

內觀禪修手冊

蘇諦南法師編著

林崇安譯

佛法教材系列H3

財團法人內觀教育基金會出版

譯者序

本書所介紹的是南傳佛教大師阿姜達磨多羅（1913生）所傳的內觀法。

蘇諦南法師（般那無陀比丘）早年依止阿姜達磨多羅五年，盡得精髓，而有《內觀禪修手冊》的著作傳出。

阿姜達磨多羅內觀法的特色是透過肢體的動作來體驗「心基」處感受的生滅，進而超越感受而得到解脫。

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2000.08

內觀教育基金會

作者序

本人甚為讚嘆「內觀教育基金會」推展依據《大念住經》的內觀禪修法。

本人曾寫出一本泰國達磨多羅比丘所指導的培養「正念正知」的《內觀禪修手冊》，接著編出一本巴英對照的《大念住經》。

本人最近受邀訪台，開示簡短的禪修，並以錄音記錄內容。上述二書配合本人的錄音補充，將由內觀教育基金會出版，免費流通，使佛陀的禪修方法利益更多的人。

本人非常高興並且同意內觀教育基金會印行上述書籍。

願眾生體驗佛陀正覺的重要！

願眾生安詳快樂！

蘇諦南法師（般那無陀比丘）

一九九九年二月

激賞

般那無陀比丘所編寫的這本《內觀禪修手冊》對禪修者是一本有用的指導。書中有一部分是阿姜達磨多羅的泰文禪修指導的英譯。他是般那無陀比丘的師父，且是精通禪修的大師。書中的其餘部分大都來自作者在泰國及國外教導禪修時的指導。

書中所描寫的禪修技巧啟發自《念住經》的正知，無疑的，有許多觀念則來自體驗與修習，因此，其中許多建議有助於禪修者解決禪修時所遭遇的問題。

本書處理行、住、坐、臥的四種禪修姿勢，兼及示範。每一姿勢的說明清楚而簡潔。基本上，它是依據淨化有情的唯一道路：《大念處經》而來，因此，本書對所有內觀的禪修者是一本可以信賴的手冊。

世界佛教徒友誼會名譽祕書長

Prasert Ruangskul

1998.10

前言

從我開始在馬來西亞教導這種禪修法時，許多禪修者向我要求一本解釋的手冊供他們閱讀參考。我尊敬的導師阿姜達磨多羅比丘在三十年前已開始教導這方法，他的泰文手冊已印刷了好幾版。英文手冊第一次是由一位印度的那卡先那比丘在佛曆二五一一（一九六八）年出版，第二版則由我以居士身份在佛曆二五二五（一九八二）年出版，並在書內增添了一些圖解及說明以解釋這方法。可惜這些冊子現在已很難獲得。

本手冊是以英語講解的第三版，用以滿足那些不能閱讀泰文禪修者的需求。本書內容多取自我用英語指導禪修的現場錄音，但是那些圖解則全部摘自泰文《唯一的道路》。

本書開始簡述阿姜達磨多羅比丘的生平、他的修持、精進獲益以及他如何弘揚這個方法，接著講述這禪修的方法及禪修者在練習中可獲得的一些經驗。並提供足夠的知識，幫助禪修者了解怎樣修持及怎樣解決修持時所遇到的問題。

有多種訓練正知的方法。佛陀最常強調的一種最好的方法，是和三十五年前泰國阿姜達磨多羅比丘所發現的相同。他自己連續修持了三年，最後體證到了痛苦的止息。而他仍再繼續六年的閉關修持，對這種方法深具信心，確知它是能使人們脫離輪迴的方法，並必須加以發揚光大，然後他就開始到泰國各省去，把他所獲得的內觀經驗，傳授給人們。最後，他來到了一個非常安靜而蔭涼的材那佛寺，這是納空·錫壇瑪勒省的一個火葬場，他開始在這裡長住。他發現有許多出家人在這裡學習禪修。由於阿姜達磨多羅比丘的禪修方法與其他的有所不同，有許多出家人及在家眾來向他請教。他就教導他們這種禪修的方法，並且都學習得很成功。因此，材那佛寺從那時候開始，直到現在，便成為一個著名的禪修中心。來自泰國各地的人，都在這裡得到他的教導，而獲得利益。他們回到各自的寺廟也開始教導這種修持法。不久，許多外國人，如：亞洲人、歐洲人和美國人也蜂湧到材那佛寺來向他求教。雖然那兒只有少數比丘能說英語，但他卻能以手勢，指導他們修習這方法。這些外國人體驗了內觀後，都回到本國去傳播這方法。

泰國是個佛教國家。這裡有很多的禪修老師，可是很多是以理論來教導，很少能夠從自己禪修的經驗中來教導。阿姜達磨多羅比丘曾被批評所教導的內觀法是一種「森林教導」(Forest Teaching)，但他們卻忘了佛陀也是在森林中證悟的。有一時期一些老師甚至攻擊他的教導，可是攻擊得愈強，阿姜達磨多羅比丘的教導卻愈興盛。如今他的這種內觀修持法已經被證實為當時佛陀最主要的教導之一，這個法門出自《大念住經》。

他的方法，現在已成為泰國最出名的法門之一。它不但傳遍了泰國各省，甚至傳到海外。

阿姜達磨多羅比丘如今已從材那佛寺搬到特賴嚴佛寺。這個佛寺現已成為他主要的教導中心。

我肯定不論任何一個泰人、華人、美國人甚或其他任何能夠每日定時修習這種方法的禪修者，一定能獲得本書後半部所述的益處。只閱讀本書而未依照指導來練習的人，由於未有經驗，請勿預測它無效而阻止他人學習。而應該盡量認真嘗試修持這個法門，經由辨別與感受來體證自己生命的實相。

任何讀者想對這方法有進一步的澄清或討論他所遭遇到的問題，歡迎來跟我連絡。為了回報佛陀、師父、父母以及護持我出家生活的人們，我儘自己所能來傳播佛法。

願所有努力尋找正道的人們獲得真正的快樂與無上的涅槃

願眾生幸逢真正安詳之道

蘇諦南法師（般那無陀比丘）

一九八八年五月

目錄

一、坐時的內觀（坐禪）	08
二、站立時的內觀（立禪）	10
三、步行時的內觀（行禪）	11
四、躺臥時的內觀（臥禪）	12
五、其他動作	12
六、引經說明	14
七、修習內觀能獲得的益處	16
八、阿姜達磨多羅的開示	18
九、圖片說明	24

內觀禪修手冊

蘇諦南法師編著，林崇安譯

一、坐時的內觀（坐禪）

如果是集體禪坐時，不要坐得太靠近，一排排整齊地坐著，不要使我們的身體互相接觸。

當你坐著的時候，背部和頸項必須伸直，而且在整個時段要維持這種姿勢。在認真或密集的禪修訓練時，一般最好在每個開始時段先以慈悲觀作準備。適當修習後，有助於清理禪修的蓋障並且使心進入正面而有助於較深的專注和許多長期的正面效果。

我們先對自己生起慈悲的心理，想著：

「願我免於敵意，
願我免於心苦，
願我免於身苦，
願我處於快樂。」

當自己的心中充滿明顯的慈心後，接著就生起對他人的慈悲心。對初學者而言，為了培養正確的慈心並免於失效，應避免選下列四種人作開始的對象：一非常親蜜的人，二死人，三異性，四自己不喜歡的人或敵人。最好選一位你所認得的、同性別、受你敬愛的活人。想及那人的善良及對你的好處，如此較易生起慈心。你以慈心和誠意想著：

「願他免於敵意，
願他免於心苦，
願他免於身苦，
願他處於快樂。」

當你的慈心和專注發展有力後，你才進一步用同樣的方式放射慈心給：一非常親蜜的朋友，二普通的人，三你不喜歡的人，四敵人。而後，下一步驟是發射慈心給所有的眾生。

慈心的培養還有更進一步的方式，在現在的準備階段，這就夠了。有時可以加

上或選用呼吸觀。輕輕閉上眼睛，觀察自己的呼吸。氣息慢慢而自然地吸進去，再慢慢而自然地呼出去，以正念小心地觀察你呼吸的進去和出來。無論你的氣息是長或是短，你都能清清楚楚地覺知。

像這樣練習一陣子呼吸，使心靜下來。當你念頭止息，就應該開始進行培養「正知」：上下慢慢而間歇地移動你的一隻手（左手或右手皆可），另一隻手則放在大腿或膝蓋上。先將你所要移動的手掌放在膝蓋上，上臂保持靜止不動，以完全的覺知舉起前臂使手掌離開膝蓋並轉成握手狀，停留一下子。當你做此動作時，集中覺知力在這隻手的掌心和手指。你也可以略為移動手指，以便於覺知手上此處的感受。整個時段，要集中覺知力在這感受上。而後將手上提一些並同時移動手指，接著短暫地停住。重複這過程，一步一步地提到最靠近你肩膀的地方。然後便開始慢慢地放下，間歇地停頓（同時手指也不停地開合），一直到你的手掌移回到接近你的膝蓋，然後再間歇地向上提。一次次重複上述的動作。

最主要的是當你移動或停住手和手指時，把你的注意力持續放在你的手掌或手指上。

練習時間的長短要多久？只要時間允許，就算你的手感覺到疲勞了，還是要堅持下去，繼續練習直到胸口感到強而明顯的刺痛，才停止移動你的手。如果胸口這種刺痛的感覺並未生起，這時你還不要停止移動你的手。甚至刺痛的感覺雖然生起，但不明顯或不夠強，此時還不可停止。直到這種胸口刺痛的感覺非常強而顯著時，你才可停止移動你的手，接著把手放在大腿上或膝蓋上。

當你開始練習時，把注意力放在你的手掌或手指尖。開始的一陣子，你可能感覺到沒有什麼感覺，但是你若繼續做下去，你便會感覺到某些感受。例如，感覺到手掌或手指開始發熱，或者，可能感覺到手指、手掌或手臂有一種顫動，就如觸電般的顫動。任何一種感覺都可能隨時生起、滅去。當你覺知到某種感覺時，你就要把你的注意力持續集中在這種感覺上。你的注意力越集中，那麼感覺就會越強烈。

這種感覺將逐漸沿著手臂到達胸口。當它到達胸口時，你會覺察到不同種的感受生起。譬如：胸口覺得緊悶，或者，有點疼痛、眩暈。感覺到胸口刺痛的感受，非常迅速地在胸的中心刺進刺出，專注在這種感覺。就算你覺得可能有所傷害，你也應該設法去體察，不要中斷。你若能越注意這種感覺，那麼這感覺就會越加強烈。

