



内观实践 (马哈希法师、阿姜查等)

馬哈希法師、阿姜查、摩訶布瓦、隆波田禪師 編
譯者：大千編輯部

目录

- 一、实用内观练习
- 二、内观禅修基楚
- 三、正确的修行
- 四、无住
- 五、定的危險
- 六、森林寺院内观法
- 七、《森林佛法》摘要
- 八、《内在品质的生活》摘要
- 九、自觉手册
- 十、後言
- 十一、附录

一、实用内观练习

一、觉知身心现象

1.修习内观，是要禅修者努力去正确了解在他自身所发生的身心现象。身体现象是每个人从四周可明显觉知到的。每个人所觉知到的身体，是由一组物质所构成的（称作色）。心理或精神现象，是心识或觉知的作用（称作名）。要清楚的察觉到这些身心现象（合称名色），可从每当看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的那一时刻，用观察来觉知它们，并且给予注意（或标记）：「看、看」，「听、听」，「闻、闻」，「尝、尝」，「触、触」，「想、想」。

2.每次当他看到、听到、闻到、尝到、触到、想到，他就要对这个事实给予注意（或标记）。但是初学者不可能对每个发生的现象给予注意，所以，他必须先开始注意那些显著和易於观察的现象。

二、注意呼吸

1.每次呼吸时，腹部就会上升及下降，这种运动一直很明显，这就是物质的性质，称作风大（或风界）。应开始注意这个运动，用心观察腹部。当你吸气时会发觉腹部上升，呼出时腹部便下降。腹部上升时，内心要注意「上升」，下降时，内心要注意「下降」。如果这运动不明显时，可以用手放在腹部上。但不要改变呼吸，不可故意减慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸。如果改变呼吸，会令你觉得疲倦。要自然地呼吸，并注意腹部上升和下降的运动。要用内心给予注意（或标记），而不是用口念。

2.在内观禅修中，名称及所说的并不重要，真正重要的是去知道、去觉察。注意腹部的上升，须从运动的开始，一直到整个上升过程完毕，如同用眼睛看到一般。注意下降的运动也是如此。注意上升的运动时，要使觉知之心与上升的运动一致，运动及觉知要同步，就如丢一粒石头正中目标一样。下降的运动也如此。

三、注意心念

1.当注意腹部的运动时，心可能会到处游荡。这时内心注意说：「游荡、游荡」。如此注意一两次後，这游荡的心便会停止，此时我们便回到注意腹部升降的运动。如果发觉心到达某处时，就标记「到达、到达」，然後又回到腹部的运动。如果想到遇见某人，就标记「遇见、遇见」，然後又回到腹部的升降。如果想到某人并和他谈话，就标记「谈话、谈话」。

2.总之，如有任何思想或回忆产生时，就须给予注意（或标记）。如果你想像，就对「想像」给予标记。如果你思考，就给予「思考」。如果你计画，就给予「计画」。如果你察觉，就给予「察觉」。如果你回忆，就给予「回忆」。如果你感觉快乐，就给予「快乐」。如果你感觉无聊，就给予「无聊」。你感觉高兴，就给予「高兴」。你感觉气馁，就给予「气馁」。注意所有这些心识的活动，就称作「心念住」。

3.由於我们没有注意这些心识的活动，我们就将这些认同为「人」或「个人」。我们以想像的、思考的、计画的、觉察的是「我」。以为有「一个人」从孩童开始就一直活著和

思想著。实际上，并没有这样的人存在，只有那些持续不断的心识活动而已。所以，我们要注意这些心识的活动并知晓它们是什么。这是为何我们要注意每一个心识活动的生起。当它给予注意时，它就消失。接著，我们就回到注意腹部的上升与下降。

四、注意感受

1. 坐著禅修一段时间後，身体会有紧及热的感受，这些也须仔细给予注意；同样的，也有疼痛及疲倦的感受。所有这些感受就是苦受（苦的感受），注意这些感受就是「受念住」。不懂得或忽略注意这些感受，你会以为「我感到紧，我觉得热，我感到疼痛。刚才我还好好的，现在我因为这些不快的感受而不舒服。」将这些感受与「自我」认同。这是一个错误的观念。实际上并没有牵涉到「我」，只有一个接一个不快的「感受」在持续发生。

2. 这些就像新而持续不断的电流通到电灯。每当身体有不悦的接触时，就有一个个的苦受产生。这些感受要仔细地注意，无论它们是紧、热或是疼痛的感受。初学者开始练习时，这些感受显得强烈，以致於有改换姿势的欲望，就要对这「欲望」给予注意，而後再回到注意紧、热等感受。

3. 「忍耐导致涅槃」，这句话用於精进禅修是最恰当的。禅修时必须有耐心。如果不能忍受紧或热等感受而经常移动或改换姿势，就不能产生「定」，如果不能培养「定」，就不能获得智慧，不能获得导致涅槃之道果和涅槃。这就是为何禅修时需要忍耐的原因。最要忍耐的是身上不悦的感受，如紧、热、疼痛，以及其他难以忍受的感受。禅修者不可在这些感受产生时，就立刻放弃禅修并改换禅修的姿势。他应继续耐心地对「紧、紧」或「热、热」给予注意。如能耐心地注意，这些中等的感受将会消失。当注意力强而集中时，即使很强的感受也会消失。而後，他又回到注意腹部的上升与下降。

4. 如果注意了一段时间而这感受仍没有消失或无法忍受这感受时，当然须要改换姿势。这时应开始注意：「欲换、欲换」。如果提起手，就注意「提起、提起」，如果移动手，就注意「移动、移动」。要轻柔地改换这些姿势，并注意：「提起、提起」、「移动、移动」和「接触、接触」。

5. 如果身体摇动，就注意「摇动、摇动」；如果提脚，就注意「提起、提起」；如果移动，就注意「移动、移动」；如果放下，就注意「放下、放下」。如果没有改变，而只是静止休息时，就回到注意腹部的上升与下降。注意之间不可有间断，只有一个注意接续另一个注意，一个定力接续另一个定力，一个智慧接续另一个智慧。只有这样，禅修者的智慧才能持续并逐步地成熟。只有这种积聚的动力，才能获得道和果的智慧。禅修的过程，犹如努力不停地磨擦两块木头，以获得所需的热力来生火。

6. 同样的，在内观禅修中的注意（或标记），不论是什么现象产生了，都应持续不断地注意，当中不可间断。例如，如果有难以忍受的痒的感受生起而想要抓痒，那么禅修者就需注意这「感受」和要抓痒的「欲望」，不可立刻为了要消除痒的感受而直接抓痒。

7. 如果持续不断地注意，痒的感受逐渐消失了，禅修者就可再回到注意腹部的上升与下降。如果痒的感受实际并没有消失，那么当然就可用抓痒以消除它，但是，事前须注意到这个抓痒的「欲望」。所有消除痒的动作都要注意到，特别是「接触」、「拉」、「推」和「抓」。

的动作，最後，再回到注意腹部的上升和下降。

五、改换姿势

1.每次改换姿势时，就先注意这个要改换的意念或欲望，接著仔细的注意每一个动作，例如从坐姿起身、提起手、移动它、伸出它。姿势的改换与注意之心要能一致。当身体向前摇动时，要注意它。起身时，身体变轻和上升，将心注意於这些动作上，轻柔地注意（或标记）著「上升、上升」。

2.禅修者须举止如一个衰弱的人。健康的人起身容易，快捷或突然。衰弱的人就不如此，起身缓慢而柔和。背痛的人也一样，需缓慢的起身以减少背部的痛楚。

3.禅修者也是如此，在改换姿势时要缓慢而柔和，这样才能有良好的正念、定力及内观。所以，开始时动作要轻柔、缓慢。起身时，禅修者要轻柔犹如衰弱者，同时注意「升起、升起」。不但如此，对眼睛所看到的，就当作不曾见到一样；对耳朵所听到的，亦是如此。禅修时，禅修者只在乎注意（标记），而不必去理会所见或所听的。因此，不论看到或听到奇特或显著的东西，他就当作没有看到或没有听到一样，只要细心地注意（标记）。

4.当移动身体时，禅修者须缓慢地移动，犹如衰弱的人，轻柔地移动手脚，弯曲或伸直它们，低头或抬头，这些动作需轻柔。当从坐姿要起身时，他的行动需缓慢，注意「起身、起身」。当伸直身体及站立时，注意「站立、站立」；当向四处看时，注意「看、看」。当走时，注意步伐是左或是右，并觉知所有从提足到落足的连续动作。注意每一个步伐是右脚或左脚，这是走得快时所应该注意的方式。当快步走时和走较远路时，只需如此注意（标记）就够了。

六、行住坐卧

1.至於慢步走时或来回经行时，在每个步子里，须注意三个阶段：提足、往前移足及落足。要从提足和落足的动作开始注意。提足时要好好觉知，落足时也如此，要好好觉知落足的重感。

2.走时须注意每一步的「提起」及「落下」，经过大约两天後，这种注意就会变得容易。其後就注意三个阶段：「提起、前移、落下」。开始时，只注意一或两个阶段就已足够：走快时，只需注意「右步、左步」，走慢时就注意「提起、落下」。如果走时想坐下，就注意「想坐下、想坐下」。坐下时，就专注身体坐下时的重感。

3.坐下後，就注意安置手脚的动作。当没有这些动作而身体静止不动时，就注意腹部的上升与下降。如此注意时，如果肢体上感到紧和热的感受生起，就注意它们。而後再回到腹部的「上升、下降」。如果这时生起躺下的欲望，就注意它并在躺下时，注意脚和手的动作。手的提起、手移动、手肘碰地、身体转移、伸脚、慢慢的准备躺下时身体的倾侧，这些动作都需给予注意。

4.当躺下时须给予注意，这是重要的。在这动作的过程中（躺下时）可获得特别的睿智（道智和果智）。当「定」和「智」强时，这睿智随时可能产生，它可在一个弯臂或一个伸

臂时产生。这就是阿难尊者证得阿罗汉的过程。

5.阿难尊者勇猛精进，想在第一次结集佛法的前夕证得阿罗汉。他整晚练习身念住的内观方法，注意他的步伐：右和左、提起、前移、落下，注意一个接著一个现象的发生：走的欲望和走时身体的动作。虽然他不停地练习直到将近凌晨，但还无法成功证得阿罗汉果。他觉察到他已过度练习行禅。为了要平衡「定」和「精进」，他应修习卧禅一下子，因此他就进入卧室。他坐在床上，接著躺下。当他如此做，并注意「躺下、躺下」时，他即刻证得阿罗汉果。

6.在躺下前，阿难尊者只是预流果。从预流果，他继续练习禅修，依次达到一来果、不还果和阿罗汉果。只在片刻之间，他获得这三个相续的果位。试记取阿难尊者证得阿罗汉果这个例子，这种证悟随时可以出现，不须花很长的时间。

7.这就是为什么禅修者须每一时刻都要精进地注意。不可放松注意力，不要以为「这一点点的懈怠不会有多大的影响」。所有的动作，包括躺下时如何安置手、脚，都需小心和毫不放松地给予注意。如果没有动作而静止时，就回到注意腹部的上升与下降。即使时间已晚，到了睡眠时间，也不可不再注意。一个认真和勇猛精进的禅修者必须一直练习正念，好似他可以放弃睡眠似的，他要继续禅修直到入睡。如果禅修进展很好，他不会入睡。如果昏沈，他就会入睡。当他想睡时，他须注意「欲睡、欲睡」；如果眼皮垂下时，就注意「垂下、垂下」；如果感到眼皮沉重，就注意「沉重」；如果眼睛感到酸痛，就注意「酸痛」。这样的给予注意，昏沈可能会消失而眼睛就变得「明亮」。那么，禅修者须注意「明亮、明亮」，然後继续回到注意腹部的上升及下降。

8.但是禅修者虽坚持继续禅修，如果真正的睡意侵入时，他会入睡。睡觉并非是一件难事，其实那是件容易的事。如果躺著禅修，就会慢慢的感到昏沈，然後入睡。这就是为什么初学者不可多修卧禅，他须多修坐禅及行禅。但是，如果时间已晚，是睡觉时间，就须修卧禅，注意腹部的上升与下降，就会自然地入睡。

9.禅修者睡觉的时间就是休息的时间，但认真严肃的禅修者须限制他的睡眠时间为四个小时。这是佛陀所订的「子夜时间」。四小时的睡眠已足够了。如果初学者认为四小时对健康尚嫌不足，他可延长到五或六个小时。六个小时的睡眠显然对健康是足够的了。

10.禅修者一睡醒，他应立刻恢复注意。真正努力禅修，欲获得道和果智的禅修者只有在睡觉时才休息，其他清醒时间就持续注意而不休息。所以，当他一睡醒，就应注意这清醒的心态是「清醒、清醒」。如果他还不能如此觉知，他须开始注意腹部的上升与下降。如果想从床上起来，他须注意「想起来、想起来」，接著，他应继续注意移动手和脚的动作。当他抬头和起身时，就注意「起来、起来」；当他坐下时，注意「坐下、坐下」；当他安置手脚时的任何移动，须注意这一切的动作。如果没有这些移动，只是静坐著，就注意腹部的上升与下降。

11.洗脸和洗澡时，也须给予注意，因为这些动作比较快，所以应尽可能注意越多的动作。还有穿衣、整理床铺、开门、关门等这些动作也须尽量细心注意。

七、进餐

1.当禅修者进餐并望向桌子时，就应注意「看、看」。伸手取食物、触到食物、拿食物、把食物拿到口边、低下头并把食物放入口中、放下手臂、再抬头，这些动作都需给予适时的注意。

（此处注意的方式是顺乎缅甸人进餐的过程，那些使用刀叉、汤匙或筷子的人也须以适当的方式来注意每一个动作）

2.当咀嚼食物时，须注意「咀嚼、咀嚼」；当知道食物的滋味时，就注意「知道、知道」；当品尝食物和吞下、食物经过喉咙时，都需注意这一切的发生。这就是禅修者一口一口吃时要注意如何注意。取汤时，所有的动作，如伸手、拿著汤匙和舀汤等都需给予注意。在进餐时要注意这些动作是比较困难的，因为有这么多动作须观察和注意。初学者可能会遗漏一些应注意的动作，但他须下决心去注意一切。当然，他可能会遗漏一些，但当他的定力增强时，他就可以对所有发生的都给予注意。

八、结论

1.好了，我已提及这么多东西供禅修者去注意，但是，简而言之，只有很少的东西须注意。当走得快时，就注意「右步、左步」；慢走时就注意「提起、落下」；当静坐时，只要注意腹部的上升和下降；躺著时，如果没有特别的東西可注意，也一样去注意腹部的升降。当注意时，如果东想西想，就注意心识活动的生起，然後回到注意腹部的升降。当紧、痛和痒的感受生起时，就注意这些感觉，然後回到腹部的升降。当肢体弯曲、伸展和移动，头低下、抬起，身体摇动、伸直时，都需注意，然後回到注意腹部的上升和下降。

2.当禅修者继续注意，他就能注意到越来越多现象的发生。开始时，他东想西想，可能没有注意到许多东西，但是，他不用灰心，每位初学者都会遭遇这些相同的困难，当他修习久了，就能觉知到每次的胡思乱想，直到最後心中不再有妄念。这时，心系念於所注意的目标，他的正念就和所注意的目标（如腹部的升降）几乎同步。（换言之，腹部上升就立刻注意到，腹部下降也如此。）

3.所注意的身体对象与能注意的心是「成对」发生的。在这过程中，没有人或個人，只有所注意的身体对象与能注意的心成对发生。禅修者可以确实经历到这个过程。当注意腹部的上升与下降时，他能分辨出腹部的上升为身体现象而能注意之心为精神现象。腹部的下降也如此。禅修者将很清楚的体会到精神与身体现象是同时发生。

4.如此，禅修者自己将清楚知道，每次的注意只有物质（身体）是所注意的对象，以及心对它给予注意。这种智慧叫做「名色识别智」，这是内观智慧的开始。正确的获得这种智慧是重要的。当禅修者继续地注意，这智慧将导致分辨因与果的智慧，这种智慧叫做「缘摄受智」。

5.当禅修者继续注意，他可亲身体验到凡是生起的不久即灭去。常人以身心现象二者在一生是持续不变的，也就是从小到大没有变，实际上并非如此。没有现象是永恒不变的。所有的现象生灭得如此快，快到比一眨眼的时间还短。禅修者只要继续注意，他自己就能明白这些。他将会确信所有这些现象都是无常。这种确信叫做「无常随观智」。

6.这种智将引导入「苦随观智」，体验到所有无常都是苦。禅修者也可能遭到多种身体上的苦，这些都是「苦蕴」。这也是「苦随观智」。接著禅修者将确信这些身心现象是顺著自然发生的，不依任何人的心愿也不受任何人的控制。它们不是个人或自我所构成，这种体认就是「无我随观智」。

7.当他继续禅修，禅修者会确实体验到所有这些现象都是无常、苦和无我，他将证得涅槃。过去诸佛、阿罗汉和圣者们都依这条道路证得涅槃。所有的禅修者须知他们现在正在这条「念住」的道路上，希望圆满证得道智、果智和涅槃法，并使他们的功德（波罗蜜）成熟。他们将体验到诸佛、阿罗汉和圣者所体验的正定和智慧。这些经验是他们从前所不曾体验到的，所以他们对这些应感到高兴。

8.他们不久将体验到如同过去诸佛、阿罗汉和圣者所体验的道智、果智及涅槃法。其实，这些法可在一个月、二十天或十五天的禅修练习中经验到。那些已累积功德成熟的人，甚至可以在七天内体验这些。

9.因此，禅修者须有信心，将在上列的时日内获得这些法，他将灭除我见和疑惑，并能免除来世生在恶道的危险。他要有这种信心来继续禅修。

愿你们都能好好地禅修，

并迅速证得诸佛阿罗汉及圣者所体验的涅槃。

二、内观禅修基楚

一、简介

1.现今不用特别介绍，每个人都说内观禅修很好。二十年前（约西元一九四〇年），就有所不同，当时的人以为内观禅修是限於比丘和隐士，而不适合他们。当我们开始传授内观禅修时，有一段艰辛的日子。现在情况已改观了。今日人们一直请求我们讲讲内观。但是，当我们告诉他们内观禅修的简单真相时，他们似乎难以欣赏，有的人甚至起身走开。我们不应该责备他们，他们尚未具有禅修背景来了解任何东西。

2.有的人以为寂止就是内观。有的人说内观禅修与寂止禅修并无不同。有的人把内观禅修说得太艰深而难以实践，他们的听众心中充满了困惑而离开。为了让这些人受益，我们将说明内观禅修的要素。

二、寂止与内观

1.我们禅修什么？我们如何发展内观？这是一个很重要的问题。

2.有两种禅修：发展寂止和发展内观。禅修於十遍处只能产生寂止，不是内观。禅修於十不淨（例如：肿胀的尸体），也只能产生寂止，不是内观。十随念，例如忆念佛、法等，也只能发展寂止，不是内观。禅修於三十二种身体成分，例如「发、爪、齿、皮」，也不是内观，它们只能发展专注。

3.正念於呼吸也是发展专注，但是由此能发展出内观。然而《清净道论》将它包括在专注的项目中，因此我们在此也如此称它作「寂止」。接著有四梵住：慈、悲、喜、舍，以及四无色状态导至四无色禅那，而後，有厌食想，所有这些都是专注禅修（寂止）。

4.当你禅修於体内的四大元素，它被称作「四界差别」。虽然它是一种专注禅修，但它可以帮助发展内观。

5.所有这四十种禅修的项目都是发展专注，只有呼吸和四界差别（分析元素）与内观有关，其他不能产生内观。如果你要获得内观，你要进一步用功。

6.再回到我们的问题：如何发展内观？答案是：我们禅修於五取蕴来发展内观。众生的身心就是取蕴。可能由於贪欲而对它们执取，这种情形，它被称为「感官对象的执取」。或者可能由於邪见而错误地执取，这种情形，它被称为「以邪见执取」。你须禅修於它们并看清它们的实相，否则，你将由於贪欲和邪见而执取它们。一旦看清它们的实相，你便不再执取它们。你如是发展内观。我们将详细讨论五取蕴。

三、五蕴

1.五取蕴是色、受、想、行、识。它们是什么？它们是你时时刻刻所体验到的东西。你无须到别处寻找它们，它们就在你自身。当你看时，它们就在看的地方；当你听时，它们就在听的地方；当你嗅、尝、触或想时，它们就在嗅、尝、触、想的地方。

2.当你弯曲、伸展或移动肢体时，五蕴就在弯曲、伸展或移动的地方，只是你不知它们就是五蕴。这是因为你没有禅修於它们，因此不知道它们的实相。不知道它们的实相，你就会以贪爱和邪见来执取它们。

3.当你弯曲，发生什么了？它始於生起弯曲的心念，接著是身体一个接一个的弯曲过程。在弯曲的心念中，有四种属於心理的蕴。要弯曲的心是「识」。当你想弯曲，然後弯曲，你可能做时感到乐、苦或不苦不乐。如果你快乐地弯曲，那就有乐受。如果你不快乐或生气地弯曲，那就有苦受。如果你不苦不乐地弯曲，那就有不苦不乐受。因此，当你想弯曲时，存在著「受蕴」。接著存在著「想」，也就是辨别弯曲的蕴。然後，存在著促使你去弯曲的心理，它好似在说：「弯曲！弯曲！」，这就是「行」。因此，在弯曲的心念中，有受、想、行、识，这四种是属於心理的蕴。弯曲的动作则是物质或「色」，这是物质的蕴。如此，弯曲的心念和弯曲的动作合成五蕴。

4.因此，在弯曲手臂的一个动作中，就存在著五蕴。你移动一次，就有五蕴的呈现，你再次移动，就有更多的五蕴。如果你没有正确地禅修於它们，也没有正确地知道它们，我们不告诉你所发生的情形，你自己自身去了知，你会想著什么？

5.好,你想著「我要弯曲」和「我在弯曲」,不是吗?每个人都如此。问小孩们,他们会给予同样的回答;问那些懂得读和写的成人,说出他心中所想的,也得同样的回答;但因他书读得多,他将架构适合经典的答案而说:「名和色」。这并非他自己本身所知道的,只是架构出来适合经典。在他内心深处,他正在想:「这是『我』要弯曲,这是『我』在弯曲,这是『我』要移动,这是『我』在移动。」他也在想:「这个『我』以前存在、现在存在、将来也存在。『我』永远存在。」这种想法称为「常见」。没有人会想:「这个弯曲的心念只存在於现在。」一般人一直想:「这心以前存在著。以前存在的同一个『我』现在正想著弯曲。」他们也在想:「现在正在思想的『我』存在著,未来也将继续存在著。」

6.当你弯曲或移动肢体时,你想:「以前存在的相同的肢体,现在正在移动。以前存在的相同的『我』,现在正在移动」。移动後,你又在想:「这肢体、这『我』,永远存在。」你不曾想过它们灭去了。这也是常见。这是把无常执取为「常」,无我执取为「我」。

7.当你顺著欲念弯曲或伸展,你认为很愉快。例如,你觉得手臂僵硬,便移动或重新放置它,僵硬消失了,你感到舒服。你认为非常愉快。你认为这是快乐。舞蹈员和业余舞蹈员在跳舞时,弯曲和伸展,认为如此做非常愉快。他们喜悦於此,并对自己感到满意。当你们在一起谈天时,你们时常摇手摆头并感到高兴。你认为这是快乐。当你所做的事成功了,你再次认为这很好,这是快乐。这是你们如何由於贪爱、执取於事物而喜悦。你们把无常的当作常而感到喜悦。苦、无我的五蕴,只不过是名与色的聚集,你却当作是「乐、我」而感到喜悦。你对它们感到喜悦并执取。你也误认为它们是「我」而执著它们。

8.因此,当你弯曲、伸展或移动四肢时,「我将弯曲」的想法是取蕴;弯曲的动作是取蕴。「我将伸展」的想法是取蕴;伸展的动作是取蕴。「我将移动」的想法是取蕴;移动的动作是取蕴。当我们谈及禅修於取蕴时,就是指这些事物。

9.同样的事物也发生在看、听等。当你看时,「眼睛」显现著,「所看的对象」也是如此。这两者是物质,不能认知。但是,如果一个人在看的时候忘了禅修,就会执取它们。会认为全身连同眼睛是常、乐、我,并执取它。曾认为所看到的整个物质世界连同所见到的对象是常、美、乐、我,并执取它。因此,眼睛和所看的对象(色)都是取蕴。

10.当你看时,「看」也显现著。这包括四种属於心理的蕴。看的单纯觉知就是「识蕴」。看时的乐或苦是受蕴,辨别所看见的对象是想蕴,使注意移向看的是行蕴。它们组成四种心理的蕴。

11.当一个人在看时,若忘了禅修,将会认为:「看」已经存在而且现在还存在著。或者,当一个人看到好的事物,可能会想:「看是好的。」如此想著,他将追寻好的和妙的事物来享受看。他用掉钱、睡眠和健康去看表演和影片,因为他认为这样做很好。如果一个人不认为这是好的,他将不会浪费金钱或损伤健康。凡认为所看的或享受的是「我」、「我在享受」,就是以贪爱和邪见去执取。因为执取,所以在看时所显现的名与色就称作取蕴。

12.你以同样的方式执取於听、嗅、尝、触或想。你把能思考、想像和忆念的心,执取为「我」。因此,五取蕴不外是当一个人见闻觉知时,显现於六根门的名色。你必须试著如实看清这些蕴的实相。禅修於它们并且如实看清它们,这就是内观智慧。

四、智慧与解脱

1. 「内观禅修是禅修於五取蕴」，这是合乎佛陀的教导。佛陀的教导称做「经」，它的意思是「线」。当一个木匠要削平或锯一块木材时，他用线画一条直线。同样地，当我们要过著圣者的生活，我们用「线」或「经」来规范我们的行为。佛陀已给我们线或指导来训练道德、培养定力和增长智慧。你不可以脱离此线，随便地讲话或行动。

2. 有关禅修於五取蕴，从经典中引述一些：

「诸比丘！色是无常，无常者是苦，苦者是无我，无我者非我所，非我，非我之我。应以正慧如实作如是观。」

你必须禅修使你了悟这个无常、苦、无我的物质（色），确实是无常、苦、无我。你应同样地禅修於受、想、行、识。

3. 观察这些蕴是无常、苦、无我有何用？佛陀告诉我们：

「有闻之圣弟子，如是观色，厌离色、厌离受（想、行、识）等。」

（《相应部》第三册第 29 页）

了悟五蕴无常、苦、无我的人，厌弃色，厌弃受、想、行、识。「厌离而离欲。」

这是说他已达到圣道。

「离欲而解脱。」

当他达到无贪的圣道，他也已达到解脱烦恼的四种果位。

「解脱即生解脱智。」

当你已解脱，你自己知道确实如此。换言之，当你已成为一位断尽烦恼的阿罗汉，你自己清楚你已灭尽烦恼。

4. 所有这些引用是从无常相关的经文，并且有很多这类的经典。整个《相应部》（蕴品）就是收集这些。其中《戒经》（《相应部》第三册 238 240 页）和《有闻经》特别值得注意。

在这两部经里，摩诃拘缔罗尊者向舍利弗尊者提一些问题，舍利弗给予很简短而生动的回答。摩诃拘缔罗问：「舍利弗！戒具足之比丘，应以何法如理作意耶？」

注意这个问题中的「戒具足（有德行）」。如果你想要练习内观禅修以证得道、果及涅槃，最低资格你需要有德行。如果你没有德行，你不可能期望更高的定力与智慧。舍利弗尊者回答：「拘缔罗！戒具足之比丘，应如理作意：五取蕴是无常、苦、病、癱、刺、痛、病、他（敌）」

坏、空、无我。」

如此禅修有何好处?舍利弗尊者继续回答：

「友!於此戒具足之比丘，若如理作意：此五取蕴是无常...，则当现证预流果。」

因此，如果你要成为预流圣者而不再投生四恶趣，你必须禅修於五取蕴，了悟它们的无常、苦、无我。

但这并非全部，你也可以成为阿罗汉，摩诃拘絺罗尊者继续问：「舍利弗!预流之比丘应以何法如理作意耶?」

舍利弗尊者回答说，一位预流圣者所需彻底注意的，也是五取蕴，注意它们是无常、苦、无我。结果，他进入一来圣者。一来圣者禅修於什么呢?同样是五取蕴。接著他成为不还圣者。不还圣者禅修於什么呢?也是五蕴。然後成为一位阿罗汉。阿罗汉禅修於什么呢?也是五蕴。由此可以明显地看出，即使是已成为阿罗汉，五蕴是必须禅修的对象。

5.阿罗汉如此禅修有什么好处呢?他将成为独觉吗?或成为正等觉者吗?不，都不是。他将以阿罗汉的身份脱离轮回，进入涅槃。阿罗汉不再有未断或未除的烦恼。一切的烦恼都已断已除。因此，他不用再断尚未断除的烦恼，他无须再圆满任何德行、定力与智慧。一切的德行、定力与智慧所应圆满的都已圆满了。所以他无须再圆满未圆满的或增加那已圆满的。内观的修习（观察五蕴）对阿罗汉不带来这方面的好处（更无所作、无已办之增益）。

6.阿罗汉再禅修於五蕴所获得的好处之一，是快乐地活在世间（现法乐住）。尽管他是阿罗汉，如果他不维持禅修，不静与不舒服不时会从六个根门进入。不静并非指精神苦恼，而是由於感官对象（外尘）不断的出现，他的内心觉知不静，如此而已。不用说阿罗汉，今日我们的禅修者沈浸於练习时，对感官对象常感到不舒服。当他们从禅修中心回到家里，他们看到这事，听到那事，忙於各种生意洽谈，一点也不安宁，因此，他们想再回到禅修中心。但是，有些人，这种不静感并不持久，只持续四、五或十天，家庭生活很快征服了他们，他们对家庭生活感到快乐并回复家庭责任。阿罗汉永不回复他以前的习惯。如果他遇到各种感官对象而没有禅修时，只是觉知不静。只有当他沈浸於内观禅修时，他内心才会觉知安宁。因此，禅修於五取蕴使阿罗汉在世问活得安乐。

7.再者，当他努力活在禅修时，对无常、苦、无我的正念及正知会不断生起，这是另一项好处。一位在禅修中正念与正知不断生起的阿罗汉，被称作「常住正念」。这种人可在任何时刻随时间的长短享受所证得的果位。

8.为了这两种好处：世间生活得安乐（现法乐住）和正念正知，阿罗汉活在禅修中。

9.以上为舍利弗尊者在《戒经》里所给的答案。同样的答案也发现在《有闻经》。唯一的不同是，《戒经》所用的词是「戒具足」(美德)，而《有闻经》所用的是「有闻」(有相当了解)，其他的用词都一样。根据这两部经和其他有关「蕴」的经典，可以归纳出下列的结论：「内观智慧是来自於禅修於五取蕴。」

