

「內觀教材研習」講義

瞭解禪相

內觀教育禪林

林崇安教授 編著

2020.01



目錄

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介	3
內觀禪林128：瞭解禪相1-美琪·喬	4
內觀禪林129：瞭解禪相2-美琪·喬	8
內觀禪林130：瞭解禪相3-美琪·喬	16
網站與聯繫資訊	21

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介

- ◎1947年出生，台灣台中縣人。美國萊斯大學理學博士(1974)。國立中央大學太空科學所教授退休。1990起於法光、圓光佛研所等授佛學課程。佛學專長為佛教宗派思想、內觀禪修、因明。
- ◎1975年學習藏傳佛教，1995年引進葛印卡內觀禪，1998年推展隆波田動中禪，2009年推展讚念長老內觀禪。
- ◎1997成立「內觀教育基金會」，出版內觀書籍系列。
- ◎2000於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。
- ◎2004起編輯出版《佛法教學系列》，內含四阿含、瑜伽師地論、六祖壇經專集、佛法論文集等，以PDF檔置於網站，供大眾下載。
- ◎目前每週五於大溪「內觀教育禪林」舉辦一日研修，以內觀生活禪結合阿含義為主。(課程於上午9點30分開始，無需報名，歡迎大眾隨緣參加。)

內觀禪林128：瞭解禪相1-美琪·喬

●佛法書籍：

《美琪·喬——一位阿羅漢尼修道證果之旅》

●戒寶比丘編譯

◎美琪·喬的俗名是達白。達白的父母是卉曦村的虔誠佛教徒。他們共有五個孩子，上面三個是兒子，接下來是兩個女兒。

最小的女兒生於1901年11月8日，取名達白。

【在七歲那年】，達白回憶起自己的過去世，仿佛視覺影像浮現。她過去曾經當過醫生、公主、普通老百姓，甚至還曾經投生為一隻雞。她很天真和急迫地把這些告訴父親。

父親對女兒天眼的經驗非常不高興，警告達白不准向任何人講述這些事情！

他擔心別人可能會當她發瘋了，甚至更糟糕的情況。

【禪相一】

1917年雨季將到來時，阿姜曼和六十人的僧眾來到卉曦村附近林山腳邊安頓下來。每逢齋戒日，許多村民會聚集在阿姜曼駐紮的地方，達白的父母都參與。阿姜曼教導達白修禪：

不斷默念“佛—陀、佛—陀”——必須清楚知道每一個“佛—陀”的生起和滅去。

○當天傍晚用餐後，**達白**就回房間，開始以真誠的心默念“佛一陀”。念了大概十五分鐘，她的意識突然掉入內心，彙集在一個寧靜不動的境界裡，仿佛是掉到井底，身體和心在寧靜中消失。

○過了一陣子，**達白**從深定中稍微退了出來，然後發現自己的屍體就躺在前面，她看了感到不安。這具屍體栩栩如生，毫無疑問自己一定是死了。這時，突然冒出一個念頭：

“既然我死了，明天早上誰替我供養出家人？誰去告訴阿姜曼我今天晚上在禪坐時死了？”

她很快壓制了這些擔憂，把心穩下來，告訴自己：“假如我死了，那我就死了！每個人都會死，國王也有死的一天。”

想到這裡**達白**專注在前面躺著的屍體。

這時**一群村民**突然出現，把死透的身體抬到附近的墳場去。

◎接著**阿姜曼**和幾位出家人神情肅穆地走向那具屍體。

阿姜曼在屍體前面停下來，然後對那些僧人說：“這個女孩子死了，現在我替她主持葬禮。”

阿姜曼輕柔地念誦：“諸行無常……”“身體的各部分死亡之後，這具身體就沒有用了。可是，心並沒有死去，它繼續不停地運作。如果用這顆心培養善行，它的利益將不可窮盡；如果用它來作惡，那麼它將危害自己。”

