

毗婆舍那禪
(Vipassanā Meditation)

開悟之道

(The Path to Enlightenment)

恰宓 禪師著

(Chanmyay Sayādaw Ashin Janakābhivamsa)

果儒 譯

目 錄

開悟之道.....	1
序.....	3
感謝的話.....	4
第一章.....	5
快樂來自正確的了解.....	5
第二章.....	20
禪修者初步的教導.....	20
第三章.....	29
修習念處禪的七種利益.....	29
第四章.....	44
四念處禪修法.....	44
第五章.....	55
清淨的七個階段（七清淨）.....	55
第六章.....	66
使智力敏銳的九種方法.....	66
第七章.....	75
禪修者的五個條件.....	75
附錄一.....	83
禪修指導.....	83
附錄二.....	95
毗婆舍那禪修心得.....	95

序

「看別人的缺點是很容易的，而要看到自己的缺點卻很難。」～《長部》

對禪修者而言，本書的內容是非常切題的，禪修者可能一再的犯同樣的錯誤，卻無法覺察，直到有位經驗豐富的人來指出這些錯誤。過了一段時間後，我們可能又忘記這些錯誤，而需要別人再度提醒。

1983年三月三十日至四月八日，我們非常幸運能參加由一位經驗豐富的禪師在檳城的馬來西亞佛教禪修中心（**the Malaysian Buddhist Meditation Centre**）所舉辦的禪修營，這位禪師教我們毗婆舍那禪，並糾正我們的錯誤。我們在他正確的指導、嚴格的訓練以及鼓勵下，獲益匪淺。

為了所有禪修者的利益，我們編輯出版這本書，此書是恰宓禪師的演講開示，有些是恰宓禪師在與禪修者小參時的教導，這些教導被分門別類的編成這本小冊子；而有些內容是針對某些特定狀況，並非針對所有的禪修者。最後，特別要感謝恰宓禪師允許我們出版這本書，並且親自校對此書（英文版）；我們也感謝所有促成此書出版的人。

蘇吉梵法師（**Venerable Sujīva**）1985年6月

感謝的話

《毗婆舍那禪》這本書已經在馬來西亞和緬甸出了第三版，這使我非常高興。我們非常感激蘇吉梵比丘（**Bhikkhu Sujīva**），1983年四月在馬來西亞·檳城所舉辦的禪修營中，蘇吉梵比丘孜孜不倦的編輯我在當時對禪修者所做的演說和教導。

這個新的版本是1992年，我在西方的弘法之旅期間編輯的。住在倫敦緬甸精舍（**Burmese Vihāra**）的裴薩拉比丘（**Bhikkhu Pesala**）給我莫大的幫助；我禪修的學生勒斯（**Royce Wiles**）幫我潤飾原稿；之後馬來西亞的法淨比丘（**U Dhammasubha**）、**Maung Aung Gyi**和**Maung Zaw Myint Oo**等人將原稿輸入電腦，我非常感謝他們。

恰宓 西亞多（**Chanmmyay Sayādaw**）

1992年11月5日

第一章

快樂來自正確的了解

這個世界上的每一個人都想要快樂和平靜，這是人們尋找「止息痛苦之道」的原因，由於這種訴求，各種宗教因而出現在世間，其中一種是佛教，佛教教導人們如何使痛苦止息。

苦的原因

佛陀發現苦(dukkha)的原因，根據佛陀的教導，一切事物的生起都有其因緣。世界上的任何事情都有它的原因；如果沒有原因，什麼也不會生起。當佛陀想要去除痛苦時，他必須找出原因。當苦因被根除時，就不再有痛苦。當無所不知的佛陀開悟時，他發現痛苦的原因是渴愛、貪愛(taṇhā)。Taṇhā 這個字有貪婪、貪慾、慾望、渴望等意思。許多佛教學者將 taṇhā 譯為執取，因為它包括各種的慾望。在英語，我們將 taṇhā 譯為「執著」(attachment)。

執著是痛苦的原因。當有貪愛、執著時，就有痛苦；如果一個人能去除貪愛、執著，他一定能去除苦。

「貪愛」的生起也有原因，沒有原因，貪愛不會生起。
「貪愛」是一種心的生滅過程。

佛陀發現貪愛的「因」是錯誤的觀念（**wrong view**），也就是對「我、自我、你、人」錯誤的見解，也就是所謂的「身見」（**sakkāya-ditṭhi**，薩迦耶見）或「我見」（**atta-ditṭhi**）。因此「身見」和「我見」是貪愛的因；而貪愛是苦的因。那麼什麼是錯誤的見解(身見或我見)的因呢？

佛陀指出：對身心的自然（生滅）過程的無知或無明是「我見」的因。因此透過對身心生滅過程的了解，了解他的本質，我們就能去除無明。

我們了解「因果律」後，就可以了解這種因果循環：無明是因，錯誤的見解（身見或我見）是果；執著、貪愛是因，苦是果。因此，我們知道：如果我們正確的了解身心的生滅過程，這種正確的了解（正見）可以去除無明。當無明已經根除時，就沒有「靈魂、自我、我、人」的錯誤觀念。當這種錯誤的觀念被摧毀時，貪愛、執著就不會生起；當貪愛、執著被去除時，就沒有痛苦煩惱了；此時，所有的痛苦都止息了（**Nirodha-sacca**，滅諦）。

錯誤觀念的原因

我們應該思考：「對身心生滅現象的無知」如何產生「自我、人或你我」等錯誤的觀念，以及這錯誤的觀念如何產生執著。由於我們不了解身心生滅現象的本質，我們認為它是「人」或自我。於是這個「人」或「你、我」，有想要致富的欲望，或想成為國王、王后、總統、總理或百萬富翁。這種想成為王后或總統等等的願望就是執著。這種執著是因為有「人」或自我，或「你、我」等錯誤的觀念而產生的。

如果我們想要去除這種欲望或執著，我們必須摧毀它的因。它的因是什麼？慾望、執著的因是有「人」或自我等錯誤的觀念。因此，當錯誤的觀念被去除時，就不會有想成為富翁、國王、總統等執著。這種想要成為，想要獲得某種東西的願望，是由於有「人」、有你、我等錯誤的觀念而產生的。當生起這種願望或執著時，它會給我們帶來各種的痛苦。

當我們執著我們的房子時，我們會擔心我們的房子。如果我們的房子著火了，我們會傷心，傷心是主要的痛苦之一，這種痛苦是由於我們對房子的執著而產生。此外，我們執著我們的親戚、朋友，我們的孩子、父母，這種執著也會使我們受苦。當我們執著我

們的孩子時，我們會擔心孩子的健康、教育等等。如果我們的孩子沒有通過考試，我們會焦慮、難過、傷心，這種苦是心苦，是因為我們對孩子的執著而產生的，所以這種執著是苦因。這種執著從何生起？這種執著來自於我們對身心生滅現象的錯誤的觀念，我們把身心生滅現象視為「個人」或自我，或你我。當這種個人和自我觀念被去除時，就沒有任何執著；沒有任何執著，就沒痛苦。

如實觀察

佛陀指出：藉著保持正念，如實觀察身心生滅的過程，我們可以正確了解它的本質。如果我們想要如實了解某些東西，我們應該觀察它，以正念觀察當下發生的現象，不去分析它，沒有邏輯推理，沒有哲學思考，沒有成見。我們應該非常專注和有正念的如實觀察。

例如，看一只手錶，當我們不是很仔細的觀看一只錶時，我們無法如實的知道這只手錶。當我們非常仔細的看時，我們會看到它的品牌，它的設計和上面的圖案，我們才知道這只手錶的品牌是 **Seiko**，上頭有一張國際時間表等等。如果我們沒有如實觀察這只手錶，我們的觀看含有成見，如：「我以前見過這種手

錶，它的品牌是 Omega。」因此，乍看之下，我們會認為這只手錶是 Omega，為什麼？因為我們沒有仔細的看。當我們看時，我們心中已有成見，而這種成見使我們對這只手錶有了錯誤的判斷。如果我們把成見放在一邊，仔細的觀察這只手錶，我們會如實得知，這是一只 Seiko 錶，是日本製的，上面也有國際時間表。我們能夠如實的觀察是因為：當我們看這只錶時，我們先把 Omega 錶的成見放在一邊。

同樣的，當我們想要觀察身心生滅的現象時，我們不可以去分析或思考，我們不可去推理或用任何知識、任何已有的觀念；我們必須將這些擱置一旁，並如實的觀察身心生滅的現象，那麼，我們就能如實的看到我們的身心生滅的過程。當我們的身體感到熱時，我們應該觀察熱的感覺；當身體感到冷時，我們應該觀察冷的感受。當我們感到痛苦時，我們應該觀察痛苦；當我們感到快樂時，我們應該觀察快樂；當我們生氣時，我們應該觀察憤怒，讓憤怒消失；當我們悲傷時，我們應該以正念觀察悲傷；當我們感到悲哀或失望時，我們應該覺知我們的悲哀或失望的情緒。

我們必須如實觀察每一個身心生滅的過程，以便能正確了解它的本質。正確的了解能使我們去除無明；當無明（ignorance）已經去除時，我們就不會把身心

生滅的現象視為「人」或自我。如果我們把這些身心生滅的現象視為只是自然的過程，就不會產生任何執著。當執著被摧毀時，我們就沒有痛苦，痛苦已經止息了。因此，以正念觀察身心生滅現象，觀察它們的本質是滅苦之道；這是佛陀所開示的「四念處」(The Four Foundations of Mindfulness)的內容。

在這次的開示中，佛陀教我們要以正念觀察身心生滅的現象，要如實的觀察。對身心生滅的現象，我們以正念觀察的方法有許多種，茲臚列如下：

- 1.身念處(Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna) .
- 2.受念處(Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna)
- 3.心念處(Cittānupassanā Satipaṭṭhāna) .
- 4.法念處(Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna)

無選擇的覺知 (Choiceless Awareness)

當我們以正念觀察身心的生滅過程時，我們無須選擇任何身心生滅現象做為禪修的目標 (object)，心會自行選擇所緣境(禪修的目標)；如果我們選擇任何身心生滅現象做為禪修的所緣境，這表示我們有所執著。禪修時，「觀察的心」會自行選擇所緣境，所緣境或許是我們成功時的快樂感受，或是痛苦的感受，或是腹部的起伏。

雖然我們想要把心放在腹部的起伏上，但是如果疼痛更明顯，心不會停留在腹部的起伏上，「觀察的心」會去觀察疼痛，因為疼痛非常強烈，觀察的心自然會朝向它，所以我們無需選擇觀察的目標，而應該去觀察心所選擇的所緣境。

當痛苦因專注的觀察而消失時，那麼心會選擇另一個更明顯的目標。如果在背部癢的感覺比腹部的起伏更明顯，心會去觀察這癢的感覺，知道「癢、癢、癢」。藉著強大的正念和深定（觀察癢），癢的感覺消失後，心會選擇腹部的起伏作為觀察的目標，因為腹部的起伏比其它目標更明顯。如果「快樂」比腹部的起伏更明顯，心會選擇「快樂」作為觀察的目標，觀察它是「快樂、快樂、快樂」。

所以毗婆舍那禪或念處禪的原則是去觀察、觀看，或如實的以正念觀察身心生滅的現象。這種念處禪（mindfulness meditation）不僅非常簡單容易，而且在止息痛苦方面也非常有效。

當我們吃東西時，我們應該覺知每一個與吃有關的動作；當我們伸開手臂時，我們一定知道伸展的動作；當手接觸湯匙或米飯時，我們必須觀察這接觸的感覺。當我們拿這隻湯匙時，必須觀察這拿的感覺；

當我們把湯匙浸入咖喱中時，我們必須觀察這浸入的動作；當我們用湯匙舀起咖喱時，必須觀察舀的動作。我們必須以這種方式，如實的觀察與吃有關的每一個動作。身體的每一個動作必須一一觀察，以便去除無明；而無明是錯誤觀念的原因。同樣的，當我們在洗澡，在辦公室或家裡工作時，我們必須覺知所有的動作。

在禪修營中行禪時，腳的動作，例如提起、推前和放下，必須如實的仔細確實的觀察。

標明或默唸（Labelling or Mental Noting）

當我們以正念觀察任何所緣境時，我們可能需要標明或稱名；當我們把腳提起要走的時候，我們應該標明：「提起」；當我們把腳向前推時，我們應該標明：「推」(pushing)；當我們把腳放下時，我們應該標明：「放下」。以這種方式「提起，推前，放下；提起，推前，放下」。標明或稱名可以使心確實的放在禪修的目標上，這對禪修者把心專注在禪修的目標也非常有幫助。有些禪修者對禪修的目標無需標明或稱名，他們只需直接觀察，他們會觀察腳的動作，從剛開始提起的動作，到結束時放下的動作，心必須非常仔細跟著腳的動作，如實觀察，不去思考或分析。以這種方式，

禪修者可以培養比以前更深的定。

在開始禪修時，心經常跑掉；每當心跑掉時，你應該跟著心並且觀察它。如果你在想家裡的事，要如實觀察你的念頭，心裡默唸：「想，想，想。」當念頭消失後，你應該繼續行禪，並如往常般默唸：「提起，推前，放下。」

止禪和觀禪

我們應該知道止禪（**Samatha meditation**）和觀禪（**Vipassanā meditation**）的不同。止禪（奢摩他）指定、平靜、沉靜。當心深深的專注於禪修的目標，心變得平靜、安靜。止禪的目的是在單一的目標上獲得深定，因此，止禪的結果是獲得深的定力，例如安止定（**appanā-samādhi**）或近行定（**upacāra-samādhi**）。當心深深的專注於禪修的目標時，所有的煩惱，例如貪慾、貪婪、嗔恨、慾望、慢心、無明等等，均已遠離，此時的心全神貫注於所緣境。

當心沒有煩惱或干擾時，我們會感到平靜、輕安、快樂，所以，止禪是透過觀察單一的目標而達到深的定力，例如安止定（**absorption concentration**）或近行定（**access concentration**）而獲得某種程度的快樂，然而止禪無法使我們了解身心生滅的現象，無法止息痛苦。

