

實用內觀練習

馬哈西大師著

林崇安譯

佛法教材系列 H4
內觀教育基金會出版

譯者序

本書所介紹的是南傳佛教中，緬甸的馬哈西大師（1904-1982）所傳的內觀法。其特色為對身心的任何動作時時給予注意（標記），特別是以觀察腹部的升降為基礎。腹部的升降屬於風界（風大）的作用，故其內觀法也是依據佛陀所教導的《念住經》。不斷正念正知於自己的身心現象，最後終必達成苦的止息。

本書初譯於 1999 年，由內觀教育基金會於 2000 年出版，今以 PDF 格式呈現，與大眾分享。

願正法久住！

林崇安 2000.09
內觀教育基金會

馬哈希大師略傳

- 1904年 馬哈希法師出生在緬甸的謝昆村。
他六歲的時候，開始在村裡的一所寺院學習經典，十二歲時出家為沙彌。
- 1923年 在12月他受具足戒，成為比丘。
接著四年內，他順利通過政府舉辦的初、中、高三級的巴利經典考試。
- 1928年 他到曼德勒（瓦城），接受多位博學的比丘教導。
- 1929年 他應邀到毛淡棉教導佛法並仔細研究《大念住經》，對內觀方法深感興趣。
- 1931年 他參見有名的明貢法師，在那裡接受四個月的密集禪修訓練。在這段禪修期間，馬哈希法師已獲得圓滿的內觀智慧。
- 1941年 他通過緬甸政府舉辦的「正法阿闍黎」考試。
- 1945年 馬哈希法師完成《內觀禪修手冊》，兼顧教理及實修，以闡釋四念住的方法。其中五分之一被譯成英文本的《實用內觀練習》。
- 1949年 緬甸總理烏努及烏純邀請馬哈希法師，到仰光的禪修中心指導內觀方法。
- 1954年 緬甸佛教在國家贊助下，舉行「第六次結集」，馬哈希法師擔任三藏經典最後的審訂人。總共審訂117冊，每冊約350頁，在1956年完成這歷史性的任務。
- 1957年 馬哈希法師獲得政府封贈「大智者」的榮銜。這榮銜是贈予精通巴利三藏及滿二十年戒臘者。
- 1982年 8月14日，馬哈西法師入滅。享年七十九歲。

馬哈西法師多次出國，到泰國、柬埔寨、越南、印度、斯里蘭卡、日本、印尼、美國、歐洲、新加坡、馬來西亞、尼泊爾等國弘法。馬哈西法師的著作等身，有《實用內觀練習》、《內觀禪修基礎》、《念住內觀禪修法》、《內觀進階》等英譯本，他一生的弘法成就，使他列名在當代佛教大師的榜上。

目錄

實用內觀練習

一、覺知身心現象·····	05
二、注意呼吸·····	05
三、注意心念·····	06
四、注意感受·····	06
五、改換姿勢·····	08
六、行住坐臥·····	09
七、進餐·····	11
八、結論·····	11

內觀禪修基礎

一、簡介·····	14
二、寂止與內觀·····	14
三、五蘊·····	15
四、智慧與解脫·····	17
五、正確的方法·····	20
六、心·····	25
七、為何和何時·····	26
八、緣起·····	28
九、執取如何生起·····	30
十、當下禪修·····	32
十一、不斷的練習·····	34
十二、事物的分解·····	35
十三、無常·····	38
十四、重新發現·····	42
十五、終於安祥·····	43
十六、進階·····	44
十七、聖道·····	47
十八、總結·····	48
十九、鼓勵的話·····	49

實用內觀練習

一、覺知身心現象

1. 修習內觀，是要禪修者努力去正確瞭解在他自身所發生的身心現象。身體現象是每個人從四周可明顯覺知到的。每個人所覺知到的身體，是由一組物質所構成的（稱作色）。心理或精神現象，是心識或覺知的作用（稱作名）。要清楚的察覺到這些身心現象（合稱名色），可從每當看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到的那一時刻，用觀察來覺知它們，並且給予注意（或標記）：「看、看」、「聽、聽」、「聞、聞」、「嚐、嚐」、「觸、觸」、「想、想」。
2. 每次當他看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到，他就要對這個事實給予注意（或標記）。但是初學者不可能對每個發生的現象給予注意，所以，他必須先開始注意那些顯著和易於觀察的現象。

二、注意呼吸

1. 每次呼吸時，腹部就會上升及下降，這種運動一直很明顯，這就是物質的性質，稱作風大（或風界）。應開始注意這個運動，用心觀察腹部。當你吸氣時會發覺腹部上升，呼出時腹部便下降。腹部上升時，內心要注意「上升」，下降時，內心要注意「下降」。如果這運動不明顯時，可以用手放在腹部上。但不要改變呼吸，不可故意減慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸。如果改變呼吸，會令你覺得疲倦。要自然地呼吸，並注意腹部上升和下降的運動。要用內心給予注意（或標記），而不是用口念。
2. 在內觀禪修中，名稱及所說的並不重要，真正重要的是去知道、去覺察。注意腹部的上升，須從運動的開始，一直到整個上升過程完畢，如同用眼睛看到一般。注意下降的運動也是如此。注意上升的運動時，要使覺知之心與上升的運動一致，運動及覺知要同步，就如丟一粒石頭正中目標一樣。下降的運動也如此。

三、注意心念

1. 當注意腹部的運動時，心可能會到處遊蕩。這時內心注意說：「遊蕩、遊蕩」。如此注意一兩次後，這遊蕩的心便會停止，此時我們便回到注意腹部升降的運動。如果發覺心到達某處時，就標記「到達、到達」，然後又回到腹部的運動。如果想到遇見某人，就標記「遇見、遇見」，然後又回到腹部的升降。如果想到某人並和他談話，就標記「談話、談話」。
2. 總之，如有任何思想或回憶產生時，就須給予注意（或標記）。如果你想像，就對「想像」給予標記。如果你思考，就給予「思考」。如果你計畫，就給予「計畫」。如果你察覺，就給予「察覺」。如果你回憶，就給予「回憶」。如果你感覺快樂，就給予「快樂」。如果你感覺無聊，就給予「無聊」。你感覺高興，就給予「高興」。你感覺氣餒，就給予「氣餒」。注意所有這些心識的活動，就稱作「心念住」。
3. 由於我們沒有注意這些心識的活動，我們就將這些認同為「人」或「個人」。我們以為想像的、思考的、計畫的、覺察的是「我」。以為有「一個人」從孩童開始就一直活著和思想著。實際上，並沒有這樣的人存在，只有那些持續不斷的心識活動而已。所以，我們要注意這些心識的活動並知曉它們是什麼。這是為何我們要注意每一個心識活動的生起。當它給予注意時，它就消失。接著，我們就回到注意腹部的上升與下降。

四、注意感受

1. 坐著禪修一段長時間後，身體會有緊及熱的感受，這些也須仔細給予注意；同樣的，也有疼痛及疲倦的感受。所有這些感受就是苦受（苦的感受），注意這些感受就是「受念住」。不懂得或忽略注意這些感受，你會以為「我感到緊，我覺得熱，我感到疼痛。剛才我還好好的，現在我因為這些不快的感受而不舒服。」將這些感受與「自我」認同。這是一個錯誤的觀念。實際上並沒有牽涉到「我」，只有一個接一個不快的「感受」在持續發生。

2. 這些就像新而持續不斷的電流通到電燈。每當身體有不悅的接觸時，就有一個個的苦受產生。這些感受要仔細地注意，無論它們是緊、熱或是疼痛的感受。初學者開始練習時，這些感受顯得強烈，以致於有改換姿勢的欲望，就要對這「欲望」給予注意，而後再回到注意緊、熱等感受。
3. 「忍耐導致涅槃」，這句話用於精進禪修是最恰當的。禪修時必須有耐心。如果因為不能忍受緊或熱等感受而經常移動或改換姿勢，就不能產生「定」，如果不能培養「定」，就不能獲得智慧，不能獲得導致涅槃之道果和涅槃。這就是為何禪修時需要忍耐的原因。最要忍耐的是身上不悅的感受，如緊、熱、疼痛，以及其他難以忍受的感受。禪修者不可在這些感受產生時，就立刻放棄禪修並改換禪修的姿勢。他應繼續耐心地對「緊、緊」或「熱、熱」給予注意。如能耐心地注意，這些中等的感受將會消失。當注意力強而集中時，即使很強的感受也會消失。而後，他又回到注意腹部的上升與下降。
4. 如果注意了一段時間而這感受仍沒有消失或無法忍受這感受時，當然須要改換姿勢。這時應開始注意：「欲換、欲換」。如果提起手，就注意「提起、提起」，如果移動手，就注意「移動、移動」。要輕柔地改換這些姿勢，並注意：「提起、提起」、「移動、移動」和「接觸、接觸」。
5. 如果身體搖動，就注意「搖動、搖動」；如果提腳，就注意「提起、提起」；如果移動，就注意「移動、移動」；如果放下，就注意「放下、放下」。如果沒有改變，而只是靜止休息時，就回到注意腹部的上升與下降。注意之間不可有間斷，只有一個注意接續另一個注意，一個定力接續另一個定力，一個智慧接續另一個智慧。只有這樣，禪修者的智慧才能持續並逐步地成熟。只有這種積聚的動力，才能獲得道和果的智慧。禪修的過程，猶如努力不停地磨擦兩塊木頭，以獲得所需的熱力來生火。
6. 同樣的，在內觀禪修中的注意（或標記），不論是什麼現象產生了，

都應持續不斷地注意，當中不可間斷。例如，如果有難以忍受的癢的感受生起而想要抓癢，那麼禪修者就需注意這「感受」和要抓癢的「欲望」，不可立刻為了要消除癢的感受而直接抓癢。

7. 如果持續不斷地注意，癢的感受逐漸消失了，禪修者就可再回到注意腹部的上升與下降。如果癢的感受實際並沒有消失，那麼當然就可用抓癢以消除它，但是，事前須注意到這個抓癢的「欲望」。所有消除癢的動作都要注意到，特別是「接觸」、「拉」、「推」和「抓」的動作，最後，再回到注意腹部的上升和下降。

五、改換姿勢

1. 每次改換姿勢時，就先注意這個要改換的意念或欲望，接著仔細的注意每一個動作，例如從坐姿起身、提起手、移動它、伸出它。姿勢的改換與注意之心要能一致。當身體向前搖動時，要注意它。起身時，身體變輕和上升，將心注意於這些動作上，輕柔地注意（或標記）著「上升、上升」。
2. 禪修者須舉止如一個衰弱的人。健康的人起身容易，快捷或突然。衰弱的人就不如此，起身緩慢而柔和。背痛的人也一樣，需緩慢的起身以減少背部的痛楚。
3. 禪修者也是如此，在改換姿勢時要緩慢而柔和，這樣才能有良好的正念、定力及內觀。所以，開始時動作要輕柔、緩慢。起身時，禪修者要輕柔猶如衰弱者，同時注意「升起、升起」。不但如此，對眼睛所看到的，就當作不曾見到一樣；對耳朵所聽到的，亦是如此。禪修時，禪修者只在乎注意（標記），而不必去理會所見或所聽的。所以，不論看到或聽到奇特或顯著的東西，他就當作沒有看到或沒有聽到一樣，只要細心地注意（標記）。
4. 當移動身體時，禪修者須緩慢地移動，猶如衰弱的人，輕柔地移動手腳，彎曲或伸直它們，低頭或抬頭，這些動作需輕柔。當從坐姿要起身時，他的行動需緩慢，注意「起身、起身」。當伸直身體及站立時，注意「站立、站立」；當向四處看時，注意「看、看」。

當走時，注意步伐是左或是右，並覺知所有從提足到落足的連續動作。注意每一個步伐是右腳或左腳，這是走得快時所應該注意的方式。當快步走時和走較遠路時，只需如此注意（標記）就夠了。

六、行住坐臥

1. 至於慢步走時或來回經行時，在每個步子中，須注意三個階段：提足、往前移足及落足。要從提足和落足的動作開始注意。提足時要好好覺知，落足時也如此，要好好覺知落足的重感。
2. 走時須注意每一步的「提起」及「落下」，經過大約兩天後，這種注意就會變得容易。其後就注意三個階段：「提起、前移、落下」。開始時，只注意一或兩個階段就已足夠：走快時，只需注意「右步、左步」，走慢時就注意「提起、落下」。如果走時想坐下，就注意「想坐下、想坐下」。坐下時，就專注身體坐下時的重感。
3. 坐下後，就注意安置手腳的動作。當沒有這些動作而身體靜止不動時，就注意腹部的上升與下降。如此注意時，如果肢體上感到緊和熱的感受生起，就注意它們。而後再回到腹部的「上升、下降」。如果這時生起躺下的欲望，就注意它並在躺下時，注意腳和手的動作。手的提起、手移動、手肘碰地、身體轉移、伸腳、慢慢的準備躺下時身體的傾側，這些動作都需給予注意。
4. 當躺下時須給予注意，這是重要的。在這動作的過程中（躺下時）可獲得特別的睿智（道智和果智）。當「定」和「智」強時，這睿智隨時可能產生，它可在一個彎臂或一個伸臂時產生。這就是阿難尊者證得阿羅漢的過程。
5. 阿難尊者勇猛精進，想在第一次結集佛法的前夕證得阿羅漢。他整晚練習身念住的內觀方法，注意他的步伐：右和左、提起、前移、落下，注意一個接著一個現象的發生：走的欲望和走時身體的動作。雖然他不停地練習直到將近凌晨，但還無法成功證得阿羅漢果。他覺察到他已過度練習行禪。為了要平衡「定」和「精進」，他應修習臥禪一下子，所以他就進入臥室。他坐在床上，接著躺下。