○阿姜曼平靜緩慢地重複三次後，用手杖敲屍體三次，念誦道：“我們的身體是無常的，生了必定會死亡；我們的心是永恆的，它沒有生，也不會隨著身體死去。心隨著因緣的牽引恒常移動、旋轉和變化。”

◎阿姜曼一面敲屍體一面重申這個道理。隨著輕輕的敲打，達白的屍體開始腐爛，每敲一次，屍體就腐爛得更厲害，首先是皮膚膨脹起來裂開，露出裡面的肌肉，接著肌肉也開始潰爛，露出骨頭和內部的器官。

○達白在一旁看得出神，整具屍體很快就爛剩骨頭。

阿姜曼從骸骨中把心的「心髓」拿起來放在掌上說：“心永遠不會毀滅，要是毀滅了，你就再也無法恢復意識。”

○阿姜曼講完後，達白有點困惑：“如果整個身體都分解剩骨頭，那麼是什麼東西恢復意識呢？”阿姜曼依然凝視著掌上的心髓，立刻回答她的心思：“意識必須回來！帶意識回來的心髓還在這裡，妳的意識怎麼可能不回來呢？明早天破曉時妳的意識就會恢復。”

◎達白禪坐了一整個晚上，當黎明到來時，心才從三摩地中退出來。

◎達白恢復知覺之後，低下頭來看看坐在床上的身體，意識到自己並沒有死去，不覺鬆了一口氣，慶倖還活著，接著回顧昨晚發生的事，開始責備自己竟然在禪修時睡著，還做了一整晚的夢，阿姜曼肯定會很失望。

◎這天早上，**達白**把情況告訴**阿姜曼**後，**阿姜曼**很是欣喜，說：

“那不是睡覺！不是做夢！妳經歷到的是一種境界，叫做三摩地或定。妳以為是夢其實是定中現前的禪相。只要我還在這裡，你就不會受傷害，從現在開始，妳有什麼禪相都要報告給我**知道**。”

◎**達白**天生容易見到禪相和引發神通境界，晚上都經歷許多奇妙和神秘的境界。每晚**阿姜曼**都將**意識流**引導向**達白**，調查她的心識狀態。

◎**雨安居**剛**結束**不久，**阿姜曼**告訴**達白**，他和弟子們將遵照頭陀僧的傳統四處行腳雲水。他離開之後，她必須嚴格遵守囑咐：**絕對不准禪修**！

她得暫時安分地過世俗生活。**阿姜曼****保證**將來會有一位高明的禪師到來引導她走向正道。

◎**阿姜曼**是看到**達白**的心生性太過冒進和活躍，她很容易誤入歧途，害了自己。他不在這裡，萬一禪修出了偏差，將沒有人處理得了。

◎出於對**阿姜曼**堅固的信心，**達白**驟然中止修習。等她再次坐禪，已是二十年之後的事了。##

【參考資料】

●佛法書籍：

《**美琪·喬——一位阿羅漢尼修道證果之旅**》

●**戒寶比丘**編譯

———**吉祥圓滿**———

內觀禪林129：瞭解禪相2-美琪·喬

●佛法書籍：

《美琪·喬——一位阿羅漢尼修道證果之旅》

●戒寶比丘編譯

◎美琪·喬生於1901年11月8日早晨，取名達白，卒於1991。

阿姜曼（1870–1949）

美琪·喬（1901–1991）

阿姜摩訶布瓦（1913–2011）

【禪相二】農農寺無頭鬼

1917年雨季完，阿姜曼和僧眾離開卉曬村後，達白就再也不曾正式禪修過，一直操心著個人和家庭的事務。到了1937年阿沙陀月（西曆七月）的滿月日，三十六歲的達白跪在農農寺的僧眾前，正式落髮為尼，成為美琪，其後她被稱為美琪喬。