透過正確了解的快樂

《清淨道論》提到止禪有四十種業處（禪修的目標），修習止禪的禪修者可以用其中任何一種作為禪修的所緣境，例如，禪修者可以以紅色作為禪修的所緣境，他可以劃一個紅色的圓圈在離地約兩呎高的牆上，如《清淨道論》所敘述的一樣。紅圈應該像盤子一樣大，顏色應該是純紅色，平滑的。當所緣境已經準備好時，他必須坐在大約離牆兩呎的地板上，很專注的看著紅圈。如果心跑掉了，他不可以讓心到處跑，他必須把心帶回禪修的目標：紅圈；他必須使心專注在紅圈上，觀察它是紅的。簡言之，這是止禪的方式。

至於毗婆舍那禪的目的是：透過正確了解身心生滅現象的本質，使痛苦止息。為了達到這個目的，我們需要某種程度的定。透過「對身心生滅現象保持持續的觀察」可以獲得這種定，因此，我們有許多禪修的目標：快樂是禪修的目標，生氣、悲傷、痛苦的感受、僵硬、麻等都是禪修的目標；任何身心生滅的現象都是禪修的目標。

止禪和觀禪的禪修方法不同，所以目的和結果也不同。

我們應該回到之前我所說的：當我們走路時，我們觀察腳的動作：提起、推前和放下。在開始禪修時，我們的心沒有非常專注在腳上。當心跑掉時，我們必須跟著它，如實的觀察它，直到它消失為止。當它消失後，我們像往常一樣觀察腳的動作。當心非常專注觀察腳的動作時，我們觀察到的是提起、推前和放下的動作，而不是腳或身體的形狀。當我們把腳提起時，觀察腳在提起；當腳向前推時，觀察腳正向前推；當腳放下時，知道腳在放下。當我們知道這些動作是很自然的過程時，我們也認識到這顆觀察腳的心。

因此，我們了解：腳提起的動作是一個過程，而正在觀察的心是另一個過程；推前的動作是一個過程，而觀察的心是另一個過程。以這種方式，我們徹底了解身心生滅現象的過程。我們了解：身心生滅的現象是自然的過程，我們不會把身心的生滅現象當做「人」或你我；那麼就不會有「個人、自我」等錯誤的觀念。當這種錯誤的觀念被摧毀時，就不會產生任何執著或貪欲；而這些執著和貪欲是痛苦的因，所以沒有執著就沒有痛苦，痛苦是執著的結果。當我們體驗到腳的提起、推前、放下只是自然的過程，此時，我們的痛苦是止息的。

當我們繼續禪修時，我們的正念變得持續和強

大；當正念變得更持續強大時，定力會變得更深更強；當定力變得更深更強時，我們深入觀察身心生滅的現象會變得更清楚。因此，我們了解：一系列「提起」的動作一個接一個的生起又消失；一系列「推前」的動作一個接一個的生起又消失；一系列「放下」的動作一個接一個的生起又消失。在這種體驗下，我們會了解：沒有任何現象是永久、持續的，每一個過程必定是無常的，非常快速的生起又消失，所以這不是一個好的過程，是不好的，那麼我們就會了解身心生滅過程的三種特性之一的「苦」。

當我們了解到：身體的生滅現象的本質是無常和苦時，我們就不會視身體為永久的實體；這是了解身心生滅現象的本質：無我，沒有自我。因此，我們就會了解身心生滅現象的三個特質：無常、苦、無我。

了知四聖諦

以這種方式，禪修者獲得一個又一個的觀智：觀察身心生滅現象所生起的智慧。禪修者達到最後一個階段後，就獲得須陀洹道（*Sotāpatti-magga*）。禪修者在獲得初果時，也了知四聖諦：

- 一. 苦諦（*Dukkha-sacca*）：有關苦的真諦。
- 二. 集諦（*Samudaya-sacca*）：有關苦因的真諦。

三. 滅諦 (Nirodha-sacca)：有關滅苦的真諦。

四. 道諦 (Magga-sacca)：有關滅苦之道的真諦。

當禪修者了解到身心生滅的現象不斷改變時，這表示他已經了解苦諦。因此，痛苦的因---執著已被去除，此時，禪修者的痛苦已經止息了。

八正道

就在這時，禪修者已圓滿完成八正道：

- 1、 正見 (Right Understanding)
- 2、 正思惟 (Right Thought)
- 3、 正語 (Right Speech)
- 4、 正業 (Right Action)
- 5、 正命 (Right Livelihood)
- 6、 正精進 (Right Effort)
- 7、 正念 (Right Mindfulness)
- 8、 正定 (Right Concentration)

當禪修者的心專注在所緣境時，也就是能專注在身心生滅的過程時，他就是在力行八正道(雖然尚未圓滿)。

禪修者如何修持八正道？當他專注在腳的移動

時，他必須聚精會神，而這聚精會神就是「正精進」。由於非常用心，他的心專注在腳的移動上；這種專注的觀察就是「正念」(Sammā-sati)，由於以正念觀察，使禪修者能正確了解身心生滅的現象。當他的心專注在腳的移動時，這是瞬間的專注；當他的定力持續不斷，又強又深時，這種定是「正定」(Sammā-samādhi)。

剛開始禪修時，心經常跑掉是很自然的，無論禪修者多努力，起初，心沒有跟著腳的移動；然後，隨著正念生起，把心專注在禪修的目標上，也就是腳的移動。把心朝向禪修的目標的心念即是「正思惟」(Sammā-saṅkappa)；正思惟的特性是把心朝向禪修的目標。以這種方法，心變得更專注於禪修的目標---腳的移動；然後深入了解身體移動過程的本質，知道這是一種自然的過程。了知身體的生滅現象是自然的過程，這是正見(Sammā-ditṭhi)。因此，當我們專注於腳的移動時，我們也修習了八正道中「五種與心有關的正道」。這五種是：

1. 正精進
2. 正念
3. 正定
4. 正思惟
5. 正見

這些與心有關的五種正道被歸入「正念」：如實觀察身心生滅過程的正念。當修習念處禪時，我們必須戒除不當的言語、錯誤的行為和不當的生計。戒除不當的言語是「正語」(Sammā-vācā)；戒除錯誤的行為是「正業」(Sammā-kammanta)；戒除錯誤的謀生方式是「正命」(Sammā-ājīva)。因此，當我們專注於身心生滅的過程時，我們同時具足八正道。

我們修習八正道，透過八正道中正見的力量，我們可以去除錯誤的觀念（身見或我見）。因此當禪修者獲得須陀洹道（Sotāpatti-magga）時，他已圓滿具足八正道。八正道是滅苦之道，這是禪修者如何藉著修習念處禪，以正念觀察身心生滅的本質來了知四聖諦。

第二章

禪修者初步的教導

佛陀的教導（teachings）有三種訓練（三學）：

- 一. 戒學
- 二. 定學
- 三. 慧學（觀慧或般若）

當我們實踐道德行為（戒學）時，這指在言語和行為上的自制，也就是在家居士至少遵守五種或八種戒；而僧眾例如比丘，必須遵守如波羅提木叉（pātimokkha，別解脫戒）所說的 227 條戒。當我們戒除不當的行為和言語時，我們的持戒是圓滿的。

當我們受持五戒時，我們必須戒除殺生、偷盜、邪淫、妄語和服用麻醉品。第一條戒：不殺生，指避免殺害一切眾生；第二條戒：不偷盜，避免非法竊取別人的財物，這表示戒除不當的行為。第三和第五條戒亦然，也就是避免不當的性行為和麻醉品。第四條戒是不妄語，這是避免說謊和不當的言論。因此，如果我們避免

不當的言語和行為，我們就能圓滿持戒。

在禪修期間，你們必須遵守八種戒，以便有更多的時間禪修。第六條戒是過午不時（直到次日早晨）。雖然你不可以在這幾個鐘頭內吃任何食物，但是你可以喝蜂蜜和檸檬之類的果汁。遵守第七條戒，你必須戒除跳舞，唱歌，演奏和聽音樂，以及不可以用花、香水等打扮自己（不歌舞觀聽，不香油塗身）。

第八條戒是避免坐臥高廣豪華的床（不坐臥高廣大床）。這八條戒中的第三條戒是避免任何性行為，而不只是不當的性行為。藉著遵守這些戒律，你們的言行是清淨的；這八種戒是禪修期間必須遵守的。

遵守八戒表示戒清淨（*Sīla-visuddhi*）。戒清淨是禪修者在禪修時獲得進步的必要條件。當戒清淨時，絕不會有罪惡感；當一個人沒有罪惡感時，他的心會變得穩定，也因此很容易入定，進而產生觀智。

什麼是毗婆舍那？

毗婆舍那（*Vipassanā*）是「Vi」和「*passanā*」兩個字合成的佛教專有名詞，在此，Vi 指身心生滅現象的三種特色，也就是無常、苦、無我。*Passanā* 指透過深定正確的了解名法（*mentality*）和色法（*physicality*）的三

種特質。當我們修習毗婆舍那禪或念處禪時，我們的目的是要了解無常、苦、無我三種特性。

由於了解身心生滅現象的三種特質，我們就可以去除許多煩惱，如貪慾、渴望、嗔恨、惡意、妒忌、輕慢、懶散、遲鈍、悲傷、憂慮、掉舉和悔恨等。摧毀這些煩惱後，我們就獲得解脫或止息痛苦；只要我們有煩惱，我們一定會受許多苦。煩惱是痛苦的因，因此，當煩惱被摧毀時，所有的痛苦也止息了。

以正念觀察四大種

在禪修時，我們必須觀察當下身心生滅的過程。在開始禪修時，我們必須遵循馬哈西尊者（Mahāsi Sayādaw）所教導的：觀察腹部的起伏。觀察腹部的起伏是根據《大念處經》，《大念處經》論及四念處，在這部經中，有一章是討論以正念觀察四大種(指地、水、火、風)。當四大種生起時，佛陀教我們要以正念觀察這四種元素；除了觀察這四種元素，所有身心生滅的現象都必須觀察。

我們必須了解「地」不是指土地，而是指地界（paṭhavi-dhātu）的性質，「地」是指它的特質，例如軟硬。佛經說：「軟硬是地大的特性。」因此當你徹底了解你身體任何部位的軟硬時，這表示你了解「地界」的性

22

質。水界(āpo-dhātu)不是指真的水，而是指它的特性，流動性和凝聚力是「水界」所獨有的特質，當你了解在你身體的任何部位有流動或凝聚的性質時，這表示你了解水界。

同樣的，火界(tejo-dhātu)不是真的火，而是指它的特性，冷、熱是火界的特性。風界(vāyo-dhātu)也不是真的風，而是指風的特質，也就是移動、運行、振動，以及有維持(氣力)的作用。當你感受到這種移動、運行、振動，以及在你體內的維持(support)作用，這表示你了解風界。這四大種是觀察的對象。

佛陀說：「必須如實觀察所有身心生滅的現象。」當我們以舒適的姿勢打坐時，我們可能不知道那個目標要先觀察。因此，為了解決這個問題，馬哈西尊者指示禪修者先觀察腹部的起伏。當我們吸氣時，腹部膨脹；當我們呼氣時，腹部收縮；我們應該把注意力集中在腹部的起伏。腹部膨脹時，我們注意到它是「膨脹」；當腹部收縮時，我們觀察它的收縮。以這種方法「膨脹，收縮；膨脹，收縮。」因此我們能感受到腹部向內和向外的移動。禪修者必須徹底了解「風大」的特性，以便摧毀「人」、自我等錯誤的觀念。

禪修者必須觀察腹部向內、向外的移動，或腹部的

膨脹、收縮，心中默念：「起，伏，起，伏。」在觀察你的腹部起伏時，當你聽到會引起你的注意的聲響時，你應該默念：「聽到，聽到，聽到。」剛開始禪修時，你可能無法克服它，因此你應該盡可能的默唸：「聽到，聽到。」當你打妄想時，心中默念：「妄想，妄想」，等妄想停止後，再回到主要目標：腹部的起伏。有時，聲音會持續一兩秒，當聲音消失時，你的心會自行回到主要目標：腹部的「膨脹」和「收縮」。

以正念觀察心理和情緒

當你感到快樂或不快樂時，或是當你感到難過、悲傷時，你必須如實觀察這些情緒，心裡默唸：「快樂，快樂」或「不高興，不高興」或「悲傷，悲傷」等等。當這種情緒消失後，觀察的心自然會回到腹部的起伏，如同往常一樣觀察。當你的心跑掉了，在想你的工作、你的家人或你的親戚時，你必須暫時放下腹部的起伏，去觀察你的念頭，並默念：「想，想。」在這點你應該注意。

當你觀察任何心境或情緒時，你的心必須充滿活力，專注，準確，稍微快一點，以便能持續、不間斷。當觀察的心變得強而有力時，此時，念頭或思考的心會自行停止；之後，觀察的心不再有觀察的目標，它自然

會回到腹部的起伏，並如往常一樣的觀察腹部的起伏。

行禪 (walking meditation)

佛陀說：正念必須用在觀察身體的四種姿勢，也就是行、住、坐、臥。當你行走時，你必須如實觀察你的腳步；當你站立時，你必須如實觀察你站立的姿勢；當你坐時，你必須如實觀察你的坐姿；當你躺下時，你必須如實觀察你的臥姿。因此，在每一種姿勢中，都必須有正念。

我們教禪修者行禪和坐禪交替進行，以便他們能更專注，能深入了解走和坐的過程。行禪必定在坐禪前，因為行禪時，腳的移動比打坐時腹部的起伏更明顯。當你的禪修更熟練時，你可能需要比行禪更長的時間來打坐。當你到了第六觀智時，你坐禪的時間可能比行禪來得長，你可以坐兩三個小時，而只走一個小時。在那個階段，你的定力好，又深又強，足以了解名法和色法（身心）的生滅現象；但是在開始禪修時，你行禪的時間必須比坐禪來得久，因為你還無法坐很久，然而卻可以長時間行禪。與坐禪相比，你在行禪時更容易獲得某種程度的定。

所以行禪時，首先你應該覺知你的步伐。當你邁出左腳時，注意這是「左」；當你邁出右腳時，注意這是「右」。以這種方法，注意「左，右，左，右」，或只是「走，走」。當你的心專注在腳的移動時，標明或稱名並不是那麼重要；你應該強調覺知，敏銳的覺知腳的動作。

