

# 正確的修行

阿姜查、阿姜摩訶布瓦著

林崇安譯

佛法教材系列H5  
內觀教育基金會出版

## 譯者序

本書前面四篇所介紹的是南傳佛教大師阿姜查所傳的內觀法，特別是禪修者應有的修行態度。阿姜查強調要將「覺知」放在行、住、坐、臥所有的姿勢之中。本書摘譯阿姜查的一些重要開示，並譯出其所創立的「國際森林寺院」所傳授的內觀法，供喜好禪修者分享。

本書後面的二篇開示，是南傳佛教的阿姜摩訶布瓦以「森林比丘」的身分，所教導的修行精華，值得參考。

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

## 阿姜查簡傳

1918，六月十七日阿姜查出生在泰國東北部的一個小村莊。九歲出家為沙彌。

1939，四月廿六日受了比丘戒。他遵循傳統，研習了佛教教義及巴利經文。

1946，開始托鉢行腳，並親近備受推崇的禪修大師阿姜曼。阿姜曼告訴他，佛陀的教法非常廣博，但在本質上卻很單純’ 融F「正念」，看清內心生起的每件事，當下便是走在真正的修行之道。這個簡潔而直接的教導，指引了阿姜查的修行方向。接下來的七年間，他便以這種簡樸的森林傳統方式修行’ 礪b老虎和眼鏡蛇出沒的叢林，利用對死亡的省思來克服恐懼，並洞察生命的實相。

1954，他受邀返回故鄉，在這兒成立了巴蓬寺。不顧瘴疾的困擾、簡陋的住處以及稀少的食物，追隨他的弟子，人數越來越多。

1975，於故鄉成立「國際森林寺院」供西方人士參學。

1977，阿姜查應邀訪問英國，並留下一些比丘僧團在那兒。

1981，「兩期」結束前，他往曼谷接受手術，從此癱瘓在床。比丘弟子們全心全力地照顧他，感激他慈悲地引導一條正道給這麼多的人。

1992，一月十六日，阿姜查在巴蓬寺，於隨侍的比丘們面前，安詳地離開了人間。

## 摩訶布瓦法師簡傳

阿姜摩訶布瓦（1913 生）是森林寺院帕邦塔寺的住持與老師。阿姜摩訶布瓦接受說寮國話的阿姜曼的指導。阿姜曼是本世紀泰、寮森林最有影響力的老師。摩訶布瓦著有《尊者阿迦曼傳》（曾銀湖譯）。

帕邦塔寺位於泰國東北部烏董省，大約有一百畝，禪修者日出外出乞食，長時間靜默，簡化生活所需，在舒緩、簡化中，觀察身心以發展智慧。

摩訶布瓦偶爾會到曼谷教授學生，他的一些談話以英文出版，登於網站。

## 目錄

一、正確的修行.....	06
二、無住.....	12
三、定的危險.....	16
四、森林寺院內觀法.....	18
五、《森林佛法》摘要.....	27
六、《內在品質的生活》摘要.....	33

## 正確的修行

1.你們心中都要記住，修行是不容易的。去訓練別的東西不會那麼困難，是容易的，但是人的心卻是難以訓練的。世尊已訓練了他自己的心。心是重要的東西。身、心系統裡的每件東西，都集中到這顆心。眼、耳、鼻、舌和身接收到感覺，並將它們送到心，心是所有其他感官的監督者。因此，訓練心是非常重要的。如果心已好好訓練，那麼，一切問題便都解決了。如果還有問題存在，那是因為這顆心仍然有疑惑，不懂得與真理一致。這就是為什麼還有問題存在。

2.體會到這一點，你們都完全準備好要練習佛法了。不管行、住、坐、臥，無論在哪兒，修行所需要的工具你們已好好準備了。它們都在那兒，就好像「法」早就在那兒。「法」是無所不在的東西。就在這兒，在陸地或在水中，無論在那兒，法一直就在那兒。法是圓滿而完整的，只不過是我們的修行尚未圓滿而已。

3.雖然如此，訓練卻是困難的。為什麼困難呢？困難是由於有「欲望」。如果你們沒有欲望，你們便不會去修行。但是，如果你們由於欲望而修行，你們就見不到法了。你們大家好好想一想。如果你們不想修行，便不可能去修行。為了真正去修行，首先你們必須想要修行。不管前進或後退，你都遇到「欲望」；這就是為什麼以往的修行者說，修行是件非常困難的事。

4.如果你們不修行，你們就不能了解法。坦白地說，只讀它或研究它，你們是不能懂得法的。或者，雖然懂得它，但是你們的瞭解仍然是有所欠缺的。譬如，這兒的這個痰盂，每個人都知道它是一只痰盂，但是卻不完全知道這痰盂。為什麼不完全知道呢？如果我稱呼這只痰盂為鍋子，你們會怎麼說呢？假設每次我須要它時我說：「請拿那只鍋子過來！」那必然會使你們困惑。為什麼會這樣呢？因為你們並不完全知道痰盂。如果你們知道，那就不會有問題，你們只會單純地拿起那個東西遞給我，因為事實上並沒有什麼痰盂。你們瞭解嗎？它是一只痰盂，是由於世俗，這個世俗被國內各地所接受，因此，它便是痰盂了。但是，並沒有任何真實的「痰盂」存在。如果有人想稱它為鍋子，它就是一只鍋子。它可以是你們所叫的任何什麼。這就稱作「概念」。如果我們完全知道痰盂，縱使有人稱它為鍋子，也不會有問題。不管別人叫它什麼，我們都不會受到干擾，因為我們並不昧於它的真實性質。這就是知法的人。

5.修行為什麼如此困難而費力呢？因為有「欲望」。只要我們一坐下來禪修，我們就想變得安詳。如果我們不想找到安詳，我們就不禪坐，我們就不去修行。只要我們一坐下，我們就要安詳立刻出現在那兒，但是想要心寧靜，反而製造了混亂，使我

們感到不平靜。事情就是這樣。因此，佛陀說：「勿因欲望而言，勿因欲望而坐，勿因欲望而行…，你無論做什麼，勿以欲望而做。」欲望意即想要。如果你們沒有欲望去做某件事，就不會去做它。當我們的修行到了這一點，我們會變得很沮喪。我們如何能修行呢？只要我們一坐下，就會有欲望在心啊！

6.假設我們到市場買了一些椰子，當我們帶它們回家時，有人問：

「你買那些椰子做什麼呀？」

「買它們來吃！」

「殼也要吃嗎？」

「不吃！」

「我才不信，如果你不吃這些殼，為什麼也買了它們？」

7.好，你要怎麼說呢？你要如何回答他們的問題呢？我們帶著欲望在修行。如果我們沒有欲望，我們就不會修行。帶著欲望修行是「愛欲」。你要知道以這個方式審察可以使智慧生起。例如，這些椰子：你連殼也要吃嗎？當然不是！那麼，你為什麼要攜帶著它們呢？因為丟掉它們的時刻還沒到！它們將椰肉、椰汁包在內部，是很有用的。如果吃完了椰肉、椰汁，你把這些殼丟掉，那就沒問題了。

8.我們的修行也像這樣。佛陀說：「勿因欲望而行，勿因欲望而言，勿以欲望而食。」行、住、坐或臥，無論什麼，勿以欲望而做。這個意思是，做而不執著。就像從市場買椰子，我們不吃這些殼，但卻還不是丟棄它們的時候，我們先保留它們。修行就是這樣。「概念」和「超越」是共存的，就像一顆椰子，肉、皮和殼都在一起。我們買椰子時，我們買整顆。如果有人指責我們吃椰子殼，那是他們的事，我們知道我們正在做什麼。

9.智慧是我們每個人要為自己尋找的東西。我們要不急不緩地去見到它。我們該怎麼做呢？要不急不緩地到那兒！走得太急或太慢都不是好方法。

10.但是，我們都沒有耐心，我們都很急。只要我們一開始，我們就想衝到終點，我們不想留在後面。我們想要成功。一旦決心禪修，有的人衝得太過頭。他們點香、禮拜，並且發誓：「只要這柱香還沒完全燒完，我便不起坐，即使倒下或死去，無論什麼，我寧願死在禪坐上！」他們發過誓後開始禪坐。他們一開始坐，魔眾便從四面八方來襲。他們才坐一會兒，便想著這柱香必然燒完了。他們張開眼睛窺一下「哦，還要很長的時間！」

11.他們咬緊牙根，又坐了一下子，感覺到熱、慌亂、激動、混亂，到了最後關頭，

他們認為「現在，總該燒完了吧！」又窺了一下「哦，不！甚至一半還不到！」

12.三番兩次，仍未燒完，因此，他們乾脆放棄，生悶氣，坐在那兒恨著自己，「我實在太差了，我真是無藥可救！」他們坐著恨自己，感到毫無希望。這樣只會引起挫折和障礙，這就稱作「瞋蓋」。他們不能責怪別人，因此只好責怪自己。為什麼會這樣呢？都是由於「欲望」。

13.事實上，並不須要經歷所有那些。專注的意思是，不執著地專注；不是使自己在內心打『結』的專注。

14.但是，我們讀過有關佛陀生平的經典，他如何坐在菩提樹下，對自己下定決心：「只要我還未到達無上正覺，即使血枯了，我也不從此坐起來！」

15.在書本裡讀到這些，你可能也想自己試一試，你要像佛陀一樣做。然而，你卻沒有考慮到你的車子只是小小的一輛。佛陀的車子是一輛真正的大車，他能開一次就到達。以你的極小的小車，怎麼可能一次就到達呢？那是不同的情況的。

16.我們為什麼會那樣想呢？因為我們太極端。有時我們走得太緩，有時又太急。這平衡點可真難找。

17.現在，我只是從經驗來談。以前，我的修行正像這樣。修行是為了超越欲望，但是，如果我們不欲求，我們能修行嗎？我在這裡困住了。以欲望去修行是痛苦的。我不知道該做什麼，我迷惑了。而後，我體會到，平穩的修行是重要的事。要前後一貫地修行。他們稱這個為「在一切姿勢中前後一貫的修行」。持續精鍊這修行，不要讓它變成災禍。修行是一回事，災禍是另一回事。大多數的人通常都製造災禍。當他們感覺懶散時，他們不耐去修行；當他們感覺精力充沛時，他們才修行。過去的我就是這樣的。