當他如此做，並注意「躺下、躺下」時，他即刻證得阿羅漢果。

6. 在躺下前，阿難尊者只是預流果。從預流果，他繼續練習禪修，依次達到一來果、不還果和阿羅漢果。只在片刻之間，他獲得這三個相續的果位。試記取阿難尊者證得阿羅漢果這個例子，這種證悟隨時可以出現，不須花很長的時間。
7. 這就是為什麼禪修者須每一時刻都要精進地注意。不可放鬆注意力，不要以為「這一點點的懈怠不會有多大的影響」。所有的動作，包括躺下時如何安置手、腳，都需小心和毫不放鬆地給予注意。如果沒有動作而靜止時，就回到注意腹部的上升與下降。即使時間已晚，到了睡眠時間，也不可不再注意。一個認真和勇猛精進的禪修者必須一直練習正念，好似他可以放棄睡眠似的，他要繼續禪修直到入睡。如果禪修進展很好，他不會入睡。如果昏沈，他就會入睡。當他想睡時，他須注意「欲睡、欲睡」；如果眼皮垂下時，就注意「垂下、垂下」；如果感到眼皮沈重，就注意「沈重」；如果眼睛感到痠痛，就注意「痠痛」。這樣的給予注意，昏沈可能會消失而眼睛就變得「明亮」。那麼，禪修者須注意「明亮、明亮」，然後繼續回到注意腹部的上升及下降。
8. 但是禪修者雖堅持繼續禪修，如果真正的睡意侵入時，他會入睡。睡覺並非是一件難事，其實那是件容易的事。如果躺著禪修，就會慢慢的感到昏沈，然後入睡。這就是為什麼初學者不可多修臥禪，他須多修坐禪及行禪。但是，如果時間已晚，是睡覺時間，就須修臥禪，注意腹部的上升與下降，就會自然地入睡。
9. 禪修者睡覺的時間就是休息的時間，但認真嚴肅的禪修者須限制他的睡眠時間為四個小時。這是佛陀所訂的「子夜時間」。四小時的睡眠已足夠了。如果初學者認為四小時對健康尚嫌不足，他可延長到五或六個小時。六個小時的睡眠顯然對健康是足夠的了。
10. 禪修者一睡醒，他應立刻恢復注意。真正努力禪修，欲獲得道和果智的禪修者只有在睡覺時才休息，其他清醒時間就持續注意而不休息。所以，當他一睡醒，就應注意這清醒的心態是「清醒、清醒」。

如果他還不能如此覺知，他須開始注意腹部的上升與下降。如果想從床上起來，他須注意「想起來、想起來」，接著，他應繼續注意移動手和腳的動作。當他抬頭和起身時，就注意「起來、起來」；當他坐下時，注意「坐下、坐下」；當他安置手腳時的任何移動，須注意這一切的動作。如果沒有這些移動，只是靜坐著，就注意腹部的上升與下降。

11. 洗臉和洗澡時，也須給予注意，因為這些動作比較快，所以應儘可能注意越多的動作。還有穿衣、整理床鋪、開門、關門等這些動作也須儘量細心注意。

七、進餐

1. 當禪修者進餐並望向桌子時，就應注意「看、看」。伸手取食物、觸到食物、拿食物、把食物拿到口邊、低下頭並把食物放入口中、放下手臂、再抬頭，這些動作都需給予適時的注意。
2. 當咀嚼食物時，須注意「咀嚼、咀嚼」；當知道食物的滋味時，就注意「知道、知道」；當品嚐食物和吞下、食物經過喉嚨時，都需注意這一切的發生。這就是禪修者一口一口吃時要如何注意。取湯時，所有的動作，如伸手、拿著湯匙和舀湯等都需給予注意。在進餐時要注意這些動作是比較困難的，因為有這麼多動作須觀察和注意。初學者可能會遺漏一些應注意的動作，但他須下決心去注意一切。當然，他可能會遺漏一些，但當他的定力增強時，他就可以對所有發生的都給予注意。

八、結論

1. 好了，我已提及這麼多東西供禪修者去注意，但是，簡而言之，只有很少的東西須注意。當走得快時，就注意「右步、左步」；慢走時就注意「提起、落下」；當靜坐時，只要注意腹部的上升和下降；躺著時，如果沒有特別的東西可注意，也一樣去注意腹部的升降。當注意時，如果東想西想，就注意心識活動的生起，然後回到注意腹部的升降。當緊、痛和癢的感受生起時，就注意這些感覺，然後

回到腹部的升降。當肢體彎曲、伸展和移動，頭低下、抬起，身體搖動、伸直時，都需注意，然後回到注意腹部的上升和下降。

2. 當禪修者繼續注意，他就能注意到越來越多現象的發生。開始時，他東想西想，可能沒有注意到許多東西，但是，他不用灰心，每位初學者都會遭遇這些相同的困難，當他修習久了，就能覺知到每次的胡思亂想，直到最後心中不再有妄念。這時，心繫念於所注意的目標，他的正念就和所注意的目標（如腹部的升降）幾乎同步。（換言之，腹部上升就立刻注意到，腹部下降也如此。）
3. 所注意的身體對象與能注意的心是「成對」發生的。在這過程中，沒有人或個人，只有所注意的身體對象與能注意的心成對發生。禪修者可以確實經歷到這個過程。當注意腹部的上升與下降時，他能分辨出腹部的上升為身體現象而能注意之心為精神現象。腹部的下降也如此。禪修者將很清楚的體會到精神與身體現象是同時發生。
4. 如此，禪修者自己將清楚知道，每次的注意只有物質（身體）是所注意的對象，以及心對它給予注意。這種智慧叫做「名色識別智」，這是內觀智慧的開始。正確的獲得這種智慧是重要的。當禪修者繼續地注意，這智慧將導致分辨因與果的智慧，這種智慧叫做「緣攝受智」。
5. 當禪修者繼續注意，他可親身體驗到凡是生起的不久即滅去。常人以為身心現象二者在一生是持續不變的，也就是從小到大沒有變，實際上並非如此。沒有現象是永恆不變的。所有的現象生滅得如此快，快到比一眨眼的時間還短。禪修者只要繼續注意，他自己就能明白這些。他將會確信所有這些現象都是無常。這種確信叫做「無常隨觀智」。
6. 這種智將引導入「苦隨觀智」，體驗到所有無常都是苦。禪修者也可能遭到多種身體上的苦，這些都是「苦蘊」。這也是「苦隨觀智」。接著禪修者將確信這些身心現象是順著自然發生的，不依任何人的心願也不受任何人的控制。它們不是個人或自我所構成，這種體認就是「無我隨觀智」。

7. 當他繼續禪修，禪修者會確實體驗到所有這些現象都是無常、苦和無我，他將證得涅槃。過去諸佛、阿羅漢和聖者們都依這條道路證得涅槃。所有的禪修者須知他們現在正在這條「念住」的道路上，希望圓滿證得道智、果智和涅槃法，並使他們的功德（波羅蜜）成熟。他們將體驗到諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的正定和智慧。這些經驗是他們從前所不曾體驗到的，所以他們對這些應感到高興。
8. 他們不久將體驗到如同過去諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的道智、果智及涅槃法。其實，這些法可在一個月、二十天或十五天的禪修練習中經驗到。那些已累積功德成熟的人，甚至可以在七天內體驗這些。
9. 所以，禪修者須有信心，將在上列的時日內獲得這些法，他將滅除我見和疑惑，並能免除來世生在惡道的危險。他要有這種信心來繼續禪修。
願你們都能好好地禪修，並且迅速證得諸佛、阿羅漢及聖者所體驗的涅槃。

善哉！善哉！善哉！

內觀禪修基礎

一、簡介

1. 現今不用特別介紹，每個人都說內觀禪修很好。二十年前(約西元一九四〇年)，就有所不同，當時的人們以為內觀禪修是限於比丘和隱士，而不適於他們。當我們開始傳授內觀禪修時，有一段艱辛的日子。現在情況已改觀了。今日人們一直請求我們講講內觀。但是，當我們告訴他們內觀禪修的簡單真相時，他們似乎難以欣賞，有的人甚至起身走開。我們不應該責備他們，他們尚未具有禪修背景來了解任何東西。
2. 有的人以為寂止就是內觀。有的人說內觀禪修與寂止禪修並無不同。有的人把內觀禪修說得太艱深而難以實踐，他們的聽眾心中充滿了困惑而離開。為了讓這些人受益，我們將說明內觀禪修的要素。

二、寂止與內觀

1. 我們禪修什麼？我們如何發展內觀？這是一個很重要的問題。
2. 有兩種禪修：發展寂止和發展內觀。禪修於十遍處只能產生寂止，不是內觀。禪修於十不淨(例如：腫脹的屍體)，也只能產生寂止，不是內觀。十隨念，例如憶念佛、法等，也只能發展寂止，不是內觀。禪修於三十二種身體成分，例如「髮、爪、齒、皮」，也不是內觀，它們只能發展專注。
3. 正念於呼吸也是發展專注，但是由此能發展出內觀。然而《清淨道論》將它包括在專注的項目中，所以我們在此也如此稱它作「寂止」。接著有四梵住：慈、悲、喜、捨，以及四無色狀態導至四無色禪那，而後，有厭食想，所有這些都是專注禪修（寂止）。
4. 當你禪修於體內的四大元素，它被稱作「四界差別」。雖然它是一種專注禪修，但它可以幫助發展內觀。
5. 所有這四十種禪修的項目都是發展專注，只有呼吸和四界差別(分析元素)與內觀有關，其他不能產生內觀。如果你要獲得內觀，你要進一步用功。

- 6, 再回到我們的問題：如何發展內觀？答案是：我們禪修於五取蘊來發展內觀。眾生的身心就是取蘊。可能由於貪欲而對它們執取，這種情形，它被稱為「感官對象的執取」。或者可能由於邪見而錯誤地執取，這種情形，它被稱為「以邪見執取」。你須禪修於它們並看清它們的實相，否則，你將由於貪欲和邪見而執取它們。一旦看清它們的實相，你便不再執取它們。你如是發展內觀。我們將詳細討論五取蘊。

三、五蘊

1. 五取蘊是色、受、想、行、識。它們是什麼？它們是你時時刻刻所體驗到的東西。你不須到別處尋找它們，它們就在你自身。當你看時，它們就在看的地方；當你聽時，它們就在聽的地方；當你嗅、嚐、觸或想時，它們就在嗅、嚐、觸、想的地方。
2. 當你彎曲、伸展或移動肢體時，五蘊就在彎曲、伸展或移動的地方，只是你不知它們就是五蘊。這是因為你沒有禪修於它們，所以不知道它們的實相。不知道它們的實相，你就會以貪愛和邪見來執取它們。
3. 當你彎曲，發生什麼了？它始於生起彎曲的心念，接著是身體一個接一個的彎曲過程。在彎曲的心念中，有四種屬於心理的蘊。要彎曲的心是「識」。當你想彎曲，然後彎曲，你可能做時感到樂、苦或不苦不樂。如果你快樂地彎曲，那就有樂受。如果你不快樂或生氣地彎曲，那就有苦受。如果你不苦不樂地彎曲，那就有不苦不樂受。所以，當你想彎曲時，存在著「受蘊」。接著存在著「想」，也就是辨別彎曲的蘊。然後，存在著促使你去彎曲的心理，它好似在說：「彎曲！彎曲！」，這就是「行」。所以，在彎曲的心念中，有受、想、行、識，這四種是屬於心理的蘊。彎曲的動作則是物質或「色」，這是物質的蘊。如此，彎曲的心念和彎曲的動作合成五蘊。
4. 所以，在彎曲手臂的一個動作中，就存在著五蘊。你移動一次，就有五蘊的呈現，你再次移動，就有更多的五蘊。如果你沒有正確地禪修於它們，也沒有正確地知道它們，我們不告訴你所發生的情形，你自己自身去了知，你會想著什麼？

5. 好，你想著「我要彎曲」和「我在彎曲」，不是嗎？每個人都如此。問小孩們，他們會給予同樣的回答；問那些懂得讀和寫的成人，說出他心中所想的，也得同樣的回答；但因他書讀得多，他將架構適合經典的答案而說：「名和色」。這並非他自己本身所知道的，只是架構出來適合經典。在他內心深處，他正在想：「這是『我』要彎曲，這是『我』在彎曲，這是『我』要移動，這是『我』在移動。」他也想：「這個『我』以前存在、現在存在、將來也存在。『我』永遠存在。」這種想法稱為「常見」。沒有人會想：「這個彎曲的心念只存在於現在。」一般人一直想：「這心以前存在著。以前存在的同一個『我』現在正想著彎曲。」他們也想：「現在正在思想的『我』存在著，未來也將繼續存在著。」
6. 當你彎曲或移動肢體時，你想：「以前存在的相同的肢體，現在正在移動。以前存在的相同的『我』，現在正在移動」。移動後，你又想：「這肢體、這『我』，永遠存在。」你不曾想過它們減去了。這也是常見。這是把無常執取為「常」，無我執取為「我」。
7. 當你順著欲念彎曲或伸展，你認為很愉快。例如，你覺得手臂僵硬，便移動或重新放置它，僵硬消失了，你感到舒服。你認為非常愉快。你認為這是快樂。舞蹈員和業餘舞蹈員在跳舞時，彎曲和伸展，認為如此做非常愉快。他們喜悅於此，並對自己感到滿意。當你們在一起談天時，你們時常搖手擺頭並感到高興。你認為這是快樂。當你所做的事成功了，你再次認為這很好，這是快樂。這是你們如何由於貪愛、執取於事物而喜悅。你們把無常的當作常而感到喜悅。苦、無我的五蘊，只不過是名與色的聚集，你卻當作是「樂、我」而感到喜悅。你對它們感到喜悅並執取。你也誤認為它們是「我」而執著它們。
8. 所以，當你彎曲、伸展或移動四肢時，「我將彎曲」的想法是取蘊；彎曲的動作是取蘊。「我將伸展」的想法是取蘊；伸展的動作是取蘊。「我將移動」的想法是取蘊；移動的動作是取蘊。當我們談及禪修於取蘊時，就是指這些事物。
9. 同樣的事物也發生在看、聽等。當你看時，「眼睛」顯現著，「所看的對象」也是如此。這兩者是物質，不能認知。但是，如果一個人在看的時候忘了禪修，就會執取它們。會認為全身連同眼睛是

常、樂、我，並執取它。會認為所看到的整個物質的世界連同所見到的對象是常、美、樂、我，並執取它。所以，眼睛和所看的對象（色）都是取蘊。

- 10.當你看時，「看」也顯現著。這包括四種屬於心理的蘊。看的單純覺知就是「識蘊」。看時的樂或苦是受蘊，辨別所看見的對象是想蘊，使注意移向看的是行蘊。它們組成四種心理的蘊。
- 11.當一個人在看時，若忘了禪修，將會認為：「看」已經存在而且現在還存在著。或者，當一個人看到好的事物，可能會想：「看是好的。」如此想著，他將追尋好的和妙的事物來享受看。他用掉錢、睡眠和健康去看表演和影片，因為他認為這樣做很好。如果一個人不認為這是好的，他將不會浪費金錢或損傷健康。凡認為所看的或享受的是「我」、「我在享受」，就是以貪愛和邪見去執取。因為執取，所以在看時所顯現的名與色就稱作取蘊。
- 12.你以同樣的方式執取於聽、嗅、嚐、觸或想。你把能思考、想像和憶念的心，執取為「我」。所以，五取蘊不外是當一個人見聞覺知時，顯現於六根門的名色。你必須試著如實看清這些蘊的實相。禪修於它們並且如實看清它們，這就是內觀智慧。

四、智慧與解脫

- 1.「內觀禪修是禪修於五取蘊」，這是合乎佛陀的教導。佛陀的教導稱做「經」，它的意思是「線」。當一個木匠要削平或鋸一塊木材時，他用線畫一條直線。同樣地，當我們要過著聖者的生活，我們用「線」或「經」來規範我們的行為。佛陀已給我們線或指導來訓練道德、培養定力和增長智慧。你不可以脫離此線，隨便地講話或行動。
2. 有關禪修於五取蘊，從經典中引述一些：