當你在行禪時，不可以閉上眼睛；你的眼睛必須是半睜半閉的；你應該看你的腳的前面大約四、五呎的地方。你的頭不可垂得太低，如果你的頭垂得太低，不久你會覺得你的脖子或肩膀緊繃，此外，你會頭痛或頭暈。你不可以看你的腳，如果你看你的腳，你無法專注在腳的移動。你也不可以到處看，一旦你到處看，你的心會跟著眼睛跑，那麼你的定力會中斷。

當你覺得有人向你走來，或在你的前面走過時，你不可以有想要看看的意向（**tendency**）。禪修者必須很專注的觀察這「想要看看」的意向，並默唸：「想要看，想要看」，直到這想要看的念頭消失；當想要看的慾望消失後，你就不會到處看。那麼你的定力會持續，因此，請小心謹慎，不要到處看，如此，在行禪時，你才能保持定力，並在定力上有所進步。

你的手應該放在前面或後面；如果你想改變手的位置，你可以這麼做，但是要保持正念。當你有意改

變手的位置時，你應該默念：「想要，想要。」儘管如此，你應該非常慢的改變手的位置，而改變所涉及的每一個動作都必須觀察到，你不可以忽略任何動作。當你已經改變手的位置時，你應該像以前一樣繼續注意腳的移動。

坐禪時亦然，那些有禪修經驗的人至少應該坐 45 分鐘，不變換姿勢；初學者至少坐 20 到 30 分鐘，沒有改變姿勢。如果初學者無法忍受劇痛，想要改變姿勢，在改變姿勢前，他必須觀察想要改變姿勢的意圖，如：「想要，想要。」然後，他應該非常慢的改變姿勢，並覺知改變姿勢所涉及的每一個動作；改變姿勢後，他應該如往常一樣繼續觀察腹部的起伏：這是主要目標。

靜靜的覺知

在禪修營裡，你不可以快速的做任何事或行動，你必須盡可能把所有的動作放慢，以便你可以正念觀察身體的每一個細微的動作。在家裡，你毋須把所有的動作放慢，而應該正常運作，並且以正念觀察每一個動作，所有的動作都必須如實觀察到。這是一般在家時應有的「正念」。

在禪修營中，你必須放慢所有的動作，因為你沒有別的事情可做，除了以正念觀察所有的身心生滅現象。

你們不可以講話，除了在日常工作中必要的幾句話，而且這幾句話也應該慢慢的、輕輕的說，這樣你的話才不會干擾到其他的禪修者。你應該盡量不出聲或沒有任何聲音的做所有的事。你不可以步伐懶散、沉重而發出聲響；如果你注意你的腳的移動，當行走時，你不會發出任何聲音。

無論你的身心出現什麼狀況，你一定要很有正念的觀察，你必須如實的觀察你身心的任何生滅現象。當你在吃東西時，你必須以正念觀察所有吃的動作；當你洗澡、穿衣或喝水時，你必須放慢所有的動作，並且觀察這些動作。當你坐下時，你應該非常慢的坐下，並覺知坐的整個過程；當你站起來時，你也必須非常慢的站起來，並覺知站起來的每一個動作，因為我們要了知身心生滅現象的每一個過程。所有身心生滅的現象一直在改變，生起又消失。我們要了解身心生滅現象的本質，所以我們應該放慢所有的動作。

正念和定力會為觀智的開展做好準備。當正念持續不斷時，定力自然變得更深；當定力變得更深時，觀智會自行進展；因此我們應該努力培養持續不間斷的正念。

第三章

修習念處禪的七種利益

根據佛陀所說的《大念處經》，修習四念處有七種利益。在我說明這七種利益前，我想要簡短的說明佛教的四個層面，這四個層面是：

1. 佛教的信仰
2. 佛教的倫理
3. 佛教的道德
4. 佛教的修行(包括體驗方面)。

佛教的信仰層面

佛教的信仰層面指的是「儀式和典禮」；指誦經和護咒（*parittās*），供養花、香、食物和袈裟。當我們做這些善行時，是出自我們的信仰（*saddhā*）。*Saddhā* 這個字要譯成英語是很難的，巴利文 *saddhā* 沒有對等的英文字；如果我們把 *saddhā* 譯為 *faith*（信仰）並沒有函蓋真正的意義，如果我們把它譯為 *confidence*（信心）也沒有表達 *saddhā* 真正的意義。在英文裡我們找不到

一個單字可以完整表達 *saddhā* 的意思。對我而言，*saddhā* 的意思是透過正確的了解「法」所生起的信仰。

當我們主持宗教典禮時，我們以對三寶的信仰來做；我們相信佛、法、僧伽（**Sangha**，佛教的僧團）。我們知道：佛陀已經證得無上的覺悟，已經根除所有的煩惱，因此他值得尊敬。

佛陀是一位覺者，因為他是自己證悟，而不是從別的老師學習「法」（**Dhamma**），我們以這種方式來相信佛陀。佛陀教我們快樂平靜的過生活，他教我們止息各種痛苦的方法。我們相信：如果我們遵循他的教導或他的方法，我們一定可以快樂平靜的過生活，並去除痛苦煩惱；因此，我們相信「法」。同樣的，我們相信「僧」，當我們說「僧伽」時，主要是指已經獲得四種道(*magga*)中任何一種的聖僧（**Ariya-sangha**）；而在一般意義上，也指凡夫僧（**Sammuti-sangha**，仍然努力根除煩惱的僧伽）；因此我們禮敬佛、法、僧三寶。

我們也相信：透過誦經--佛陀所教導的經文，以及做有功德的行為有助於止息痛苦。做這些有功德的行為形成佛教的信仰層面。然而，如果我們喜歡佛教的教義和想要解脫各種痛苦，我們就不應該滿足於信仰層面，因此，我們必須追求更高的層面。

佛教的倫理層面

佛教的第二個層面是倫理道德。有關我們的言行舉止和心的清淨，我們必須遵守佛陀的教導。佛教有許多教義是有關倫理方面，透過遵守這些教理，我們可以在今生和來世過著幸福快樂的生活，然而我們無法完全去除痛苦。佛教的倫理觀是：

1. 諸惡莫作
2. 眾善奉行
3. 自淨其意（使心清淨，沒有煩惱）

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」是佛陀教導我們的，也是諸佛的教誡。如果我們遵守這些教導，我們可以過著快樂平靜的生活，因為佛教是立基於因果律。如果我們「諸惡莫作」，我們就不會受任何惡果。

至於「自淨其意，沒有煩惱」，我們必須修習止禪和觀禪。修習止禪可以淨化我們的心，當沒有禪修時，煩惱會再度生起。如果我們透過「如實的了知身心生滅的過程」來淨化我們的心，煩惱就不會生起。了解身心生滅現象的智慧稱為觀智（Vipassanā-ñāṇa），觀智能克服某些煩惱或減少某些煩惱(例如

貪、嗔癡等)。

觀智(*insight knowledge*)所降伏的一些煩惱不會再生起；換句話說，當我們已經獲得(體驗)觀智時，這種體驗不會消失或離開我們。當我們仔細思考我們在禪修時所獲得的觀智時，觀智會再度生起；由於有了觀智，一些被觀智所降伏的煩惱不會再生起。以這種方式淨化我們的心，讓心沒有煩惱、雜染。

如果我們有足夠的「信心」，我們會在修行過程中更努力，並獲得四果阿羅漢；那麼我們就可以根除一切煩惱。當煩惱全部被摧毀、心已完全清淨時，就不會再生起任何的痛苦煩惱，痛苦止息了。沒有煩惱雜染的「心清淨」與佛教的修行有關；而前面所提到的兩點是有關佛教的倫理層面。

另外有《曼伽拉經》(*Mangala Sutta*，經集 258~269 偈)有三十八種吉祥¹。在這部經裡，有許多要遵守的倫理學，這些倫理學能使我們快樂平靜的過生活，例如：

「住在合適的地方，前世積有功德，正確了解自

¹ 《經集》(*Suttanipāta*) 258~269 偈為《大吉祥經》，經中列出三十八種最吉祥之事，請參看郭良鑿的中譯本。如 259 偈為：「不與愚人交往，而與智者交往，尊敬值得尊敬者，此事最吉祥。」

己，此事最吉祥。」~260 偈

「侍奉父母，愛護妻兒，做事有條不紊，此事最吉祥。」~262 偈

「我們的思想不因接觸世事而動搖，去除憂愁，不染塵垢，安穩寧靜，此事最吉祥。」~268 偈

這表示我們應該使我們的行為、言語和念頭沒有煩惱。以這種方式，我們有許多戒律需要遵守，以便可以快樂平靜的過生活。

我想提醒你《中部經典》第 61 經(Majjhima-nikāya Sutta No.61)：《教誡羅睺羅菴婆羅林經》(Ambalatthika Rāhulovādasutta)，這部經或許你很熟悉。在這部經裡，佛陀教他七歲的兒子沙彌羅睺羅要正確、快樂平靜的過生活。佛陀教羅睺羅：每當他想做某些事時，先停下來想一想（三思而後行）。

「羅睺囉，當你要做某些事時，你一定要有正念，並且要考慮到這種行為是否對自己或對別人有害。如此思考後，你發現這種行為對自己或別人有害，你就不可以做。如果這種行為對自己或別人沒有害處，你就可以做。」

以這種方式，佛陀教導羅睺羅去思考什麼該做，什麼不該做，去覺知（aware）正在做的事，和去反省已經做的事。在許多方面，道德行為有助於快樂平靜的過生活。如果我們了解這些倫理學並遵守這些道德行為，雖然我們無法去除所有的痛苦，但是我們一定可以快樂平靜的過生活。

道德（戒律）方面

雖然這些倫理學對快樂、平靜的過生活大有幫助，然而我們不應該只滿足於佛教的第二個層次。我們應該繼續追求佛教的更高層次，第三個層次：道德方面。在道德方面，你必須遵守五戒、八戒或十戒。十戒是給初學的沙彌(sāmaneras)受持的；而兩百二十七條的戒是給比丘(bhikkhus)受持的。在日常生活中，我們至少必須遵守五戒；當我們能完全遵守五戒時，我們的品行是清淨的；當道德行為被淨化時，禪修者也比較容易禪修。

無論修習止禪或觀禪都必須持戒清淨；一旦持戒清淨，禪修者較容易專注於禪修的目標，因而獲得深定，因為此時的心是清淨、平靜和快樂的。

修行層面

接著，我們進入佛教的第四個層面，也就是修行實踐。我們必須禪修，以便能從煩惱中解脫，以及讓各種痛苦止息。我們有兩種禪修法，這兩種禪法是佛教的修行層面：一種是止禪，可以使我們獲得深定；另一種是觀禪，透過如實了解身心生滅現象的本質，可以讓痛苦止息。

佛陀強調第二種禪法：毗婆舍那禪（觀禪）。當我們修習毗婆舍那禪時，我們必須遵循《大念處經》中，有關四念處禪修法的開示。如果我們以正念觀察所有身心生滅的過程，我們一定可以讓痛苦止息。

佛陀在窟魯省（Kuru）宣說《大念處經》（Mahā Satipatṭhāna Sutta），他在經中解說四念處禪修法。

禪修的七種利益

在《大念處經》的序言中，佛陀說：禪修者透過他對「法」的體驗，可以獲得七種利益。

第一種利益是清淨。當禪修者修習正念時，他可以淨化所有的雜染、煩惱。巴利文「kilesa」你可能很熟悉；佛教學者將 kilesa 譯為煩惱。有十種主要的煩惱：

1. Lobha：貪

2. Dosa : 嗔
3. Moha : 癡
4. Māna : 慢
5. Diṭṭhi : 邪見
6. Vicikicchā : 疑
7. Thīna-middha : 昏沉睡眠
8. Uddhacca-kukkucca : 掉悔
9. Ahirika : 無慚
10. Anottappa : 無愧

1. Lobha : 不僅指貪婪，也指慾望、貪慾、渴望、執著和愛；當這些心態中的其中一種生起時，我們的心會被染污，煩惱會生起，因此稱這些心理狀態為煩惱（defilements）。
2. Dosa : 指嗔恨、憤怒、惡意或厭惡。
3. Moha : 指愚痴或無知。
4. Diṭṭhi : 是錯誤的觀念或見解。
5. Māna : 是傲慢、自大。
6. Vicikicchā : 是懷疑的疑。
7. Thīna-middha : 是昏沉和睡眠。瞌睡也算是昏沉、懈怠。昏沉和解怠是禪修者以及聽「法」者的老朋友。

今天，在小參時，所有的禪修者報告時都說：「我

很疲倦，我昏昏欲睡。」在開始禪修時，我們必須奮鬥，因為我們還不習慣修習念處禪，這是禪修的關鍵階段，然而不會持續很久，可能持續兩三天，三天後，所有的禪修者都會漸入佳境；他們不會覺得要克服這些妨礙他們培養定力和觀智的「老朋友」（指昏沉）是很難的。

8. **Uddhacca kukkucca**：指掉舉（restlessness）和悔恨。
9. **Ahirika**：無慚。一個人對他身、口、意的惡行沒有羞恥之心。
10. **Anottappa**：無愧。指一個人在造作身、口、意的惡行時，心無畏懼。無愧也是煩惱之一。

這十種煩惱必須透過毗婆舍那禪，才能從我們的心中去除。佛陀說：如果有人修習念處禪，他可以淨化（解脫）所有的雜染、煩惱。這表示：當他完全淨化所有的煩惱時，他已獲得阿羅漢的果位（究竟解脫）。這是修習念處禪的第一個好處。

修習念處禪的第二個利益是可以克服憂傷苦惱。你不會擔心失敗，或為親人的死亡感到難過，或者擔心你的事業的虧損；如果你修習念處禪，你什麼也不會擔心，雖然你沒有獲得道（**maggā**）與果（**phala**）。你可以在某種程度上克服憂傷苦惱，因為當憂傷苦惱

生起時，你會如實的以正念觀察它；當正念變得強而有力時，苦惱或憂傷會消失。當你已經圓滿完成念處禪時，你必定獲得阿羅漢果位，而且永遠不會有苦惱和悲傷。以這種方式，可以藉著修習念處禪來克服憂傷、苦惱。

