

禪 修 開 示

迦 那 卡 禪 師 演 講 集

Chanmyay Sāsana Yeiktha (恰密禪修中心)

55-A Kaba Aye Pagoda Road, Yangon 11601, Myanmar

Tel : (95)(1) 661-479 ; Fax : 667-050

網址 : <http://www.chanmyay.net/>

E-mail : chanmyay@mptmail.net.mm ; chanmyay@pacific.net.sg

Chanmyay 是安祥的隱居處(Peaceful Hermitage)。禪修中心 1977 年成立，位於仰光市內，距仰光機場約 15 分鐘路程，住持 Janakābhivamsa Sayādaw (迦那卡西亞多，1928 年生)，1953 年跟隨馬哈希法師習禪。西亞多教學特重行.住.坐.臥生活舉止輕柔緩慢。他建議行者每日 5~6 小時行禪，5~6 小時坐禪，他警示一天五分鐘的談話可能破壞一天的專注。西亞多能講流利的英語。在離仰光市約 50 分鐘車程的莫比(Hmawbi)，另有人供養十英畝的森林道場(1995.4.成立)，可直接前往靜修。西亞多通英語。森林道場地址:Chammyay Yeiktha, 24 Pyay Road, Shan Su Village, Hmawbhi, Tel : (95)(1)620-321

迦那卡西亞多 2000 年底曾應邀到台灣舉辦禪修。他有作品十多種，由「慈蓮寺」出版一本《智慧禪》(正理依譯)、《禪修開示錄》(2003 年由清淨菩薩學處出版，02-2690-9826)。

這份《禪修開示》，是根據迦那卡西亞多在澳大利亞的演講錄音帶整理而成，由台灣的德雄比丘口譯，筆錄方面曾由馬來西亞比丘智光比丘潤飾。

後續文字稿，若有需要請與度法法師(尼)連絡。su.n56333@msa.hinet.net

713 台灣·台南縣左鎮鄉岡林村 10 號 慈蓮寺

Tel : (886)(6) 573-0047, 573-0105 ; Fax : 573-0184

禪修開示-迦那卡禪師演講集共八卷

卷數	名 稱	頁數
一	毘婆舍那的實修介紹	1-7
二	坐禪、行禪的注意事項	8-13
三	身心的現象的特別性質與共同性質	14-20
四	正念的訓練—— 如何解脫一切身和心的痛苦	21-26
五	戒清淨、心清淨、見清淨	27-31
六	第一、二、三內觀智慧	32-39
七	四諦	40-45
八	修行四念處之七項利益 禪修問與答	46-50

一、毘婆舍那的實修介紹

毘婆舍那禪修活動，也是正念的訓練。馬哈西大禪師所教導的毘婆舍那修習的技巧，是根據佛陀開示的一部經：大念處經(Mahā Satipaṭṭhāna)(四念住法)提倡的。

首先我們要了解毘婆舍那這個字的意思。毘婆舍那(巴利文 Vi-passanā)可分為兩個字，毘(Vi)和婆舍那(Passanā)。毘的意思是種種的性質，在這裏(毘)指的是身的現象和心的現象之三種共同性質：無常、苦、無我。婆舍那的意思是具有正見或是徹底了悟。當這兩個字合起來，毘婆舍那的意思是徹底了悟一切身心現象的共同性質：無常、苦、無我。唯有當我們能夠親身去直接體驗身心現象的三種共同性質，我們才算是走在毘婆舍那之道路上，也就是說能夠了悟無常、苦、無我三項性質才叫做毘婆舍那。

毘婆舍那所注重是必須經由我們直接親身的經驗，經由我們直觀的智慧去體驗、證實一切身心現象，無常、苦、無我。但是要達到親身體驗直接證悟，必須要有某種深度的定力，否則修行者無法親身體驗到身心現象的真實本質。而如何才能達到某種深度的定力呢？要達到某種深度的定力，必須正念持續不間斷一段相當的時間。比如說幾小時、半天，乃至整天，如果想要正念持續不間斷，必須勇猛精進努力修行。時時保持醒覺，注意觀察當下一切發生的身心現象，時時注意觀察當下身心狀況叫做「念」，而這樣子的念用在善的方法叫做「正念」。當修行者精進的力量強而持續，正念能夠保持相續不間斷，則定力就能越來越深，內觀覺悟力越來越敏銳，能夠透視了悟身心的真實本質，無常、苦、無我。當修行者了悟身心真實本質，心就能夠從某些部份的煩惱當中清淨出來。於是便能感受到幸福、安樂、自在。但是這還不是毘婆舍那修行法的目的地，必須繼續修行一直到你能徹底了悟四諦。

四諦：第一諦，苦諦，苦的真理。第二諦，集諦，苦的原因這項真理。第

三諦，滅諦，滅除苦，解脫苦的這項真理。第四諦，道諦，達到解脫苦的道路之方法的這項真理，當你能夠徹底了悟四諦，你就是證悟了聖者的果位，你就能夠完全根除煩惱，苦的原因是煩惱，當你滅除苦的原因，一切痛苦不再生起，達到解脫一切苦的境界，這才是毘婆舍那的真正目的。要達到這項離苦得樂的目的，必須時時刻刻保持醒覺，正念觀察當下一切發生的身心現象。

在這裏我們有必要解釋奢摩他修行法，與毘婆舍那修行法二者之間的差別，如此才能夠依照正確方法修行，得到離苦得樂的目的地。在佛法當中有二種修行法，那就是奢摩他修行法或是說禪定的修行法，及毘婆舍那修行法或者說內觀覺悟修行法。奢摩他禪定修行法的目的，只是為了得到深度的禪定，不是為了了悟身心真實本質解脫一切痛苦。除了得到深度禪定之外，奢摩他修行法還能夠令修行者得到神通，也就是超乎常人，超乎自然的能力。毘婆舍那內觀覺悟修行法的目的是為了解脫一切痛苦，而藉著正確了悟一切身心的三種性質，無常、苦、無我。讓修行者能夠了解煩惱的因，滅除一切煩惱，解脫一切痛苦。毘婆舍那修行法也需要某種深度的定力才能啟發內觀覺悟力，透視到無常、苦、無我三項性質，證悟涅槃離苦得樂。這是奢摩他和毘婆舍那的一項差別，二種目的不同。另一項差別是奢摩他修行者只專注觀察單一項目標，單一項目修行者所攀的境界，而毘婆舍那修行者的不同，他必須觀察許多項修行目標，許多項修行所攀緣的境界，一切當下所發生的身心現象都必須注意觀察，所以觀察的目標不只單一項目標。也就是說奢摩他修行者必須深度的專注單一項目標，當他心跑出去胡思亂想時，他必須將心拉回專注觀察單一項目標，不應該觀察正在胡思亂想的心，一發現胡思亂想就必須馬上將心拉回來，安住所觀察的目標，但毘婆舍那修行者正好相反，當修行者的心跑出去胡思亂想時，不應該將心拉回來，必須跟隨他的心去觀察當下心理胡思亂想的狀況，也就是說必須觀察正在打妄想的心。並且內心做記號妄想、妄想、妄想，或想、想、想，或回憶、回憶、回憶，或者內心看到任何影像的時候，則觀察說看到、看到、看到，必須這樣正念觀察當下所發生的心理狀況，一直到這些妄想、回憶、影

像消失為止，他才能夠回來觀察他主要觀察的目標，這項是很重要的差別，要特別注意。

我們或許會問一個問題，為什麼毘婆舍那修行者必須觀察妄想心，同時內心做記號妄想、妄想、妄想呢？因為妄想心是一種心理現象，具備無常、苦、無我三種性質，為了要了悟妄想心的無常、苦、無我三項性質，修行者必須正念的觀察妄想，一直到妄想消失，才回到平常觀察修行目標。當修行者勤觀妄想很精勤的觀察當下所生起的妄想，他的心就能夠越來越專注，定力則越來越深。在他觀察主要所緣的目標，這時候他越來越能夠深度的專注，反過來說：如果修行者不願意精勤的觀察妄想，他不能以敏銳的警覺力，覺察每一個妄想，他的心就不能夠達到深度的定力，心會常常分散，會浮動不安，妄想會一直很多，唯有他能夠精勤觀察妄想，內心的警覺性才能夠越來越敏銳，定力則越來越深，漸漸的他會感覺非常平靜、安寧、妄想越來越少，心能夠深度專注在修行的目標上。所以當毘婆舍那修行者的心打妄想時，不該將心拉回來，如果將妄想心拉回來，那麼表示他用奢摩他修行法在修毗婆舍那，這是混淆的狀況，應當特別的注意。我們了解奢摩他和毗婆舍那的差別之後，我們也就能夠正確的來修行毘婆舍那是一種覺悟修行法，能夠令修行者覺悟真理，滅除煩惱，解脫痛苦。

在這裏我們還必須了解毘婆舍那的原則。毘婆舍那修行法是要看清楚當下一切發生的身心現象，發生時自然的面貌，實在的樣子，以單純的正念去觀察他、了解他。任何一項當下發生的身心狀況，修行者都必須照著他們的樣子去了解他們。因此毘婆舍那的原則很簡單，是一種訓練心、培養心正念的方法。當身心現象發生時，將用單純的正念去了解觀察。不應該去推理、思惟、分析、批評、判斷、教理、對照等等。在毘婆舍那修行法當中沒有這一些分別，思惟、推理、判斷等等作用餘地，修行者唯有用單純的正念，直接觀察來修行。用如此的正念，定力才能漸漸加深，內觀覺悟力才能變得銳力，才能透視了悟身心的一切現象。單純的正念來觀察一切當下發生的身心現象，正念能夠持續不間

斷，一小時、二小時、三小時，乃至半天，一整天與正念打成一片，持續不斷。

根據念住經我們必須從事三方面的修行，第一方面坐禪、靜坐，第二方面行禪經行，或者說走路修行，第三方面觀察日常生活的每一舉動。在每一次坐禪之前，一定要先行禪，也就是說每次靜坐之前必須先經行，而每一次的行禪經行至少要走一小時，在行禪的時候，腳步的移動是非常清楚，且容易注意到觀察的目標，因此在行禪時修行者的心很容易專注下來，容易得到定力。而且所得到的定力相當穩固，所以說在每一次靜坐之前必定先行禪一個小時然後才靜坐，修行者將行禪的定力一直保持到坐禪當中，慢慢的走到禪坐的位子，然後慢慢的蹲下，慢慢的坐下，慢慢的移動手臂和腳，調整坐姿，每一個舉動都必須很慢很專注在觀察，直到調身穩定坐好，這樣子他行禪當中的定力就一直保持住，帶到坐禪當中，因此當開始坐禪的時候，他的定力已經相當好，所以每一次坐禪前必先行禪。除了坐禪行禪之外，日常生活當中的一舉一動，都必須保持醒覺正念觀察，佛陀在念住經中特別在專門一章裏面講到觀察日常生活，這章的名稱意思是徹底的醒覺或是完全的了悟，佛陀在這一章當中特別強調修行者在日常生活當中，每一舉動都必須正念觀察，不管是行、住、坐、臥、吃飯、睡覺，在自己的房間、浴室、廁所，每一舉一動都是修行者不應該放過的。因為正念觀察日常生活的舉止行動，對於開悟真理非常重要，這也就是我們之所以時時強調大家必須保持正念，觀察日常生活的每一項舉動，而且要越來越慢、越觀越細心。

想要修行毘婆舍那順利、進步最重要的條件就是要觀察一切的妄想，譬如貪心、生氣、瞋心、我慢、悲傷、懶惰、昏沈等等，一切當下發生的心理現象都必須去覺照他，正念觀察他，如此我們才能了悟我們的心。

第二項重要的條件就是專注觀察日常生活中的一舉一動。放慢動作並仔細觀察。講到要注意觀察每一個當下生起的妄想，這對初學者而言，剛開始是有一些困難，因此給初學者一項主要所攀緣的對象，主要修行的目標，讓初學者