10.现在回到由六根门所生起的执取。当人们看的时候，他们认为自己或他人是「常」、过去存在、现在存在、未来存在、永远存在。他们认为他们是「乐」、好的或美的。他们认为他们是活著的自体（我）。当他们听、嗅、尝或触的时候，也如此认为。这「触」（根尘接触）传递有血有肉的全身。触一生起，执取也生起。前面所述肢体的弯曲、伸展或移动都是触的例子。腹部的上升与下降也是这样。这些，我们後面将加以详述。

11.当一个人在思考或想像时，他想著「曾存在过的『我』现在正在思考，想著『我』继续存在著。」因此，他以为自己是「常」、「我」。他也认为思考或想像是享受、很愉快，他认为这是「乐」。如果跟他说思考会消失，他就无法接受。他感到不快乐，这是因为他执取於它。

12.如此，一个人执取於出现在六根门的事物为常、乐、我。因贪爱而喜悦并执取於它，因邪见而错误地执取於它。你必须禅修於这些引生执取的五蕴。

五、正确的方法

1.当你禅修时，要有方法。只有正确的方法才能产生内观智慧。如果你将事物看成「常」，如何会产生内观智慧呢？如果你将它们看成「乐」、美、灵魂、「我」，如何能产生内观智慧呢？

2.心与身（名与色）是无常。你要禅修於这些无常的事物，如实看到它们是无常的实相。它们生起、灭去，并且不断压迫你，因此它们是可怕的、苦的。你要禅修於它们，如实看到它们是苦。它们只是过程，没有个人、灵魂、我。你要禅修於它们，如看到无个人、无灵魂、无我。你应试著如实地看清它们。

3.因此，每次你看、听、触或知觉时，你应试著如实看清那由六根门生起的身心过程。看时，你应注意（给予标记）「看、看」。同样地，听时，注意「听、听」；嗅时，注意「嗅」；尝时，注意「尝」；触时，注意「触」。倦、热、痛，以及从触生起的难忍而不悦的感受，要注意它们是倦、热、痛等等。念头、想法也会出现，当它们生起时，要注意（给予标记）：念头、想像、愉快、高兴。但对初学者而言，很难观察由六根门生起的一切，他应从其中一些开始。

4.你禅修於此，当你入出息时，腹部的升降特别显著。你先观察这个运动，升起时，你观察它是「升起」；下降时，你观察它是「下降」。经典没有观察「上升」与「下降」的专门用语。不惯於禅修练习的人藐视地说：「上升、下降与经典无关，它们没什么。」他们认为它们没什么，因为它们不是以经典的术语出现。

5.但事实上，它们是有意义的。上升是真实的，下降是真实的，风大的运动是真实的。我们用口语「上升」与「下降」是为了方便，在经典的专门术语上，「上升」与「下降」是「风大」。如果你注意观察腹部，当它上升与下降时，存在著扩张、运动、传递。在此，扩张是风大的特性，运动是它的作用，传递是它的现起。如实了知风大意即知道它的特性、作用和现起。我们禅修以了解它们。

6.内观始於对身心（名色）的确知。为了达成，禅修者由身（色）开始，如何呢？「（禅修者）要从特性、作用等去了知。」（《清净道论》）当你开始禅修於名或色，你应从特性或性

质（作用）下手。「等」是指现起。

7.於此，《摄阿毗达摩义论》切中要点地说：「见清净是了解名和色的特性、作用（性质）现起和近因。」这意思是：内观始於「名色识别智」。在七清净中，首先圆满戒清净和心清净，接著开始见清净。为了达到「名色识别智」和见清净，你须禅修於名与色，知道它们的特性、作用（性质）现起和近因。一旦了知它们，你就获得「名色识别智」。一旦此智成熟，你就培养了见清净。

此处，「了解名和色的特性」，是了解名和色的内在自性；「了解它们的性质」，是了解它们的作用；「现起」是它们显现的样子。在禅修练习的最初阶段还不须去了解「近因」。因此，我们将只解说特性、作用和现起。

8.在《清净道论》与刚引述的《摄阿毗达摩义论》中没有指出，以名字、数字、物质粒子或连续不断的过程来禅修於名色。只指出应禅修於它们的特性、作用和现起。一个人对此须小心注意，不然可能导致名字、数字、粒子或过程的概念。注疏说：你需以它们的特性、作用和现起来禅修於名色，故当禅修於风大时，应以它的特性、作用和现起来做。什么是风大的特性呢？它是支持的特性，这是它内在的自性，风大就是如此。什么是风大的作用呢？它是运动。什么是它的现起呢？是传递。现起是显现在禅修者智力上的东西。当他禅修於风大时，在他的智力上显现传递、推、拉的东西，这是风大的现起。当你禅修於腹部的上升和下降时，一切扩张、运动、传递都变得明显。这些是风大的特性、作用与现起。

9.风大是很重要的。对《念住经》中「观身」的章节：「身体姿势」与「正知」，注疏者强调风大。这是佛陀的教导：

「当走时，他觉知『我在走』。」佛陀指导我们要正念於行走，每次走时都应注意「走、走」。注疏者说明从禅修中，智慧如何生起：

「我正在走的念头生起时，即产生风，风产生了通知。当风散布而将全身移前，这就称做走。」这意思是说：惯於每次走时禅修於「走、走」的禅修者，会如此体验：首先「我将走」的心念生起。这心念产生全身的拉紧而使色身向前移动。我们就说这是「我在走」或「他在走」。实际上，没有我或他在走，只有走的心念及色身在走，这是禅修者的体验。在此，注疏的解释强调对风大运动的体验。因此，如果你由风大的特性、作用和现起了解风大，你就可确定禅修是否正确。

10.风大有支持的特性。足球以风装满并支持著，使球胀大和保持坚。在口语上，我们说球饱满、坚硬；在哲学用词上，则是风大支持它。当你伸展手臂时，那儿感到有些僵硬，这是风大支持著。同样地，当你以身体或头压在充气的枕头或垫子，你的身体或头不会下沉，这是因为枕头或垫子里的风大支持著你。一堆砖中，底下的砖支持著上面的砖，如果底下的砖不支持，上面的将塌下。同样地，人体内充满风大来支持身体才能站得坚稳。我们说「坚」是相对的，如有更坚固的，我们可能称它为「松」；如有更松的，它再次被称为「坚」。

11.风大的作用是运动。当它强时，就从一处运动到另一处。风大使身体弯曲、伸展、坐、起、去或来。那些没有内观禅修的练习者常说：「如果你注意『弯曲、伸展』，只有像手臂的观念会产生。如果你注意『左、右』，只有像脚的观念会出现。如果你注意『上升、下降』，只有像腹部的观念会出现。」这对一些初学者可能是真的。但若认为观念会不断地出现是不对的。

对初学者而言，观念与实相会同时出现。有的人指导初学者只禅修於实相，这是不可能的。开始就要忘记观念是不实际的。将观念配合实相两者来观察是可行的。佛陀他用观念的言语告诉我们，当我们在走、曲伸时，要觉知「我正在走」等。他不用实相的言语生口诉我们要觉知「这是支持、运动」等。虽然禅修时用观念言语，像「走、曲、伸」，当正念与定力增强时，一切观念就消失，只有实相生起，像支持和运动。当你达到「坏灭随观智」时，虽然你禅修於「走、走」，但不会有脚或身体的显现，只有持续的运动。虽然你禅修於「弯曲、弯曲」，但不会有任何手臂或脚，只有运动。虽然你禅修於「升、降」，但没有腹部或身体的想像，只有出与入的运动。这些运动与摆动都是风大的作用。

12.在禅修者心中显现的推出或拉入是风大的现起。当你弯曲或伸展手臂时，犹如有什么东西在拉入或推出。这情形在行走时更明显。藉由注意「走，右步、左步、提起、推前、落下」而使定力增加的禅修者，这种向前运动变得很明显，好像後面有推动力。脚似乎自动地推向前。脚如何向前动而不须禅修者费力是非常明显的。这样注意行走很美妙，以致有人花很多时间如此走。

13.因此，当你禅修於风大，应经由它支持的特性、运动的作用和传递的现起来了知它。只有如此，你的智慧才正确并且如实。

14.你可能问：「我们是否在学习特性、作用和现起後才禅修？」不，你不用学习它们。如果你禅修於生起的名与色，你也将了知其特性、作用与现起。当你禅修於生起的名色，由其特性、作用与现起而了知之外，别无其他方法。当你在下雨天仰望天空，你看到闪电，这亮光是闪电的特性。当闪电亮，黑暗就被驱除。驱除黑暗是闪电的作用、工作。你也看到它的样子—是否长、短、弧形、圆形、直或广。你一下子看到它的特性、作用与现起，只是你可能无法说出亮光为其特性、驱除黑暗为其作用、它的形状或外型为其现起，但是你看到了它们。

15.同样地，当你禅修於生起的名色，你知道它所有的特性、作用和现起。你不用学习它们。一些有学问的人以为在禅修前你要先学习它们。并非如此。你所学的只是观念，不是实相。禅修者审察生起的名色，了知它们就好像以自己的手摸到它们。他不用学习它们。例如有象在你眼前，你不须去看象的图画。

16.禅修者禅修於腹部的上升与下降，知道了紧或松—它的特性。

17.他知道入或出的运动—它的作用。他也知道它的拉和推—它的现起。假如他如实知道这些事物，他需要学习它们吗？假如他只求自己觉悟，他不需要，但是假如他要教导他人，他需要学习。

18.当你禅修於「右步、左步」，你知道每一步伐的张力—它的特性。你知道移动—它的作用。你也知道传送—它的现起。这是适当的智慧、正确的智慧。

19.现在，你想知道一个人如何知道特性等，只要试著禅修於生起的现象。在你的身体某部份一定有些热、痛、倦、疼。这些是难忍的苦受。以你的智力，专注於这苦受并注意「热、热」或「痛、痛」，你将发现到正经历不愉悦的经验和苦。这就是苦的特性—经由不愉快的经验。

20.当苦受出现，你变得心情坏。如果苦受只有一些，就有一些坏心情；如果苦受很强烈，那就心情很坏。即使那些意志坚强的人，若苦受强烈也将心情很坏。一旦你很疲倦，你甚至不能移动。这使人心情坏是苦受的作用。我们说心情就是心王。当心王低落时，它的心所也低落。

21.苦受的现起是身体的压迫感，它呈现为身体的痛苦，对禅修者的智力来说，它是难以忍受的。当他禅修於「热、热」「痛、痛」，它呈现为身上难忍的压迫感。它显现太多使人呻吟。

22.如果你禅修於身上生起的苦受时，你了知讨厌的接触对象之体验—它的特性；相关情绪的变坏—它的作用；身体的痛苦—它的现起。这是禅修者获得智慧的方法。

六、心

1.你也可禅修於心。心能认知和思考。所以，思考和想像的是心。每当它生起时，禅修此心是「思考、想像、沈思」。你将发现它有朝向对象、认知对象的内在性质。这是心的特性，就如所说：「心有认知的特性。」每种心能认知。眼识认知对象，耳识、鼻识、舌识、身识和意识也是这样。

2.集体工作时，有一个领袖。心识是认知出现在任何感官对象的领袖。当可见的对象在眼前出现，心识先认知它，接著是受、想、贪爱、喜悦、不喜欢、羡慕等。同样地，当听的对象在耳朵出现，心识先认知它。想或想像时，则更明显。当你禅修於「升、降」等时，如果念头出现，你要注意这念头。如果在它出现的那一刻你能注意它，它立刻消失。如你不能这样，它的一些跟随者，像喜、爱等就会接连生起。禅修者就会了悟心识如何是领袖—它的作用。「一切事物以心为前导。」（《法句经》第一偈）

3.假如每当心识生起，你就注意它，你会很清楚地看到它如何扮演领袖的角色，朝向那对象。

4.注疏里再次说：「心识有延续的现起。」当你禅修於「升、降」等，心有时会跑开。你注意它，它就灭去。接著另一个心识生起，你注意它，它就灭去。另一个心识接著生起，再次的注意它，它再次灭去。另一个识又生起。你要注意很多这些生起与灭去的心识。禅修者了悟到：「心识是连续的事件，一个接一个的生灭。当一个灭去，另一个生起。」因此，你了悟到心识的连续现起。了悟这些的禅修者也了悟死与生。「死一点也不陌生，它就如同我所注意的心识每一刻的灭去。再生就同我正注意的心识那样生起，连续著前一个。」

5.为了证明一个人即使未曾学习它们，也可了解事物的特性、作用和现起，我们已选出物质的风大、心理的苦受和心识，你只须在它们生起时禅修於它们。同样地，可应用於其他的心理与物质。如果你在它们生起时禅修於它们，你将了解它们的特性、作用和现起。禅修的初学者只能经由特性、作用和现起来禅修和了解心理与物质的取蕴。在最初阶段的「名色识别智」和「缘摄受智」，它们是内观禅修的基础，明白这些就够了。当你达到真正的内观智慧，像「思惟智」时，你就知道无常、苦和无我的性质。

七、为何和何时

1.现在有问题生起：为何我们禅修於取蕴?在时间方面，我们何时禅修（於取蕴）?当它们已成过去、在它们到来之前或在它们生起时?

2.我们为何禅修?我们禅修於取蕴是为了世间财富为了去除病痛?为了天眼通?为了浮在空中和此类的超自然力?内观禅修不以这些为目标。有的人因禅修而治愈严重的疾病。佛陀时期，圆满内观禅修的人有的拥有超自然力。现今的人如果修行圆满也可能会拥有这些力量。但是获得这些力量并非内观禅修的基本目标。

3.我们应禅修於过去已逝的现象吗?我们应禅修於未来的现象吗?我们应禅修於现在的现象吗?或者，我们要禅修於非过去、非未来和非现在的现象，而是我们从书上阅读而生起的想像吗?对这些问题的答案是：我们禅修是为了不执著，而我们禅修於正在生起的现象。

4.是的，未禅修的人，每当他们看到、听到、触到、或觉察到生起的名色就执著於它们。他们以贪爱执取它们，并感到高兴。他们以邪见执取它们为「常」、「乐」、「我」。我们禅修是为了不让这些执取生起，脱离它们，这是内观禅修的基本目标。

5.我们禅修於正在生起的现象。我们不禅修於过去、未来或时间不确定的事物。此处我们所讲的是实用的内观禅修。在推论的禅修中，我们可以禅修於过去、未来和时间不确定的事物。让我解释如下：

6.内观禅修有两种：实用的与推论的。禅修於实际生起现象的内在特性和各别的特性(例如无常)所获得的智慧是实用内观。从这实用的智慧你推论那些你未经验的过去和未来的事物为无常、苦、无我，这是推论内观。

7.「依所缘，确定两者（现见与未见）……」（《无碍解道》）这一段《清净道论》解释如下：

「……依现见的所缘，如是确定两者（现见与未见）是同一自性：类比於此（现在所缘），同样地，过去的已坏，未来的当坏。」

8.「现见的所缘」——这是实用内观。「依现见的所缘……确定两者……过去的……未来的」——这是推论内观。

9.但在此要注意，只有在实用内观後才有推论内观。不知道现前的，是不可能作出推论。在《论事》的注疏里也有相同的解释：「即使只看到一个行蕴的无常，一个人就对其它下结论：诸行是无常的。」

10.为何我们不禅修於过去或未来的事物?因为它们无法让你了解自然的实相并祛除烦恼。你无法记起过去世。即使今世，你记不起大部分过去的童年。因此，若禅修於过去事物，你如何如实知道事物的特性与作用?最近发生的事物可回忆出来，但当你回忆时，你想：「我看、我听、我想。这是我在那时看，这是我在此刻看。」你有「我」的观念存在著，甚至有「常」和「乐」的观念存在著。因此，回忆过去的事物来禅修是不符我们的目的。你执著於

它们，而这执著难以祛除。虽然以你所学和所想的，将它们当作名与色，但是「我」的观念持续著，因为你执取著它。你一方面说「无常」，另一方面却持有「常」的观念。你注意「苦」，但「乐」的观念继续浮现。你禅修於「无我」，但「我」的观念却强而稳。你与自己争辩。最後你的禅修向先入的观念让步了。

11.未来还未发生，当它来时，你无法确知它会是怎样的。你可能预先禅修於它们，但当它们真正出现时，你可能不能照做。因而，贪爱、邪见、烦恼又都生起。因此，经由学习和思考的帮助来禅修於未来是无法知道事物的实相，也没办法止息烦恼。

12.时间不确定的事物，不曾存在、将不会存在，也不存在於个人或他人。它们只是藉由学习和思考的想像。它们只是夸大，看似有理。但若加以省思，将发现它们只是名字、符号和形状的观念。假如有人正在禅修著：「物质是无常的；物质刹那生起，刹那灭去」。问他：「它是什么物质？它是过去的、现在的或未来的物质？自己或他人的物质？假如在自己，它是在头、身体、肢体、眼睛或耳朵的物质？」你将发现没有一样是，只是观念、想像，就如同名称的观念一样，所以我们不禅修於时间不确定的东西。

八、缘起

1.现在的现象是正在六根门生起的。它还未受到污染，就像未弄脏的布或纸。如果你能在它生起时随即禅修於它，它就不会被污染。你不能注意它，它就会被污染。一旦受污染，它就难以祛除。如果你在名色生起时不能立刻注意它们，执取就会介入。有欲取—执取於感官的贪

欲；有邪见的执取—执取於邪见、仪式、自我的理论。如果执取发生了，将如何呢？

「取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、叹、苦、忧、恼。如是一切苦蕴集。」

2.执取不是一件小事，它是善行与恶行的基本原因。一个执取的人尽力完成他认为好的事。我们每个人都做自以为好的事。什么使他认为是好的呢？是执取。他人可能认为不好，但做的人认为好。如果他认为不好，他当然不会去做。一个人不会认为自己所做的为恶。「小偷以偷为好事；盗贼以抢劫为好事；杀人者以杀人为好事」。阿阁世王杀死父亲频毗娑罗王，他认为这是好的。提婆达多谋害佛陀，对他来说这是好事。一个人服毒自杀因为他以为这是好事。飞蛾扑火以此为好事。众生去做自己以为是好的事。自认为是好事就是执取。一旦真正执取，人就去做。结果是什么呢？世间於是有善行与恶行。

3.克制自己不使他人受苦是一种善行，帮助他人是一种善行，布施是一种善行，向值得尊敬者致敬是一种善行。善行可於此世带来安宁、长寿和健康。它也将於来世带来善果。这种执取是一种好的、正确的执取。这些执取的人做出善行，例如布施和持戒，并产生善业。结果是什么呢？「有缘生」，他们死後会再投生。生到哪里？在人与天人的善界。投生为人，他们就有好的果报，如长寿、漂亮、健康、好的出生、好的随从和财富。你可称他们为「快乐的人」。投生为天人，他们也有大批的天人伴随著，并住在堂皇的宫殿里。他们执取快乐的观念，从世俗的眼光来看，他们可说是快乐的。

4.但从佛陀的教导看来，这些快乐的人和天人仍不能免除痛苦。「生缘老死。」虽然生为

一个快乐的人，他将会长大成为老的「快乐」人。看看世间那些「快乐」的老人，一旦超过七十或八十岁，不会一切都顺心的。斑白的头发、断齿、视力差、听力弱、驼背、皱纹，力气已用尽，一无可取！拥有财富和名誉，这些老人感到快乐吗？接下来，存在著老年的疾病。他们无法安睡、无法好好地吃，他们在坐下和站起时，感到吃力。最终，他们会死。富人、国王或掌权的人，总有一天会死。他没有任何东西可依靠了。朋友、亲戚围著他，他只能躺在床上，闭著眼死去。死後他独自一人到下一世。他发现难以舍弃全部的财富。如果他不是行善的人，他将为来世担忧。

5.天王同样会死，天人也无法幸免。在死前一个星期，五种衰相会出现。他们所戴的不曾凋谢的花开始凋谢了、那一直新的衣服现在变旧了，汗从腋窝流出，这是不寻常的。他们那永远年轻的身体现在变老了，以往不曾感觉厌烦的天人生活，他们现在感觉厌烦了。

6.当五种衰相出现，他们即刻体会到逼近死亡并且非常惊慌。佛陀住世时，一位老天王出现衰相。他对去世和失去尊荣非常惊慌，便去请求佛陀帮助。佛陀教导他佛法，他证得预流果位。老的天王一死，新的天王再生了。他很幸运有佛陀相救。如果没有佛陀，老天王将很不幸。

7.不只老和死，「愁、叹、苦、忧、恼生起」，这些都是苦。「如是一切苦蕴集（生起）」所以，由於执取而得到的快乐生活终究是大苦，人与天人都要受苦。

8.如果由於善行所得的快乐生活终究是苦，那么我们最好就不去做？不，如果我们不行善，恶行就可能会产生，这会使我们堕入地狱、畜生、饿鬼、非天，这些下界的痛苦更苦。人与天人的生活对比於「无死的涅槃」是苦，但对比於下界的痛苦是乐。

9.正确的执取使人行善。同样地，错误的执取使人作恶。有些人认为杀、偷、抢、做坏事是好的，结果他们投生恶界—地狱、畜生、饿鬼。生到地狱犹如跳入大火里。即使是天王对地狱之火也无可奈何。

拘留孙佛住世时，有一位叫度希的天魔，他蔑视佛和僧众。有一天他导致一位大弟子死亡。由於恶行，这天魔死後投生在阿鼻地狱。一旦在那里，他只能任凭炼狱的宰割。在此世上欺负他人的人，将有一天会遭遇如天魔度希的厄运。在地狱长期受苦後，将再投生为畜生或饿鬼。

九、执取如何生起

1.执取是可怖畏的。它也是非常重要的。我们禅修要使执取不生并终止它。我们禅修使自己不执取於贪欲或邪见—不执著为「常」、「乐」、「我」。那些无法禅修的人执著於见、闻、觉、知。问问你自己是否不执取。答案是很明显的。

2.让我们从「看」开始。如果你看到某种漂亮的東西，你如何想呢？你对它感到喜悦、愉快，不是吗？你不会说：「我不要看它，我不要见它。」事实上，你想著：「多么美丽的东西！多么可爱啊！」高兴地微笑著，你对它感到愉悦。同时你想它是「常」的。不管所见的对象是人或没有生命的东西，你认为它过去存在著、现在存在著，将来也继续存在著。虽然它不屬於你的，你心里当它为已有并感到愉悦。如果是一块布，你在心里穿起它，并感到愉悦。

如果是一双拖鞋，你在心里穿起它们。如果是一个人，你心上利用他（或她）并感到愉悦。

3.同样的事也发生在你听、嗅、尝或触的时候。每次你都感到愉悦。运用到念头，你高兴的范围就更广。你幻想并且高兴於不属於你所拥有的东西，渴望得到它们、想像它们是你的。如果它们是你的东西，不须说，你时时刻刻不断地想著它们并且感到愉悦。我们以禅修来检查自己的喜悦和执取。

4.我们也执著於邪见。你执著於个人见解。当你看时，你认为你所见的是一个个人、一个自我。你也把你自己的眼识当作一个个人、一个自我。如果没有深入的内观智慧，我们当下执取於所见的东西。想想你自己，你将看到你自己如何执取。你认为自己以及他人都是活一辈子的一个自我。实际上，并没有这个自我。没有活一辈子的一个东西，只有一个接一个不断连续的名与色。你把这名色当作一个个人、我，并执取著。我们禅修，使邪见的执取不再产生。

5.但是我们必须禅修於正在生起的东西。只有如此，才能阻止执取。执取是来自看、听、嗅、尝、触与想。它们由六个地方—六根门生起。我们会执取於看不到的东西吗？不会。我们会执取於听不到的东西吗？不会。佛陀本人曾问过这些问题：

「你认为如何？鬘童子！对於眼所未看到的色，如果你以前未看到、现在也看不到、以後也看不到—你会对它生起欲念、染心、贪爱吗？」「不会，世尊。」（《相应部》）

6.哪些色法你不曾见过？那些你不曾到过的城市、乡村、村落，住在那里的男女及景物。一个人如何能爱上不曾见过的男人或女人？你如何会执取於他们？因此，你不会执取於未见的事物，对它们不会生起烦恼。你不须禅修於它们。但是你所看到的另一回事，烦恼就可能生起，也就是说，如果你未禅修以阻止它们的生起。

对声、香、味、触、法（念头）也是一样。

十、当下禅修

1.如果你没有禅修於生起的现象，就不知道它们无常、苦、无我的真实性质，因而你会让烦恼复活而存在著。这是潜伏之烦恼的一个例子。因为它们是从对象中生起的，我们称之为「对象的潜伏」。人们执取於什么？为何执取？因为曾经见过，所以他们执取於曾见过的事物或人。如果当它们生起时没有禅修於它们，某种执取即生起。烦恼潜伏在我们所见、听、尝等的对象之中。

2.如果你禅修，你会发现你所见的灭去了，所听的灭去了。它们当下就灭去。一旦你如实看到它们，就没有东西去贪爱、憎恨、执著。没有执著的东西，就没有执著、没有执取。

3.你要当下禅修。在看的那一刹那，就要禅修。不能拖延。你可能赊帐买东西，但你不可以赊欠禅修。要当下禅修。只有这样，执取才不会生起。经文说，当「眼门心路过程」刚结束而跟随的「意门心路过程」尚未开始前，你就要立即禅修。当你看到一个视觉的对象，其过程如下：首先，你看到出现的对象，这是「看的过程」（了知过程）。接著，你复习所见的对象，这是「复习过程」。接著你把所见的聚集起来并见到形状，这是「聚集形状过程」。

最後，你知悉所见的对象被赋予的名称概念，这是「取名过程」。对未见过的对象，你不知名称，所以取名过程不会发生。这四项中，当第一项看的过程发生时，你见到它生起时的当下形状实相。第二项复习过程发生时，你复习过去所曾见到实际的形状。这两个过程都注意在所见对象的实相——尚未有观念。这两个过程的不同在於一个是现在的实相，另一个是过去的实相。第三过程步入形状的观念。第四个过程步入名称的观念。接著的过程则产生各种观念。没有练习内观禅修的人都有以上共通的过程。

4.看的过程总共有十四个刹那心念。如果没有看、听、想的心识生起，心识之流（有分识）继续著。这与结生的心识相同。这是你深睡时继续运作的心识。当任何视觉的对象出现，心识之流被打断，而有眼识等的生起。当心识之流停顿时，一个「转向心」生起：转向视线内的对象。当这个转向心消失，「眼识」就生起。当眼识消失，「领受心」就生起。接著出现了「推度心」，而後判断对象是好或不好的「确定心」生起了，接著，根据你当时对对象的善恶态度，生起七个有力的「速行心」（类化心）。当这七个速行心消失，结果有两种记录性质的「记录心」生起。当这些结束，就沈入连续的心识之流，就像入睡一样。从「转向心」到「记录心」之间共有十四个刹那心念。所有这些心念显现为像是一个眼识。这就是如何看的过程。一个好的内观禅修者，在看的过程一直到生起心识之流（有分识）之後，以内观识来复习「看」的发生情形。

5.你应试著即刻禅修。如果能这样做，在你的智力上，显现出好像对象刚被看到、刚生起时，你就禅修於它们。在经典上，这种禅修称之为「当下禅修」。

「他了知当下事物的生起。」（《中部》）

「省察当下的生灭即是生灭随观智。」（《无碍解道》）

6.这些自经典的摘录，清楚地示出我们应禅修於当前的情况。如果你无法禅修於当前，「了知过程」（转向心）就生起并中断「心识之流」，这心念会复习刚才所见到的。总共有十个刹那心念，包括：一个了知的心识（转向心）、七个速行心（类化心）和二一个记录心。每次你思考或沈思，这三类心和十个心念就会生起。但對於初学的禅修者而言，它们好像只呈现为一个刹那心念。这与《无碍解道》和《清

净道论》里有关「坏灭随观智」的解说符合，假如你在了知过程（转向心）之後能禅修（给予注意），就不会生起「观念」，并能住於实相——所见的对象。但这对初学者并不容易。

7.假如你在「了知过程」不能禅修，达到「形状过程」和「取名过程」，那么就会发生执取。假如你在执取出现後才禅修，它们将不会消失。这就是为何我们指导你要在观念未生起前即刻禅修。

8.听、嗅、尝、触的过程也类似。如果念头在意根出现，而你沒有即刻禅修，念头後会有接续的过程生起。因此，你要即刻禅修使它们无法生起。有时，当你注意「升、降、坐、触」，中间会生起一个念头或一个观念。你在它生起时就注意它。你注意它，它就在那里当下灭去。有时一个妄念将要生起，你注意它，它就停止。有些禅修者说：「它就如一个顽皮的小孩，对他喊『安静！』，行为就检点了。」

9.因此,当你在看、听、触或知觉时给予注意,就不会有接续的心识生起,而带来执取。

「你只有所见的事物、所听的声音、所感觉到的感觉和所觉知的观念。」

这段《鬘童子经》的摘录指出:见只是见,闻只是闻,觉只是觉,知只是知。记住它们,只有你所了解的实相会呈现,不会有执著。当对象生起时,禅修者禅修於它们,看清它们如何生灭,并清楚地知道它们是无常、苦、无我。他自己知道了这个——并不是因为老师向他讲。这才是真正的智慧。

十一、不断的练习

1.要达到这智慧需要彻底的练习。没有人能保证你在一次禅坐中就能获得这种智慧。机会可能是百万分之一。佛陀住世时,有人听完一偈就证得道与果,但这在今日是不太可能发生的。当时是佛陀亲自教导,他很清楚听者的根性。听者这一方是具足功德的人,他们在过去世已累积了资粮。但今日传法者只是一个凡人,只教他所知的那一点。他不知道听者的根性,而且很难说这些听者是具足功德的男女众。如果他们具足,那么他们早就在佛陀住世时获得解脱了。所以我们无法保证你在一次的禅坐就可获得特别的智慧。我们只能告诉你,如果足够地练习,就有机会。

2.我们要练习多久?要以抉择的智慧开始了解无常、苦、无我。但它不是立刻达到。必须先心清净、见清净、度疑清净。以现今禅修者的程度,一位特别天赋的人可在两、三天内获得这种智慧。多数的人需要五、六或七天。但他们需勤勉地练习。那些懈怠的人即使十五或二十天过了,也无法获得。所以,我要先说关于认真地练习。