修習念處禪的第三個利益是可以克服悲慟。雖然你的父母、孩子或親人死了，你不會為他們慟哭，因為你已經完全了解到身心生滅的過程構成所謂的「父母、子女」；以這種方式，藉著修習念處禪可以克服悲慟。關於修習念處禪的第三種利益，《大念處經》(Mahā Satipaṭṭhāna Sutta) 的注釋提到一個故事：

有一個叫做巴答迦 (Patācārā) 的婦人，她的丈夫、兩個兒子、父母親和兄弟，在一兩天內全部死了，她因為難過、苦惱和悲慟過度而瘋了，她被親人死亡的悲慟所淹沒。《大念處經》的注釋提到：這個故事可以作為證據，證明藉著修習念處禪可以克服悲傷、苦惱。

有一天，佛陀在舍衛國 (Sāvatti) 的祇陀林 (Jetavana, 祇園) 對一位弟子說法，此時，這位發瘋的婦人到處亂跑，到了祇陀林，她看見有人在聽開示。她走向這位聽法者---一位對貧苦者非常仁慈的長者，這位老人脫下他的上衣，丟給這位婦女，並對她說：「親

愛的女兒，請用我的上衣遮住你的身體。」同時，佛陀對她說道：「親愛的姐妹，請保持正念。」由於佛陀安撫的語調和威德，發瘋的婦人清醒了。然後，她坐在長者的旁邊聆聽開示。佛陀知道她已經清醒，特別針對她開示；聽了佛陀的開示，這位婦人的心漸漸的全神貫注在佛陀所說的法上；當她的心已經準備好，想要了解「法」時，佛陀為她宣說四聖諦：

1. 苦諦：痛苦的真相。
2. 集諦：痛苦的因。
3. 滅諦：痛苦的止息。
4. 道諦：使痛苦止息的方法（滅苦之道）。

這四聖諦包括如何如實的觀察所有身心生滅的現象。

巴答珈（**Patācārā**）清醒後，正確了解念處禪的方法，並用來觀察身心生滅的過程，以及她所聽到的所有音聲；當她的正念越來越強時，她的定力也越來越強；由於她的定力變深了，她觀察身心生滅現象的觀智也變得強而有力；她漸漸了解到身心生滅現象的特性。因此，當她聆聽佛陀的開示時，她一一體驗所有階段的觀智，並獲得須陀洹道（**Sotāpatti-magga**）。透過修習念處禪，她親自體驗到「法」，她所有的悲傷、苦惱、悲痛全部從她的心裡消失，她成為一位「新生的

婦人」；因此，透過修習念處禪，她克服了她的苦惱、憂傷和悲慟。

《大念處經》的注釋提到：不只是佛陀時代的人，現代人也可以透過修習念處禪，以獲得更高的觀智，來克服憂傷苦惱。當然，你也可以透過修習念處禪來克服憂傷、苦惱。

修習念處禪的第四個利益是身苦的止息；第五個利益是心苦的止息。在禪修營和在日常生活中，身體的痛苦，例如疼痛、僵硬、癢、麻木等，可以透過修習念處禪來對治。當你修習念處禪有一些經驗時，你可以在相當程度上克服你身心的痛苦。

如果你投入足夠的時間和努力，當你獲得阿羅漢果位時，你的心的痛苦將永遠止息。在禪修期間，你可以透過非常專注的觀察疼痛、僵硬、麻、癢等，來克服這些不舒服的感覺。因此，你無須害怕疼痛、僵硬或麻，因為這是幫助你止息痛苦的「好朋友」。如果你確實、仔細的觀察疼痛，疼痛似乎更劇烈，因為你越來越清楚的知道它；當你了解這疼痛的感覺很不舒服時，你不會認同它和你是一體的，因為「感受」只是心理的自然過程。你不會執著這種疼痛的感覺為「我」、「我的」或「人」，以這種方式，你可以根除有

「自我、人、或你、我」等錯誤的觀念。

當所有煩惱的根，也就是身見（*sakkāya-ditṭhi*）或我見（*attaditṭhi*）被摧毀時，你必定已獲得須陀洹道（*Sotāpatti-magga*）；然後你可以繼續修習，以獲得更高的三個「道」和「果」。這是為什麼我說：像疼痛、僵硬、麻等不舒服的感覺是你的「好朋友」，能幫你止息痛苦；換句話說，這種麻或疼痛的感覺是進入涅槃（*nibbāna*）門的鑰匙。

當你感到疼痛時，你是幸運的，因為疼痛是禪修最好的目標，疼痛引領「觀察的心」長時間去觀察它。「觀察的心」非常專注於所緣境；當心全神貫注在疼痛的感覺時，你不再覺知你的形體或你自己，這表示你了解疼痛的實相（*sahhāva-lakkhaṇa*）或苦受（*dukkha-vedanā*）的特性。繼續修習，你會了解身心生滅現象的本質：無常、苦和無我（沒有永恆不變的我），這會導致所有煩惱的止息，因此，如果你感到疼痛，你真的很幸運。

在緬甸，有些禪修者通過第三觀智「審查遍知智」（*sammasana-ñāṇa*，或譯為三法印智）時，幾乎完全克服所有的苦受。然而他們對修行不滿意，因為他們沒有疼痛可以觀察。因此他們便跪坐在自己的腿上，壓迫他們，使他們疼痛；他們在尋找能使痛苦止息的「好朋

友」。當你感到不快樂時，請堅持非常專注的觀察這「不快樂」；如果你感到沮喪，你必須聚精會神的觀察這沮喪。當你的正念變得強而有力時，不快樂和沮喪會消失；因此克服「心苦」是修習念處禪的第五個好處。

第六個好處是開悟，證得「道」和「果」。當你付出許多時間和努力去修習念處禪時，你至少會獲得須陀洹道，這是修習念處禪的第六個好處。

修習念處禪的第七個利益是你必定獲得涅槃、解脫。

總之，修習毗婆舍那禪的禪修者透過自己對「法」的體驗，能獲得以下七種利益：

1. 淨化各種雜染、煩惱。
2. 克服悲傷和苦惱。
3. 克服悲慟。
4. 各種身苦的止息。
5. 各種心苦的止息。
6. 能夠開悟。
7. 能夠獲得涅槃（指痛苦的止息）。

佛陀在《大念處經》宣說修習念處禪的七種利益。因此如果你勇猛精進的修習念處禪，你一定可以獲得這七種利益。

我們很幸運，因為我們相信佛陀以正確的滅苦之道教導我們，然而我們不應該滿足。在巴利經典裡有個譬喻：「有個充滿淨水的大池塘，池塘裡長了許多蓮花；有一位旅客的手是髒的，他知道如果他在這個池塘裡洗手，他的手會乾淨；雖然他知道，但是他不去池塘洗手，他的手仍然是髒的，他經過這池塘並繼續他的旅行。」

經中提出一個問題：「那個人的手依然是髒的，應該責備誰呢？責備池塘還是旅客？」很明顯的，是旅客。雖然他知道他可以在這個池塘裡把髒手洗乾淨，但是他沒有去洗手，因此，旅客應該被責備。

佛陀教導我們修習念處禪的方法，如果我們知道方法，卻不去修習念處禪，我們將無法去除痛苦；如果我們沒有去除痛苦應該責備誰？佛陀、念處禪還是我們？是的，我們應該責備自己。如果你勇猛精進的修習念處禪，你會從所有的煩惱中淨化自己，以及從修習念處禪所獲得的七種利益來去除痛苦。

第四章

四念處禪修法

佛陀說明了修習念處禪的七種利益後，他繼續解說四念處：

1. 身念處（Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna）
2. 受念處（Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna）
3. 心念處（Cittānupassanā Satipaṭṭhāna）
4. 法念處（Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna）

「身念處」指以正念觀察身體生滅的過程；「受念處」指以正念觀察所生起的感受。有三種感受：

1. 樂受：令人愉快的感受。
2. 苦受：不愉快的感受。
3. 捨受：中性的感受。

令人愉快的感受是樂受（sukha-vedanā）；不愉快的感受在巴利文稱為 dukkha-vedanā（苦受），Dukkha 在這裡指不愉快；中性的感受稱為捨受（upekkhā-

vedanā)，Upekkhā 指中性的，既不樂也不苦。當樂受、苦受、捨受生起時，禪修者必須如實的以正念觀察。有些禪修者認為：不應該觀察苦受，因為它是令人不愉快的。事實上，所有的感受生起時都必須非常專注的觀察；如果我們不觀察樂受或苦受，我們一定會對它產生執著或被它打敗（repulsed）。當我們喜歡某種特別的感受時，我們會對它產生執著；這種執著或貪愛的生起取決於你的感受，所以樂受是因，執著是果。

如果禪修者勇猛精進和堅忍不拔，他的定力會變得又深又強；當禪修者的定力變得又深又強時，他會心生喜樂，以及體驗到大樂，因為此時他的心完全不受貪、嗔、癡、驕慢等煩惱的影響。堅忍不拔的禪修者已獲得非常好的觀智，因為現在他的心是平靜、輕安、寧靜的。

如果禪修者喜歡這種境界，以及滿足於他所體驗到的，這意味著他執著這種境界，因此他無法進步到更高的觀智；在觀智的前四個階段可以獲得這種經驗。如果禪修者了解這種狀況，他應該觀察他在這個階段的經驗；如果禪修者非常專注的觀察他的體驗，無論他在這個階段體驗到什麼，他都不會執著。當禪修者專注的、持續不斷的觀察，此時，喜樂、輕安、寧靜不會很明顯的在他的心中顯現；此刻他所觀察到

的是「感受的生起和消失」；然後是另一種感受的生起和消失。他無法區別苦受和樂受，因此，他可以捨離他的經驗，並繼續修習更高的觀智；只有這時他才能超越這個階段的觀智。

如果禪修者很有正念的行禪，能觀察到腳的六個動作：

1. 腳的提起
2. 腳趾的提起
3. 將腳向前推進
4. 把腳放下
5. 接觸地面
6. 腳往下壓

因此，他的定力好，又深又強，他不會覺知腳的形狀，也不會覺知到身體的形狀，他只知道腳的移動。腳的移動可能很輕，他會覺得彷彿在空中行走。在這個階段，他體驗到最佳的禪修經驗。如果他沒有很專注的觀察這些經驗，他會喜歡這些經驗和渴望有更多經驗，他對他的修行會非常滿意，他可能認為這是涅槃（指所有痛苦的止息），因為這是他曾經有過的最佳的體驗；由於他沒有觀察這種喜樂的經驗，又執著這些經驗，所以才誤以為是涅槃。

如果禪修者喜歡這種美好經驗，而不以正念觀察它，他一定會產生執著；所以在這個階段，無論他有什麼體驗，他應該以正念觀察這些體驗，不可以去分析或思考；當有所體驗時，為了了解「這種體驗的心理過程必定是無常的」，他必須如實觀察他的體驗。當他觀察時，他會發現這種體驗不是永久的。

當「觀察的心」變得專注、持續時，就能察知他的體驗、他的心理狀態的本質，這顆心就會了解這種體驗已經消失了。無論什麼生起，這顆心去觀察它，它又消失了。透過他個人對法的體驗，他知道樂受和他的禪修體驗都是無常的；在這裡，「法」是指身心生滅的現象。

因為禪修者了解樂受和美好的經驗是無常的，所以他不會執著。當禪修者了解美好的經驗或心境是無常的，執著就不會生起。

因果輪迴

當執著不會生起時，「取」(upādāna, grasping) 就不會生起；當取不再生起時，就不會有任何善或不善的行為、言語。這種由「取」所造成的行為稱為「業有」(kamma-bhava)，這可能是善或不善的。好的身體的行為是身善業 (kusala kāya-kamma)；不好的身

體的行為是身惡業（*akusala kāya-kamma*）；善的言語是善口業（*kusala vaci-kamma*）；不善的言語是惡口業（*akusala vaci-kamma*）。好的心意是善意業（*kusala mano-kamma*），不好的心意是惡意業（*akusala mano-kamma*）。這些行為或業是透過「取」而生起的，而「取」是執著樂受或苦受的結果。

當任何身、口、意付諸行動時，便成為「因」，這個因有可能在今生或來世結「果」。以這種方式，我們透過善或不善的行為而一再的轉世。「取」造成身、口、意三業；而執著是「取」的原因。又執著是透過受覺（*vedanā*）而產生的。以這種方式，人們必定再度轉世，在下一世經歷各種的痛苦，因為他沒有觀察他的樂受和體驗。

因此，如果禪修者認為：不應該觀察受覺。那麼他會隨著緣起法（*paṭiccasamuppāda*）輪迴不已，在下一生中受許多苦。這是為什麼佛陀教我們以正念觀察任何的感受，無論是樂受、苦受或捨受。

受念處

受念處或「受隨觀」在巴利文是 *Vedanānupassanā Satipatthāna*。通常在開始禪修時，禪修者的身心會感到不舒服。在這裡我們需要再解釋這兩種受： -

1. 身體的感受（Kāyika-vedanā）
2. 心的感受（Cetasika-vedanā）

如果受覺的生起是由於身體的生滅過程，這稱為 Kāyika-vedanā，我們可以把它譯為「身體的感受」。如果受覺的生起是由於心的生滅過程，這叫做 cetasika-vedanā，我們稱之為「心的感受」。事實上，每一種感受都是心的生滅過程，而非身體的生滅過程。有時受覺的生起是由於身體不舒服，當禪修者覺得身體不舒服，那麼苦受就生起了，這種苦受稱為「身體的感受」，因為它的生起是由於身體的生滅現象。

剛開始禪修時，禪修者通常的體驗是身、心的不舒服，凡是他可能體驗到的感受，他必須非常專注、確實的去觀察，以便能了解「受覺」的本質。禪修者必須徹底了解「受覺」的特性，才不會對它產生執著或被它征服，這是「受念處」。每當有感受生起時，禪修者必須如實的觀察。

對禪修者而言，害怕在禪修時體驗到「身體不舒服的感覺」是很自然的，然而疼痛的感覺是不應該懼怕的。當疼痛生起時，禪修者應該了解疼痛是自然的過程。當禪修者精進不懈的觀察疼痛時，那麼他就能了解疼痛的本質。深入觀察疼痛的本質，可以使禪修

者獲得更高的觀智。最後，他會透過這疼痛的感受而證悟。

心念處

四念處中的第三念處是心念處。根據阿毗達摩（Abhidhamma），「心」是由意識（consciousness）和心所（concomitants）所組成。此處，「心所」指它的同伴。意識從未獨自生起，意識與它的同伴一起生起；簡而言之，任何意識或心念生起時，禪修者必須以正念觀察它的生起，這是「心念處」。