能夠容易學習。初學者的心專注觀察腹部上下起伏，當腹部向外膨脹上升時，修行者必須專注觀察上升的過程，同時內心做記號說“上”當腹部向內縮下降時，他必須專注觀察腹部下降的過程，同時內心做記號“下”，如此修行者的心僅僅跟隨腹部起伏上下，而且內心做記號說上、下、上、下，觀察腹部起伏上下，就是在觀察風大的作用，風大的作用是一種身體的現象，具有無常、苦、無我的三項性質，這風大生起後迅速消滅，然後有下一個風大迅速生起，然後迅速消滅，不斷的在生滅、生滅當中，是一種無常性，受到這種剎那生滅的壓迫，所以是一種行苦，由這種生滅無常的現象，察覺到並沒有一個真實的人或者是一個主宰的我，或者是一個完整的眾生，所以說是無我。因此腹部起伏上下這種風大作用是我們必須正念觀察，以便了悟無常、苦、無我這三種特性，當腹部下降時內心很準確的感受腹部的下降，同時內心做記號說“下”，腹部的上下是因為空氣進出我們的身體所引起，然而觀察腹部的上下是毘婆舍那修行者主要的觀察目標。這是沒有其他目標發生時修行者才觀察腹部的上下，如果有其他明顯的身心現象發生，修行者就必須專心觀察那一項的身心現象，一直到該項身心現象消失，才能夠回來觀察腹部。

腹部上下並不是毘婆舍那修行法唯一觀察目標，只要一切身心現象明顯發生時，都是毘婆舍那修行法必須觀察的目標，所以修行者不應該執著只觀察腹部上下。初學者不容易覺察妄想的存在，只要認真繼續修行，漸漸的他能發現到心在打妄想，或想像某件事，或看到內心浮現的影相，於是他必須專注觀察妄想的心，想像的心或看到影像的心，這時觀察必須很專注很準確，很有精神，而且速度要稍為快，所做的記號是妄想、妄想、妄想，或想、想、想，或看到、看到、看到。如此觀察，正念才能越來越強而有力，妄想則會越來越弱乃至消失，然後才回到觀察腹部上下。

當修行者感覺到痛、麻、酸、癢，他必須正念觀察感受痛、麻、酸、癢，同時內心做記號痛、痛、痛，麻、麻、麻，酸、酸、酸，癢、癢、癢，一直到這些痛、麻、酸、癢、不愉快的感受消失為止，才回來觀察腹部的上下。修行

者正念觀察痛、麻、酸、癢不是為了讓他們消失，而是為了了悟他們的真實本質。修行者不應該存著要讓痛、麻、酸、癢趕快消失或減弱，這樣子的心態是不對的。而要存著以了悟他們真實本質的心去觀察一切不愉快的感受。這時必須很專注、很準確、很有精神，而且必須要有忍耐性，如果不能忍耐修行者就不能好好的觀察這一切的痛、麻、酸、癢。所以修行者應具備「忍耐」的精神，才能夠很清楚觀察這一切不愉快的感受，進而透視他們的真實本質了悟他們的無常、苦、無我。所以在痛、麻、酸、癢等一切不愉快感受生起時，修行者必須正念觀察。有時候疼痛變得很厲害，雖然你盡量忍耐，可是疼痛繼續加劇，到達你難以忍耐的程度，你會想要更換坐的姿勢，但是如果你能坐到五十分鐘，疼痛才變得難忍時，這時你最好不要換姿勢起來經行，因為如果你在靜坐中更換坐的姿勢，漸漸的會養成換姿勢的壞習慣，這對修行定力內觀的進步會變成一項很大的障礙，所以當你疼痛時要盡自己最大的努力忍耐，這樣子你就能夠觀察到、體驗到疼痛的真實本質。

靜坐時如果聞到某種氣味則要正念觀察聞、聞、聞。同樣的，身觸到的感受也要正念觀察觸、觸、觸。妄想時也要正念觀察想、想、想。

行禪時最先觀察站立的姿態，身體直立為一條線，觀察站立幾次，然後開始經行，注意右腳移動內心做記號說右腳，然後注意左腳移動，同樣內心做記號左腳，經行時必須用心注意腳步移動，不應該注意身體的其他部份，這樣才能了解腳步移動的生滅、無常現象，收攝眼神，不應該左顧右盼，觀察身體前六尺之地面，若太近會造成頭部感覺壓力，造成脖子酸、頭痛、眼睛痛等等。以用心注意腳步左腳、右腳，或舉起、移動、放下。初學者剛開始或許不能很清楚觀察腳步的移動，但認真修行漸漸的就能夠很清楚感受腳步移動的過程。

初學者經行時先觀察左腳、右腳三十分，然後觀察舉起、落下三十分，如此行禪一小時，坐禪一小時相互進行，切記行禪時間不該少於一小時。開始修行三天如果能行禪一小時三十分，也是很好，漸漸的熟練之後要觀察左腳、右

腳十五分，舉起、落下十五分，舉起、移動、落下三十分，更熟練之後你就可以增加所觀察的步驟，依據個人的情況而定沒有一定的標準。

行禪時打妄想應觀察妄想、妄想、妄想，如果妄想持續不停，則必須停止腳步，專注觀察妄想，直到妄想消失才繼續行禪，走到盡頭不要立刻轉身，應觀察站的姿勢站、站、站十次，向後轉時，要轉、要轉、要轉，才慢慢轉身，轉身後一樣先觀察站、站、站十次，然後再繼續經行。

在行禪時盡量放慢腳步，才能夠了悟腳步移動的真實本質，另一方面修行法是將日常生活一舉一動的動作放慢，心才能夠清楚的觀察每一個舉動。在觀察日常行動不需要去管妄想，重點在於繼續不斷的觀察一切的舉動，除非很明顯的心情狀況生起，譬如說：生氣、悲傷時，這時要用心注意觀察生氣、生氣、生氣，或悲傷、悲傷、悲傷，直到情緒消失才繼續觀察一切的舉動，如此再坐禪，行禪努力精進修行，正念持續，定力加深，內觀覺悟力能夠達到一層又一層毘婆舍那智慧，乃至究竟證悟，這就是毘婆舍那實修的介紹。

二、坐禪、行禪的注意事項

在坐禪的時候，修行者必須端身正坐，身體保持正直，不要向前傾，或向後仰，或偏向右邊、左邊。頭部頸部也要保持正直，眼睛輕輕閉著，在坐禪靜坐的過程，眼睛絕對不要睜開，有時候修行者內心煩躁不安就想要睜開眼睛，但是修行者不應該睜開眼睛，因為如果養成睜開眼睛的習慣，有時候不知不覺之間就睜開眼睛，定力就散失掉，因此修行者必須很小心在靜坐當中絕對不要睜開眼睛。

記得在西元 1983 年我曾經到日本參加三天的禪坐，發現他們在禪坐時都是睜開著眼睛，於是請教他們，這是為什麼？這位日本禪師回答說：靜坐的時候睜開眼睛比較不容易打瞌睡，這可能是靜坐時睜開眼睛唯一的好處，但是靜坐時睜開眼睛的話，定力就無法加深，在修行毘婆舍那上會是一種障礙。

在西元 1979 年我陪同馬哈西大禪師在歐洲舉辦禪修活動，我們遇到一位修行者，他在靜坐時無法閉上眼睛，因為他已經參禪五年，他靜坐的時候習慣必須睜開眼睛，所以在那次參禪當中一直無法閉上眼睛靜坐，他的定力很容易分散，不能夠專注觀察腹部的移動，但是有時候例外，就是當修行者昏沈很重時，打瞌睡得很厲害，他無論如何用心觀照都不能去除昏沉，這時候他可以睜開眼睛繼續觀察一切身心現象，眼睛睜開觀察外界的光明，心能夠變得更清醒，他必須勇猛精進、提振精神的來觀察，如果睜開眼睛提振精神觀察之後，心能夠變得清醒，然後就必須閉上眼睛，繼續提振精神來修行，如果你在靜坐的時候內心煩躁不安，想要睜開眼睛，你不應該睜開眼睛，必須專注觀察想睜開眼睛的慾望，這個動機，觀察說想要、想要、想要，或動機、動機、動機，一直觀察到睜開眼睛的慾望這個動機消失，如此你就不必睜開眼睛，可以繼續來修行。

另外很重要的一點是修行者在靜坐的時候，必須像雕像一樣，像我們看見的佛像是靜止不動的，坐在那裏如如不動，即使身體感覺疼痛或酸麻癢，也不

應該移動身體任何部份，必須專注來觀察，感受你的痛、酸、麻、癢，一些修行者有些不好的習慣，在靜坐的時候他會不自覺的移動他的手，一會兒擺這裏，一會兒放在那裏，一會兒舉起來抓頭，抓身體，或者一會兒就移動他的腳，這些都是他的內心不安定的表現，這也是令修行者心散亂的原因，對定力有很不好的影響，修行者在靜坐當中感覺痛麻酸癢，這些不愉快的感受時，必須要忍耐，必須用心注意的去感受、觀察，這些痛麻酸癢。如果疼痛的程度達到修行者難以忍受的情況，修行者最好起來行禪、經行，修行者已經達到相當深度的定力，事實上不須要換腿、換姿勢，因為他定力不受痛麻酸癢的干擾，但是他有換腿的壞習慣，時間一到，他不知不覺的換腿，改變坐姿，於是他的定力就散失掉了。

再來說到坐禪的時候，不應該依靠任何的物體，像依靠牆壁、柱子、或椅子的靠背，因為依靠造成昏沉的原因，造成想打瞌睡的原因，當你的背後靠著某個物體，你的精神很容易鬆懈，漸漸的昏沉瞌睡就來了。

靜坐時你的身體也不應該向前傾，有的人坐下來身體喜歡向前傾，乃至傾向手肘支撐的地方，或腳或地面，這容易造成精神懈怠，容易引起昏沉瞌睡，必須要端身正坐，當你發覺身體慢慢彎下去，背慢慢彎下去的時候，你必須觀察背彎的情況，當你提起正念，振作精神來觀察，身體漸漸會坐直起來，同時你在身體坐直的過程要注意觀察坐直的移動，同時內心做記號說坐直、坐直。毘婆舍那的原則，就是要正念覺察注意一切當下發生的身心現象，如此修行者才能正確了悟身心的真相，所以當你感覺昏沉想暈的時候，你必須提振精神，注意觀察當下昏沉的狀況，因為昏沉也是修行者必須完全了悟的。但是如果你的覺察力不夠強，這種昏沉的情況不會消失，你會越來越想暈，所以當你感覺昏沉的時候，你的觀察必須很有精神，很專注，很準確，而且做記號時，速度要稍為快一點，這樣子來注意觀察當下昏沉的情況。如果這樣子專注觀察，你仍然無法克服昏沉，佛陀說你必須用力拉扯、扭轉你的耳朵，這樣子你的精神就能夠振作起來。佛陀在教導他的第二大弟子目犍連的時候，他如此的開示。

他教導目犍連好幾項對治昏沉的方法。

在昏沉的時候，你的身體會不知不覺地開始彎曲，頭也會低下來，因為你的精進力變弱，而正念力量也變弱了。當你的精進力變弱，正念的力量變弱，你的身體就會慢慢的彎下來，頭慢慢的低下來，你一覺察到這種情況時必須馬上提振精神，用心注意的觀察背彎或頭彎下來的情況，觀察說彎、彎、彎，因為背彎或頭低下來，這是風大的作用，他的獨特性質是具有移動性、動作性和支持性，身體會向前傾，向後仰向左右傾斜，這是風大的作用，背部向後彎，這也是風大的作用，你必須用心注意的觀察彎、彎、彎，然後想要讓身體坐直這個動機發生的時候，你如果能察覺到，就要觀察這個動機，想坐直、想坐直，或者想要、想要，或者動機、動機，然後在身體坐直的過程，用心注意觀察坐直的每一個移動，同時內心做記號說坐直、坐直、坐直，當你身體完全坐直之後，就回來專注觀察腹部的起伏上下。

在行禪的時候，念住經的註解上敘述到修行者，應該注意腳步的移動，專心去感受腳步移動的情況，而且註解上敘述到在行禪中，修行者會有許許多多的經驗、境界。如果修行者專注在觀察腳步移動的話，在「清淨道論」中所提到的情況也是一樣，因此在行禪的時候，你必須只注意觀察感受腳步移動的情況，不應該注意身體的其他部份，或注意身體重量的轉變，如此你才能體會到腳步每一個移動的單獨狀況，以及接觸地面的感受及向地面壓下的感受，修行者他想要順利進步，必須培養五種心理功能，也就所謂的五根。