這種胸口刺痛的感受會從胸口漸漸地移到背部，再由背部上移，你會感覺到好像一陣風，吹上後腦，直到你的頭頂，然後到達前額的眉頭間，從這裡散發出去。當你觀察到這種感受時，你可能也會感到頭部疼痛，但是你不要停止你的注意力。

有一些禪修的人曾經採用其他的修持方法，也經驗相同的感受，包含覺知這種胸口中心的刺痛，卻不知道這是怎麼一回事，他們放棄了繼續練習（這是非常可惜的）。

這些有經驗過這種胸口刺痛的修習者，他們確是非常幸運能有這種經驗。我建議他們別害怕，應該繼續把注意力集中在這種感覺上。

其實，以其他方法獲得這種胸口刺痛的感覺和我們應用這種移動手掌的方法所獲得的胸口刺痛感是沒有兩樣的。你練習任何一種方法，都帶到相同的一點。它決定於你的正見。而這種移動手掌的方法卻是獲得「正知」的一條捷徑。

以坐著的姿勢，有系統而徹底地練習這個方法，對於當下此刻你所擁有的感覺，只要知道並且覺知它們就對了。你要把一切都放下，對世間的一切都沒有任何執著。不要讓你的心去追想過去或幻想未來，因為過去已經是過去了，未來的卻還未實現。因此，當下此刻一個修習者必須很專心地覺察到他內心所體驗的每一個現象，一直到內觀智慧的洞察。

禪修者必須這樣地一次又一次地練習下去。胸口中心的刺痛感受是非常重要的。當一個人能夠很清楚地覺察到這種感覺，並且繼續專注於這種感覺，它將愈明顯，這將使禪修者對內觀更加敏感與接受。

坐著禪修時，有時會覺得臀部有不舒服的感覺、麻痺或其他的感受。他也可以將這臀部的感覺作為注意的對象。

禪修者盡量觀察感覺，越專注越好。不管它是麻痺、燙熱、刺痛等等，你越注意它，這些感覺就越強，不過最後它會慢慢地減去。過後，這些感覺可能又會生起減去，交互生滅，最後會慢慢地上延到胸口。你也許會感覺到胸口悶或緊，無論如何你不要害怕，必須繼續觀察這些感覺。經過一個時期，你會覺得這種胸口的刺痛越來越強而明顯，同時你變得更加的敏感、更有正知：覺知到當下所感覺到的感受以及當下自己所作出的反應。所有從臀部傳上來的感覺與從移動的手掌中傳來的感覺是一樣的。如前所說，禪修者必須持續專注這胸中的感覺。

除了坐的姿勢，也可用其他的姿勢修習禪修。你可以用站的姿勢、步行、或躺臥，甚至身體作出小移動時也可以。

二、站立時的內觀（立禪）

赤腳站立，使腳板接觸在地板上，並使身體直立著（雙手互握勿動）。立禪修習法與坐禪修習法相同。當你站著時，你也可以移動你的手（如前述）、正念於你的呼吸、注意你胸口刺痛的感覺或足底的感受。這些與坐禪一樣。所不同的是，坐著時是觀察你的臀部接觸的感覺，而你站著的時候卻是觀察你腳底接觸的感覺。當你專注於腳底接觸的感覺時，你會感覺到你的腳底發熱、變硬、變緊、沉重、麻木或刺痛等，感受會由腿上升到身軀，有時你會覺得像是失去了平衡、頭暈或頭痛等。各種各樣的感受都會產生，但是你不必害怕，你只要繼續觀察。修持立禪和坐禪的

結果都是一樣的。年老的人練習立禪時，最好扶著桌子以防跌倒。

三、步行時的內觀（行禪）

當你步行時，頸項和背部必須挺直，腳底移動時必須與地板平行，眼光投在兩公尺前的地板上。觀察每一步腳底的感覺。移動右腳還是左腳，不要概念化。提起、移動或接觸，不要概念化，而只觀察腳板或腳趾的感覺（腳板與地面是平行地移動）。走了一陣子之後，你就會覺察到感覺。當你提起你的腳時，覺知腳底略有粘粘的感覺。要有正念，不要東張西望，要覺知腳板以及你所走的路。如此，你會發覺從腳底、腿部、膝蓋、身軀甚至頭部有許多的感覺。盡量專注觀察你每一步伐所產生的感覺。行禪時，觀察提腳、往前移腳及踏到地板的感覺，並體驗「身觸」的生滅。禪修者的認知愈來愈深入，愈來愈清楚，將體驗到「意觸」以及其他效應（見第十圖）。

很多人以為禪修一定要坐著修，但是當他實行過行禪之後，他的坐禪功夫將大有進步而且他的身體會更健康。

若想更成功地練習行禪，必須在步行時使腳底保持和地面平行，並且在提起、移前及踏下時，持續仔細觀察腳底的感覺。當一個人已經熟練地學會及理解它，行禪對他就很有用處了。

當一個人獨自在房子修習時，他可在一個室內打圈子。然而，最好還是找一處可以來回步行的地方。沙地比水泥地對健康有益，而木材地板也可以。

行禪的正確方式：往上提腳使腳底平行於地板，要同時提起腳跟與腳趾。移腳時，腳趾直接指向移動的方向而不是向外側。踩下時，腳跟和腳趾要同時到達地面。

行禪引起的感覺如下：移動時腳底有刺痛，腳底的麻或熱的感覺向上移動到腿部、胸部感到緊悶、頭部暈眩等，你不用擔心任何感覺的產生，因為它們都會自然地消失。最好的現象是這些感覺傳到胸部中心產生一種刺痛的感覺。這時，禪修者就應停止步行，站定，持續專注在這感覺上。這樣禪修者將對他的全身會生起「正知」，對感受以及每一時刻所作的行為越來越了解，越來越敏銳地覺知了。

佛陀教導行禪時說，禪修者對自己的每一個步伐都要「正知」。

行禪有五個益處：

- (1)有耐心去步行長距離而不疲困。
- (2)工作有恆心，這是佛陀在練習禪修時所強調的。初學的禪修者，不易坐、站或步行一段長時間，因此他最好由行禪開始，過後他就會比較有耐心了。
- (3)增進健康：你會發現當你在行禪時，身體各部的神經都活躍起來，全身熱起來，身體冒汗。佛陀曾說過身體的不正常的活動會產生病痛。

- (4)飲食容易消化，這就是為什麼行禪可治療胃病。
(5)行禪所獲得的功效可以維持很久。

四、躺臥時的內觀（臥禪）

禪修者練習躺臥的禪修時，要依據佛陀的指示：在中夜時分，向右側臥，如同獅子的臥態，把一隻腳放在另一隻腳上，如此內攝而寧靜，想著要再起來。

在躺臥時要有正知，禪修者可專心觀察太陽穴接觸枕頭的感覺、臂部或身側與床接觸的感覺；或者小心地正念於呼吸的進出，直到覺知一些刺痛，在所觀察的地方時時刻刻生起和滅去，而後繼續觀察這感覺並且同時覺察心中生起的念頭。有些念頭支持禪修的練習，有些則會破壞禪修的練習。

當覺知到任何念頭會破壞禪修時，他要立刻放下念頭，專注於禪修對象上，不要追隨妄念或擴延妄想，因為：

「敵人傷害敵人，
仇人傷害仇人，
惡心則使自己受更大的傷害。（法句42）
不是父母、親友能使你更好，
而是善心使你能更好。」（法句43）

有的禪修者右臥有困難，那就以適合他的姿勢來躺，但要保持如同前述的正念與正知。

五、其他動作

就像佛陀所說的，時時都要：

諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；
彼觀前、顧後，正知而作；
彼屈身伸身，正知而作；
彼著搭衣持鉢，正知而作；
彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；
彼大小便利，正知而作；
彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

坐、住、行、屈身伸身以及臥時，如何正知而作，已在前面說過。現在，我們將討論在其他的動作，如何正知而作。

如果要正知於吃、咀嚼、喝、嚐味的話，禪修者應觀察舌頭與食物或水接觸的感覺，然後觀察嘴或舌頭的移動。有關進食，佛陀的訓示是：「謹慎而小心地進食，不是為了娛樂或耽溺，不是為了漂亮和裝飾，而是足以支持和滋養身體和減輕痛，以助於過著正確的生活，並想著：我檢查那已生起的感覺，而不再起新的感覺。我無愧而安寧地活著，就如一個照顧傷口的人，只希望早日康復，又如一個在車軸上加油的人只求足夠運送該批貨而已。如是謹慎而小心地進食，不是為了娛樂，…並想著：我要安寧地活著。觀前顧後時，要觀察眼或轉頭的感覺，並且覺知心中的感覺。雖然佛陀所說的正念正知於穿衣持鉢是對出家人來說，但是在家人也要將這個指導應用於穿衣、攜物或其他日常雜務上，對所做的任何事保持正念與正知。

往昔一個人所作所為都已收藏在心識或潛意識中，當修習內觀禪修時，這些過去的行為（業）就會以快樂或不快樂的感受呈現在身體不同的部位上。它們都是過去行為產生的結果。在你修習內觀禪修時所產生的任何不適的感覺都是過去壞行為的結果。你必須忍受它直到這些不適的感覺消失而不再出現。但是，過去其他壞行為的果報仍會出現。這些已出現的，你再也不必受苦果了。正如一個欠債者一點一滴付清他的債務一直到付完一樣，又如犯了法的人，依案子的輕重，有的被罰長期徒刑，有的短期徒刑。若一個人犯了好几件案子，就必先服了重的徒刑，然後才受其他輕的徒刑。

人們經常樂意接受善報，而不願接受惡報。當往昔所造的惡報將出現時，他們就覺得不高興而想要逃避，就如一個人想要逃債一樣。

這種例子來比喻內觀禪修的人真是再恰當不過了。內觀禪修的目的就是使一個人脫離生死輪迴或是脫離過去行為的果報。脫離生死輪迴之前，一個人必須承受他的果報，除非內觀禪修的力量強過這些果報。

人們經不起禪修時所受的苦，不敢面對這些苦而停止禪修，他們就像那些不願還錢給債主的人或是想逃避司法的凶手一般。

佛陀在初轉法輪時所說的四聖諦中，第一聖諦就是知苦。有各種層次的苦，無論是那一層次的苦，一個人首先必須了知它，只有在面對苦之後才能解脫。而後，他才能得到真正的快樂。