3.内观禅修是一种不间断的练习——每当看、听、嗅、尝、触或想时都要禅修,不可遗漏任何东西。但对初学者,要注意一切是不可能的。要从其中一些开始。观察腹部上下移动的形式(色身)是容易的,这我们已谈过。不要停止注意一个「上升、下降」,「上升、下降」。当你的正念与定力增强时,就加上坐和触,注意「上升」、「下降」、「坐」、「触」。当你注意时,念头可能生起,就再注意它们:「想」、「计划」、「知道」。这些是盖障。除非你祛除它们,不然你无法获得心清净、不能清楚地了解名色现象。所以别让它们侵入,注意它们,并祛除它们。

4.如果难忍的感受,像倦、热、痛、或痒在身体出现,就专注它们并注意:「倦、倦」,「热、热」。如果有伸曲肢体的欲念生起,就注意它:「想曲」、「想伸」。当你曲或伸时,每个动作应予注意:「曲、曲」、「伸、伸」。同样地,起身时,注意每个动作。走时,注意每一步。坐下时,注意它。躺下时,也注意它。

5.每个身体的动作、每个生起的念头、每个生起的感受,全都需要给予注意。如果没有特别可注意的,就继续注意「上升」、「下降」、「坐」、「触」。吃或冲凉时,你必须给予注意。如果有特别看到或听到的事物,也要注意它们。除了四、五、六个小时的睡觉,其他时间你应持续地注意事物。你要试著最少每秒对一样事物给予注意。

6.如果你继续认真地注意,在两、三天内,你会发现自己的正念与定力很强。如果不是两、三天,那就五、六天。妄念很少生起。如果生起,你能够在它们生起的那一刻注意它们,

并在你注意的那一刻消失。所注意的对象，例如「上升」和「下降」，以及注意它的心似乎在时间上配得刚好。你可以轻松地注意。这个徵兆表示你的正念和定力已变强。换言之，你已在培养心清净了。

十二、事物的分解

1.从现在起，每次你注意时，所注意的对象和能注意它的心是两件分开的东西。你知物质的形式（色身）如「上升」和「下降」是一件东西，而注意它的心理状态是另一件东西。通常物质的形式（色身）和认知它的心不像是分开的，它们好像是同一个东西。书本上的知识告诉你，它们是分开的，但你个人的感觉认为它们是一个。摇动你的食指，你看到那要摇的心吗？你能分辨心与摇吗？如果你诚实回答，答案将是「不能」。但对正念与定力已好好发展的禅修者而言，所注意的对象和觉知它的心是分开的，就如同墙和抛向它的石头一样。

2.佛陀用宝石和线来当譬喻（《长部》）。就如当你看著一串的青宝石，你知道：宝石由线穿过，这是宝石，这是穿过宝石的线。同样的，禅修者知道：这是物质形式（色身），这是觉知它的心，心依赖物质（身），并且和物质（身）有所关连。注疏说，此心是内观识、内观智慧用以观察物质形式（色身）。青宝石代表物质形式（色身），线代表能观察的心识。线穿在宝石，就如同内观的觉知穿透物质形式（色身）。

3.当你注意「上升」时，上升是一件东西，觉知是另一件东西，只有这两件存在著。当你注意「下降」时，下降是一件东西，觉知是另一件东西，只有这两件东西。这智慧自动地对你清楚显现。当你提起脚走路时，其一是提起，另一是觉知，只有这两件存在著；当你将它移向前时，只有移前和觉知；当你将它落下时，只有落下和觉知。物质（色身）和觉知，只有这两者，没有其他。

4. 当你的定力进一步增强，你了解到当下所注意的物质（身）与精神（心）不断地按时灭去。当你注意上升，上升的形式（色身）渐渐地生起而後灭去；当你注意下降，下降的形式逐渐地生起而後灭去。你也发现到上升和觉知的灭去、下降和觉知的灭去。每个注意，你发现只有生起和灭去。当注意「弯曲、弯曲」，第一个弯曲和第二个不相混杂。弯曲、消失、弯曲、消失—如此，弯曲的意念、弯曲的形式和觉知各按时间和地点生灭。当你注意倦、热、痛，这些在你注意它们时会灭去。它们生起然後灭去，所以它们是无常。

5. 禅修者自己明白注疏所说的：「它们是无常，生後就灭。」他有这种智慧，但并非从书中或从老师得来，他亲自了解。这是真正的智慧。相信他人所说的是信仰。因信仰而记住是学习，这不是智慧。你须以自己的体验去了知，这是重要的。内观禅修是去审察使自身了悟。你禅修，亲眼见到、自己知道—这是内观。

6. 關於审察无常，论上说：

「无常，须加以了解。」

「无常的东西，须加以了解。」

「无常的确知，须加以了解。」（《清净道论》）

这个简单的陈述之後解释说：「此处的无常，是指五蕴」。你须知道五蕴是无常。虽然你可能无法以自己的知识了解它，但你应知道这么多。不仅如此，你应知道它们是苦、无我。

7. 如你知道这么多，你可以学内观。《爱尽小经》里提及学习而得到的了解：

「天王!如果一位比丘听到『一切状态不值得执著』，他就了解一切真理。」（《中部》）

此处「了解」指的是禅修於名色并觉知它。这是基本的内观智慧：「名色识别智」和「缘摄受智」。如果你已经学到名与色是无常、苦、无我，你可从识别名色开始禅修。

8. 接著你可继续修习更高的智慧，如「思惟智」。「由於了解一切状态，他明觉全部。」

9. 所以，初学者所须的最低资格，是他应听过或学过名色（身心）的无常、苦、无我性质。對於缅甸的佛教徒而言，这些是自小就已听过的。

10. 我们说名与色是无常，因为它们生起，然後灭去。如果一件东西不生起，我们不能说它是无常。什么东西没有生起?那就是观念。

11. 观念没有生起、不曾真正地存在过。拿一个人的名字来说，它在小孩子取名字那一天开始才用。它好像曾生起，但实际上人们只是在叫他时才使用它。它不曾生起，它不曾真正地存在过。如果你认为它具体存在，把它找出来吧!

12. 当一个小孩生下时，父母替他取名，如果一位男的取名为「红师」。在未取名之前，根本没有人知道「红师」。但从小孩取名那天开始，人们开始叫「红师」。但是我们不能说此後这名字就生起了。「红师」这名字并不存在那里。让我们来找找它。

13. 红师这名字在他身上?在他头上?在他身旁?在他脸上?没有，不在任何地方。人们同意叫他红师，仅是如此而已。如果他死了，名字也和他一起死吗?没有。只要人们没有忘记，名字将继续存在。所以说：「名字或姓不会被摧毁」。只有当人们忘记红师这名字时，它才消失，但它不是被摧毁。若有人再使用它，它就再度出现。

14. 想想在《本生经》里，菩萨前生的许多名字：威山大罗、玛火萨达、玛哈夹纳卡、维都罗、铁米雅、涅米...这些名字在当时是人们所知的，但已消失了几百万年，直到佛陀再度提起它们。四阿僧只再十万劫（阿僧只是1之後有140个零）前的燃灯佛和隐士善慧非常有名。後来的人不知道他们的名字，但我们的佛陀又再度提起它们，我们又知道这些名字。只要佛法住世，它们将为人知悉。一旦佛法从地球上消失，这些名字也将被遗忘。但是，如果未来的佛再谈起他们，他们将再被知道。所以，观念、名字只是世俗的设立，它们不曾真正存在。它们未曾具体存在且将不会具体存在。它们不曾生起，所以我们不能说它们「灭去」。我们也不可以说它们是无常。每个观念就像这个样子，没有真正存在、没有生起、没有灭去，所以不是无常。

15. 涅槃，虽然是实相但不能说是无常，因为它不曾生起或灭去。它被视为「常」，因为它代表一种永恒的安祥。

十三、无常

1. 涅槃以外的实相一名与色，一开始并不存在。每当具足原因，它们就会生起，生起後它们就灭去。因此，我们说名与色的实相是无常。以看见为例，开始时没有「看见」。但是，如果眼根完整、有对象生起、具足光线、注意力移向对象，一旦这四个因素同时具足，那么就有「看见」。一旦生起，随即灭去，不再有。因此我们说，看见是无常。要一般的人知道看见是无常并不容易。听则比较容易了解。开始时并没有听，但是如果耳根完好、声音产生、没有阻碍、注意力移向声音，一旦这四个因素同时具足，那么就有「听」。它生起，然後灭去，不再有。因此，我们说听是无常。

2. 现在你听到我讲话，你听到一个接一个的声音。一旦听到它们，它们就灭去。听！「声音、声音、声音」。当我说「声」，你听到，接著它就没有了。当我说「音」，你听到，接著它就逝去，这是它们如何的生灭。其他的身心现象也是这样。它们生起和灭去。看、听、嗅、尝、触、想、弯、伸、运动—全都是生灭。因为它们不停地灭去，我们说它们是无常。

3. 在这些生灭中，心识的灭去非常明显。当注意「上升、下降」时，如果你的心生起妄念，你就注意「妄念」。当你注意它时，妄念就不再有，它就灭去。它以前不曾存在、它此刻刚生起、然後当你注意它，它就完全灭去。因此，我们说它是无常。苦受的灭去也很明显。当你继续注意「上升、下降」时，疲倦、热或痛会在身体某部出现。如果你专注著它，注意「倦、倦」等，有时它就完全灭去，有时最少在你注意时灭去。因此，它是无常。禅修者注意它的生灭时，了悟它的无常特性。

4. 这种对事物的变化性质的了悟就是审察无常。它来自你亲身的经验。只有思考而没有个人亲证的经验并非真正的智慧。若不禅修将不知道什么事物生起、什么事物灭去。只是阅读书本，可能是一种善行，但是并非实际的内观智慧。

5. 真正的内观智慧是藉由禅修於事物的生起和灭去而亲自了知。在座的听众中，有很多是达到这阶段智慧的禅修者。我不是说出个人的经验而已，也不是我的四十或五十个弟子的经验而已，而是好几百个人的经验。初学者可能还没有这种清晰的智慧。它不是这么容易，但也不难达到。如果你遵照我们的指导努力用功，你可以达到。如果你不努力，你不能达到。学历、卓越、荣誉都是努力的成果。没有辛苦就没有收获。佛陀的内观智慧也是要努力才能获得。

6. 当你的定力变得更敏锐，你将会看到在一个弯曲或伸展肢体的动作中生起了很多念头。当你注意弯曲或伸展时，你将看到很多念头一个接一个的生起。当你步行时，也有如此多的念头。在眨眼时，有很多的念头。你要注意所有这些迅速变化的念头。如果你不能称呼它们，就只注意「觉知、觉知」。你将看到有四、五或十个念头在你每次注意「觉知」时持续地生起。有时候，觉知是如此快速，连「觉知」这词都不需要，只要以你的智力随著它们就可以了。

7. 一个念头生起，心就觉知它；另一个念头生起，观察的心识又觉知它。就如俗语所说：

「一举筷，一口饭。」对每个生起的念头部有观察的心识去觉知它。当你如此觉知，这些生起和灭去就很清晰。当你注意腹部的上升和下降时，冒出来的妄念会被观察的心识逮住，就像一只野兽直接落入陷阱内或是一个目标被一块石块好好击中。你一觉知它，它就灭去。你非常清楚地发现到它，就像你将它握在手里一样。任何心识生起时你都能如此发现。

8.当疲倦生起，你注意「疲倦」，它就灭去。它再出现，你再注意，它再次灭去。这种灭去在更高的内观阶段中，显得更为清楚。疲倦，注意，灭去；疲倦，注意，灭去——它们一个接一个的灭去。第一个疲倦与第二个疲倦并无关联。痛也如是。痛，注意，灭去；痛，注意，灭去——每一个痛在每次的注意时灭去。第一个痛与第二个痛不混杂，第一个痛与第二个痛不同。

9.对于常人，疲倦或痛都是不间断的，好像你连续疲倦或痛了一段长时间。事实上，没有长时间的疲倦和痛，只是非常片段和分开的一个接一个的疲倦和一个接一个的痛。禅修者在注意时会看到这一点。

10.当你注意腹部「上升」时，上升逐渐生起并逐步灭去。当你注意「下降」时，下降逐渐生起和逐步灭去。常人不了解这事实，认为上升和下降是荒谬的腹部形状。因此以他们的经验，认为禅修者也只看到荒谬的腹部形状。有些人批评这结果。请别猜测，要亲自去尝试并观察。如果你努力用功，你将有所发现。

11.当你注意「弯曲」，你清楚地看到它如何移动和灭去，移动和灭去，一个移动接一个。你现在了解到经典所讲的实相，像名和色不会从一个地方移动到另一个地方。常人以为是弯曲前存在的同一只手在移动。他们以为同样的手向内移、向外移。对他们来说手是不变的。这是因为他们无法经由物质的连续，看清物质持续生起的方式。这是由於他们缺乏智慧来看透。经论上说，无常被连续所覆蔽。这是因为没有禅修於生起和灭去的事物。《清净道论》说：「因为不注意生灭，只要被连续所覆蔽，无常相就不现起。」

12.禅修者观察每个生起，一切精神与物质（身心）对他显现为分开、片段，而非整体、完整的事物。从远处看，蚂蚁排成一条线，但是近看就看到一只只的蚂蚁。禅修者看清事物为分开的片段，所以对他来说连续不能覆蔽事实。无常相展现於他眼前，他不再有错觉。

「一旦掌握生灭，破除了连续，无常相的真正特性就显现了。」

13.这就是如何禅修和获得审察无常智慧的方法。只有省思而不禅修不会生起这智慧。一旦产生这智慧，苦与无我的智慧随著生起。「弥醯！照见无常的人，建立起无我想。」（《增支部》）

14.你如何会将你很清楚知道是生灭的事物作为个人、自我、一个人？人们执著於自我因为他们认为他们一生都是同一个人。一旦你亲身经验到生命是不断生灭的事物，你将不再执取成自我。

15.一些固执的人说，此经典只适合弥醯一人而已。不可以这样说。恐怕其他的人也将说，佛陀所说的只限於佛陀住世时的人们而非现今的我们。然而，相同的开示不只在前述经典述及，在《正觉经》中，佛陀说：「诸比丘！照见无常的人，建立起无我想。」并且，如果

一个人体悟了无常，他也会体悟苦。体悟事物如何生灭的禅修者，能看到生灭这两件事一直在压迫著他。《正觉经》的注疏说：「当见到无常相，也见到无我相，因为见到三相中的其中一项，其他两项即可见到。」因此，了知无常相是非常重要的。

十四、重新发现

1.在此让我讲述我当禅修老师所遭遇的一则故事。这是有关我的故乡雪布地区谢昆村的一位禅修者，他是我的表兄弟。他是此村里三位最先参加内观禅修中的一位。他们三位同意非常勤奋修习一星期。他们带了雪茄烟和烟草块到隐居处，以便一天吃一块。但当他们从隐居处回家时，他们带回全部不曾动过的七块雪茄烟和烟草块。

2.他们如此地用功，以致於在三天内证得「生灭随观智」，并且非常高兴体验到安宁和看到光辉围绕。他们非常喜悦地说：「到这么老我们才发现真理。」因为他们是第一批开始禅修的人，我想让他们高兴，只告诉他们继续注意，没有告诉他们要注意喜悦，所以虽然他们继续用功四天，并没有得到进一步的结果。

3.几天的休息後，他们再来参加另一个星期的禅修。我的表兄弟达到「坏灭随观智」。他告诉我说，虽然他注意「上升、下降、坐」，但是见不到腹部的形状，他的身体好像不见了，所以他须以手触它以便知道它还在。并且，任何时刻他观或看，一切都似乎在消融与分裂。他所看的地面在消融，树也是这样。这些和他认为事物所应有的相反。他开始疑惑。

4.他不曾想过这些外在、长年才形成、粗糙的事物，如地、树、木材等，会持续地分裂。他认为它们在一段长时间後才会灭坏。他认为它们存在一段长时间。现在，当内观智慧随著禅修而增强，现象的生灭对他自然地呈现而不需特别地禅修。它们在他眼前灭去、分裂。这些与他以前所认为的相反。可能他现在见到的是错的，或他的视觉有问题。

5.因此他问我。我告诉他，一切他所见的灭去和分裂是对的。当内观更加敏锐和快速，不须禅修於事物就能见到它们的生灭。我对他解释，这些都是对的。後来他的内观更进步了，他也告诉我他的发现。今天他不再如此，他已死很久。

6.当内观智慧变得真正敏锐，它将胜过邪信、邪思惟。你见到事物的真相，是无常、苦、无我。但未训练的心或没有禅修的省思，不能让你真正洞悉事物的实相。只有内观禅修才能达到。

7.一旦你体悟无常，你会见到它们如何以生灭来压迫你，你无法从它们获得快乐，它们不可能成为归依处，它们可在每一刻毁灭，它们是可怖的、是苦的等等。

「以怖畏之义为苦。」

8.你想：「这身体不会这样毁灭，它将持续一段长时间。」因此你当它是大归依处。但是现在当你禅修，你发现只有持续的生灭。如果名色灭去後没有新的生起，人就死了。而这随时都可能发生。在任何时刻都可能死亡的名色中，认为有个自我，并在其中找个归依处，是一可怖的事，就像在要倒塌的旧屋内寻求遮蔽一样。

9.你会发现没有事物会随你的欲望发生。事物只随著它们的自然性质。你以为可以随你的意愿走、随你的意愿坐、起身、看、听、做你任何想做的。现在当你禅修，你发现并非如此。名与色（身心）同时运作。只有当有意念要弯曲时才有弯曲，只有当有伸展的意念时才有伸展。有了因才有果。只有当有事物可看时你才看到；如果有事物可看，你忍不住去看；当有事物可听时你听到；当有高兴的理由时你才高兴；当有忧虑的因时你感到忧虑。有因才会有果。你无法阻止它。没有任何事物活著能如它的意愿进行。没有个人、没有「我」，只有生灭的过程。

10.在内观禅修中最重要的是清楚地了解。当然，在练习的过程中你会经历喜悦、宁静、亮光，这些都不重要，重要的是了解无常、苦、无我。当你继续如所说的来禅修，这些特性对你会很清楚。

十五、终於安祥

1.你自己使事情清楚，而不是相信别人告诉你的。如初学者中还未有这种自生的智慧，就要知道自己未到该到的阶段，要继续努力。别人能，你也能。不用花很长时间，智慧会在你禅修时出现。只有当你确知一切是无常、苦、无我，才不会执取感官对象是「常」、「乐」、「美、好，也不会执取它们是个人、灵魂、「我」。一切执取将祛除。而後呢？一切烦恼将为圣道所平息而证悟涅槃。「无执取者不渴望事物，不渴望事物者自身获得安宁。」

（《中部》）

2.每当你禅修，你不会被所注意的对象缠住，因此没有执取生起。不执取於所见、闻、嗅、吃、触或所觉知的东西。它们一个个生起而後灭去。它们显现出无常。无物可执著。它们以生灭压迫我们。它们都是苦的，没有快乐、好、或美的可执取。它们的生灭是它们的性质，因此没有东西可执取为长久活著的个人、灵魂或「我」。你清楚知道这些。没有执著。然後经由正道，你证悟了涅槃。我们将以十二缘起和五蕴来解释这些。

「爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、忧、叹、苦、恼皆灭。如此是全部苦蕴灭。」（《相应部》第二册）

3.人若禅修於出现於六根门的精神与物质（身心）对象，知悉它们的内在性质是无常、苦、无我，就不会对它们有所喜悦。因为他不执著它们，所以不会对它们生起享受之心。因为他不再造作於享受它们，所以不生起称为「有」的业力；没有业力即没有新的「生」。没有新的「生」，即没有「老死、爱」等。这是一个人如何以内观之道於禅修时体悟短暂的涅槃。而後我们将解释经由圣道来证悟。

4.在前面引述的《具戒经》中，舍利弗尊者解释：如果一位具足戒律的比丘，禅修於五蕴是无常、苦、无我，他可成为预流圣者；如果预流圣者禅修，他可证得一来圣者；如果一来圣者禅修，可证得不还圣者；如果不还圣者禅修，他可证得阿罗汉。在此，证得预流、一来、不还和阿罗汉四圣果，意即经由四圣谛证悟涅槃。

十六、进阶

1.一个人要获得圣道要由内观之道开始。内观之道始於「名色识别智」，接著达到「缘摄受智」。一个人继续练习将获得「思惟智」，在此阶段他受用於审察事物、思惟它们，有学识的人常花长时间这样做。如果你不想要审察或思惟，就要继续禅修。你的觉知变得轻快。你非常清楚地看到所注意的对象的生灭，你达到「生灭随观智」。

2.在这阶段，变得容易注意。生起光明、喜悦、安宁。生起意想不到的经验，一个人感到非常喜悦和快乐。在开始用功的阶段，禅修者要辛苦地使心不到处飘荡。但心习於飘荡，大部分的时间他无法禅修。没有一件事对劲。有的必须辛苦地挣扎。但是对老师的强大信念、好的意念和决心，他可通过这些困难的阶段。他现在达到「生灭随观智」，这阶段一切都很好，毫不费力地注意，令人愉快并呈现光明。他充满喜悦并起鸡皮疙瘩，身心轻安，感到非常舒服。所要注意的对象好像自动地跌入个人的正念之中，正念也好似自动地落到对象上。一切都被注意著。不会疏失或忘记注意。每次注意时觉知都非常清楚。如果注意某件事物，并思惟它，这是轻而易举的。对於以前听过的无常、苦、无我，它们变成是非常明白的东西。因此你会想弘法。你认为你可以成为一个好的弘法者。但是如果你没受教育，你将是一个很差的弘法者。但是你一心想要弘法，甚至可能变得爱讲话。这是「理想化的涅槃」，是行者体验的，但它不是真正圣者的涅槃。我们可称之为「仿造的涅槃」。

「明白的人证得不死。」

3.禅修的训练有如爬山。你从山脚下爬起，很快你感到疲倦。你问下山的人，他们会以鼓励的话告诉你：「较靠近了。」虽然疲倦，你继续爬，不久你达到一处有树荫的地方休息，凉风吹来，你疲倦消失了，周遭的美景吸引你。你恢复精神再往上爬。「生灭随观智」是你休息的地方，以便你往上爬，达到更高的内观智慧。

4.那些尚未达到这智慧阶段的禅修者可能会失望，好多天过去了还没有内观的滋味。他们常感气馁。有的离开禅修中心并认为禅修毫无益处。他们还未发现「禅修者的涅槃」。因此，我们指导者必须鼓励到中心的初学者，希望他们最少获得这智慧。我们要他们努力用功以获得它。很多人在我们的劝导下成功了。他们不再需要进一步的鼓励，他们现在充满信心和决心，努力用功直到最终目标。

5.「禅修者的涅槃」时常被称为非凡的喜悦或超人的快乐。人们从教育、财富、家庭生活获得各种的快乐，而「禅修者的涅槃」超越这些快乐。一位禅修者曾告诉我，他曾经放纵於各种世间的快乐，但没有一样可和他从禅修所获得的快乐相比。他无法形容它多么令人喜悦。

6.但这是一切吗？不是，你要继续用功。你继续地注意，那么，当你有了进步，不再现起形色而你发觉它们一直消失。当你注意任何生起的，它们当下就消失。你注意看，它迅速消失。你注意听，它就消失。弯曲、伸展，它也迅速消失。不只是生起的对象，它的觉知也一起消失，以成对的系列灭去。这是「坏灭随观智」。

7.每次你注意，它们迅速坏灭。一段长时间照见此现象，你对它们感到怖畏。这是「布畏现起智」。接著，你找出这不停灭去的事物的过患，这是「过患随观智」。当你继续禅修，你对这些现象感到厌离，这是「厌离随观智」。「见到这一切现象，圣弟子们不再执取物质的形色、感受。」

(《中部》、《相应部》)

8.你的色身以前是令人感到喜悦的。坐下或起身、来或去、弯曲或伸展、说或做，这一切好像很合意。你认为你的色身是一个可靠、可喜的东西。现在，你禅修於它，看到一切在坏灭，你不再认为它可靠。它不再可喜。它只是一个单调、可厌的东西。

9.你曾享受过愉悦的身受与心受，你如是想著：「我正在享受」「我感到快乐」。现在对这些感受不再感到愉悦。当你注意它们时，它们也灭去。你对它们感到厌倦。

10.你曾认为你的想蕴（辨别的心理）很好，但是现在当你注意它时它就灭去。你也对它们感到厌倦。

11.「行蕴」对你身体、心理与说话的行为有所负责。当你想著「我坐、我起身、我去、我行动」，就是执著於「行蕴」。你也曾经认为它们很好。现在你见到它们灭去，你厌恶它们。

12.你曾乐於思考。当刚来禅修中心的人被告知不可以想事物，要不断注意，他们一点也不喜欢。现在你看到思考、观念，如何生起与灭去，你也厌倦它们。

13.你的感官也一样。现在对在六根门生起的事物都感厌倦。有的人极度厌恶，有的人是某种程度的厌恶。

14.接著，生起弃除它们的欲望。一旦你厌倦它们，当然你想要弃除它们。「它们不断生灭。它们不好。它们最好全部都止息。」这是「欲解脱智」。此处「一切止息」是涅槃。欲解脱是渴望涅槃。一个人如果想要涅槃应怎样做？他要更努力不断地禅修。这是「审察随观智」。要特别努力用功，无常、苦、无我的特性对你变得更清楚，特别清楚的是苦。

15 好。他坐下来禅修，开始用功後一切将顺利进行，就像一个钟上发条後就可自动地走。在一个小时左右，他不须改变姿势并继续用功而不中断。

16.在证得此智慧之前，可能有所干扰。你的心可能被引向听到的声音并受干扰。你的念头可能飘荡他处而使禅修受到干扰。出现了痛的感觉，如疲倦、热、疼痛、痒、咳嗽，干扰了你。而後，你需要重新来过。但现在一切都很好，不再有干扰。你可能听到声音，但你不理它们并继续注意。你注意任何生起的东西而不受干扰。心不再飘荡。愉悦的对象现前，但你没有喜悦或快乐的生起。你遇到不愉悦的对象，你不会觉得苦或恐惧。很少出现痛苦的感觉，如疲倦、热、痛，如有，它们并非难以忍受。你的注意可看得更清楚。一旦你获得这种智慧，痒、痛和咳嗽即消失。有些人更治好了严重的疾病。即使病没有完全治好，你认真地注意，会感到一些纾解。因此，在一个小时左右，你的注意不会中断。有些人可以继续禅修两三个小时而不中断，并且身体不会感到厌倦。时间在不知不觉中流逝。你想著：「还不很久。」

17.在这样热的夏天，如能获得这种智慧是非常好的。当他人因强热而呻吟时，努力用功而具有这种智慧的禅修者将不会感到热。整天一下子飞逝。这确实是一种非常好的内观智慧，但可能有危险，如过份的担心、野心或执著。假如这些无法祛除，就不会进步。一旦它们被

祛除，圣道智慧就在那里待被你证悟。如何证悟呢？

十七、圣道

1.每次你注意「上升、下降、坐、触、看、听、弯曲、伸展」等都是一种努力，这是八圣道的「正精进」。接著，具有觉念，这是「正念」，而後洞视所注意的对象并系念於它的定力，这是「正定」。这三项归纳於正道中的「定学」。接著，有最初的寻思，配合定力，朝向所注意的对象，这是心所向著目标的作用。根据注疏，它的特性是将心所置於对象。这是「正思惟」。接著，体悟到所注意的对象只是运动、非认知、只是看、认知、只是生灭、只是无常等，这是「正见」。正思惟与正见构成正道中的「慧学」。构成「戒学」的三项

是：正语、正业、正命，这在你受持戒律，步入内观禅修之前已经具足。此外，關於所注意的对象，以往会有邪语、邪业、邪命，现在每当你注意，你就具足正道的戒学。

2.因此，在每一个觉知中，都包含八圣道。它们形成内观之道，一旦灭除执取，即可出现。你须逐渐准备此道一直到「行舍智」。当此智成熟、强壮时，时机一到就可达到「圣道」。它是这样的：当「行舍智」成熟、强壮时，你的注意力变得更敏锐与快速。在如此快速的注意与觉知中，突然间，你进入涅槃的安祥。它是相奇妙的。你事先并不知道你将到达，你也不能在它到达之时加以省察，只有在它发生後你才知道到达了。你会省察是因为你找到不平常的东西，这是「省察智」。於是，你知道发生什么了。这是你如何经由圣道证悟涅槃的情形。

3.因此，如果你要证悟涅槃，重要的是努力脱离执取。对於常人，执取随处生起：看、听、触、觉。他们执取事物为「常」、「乐」、「好、灵魂」、「我」、「人」。我们要努力用功，完全脱离这些执取。所谓用功，就是禅修於一切生起的、一切看到的、听到的、触到的、想到的。如果你继续如此禅修，执取就会止息、圣道就会生起，导致涅槃。这就是过程。

十八、总结

1.如何发展内观？

藉由禅修於五取蕴来发展内观。

2.我们为何、何时禅修於五蕴？每当五蕴生起时，我们禅修於它们，使我们不执取於它们。如果身心名色生起时，我们没有禅修於它们，执取便生起。我们执取它们为「常」、「乐」、「我」。如果身心（名色）生起时，我们禅修於它们，就不会生起执取。

看清一切皆为无常、苦，只是过程。

一旦执取止息，圣道生起，导致涅槃。

这些就是内观禅修的要素。

十九、鼓励的话

甲、年青的织工

1.现在讲一些鼓励的话。当佛陀传法时，他的听众在听闻开示时禅修，并获得觉悟。听完佛法之後觉悟的人确实很多。根据注疏，有时开示之後甚至有八万四千人觉悟。读了这些，有人可能会说：「获得觉悟看来非常容易，但是我们在此非常用功却毫无所获，为什么有此差别？」

2.在此，你应记住注疏只说出当时的情况，并没有详细说明听众的资格。说法的是佛陀而不是别人。他的听众则是具足功德的人。让我们以下面的故事作例子。

3.有一次，佛陀在阿罗毗城（现今的阿罗哈巴）开示，讲题是念死。他要听众记住「我的生命不持久，我一定会死亡，我的生命以死作终结。死亡是无法避免的。我的生命不确定，死是肯定的。」然後他回舍卫城去。

4.在阿罗毗城的一位听众是十六岁的女织工。从此，她培养正念於死。三年後，佛陀再次到阿罗毗城。当佛陀坐在听众当中，他看到女孩向他走来。

他问：「年青女子，你从哪里来？」

女子回答：「世尊，我不知道。」

「你要到哪里去？」

「世尊，我不知道。」

「你不知道吗？」

「世尊，我知道。」

「你知道吗？」

「世尊，我不知道。」

5.大家看不起她，认为她对佛陀不敬。佛陀因此叫女子解释她的回答。她说：「世尊，佛是不闲谈的。因此，当您问我从哪里来，我立刻知道您的问话有特别的含意。你是问我前世从哪里来。这个我不知道，所以回答『不知道』。当您问我要到哪里去，您是指我来世将投生哪里。这个我也不知道，所以回答『不知道』。然後，您问我难道不知道会死，我知道会死，所以我回答『知道』，您再问我是否知道我何时会死。这个我不知道，所以回答『不知道』。」佛陀对她的回答说：「善哉。」