在「清淨道論」中提到，當修行者的五根強而有力時，他的修行就能夠順利進展，這五根也就是信、敬、念、定、慧。第一、信：就是要對三寶對修行方法具有堅定的信心。第二：敬，就是要付出勇猛精進很勤勞的努力修行。第三：念，就是要保持正念，所謂正念也就是時時正確認清知道當下所發生的身心狀況，時時覺察到每一個當下身心所發生的現象叫做正念，這個正念必須保持持續不間斷，能夠到半天，乃至全天。第四、定：就是有深度的定力，要達

到深度的定力必須要正念持續不間斷到達相當的時間，定力才能夠加深。第五、慧：內觀的智慧，當定力達到相當深度的時候，定力同時生起的內觀覺悟力，慧觀的力量就變得銳利，於是修行者能夠透視了悟身心的現象，這種了悟也就是毘婆舍那的智慧，所謂觀智。修行者如果想要達到毘婆舍那的智慧，他必須具備相當深度的定力，想要達到相當深度的定力，修行者須要保持正念持續不間斷，至少幾小時乃至半天、全天，想要保持正念持續不間斷，修行者必須勇猛精進，精勤的努力修行，想要能夠勇猛精進的修行，修行者必須具備對於修行方法堅定的信心，相信這樣子的修行方法必然能帶給自己莫大的利益。

所以為了正確了解行禪時腳步的移動，你必須專注觀察腳步移動的每一個過程，當腳舉起來的時候，腳舉起的每一個過程都必須很準確，很密切，很專注的被觀察到。當腳跨出時從頭到尾跨出的每一個過程也是必須很準確，很密切，很專注的被觀察。當腳接觸到地面的時候，接觸的感受也必須很準確，很密切，很專注的被觀察。當腳向下壓的時候，也就是在後腳要舉起之前，前腳會有向地面壓下的舉動，這時候前腳向下壓的情況，必須很準確，很密切，很專注的被觀察到。

當前腳完全站穩之後，後腳才能夠開始舉起，如此腳步的每一個移動，你都必須很準確，很密切，很專注的被觀察，這樣子才能了悟移動的真實本質。在行禪當中，如果你的心注意到膝蓋的彎曲或腿部的動作，這時候表示你的心已經分散，定力分散，你必須回來用心注意腳的移動，更正確說，只注意到腳板，或腳底移動的情況，而不是注意到腳的形狀。當你在戶外行走的時候，如果你無法行走得很慢，觀察得很仔細，需要稍為快的速度來行走時，你仍然必須保持普通的注意，以一般的正念來觀察。無論走到那裏，你不可以沒有正念的走路，不應該忘掉你的注意力。你必須時時刻刻注意腳的移動，內心做記號左腳、右腳，左腳、右腳，在毘婆舍那修行當中持續不間斷的正念是極為重要的，所以你必須非常謹慎小心，不要讓定力忘失的時間太久，也就是不要讓定力有大的空隙出來，定力稍為忘失的時候，必須能迅速的覺察，繼續保持專注

注意觀察當下的狀況，如果你正念的空隙很大，也就是忘失正念的時間很長，那就表示，你的正念覺察的力量還很弱，觀察日常生活一舉一動的正念力還相當薄弱，所以日常生活中任何一舉一動你都必須用正念時時注意地觀察。想要時時保持正念，注意觀察，你就必須盡量放慢每一個舉動。如果在禪修當中你能夠保持正念時時注意觀察每一個當下的舉動，你必能得到很大的利益。

在禪修當中，是整個系統化的修行，這種修行將能夠帶給修行者莫大的利益，所調整體化的修行，也就是不止在坐禪或行禪當中修行，乃至日常生活中一舉一動都要注意觀察都在修行。讓你的正念持續不間斷，持續不間斷的正念能夠帶給修行者達到離苦得樂的境界。所以無論你走到那裏，不應該失去正念的走，至少要用普通的注意，一般的正念來觀察腳步的移動，你的每一步跨出去的長度不應該超過一個腳掌的長度，如果您一步跨得太長，超過一個腳掌的長度，你就無法很正確很清楚的觀察腳的舉起、跨出、落下、接觸、壓下，也就無法了悟風大的作用。所以你每一步不應該跨得太長，不應該超過一個腳掌，必須平平放下，平平的接觸地面，你才能夠很清楚的感受腳觸地面的狀況。

在經行的時候很重要的一點，不應該左顧右盼，東張西望，當你東張西望的時候，你的定力就散失掉了。如果你有想要東張西望的慾望，這個慾望，這個想看的動機，必須要很密切，專心的觀察，同時內心作記號說慾望、慾望，或動機、動機、動機，一直觀察到想要東張西望，想要往其他地方看的慾望消失為止，此時就不會東張西望，繼續保持正念的經行，觀察腳步每一個移動，如此你就能夠在觀察腳步移動的時候保持相當穩定持續的定力，然後你就能夠體驗了悟風大的獨特性質。為什麼我們需要了悟體驗風大的性質？明天有時間，我會來解釋。

在日常生活當中你必須盡量的訓練自己，放慢每一個舉動，如此才能夠仔細的觀察日常生活中的一舉一動，也才能夠經驗到每一個舉動是自然的過程，這個自然過程中的真實本質，一切貪慾、瞋忿、愚痴、傲慢、嫉妒、掉舉、昏

沉、散亂等等。所有一切煩惱之所以生起，就是因為我們無法正確了悟到身心的真實本質，如果我們在行禪、坐禪日常生活當中能夠正確了悟到身心現象的真實本質，都是無常、苦、無我，然後我們就能夠滅除一切痛苦的原因，也就是一切貪慾、瞋忿、愚痴、傲慢、嫉妒、昏沉、散亂等等所有的煩惱。當苦的原因，一切煩惱被滅除之後，我們就能夠達到解脫一切痛苦的境界，過著真正幸福、安樂、自在的生活，要達到這項離苦得樂的目標，你必須盡自己最大的努力精進修行，讓你的正念能夠持續二小時、三小時，整個上午，整個下午，乃至全天，這樣子你就會很快提升毘婆舍那的智慧，能夠達到離苦得樂的目標。

最後願大家能夠正確了解毘婆舍那修行方法，在坐禪、行禪、日常生活當中，努力保持醒覺專注的來觀察，讓正念能夠持續整天，進而提升毘婆舍那智慧，達到離苦得樂的涅槃境界。

三、身心的現象的特別性質與共同性質

昨天，我已經跟你們解釋如何有規律地經行走禪，那就是清楚的覺察在走一步之中，每一個階段即：提起、跨出、放下、接觸、壓下，當你能夠觀察得很好，準確專注於這些階段，你應該觀察每一個動作之前的意念〔動機〕，那就是在一步裏的每一個階段，提起之前有個意念；跨出之前有個意念；放下之前有個意念；但在接觸之前沒有意念，這是因為當你把腳放下之後，不管有沒有意念要跟地面接觸，你的腳底自然的與地面接觸，所以你不需要去注意觀察意念，但是在你還沒有把腳壓下之前，有個意念。

意念是一種心理狀況，在巴利文稱為〔nāma〕；而物質現象是〔rūpa〕；精神〔心〕是〔nāma〕；物質是〔rūpa〕，任何心的狀況，(nāma)，它是導致腳的提起。同樣的，是意念導致腳的跨出；是意念導致腳的放下，是意念導致腳的壓下，意念就是如此在這些腳步的階段之前產生。這不只是發生在這些腳步的階段，在每一個身體的動作之前，也有一個意念。因為有一個意念，你才會把手舉起來；因為有一個意念，你才把手放下來。是意念致使你把手伸出去，是意念致使你的手彎曲，意念就是如此。有意念才會去做任何動作，所以在任何動作還沒有開始之前，如果你知道有一個意念升起，你就要觀察這個意念，譬如說：當你要從座位站起來〔之前〕，〔你的心〕是想要站起來，就是意念。所以你可以觀察意念，意念〔那就是意念站起來，意念站起來；然後才站起來〕，接著觀察站起來，站起來。當你要坐下之前，你有意念要坐下，你應該觀察這個意念：意念、意念，然後觀察坐下，坐下。當你把食物送到口邊之前，是有一個意念要把食物送到口邊觀察這個意念，然後觀察提、提，把食物送到口邊的動作；當你把食物送到接近口邊時，你得張開口，你有意念要把口張開，當時你應觀察意念、意念，然後觀察張開、張開；當食物在口裡時，你要咀嚼，你有意念咀嚼、咀嚼，當咀嚼完畢時你要把食物吞下之前，你有意念要吞，用心注意意念、意念，然後用心注意吞下、吞下，其它的意念和動作也是如此的用心注意。在每一個行動與動作之前，都有一個意念要動。如果你知道的話，你就用心注意意念、意念，或是想要、想要。如果你沒有覺察到，你不必用心

注意它，如果你能把一切的動作和行動放慢，你將能容易覺察到意念〔意念產生之後，才有動作或行動，當時你要用心注意意念，意念等等。〕當你習慣的用心觀察意念之前，與接下來的動作，而定力足夠深時，你將能正確了解意念是如何與動作的相連關係，這種了悟，也就是正確了解意念與動作的相連關係，這就是內觀智慧。這內觀智慧是你能體驗到的，當你用心〔深入地〕觀察意念，用心盡力去注意意念時，你就會知道有意念的生起，當沒有意念生起時，就不必用心去觀察，不必去尋找它。如果意念自然的生起，而你知道它的生起，你就用心注意它，如意念提起、意念跨出等等，要發現這個意念，你須要把一切動作和行動的速度放慢下來，越來越慢。此刻我們隨時在認知心的狀況，或是身體動作的程序，我們用心標明〔或翻譯給目標一個名稱〕或用心注意目標，這將能幫助我們的心，很準確及密切地觀察目標。

所以你應該盡力，依照目標的本來樣子去觀察，用心注意。當腹部上升時，你就用心注意“上”；當腹部下降時，你就用心注意“下”，當你感受疼痛時，你就用心注意為痛、痛、痛。在觀察時，心對著那真正的疼痛感覺注意為痛、痛、痛，當你腳提起時，你應該知道腳真正提起的過程，同時心標明為提起，當你知有意念生起時，是心覺察到有個意念，你就用心注意意念，然後再提起等等。你應該訓練自己用心標明或用心注意一個目標，當一個目標生起時，用心注意或用心標明並不是非常重要，但在習禪學習的初期，將能幫助心很準確、密切的集中注意力於目標上，有些習禪者還不習慣用心注意、用心標明，他們只是覺察目標如實的存在；並沒有進一步用心注意或標明。

當他們開始訓練自己要用心注意每一個目標時；他們很難去認清目標，因須要用心注意，而心卻沒有真正去觀察那個目標。但過了一段時間之後，他們已經能熟練認清目標時〔標明和用心注意目標〕，他們發覺藉著用心標明或是用心注意來認清目標的能力將變得銳利且能深入目標。藉著用心標明或是用心注意的意念，定力也會越來越深。如此的話，習禪者在認清目標時；心的狀況或是身體動作的程序，嘗試用心標明和不用心標明，他將會發覺到用心標明和

不用心標明的差別；那種方法比較有效力的得到定力和內觀智慧。所以最初時，你應該用心標明，但若是你的定力足夠深時，身和心的現象，一個接著一個，非常迅速的生，非常迅速的滅。一個目標的剎那生滅是如此迅速，所以用心注意與標明的速度可能跟不上生滅的速度。在這階段，你暫時不必用心注意，不必用心標明，只須覺知當下發生在身與心的原來樣子就好，當你在習禪中得到相當深的體驗時，譬如說，在生滅隨觀智或是在行捨智，你可放棄用心注意或用心標明，因你的心在覺知或是在觀察時，注意力已能集中目標，這是因為你已經習慣如此。當你證悟了最高的一個果位時，你將祛除或根除導致你痛苦的一切消極心裡狀況，和一切煩惱。當一切心的煩惱，在你證悟最高的一個果位而被祛除之後，你將不會再感受到心的痛苦或是身的痛苦，也就是達到苦的止息了，修毗婆舍那的目的地就是要達到一切苦的止息。要證悟最高的果位並不困難，但假如我們不能證悟到最高的果位，而只體驗到一些觀察，這也將能祛除一些致使心中痛苦的煩惱或消極的心裡狀況。如此痛苦也將減少。