我們的心理狀態有時是好的，情緒有時更好；無論是怎樣的心境，禪修者必須如實的觀察心識的生滅。因此，當你的貪心、執著心生起時，你必須如實的觀察它的生起。如果你在生氣，你必須觀察你的心是憤怒的。根據《大念處經》我們可以觀察生氣的心，知道心在「生氣」；當正念很強時，怒氣會消失，於是禪修者知道「生氣」不是永久的，它生起又消失。透過觀察怒氣，禪修者可以獲得兩種利益：

1. 克服憤怒。
2. 了解憤怒的本質(怒氣生起又消失，或怒氣無常的本質)。

如果禪修者以正念觀察憤怒，他會了解憤怒只是

一種短暫的心理狀態，並使痛苦止息。

法念處

第四種念處是法念處，指以正念觀察法。此處的法包括各種身心的現象。第一種是五蓋（*nīvaraṇa*）：

1. 貪慾蓋（*Kāmacchanda nīvaraṇa*）：指感官慾望，對可見的物體（色）、聲、香、味和有形的物體的渴望。
2. 嗔恚蓋（*Vyāpāda nīvaraṇa*）：指憤怒或惡意。
3. 昏沉睡眠蓋（*Thīna-middha nīvaraṇa*）：指懶散、懈怠、瞌睡、昏沉、遲鈍。
4. 掉悔蓋（*Uddhacca-kukkucca nīvaraṇa*）：對過去行為的悔恨、擔心或不快樂。第一點是對過去應該做卻沒有做的事感到不悅；第二點是你不該做的事而你卻做了，所以你不快樂，也就是不善的行為會產生惡果。
5. 疑蓋（*Vicikicchā nīvaraṇa*）：疑惑。

只要心中有煩惱，禪修者便無法了解身心生滅的過程；只有當心非常專注於禪修的所緣境時（即身心生滅的現象），禪修者才能解脫各種的煩惱和五蓋。因此，心變得清明而專注，由於非常專注，所以禪修者能如實了知身心生滅現象的本質；所以每當五蓋中的

任何一蓋生起時，禪修者必須覺知它的生起。

例如，當禪修者聽到悅耳的歌聲時，不去觀察它，他可能有想聽這首歌的欲望，他喜歡一再的聽這首歌，他迷上了這首歌。這種想聽歌的欲望是「貪慾」（kāmacchanda）。因此，當聽到任何悅耳的歌時，禪修者必須觀察「聽到、聽到」。如果禪修者的正念不夠強大，他可能被這首歌征服；如果他知道：這種渴望聽歌的慾望會給他帶來不良的後果，或可能成為禪修時進步的障礙，他會觀察這想要聽歌的慾望為「想要，想要」，直到這種慾望被強大的正念所摧毀。

當正念變得持續而強大時，這種慾望會消失；慾望之所以會消失，是因為禪修者非常專注積極的觀察它。當禪修者如實的以正念觀察他的慾望時，心裡默唸：「慾望，慾望」，此時，他嚴格遵循了佛陀在《大念處經》的教導；以正念觀察五蓋的生滅現象即是「法念處」。

懶散和懈怠是禪修者的「老朋友」。當禪修者想睡時，他會喜歡這位「老朋友」。如果有任何樂受生起，他也能夠觀察；然而當睡意生起時，他無法覺知，因為他想睡。這是為什麼懶散、懈怠或昏沉是禪修者的老朋友，這使他在生死輪迴中，輪迴更久。如果他

無法觀察昏沉，就無法克服它。除非他了解懶散、懈怠和昏沉的本質，否則他會執著和喜歡昏沉、懶散、懈怠。

當我們想睡時，我們應該更精進的修行；這指我們必須更專注、確實的觀察，這樣可以使我們的心更主動、警醒。當心變得更主動、更警醒時，就不會昏昏欲睡，那麼禪修者就能克服睡意。

掉悔（Uddhacca-kukucca）是五蓋中的第四蓋。「Uddhacca」是掉舉或分心，「Kukucca」是悔恨。此處，Uddhacca 指散亂的心，坐立不安的心，到處亂跑的心。當心跑掉或在想其它事情，而不是在觀察禪修的目標時，這是掉舉。當你的心跑掉時，你必須如實的覺知。

剛開始禪修時，禪修者可能無法觀察到，甚至不知道心已經跑掉。他以為心在觀察禪修的所緣境，也就是腹部的起伏或出入息。當禪修者覺知到他的心已經跑掉了，他必須觀察「跑掉，跑掉」或「想，想」。這表示他有觀察「掉悔」。

第五蓋是疑。你可能懷疑佛、法、僧三寶，或有關禪修的方法。任何疑惑生起，禪修者必須非常專注的觀察，你必須如實的以正念觀察疑惑的生起，這是

「法念處」。

以下是四念處：

- 1.身念處：觀察身體的生滅現象。
- 2.受念處：觀察感受的生滅現象。
- 3.心念處：觀察心與心所。
- 4.法念處：觀察法或心的所緣境。

第五章

清淨的七個階段（七清淨）

為了證悟，我們必須經歷七個階段的清淨：

一、戒清淨（Purification of Moral Conduct）

第一是戒清淨（*sīla-visuddhi*）：指道德行為的清淨。禪修者如果不受持八戒，至少必須受持五戒，這樣他們便可以持戒清淨。五戒中的第三戒是禁止邪淫，而八關齋戒中的第三戒是禁止性行為。如果禪修者不戒除性行為，他的心會被貪欲蓋(*kāmacchanda-nīvaraṇa*)所染污。只有當心從五蓋中淨化時，禪修者才能了解身心生滅現象的本質。

如果禪修者能受持八關齋戒更好；如果不能受持，他們可能有許多慾望，有口腹之慾，想要看得到、聽得到的東西，香味和有形的東西，他們心裡有五種貪慾（色、聲、香、味、觸）。

透過受持八關齋戒，我們可以淨化我們的行為、言語，這是戒清淨。當戒清淨時，心在某種程度上也

被淨化了。當心被淨化後，心變得平靜、輕安、寧靜、愉快，而且能專注於禪修的目標；此時，禪修者的心是清淨的，也就是心清淨，這是清淨的第二階段。

當佛陀的弟子鄔地亞（Uttiya）臥病在床時，佛陀去看他，並詢問他的健康狀況，鄔地亞告訴佛陀有關他的病情：「世尊，我的病沒有減輕，反而更嚴重；我不知道我是否能活過今天或明天。因此我想要禪修，在我死以前證得第四果阿羅漢，以便摧毀各種煩惱。請給我簡短的教誨，使我能夠禪修並獲得阿羅漢果位。」

佛陀回答說：「鄔地亞，你應該從清淨開始，如果一開始就清淨，那麼，你會有所成就，也就是能獲得阿羅漢果位。」佛陀問：「什麼是開始？」佛陀自己回答：「戒清淨和正見是開始。」正見表示接受和相信「因果律」或「業力」。

佛陀繼續說：「鄔地亞，你的道德行為應該清淨（戒清淨），然後，以戒清淨為基礎，你應該修習四念處；如此修習，你的痛苦會止息。」

佛陀強調戒清淨，因為這是定力和觀智有所進步的必要條件；當戒清淨時，心變得平靜、寧靜和愉快。如果他修習念處禪，他會比較容易專注於身心生滅的

任何現象；因此戒清淨是禪修者獲得進步的必要條件。

二、心清淨

第二種是心清淨(Citta-visuddhi)。如果我們想要獲得觀智，必須淨化心中的各種煩惱。當心非常專注在身心生滅的現象時，就能從五蓋中解脫，這是心清淨。

三、見清淨 (Purification of View)

第三種是見清淨(Diṭṭhi-visuddhi)。當禪修者的心不受五蓋的影響，已經淨化時，他能深入觀察身心生滅現象的本質。首先，禪修者透過自己的經驗，能夠區分心理和身體（名和色）的生滅現象，這是名色分別智（Nāmarūpapariccheda-ñāṇa）。

當禪修者的定力變得更深，他深入觀察身心生滅現象的本質，因而能夠了解身心生滅現象的特色。那麼，他就不會把身體的生滅過程視為人或自我。因為，他的見解已經清淨，他已經獲得「見清淨」。

四、度疑清淨 (Purification by Overcoming Doubt)

第四種是度疑清淨(Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi)。Kaṅkhā 指疑；visuddhi 指清淨；vitarāṇa 指克服。當禪

修者已經獲得第二觀智：把握因緣智(Paccayapariggaha-
ñāna)時，透過他的親身經歷，他觀察身心生滅的現象，
他不再懷疑過去、現在、未來世是否有永久存在的靈魂
或自我。根據因果律，他知道在過去、現在、未來生中，
什麼也不存在，除了身心生滅的現象，因此，他克服了
對過去、現在、未來三世的懷疑。這是「度疑清淨」。

為了獲得這種觀智，在每一個行為或動作之前，他必須
觀察每一個意圖（intention）、想要（wanting）和希望。
這是為什麼在每一個動作之前，我們必須先以正念觀察
每一個意圖。當我們有提起腳的意圖時，我們應該觀察
「打算，打算」，然後才「提起，提起」。當我們有彎曲
手臂的意圖時，我們應該觀察「打算，打算」，然後才
「彎曲，彎曲」；當我們進食時，我們有張開嘴吃東西
的意圖，然後，我們應該先觀察「打算，打算」，接著才
「打開，打開」。在張開嘴的過程中，意圖是因，而張
開嘴是果。

如果沒有意願或想要來這裡，你會來這裡嗎？什麼是因？
什麼是果？意願是因，來這裡是果。又你為什麼坐在椅子
上？是的，因為有意圖所以你會坐在椅子上。有坐的人嗎？
如果你認為有人坐在椅子上，那麼，我們應該從醫院的太
平間帶一具屍體來，讓他坐

在椅子上；因為沒有意圖，就不可能坐下。是因為有意圖，有這種心意引起行動。因此坐的姿勢是男生、女生，還是沙彌或比丘？都不是。在坐的姿勢中，有風大（the wind element）支持身體；坐是一種身體的變化過程，在這過程中，既沒有男生也沒有女生。

如果我們想要坐，首先，我們必須觀察「想要，想要」，然後才「坐，坐」。在我們觀察意圖後，所有坐的動作都必須觀察。當我們彎曲手臂，我們必須先觀察意圖，然後才做彎曲手臂的動作。當我們伸開手臂時，我們必須先觀察意圖，然後再做伸展的動作：「伸展，伸展，伸展」。

當我們的定力夠強時，由於能夠覺知意圖和其後的行為、動作，我們了解到：沒有任何事物的生起是沒有原因的；所有事物的發生（產生）一定有原因。因此，所謂的人、男女只是因果現象，沒有行為者，沒有做任何事情的人；如果我們相信有「人」坐著，這是「身見」或「我見」。如果我們徹底了解因果關係，我們知道這只是自然的過程；那麼，就沒有「人」成為一位總統，沒有「人」成為一位國王。

然而，過去有什麼東西存在？過去，只有因果的過程；那麼，我們對我們過去世的存在便不會懷疑；

對我們現在和未來的「存在」亦然。以這種方式，我們就能克服我們對過去生的懷疑；因此，這種克服懷疑的清淨稱為度疑清淨（Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi）。

有些禪修者發現：在每一次的行動前，先觀察意圖是很難的，因為他們沒有足夠的耐心。為了觀察，我們一定要有耐心，我們要有耐心在每一次的行為或動作之前先觀察意圖。在提起我們的腳之前，我們先觀察意圖時，我們會了解意圖與提起腳的關係如何；又我們在放下腳之前，先觀察意圖，我們也會了解意圖與放下腳的關係如何。當我們了解因果關係時，我們幾乎完全了解因果律；透過了解，我們克服有關是否有永恆的自我或實體的疑惑。因此，真正存在的只是因果的現象。

當我們繼續密集禪修，漸漸的我們了解身心生滅過程的三種特性：無常、苦、無我。我們體驗劇烈的疼痛，我們觀察疼痛的開始、中間和最後階段，以及發現疼痛很明顯的消失。以此方式，我們正確了解名法和色法的特性，我們如實了解疼痛和其他身心生滅現象的本質：無常、苦、無我。最後，疼痛消失了，這是「思惟智」(Insight-knowledge of comprehension)。

五、道非道智見清淨 (Purification of Knowledge

and Vision of What is Path and What is Not Path)

第五是道非道智見清淨。在這個階段的觀智，你有非常好的經驗：愉快、平靜、輕安、寧靜等；有時你會覺得你的身體變輕了，好像身體被舉起，你好像在天上飛。你的觀察非常敏銳；你的「精進」是適度、堅定、穩定的，既不懈怠，也不會過度嚴厲，而且與「定根」平衡。

此時的定力深，因此你會體驗到輕安和喜樂等，這是禪修者必經的良好階段。此時的身體是輕安的，有時是輕飄飄的。禪修者也會看到光，有時他們看到像一盞燈的光，有時是看到燦爛的光等等。這個階段的觀智非常敏銳，可以清楚的觀察身心生滅的現象；同時對佛、法、僧三寶也生起強而堅定的信仰。他們有強烈的欲望，想去鼓勵親戚朋友來修習毗婆舍那禪。

由於這美好的經驗，禪修者可能認為：「這一定是涅槃，真棒，我以前從未經歷過；現在，我已證得涅槃。」他非常高興，並執著這種境界，因此，他們不想繼續修行，他們滿足於這種美好的境界，事實上，他們所到達的只是通往涅槃的中途而已。所以這些體驗被稱為十種「觀染」。如果禪修者勇猛精進，密集禪修，這階段大約在四週內可以經歷到。

透過禪師或他人的教導，禪修者才了解這些是「觀染」。當禪修者了解：喜歡這些經驗並非正道，只有觀察這些經驗才是正道，然後，他會繼續密集禪修。只有這時，他才能克服「觀染」，進一步的朝向日標，這是「道非道智見清淨」。