18.現在你們大家問問自己，這樣對嗎？當你感覺好時才修行，而不是當你感覺不好時，這樣遵循了法嗎？一直修行嗎？它與教導一致嗎？就是這樣，使修行不能前後一貫。

19.不管你覺得喜歡或不喜歡，你應該同樣地修行：這就是佛陀如何教導的。大多數的人在修行前都要先等待好心情，當他們感覺不喜歡時，他們不管修行了。他們只能這樣。這就稱作「災禍」，而不是「修行」。真正的修行是，不管快樂或抑鬱，你都修行；不管容易或困難，你都修行；不管熱或冷，你都修行；就是這樣一直修行。



真正的修行是，不管行、住、坐或臥，你要有意繼續平穩地修行，使你的正念在一切姿勢中前後一貫。

20.起先想，似乎你要站和走的時間一樣久，走和坐的一樣久，坐和躺的一樣久。我試過，但卻做不到。

21.但是，如下這樣做是可能的：只要考慮到「心」。要擁有正念（憶持力）、正知（自我覺知）、正慧（全面的智慧），這個你可以辦到。這才是真正值得修行的東西。這意思是，站的時候我們擁有正念，走的時候我們擁有正念，坐的時候我們擁有正念，躺的時候我們擁有正念，如此前後連貫。這是可能的。我們將「覺知」放在我們的行、住、坐、臥所有的姿勢之中。

22.重要的修行是「道跡」。什麼是道跡呢？它單純地就是我們行、住、坐、臥的不同活動，以及做其他事，這是身的道跡。而心的道跡是：在今日的課程裡，你感覺到多少次情緒低落呢？你感覺到多少次情緒高昂呢？有任何顯著的感覺嗎？我們必須像這樣地知道自己。既然已看到那些感覺，我們能放下嗎？有什麼我們不能放下的，我們必須處理它。當我們看到我們仍然無法放下某些特別的感覺時，我們必須以智慧檢查它，找出原因處理它。這就是修行。例如，當你感到熱心時，要修行；當你感到懶惰時，也要試著繼續修行。如果你無法「全速」持續，那麼至少以半速去做。不要一直懶散，浪費時日而不修行。那樣做將導致災禍，而不是一位修行者的方式。

23.我聽到有的人說：

「啊，今年我真的不行。」

「為什麼？」

「我整年都在生病，我一點也不能修行。」

24.哦！如果他們不能修行，當死亡臨近時，他們還能修行嗎？如果他們感覺舒適，你想他們會去修行嗎？不，他們只會迷失在快樂當中。如果他們痛苦，他們仍然不會去修行，他們迷失在痛苦裡。我不知道何時人們才會想到，他們要修行了！

25.我們必須培養我們的修行，這意思是說，不管你快樂或不快樂，你必須同樣地修行。如果你正感覺舒適，你應該修行；如果你感覺有病，你也應該修行。

26.不要去想：「啊！今天太熱了！」或「今天太冷了！」或「今天…」。不管這日子像什麼，它就是它的那個樣子。事實上，你只是為自己的懶惰去責備天氣。我們

必須在我們自己見到法，而後才會有一種更確定的安詳。

27.即使你們有些人在禪坐時，可能經驗到一些安詳，不要急著向自己道喜;同樣地，如果有一些困惑，也不要責備自己。如果事情看來很好，不要樂在其中;如果不好，也不要憎惡它們。只要整個地看，看你擁有什麼。只要看，不用去判斷。如果它是好的，不要抓緊它;如果是壞的，不要執著它。好和壞都會咬人，因此不要緊抓它們。

28.不要認為只閉著眼睛禪坐就是修行。如果你這樣想，那麼趕快改變你的想法吧！持續平穩地修行，是在行、住、坐、臥時就保有修行的態度。當禪坐起來時，要想你只是改變姿勢罷了。如果你以這方式反省，你將擁有安詳。無論在那裡，你時常擁有這種修行的態度，你將在你自己的內心擁有持續平穩的覺知。

29.因此，要瞭解正念的重要性，繼續不斷地修行。正確的修行是持續平穩的修行。不論行、住、坐或臥，修行必須持續。這意思是說，修行或者禪修是在心裡做，不是在身上做。如果我們內心有熱忱，是盡責而熱心，那麼，便會有覺知。心是重要的東西。心是督導我們做每件事物的那一個！

30.當我們適切地瞭解，我們便能適切地修行。當我們適切地修行，我們便不會迷路。即使我們只做了一點點，那仍是好的。例如，當你結束禪坐時，要提醒你自己，其實禪修並沒有結束，你只是單純地改變姿勢而已。你的心仍是安靜的。不論行、住、坐或臥，正念都與你同在。如果你擁有這種覺知，你就能保持你內在的修行。晚上，當你再禪坐時，修行便繼續不斷。你的精進並未中斷，並使心得到寧靜。

31.這就稱做平穩的修行。不管我們正在談話或是做其他的事，都要試著使修行繼續。如果我們的心繼續地擁有憶持力（正念）和自我覺知（正知），我們的修行便會自然地發展;它會逐漸地集中。內心將會找到安詳，因為它將知道什麼是對的，什麼是錯的。它將見到，在我們的內在什麼正在發生，並且體證安詳。

32.如果我們培養戒或定，首先我們必須要有智慧。有的人想，他們要第一年培養戒，第二年定，第三年培養慧。他們認為，這三件事是分開來的。他們想，今年他們將培養戒，但是如果這心沒有堅固(定)，他們怎麼做呢？如果沒有理解(智慧)，他們怎麼做呢？沒有定或智慧，戒將是粗糙的。

33.事實上，這三件事匯集在同一點。當我們擁有戒時，我們有定；當我們有定時，我們有慧。它們都是同一個，就好像一顆芒果，不管它是小的或是成長完全，它仍是一顆芒果。當它成熟時，它還是同一顆芒果。如果我們單純地這樣思考，便能容

易地見到它。我們不須要學習很多東西，只要知道這些事情，去知道我們的修行。

34.現在，你有機會修行，請瞭解，不論你覺得培養定是困難或是容易，完全在於你，而不在於定本身。如果它困難，那是因為你正錯誤地修行。在我們的修行中，我們必須有「正見」。如果我們的見解正確，那麼，其他每件事都是正確的：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定一八聖道。當正見存在時，所有其他各項也會跟隨而來。

35.無論發生什麼，不要讓你的心迷了路。看自己的內在，你將看得很清楚。依我看，最好的修行並不須要去讀很多的書。把所有的書拿來鎖在一旁，只要讀你自己的心。從你入學開始，你早已將自己埋在書本堆裡了。我想，現在你有機會也有時間來修行，就把這些書本放進一個櫃子裡鎖上，只閱讀你的心！

36.不論何時，在心中生起什麼，不管你喜歡與否、不管它看來似對或錯，只要以「這是不一定的事」來截斷它。不論生起什麼，只要將它砍下：「不一定，不一定」。只要用這一把斧頭，你就能將它全部砍倒。它全是「不一定」。

37.當妳的修行到達這一點時，你便不會執著感覺了，因為它們全是不一定的。你曾注意到嗎？也許你見到一個時鐘並想著：「哦！這個真不錯！」買下它。不到幾天，你已對它厭倦了。「這枝筆真漂亮啊！」於是你不怕麻煩去買了一枝；不到幾個月，你又對它厭倦了。就是這樣！哪裡有任何的一定呢？

38.如果我們看到所有這些事物都是不一定的，那麼，它們的價值就消失了。一切事物都變得不重要了。為什麼我們要緊握毫無價值的東西呢？我們保存它們，只不過就像保存一塊舊破布來擦腳一樣。我們看到所有「感受」的價值是相等的，因為它們全都擁有相同的性質。

39.當我們瞭解感受，我們便瞭解這世間。世間是感受，感受是世間。如果我們不被感受愚弄，我們便不被世間愚弄。如果我們不被世間愚弄，我們便不被感受愚弄。看到這一點的心，將擁有一個堅固的智慧基礎。這樣的一顆心，將不會有許多的問題。任何它會有的問題，它都能解決。不再有問題時，便不再有疑惑。安詳會在那兒生起。這就稱作「修行」。如果我們真實地修行，它就要像這個樣子。

## 無住

1.當我們聽聞部份的教導並且不能真正理解它們時，就會認為它們不應該是如此，因而不去遵循它們。但是，事實上所有的教導都有它的道理。也許事情似乎不該如此，但它們卻是如此。最初，我甚至不相信坐禪。我看不出閉著眼睛坐著有什麼用。還有行禪，從這棵樹走到那棵樹，轉個身又從那棵樹走回來，為什麼要這樣呢？我想：「所有這些經行有什麼用呢？」我像這樣想著。但是，事實上行禪和坐禪是很有用的。

2.有些人的習性使他們較喜歡行禪，有些較喜歡坐禪，但兩者是不可缺一的。在經典裏談到四種姿勢：行、住、坐和臥。我們和這四種姿勢生活在一起，我們可能會較喜歡其中的一種姿勢；但是，我們還是要用到全四種。

3.經典上說：平均使用這四種姿勢，讓所有姿勢的修行平均。最初，我並不明白讓它們平均是什麼意思。也許是說，睡兩個小時，然後站兩個小時，再來又行兩個小時…，也許就是這樣吧？我試了，但行不通，那根本不可能！「讓姿勢平均」並不是這個意思。「讓姿勢平均」是指心和我們的覺知。也就是：讓心產生智慧，使心明白。我們的這種智慧必須呈現在一切姿勢中，我們必須經常覺知或明瞭。我們在行、住、坐、臥中，瞭解所有心理狀態是無常、苦和無我的。用這個方法來「讓姿勢平均」才可行、才有可能。在心中，不論是喜歡或不喜歡呈現時，我們都不可以忘記自己的修行，我們要有覺知。