諸行無常，智者見之，
厭於苦惱，往清淨道。（法句277）

諸行是苦，智者見之，
厭於苦惱，往清淨道。（法句278）

諸法無我，智者見之。
厭於苦惱，往清淨道。（法句279）

六、引經說明

上述阿姜達磨多羅比丘的培養正知的禪修方法，是完全符合佛陀在《念住經》中的開示：

云何為四念住？

諸比丘！於此，比丘於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

如是，或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。

彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

比丘於受…於心…於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。……

那些依照上述方法來修習內觀禪修的人，可以從身體體驗身體，從感受體驗感受，從心體驗心，從法（心態）體驗法（心態）。此這方式，他將體驗到：

眼識怎樣運作，它怎樣和心聯絡，

耳識怎樣運作，它怎樣和心聯絡，

鼻識怎樣運作，它怎樣和心聯絡，

舌識怎樣運作，它怎樣和心聯絡，

身識怎樣運作，它怎樣和心聯絡以及

心怎樣和其他根門聯絡……

這樣，一個人便可以如實地知道感受，是苦還是樂，或是不苦不樂，最後把心從欲望中解脫出來。

何足歡笑，何足高興，當世間正在焚燒？
全被無明遮蔽，還不尋求光明？（法句146）

這條道路是要自己去親見，不受時節限制，可邀請人們來看，
值得體驗，而且是智者能直接證知的。
這是唯一淨化內心的道路，
應步上此路，它使魔王困迷惑。（法句274）

親愛的讀者！希望你們能遵守這些戒律：不殺害生命，不偷盜，不邪淫，不妄語及不飲用造成放逸的酒和麻醉品。也不要造下列六種毀滅之因：

- (1)沈溺於麻醉品
- (2)半夜還在街上游蕩
- (3)沉迷觀看表演
- (4)沉迷於賭博
- (5)勾結壞友伴
- (6)懶惰的惡習

不放逸是不死之道，放逸是死亡之路；
不放逸者不死，放逸者像死人。（法句21）

人若昔放逸，今後不放逸，
如月出雲端，照耀這世間。（法句172）

如果一個人知道自己可貴，他應好好照顧自己，
夜間三分中，智者應覺察自己。（法句157）

自己就是自己的歸依處，還有什麼歸依處？
好好訓練自己，一個人可獲得難得的皈依處。（法句160）

自己作惡，自己污染了自己，
自己不作惡，自己就清淨，
清淨污染靠自己，沒有人能淨化他人。（法句165）

最後還有五項必須牢記胸中的觀點：

- (1)我必會衰老而無法逃避。
- (2)我必會生病而無法逃避。
- (3)我必會死亡也一定不能逃避。
- (4)終將會與我所珍惜與心愛的人分開。
- (5)我是我的業的主人，無論我造什麼業，不論好或壞，我得承受它。

諸位親愛的讀者！希望這美麗的字眼永遠留在你心中，並依據前面講過的禪修方法看清自己的內在，因為：

世界佈滿無明，很少人看得透，
就如網中鳥兒，很少逃向天空。（法句174）

七、修習內觀能獲得的益處

- (1)在日常生活中心情輕鬆。
- (2)緩和緊張和高血壓等毛病。
- (3)體力變好。
- (4)身與心變得輕快、靈活。
- (5)睡眠安穩並醒來清晰。
- (6)疾病較快痊癒。
- (7)在疾病或工作的約束中更加有耐心。
- (8)不易發脾氣。
- (9)更加勤快。
- (10)不易受邪術或惡業所影響。
- (11)若已受惡業影響，則可早日復原。
- (12)行為良好並可靠。
- (13)對人慈祥。
- (14)可獲得真的知識和內觀能力。
- (15)在學習與工作中更有正念與正知。
- (16)增進記憶力。
- (17)年老了也不會痴呆。
- (18)臨終心也不會顛倒。
- (19)無論做什麼都更細心。
- (20)警惕於造惡業。

- (21)使心免於落入四惡道：地獄、餓鬼、畜生及阿修羅的悲苦和損失。
- (22)逐漸清除業障。
- (23)即使今世不能完全消除業障，亦可培養功德。
- (24)如果功德具足，可完全清除今世的業障。
- (25)在任何地方，會受到尊重。

迴向

願將我身語意所作的任何善行，
分享給在三十三界的眾生，
不管有想、無想，或經由宣揚而聽到，
都來分享我所做的功德之果。
願世間依賴四食的眾生，
接受我內心喜悅的糧食。

阿姜達磨多羅的開示

一、通論

- 1.每個人應以導向體證的修習來護持教義，因為體證和解脫是佛法的精髓。這是佛陀所真正教導的。每個人都可體證，因為真理是每個人所固有的。真誠修習的人就是護持佛法的人，這是最高的功德。
- 2.從知苦到滅苦，最簡單而直接的教導方法就是正念禪修。正念是所有正確修習的基石。
- 3.要發展這種修習，唯一必要的事是信心和認真。即使是小孩、酒鬼、瘋子、老人、文盲都可以發展正念。
- 4.當一個人在老師的指導下禪修，發展完美的正念和正定時，自己就完全在體驗正道。
- 5.當識生起而沒有正念時，根塵接觸會導致好惡。渴求持續的歡樂，進而執取、造業和再生。內觀禪修是這無止盡的貪愛的解藥。
- 6.每個人都有某種程度的正念。生活中一般的事情，像開車、烘烤麵包等等都需要某種程度的正念或注意於當下。不過所有這種普通的正念，我們可以稱為世俗的。為求涅槃，正念必須成為超世俗的。透過這種精確的正念，注意身、受、心、法，我們可以了知我們內在的整個宇宙。要實現它，我們所要做的是，在身體的所有姿勢中，不管動或靜，建立持續的正念。
- 7.任何時候，一有正念就自動伴隨著八聖道中的正定和正見。這實際的意思是，當我們正念於身體、感受、心和法，清晰經驗這四處接觸的感受時，已在培養八聖道。
- 8.我們必須有充份的決心，一直當下在身觀身、在受觀受、在心觀心、在法觀法。我們必須修習所有四念住。貪愛生於所有六根門，因此以覺察感受來捨棄貪愛，是整個修習的關鍵。它可終止執取並通往解脫。
- 9.禪修中可發展出三種定。其中兩種係通往禪那而發展的，這兩種是近分定及安止

定。這二種的每一種都是把心固定在單一的禪修對象上。這種禪修包括觀想固定的外形或顏色。當發展出近分定及安止定時，喜悅和寧靜即會生起，禪修者全神貫注於對象，沒有蓋障可以打擾他。這種暫時的壓伏煩惱，免於貪、瞋、痴的狀態，只有在禪修者將心保持在禪定的對象時才存在，一旦心一離開專注的對象，喜樂就消失，而心再度被煩惱所包圍。固定的專注另有一種危險，因為它不會增長智慧，它會對喜樂執著，甚或濫用定力，因此實際上增加了煩惱。

第三種定就是八聖道中的正定。這種定係依據剎那相續的內觀來發展的。祇有跟隨正念之道的剎那定，才能摧毀煩惱。這種定並非將心固定於一個不動的對象，而是正念於變化的身受、心受、心和心的對象（法）。當剎那定適當地在內身、內心建立時，再生的輪迴即被破壞了。

10.色身是發展剎那定和產生智慧的基石，因此，從眼、耳、鼻、舌、身、意六根接觸所生起的感覺或感受，我們必須覺知。持續不懈是禪修成功的祕訣。禪修者必須日以繼夜時時努力勤修正念，如此很快發展出正定和智慧。佛陀說過，假如禪修者七日七夜，時時正念即可達到完全的覺悟。所以，內觀的精髓是時時刻刻正念於六根接觸所產生的感受。

11.我強調禪修開始以身念住為焦點。我們必須培養正念於六根，由此體驗身體上微細的感受。

12.當修身念住時，已包括受、心、法；修受念住、心念住、法念住，也是同樣。這四種都可在其中的一種找到，因為它們不能隔開生起。當在四念住上看到五蘊的生起滅去時，所謂「諸蘊皆無常」就會對禪修者變得很清楚。

二、身念住

1.我們如何在身觀身呢？內身是什麼？外身又是什麼？外在身體是由堅性（地）、濕性（水）、煖性（火）和動性（風）四大所組成。外身出生、成長、衰滅，頭髮變白，牙齒脫落，一切都不順我們的意。

2.在內身，佛陀祇看到五蘊持續變動。然而，處於貪愛和執取的平常狀態，我們是看不到內身的。貪愛和執取產生一個「常住」的錯覺，所以不能體認各蘊的生起和滅去。因此，修習正念是必需的。

3.要看內身，禪修者必須以心來觀察外在世俗的身體。任何一個部位一有感受，如伸展和彎腰，都要正念分明。經由持續如實覺察感受，才能了知在所有身體姿勢和動作中無常的真正特性。他會看到身體在片刻間如何生生滅滅。祇要一體驗這點，他就看到了真正的內身，看到了五蘊。這樣的體驗是正精進。

三、受念住

1.有五種感受：身體愉快的感受（樂），身體不愉快的感受（苦），心理愉快的感受（喜），心理不愉快的感受（憂），中性的感受（捨）。一般的層次是外在的感受。係指一般的貪著是來自認同「感受」，相信它們就是「我」、「我的」、「我自己」。即使對中性的感受，仍有無知和認同。任何伴隨有執著、排斥、認同的感受，或伴有貪、瞋、癡的感受，就是外在的感受。外在的感受會產生執取和導引我們入生死輪迴中。

2.禪修者必須看透外在感受，進入內在的感受或五蘊。假如禪修者看到內在的感受，他就能終止執取。

3.雖然佛陀教導在所有根門處修禪觀，但是透過身的感受來觀察是最容易的。這在任何姿勢都可以做。例如，禪修者坐著時，應專注於身體接觸地面的部分，並經驗接觸的感受。隨著禪修的進展，他會看到五種感受如何在依附色蘊的接觸處生起。

4.當自己觀察到色蘊為感受的基礎，同時也觀察到色蘊和身體都是無常時，將會看到感受也是無常的。延伸這種內觀，禪修者會體認到所有的蘊，包括想、行、識，也都是無常的。它們是無常、苦、沒有永恆的自我。祇要消除執著，人就可以從自己身體內體證四聖諦。

四、心念住

1.我們必須瞭解如何在禪修時，正念於心——外在的心和內在的心。外在的心指膚淺的心，用以處理外在的對象，這個心就是思考房子、妻子、子女、過去、未來等等。外在的心伴隨著貪愛、執取、歧視等等。