在修毗婆舍那或做正念的訓練，我們應時時記住這一點，在修毗婆舍那時，最重要的是不可遺漏，要完全覺知到每一個妄想、概念、意見，心中的影像，或是任何心理狀況，或是任何心裡情緒。如果一位習禪者遺漏掉，沒有用心觀察這些心理狀況或是情緒，他將不能得到深的定力，他的心將不能很好地深入觀察現象，這是因為當這些致使心散亂、干擾注意力的妄想生起時，他沒有用心注意這些妄想，妄想就一直不停的生起，生起之後，又持續不停，當這些妄想持續不停時，你的心將不能深入的觀察任何目標，這些令心散亂及干擾的思想，任何思惟以正念觀察，或覺知的方法，觀察之心必須加強且集中，妄想將不再持續，所以每一次你在思考、辯論時、成見的思考，心中有著影像，你該用心觀察，用心注意為妄想、妄想；想、想；幻想、幻想；看到、看到等等，一直到這些念頭消失，才重回觀察主要目標，用心觀察思想的過程是不要讓它持續下去，但是真正的目的地是要正確了解這些思想程序的真實本質。

當心在胡思亂想時，不要把心拉回來觀察原來的目標，這並不是修毗婆舍

那或正念訓練的方法，這是修禪定的方法。當毘婆舍那修行者能夠專注，把任何心的狀況或是身體動作的程序觀察得很好時，他在這段時間內或在某種程度時能夠感受清淨和輕安。若定力再加深，內觀智慧產生，就能透視身心現象的真實本質。當奢摩他修行者，能夠如實地專注觀察單一目標時，他也能感受到清淨和輕安，這是因為在當時心已遠離一切煩惱和障礙，心不散亂了。

雖然這兩種修行者，當他們能很專注地觀察目標時，都會感受到清淨和輕安，但這兩種修行法是有差別的，當奢摩他修行者認真及專注地觀察目標時，他會感受到清淨和輕安，不過這些感受只是暫時而已，當他的定力中斷，或是因為沒有專注觀察目標時，煩惱或障礙立即侵入心中，例如，貪可能侵入心，慾可能侵入心；貪求可能侵入心，瞋恨或忿怒可能侵入心。如此，你的心馬上被這些消極的心理因素污染，此時奢摩他修行者再也不能享受清淨，輕安了，但毘婆舍那修行者，當他認真地專注觀察任何心的狀況或身體動作的程序時，若定力夠深的話，內觀智慧同時生起，而透視到當時被觀察心的狀況或是身體動作程序的真實本質，正確了解這些現象的真實本質。在當時不只是定力的產生，內觀智慧也在心中生起，正確了悟任何身心現象的真實本質。所以，心中就沒有煩惱，煩惱在那時被祛除一部份，我們稱為部份之祛除。這是被定力與內觀智慧祛除，內觀智慧能祛除煩惱，因它能透視身心現象的真實本質，正確了悟它。所以當毘婆舍那修行者的心遠離煩惱時，他將會感受到快樂、清淨和輕安。如果他的體驗非常明顯，這種體驗不會完全消失。當他停止用心觀察目標，或是他的注意力轉移到其它目標時，他便不能體驗到這種了悟或智慧。事後如果他回憶起這種體驗，那就是透視身心現象的真實本質之內觀智慧，將在他的心中重新呈現，正如好像是當時的體驗，在那一刻，他的心也是沒有煩惱，遠離一切煩惱，而感受快樂、清淨和輕安。奢摩他修行者停止習禪之後，並不能得到這種利益，所以這也是兩種修行法不同之處，即是你不能證得任何果位，假如你只能體驗一些內觀智慧，這種體驗不會完全消失，每一時你回憶起，因這些體驗已切記在心中，所以好像是在當下的體驗，你同時再感受快樂、清淨

及輕安等等，這也是修毘婆舍那的好處。

唯有你的精進之力足夠強，你才能以正念觀察每一次在當下生起的每一個心裡狀況，或身體動作的程序，尤其是正念觀察一切舉動和動作時，我的意思是指日常生活的一舉一動，在用餐、洗澡、穿衣、換衣、行走、如廁等等一切舉動的動作，如此你的正念才能持續不中斷，非常銳利且強，這持續不中斷的正念是引起深度定力的原因。當正念持續不中斷時，心能平靜又深入地觀察每一個心的狀況或身體動作的程序，如此你才能得到深的定力。深的定力是引生明顯地透視身心現象的原因，所以當定力變得深時，內觀智慧力生起，透視身心現象的真實本質，這種智慧我們稱為毘婆舍那智慧。當我們正確了解身心現象的真實本質時，我們了悟到這些現象兩種性質，一種是身心程序的特別性質或是身心程序的單獨性質，另外一種是身心程序的共同性質或普遍性質。當我們的心深入地專注任何身心程序時，此時心從一切煩惱和障礙中清淨出來，因心的清淨或具有定力，同時生起的內觀智慧力變得銳利，透視力也強，這內觀智慧力讓我們了悟身心現象的特別性質或稱為單獨性質；和普遍性質或稱為共同性質。

每一個心的狀況有它自己的性質，特別性質或單獨性質，每一個物質或是身體的現象也有它自己的性質，稱為特別性質或單獨性質。而每一個心的狀況和身體動作的程序，同樣都具有三種性質。每一個心的狀況都是一直在變，生起及滅了；同樣地，每一個身體動作的程序也是在生起時迅速的消失，所以是無常。如此，所有心的狀況和身的現象都具有這種無常性質，這種無常性質是屬於共同性質或普遍性質，不只是無常的性質，一切心的狀況和身體動作的程序也具有苦的性質和無我的性質，所以這三種性質，無常、苦和無我屬於普遍性質或共同性質。

沒有深的定力，內觀就沒有透視力，也就不能了悟這三種性質，只有在深的定力輔助之下，內觀具有透視力，才能透視和體驗這三種普遍或共同性質。

不過，在內觀了悟或正確了解這種普遍或共同性質之前，先了悟在當下被觀察任何一個心的狀況或身體動作程序的特別或單獨性質。

所以在這裡，根據阿毘達摩論，簡單的解釋一些身心現象的特別性質或單獨性質。所謂的身體，主要是四大組合起來，在某一部經典裡，佛陀開示說：所謂的「人」是由六界組成的，這六界包括四大及精神和空間，所謂精神是指心識，只有一個而已，但物質卻有四大，當這四大聚合在一起，它們之間是有空隙的，這空隙稱為空間。

什麼是四大？四大是地、水、火和風，在巴利文地大是 *Paṭhavī Dhātu*，水大是 *Āpo Dhātu*，火大是 *Tejo Dhātu* 和風大是 *Vāyo Dhātu*。每一個都有它自己的特別或是單獨性質，如果我們說地大，我們是給於硬和軟的性質一個名稱，所以當我們說地大，是指明硬和軟的自然本質。當我們在用心觀察身體的任何一部份，任何身體現象，將會體驗到硬和軟的性質；水大的特別性質是流動和黏合，當我們在修毘婆舍那達到深的定力時，我們會覺察這兩種性質，流動和黏合時時刻刻都存在我們的身體；火大〔或更正確的說，是溫度〕的特別性質是熱或暖和冷，當我們的心能夠專注地觀察任何身體現象，我們也能體驗到熱或暖和冷的性質；最後一個是風大，它的特別性質是動作，移動、震動和支持，在密集禪修之後，我們是在體驗風大的性質：動作、移動、震動和支持，它導致一切動作的連續性，當我們正念觀察身心時，能觀察到這些性質：動作、移動、震動和支持，也就是風大。

當我們用心注意腹部的起伏上下時，會感受到腹部的上升和下降，有時我們會感受到它慢慢的上升和慢慢的下降，這些上升的程序和下降的程序只不過是移動動作罷了，有時它也有支持的自然本質，所以觀察腹部起伏上下的目的地，是要正確了悟風大的特別性質和共同性質。若我們的定力足夠深，我們透視及體驗到腹部的移動時，會發現它只不過是一種移動的自然程序，一個移動接著一個移動，腹部的下降也是如此。我們了悟到這只不過是一種過程，因我們正

確了解腹部的移動只不過是上升與下降移動的自然程序，我們就不會把這些移動認為它屬於一個人、一個眾生、男人或女人為什麼呢？因為我們已正確了解這些移動，是自然移動的程序，經由我們親身體驗移動的自然程序，透視風大特別性質的內觀智慧會越來越深，越來越純熟。每當我們用心觀察腹部起伏上下，所觀到只有自然上下移動的程序。這種對風大特別性質的正見，能把我們的心，從有一個人或一個眾生的邪見，清淨出來，也把我們的心從貪欲、瞋恨、忿怒等等的煩惱中清淨出來，這些導致我們受苦的煩惱所以能生起，是因為我們有一個人、一個眾生、一個我或靈魂、一個男人或女人的概念。當修行者經由親身體驗，正確了解只不過是一種自然過程，因有著對風大特別性質的正見，煩惱也不會在我心中生起，如此的話，你的心也會從消極不良的心理狀態，如壓力、恐懼、失意、憂傷、不安等等，清淨出來，而且越來越清淨，修行者就能過著某種程度的安祥、快樂的生活，這就是修行者在毘婆舍那所體驗之利益，越深的體驗，你的心就越清淨；越清淨的心，你將過著更安祥、快樂的生活。

最後祝福大家正確了解修毘婆舍那的利益，以最大的努力去達到能透視你的目標生起時確實狀況，及達到一切苦的止息→涅槃。

四、正念的訓練——如何解脫一切身和心的痛苦

今天，我們要討論為什麼必須修毘婆舍那或做正念的訓練？如果有人問為

什麼我們應該修毘婆舍那或做正念的訓練？它的答案是因為我們要解脫一切痛苦，因為我們要解脫一切身和心的痛苦，所以我們必須修毘婆舍那。如果是這樣的話，我們應該知道修習毘婆舍那，或做正念的訓練，或修習智慧禪如何能夠讓修行者達到解脫一切身和心的痛苦。

接著我們也應該了解什麼是痛苦？痛苦有兩種：一種是心的痛苦，另外一種是身體的痛苦，身體的痛苦如疼痛、僵硬、麻、癢，任何疾病，根據佛陀的教義，任何疾痛，任何東西對身體有害，不舒服都是身的痛苦。心的痛苦，如悲傷、耽心、悲哀、憂愁、失意、不快樂、失望、不安、恐懼等等，沒有一個人喜歡這些身心的痛苦，每個人都想祛除這兩種苦，每個人在每天嘗試用任何方法去解脫身心的痛苦，但都失敗，只有修毘婆舍那或是智慧禪才是唯一的道路，它能引導人達到一切苦的止息，這是一種能克服痛苦的方法，一條非常自然、合理的道路，也非常有效果。

有兩種痛苦，一種是心的痛苦，另外一種是身的痛苦。在巴利文，心的痛苦是 *domanassa*，而身的痛苦是 *dukkha*。有時是身的痛苦造成心的痛苦，有時是心的痛苦造成身的痛苦，但在這世上，心的痛苦往往多過身的痛苦，這是因為一個人儘管富有聰明，但是假如他得了疾病，他將不能享受任何快樂，他只有身心的痛苦，這種身體的不舒服，疾病造成他的心痛苦。所以，不管你如何的富有，如果你沒有正確了解身心過程的自然本質，你就不能遠離痛苦。但是，如果你能夠正確了解身心現象的真實本質，你一定能祛除身心的痛苦。有些時候，說不定你會得到一些令心痛苦的事，但這完全不會影響你的心，你的心完全沒有感受到痛苦，因你已正確了解身心現象的真實本質。