○在深夜裡，美琪喬重新開始靜坐。某一瞬間，她的身心驀地下墜，墜下斷崖或者井底，一切消失不見，只剩下全然的靜止。

她從深定徐徐退出來，看到一個景象在心中開展，仿佛在夢中醒來，一個樣子猙獰，斷了頭的鬼不知從哪裡冒出來。

○無頭鬼的胸前嵌著一隻血紅色的圓眼睛，以兇暴的眼神瞪著她。美琪喬看得毛骨悚然，她一時不知怎麼辦，想要逃跑；心一動搖，一陣恐懼襲來，惡鬼似乎吸收了她的負能量，體型陡然膨脹，變得魁梧高大。美琪喬亂了方寸。就在這兇險時刻，她突然想起阿姜曼曾經指導過，害怕時千萬不可以逃跑，而是保持念住和清明心。一想到這點，心立刻翻轉過來，以純淨的覺知把心安住在當下，專注心中顫抖恐慌的感覺，不再去注意無頭鬼。這一來情緒開始穩定，恐懼慢慢消退、散去，同時，那可怕的景象也轉淡，直至泯滅。

◎美琪喬從禪定出來回到日常的意識之後，反省恐懼帶來的危險。她瞭解到引發恐懼的禪相不是問題，恐懼本身才是真正的危險。

◎禪相只是心理現象，沒有傷害身心的能力。心如何詮釋禪相才是關鍵，才是危險的根源。如果把注意力集中在禪相可怕的一面，將自然地放大負面情緒的效果，加劇危險。

禪修者不應該去注意禪相，而是專注恐懼本身，重新穩固地安住在當下。 #

【禪相三】 皋山新寺院水源

農農寺的住持阿姜坎攀，持戒精嚴，善於禪修。由於寺院太過靠近村子，為了避免村民滋擾，決定到附近的皋山另建一新寺院。願意跟隨的就一起過去，不願意跟隨的則留下。皋山坐落在卉曬村西北方六英里處。

新寺院的水源是山溝的一條溪流，大概半小時的路程。資淺的美琪們負責擔水供大眾使用。她們每天一趟又一趟地往返擔水，但是水要夠六個男眾和五個女眾的用量可不容易，末了她們都累癱了，早先那股幹勁也消失了。

在走投無路的情況下，一天傍晚美琪喬盤好腿後，發了一個慎重的願：「要是可以在皋山安頓下來，可以找到靠近的水源！」

接著她就像以往一樣打坐。其後，她從深定退出來時，一個禪相自然浮現，她看到長滿藤蔓和高高的雜草下掩蓋著十一個水池。她辨認出這片地區，曾經好幾次步行經過這一帶，離山洞不遠。

第二天，尼眾按照她的指示前去勘測，果然發現被厚厚的水草遮蓋著的池塘。大夥喜出望外，清理完畢，這些池塘的水足夠給寺院常年使用。

○住在皋山這段時期，美琪喬常常在深夜坐禪時經歷各種特殊的境界，都是匪夷所思的體驗。

◎美琪喬從深定稍微退出來，她的心會進入一個心靈能量交織的世界，存在各種心靈眾生，有些來自黑暗低層次的領域，承受著過去惡業的苦果；有些來自光明高尚的領域，屬於天人或者梵天。

◎阿姜曼說過這是近行定，曾警告她在這層次的定可能會遇到異類眾生的心靈能量，會輕易受到傷害。在還沒有踏出這道關口之前，她一定要有能力和能力牢牢控制自己的心。但是她天生喜歡冒險，禁不住誘惑溜出去探險，出了關口看到大群沒有軀體的神識包圍著她，有的哀嚎，有的尖叫，哀求她消除他們過去所造的惡業，給予他們希望。 #

【禪相四】 皋山新寺院水牛

有一天深夜，美琪喬從三摩地出來，一隻剛被宰殺的水牛的神識，出現在她的禪相裡。水牛說它的主人是個殘忍野蠻的人，完全沒有一點慈悲心，每天從早到晚驅使它犁地拖車，還老是鞭打它。最後，被綁在樹下殘忍地宰殺來吃。臨死前，它承受劇烈的痛苦，頭蓋被連續猛烈敲打，令它發出撕心裂肺的嘶吼，最後倒下失去意識。