「諸比丘！色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我者非我所，非我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。」（《相應部》第三冊第30頁）

你必須禪修使你了悟這個無常、苦、無我的物質（色），確實是無

常、苦、無我。你應同樣地禪修於受、想、行、識。

3. 觀察這些蘊是無常、苦、無我有何用？佛陀告訴我們：

「有聞之聖弟子，如是觀色，厭離色、厭離受（想、行、識）等。」
（《相應部》第三冊第29頁）

了悟五蘊無常、苦、無我的人，厭棄色，厭棄受、想、行、識。

「厭離而離欲。」

這是說他已達到聖道。

「離欲而解脫。」

當他達到無貪的聖道，他也已達到解脫煩惱的四種果位。

「解脫即生解脫智。」

當你已解脫，你自己知道確實如此。換言之，當你已成為一位斷盡煩惱的阿羅漢，你自己清楚你已滅盡煩惱。

4. 所有這些引用是從無常相關的經文，並且有很多這類的經典。整個《相應部》<蘊品>就是收集這些。其中《戒經》（《相應部》第三冊238-240頁）和《有聞經》特別值得注意。

在這兩部經裡，摩訶拘絺羅尊者向舍利弗尊者提出一些問題，舍利弗給予很簡短而生動的回答。摩訶拘絺羅問：

「舍利弗！戒具足之比丘，應以何法如理作意耶？」

注意這個問題中的「戒具足（有德行）」。如果你想要練習內觀禪修以證得道、果及涅槃，最低資格你需要有德行。如果你沒有德行，你不可能期望更高的定力與智慧。舍利弗尊者回答：

「拘絺羅！戒具足之比丘，應如理作意：五取蘊是無常、苦、病、癰、刺、痛、病、他（敵）、壞、空、無我。」

如此禪修有何好處？舍利弗尊者繼續回答：

「友！於此戒具足之比丘，若如理作意：此五取蘊是無常…，則當現證預流果。」

所以，如果你要成為預流聖者而不再投生四惡趣，你必須禪修於五取蘊，了悟它們的無常、苦、無我。

但這並非全部，你也可以成為阿羅漢，摩訶拘絺羅尊者繼續問：

「舍利弗！預流之比丘應以何法如理作意耶？」

舍利弗尊者回答說，一位預流聖者所需徹底注意的，也是五取蘊，注意它們是無常、苦、無我。結果，他進入一來聖者。一來聖者禪修於什麼呢？同樣是五取蘊。接著他成為不還聖者。不還聖者禪修於什麼呢？也是五蘊。然後成為一位阿羅漢。阿羅漢禪修於什麼呢？也是五蘊。由此可以明顯地看出，即使是已成為阿羅漢，五蘊是必須禪修的對象。

5. 阿羅漢如此禪修有什麼好處呢？他將成為獨覺嗎？或成為正等覺者嗎？不，都不是。他將以阿羅漢的身份脫離輪迴，進入涅槃。阿羅漢不再有未斷或未除的煩惱。一切的煩惱都已斷已除。所以，他不用再斷尚未斷除的煩惱，他無須再圓滿任何德行、定力與智慧。一切的德行、定力與智慧所應圓滿的都已圓滿了。所以他無須再圓滿未圓滿的或增加那已圓滿的。內觀的修習（觀察五蘊）對阿羅漢不帶來這方面的好處（更無所作、無已辦之增益）。
6. 阿羅漢再禪修於五蘊所獲得的好處之一，是快樂地活在世間（現法樂住）。儘管他是阿羅漢，如果他不維持禪修，不靜與不舒服不時會從六個根門進入。不靜並非指精神苦惱，而是由於感官對象（外塵）不斷的出現，他的內心覺知不靜，如此而已。不用說阿羅漢，今日我們的禪修者沈浸於練習時，對感官對象常感到不舒服。當他們從禪修中心回到家裡，他們看到這事，聽到那事，忙於各種生意洽談，一點也不安寧，所以，他們想再回到禪修中心。但是，有些人，這種不靜感並不持久，只持續四、五或十天，家庭生活很快征服了他們，他們對家庭生活感到快樂並回復家庭責任。阿羅漢永不回復他以前的習慣。如果他遇到各種感官對象而沒有禪修時，只是覺知不靜。只有當他沈浸於內觀禪修時，他內心才會覺知安寧。所

以，禪修於五取蘊使阿羅漢在世間活得安樂。

7. 再者，當他努力活在禪修時，對無常、苦、無我的正念及正知會不斷生起，這是另一項好處。一位在禪修中正念與正知不斷生起的阿羅漢，被稱作「常住正念」。這種人可在任何時刻隨時間的長短享受所證得的果位。
8. 為了這兩種好處—在世間生活得安樂（現法樂住）和正念正知，阿羅漢活在禪修中。
9. 以上為舍利弗尊者在《戒經》裡所給的答案。同樣的答案也發現在《有聞經》。唯一的不同是，《戒經》所用的詞是「戒具足」（美德），而《有聞經》所用的是「有聞」（有相當了解），其他的用詞都一樣。根據這兩部經和其他有關「蘊」的經典，可以歸納出下列的結論：「內觀智慧是來自於禪修於五取蘊。」
10. 現在回到由六根門所生起的執取。當人們看的時候，他們認為自己或他人是「常」、過去存在、現在存在、未來存在、永遠存在。他們認為他們是「樂」、好的或美的。他們認為他們是活著的自體（我）。當他們聽、嗅、嚐或觸的時候，也如此認為。這「觸」（根塵接觸）傳遍有血有肉的全身。觸一生起，執取也生起。前面所述肢體的彎曲、伸展或移動都是觸的例子。腹部的上升與下降也是這樣。這些，我們後面將加以詳述。
11. 當一個人在思考或想像時，他想著「曾存在過的『我』現在正在思考，想著『我』繼續存在著。」所以，他以為自己是「常」、「我」。他也認為思考或想像是享受、很愉快，他認為這是「樂」。如果跟他說思考會消失，他就無法接受。他感到不快樂，這是因為他執取於它。
12. 如此，一個人執取於出現在六根門的事物為常、樂、我。因貪愛而喜悅並執取於它，因邪見而錯誤地執取於它。你必須禪修於這些引生執取的五蘊。

五、正確的方法

1. 當你禪修時，要有方法。只有正確的方法才能產生內觀智慧。如果

你將事物看成「常」，如何會產生內觀智慧呢？如果你將它們看成「樂」、美，靈魂、「我」，如何能產生內觀智慧呢？

2. 心與身（名與色）是無常。你要禪修於這些無常的事物，如實看到它們是無常的實相。它們生起、滅去，並且不斷壓迫你，所以它們是可怕的、苦的。你要禪修於它們，如實看到它們是苦。它們只是過程，沒有個人、靈魂、我。你要禪修於它們，看到無個人、無靈魂、無我。你應試著如實地看清它們。
3. 所以，每次你看、聽、觸或知覺時，你應試著如實看清那由六根門生起的身心過程。看時，你應注意（給予標記）「看、看」。同樣地，聽時，注意「聽、聽」；嗅時，注意「嗅」；嚐時，注意「嚐」；觸時，注意「觸」。倦、熱、痛，以及從觸生起的難忍而不悅的感受，要注意它們是倦、熱、痛等等。念頭、想法也會出現，當它們生起時，要注意（給予標記）：念頭、想像、愉快、高興。但對初學者而言，很難觀察由六根門生起的一切，他應從其中一些開始。
4. 你禪修於此，當你入出息時，腹部的升降特別顯著。你先觀察這個運動，升起時，你觀察它是「升起」；下降時，你觀察它是「下降」。經典沒有觀察「上升」與「下降」的專門用語。不慣於禪修練習的人藐視地說：「上升、下降與經典無關，它們沒什麼。」他們認為它們沒什麼，因為它們不是以經典的術語出現。
5. 但事實上，它們是有意義的。上升是真實的，下降是真實的，風大的運動是真實的。我們用口語「上升」與「下降」是為了方便，在經典的專門術語上，「上升」與「下降」是「風大」。如果你注意觀察腹部，當它上升與下降時，存在著擴張、運動、傳遞。在此，擴張是風大的特性，運動是它的作用，傳遞是它的現起。如實了知風大意即知道它的特性、作用和現起。我們禪修以了解它們。
6. 內觀始於對身心（名色）的確知。為了達成，禪修者由身（色）開始，如何呢？

「（禪修者）要從特性、作用等去了知。」（《清淨道論》）

當你開始禪修於名或色，你應從特性或性質(作用)下手。「等」是

指現起。

7. 於此，《攝阿毗達摩義論》切中要點地說：

「見清淨是了解名和色的特性、作用（性質）、現起和近因。」

這意思是：內觀始於「名色識別智」。在七清淨中，首先圓滿戒清淨和心清淨，接著開始見清淨。為了達到「名色識別智」和見清淨，你須禪修於名與色，知道它們的特性、作用（性質）、現起和近因。一旦了知它們，你就獲得「名色識別智」。一旦此智成熟，你就培養了見清淨。

此處，「了解名和色的特性」，是了解名和色的內在自性；「了解它們的性質」，是了解它們的作用；「現起」是它們顯現的樣子。在禪修練習的最初階段還不須去了解「近因」。所以，我們將只解說特性、作用和現起。

8. 在《清淨道論》與剛引述的《攝阿毗達摩義論》中沒有指出，以名字、數字、物質粒子或連續不斷的過程來禪修於名色。只指出應禪修於它們的特性、作用和現起。一個人對此須小心注意，不然可能導致名字、數字、粒子或過程的概念。註疏說：你需以它們的特性、作用和現起來禪修於名色，故當禪修於風大時，應以它的特性、作用和現起來做。什麼是風大的特性呢？它是支持的特性，這是它內在的自性，風大就是如此。什麼是風大的作用呢？它是運動。什麼是它的現起呢？是傳遞。現起是顯現在禪修者智力上的東西。當他禪修於風大時，在他的智力上顯現傳遞、推、拉的東西，這是風大的現起。當你禪修於腹部的上升和下降時，一切擴張、運動、傳遞都變得明顯。這些是風大的特性、作用與現起。

9. 風大是很重要的。對《念住經》中「觀身」的章節：「身體姿勢」與「正知」，註疏者強調風大。這是佛陀的教導：

「當走時，他覺知『我在走』。」

佛陀指導我們要正念於行走，每次走時都應注意「走、走」。註疏者說明從禪修中，智慧如何生起：

「我正在走的念頭生起時，即產生風，風產生了通知。當風散佈而將全身移前，這就稱做走。」

這意思是說：慣於每次走時禪修於「走、走」的禪修者，會如此體驗：首先「我將走」的心念生起。這心念產生全身的拉緊而使色身向前移動。我們就說這是「我在走」或「他在走」。實際上，沒有我或他在走，只有走的心念及色身在走，這是禪修者的體驗。在此，註疏的解釋強調對風大運動的體驗。所以，如果你由風大的特性、作用和現起了解風大，你就可確定禪修是否正確。

10. 風大有支持的特性。足球以風裝滿並支持著，使球脹大和保持堅硬。在口語上，我們說球飽滿、堅硬；在哲學用詞上，則是風大支持它。當你伸展手臂時，那兒感到有些僵硬，這是風大支持著。同樣地，當你以身體或頭壓在充氣的枕頭或墊子，你的身體或頭不會下沉，這是因為枕頭或墊子裡的風大支持著你。一堆磚中，底下的磚支持著上面的磚，如果底下的磚不支持，上面的將塌下。同樣地，人體內充滿風大來支持身體才能站得堅穩。我們說「堅」是相對的，如有更堅固的，我們可能稱它為「鬆」；如有更鬆的，它再次被稱為「堅」。
11. 風大的作用是運動。當它強時，就從一處運動到另一處。風大使身體彎曲、伸展、坐、起、去或來。那些沒有內觀禪修的練習者常說：「如果你注意『彎曲、伸展』，只有像手臂的觀念會產生。如果你注意『左、右』，只有像腳的觀念會出現。如果你注意『上升、下降』，只有像腹部的觀念會出現。」這對一些初學者可能是真的。但若認為觀念會不斷地出現是不對的。對初學者而言，觀念與實相會同時出現。有的人指導初學者只禪修於實相，這是不可能的。開始就要忘記觀念是不實際的。將觀念配合實相兩者來觀察是可行的。佛陀他用觀念的言語告訴我們，當我們在走、曲伸時，要覺知「我正在走」等。他不用實相的言語告訴我們要覺知「這是支持、運動」等。雖然禪修時用觀念言語，像「走、曲、伸」，當正念與定力增強時，一切觀念就消失，只有實相生起，像支持和運動。當你達到「壞滅隨觀智」時，雖然你禪修於「走、走」，但不會有腳或身體的顯現，只有持續的運動。雖然你禪修於「彎曲、彎曲」，但不會有任何手臂或腳，只有運動。雖然你禪修於「升、降」，但

沒有腹部或身體的想像，只有出與入的運動。這些運動與擺動都是風大的作用。

12. 在禪修者心中顯現的推出或拉入是風大的現起。當你彎曲或伸展手臂時，猶如有東西在拉入或推出。這情形在行走時更明顯。藉由注意「走，右步、左步、提起、推前、落下」而使定力增加的禪修者，這種向前運動變得很明顯，好像後面有推動力。腳似乎自動地推向前。腳如何向前動而不須禪修者費力是非常明顯的。這樣注意行走很美妙，以致有人花很多時間如此走。
13. 所以，當你禪修於風大，應經由它支持的特性、運動的作用和傳遞的現起來了知它。只有如此，你的智慧才正確並且如實。
14. 你可能問：「我們是否在學習特性、作用和現起後才禪修？」不，你不用學習它們。如果你禪修於生起的名與色，你也將了知其特性、作用與現起。當你禪修於生起的名色，由其特性、作用與現起而了知之外，別無其他方法。當你在下雨天仰望天空，你看到閃電，這亮光是閃電的特性。當閃電亮，黑暗就被驅除。驅除黑暗是閃電的作用、工作。你也看到它的樣子——是否長、短、弧形、圓形、直或廣。你一下子看到它的特性、作用與現起，只是你可能無法說出亮光為其特性、驅除黑暗為其作用、它的形狀或外型為其現起，但是你看到了它們。
15. 同樣地，當你禪修於生起的名色，你知道它所有的特性、作用和現起。你不用學習它們。一些有學問的人以為在禪修前你要先學習它們。並非如此。你所學的只是觀念，不是實相。禪修者審察生起的名色，了知它們就好像以自己的手摸到它們。他不用學習它們。例如有象在你眼前，你不須去看象的圖畫。
16. 禪修者禪修於腹部的上升與下降，知道了緊或鬆——它的特性。
17. 他知道入或出的運動——它的作用。他也知道它的拉和推——它的現起。假如他如實知道這些事物，他需要學習它們嗎？假如他只求自己覺悟，他不需要，但是假如他要教導他人，他需要學習。
18. 當你禪修於「右步、左步」，你知道每一步伐的張力——它的特