2.要瞭解內在的心，最好的方法是觀察由於心的接觸所產生的感受，六根中任何一根接觸對象時，人就會經驗到由於心的接觸所產生的感受。我們藉此方式在心觀

心。這是所稱內在的心。利用觀察心的接觸所產生的感受，人會直接了知五蘊，也就是色、受、行、想、識五蘊，並看到它們總是生起又滅去。

3.當禪修者對內心的觀察達到細膩時，心中可能會出現不同的影像，例如月亮、太陽、星星或想像的形體。在這個階段，心有時不自主地體驗到喜悅，或經驗愉快的感受，甚或覺得沒有煩惱而相信自己已開悟。人可能執著這種禪修狀態。禪修者這時必須運用智慧，透視這些體驗，看到無常、苦、無我三種特性。要如此，永遠要回到感受處，觀察那由於心的接觸所產生的感受。不可對心所產生的觸受失去正念。

4.禪修者在注意由心的接觸所生起的感受時，應進一步觀察感受如何生起，心識如何認知事物。禪修者會看到由心生起的識，去認知事物，比眼、耳、鼻、舌、身等識更為清晰。禪修者應更進一步觀察，不同根門如何發揮功能。

5.有時禪修者的正念和專注十分強烈而脫離四念住時，心被提升了並體驗到好像內外都沒有自我的空無感覺。當發生這種現象時，人可能覺得他已脫離煩惱。其實在這種空無的狀態中執取仍然潛伏著。無論何時發生這現象時，禪修者應注意他已偏離涅槃正道，而走向禪那。涅槃的空是以涅槃為目標的禪修結果。要體證它就是要培養持續的正念。當內觀更有進展時，他可認知到剎那間念頭的變異。那時實體感或自我感就粉碎，而無我感呈現了。

五、法念住

1.人必須在法念住上精進，來看真正內在的法。內在和外在的法是相互關連的。禪修者不應執著於外在的法，這些是教導的文字或形式。將外在的法比喻為指引到達內在法的地圖，這是對的。佛陀曾說明外在的法之性質，他拾起一把樹葉在手上，佛陀說：「我所教的法，就好比樹林中的葉子。不過有智慧的人知道如何實際應用法，像手上一把葉子一樣多的法，就已經足夠。」這一把係指四念住。假如人不聰明，他可能堅執外在的法的文字與觀念。由於執著，人被外在的法綁住，只知引述佛陀的話或祇是想想他的教誨而已。

2.禪修者必須突破外在的法，進入內在的法。禪修者必須持續正念於由心的接觸所生起的感受，以進入內在的法做為他的主要目標。以這樣方式修習，禪修者會看到所有真實的法，即內在的諸蘊。有關這修習技巧，佛陀說過：「見我即見法，見法即見我。」

六、練習的要點

- 1.四念住的內觀修習，應從身念住開始。最好的下手處是覺知手心的感受，將手和前臂往上舉起，每次三至六英吋，移近肩端後再往下移。覺知每次移動時，手中生起和滅去的微細感受。正念和專注在這兒的感受，將導致感覺到全身感受的生起和滅去。這將導致體驗「心基」（心所依處），也就是說，當禪修者手中的感受生起和滅去的同時，也會感覺到心窩周圍感受的生起與滅去。多修習後，專注力和正念力將強到足以注意到心基處微細感受的同時，也能注意到身上其他任何的感受。
- 2.這可進一步在所有姿勢來培養。站姿時，他應觀照雙腳觸地生起的感受。假如修習走路的禪修，他應該努力注意移動時腳心剎那的感受變化。當臥姿的禪修時，正念應轉至身體接觸床墊的感受。
- 3.在這些姿勢中，正念的發展，將從一個粗而持續的感受到清楚覺知所有感受每刻的生起和滅去。有了較強的正念，禪修者也更清楚注意到心窩處感受的同時生起和滅去。
- 4.應儘可能在所有姿勢中持續修習。所有的根門也會成為禪修的一部分。首先，聲音聽起來跟平常一樣，然後覺得感受好像在耳鼓。最後，由於強的專注和正念，它被注意到就像身體的感受——在心基處生起和滅去。
- 5.最後，覺得所嚐的、所聞的、所看得也都是生滅變化的感受。首先是在感官上，而後是在心基處。
- 6.對最細微的第六意根，也會愈來愈清楚其生滅。那時禪修者會體驗「意觸」所生起的感受。當一念頭生起時，在心基處會覺知到一個感受。這是意觸所生起的感受。禪修者現在有足夠的心力去抓住念頭生起到終止的心念的移動。當意念從心向上移動到頸後，和經過頭部時，也能夠感覺到感受的路徑。
- 7.在此時，禪修者可能看見各種景象和白色或彩色的亮光。這些是迷人的，會讓我們在體驗真理的道上迷失。所以，禪修者不應對這些現象留意，反而應在心窩中心，直接專心於感受本身。在每一剎那的專注，你體驗整個生起和滅去的過程。念頭會生起，不過滅去很快。記憶、計畫也會滅去。當下正念的力量清晰穿過感受時，所有這些很快滅去。

8.修習的要點是，禪修者在所有姿勢中，保持感受的持續覺知。這樣，他可以直接體驗在身觀身、在受觀受、在心觀心、在法觀法。感受、接觸和透過心基發展剎那的覺知，是關鍵之所在。

9.最後，禪修者會覺知五蘊剎那的生起、滅去。這種直接驗證五蘊不斷的改變是佛陀所說的真理。當內心完全淨化、專注和平衡時，禪修者將覺知全世界，即所有六根，祇不過是心基處的感受。整個世界，只是每刻生滅的感受或振動，對他不再有任何束縛。他會看清三法印的真理。最後，禪修者會體驗超越了生死的安詳，這就是涅槃。這是佛陀的正道。

圖片說明

第一圖：正念於曲伸手臂的方法。

- 1 • 分段升降前臂並且在中間暫停。
- 2 • 移動前臂時，手指也同時略為張開再結合。
- 3 • 體驗指尖或掌心處生滅的感受。
- 4 • 不用念咒，以免防礙到對感受的體驗。

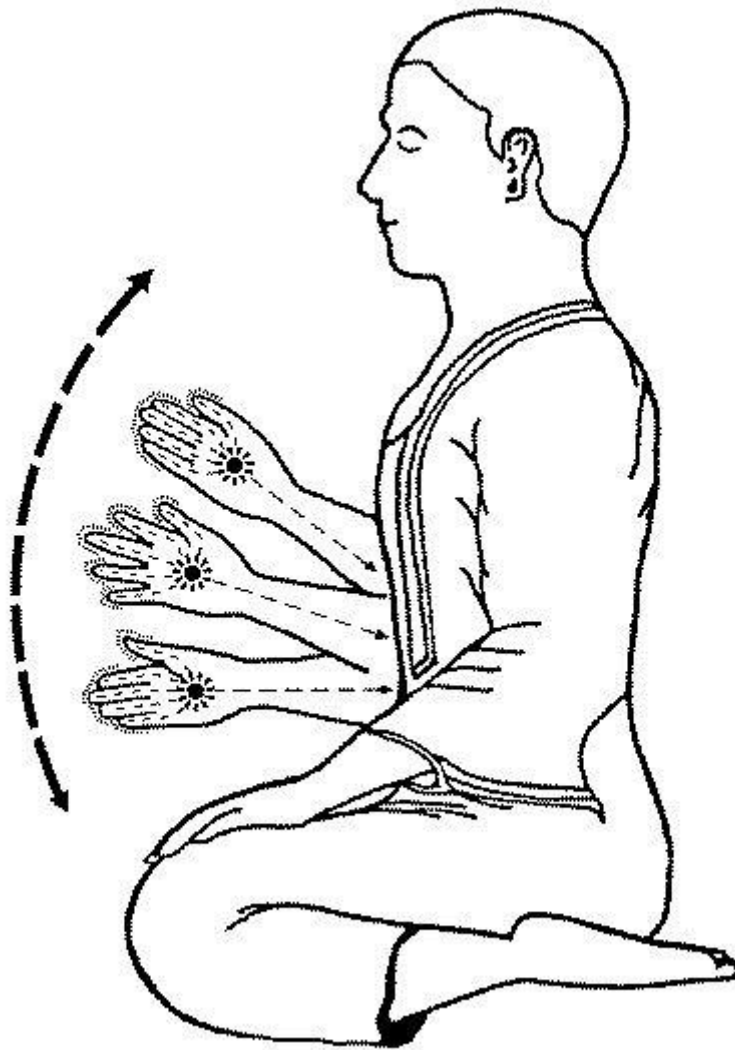


圖 1.

第二圖：當移動前臂上下時，正念於掌心或指尖。

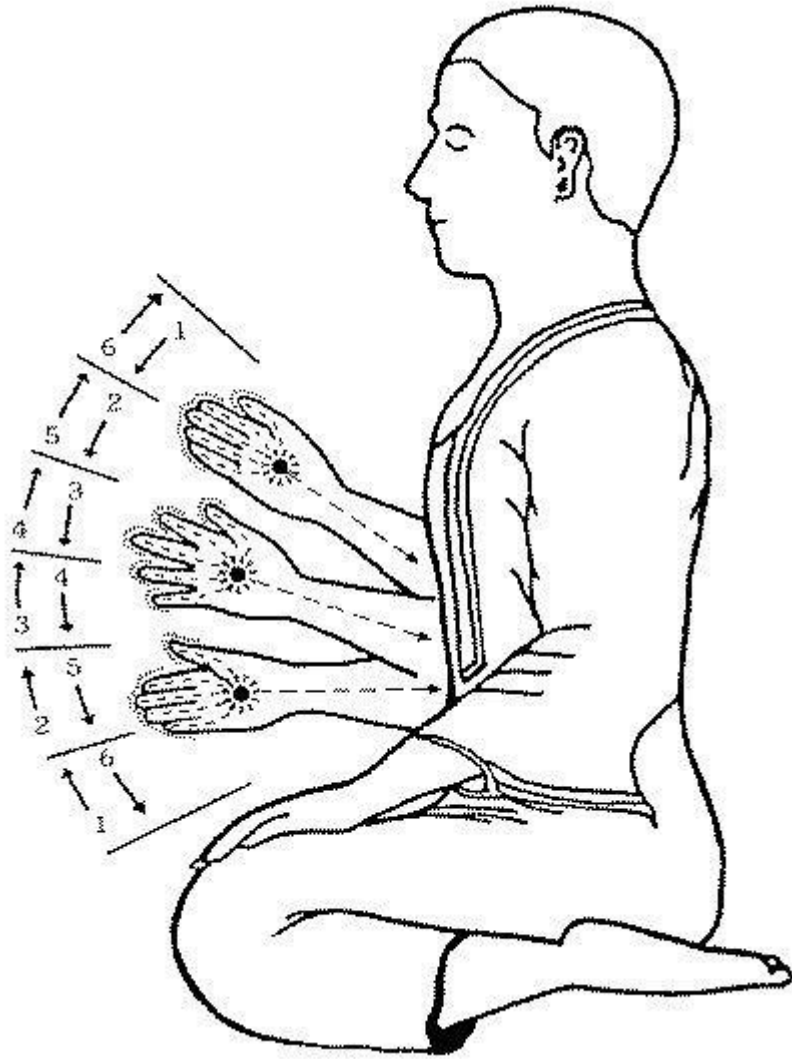


圖 2.