這水牛的神識此時還沉浸在創傷中，執著前世的形體，希望美琪喬回向功德，以便下輩子有機會投生為人。

美琪喬很驚訝竟然有那麼殘忍的事。她認識許多本地的農夫，都是心地善良的人，恐怕扭曲了事實。她向水牛詢問道：“住在這一帶的農夫一般心地都很好。你有吃人家菜園裡的菜嗎？你一定是做錯了什麼才受懲罰，對嗎？”

它承認道：“我會做這些事是出於無知。我整天在田裡工作，主人從來不會放牧到草場讓我吃草，餓得我找到什麼就吃什麼。我不知道哪些是有主的。要是明白人類的語言，我或許不會犯錯。如妳所說的，這裡的農夫大多是善良的人，可是我的主人，老通，是個殘暴的人，根本不知什麼是悲憫。”

美琪喬知道眾生墮入惡道，嗔怒和仇恨是主要的原因。看到這位悲慘的訪客滿是嗔恨，她警告這隻水牛的神識：負面情緒跟投生為人的期望相衝突，倘若它真的想做人，一定要控制這些有害的煩惱。

美琪喬繼續告訴它五戒是做人的基本，它一定要莊重發願遵守這些基本規範。接著她解釋五戒的內容。如果它持五戒，即使暫時得不到，將來也會得到人身。

最後美琪喬慈悲地回向功德給它。這只水牛的神識接受了美琪喬的祝福後，帶著輕快、歡喜的心情離開了。

◎第二天早上，美琪喬把當地的一個村民叫到一旁，那個村民聽了立刻回答道，他很熟悉老通：昨晚八點多老通把水牛綁在一棵樹下宰殺，整條村都可以聽到那頭水牛拼命嘶吼的聲音。宰了之後，老通烤水牛肉，邀請許多朋友來參加宴會，又吵又鬧，折騰了一個通宵。美琪喬告訴那個村民，那頭水牛如果希望得到救濟，唯有停止憎恨和復仇，隨喜他人的善行。雖然它現在是鬼道的眾生，無法行善，但是仍然可以透過隨喜讚歎別人的善行，認同善行的功德。那頭水牛由於和美琪喬結了善緣，已經踏出往生善道的一步。 #

【禪相五】 皋山新寺院野豬

有一次美琪喬打坐到凌晨時，一頭野豬的鬼魂浮現在視野裡。她詢問這頭野豬有什麼事。

這頭野豬似乎嚇壞了，說話結結巴巴。它說路過水坑時被一個叫阿黑的獵人殺死。

美琪喬問它為什麼會那麼不小心。

野豬懇求美琪喬相信它，為了活命它一直都很警覺，除了受季候的影響外，也受其他猛獸威脅，獵人和陷阱更是危險，因此一直都活在恐懼中。它非常機警，所以存活了很多年，不幸的是最後還是逃不過遭獵殺的厄運。

這頭野豬告訴美琪喬，它很怕再次投生做野獸，繼續活在那難以置信的恐懼中。它害怕來生免不了再當畜牲，可悲的是它福德淺薄，因此特地來見她，求她回向功德增加自己投生做人的可能性。

那頭野豬告訴美琪喬，隔天早上獵人的家人會把它身上的肉拿來寺院供養，它請求美琪吃它的肉，希望這個佈施的功德足以讓它投生為人。

野豬希望供養她上等肉，不過，它認為人總是自私的，那獵人家恐怕會把精肉留下給自己吃，把次等肉拿來供養。

美琪喬深深憐憫野豬悲慘的命運，在回向慈心給它的同時，也接受了它佈施的心意。她讚歎它布施的功德，激發它的自豪感。

就如同向其他惡道眾生開示一般，美琪喬對這野豬強調五戒是得人身的根本，鼓勵它以五戒規範身語意三業。然後美琪喬發願回向修行功德給它，願它往生人道。野豬滿意地接受了她的承諾，也受到她祝福的激勵，很恭敬地告辭離去。