六、行道智見清淨（Purification of Knowledge and Vision of the Course of Practice）

第六是行道智見清淨。Paṭipadā 指修行的過程；Ñāṇa 是智的意思；dassana 是見的意思。Ñāṇa 和 dassana 在這裡是同樣的意思，為了強調觀察力，經文用兩個相同意思的字：智知見。因此，Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi 指「行道智見清淨」。這表示當我們通過「道非道智見清淨」時，我們正通往阿羅漢果位或止息痛苦的正道上。

當禪修者通過「道非道智見清淨」時，他可以非常清楚的觀察身心生滅的現象。有了較深的定力，禪修者了解身心非常快速的生滅。稍後，他只看到色法的消失，而沒有看到他們的生起；禪修者觀察的心只看到色法的最後階段，色法生起的初始、中間階段並不明顯。大部分的時間，禪修者不知道頭、手、腳和四肢的形狀，他看到色法在六根門不斷的消失。

當禪修者的「壞隨觀智」越來越敏銳清晰時，他會心生怖畏，他覺得所有的色法是令人畏懼的，因為他們不斷的壞滅、消失。禪修者了解名法和色法的滅去後，變得很沮喪、憂愁、憂鬱，因此他想要捨離所有的色法，他有強烈的慾望，想從所有的色法中解脫出來。結果，同一個姿勢他無法坐很久，他經常改變姿勢。他覺得好像無法找到逃離色法的地方。

為了從色法中解脫，禪修者在修行上會更精進。他越精進，他的觀智會越敏銳，他會更精楚的了解身心生滅現象的本質。過了一段時間，他的心變得更有定力，更穩定，更平靜，觀智也會變得更清晰，更清楚，能夠很容易的觀察色法的生起和滅去。他對色法既不會心生喜樂，也不會不悅，捨心（*equanimity*）於是生起。

在這個禪修階段，不需要特別精進去觀察色法的生起和滅去。此時，色法非常快速的生滅，而觀察的心也非常清楚的觀察色法的生滅現象。當禪修者繼續修行，身心生滅現象非常快速的生起又滅去，而觀察的心也能時時刻刻觀察他們。

成熟的智慧

如果我們繼續修行，不久我們會來到邊界，這裡

的邊境指凡人和聖人之間的邊界。如果你想要繼續修行，站在邊界上，你展望未來和回顧過去，你會知道：「如果我繼續，所有的痛苦會止息，我應該繼續嗎？」你會考慮。答案是：是的。因為多生累劫(kappas)以來，你一直在受苦。

Kappas 這個字指無數的存在。當你處在聖凡的邊界時，你會思考過去的經驗：「多生累劫以來，我一直在痛苦中輪迴、受苦。我厭惡這種輪迴之苦，我必須結束這種痛苦。」那麼，你的注意力會朝向痛苦的止息。這種邊界智稱為種姓智（**Gotrabhū-nāṇa**），**Gotra** 指子孫、後裔。在這聖凡的邊境上，凡夫的後裔完全被切斷，不再是凡夫。一旦你通過這條邊界，你便成為聖者，因為你已經斷除凡夫的痛苦煩惱。向智（**Nyanaponika**）長老把它翻譯為成熟的智慧，因為禪修者的智慧已經成熟得足以證「道」。事實上，我們可以照原文把它譯為「已經切斷凡夫世系之智」。

當凡夫世系已經被切斷，禪修者已經獲得須陀洹道智（**Sotāpatti-magga-nāṇa**），成為一位聖者。此時，「道智」立刻生起，這是徹底了解四聖諦的智慧，是須陀洹道智，是第一種道智，也是第一種出世間的智慧，而且完全斷除「身見」（有人、我等錯誤的觀念）和疑（對佛、法、僧三寶的疑惑）。

如果我們修行的方法錯了，我們會停在「道非道智見清淨」上。因為我們已經走在正道上，我們必定會獲得第九觀智（欲解脫智），並逐漸接近目標，因此我們可以判斷我們修行的過程（行道）是正確的。我們對修行的過程沒有懷疑，這種疑惑已經被「行道智見清淨」所摧毀；所以這個階段是「行道智見清淨」。當你到了這個階段時，你已經獲得第十二個階段的觀智：隨順智（Anuloma-ñāṇa, knowledge of adaptation）。

七、智見清淨（Purification of Knowledge and Vision）

第七種是智見清淨（Ñāṇadassana visuddhi）；Ñāṇa 是智，dassana 是見，visuddhi 是清淨。證得須陀洹道智的聖者了知四聖諦，他的智見是清淨的，所以稱之為「智見清淨」。在獲得第一種道智之後，果智（phala-ñāṇa）立刻隨之生起；然後生起觀察智（Paccavekkhaṇā-ñāṇa）。

以這種方式，禪修者獲得七個階段的清淨，成為須陀洹（Sotāpanna）。Sotā 是流，apanna 是進入者；所以 Sotāpanna 是入流者的意思。當禪修者獲得初果的道智，他已經預入聖流，所以稱之為「預入聖流者」；只有此時，他才獲得「智見清淨」。

第六章

使智力敏銳的九種方法

禪修者的五根是：信（*saddhā*）、進（*virīya*）、念、（*samādhi*）定、慧（*pañña*）。這五種稱為五根（*Pañcīndriya*）或五力（*Pañcabala*）：五種心力。

- 1.信：指智慧的信仰，或因正確的了解「法」而生的信仰。
- 2.進：精進。指艱苦的努力。
- 3.念：指正念或持續的正念。
- 4.定：指定或深定。
- 5.慧：指智慧、觀智或開悟。

如《清淨道論》注釋所敘述的：對禪修者而言，這五根必須平衡和強而有力。*Saddhā*（信）必須是堅定、不動搖的；*sati*（念）必須強而有力；*samādhi*（定）必須深厚；*pañña*（慧）必須非常敏銳。

五根的平衡

為了使五根強而有力和平衡，禪修者必須遵守九個指導方針。如果這五根是強大的，卻不平衡，禪修

者將無法獲得觀智，以及止息痛苦。「信」必須和「慧」平衡；「定」必須和「精進」平衡；而「念」根無需和其他根平衡；禪修者必須有持續不斷、強大的正念。如果「信」根是弱的，而「慧」根強而有力，禪修者在禪修時可能分析他的經驗；當禪修者觀察身心生滅過程時，他會去分析，尤其是他有廣博的「法」的知識。

當他分析他的經驗，這種分析會妨礙他的定力；他的定力會因而中斷或減弱。當禪修者沒有正確的了解「法」時，由於他對「法」或經驗的分析不正確，他會對佛法的信心不足或不信；只有在他圓滿完成禪修和開悟後，他才可以分析禪修的經驗。由於他所獲得的智慧，他對佛、法、僧有永不動搖的信心。

如果禪修者相信佛陀的教導，那麼他的智慧（慧根）與堅定的「信」（信根）是平衡的，那麼，他會繼續禪修，不受任何分析的知識或哲學思想的干擾。有些禪修者想要表現他們的佛學或「法」的知識，因此有時會分析他們在禪修時的體驗，以及談論一些與現實相反的事情。根據《清淨道論》的注釋：「信」必須與「慧」平衡；反之亦然。

當我開始修習念處禪時，我的目的是要去驗證這

種方法，看看它是否正確。在我開始修習念處禪之前，我讀了馬哈西尊者著的《毗婆舍那禪》，那時我尚未見過馬哈西尊者。對那些已經從馬哈西尊者的著作中學會禪修技巧的人而言，觀察腹部的起伏是非常簡單的。我認為這種方法是真實不虛的，因為我知道腹部的上下是風界，而其他三大種：火界、水界和地界也包括在腹部的起伏中。由於我們所觀察的是四大種（地、水、火、風），所以這種方法必定是正確的。

傳統上我們習慣「觀出入息」（*ānāpānasati*，安那般那念）的禪修法。我在十七到二十四歲還是個沙彌時，我修習安般念（*ānāpānasati*）。現在雖然我認為馬哈希尊者的方法是正確的，然而我無法全盤接受，因為我執著傳統的觀呼吸的方法，這是為什麼我想要從觀察腹部的起伏，來驗證馬哈西尊者的方法。

雖然我去馬哈希禪修中心，並開始修這種法門，然而我滿懷疑惑的去禪修，那是在 1953 年，那時我在兩安居期間參加四個月的密集禪修。那時我是曼達勒（*Mandalay*）一所佛教大學的講師；我在 *Nandavamsa* 法師的指導下禪修。他告訴我：「你已經通過較高的考試，你現在是大學的講師；如果你想要在禪修上有所成就，你必須把從書中所學到的有關『法』的知識放在一邊。」

我接受他的建議後，把我的學問放在一邊，並依照我的老師的教導修行。我的「信」根和我的「慧」根得以平衡，是因為我沒有以我的成見或知識學問來分析禪修的經驗和方法。如果「慧根」弱而「信根」強，那麼這個禪修者會是輕信的。我們說他輕信是因為他沒有知識、智慧，因而會輕易相信任何理論或教義。如果禪修者是輕信的，他可能陷入引導他走向錯誤的道路的教義或理論中；因此，「信根」必須和「慧根」平衡。

而「定根」與「精進根」必須平衡；如果「精進」比「定」更強而有力，你無法專注在禪修的所緣境上。《清淨道論》的注釋說：「如果精進比定更強而有力，禪修者的心會散亂和掉舉（restless）。」剛開始禪修時，禪修者的定力通常是弱的，而且心會經常跑掉，因此，禪修者應該盯著他的心，如實的觀察他的心。如果禪修者對獲得觀智非常熱衷，禪修時，他可能會過度精進，因此他的心變得散亂和掉舉。「精進」必須與「定」保持平衡；為了要使他們保持平衡，禪修者一定不能過度精進，要保持心的穩定，專注的觀察身心生滅的現象，但是不要用力過度，那麼他會逐漸獲得某種程度的定力。因為有了定力，他的精進會變得穩定，既不會過度精進，也不會懈怠。

有時候，當禪修者禪修了兩三個星期後，他的定力變得又深又強；觀察的心會自動觀察禪修的目標。如果不夠精進，觀察的心會漸漸昏沉，因此，禪修者會變得懶散、遲鈍或睡著。注釋說：「如果『定』太強而精進太弱，那麼禪修者會變得懶散、遲鈍或昏沉睡眠（Thīna-middha）。」因此「定」必須與「精進」保持平衡。

坐的姿態只是使他的心更專注於禪修的目標；由於需要越來越少的精進力，心因此變得越來越遲鈍。為了讓「定根」和「精進根」平衡，禪修者應該行禪的時間比坐禪的時間長。然而，只有極少數過度精進的禪修者能入定；也有一些禪修者的「精進根」超過「定根」。因此定根必須與精進根保持平衡。

根據《清淨道論》的注釋，我們永遠不能說「正念」太強，因為我們最好能時時刻刻保持正念，以正念觀察身心生滅的現象。那麼，你的正念會變得持續不斷，因而產生深定。當定力變深，觀智自然會開展，而你會了解身心生滅的現象，因此，我們可以說：正念永遠不會太強。

根據《清淨道論》，禪修者必須遵循九種方法來使五根更為敏銳。

第一種方法是：禪修者必須記住，當他如實觀察身心的生滅現象或有為法時，他會了解他們會消失；這是禪修者應有的態度。有時禪修者不相信一切身心生滅的現象是無常的，必定生起又消失；由於這種成見，他可能無法了解身心生滅現象的本質。雖然他可能獲得一些定力，但是這種定力也只能使他在有限程度上獲得平靜、快樂。注釋說：「禪修者必須記住：如果他觀察身心生滅的現象，他會了解他們是無常的。」

第二種方法是：禪修者必須遵奉念處禪，也就是他必須認真修行念處禪。如果他不重視這種法門或禪修的結果，他就不會認真修行，因此，他無法專注在禪修的所緣境上，他就無法了解名法和色法的本質。

第三種方法是：禪修者以正念觀察身心生滅的現象時，他的正念必須持續不斷。只有這樣，他才能獲得深定；這種深定使他能夠獲得觀智；而這種觀智能夠觀察身心生滅現象的本質。這是每一位禪修者必須遵守的重點。當你清醒時，你必須持續不斷的、如實的觀察身心生起的任何現象。要整天保持正念，不要間斷。我所說的「正念」是指持續不斷的正念，而非一般的專注。

第四種方法是選擇適合禪修者的七種事物；也就是合宜的禪堂、食物、氣候等等。無論這些是否適合你，你都應該精進禪修。有時因為天氣熱，禪修者非常執著電扇，他想要坐在電扇下頭。事實上，無論天氣是冷、溫暖還是熱，禪修者都不可選擇，他必須等閒視之。

事實上，「正念」是每一種成就的根源；透過「正念」可以把「敵人」變成「朋友」。如果他感到熱，他應該以正念觀察熱，如果他這麼做，熱會逐漸成為「朋友」；疼痛亦然，當他觀察疼痛時，定力變得更強，而疼痛可能更劇烈；事實上，疼痛沒有變得更劇烈，這是因為禪修者有了深定，變得更敏感，更清楚的感受到疼痛，因此疼痛好像更劇烈。

當他了解疼痛只是心理不舒服的現象，他不會再覺知到自己或他的身體，他在那時所知道的只是疼痛的感覺和觀察疼痛的心，他可以把「受覺」和「觀察的心」分開，他不會把疼痛視為自己，因此疼痛不會干擾他的定力，疼痛就像「朋友」一樣。因此，「正念」是一切成就的根源。雖然在理論上你了解，而你也應該在實踐上了解。透過正念，你可以化「敵」為「友」。有正念的禪修者在世界上根本沒有敵人。所有的現象都是「朋友」，因為他們有助於獲得觀智和止息所有的

痛苦。

第五種方法是：禪修者必須記得他獲得深定的方法。他必須記得那種方法，並不斷的修行，用這種方法使他能夠獲得深定。

第六種方法是：禪修者必須培養七種覺悟的因素（七覺支）。你必須增長七覺支(bojjhanga)，無論什麼時候，禪修者都需要這七覺支。七覺支是：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安（tranquility）覺支、定覺支和捨（equanimity）覺支。

第七種方法是：禪修者無須擔心自己的身體或生命。有時禪修者勇猛精進，從清晨四點到晚上九點或十點沒有休息，他怕他的定力會減弱。他擔心：如果他繼續以這種勇猛精進的方式禪修一個月，他可能死於疲勞或某種疾病。因此在修行上，他沒有足夠的努力，他的正念不會持續不斷。當正念中斷時，就無法產生深的定力；當定力弱時，觀察身心生滅現象的本質的觀智就無法開展；這是為什麼經中說要使五根敏銳的原因；你毋須擔心你的身體和健康。全力以赴，整天勇猛精進，不休息，不要擔心你的身體。