性。你知道移動——它的作用。你也知道傳送——它的現起。這是適當的智慧、正確的智慧。

19. 現在，你想知道一個人如何知道特性等，只要試著禪修於生起的現象。在你的身體某部份一定有些熱、痛、倦、疼。這些是難忍的苦受。以你的智力，專注於這苦受並注意「熱、熱」或「痛、痛」，你將發現到你正經歷不愉悅的經驗和苦。這就是苦的特性——經由不愉快的經驗。
20. 當苦受出現，你變得心情壞。如果苦受只有一些，就有一些壞心情；如果苦受很強烈，那就心情很壞。即使那些意志堅強的人，若苦受強烈也將心情很壞。一旦你很疲倦，你甚至不能移動。這使人心情壞是苦受的作用。我們說心情就是心王。當心王低落時，它的心所也低落。
21. 苦受的現起是身體的壓迫感，它呈現為身體的痛苦，對禪修者的智力來說，它是難以忍受的。當他禪修於「熱、熱」「痛、痛」，它呈現為身上難忍的壓迫感。它顯現太多使人呻吟。
22. 如果你禪修於身上生起的苦受時，你了知討厭的接觸對象之體驗——它的特性；相關情緒的變壞——它的作用；身體的痛苦——它的現起。這是禪修者獲得智慧的方法。

六、心

1. 你也可禪修於心。心能認知和思考。所以，思考和想像的是心。每當它生起時，禪修此心是「思考、想像、沈思」。你將發現它有朝向對象、認知對象的內在性質。這是心的特性，就如所說：「心有認知的特性。」每種心能認知。眼識認知對象，耳識、鼻識、舌識、身識和意識也是這樣。
2. 集體工作時，有一個領袖。心識是認知出現在任何感官對象的領袖。當可見的對象在眼前出現，心識先認知它，接著是受、想、貪愛、喜悅、不喜歡、羨慕等。同樣地，當聽的對象在耳朵出現，心識先認知它。思想或想像時，則更明顯。當你禪修於「升、降」等時，如果念頭出現，你要注意這念頭。如果在它出現的那一刻你能

注意它，它立刻消失。如你不能這樣，它的一些跟隨者，像喜、愛等就會接連生起。禪修者就會了悟心識如何是領袖——它的作用。

「一切事物以心為前導。」（《法句經》第一偈）

3. 假如每當心識生起，你就注意它，你會很清楚地看到它如何扮演領袖的角色，朝向那對象。
4. 註疏裡再次說：「心識有延續的現起。」當你禪修於「升、降」等，心有時會跑開。你注意它，它就滅去。接著另一個心識生起，你注意它，它就滅去。另一個心識接著生起，再次的注意它，它再次滅去。另一個識又生起。你要注意很多這些生起與滅去的心識。禪修者了悟到：「心識是連續的事件，一個接一個的生滅。當一個滅去，另一個生起。」所以，你了悟到心識的連續現起。了悟這些的禪修者也了悟死與生。「死一點也不陌生，它就如同我所注意的心識每一刻的滅去。再生就同我正注意的心識那樣生起，連續著前一個。」
5. 為了證明一個人即使未曾學習它們，也可了解事物的特性、作用和現起，我們已選出物質的風大、心理的苦受和心識，你只須在它們生起時禪修於它們。同樣地，可應用於其他的心理與物質。如果你在它們生起時禪修於它們，你將了解它們的特性、作用和現起。禪修的初學者只能經由特性、作用和現起來禪修和了解心理與物質的取蘊。在最初階段的「名色識別智」和「緣攝受智」，它們是內觀禪修的基礎，明白這些就夠了。當你達到真正的內觀智慧，像「思惟智」時，你就知道無常、苦和無我的性質。

七、為何和何時

1. 現在有問題生起：為何我們禪修於取蘊？在時間方面，我們何時禪修(於取蘊)？當它們已成過去、在它們到來之前或在它們生起時？
2. 我們為何禪修？我們禪修於取蘊是為了世間財富為了去除病痛？為了天眼通？為了浮在空中和此類的超自然力？內觀禪修不以這些為目標。有的人因禪修而治癒嚴重的疾病。佛陀時期，圓滿內觀禪修的人有的擁有超自然力。現今的人如果修行圓滿也可能會擁有這些力量。但是獲得這些力量並非內觀禪修的基本目標。

3. 我們應禪修於過去已逝的現象嗎？我們應禪修於未來的現象嗎？
我們應禪修於現在的現象嗎？或者，我們要禪修於非過去、非未來
和非現在的現象，而是我們從書上閱讀而生起的想像嗎？對這些問
題的答案是：我們禪修是為了不執著，而我們禪修於正在生起的現
象。
4. 是的，未禪修的人，每當他們看到、聽到、觸到、或覺察到生起的
名色就執著於它們。他們以貪愛執取它們，並感到高興。他們以邪
見執取它們為「常」、「樂」、「我」。我們禪修是為了不讓這些
執取生起，脫離它們，這是內觀禪修的基本目標。
5. 我們禪修於正在生起的現象。我們不禪修於過去、未來或時間不確
定的事物。此處我們所講的是實用的內觀禪修。在推論的禪修中，
我們可以禪修於過去、未來和時間不確定的事物。讓我解釋如下：
6. 內觀禪修有兩種：實用的與推論的。禪修於實際生起現象的內在特
性和各別的特性（例如無常）所獲得的智慧是實用內觀。從這實用
的智慧你推論那些你未經驗的過去和未來的事物為無常、苦、無
我，這是推論內觀。
7. 「依所緣，確定兩者（現見與未見）…」（《無礙解道》）

《清淨道論》解釋這一段如下：

「…依現見的所緣，如是確定兩者（現見與未見）是同一自性：類比
於此（現在所緣），同樣地，過去的已壞，未來的當壞。」
8. 「現見的所緣」——這是實用內觀。「依現見的所緣…確定兩者…
過去的…未來的——這是推論內觀。
9. 但在此要注意，只有在實用內觀後才有推論內觀。不知道現前的，
是不可能作出推論。在《論事》的註疏裡也有相同的解釋：

「即使只看到一個行蘊的無常，一個人就對其它下結論：諸行是無
常的。」
10. 為何我們不禪修於過去或未來的事物？因為它們無法讓你了解

自然的實相並祛除煩惱。你無法記起過去世。即使今世，你記不起大部分過去的童年。所以，若禪修於過去事物，你如何如實知道事物的特性與作用？最近發生的事物可回憶出來，但當你回憶時，你想：「我看、我聽、我想。這是我在那時看，這是我在此刻看。」你有「我」的觀念存在著，甚至有「常」和「樂」的觀念存在著。所以，回憶過去的事物來禪修是不符我們的目的。你執著於它們，而這執著難以祛除。雖然以你所學和所想的，將它們當作名與色，但是「我」的觀念持續著，因為你執取著它。你一方面說「無常」，另一方面卻持有「常」的觀念。你注意「苦」，但「樂」的觀念繼續浮現。你禪修於「無我」，但「我」的觀念卻強而穩。你與自己爭辯。最後你的禪修向先入的觀念讓步了。

11. 未來還未發生，當它來時，你無法確知它會是怎樣的。你可能預先禪修於它們，但當它們真正出現時，你可能不能照做。因而，貪愛、邪見、煩惱又都生起。所以，經由學習和思考的幫助來禪修於未來是無法知道事物的實相，也沒辦法止息煩惱。
12. 時間不確定的事物，不曾存在、將不會存在，也不存在於個人或他人。它們只是藉由學習和思考的想像。它們只是誇大，看似有理。但若加以省思，將發現它們只是名字、符號和形狀的觀念。假如有人正在禪修著：「物質是無常的；物質剎那生起，剎那滅去」。問他：「它是什麼物質？它是過去的、現在的或未來的物質？自己或他人的物質？假如在自己，它是在頭、身體、肢體、眼睛或耳朵的物質？」你將發現沒有一樣是，只是觀念、想像，就如同名稱的觀念一樣，所以我們不禪修於時間不確定的東西。

八、緣起

1. 現在的現象是正在六根門生起的。它還未受到污染，就像未弄髒的布或紙。如果你能在它生起時隨即禪修於它，它就不會被污染。你不能注意它，它就會被污染。一旦受污染，它就難以祛除。如果你在名色生起時不能立刻注意它們，執取就會介入。有欲取——執取於感官的貪欲；有邪見的執取——執取於邪見、儀式、自我的理論。如果執取發生了，將如何呢？

「取緣有，有緣生，生緣老、死、愁、嘆、苦、憂、惱。如是一切

苦蘊集。」

2. 執取不是一件小事，它是善行與惡行的基本原因。一個執取的人盡力完成他認為好的事。我們每個人都做自以為好的事。什麼使他認為是好的呢？是執取。他人可能認為不好，但做的人認為好。如果他認為不好，他當然不會去做。一個人不會認為自己所做的為惡。「小偷以偷為好事；盜賊以搶劫為好事；殺人者以殺人為好事」。阿闍世王殺死父親頻毗娑羅王，他認為這是好的。提婆達多謀害佛陀，對他來說這是好事。一個人服毒自殺因為他以為這是好事。飛蛾撲火以此為好事。眾生去做自己以為是好的事。自認為是好事就是執取。一旦真正執取，人就去做。結果是什麼呢？世間於是有善行與惡行。
3. 克制自己不使他人受苦是一種善行，幫助他人是一種善行，布施是一種善行，向值得尊敬者致敬是一種善行。善行可於此世帶來安寧、長壽和健康。它也將於來世帶來善果。這種執取是一種好的、正確的執取。這些執取的人做出善行，例如布施和持戒，並產生善業。結果是什麼呢？「有緣生」，他們死後會再投生。生到哪裡？在人與天人的善界。投生為人，他們就有好的果報，如長壽、漂亮、健康、好的出生、好的隨從和財富。你可稱他們為「快樂的人」。投生為天人，他們也有大批的天人伴隨著，並住在堂皇的宮殿裡。他們執取快樂的觀念，從世俗的眼光來看，他們可說是快樂的。
4. 但從佛陀的教導看來，這些快樂的人和天人仍不能免除痛苦。「生緣老死。」雖然生為一個快樂的人，他將會長大成為老的「快樂」人。看看世間那些「快樂」的老人，一旦超過七十或八十歲，不會一切都順心的。斑白的頭髮、斷齒、視力差、聽力弱、駝背、皺紋，力氣已用盡，一無可取！擁有財富和名譽，這些老人感到快樂嗎？接下來，存在著老年的疾病。他們無法安睡、無法好好地吃，他們在坐下和站起時，感到吃力。最終，他們會死。富人、國王或掌權的人，總有一天會死。他沒有任何東西可依靠了。朋友、親戚圍著他，他只能躺在床上，閉著眼死去。死後他獨自一人到下一世。他發現難以捨棄全部的財富。如果他不是行善的人，他將為來世擔憂。
5. 天王同樣會死，天人也無法倖免。在死前一個星期，五種衰相會出現。他們所戴的不曾凋謝的花開始凋謝了、那一直新的衣服現在變

舊了，汗從腋窩流出，這是不尋常的。他們那永遠年輕的身體現在變老了，以往不曾感覺厭煩的天人生活，他們現在感覺厭煩了。

6. 當五種衰相出現，他們即刻體會到逼近死亡並且非常驚慌。佛陀住世時，一位老天王出現衰相。他對去世和失去尊榮非常驚慌，便去請求佛陀幫助。佛陀教導他佛法，他證得預流果位。老的天王一死，新的天王再生了。他很幸運有佛陀相救。如果沒有佛陀，老天王將很不幸。
7. 不只老和死，「愁、嘆、苦、憂、惱生起」，這些都是苦。「如是一切苦蘊集(生起)。」所以，由於執取而得到的快樂生活終究是大苦，人與天人都要受苦。
8. 如果由於善行所得的快樂生活終究是苦，那麼我們最好就不去做？不，如果我們不行善，惡行就可能產生，這會使我們墮入地獄、畜生、餓鬼、非天，這些下界的痛苦更苦。人與天人的生活對比於「無死的涅槃」是苦，但對比於下界的痛苦是樂。
9. 正確的執取使人行善。同樣地，錯誤的執取使人作惡。有些人認為殺、偷、搶、做壞事是好的，結果他們投生惡界——地獄、畜生、餓鬼。生到地獄猶如跳入大火裡。即使是天王對地獄之火也無可奈何。拘留孫佛住世時，有一位叫度希的天魔，他蔑視佛和僧眾。有一天他導致一位大弟子死亡。由於惡行，這天魔死後投生在阿鼻地獄。一旦在那裡，他只能任憑煉獄的宰割。在此世上欺負他人的人，將有一天會遭遇如天魔度希的厄運。在地獄長期受苦後，將再投生為畜生或餓鬼。

九、執取如何生起

1. 執取是怖畏的。它也是非常重要的。我們禪修要使執取不生並終止它。我們禪修使自己不執取於貪欲或邪見——不執著為「常」、「樂」、「我」。那些無法禪修的人執著於見、聞、覺、知。問問你自己是否不執取。答案是很明顯的。
2. 讓我們從「看」開始。如果你看到某種漂亮的東西，你如何想呢？你對它感到喜悅、愉快，不是嗎？你不會說：「我不要看它，我不

要見它。」事實上，你想著：「多麼美麗的東西！多麼可愛啊！」高興地微笑著，你對它感到愉悅。同時你想它是「常」的。不管所見的對象是人或沒有生命的東西，你認為它過去存在著、現在存在著，將來也繼續存在著。雖然它不屬於你的，你心裡當它為己有並感到愉悅。如果是一塊布，你在心裡穿起它，並感到愉悅。如果是一雙拖鞋，你在心裡穿起它們。如果是一個人，你心上利用他（或她）並感到愉悅。

3. 同樣的事也發生在你聽、嗅、嚐或觸的時候。每次你都感到愉悅。運用到念頭，你高興的範圍就更廣。你幻想並且高興於不屬於你所擁有的東西，渴望得到它們、想像它們是你的。如果它們是你的東西，不須說，你時時刻刻不斷地想著它們並且感到愉悅。我們以禪修來檢查自己的喜悅和執取。
4. 我們也執著於邪見。你執著於個人見解。當你看時，你認為你所見的是一個個人、一個自我。你也把你自己的眼識當作一個個人、一個自我。如果沒有深入的內觀智慧，我們當下執取於所見的東西。想想你自己，你將看到你自己如何執取。你認為自己以及他人都是活一輩子的一個自我。實際上，並沒有這個自我。沒有活一輩子的一個東西，只有一個接一個不斷連續的名與色。你把這名色當作一個個人、我，並執取著。我們禪修，使邪見的執取不再產生。
5. 但是我們必須禪修於正在生起的東西。只有如此，才能阻止執取。執取是來自看、聽、嗅、嚐、觸與想。它們由六個地方——六根門生起。我們會執取於看不到的東西嗎？不會。我們會執取於聽不到的東西嗎？不會。佛陀本人曾問過這些問題：