4.如果我們經常集中注意力在心上，那麼，我們便已經抓到修行的重點了。我們是否經驗到世間所謂善惡的心理狀態，我們都不忘卻我們自己，都不迷失在善或惡之中。我們只要一直向前，使姿勢以這方式持續下去是可能的。如果我們的修行持續不斷，而得到讚嘆的話，那麼，它只是讚嘆而已；如果得到詆毀，它也只是詆毀罷了！我們不要因為它而起伏，我們要安住原地。為什麼呢？因為我們看到這些東西的危險，也看到它們的後果。我們要經常覺知讚嘆與詆毀兩者的危險。通常，如果我們情緒好的時候，心也好，並認為它們是同一件東西；如果我們情緒不好時，心同樣變得不好，我們不喜歡它。事情就是如此，這是不平均的修行。

5.如果我們經常覺知我們的情緒，並知道我們正執著於它們，這已經有進步了。也就是，我們有覺知，我們知道是怎麼一回事，只是還不能放下。我們看到自己執著好與壞，並且我們知道它。我們執著善，也知道這還不是正確的修行，只是我們還不能放下。不過這已經修行百分之五十或七十了。雖然還沒放下，但是我們知道只要我們肯放下，便是走往安詳的道路。我們像這樣往前走，繼續瞭解：所有喜歡與不

喜歡、讚嘆與詆毀的結果都是同樣有害的。不論是什麼，心以這方式毫不動搖。

6.但是，對世俗人而言，如果他們受到詆毀或批評，他們就煩亂不已；如果他們受到讚揚，這使他們振奮。他們說，這樣子很好，因此快樂不已。假如我們知道我們種種情緒的真相、假如我們知道執著讚揚和詆毀的結果，知道執著任何一切事物的危險，那麼，我們對自己的情緒就會小心。我們將知道，執著於它們真的會產生痛苦。我們看到了痛苦，並且看到了我們的執著就是痛苦的原因。我們開始看到執著於善惡的結果，因為我們以前曾執著於它們並且已看到了結果—沒有真正的快樂。因此，我們現在要尋找放下的方法。

7.這「放下的方法」在哪裡呢？佛法說：「不要執著任何東西！」我們不斷地聽到這句「不要執著任何東西！」。這意思是取而不著。就好像這隻手電筒，我們想：「這是什麼東西？」所以將它撿了起來，「哦！它是手電筒。」然後，我們將它放下。我們以這種方式來取。如果我們完全不取任何東西的話，我們能做什麼呢？不能行禪或做任何事。因此，我們首先要取。這是「欲求」沒錯，但是接著它會導致功德。就好像想來這兒聽法一樣，首先他必須想來這裡，如果他還不想來，他就不會到這裡。對每一個人而言都是一樣的，他們來這兒是因為想要來。但是，當「想要」生起了，不要執著於它。因此，你們來了，而後你們回去。「這是什麼？」我們撿起它，看一看後知道：「哦！它是手電筒。」然後，我們放下它。這叫做取而不著。我們知道，然後放下。簡言之，就只是「知而放下」。不斷看，並且放下。知道「這個，他們說是好。這個，他們說是不好」，而後放下。善和惡，我們都知道，可是，我們放下它。我們不要愚痴地執著事物，但要以智慧來「取」它們。以這種「姿勢」來修行就能持久。你必須如此持久。讓心以這方式來知道，讓智慧生起。一旦心中擁有智慧，還有什麼好求的？

8.我們要反省自己在這兒做什麼。為了什麼理由，我們住在這兒？我們為何而努力？在世上，人們為了報酬而努力。但是，僧眾教導出比這更深的。不管我們做什麼，我們不尋求回報。我們工作而不求回報。世人工作是想要得到這個或那個，想要一些利益，但是佛陀教導我們工作只是為了工作，不要超出這個要求。如果你做事只為了獲得回報，就會產生痛苦。你自己試驗看看。你希求內心安詳，因此你禪坐並試著使它安詳，結果你將受苦。試看看。我們的方法是更精細的：我們做，而後放下。

9.看看在做祭典的婆羅門，他心中有希欲，因此他做祭典。他的這種行為不能使他免於痛苦，因為他是以欲望來做事。開始修行時，我們內心有些希欲，因此，我們要修行到「修行不求回報」、「修行只是為了放下」。這是我們自己必須知道的東西，

這是非常深奧的。也許我們為了到達涅槃而修行，那麼，你就不能到達涅槃。「希求安詳」是自然的，但這並不是真正的正確。我們修行必須沒有任何希求之心。如果我們不希求任何東西，我們將得到什麼？我們無所得！不論你得到什麼，都只是痛苦之因，因此，我們修行是不求得任何東西的。

10.這就稱作「使心空」。它是空，但仍然在做事。這個空通常是人們不能了解的東西，但是到達的人知道它的價值。它不是沒有任何東西的空，而是那個東西內在的空。像這手電筒，我們要看這手電筒是空，因為手電筒那兒是空。這並不是我們看不到任何東西之處的空，它不像這樣。人們像這樣的瞭解，就將它完全弄錯了。你要瞭解事物內在的空性是在事物那兒。

11.以有所得之心來修行的人，就像做祭典的婆羅門只為了滿某種願，也像來我這兒要我灑聖水的人。當我問他們：「為什麼你希求這聖水？」他們說：「我們希求活得快樂、舒適而不生病。」嘿！以這種方式他們將不能免於痛苦。世俗的方式是為了某一理由去做事，去得到回報，但是，在佛法我們是以無所得之心來做事。世間是以因果來瞭解事物，但是佛陀教導我們要到達超越因果、超越生死、超越苦樂。要想想這個，沒有地方可停留。人們只知道住在「家」中。要離開家走到沒有家的地方，我們不知道如何去做，因為我們一直與「有」、「執取」同住；如果我們不執取，我們就不知道去做什麼。

12.因此，人們不想走到涅槃，因為那兒沒有什麼東西可執取。看看這兒的屋頂與地面。上方是屋頂，這是一個可「站住」的地方。下方是地面，是另一個可「站住」的地方。而在屋頂與地面之間是不能站住的地方。人可站在屋頂或站在地面，但不能站在空中。「無住」的地方，就是「空」存在的地方。直率地講，涅槃就是這個空。人們聽到這點，他們後退一步，他們不想往前去。他們害怕不能看到他們的小孩或親友了。

13.這就是為什麼當我們祝福在家人：「願你長壽、美麗、快樂、勇健」時，他們真高興，都說：「好哇！」他們喜歡這些東西。如果你開始談論「空」，他們不要它，他們執著於「住」。但是，你可曾看過一位非常老的人有美麗的肌膚嗎？你可曾看過一位老人很勇健或快樂嗎？不！但是，我們說：「願你長壽、美麗、快樂、勇健」他們很高興，每一位都說：「好哇！」這就像婆羅門對神奉獻以求願。在我們的修行，並不奉獻，我們不為了求得回報而修行。我們不求任何東西。如果我們仍求一些東西，那麼，就仍有一些東西存在那兒。要讓心安詳地做。我這麼說，你們可能不舒服，因為你們想要再「投生」。

14.因此，你們所有在家修行的人要親近僧眾，看看他們的修行。親近僧眾，是指親近佛、親近法。佛陀說：「阿難！好好修行，培養你的修行。看到法的人就看到我，看到我的人就看到法。」何處是佛？我們可能想佛陀早已不在了，但是，佛陀是法、是真理。有的人喜歡說：「哦，如果我生在佛世，我一定能到達涅槃。」愚人這麼說。事實上，佛陀仍在這兒。佛是真理。不管何人生或死，真理一直在這兒。真理從不與世間隔離，它一直在這兒。佛陀是否出世，人們是否知道它，真理一直在這兒。因此，我們要親近佛，就要來到內在並發現法。我們接近法時，我們接近佛；看到法時，我們看到佛，並且所有的懷疑都消失了。

15.簡單地說，就像邱老師，最初他不是一位老師，只是邱先生。當他學習並通過考試，他成為一位老師，被稱做邱老師。他是如何成為老師的？是經由學習必修的東西，使邱先生成為邱老師。當邱老師死了，「成為一位老師所需要的學習」仍存在著，任何人學習它照樣能成為一位老師。「成為一位老師所需要的學習內容」並不從世上消失，就像這真理，佛陀知道這真理而使自己成為佛陀。因此，佛仍存在這兒。任何人修行並親見法（真理），就看到了佛。現今的人們完全弄錯了，他們不知道佛在那裡。他們說：「如果我生在佛世，我將成為他的弟子並且得到覺悟。」這只是無知。你要瞭解這一點。

## 定的危險

- 1.「定」能給禪修者帶來許多的害處或益處，你不能說它只會帶來其中的一種。對於一位沒有智慧的人，它是有害的，但是，對一位有智慧的人，它能帶來真正的利益，它可以引導他到內觀。
- 2.對禪修者最大的傷害是禪那，也就是深而持續寧靜的定。這種定會帶來大的安詳。有安詳的地方，就會有快樂。一有快樂，對快樂的執著和執取就會生起。禪修者會不想審察任何其他的東西，他只想耽溺在那快樂的感覺。當我們已修行了一段長時間，也許就會熟練於很快進入這種定。只要我們開始注意我們的禪修對象，心就進入寧靜，並且我們不想出來觀察任何東西。我們只陷於那快樂之中。對一位練習禪修的人而言，這就是一個危險。
- 3.我們要利用「近行定」。於此，我們進入寧靜，而後，當心足夠寧靜時，我們出來觀察較外層的心理活動。以一顆寧靜的心來觀看外層會生起智慧。這點難以理解，因為它幾乎像一般的思考和想像。當思考存在的時候，我們會認為心並不寧靜，但是，那個思考實際是在寧靜中生起的。有審察存在著，但它不會干擾寧靜。我們提起思考，以便審察。這兒，我們提起思考來檢查，不是毫無目標的思考或想像；它是從一顆安詳之心生起的東西。這叫做「在寧靜中覺知」和「在覺知中寧靜」。
- 4.如果它只是一般的思考和想像的話，心就不會安詳，它會受到干擾。可是，我不是在談一般的思考，而是一種從安詳的心所生起的感覺，它叫做「審察」。智慧是在這兒生起的。
- 5.因此，有正定和邪定。邪定是指心進入寧靜，而完全沒有覺知。一個人可以坐二小時甚至整天，但是心卻不知道它在哪裡或發生了什麼，它什麼都不知道。只有寧靜，如此而已。就好像一把磨利了的刀，我們卻不使用一般。這是一種無知的寧靜，因為這裡沒有多少自我的覺知存在。禪修者也許會認為他已經到達了究竟，因而不再去尋求其他的東西。在這層次，「定」成為一個敵人，因為沒有對與錯的覺知，智慧就無法生起。
- 6.有了正定，不論達到什麼層次的寧靜，都會有覺知，會有完全的正念和正知。這就是能夠引生智慧的定，他不會迷失在其中。禪修者對這點要好好了解。沒有覺知，你不能前進；從頭到尾都必須要有它。這種定是沒有危險的。
- 7.你也許會想利益是從何處生起的，智慧是如何從定生起的？當正定已培養了，智慧