6.因此，从第三个问题，可确定我们将会死。何时将死则不确定。让我们问自己第二个问题：你要到哪里去？这相当难回答，不是吗？但有方法使这问题不难回答。想想看你的身体、语言和心意的所为，哪一类较多，善行或恶行？如果善行多，你将到善界；如果恶行多，你

将到恶界。因此，你应尽力行善。最好的方法是投入内观禅修，使你将来永远脱离恶道。你须试著最起码达到预流果位。这样足够吗？如果你可达到这阶段，我将感到高兴。但是根据佛陀，你应继续努力直到证得阿罗汉果位。

7.现在再回头谈年青的织工，她在佛陀的开示後成为预流圣者。显然，她获得觉悟是由於她在三年内已发展了念死的结果。从这例子，我们可推断很多人像她一样。

8.当佛陀住在舍卫城的只树给孤独园时，每天都集会说法。舍卫城的人民在傍晚时穿著清洁的衣服并带花和香来听闻佛法。当佛陀住在王舍城的竹林精舍时，也是如此。因此听闻佛法後，他们禅修并守戒。即使今日，人们听禅修老师讲解後也开始练习。当时是佛陀本人开示，人们怎会不练习呢？就是这些曾经听过开示并练习的人，在听佛陀开示後，获得觉悟。

9.那时听开示的有比丘、比丘尼、在家男女众，各阶层的人。这些有机会听闻佛陀开示的人，是具足功德的男众、女众。佛陀并以适合听者的根性来开示，这点很重要。

乙、一位笨比丘

1.曾有一位叫周利盘陀迦的比丘，他四个月还无法背诵一个有四十四个音节的偈。他的哥哥摩诃盘陀迦感到不耐烦并叫他回去。佛陀叫他来，给他一块布，指示他拿著这块布并重复念著「祛除污秽，祛除污秽。」

2.这位比丘遵循佛陀的教导，觉悟到自己名与色的特性并成为阿罗汉。他最多只花两、三个小时。他如此容易获得觉悟是因为他被授予一个适合他根性的禅修主题。

丙、舍利弗的一位弟子

1.有一次，舍利弗尊者的一个弟子禅修於身体的不净四个月却无所获，因此舍利弗尊者带他去见佛陀。佛陀以神通力显现一朵金莲花给这比丘。这比丘的前五百世都是金匠。他喜欢漂亮的东西，不喜欢不净的东西。当他看到金莲花，他内心高兴并且在看到时发展出禅那。接著佛陀使莲花凋谢，他证悟到事物的无常、苦、无我。而後，佛陀教他一首偈，听完後他成为一位阿罗汉。

2.阐陀长老无法觉悟，因此他向阿难尊者请示。阿难尊者告诉阐陀：「你是一位足以觉悟的人。」阐陀充满喜悦，他随著阿难尊者的教导，不久就觉悟了。

3.现今有些禅修老师不知如何配合禅修者的根性来教导，他们说了不适合的词句。结果，本来有希望的禅修者气馁地回家。有些禅修老师确实懂得如何教导，他的弟子本想只在禅修中心住几天，却受鼓励继续住著一直到获得满意的结果。配合听众的根性来教导是很重要的。难怪数以千计的人们在佛陀的开示後觉悟。

4.在我们的听众之中可能有一、二位已具足功德，就像那些在佛陀住世时期的人们。也有一些在几天或几月的训练後成熟的人，这些人可能在听法时觉悟。如果你无法现在觉悟，你继续禅修，不久即可达成。那些不曾禅修过的人，现在已学到正确的方法，如果你开始在适合的时间禅修，你也将觉悟。无论你已初步觉悟或只行善，你将在死後生在六天界。在那

里，你将会遇到给孤独长者、毗舍佉等。你可问他们从佛陀所学的和所练习的。在天界与天人讨论佛法是非常愉快的事。但是如果你不想投生天界只想投生人界，你将可投生於此。

5.有一次，大约 25 或 30 年前，一位华人施主邀请一些比丘到他在毛淡棉的住家进食，用完餐後，主持的比丘就祝福说：「因供僧的善行，施主可投生於天界，在那里生活充满快乐，有大宫殿和美丽的花园。」比丘接著问那华人：「施主，你不想投生在天界吗？」华人施主回答：「不想！我不想投生在天界。」比丘感到惊讶地问：「为什么？」「我不要在其他地方，我只要在我的家、我自己的地方。」比丘说：「好的，那么你将投生在你的家、你自己的地方。」这比丘是对的，一个人的业力将引领他到所要去的地方。

「比丘！持戒者的愿望是会实现的，这是因为他的清净。」

（《增支部》）

6.现在，你们听众有清净的戒。当大部分仰光的人们在新年享乐，而你们在此行善，远离欲乐。有的身穿袈裟来禅修，有的守著八戒来禅修，所以你们的善行是清净的。如果你们要投生天界，你将可投生那里；如果你要投生人界，你将会达成。

7.这儿，有些事与我们有关的。现今欧美国家都很繁荣，我们怕那些行善的缅甸人倾心那些国家，将投生那里。我想已是这样。有些人问：「虽然佛教徒行善，为何佛教国家不繁荣？」他们似乎这样想：「一个缅甸人死後，他只投生缅甸。」并非如此。一个行善的人可在任何地方投生。一个缅甸人可望投生他处。

8.那些其他国家富有的人们可能以前是缅甸的好佛教徒。有很多人在此行善，但这里没有足够的富有父母在他们的来世接纳他们，所以他们投生他处。如果你投生那里，而且如果你只是一位凡夫，你就得跟著你的父母信仰那儿的宗教。这点很重要。因此，为了对你的宗教信仰（佛法）坚定不移，你现在要用功。你要修到对佛、法、僧的信念不动摇的阶段。这一阶段是预流果。一旦获得预流果，无论你投生任何国家，你对三宝的信念不会动摇。

9.现今，投生人界并非很好，生命短暂、疾病很多、意识形态混乱、危机逼满。因此，假如你不想投生人界，你要投生天界。即使你未证得道和果，你布施和持戒的善行将带你到你所要去的的地方。如果你获得道和果，那就更好。

10.要投生天界并不难。一位王舍城人殷达克，供养一匙的饭给僧团，获得投生於忉利天。我们缅甸的在家众供养了比一匙饭更多的供品。有关戒律方面，守戒一些时候就可让人投生天界。一些持守八戒半天的人投生天界。现在你已认真持守八戒并好好禅修。如果你愿意，你可轻易地生到天界。有什么不可以？一旦在那里，可向已得圣道的天人请示有关佛陀的教导，并和他们讨论佛法。我请你如此做。

丁、布萨天女与圣谛

1.佛陀住世时，在中印度拘萨罗地方的娑鸡帝城，有一个名叫布萨的女子，她依照佛陀的教导生活并证得预流果位。当她死後，她投生忉利天。在那里，她住在一个大宫殿里。有一天，目犍连尊者游历诸天界时遇到她。那时期的比丘有完美的高尚智慧，并拥有神通力。

他们可到诸天界游历或以他们的天眼看、以天耳听。但是，现今比丘没有拥有这种能力。我们不能到天界去，即使到了那里，也无法看到天人。不必谈高层次的天人，即使在人间的神，例如树的守护神或财富的守护神，我们都无法看到。

2.目犍连尊者常以神通力到天界游历。他有意访问天人，获得第一手的资料：他们如何生到天界？他们做过何种善事使他们得到这么好的生活？当然，他可以不用亲自去那儿，就可以知道他们的故事，但是，他希望他们亲口讲述自己的故事。当他到达天界，他来到布萨天女的宫殿附近，布萨在宫殿向他敬礼。目犍连尊者问她：「年青的天女！你的华丽如同金星的明亮，你曾做过什么善事令你获得如此华丽美好的生活？」

3.天女回答：「我曾是娑鸡帝城一个名叫布萨的女子。我听闻佛陀的教导，对他的教导充满信心，并且成为归依三宝的在家信徒。」

4.敬信於三宝：佛、法、僧，就是「归依」。你唱诵著「我归依佛，我归依法，我归依僧。」

5.佛陀知悉一切法，自己证悟了涅槃：止息一切苦，如老、病、死。他教导佛法，使众生能像他一样地享受涅槃之乐。如果一个人遵循佛陀的教导，就可远离四恶道，并且脱离一切苦。相信这些，你去归依佛陀。当你病时，你应信赖医生。你要相信：「这位医生是专家，可以医好我的病。」同样地，你信赖佛陀，知道遵循他的教导将脱离一切苦。但是，现今一些人似乎不懂归依的含义。他们唱诵著是因为父母或师长要他们唱诵。这是不对的。你应该知道意义，心里想著并且慢慢地唱诵。如果你不能常做，偶尔要做一次。

6.当你说：「我归依法」，亦即你信赖佛陀的教导：道、果和涅槃。你相信：练习这些教导将使自己脱离四恶道，以及一切轮回的苦。

7.当你说：「我归依僧」，亦即你信赖这些练习佛法而证得或将证得道和果的圣众。你相信：依靠僧众的引导可使自己脱离四恶道和轮回。

8.归依的男众在巴利文叫「优婆塞」，女众叫「优婆夷」。优婆塞或优婆夷奉行善事，将投生到天界。

「那些归依佛陀者，将不落入恶道。他们脱离人身後，将获得天人之身。」（《长部》、《相应部》）

9.布萨天女也做其他善业。她说：「我过道德的生活、我布施、我守八戒。」

那些不懂佛法的人嘲笑八戒，常常说：「过午不食只是挨饿，如此而已。」他们不懂善行与恶行。他们不知道：克制贪吃的贪念可培育出善心。但是他们知道禁食对病人有益，并称赞它。他们只了解现时的色身利益而已，完全忽略了心灵与来世。受持八戒是为了避免恶事生起，并且培育善行，像节约等。「圣者、阿罗汉永远止息恶行，如杀生、偷盗、淫欲、妄语、饮酒、非时食。我将一天整天追随他们的榜样，并如此行持以尊敬他们。」持守八戒时如此想著。当你饿时，你控制自己，试著脱离饿的烦恼，这是善行。当善行在心中生起，心变得清净。就如当你病时禁食并净肠。既然你的心清净了，当你死时，一颗清净的心识会持续下去，我们说这就是：「投生为人或天人。」

10. 布萨天女接著说：「我获得住这宫殿是因节约和布施。」

在此，「节约」是非常重要的。即使在这世上如果不节制开销，你会变穷。如果你的行为不检点，你将感染疾病或犯罪。至於为了来世，节约也是重要的，因它能清净内心。布施将生於天界，对佛教徒而言是普通的常识。

11. 她说：「我知道四圣谛。」四圣谛是圣者所知道的真理。一旦你亲身了解这些真理，你就成为圣者。

它们是苦谛、集谛、灭谛、道谛。这是最重要的部分。「知道圣谛」并非指从听闻得来。它的意思是自己要亲身体悟。你要好好了解它们、舍弃所应舍弃的、证悟「灭」并使自己拥有「道」。注疏上这么说。

12. 我们已讲过的五取蕴构成苦谛。因此注意五蕴并了解它们，就是了解苦谛。当你注意时，你看到它们如何、生灭，它们如何构成苦，如此，当你禅修时你有所了解。当你达到圣道时，你见到涅槃、苦灭，省思时，了解到所有生灭的以及未止息的，都是苦。因此，处在圣道上的一刻，你有所了解。这并非以注意对象之方式了解，而是以作用之方式。

13. 当你禅修时，可能会执著於禅修的对象。这是以舍离之方式来了解。省思时，你对已经看清的无常、苦、无我的对象，不起执著。它已止息了。这就是你禅修时所了解的。当你体证圣道和涅槃，对圣道也不产生贪爱。以预流道，任何会引生於恶道的粗重贪爱已灭除。以不还道所有感官的贪爱完全断除。以阿罗汉道，所有剩下的贪爱都灭除了。

14. 任何时候你注意，就没有烦恼、没有业力，因此对所注意的对象不会生起苦。所有的苦都熄灭。这种苦的熄灭是以每一个注意来体验到的。这是你如何体证灭谛。在圣道的那一刻你体证涅槃。现在，这是很明显的。

15. 每次你禅修，对名色实相的正见就生起。一旦正见生起，正思惟也伴随生起，这在前面我们已说过。练习八圣道就是开展「道」。这是你禅修时所了解的。在圣道的一刻，八圣道生起了并且体证了涅槃。达到「道」与「果」的人，在省思时知道如何是圣道。他确实见到。这种也是了解。

16. 因此，假如你了解名色是苦，假如你舍弃痛苦之因的贪爱，假如你体证苦灭，假如你修习圆满八圣道，我们就说：你知道四圣谛。因此，当布萨天女说她知道四圣谛，她的意思是她已经亲身体验而见到内观道和圣道，换句话说，她已经是预流圣者。

17. 一旦你知道四圣谛，你也知道圣法。我们引述经典来说明：「多闻圣弟子，熟悉圣法。」假如你不是圣者，你的智慧不能知道什么是圣者。未剃度加入僧团的人，从个人的经验不能知道比丘的行为和生活。未曾禅修的人不知道禅修者的行为和生活。只有当你自己是圣者你才能分别谁是圣者。依照注疏，圣法包括四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八圣道等七类。假如你知道七类中的一类，你就知道其他六类。所以，我们说假如你知道四圣谛你就知道圣法，因为八圣道是圣法中的一类，它包括在四圣谛中。

18.当你试著修成七类中的任一类，例如，四念住，你经由亲身体证来了解它，这就是真正的了解。从听闻来的就不是。「比丘走路时，觉知『我在走路』。」

如此，想要成为圣者的禅修者，当他走路时，注意「走、走」，或「提起、前移、落下」。当他这样走路时，无论何时他注意，正念就生起，认知对象的正知也生起。你清楚走路的意向、走路的色身，以及觉知的生灭。经由身念住，任何时候你注意，正念正知就生起。「当他感觉苦受时，他觉知『我感觉苦受』。」无论何时当禅修者生起热、痛，他注意「热、热」或「痛、痛」，他正念分明并知道感受的生灭。这是由受念住建立正念。

「当贪心生起时，他觉知它是贪心。」

每次念头或观念生起时，禅修者注意「执著、喜悦」。他正念分明并知道它们的生灭。这是由心念住建立正念。

「一个欲念生起了，觉知到『我有欲念』。」禅修者注意「欲念、喜悦」等，正念分明并知道像欲念等习性的生灭（五盖也如此）。这是由法念住建立正念。

19.你们在此禅修，并从亲身体验去了解。你熟练圣者的佛法四念住，同时，你也实践四正勤：当你注意时，你正尽力弃除已生起的恶，或阻止尚未生起之恶的生起，或培育尚未生起之内观和道的善行，或增加已生起的内观智慧。这也涉及四神足：当你用功时，你依靠意欲、精勤、心和观。也具有五根：净信、精勤、正念、定、慧。五力和五根一样。七觉支也在这儿：当你注意时，你具有念、择法、精进、喜、轻安、定、舍。八圣道也在内，此处不需重复。

20.再回到布萨天女的故事。她说：「我谨守五戒，我是佛陀的在家女信徒。我时常听到忉利天的欢喜园，并想要到那里去，结果，我投生到欢喜园。」

欢喜园是天界一个花园的名称。在那时，人们谈论欢喜园就像现今人们谈论美国或欧洲一样。布萨听到人们说天人的花园，并希望投生在那里，因此，她在那里投生。但是现在她在那里并不快乐。她对於所获得的感到不满意。她告诉目犍连尊者：「我没有遵循佛陀的话，却把心转向这个低属天界，现在我充满懊悔。」

21.佛陀教导我们，三界内任何一种形式的生命是不好的，都只是苦。他教我们用功，直到苦尽。但布萨忽略了佛陀的教导，只期望天界的生活。现在她体会到她错了。你可能会问：「为何不在天界用功，使苦完全灭尽？」在那里不容易禅修。天人时常唱歌、跳舞和寻乐。在那里没有一个地方像在人间的宁静。即使人间，当禅修者回家，也不能好好禅修，你能吗？因此，现在就要好好用功。

22.目犍连尊者鼓励她说：「布萨!不用担心，世尊已说你是预流圣者，已有特别的成就。你已脱离了恶道。」

23.这位年青的天女尚在忉利天。以天界的计算，她在那里才不久。人间的一百年相等於那里的一天。从佛陀住世到现在是 2500 年，在忉利天只有 25 天。她还不到一个月大。如果你今世获得预流果的觉悟，在四十、五十、六十年後，你将投生天界，遇到这位天女并

和她讨论佛法。如果你未获得任何觉悟，不要气馁，最低限度你会投生天界，然後请问天人圣者，聆听他们的教导，并注意他们所教导的，那么你将证得道和果。天人的身体非常纯净，依此纯净色身生起的心识是敏锐而迅速的。因此，如果你记起在人间所禅修的，你将很快了解

名色的生灭并且达到圣道和果。

「比丘！在快乐的天界，他慢慢想起以前经历过的一些正法，但是想起後，他很快达到道、果、涅槃。」（《增支部》）

有一位释迦族的女子名叫瞿波迦，她是一位预流圣者，死後投生为忉利天王的儿子。在那里他看到三位健闍婆神在他父亲的宫中跳舞。经由省思，瞿波迦看到这三位舞神是他前世所敬仰的比丘，便如此告知。其中两位记得自己曾练习过的佛法，就在当场获得禅那，并成为不还圣者而生往梵辅天。

24.有像布萨的许多天人现在住於天界，他们在佛陀住世时已修习佛法。有像瞿波迦的天人是由女子投生成天人。他们都像你们一样已修习佛法。这是令人非常振奋的。这是一条古道，是圣者所走的路。你要知道我们正循著这条路。每次你注意，你就走在这条路上，就像旅行者的每一步正接近目的地，你的每一个注意，使你接近涅槃。

25.如果需一万个注意，使你达到道果，假如你现在有一千个注意，那么你还需九千个注意以达到目标。如果你已有九千个注意，那么你只剩一千个注意。如果你已九九九九个注意，那么你的下一个注意就可以达到「道」的过程。你越注意，就越靠近圣道。

愿你们注意任何时刻在六门生起的五取蕴。

愿你们能了悟它们无常、苦、无我的特性。

愿你们的内观快速进展，证悟涅槃，脱离众苦！

三、正确的修行

1.你们心中都要记住，修行是不容易的。去训练别的东西不会那么困难，是容易的，但是人的心却是难以训练的。世尊已训练了他自己的心。心是重要的东西。身、心系统里的每件东西，都集中到这颗心。眼、耳、鼻、舌和身接收到感觉，并将它们送到心，心是所有其他感官的监督者。因此，训练心是非常重要的。如果心已好好训练，那么，一切问题便都解决了。如果还有问题存在，那是因为这颗心仍然有疑惑，不懂得与真理一致。这就是为什么还有问题存在。

2.体会到这一点，你们都完全准备好要练习佛法了。不管行、住、坐、卧，无论在哪儿，修行所需要的工具你们已好好准备了。它们都在那儿，就好像「法」早就在那儿。「法」是

无所不在的东西。就在这儿，在陆地或在水中，无论在那儿，法一直就在那儿。法是圆满而完整的，只不过是我们的修行尚未圆满而已。

3.虽然如此，训练却是困难的。为什么困难呢？困难是由于有「欲望」。如果你们没有欲望，你们便不会去修行。但是，如果你们由于欲望而修行，你们就见不到法了。你们大家好好想一想。如果你们不想修行，便不可能去修行。为了真正去修行，首先你们必须想要修行。不管前进或后退，你都遇到「欲望」；这就是为什么以往的修行者说，修行是件非常困难的事。

4.如果你们不修行，你们就不能了解法。坦白地说，只读它或研究它，你们是不能懂得法的。或者，虽然懂得它，但是你们的了解仍然是有所欠缺的。譬如，这儿的这个痰盂，每个人都知道它是一只痰盂，但是却不完全知道这痰盂。为什么不完全知道呢？如果我称呼这只痰盂为锅子，你们会怎么说呢？假设每次我须要它时我说：「请拿那只锅子过来！」那必然会使你们困惑。为什么会这样呢？因为你们并不完全知道痰盂。如果你们知道，那就不会有问题，你们只会单纯地拿起那个东西递给我，因为事实上并没有什么痰盂。你们了解吗？它是一

只痰盂，是由于世俗，这个世俗被国内各地所接受，因此，它便是痰盂了。但是，并没有任何真实的「痰盂」存在。如果有人想称它为锅子，它就是一只锅子。它可以是你们所叫的任何什么。这就称作「概念」。如果我们完全知道痰盂，纵使有人称它为锅子，也不会有问题。不管别人叫它什么，我们都不会受到干扰，因为我们并不昧於它的真实性质。这就是知法的人。

5.修行为什么如此困难而费力呢？因为有「欲望」。只要我们一坐下来禅修，我们就想变得安详。如果我们不想找到安详，我们就不禅坐，我们就不去修行。只要我们一坐下，我们就要安详立刻出现在那儿，但是想要心宁静，反而制造了混乱，使我们感到不平静。事情就是这样。因此，佛陀说：「勿因欲望而言，勿因欲望而坐，勿因欲望而行...，你无论做什么，勿以欲望而做。」欲望意即想要。如果你们没有欲望去做某件事，就不会去做它。当我们的修行到了这一点，我们会变得很沮丧。我们如何能修行呢？只要我们一坐下，就会有欲望在心啊！

6.假设我们到市场买了一些椰子，当我们带它们回家时，有人问：

「你买那些椰子做什么呀？」

「买它们来吃！」

「壳也要吃吗？」

「不吃！」

「我才不信，如果你不吃这些壳，为什么也买了它们？」

7.好，你要怎么说呢？你要如何回答他们的问题呢？我们带著欲望在修行。如果我们没有

欲望，我们就不会修行。带著欲望修行是「爱欲」。你要知道以这个方式审察可以便智慧生起。例如，这些椰子：你连壳也要吃吗？当然不是！那么，你为什么要携带著它们呢？因为丢掉它们的时刻还没到！它们将椰肉、椰汁包在内部，是很有用的。如果吃完了椰肉、椰汁，你把这些壳丢掉，那就没问题了。

8.我们的修行也像这样。佛陀说：「勿因欲望而行，勿因欲望而言，勿以欲望而食。」行、住、坐或卧，无论什么，勿以欲望而做。这个意思是，做而不执著。就像从市场买椰子，我们不吃这些壳，但却还不是丢弃它们的时候，我们先保留它们。修行就是这样。「概念」和「超越」是共存的，就像一颗椰子，肉、皮和壳都在一起。我们买椰子时，我们买整颗。如果有人指责我们吃椰子壳，那是他们的事，我们知道我们正在做什么。

9.智慧是我们每个人要为自己寻找的东西。我们要不急不缓地去见到它。我们该怎么做呢？要不急不缓地到那儿！走得太急或太慢都不是好方法。

10.但是，我们都没有耐心，我们都很急。只要我们一开始，我们就想冲到终点，我们不想留在後面。我们想要成功。一旦决心禅修，有的人冲得太过头。他们点香、礼拜，并且发誓：「只要这柱香还没完全烧完，我便不起坐，即使倒下或死去，无论什么，我宁愿死在禅坐上！」他们发过誓後开始禅坐。他们一开始坐，魔众便从四面八方来袭。他们才坐一会儿，便想著这柱香必然烧完了。他们张开眼睛窥一下「哦，还要很长的时间！」

11.他们咬紧牙根，又坐了一下子，感觉到热、慌乱、激动、混乱，到了最後关头，他们认为「现在，总该烧完了吧！」又窥了一下「哦，不！甚至一半还不到！」

12.三番两次，仍未烧完，因此，他们乾脆放弃，生闷气，坐在那儿恨著自己，「我实在太差了，我真是无药可救！」他们坐著恨自己，感到毫无希望。这样只会引起挫折和障碍，这就称作「瞋盖」。他们不能责怪别人，因此只好责怪自己。为什么会这样呢？都是由於「欲望」。

13.事实上，并不须要经历所有那些。专注的意思是，不执著地专注；不是使自己在内心打『结』的专注。

14.但是，我们读过有关佛陀生平的经典，他如何坐在菩提树下，对自己下定决心：「只要我还未到达无上正觉，即使血枯了，我也不从此坐起来！」

15.在书本里读到这些，你可能也想自己试一试，你要像佛陀一样做。然而，你却并没有考虑到你的车子只是小小的一辆。佛陀的车子是一辆真正的大车，他能开一次就到达。以你的极小的小车，怎么可能一次就到达呢？那是不同的情况的。

16.我们为什么会那样想呢？因为我们太极端。有时我们走得太缓，有时又太急。这平衡点可真难找。

17.现在，我只是从经验来谈。以前，我的修行正像这样。修行是为了超越欲望，但是，如果我们不欲求，我们能修行吗？我在这里困住了。以欲望去修行是痛苦的。我不知道该做什么，我迷惑了。而後，我体会到，平稳的修行是重要的事。要前後一贯地修行。他们称这

个为「在一切姿势中前後一贯的修行」。持续精链这修行，不要让它变成灾祸。修行是一回事，灾祸是另一回事。大多数的人通常都制造灾祸。当他们感觉懒散时，他们不耐去修行；当他们感觉精力充沛时，他们才修行。过去的我就是这样的。

18.现在你们大家问问自己，这样对吗？当你感觉好时才修行，而不是当你感觉不好时，这样遵循了法吗？一直修行吗？它与教导一致吗？就是这样，使修行不能前後一贯。

19.不管你觉得喜欢或不喜欢，你应该同样地修行：这就是佛陀如何教导的。大多数的人在修行前都要先等待好心情，当他们感觉不喜欢时，他们不管修行了。他们只能这样。这就称作「灾祸」，而不是「修行」。真正的修行是，不管快乐或抑郁，你都修行：不管容易或困难，你都修行；不管热或冷，你都修行；就是这样一直修行。真正的修行是，不管行、住、坐或卧，你要有意继续平稳地修行，使你的正念在一切姿势中前後一贯。

20.起先想，似乎你要站和走的时间一样久，走和坐的一样久，坐和躺的一样久。我试过，但却做不到。

21.但是，如下这样做是可能的：只要考虑到「心」。要拥有正念（忆持力）、正知（自我觉知）、正慧（全面的智慧），这个你可以办到。这才是真正值得修行的东西。这意味着，站的时候我们拥有正念，走的时候我们拥有正念，坐的时候我们拥有正念，躺的时候我们拥有正念，如此前後连贯。这是可能的。我们将「觉知」放在我们的行、住、坐、卧所有的姿势之中。

22.重要的修行是「道迹」。什么是道迹呢？它单纯地就是我们行、住、坐、卧的不同活动，以及做其他事，这是身的道迹。而心的道迹是：在今日的课程里，你感觉到多少次情绪低落呢？你感觉到多少次情绪高昂呢？有任何显著的感觉吗？我们必须像这样地知道自己。既然已看到那些感觉，我们能放下吗？有什么我们不能放下的，我们必须处理它。当我们看到我们仍然无法放下某些特别的感受时，我们必须以智慧检查它，找出原因处理它。这就是修行。例如，当你感到热心时，要修行；当你感到懒惰时，也要试著继续修行。如果你无法「全速」持续，那么至少以半速去做。不要一直懒散，浪费时日而不修行。那样做将导致灾祸，而不是一位修行者的方式。

23.我听到有的人说：

「啊，今年我真的不行。」

「为什么？」

「我整年都在生病，我一点也不能修行。」

24.哦！如果他们不能修行，当死亡临近时，他们还能修行吗？如果他们感觉舒适，你想他们会去修行吗？不，他们只会迷失在快乐当中。如果他们痛苦，他们仍然不会去修行，他们迷失在痛苦里。我不知道何时人们才会想到，他们要修行了！

25.我们必须培养我们的修行，这意思是说，不管你快乐或不快乐，你必须同样地修行。

如果你正感觉舒适，你应该修行；如果你感觉有病，你也应该修行。

26.不要去想：「啊!今天太热了!」或「今天太冷了!」或「今天...」。不管这日子像什么，它就是它的那个样子。事实上，你只是为自己的懒惰去责备天气。我们必须在我们自身见到法，而後才会有有一种更确定的安详。

27.即使你们有些人在禅坐时，可能经验到一些安详，不要急著向自己道喜；同样地，如果有一些困惑，也不要责备自己。如果事情看来很好，不要乐在其中；如果不好，也不要憎恶它们。只要整个地看，看你拥有什么。只要看，不用去判断。如果它是好的，不要抓紧它；如果是坏的，不要执著它。好和坏都会咬人，因此不要紧抓它们。

28.不要认为只闭著眼睛禅坐就是修行。如果你这样想，那么赶快改变你的想法吧!持续平稳地修行，是在行、住、坐、卧时就保有修行的态度。当禅坐起来时，要想你只是改变姿势罢了。如果你以这方式反省，你将拥有安详。无论在那里，你时常拥有这种修行的态度，你将在你自己的内心拥有持续平稳的觉知。

29.因此，要了解正念的重要性，继续不断地修行。正确的修行是持续平稳的修行。不论行、住、坐或卧，修行必须持续。这意思是说，修行或者禅修是在心里做，不是在身上做。如果我们内心有热忱，是尽责而热心，那么，便会有觉知。心是重要的东西。心是督导我们做每件事物的那一个！

30.当我们适切地了解，我们便能适切地修行。当我们适切地修行，我们便不会迷路。即使我们只做了一点点，那仍是好的。例如，当你结束禅坐时，要提醒你自己，其实禅修并没有结束，你只是单纯地改变姿势而已。你的心仍是安静的。不论行、住、坐或卧，正念都与你同在。如果你拥有这种觉知，你就能保持你内在的修行。晚上，当你再禅坐时，修行便继续不断。你的精进并未中断，并使心得到宁静。

31.这就称做平稳的修行。不管我们正在谈话或是做其他的事，都要试著使修行继续。如果我们的内心继续地拥有忆持力（正念）和自我觉知（正知），我们的修行便会自然地发展；它会逐渐地集中。内心将会找到安详，因为它将知道什么是对的，什么是错的。它将见到，在我们的内在什么正在发生，并且体证安详。

32.如果我们培养戒或定，首先我们必须要有智慧。有的人想，他们要第一年培养戒，第二年定，第三年培养慧。他们认为，这三件事是分开来的。他们想，今年他们将培养戒，但是如果这心没有坚固（定），他们怎么做呢？如果没有理解（智慧），他们怎么做呢？没有定或智慧，戒将是粗糙的。