「你認為如何？鬘童子！對於眼所未看到的色，如果你以前未看到、現在也看不到、以後也看不到——你會對它生起欲念、染心、貪愛嗎？」

「不會，世尊！」（《相應部》）

6. 哪些色法你不曾見過？那些你不曾到過的城市、鄉村、村落，住在那裡的男女及景物。一個人如何能愛上不曾見過的男人或女人？你如何會執取於他們？所以，你不會執取於未見過的事物，對它們不

會生起煩惱。你不須禪修於它們。但是你所看到的東西是另一回事，煩惱就可能生起，也就是說，如果你未禪修以阻止它們的生起。

對聲、香、味、觸、法（念頭）也是一樣。

十、當下禪修

1. 如果你沒有禪修於生起的現象，就不知道它們無常、苦、無我的真實性質，因而你會讓煩惱復活而存在著。這是潛伏之煩惱的一個例子。因為它們是從對象中生起的，我們稱之為「對象的潛伏」。人們執取於什麼？為何執取？因為曾經見過，所以他們執取於曾見過的事物或人。如果當它們生起時沒有禪修於它們，某種執取即生起。煩惱潛伏在我們所見、聽、嚐等的對象之中。
2. 如果你禪修，你會發現你所見的減去了，所聽的減去了。它們當下就減去。一旦你如實看到它們，就沒有東西去貪愛、憎恨、執著。沒有執著的東西，就沒有執著、沒有執取。
3. 你要當下禪修。在看的那一剎那，就要禪修。不能拖延。你可能賒帳買東西，但你不可以賒欠禪修。要當下禪修。只有這樣，執取才不會生起。經文說，當「眼門心路過程」剛結束而跟隨的「意門心路過程」尚未開始前，你就要立即禪修。當你看到一個視覺的對象，其過程如下：首先，你看到出現的對象，這是「看的過程」（了知過程）。接著，你複習所見的對象，這是「複習過程」。接著你把所見的聚集起來並見到形狀，這是「聚集形狀過程」。最後，你知悉所見的對象被賦予的名稱概念，這是「取名過程」。對未見過的對象，你不知名稱，所以取名過程不會發生。這四項中，當第一項看的過程發生時，你見到它生起時的當下形狀實相。第二項複習過程發生時，你複習過去所曾見到實際的形狀。這兩個過程都注意在所見對象的實相——尚未有觀念。這兩個過程的不同在於一個是現在的實相，另一個是過去的實相。第三過程步入形狀的觀念。第四個過程步入名稱的觀念。接著的過程則產生各種觀念。沒有練習內觀禪修的人都有以上共通的過程。
4. 看的過程總共有十四個剎那心念。如果沒有看、聽、想的心識生起，心識之流（有分識）繼續著。這與結生的心識相同。這是你深睡時

繼續運作的心識。當任何視覺的對象出現，心識之流被打斷，而有眼識等的生起。當心識之流停頓時，一個「轉向心」生起：轉向視線內的對象。當這個轉向心消失，「眼識」就生起。當眼識消失，「領受心」就生起。接著出現了「推度心」，而後判斷對象是好或不好的「確定心」生起了，接著，根據你當時對對象的善惡態度，生起七個有力的「速行心」（類化心）。當這七個速行心消失，結果有兩種記錄性質的「記錄心」生起。當這些結束，就沈入連續的心識之流，就像入睡一樣。從「轉向心」到「記錄心」之間共有十四個剎那心念。所有這些心念顯現為像是一個眼識。這就是如何看的過程。一個好的內觀禪修者，在看的過程一直到生起心識之流（有分識）之後，以內觀識來複習「看」的發生情形。

5. 你應試著即刻禪修。如果能這樣做，在你的智力上，顯現出好像對象剛被看到、剛生起時，你就禪修於它們。在經典上，這種禪修稱之為「當下禪修」。

「他了知當下事物的生起。」（《中部》）

「省察當下的生滅即是生滅隨觀智。」（《無礙解道》）

6. 這些自經典的摘錄，清楚地示出我們應禪修於當前的情況。如果你無法禪修於當前，「了知過程」（轉向心）就生起並中斷「心識之流」，這心念會複習剛才所見到的。總共有十個剎那心念，包括：一個了知的心識（轉向心）、七個速行心（類化心）和二個記錄心。每次你思考或沈思，這三類心和十個心念就會生起。但對於初學的禪修者而言，它們好像只呈現為一個剎那心念。這與《無礙解道》和《清淨道論》裡有關「壞滅隨觀智」的解說符合，假如你在了知過程（轉向心）之後能禪修（給予注意），就不會生起「觀念」，並能住於實相——所見的對象。但這對初學者並不容易。
7. 假如你在「了知過程」不能禪修，達到「形狀過程」和「取名過程」，那麼就會發生執取。假如你在執取出現後才禪修，它們將不會消失。這就是為何我們指導你要在觀念未生起前即刻禪修。
8. 聽、嗅、嚐、觸的過程也類似。如果念頭在意根出現，而你沒有即刻禪修，念頭後會有接續的過程生起。所以，你要即刻禪修使它們

無法生起。有時，當你注意「升、降、坐、觸」，中間會生起一個念頭或一個觀念。你在它生起時就注意它。你注意它，它就在這裡當下滅去。有時一個妄念將要生起，你注意它，它就停止。有些禪修者說：「它就如一個頑皮的小孩，對他喊『安靜！』，行為就檢點了。」

9. 所以，當你在看、聽、觸或知覺時給予注意，就不會有接續的心識生起，而帶來執取。

「你只有所見的事物、所聽的聲音、所感覺到的感覺和所覺知的觀念。」

這段《鬘童子經》的摘錄指出：見只是見，聞只是聞，覺只是覺，知只是知。記住它們，只有你所了解的實相會呈現，不會有執著。當對象生起時，禪修者禪修於它們，看清它們如何生滅，並清楚地知道它們是無常、苦、無我。他自己知道了這個——並不是因為老師向他講解。這才是真正的智慧。

十一、不斷的練習

1. 要達到這智慧需要徹底的練習。沒有人能保證你在一次禪坐中就能獲得這種智慧。機會可能是百萬分之一。佛陀住世時，有人聽完一偈就證得道與果，但這在今日是不太可能發生的。當時是佛陀親自教導，他很清楚聽者的根性。聽者這一方是具足功德的人，他們在過去世已累積了資糧。但今日傳法者只是一個凡人，只教他所知的那一點。他不知道聽者的根性，而且很難說這些聽者是具足功德的男女眾。如果他們具足，那麼他們早就在佛陀住世時獲得解脫了。所以我們無法保證你在一次的禪坐就可獲得特別的智慧。我們只能告訴你，如果足夠地練習，就有機會。
2. 我們要練習多久？要以抉擇的智慧開始了解無常、苦、無我。但它不是立刻達到。必須先心清淨、見清淨、度疑清淨。以現今禪修者的程度，一位特別天賦的人可在兩、三天內獲得這種智慧。多數的人需要五、六或七天。但他們需勤勉地練習。那些懈怠的人即使十五或二十天過了，也無法獲得。所以，我要先說關於認真地練習。

3. 內觀禪修是一種不間斷的練習——每當看、聽、嗅、嚐、觸或想時都要禪修，不可遺漏任何東西。但對初學者，要注意一切是不可能的。要從其中一些開始。觀察腹部上下移動的形式（色身）是容易的，這我們已談過。不要停止注意一個「上升、下降」，「上升、下降」。當你的正念與定力增強時，就加上坐和觸，注意「上升」、「下降」、「坐」、「觸」。當你注意時，念頭可能生起，就再注意它們：「想」、「計劃」、「知道」。這些是蓋障。除非你祛除它們，不然你無法獲得心清淨、不能清楚地了解名色現象。所以別讓它們侵入，注意它們，並祛除它們。
4. 如果難忍的感受，像倦、熱、痛、或癢在身體出現，就專注它們並注意：「倦、倦」，「熱、熱」。如果有伸曲肢體的欲念生起，就注意它：「想曲」、「想伸」。當你曲或伸時，每個動作應予注意：「曲、曲」，「伸、伸」。同樣地，起身時，注意每個動作。走時，注意每一步。坐下時，注意它。躺下時，也注意它。
5. 每個身體的動作、每個生起的念頭、每個生起的感受，全都需要給予注意。如果沒有特別可注意的，就繼續注意「上升」、「下降」、「坐」、「觸」。吃或沖涼時，你必須給予注意。如果有特別看到或聽到的事物，也要注意它們。除了四、五、六個小時的睡覺，其他時間你應持續地注意事物。你要試著最少每秒對一樣事物給予注意。
6. 如果你繼續認真地注意，在兩、三天內，你會發現自己的正念與定力很強。如果不是兩、三天，那就五、六天。妄念很少生起。如果生起，你能夠在它們生起的那一刻注意它們，並在你注意的那一刻消失。所注意的對象，例如「上升」和「下降」，以及注意它的心似乎在時間上配得剛好。你可以輕鬆地注意。這個徵兆表示你的正念和定力已變強。換言之，你已在培養心清淨了。

十二、事物的分解

1. 從現在起，每次你注意時，所注意的對象和能注意它的心是兩件分開的東西。你了知物質的形式（色身）如「上升」和「下降」是一件東西，而注意它的心理狀態是另一件東西。通常物質的形式（色身）和認知它的心不像是分開的，它們好像是同一個東西。書本上

的知識告訴你，它們是分開的，但你個人的感覺認為它們是一個。搖動你的食指，你看到那要搖的心嗎？你能分辨心與搖嗎？如果你誠實回答，答案將是「不能」。但對正念與定力已好好發展的禪修者而言，所注意的對象和覺知它的心是分開的，就如同牆和拋向它的石頭一樣。

2. 佛陀用寶石和線來當譬喻(《長部》)。就如當你看著一串的青寶石，你知道：寶石由線穿過，這是寶石，這是穿過寶石的線。同樣的，禪修者知道：這是物質形式(色身)，這是覺知它的心，心依賴物質(身)，並且和物質(身)有所關連。註疏說，此心是內觀識、內觀智慧用以觀察物質形式(色身)。青寶石代表物質形式(色身)，線代表能觀察的心識。線穿在寶石，就如同內觀的覺知穿透物質形式(色身)。
3. 當你注意「上升」時，上升是一件東西，覺知是另一件東西，只有這兩件存在著。當你注意「下降」時，下降是一件東西，覺知是另一件東西，只有這兩件東西。這智慧自動地對你清楚顯現。當你提起腳走路時，其一是提起，另一是覺知，只有這兩件存在著；當你將它移向前時，只有移前和覺知；當你將它落下時，只有落下和覺知。物質(色身)和覺知，只有這兩者，沒有其他。
4. 當你的定力進一步增強，你了解到當下所注意的物質(身)與精神(心)不斷地按時滅去。當你注意上升，上升的形式(色身)漸漸地生起而後滅去；當你注意下降，下降的形式逐漸地生起而後滅去。你也發現到上升和覺知的滅去、下降和覺知的滅去。每個注意，你發現只有生起和滅去。當注意「彎曲、彎曲」，第一個彎曲和第二個不相混雜。彎曲、消失、彎曲、消失——如此，彎曲的意念、彎曲的形式和覺知各按時間和地點生滅。當你注意倦、熱、痛，這些在你注意它們時會滅去。它們生起然後滅去，所以它們是無常。
5. 禪修者自己明白註疏所說的：「它們是無常，生後就滅。」他有這種智慧，但並非從書中或從老師得來，他親自了解。這是真正的智慧。相信他人所說的是信仰。因信仰而記住是學習，這不是智慧。你須以自己的體驗去了知，這是重要的。內觀禪修是去審察使自身了悟。你禪修，親眼見到、自己知道——這是內觀。

6. 關於審察無常，論上說：

「無常，須加以了解。」

「無常的東西，須加以了解。」

「無常的確知，須加以了解。」《清淨道論》

這個簡單的陳述之後解釋說：「此處的無常，是指五蘊」。你須知道五蘊是無常。雖然你可能無法以自己的知識了解它，但你應知道這麼多。不僅如此，你應知道它們是苦、無我。

7. 如你知道這麼多，你可以學內觀。《愛盡小經》裡提及學習而得到的了解：

「天王！如果一位比丘聽到『一切狀態不值得執著』，他就了解一切真理。」（《中部》）

此處「了解」指的是禪修於名色並覺知它。這是基本的內觀智慧：「名色識別智」和「緣攝受智」。如果你已經學到名與色是無常、苦、無我，你可從識別名色開始禪修。

8. 接著你可繼續修習更高的智慧，如「思惟智」。

「由於了解一切狀態，他明覺全部。」

9. 所以，初學者所須的最低資格，是他應聽過或學過名色（身心）的無常、苦、無我性質。對於緬甸的佛教徒而言，這些是自小就已聽過的。

10. 我們說名與色是無常，因為它們生起，然後滅去。如果一件東西不生起，我們不能說它是無常。什麼東西沒有生起？那就是觀念。

11. 觀念沒有生起、不曾真正地存在過。拿一個人的名字來說，它在小孩子取名字那一天開始才用。它好像曾生起，但實際上人們只是在叫他時才使用它。它不曾生起，它不曾真正地存在過。如果你認為它具體存在，把它找出來吧！

12. 當一個小孩生下時，父母替他取名，如果一位男的取名為「紅師」。在未取名之前，根本沒有人知道「紅師」。但從小孩取名那天開始，人們開始叫「紅師」。但是我們不能說此後這名字就生起了。「紅師」這名字並不存在那裡。讓我們來找找它。
13. 紅師這名字在他身上？在他頭上？在他身旁？在他臉上？沒有，不在任何地方。人們同意叫他紅師，僅是如此而已。如果他死了，名字也和他一起死嗎？沒有。只要人們沒有忘記，名字將繼續存在。所以說：「名字或姓不會被摧毀」。只有當人們忘記紅師這名字時，它才消失，但它不是被摧毀。若有人再使用它，它就再度出現。
14. 想想在《本生經》裡，菩薩前生的許多名字：威山大羅、瑪火薩達、瑪哈夾納卡、維都羅、鐵米雅、涅槃……這些名字在當時是人們所知的，但已消失了幾百萬年，直到佛陀再度提起它們。四阿僧祇再十萬劫(阿僧祇是1之後有140個零)前的燃燈佛和隱士善慧非常有名。後來的人不知道他們的名字，但我們的佛陀又再度提起它們，我們又知道這些名字。只要佛法住世，它們將為人知悉。一旦佛法從地球上消失，這些名字也將被遺忘。但是，如果未來的佛再談起他們，他們將再被知道。所以，觀念、名字只是世俗的設立，它們不曾真正存在。它們未曾具體存在且將不會具體存在。它們不曾生起，所以我們不能說它們「滅去」。我們也不可以說它們是無常。每個觀念就像這個樣子，沒有真正存在、沒有生起、沒有滅去，所以不是無常。
15. 涅槃，雖然是實相但不能說是無常，因為它不曾生起或滅去。它被視為「常」，因為它代表一種永恆的安祥。