在一切時候都有機會生起。當眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身碰到所觸或意經驗到法，在所有的姿勢中，心住於那些根塵實相的全然覺知中，而不去揀擇。在任何姿勢中，我們全然地覺知快樂與不快樂的生起。我們將這兩者都放下而不去執著。這就叫做「正確的修行」，這存在於所有的姿勢中。「所有的姿勢」這幾個字並不僅指身體的姿勢，它們也指「心」，也就是它在一切時中都擁有對實相的正念和正知。當「定」已正確地培養，智慧就這樣生起。這叫作「內觀」，也就是對實相的認知。

8.安詳有兩種：粗的和細的。從「定」產生的安詳是粗的一種。這心安詳時，就有快樂。於是心就把這個快樂當作安詳。但是，快樂與不快樂都是「有」和「生」，在這兒是未脫離生死輪迴的，因為我們仍執著於它們。因此，快樂不是安詳，安詳也不是快樂。

9.另一種的安詳是從「慧」而來的。在這兒我們不會將安詳與快樂混淆，我們知道能夠審察並了知快樂與不快樂的心才是安詳。從智慧中所生起的安詳並不是快樂，而是那看見快樂與不快樂實相的東西才是安詳，對這些狀態不起執著，心超越於它們之上，這才是所有佛法修行的真正目標。

# 森林寺院內觀法

## 前言

- 1.這本小冊子的目的，在於介紹上座部佛法傳統所教的內觀禪修練習。雖然佛法的知識有助於澄清禪修所培養的個人了解，但是你並不須要熟習佛理後，才練習它。
- 2.內觀禪修的目的不是創造一個信仰的體系，而是指導人們如何看清心性。由此每人可以獲得事物真實面貌的第一手資料，這種直接的體驗有其生命力，而不是依賴別人的意見或理論。由此也生起深度的寧靜感，這是來自個人親身所體認的東西，超越了懷疑。
- 3.內觀禪修是在正道上佛陀能利益大眾的一個關鍵要素，而唯一的規範就是每人必須付諸實踐。因此，這冊子寫出一串的禪修練習以及實際建議如何運用它們。讀者最好能依據指導循序漸進，對每個指導做好一個後再往前進。
- 4.「內觀禪修」這一術語是指內心的練習：經由持續的注意，發展出寂止(奢摩他)以及經由省察，發展出內觀(毗婆舍那)。為了持續的注意，傳統上一個基本的方法是注意於覺知身體；這是在坐著或行走時練習。本冊子先對此給予一些指導。
- 5.當一個人安於禪修練習後，接著會自然地發生「省察」。會有安適感並且生起興趣，他開始觀察並且熟悉於正在禪修的心。這種觀察稱做「審察」，這是個人直接的觀照，只能經由方法來建議，在冊子的後段，對此提出一些觀念和指導。

## 一、持續的注意

### (一)坐姿

#### (1) 時間與地點

- 1.當坐著時，可達成將心聚焦於身體。你須要找一段時間和一個地點使你寧靜並且免於干擾。
- 2.一個安靜的房間，其內沒有很多東西使人分心，這樣最為理想，要有光的設備並且具有足夠空間，會有明亮清淨的效果；凌亂而暗的房間就只有反效果。時間也很重要，特別是大多數人的日子都安排固定的日常工作。當你正有一些事必須做，或者

當你處在時間的壓力時，禪修就沒有用。騰出一段時間，例如一早或工作完後的晚上，你能真正全心注意練習，這樣最好。開始時，一次約十五分鐘。在限定的時間及力氣內認真練習，並避免機械性做法。禪修的練習，若以誠意來檢查自己並使自己安詳，將自然而然地坐得久而好。

## (2) 覺知身體

1.寂止的培養是依於平穩以及一種持恆安詳的精進。如果心不安頓，就沒有安詳。如果沒有實用感就會變成白日夢。為了培養適當的動靜結合，最有效的姿勢之一就是坐姿。

2.採用使你背部挺直而沒有壓力的姿勢。可用簡單的直椅或用蓮花坐姿的一種。這些最初看來笨拙，但久了會穩而平衡，使心喜悅且身體不累。

3.下巴略為內縮是有幫助的，但是頭不要往前傾，這會促成昏沈。手放腿上，雙掌向上，一隻輕放於另一隻之上，指尖輕輕接觸。悠閒地做，會得到好的平衡。

4.現在，集合你的注意力，開始慢慢地往下注意整個身體。注意感受。鬆弛任何緊張，特別是在臉、頸、手。眼可合著或半開。

5.檢查你心裡的感覺是如何，有所期待或緊張？略為鬆弛一下你的注意力。如此，內心將寧靜下來。你可能發現有些念頭生起：反省、幻想、記憶、或懷疑自己是否做得正確。不要跟隨或滿足於這些念頭，要多一點注意身體，這是停止妄念的一個有用的錨。

6.你的禪修態度，要培養一種探討的精神。慢慢地做。例如，規律地移動你的注意力從頭頂往下遍及整個身體，注意不同的感受—例如，暖熱、脈動、麻木、敏感度—在每一個指頭的關節、手掌的濕氣、手腕的脈動。即使有的部位沒有特別的感受，例如，前臂、耳垂，也用注意力掃過它們。要注意即使這些缺乏感受的地方，仍然可以被心覺知到有某些東西。這種恆常而持續的檢查，叫做正念，這是內觀禪修的主要工具之一。

## (3) 正念於呼吸(入出息念)

1.可以不用「掃描身體」，或可以先做完一段預備練習之後，注意於呼吸來培養正念。

2.首先，當呼吸通過鼻孔、充滿胸腔及腹部時，跟隨你自然呼吸的感受。而後，試著保持你的注意力在一點：不是橫膈膜，就是在鼻孔附近更小的一個位置。呼吸具有鎮靜的性質，如果不強迫呼吸，就會平穩而放鬆，直的姿勢有助於此。有時你的心會跑掉，但要耐心地移回到呼吸上。

3.並不須要發展專注到除了呼吸以外沒有其他東西的程度。這兒的目的是允許你注意到內心的運作，並帶來內心安詳清明，而不是出神的狀態。整個過程是集中注意力，注意呼吸、注意到妄念，而後重新建立注意，這個過程培養出正念、安忍和洞察的了解。

4.如果你很浮躁、激動，只要放鬆。安詳地練習，傾聽內心的聲音—不需要相信它。

5.如果你感到昏沈，那麼，多將注意力擺在你的身體與姿勢。若在此時加強注意或追求平靜，將使事情弄得更糟。

## (二)行走與站立

1.「正念於呼吸」這類禪修練習是採用坐姿。但是，常常也以行走來交換作為禪修的一種。當坐禪的寧靜效果使你滯鈍時，行禪除了給你不同的東西去注意，它也是強化練習的一個善巧方法。

2.在一個開闊的地方，量約25-30步的距離(或兩棵樹中間的明確路徑)做為禪修的路徑。站在路徑的一端，並由身體的感受使心平靜。首先，站直，上臂自然下垂，雙手輕握於胸前或背後，將注意力置於身體的感受。

3.眼睛看著前方三公尺處的地面，如此可免於分心。現在，輕柔地走，以從容而「正常」的步伐，走到路的終端停下來。在數個呼吸的期間內，站著注意身體。而後，轉身再走回原點。走時，覺知身體感受的一般流通，或者，將注意力仔細擺在腳上。對心的訓練是：不斷將注意力帶到腳觸到地面的感受、每一步伐的空間，以及停止與開始時的感覺。

4.當然，心會起念頭。因此，培養耐性是很重要的，並且下決心再開始。調整步伐以配合當時的心態—當昏沈或糾纏的念頭強時步伐用力些，當浮躁或不耐煩時，步伐要穩定而輕柔。在路徑的終點停住，吸入並呼出氣息，放下任何浮躁、憂慮、平靜、喜樂、記憶、意見。內心的交談會自動停止片刻，或減弱。再開始走。如此，你連續使心清新並允許依它的步調安定下來。

5.在受限的場地，調整所允許的路徑長度。或者，你可以在室內繞著走，每圈都要站著停一會兒。站時可以延長到掃描身體幾分鐘。

6.行走的練習帶來能量與流動，因此，保持步伐穩定，並且只讓變化的現象流過內心。審察現象的流過，而不要期待內心將像坐著時那麼寧靜。很多次我們被妄念之流所佔據，走到路徑的終端，再重新開始。但這是很自然的，一個未訓練的心會捲入念頭和情緒之中。因此，不要沒有耐心，要學習如何放下並重新開始。安適感和寧靜就會生起，在自然而沒有壓力的情況下，允許內心變得開放與清明。

### (三)躺臥

1.晚上臥下，側臥一邊，花幾分鐘來禪修。身體伸直，將一臂折起，用手支持頭部。

2.將注意力掃遍整個身體，以鬆弛壓力。或者，將你的注意力放在呼吸上。不要想今天過去的事，也不要期待明天如何，以幾分鐘清靜的心，你將休息得很好。

### (四)培養慈心

1.培養慈心是將內觀練習推到另一個視野。禪修中自然教導耐心、安忍，或者，至少示出這些品質的重要。你很想培養出對自己和別人更友善與照顧的態度。在禪修中，你可以很實際地培養出慈心。

2.將注意力集中於呼吸，用呼吸做工具來散佈慈心與善意。從你自己、你的身體開始。觀想呼吸像光一樣，或者將你的覺性想成溫暖的光線。輕輕地將你的注意力集中於胸口心臟附近。當你吸氣時，將安忍的慈悲導入你自己，也許這樣想：「願我安好」或「安詳」。當你呼氣時，將這念頭或覺性之光，由內心經過身心往外散佈，想著：「願別人安好」。