33.事实上，这三件事汇集在同一点。当我们拥有戒时，我们有定；当我们有定时，我们有慧。它们都是同一个，就好像一颗芒果，不管它是小的或是成长完全，它仍是一颗芒果。当它成熟时，它还是同一颗芒果。如果我们单纯地这样思考，便能容易地见到它。我们不须要学习很多东西，只要知道这些事情，去知道我们的修行。

34.现在，你有机会修行，请了解，不论你觉得培养定是困难或是容易，完全在於你，而不在於定本身。如果它困难，那是因为你正错误地修行。在我们的修行中，我们必须有「正

见」。如果我们的见解正确，那么，其他每件事都是正确的：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定——八圣道。当正见存在时，所有其他各项也会跟随而来。

35. 无论发生什么，不要让你的心迷了路。看自己的内在，你将看得很清楚。依我看，最好的修行并不须要去读很多的书。把所有的书拿来锁在一旁，只要读你自己的心。从你入学开始，你早已将自己埋在书本堆里了。我想，现在你有机会也有时间来修行，就把这些书本放进一个柜子里锁上，只阅读你的心！

36. 不论何时，在心中生起什么，不管你喜欢与否、不管它看来似对或错，只要以「这是不一定的事」来截断它。不论生起什么，只要将它砍下：「不一定，不一定」。只要用这一把斧头，你就能将它全部砍倒。它全是「不一定」。

37. 当你的修行到达这一点时，你便不会执著感觉了，因为它们全是不一定的。你曾注意到吗？也许你见到一个时钟并想著：「哦！这个真不错！」买下它。不到几天，你已对它厌倦了。「这枝笔真漂亮啊！」於是你不怕麻烦去买了一枝；不到几个月，你又对它厌倦了。就是这样！哪里有任何的一定呢？

38. 如果我们看到所有这些事物都是不一定的，那么，它们的价值就消失了。一切事物都变得不重要了。为什么我们要紧握毫无价值的东西呢？我们保存它们，只不过就像保存一块旧破布来擦脚一样。我们看到所有「感受」的价值是相等的，因为它们全都拥有相同的性质。

39. 当我们了解感受，我们便了解这世间。世间是感受，感受是世间。如果我们不被感受愚弄，我们便不被世间愚弄。如果我们不被世间愚弄，我们便不被感受愚弄。看到这一点的心，将拥有一个坚固的智慧基础。这样的一颗心，将不会有许多的问题。任何它会有问题，它都能解决。不再有问题时，便不再有疑惑。安详会在那儿生起。这就称作「修行」。如果我们真实地修行，它就要像这个样子。

四、无住

1. 当我们听闻部份的教导并且不能真正理解它们时，就会认为它们不应该是如此，因而不去遵循它们。但是，事实上所有的教导都有它的道理。也许事情似乎不该如此，但它们却是如此。最初，我甚至不相信坐禅。

我看不出闭著眼睛坐著有什么用。还有行禅，从这棵树走到那棵树，转身又从那棵树走回来，为什么要这样呢？我想：「所有这些经行有什么用呢？」我像这样想著。但是，事实上行禅和坐禅是很有用的。

2. 有些人的习性使他们较喜欢行禅，有些较喜欢坐禅，但两者是不可缺一的。在经典裏谈到四种姿势：行、住、坐和卧。我们和这四种姿势生活在一起，我们可能会较喜欢其中的一种姿势；但是，我们还是要用到全四种。

3.经典上说：平均使用这四种姿势，让所有姿势的修行平均。最初，我并不明白让它们平均是什么意思。也许是说，睡两个小时，然後站两个小时，再来又行两个小时...，也许就是这样吧？我试了，但行不通，那根本不可能！「让姿势平均」并不是这个意思。「让姿势平均」是指心和我们的觉知。也就是：让心产生智慧，使心明白。我们的这种智慧必须呈现在一切姿势中，我们必须经常觉知或明了。我们在行、住、坐、卧中，了解所有心理状态是无常、苦和无我的。用这个方法来「让姿势平均」才可行、才有可能。在心中，不论是喜欢或不喜欢呈现时，我们都不可忘记自己的修行，我们要有觉知。

4.如果我们经常集中注意力在心上，那么，我们便已经抓到修行的重点了。我们是否经验到世间所谓善恶的心理状态，我们都不忘却我们自己，都不迷失在善或恶之中。我们只要一直向前，使姿势以这方式持续下去是可能的。如果我们的修行持续不断，而得到赞叹的话，那么，它只是赞叹而已；如果得到诋毁，它也只是诋毁罢了！我们不要因为它而起伏，我们要安住原地。为什么呢？因为我们看到这些东西的危险，也看到它们的後果。我们要经常觉知赞叹与诋毁两者的危险。通常，如果我们情绪好的时候，心也好，并认为它们是同一件东西；如果我们情绪不好时，心同样变得不好，我们不喜欢它。事情就是如此，这是不平均的修行。

5.如果我们经常觉知我们的情绪，并知道我们正执著於它们，这已经有进步了。也就是，我们有觉知，我们知道是怎么一回事，只是还不能放下。我们看到自己执著好与坏，并且我们知道它。我们执著善，也知道这还不是正确的修行，只是我们还不能放下。不过这已经修行百分之五十或七十了。虽然还没放下，但是我们知道只要我们肯放下，便是走向安详的道路。我们像这样往前走，继续了解：所有喜欢与不喜欢、赞叹与诋毁的结果都是同样有害的。不论是什么，心以这方式毫不动摇。

6.但是，对世俗人而言，如果他们受到诋毁或批评，他们就烦乱不已；如果他们受到赞扬，这使他们振奋。他们说，这样子很好，因此快乐不已。假如我们知道我们种种情绪的真相、假如我们知道执著赞扬和诋毁的结果，知道执著任何一切事物的危险，那么，我们对自己的情绪就会小心。我们将知道，执著於它们真的会产生痛苦。我们看到了痛苦，并且看到了我们的执著就是痛苦的原因。我们开始看到执著於善恶的结果，因为我们以前曾执著於它们并且已看到了结果—没有真正的快乐。因此，我们现在要寻找放下的方法。

7.这「放下的方法」在哪里呢？佛法说：「不要执著任何东西！」我们不断地听到这句「不要执著任何东西！」。这意思是取而不著。就好像这只手电筒，我们想：「这是什么东西？」所以将它捡了起来，「哦！它是手电筒。」然後，我们将它放下。我们以这种方式来取。如果我们完全不取任何东西的话，我们能做什么呢？不能行禅或做任何事。因此，我们首先要取。这是「欲求」没错，但是接著它会导致功德。就好像想来这儿听法一样，首先他必须想来这里，如果他还不想来，他就不会到这里。对每一个人而言都是一样的，他们来这儿是因为想要来。但是，当「想要」生起了，不要执著於它。因此，你们来了，而後你们回去。「这是什么？」我们捡起它，看一看後知道：「哦！它是手电筒。」然後，我们放下它。这叫做取而不著。我们知道，然後放下。简言之，就只是「知而放下」。不断看，并且放下。知道「这个，他们说是好。这个，他们说是不好」，而後放下。善和恶，我们都知道，可是，我们放下它。我们不要愚痴地执著事物，但要以智慧来「取」它们。以这种「姿势」来修行就能持久。你

必须如此持久。让心以这方式来知道，让智慧生起。一旦心中拥有智慧，还有什么好求的？

8.我们要反省自己在这儿做什么。为了什么理由，我们住在这儿？我们为何而努力？在世上，人们为了报酬而努力。但是，僧众教导出比这更深的。不管我们做什么，我们不寻求回报。我们工作而不求回报。世人工作是想要得到这个或那个，想要一些利益，但是佛陀教导我们工作只是为了工作，不要超出这个要求。如果你做事只为了获得回报，就会产生痛苦。你自己试验看看。你希求内心安详，因此你禅坐并试著使它安详，结果你将受苦。试看看。我们的方法是更精细的：我们做，而後放下。

9.看看在做祭典的婆罗门，他心中有希欲，因此他做祭典。他的这种行为不能使他免於痛苦，因为他是以欲望来做事。开始修行时，我们内心有些希欲，因此，我们要修行到「修行不求回报」、「修行只是为了放下」。这是我们自己必须知道的东西，这是非常深奥的。也许我们为了到达涅槃而修行，那么，你就不能到达涅槃。「希求安详」是自然的，但这并不是真正的正确。我们修行必须没有任何希求之心。如果我们不希求任何东西，我们将得到什么？我们无所得！不论你得到什么，都只是痛苦之因，因此，我们修行是不求得任何东西的。

10.这就称作「使心空」。它是空，但仍然在做事。这个空通常是人们不能了解的东西，但是到达的人知道它的价值。它不是没有任何东西的空，而是那个东西内在的空。像这手电筒，我们要看这手电筒是空，因为手电筒那儿是空。这并不是我们看不到任何东西之处的空，它不像这样。人们像这样的了解，就将它完全弄错了。你要了解事物内在的空性是在事物那儿。

11.以有所得之心来修行的人，就像做祭典的婆罗门只为了满某种愿，也像来我这儿要我洒圣水的人。当我问他们：「为什么你希求这圣水？」他们说：「我们希求活得快乐、舒适而不生病。」嘿！以这种方式他们将不能免於痛苦。世俗的方式是为了某一理由去做事，去得到回报，但是，在佛法我们是以无所得之心来做事。世间是以因果来了解事物，但是佛陀教导我们要到达超越因果、超越生死、超越苦乐。要想这个，没有地方可停留。人们只知道住在「家」中。要离开家走到没有家的地方，我们不知道如何去做，因为我们一直与「有」、「执取」同住；如果我们不执取，我们就不知道去做什么。

12.因此，人们不想走到涅槃，因为那儿没有什么东西可执取。看看这儿的屋顶与地面。上方是屋顶，这是一个可「站住」的地方。下方是地面，是另一个可「站住」的地方。而在屋顶与地面之间是不能站住的地方。人可站在屋顶或站在地面，但不能站在空中。「无住」的地方，就是「空」存在的地方。直率地讲，涅槃就是这个空。人们听到这点，他们後退一步，他们不想往前去。他们害怕不能看到他们的小孩或亲友了。

13.这就是为什么当我们祝福在家人：「愿你长寿、美丽、快乐、勇健」时，他们真高兴，都说：「好哇！」他们喜欢这些东西。如果你开始谈论「空」，他们不要它，他们执著於「住」。但是，你可曾看过一位非常老的人有美丽的肌肤吗？你可曾看过一位老人很勇健或快乐吗？不！但是，我们说：「愿你长寿、美丽、快乐、勇健」他们很高兴，每一位都说：「好哇！」这就像婆罗门对神奉献以求愿。在我们的修行，并不做奉献，我们不为了求得回报而修行。我们不求任何东西。如果我们仍求一些东西，那么，就仍有一些东西存在那儿。要让心安详地做。我这么说，你们可能不舒服，因为你们想要再「投生」。

14.因此，你们所有在家修行的人要亲近僧众，看看他们的修行。亲近僧众，是指亲近佛、亲近法。佛陀说：「阿难！好好修行，培养你的修行。看到法的人就看到我，看到我的人就看到法。」何处是佛？我们可能想佛陀早已不在了，但是，佛陀是法、是真理。有的人喜欢说：「哦，如果我生在佛世，我一定能到达涅槃。」愚人这么说。事实上，佛陀仍在这儿。佛是真理。不管任何人生或死，真理一直在这儿。真理从不与世间隔离，它一直在这儿。佛陀是否出世，人们是否知道它，真理一直在这儿。因此，我们要亲近佛，就要来到内在并发现法。我们接近法时，我们接近佛；看到法时，我们看到佛，并且所有的怀疑都消失了。

15.简单地说，就像邱老师，最初他不是一位老师，只是邱先生。当他学习并通过考试，他成为一位老师，被称做邱老师。他是如何成为老师的？是经由学习必修的东西，使邱先生成为邱老师。当邱老师死了，「成为一位老师所需要的学习」仍存在著，任何人学习它照样能成为一位老师。「成为一位老师所需要的学习内容」并不从世上消失，就像这真理，佛陀知道这真理而使自己成为佛陀。因此，佛仍在这儿。任何人修行并亲见法（真理），就看到了佛。现今的人们完全弄错了，他们不知道佛在那里。他们说：「如果我生在佛世，我将成为他的弟子并且得到觉悟。」这只是无知。你要了解这一点。

五、定的危险

1.「一定」能给禅修者带来许多的害处或益处，你不能说它只会带来其中的一种。对于一位没有智慧的人，它是有害的，但是，对一位有智慧的人，它能带来真正的利益，它可以引导他到内观。

2.对禅修者最大的伤害是禅那，也就是深而持续宁静的定。这种定会带来大的安详。有安详的地方，就会有快乐。一有快乐，对快乐的执著和执取就会生起。禅修者会不想审察任何其他的東西，他只想耽溺在那快乐的感觉。当我们已修行了一段长时间，也许就会熟练於很快进入这种定。只要我们开始注意我们的禅修对象，心就进入宁静，并且我们不想出来观察任何东西。我们只陷於那快乐之中。对一位练习禅修的人而言，这就是一个危险。

3.我们要利用「近行定」。於此，我们进入宁静，而後，当心足够宁静时，我们出来观察较外层的心理活动。以一颗宁静的心来观看外层会生起智慧。这点难以理解，因为它几乎像一般的思考和想像。当思考存在的时候，我们会认为心并不宁静，但是，那个思考实际是在宁静中生起的。有审察存在著，但它不会干扰宁静。我们提起思考，以便审察。这儿，我们提起思考来检查，不是毫无目标的思考或想像；它是从一颗安详之心生起的东西。这叫作「在宁静中觉知」和「在觉知中宁静」。如果它只是一般的思考和想像的话，心就不会安详，它会受到干扰。可是，我不是在谈一般的思考，而是一种从安详的心所生起的感觉，它叫作「审察」。智慧是在这儿生起的。

4.因此，有正定和邪定。邪定是指心进入宁静，而完全没有觉知。一个人可以坐二小时甚至整天，但是心却不知道它在哪里或发生了什么，它什么都不知道。只有宁静，如此而已。就好像一把磨利了的刀，我们却不使用一般。这是一种无知的宁静，因为这里没有多少自我的觉知存在。禅修者也许会认为他已经到达了究竟，因而不再去寻求其他的東西。在这层次，

「定」成为一个敌人，因为没有对与错的觉知，智慧就无法生起。

5.有了正定，不论达到什么层次的宁静，都会有觉知，会有完全的正念和正知。这就是能够引生智慧的定，他不会迷失在其中。禅修者对这点要好好了解。没有觉知，你不能前进；从头到尾都必须要有它。这种定是

没有危险的。

6.你也许会想利益是从何处生起的，智慧是如何从定生起的？当正定已培养了，智慧在一切时候都有机会生起。当眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌尝味、身碰到所触或意经验到法，在所有的姿势中，心住於那些根尘实相的全然觉知中，而不去拣择。在任何姿势中，我们全然地觉知快乐与不快乐的生起。我们将这两者都放下而不去执著。这就叫做「正确的修行」，这存在於所有的姿势中。「所有的姿势」这几个字并不仅指身体的姿势，它们也指「心」，也就是它在一切时中都拥有对实相的正念和正知。当「定」已正确地培养，智慧就这样生起。这叫作「内观」，也就是对实相的认知。

7.安详有两种：粗的和细的。从「定」产生的安详是粗的一种。这心安详时，就有快乐。於是心就把这个快乐当作安详。但是，快乐与不快乐都是「有」和「生」，在这儿是未脱离生死轮回的，因为我们仍执著於它们。因此，快乐不是安详，安详也不是快乐。

8.另一种的安详是从「慧」而来的。在这儿我们不会将安详与快乐混淆，我们知道能够审察并了知快乐与不快乐的心才是安详。从智慧中所生起的安详并不是快乐，而是那看见快乐与不快乐实相的东西才是安详，对这些状态不起执著，心超越於它们之上，这才是所有佛法修行的真正目标。

六、森林寺院内观法

前言

1.这本小册子的目的，在於介绍上座部佛法传统所教的内观禅修练习。虽然佛法的知识有助於澄清禅修所培养的个人了解，但是你并不须要熟习佛理後，才练习它。

2.内观禅修的目的不是创造一个信仰的体系，而是指导人们如何看清心性。由此每人可以获得事物真实面貌的第一手资料，这种直接的体验有其生命力，而不是依赖别人的意见或理论。由此也生起深度的宁静感，这是来自个人亲身所体认的东西，超越了怀疑。

3.内观禅修是在正道上佛陀能利益大众的一个关键要素，而唯一的规范就是每人必须付诸实践。因此，这册子写出一串禅修练习以及实际建议如何运用它们。读者最好能依据指导循序渐进，对每个指导做好一个後

再往前走。

4.「内观禅修」这一术语是指内心的练习：经由持续的注意，发展出寂止（奢摩他）以

及经由省察，发展出内观（毗婆舍那）。为了持续的注意，传统上一个基本的方法是注意於觉知身体；这是在坐著或行走时练习。本册子先对此给予一些指导。

5.当一个人安於禅修练习後，接著会自然地发生「省察」。会有安适感并且生起兴趣，他开始观察并且熟悉於正在禅修的心。这种观察称做「审察」，这是个人直接的观照，只能经由方法来建议，在册子的後段，对此提出一些观念和指导。

一、持续的注意

（一）坐姿

（1）时间与地点

1.当坐著时，可达成将心聚焦於身体。你须要找一段时间和一个地点使你宁静并且免於干扰。

2.一个安静的房间，其内没有很多东西使人分心，这样最为理想，要有光的设备并且具有足够空间，会有明亮清静效果；凌乱而暗的房间就只有反效果。时间也很重要，特别是大多数人的日子都安排固定的日常工作。当你正有一些事必须做，或者当你处在时间的压力时，禅修就没有用。腾出一段时间，例如一早或工作完後的晚上，你能真正全心注意练习，这样最好。开始时，一次约十五分钟。在限定的时间及力气内认真练习，并避免机械性做法。禅修的练习，若以诚意来检查自己并使自己安详，将自然而然地坐得久而好。

（2）觉知身体

1.寂止的培养是依於平稳以及一种持恒安详的精进。如果心不安顿，就没有安详。如果没有实用感就会变成白日梦。为了培养适当的动静结合，最有效的姿势之一就是坐姿。

2.采用使你背部挺直而没有压力的姿势。可用简单的直椅或用莲花坐姿的一种。这些最初看来笨拙，但久了会稳而平衡，使心喜悦且身体不累。

3.下巴略为内缩是有帮助的，但是头不要往前倾，这会促成昏沈。手放腿上，双掌向上，一只轻放於另一只之上，指尖轻轻接触。悠闲地做，会得到好的平衡。

4.现在，集合你的注意力，开始慢慢地往下注意整个身体。注意感受。松弛任何紧张，特别是在脸、颈、手。眼可合著或半开。

5.检查你心里的感觉是如何，有所期待或紧张？略为松弛一下你的注意力。如此，内心将宁静下来。你可能发现有些念头生起：反省、幻想、记忆、或怀疑自己是否做得正确。不要跟随或满足於这些念头，要多一点注意身体，这是停止妄念的一个有用的锚。

6.你的禅修态度，要培养一种探讨的精神。慢慢地做。例如，规律地移动你的注意力从头顶往下遍及整个身体，注意不同的感受，例如，暖热、脉动、麻木、敏感度在每一个指头的关节、手掌的湿气、手腕的脉动。即使有的部位没有特别的感受，例如，前臂、耳垂，也

用注意力扫过它们。要注意即使这些缺乏感受的地方，仍然可以被心觉知到有某些东西。这种恒常而持续的检查，叫做正念，这是内观禅修的主要工具之一。

(3) 正念於呼吸 (入出息念)

1. 可以不用「扫描身体」，或可以先做完一段预备练习之後，注意於呼吸来培养正念。

2. 首先，当呼吸通过鼻孔、充满胸腔及腹部时，跟随你自然呼吸的感受。而後，试著保持你的注意力在一点：不是横隔膜，就是在鼻孔附近更小的一个位置。呼吸具有镇静的性质，如果不强迫呼吸，就会平稳而放松，直的姿势有助於此。有时你的心会跑掉，但要耐心地移回到呼吸上。

3. 并不须要发展专注到除了呼吸以外没有其他东西的程度。这儿的目的是允许你注意到内心的运作，并带来内心安详清明，而不是出神的状态。整个过程是集中注意力，注意呼吸、注意到妄念，而後重新建立注意，这个过程培养出正念、安忍和洞察的了解。

4. 如果你很浮躁、激动，只要放松。安详地练习，倾听内心的声音 不须要相信它。

5. 如果你感到昏沈，那么，多将注意力摆在你的身体与姿势。若在此时加强注意或追求平静，将使事情弄得更糟。

(二) 行走与站立

1. 「正念於呼吸」这类禅修练习是采用坐姿。但是，常常也以行走来交换作为禅修的一种。当坐禅的宁静效果使你滞钝时，行禅除了给你不同的东西去注意，它也是强化练习的一个善巧方法。

2. 在一个开阔的地方，量约 25-30 步的距离（或两棵树中间的明确路径）做为禅修的路径。站在路径的一端，并由身体的感受使心平静。首先，站直，上臂自然下垂，双手轻握於胸前或背後，将注意力置於身体的感受。

3. 眼睛看著前方三公尺处的地面，如此可免於分心。现在，轻柔地走，以从容而「正常」的步伐，走到路的终端停下来。在数个呼吸的期间内，站著注意身体。而後，转身再走回原点。走时，觉知身体感受的一般流通，或者，将注意力仔细摆在脚上。对心的训练是：不断将注意力带到脚触到地面的感受、每一步伐的空间，以及停止与开始时的感觉。

4. 当然，心会起念头。因此，培养耐性是很重要的，并且下决心再开始。调整步伐以配合当时的心态：当昏沉或纠缠的念头强时步伐用力些；当浮躁或不耐烦时，步伐要稳定而轻柔。在路径的终点停住，吸入并呼出气息，放下任何浮躁、忧虑、平静、喜乐、记忆、意见。内心的交谈会自动停止片刻，或减弱。再开始走。如此，你连续使心清新并允许依它的步调安定下来。

5. 在受限的场地，调整所允许的路径长度。或者，你可以在室内绕著走，每圈都要站著停一会儿。站时可以延长到扫描身体几分钟。

6.行走的练习带来能量与流动，因此，保持步伐稳定，并且只让变化的现象流过内心。审察现象的流过，而不要期待内心将像坐著时那么宁静。很多次我们被妄念之流所占据，走到路径的终端，再重新开始。但这是很自然的，一个未训练的心会卷入念头和情绪之中。因此，不要没有耐心，要学习如何放下并重新开始。安适戚和宁静就会生起，在自然而没有压力的情况下，允许内心变得开放与清明。

（三）躺卧

1.晚上卧下，侧卧一边，花几分钟来禅修。身体伸直，将一臂折起，用手支持头部。

2.将注意力扫遍整个身体，以松弛压力。或者，将你的注意力放在呼吸上。不要想今天过去的事，也不要期待明天如何。以几分钟清静的心你将休息得很好。

（四）培养慈心

1.培养慈心是将内观练习推到另一个视野。禅修中自然教导耐心、安忍，或者，至少示出这些品质的重要。你很想培养出对自己和别人更友善与照顾的态度。在禅修中，你可以很实际地培养出慈心。

2.将注意力集中於呼吸，用呼吸做工具来散布慈心与善意。从你自己、你的身体开始。观想呼吸像光一样，或者将你的觉性想成温暖的光线。轻轻地将你的注意力集中於胸口心脏附近。当你吸气时，将安忍的慈悲导入你自己，也许这样想：「愿我安好」或「安详」。当你呼气时，将这念头或觉性之光，由内心经过身心往外散布，想著：「愿别人安好」。

3.如果你正处於负面心态，你就（想著）吸入安忍与原谅。观想气息具有一种治疗的色彩，对自己有所帮助。呼出时，放出一切压力、忧虑、负面心理，并且经过整个身心往外释放，就像前述一样。

4.这个练习可用整座或其中一部分的时间来做，你要自己决定什么才恰当。在禅坐开始时，禅修的宁静效果配合慈心会很好，而长时间用这方式深入内心，也没问题。

5.永远要从你所觉知的对象开始，不管它是多么平凡或杂乱。将你的心平静地摆在那上面，不管它是令人厌烦的，例如疼痛的膝，或者感觉自己不够仁慈而有挫折感。要允许这些存在著，对他们安详地练习。要认知懒惰、怀疑、罪恶的心理倾向，并且轻轻地放下他们。

6.如果你首先全面接受你所不喜欢的东西现前，内心的安详就能发展成一种对自己的深度慈悲。稳定地保持注意力，并以开放的心胸面对任何所经验到的。但这并不表示认许负面的心态，而只是允许它们有个空间来去。

7.用同样的方式，对自己以外的世界生起善意。散布慈心的一个简单方式是按阶段来进行。从自己开始，将慈心配合气息的运动：「愿我安好。」而後，想到这些你所喜爱和尊敬的人，愿他们安好，一个个进行。接著移到好朋友们，而後是泛泛之交，「愿他们都安好」。最後，内心想到这些你害怕、不喜欢的人，对他们继续一直散布你的慈心。

8.这个禅修可以经由慈悲的波动而扩大到包含世上各种环境中所有的人们。

9.慈悲来自善意的共同源流，并且扩展自己超越了单纯的个人领域。如果你不再使事情永合己意、如果你能接受自己和别人的如实样子，那么，慈悲就会自然生起。慈悲是心的自然感应。

二、省察

(一) 没有选择的觉知

1.禅修也可以进一步没有禅修的对象，而处在一种纯粹审察的状态，或「没有选择的觉知」。

2.用前述的方法之一，使心宁静下来後，将禅修对象（所缘）放在一旁。内心的影像与感受的流动，当它们生起时，观察它们而不要卷入批评或称赞。注意任何厌恶和著迷的心理，审察任何生起的怀疑、快乐、掉举或寂静的心。每当内心的清晰感消失时，或被过去的印象笼罩时，就回到注意禅修的对象（例如呼吸）。当稳定感又回复时，将这对象再放舍。

3.这种「单纯注意」的练习很适合於审察心理的过程。在观察心内的特殊成份外，同时去注意「容器」（指心）的性质。关于心的内容，佛法特别指出如下三个简单而基本的特性。

4.首先，是「无常」—所有事物没有终止地起灭，心的内容不停变动。心中的成员是愉悦或不愉悦，永不停止。

5.还有持续而微细的不满意感—「苦」。不愉悦的感受容易激起这种感受，但是当快乐的经验消失後也会在内心生起拉力。因此，即使在最好的时辰，对内心所体验的，仍有一种没有终局的失落感。

6.当熟悉这些不断生灭的体验与情绪後，就变得很清楚了：在它们之内没有永恒的东西，因此，它们都不是真正属於你的。而且，当心内的成员安静下来，呈现出一颗光明开阔的心，於此找不到纯粹的个人特性。这

点不易了知，但实际并没有「我」、没有「我的」，这是「无我」的特性。

7.在所有身心事物上，仔细检查并注意这些特性。不管你的经验是喜悦或难受，经由审察将在你的生命中带来宁静与平衡。

(二) 审察你的练习

1.整个禅修练习是为了建立起对事物如实的觉知。全心投入经验中，你更清晰觉察自己内心的状态，例如，在练习中是否太懒散或过分期望。用一点诚实的评估，可以明显看出，禅修练习的品质不是决定於所用的练习方法，而是决定於你的投入。以这种方式省察，你将对自己的个性与习性得到更深入的洞察。

2.每当你禅修时，一些有用的重点要记在心里。想想自己是否每次重新开始注意每一呼吸或步伐。如果你不以开放的心来练习，你将发现你重覆过去的观点，或者，没有意愿从你的错误中学习。当你全力以赴，是否用功正确、平衡而没有透支？你是否一直触及内心正在实际发生的现象？或者，你正使用一个迟钝、机械式的方法？至於专心，要好好检查你是否放下那些无关的事物，或者，你让自己徘徊在念头与情绪之中？或者，你试著压抑感觉而没有认清它们并且善巧地对待它们？

3.正确地专注是将心与脑统一起来。以这方式省察，促使你培养出善巧的前进。当然，省察将使你的禅修更上一层楼：它将使你清晰地了解你自己。

4.记住，一直到你对禅修培养出善巧并感到安适之前，你最好用到禅修的对象，例如呼吸，作为觉知的焦点，也作为内心散乱难以掌控时的对治物。不管练习中有多少体验，回到觉知呼吸或身体，一直是有所帮助的。培养这种能力，重新开始，可以导致稳定与安适。以平衡的练习，你对身心会有愈来愈多的体悟，并且知道如何以更多的自在与和谐来生活。这是内观禅修的目的与结果。

（三）活在内观中

1.经由内观禅修的练习，你将更清楚看到自己的心态，知道那些是好的，那些会制造麻烦。一个开放的心态将洞察不愉快的体验，例如，了知内心对痛苦或疾病的反应方式。当你以这方式接近这些体验，你经常可以解除对痛苦的压力与抗拒，并且大幅度地舒缓。相反的，不耐烦的心情将有完全不同的结果：如果别人干扰你的禅修，你就对他们生气；如果你的练习不如预期进步，你就失望；对没意义的琐事生起不快的情绪。禅修教导我们内心的安详与否，主要是决定於是否能以省察与开放的心，来审视生活的种种事件。

2.在禅修的宁静中，观察自己的意念与心态，你能检查贪爱与痛苦的关联。看清痛苦的原因：希求你所没有的东西；排斥你所不喜欢的东西；不能保有你所要的东西。当这个痛苦和贪爱的主题是你自身时，就显得特别有压迫感，对个人的缺陷，没有人能容易处於安祥，特别是：当社会强调好的感觉、领先潮流和拥有最好的东西时。这种期待确实难以使人接受如实的自己。

3.然而，经由内观禅修的练习，你发现了一个空间，使你从所期望的、所想要的自己後退一步。检查这些想法，将逐渐明显地看出你并没有拥有「我」或「我的东西」，只有心中来来去去的简单体验而已。因此，例如你观察自己易怒的习性，你不因而沮丧，你不加强它，这习性就逐渐灭去。它可能会再回来，但这次会弱些，你也知道如何去处理。经由培养安详的注意力，情绪静了下来，并且消逝，留下清明、鲜活的心。这就是内观往前的道路。