第三圖：

- 1 • 正念於掌心或指尖。
- 2 • 「身識」傳到胸口中心(心基)而有「意觸」。
- 3 • 於心基處體驗「意觸」。
- 4 • 「意識」由背上此點移上傳到「意門」。
- 5 • 意識在傳達意門之前，先通過這一點而造成暈眩或僵硬之感。
- 6 • 意門是意識的出口。

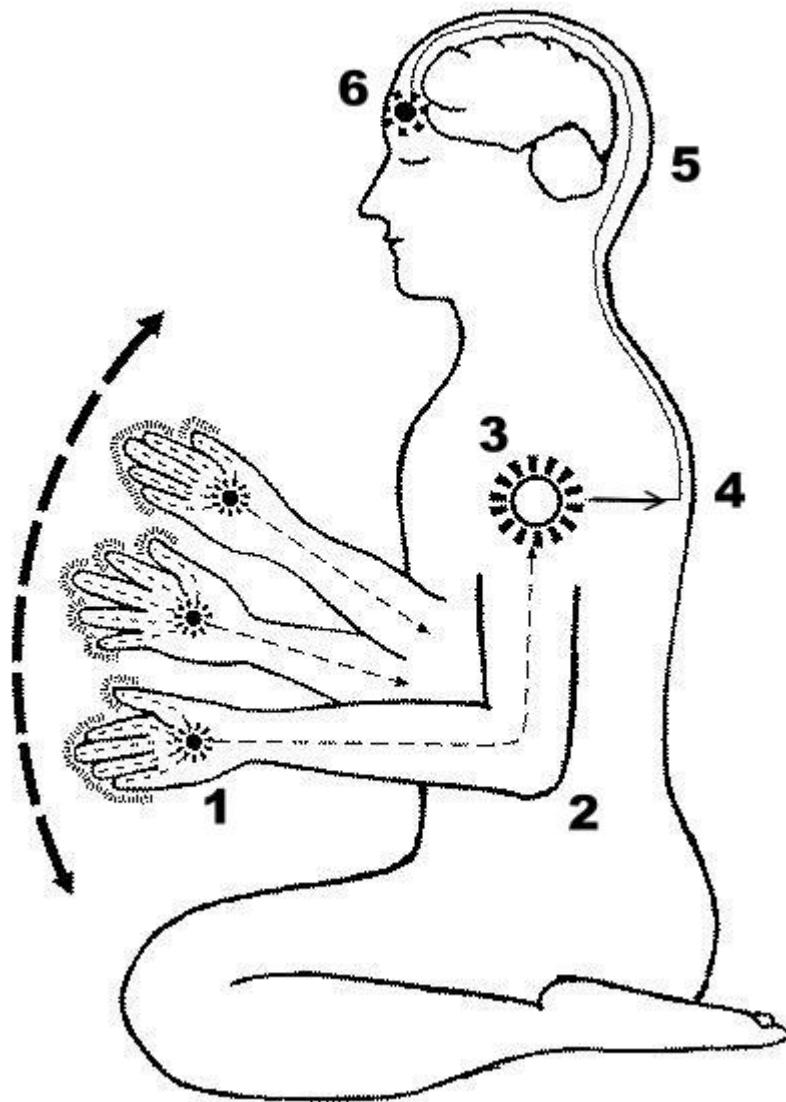


圖 3.

第四圖：在心基處只有一點時的生滅。

若人活百歲，未見生與滅，不如活一日，得見生與滅。

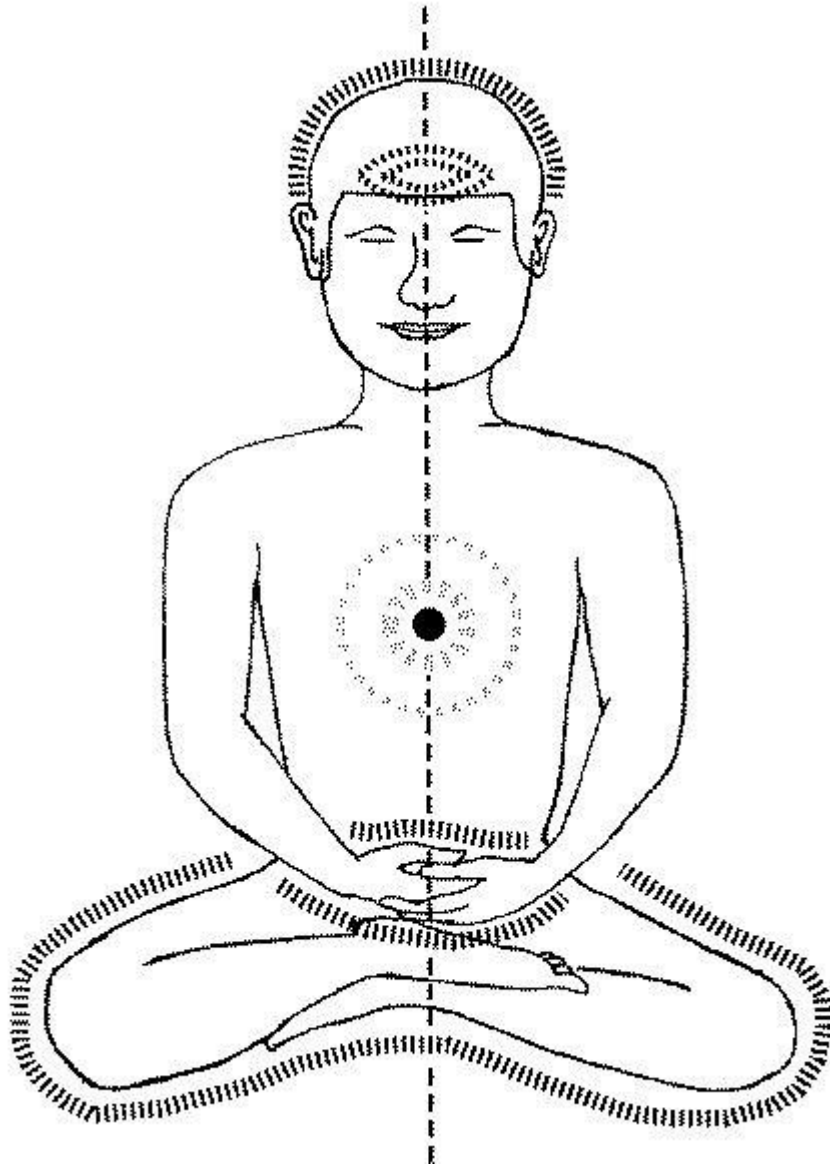


圖 4.

第五圖：心基處及眉間各分成左一點或右一點的生滅。

- 1 • 觀察身觸，體認在接觸點處身識的生滅。
- 2 • 觀察意觸，體認在意觸處心的生滅。
- 3 • 體認意識的生起與滅去。

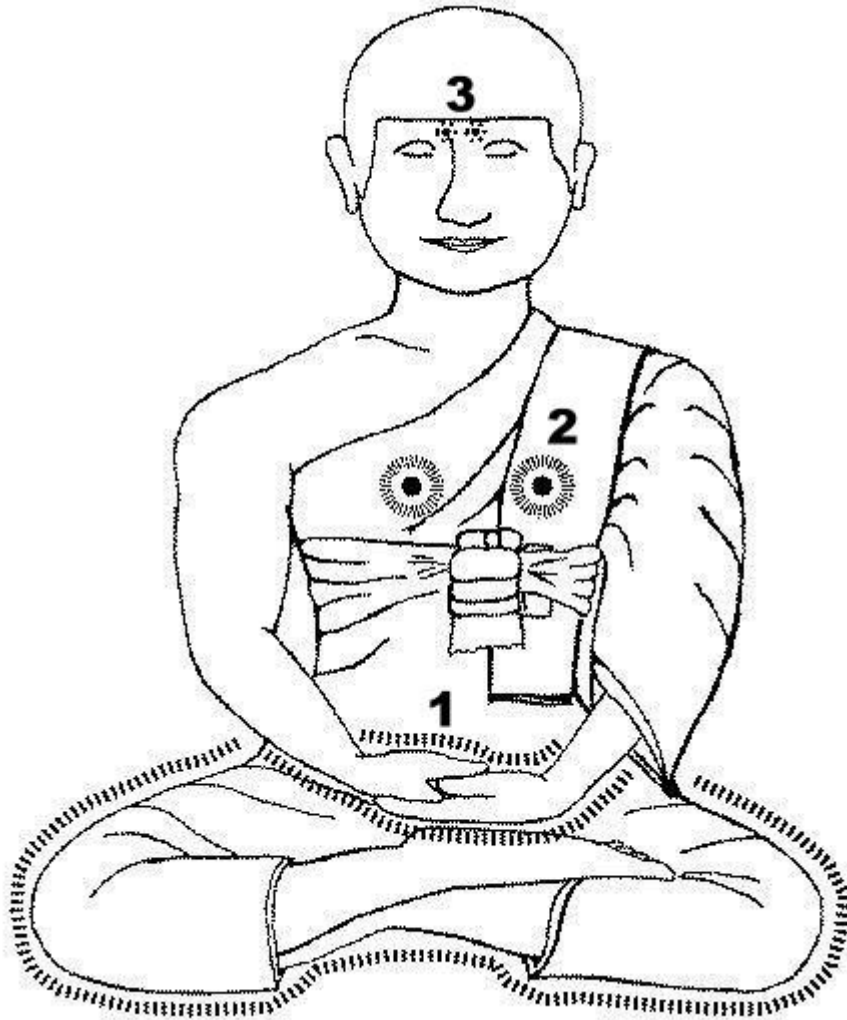


圖 5.