3.如果你正處於負面心態，你就(想著)吸入安忍與原諒。觀想氣息具有一種治療的色彩，對自己有所幫助。呼出時，放出一切壓力、憂慮、負面心理，並且經過整個身心往外釋放，就像前述一樣。

4.這個練習可用整座或其中一部分的時間來做，你要自己決定什麼才恰當。在禪坐開始時，禪修的寧靜效果配合慈心會很好，而長時間用這方式深入內心，也沒問題。

5.永遠要從你所覺知的對象開始，不管它是多麼平凡或雜亂。將你的心平靜地擺在那上面，不管它是令人厭煩的，例如疼痛的膝，或者感覺自己不夠仁慈而有挫折感。要允許這些存在著，對他們安詳地練習。要認知懶惰、懷疑、罪惡的心理傾向，並且輕輕地放下他們。

6.如果你首先全面接受你所不喜歡的東西現前，內心的安詳就能發展成一種對自己的深度慈悲。穩定地保持注意力，並以開放的心胸面對任何所經驗到的。但這並不表示認許負面的心態，而只是允許它們有個空間來去。

7.用同樣的方式，對自己以外的世界生起善意。散佈慈心的一個簡單方式是按階段來進行。從自己開始，將慈心配合氣息的運動：「願我安好。」而後，想到這些你所喜愛和尊敬的人，願他們安好，一個個進行。接著移到好朋友們，而後是泛泛之交，「願他們都安好」。最後，內心想到這些你害怕、不喜歡的人，對他們繼續一直散佈你的慈心。

8.這個禪修可以經由慈悲的波動而擴大到包含世上各種環境中所有的人們。

9.慈悲來自善意的共同源流，並且擴展自己超越了單純的個人領域。如果你不再使事情永合己意、如果你能接受自己和別人的如實樣子，那麼，慈悲就會自然生起。慈悲是心的自然感應。

## 二、省察

### (一)沒有選擇的覺知

1.禪修也可以進一步沒有禪修的對象，而處在一種純粹審察的狀態，或「沒有選擇的覺知」。

2.用前述的方法之一，使心寧靜下來後，將禪修對象(所緣)放在一旁。內心的影像與感受的流動，當它們生起時，觀察它們而不要捲入批評或稱讚。注意任何厭惡和著迷的心理，審察任何生起的懷疑、快樂、掉舉或寂靜的心。每當內心的清晰感消失時，或被過去的印象籠罩時，就回到注意禪修的對象(例如呼吸)。當穩定感又回復時，將這對象再放捨。

3.這種「單純注意」的練習很適合於審察心理的過程。在觀察心內的特殊成份外，同時去注意「容器」（指心）的性質。關於心的內容，佛法特別指出如下三個簡單而

基本的特性。

4.首先，是「無常」--所有事物沒有終止地起滅，心的內容不停變動。心中的成員是愉悅或不愉悅，永不停止。

5.還有持續而微細的不滿意感--「苦」。不愉悅的感受容易激起這種感受，但是當快樂的經驗消失後也會在內心生起拉力。因此，即使在最好的時辰，對內心所體驗的，仍有一種沒有終局的失落感。

6.當熟悉這些不斷生滅的體驗與情緒後，就變得很清楚了：在它們之內沒有永恆的東西，因此，它們都不是真正屬於你的。而且，當心內的成員安靜下來，呈現出一顆光明空闊的心，於此找不到純粹的個人特性。這點不易了知，但實際並沒有「我」、沒有「我的」，這是「無我」的特性。

7.在所有身心事物上，仔細檢查並注意這些特性。不管你的經驗是喜悅或難受，經由審察將在你的生命中帶來寧靜與平衡。

## (二)審察你的練習

1.整個禪修練習是為了建立起對事物如實的覺知。全心投入經驗中，你更清晰覺察自己內心的狀態，例如，在練習中是否太懶散或過分期待。用一點誠實的評估，可以明顯看出，禪修練習的品質不是決定於所用的練習方法，而是決定於你的投入。以這方式省察，你將對自己的個性與習性得到更深入的洞察。

2.每當你禪修時，一些有用的重點要記在心裡。想想自己是否每次重新開始注意每一呼吸或步伐。如果你不以開放的心來練習，你將發現你重覆過去的觀點，或者，沒有意願從你的錯誤中學習。當你全力以赴，是否用功正確、平衡而沒有透支？你是否一直觸及內心正在實際發生的現象？或者，你正使用一個遲鈍、機械式的方法？至於專心，要好好檢查你是否放下那些無關的事物，或者，你讓自己徘徊在念頭與情緒之中？或者，你試著壓抑感覺而沒有認清它們並且善巧地對待它們？

3.正確地專注是將心與腦統一起來。以這方式省察，促使你培養出善巧的前進。當然，省察將使你的禪修更上一層：它將使你清晰地了解你自己。

4.記住，一直到你對禪修培養出善巧並感到安適之前，你最好用到禪修的對象，例如呼吸，作為覺知的焦點，也作為內心散亂難以掌控時的對治物。不管練習中有多少

體驗，回到覺知呼吸或身體，一直是有所幫助的。培養這種能力，重新開始，可以導致穩定與安適。以平衡的練習，你對身心會有愈來愈多的體悟，並且知道如何以更多的自在與和諧來生活。這是內觀禪修的目的與結果。

### (三)活在內觀中

1.經由內觀禪修的練習，你將更清楚看到自己的心態，知道那些是好的，那些會製造麻煩。一個開放的心態將洞察不愉快的體驗，例如，了知內心對痛苦或疾病的反應方式。當你以這方式接近這些體驗，你經常可以解除對痛苦的壓力與抗拒，並且大幅度地舒緩。相反的，不耐煩的心情將有完全不同的結果：如果別人干擾你的禪修，你就對他們生氣；如果你的練習不如預期進步，你就失望；對沒意義的瑣事生起不快的情緒。禪修教導我們內心的安詳與否，主要是決定於是否能以省察與開放的心，來審視生活的種種事件。

2.在禪修的寧靜中，觀察自己的意念與心態，你能檢查貪愛與痛苦的關聯。看清痛苦的原因：希求你所沒有的東西；排斥你所不喜歡的東西；不能保有你所要的東西。當這個痛苦和貪愛的主題是你自身時，就顯得特別有壓迫感，對個人的缺陷，沒有人能容易處於安祥，特別是：當社會強調好的感覺、領先潮流和擁有最好的東西時。這種期待確實難以使人接受如實的自己。

3.然而，經由內觀禪修的練習，你發現了一個空間，使你從所期望的、所想要的自己後退一步。檢查這些想法，將逐漸明顯地看出你並沒有擁有「我」或「我的東西」，只有心中來來去去的簡單體驗而已。因此，例如你觀察自己易怒的習性，你不因而沮喪，你不加強它，這習性就逐漸減去。它可能會再回來，但這次會弱些，你也知道如何去處理。經由培養安詳的注意力，情緒靜了下來，並且消逝，留下清明、鮮活的心。這就是內觀往前的道路。

4.在日常生活的變動中，能夠走到一個寧靜的覺醒中心，就是一個成熟練習的徵兆，因為內觀已經深化而能用到所有的經驗中。不論你做什麼：日常家事、開車、喝茶，要將內觀用上。提起覺知，將它穩定地擺在你所做的事上，並且在動作中探究內心的性質。集中練習於身體的感受、心理的狀態，或眼、耳、鼻識，能培養出進一步的審察，這將使世間的工作轉成內觀的基礎。

5.愈來愈集中於覺性，內心就善巧於當下的自在應對，生活中有了更高的和諧。這是以禪修做「社會工作」的方式：將覺性帶入你的生活之中，將安詳帶入世界之中。當你能對心識上生起的千變萬化的感覺和平相處，你就能與世界更開放地住在一



起，也能和如實的自己相處在一起。

### 三、進一步的建議

#### (一)個人的行為

1.當我們的內觀加深後，我們更看清我們行為的結果：由於善意、誠實與正知的提升，就會得到安詳；由於愚痴、疏忽的生起，就會惹來麻煩。以較高的敏感度，我們觀察出造成自己和別人的苦惱，由此常激勵我們要更有智慧地生活。為了內心的真正安詳，不可或缺的是要將形式的禪修結合到熱心於職責，以照顧自己和別人。

2.內觀之道一點也不神秘。用佛陀的話來說，只是簡單的：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」它是一個長期遵守的傳統。走在精神練習的人都把「正確的行為」擺在重要的地位。許多禪修者受持實際的戒律：例如，不殺生、不邪淫、不飲酒、不猥語等，使自己內心清淨，並且鼓勵別人也如此。

#### (二)友伴與常課

1.定期與一些朋友禪修非常有助於練習的持續與智慧的增長。

2.單獨的禪修者最終會面臨意志力的減弱，因為常常有其他的事，看來比觀察呼吸來得重要或有趣。定期集體共修一段時間使參與者前進，不受情緒之流的影響。[檢驗自己性情的移動，常常導致重要的內觀洞察力，但是我們自己不易堅持去做而已。]共修除了有個人的效益，你想到你的努力也有助於別人繼續練習。

#### (三)姿勢附註

理想的姿勢是直而警覺。過度鬆弛只增加腿部的壓力與背部的不舒服。要以智慧注意自己的姿勢，不是遲鈍的意志力。姿勢會隨時間而改進，但是你要與身體一起工作，不要用力強迫它。