十三、無 常

1. 涅槃以外的實相——名與色，一開始並不存在。每當具足原因，它們就會生起，生起後它們就滅去。所以，我們說名與色的實相是無常。以看見為例，開始時沒有「看見」。但是，如果眼根完整、有對象生起、具足光線、注意力移向對象，一旦這四個因素同時具足，那麼就有「看見」。一旦生起，隨即滅去，不再有。所以我們說，看見是無常。要一般的人知道看見是無常並不容易。聽則比較容易

了解。開始時並沒有聽，但是如果耳根完好、聲音產生、沒有阻礙、注意力移向聲音，一旦這四個因素同時具足，那麼就有「聽」。它生起，然後滅去，不再有。所以，我們說聽是無常。

2. 現在你聽到我講話，你聽到一個接一個的聲音。一旦聽到它們，它們就滅去。聽！「聲音、聲音、聲音」。當我說「聲」，你聽到，接著它就沒有了。當我說「音」，你聽到，接著它就逝去，這是它們如何的生滅。其他的身心現象也是這樣。它們生起和滅去。看、聽、嗅、嚐、觸、想、彎、伸、運動——全都是生滅。因為它們不停地滅去，我們說它們是無常。
3. 在這些生滅中，心識的滅去非常明顯。當注意「上升、下降」時，如果你的心生起妄念，你就注意「妄念」。當你注意它時，妄念就不再有，它就滅去。它以前不曾存在、它此刻剛生起、然後當你注意它，它就完全滅去。所以，我們說它是無常。苦受的滅去也很明顯。當你繼續注意「上升、下降」時，疲倦、熱或痛會在身體某部出現。如果你專注著它，注意「倦、倦」等，有時它就完全滅去，有時最少在你注意時滅去。所以，它是無常。禪修者注意它的生滅時，了悟它的無常特性。
4. 這種對事物的變化性質的了悟就是審察無常。它來自你親身的經驗。只有思考而沒有個人親證的經驗並非真正的智慧。若不禪修將不知道什麼事物生起、什麼事物滅去。只是閱讀書本，可能是一種善行，但是並非實際的內觀智慧。
5. 真正的內觀智慧是藉由禪修於事物的生起和滅去而親自了知。在座的聽眾中，有很多是達到這階段智慧的禪修者。我不是說出個人的經驗而已，也不是我的四十或五十個弟子的經驗而已，而是好幾百個人的經驗。初學者可能還沒有這種清晰的智慧。它不是這麼容易，但也不難達到。如果你遵照我們的指導努力用功，你可以達到。如果你不努力，你不能達到。學歷、卓越、榮譽都是努力的成果。沒有辛苦就沒有收穫。佛陀的內觀智慧也是要努力才能獲得。
6. 當你的定力變得更敏銳，你將會看到在一個彎曲或伸展肢體的動作中生起了很多念頭。當你注意彎曲或伸展時，你將看到很多念頭一個接一個的生起。當你步行時，也有如此多的念頭。在眨眼時，有

很多的念頭。你要注意所有這些迅速變化的念頭。如果你不能稱呼它們，就只注意「覺知、覺知」。你將看到有四、五或十個念頭在你每次注意「覺知」時持續地生起。有時候，覺知是如此快速，連「覺知」這詞都不需要，只要以你的智力隨著它們就可以了。

7. 一個念頭生起，心就覺知它；另一個念頭生起，觀察的心識又覺知它。就如俗語所說：「一舉筷，一口飯。」對每個生起的念頭都有觀察的心識去覺知它。當你如此覺知，這些生起和滅去就很清晰。當你注意腹部的上升和下降時，冒出來的妄念會被觀察的心識逮住，就像一隻野獸直接落入陷阱內或是一個目標被一塊石塊好好擊中。你一覺知它，它就滅去。你非常清楚地發現到它，就像你將它握在手裡一樣。任何心識生起時你都能如此發現。
8. 當疲倦生起，你注意「疲倦」，它就滅去。它再出現，你再注意，它再次滅去。這種滅去在更高的內觀階段中，顯得更為清楚。疲倦，注意，滅去；疲倦，注意，滅去——它們一個接一個的滅去。第一個疲倦與第二個疲倦並無關連。痛也如是。痛，注意，滅去；痛，注意，滅去——每一個痛在每次的注意時滅去。第一個痛與第二個痛不混雜，第一個痛與第二個痛不同。
9. 對於常人，疲倦或痛都是不間斷的，好像你連續疲倦或痛了一段長時間。事實上，沒有長時間的疲倦和痛，只是非常片段和分開的一個接一個的疲倦和一個接一個的痛。禪修者在注意時會看到這一點。
10. 當你注意腹部「上升」時，上升逐漸生起並逐步滅去。當你注意「下降」時，下降逐漸生起和逐步滅去。常人不瞭解這事實，認為上升和下降是荒謬的腹部形狀。因此以他們的經驗，認為禪修者也只看到荒謬的腹部形狀。有些人批評這結果。請別猜測，要親自去嘗試並觀察。如果你努力用功，你將有所發現。
11. 當你注意「彎曲」，你清楚地看到它如何移動和滅去，移動和滅去，一個移動接一個。你現在了解到經典所講的實相，像名和色不會從一個地方移動到另一個地方。常人以為是彎曲前存在的同一隻手在移動。他們以為同樣的手向內移、向外移。對他們來說手是不變的。這是因為他們無法經由物質的連續，看清物質持續生起的方

式。這是由於他們缺乏智慧來看透。經論上說，無常被連續所覆蔽。這是因為沒有禪修於生起和滅去的事物。《清淨道論》說：

「因為不注意生滅，只要被連續所覆蔽，無常相就不現起。」

12. 禪修者觀察每個生起，一切精神與物質（身心）對他顯現為分開、片段，而非整體、完整的事物。從遠處看，螞蟻排成一條線，但是近看就看到一隻隻的螞蟻。禪修者看清事物為分開的片段，所以對他來說連續不能覆蔽事實。無常相展現於他眼前，他不再有錯覺。

「一旦掌握生滅，破除了連續，無常相的真正特性就顯現了。」

13. 這就是如何禪修和獲得審察無常智慧的方法。只有省思而不禪修不會生起這智慧。一旦產生這智慧，苦與無我的智慧隨著生起。

「彌醯！照見無常的人，建立起無我想。」（《增支部》）

14. 你如何會將你很清楚知道是生滅的事物作為個人、自我、一個人？人們執著於自我因為他們認為他們一生都是同一個人。一旦你親身經驗到生命是不斷生滅的事物，你將不再執取成自我。

15. 一些固執的人說，此經典只適合彌醯一人而已。不可以這樣說。恐怕其他的人也將說，佛陀所說的只限於佛陀住世時的人們而非現今的我們。然而，相同的開示不只在前述經典述及，在《正覺經》中，佛陀說：

「諸比丘！照見無常的人，建立起無我想。」

並且，如果一個人體悟了無常，他也會體悟苦。體悟事物如何生滅的禪修者，能看到生滅這二件事一直在壓迫著他。《正覺經》的註疏說：

「當見到無常相，也見到無我相，因為見到三相中的其中一項，其他兩項即可見到。」

所以，了知無常相是非常重要的。

十四、重新發現

1. 在此讓我講述我當禪修老師所遭遇的一則故事。這是有關我的故鄉雪布地區謝昆村的一位禪修者，他是我的表兄弟。他是此村裡三位最先參加內觀禪修中的一位。他們三位同意非常勤奮修習一星期。他們帶了雪茄煙和煙草塊到隱居處，以便一天吃一塊。但當他們從隱居處回家時，他們帶回全部不曾動過的七塊雪茄煙和煙草塊。
2. 他們如此地用功，以致於在三天內證得「生滅隨觀智」，並且非常高興體驗到安寧和看到光輝圍繞。他們非常喜悅地說：「到這麼老我們才發現真理。」因為他們是第一批開始禪修的人，我想讓他們高興，只告訴他們繼續注意，沒有告訴他們要注意喜悅，所以雖然他們繼續用功四天，並沒有得到進一步的結果。
3. 幾天的休息後，他們再來參加另一個星期的禪修。我的表兄弟達到「壞滅隨觀智」。他告訴我說，雖然他注意「上升、下降、坐」，但是見不到腹部的形狀，他的身體好像不見了，所以他須以手觸它以便知道它還在。並且，任何時刻他觀或看，一切都似乎在消融與分裂。他所看的地面在消融，樹也是這樣。這些和他認為事物所應有的相反。他開始疑惑。
4. 他不曾想過這些外在、長年才形成、粗糙的事物，如地、樹、木材等，會持續地分裂。他認為它們在一段長時間後才會滅壞。他認為它們存在一段長時間。現在，當內觀智慧隨著禪修而增強，現象的生滅對他自然地呈現而不需特別地禪修。它們在他眼前滅去、分裂。這些與他以前所認為的相反。可能他現在見到的是錯的，或他的視覺有問題。
5. 所以他問我。我告訴他，一切他所見的滅去和分裂是對的。當內觀更加敏銳和快速，不須禪修於事物就能見到它們的生滅。我對他解釋，這些都是對的。後來他的內觀更進步了，他也告訴我他的發現。今天他不再如此，他已死很久。
6. 當內觀智慧變得真正敏銳，它將勝過邪信、邪思惟。你見到事物的真相，是無常、苦、無我。但未訓練的心或沒有禪修的省思，不能讓你真正洞悉事物的實相。只有內觀禪修才能達到。

7. 一旦你體悟無常，你會見到它們如何以生滅來壓迫你，你無法從它們獲得快樂，它們不可能成為歸依處，它們可在每一刻毀滅，它們是可怖的、是苦的等等。

「以怖畏之義為苦。」

8. 你想：「這身體不會這樣毀滅，它將持續一段長時間。」所以你當它是大歸依處。但是現在當你禪修，你發現只有持續的生滅。如果名色滅去後沒有新的生起，人就死了。而這隨時都可能發生。在任何時刻都可能死亡的名色中，認為有個自我，並在其中找個歸依處，是一可怖的事，就像在要倒塌的舊屋內尋求遮蔽一樣。
9. 你會發現沒有事物會隨你的欲望發生。事物只隨著它們的自然性質。你以為可以隨你的意願走、隨你的意願坐、起身、看、聽、做你任何想做的。現在當你禪修，你發現並非如此。名與色（身心）同時運作。只有當有意念要彎曲時才有彎曲，只有當有伸展的意念時才有伸展。有了因才有果。只有當有事物可看時你才看到；如果有事物可看，你忍不住去看；當有事物可聽時你聽到；當有高興的理由時你才高興；當有憂慮的因時你感到憂慮。有因才会有果。你無法阻止它。沒有任何事物活著能如它的意願進行。沒有個人、沒有「我」，只有生滅的過程。
10. 在內觀禪修中最重要的是清楚地了解。當然，在練習的過程中你會經歷喜悅、寧靜、亮光，這些都不重要，重要的是了解無常、苦、無我。當你繼續如所說的來禪修，這些特性對你會很清楚。

十五、終於安祥

1. 你自己使事情清楚，而不是相信別人告訴你的。如初學者中還未有這種自生的智慧，就要知道自己未到該到的階段，要繼續努力。別人能，你也能。不用花很長時間，智慧會在你禪修時出現。只有當你確知一切是無常、苦、無我，才不會執取感官對象是「常」、「樂」、美、好，也不會執取它們是個人、靈魂、「我」。一切執取將祛除。而後呢？一切煩惱將為聖道所平息而證悟涅槃。

「無執取者不渴望事物，不渴望事物者自身獲得安寧。」（《中部》）

2. 每當你禪修，你不會被所注意的對象纏住，因此沒有執取生起。不執取於所見、聞、嗅、吃、觸或所覺知的東西。它們一個個生起而後滅去。它們顯現出無常。無物可執著。它們以生滅壓迫我們。它們都是苦的，沒有快樂、好、或美的可執取。它們的生滅是它們的性質，所以沒有東西可執取為長久活著的個人、靈魂或「我」。你清楚知道這些。沒有執著。然後經由正道，你證悟了涅槃。我們將以十二緣起和五蘊來解釋這些。

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

3. 人若禪修於出現於六根門的精神與物質（身心）對象，知悉它們的內在性質是無常、苦、無我，就不會對它們有所喜悅。因為他不執著它們，所以不會對它們生起享受之心。因為他不再造作於享受它們，所以不生起稱為「有」的業力；沒有業力即沒有新的「生」。沒有新的「生」，即沒有「老死、愛」等。這是一個人如何以內觀之道於禪修時體悟短暫的涅槃。而後我們將解釋經由聖道來證悟。
4. 在前面引述的《具戒經》中，舍利弗尊者解釋：如果一位具足戒律的比丘，禪修於五取蘊是無常、苦、無我，他可成為預流聖者；如果預流聖者禪修，他可證得一來聖者；如果一來聖者禪修，可證得不還聖者；如果不還聖者禪修，他可證得阿羅漢。在此，證得預流、一來、不還和阿羅漢四聖果，意即經由四聖諦證悟涅槃。

十六、進 階

1. 一個人要獲得聖道要由內觀之道開始。內觀之道始於「名色識別智」，接著達到「緣攝受智」。一個人繼續練習將獲得「思惟智」，在此階段他受用於審察事物、思惟它們，有學識的人常花長時間這樣做。如果你不想要審察或思惟，就要繼續禪修。你的覺知變得輕快。你非常清楚地看到所注意的對象的生滅，你達到「生滅隨觀智」。
2. 在這階段，變得容易注意。生起光明、喜悅、安寧。生起意想不到的經驗，一個人感到非常喜悅和快樂。在開始用功的階段，禪修者要辛苦地使心不到處飄蕩。但心習於飄蕩，大部分的時間他無法禪