4.在日常生活的变动中，能够走到一个宁静的觉醒中心，就是一个成熟习的徵兆，因为内观已经深化而能用到所有的经验中。不论你做什么：日常家事、开车、喝茶，要将内观用上。提起觉知，将它稳定地摆在你所做的事上，并且在动作中探究内心的性质。集中练习於身体的感受、心理的状态，或眼、耳、鼻识，能培养出进一步的审察，这将使世间的工作转成内观的基础。

5.愈来愈集中於觉性，内心就善巧於当下的自在应对，生活中有了更高的和谐。这是以禅修做「社会工作」的方式：将觉性带入你的生活之中，将安详带入世界之中。当你能对心识上生起的千变万化的感觉和平相处，你就能与世界更开放地住在一起，也能和如实的自己相处在一起。

三、进一步的建议

(二) 个人的行为

1.当我们的内观加深後，我们更看清我们行为的结果：由於善意、诚实与正知的提升，就会得到安详；由於愚痴、疏忽的生起，就会惹来麻烦。以较高的敏感度，我们观察出造成自己和别人的苦恼，由此常激励我们要更有智慧地生活。为了内心的真正安详，不可或缺的是要将形式的禅修结合到热心於职责，以照顾自己和别人。

2.内观之道一点也不神秘。用佛陀的话来说，只是简单的：「诸恶莫作，众善奉行，自净其意。」它是一个长期遵守的传统。走在精神练习的人都把「正确的行为」摆在重要的地位。许多禅修者受持实际的戒律：例如，不杀生、不邪淫、不饮酒、不猥语等，使自己内心清净，并且鼓励别人也如此。

(二) 友伴与常课

1.定期与一些朋友禅修非常有助於练习的持续与智慧的增长。

2.单独的禅修者最终会面临意志力的减弱，因为常常有其他的事，看来比观察呼吸来得重要或有趣。定期集体共修一段时间使参与者前进，不受情绪之流的影响。（检验自己性情的移动，常常导致重要的内观察力，但是我们自己不易坚持去做而已。）共修除了有个人的效益，你想到你的努力也有助于别人继续练习。

(三) 姿势附注

理想的姿势是直而警觉。过度松弛只增加腿部的压力与背部的不舒服。要以智慧注意自己的姿势，不是迟钝的意志力。姿势会随时间而改进，但是你要与体一起工作，不要用力强迫它。

1.检查姿势

臀部後倾了吗？这将产生过度松弛。

腰部要保持自然而没有压力的曲线，使腹部向前而松开。

保持肌肉放松，想像有人轻轻在两肩胛骨之间前推。这使你有个观念，知道你是否无意地弯下双肩而封闭胸部。

注意并轻轻放松颈肩区域的压力。

2.姿势过僵过弛

想像头顶由上吊起，使脊伸直。这也使下巴略微缩回。

双臂保持轻放并在腹後，如果在前会使你不平衡。

使用一个小而稳的坐垫，置於臀部的後部以支撑臀部的角度。

3.腿：

做一些伸展练习（例如，坐著伸直两腿，用手去触脚尖）。

坐时如果很痛，就改变姿势或坐在小凳或椅子上，或站起来一下子。

如果你经常坐在地板上，就试用不同大小、硬度的坐垫，或选用一个禅修凳子。

4.昏沈

试著睁开眼睛来禅修。

将你的注意力有次序地扫过你的身体。

注意整个身体和身体的感受，而不是一个小对象（如呼吸）。

站起来，在新鲜空气处以正念行走一会儿。

5.紧张或头痛

你可能过份用功，这是不正常的。因此，放松你的专注力。例如，你可以将注意力移到腹部处呼吸的感受。

生起善意（慈心）并将它导向紧张的部位。

观想光遍布身体，这有助於舒缓疼痛。实际试著将慈悲的光聚集於痛苦的部位。

本册子并不是一个广泛的或唯一的指导，而是一个建议用的练习提要。进一步的指导，禅修者要去找一位可靠并有经验的善知识或老师。

愿一切众生安详！

愿一切众生脱离痛苦！

七、《森林佛法》摘要

以下是摩诃布瓦法师有关修行的重要开示，他是禅修大师阿姜曼的大弟子。

1.「戒」是对个人身体与语言行为的「外逸」给予限制，而对这些行为与其结果负责的是「心」。

2.所有的业处（禅修的主题与方法）都是为了控制心的「外逸」，不受业处控制的心，於生活中容易生起「外逸」。

3.用来守护心的法，就称为「业处」。它们包括：(1)十遍(2)十不净(3)十随念(内含佛随念、入出息随念等)(4)四梵住(5)一想(食厌想)(6)一分别(四界分别观)(7)四无色。共有四十种业处，以适合不同根性的人。

4.我们在此将考虑一些常用且令人满意的几种方法，包括：

(1) 审察身体的三十二个部分：含头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤...等等。最初部分称作「五业处」。

(2) 审察佛、法、僧。

(3) 入出息念(觉知呼吸的入与出)。

5.无论采用那一种方法，都要适合一个人的个性，每人的个性不同，规定每人只能使用一种业处，反而会成为一些人的障碍，使这些人不能获得所应获得的。

6.当一个人发现某种禅修适合自己的个性，就要下定决心练习，先做「预习覆诵」，例如以心默念「头发」，而不是用口大声念，同时要使注意力摆在头发上。如果默念无法使心专注，就将「预习覆诵」以唱诵的方式重复，藉著声音来抓住心，使心平静。一定要继续做预习覆诵，直到心平静下来才可停止。无论使用何种预习覆诵的方法，都要保持对业处的觉知。以前述的头发为例，要保持对「头发」的觉知。

7.如果以「佛」、「法」、「僧」之一做预习覆诵，就要把对它的理解单独摆在心中。不像其他的业处，此处要覆诵「佛」(或「法」、「僧」)，使它一直与心接触，保持在那儿一直到这预习覆诵「佛」的人与能知之心(觉知者)合而为一。如果一个人的个性适合用「法」或「僧」做预习覆诵，就覆诵它使与心接触，并维持在那儿一直到与心合而为一，这是与「佛」的业处用相同的方式。

8.培养觉知呼吸的方法，是以呼吸为心的对象，重点在於觉知并正念於呼吸的入与出。觉知呼吸时，首先要专注在鼻子或上颚处呼吸的感觉；因为这是呼吸的接触处，可以用它做为集中注意的标记点。如此练到熟练时，呼吸变得愈来愈细，会渐渐了解呼吸的接触性质，

一直到觉得呼吸似乎是位於胸部中心或心窝。此後，只要将注意力集中於此处，不再去觉知鼻端或上颚，也不随著呼吸入出。

9.注意呼吸时，也可以一边呼吸，一边默念「佛」「陀」作为预习覆诵来监督入出息，以辅助「觉知者」，并使「觉知者」对呼吸很清晰；然後，心对呼吸就愈来愈清晰。

10.当一个人达到最细的呼吸，内心将是明亮、清凉、宁静、快乐，并且知道自心，不受任何干扰的影响。即使最後呼吸消失了，也没有焦虑，因为内心已放下负担，知道只有单独的一个心，换句话说，这就是一境性。

11.藉由上述业处的预习覆诵，以正念控制心，一个人渐渐能够驾御心的「外逸」，宁静与快乐将生起、增长。

12.禅修练习的真正目的是带来内心的宁静，一个人如果无法用预习的方法宁静内心，就要用诱导的方式驯服它。换句话说，要用智慧来寻找并检查出哪些事物让心执著，依智慧的善巧找一个方法来鞭策桀骜不驯的心，直到驯伏於智慧，并使心接受有关执著事物的真相，而後心不再散乱、不安，进入一个宁静的状态。这就像一只「外逸」的动物必须经由不断的调伏，才能顺乎主人的意愿。

13.下面的譬喻可能有助於说明这方法。在一个仅有少许树木的地方，每棵树单独地生长，如果一个人要砍倒任何一棵，他可照己意，在想要的方向倒下，而後可依己意毫无困难地使用它。

14.然而，如果他要砍丛林的树木，那儿它的树枝与其他树木及枝藤缠绕在一起，他发现不易砍倒，也不易在自己希望的方向倒下。所以伐木者必须运用智慧，小心检查有那些东西缠著树木，然後砍掉这些枝藤，最後照他想要的方向倒下并且毫无困难地使用它。

15.我们与这两棵树木有相似的个性。有些人的环境没有很多的负担来分他们的心，他们只要用预习覆诵「佛」、「法」或「僧」的禅修方法，心就能够宁静、安详，进入定的境界，由此作为发展智慧的基础，且很容易进步——这种方式称为「以定发展慧」。

16.但是，另有一类人的环境有许多负担，承受较大的压力；他们的个性喜欢东想西想。如果他们使用前述的预习方法训练自己，不能让心进入定的宁静状态，因此必须小心地以智慧检查原因，要用智慧来切断造成他们分心的根本原因。

17.当智慧对心所执著的事物经过挑剔、检视，智慧所发现的就胜过心所了知的，因而心将从此进入宁静的状态，而获得定。这类的人必须藉著智慧，才能使心获得定，这种方式称为「以慧发展定」。透过智慧的运用而稳定地发展定之後，这定又会成为更高层次智慧的基础。这後面的阶段又符合於「以定发展慧」的原则。

18.一个人若想要训练心，使其善巧，并且想知道什么东西是烦恼的背後主谋，就不可让心执著於研习佛法，过度到变成烦恼。但他也不可放弃研习佛法，因为这也有违佛陀的教导。换句话说，一个人练习禅修培养定时，不要让心紧紧抓住由研究所学习的东西，否则会生起过去与未来的念头，此时一个人应让心安住於现在，也就是他唯一要关心的是当下正在

做的事。

19.总之，如果心可经由预习覆诵於对象而获得宁静，就应继续使用那种方法。但是，如果只能藉著运用智慧，以各种善巧方法克服困难，才能获得宁静，那么就应该运用智慧，以协助获得宁静。这两种训练方式(以定发展慧与以慧发展定)的成果，就是定与慧的开展。

20.就名称与性质而言，定是「宁静」。定有三种，第一刹那定：心能短期间保持平静不动，然後就出定；第二近行定：与刹那定类似，但较持久，而後出定。第三种安止定：此定微细、坚定、不动，可持续长时间，并可以随心所欲地维持在定中或出定。

21.在此，站在「森林佛法」的立场，先简略地讨论一下「近行定」。在近行定中，内心进入宁静状态後，并不一直保持在这状态，而是部份的心会退出来并知道与心相接触到的不同事情。有时是一些与自己有关的事情，禅修者会看到「禅相」，这禅相有时好，有时不好。一般而言，初阶段的禅相是与自己有关的事。如果他不小心，会惹来一些麻烦，因为这种定中生起的禅相是变化万千的。

22.有时在自己前面会出现自己死尸的影相、尸体腐烂、肿胀；有时则是别人的尸体；有时是骨架，或散骸；或是看到一具尸首被抬走。当出现这种「禅相」时，聪明的人会将它作为一种「取相」进而变成「似相」，因为这将导致定力更坚固以及智慧更深入有力。一位有能力保持离染、理性态度的人，能从这种禅相中获益，面对它而培养出正念与智慧。但是有许多天性胆小而易受惊的人，近行定对这种人的心可能有所伤害，因为这定有很多类，许多可怖的经验可能会出现。例如，出现男人的影相，其体型、颜色、装扮都很吓人，呈现出执刀要砍人或吃人。

23.心中生起的取相是发展似相最适合的基础。他要将似相的印象印入心中。如此将导入圣谛，例如尸体或部分身体的禅相，是苦谛。

24.当一个人熟悉於定後，就可以让心跟随外来的禅相并找出正发生什么事情。这对於了解过去及未来的事件有价值。

25.若於近行定出现种种禅相，心要勇敢无惧，并於现象一出现即看出无常、苦、无我这三相，那么，它们就不会带来麻烦。

26.至於外来的禅相，自己虽然不清楚禅相来自外在或出自自己，当一个人熟悉了来自自身的禅相时，就可以知道何者是外来禅相了。外来禅相常与许多不同的人、动物、饿鬼、天神有关，这时与他的定相连系，这些现象的出现，其时间的长短决定於该事件的状况而定。有时一件事过去了，另一件继续呈现，并不马上结束，整幕情景有长有短。当这些现象消失，心出定後，可能处於这状态已几小时了。

27.然而，要知道在这定中出现这些禅相，并不是每人都出现。如果不会出现，无论内心专注多么久，就是不出现禅相，这种人就是所谓的「以慧发展定」。他们即使内心进入宁静与专注的状态，无论有多久，都不会出现禅相，这是因为智慧一直参与著定(一个人不断地检查定的状态，这方式会有效地阻止各种禅相的出现)。

28.无论发展何种定，智慧永远是重要的。当一个人出定时，必须以智慧审察四界与五蕴，因为慧与定是法的一对，不可分离，因此如果定无法有效开展时，就必须用智慧协助它。

29.一个重要的问题是，当出定时，一般人仍然渴望那种宁静状态，即使他已有足够的宁静去运用智慧来禅修，其宁静已足够使他有效地运用智慧，但他仍然想停留在定中，对智慧的开发没有兴趣，这就是黏著於定，且无法从定退出以便更上一层楼。

30.由於执取与执著的力量，无明的心便徘徊於生、老、病、死，以这方式不断一世又一世轮回，无论生命层次是高或低、善或恶，一直在三界内轮回。三界内有情的投生种类是无限的，无明的心顺著习性，依强弱、善恶等之不同而执取三界内的投生。而後，生到与这心（连同习性）相感应的环境。

31.无明是控制生死轮回的主宰者，一旦被智慧这个武器所摧毁，涅槃会展现在这位如实行、如实知、如实见的人身上，而不会是其他。

32.此後，所有自然法，从五蕴、内外六处以至整个三界，都是如实展现的法。心中不再有敌人出现的念头，所要照顾的，只有五蕴的变化，一直照顾到它们自然地终止。

33.从无明自心中灭除後，就能完全自由地对与心有关的自然法做思考、禅修、认识与观看。眼、耳、鼻、舌、身、意与色、声、香、味、触、法也在各自的领域获得自由，不再像以往一样受到心的压制或强迫，也不再受到心的鼓动或激励。由於此时心已处在法与无私的状态，对任何事情都不会偏袒，因此不再有任何敌人。这表示心与宇宙的自然法，藉由圆满的真相而相处於完全安详、宁静的状态。有关心与对心法内观的用功，至这点才算结束。

34.让我们时时反省自己，在精进修行时，不要把注意力摆在「时间」上，而要永远摆在与所修的佛法相关的「正念」上，不要使正念一下子有，一下子没有。每当正念跑走了，就要知道「精进的修行」已暂时失败了，因为「精进的修行」不是指外表的行、住、坐、卧，而是指内在的「正念」或「智慧」。

35.如果一个人一直有正念来守护并照顾自己的心，因而内心的变化或扰动，想善、想恶二者他都能知道，那么，我们可以说他在精进的修行。这就是「精进的修行」的意义，至於行、住、坐、卧只是我们必须时时改变的平常姿势而已。

36.「正念」是忆持力，换言之，就是一直知道自己。「智慧」是小心的注意并且检查从外而来所接触到的东西，或者，注意并检查自己时时变化而起波动的心，如此使自己一直拥有当下的觉知。此外的练习，不能被称作「精进的修行」。

37.不论我们在那儿，我们不可以没有「正念」。我们必须在任何状况具足正念—在往返走动时，在吃时，在坐时，在卧时，除了睡觉之时。我们必须做事与「正念、智慧」同在，而後我们才可以说：「我们有正法作我们的护卫者，我们将免於不幸。」

38.在任何层次的精进用功时，正念和智慧是非常重要的法，它们必须与精进密切结合。当我们精进修行时，如果少了正念与智慧，那么，这段修行时间立刻变成毫无用处。要记住这个，要知道正念与智慧是这么重要的法。在行禅和坐禅时，如果没有正念和智慧伴随并保

护我们的心，那么，我们所做的与一般人平常的行和坐就没有差别了。

39.如果我们时时拥有当下的「正念」并且拥有「智慧」来思考和检查，那么，我们可以审察任何内在或外在的自然法，也就是，我们的身和心，而我们一定可以清晰地知道它们。

八、《内在品质的生活》摘要

以下是摩诃布瓦的开示

1.训练自心的第一步，我们要选一个「法的主题」作为控制与照顾这颗心的方法。否则，心会由於旧习而到处乱跑，跑到我们不断扰动与分心之处，而产生痛苦与不满。

2.这就是为什么我们被教导要禅修於随念佛、法、僧，要正念於呼吸，或将「佛陀」二字配合呼吸：吸气时想著「佛」，呼气时想著「陀」。此中，那一种最适合自己的个性就作为自己禅修的主题。

3.专注於这些事情时，你要让心中只有觉性。例如，当你集中於入出息时，要使自己觉知到每次呼吸的进入以及每次呼吸的出去，要一直觉知到禅修结束。你可以集中呼吸的感觉对你的觉知最明显的任何一点。任何呼吸的感觉最明显的一点，例如鼻端，就是你要集中与正念的一点。当气息入与出时，你都要能很确定。如果你想要，你也可以配合「佛陀」二字，在入息时想著「佛」，出息时想著「陀」。将你的注意力全摆在呼吸上。你不要想这主题以外的其他事，当下此刻只专注於呼吸。

4.以这方式，当正念逐渐稳定而持续，心就不会跑到有害的习性念头上，它会变得愈来愈安静。同时，原先粗的呼吸会逐渐变得愈来愈细。它甚至会细到从你的觉知中消失。这是由於它太细了，细到好像消失了。在这时刻，并没有呼吸而只有觉知保留著。这是你禅修时会发生的事情之一。

5.此刻的心非常宁静，令人惊奇。呼吸消失了，不留任何痕迹，同时，身体好像也消失了。这里所说的，是从你的感觉上来说，并不是你实际的身体消失到别处去。身体仍在那儿，但是你的觉知并不连结到身体。完全只有简单的纯粹觉知，完全只有它自己。这就称作「一颗宁静的心」。在这层次，这颗心自己安住著，并培养出一种奇妙、奇异、令人惊奇的喜悦感。

6.当内心变得宁静而且从一些活动脱离出来时，就没有时空感了，因为此心不再以时空的观念对任何东西给予意义。在这境界中，只有单纯的觉知本身保留著。这是从禅修可以得到的喜悦。如果你想要，你可以称呼这是禅修的成果之一。

7.至於对这些以覆诵「佛陀」为主题的人，同样的情况也会发生，你只要觉知「佛陀」「佛陀」的每一次覆诵而不须配上呼吸。你不要想成果将如何出现。

8.事实上，你禅修时，你所要做的事并不多。只要在内心简单地专心覆诵「佛陀」「佛陀」「佛陀」。你不要在内心的想像中画图：天堂像这样子，涅槃像那样子，天神像这像那，像你从书上所学来的一样。

9.因此，你不要猜测成果。只要简单地覆诵禅修主题的名号。这样连续用功，将逐渐一步步得到成果。

10.如果你的心与禅修的名号一直保持与呼吸接触，保证就不会有可怖的或令人丧胆的事发生。

11.当禅修时呼吸消失了，你要告诉你自己：「即使呼吸消失了，我的心仍在这儿与身体在一起，因此我不会死去。」这点就足以使你免於害怕死去的恐惧。

12.这就足以使心深入更细的层面，身体与呼吸一起消失。烦恼一点也不能侵犯你的觉性。这就称作：在入出息念中到达微细之点。有的人可以在这层面停留上数小时，有的人就不很久。这完全决定於禅修者的定力。

13.此刻你所获得的成果是微细的心，此心只是简单的觉知，一切只有自身，当下简单地觉知自己，而不涉入其他任何习气。这就称作「心一境性」。

14.一旦心不卷入其他任何对象，只有觉知保留，这就是「一境」，它只与觉知合一，而不与任何对象或名号成双成对，因为在此时已完全放下名号。所保留的只是存在那儿的觉知本身。这就称作「心一境性」。

15.如果你真正遵循佛法的原则，你不会走到其他地方，你一定走到真理。换言之，你所得的「果」，将顺著你正确修行的「因」。当心安顿下来，你所得到的喜悦，立刻冲击著你：「这就是所谓的喜悦！」因为这一刻你内心感到的喜悦不同於任何你曾体验过的喜悦。它是一种比世上的喜悦更为奇异、更令人惊奇的喜悦。

16.这就是为什么宗教会一直留存到今日。如果不这样，它早就消失了，因为它的滋味，用世间的滋味不能比。

17.接下来是智慧的层面。它是真正的「内观禅修」。对练习内观或毗婆奢那的人它是一个普通术语。事实上，「毗婆奢那」是指以智慧检验而得到的清晰内观。「禅修」这字包含寂止与内观。

18.真正的内观禅修是指审察与检验。一旦内心变得宁静而安详，我们用它来检验、分析身体的性质以及五蕴，或无常、苦、无我的主题。

19.当我们用这方式以智慧检验、区分性质以及五蕴，我们将看到我们的智慧所培养出的方法，可以一步步切除烦恼，一直到切除所有与五蕴相关的烦恼。

20.经上说，这些已证得预流果的人已断除了三结：我见、疑、戒禁取。我见以五蕴来

表达，共有二十相：五蕴的每一蕴为基础各配以四相，举例来说，(1)将色身视为我，(2)将我视为色身，(3)身存在於我之内，(4)我存在於身之内，共有四相。或者，(1)将受视为我，(2)将我视为受，(3)受存在於我之内，(4)我存在於受之内，此为另外四相。同理，想、行及识每一个各别作为四相的基础，可仿上例类推。换言之，五蕴的每一蕴作为我见四相的基础。五乘以四，得到我见的二十相。

21.依据经典，预流果已完全断除这些我见，但是若依据「森林佛法」的练习，这点有些不同。除此之外，并没有不一致的。因此，在这儿我要插入一些「森林佛法」的观察，希望对你的阅读不会造成障碍。如果你觉得它们不成为解脱道，不符已知的佛法，那就把它们放下，不要在你心中形成一个障碍。

22.简要言之，已完全断除我见二十相的人，不会将五蕴视为我、将我视为五蕴、认为五蕴存在於我、或认为我存在於五蕴。现在，可以完全合理地说，这种人不再对两性行为有任何兴趣，因为两性行为是有关五蕴的一件事，而五蕴是必须完全断弃的二十种我见的巢穴。

23.对这些已完全断弃我见的人，色身不再是感官欲望的对象，因而不再有任何意义。他们的感受也不再卷入欲望。他们的想蕴(记忆)也不再为了欲望给予任何意义。他们的行蕴(念头与想像)也不再为了欲望而制造对象。他们的识蕴也不再为了欲望而认知东西。总之，他们的五蕴不再为欲望或世俗关系而运作。他们的五蕴已改变到是为了未完成的另一个层次的工作而运作。换言之，已上升到五个较细的烦恼(五上分结)的层次：色贪、无色贪、慢、掉举与无明。

24.因此，具有完全断除我见二十相能力的人是落在不还果的身上，因为只有在他们的层次，他们的心完全不贪著於感官欲望。

25.至於预流果，就我所知，他们知道的方式以及放下我见的情况，顺乎下列比喻：假设有一旅人深入丛林，遇到具有清净鲜水的池，然而水被浮萍盖住而不是完全看得见。他拨开浮萍，看到清澈的水，用手舀水喝了一口，知道这水是真正的鲜凉，而後喝到解除了长久的口渴，再继续赶路。

26.他一离开，浮萍又照旧盖住水面。至於这个人，虽然已离开了，他心中对这水的记忆却一直存留著。每次他入这丛林就一直走向这池，拨开浮萍，舀水来喝，喝到内心满意。他离开後，即使浮萍再度盖住，他心中深信著这池充满清水，且其味鲜凉。这个坚信，是不会磨灭的。

27.这人象徵一位热诚的禅修者，他用智慧检查身体的不同部位一直到完全清晰。在那一刻，「心」放下了色身、感受、想、行、识，进入一个纯粹的平静，此时，完全与五蕴没有任何关连。在那一刻，「五蕴」对「心」一点也不运作。换言之，「心」和「五蕴」独立地存在，因为它们已经经由长期禅修的努力而互相切开了。

28.那一刻是奇妙美好、曾未有过的一刻，从出生到开始修行所经验的都不能比。而你在此时此地已体验到这奇妙的呈现。「心」停留有这平静的感觉并且安详一阵子而後退出。它一退出又照旧与五蕴相连，但是坚定地相信「心」已到达一个基本平静的境界，在那个时期，五蕴已完全从「心」切除，也坚信在那平静时期，经验到一个非常奇妙的心理状态。这

个坚信，是不会磨灭的。

29.由於这个坚稳不动的信心，经由亲身经验的结果，深植於心，不会被未发现或不合理的主张所影响。我们变得热衷於继续禅修，此次是以坚强的决心和来自内心的深信力而强烈投入。而後，心很容易安顿於平静和安详，并且停留像先前一样久的时间。即使尚未使心完全免於五蕴的打扰，我们持续对更高层次的佛法往前精进，决不打退堂鼓。

30.至於预流果的内心品质，他们对修行所看清的结果以及他们尚未看到的高层次佛法，都具有不可动摇的信心，对任何阶级的人也不会有偏见、自负而很公正。

31.如果我这儿所说的是正确的话，那么，「一位预流果寻求配偶」，与「他尚需完全断除欲望之巢的我见二十相的事实」，就没有冲突。「断除我见」，并不是预流果拥有家眷之障碍，因为，「完全断除我见」，是处在另一个完全不同的层次（指，不还果）。

32.依据经典，一来果已减弱了心中的贪、瞋、痴。

33.不还果已断除五结：我见、疑、戒禁取、欲贪、瞋。欲贪与色身相关。依照「森林佛法」的观察，我见二十相是欲望的泉源，所以，完全断除它们是落在不还果的身上。这是因为要获得不还果的人必须运用智慧彻底检察五蕴，而後超越它们，不再流连执著。换言之，他们必须能够审查身体每一部位，直到心中清晰显现它们是不净而且是苦、无常、无我。

34.而後，於心的表层所显现的身体不净影相，转成深入心的内层。他们将知道，美是心往外画图而後自己喜欢它（指，身体的每一部位），丑是心往外画图而後自己厌恶它，这二者都汇到一颗相同的「心」。换言之，美丑不再像以前那样认为是心外的东西。心已完全看清往外画图的危害，同时放下所审察的身体部位的美与丑。经由美与丑的交会，从对身体的执著中全面脱离，不再对美与丑感到兴趣了。在这一刻，与身体相关的欲望被解决了。

35.无上证得的第四层是阿罗汉果。依据经典，阿罗汉已断除十结：五下分结与五上分结（色贪、无色贪、慢、掉举、无明）。

36.色贪不是指男女的色身，或外在炫耀层面的物质对象，而是指内心呈现的心理影相。换言之，影相从外返回内心，如前所说。此时禅修者把这些影相视为心的习气或心的注意焦点。如果你将这解释为心执著於色界禅那，这并没有错，因为心在这层次必须培养对这些内在影相的了解以便能够熟练於面对它们，而完全不牵连到身体。要维持这些影相一直到它们在快速出现与消失的系列中，你能善巧的制造或灭除它们。它们的出现与消失只和内心有关，完全不像以前牵连到身体时与外在有关。

37.这些影相的出现与消失，在正念和智慧的冷静审查下，逐渐变化。日久了它们变化得越来越快，一直到这些影相就像闪电一样快的出现与消失。最後，它们都走了，在心中不再存留一点影相。同时，你体会到这些影相的灭去和其他自然现象灭去的方式一样。

38.从这阶段开始，心是绝对的空与明。即使身体还存在那儿，在你的觉知看来是完全的空，在心中没有丝毫的影相存留著。

39.无色贪是指喜悦於快乐的微细感觉或无色界的禅那。

40.慢（自负）分成九种。例如，你修行的成就层次是低於别人，你假设为较低、较高、或同等。你修行的成就层次是同於别人，你假设为较低、较高、或同等。或著你修行的成就层次是高於别人，你假设为较低、较高、或同等。如果站在最高层次的佛法来看，所有这些假设都是错误的，因为假设是屬於烦恼的一类。我们要改正这个习性，一直到心中不再有自负，到时，我们说这颗心是纯净的，因为不再有任何微细的波涛留在它里面。

41.第九结是掉举，在此不是關於一般凡夫共通的激动和散乱心，而是關於圣者们以敏锐的正念与智慧去探索生死轮回的源头时，在这层面上努力、耐心及专注的修行。问题是来自他们想快点完成他们的修行，他们的心强烈希望到达解脱境界。结果，并未注意到用功时要中庸与平衡的这一问题的。

42.这意思是，他们倾向於不让心住於定的平静和安适，因为他们知道愈用智慧来审察，他们愈看清一步步拔除烦恼的方法，这使得他太投入於审察，而忘了将心安住於定的平静，以使智慧重获力量。事实上，他们倾向於认为：将心住於定和处於睡觉只是延迟他们的修行。结果，在审察的压力和投注下，心超过了负荷，这是心跑错方向的另一个方式，因而算是一个烦恼（结）。

43.如果将「无明」这名词用在一般有情，以森林比丘的方式，我翻译它为「错误的知识」、「不坦白的精明」。它是知识与无知二者混合在一起，因而你不能分清那一个是那一个。这是粗俗层面的无明。

44.至於微细层面的无明，是屬於较深的心理烦恼（结），站在「森林佛法」的观点，这种无明是指，对这颗心的无知。这是因为在这层面，心虽能知道并且放下其他的东西，但仍留下对自己本身的无知。如此，这个结被称作「无明」，也就是不完全的知道、不清晰的知道、有一盲点仍遮住心的知道。但是，一旦不断被训练来探索真理的正念和智慧足够胜任时，心将体悟到无明只是心对自己本身的无知而已。

45.当智慧洞视这个真理的时刻，无明立刻就消失了，因而没有任何无明潜伏在心中。与心有关的掉举、全心审察、自负等问题，在无明消失的同时都解决了，因为已没有任何东西留下来能够作为掉举与自负的原因了。所有三界的争论都来自这奇异、奇妙的无明，它是它们的唯一主因。

46.未能真正熟练於智慧的禅修者，难以发现脱离无明的方法，因为「一般的无明」和「无明自身」是两件非常不同的东西。「一般的无明」是结合外在与内在二种无知，成为一个烦恼的一种现象，就像结合树枝不同的部分成为一颗树一样。至於基本无明（无明自身）就像一颗树已被砍倒、剥除树枝。换言之，经由不断努力一步步切除，逐渐停止心的乱跑，最後汇集到心这一点，而这一点是「真正无明」的一点，但是到了这一阶段，它不再拥有往日风光时的亲信和随从了。

47.这个「真正的无明」是一个包含所有隐藏、难以预期、令人惊奇之东西的汇集点，就像一个小饵含有足够的毒素，能毒杀一只动物。藏在无明之内的毒素，我只能简单说明一下，因为我想不出有任何世俗实相，可以用来比较它们、接近它们如实的样子。毒素中的一