##### 1.檢查姿勢

-臀部後傾了嗎？這將產生過度鬆弛。

-腰部要保持自然而沒有壓力的曲線，使腹部向前而鬆開。

-保持肌肉放鬆，想像有人輕輕在兩肩胛骨之間前推。這使你有個觀念，知道你是否無意地彎下雙肩而封閉胸部。

-注意並輕輕放鬆頸肩區域的壓力。

## 2.姿勢過僵過弛

-想像頭頂由上吊起，使脊伸直。這也使下巴略微縮回。

-雙臂保持輕放並在腹後，如果在前會使你不平衡。

-使用一個小而穩的坐墊，置於臀部的後部以支撐臀部的角度。

## 3.腿：

-做一些伸展練習(例如，坐著伸直兩腿，用手去觸腳尖)。

-坐時如果很痛，就改變姿勢或坐在小凳或椅子上，或站起來一下子。

-如果你經常坐在地板上，就試用不同大小、硬度的坐墊，或選用一個禪修凳子。

## 4.昏沈

-試著張開眼睛來禪修。

-將你的注意力有次序地掃過你的身體。

-注意整個身體和身體的感受，而不是一個小對象(如呼吸)。

-站起來，在新鮮空氣處以正念行走一會兒。

## 5.緊張或頭痛

-你可能過份用功，這是不正常的。因此，放鬆你的專注力。例如，你可以將注意力移到腹部處呼吸的感受。

-生起善意(慈心)並將它導向緊張的部位。

-觀想光遍佈身體，這有助於舒緩疼痛。實際試著將慈悲的光聚集於痛苦的部位。

本冊子並不是一個廣泛的或唯一的指導，而是一個建議用的練習提要。為了進一步的指導，禪修者要去尋找一位可靠並有經驗的善知識或老師。

**願一切眾生安詳！**

**願一切眾生脫離痛苦！**

## 《森林佛法》摘要

※以下是摩訶布瓦法師有關修行的重要開示，他是禪修大師阿姜曼的大弟子。

1. 「戒」是對個人身體與語言行為的「外逸」行為給予限制，而對這些行為與其結果負責的是「心」。
2. 所有的業處（禪修的主題與方法）都是為了控制心的「外逸」，不受業處控制的心，於生活中容易生起「外逸」。
3. 用來守護心的法，就稱為「業處」。它們包括：（1）十遍（2）十不淨（3）十隨念（內含佛隨念、入出息隨念等）（4）四梵住（5）一想（食厭想）（6）一分別（四界分別觀）（7）四無色。共有四十種業處，以適合不同根性的人。
4. 們在此將考慮一些常用且令人滿意的幾種方法，包括：
  - （1）察身體的三十二個部分：含頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚…等等。最初部份稱作「五業處」。
  - （2）審察佛、法、僧。
  - （3）入出息念（覺知呼吸的入與出）。
5. 無論採用那一種方法，都要適合一個人的個性，每人的個性不同，規定每人只能使用一種業處，反而會成為一些人的障礙，使這些人不能獲得所應獲得的。
6. 當一個人發現某種禪修適合自己的個性，就要下定決心練習，先做「預習覆誦」，例如以心默念「頭髮」，而不是用口大聲唸，同時要使注意力擺在頭髮上。如果默念無法使心專注，就將「預習覆誦」以唱誦的方式重複，藉著聲音來抓住心，使心平靜。一定要繼續做預習覆誦，直到心平靜下來才可停止。無論使用何種預習覆誦的方法，都要保持對業處的覺知。以前述的頭髮為例，要保持對「頭髮」的覺知。
7. 如果以「佛」、「法」、「僧」之一做預習覆誦，就要把對它的理解單獨擺在心中。不像其他的業處，此處要覆誦「佛」（或「法」、「僧」），使它一直與心接觸，保持在那兒一直到這預習覆誦「佛」的人與能知之心（覺知者）合而為一。如果一個人的個性適合用「法」或「僧」做預習覆誦，就覆誦它使與心接觸，並維持在那兒一直到與心合而為一，這是與「佛」的業處用相同的方式。
8. 培養覺知呼吸的方法，是以呼吸為心的對象，重點在於覺知並正念於呼吸的入與

出。覺知呼吸時，首先要專注在鼻子或上齶處呼吸的感覺；因為這是呼吸的接觸處，可以用它做為集中注意的標記點。如此練到熟練時，呼吸變得愈來愈細，會漸漸瞭解呼吸的接觸性質，一直到覺得呼吸似乎是位於胸部中心或心窩。此後，祇要將注意力集中於此處，不再去覺知鼻端或上齶，也不隨著呼吸入出。

9.注意呼吸時，也可以一邊呼吸，一邊默念「佛」「陀」作為預習覆誦來監督入出息，以輔助「覺知者」，並使「覺知者」對呼吸很清晰；然後，心對呼吸就愈來愈清晰。

10.當一個人達到最細的呼吸，內心將是明亮、清涼、寧靜、快樂，並且知道自心，不受任何干擾的影響。即使最後呼吸消失了，也沒有焦慮，因為內心已放下負擔，知道只有單獨的一個心，換句話說，這就是一境性。

11.藉由上述業處的預習覆誦，以正念控制心，一個人漸漸能夠駕御心的「外逸」，寧靜與快樂將生起、增長。

12.禪修練習的真正目的是帶來內心的寧靜，一個人如果無法用預習的方法寧靜內心，就要用誘導的方式馴服它。換句話說，要用智慧來尋找並檢查出哪些事物讓心執著，依智慧的善巧找一個方法來鞭策桀驁不馴的心，直到馴伏於智慧，並使心接受有關執著事物的真相，而後心不再散亂、不安，進入一個寧靜的狀態。這就像一隻「外逸」的動物必須經由不斷的調伏，才能順乎主人的意願。

13.下面的譬喻可能有助於說明這方法。在一個僅有少許樹木的地方，每棵樹單獨地生長，如果一個人要砍倒任何一棵，他可照己意，在想要的方向倒下，而後可依己意毫無困難地使用它。

14.然而，如果他要砍叢林的樹木，那兒它的樹枝與其他樹木及枝藤纏繞在一起，他發現不易砍倒，也不易在自己希望的方向倒下。所以伐木者必須運用智慧，小心檢查有那些東西纏著樹木，然後砍掉這些枝藤，最後照他想要的方向倒下並且毫無困難地使用它。

15.我們與這兩棵樹木有相似的個性。有些人的環境沒有很多的負擔來分他們的心，他們祇要用預習覆誦「佛」、「法」或「僧」的禪修方法，心就能夠寧靜、安詳，進入定的境界，由此作為發展智慧的基礎，且很容易進步——這種方式稱為「以定發展慧」。

16.但是，另有一類人的環境有許多負擔，承受較大的壓力；他們的個性喜歡東想西

想。如果他們使用前述的預習方法訓練自己，不能讓心進入定的寧靜狀態，因此必須小心地以智慧檢查原因，要用智慧來切斷造成他們分心的根本原因。

17.當智慧對心所執著的事物經過挑剔、檢視，智慧所發現的就勝過心所了知的，因而心將從此進入寧靜的狀態，而獲得定。這類的人必須藉著智慧，才能使心獲得定，這種方式稱為「以慧發展定」。透過智慧的運用而穩定地發展定之後，這定又會成為更高層次智慧的基礎。這後面的階段又符合於「以定發展慧」的原則。

18.一個人若想要訓練心，使其善巧，並且想知道什麼東西是煩惱的背後主謀，就不可讓心執著於研習佛法，過度到變成煩惱。但他也不可放棄研習佛法，因為這也有違佛陀的教導。換句話說，一個人練習禪修培養定時，不要讓心緊緊抓住由研究所學習的東西，否則會生起過去與未來的念頭，此時一個人應讓心安住於現在，也就是他唯一要關心的是當下正在做的事。

19.總之，如果心可經由預習覆誦於對象而獲得寧靜，就應繼續使用那種方法。但是，如果祇能藉著運用智慧，以各種善巧方法克服困難，才能獲得寧靜，那麼就應該運用智慧，以協助獲得寧靜。這兩種訓練方式（以定發展慧與以慧發展定）的成果，就是定與慧的開展。

20.就名稱與性質而言，定是「寧靜」。定有三種，第一剎那定：心能短期間保持平靜不動，然後就出定；第二近行定：與剎那定類似，但較持久，而後出定。第三種安止定：此定微細、堅定、不動，可持續長時間，並可以隨心所欲地維持在定中或出定。

21.在此，站在「森林佛法」的立場，先簡略地討論一下「近行定」。在近行定中，內心進入寧靜狀態後，並不一直保持在這狀態，而是部份的心會退出來並知道與心相接觸到的不同事情。有時是一些與自己有關的事情，禪修者會看到「禪相」，這禪相有時好，有時不好。一般而言，初階段的禪相是與自己有關的事。如果他不小心，會惹來一些麻煩，因為這種定中生起的禪相是變化萬千的。

22.有時在自己前面會出現自己死屍的影相、屍體腐爛、腫脹；有時則是別人的屍體；有時是骨架，或散骸；或是看到一具屍首被抬走。當出現這種「禪相」時，聰明的人會將它作為一種「取相」進而變成「似相」，因為這將導至定力更堅固以及智慧更深入有力。一位有能力保持離染、理性態度的人，能從這種禪相中獲益，面對它而培養出正念與智慧。但是有許多天性膽小而易受驚的人，近行定對這種人的心可能有所傷害，因為這定有很多類，許多可怖的經驗可能會出現。例如，出現男人的

影相，其體型、顏色、裝扮都很嚇人，呈現出執刀要砍人或吃人。

23.心中生起的取相是發展似相最適合的基礎。他要將似相的印象印入心中。如此將導入聖諦，例如屍體或部分身體的禪相，是苦諦。

24.當一個人熟悉於定後，就可以讓心跟隨外來的禪相並找出正發生什麼事情。這對於瞭解過去及未來的事件有價值。

25.若於近行定出現種種禪相，心要勇敢無懼，並於現象一出現即看出無常、苦、無我這三相，那麼，它們就不會帶來麻煩。

26.至於外來的禪相，自己雖然不清楚禪相來自外在或出自自己；當一個人熟悉了來自自身的禪相時，就可以知道何者是外來禪相了。外來禪相常與許多不同的人、動物、餓鬼、天神有關，這時與他的定相連繫，這些現象的出現，其時間的長短決定於該事件的狀況而定。有時一件事過去了，另一件繼續呈現，並不馬上結束，整幕情景有長有短。當這些現象消失，心出定後，可能處於這狀態已幾小時了。

27.然而，要知道在這定中出現這些禪相，並不是每人都出現。如果不會出現，無論內心專注多麼久，就是不出現禪相，這種人就是所謂的「以慧發展定」。他們即使內心進入寧靜與專注的狀態，無論有多久，都不會出現禪相，這是因為智慧一直參與著定（一個人不斷地檢查定的狀態，這方式會有效地阻止各種禪相的出現）。