在佛陀的教義裡，具備正見是非常重要的因素，因為要達到解脫一切身心的痛苦。所以說，心的痛苦超過身的痛苦。什麼是心的痛苦？佛陀開示說：心的痛苦也是心的煩惱。當心被煩惱污染，不清淨時，它就感受到痛苦。當心已清淨，當你有了清淨的心，一切的痛苦也就止息了。是什麼造成心被污染呢？

心被污染是因為有消極不良的心理狀態存在。如：貪、欲、渴望、渴愛、執著、憤恨、忿怒、生氣、惡意、傲慢、邪見、疑惑、昏沈、掉舉和掉悔、無慚、無愧，這些心理狀況是不可以有的，它們被稱為煩惱，因它們污染了心。當你的心充滿這些消極不可有的現象，你的心一定會受苦的，你的精神一定也是在受苦的。所以它們被稱為心中的煩惱。在巴利文，這些不可有的心理狀況，稱為 *lobha, dosa, moha, mana, diṭṭhi, ricikiccha, thīna middha, udhacca kukkuccha, ahirī, anottappa* 等等。它們翻譯為：貪、瞋、痴、慢、邪見、疑、昏沈、掉舉和掉悔、無慚、無愧等等。所以當你有貪求一些東西時，你就會嘗試著去得到它，有時，說不定你會得到；有時，你得不到，當你得到了所祈求的東西時，你以為會快樂，實際上，你要確保它的安全，以便沒有人能毀壞它，沒有人會偷走它，不會被火燒毀，不會被水災沖走等等，這種執著，要保護這些東西不被毀壞也是一種苦，這種苦會生起，是因你的心祈求或貪於得到它，擁有這些東西，所以貪、祈求、渴愛是痛苦。

接下來說「忿怒」，當忿怒生起時，或是你對一些人或一些事感到忿怒，你就受苦，這是因為忿怒致使你不快樂而受苦。所以忿怒本身是苦，因忿怒，說不定你會做惡，或許說不定你會去殺人或殺害動物。如此，你將會受更多的痛苦，為什麼你會遭受到這些痛苦？這都是因忿怒、憤恨、惡意、怨恨等等所產生的，一切不可有的消極心理狀況本身就是痛苦，它們也是造成痛苦的原因，在所有的煩惱中，貪愛是痛苦的近因，在巴利文我們稱為 *Lobha* 或 *taṇhā*。 *Lobha* 或 *taṇhā* 的含義包括欲、貪、祈求、渴愛、執著和其它相同意思的字，所以若貪愛執著時時生起，你一定會受苦。

佛陀開示說：貪愛就是集諦，不管是什麼痛苦，它生起的原因是貪愛。所以，如果我們要解脫一切痛苦，我們須祛除痛苦之因，導致痛苦的原因是心中的煩惱，也就是一切消極的心理狀態，如果我們不要心被煩惱污染，應把這些煩惱從心中清淨出來，要祛除這些煩惱，我們應該做什麼呢？要祛除導致煩惱生起的因，當因被滅了，任何煩惱再也不會生起了，當沒有煩惱時，就完全沒

有痛苦，也就是遠離一切痛苦。要祛除這些心中的煩惱，我們必須找出它生起的原因，是什麼導致心中的煩惱生起呢？煩惱產生的原因是因為在我們心中存有「我」、「你」、「我的」、一個人、或一個眾生、或靈魂的觀念，這種觀念是導致一切煩惱生起的原因，是一種邪見，如果我們能夠滅掉這種錯誤邪見的觀念，一切煩惱就不會生起。當心中沒有煩惱，一切痛苦也止息。

如何滅除這個觀念呢？必須找出是什麼原因導致邪見產生呢？在巴利文，邪見是 *Sakkaya-ditthi Atta-ditthi* 邪見產生的原因是無明，在巴利文是 *Avijjā*，有時也稱為 *Moha*。所以，對身心現象的真實本質無明，導致我們把這兩種現象當著是一個人、一個眾生、一個自我或是靈魂。若能夠正確了解是由這兩種現象組成的，在我們心中就不再存有任何一個人、一個眾生、一個自我或一個靈魂的觀念，如此的話，任何煩惱就不會在心中生起。假如我們對精神和物質的過程沒有正確了解，就會認為這兩種過程與我或我的、你、他、一個人、一個眾生、一個男人或女人、一個自我或靈魂之觀念是一致的。如果我們能把無明替代理為正見，這種錯誤觀念就不會生起。所以，我們必須做的是去正確了解這兩種精神和物質現象的真實本質。如果我們已經正確了解身心現象，無明就消失，正見代替無明，當無明消失時，認為有一個人、一個眾生、一個自我或靈魂的錯誤觀念也就不存在。換句話說，如果我們能夠正確了解身心現象的真實本質，我們就不會把這兩種現象認為是一個人、或一個眾生、一個我或你、一個男人或女人。如此，這種邪見就被祛除。當邪見被祛除之後，能導致痛苦的任何煩惱不再生起，當煩惱沒有了，一切痛苦也止息了，也就是說我們已解脫一切痛苦。所以，應該精進努力以便能正確了悟身心現象的真實本質。

那麼，我們應如何做以便能正確了悟身心現象的真實本質，在此，應闡釋什麼是正見？當佛陀說「正見」這兩個字時，佛陀指的是了解任何東西的實在樣子。在巴利文，佛陀用的字是”*Yatha-bhutam*(如實)”，意思是實在樣子或就是這樣子。佛陀說：比丘，你們應照著物質現象的樣子，了悟它的實在樣子即是如此，這就是正見。同樣的佛陀說：受、想、行、識，佛陀也如此開示說：諸

比丘，你們應該照著受、想、行和識的樣子，了悟它們的實在樣子，既是如此，這就是正見。

根據佛教的哲學，這五蘊組成所謂的一個人、一個眾生、一個男人或女人、一個自我或靈魂，總共有五種蘊或集合。第一是身的現象或物質現象的集合，第二是受蘊，第三是想蘊，第四是行蘊，第五是識蘊，我們必須徹底了悟五蘊的實在樣子就是如此。當一個人能夠如此了悟五蘊的實在樣子，他就有了正見，他就不會把任何五蘊之一當著與一個人、一個眾生、一個男人或女人、一個自我或靈魂是一致的，因這並不是一個人、不是一個眾生也不是一個男人或女人，那它是什麼呢？這只是身體現象，感受、想、行和識罷了！

總結來說，這都是身心現象，一個接著一個生起及消失。當你如此領悟之後，你就不會把它們當著與一個人、一個眾生、一個自我或靈魂、一個男人或女人是一致的，如此，這種有一個人、一個眾生、一個自我或靈魂的觀念就被祛除，當這種引起一切煩惱生起的觀念被祛除之後，一切煩惱就不再生起。當沒有煩惱之時，痛苦也完全沒有，痛苦就在此止息。

所以，你必須做的是正確了解身心現象的確實樣子，那麼，我們必須做什麼以能正確了解身心現象的確實樣子呢？佛陀教導我們一個最好，最簡單又最容易的方法，那就是正念的訓練，在大四念處經，佛陀詳細地闡述這種方法，在這部經裡，佛陀說要以正念依照當下心和身發生什麼而觀察，一瞬間接一瞬間地觀察，以能正確了解任何心的狀況和身的過程，或身心現象的真實本質，這種以正念觀察身心現象，是唯一的方法能致使我們根除這種有一個人、一個眾生、一個自我或靈魂的觀念和滅除所有的心中煩惱，這種方法也就是正念的訓練。

那麼，我們必須正確地明白正念的訓練，或是修習毘婆舍那或是內觀智慧禪的原則。修習這種禪的目地是要了悟或正確了解身心現象的真實本質或是確實的樣子就是如此。所以毘婆舍那的原則是以正念知曉當下在身和心發生什麼

之確實情況，我們應對這正念的訓練之技巧具有正確的了解。依根據這原則，我們應以正念觀察任何在當下生起，而又明顯的心理狀況或身的動作過程，照著確實樣子觀察它，如果我們能夠正念觀察一切心裡狀況或身的動作過程，一瞬間接一瞬間不停地觀察，我們的正念就變得持續不中斷，當心深入地觀察任何心裡狀況或身的動作過程時，內觀智慧現起，覺悟這兩種現象的真實本質，這就是正見。所以我們必須以正念觀察在當下生起的任何現象的原本樣子，不能遺漏任何一個，為了讓習禪者更容易實行正念的訓練，我們指示習禪者以腹部的起伏上下，作為基本的習禪目標，或是最初的目標。如此，當我們在坐、站、走、躺下時，我們必須以正念觀察任何在當下生起的心裡狀況或身的動作過程之確實樣子，目地是要正確了解它的真實本質，正如我早已說過，當正念持續不間斷一段時間，定力就變得足夠深，讓我們透視覺悟到身心現象的特別性質或單獨性質，第二是身心現象的普遍或共同性質，第三是身心現象的生與滅的性質，在巴利文，特別或單獨性質是 *Sabhara lakkhaṇa*; 普遍或共同性質是 *samanna lakkhaṇa*; 生與滅的性質是 *saṅkata lakkhaṇa* 其實生與滅的性質包含在普遍或共同性質裡面，共同性質是指無常、苦和無我，一切身心現象都有這三種共同的特徵，那麼，什麼是無常？無常是生與滅或出現與消失任何心裡狀況，不管好或不好，在當下生起，又非常迅速地消失，所以這就是無常。

比如說，生氣從你的心中生起後，然後非常迅速地消失；但它又會再生起，然後又消失；接著它又再生起及消失，如此；生滅依照這種規律的生與滅，所以是無常。意思是說我們了悟生與滅，或出現與消失，這是因為任何心的狀況或身的動作過程都是無常，因它生起之後，非常迅速的消失。所以，當我們說共同性質的無常，它包括生與滅的性質，*sankata lakkhaṇa* 在佛經的註釋，只提到特別性質和共同性質，因生與滅的性質已包含在共同性質裡面，所以當我們的正念持續不中斷，強而有力，我們的心就能深入地觀察任何心的狀況或身的動作過程，心就從煩惱中清淨出來，當心清淨之後，與定力同時生起的內觀覺悟力將變得銳利且強。首先，它透視或了悟任何當下被觀察心的狀況，或身的

動作過程之特別或單獨性質，當定力再加深時，內觀覺悟力將透視或了悟當下被觀察的身心現象之共同性質，那就是無常，苦和無我。

今天的開示就到此為止，祝福大家正確了解修習毘婆舍那的技巧，盡你的最大努力，時時保持正念，清楚知曉什麼是身和心。

五、戒清淨、心清淨、見清淨

昨天已經向各位解釋過身心的痛苦，以及苦的原因，痛苦之所以生起，乃是因為種種煩惱，像貪愛、慾望、瞋怒、忿怒、愚痴、驕慢、懷疑、昏沉、掉

舉、散亂、嫉妒、焦慮等等，當我們能夠滅除一切煩惱，我們就能夠解脫一切的身心痛苦，過著幸福安樂自在的生活。

什麼是煩惱的原因，煩惱的原因就是認為有真實的人、我、眾生，之錯誤見解，因為我們無法正確了解身心現象的真實本質，是自然的過程，自然的現象，也沒有時時刻刻提起正念，專注來觀察身心現象的真面目，正確認識與了解身心現象。

修行毘婆舍那，訓練我們的正念，讓我們的正念強而有力，就能夠時時專注來觀察一切當下發生的身心現象，正確了悟到身心的真實本質，不再誤認為身心現象是人、我、眾生，錯誤觀念。祛除我見的錯誤觀念，一切煩惱就不再生起，痛苦的原因煩惱滅除掉了，能夠過著幸福安樂自在的生活。