◎第二天天亮，美琪喬在大殿跟其他出家人講述情節，確保大家瞭解整個情況，以便假使那家獵人拿野豬肉來供養時，能慈悲地接受那頭野豬的佈施，她懇請每人吃些野豬肉，以尊敬它布施的發心，並希望這樣能幫助它往生人道。

○果然不出所料，稍遲些，獵人阿黑的太太來到寺院，帶了一些烤野豬肉，很恭敬地供養住持阿姜坎攀和僧眾們。

他們問阿黑的太太從哪裡得來這野豬肉時，一切都跟美琪喬敘說的相符。##

【參考資料】

- 佛法書籍：

- 《美琪·喬——一位阿羅漢尼修道證果之旅》

- 戒寶比丘編譯

———吉祥圓滿———

內觀禪林130：瞭解禪相3-美琪·喬

【禪相六】諾格拉芭洞龍

【一九三七年至一九四五年間】美琪喬住在皋山，這段時期日本入侵泰國，有一陣子轟炸不斷，嚴重干擾女眾的禪修環境，美琪喬和幾位女尼只好搬到諾格拉芭洞去住。

每人可以選一個安靜的石洞禪修。

○在山洞第一晚的深夜，美琪喬從深定中出來，她意識往外流時遇到一個像大蛇的精靈，她立刻認出那是一條龍。龍擁有可以隨意改變外形的能力，通常它們會化身為人顯現。那條龍放肆地用它的龍身盤繞美琪喬的身體，昂起頭靠近她的臉，以輕蔑的語氣威脅道：在太陽升起來之前要把所有的女尼吃光。

美琪喬深知不畏懼死亡的力量，面對這個巨大的龍頭，她冷靜地警告這龍要考慮魯莽行為的果報。她提醒它：美琪們是佛世尊的孩子，是絕不可侵犯的。

那條龍依然固執己見，美琪喬挑戰它如果真的打算吃掉所有的女眾，那就先吃她。

龍馬上張開血盆大口，準備吃她。這時美琪喬的功德顯現神秘的力量，龍的大口燒了起來，痛得大聲喊痛。那條龍終於折服了，變成一個恭敬友善的普通年輕人，同意讓女眾們住它的山洞。

然而美琪喬展現神通馴服龍的故事傳到村子後，許多村民感到不安和害怕，不敢踏入那片森林。他們把這事件跟巫術聯繫起來，既害怕又敬畏。

然後開始有人非難她們。當時正巧遇上反常的暴風雨，導致村裡低窪地區嚴重淹水，有人指責是山洞裡的美琪引起這場雨澇，甚至謠傳日本軍入侵那個地區也是她們招惹的。

雖然諾克拉芭山洞是清幽的修行環境，美琪喬覺得是時候離開這裡了，否則各種誤解恐怕將給其他人帶來更多的不便，於是決定跟其他女尼一起回皋山。 #

【禪相七】身體切片

【1951】年一月，阿姜摩訶布瓦帶著頭陀僧安頓在奔曬村北部山腳下的森林裡。

阿姜摩訶布瓦不認同美琪喬的禪法，指示她改變方向，認為她雖長期往返於各種鬼神領域的眾生之間，可是這個能力沒有給她帶來任何真正的好處，心的煩惱絲毫沒有減少。

美琪喬耽溺在自我放縱當中，不聽從他的教導，結果被摩訶布瓦當眾喝斥趕走。

美琪喬想通後，強迫自己依教奉行，決定阻止心往外攀。她知道唯有往內密切觀察意識的活動，才能看清楚心的雜染，消除它們的影響。

美琪喬遵守原則，一心專注念“佛陀”，念到沒有妄念，意識流彙聚在心中一點。透過誓願的強大力量，她保持專注一點，直到色身從覺知中消失，心完全靜止不動。從深定稍微出來，她即時見到一個禪相，見到阿姜摩訶布瓦拿著一把鋒利的刀走向她。