第六圖：內部感官分成二部分。

1 • 左意門：左邊意識的出處。

2 • 右意門：右邊意識的出處。

(十) 表示某一剎那心的生起而後滅去。

(一) 表示某一剎那心的滅去而後生起。

3 • 左意觸

4 • 右意觸

5 • 蘊的生滅及心的生滅交互循環，心的生起、心的滅去屬於緣起。

6 • 禪那時心的中心點。

7 • 臍。

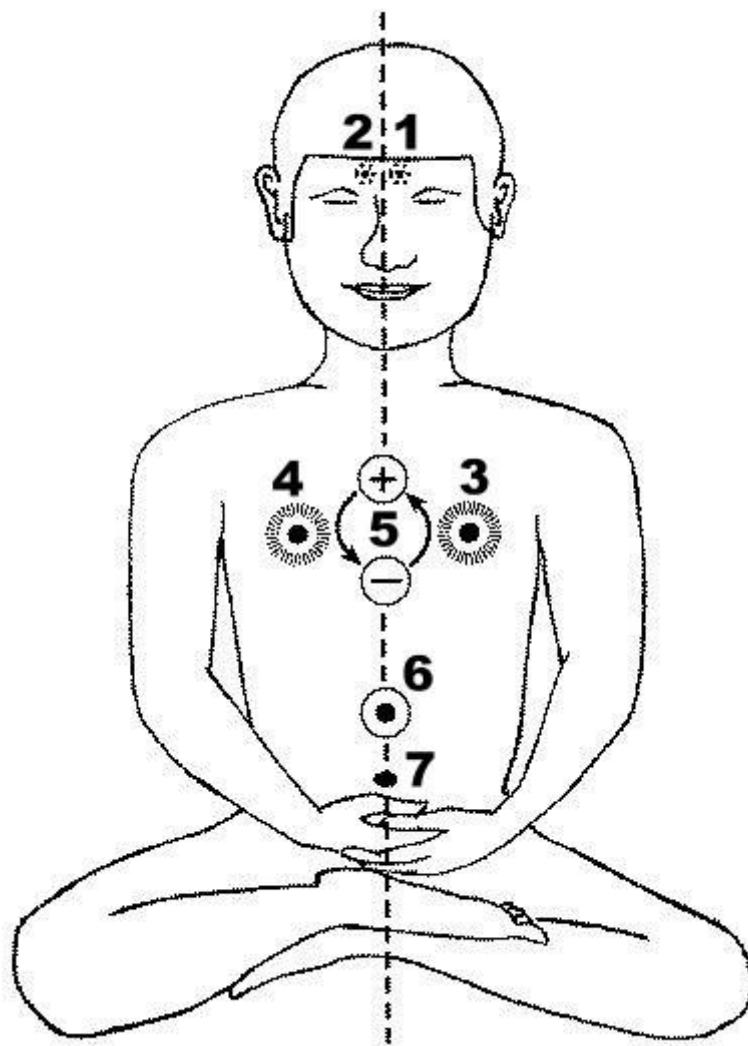


圖 6.

第七圖：

- 1 • 左意門：左邊意識的出處。
- 2 • 右意門：右邊意識的出處。
（十）表示某一剎那心的生起而後滅去。
（一）表示某一剎那心的滅去而後生起。
- 3 • 左意觸
- 4 • 右意觸
- 5 • 蘊的生滅及心的生滅交互循環，心的生起、心的滅去屬於緣起。
- 6 • 禪那時心的中心點。
- 7 • 臍。

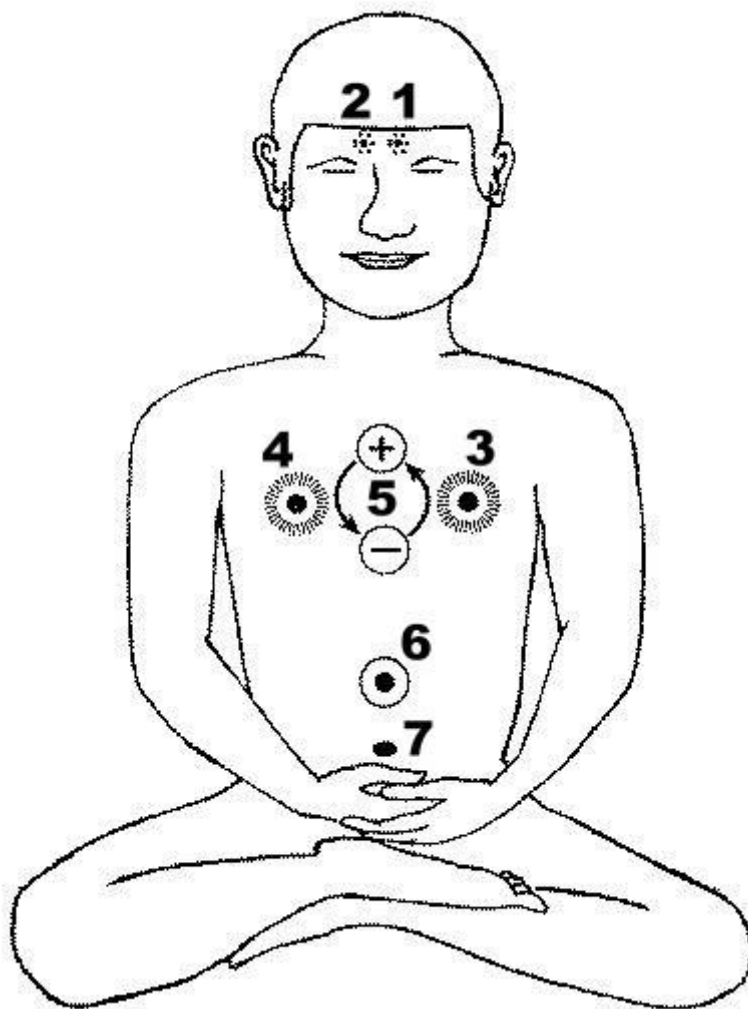


圖 7.

第八圖：

- 1 • 立禪時，觀察腳底的感受。
- 2 • 覺知意觸。
- 3 • 覺知意識的出口。

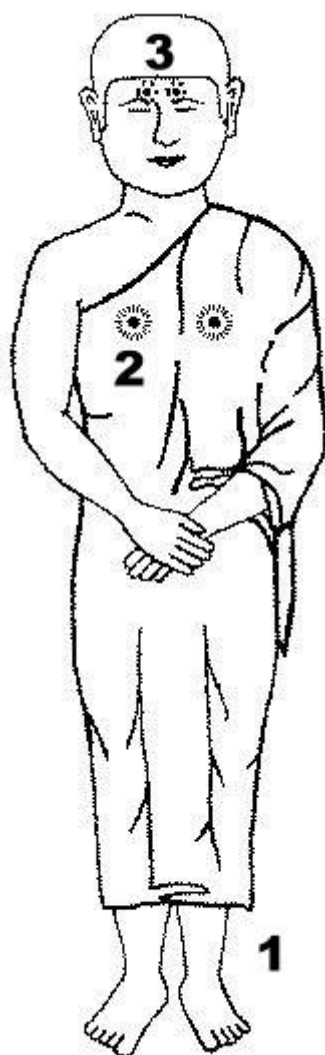


圖 8.

第九圖：

- 1・身觸。
- 2・身識傳往心中而有「意觸」。
- 3・意觸。
- 4・意識傳往「意門」。
- 5・意門：意識的出口。

立禪時，觀察腳底的感受，並且體驗腳底接觸地板時感受的生滅。這種體驗過後，在「意觸」處同時也有生滅。

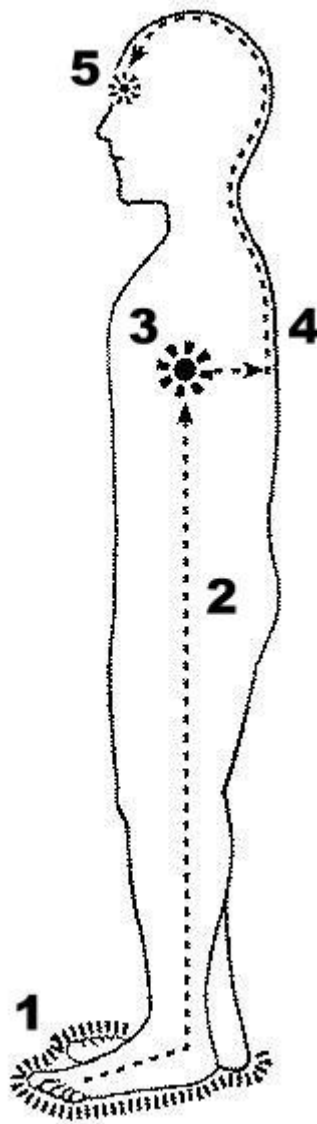


圖 9.

第十圖：行禪

- 1 • 眼光下看前方約一米或二米處。
- 2 • 頸部與背部要挺直。
- 3 • 意觸。
- 4 • 意門。

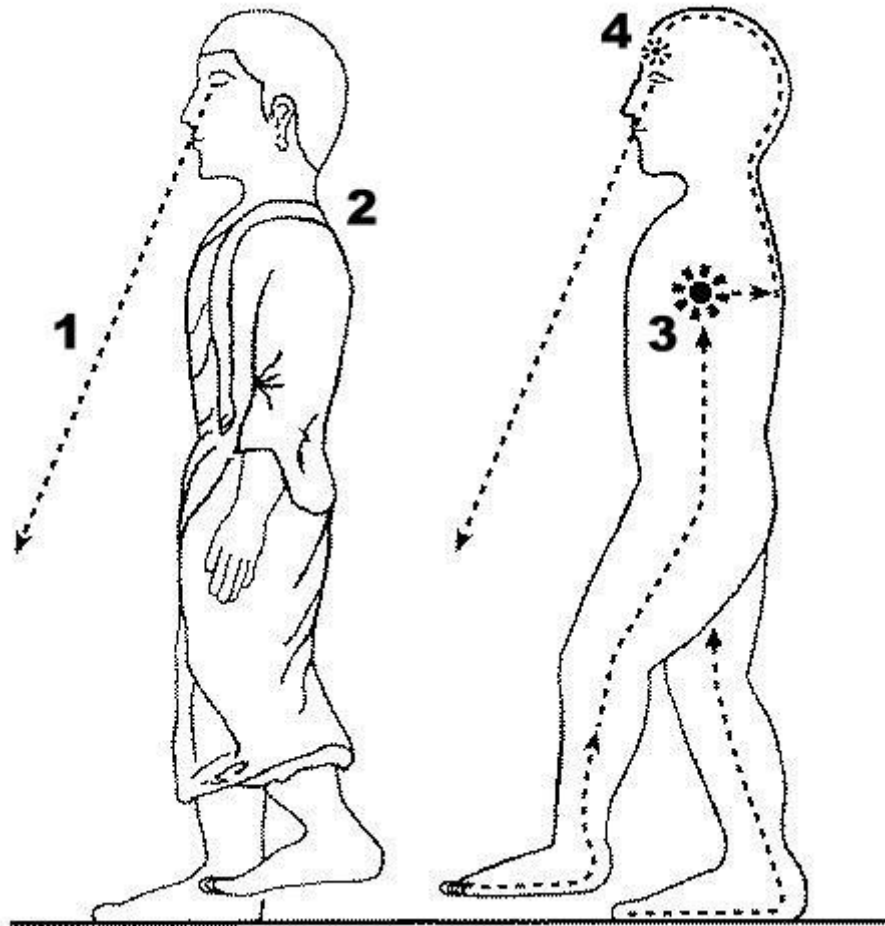


圖 10.