28.無論發展何種定，智慧永遠是重要的。當一個人出定時，必須以智慧審察四界與五蘊，因為慧與定是法的一對，不可分離，因此如果定無法有效開展時，就必須用智慧協助它。

29.一個重要的問題是，當出定時，一般人仍然渴望那種寧靜狀態，即使他已有足夠的寧靜去運用智慧來禪修，其寧靜已足夠使他有效地運用智慧，但他仍然想停留在定中，對智慧的開發沒有興趣，這就是黏著於定，且無法從定退出以便更上一層樓。

30.由於執取與執著的力量，無明的心便徘徊於生、老、病、死，以這方式不斷一世又一世輪迴，無論生命層次是高或低、善或惡，一直在三界內輪迴。三界內有情的投生種類是無限的，無明的心順著習性，依強弱、善惡等之不同而執取三界內的投生。而後，生到與這心（連同習性）相感應的環境。

31.無明是控制生死輪迴的主宰者，一旦被智慧這個武器所摧毀，涅槃會展現在這位

如實行、如實知、如實見的人身上，而不會是其他。

32.此後，所有自然法，從五蘊、內外六處以至整個三界，都是如實展現的法。心中不再有敵人出現的念頭，所要照顧的，祇有五蘊的變化，一直照顧到它們自然地終止。

33.從無明自心中滅除後，就能完全自由地對與心有關的自然法做思考、禪修、認識與觀看。眼、耳、鼻、舌、身、意與色、聲、香、味、觸、法也在各自的領域獲得自由，不再像以往一樣受到心的壓制或強迫，也不再受到心的鼓動或激勵。由於此時心已處在法與無私的狀態，對任何事情都不會偏袒，因此不再有任何敵人。這表示心與宇宙的自然法，藉由圓滿的真相而相處於完全安詳、寧靜的狀態。有關心與對心法內觀的用功，至這點才算結束。

34.讓我們時時反省自己，在精進修行時，不要把注意力擺在「時間」上，而要永遠擺在與所修的佛法相關的「正念」上，不要使正念一下子有，一下子沒有。每當正念跑走了，就要知道「精進的修行」已暫時失敗了，因為「精進的修行」不是指外表的行、住、坐、臥，而是指內在的「正念」或「智慧」。

35.如果一個人一直有正念來守護並照顧自己的心，因而內心的變化或擾動，想善、想惡二者他都能知道，那麼，我們可以說他在精進的修行。這就是「精進的修行」的意義，至於行、住、坐、臥只是我們必須時時改變的平常姿勢而已。

36.「正念」是憶持力，換言之，就是一直知道自己。「智慧」是小心的注意並且檢查從外而來所接觸到的東西，或者，注意並檢查自己時時變化而起波動的心，如此使自己一直擁有當下的覺知。此外的練習，不能被稱作「精進的修行」。

37.不論我們在那兒，我們不可以沒有「正念」。我們必須在任何狀況具足正念—在往返走動時，在吃時，在坐時，在臥時，除了睡覺之時。我們必須做事與「正念、智慧」同在，而後我們才可以說：「我們有正法作我們的護衛者，我們將免於不幸。」

38.在任何層次的精進用功時，正念和智慧是非常重要的法，它們必須與精進密切結合。當我們精進修行時，如果少了正念與智慧，那麼，這段修行時間立刻變成毫無用處。要記住這個，要知道正念與智慧是這麼重要的法。在行禪和坐禪時，如果沒有正念和智慧伴隨並保護我們的心，那麼，我們所做的與一般人平常的行和坐就沒有差別了。

39.如果我們時時擁有當下的「正念」並且擁有「智慧」來思考和檢查，那麼，我們可以審察任何內在或外在的自然法，也就是，我們的身和心，而我們一定可以清晰地知道它們。



## 《內在品質的生活》摘要

以下是摩訶布瓦的開示：

- 1.訓練自心的第一步，我們要選一個「法的主題」作為控制與照顧這顆心的方法。否則，心會由於舊習而到處亂跑，跑到我們不斷擾動與分心之處，而產生痛苦與不滿。
- 2.這就是為什麼我們被教導要禪修於隨念佛、法、僧，要正念於呼吸，或將「佛陀」二字配合呼吸：吸氣時想著「佛」，呼氣時想著「陀」。此中，那一種最適合自己的個性就作為自己禪修的主題。
- 3.專注於這些事情時，你要讓心中只有覺性。例如，當你集中於入出息時，要使自己覺知到每次呼吸的進入以及每次呼吸的出去，要一直覺知到禪修結束。你可以集中呼吸的感覺對你的覺知最明顯的任何一點。任何呼吸的感覺最明顯的一點，例如鼻端，就是你要集中與正念的一點。當氣息入與出時，你都要能很確定。如果你想要，你也可以配合「佛陀」二字，在入息時想著「佛」，出息時想著「陀」。將你的注意力全擺在呼吸上。你不要想這主題以外的其他事，當下此刻只專注於呼吸。
- 4.以這方式，當正念逐漸穩定而持續，心就不會跑到有害的習性念頭上，它會變得愈來愈安靜。同時，原先粗的呼吸會逐漸變得愈來愈細。它甚至會細到從你的覺知中消失。這是由於它太細了，細到好像消失了。在這時刻，並沒有呼吸而只有覺知保留著。這是你禪修時會發生的事情之一。
- 5.此刻的心非常寧靜，令人驚奇。呼吸消失了，不留任何痕跡，同時，身體好像也消失了。這裡所說的，是從你的感覺上來說，並不是你實際的身體消失到別處去。身體仍在那兒，但是你的覺知並不連結到身體。完全只有簡單的純粹覺知，完全只有它自己。這就稱作「一顆寧靜的心」。在這層次，這顆心自己安住著，並培養出一種奇妙、奇異、令人驚奇的喜悅感。
- 6.當內心變得寧靜而且從一些活動脫離出來時，就沒有時空感了，因為此心不再以時空的觀念對任何東西給予意義。在這境界中，只有單純的覺知本身保留著。這是從禪修可以得到的喜悅。如果你想要，你可以稱呼這是禪修的成果之一。
- 7.至於對這些以覆誦「佛陀」為主題的人，同樣的情況也會發生，你只要覺知「佛陀」「佛陀」的每一次覆誦而不須配上呼吸。你不要想成果將如何出現。

8.事實上，你禪修時，你所要做的事並不多。只要在內心簡單地專心覆誦「佛陀」「佛陀」「佛陀」。你不要在內心的想像中畫圖：天堂像這樣子，涅槃像那樣子，天神像這像那，像你從書上所學來的一樣。

9.因此，你不要猜測成果。只要簡單地覆誦禪修主題的名號。這樣連續用功，將逐漸一步步得到成果。

10.如果你的心與禪修的名號一直保持與呼吸接觸，保證就不會有可怖的或令人喪膽的事發生。

11.當禪修時呼吸消失了，你要告訴你自己：「即使呼吸消失了，我的心仍在這兒與身體在一起，因此我不會死去。」這點就足以使你免於害怕死去的恐懼。

12.這就足以使心深入更細的層面，身體與呼吸一起消失。煩惱一點也不能侵犯你的覺性。這就稱作：在入出息念中到達微細之點。有的人可以在這層面停留上數小時，有的人就不很久。這完全決定於禪修者的定力。

13.此刻你所獲得的成果是微細的心，此心只是簡單的覺知，一切只有自身，當下簡單地覺知自己，而不涉入其他任何習氣。這就稱作「心一境性」。

14.一旦心不捲入其他任何對象，只有覺知保留，這就是「一境」，它只與覺知合一，而不與任何對象或名號成雙成對，因為在此時已完全放下名號。所保留的只是存在那兒的覺知本身。這就稱作「心一境性」。

15.如果你真正遵循佛法的原則，你不會走到其他地方，你一定走到真理。換言之，你所得的「果」，將順著你正確修行的「因」。當心安頓下來，你所得到的喜悅，立刻衝擊著你：「這就是所謂的喜悅！」因為這一刻你內心感到的喜悅不同於任何你曾體驗過的喜悅。它是一種比世上的喜悅更為奇異、更令人驚奇的喜悅。

16.這就是為什麼宗教會一直留存到今日。如果不這樣，它早就消失了，因為它的滋味，用世間的滋味不能比。

17.接下來是智慧的層面。它是真正的「內觀禪修」。對練習內觀或毗婆奢那的人它是一個普通術語。事實上，「毗婆奢那」是指以智慧檢驗而得到的清晰內觀。「禪修」這字包含寂止與內觀。

18.真正的內觀禪修是指審察與檢驗。一旦內心變得寧靜而安詳，我們用它來檢驗、分析身體的性質以及五蘊，或無常、苦、無我的主題。

19.當我們用這方式以智慧檢驗、區分性質以及五蘊，我們將看到我們的智慧所培養出的方法，可以一步步切除煩惱，一直到切除所有與五蘊相關的煩惱。

20.經上說，這些已證得預流果的人已斷除了三結：我見、疑、戒禁取。我見以五蘊來表達，共有二十相：五蘊的每一蘊為基礎各配以四相，舉例來說，（1）將色身視為我，（2）將我視為色身，（3）身存在於我之內，（4）我存在於身之內，共有四相。或者，（1）將受視為我，（2）將我視為受，（3）受存在於我之內，（4）我存在於受之內，此為另外四相。同理，想、行及識每一個各別作為四相的基礎，可仿上例類推。換言之，五蘊的每一蘊作為我見四相的基礎。五乘以四，得到我見的二十相。

21.依據經典，預流果已完全斷除這些我見，但是若依據「森林佛法」的練習，這點有些不同。除此之外，並沒有不一致的。因此，在這兒我要插入一些「森林佛法」的觀察，希望對你的閱讀不會造成障礙。如果你覺得它們不成為解脫道，不符已知的佛法，那就把它們放下，不要在你心中形成一個障礙。

22.簡要言之，已完全斷除我見二十相的人，不會將五蘊視為我、將我視為五蘊、認為五蘊存在於我、或認為我存在於五蘊。現在，可以完全合理地說，這種人不再對兩性行為有任何興趣，因為兩性行為是有關五蘊的一件事，而五蘊是必須完全斷棄的二十種我見的巢穴。