第八種方法是：每當身心的痛苦生起時，你應該透過更精進的修行，專注的觀察它。當疼痛生起時，

禪修者會想要改變位置，使疼痛消失，因為你不願意觀察它。相反的，你必須更積極、更專注的觀察疼痛，精進努力的克服疼痛。那麼，疼痛會成為你的「朋友」，因為它使你能夠獲得深定及清明的觀智。

第九種方法是：你不可以中途停止你的目標。這指你不可以停止修習念處禪，直到你獲得阿羅漢果位。由於你殷切的想要獲得阿羅漢果位，你會精進修行，也因此使五根變得強而有力。

總而言之，以下是使禪修者五根更敏銳的方法：

- 1、要記住禪修的目的是為了了解身心生滅的現象是無常的。
- 2、以尊重「法」的心，認真修行「法」。
- 3、保持持續不間斷的正念，以正念觀察整天的活動，時時刻刻觀察，沒有間斷。
- 4、必須遵守七種合宜的事物(指天氣、飲食、禪堂等)。
- 5、記得以前如何獲得定力。
- 6、發展七種覺悟的因素(指念、擇法、精進、喜、輕安、定和捨等七覺支。)
- 7、在禪修期間不要擔心你的身體健康和生命。
- 8、透過勇猛精進的修行來克服身體的疼痛。
- 9、不要中途停止你的目標。這表示只要你沒有獲得阿羅漢果位，你必須一直精進禪修。

第七章

禪修者的五個條件

禪修者為了在觀智上獲得進步，他必須具備五個條件。第一個條件是信。禪修者對佛、法、僧必須有堅定的信仰；尤其是對「法」的信仰，包括他對禪修方法的信心。

第二個條件是：禪修者必須身心都健康。如果他受頭痛之苦，感到眩暈或有胃病，或其他疾病，並非指他不健康。他被認為健康的標準是，他能夠觀察任何身心生滅的現象。他所吃的食物一定要容易消化(也就是不會引起胃腸不適)，因為如果他遭受消化不良之苦，他將無法好好禪修。

第三個條件是：禪修者必須誠實、坦率。這指他不可以對他的老師或其他的禪修者說謊。誠實才是上策。

第四個條件是精進。不是一般的精進，而是不動搖、強大和堅定的精勤(*padhāna*)。為了能夠獲得解脫，

禪修者必須具備這個條件，他決不會讓他的精勤退失，而永遠保持進步。當精進或勤行增長時，正念會變得持續、不間斷；當正念持續、不間斷時，定力會變得又深又強，觀察力也會變得敏銳和深入，於是禪修者就能夠了解身心生滅現象的本質。

第五個條件是般若（paññā，智慧）。雖然我們使用 paññā（般若）這個字，但是它不是指世俗的智慧或知識，而是指觀察名法（nāma）和色法（rūpa）生滅的「生滅隨觀智」，這是第四觀智。

第一觀智是名色分別智（Nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa）；第二觀智是把握因緣智（Paccayapariggaha-ñāṇa）；第三觀智是思惟智（Sammāsana-ñāṇa：指了解身心生滅現象的三種特性，也就是無常、苦、無我的觀智（故又譯為三法印智）。第四觀智是生滅隨觀智（Udayabbaya-ñāṇa）：觀察身心生滅現象的智慧。

因此佛陀說：「此處，般若指的是觀智：深入觀察身心生滅現象的智慧。」禪修者應該具有這種觀智。開始禪修時，禪修者可能沒有「生滅隨觀智」，因此他必須精勤的觀察身心生滅的現象，以便獲得第四觀智「生滅隨觀智」。如果禪修者擁有智慧，他一定會進步，直到獲得須陀洹道智。這是為什麼佛陀說：禪修

者必須有了解身心生滅現象的智慧。以上是禪修者必須具備的五個條件。

當禪修者獲得開悟的第一階段「須陀洹道智」時，他已經根除「身見」和對佛、法、僧三寶的疑惑。當禪修者已經獲得「心清淨」時，他的心變得非常敏銳，足以深入觀察身心生滅現象的本質；他能夠分別身心生滅的現象，也能夠了解身心生滅現象的特性（無常、苦、無我）。這是第一階段的觀智：名色分別智。

當禪修者能夠了解身心生滅現象的特性，並且能夠分別名法和色法時，他可以摧毀「身見」和「我見」。當禪修者沒有這種觀智時，身見和我見會再度生起，雖然並不強烈。「身見」只有在獲得第一階段的開悟，證得「須陀洹道智」時才能根除。

婆羅門教中的「我」（Atta in Brahmanism）

我們應該從印度教的觀點來了解「身見」和「我見」。根據印度教或婆羅門教，大梵天（Mahābrahmā）創造了整個世界。大梵天有許多名字，例如 Isvara（自在天），Paramalma（最神聖的人）和 Prajāpati（造物主）。Pati 的意思是創造者或主人；Prajā 的意思是動物或生靈；他是所有生靈的主人，因為他創造萬物。

Paramatma 是梵語或印度教的專有名詞；巴利文是 Paramatta。當我們把 Paramatma 分成兩個字時，成為 Parama 和 atma。Parama 的意思是最崇高的，最神聖的；atma 的意思是靈魂或自我；因此 paramatma 的意思是最神聖的人；有些人把這個字譯為「大我」或「大人」。這個「人」大到足以創造世界和生靈。對生靈來說，當世間的環境已經夠好了，可以居住時，他創造了所有的生靈：指人類、天人（devas）、婆羅門和動物。他甚至創造老虎、獅子和毒蛇，這些動物對人類是極大的危險。

大梵天或「最神聖的人」首先創造出來的生靈看起來像屍體，無法移動，不能坐或站，大梵天想要讓這些生靈甦醒過來，因此他把靈魂放在每種動物或生靈中，於是所有的動物能夠起來了，會移動、站、坐等等。根據婆羅門教，所有的「靈魂」便以這種方式存在於每個生靈中，即使一隻昆蟲也有靈魂。這個靈魂叫做 Jiva-atta，它是永恆不滅的，而且無論如何都無法破壞，即使是原子彈也無法摧毀他，因為有大梵天或造物主保護他。

當這個身體將要壞滅時，靈魂知道身體將要壞滅，因此靈魂必須準備離開那個身體，轉世到另一個身體。他今生今世所造的業，決定了他轉生在較低或

較高的世界，如果那個人在今生做了許多有功德的行為，這些有功德的行為是善業，因此他能夠投生為較高層次的生命（如生為天人）。當靈魂進入一個身體時，我們稱之為轉世（reincarnation）；而這永恆的靈魂或自我，在下一生也不會被摧毀，因此不斷的輪迴。這是婆羅門教所相信的靈魂轉世之說。

簡而言之，根據婆羅門教，我們有一個永恆的實體，就是所謂的「自我」(self, ego)或靈魂(soul)。這種有一個永恆的實體、靈魂、自我的觀念稱之為「我見」(Atta-ditṭhi)；這種我見是因為不了解名法和色法的生滅現象的本質而產生的。

佛教中的「我」(Atta in Buddhism)

我們不是印度教徒，因為我們奉行佛陀的教法，所以我們沒有靈魂的觀念。理論上，我們了解沒有靈魂或自我，或沒有永恆的實體；然而我們相信：當一個人死的時候，神識（consciousness）從身體出來，停留在他的房子、他的屍體或他的棺材附近。一般人相信：如果我們不供養比丘僧，而且沒有把我們有功德的行為回向給亡者，亡者的神識必定在我們週遭。

雖然我們相信佛陀的教法，但是我們仍然有「我見」，而且在「我見」的基礎上，我們建立另一種有

「人」、我、男女的概念，也就是身見（sakkāya-ditṭhi）。這裡的 sakkāya 指名法和色法；ditṭhi 指錯誤的觀念；我們有這種觀念，是因為我們不了解身心生滅現象的特性，我們認為他們是永恆的。

如果你問自己：「明天我會死嗎？」你不敢回答這個問題。如果我說你明天會死，你會生氣，因為你有「身心生滅的現象是永恆的」的想法；你認為你的身心生滅現象是恆常的，至少持續到明天。是的，這是永久性（常）的想法。你有這種觀念，因為你不了解身心生滅現象的特性；如果你了解身心現象的剎那生滅和無常，你不會相信他們是永久的。

根據佛陀的教導，理論上你知道：沒有任何身心生滅過程持續一秒鐘。你不相信，是因為你不了解他們無常的本質；只有當你對「法」有所體驗，你才會認為它是無常的。那麼你就能接受「我可能無法活到明天，這一秒鐘我可能會死；因為一切現象都是無常的。」事實上，當我們不了解身心生滅現象的特性時，我們會視他們為永久的。「人、我」的想法是基於在我們身體內有個永恆的實體。所以「我見」和「身見」是相同的。

如果我說：「現在我舉起我的手。」如果你問我：

「誰在舉手？」我會說：「我在舉手。」那個我是誰？是一位比丘（**bhikkhu**）、一位男生還是一個活生生的人？我們不相信身心生滅現象是恆常的，我們不會視他們為「人」。事實上，身心生滅現象形成的「所謂的人」必定會改變，生起又滅去，只是我們不了解。我們視身心生滅的現象為「人」、狗，或一種動物；這種觀念稱為「身見」。除非我們能正確了解身心生滅現象的本質，否則我們無法克服或摧毀這種錯誤的觀念（指身見和我見）。

這是為什麼佛陀教我們：要如實的以正念觀察任何身心的活動，或任何身心的生滅現象，以便我們能了解這些生滅現象是自然的過程。這種觀智稱為「自性相智」（**Sabhāva-lakkhaṇa-ñāṇa**）：正確了解身心生滅現象的特性的智慧。這種觀智摧毀靈魂或自我的觀念（指身見和我見），而這種身見和我見是貪、嗔、癡、驕慢等煩惱的主要原因，因此，我們可以說「身見和我見」是所有煩惱的種子。當我們已經根除煩惱的種子，煩惱不會再生起，我們就解脫了。這是佛經中所說的：

Sakkāya-diṭṭhi pahānāya sato bhikkhu paribbaje.

Sakkāya-diṭṭhi pahānāya：指克服身見這種錯誤的觀念；**sato** 指正念；**bhikkhu** 指比丘僧。一個以正念觀察

身心生滅現象的比丘，必須精進修行去克服錯誤的觀念。當他能摧毀身見時，他一定能夠使自己脫離各種痛苦；「身見」是各種煩惱的因，以及所有煩惱的種子。所以我們必須努力，透過修習念處禪，才能正確了解身心生滅的現象，才能去除身見。

希望你們精進的修習念處禪，並止息所有的痛苦。

善哉！善哉！善哉！

附錄一

禪修指導

道德行為（持戒）

「戒清淨」是禪修者在禪修時有所進步的必要條件。只有當戒清淨時，禪修者不會內疚，能夠捨離和容易入定。在禪修營中，禪修者必須受持八戒：

1. 我受持不殺戒。
2. 我受持不偷盜戒。
3. 我受持不淫戒。
4. 我受持不妄語戒。
5. 我受持不飲酒和不吸食麻醉品戒。
6. 我受持不非時食戒。
7. 我受持不歌舞觀聽，不花鬢嚴身，不香油塗身戒。
8. 我受持不坐臥高廣大床戒。

毗婆舍那的意思（The Meaning of Vipassanā）

如果禪修者不了解毗婆舍那禪的目的，他就不會想透過觀察身心生滅的現象來發現某些事情。

Vipassanā 是個由 Vi 和 passanā 組成的複合字。Vi 指各種各樣，也就是無常、苦、無我三種特性；Passanā 指正確的了解，指透過以正念觀察身心現象所獲得的了解。因此毗婆舍那指透過內觀，直接了解身心現象的三種特性（無常、苦、無我）。

以正念觀察（Note mindfully）

膚淺的觀察會讓人分心，所以要專注而準確的觀察當下所發生的現象，活在當下。如果你在禪修時尋找某些東西，你的心是在未來，而非活在當下。禪修的基本原則是：觀察當下生起的任何事物。

當定力弱時，「標明」是正念的朋友；如果你不標明，你會很容易錯失目標。標明的話語雖非必要，有時卻很有幫助，尤其是剛開始時；除非標明成為障礙，否則不要放棄「標明」。準確的觀察每個身心生滅的過程是很重要的，要去了解他們的本質。

坐禪（Sitting Meditation）

打坐時，禪修者的身體應該保持平衡，不要靠著

牆或其他支撐物，否則「正精進」(sammā-vāyāma) 會減弱，而且你會想睡覺。坐在加高的壓縮的坐墊上，會使身體向前彎屈，這會使你昏昏欲睡。佛陀的弟子舍利弗 (Sāriputta) 和目犍連 (Mogallāna) 坐禪時不用任何坐墊。

每次坐禪後一定要行禪一小時 (當不在禪修營和時間有限時，行禪的時間可以減少)。當從行禪改為坐禪時，正念和定力不應該中斷。剛開始禪修時，初學者可能不清楚要觀察什麼。馬哈西尊者教禪修者以觀察腹部的起伏開始；當觀察腹部向內移動時，心中默念：「收縮」；當觀察腹部向外移動時，心裡默唸：「膨脹」。

根據《大念處經》有關四大種的篇章，腹部的移動是風界。四大種中的每一種都有它個別或特有的特性。地界有軟硬的特性；水界有流動和凝聚的特性；火界有冷熱的特性；風界有移動、支持和振動的特性。

當禪修者具足正念，了解腹部的起伏時，那麼我們可以說：他正確了解風界的本質，而且摧毀了「自我」的邪見。開始禪修時，如果你感受不到腹部的起伏，你可以把手放在腹部上。

必須正常的呼吸，不要太快，也不要深呼吸，否則

你會疲倦，盡可能放鬆身心。當腹部的起伏逐漸明顯時，你可以增加觀察的頻率：「起、起、起；伏、伏、伏。」如果腹部的起伏不明顯，如往常一般觀察他們。

雖然先教禪修者觀察腹部的起伏，然而不可執著腹部的起伏，這不是唯一的所緣境，而是毗婆舍那禪的許多所緣境之一。如果你聽到聲音，心中默念「聽到」，剛開始並不容易，然而你必須盡可能觀察；只有當正念夠強時，禪修者才能回到禪修的主要目標，也就是腹部的起伏。如果腹部在「脹起」和「收縮」之間有間隔，以觀察「坐」或「觸」來填滿這間隔。