修。沒有一件事對勁。有的必須辛苦地掙扎。但是對老師的強大信念、好的意念和決心，他可通過這些困難的階段。他現在達到「生滅隨觀智」，這階段一切都很好，毫不費力地注意，令人愉快並呈現光明。他充滿喜悅並起雞皮疙瘩，身心輕安，感到非常舒服。所要注意的對象好像自動地跌入個人的正念之中，正念也好似自動地落到對象上。一切都被注意著。不會疏失或忘記注意。每次注意時覺知都非常清楚。如果注意某件事物，並思惟它，這是輕而易舉的。對於以前聽過的無常、苦、無我，它們變成是非常明白的東西。所以你會想弘法。你認為你可以成為一個好的弘法者。但是如果你沒受教育，你將是一個很差的弘法者。但是你一心想要弘法，甚至可能變得愛講話。這是「理想化的涅槃」，是行者體驗的，但它不是真正聖者的涅槃。我們可稱之為「仿造的涅槃」。

「明白的人證得不死。」

3. 禪修的訓練有如爬山。你從山腳下爬起，很快你感到疲倦。你問下山的人，他們會以鼓勵的話告訴你：「較靠近了。」雖然疲倦，你繼續爬，不久你達到一處有樹蔭的地方休息，涼風吹來，你疲倦消失了，週遭的美景吸引你。你恢復精神再往上爬。「生滅隨觀智」是你休息的地方，以便你往上爬，達到更高的內觀智慧。
4. 那些尚未達到這智慧階段的禪修者可能會失望，好多天過去了還沒有內觀的滋味。他們常感氣餒。有的離開禪修中心並認為禪修毫無益處。他們還未發現「禪修者的涅槃」。所以，我們指導者必須鼓勵到中心的初學者，希望他們最少獲得這智慧。我們要他們努力用功以獲得它。很多人在我們的勸導下成功了。他們不再需要進一步的鼓勵，他們現在充滿信心和決心，努力用功直到最終目標。
5. 「禪修者的涅槃」時常被稱為非凡的喜悅或超人的快樂。人們從教育、財富、家庭生活獲得各種的快樂，而「禪修者的涅槃」超越這些快樂。一位禪修者曾告訴我，他曾經放縱於各種世間的快樂，但沒有一樣可和他從禪修所獲得的快樂相比。他無法形容它多麼令人喜悅。
6. 但這是一切嗎？不是，你要繼續用功。你繼續地注意，那麼，當你有了進步，不再現起形色而你發覺它們一直消失。當你注意任何生

起的，它們當下就消失。你注意看，它迅速消失。你注意聽，它就消失。彎曲、伸展，它也迅速消失。不只是生起的對象，它的覺知也一起消失，以成對的系列減去。這是「壞滅隨觀智」。

7. 每次你注意，它們迅速壞滅。一段長時間照見此現象，你對它們感到怖畏。這是「佈畏現起智」。接著，你找出這不停減去的事物的過患，這是「過患隨觀智」。當你繼續禪修，你對這些現象感到厭離，這是「厭離隨觀智」。

「見到這一切現象，聖弟子們不再執取物質的形色、感受。」(《中部》、《相應部》)

8. 你的色身以前是令人感到喜悅的。坐下或起身、來或去、彎曲或伸展、說或做，這一切好像很合意。你認為你的色身是一個可靠、可喜的東西。現在，你禪修於它，看到一切在壞滅，你不再認為它可靠。它不再可喜。它只是一個單調、可厭的東西。
9. 你曾享受過愉悅的身受與心受，你如是想著：「我正在享受」「我感到快樂」。現在對這些感受不再感到愉悅。當你注意它們時，它們也減去。你對它們感到厭倦。
10. 你曾認為你的想蘊 (辨別的心理)很好，但是現在當你注意它時它就減去。你也對它們感到厭倦。
11. 「行蘊」對你身體、心理與說話的行為有所負責。當你想著「我坐、我起身、我去、我行動」，就是執著於「行蘊」。你也曾經認為它們很好。現在你見到它們減去，你厭惡它們。
12. 你曾樂於思考。當剛來禪修中心的人被告知不可以想事物，要不斷注意，他們一點也不喜歡。現在你看到思考、觀念，如何生起與減去，你也厭倦它們。
13. 你的感官也一樣。現在對在六根門生起的事物都感厭倦。有的人極度厭惡，有的人是某種程度的厭惡。
14. 接著，生起棄除它們的欲望。一旦你厭倦它們，當然你想要棄除它們。「它們不斷生滅。它們不好。它們最好全部都止息。」這是

「欲解脫智」。此處「一切止息」是涅槃。欲解脫是渴望涅槃。一個人如果想要涅槃應怎樣做？他要更努力不斷地禪修。這是「審察隨觀智」。要特別努力用功，無常、苦、無我的特性對你變得更清楚，特別清楚的是苦。

15. 審察之後，你將達到「行捨智」。現在禪修者非常安適，不須費力，注意力就能很順利地進行並且非常的好。他坐下來禪修，開始用功後一切將順利進行，就像一個鐘上發條後就可自動地走。在一個小時左右，他不須改變姿勢並繼續用功而不中斷。
16. 在證得此智慧之前，可能有所干擾。你的心可能被引向聽到的聲音並受干擾。你的念頭可能飄蕩他處而使禪修受到干擾。出現了痛的感覺，如疲倦、熱、疼痛、癢、咳嗽，干擾了你。而後，你需要重新來過。但現在一切都很好，不再有干擾。你可能聽到聲音，但你不理它們並繼續注意。你注意任何生起的東西而不受干擾。心不再飄蕩。愉悅的對象現前，但你沒有喜悅或快樂的生起。你遇到不愉悅的對象，你不會覺得苦或恐懼。很少出現痛苦的感覺，如疲倦、熱、痛，如有，它們並非難以忍受。你的注意可看得更清楚。一旦你獲得這種智慧，癢、痛和咳嗽即消失。有些人更治好了嚴重的疾病。即使病沒有完全治好，你認真地注意，會感到一些紓解。所以，在一個小時左右，你的注意不會中斷。有些人可以繼續禪修兩三個小時而不中斷，並且身體不會感到厭倦。時間在不知不覺中流逝。你想著：「還不很久。」
17. 在這樣熱的夏天，如能獲得這種智慧是非常好的。當他人因強熱而呻吟時，努力用功而具有這種智慧的禪修者將不會感到熱。整天一下子飛逝。這確實是一種非常好的內觀智慧，但可能有危險，如過份的擔心、野心或執著。假如這些無法祛除，就不會進步。一旦它們被祛除，聖道智慧就在那裡待被你證悟。如何證悟呢？

十七、聖 道

1. 每次你注意「上升、下降、坐、觸、看、聽、彎曲、伸展」等都是一種努力，這是八聖道的「正精進」。接著，具有覺念，這是「正念」，而後洞視所注意的對象並繫念於它的定力，這是「正定」。這三項歸納於正道中的「定學」。接著，有最初的尋思，配合定力，

朝向所注意的對象，這是心所向著目標的作用。根據註疏，它的特性是將心所置於對象。這是「正思惟」。接著，體悟到所注意的對象只是運動、非認知、只是看、認知、只是生滅、只是無常等，這是「正見」。正思惟與正見構成正道中的「慧學」。構成「戒學」的三項是：正語、正業、正命，這在你受持戒律，步入內觀禪修之前已經具足。此外，關於所注意的對象，以往會有邪語、邪業、邪命，現在每當你注意，你就具足正道的戒學。

2. 所以，在每一個覺知中，都包含八聖道。它們形成內觀之道，一旦滅除執取，即可出現。你須逐漸準備此道一直到「行捨智」。當此智成熟、強壯時，時機一到就可達到「聖道」。它是這樣的：當「行捨智」成熟、強壯時，你的注意力變得更敏銳與快速。在如此快速的注意與覺知中，突然間，你進入涅槃的安祥。它是相當奇妙的。你事先並不知道你將到達，你也不能在它到達之時加以省察，只有在它發生後你才知道到達了。你會省察是因為你找到不平常的東西，這是「省察智」。於是，你知道發生什麼了。這是你如何經由聖道證悟涅槃的情形。
3. 所以，如果你要證悟涅槃，重要的是努力脫離執取。對於常人，執取隨處生起：看、聽、觸、覺。他們執取事物為「常」、「樂」、好、靈魂、「我」、人。我們要努力用功，完全脫離這些執取。所謂用功，事禪修於一切生起的、一切看到的、聽到的、觸到的、想到的。如果你繼續如此禪修，執取就會止息、聖道就會生起，導致涅槃。這就是過程。

十八、總 結

1. 如何發展內觀？

藉由禪修於五取蘊來發展內觀。

2. 我們為何、何時禪修於五蘊？

每當五蘊生起時，我們禪修於它們，使我們不執取於它們。如果身心（名色）生起時，我們沒有禪修於它們，執取便生起。我們執取它們為「常」、「樂」、「我」。

如果身心（名色）生起時，我們禪修於它們，就不會生起執取。

看清一切皆為無常、苦，只是過程。

一旦執取止息，聖道生起，導致涅槃。

這些就是內觀禪修的要素。

十九、鼓勵的話

甲、年青的織工

1. 現在講一些鼓勵的話。當佛陀傳法時，他的聽眾在聽聞開示時禪修，並獲得覺悟。聽完佛法之後覺悟的人確實很多。根據註疏，有時開示之後甚至有八萬四千人覺悟。讀了這些，有人可能會說：「獲得覺悟看來非常容易，但是我們在此非常用功卻毫無所獲，為什麼有此差別？」
2. 在此，你應記住註疏只說出當時的情況，並沒有仔細說明聽眾的資格。說法的是佛陀而不是別人。他的聽眾則是具足功德的人。讓我們以下面的故事作例子。
3. 有一次，佛陀在阿羅毗城(現今的阿羅哈巴)開示，講題是念死。他要聽眾記住「我的生命不持久，我一定會死亡，我的生命以死作終結。死亡是無法避免的。我的生命不確定，死是肯定的。」然後他回舍衛城去。
4. 在阿羅毗城的一位聽眾是十六歲的女織工。從此，她培養正念於死。三年後，佛陀再次到阿羅毗城。當佛陀坐在聽眾當中，他看到女孩向他走來。

他問：「年青女子！妳從哪裡來？」女子回答：「世尊！我不知道。」

「妳要到哪裡去？」「世尊！我不知道。」

「妳不知道嗎？」「世尊！我知道。」

「妳知道嗎？」「世尊！我不知道。」

5. 大家看不起她，認為她對佛陀不敬。佛陀因此叫女子解釋她的回答。

她說：「世尊！佛是不空談的。所以，當您問我從哪裡來，我立刻知道您的問話有特別的含意。您是問我前世從哪裡來。這個我不知道，所以回答『不知道』。

當您問我要到哪裡去，您是指我來世將投生哪裡。這個我也不知道，所以回答『不知道』。

然後，您問我難道不知道會死。我知道會死，所以我回答『知道』。

您再問我是否知道我何時會死。這個我不知道，所以回答『不知道』。」

佛陀對她的回答說：「善哉。」

6. 所以，從第三個問題，可確定我們將會死。何時將死則不確定。讓我們問自己第二個問題：你要到哪裡去？這相當難回答，不是嗎？但有方法使這問題不難回答。想想看你的身體、語言和心意的所為，哪一類較多，善行或惡行？如果善行多，你將到善界；如果惡行多，你將到惡界。所以，你應盡力行善。最好的方法是投入內觀禪修，使你將來永遠脫離惡道。你須試著最起碼達到預流果位。這樣足夠嗎？如果你可達到這階段，我將感到高興。但是根據佛陀，你應繼續努力直到證得阿羅漢果位。
7. 現在再回頭談年青的織工，她在佛陀的開示後成為預流聖者。顯然，她獲得覺悟是由於她在三年內已發展了念死的結果。從這例子，我們可推斷很多人像她一樣。
8. 當佛陀住在舍衛城的祇樹給孤獨園時，每天都集會說法。舍衛城的人民在傍晚時穿著清潔的衣服並帶花和香來聽聞佛法。當佛陀住在王舍城的竹林精舍時，也是如此。所以聽聞佛法後，他們禪修並守戒。即使今日，人們聽禪修老師講解後也開始練習。當時是佛陀本人開示，人們怎會不練習呢？就是這些曾經聽過開示並練習的人，在聽佛陀開示後，獲得覺悟。
9. 那時聽開示的有比丘、比丘尼、在家男女眾，各階層的人。這些有

機會聽聞佛陀開示的人，是具足功德的男眾、女眾。佛陀並以適合聽者的根性來開示，這點很重要。

乙、一位笨比丘

1. 曾有一位叫周利槃陀迦的比丘，他四個月還無法背誦一個有四十四個音節的偈。他的哥哥摩訶槃陀迦感到不耐煩並叫他回去。佛陀叫他來，給他一塊布，指示他拿著這塊布並重複唸著「去除污穢！去除污穢！」
2. 這位比丘遵循佛陀的教導，覺悟到自己「名」與「色」的特性並成為阿羅漢。他最多只花兩、三個小時。他如此容易獲得覺悟是因為他被授予一個適合他根性的禪修主題。

丙、一位舍利弗的弟子與闍陀長老

1. 有一次，舍利弗尊者的一個弟子禪修於身體的不淨四個月卻無所獲，所以舍利弗尊者帶他去見佛陀。佛陀以神通力顯現一朵金蓮花給這比丘。這比丘的前五百世都是金匠。他喜歡漂亮的東西，不喜歡不淨的東西。當他看到金蓮花，他內心高興並且在看到時發展出禪那。接著佛陀使蓮花凋謝，他證悟到事物的無常、苦、無我。而後，佛陀教他一首偈，聽完後他成為一位阿羅漢。
2. 闍陀長老無法覺悟，所以他向阿難尊者請示。阿難尊者告訴闍陀：「你是一位足以覺悟的人。」闍陀充滿喜悅，他隨著阿難尊者的教導，不久就覺悟了。
3. 現今有些禪修老師不知如何配合禪修者的根性來教導，他們說了不適合的詞句。結果，本來有希望的禪修者氣餒地回家。有些禪修老師確實懂得如何教導，他的弟子本想只在禪修中心住幾天，卻受鼓勵繼續住著一直到獲得滿意的結果。配合聽眾的根性來教導是很重要的。難怪數以千計的人們在佛陀的開示後覺悟。
4. 在我們的聽眾之中可能有一、二位已具足功德，就像那些在佛陀住世時期的人們。也有一些在幾天或幾月的訓練後成熟的人，這些人可能在聽法時覺悟。如果你無法現在覺悟，你繼續禪修，不久即可達成。那些不曾禪修過的人，現在已學到正確的方法，如果你開始

在適合的時間禪修，你也將覺悟。無論你已初步覺悟或只行善，你將在死後生在六天界。在那裡，你將會遇到給孤獨長者、毗舍佉等。你可問他們從佛陀所學的和所練習的。在天界與天人討論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，你將可投生於此。

5. 有一次，大約25或30年前，一位華人施主邀請一些比丘到他在毛淡棉的住家進食，用完餐後，主持的比丘就祝福說：「因供僧的善行，施主可投生於天界，在那裡生活充滿快樂，有大宮殿和美麗的花園。」