第十一圖：貪心重者之行走

- 1 • 舉足時，腳跟先提，腳指後提。
- 2 • 腳掌移前時，腳指在下。
- 3 • 踏下時，腳指先觸地板，腳跟後觸。

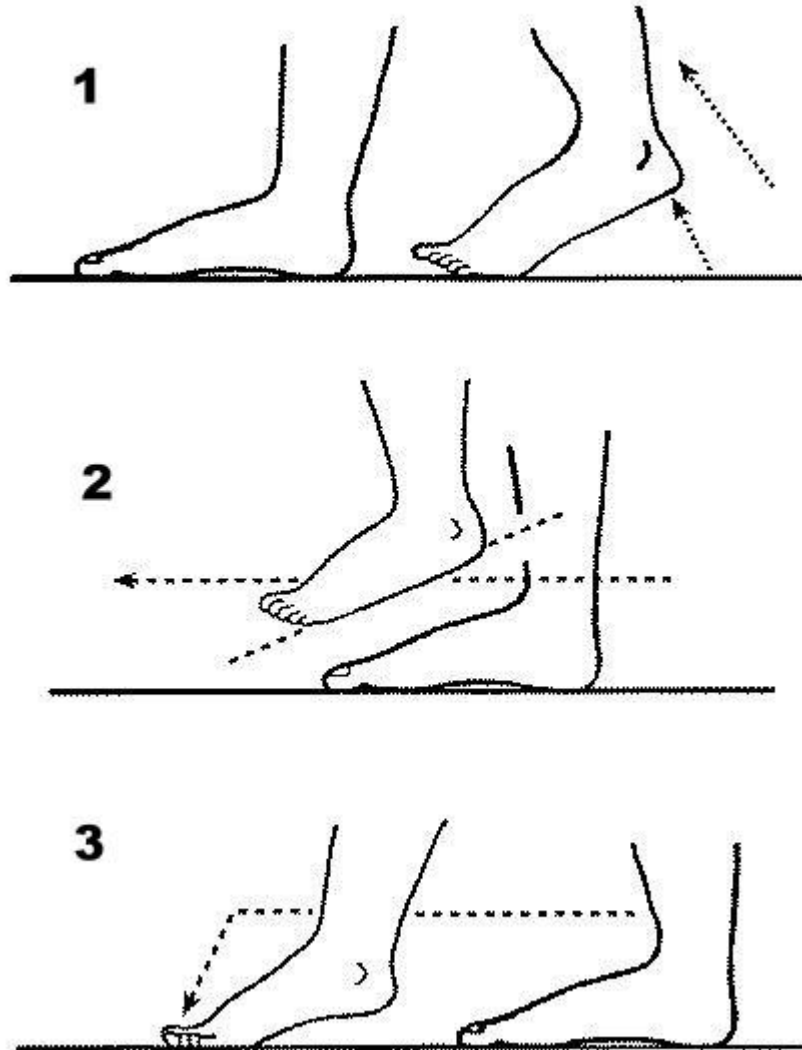


圖 11.

第十二圖：瞋心重者之行走

- 1 • 舉足時，腳指先提，腳跟後提。
- 2 • 腳掌移前時，腳跟在下。
- 3 • 踏下時，腳跟先觸地板，腳指後觸。

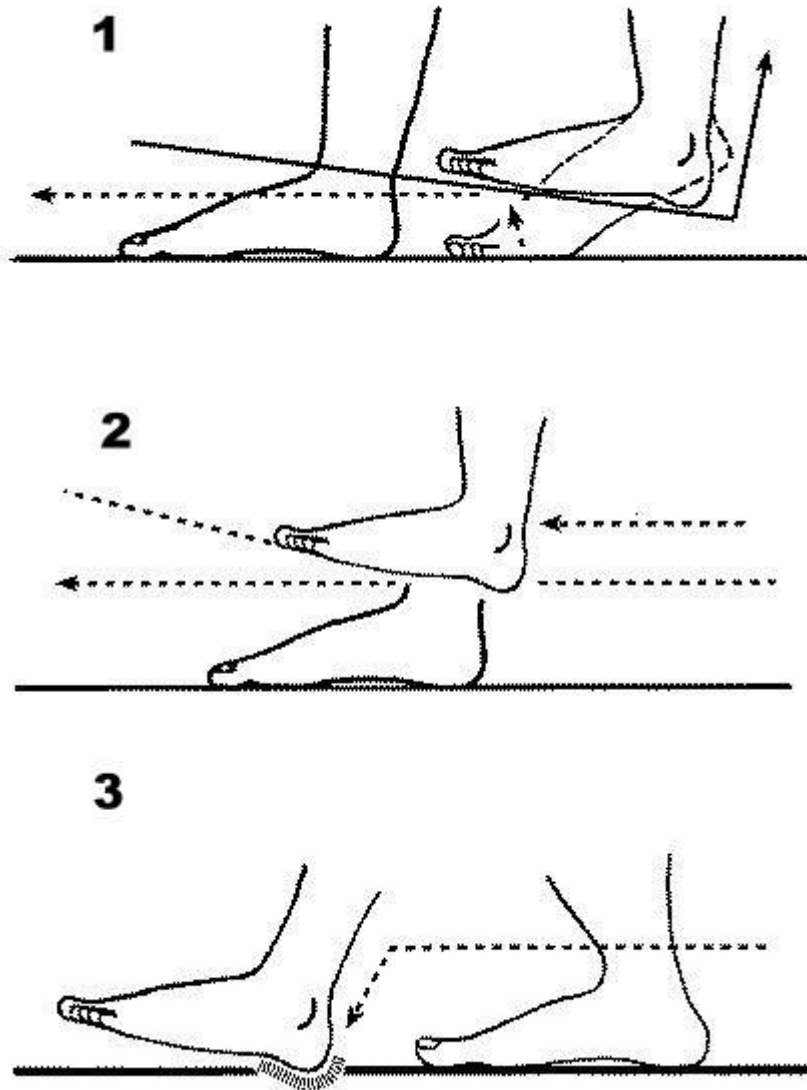


圖 12.

第十三圖：痴心重者之行走

- 1 • 兩隻腳跟較靠近，兩隻腳掌朝外。
- 2 • 站時，兩腳張太開。舉足時，腳指指向外側。
- 3 • 腳掌移前時，腳指向外。
- 4 • 踏下時，腳掌仍指向外側。而且腳底的外側先著地。
- 5 • 痴心重者之腳印：腳跟在內，腳指朝外。

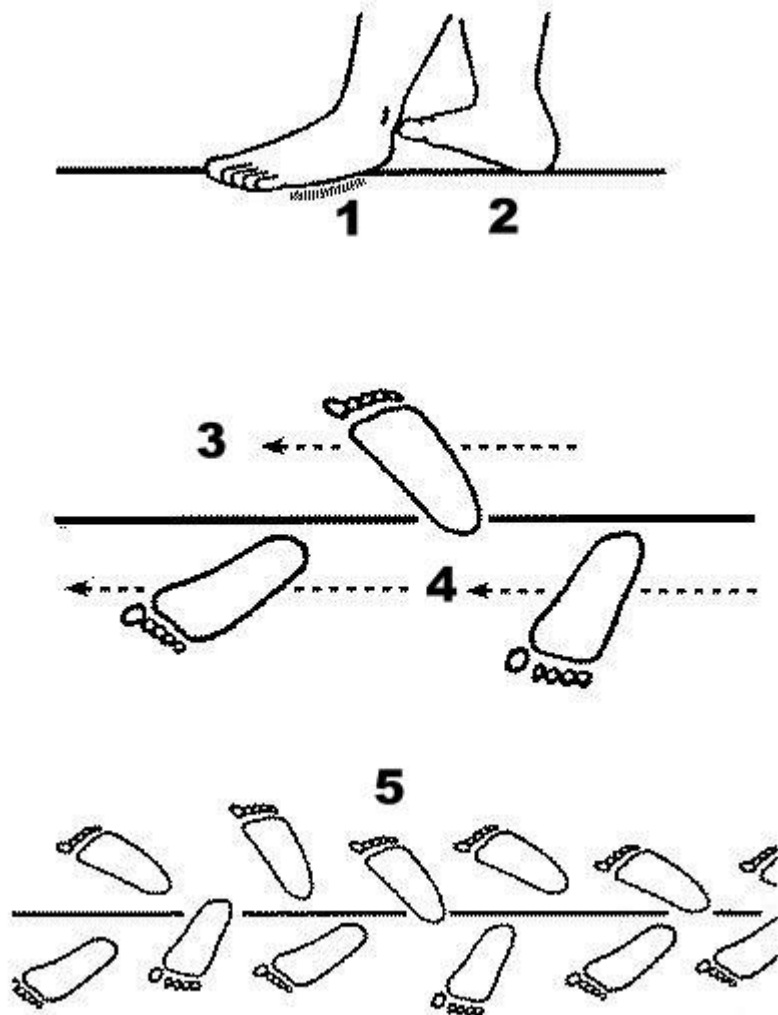


圖 13.