坐禪時，不要睜開眼睛；如果你睜開眼睛，定力會中斷。不要只坐一小時就滿足，你能坐多久就坐多久。不要改變你的姿勢。

行禪（Walking Meditation）

要認真看待行禪，只透過行禪，禪修者便可證得阿羅漢果位，佛陀的最後一位弟子須跋陀（Subhadda）尊者是最好的例子。在行禪時，觀察你的腳，以敏銳的覺知來觀察腳的移動。剛開始，只觀察一步，心中默念「左」或「右」。不要閉上眼睛，保持半睜半閉，看前面大約四或五英尺的地方；頭不要太低，這樣不久就會造成緊繃或頭暈；不要看你的腳，否則你的心會散亂。

當你觀察腳的移動時，你的腳不可以提得太高；觀察的目標逐漸增加，也就是觀察腳移動的步驟增加。剛開始，禪修者可能觀察一步一個動作（即左，右；左，右），大約觀察十分鐘；之後，分成三個步驟：提起、推前、放下；最後，禪修者可以進一步增加到五個步驟：提起、推前、放下、觸、壓。請注意這點：在禪修一小時中，心一定會經常跑掉。

行禪時，你不可以四處張望，你已經看了很多年了，而且你還有很多年可以到處看。如果你在禪修期間四處張望，你是在向定力「告別」。觀察想要到處看看的「慾望」。對禪修者而言，眼睛到處看是非常嚴重的問題。建議每天至少行禪和坐禪各五到六個小時。

日常生活中的正念（Mindfulness of Daily Activities）

佛陀一生都在修習念處禪。在日常生活中保持覺知是禪修者的生活方式；一旦他無法觀察任何活動，這表示他不是禪修者，因為他沒有正念、定（samādhi，三昧）和般若。每天的每一個活動都要有正念；如果你不能以正念觀察你的日常活動，不要期望會有進步。沒有觀察日常的活動會導致嚴重的失念（non-mindfulness）。從這一剎那到下一剎那，必須有持續的正念。禪修者的

「念根」包括整天持續不間斷的正念。

持續不間斷的正念會產生深的定力。當禪修者有了深的定力，他才能了解身心生滅現象的本質；了解身心生滅現象的本質可以使痛苦止息。

如果你有持續不間斷的正念，你每天都會發現新的東西。在禪修期間，你必須保持正念，不必著急。馬哈希尊者將禪修者比作行動非常緩慢的病患。做事時要非常慢，讓你的心專注。如果你想要在禪修上有所進步，你必須把動作放慢下來。當電扇快速旋轉時，你無法看到電扇本來的樣子；如果電扇慢慢轉動，你就可以看到。因此你必須放慢速度，以便如實的觀察身心生滅的現象。

當你週遭的人做事非常匆忙時，你必須對週遭的環境不以為意，並積極觀察所有身心生滅的現象。談話對觀智的進展是非常大的危害，五分鐘的談話可以破壞禪修者一整天的定力。不要閱讀、朗誦或回憶，這些會妨礙你的禪修。

疼痛和忍耐（Pain and Patience）

疼痛是禪修者的朋友，不要逃避疼痛，它是通往涅槃之路。痛苦不會通知你它的到來，它可能不會消

失；如果疼痛消失，你可能為它傷心，因為你的朋友已經離開你了。有些禪修者甚至跪坐在他們的腳上，以便引起疼痛。觀察疼痛不是要讓它消失，而是要了解它的本質。疼痛是涅槃的鑰匙。

當定力好時，疼痛不是問題，這是很自然的現象，與「生起、滅去」並無不同。如果你很專注的觀察，心會安止在上頭，並且發現它的本質。當疼痛生起時，直接觀察它；當疼痛持續太久時，不要理他。持續的正念所產生的深的定力，可以克服疼痛。

如果行禪時有劇烈的疼痛，禪修者應該停止行禪，去觀察疼痛。忍耐導向涅槃；急躁、不耐煩導向地獄。對刺激你的心的任何事物要有耐心。

觀察心和情緒（Noting Mental and Emotional States）

如果你觀察任何心理狀態或情緒反應，觀察的心要稍微快些，積極而準確，以便使觀察的心持續和強而有力，那麼「念頭」會自動停止。很快的觀察你的念頭，就好像你用棍子打他們，心中默念：「想，想，想...」或「想睡，想睡，想睡」或「愉快，愉快，愉快」或「悲傷，悲傷，悲傷」；而不是慢慢的「想~想~」或「想睡~想睡~」。

除非你能觀察到跑掉的心，否則你的心無法專注；如果你的心仍然跑掉，這表示你沒有積極的去觀察它；這種觀察力是不可缺少的。

如果你知道所想的內容，你往往會繼續想下去；如果你覺知念頭本身，那麼念頭會停止。不要執著思考和理論。觀智來自深的定力，而合乎邏輯或哲學的思考來自膚淺的定力。殷切的心和「擔心能否獲得定力」會使你分心。

昏睡可以透過更精進來克服；「標明」對觀察也有幫助。好奇和期望絕對會耽誤你的進步，如果「好奇和期望」生起，不要停留在上頭，要敏銳的覺知他們的生起。積極的觀察睡意，一再快速的觀察它。

如果你想要在禪修中有所收穫，你必須更精進的修行。事實上，觀察力總是在那裡，問題是你不願意去用它。心態非常重要，不要悲觀；如果你樂觀，你給自己提供機會，那麼你對每種情況都會滿意，你也比較不會分心。

如果一個禪修者在早上三點醒來，他必須起來禪修，他不應該等到四點，這不是正確的態度。如果你在醒來之後想睡，去行禪，否則你會想睡。(在禪修營中，禪修者在上午四點起床)如果你想睡，快速的在陽

光下來回的行禪。

人有許多力量和做許多事的能力。我們必須勇猛精進，而不是試試看而已；如果你夠精進，你可以獲得四種「道」和「果」。一星期的禪修只是一個學習過程，真正的禪修在那之後才開始。禪修是超越時間和空間的，所以不要受時空的限制。

禪修者的五根(Pañcīndriya)

禪修者必須讓五根強而有力、敏銳和平衡。五根是：

1. 信根 (Saddhindriya)：基於正見的堅強、堅定的信仰。
2. 精進根 (Viriyīndriya)：在修行時的勇猛精進。
3. 念根 (Satīndriya)：持續不間斷的正念。
4. 定根 (Samādhīndriya)：深的定力。
5. 慧根 (Paññīndriya)：深湛的智慧、觀智。

這五根必須平衡才能獲得觀智。「信根」必須與「慧根」平衡；「精進根」必須與「定根」平衡；「念根」無需與其他根平衡，「念根」是最重要的，它引領其他四根到達它們的目標。

小參或報告 (Interviews or Reporting Sessions)

禪修者必須每天向禪師報告他的修行。禪修者向禪師報告他在一天中所做的和所體驗到的，禪師會糾正他的缺失，給他進一步的指導，或為了他的進步而鼓勵他，所以他們之間有效的溝通是非常重要的。

在禪修營中，每一群人都會安排在不同的時間向禪師報告。禪修者不應該在他們預定的時間之前進來，除非有特殊原因，另一方面，這會妨礙他的禪修，他可以比預定時間來得晚。當在同組內等待，等著輪到你時，不要浪費時間，坐下來，保持正念，直到輪到你報告。下一個報告者，應該在正在小參的人旁邊準備好。

禪修者應該體諒別人，尤其是當有很多禪修者等著報告時。時間很寶貴，報告時要簡單扼要，不要激動、緊張或害怕，要沉著、冷靜；以完整的句子清楚的報告，不要食言或語無倫次或低聲的說。不要等著禪師評論，只有當你講完所有的經驗後，禪師才會做評論。仔細聽禪師的指示，嚴格勤奮的遵守禪師的教導。如果有疑問，要問。

當禪師問你問題時，回答問題，不要談其它事情。報告你的經驗，即使這些經驗對你似乎不重要。

禪修後，立刻記下簡短的筆記是有幫助的，然而

不應該特意在禪修時記，因為這會干擾定力。

小參時，來報告和離去時都要很有正念。

禪修營時間表

上午 4：00 起床
上午 4：30 行禪
上午 5：30 打坐
上午 6：30 行禪
上午 7：00 早餐
上午 8：00 行禪
上午 9：00 打坐
上午 10：00 行禪
上午 11：00 午餐
中午 12：00 午休
下午 1：00 坐禪
下午 2：00 行禪
下午 3：00 坐禪
下午 4：00 行禪
下午 5：00 飲用非時漿
下午 5：30 行禪
下午 6：30 坐禪

下午 7：30 行禪

下午 8：00 法的開示（**Dhamma lecture**）

下午 9：30 坐禪

下午 10：30 就寢或私自禪修

以清明的正念來觀察身心生滅的現象，使我們能夠了解身心生滅現象的本質，因而去除無明。透過修習觀禪，讓心保持完美的平衡和沒有煩惱。

這本書是恰宓禪師在禪修營給禪修者的開示和指導。在闡明毗婆舍那禪的目的、利益和方法後，此書詳細論述達到心清淨的過程。熱衷於追求真理的禪修者會發現：這本書是不可或缺的禪修指南。

編者：

蘇吉梵（**Sujiva**）法師是此書的編者，他是 **Kota Tinggi** 的 **Santisukharama** 精舍的住持。

附錄二

毗婆舍那禪修心得

時間：2006年3月5日至26日

地點：佛慈禪寺

指導禪師：恰宓禪師 和 Sobhita Sayādaw

助理禪師：智光法師、智如法師

禪修內容：毗婆舍那禪和慈心禪（*Mettā Bhavanā*）

佛慈禪寺位於台北縣瑞芳鎮，是個靜謐、四面環山、視野極佳的道場。禪修的前兩個星期，由智光法師和智如法師帶領我們禪修。每天，每一位禪修者都必須小參，小參報告的內容分四方面：即慈心禪、行禪、坐禪和日常生活的觀察（在日常生活中，仍需具足正念，清楚覺知吾人的思想、言行及一舉一動）。

禪修的第一天，智光法師教我們如何修慈心禪，並帶領我們以巴利文唱誦慈憫願（有中、英、巴對照的課誦本），智光法師和智如法師輪流每天以巴利文幫我們受三皈依、九戒和回向文。智光法師唱誦慈憫願和回向文的音聲，相當輕柔、和雅，讓人聽了身心輕安，法喜充滿。見春法師和淑美

先後告訴我說：「智光法師沒有火氣。」聽說智光法師在緬甸的恰宓禪修中心待了近十年，我想他的慈心禪修得好（眼神非常柔和、慈悲），是因為他功夫下得深。另外，每晚八點到九點（有時到九點二十分），智光法師和智如法師輪流給我們開示，當恰宓禪師和 **Sobhita Sayādaw** 抵達後，則由他倆開示。

禪修期間，有十幾位法師、居士每天幫我們烹煮佳餚和打掃環境，真是感激不盡。禪修期間，約有五分之四的時間在下雨，且寒流一波波的去又來，由於氣溫經常在 15 度以下，又是刮風又是雨，有不少人感冒，所幸每星期均有兩位醫師來義診（中西醫各一位）。智光法師經常在室溫只有十到十五度時，依然偏袒右肩，身披棉製的袈裟，他既沒有感冒，也不打噴嚏，讓我們這些頸纏圍巾，頭戴帽子，身上穿得圓滾滾的禪修者驚嘆。有人說：「修習毗婆舍那禪，可以修得氣力康強，威儀庠序。」從智光法師身上，我們可以略窺端倪。心詩法師說：「看到威儀莊嚴，舉止安詳，身披南傳袈裟的比丘，彷彿佛陀時代的重現。」我們「雖不能至」，心中則非常嚮往佛陀時代的僧團。

三月十八日晚上八點四十分，恰宓禪師總算蒞臨佛慈禪寺。三月二十日開始小參，恰宓禪師果然是蜚聲國際的禪師，小參時，禪師問話相當精簡，他問我：修慈心禪、行禪、

坐禪各多久？日常生活如何觀照？行禪時，三種不同的步伐各走多久？當我一一回答後，他立刻予以糾正、指示。恰宓禪師蒞臨後，學員們精進多了（之前較為散漫），因為在小參時，他可以得知禪修學員是否在鬼混，總之恰宓禪師是個「溫且厲」的禪師。由於兩位禪師只有六天小參，當向恰宓禪師報告時，由智如法師翻譯成緬甸語；而向 **Sobhita Sayadaw** 小參時，則由智光法師翻譯成英文，當然我們也可以直接以英語小參，前三天，有人翻譯；後三天，我直接以英語報告，還好智光法師在旁邊，可以向他請教幾個英文單字。

最後一次向恰宓禪師小參時，因無人翻譯，我試著用英語報告了約三分鐘，恰宓禪師靜靜的聽，不講話，最後我問他：「我可否將他寫的 **Vipassanā Meditation** 一書翻成中文？」他說：「可以。」恰宓禪師的無言之教，結束了為期三星期的禪修營。聽說恰宓禪師將於十一月再度來台教授禪法，希望他日能再度向這些禪師們學習——無論是觀禪抑或慈心禪，如果能修到具足正念，慈眉善目，一臉慈悲相，即使尚未證果，讓人看了心生歡喜，也算功不唐捐。

校對：何彩熙、張瑞貞

流通處：

慈善精舍

22146 台北縣汐止市大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓

電話：(02) 2648-6948

中平精舍

32444 桃園縣平鎮市新榮路 71 號（新勢國小旁）

E-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

聞思修佛法中心

香港新界元朗攸潭美村西區西華上路 505 號

電話：(852) 2471-3005 傳真：(852) 2471-7600

印刷：耿欣印刷有限公司

台北縣中和市立德街 72 巷 30 號 3 樓

初版：西元 2008 年 10 月 恭印 3,000 本

★ 結緣書，歡迎助印，請附回郵，函索即寄 ★