

內觀的法流

林崇安推薦序

約在西元前五三一年的一天清晨，悉達多太子在印度的菩提樹下，看清了自己身心的實相，滅除無明而成佛了。從此，釋迦牟尼佛便在印度開始教導內觀的法門——往內觀察自己當下的身心實相，看清身心現象的無常、苦、空、無我，不再執著身心為「我」而滅除煩惱和痛苦。在釋迦牟尼佛的指導下，成千上萬的弟子們依此內觀法門得道證果，滅除了煩惱，過著安詳自在的生活。

【南傳佛教】

佛陀入滅以後，到了西元前二五四年左右，阿育王派遣弘法者往印度四周的國家弘揚佛法，因而內觀法門也傳到了錫蘭（今斯里蘭卡）、緬甸、迦濕彌羅（今喀什米爾）等地區，也利益了當地的群眾。此中，傳往錫蘭、緬甸以及寮國、泰國等地區的佛法，形成今日的「南傳佛教」。

至於印度本土，經過長期的變動，佛教內部也形成許多不同的部派，到了西元三五〇年左右，無著菩薩編集《瑜伽師地論》一百卷，此中保留了內觀法門的許多重要資料。從這一時期開始，唯識宗的觀修法門也開始興起，到了西元六〇〇年又有密宗的修行法門在印度傳播開來，相形之下，能指導原始的內觀法門的人就愈來愈少了。到了西元一二〇〇年，受到回教軍隊的侵入，整個印度佛教全面式微了。

【北傳佛教】

約西元一五〇年起，佛教開始傳到中國，初期的譯師們也將內觀法門傳了進來，所修的以「觀呼吸」為主要的入門方便，由於被誤解為是「小乘」，因而在漢地難以盛行。到了西元六四八年，玄奘法師將《瑜伽師地論》從梵文翻譯成漢文，此中的〈聲聞地〉詳細敘述禪修者（瑜伽師）如何準備修行的資糧、如何安住所緣、如何達到心一境性、如何以六事（義、事、相、品、時、理）來修內觀（毗婆舍那）、如何去除禪修的障礙（五蓋等），這些都有完整而詳細的解說，但是

能依照所述的內觀法門來指導的禪師畢竟不可得。因此，雖有很好的教材，但是長久以來都被束之高閣，到了民國初年，此論又被重視，但也只限於學術上的義理探討而已。

【內觀在台灣】

另一方面，南傳到泰國、緬甸、錫蘭的內觀法門，在西元一九八九年起，透過翻譯和出版，在台灣開始受到注意。最初出版的是南傳大師的法語和傳記，例如，阿姜查的《我們真正的歸宿》、《以法為贈禮》、《森林裡的一棵樹》、《靜止的流水》，佛使比丘的《菩提樹的心木》、《人類手冊》，以及摩訶布瓦的《尊者阿迦曼傳》等等。這些譯著的通行，使國內學佛者發現竟有一種「新」而實用的禪修方法，可以使佛法與生活結合起來：只要在日常生活中時時觀照自己當下的身心，在行住坐臥中時時保持正念正知，便可以過得安詳自在，而非採用一般習見的消災、拜懺、加持、求神保佑的方式。這些譯著促使不同背景的學佛者往泰國、緬甸等地區去參加內觀禪修營，並學習不同傳承下的內觀法門。

就我而言，我是看到葛印卡老師的英文內觀資料後，在一九九五年二月去尼泊爾參加十日內觀禪修營：禪修時，閉起眼睛，全神貫注於「觀察呼吸」而後「觀察感受」，十日下來，覺得這是一個很好的靜態內觀法門，所以，當年八月便邀請老師，借用中壢圓光佛學院校本部舉辦了台灣第一期的十日內觀課程，共有二二〇位學員參加，此後一期接著一期，連續三年借用不同的寺院舉辦了五十多期的內觀課程，一直到在台中縣新社鄉有了穩定的場所，其後由其他熱心的學員接辦下去。

我個人則一方面回到阿含義理與各家內觀法門的研究，以釐清內觀的原始面貌，一方面學習動態的內觀法門（正念動中禪），期使視野廣些。此時，南傳大師們的法語、開示譯本更多了；不同傳承系統下的南傳內觀老師，例如帕奧禪師（1998）、戒諦臘禪師（2002）等也陸續接受不同單位的邀請來台親自指導，參加的學員也非常踴躍。禪師們所指導的內容也呈現出靜態和動態內觀的多種方法，各有其特色，可以讓禪修的學員們在修行中看清自己的盲點並得到提昇。

【靜態和動態的內觀】

什麼是靜態和動態的內觀呢？此處所說的靜態內觀，是指禪修時保持肢體不動，閉起眼睛，全神貫注於身上一點，進而觀察感受與心念。動態的內觀，則是眼耳自然地開放，內心輕鬆地一直覺知自己當下的肢體動作：以經行（或稱行禪）為例，經行時輕鬆地來回行走，一直覺知自己當下腳的移動；以觀察呼吸為例，則是輕鬆地一直覺知當下自己呼吸的進出而不專注於一點。如此訓練久了，在行住坐臥中，可以培養出持續不斷的正念，進而看清感受和念頭，不再捲入煩惱中。

【禪修的核心】

如果回到釋迦牟尼佛在《阿含經》中的教導，可以看出佛弟子們從早到晚都是以經行和晏坐來淨化內心，而整個禪修的核心基礎（資糧）是「戒律儀」、「根律儀」、「於食知量」、「初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽」、「正知而住」——這種核心的訓練便是使佛弟子們在動靜中，時時內觀，時時活在當下，使生活和禪修融合為一。今日所有內觀的法門，開始所用的技巧雖然有所不同，但是後面的階段必然是在行住坐臥中，內心輕鬆而開敞，保持正念正知，時時往內觀照，看清當下的自己，不再執著身心為「我」，以覺醒而智慧的心去面對起伏的人生。能夠這樣，就和當年的佛弟子們走在相同的道路上，也唯有這樣才能抵達相同的涅槃城——進入苦的完全止息。

【德寶禪師的禪修法】

許多肺腑之言，可以從德寶禪師的《平靜的第一堂課——觀察呼吸》這本經驗之作中得到。德寶禪師的禪修法門，是從靜態內觀走向動態內觀的一個很好的方法，他提醒學員們：

禪修中最重要時刻是你離開坐墊的那一瞬間。

禪修是正念的開發，以及對於所開發出來正念的運用。你不一定要坐著修禪，你可以在洗盤子的時候修禪，也可以在洗澡、溜冰或寫信時修禪。

願所有的人都能有內觀禪修的體驗，並應用在日常生活當中！

◎平靜的第一堂課：觀呼吸。作者：德寶法師，譯者：賴隆彥，
推薦序：林崇安。出版社：橡樹林，2003/07/01。