第十四圖：正確的行禪要腳底平行於地板，腳指指向移動的方向。腳跟與腳指同時起落。

- 1 • 舉足時，觀察腳底的感受。
- 2 • 腳掌移前時，觀察腳指的感受。
- 3 • 踏下時，觀察腳底的感覺。
- 4 • 行禪的正確腳印。

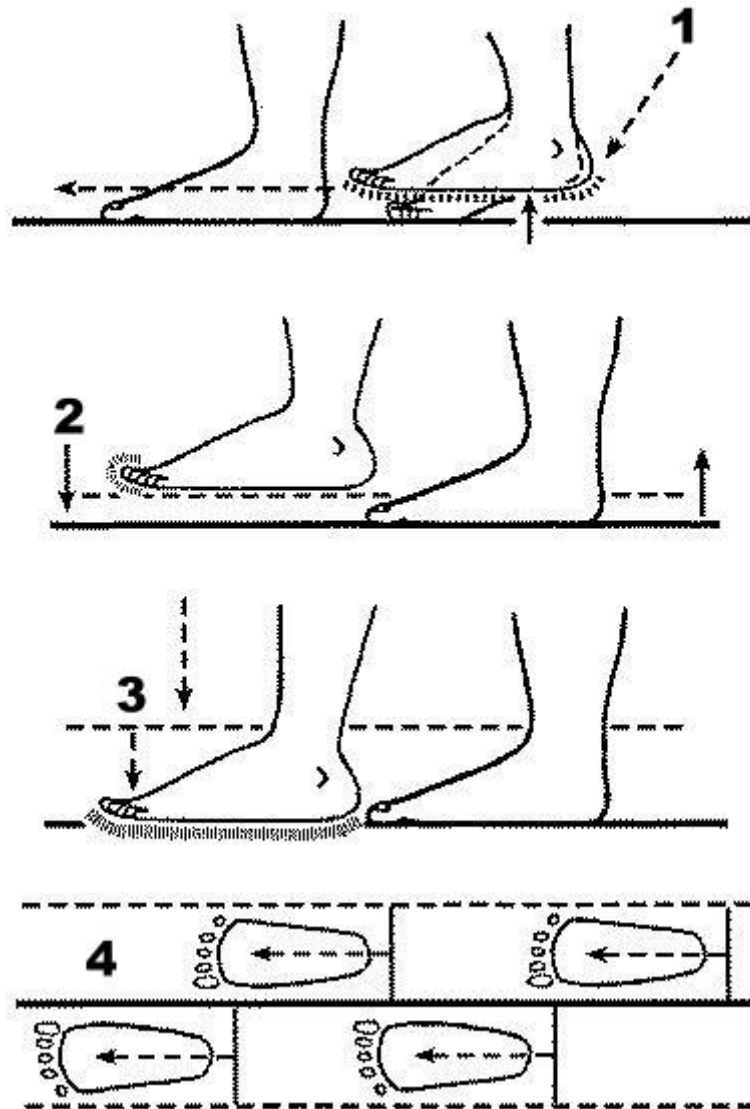


圖 14.

第十五圖：臥禪

- 1 • 觀察任何標示(1)處接觸床面的感受。正念於其中一處。
- 2 • 觀察「意觸」。禪修者必須先體驗到(1)處的「身觸」。如果不能體驗到身觸，就不能體驗到意觸的生滅感覺。
- 3 • 正念於胸部的意觸，可體驗到意門，也就是，意識的出口處。

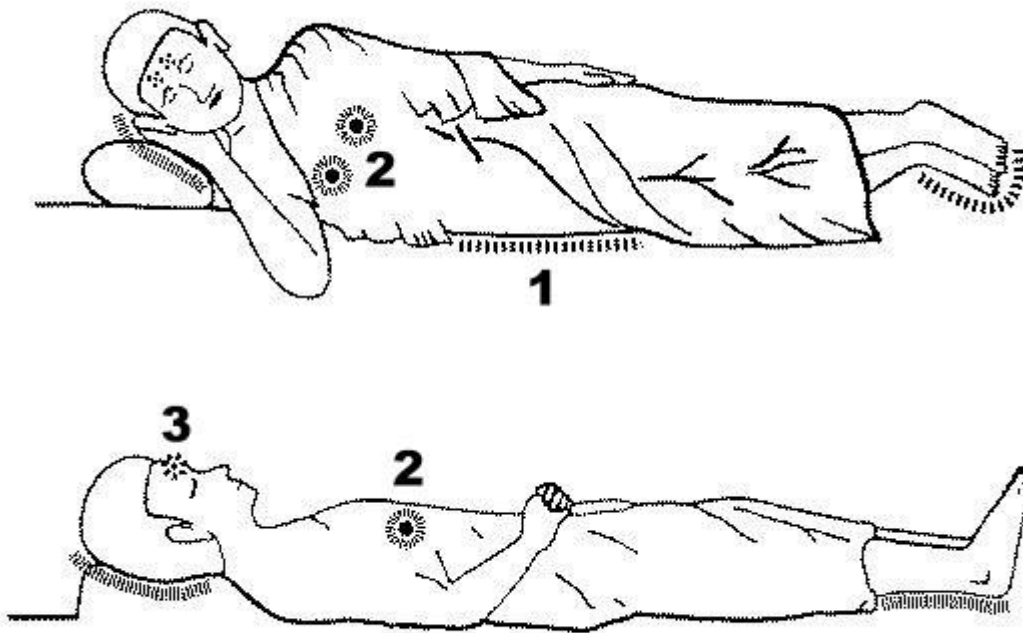


圖 15.

第十六圖：正念於其他姿勢：例如，手觸杯子。當伸手去拿杯子時，觀察指尖的感覺；當碰到或握住杯子時，觀察感受，並且體驗「感受」與「身識」的生滅。

- 1 • 觀察「身觸」。
- 2 • 「身觸」傳到「心基」而有「意觸」。
- 3 • 體驗意觸。
- 4 • 身體背面的中心點。
- 5 • 意識傳往「意門」。
- 6 • 「意門」上生起想像以及所有感官對象之途徑。

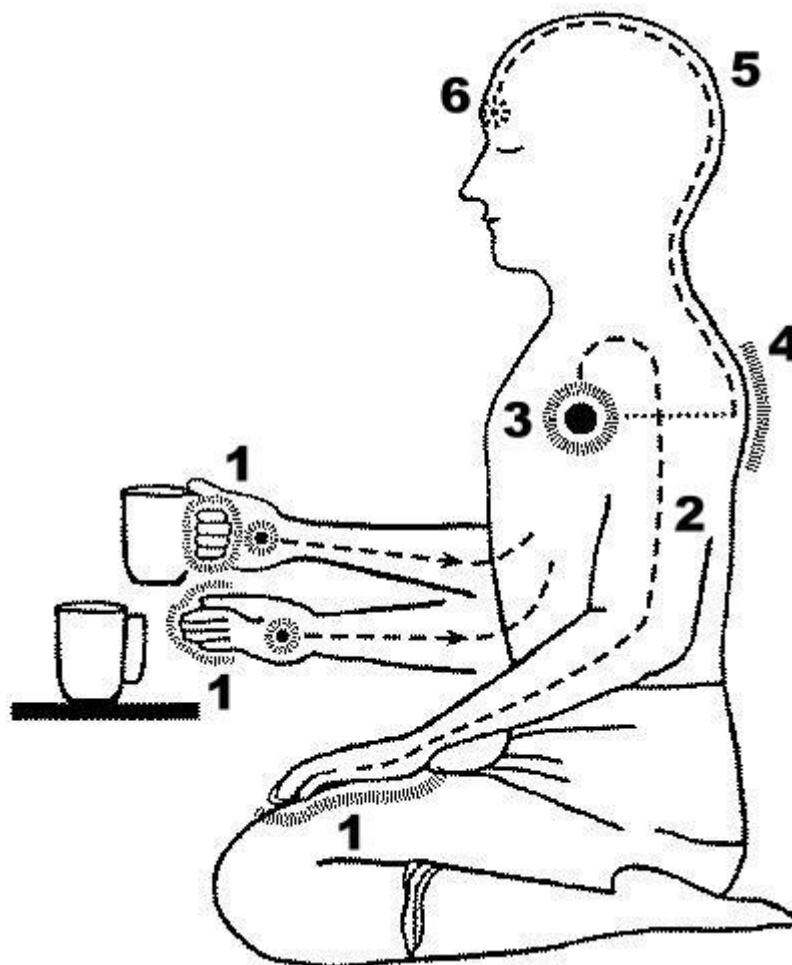


圖 16.

第十七圖：感官對象和意識的循環途徑

1・眼 2・耳 3・鼻 4・舌 5・身 6・意
7・五根的對象 8・意的對象 9・大腦、小腦
10・意門內的想像 11・意識的途徑 12・意門內的想像

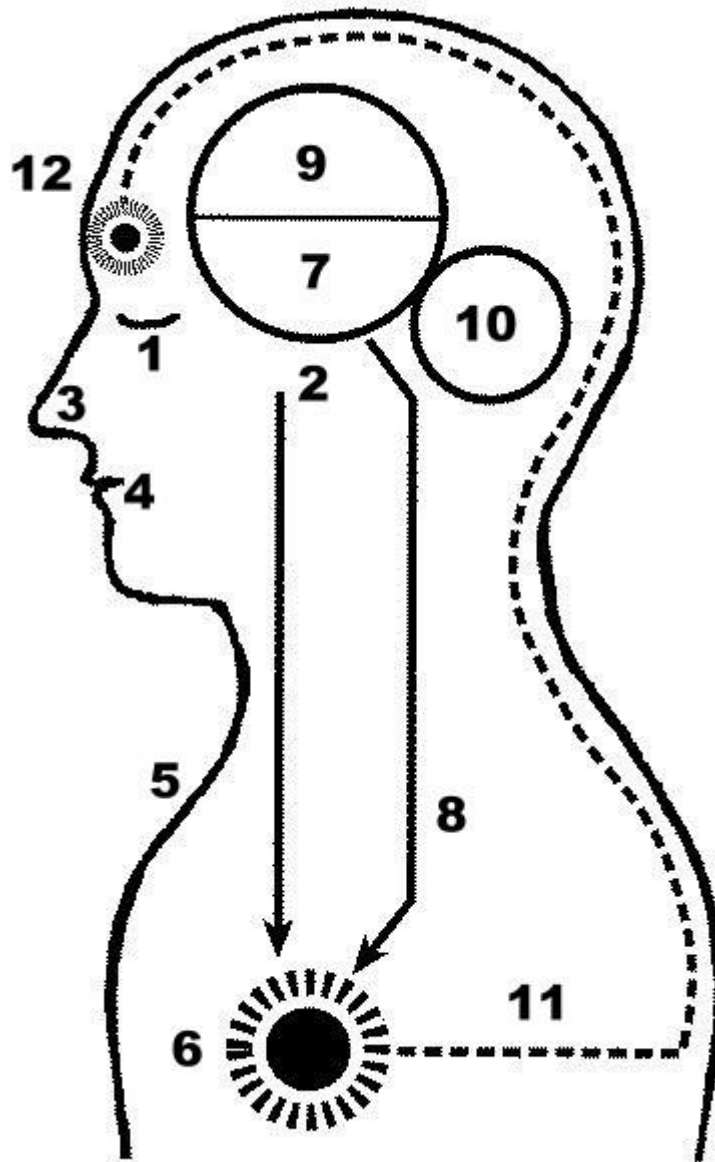


圖 17.

佛法教材系列H3

書名：《內觀禪修手冊》

作者：蘇諦南法師（般那無陀比丘）

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8月

非賣品，歡迎印贈