23.對這些已完全斷棄我見的人，色身不再是感官欲望的對象，因而不再有任何意義。他們的感受也不再捲入欲望。他們的想蘊（記憶）也不再為了欲望給予任何意義。他們的行蘊（念頭與想像）也不再為了欲望而製造對象。他們的識蘊也不再為了欲望而認知東西。總之，他們的五蘊不再為欲望或世俗關係而運作。他們的五蘊已改變到是為了未完成的另一個層次的工作而運作。換言之，已上升到五個較細的煩惱（五上分結）的層次：色貪、無色貪、慢、掉舉與無明。

24.因此，具有完全斷除我見二十相能力的人是落在不還果的身上，因為只有在他們的層次，他們的心完全不貪著於感官欲望。

25.至於預流果，就我所知，他們知道的方式以及放下我見的情況，順乎下列比喻：假設有一旅人深入叢林，遇到具有清淨鮮水的池，然而水被浮萍蓋住而不是完全看

得見。他撥開浮萍，看到清澈的水，用手舀水喝了一口，知道這水是真正的鮮涼，而後喝到解除了長久的口渴，再繼續趕路。

26.他一離開，浮萍又照舊蓋住水面。至於這個人，雖然已離開了，他心中對這水的記憶卻一直存留著。每次他入這叢林就一直走向這池，撥開浮萍，舀水來喝，喝到內心滿意。他離開後，即使浮萍再度蓋住，他心中深信著這池充滿清水，且其味鮮涼。這個堅信，是不會磨滅的。

27.這人象徵一位熱誠的禪修者，他用智慧檢查身體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、識，進入一個純粹的平靜，此時，完全與五蘊沒有任何關連。在那一刻，「五蘊」對「心」一點也不運作。換言之，「心」和「五蘊」獨立地存在，因為它們已經經由長期禪修的努力而互相切開了。

28.那一刻是奇妙美好、曾未有過的一刻，從出生到開始修行所經驗的都不能比。而你現在此時此地已體驗到這奇妙的呈現。「心」停留有這平靜的感覺並且安詳一陣子而後退出。它一退出又照舊與五蘊相連，但是堅定地相信「心」已到達一個基本平靜的境界，在那個時期，五蘊已完全從「心」切除，也堅信在那平靜時期，經驗到一個非常奇妙的心理狀態。這個堅信，是不會磨滅的。

29.由於這個堅穩不動的信心，經由親身經驗的結果，深植於心，不會被未發現或不合理的主張所影響。我們變得熱衷於繼續禪修，此次是以堅強的決心和來自內心的深信力而強烈投入。而後，心很容易安頓於平靜和安詳，並且停留像先前一樣久的時間。即使們尚未使心完全免於五蘊的打擾，我們持續對更高層次的佛法往前精進，決不打退堂鼓。

30.至於預流果的內心品質，他們對修行所看清的結果以及他們尚未看到的高層次佛法，都具有不可動搖的信心，對任何階級的人也不會有偏見、自負而很公正。

31.如果我這兒所說的是正確的話，那麼，「一位預流果尋求配偶」，與「他尚需完全斷除欲望之巢的我見二十相的事實」，就沒有衝突。「斷除我見」，並不是預流果擁有家眷之障礙，因為，「完全斷除我見」，是處在另一個完全不同的層次（指，不還果）。

32.依據經典，一來果已減弱了心中的貪、瞋、癡。

33.不還果已斷除五結：我見、疑、戒禁取、欲貪、瞋。欲貪與色身相關。依照「森

林佛法」的觀察，我見二十相是欲望的泉源，所以，完全斷除它們是落在不還果的身上。這是因為要獲得不還果的人必須運用智慧徹底檢察五蘊，而後超越它們，不再流連執著。換言之，他們必須能夠審查身體每一部位，直到心中清晰顯現它們是不淨而且是苦、無常、無我。

34.而後，於心的表層顯現身體的不淨影相，轉成深入心的內層。他們將知道，美是心往外畫圖而後自己喜歡它（指，身體的每一部份位），醜是心往外畫圖而後自己厭惡它，這二者都匯到一顆相同的「心」。換言之，美醜不再像以前那樣認為是心外的東西。心已完全看清往外畫圖的害處，同時放下所審察的身體部位的美與醜。經由美與醜的交會，從對身體的執著中全面脫離，不再對美與醜感到興趣了。在這一刻，與身體相關的欲望被解決了。

35.無上證得的第四層是阿羅漢果。依據經典，阿羅漢已斷除十結：五下分結與五上分結（色貪、無色貪、慢、掉舉、無明）。

36.色貪不是指男女的色身，或外在炫耀層面的物質對象，而是指內心呈現的心理影相。換言之，影相從外返回內心，如前所說。此時禪修者把這些影相視為心的習氣或心的注意焦點。如果你將這解釋為心執著於色界禪那，這並沒有錯，因為心在這層次必須培養對這些內在影相的瞭解以便能夠熟練於面對它們，而完全不牽連到身體。要維持這些影相一直到它們在快速出現與消失的系列中，你能善巧的製造或滅除它們。它們的出與現消失只和內心有關，完全不像以前牽連到身體時與外在有關。

37.這些影相的出現與消失，在正念和智慧的冷靜審查下，逐漸變化。日久了它們變化得越來越快，一直到這些影相就像閃電一樣快的出現與消失。最後，它們都走了，在心中不再存留一點影相。同時，你體會到這些影相的滅去和其他自然現象滅去的方式一樣。

38.從這階段開始，心是絕對的空與明。即使身體還存在那兒，在你的覺知看來是完全的空，在心中沒有絲毫的影相存留著。

39.無色貪是指喜悅於快樂的微細感覺或無色界的禪那。

40.慢（自負）分成九種。例如，你修行的成就層次是低於別人，你假設為較低、較高、或同等。你修行的成就層次是同於別人，你假設為較低、較高、或同等。或著你修行的成就層次是高於別人，你假設為較低、較高、或同等。如果站在最高層次的佛法來看，所有這些假設都是錯誤的，因為假設是屬於煩惱的一類。我們要改

正這個習性，一直到心中不再有自負，到時，我們說這顆心是純淨的，因為不再有任何微細的波濤留在它裡面。

41.第九結是掉舉，在此不是關於一般凡夫共通的激動和散亂心，而是關於聖者們以敏銳的正念與智慧去探索生死輪回的源頭時，在這層面上努力、耐心及專注的修行。問題是來自他們想快點完成他們的修行，他們的心強烈希望到達解脫境界。結果，並未注意到用功時要中庸與平衡的這一問題。

42.這意思是，他們傾向於不讓心住於定的平靜和安適，因為他們知道愈用智慧來審察，他們愈看清一步步拔除煩惱的方法，這使得他太投入於修行，而忘了將心安住於定的平靜，以使智慧重獲力量。事實上，他們傾向於認為：將心住於定和處於睡覺只是延遲他們的修行。結果，在審查的壓力和投注下，心超過了負荷，這是心跑錯方向的另一個方式，因而算是一個煩惱。

43.如果將「無明」這名詞用在一般有情，以森林比丘的方式，我翻譯它為「錯誤的知識」、「不坦白的精明」。它是知識與無知二者混合在一起，因而你不能分清那一個是那一個。這是粗俗層面的無明。

44. 至於微細層面的無明，是屬於較深的心理煩惱（結），站在「森林佛法」的觀點，這種無明是指，對這顆心的無知。這是因為在這層面，心雖能知道並且放下其他的東西，但仍留下對自己本身的無知。如此，這個結被稱作「無明」，也就是不完全的知道、不清晰的知道、有一盲點仍遮住心的知道。但是，一旦不斷被訓練來探索真理的正念和智慧足夠勝任時，心將體悟到無明只是心對自己本身的無知而已。

45.當智慧洞視這個真理的時刻，無明立刻就消失了，因而沒有任何無明潛伏在心中。與心有關的掉舉、全心審察、自負等問題，在無明消失的同時都解決了，因為已沒有任何東西留下來能夠作為掉舉與自負的原因了。所有三界的爭論都來自這奇異、奇妙的無明，它是它們的唯一主因。

46.未能真正熟練於智慧的禪修者，難以發現脫離無明的方法，因為「一般的無明」和「無明自身」是兩件非常不同的東西。「一般的無明」是結合外在與內在二種無知，成為一個煩惱的一種現象，就像結合樹枝不同的部分成為一顆樹一樣。至於基本無明（無明自身）就像一顆樹已被砍倒、剝除樹枝。換言之，經由不斷努力一步步切除，逐漸停止心的亂跑，最後匯集到心這一點，而這一點是「真正無明」的一點，但是到了這一階段，它不再擁有往日風光時的親信和隨從了。

47.這個「真正的無明」是一個包含所有隱藏、難以預期、令人驚奇之東西的匯集點，就像一個小餌含有足夠的毒素，能毒殺一隻動物。藏在無明之內的毒素，我只能簡單說明一下，因為我想不出有任何世俗實相，可以用來比較它們、接近它們如實的樣子。毒素中的一些是(1)一顆如此出色的光明心，好似最終的成就，(2)從光明心的力量，冒出一種快樂的感受，如此美妙，似乎超越了所有世俗的實相境界，(3)一種威力感、攻不破感，如此地強烈以致於看來沒有東西能影響它，(4)對這現象視如真金的一種懷念的執著。

48.此刻我們尚未體認真相，這些毒素是阻擋我們走向真正安詳的障礙。只有當我們超越過它們，並回顧我們走過的路時，才會體認到何處走錯了，何處走對了。也就是我們將知道：

「當我們到達了那點，我們在路上打轉或迷途。

當我們到達了這點，我們太執著於定的平靜。

當我們到達了那點，我們在智慧內審察太多。

我們未能維持定和慧的平衡，這就是為何我們在這些不同點走得這麼慢的原因。」一旦我們通過了這些點，我們將在回顧中複習，並瞭解每一件事。

49.同時，一旦無明消失了，我們將知道是什麼東西產生未來的生與死。從這點以後，我們不再掛念：過去我們來自何處，或未來我們將去那裡，因為當下這顆心已完全割斷了任何事物的任何連結。

## 佛法教材系列H5

書名：《正確的修行》

作者：阿姜查、阿姜摩訶布瓦

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