比丘接著問那華人：「施主，你不想投生在天界嗎？」

華人施主回答：「不想！我不想投生在天界。」

比丘感到驚訝地問：「為什麼？」

「我不要在其他地方，我只要在我的家、我自己的地方。」

比丘說：「好的，那麼你將投生在你的家、你自己的地方。」

這比丘是對的，一個人的業力將引領他到所要去的地方。

「比丘！持戒者的願望是會實現的，這是因為他的清淨。」（《增支部》）

6. 現在，你們聽眾有清淨的戒。當大部分仰光的人們在新年享樂，而你們在此行善，遠離欲樂。有的身穿袈裟來禪修，有的守著八戒來禪修，所以你們的善行是清淨的。如果你們要投生天界，你將可投生那裡；如果你要投生人界，你將會達成。
7. 這兒，有些事與我們有關的。現今歐美國家都很繁榮，我們怕那些行善的緬甸人傾心那些國家，將投生那裡。我想已是這樣。有些人問：「雖然佛教徒行善，為何佛教國家不繁榮？」他們似乎這樣想：「一個緬甸人死後，他只投生緬甸。」並非如此。一個行善的人可在任何地方投生。一個緬甸人可望投生他處。
8. 那些其他國家富有的人們可能以前是緬甸的好佛教徒。有很多人在

此行善，但這裡沒有足夠的富有父母在他們的來世接納他們，所以他們投生他處。如果你投生那裡，而且如果你只是一位凡夫，你就得跟著你的父母信仰那兒的宗教。這點很重要。所以，為了對你的宗教信仰（佛法）堅定不移，你現在要用功。你要修到對佛、法、僧的信念不動搖的階段。這一階段是預流果。一旦獲得預流果，無論你投生任何國家，你對三寶的信念不會動搖。

9. 現今，投生人界並非很好，生命短暫、疾病很多、意識形態混亂、危機遍滿。所以，假如你不想投生人界，你要投生天界。即使你未證得道和果，你布施和持戒的善行將帶你到你所要去的地方。如果你獲得道和果，那就更好。
10. 要投生天界並不難。一位王舍城人殷達克，供養一匙的飯給僧團，獲得投生於忉利天。我們緬甸的在家眾供養了比一匙飯更多的供品。有關戒律方面，守戒一些時候就可讓人投生天界。一些持守八戒半天的人投生天界。現在你已認真持守八戒並好好禪修。如果你願意，你可輕易地生到天界。有什麼不可以？一旦在那裡，可向已得聖道的天人請示有關佛陀的教導，並和他們討論佛法。我請你如此做。

丁、布薩天女、三歸依與聖諦

1. 佛陀住世時，在中印度拘薩羅地方的娑雞帝城，有一個名叫布薩的女子，她依照佛陀的教導生活並證得預流果位。當她死後，她投生忉利天。在那裡，她住在一個大宮殿裡。有一天，目犍連尊者遊歷諸天界時遇到她。那時期的比丘有完美的高尚智慧，並擁有神通力。他們可到諸天界遊歷或以他們的天眼看、以天耳聽。但是，現今比丘沒有擁有這種能力。我們不能到天界去，即使到了那裡，也無法看到天人。不必談高層次的天人，即使在人間的神，例如樹的守護神或財富的守護神，我們都無法看到。
2. 目犍連尊者常以神通力到天界遊歷。他有意訪問天人，獲得第一手的資料：他們如何生到天界？他們做過何種善事使他們得到這麼好的生活？當然，他可以不用親自去那兒，就可以知道他們的故事，但是，他希望他們親口講述自己的故事。當他到達天界，他來到布薩天女的宮殿附近，布薩在宮殿向他敬禮。目犍連尊者問她：「年

青的天女！妳的華麗如同金星的明亮，妳曾做過什麼善事令妳獲得如此華麗美好的生活？」

3. 天女回答：「我曾是娑羅帝城一個名叫布薩的女子。我聽聞佛陀的教導，對他的教導充滿信心，並且成為歸依三寶的在家信徒。」

此處的「歸依」，就是敬信於三寶：佛、法、僧。

4. 你唱誦著：「我歸依佛！我歸依法！我歸依僧！」
5. 佛知悉一切法，自己證悟了涅槃：止息一切苦，如老、病、死。他教導佛法，使眾生能像他一樣地享受涅槃之樂。如果一個人遵循佛陀的教導，就可遠離四惡道，並且脫離一切苦。相信這些，你去歸依佛陀。當你病時，你應信賴醫生。你要相信：「這位醫生是專家，可以醫好我的病。」同樣地，你信賴佛陀，知道遵循他的教導將脫離一切苦。但是，現今一些人似乎不懂「歸依」的含義。他們唱誦著是因為父母或師長要他們唱誦。這是不對的。你應知道意義，心裡想著並且慢慢地唱誦。如果你不能常做，偶爾要做一次。
6. 當你說：「我歸依法」，亦即你信賴佛陀的教導：道、果和涅槃。你相信：練習這些教導將使自己脫離四惡道，以及一切輪迴的苦。
7. 當你說：「我歸依僧」，亦即你信賴這些練習佛法而證得或將證得道和果的聖眾。你相信：依靠僧眾的引導可使自己脫離四惡道和輪迴。
8. 歸依的男眾在巴利文叫「優婆塞」，女眾叫「優婆夷」。優婆塞或優婆夷奉行善事，將投生到天界。

「那些歸依佛陀者，將不落入惡道。他們脫離人身後，將獲得天人之身。」（《長部》、《相應部》）

9. 布薩天女也做其他善業。她說：「我過道德的生活、我佈施、我守八戒。」

那些不懂佛法的人嘲笑八戒，常常說：「過午不食只是挨餓，如此而已。」他們不懂善行與惡行。他們不知道：克制貪吃的貪念可培

育出善心。但是他們知道禁食對病人有益，並稱讚它。他們只了解現時的色身利益而已，完全忽略了心靈與來世。受持八戒是為了避免惡事生起，並且培育善行，像節約等。

「聖者、阿羅漢永遠止息惡行，如殺生、偷盜、淫欲、妄語、飲酒、非時食。我將一整天追隨他們的榜樣，並如此行持以尊敬他們。」

持守八戒時如此想著。當你餓時，你控制自己，試著脫離餓的煩惱，這是善行。當善行在心中生起，心變得清淨。就如當你病時禁食並淨腸。既然你的心清淨了，當你死時，一顆清淨的心識會持續下去，我們說這就是：「投生為人或天人。」

10. 布薩天女接著說：「我獲得住這宮殿是因節約和布施。」

在此，「節約」是非常重要的。即使在這世上如果不節制開銷，你會變窮。如果你的行為不檢點，你將感染疾病或犯罪。至於為了來世，節約也是重要的，因它能清淨內心。布施將生於天界，對佛教徒而言是普通的常識。

11. 她說：「我知道四聖諦。」

四聖諦是聖者所知道的真理。一旦你親身了解這些真理，你就成為聖者。它們是苦諦、集諦、滅諦、道諦。這是最重要的部分。「知道聖諦」並非指從聽聞得來。它的意思是自己要親身體悟。你要好好了解它們、捨棄所應捨棄的、證悟「滅」並使自己擁有「道」。註疏上這麼說。

12. 我們已講過的五取蘊構成苦諦。所以注意五蘊並了解它們，就是了解苦諦。當你注意時，你看到它們如何、生滅，它們如何構成苦，如此，當你禪修時你有所了解。當你達到聖道時，你見到涅槃、苦滅，省思時，了解到所有生滅的以及未止息的，都是苦。所以，處在聖道上的一刻，你有所了解。這並非以注意對象之方式了解，而是以作用之方式。

13. 當你禪修時，可能會執著於禪修的對象。這是以捨離之方式來了解。省思時，你對已經看清的無常、苦、無我的對象，不起執著。它已止息了。這就是你禪修時所了解的。當你體證聖道和涅槃，對

聖道也不產生貪愛。以預流道，任何會引生於惡道的粗重貪愛已滅除。以不還道所有感官的貪愛完全斷除。以阿羅漢道，所有剩下的貪愛都滅除了。

14. 任何時候你注意，就沒有煩惱、沒有業力，所以對所注意的對象不會生起苦。所有的苦都熄滅。這種苦的熄滅是以每一個注意來體驗到的。這是你如何體證滅諦。在聖道的那一刻你體證涅槃。現在，這是很明顯的。
15. 每次你禪修，對名色實相的正見就生起。一旦正見生起，正思惟也伴隨生起，這在前面我們已說過。練習八聖道就是開展「道」。這是你禪修時所了解的。在聖道的一刻，八聖道生起了並且體證了涅槃。達到「道」與「果」的人，在省思時知道如何是聖道。他確實見到。這種也是了解。
16. 所以，假如你了解名色是苦，假如你捨棄痛苦之因的貪愛，假如你體證苦滅，假如你修習圓滿八聖道，我們就說：你知道四聖諦。所以，當布薩天女說她知道四聖諦，她的意思是她已經親身體驗而見到內觀道和聖道，換句話說，她已經是預流聖者。
17. 一旦你知道四聖諦，你也知道聖法。我們引述經典來說明：

「多聞聖弟子，熟悉聖法。」

假如你不是聖者，你的智慧不能知道什麼人是聖者。未剃度加入僧團的人，從個人的經驗不能知道比丘的行為和生活。未曾禪修的人不知道禪修者的行為和生活。只有當你自己是聖者你才能分別誰是聖者。

依照註疏，聖法包括四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道等七類。假如你知道七類中的一類，你就知道其他六類。所以，我們說假如你知道四聖諦你就知道聖法，因為八聖道是聖法中的一類，它包括在四聖諦中。

18. 當你試著修成七類中的任一類，例如，四念住，你經由親身體證來了解它，這就是真正的了解。從聽聞來的就不是。

「比丘走路時，覺知『我在走路』。」

如此，想要成為聖者的禪修者，當他走路時，注意「走、走」，或「提起、前移、落下」。當他這樣走路時，無論何時他注意，正念就生起，認知對象的正知也生起。你清楚走路的意向、走路的色身，以及覺知的生滅。經由身念住，任何時候你注意，正念正知就生起。

「當他感覺苦受時，他覺知『我感覺苦受』。」

無論何時當禪修者生起熱、痛，他注意「熱、熱」或「痛、痛」，他正念分明並知道感受的生滅。這是由受念住建立正念。

「當貪心生起時，他覺知它是貪心。」

每次念頭或觀念生起時，禪修者注意「執著、喜悅」。他正念分明並知道它們的生滅。這是由心念住建立正念。

「一個欲念生起了，覺知到『我有欲念』。」

禪修者注意「欲念、喜悅」等，正念分明並知道像欲念等習性的生滅(五蓋也如此)。這是由法念住建立正念。

19. 你們在此禪修，並從親身體驗去了解。你熟練聖者的佛法—四念住，同時，你也實踐四正勤：當你注意時，你正盡力棄除已生起的惡，或阻止尚未生起之惡的生起，或培育尚未生起之內觀和道的善行，或增加已生起的內觀智慧。這也涉及四神足：當你用功時，你依靠意欲、精勤、心和觀。也具有五根：淨信、精勤、正念、定、慧。五力和五根一樣。七覺支也在這兒：當你注意時，你具有念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。八聖道也在內，此處不需重複。
20. 再回到布薩天女的故事。她說：「我謹守五戒，我是佛陀的在家女信徒。我時常聽到忉利天的歡喜園，並想要到那裡去，結果，我投生到歡喜園。」

歡喜園是天界一個花園的名稱。在那時，人們談論歡喜園就像現今人們談論美國或歐洲一樣。布薩聽到人們說天人的花園，並希望投生在那裡，所以，她在那裡投生。但是現在她在那裡並不快樂。她

對於所獲得的感到不滿意。她告訴目犍連尊者：「我沒有遵循佛陀的話，卻把心轉向這個低屬天界，現在我充滿懊悔。」

21. 佛陀教導我們，三界內任何種形式的生命是不好的，都只是苦。他教我們用功，直到苦盡。但布薩忽略了佛陀的教導，只期望天界的生活。現在她體會到她錯了。

你可能會問：「為何不在天界用功，使苦完全滅盡？」在那裡不容易禪修。天人時常唱歌、跳舞和尋樂。在那裡沒有一個地方像在人間的寧靜。即使人間，當禪修者回家，也不能好好禪修，你能嗎？所以，現在就要好好用功。

22. 目犍連尊者鼓勵她說：「布薩！不用擔心，世尊已說妳是預流聖者，已有特別的成就。妳已脫離了惡道。」

23. 這位年青的天女尚在忉利天。以天界的計算，她在那裡才不久。人間的一百年相等於那裡的一天。從佛陀住世到現在是2500年，在忉利天只有25天。她還不到一個月大。如果你今世獲得預流果的覺悟，在四十、五十、六十年後，你將投生天界，遇到這位天女並和她討論佛法。如果你未獲得任何覺悟，不要氣餒，最低限度你會投生天界，然後請問天人聖者，聆聽他們的教導，並注意他們所教導的，那麼你將證得道和果。天人的身體非常純淨，依此純淨色身生起的心識是敏銳而迅速的。所以，如果你記起在人間所禪修的，你將很快了解名色的生滅並且達到聖道和果。

「比丘！在快樂的天界，他很慢想起以前經歷過的一些正法，但是想起後，他很快達到道、果、涅槃。」（《增支部》）

有一位釋迦族的女子名叫瞿波迦，她是一位預流聖者，死後投生為忉利天王的兒子。在那裡他看到三位健闥婆神在他父親的宮中跳舞。經由省思，瞿波迦看到這三位舞神是他前世所敬仰的比丘，便如此告知。其中兩位記得自己曾練習過的佛法，就在當場獲得禪那，並成為不還聖者而生往梵輔天。

24. 有像布薩的許多天人現在住於天界，他們在佛陀住世時已修習佛法。有像瞿波迦的天人是由女子投生成天人。他們都像你們一樣已

修習佛法。這是令人非常振奮的。這是一條古道，是聖者所走的路。你要知道我們正循著這條路。每次你注意，你就走在這條路上，就像旅行者的每一步正接近目的地，你的每一個注意，使你接近涅槃。

25. 如果需一萬個注意，使你達到道果，假如你現在有一千個注意，那麼你還需九千個注意以達到目標。如果你已有九千個注意，那麼你只剩一千個注意。如果你已九九九九個注意，那麼你的下一個注意就可以達到「道」的過程。你越注意，就越靠近聖道。

願你們能注意任何時刻在六門生起的五取蘊！

願你們能了悟它們無常、苦、無我的特性！

願你們的內觀快速進展，證悟涅槃，脫離眾苦！

佛法教材系列 H4

書名：《實用內觀練習》

作者：馬哈西大師

譯者：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

網址：<http://www.insights.org.tw>

出版日期：2000 年 9 月

非賣品，歡迎印贈