些是

(1) 一颗如此出色的光明心，好似最终的成就，(2) 从光明心的力量，冒出一一种快乐的感受，如此美妙，似乎超越了所有世俗的实相境界，(3) 一种威力感、攻不破感，如此地强烈以致於看来没有东西能影响它，(4) 对这现象视如真金的一种怀念的执著。

48. 此刻我们尚未体认真相，这些毒素是阻挡我们走向真正安详的障碍。只有当我们超越过它们，并回顾我们走过的路时，才会体认到何处走错了，何处走对了。也就是我们将知道：

当我们到达了那点，我们在路上打致转或迷途。

当我们到达了这点，我们太执著於定的平静。

当我们到达了那点，我们在智慧内审察太多。

我们未能维持定和慧的平衡，这就是为何我们在这些不同点走得这么慢的原因。

一旦我们通过了这些点，我们将在回顾中复习，并了解每一件事。

49. 同时，一旦无明消失了，我们将知道是什么东西产生未来的生与死。从这点以後，我们不再挂念：过去我们来自何处，或未来我们将去那里，因为当下这颗心已完全割断了任何事物的任何连结。

九、自觉手册

导论

—

我所说的法（真理），人人有份。它并不特别属於某一宗教，不论佛教、婆罗门教或基督教；也不专属於任何国籍，不管是泰、中、法、英、美、日或湾，任何人证悟了它，就拥有它。

悟者得之；迷者不察。人人本具，不论教派。

晤了，你无法阻止他人修习它。

晤了，你无法摧毁它，因为它不可摧。

你无法阻止他人证悟它，因为行者自修自悟。

晤了，你无法摧毁它，因为它一直如此。

二

人本身即是宗教。

法在人中，人即是法。

古人说：「天堂在心中，地狱在心中；涅槃（一切烦恼与痛苦的止息）也是如此。」

心在那儿？

你可曾见过心？

若不曾见过它，你应修行直到了解心是什么为止。

地狱是指心理上的痛苦或不快乐。当它消失时，我们便在天堂裏。每当瞋心起时，我们又回到地狱。

三

佛性是清、明、静、净、亮、敏的心。这心人人都有。

水和泥不是同样的东西。泥使水看来混浊，但水本自明净。我们的心也是如此。如果能领会这点，便能逐步走上正道。佛性就是清、明、静、净的心。心净则泥无法再使水染；心亮则泥沉，脱底而落；心敏如光，能看清万物。

世间法（世俗谛）与出世间法（胜义谛）同时存在。如果我们真正体悟後者，便能辨别两者，否则便无法区分。

四

使悉达多太子成为佛陀的法，在他之前就已存在。它就是当下这中性（不是快乐也不是哀伤）的心。

你现在听我说法的心如何？

它是中性的。

你认知这心态吗？

假使你认知这中性的心，这就是我们所谓的宁静。你可以工作、谈论或思考任何事情。这种心毫不费力。

它很容易调教,但是,不了解它的人却常把容易的变成没必要地困难,或是简单复杂化。

这中性的心(自然而)毫不费劲。

人人有这种心,但我们不曾注意。它就是所谓的平等心。

五

人,生而思考,思此想彼:永无终止。

念头像溪水般地流动。

念头是最快的,快过闪电或其它。

由於我们看不清念头,所以有痛苦。念头本身并不是痛苦。当念头生起时,我们不能同时看见、知道和了解它,因而生起贪、瞋、痴而带来痛苦。

贪、瞋、痴事实上不存在,只因我们看不见「心的源头」它们才生起。」

六

因此,让我们来培养自觉。念头生起时,知道、看见、了解它。这就是觉—注意—智慧。我们称之为「自觉」。只要我们觉知,念头就无法作怪;若不留神,它便导演不停。

这方法是顿悟的捷径。

第一、培养自觉

自觉

让我们清楚地觉知身体的每一个动作,例如,在眨眼时要觉知,在呼吸时要觉知。念头生起时要觉知。这就是我们所说的自觉。

自觉无价。我们买不到,也没有人能代替他人修得。例如,当我握紧拳头时,有谁知道我的感觉吗?没有别人。外表上,你可以看到我握紧拳头,可是,你不知道我的感觉。同样地,当别人握紧拳头时,我可以看见,却无法知道他的感觉。

规律的动作

做事情都有方法以达成目的。同样地,训练自觉以达成「觉知—注意—智慧」也需要技巧。

不要静坐不动;一直要规律地动作。

不要闭上眼睛。

你可以用任何坐姿或坐在椅子上，站立或躺下。

现在，我将建议你一个方法：(见图解)

- 1.双手手掌向下，平放大腿上。
- 2.以右掌外侧为缘，慢慢地翻右掌。要觉知，停。不可自语「翻右掌」，只要觉知就够了。
- 3.举右掌，觉、停。
- 4.贴右掌於小腹，觉、停。
- 5.以左掌外侧为缘，翻左掌，觉、停。
- 6.举左掌，觉、停。
- 7.贴左掌於右掌背上，觉、停。
- 8.提右掌贴胸，觉、停。
- 9.外挥右掌，觉、停。
- 10.下移右掌外缘於右大腿上，觉、停。
- 11.覆右掌，平放右大腿上，觉、停。
- 12.提左掌贴胸，觉、停。
- 13.外挥左掌，觉、停。
- 14.下移左掌外缘於大腿上，觉、停。
- 15.覆左掌，平放左大腿上，觉、停。

这是训练自觉的实际方法。我们不一定要熟读经典，因为那只是文字。熟读经典并不能让我们开悟。这个练习才是开悟之道。

我们也应清楚地觉知其他姿势，例如左侧卧、右侧卧、仰卧、从左侧卧起身、从右侧卧起身以及仰卧起身。

你应该常常训练自觉。

往返经行

久坐之後，可能引起酸痛，我们可以改变姿势，来回地走。

走久了，可以换成坐姿。这就叫做「更换姿势」；行、住、坐、卧应该适当地调配。

走时，不要摆动双手。应两手握於前胸或握於背後。

当往返经行时，你应觉知脚的动作。

没有必要自语「右脚动」、「左脚动」。

不要走太快或太慢，自然地走。

当你走时要觉知自己在行走。如果你没有带著自觉来行走，就没有用。

日常生活中培养自觉

我们必需尽己所能来培养自觉，甚至可以在轿车裏或公车上练习。

当我们坐在公车上或轿车时，可以把手放腿上而上下翻掌，或以姆指摩擦食指指尖，或是重复地握拳放拳。慢慢地做，要觉知。

不论何时何地，练习必须像游戏般地轻松。每次只动一只手而非双手一起动。动右手就别动左手；动左手就别动右手。

有人可能会说：「我很忙，没有时间练习。」或「我不能练习，我不够清净。」这些都是藉口。

我们如果想要做件事情，便能找到时间做。不论做什么，都要觉知。假如你是一位老师，当你拿笔时，带著觉知拿笔。写字时也是带著觉知。

这就是培养自觉、自然地学法的自然方式。

当吃饭时，要觉知地拿汤匙。要觉知地将食物放入口中。咀嚼时，要觉知。吞咽时，要觉知。

持续练习如环链

我保证佛所说的法以及我所教的方法。如果你够认真并持续不断像环链或时针绕行般地练习，我向你保证我当下所说。

「持续地练习如环链或时针绕行」，并不表示必须时时刻刻地做规律的手部动作或往返经行。

所谓「时时刻刻练习」是指在日常生活中做任何事情，你都要觉知每一个动作：洗衣、扫地、清理房舍、洗碗、写字或做生意。觉性将点点滴滴地累积，像雨水落在完好的容器裏而装满它。

当我们来回走动，手的进出动作都要觉知，上床时我们可以反覆地握拳、放拳直到入睡为止。醒来时，应继续练习。这就叫做「培养自觉」。

总结重点

如同佛陀所教导的，练习规律动作，持续若环。行、住、坐、卧或曲或伸，时时刻刻觉知每一个动作。

练习规律动作，翻覆手掌、提放手臂，要觉知；低头、抬头要觉知；左倾、右倾、眨眼、张口、气息入出，要觉知。

当念头生起时，要觉知。时时刻刻觉知所有动作。不要静坐不动。

这就是培养自觉的方法。

练习的精要，是如同「掌中叶」的法，只是觉知身体的每一动作，以及念头的起伏。我担保你若能如我所说的持续认真地修行，不出三年将止息痛苦。也许只需一年。对某些人而言，也许只要一到九十天。练习的结果是，痛苦会减少或是不再干扰你。（注：佛陀和一群比丘走进树林，他取了几张叶子放在手裏，问他的弟子们：「这林间的叶子和我手中的叶子那样较多？」弟子们回答：「世尊，林中的叶子较多。」佛陀接著说：「我所知道的多得就如同这树林中的叶子，但我所教导你们的则如我掌中的叶子」）

第二、走在正道上

要确定我们练习佛法的目标是自己的觉性（自觉）。

我们应该遵循佛陀所教导的，由基本做起，逐步前进。如果不如此，练习将毫无进展。

基础阶段

对初学者而言，练习手的规律动作要比往返经行好。规律地、缓慢地、柔和地、轻轻地动手。当它停时，要觉知它；当它动时，要觉知它。如果手臂动得太快，由於我们的觉知力还不够强，便无法赶上身体的动作。

要持续地练习，别怕累。如果以为累了就稍作休息，持续的环链就断了。

一旦你领悟了什么是「身与心」，就可以往返经行。你一定得真正领悟它。当念头生起

时，不要阻止它们，任其流动，但不要陷入其中，要将注意力回归到「身心」，时时刻刻对「身心」历历分明。

有时，喜悦会生起，而把我们由「身心」的觉知带走。一旦我们不觉知「身心」，心便渐渐地变迟纯。

念头生起时，任由它起。你如果压抑它们，可能会导致晕眩、窒闷。要放松，别担心你是否觉知。

第一阶段，所要体认的是「身心目标」，包括了身、心、身动、心动等等（详见附录）。必须一再地反覆温习。

当我们复习这些目标时，会有念头生起，由它去。只要我们觉知，心便会安住在「身心目标」上。反覆观照，直到它们深植於心。

当念头生起时，有时我们会受其牵引，导致经行或规律动作的速度加快。应该要觉知并调慢速度，不管需要多少时间。

看念头阶段

在完全领悟「身心目标」之後，应该继续观察念头。将规律的手部动作或走动的速度加快。

不要压抑念头，轻轻松松练习。轻松地观察念头。念头生起时，不管是快乐或悲伤，只要察知身体的动作，念头便会立刻停止。

通常念头生起时，心便被带著跑，如小猫捕大老鼠似地。大老鼠（念头）比小猫（觉性）强。当大老鼠出现时，小猫本能地便会捉它。大老鼠因为害怕而逃跑，即使小猫紧捉不放，过一会，当小猫累了，就把大老鼠放了。同样地，念头将不停地生起，也将自动地停止。

当我们一再地训练自觉，就好像不停地饲养小猫直到它长大强壮一样。念头生起时，心不会被拖走，念头自然立刻停止。

念头如果来得凶猛，我们必须紧握拳头或作任何有效的姿势。如果它够强，念头会即刻停止。

继续练习，只要念头一起，你便能立刻觉知。正如我常常告诉你们的，如果有两个人和一张椅子，强健、快速的人会坐到椅子。当我们一再地训练培养自觉，「自觉」将取代「不觉」，而「不觉」将逐渐减少。

任由念头生起，念头生得越频繁，我们也越觉知。当「自觉」越来越强时，便能赶上念头。

假定有一百个念头生起，我们只觉知十念而不觉其它九十，接著是能觉知二十而不觉八

十。继续练习到能知八十而不觉二十，接著知道九十、九十五。当在一百念中能知九十五时，我们应该要很用功地练习。不要灰心、懈怠或在白天睡觉。

当念头生起时，我们要立刻觉知，一而再，再而三。心在这一点会转变。「正道」从此开始，这就是涅槃的起点。

从前，心在黑暗中，不认识「正道」。当它能快过念头时，心将会变光明。这光并不是肉眼可见的外界之光。心本身就是自在光明的。它称之为「慧眼」，也就是「内观智慧」的生起。

我们应继续以任何我们喜欢的速度练习手部的规律动作或来回经行。

继续用功，让智慧本身穿透「内观目标」。不再需要求教於老师或经典。

当智慧穿透「内观目标」时，心将次第解脱。共有五个步骤：第一禅那（此处禅那是指以心看见、知道、触及这些内观目标）、第二禅那、第三禅那、第四禅那及第五禅那（此处指烦恼已断，如同绳断二截）。

当我们看见、知道、明白这些「内观目标」时，念头生起得更快了。

一旦抵达最後步骤时，智慧自然会生起。我到达这境界时，领悟了「世尊只剃一次发」的话。（注：当悉达多太子决定出家时，他离开了王宫，在河边换衣服并剃发。据说他那时的头发大约两寸，剃发後就未再长。）

一旦你已证悟「此」，你能了解它。你无法事前知道它。如果你能事前知道它，那只是知识，而不是「是」。

当我看见、知道、明白「此」时，领会到「哦！世尊只剃一次发。」并非指真正的头发，而是指已断「此」。就像在两柱间紧绷一根绳子，如果在中间截断它，它将弹回两边的柱子上，而无法再连接。

我们将知道、看见「改变」。它是绝对地轻松，就像是毫无重量。这是终点。当它结束时，智慧会现前，而你将体证「苦灭」。

荐言

有两种念头，刹那生灭的妄念，带来了贪、瞋、痴。第二种是我们作主的念头，它不会引发贪、瞋、痴，因为是带著正念正知去想的。

在这方法不要试图压抑念头。让念头自然地现前，念头越多，觉性愈强，有些人讨厌妄念，怕妄念使他们不能得定。那是种误解。妄念是好事，因为念头动得越多，觉知愈强。继续用功训练自觉，但不要专注。

每当念头生起，不要压抑它们，而要以觉知身体的动作来离开念头。「自觉」将取代「不

觉」。

观察念头是大多数人所忽略的首要事情。念头一起，我们开始批判或评论它。这表示我们「进入」念头裏而非「放下」念头。那是「知道念头」，不是「看念头」。

如果我们一直观察念头而没有任何身体的动作，当念头生起时我们很容易「进入」念头裏。因此，觉知身体的动作是必要的。念头生起时，我们能看见、知道。

当我们看见鬼、神、佛像、水晶珠，甚至佛陀，都不是真见。那只不过是我们的心游动所引起的。我们没有看清念头，所以内心自己导演著。它会导演，是因为我们看不见「念头的源头」。

不经观照而起的念头会想像出鬼、颜色、光、神、地狱或天堂。不论它是什么，我们都如实地观照。那些是幻像、心的花招。

能如实看见才是真实的。所见的都是虚妄，因此不能使心自由。唯有见到实相，方能使心从痛苦中解脱。

这是捷径：当念头生起时，立即觉知，这就是真正的修习佛法。规律地动作只是一种方便（藉以帮助我们看见念头）。

第三、障碍及解决方法

这个方法有些障碍。我将推荐你们如何解决可能面临的障碍。

紧张、晕眩、窒闷

刚开始练习时，会有专注的倾向。我们想认识、想看、想有、想得。这不是正确的了解。如果你追求这些，可能就变得紧张、晕眩或窒闷。这不是正确的练习。

妄念太多时，我们不喜欢，便想压抑它，而带来麻烦。正确的方法是轻松地练习。目光远看而轻柔地培养自觉。不要专注。带著觉知安闲地、规律地动或走。

昏沉

如果练习时觉得疲困，应该转换另一种动作，例如，除草、洗脸、洗澡或洗衣。我们应找个方法来避免障碍。

静而不觉

没有觉知的宁静称为喜悦。这是一个障碍。训练自觉，不在於获得这种宁静，而是永远觉知动作。

观的障碍（观障）

达成「身心目标」，便是基础阶段的终点。有人会停止练习，以为他已得最高的佛法。在此阶段，知识涌现不已，使我们因此骄傲。念头生起时不观看它们而卷入念头中。

执著於「观障」的人多话而且傲慢。

「观障」的知识就被忘记，并使他太自傲，这就是所谓的「观障」。

解决的方法是轻松地做规律动作。不要专注或期待成果。轻柔地做动作。当念头生起，觉知身体的动作。

喜障

当你领悟胜义目标（见附录）时，喜悦会现前，而且对所领悟到的知识感到欣喜。

一般而言，喜悦是好的。但是，根据这方法，喜悦却是达成苦灭的障碍。

喜悦生起时，练习者会执著它。我们应该要精进并尽可能地做身体的动作，使心由喜悦转回动作。慢慢地、规律地做。当觉性愈强时，喜悦便渐渐消失，心将回到平常的境界。

窒闷、昏沉或紧张可能发生。我们应练习得轻松，目光远看，动得轻柔。不该因这些障碍而中断，而是继续用功地练习。白天不睡觉，晚上休息。

颠倒障

根据经文，颠倒障是以假为真、以地狱为天堂、以恶为善。

颠倒障是一种心态，当人发现好东西并以为可以保住它，便抛下自觉而取它，就好像被小偷偷走了似的，当他开始寻求时，它已不在那儿，被藏起来了。

人不应离开自觉，即使痛苦已灭或其它。

我得它後才证苦灭。那时我是在颠倒障的境界中，我沉浸在狂喜的阶段，因为我从不曾如此。

我正来回地走，感觉像在离地一、二公尺处漂浮。事实上，我正走在地上。我抓住这狂喜不放。可是，它没有维持多久，我自己觉知：「咦！为什么如此？」

我开始复习「内观目标」。在这阶段，你应往返重复地温习这目标。但是，并不包括「身心目标」。

复习这目标後，狂喜会渐渐消失，心将回到平常状态。

总结重点

如果紧张、晕眩、或窒闷，应该使动作轻柔，不要专注，轻松地动，眼光远看，不适的感觉将自行松开。喜障的解决方法也是如此。

观障和喜障要以调整方法来解决，不要温习「内观目标」。

至於颠倒障，我们一定要复习「内观目标」。轻松地练，目标明显时，压力便会减少。

任由念头生起，不要压抑它们。

当你练习时，必须自己照顾自己，不要期待别人来照顾你。任何不正常的情形发生时，你一定要立刻停止练习。那反常的境界就会自行渐渐消失。

十、後言

一

如果我们有正确的了解，修习佛法并不困难。

佛陀所教导的真理现存於人。他所教的，人人都能做。

二

这个方法简单，不需研究经藏，因为真理现存於人。每人都可以觉知自己的身心动作。

即使我们没有觉知自己，身体还是动，念头还是起，只是我们不觉而已。如果没有觉知身心的动作，心便显现想像。

这个方法除了觉知身心动作之外无他。其他方法则有许多活动，例如戒律或练习专注。

这方法与其它无关联，因为真理存在於我们之内。

三

培养自觉时，应让身心的每一部份自然地运作，不要勉强它们违背它们的性质。

这方法要自然地运用，不要做出违反身体的功能：眼看、耳听、鼻嗅、身体的动作，一定得依照它们的功能自然地运作。念头生起，也由它自由地运作。

别做任何违反身心自然功能的事，只要训练自觉使其与身心运作同步。

四

有两种宁静：

第一种是宁静而没有觉知，好像是砖石一样，就叫做「无慧的宁静」或「无明的宁静」。

第二种是带著觉知的宁静，它也许不该叫宁静而应称为「觉」。这种宁静是一种没有贪、瞋、痴的宁静，没有无明的宁静，没有不觉的宁静，不管你叫它甚么，都只是文字。

带著觉知的宁静，意谓著我们不需其他东西。我们不再寻师、求法或找道场。宁静就是寂灭的意思。

五

规律的身体动作以及自觉的培养带来智慧。这种智慧不是由知识生起，而是来自自然的法则，我们称之为「内观智慧」。

智慧现前是什么意思？

它指智慧是从一套内观法则领悟而生。它并不是由经藏中去学习这些法则。

这套内观法则指於法则本身中的成就，正如钻石藏於泥中，将泥沙筛漏後留下钻石。

我们应练习直到这法则自然出现而永远存在。

人人皆有这套法则。痛苦终止後，智慧会显现。「此生已尽、梵行已立、所作已作、自知不受後有」，学佛到此毕业了。

「只剃一次发」是指依自然法则，将身体回归本来，心亦回归本来。「此」既不长也不短。它是平淡的、绝妙的、可尊敬的。你以往从不曾证得它。

「法」并不是你可以想像的，你必须修行直到证得「是」的境界。

每个人都应记得，如果我们不能证得这境界，在临死时，大约最後一口气前一至二秒到五分钟间，我们会经验「此」，然後呼吸停止。「此」即是真理，最极的真理。

每个人都会死，也会经历「此」。如果不悟「此」，我们将活在世俗间，如果悟「此」，便是出世。

当我们见「此」(此生已尽的状态)，我们将了解死时的状态。它必定如此。我们将知道如何死。每个人必须走到这点。没有人逃得过，因为每个人都会死。真理是不变的，不管悟不悟，它是如此。

七

觉知身心的动作能带领我们到此点（痛苦的熄灭）。这就是自己要走的正道唯一的道。这道与其它不同。

如果你用功的话，在五至十天之内你将领悟「身心目标」。

精进的人在一至三个月内，心态会转变。这就是正道的起点。

假如你是位善良的人，不出三年将证苦灭。至於不用功的人，就是十年也没用。

我向很多人保证并邀请他们来练习。或多或少他们都有所领悟。

注意事项

你不应根据自己的意向、见解或思想来练习。为了使练习有所进展，你应该遵循师父的指导。

课程中应避免交谈，禁止各种上瘾物如香烟等，否则你的心便会执著它们。

应下定决心来练习，不要自欺。

不要静坐不动，应连续不断地做规律的动作。

不要专注。轻松地练习。张开眼睛。让念头自然现前，不要压抑它们。

在这方法裏，你将会看见、知道、明了这条道路（见附录）。如果你看到其他的，那是不对的。

十一、附录

内观目标

（内观目标是精神的目标，不断培养自己的觉性，修行者将证悟这些目标。）

1.基础阶段：「身心目标」

身、心、身动、心动、身病、心病。

苦无常无我。

世俗（假名）

宗教、佛教

过失、功德

2.看念头阶段：「胜义目标」

所依（事物）、胜义（实际存在）、变易

瞋痴贪

受想行识

烦恼渴爱取业

戒蕴定蕴慧蕴

欲漏有漏无明漏

身恶业，它如何引生痛苦。

若有地狱将往何地獄？

将在那儿多久？

语恶业，…。

意恶业，…。

综合身、语、意恶业…。

身善业，它如何是乐。

若有天堂或涅槃，将在那个层次？

在那儿多久？

语善业，…。

意善业，…。

综合身、语、意善业，…。

此生已尽阶段：苦灭

佛在《葛拉玛经》的开示

- 1.不可只因它是口传已久，就信以为真。
- 2.不可只因它是奉行已久，就信以为真。
- 3.不可只因它是道听涂说，就信以为真。
- 4.不可只因它是载诸典籍，就信以为真。
- 5.不可只因它是符合我见，就信以为真。
- 6.不可只因它是符合哲理，就信以为真。
- 7.不可只因它是顺乎我思，就信以为真。
- 8.不可只因它是合我理论，就信以为真。
- 9.不可只因说者看来可信，就信以为真。
- 10.不可只因它是导师所说，就信以为真。

葛拉玛人！

每当你亲身体验到：

这些是不善、有害的、为智者所斥、遵行後得到无益或痛苦的，就要弃舍这些。

葛拉玛人！

每当你亲身体验到：

这些是善的、无害的、为智者所赞、遵行後得到有益或快乐的，就要实行这些。

节录自曼谷邮报（1993年1月4日）

当你开始研究自己时，你已在研究法；

而後每个人皆能熄灭自己的痛苦。

那个时候，我还是在家居士。

有一天晚上，当我练习行禅和观照念头时，

突然感到身体毫无重量而且开始漂浮...

我已经完全死去...

这样鲜明地重生...

像是站在盛开的莲花上。

当晚，一位不识字的农夫成为泰国非常重要的禅师之一。

隆波田禅师后来将他的经验以简单、易懂的语言教导大众，传达这共通的讯息。

研究法，基本上就是研究自己，

也就是观察自己的感受和念头。

这跟信仰、仪式没有关系。

你的国籍，你讲什么语言，

穿什么衣服都不重要。

你有没有出家，你是年轻或年纪老，

或者你信仰什么宗教也都无关。

如果你开始研究自己，

开始观察念头，

你已经是走在研究法的道路上。

而後每个人将可以熄灭痛苦。

虽然不同的宗派有各种禅修和观照的方式，但这些就像是走不同的道路而目标却是一致的。隆波田的教导强调自觉（Sati）。有别於传统的静坐和经行，他提出了在动中培养觉性的方法。

动时，知道在动。

停止时，知道停止。

他建议初学者以渐进的方式，在日常生活中，对每个身体动作保持觉知。

当你举起手时，知道你在举手。

当你翻掌时，知道你在翻掌。

当向前走和向後走，左转和右转，

往上看和往下看，或是你动眼皮时，

口张开时，呼吸和吸气时，都要觉知。

清楚地觉知每一个身体的动作，

这就是唤醒自觉的技巧。

然而知道每个身体动作只是观察心念起伏的第一个步骤。当练习动中禅时，念头当然会生起。这是一个非常重要的阶段，因为大部分人并不了解心是如何运作，也不能看清自己的念头。

当一个念头生起时，

知道它生起并且让它灭去，

藉著观察每个身体的动作，

可以让你看见念头。

当念头起时，立刻看见，

不管想的是什么，都能如实观照。

隆波田教导了「知道」和「看见」念头的不同，如果只能知道在想什么，你还是会被这些念头困住，对它们认同，而被念头带著跑，不断延续。

但是「看见」是指在念头外面做有距离的观察，这能令你立刻觉知每一念头的生起，而不使它再延续不断。

如果你想明了念头的结构，以及贪心和欲望是如何地牵动并带来痛苦，他建议：

从自己的所有念头中解脱，

这需要练习不被它们困住，

而不是尝试著去除它们。

这种分离式的观察，每个人随时随地皆可练习。

根据隆波田的教法，经过持续地练习後，你应有圆满的觉性，而这觉性将带领你达到单一的境界，内心超越了戒、定、慧的执著。

练习隆波田教导的动中禅，你不需要经过禅修的不同步骤—像是喜与舍的境界—因为经由不断地观照念头，你将会亲证到如同隆波田所形容的，当他证悟到内心净化时「像是站在盛开的莲花上。」

人与念头

念头是自然的，而且对人的生活和内心有著重要的影响。我们在生活中随时都有念头，但却很少知道它们，不了解它们的把戏或心念结构的运作。因为念头速度快过闪电，像溪水不断地流动，让我们无法赶上。

有两种念头：

刹那生灭的妄念，

带来了贪、瞋、痴。

第二种是我们作主的念头，

它不会引发贪、瞋、痴，

因为是带著正念正知去想的。

痛苦与烦恼的产生源自於无法看清念头。念头本身并不是苦。当念头来时，我们无法同时知道、看到和了解它，因而陷入其中，贪、瞋、痴随之而来，并令人感到痛苦。

如果我们不知道如何解决这问题，妄念将不断生起，不论是在吃饭、坐著、睡觉或走到任何地方。苦将会是心的对象。

念头和觉性是人的两种本质，当其中之一强时，另外一个将变弱。

假使我们能不断地培养自觉，当念头来时，我们立刻知道，一而再，再而三，心在此时会改变。「正道」从此开始，这就是涅槃（苦灭）的起点。

动中禅

禅修最直接的方法是知道身体的每一个动作，知道心念的起伏。

动中可以发展觉性，如果静坐不动，当念头来时，很容易进入而不自知。因此我们应经常移动身体的部位，而且要知道每一个动作。当念头来时，我们将看见并了解。

隆波田禅师建议我们练习动中禅，他介绍了开启自觉的技巧，包括来回经行和一套手部规律的动作。

人本身即是宗教，

而佛教是觉知、注意、智慧。

过失是黑暗、无明、苦。

功德是光明、正知、不苦。

戒(Sila)指平常心，

超越了善与恶，是一种中性的心境。

每当我们无法处於此境时，当下就是死了、

没有戒、只有苦。

毗婆奢那(Vipassana)指内观或是如实正观（往内观看身心的实相）。

如果有内观智慧，心将会完全地转化。

圣者的境界是将心的品质从粗重转为轻细，

从晦暗转到清澈，从无明转到开悟。

佛性是清、明、静、净、亮、敏的心，

这心人人都有。

佛陀只教导如何解决痛苦或如何熄灭苦，

因此，佛陀的教法与仪式或神秘无关。

苦的生起源自未能看清念头。

念头极快速，快过闪电或其他。

念头如同溪水般恒常地流动。

当念头来时，要同时知道身体的动作，

这是灭苦最简翠有效的方法，

我可以向你保证。

为何修行（隆波田讲）

用心听啊！各位出家的比丘、沙弥、比丘尼：

有些人对「修行」这个名词还不是很清楚。「修行」的要点在於「动机」—为了什么而修行？我们应该是为了我们自己，为了明见真理，体证佛陀的教导而求法。各位必先立起这点知见，而不是看见他人修就跟著做，懈怠时停，精进心起就修，一天做一点点，这表示我们的信心还不够，道心还不坚强。

我开始修行时，观念就不正确，认为成果一定有权威或神通，起了错误的观念，在修行上就会偏差。修行的出发点要向内返照认识自心。从书本学的知识也一样，用它来照见自己，不要执著或在文字上打转，因为这样我们就没办法认识自心。现在有很多位善知识在教导，每位的教法都不尽相同，所以我们要深思他所说的话，是否他能保证自己所说是绝对的真理，否则的话，表示他所说的还有疑问，是不是因为他自己本身也是似懂非懂。这点对于初学者非常重要。各位要好好地思考。

佛陀虽然知识渊博，广学多闻，但未成道前不曾教化过任何人。后来自己精进向内观照培养自觉，见法後对正在生死苦海中轮回的众生起大悲心。他自语：「从今开始我将宣说真理。」当时有位正在求道的婆罗门叫优婆伽遇到佛陀，请佛陀为他开示真理，但他却无法理解而离去。我们现代人也同样想求真理，但是遇有善知识讲真理时，却听不进去；不论任何人，若对他讲真理後，他还沈溺於无意义的事，喜欢玩乐，表示他对佛法不够理解或还不想从痛苦中解脱。