在這裏需要特別指出的是，遵守五戒是修行最基本的條件，因為如果不遵守五戒，身業、口業不能得到清淨。若身業、口業不清淨，對自己所曾經做過的行為，或者曾經說過的言語必會有罪惡感，這種罪惡感就造成你心理不愉快、不安穩，於是在修行的時候，就不能用心注意觀察一切修行的目標，你的修行當然受到障礙，於是很不容易進步。如果修行的時候，能夠遵守五戒，心就會很平安、很清淨、明覺，假使身業、口業清淨，這種平安，清明的心便是達到深度定力的基礎，因為當你的心覺得平安清明，很容易專注觀察一切修行目標，不久你就能夠達到深度的定力，因此我們必須確實遵守五戒，令我們的心能夠專注觀察修行目標。不論是修行禪、坐禪或者修行內觀，若心很平靜、清明，能夠深度的專注觀察修行目標，漸漸的我們就能達到相當深度的定力，心就能從煩惱和五蓋中清淨出來，這時候我們的心就非常平靜、安寧、喜悅、快樂，這樣子跟隨著定力生起來的內觀覺悟力會變得銳利，能夠透視了悟身心的本質，因此就純粹修行毘婆舍那的修行者而言，剎那定就是心清淨，他是藉著剎那定達到深度的定力，當心有深度定力的時候，心從煩惱五蓋當中清淨出來，也就是達到心清淨。

剎那定的意思，是因為修行者（所指的是毘婆舍那修行者）他必須去觀察每一項當下發生的身心現象，因此他所專注的目標一直在改變，觀察每一個目標只是一瞬間非常短暫的時間，然後下一個目標生起，就改換觀下一個目標，然後又有下一個目標生起，他又轉移目標繼續觀察，所以他的心觀察每一個目標，只專注短暫的時間，這種定叫做剎那定，譬如當修行者觀察腹部的起伏上下，當腹部開始脹起來，開始上升的時候，修行者專心觀察腹部上升的過程，他的心一直停留在觀察腹部上升這項目標，可是腹部上升的過程就短短的二、三秒鐘，然後上升就完成，這時候修行者沒有上升的目標可以繼續觀察，接著腹部開始向內縮下降，修行者就改換覺知腹部下降的過程，他用心注意在腹部下降的動作，然後一直到腹部下降結束，腹部不再下降時，觀察下降的心就跟著停止作用，接著腹部又開始膨脹上升，修行者就改換觀察上升、上升，如此他的心只停留在每一個目標短暫的時間，用心注意在每一個目標的時間極短暫，而且必須馬上更換下一個目標，專注觀察下一個目標。雖然如此，當修行者能持續專注的觀察每一個不同目標，專注觀察到下一個目標時，他的專注力持續沒有間斷，心能夠持續的專注，定力會越來越加深，定力的深度、強度能夠達到近行定的深度、強度。

所謂近行定就是接近不動禪定，接近安止定的定力，例如在行禪當中，當腳舉起的時候，修行者專注的感受觀察舉起的移動，從開始舉起就非常用心注意感受，一直到舉起動作完成，這時候不再有舉起的動作可以觀，從腳開始跨出，修行者專注的感受注意腳跨出的移動一直到跨出的動作結束，不再有跨出的移動可以觀察，接下來修行者觀察腳落下的過程，落下的移動，一直到落下移動結束，腳接觸到地面，修行者用心注意感受，注意接觸的感覺，然後腳開始向地面壓下，修行者用心注意感受，注意腳向下壓的情況，如此修行者的心專注觀察每一個目標的時間，雖然不長，但是他持續保持正念和正念之間沒有空隙，所以他的定力能夠越來越加深，越來越強，漸漸的定力深到相當的程度，心能夠從煩惱和五蓋中清淨出來，也就是藉著剎那定達到心清淨。我們需要清

淨的心，才能夠透視了悟身心的真實本質，達到覺悟的智慧。如果我們的心受到煩惱和五蓋的染污，我們的心不清淨，也就無法透視了悟身心的真實本質。

所謂五蓋，也就是貪慾蓋、瞋恨蓋、昏沉蓋、掉悔蓋、疑蓋。我們的心達到相當深度的定力，心就脫離五蓋的染污，這時候就是達到所謂的心清淨，隨著定力同時生起的內觀覺悟力也會變得銳利，此時能夠透視身心的真實本質。我們開始能夠分辨身體現象，或者是物質現象，與心理現象或是精神現象，二者之間的差別，亦即分辨身體與心理現象的差別，或是物質與精神現象的差別。剛開始修行的時候，我們的心常常向外跑打妄想，有時後開始時便能覺察到，有時候妄念想到一半才覺察到，有時候妄想已經結束了才覺察到自己在打妄想，不管怎樣，一旦覺察到妄想，我們必須立刻很專注地觀察這個妄想。在觀察妄想的時候，必須用心注意、專注、準確，而且要速度稍為加快地觀察，全神的注意當下妄想的心，同時心裡對妄想做記號說：妄想、妄想、妄想，如果注意觀察妄想的正念薄弱，就無法很有精神、很專注、很準確的觀察，此刻妄想就會持續不斷，甚至壓倒正念，乃至忘失了正念。所以為了讓我們觀察正念強而有力，在觀察注意妄想時，必須提振精神，要很準確、密切、專注的來觀察，而且所做的記號速度要稍為快，當我們的正念持續不斷，力量越來越強就能夠超越妄想的力量，妄想就會越來越弱，乃至消失。於是修行者了解到妄想也是生滅的，是無常性，不是長久不變的，然後還會有另外的妄想生起，修行者必須立刻專注觀察妄想、妄想、妄想，一直到妄想消失為止，才能夠回來觀察腹部的起伏上下，如此每一個妄想能夠很有精神、很準確的正念觀察消失。

一旦胡思亂想，我們立刻觀察妄想、妄想、妄想。若在想像某一件事情，某一件狀況就觀察想像、想像、想像，或者回憶過去的事情時，我們就觀察回憶、回憶、回憶，或內心有某種影像現起，我們的心正在看內心的影像時，我們就觀察說看見、看見、看見。任何一種心裏狀況都必須立刻覺察，專注的來觀察當下心理狀況的面貌，直到這些妄想消失。

當修行者的心越來越專注，定力越來越深，漸漸的修行者能夠觀察到腹部起伏上下的真正面目。當修行者觀察腹部上升的動作，從腹部開始上升到持續上升的中間，一直到上升完成，整個過程，能夠很清楚的感受觀察，腹部下降時也一樣，從頭到尾能夠專注很清楚的感受，如此，他開始發現腹部的上下是兩項不同的過程，能夠很清楚的觀察到腹部的上、下，了解到腹部上下只是很單純的自然現象，單純的移動，有時候完全沒有腹部的感覺，腹部的形狀消失了，乃至身體的感受完全消失，所觀察到是單純的移動，這時候發現到腹部的上升是單純的移動過程，觀察腹部上升的心是另外一個單純的過程，而腹部下降也是一項單純的過程，觀察腹部下降的心也是另外一項過程。腹部上升下降的移動，及觀察的心是不同的兩種過程，這時能很清楚地分辨出身體的現象，也就是腹部的移動，及心理現象，也就是觀察的心二者之間的差別，很清楚分辨出物質現象與精神現象的差別，在這時候完全沒有人、我、眾生的分別心，觀察到的只有兩項過程，也就是腹部上下的移動過程及觀察的心，這時他不會認定腹部上下的移動是一個人、一個我、一個眾生，同時也不會認定觀察腹部上下的心是一個人、一個我、一個眾生，於是經由親身的體驗，他非常清楚了解到腹部上下的移動及觀察的心是兩項單純的自然過程。達到這種能夠分辨身心現象差別的智慧，也就是所謂色心辨別智，這是第一層的觀智，能夠去除人、我、眾生這種我見，於是達到了正見，正確了悟到只是身心現象，不是人、我、眾生。在這時候一切煩惱不會生起，因為一切煩惱的原因我見被去除了。但是我們的心不應該去分析，雖然我們的心不主動去分析，但是正念和覺觀的智慧結合，自然會起分析的作用，這時是智慧的作用。在這個當下，人、我、眾生這我見被去除了，修行者的見解得到清淨，得到所謂的正見，也就是修行者達到見清淨，這是七清淨中的第三項，第一項是戒清淨，持守戒律，而身業口業清淨，第二項是心清淨，也就是修行者達到相當深度的定力，第三項也就是現在所說的見清淨，去除了人、我、眾生這種錯誤的見解→我見。

當修行者達到相當深的定力，達到心清淨，然後才來觀察一切身心現象時，

譬如他來觀察腹部的上下，他開始能夠分辨出風大的獨特性質。當修行者定力深的時候，觀察腹部的上下，會發現腹部的上下，並不是平滑的單一移動，而是分開成一系列的小移動，腹部的上升是一系列彼此分開的小段上升，小段上升，腹部的下降也是一樣。當修行者觀察腹部上下越來越清楚，他發現到腹部的上下，只是單純的移動，這時他完全沒有腹部的形象，或身體的感覺，當時所存在的只有一系列上升的移動，與一系列下降的移動，或者說逐漸向外的移動，逐漸向內的移動，在這種情況下，修行者了悟到風大的獨特性質只是一個接一個生起、消滅，生起、消滅的自然現象，他完全沒有自我的感受，或身體存在的感受，腹部上下只是一個接一個分開的小移動，這時他也就去除人、我、眾生這種錯誤見解，他藉著了悟到風大的獨特性質，而去除我見，和剛才藉著分辨身心現象的差別而去除我見，是同樣的情況，都是達到見清淨。

同樣道理，當修行者在日常生活中一舉一動，觀察手臂的伸出、伸出、伸出，或彎曲、彎曲、彎曲，或者手臂舉起、舉起、舉起，落下、落下、落下，或站起、站起、站起，坐下、坐下、坐下，開、開、開，關、關、關等等的一切移動，當時能夠用心注意、慢慢的觀察，他都能夠發現這些移動也都是單純的身體現象，也都是生滅不停的。

如果他能夠觀察日常生活讓正念持續不斷，定力越來越深，他也能觀察到每一個移動都只是單純的自然過程，當中沒有人、我、眾生，所以同樣也能夠達到去除我見的見清淨，很重要的是觀察一切身心現象必須用心注意、很準確、很密切的來觀察每一項當下發生的身心現象，觀察越來越仔細，如此修行者很快就能夠在修行上得到進步，得到成就。最後願大家盡自己最大的精進努力修行能去除人、我、眾生這種錯誤的見解，滅除一切煩惱，達到離苦得樂的境界。

六、第一、二、三內觀智慧

上次跟大家解釋過，當定力達到足夠深度的時候，修行者如何透過了悟身

心獨特性質，而達到見清淨，同時修行者也能夠經由分辨身心現象差別的這種智慧，而達到見清淨。

在毘婆舍那修行當中，注意觀察每一個妄想，是進步最重要的條件，因為毘婆舍那是一個心的訓練，所以觀察當下的心是非常重要的，隨時觀察當下的心理狀況是妄想，或是任何情緒作用，這是修行毘婆舍那要能順利進步的最重要因素。修行者觀察妄想時，他的態度是要了解妄想的真面目而不是令妄想趕快消失。

在坐禪及行禪當中，一切妄想生起的時候，都必須覺察並觀照這個妄想，或者有任何的回憶，回憶過去的情形，或者計劃未來的事情，或者心中生起任何影像，或其他情緒作用，快樂、悲傷、憂愁、焦慮、懶惰、懈怠等等，任何一種心理現象，情緒作用生起的時候，修行者都必須注意覺察，觀察當下生起的心理狀態，同時要很準確的很密切的注意，然後心中做記號，一直注意觀察這一切妄想消失為止。如果能夠勤觀妄想，不移漏掉任何一個妄想，定力就能越來越深，妄想就會越來越少，能夠專注觀察修行目標的時間，就會越來越長，於是就能夠透視了悟到身心的真理。如果修行者不能勤觀妄想，他移漏掉很多妄想懶的去觀，他的定力無法加深。因為他的心中常常夾雜妄想在干擾，妄想一直是那麼多，這樣子就無法專注修行目標，達到長的時間，當然也就無法透視了悟身心的現象，因此在坐禪、行禪當中，覺察到有妄想必須立刻用心注意觀察這個妄想，這時觀察妄想的正念必須要很專注、很有精神、很準確、密切，而且要稍為快妄想、妄想、妄想，這樣子觀察妄想的正念才能越來越強而有力，持續不斷，妄想的力量就會越來越弱，最後消失，反過來如果觀察妄想的正念不夠強，只是浮上的、膚淺的這樣的觀察，或者觀察得慢，妄→想、妄→想、妄→想，這樣子妄想會繼續存在，正念力量會越來越弱，最後忘失了正念，跟著妄想跑了。因此觀察妄想的心，必須是很有精神用心注意、很準確、很密切的觀察，而且速度要稍為的快，妄想、妄想、妄想，這樣子專注的觀察下去，一直到妄想消失，妄想消失時你就了解到妄想並不是恆常的，不是常久不變的，