他宣稱要示範正確的觀身方法，接著開始把她的身體切片，一刀一刀越切越小片。

美琪喬眼睜睜看著自己的身體掉落一地。阿姜摩訶布瓦再把每一部分切得更細，切到最後只剩下滿地的肌肉、骨頭和筋。

他對美琪喬問道：“這裡哪一片是人？一塊一塊拿來比較，哪一片是女人？哪一片是男人？哪一片誘惑人？哪一片漂亮？”

這時，她眼前血肉狼藉，噁心得不得了，想到自己一直以來緊抓著它們不放，實在叫人難受。她繼續觀看四處散佈的殘骸，直到最後什麼也不剩。

就在這時，她的心退回裡面，意識往內流，墮入三摩地的根本，彙聚在她這個存在的中心，剩下一個單純和諧的覺知獨自存在。能知的核心精細得難以描述，就僅僅是知道——一個瀰漫在心靈深處的內在覺知。

○美琪喬把注意力導向內，停止意識正常的流動，證入心真正的核心——覺知的根源。

在心口的中間，她體驗到廣闊無垠的空間——覺知微妙無形的本性。

◎她往內專注時，突然進入全然的寧靜，一念不生，一切空寂。身心處於大自在的狀態，所有的物件，包括身體，都消失得無影無蹤。

她的心獨自安住在這純然靜止的境界中好幾個小時之久。

○美琪喬的心一從深定退出來，就覺察到幾乎覺察不到的意識的微細波動，從心的核心開始往外流，離開中心。當這個意識的勢頭增強時，她清楚觀察到一個有力而緊迫的催促，驅動心注意外面，趨向外在的認知。這個慣性源自她的個性，以前根本沒有注意到，現在由於處於心的根本寂靜澄明，因此這個外流的意識突然變得明顯起來。

她被迫與這個外流趨勢抗爭，把這慣性的意識流逆轉，讓覺知穩固地保持在中心。她記起阿姜摩訶布瓦嚴厲的警告，於是重新提起心力，把偏離的趨勢導回正軌。

◎幾天下來，美琪喬終於解決了從深定出來心識外流的問題。心識外流總是伴隨著念頭和影像的活動，這個旋轉流動的意識創造了整個有情世間，維持這個世間的存在。

○過去，從三摩地退出來，各種影像憑空浮現在她的知覺中，誘惑她的心跟隨它們，即使想要拒絕也難以做到，甚至覺得跟隨它們很受用。現在自然任運的覺知從心合一的境界中生起，她能離執無染地觀察到各種念頭和影像念念相續生起和滅去。

○美琪喬可以善巧地扭轉強勁的意識流，跟它合一並且讓它安住在當下後，決定硬著頭皮回去諾岩洞拜見阿姜摩訶布瓦。她體會到在一位真正明師座下參學的意義。

◎阿姜摩訶布瓦看到她的禪修現在已經安住在正道上，很和藹地接受她的悔過。告訴她，她的心跟鬼相處太久了，無法控制自己隨著意識流流轉使她生活在鬼神的擺佈之下，受內心製造的幻象奴役。把意識扭轉回它自己，她體驗到的是心的真正的核心——心內在能知的本性。##

【參考資料】

●佛法書籍：

《美琪·喬——一位阿羅漢尼修道證果之旅》

●戒寶比丘編譯

——吉祥圓滿——

網站與聯繫資訊

網站與頻道：

◎林崇安教授文集(<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/>)。

◎內觀教育禪林Facebook專頁(<http://bit.ly/內觀教育禪林>)。

◎YouTube「內觀教材研習」頻道(<http://bit.ly/內觀>)。

- 此頻道內容為每週五於內觀教育禪林之共修課程內容，方便大眾學習內觀。

◎YouTube「佛法教材研習」頻道(<http://bit.ly/佛法>)。

- 《雜阿含經論會編》，印順導師編，正聞出版社1983年初版，1994年重版。
- 此頻道內容為林崇安教授編講《雜阿含經論會編》的要義。

什麼是內觀？



(<http://bit.ly/什麼是內觀>)

- 電話：(03)485-2962
- 手機：0937-126-660
- E-mail：
insights.tw@gmail.com

Google地圖



(<http://bit.ly/內觀禪林地圖>)