所以真正的修行是修自己。在课颂时有一段经文说：「吾人勿放逸。」所谓放逸就是忘记自己，没有觉性，也就是不研究自己，能研究自己就是不放逸的人。

研究自己是指觉知自己的身心。首先要培养自觉，知道身心的一举一动，这是研究也是修行，不同於一般的往外研究。所谓研究与修行是在自己的身心，知道自己正在做、说、想什么，这点我们要有透彻的知见，才能真正地了解。

知道、看见、明了有二种。听他人说而知，这只是思想，不足以依赖，并不能彻底灭苦或解决生命的问题。另一种的知道是从心中生起，叫做内观智慧而不是知识；有了觉性，智慧就跟著来，叫做内观智慧，也叫毗婆奢那（如实往内正观），所以能熄灭痛苦。

今天我说的修行法不论在家、出家都能做得到，有同样的效果，因为每个人都有身与心。佛陀的教导，我可以保证，佛陀二千五百年前已经向我们保证，佛陀的教导非常简单，就是用来解除自心的苦恼。既然理明了，就要用它来做消除苦恼的工具，自己灭苦後，也要帮助

他人从苦恼中解脱。

人会痛苦烦恼是因为看不见念头。其实念头本身并没有烦恼存在，会苦恼都是因为我在妄想，但却不知、不见、不明白它，就转换为贪瞋痴，痛苦也随之而来。这是为什么佛教教我们要善护念己心。然而大部分时间我们时常忘记向内观照，有些人甚至一生从未观照自己的心。

若往外求法，依照他人所说，到深山修行，闭目打坐，或是禁食等方法，表示他还不知，因为不知就跟著他人修，想到什么就做什么，这样的效果并不是很好。

告诉各位，其实修行不一定要到山洞、深山或道场，重要的是不论到什么地方都能随时觉知自己的身心。托钵时看自心的动态，吃饭时也如此，清楚地知道自己的一举一动，这就是修行。在家居士也一样，工作时观照自心，休息时也看自己的起心动念。这是正道的修行；若认为修行就不用做什么、不用工作、不用谋生，这是不正确的，而这些我都经历过。

隆波田问：在座的人现在起瞋心吗？

听众答：没有。

隆波田问：有的时候你们会生气吗？

听众答：会。

隆波田问：你们有看见它从什么地方来？

听众答：不知道。

隆波田问：根据佛陀的教导，不知道就是忘记自己，没有觉性的人。你们持戒，瞋心就没有了吗？

听众答：还有。

隆波田问：既然如此，你持的戒算清静吗？

听众答：不算。

隆波田：就是这样。

「戒」译为清净心，现在你们的心清净平稳，表示你们戒存在著。心如果不在这种状态，就是没有持戒。假使修行禁食禁水，却不知反观自心，那么，修到死也不会见法。

当我还在家时，斋日就到佛寺持八关斋戒，以为自己持戒，后来才知道真正的戒是指清净心，心不平静表示没有持戒；当贪心起，想占有他人的东西时，就没有戒了。瞋心起，忌妒他人也是如此。愚痴不知事实真相也是如此。各位要有这样的知见。

戒是指平常心，超越善与恶，现在这个时刻，各位的心无贪瞋痴，就表示你们此时持戒清净。没有戒的保护，就不是真正地活著，无明烦恼会随之而起。

能保持平常心的人，不论是工作、说话、思想绝不会有差错。心无法清净平稳的人，做什么都不会有百分之百的效益。

隆波田：各位都知道戒是用来消除粗重的烦恼？

听众：是的。

隆波田：那么瞋心是粗还是细？

听众：粗的。

隆波田：就是这样。它是粗的，假使有瞋心，你持的戒清净吗？当然不清净。

定是用来平息中等的烦恼，也就是散乱心。慧是用来对治细微的烦恼、痴心。觉知与贪瞋痴是相对的，若有智慧我们称之为无贪瞋痴。当念头生起，我们能知道、看见，久而久之自然习惯；知道自己的心无贪瞋痴，因为有注意在保护我们，遇境时能及时觉知，懂得如何解决，这是修行的初步。

所以修行就是要识己心，不要分心想知道外在的事物，想知道天神、天堂、地狱；凡事不要向外。课诵时，有一段经文：「智者自证」；从书上知不是真正的智慧，所谓智者是指自知、自见、自证，毫无惰性，不限时地都能精进用功的人。只要一息尚存就要努力，修行不是光说就可以达到的事。

举例来说，我们想要有钱，但却不工作，怎么会得到钱呢？修行也是同样道理，想要体悟佛法，光说不练如何能得。将自己所学过的知识拿来思惟，不表示真正知道，自己用思想来推测，还不是智慧。念头生起，还会生气，那些所学算什么？对自己一点也没有帮助，因为即使学再多，触境时仍然会生气。

隆波田：生气是苦还是乐？

听众：苦。

隆波田：既然是苦，你喜不喜欢？

听众：不喜欢。

隆波田：既不喜欢，要怎么做才不会生气？

听众：提起正念，觉知念头。

隆波田：这样就不会生气吗？

听众：是的。

隆波田：这就是修行的开始了！出家做大比丘还会生气吗？

听众：仍会生气。

隆波田：身为在家居士会生气吗？

听众：也一样会生气！

隆波田：看见了吧！它手下毫不留情，不管谁都受它影响。有钱人是不是也会生气？

听众：同样会生气。

隆波田：穷人是不是也会生气？

听众：是的。

这表示了修行不限任何人，出家可以修，在家也可以修，而目的都是为了解除心中的痛苦。如果没有苦恼就没有必要修行了。现在虽然没有烦恼，但境界来时还会被境转，所以在顺境时我们要先修练，当发生任何事情时，能及时地解决，这才叫做有修行的人。若解决不了，表示修行功夫还不够。

教他人前，要能百分之百保证自己所说的话。光是思惟、推测还是没有用。我能保证我所教的法，其实不要学得太多，能向内观照（自己的身心）就对了！要这样的修：时时刻刻都保持觉性、觉醒，清楚地知道身体的一举一动，知道自己的起心动念。不要压抑妄念，念头生起让它起，持续不断地这样练习。当觉性强到能知道并看清念头时，妄念就不会持续，苦恼也无法生起。

隆波田：譬如我们处在黑暗中，想要光明时，不知道的人用手去摸灯泡、转灯泡，灯会亮吗？

听众：不会。

隆波田：那么，知道的人用手去按开关，灯会亮吗？

听众：会亮。

隆波田：贪瞋痴也是如此，不要想对治的方法，只要有觉性，注意自心，念头生起时，知道、看见，光明就会出现在心中，不住於黑暗了。这与持戒或禁食无关。持戒、禁食是好，但还只是修行的外表。如果能自己知道或有智者指点，体会到修行的要点就能受用，不论做什么都应用得到。

隆波田：心起念想偷他人的东西就是犯戒。如果自己偷了会高兴吗？

听众：不高兴。

隆波田：当我们偷他人的东西，他人会高兴吗？

听众：当然不高兴。

隆波田：啊！看见了！如果我们打人，对方会高兴吗？

听众：不高兴。

隆波田：跟别人发脾气，受气的人会高兴吗？

听众：不会。

隆波田：那么别人生气，我们会高兴吗？

听众：不高兴。

隆波田：这就是修行，我们时时刻刻要有这样的知见，我很简单地说了，接不接受要看个人。

我们说给他人听，但对方无法理解，反而指责、批评我们，当他指责批评时心中已有苦恼了，但他却不明白。被指责、批评时，心能镇静；被称赞时，也能平静，因为我们知道真正的苦恼不是由他人造成，而是自己心念所反应出来。他人批评或赞叹我们时，心不受影响，因为我们能知见自己的念头，因而不会有痛苦。这是佛陀的教导，是要点，是修行时必需有的知见，如果能明白此点，其他要点就能逐渐了解。

各位不要以为来这里住，想要做什么就做什么，随心所欲。不用功修行是没有效果的。有人非常认真来求法，但住两三天后就跑了，这是不精进的人。精进的人话很少，时间到就很用心练习，和大众在一起时也只是默默地修行，觉知自己的心念，不要太多话，有些人只是一时认真，然后就去找朋友聊天。我们可以用底部破洞的水桶来比喻，把水倒下去，水永远也不会满，因为桶底有漏，没有水就没得喝，口渴想喝水，但却无法有水喝。会储水的人（不漏洞）独处时能有清净心，和大众相处时也能收摄自心，注意观照心念，不多话，听朋友说话也同时注意自己的念头。我们的心可比喻成水桶或其他水器，倒水下去能够存水，因为它已没有漏洞了。

真正修行应该能持续不断像环锁一般。观察自己的念头，不是只有一两天的功夫。心念连续不断的生灭就像溪流一样恒常流动，因此我们要懂得预防，要及时知道、解决，久而久之自然能突破，能够清楚地知道、看见、明白贪瞋痴，这是修行的关键。如果突破这一关，我们才是真正百分之百的出家人。比丘、沙弥、比丘尼可以成为真正的出家人。居士也可以做出家人。禅宗说五、六岁孩童、九十高龄老人皆能做出家人。

隆波田：各位有听过佛陀时代沙弥也能证果？

听众：有听过。

隆波田：身出家只是世俗表相。但心却是超越了表相。身可以出家然後还俗又再出家，所以说它只是表相。

我们要对表相有相当的认识。大部分人，尤其佛教徒对表相不大理解。为什么呢？因为一般的教法都著重在表相，非常地普递。我以前还没有智慧，以为佛像本身是神圣的东西。现在我对佛像，有也可以，没有也无所谓，这些都是表相，佛像本身并不能传法。

隆波田：各位有看过佛像？

听众：有。

隆波田：它有对你开示吗？

听众：没有。

隆波田：有没有和它说话？

听众：不会。

隆波田：所以佛像有和没有都如此。重要的是使自己成为真正的出家人。

真正的出家人意为圣弟子。佛像不能教我们，因为它只是表相、是物体。

我们来出家也一样只是表相，可以用肉眼看得见。能破除贪瞋痴的人才是真正的出家人，这境界超越了名相，肉眼看不见，称之为真理。它本来就存在每个人的心中，但我们却没有注意到。瞋心一动，就随著转，来不及看清，苦恼已经生起。譬如有人骂我们是狗，就认为他是在说我，但事实上讲我们的人才是狗，因为他看不见人是人，他的内心是狗。因为能有这样的见解，就能放下，这叫如实正观；如果认为他是在说我，就是愚痴的人。

修行的方法其实不多，今天所讲的话各位要铭记。简单的修行方法是要不断地练习，让自己成为真正的出家人。身为出家比丘、沙弥、比丘尼，住在寺里修行，而家居士在家里也能做真正的出家人，这是通往净土、走向涅槃的道路。假使身是出家人但仍有贪瞋痴，也会走向地狱。古人就曾说：「天堂在心，地狱在心。」天堂与地狱都在心中，但我们却没看见。希望各位要好好理解。

老师及教导摘要（隆波田讲）

1.如果我们想弘扬佛陀的教导，我们必须依佛练习。我们将使佛法一直存在。

2.当我们了解，我们就能做，但是如果我们不了解，那就像不知而教。

3.人们对法有不同的了解，而我不是责备任何一个人，因为我自己也一样。有的人了解法为颜色、光、水晶球、日、月或佛像飘入他们的身体。看是真的，但是所看的不是真的（所有那些东西都不是真的）。

4.佛陀对一位名为跋迦梨的比丘说：「如果一个人看到法，就看到我。如果一个人没有看到法，就没有看到我。」如果你看到法（真理），你看到自己在做、在谈、在想。佛陀说如果你看到你自己，那么你看到法。要看我们自己，不是佛陀、不是水晶球、不是日、不是月。这些不是真的。而这些才是真的东西：看我们自己真正在做、真正在谈、真正在想。看到法就是看到自己。

5.佛陀教导我们要觉知我们的四种姿势：当我站时要觉知、当我走时要觉知、当我坐时要觉知、以及当我卧时要觉知，对我们身体移动的认知不只是本能而已，而是必须以觉知、注意、智慧来认知。但此仍不够，他强调我们甚至要觉知微小的动作，例如：弯曲、伸展、身体的任何移动。这是他的教导，这是练习正法的道路。这是方法。这是佛陀的教导。

6.有一个方法。我实践它并且了解，而後我教导这方法，并且我能保证它。它遵照佛陀的教导：「要觉知四种姿势：站、走、坐、卧、弯曲、伸展和移动。」

7.要觉知：当你坐下，要以规律的方式坐下，而非只以本能的方式坐下。当你卧时，你也要以规律的形式移动，并且在入睡前规律地移动肢体的一部份。当你醒来，以规律的方式弯曲、伸展、坐著；以规律的方式从坐姿到跪姿到站立，而後走动。佛陀说，要规律的站立、坐下并且以觉知行走。佛陀是这样教导，但今日我们并未了解此方法。

8.我将介绍培养觉性的一条捷径。它合乎自然而且可以在任何地方、任何地点练习，不管他是泰国人、中国人、法国人、英国人、美国人、德国人、柬埔寨人、越南人、寮国人等等。佛陀是印度人，生在印度，知道相同的「真理」。法（真理）存在於佛陀之前，使他成为佛陀。我们以前都曾听到这个。

9.培养自觉的这个方法是一条捷径。它很完美而且合乎自然。觉悟者教导我们要觉知四种姿势：站时要觉知、走时要觉知、坐时要觉知、躺时要觉知。而後要觉知微小的姿势：弯曲、伸展、任何形式的移动。佛陀所教的这个方式称作「捷径法」。不管受过或没受过教育的人都可练习而了解。富人或穷人都可练习，因为它是自然的方式。

10.我敢保证这个方法。其他方法也好，我曾练习过很多不同的方法，但我不能明了，因为没有生起内观智慧。只有当我练习这个方法，我确实彻底明了了，因为生起了内观智慧。

11.我寻找到了技巧。它是规律的。要慢慢地规律移动。以规律的方式站起来。以规律的动作行走。自然地走，但是要觉知移动。坐下，但要规律地坐。躺下，但在规律地躺下。躺时，规律地移动你身体的任一部份。你所作的任何方式，都要觉知你的动作。经由如此练习，效果将产生。这是智慧，清楚地知道，真正如实地看见事物。

12.「知道」的第一阶段是知道色（身）、知道名（心）、知道身动，心动。而後知道身

病及心病。

13.有二种疾病（身病及心病）；身病时我们需要医生来诊断。如果一位好医生说这个疾病不能药物治疗，你可能需要动手术。如果他不是一个好医生，他可能只给镇痛剂。

14.心病需要如同佛陀所教的培养自觉来治疗它。我们说：「知道你自己」，这就是解决问题的方法。

15.你知道心病之後，你将知道「苦、无常（不稳定）无我（不能掌控）」。知道「苦、无常、无我」的第一阶段就是知道身体不能被发展（我们不能改变身体的自然过程）。我们能发展的是能知的心。我们对物质（发展身体）并不感到兴趣，因为它顺著自然改变著。当我们出生後一定改变；生、老、病、死以及动作。

16.当你完全知道苦、无常、无我之後，你将知道「假名」。你要知道所有的假名：地球、天空、鬼、神、地狱、天堂等等。

17.当你知道所有的假名之後，你知道宗教。宗教意谓著某位知道者的教导，任何一位知道事情的人将教导它。教导人们不要做坏事情而要作好事情，这就叫做宗教。

18.佛教意谓著清楚地知道、真正如实地看见事物。佛陀指某位自己知道者，他知道、觉醒、喜悦於正法。因此，他真正知道法。知道法的方式不是知道自身之外的东西。不是知道鬼、神、地狱、天堂、日、月或其他自身之外的东西。知道法就是知道自己的行为、言语和思想。

19.就像佛陀对跋迦梨说：「看到法的人就是看到我的人；看不到法的人就是看不到我。即使你抓住我的手指、脚趾或衣袍，你并没有看到我，因为你没有看到法。」这不表示去看佛陀本人，它表示要在此刻看我们自己的行为、言语。以往，我也认为看见法就是去看佛陀本人；或看见法是看见光、颜色、水晶球或佛的影像飘人身体。我以往真的用这方式来理解。但是现在我知道真理。它不是那样，我们思考的方式是与真理背驰。这就是为什么佛陀教我们要从我们的思想、见解逆流而上。以这方式练习，我们将清楚地知道，真正如实地看见事物。

20.好好知道宗教和佛教之後，我们将知道过失与功德。我们知道、看到、了解并且密切触及这个智慧。过失是黑暗、无知、痛苦。功德是光明、不是痛苦，它是如此。

21.前代的人教导我们天堂在心里、地狱在心里和涅槃也是在心里。觉悟者这样教导。但是我们不了解这些字。我们想天堂应该是这样、地狱应该是那样、涅槃应该是这样或那样。去做功德、持戒、专注，禅修必须是这样或那样。这一类的想法是不可依赖的。我们必须有内观的智慧去清楚地知道、真正地看到。「内观」只是一个名称或字而已。内观，指清楚地知道、真正如实地看见事物。清楚地知道是知道你自己。真正地知道是知道真相。

22.因为它是如此，你将知道相同的事（真理），不管你是一个小孩、青年、妇女或老年人。不管你是谁，你是人类，不管你的宗教是什么，你衣服的颜色是什么，你将知道相同的事（真理），因为我已证实了它而且我能真正地保证它。

23.当我练习这个方法，没有费多少时间（就达到目标了），因为我下定决心要如同佛陀所做的：我要真正地知道、真正地如实看清事实。就像我以前告诉你们的：真正的智慧（以身心为目标）生起了。当时，我以为我已知道一高层次的法，但实际上，它是基础的阶段。

24.在早晨，我知道了它（身心阶段）。知道了功德与过失之後，一种智慧生起了，但却把觉性推到一边，我未觉知身体。

25.在晚上洗过澡之後，我在两棵树的中间来回经行。过了一下子，念头生起了。我只知道它而未觉知它。第二次生起时，我觉知到：「哦，念头」。在第三次，我看到、知道并了解念头。而後，我不再直接看念头，当它生起就不管它，一次又一次。就好像猫与老鼠。

26.我继续来回经行一阵子，我已看到、知道并了解，有内观智慧清楚地知道并且真正地如实看清事情。

27.而後我看到、知道、了解并触及贪瞋痴。当我看到、知道、了解并触及这些事情後，「受」不再是苦，「想」不再是苦，「行」不再是苦，「识」不再是苦。我突然体验了这条道路。

28.此後，我继续来回经行，并体认到：「哦，我是圣者了」。虽然我是在家人，头发很长，而我觉得以前像有一百公斤重，现在突然消失了六十公斤。内心脱离了贪、瞋、痴，因为这些不是我们的。

29.当我了解这个，我对这方法有信心。我将教这个方法，解说这条道路，使佛法复兴并长久延续。

30.依照经典，初禅有五支：寻、伺、喜、乐、心一境性。二禅有三支：喜、乐、心一境性。三禅有二支：乐、心一境性。四禅有二支：舍、心一境性。有人认为身心阶段是初禅，也许是对的，但是，我要说说我自己对我所保证的真理的经验。

31.初禅五支是指知道五蕴：色、受、想、行、识。二禅四支是指真正知道受、想、行、识。三禅三支是指真正知道戒蕴、定蕴、慧蕴（包含所有的正常、注意、智慧）。四禅二支是指真正知道寂止与内观。

32.就好像我们将一条绳索紧紧绑在二根柱子，而後从中间将它断成两截，这二截不能再重结了根尘二支不再连结了。知道这个，就称做第五禅那。五蕴不再造作了。

《给感觉者》问与答

问：为何人们神经兮兮？

答：因为我们想太多而从未看清念头。我们只看外在的东西：这人有钱、这人穷、这人美丽、这人丑，有车子的人只看车子，有珠宝的人只看珠宝，有手表的人只看手表。从来不看自己的生命、自己的心。这就是愚痴。免於痛苦以及免於神经兮兮的方式，就是看清自己

的心，不要被心拉著跑；看清念头，不要卷入，只是看它并放下它。因此，我们要培养觉性。培养的意思是尽量增长。当觉性增长时，心的洞见能力也增长。如果只练习守戒和静坐，仍然不够保险，就好像在一个黑暗的洞穴点一支蜡烛，黑暗虽少了一点，我们仍在黑暗中。当烛光一灭，立刻又笼罩在黑暗之中。我们应在任何时刻、任何动作都要具有觉性，就像从洞穴走到外面（一直拥有光明）。这是一个简单的方法，任何人都可以做，并且在任何地方都可练习。

问：当我们看念头以及念头的来源时，痛苦以及各种紧张是否终止了？

答：尚未终止，因为只知道它时，尚未进一步处理它。只是知道、看到念头，看到念头的来源时，有时仍会遗失，譬如每天也许我们只知道十次，而不知道则有更多次，因此，并未到达终点。但是，看念头的起源是摧毁愚痴的开始。

问：请问在练习到达终点前，是否在某一点前有怀疑生起，并且有徵兆显示其後不再再有怀疑，没有愚痴了？

答：有徵兆，但不是在色身。这徵兆是你看清你自己，并且你没有愚痴了。就如同一个覆盖的钵被翻了过来。或像一个被遮藏的东西掀去了遮盖。只有到达这一点，一个人才能知道它并且立刻没有怀疑。我们不用谈贪、瞋、痴，因为它们很平常，但是不明显。我们谈「看到」念头，很多人「知道」念头，从未「看到」念头。当我们知道念头，念头仍会持续；在持续的念头中，我们会迷失：在念头中有愚痴，而後贪瞋痴在这点会生起。因此，知道念头的人仍有贪瞋痴。

问：在看念头时，是否内心在交谈？

答：不，内心不交谈。看念头时，是与念头隔开。念头就像水蛭。当我们知道念头，就像想把水蛭从皮肤拉开。但是我们真正看念头时，就不用强拉水蛭，只要把烟叶、石灰加水倒在水蛭上，水蛭自然离开。因此，如果你有真知，就不用听别人的。此刻大家坐在这儿，没有贪心和瞋心，只有愚痴，因为我们未看清自己的生命。当我们时时看清自己的生命，贪瞋痴就不生起了。因而内心清净，生命没有污染，并没有外在的徵兆，别人看不到，但我们知道并且看到我们自己。

问：师父说当我们看念头时，念头会立刻停止。这点我不确定。如果如此，请问当我们看念头而念头停止时，我们知道下一个念头是什么吗？

答：不要注意下一个念头。只看念头，念头自己就会停止。不要注意念头由何处来。当我们看它，贪瞋痴就不能生起。

问：师父教我们看念头，谁在看念头呢？

答：不要寻找观看者。我们将看到自己是自己的归依处，这才是真正的归依。我们可以说，人知道念头，或者，觉性知道念头，因为没有我们可以执住或看到的「我」。「看到」与「知道」是两回事。知道念头时，是卷入念头中，念头仍持续著。

问：我听师父开示，念头及喜忧等情绪是外在的东西。像米和咖哩，我们可以用它们、吃它们、看到它们。但念头和情绪生起时，我们看不到，请师父再澄清。

答：看到念头是一件事。知道念头是另一件事。当我们看念头，我们能够隔开念头。当我们知道念头，我们仍执著於念头。因此，知道念头，仍是属于无明的一种知识，仍是一个没有智慧的人的知识。而一个有智慧的人的知识，则分得清知道与看到是不同的，它有「明」或「智慧」。「明」和「智慧」能将念头隔离，而这是苦的终止。有智慧的人知道这样。我保证在座的每一个人都能这样。请自己去尝试。只有听闻，你不能知道它，只是记忆而已。如果你练习，我们可以清楚地看到、知道。这是我们自己的智慧，称作「觉」，这意思是「看到」或「没有执著」。

问：当我们知道真理，清楚知道它之後，能不能保证这智慧不再消失？当我们知道後，是否永远知道，或会消失？

答：它是我们内在的东西。它不会消失。譬如，我们知道我们的眼睛後，我们一直有眼睛。这表示每人拥有它，并能对别人教导它。我保证在座每人练习这方法後，不超过三年都能知道。

问：师父能否给大家加持一下？

答：出家人给人们加持是一种好意，但是，真正的加持是你自己的觉性。请在座的每人，在任何地方、在家里或办公室，以及任何动作中，训练自己的觉性，这将成为真正的加持。当你知道、看到、了解自己时，或当你尊重你自己时，真正的加持就会发生。

问：师父教导我们，当我们去盥洗室时仍要观看念头。我们应观看走路？观看念头？或观看其他？

答：即使我们不注意念头，它仍在生起。它生起时，我们能看到它、知道它、了解它。如果我们对它太注意，它就不想了。因此，我们要以一种平等而不执著的方式来练习。它想时，我们知道。三摩地（注意）也是在觉性之内。当你觉知你自己，就有三摩地（注意）。它想时，你看到念头，就是三摩地（注意）。

问：坐著时，我能观看念头，但是走向盥洗室时，若念头生起了，想去看念头，那么，我应停止走动来看念头，或各，我要做什么？

答：你不用停止走动。只要觉知你自己。当我们觉知我们自己，就是三摩地（注意）。我们知道我们的任何动作。妄念自己会生起，如果没有看到它，就会执著於它，这就是苦。因此，我们要知道苦的原因。正常状态时，我们的心是平等的（没有分别的），它可以思考而没有苦，并且我们也知道正在思考而没有苦。但是，如果没有看到念头，就会跟随念头，而卷入其中，就像进入洞穴中，而带来了苦。对不懂的人，看念头很困难。对懂的人，则很容易。看念头与任何工作无关。我们在写字，当念头生起，可以看它。当我们走向浴室，正在洗浴时，念头生起，就看它。因此，我们不须找宁静，因为宁静已在那儿。真正的宁静就是我们看念头之时。

问：因此，我们不要停止念头？

答：是的。只要观看心的动作。不要强迫心不去想，不要试著阻止或去除念头。很多人想使心宁静，不希望心去想。这是别人的看法。但我的看法是，要让心去想。想得越多，我们知道的愈多。就像挖一个新的水井。最初，水中充满泥沙。因此，我们要将水一桶桶舀走。我们不是将出水口封住，而是让尽量多的水流出，并将泥水连续舀走。一次又一次。一直工作到泥沙没有了，只有清静的水从出水口流出。此时，任何东西掉到井中，我们立刻看到它并且知道它。因此，我们并不是让心不想。有时它想这个，有时想那个，但是，我们立刻知道它，如同猫捉老鼠。它愈想，我们愈舀走它。当念头生起时，我们看到它。这是重要的。

问：当我们睡时、醒时，我们以同样的方式来看念头？

答：相同。白天念头生起，如果我们不知道它，那么，晚上睡梦时，我们也不能知道它。现在，我们在任何地方都看念头，当念头生起我们知道它，那么，在晚上睡觉中，当它想时，我们也就知道它。

问：我有点困惑，我们看念头或看自己？

答：它们是一样。我们称它看念头，同时我们也觉知自己。

问：请师父解释知道念头和看到念头的不同。

答：当我们知道念头时，我们卷入念头中，念头仍在进行，它不停止。但是，当我们看到念头时，念头一生起立刻就停止。因此，我们要经常练习去看念头，这将生起智慧。就像拳手，每位拳手想成为世界冠军。他的动作必须非常快。痴非常快。智慧也非常快。贪、瞋、痴很快，觉知、注意、智慧也很快。当我们训练到「觉知、注意、智慧」非常非常快时，它将是世界的冠军，统治世界。我们的肉身就是世界。我们想让贪、瞋、痴或者「觉知、注意、智慧」那一个来统治世界？如果贪瞋痴统治这世界，那就是一个无尽忧愁的世界，一直苦下去。如果觉知、注意、智慧统治这世界，那就是一个光明而安详的世界。

问：当我们观察自己的动作时，念头生起了，我们如何知道它？

答：如果你想知道，你自己必须去练习。

问：发现宁静与发现自己是否一样？

答：是。

问：如果我们能发现我们内在的宁静，我们如何时时保有它？

答：它一直都存在那儿。时时不存在那儿的，不是宁静。

问：人们造业，业打扰人们。那么我们如何宁静？

答：不是如此。我们只要想自己（只注意当下自己的行为）。业只是行为，而不是这种前世所造的业。

问：我们不用想旧业，是不是如此？

答：对。我们不用去想它。

问：人们寻找相同的事，但为何有这么多种思想？

答：因为有许多不同的教导、不同的书、不同的交谈，这些混起来，产生了痛苦。走向宁静的道路与研究或书本无关，与其他无关。当我们读很多书、听很多老师的道理，我们只拥有口头的知识，而没有真正宁静的体验。

问：真正的宁静一直存在那里，这如何可能？

答：如果水中加了颜料，人们称这水是红的、黑的或其他颜色，而实际上，水是没有颜色的，将这些不是水的东西去掉，就看到水了。心的自然状态就是平等心，它存在於每一个人，毫无例外。当一个人非常非常生气时，平等心就像船锚使它停止，因此，他不会震怒而死。当一个人非常非常贪心，想拿别人的东西时，平等心就像球链，拉住贪心，使这人不会完全失去平衡。因此，平等心一直存在那儿，不用找它。就像太阳给浮云遮住。贪瞋痴遮住了平等心。妄念生起，遮住了平等心。当我们看清我们的心，平等心就揭露出来了。

问：我将施钱给乞丐时，我知道我的念头就是给钱。去看到这个念头，算不算是智慧？

答：这不算是智慧，这只称做从记忆中知道。大家都有心，因此，在做或说之前，先看看自己的心。我们真正的心或真正的生命是不恨任何人也不爱任何人的。爱恨时，烦恼就生起了。因此，一开始要只看自己的心，那么「贪瞋痴」就会消失。而後，「受、想、行、识」仍会存在著，但它们是清净而没有苦。再继续观看你的心，将看到烦恼的面目。烦恼就是喜欢与忧愁。当我们将喜欢的东西给某人，并不代表我们没有烦恼，可能是因为我喜欢这个人而给他，我带著烦恼给他，并不是以平等心给他。圣者的心是平等心。圣者教导别人要有平等心。

问：当我们布施时，我们想到慈悲心。那么，何处是慈心？何处是悲心？

答：这些只是口头的文字，不是法，只是社交言词。

问：如果没有慈悲心，我们如何会有对他人行善的动机？

答：这是开始的阶段，是世间道德的基础。

问：以师父为例，想去帮助我们免於痛苦的，不是师父的慈悲吗？

答：不是慈悲（而是来自觉性）。例如，有的人想得到法，就得到了；有的人不想，不能得到。对这些，我们不生起欢喜或忧愁。就像我们看到有人溺水，就跳入水中救他们，而

不想到其他。

问：看到别人溺水，就立刻去救他，这是来自社会道德或是人的本性？

答：这是人的本性（觉性）。但是，当我们助人时，我们却未看到自己的心，心的自性（觉性）早已在那儿，平等心早已在那儿。我们从未看到它，反而用其他方式，这就是为什么我们未能拥有真正的宁静。

（全文完）

（本书由自由的风整理 QQ: 438279207）