妄想也是生滅無常的。

這時你了解妄想的無常性，無常是身心三種共同現象的一種，我們修行的時候精勤來觀察妄想，具有兩項利益，第一項利益就是了悟到妄想是無常的性質，第二項利益，觀察妄想到妄想消失之後，心就能夠專注，觀察修行目標。越勤觀妄想，觀察力越敏銳越能夠專注，定力會越來越深，因此在坐禪或行禪當中，不要遺漏任何一個妄想，覺察到有妄想的存在，必須立刻用心注意的觀察妄想。

在毘婆舍那內觀修行法當中，觀察妄想對於定力還有慧觀的進步，具有最重要的影響力。如果修行者能夠很認真、很精進努力修行，那麼在日常生活當中，時時刻刻保持正念，注意自己的一舉一動，觀察一切動作移動的過程會越仔細，於是他的定力越來越深，當修行者的定力漸漸加深，觀察腹部起伏，從開始上升到上升的中間，然後到上升的最後，他都能夠觀察的很清楚，腹部下降也是一樣，從一開始下降到下降的中途，到下降的結束，從頭到尾注意的觀察很清楚，如果修行者能夠持續的專注腹部上下，觀察它的開始、過程、結束，這時修行者的定力相當好，有時候修行者會發現在腹部下降和上升的中間有一個空隙，意思是說腹部下降到底，下降的移動動作結束之後，這時停頓住了還沒有開始上升，這中間會有個空擋，在這空隙時，修行者沒有任何目標可以觀察，所以他的心很容易向外跑去打妄想、胡思亂想，為了防止在下降和上升的中間，空檔的時間裡打妄想，這時修行者可以在這空隙填入一個目標，也就是觀察坐，觀察自己坐的時候，上半身直立的情況，修行者可以專心的感受自己上半身直立的情況，而不去注意頭部的形狀或身體的形狀，或手的形狀，只觀察上半身直立的形態好像是劃一條直線，這是風大的作用，支持上半身的作用，當修行者觀察下降，下降的過程到下降結束，腹部上升的動作還沒有開始，這中間空隙的時間，修行者用心注意觀察感受上半身直坐的狀態，然後內心做記號說坐、坐、坐，然後上升的動作開始就繼續觀察上、上、上，這樣修行者就觀三個記號，也就是下、坐、上，如此修行者的定力會越來越好，因為心起妄

想的機會越來越少，有時候修行者觀察下降到下降結束，然後觀察坐之後還有空隙存在，還有空擋的時間，在這空擋的時間很容易心會跑掉，打妄想會忘失正念，這時修行者可以填入觀察感觸有很多接觸點可以觀察，譬如：臀部和地面接觸，所接觸的感受，接觸的感覺，看是要選擇右邊的臀部或是左邊的臀部接觸地面的感覺，或兩手接觸的感覺，或手和腳接觸的感覺，或兩腳接觸的感覺，乃至嘴唇接觸的感覺等等，修行者可以選擇一個很明顯的接觸點來注意感覺，同時內心做記號說觸，如此修行者就有四個記號了，他觀察下、坐、觸、上，這時必須付出相當的努力才能夠觀察的很準確，於是他的定力更好，心更加活躍敏銳，也就是說在下降和上升的中間空擋的時間填上坐，也就觀察下、坐，但下降和上升之間的空隙變得更長更大時，修行者必須填入坐和觸，而觀察下、坐、觸、上，這樣子修行者的定力會越來越深，乃至能夠透視了悟到身心的真相。

同樣道理，在行禪當中，如果你觀察左腳、右腳、左腳、右腳，可以觀察得很好，很順利，這時應該增加的記號，一步需要做二個記號觀察舉起、落下，舉起、落下，當你觀察兩個記號時，能觀得很清楚、很專注、很輕鬆愉快，你就必須再增加到三個記號，這時觀察舉起、跨出、落下，當你一步三個記號能夠觀察得很好，這時可以增加到四個記號，當你腳舉起時，可以觀察腳舉起的移動，做記號說舉起，當你跨出時，注意感受跨出的移動，做記號說跨出，當你腳落下時，注意感受落下的過程，心理做記號說落下，當你的腳底平平的接觸到地面時，注意接觸的感覺，同時做記號說觸，於是你完成舉起、跨出、落下、接觸的觀察，然後更進一步當接觸時，你的重心會慢慢向前移動，你的前腳會感受到壓力，腳底向地面壓下的感覺，所以你的心專注感受腳向下壓的壓力，而不去注意身體的其他部份或身體重量的移動，完全只注意腳向下壓的感覺，同時內心做記號壓下，於是就有五個記號，舉起、跨出、落下、接觸、壓下，更進一步，你可分別腳跟舉起時是一個過程，所以你就可以觀察腳跟慢慢舉起的動作，同時內心做記號舉起，接著腳尖部份要慢慢提起，注意腳尖慢慢

提起的移動過程，內心做記號說提起，接下跨出、落下、接觸、壓下，於是就有六個記號，舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下，當你六個記號慢慢的經行、行禪，你能觀察的非常順暢，非常的清楚，而且相當容易的就能夠觀察，這時你的定力已達到相當好的程度。

進一步可觀察到動機在腳要舉起之前，要舉起腳跟之前，你要注意想要舉起腳跟的動機，你就可以觀察動機，或者觀察說想要，然後觀察舉起，然後腳趾提起、跨出、落下、接觸、壓下，於是你就有七個記號，先注意到想舉腳的動機，做記號說動機，然後觀察舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下，當你能夠輕而易舉的觀察這七個動作很清楚，這時須要更多的記號，因為你能輕易觀察這七項部份，於是每一個部份能觀得更仔細，可以做二次的記號，或三次的記號，於是觀察到動機，舉起、舉起、提起、提起、跨出、跨出、落下、落下、接觸、接觸、壓下、壓下，如此你能夠更加深你的定力，然後乃至於每一個動作，每一個移動之前你都能覺察到有一個要做動作的動機提起、提起，動機跨出、跨出，動機落下、落下、接觸、接觸，動機壓下、壓下，大家可以注意到接觸的感覺是沒有動機，因為腳向下落下的過程，當腳落到地面時，是自然而然產生接觸的感覺，心理沒有事先生起動機，所以除了接觸沒有動機，其他的動作之前，都有想要做這樣子動作的動機存在，所以當你能夠很容易的察覺到這一項動機，你就要注意觀察這個動機，同時做記號動機或想要，當你這樣子觀能夠觀察的很清楚而不費力，這時你的定力已相當的深。

但是如果你不能夠做到，你就不應該這樣子觀察這麼多的記號，當你觀察這麼多記號時，如果你感覺到心理緊張疲累，感覺到身體沉重，身體覺得疲累，那就表示你不能夠觀察的好，不能夠做這麼多的記號，你就不應該觀察，就不應該繼續做這麼多的記號，應該減少記號數目，直到你能夠很輕鬆、很自然、觀察很清楚的程度。也許你只觀察說動機舉起、跨出、落下，或者說動機舉起、跨出、落下、接觸、壓下，能不必費很大力氣能夠觀的很清楚分明，那麼應該照著這數目來觀察，在注意觀察的時候，必須要用心注意、很密切、很準確的

來觀察每一個移動、感受移動的過程，不應該是很膚淺、很輕柔表面的觀察，如果只是很淺，表面的觀察心就很容易跑掉、打妄想，於是你一面胡思亂想，一面走路行禪，這時並沒辦法達到真正修行的效果，因此你不應該很膚淺、很表面的觀察，必須振作精神，用心注意、很準確、很密切觀察感受移動每一個過程，當你的定力越來越好，漸漸的你感受到腳步很輕，有時像在空中走路一樣，腳步好像沒有接觸到地面，有時感覺好像在海上航行的船隻一樣，感覺地面會搖動，有時好像走在綿花上腳接觸地面上的感覺非常柔軟，你很容易的能夠一步一步的走，每一個移動都很容易而且很清楚的觀察，於是你能觀察到移動本來真實的樣子，這時完全沒有腳的形狀，腳的感覺乃至於當你的定力更深，你完全沒有自我身體存在的感覺，這時候你所感受到的只有一系列的舉起、舉起、舉起、跨出、跨出、跨出、落下、落下、落下，只感受到移動，還有一個在觀察移動的心，這時就去除掉有一個在走路的人這種觀念，因為在當下你所觀察到只有單純移動的過程，或單純移動的感覺，沒有腳的存在，沒有自我身體的存在，沒有自我的觀念，這時沒有一個人在走，沒有一個我在走路，有時當你腳落下的時候，你的腳會反彈過來，有時在腳跨出時，你的腳會自然向前跨出、向前滑出去，你一點都不須要費力，這些是風大的獨特性質。

風大的獨特性質就是具有移動性、動作性、振動性，及支持性。走路是風大的作用，當你很清楚的體驗到風大的作用時，會發現不是一個人在走路，也不是一個我在走路，你很清楚的親身體驗到透過了悟風大的獨特性質，這種智慧你就能去除人、我、眾生，這種錯誤見解，這時所觀察到是一系列分開的小動作，而且不斷的生滅、生滅一個小動作生起，然後迅速消滅接著下一個小動作生起，迅速消滅，經由自己親身直接的體驗到觀察了悟到身心的真實本質，會發現這些移動一個接一個迅速生滅相續不停的現象，讓你了悟到身體移動是無常的，這時就了悟到身心的共同性質，身心的共同性質是無常、苦、無我，這三項是一切身體現象與一切心理現象所共有的，每一項身體現象都是無常、苦、無我，每一種心理現象也都是無常、苦、無我，因此我們說無常、苦、無

我，是一切身心現象的共同性質。

在行禪當中，當你發現腳的移動只是一系列分開的小移動，一個接著一個生滅相續，此刻你完全沒有人、我、眾生這種錯誤觀念，於是你透視了悟到風大的獨特性質，及共同性質。腳的移動只是單純的自然過程、自然現象，不是一個人、一個我、一個眾生。你已去除有一個人人在走路，一個我在走路，一個眾生在走路，這種錯誤見解。去除人、我、眾生這種錯誤見解之後，就不會生起貪慾、瞋忿、愚痴、傲慢、嫉妒、懷疑、昏沉、掉舉等等一切的煩惱。

所有的煩惱都是因為有人、我、眾生這種錯誤見解才會生起，如果你認定身心現象是一個人、一個我、一個眾生，那麼這個人、我、眾生他就有慾望，想要發財、富有，這個人想要英俊、美麗，想要具有崇高的地位，當總統、總理，當他人對這個人不禮貌或污辱，這個人就會生氣發怒，這個人會嫉妒、自私、驕慢，這一切貪、瞋、癡、慢、疑種種煩惱都是因為有人、我、眾生這種錯誤見解生起，當你透視了悟身心的真實本質，你就去除人、我、眾生的錯誤見解，於是一切貪、瞋、癡、慢、疑種種煩惱不再生起，而煩惱是痛苦的根本，痛苦的原因，當煩惱不再生起，煩惱被滅除掉一切的痛苦，也就不再生起，於是你解脫一切痛苦，能夠過真正的幸福、安樂、自在的生活。

因為你的心很清淨，沒有任何的煩惱，所以當你能夠很精進專注的行禪時，能體驗到這一些不尋常的經驗，這是第一層的觀智。第一層毘婆舍那的智慧，叫做色心分別智，也就是能夠分辨身體現象與心理現象的差別，或者說分辨物質現象與精神的差別，當你的定力更深，能夠透視了悟到身心現象的生滅，漸漸的了悟到身心現象都是無常、苦、無我，這種智慧是第三層毘婆舍那智慧。第三觀智，有人翻譯叫做三法印智，也就是了悟到無常、苦、無我等三項性質。

當修行者肯精進努力修行，他的正念保持持續不間斷，於是他的定力越來越深，內觀覺悟力越來越銳利，在行禪當中能進一步覺察到動機的存在，而且覺察到動機越來越清楚，於是觀察動機舉起，動機提起，動機跨出，動機落下、

接觸，動機壓下。

同樣道理，在日常生活當中，一切的動作在它發生之前，必然先有動機的存在，如果沒有動機不會有一切的動作發生，是動機造成動作的產生。當修行者定力夠深，能夠覺察到每一個動作之前動機的存在，譬如說要坐下之前，先覺察到有一個想坐下的動機，於是馬上觀察這個動機，並且做記號說動機，然後開始坐下，觀察坐下的移動過程坐下、坐下，同樣的要站起、伸手、曲手、開門、關門、舉手等等，先注意到動機之後才觀察動作移動的過程。在禪修訓練時，觀察日常生活當中一舉一動必須像蝸牛一樣，把動做放慢仔細來觀察，不應像兔子一樣，每一個動作做的很快，你就無法透視了悟身心的真實本質。

毘婆舍那修行者在精進禪修的期間，訓練自己將一切的動作盡量放慢，譬如在你伸手的時候，必須慢慢的伸手，專注觀察手伸出移動的過程，必須注意移動的本身，而不是注意手的形狀，然後內心同時做記號，伸、伸、伸，必須做十五次，乃至二十次或二十次以上的記號，這樣才能夠將動作盡量放慢，盡量仔細的觀察，於是你的定力越來越深，你所觀察感受到的是許多小的伸出動作，彼此分開，完全沒有自我身體的感覺，這時你就去除人、我、眾生這種錯誤見解。

當我們還沒了悟到伸手的過程，他的獨特性質真實面貌，我們就會認定是我在伸手，我的手伸出去，於是你就有人、我、眾生的錯誤見解，你就會生起貪愛、瞋怒、傲慢、愚痴等種種煩惱，這一切貪瞋痴慢疑種種煩惱是痛苦的原因，但是當你透過很仔細很慢的專注觀察、感受到一系列小的移動，彼此分開的移動，這一系列移動的過程，不是人、我、眾生，於是你會去除人、我、眾生的錯誤見解，所以一切煩惱不再生起，能夠解脫痛苦。

因此為了要透視了悟風大的獨特性質，要了悟移動的真實面貌，我們必須放慢一切的動作，正念專注的觀察每一個移動過程的一舉一動，沒有遺漏，沒有間斷，這樣定力就能夠越來越深，乃至你能夠覺察到每一個動作之前的動機，

於是你觀察動機伸出、伸出、伸出，動機縮回、縮回、縮回，動機坐下、坐下、坐下，動機舉起、舉起、舉起，有時候你發現到當你觀察動機之後，動作自然的發生，譬如在行禪當中，當你定力相當好觀察到動機非常的清楚，你觀察想舉腳的動機之後，腳會自動的慢慢舉起，觀察到想要跨出的動機，腳它自動的跨出，不必費力，有時候腳會跨得太出去，你自己無法去阻止它，無法去控制它，你會發現你並不是命令腳舉起的人，不是命令腳跨出的人，不是命令腳落下的人，是動機令腳舉起，動機令腳跨出，動機令腳落下。動機是因，腳舉起、跨出、落下的動作是果，有因才有果，有動機才有動作，如果沒有動機就沒有動作這時你了悟到因果的關係，因果的法則。

同樣道理在日常生活當中，你觀察到的動機，你會發覺是動機造成手伸出，動機造成手握住，動機造成手舀菜，動機造成手縮回，動機造成口張開，動機造成手送入，動機造成咀嚼，當你很清楚的覺察一切動作的動機，你了悟到動機與動作之間的因果關係，這時你完全沒有人、我、眾生這種錯誤見解，你發現世界上所存在的只有因和果，沒有一個真實的人、我、眾生，這是第二層毘婆舍那的智慧，第二觀智，也就是了悟因果法則的智慧，如果你想要達到這一層的智慧，你必須要很有耐性不能太快，一切動作必須放慢，如此訓練後，經過不久的時間，你就能達到這一層觀智，而很重要的關鍵是在於你必須具有持續不間斷的正念，能夠讓觀察的正念持續數小時，乃至半天，乃至整天，如此定力會越來越深，內觀覺悟力變得銳利，而能夠透視到身心的真實本質，能夠覺察到動機的存在。最後願大家正確了解佛陀所教導的修行方法，對這樣修行方法生起堅定的信心，付出勇猛精進，努力修行讓正念持續不間斷，定力越來越深，生起銳利的內觀覺悟力，能夠透視了悟身心的獨特性質與共同性質，達到一層又一層越來越深的內觀智慧，最後都能夠離苦得樂證悟涅槃。

七、四諦

在佛陀的教法當中有四種法，毘婆舍那修行法是根據佛陀這四種法，毘婆

舍那就是這四種法的過程，這四種法：第一種必須完全了知的法，第二種必須完全滅除的法，第三種必須完全證悟的法，第四種必須完全修行的法。第一種必須完全了知的法，指的是身體現象及心理現象，精神與心理現象叫做名，身體現象（物質）稱為色，所以名色這兩種法涵蓋心理現象及身體現象。

身心這兩種現象是必須完全了知的，如果修行者還不能了知身心這兩種，他就無法解脫一切痛苦。第二種必須完全滅除的法，指的是貪愛，貪愛是修行者必須完全滅除的，因為貪愛是一切痛苦的原因，一個人若能完全滅除貪愛，就能夠解脫一切痛苦，過著幸福、安樂、自在的生活。第三種必須完全證悟的法，指的是止息一切痛苦的境界，解脫一切痛苦的境界，那就是涅槃。修行毘婆舍那四念住，正念的修行法，這樣的修行者，只要他精進努力必然能夠解脫一切痛苦，證悟到涅槃的境界。第四種必須完全修行的法，指的是八正道分，八正道指的是中道，他能引導修行者滅除一切煩惱，達到解脫痛苦的涅槃境界。

佛陀就是根據這四種法而教導毘婆舍那，第一種法必須完全了知的法，就是身體現象與心理現象，為什麼我們必須完全了知身體現象與心理現象呢？因為想解脫一切痛苦。佛陀教導的四諦法門，第一項苦諦所說的苦這項真理，苦諦所指的是一切的身體現象與心理現象，它就是苦。這是修行者必須了知的，因為如果一位修行者不完全了知苦，就不能真正的解脫苦，唯有當他能完全了知痛苦，他才能真正解脫痛苦，因此修行者必須完全了知痛苦，痛苦就是一切的身體現象與心理現象。在佛陀第一次說法，所說的法輪經當中，所開示到生是苦，老是苦，痛是苦，死是苦，憂愁、悲傷、苦惱、焦慮等等都是苦，與親愛的人分離也是苦，與自己所厭惡的仇人相會也是苦，所慾望、所追求的得不到也是苦，總而言之五蘊都是苦。

所謂五蘊：第一、色蘊是一切物質現象的集合，或者說身體現象的集合。第二、受蘊就是一切感受的集合。第三、想蘊是一切慾望、想像的集合。第四、行蘊是心理現象的組成，也就是一切附屬心理作用的，除了感受、意想、心意

本身，其他所有一切的附屬心理現象，或者所謂心所，他的集合是行蘊。第五、識蘊是心意的本身，具有認知部份心識的集合，五蘊歸納起來也就是身心這兩部份，或剛才說的名色，也就是身體現象與心理現象，所以想要解脫一切痛苦的人必須完全了知一切身心現象，就是苦，不愉快、不順意、不舒服等。

這是佛陀之所以教導毘婆舍那，教導我們要正念觀察一切身心現象的理由，這種苦可以分為三種，第一種苦苦，是一切眾生普遍能夠了解的，一切眾生受到苦苦，而且很容易可以知道感受到苦苦的存在，一切身體的不愉快、不舒服就是苦苦，譬如說疼痛、麻痺、酸、癢、老、疾病、死等等都是苦苦，這是身體方面的苦苦。一切心理方面的不愉快、不舒服也是苦，像憂愁、悲傷、焦慮、煩惱、懊惱、灰心等等，這是心理方面的苦苦，尤其是對於修行者而言身體方面的苦苦是很明顯很容易注意到的，毘婆舍那的原則是要按照一切當下發生的現象，發生時的樣子去觀察他們，但是修行者仍然不喜歡這種身體方面的苦苦，像打坐時感覺到痛、麻、酸、癢，或感覺壓力、脹、僵硬等等，修行者越修行經驗到苦的機會就越多，然而修行者應該感受到很幸運能夠經驗到這一些苦，這些身體方面不愉快的感覺，因為苦能幫修行者專注的觀察痛、麻、酸、癢，這些苦的感受。他能夠具有強而有力的正念，修行者如果能夠忍耐，持續的，很有恆心的一直觀察下去，他就很容易開悟佛法，但是有些修行者很不喜歡觀察這些苦的感受，希望這一切不愉快的感受趕快消失，其實真正了解毘婆舍那的人，不會存著苦、痛、麻、酸、癢趕快消失的心態，他具有正確的觀念，當一切痛、麻、酸、癢，不愉快的感受生起時，他能夠很準確、很注意、很密切的來觀察這一些痛、麻、酸、癢，所以他的正念強而有力，定力可以迅速加深，能夠達到一層又一層的內觀智慧，一層又一層的開悟。

講到第二種苦，壞苦，變壞時所感受的苦，其實是指一切快樂的感受，為什麼說一切快樂就是壞苦呢？因為一切快樂的境界，快樂的感受並不能持久，一切的快樂都會消失變化，當快樂的境界、快樂的感受變壞消失的時候，我們就感覺到不愉快，感到可惜、粘著，我們感覺這種痛苦之所以生起，是因為快

樂變壞消失掉，所以快樂本身是一種壞苦，當他變壞消失的時候會引起痛苦的感受，如果快樂是持久的佛陀就不會說快樂是一種苦，因為快樂並不能持久，它也不斷在生滅，當快樂變壞消失時，我們會去想念這個快樂，渴求這個快樂，但是我們不在得到這種快樂，於是感覺到痛苦，一切快樂都必然會變壞，必然會消失，所以稱它為壞苦。

第三種苦行苦，指是生滅現象，所有一切身心現象都不能夠持久不變的，一切身心現象都是迅速生起，然後迅速消滅，下一個身心現象迅速生起、迅速消滅，一切都是變化無常，這種生滅無常叫做行苦，剎那剎那之間沒有停止過，一直在生滅變化當中，這三種苦是修行者必須完全了知的，尤其行苦是修行者必須完全了知，修行者才能解脫一切痛苦。然而修行者不能藉著研究討論、思惟、分析、推理、判斷這種種方法來了知行苦，要了知行苦必須藉著修行毘婆舍那，用單純的正念專注觀察一切當下發生的身心現象，如此修行者才能真正了知行苦，唯有當修行者能夠專注觀察一切當下發生的身心現象，讓正念保持相續不斷，定力越來越加深，內觀覺悟力才會變得銳利，而能透視了悟到一切身心現象，都是不斷在變化，迅速的生起又迅速的消滅，他才能夠體驗了悟這種身心的現象，也就是完全了悟到行苦，一切身心現象都是生滅變化無常的，即使有人想要一切身心現象恆久不變，但是卻永遠無法做到，因此一切身心現象是苦。於是想要解脫一切身心現象的苦，想要解脫這三種苦，苦苦、壞苦、行苦，想解脫痛苦，必須先了解痛苦的原因，什麼是這三種苦的原因呢？佛陀說這三種苦的原因是貪愛、執著。貪愛執著是一切身心痛苦的原因，也就是一切生死輪迴的原因，因為貪愛執著，才會造作種種善業、惡業，這些善業、惡業造成我們繼續不斷的生死輪迴，佛陀說貪愛執著必須完全滅除的法。

當你對你的房子財產有貪愛、執著，你就會很珍惜地愛護他們，萬一有一天你的房子、財產受到了損壞，被火燒毀或被水沖走，或被仇人損壞，你會覺得很傷心、難過、焦慮，這些傷心難過、焦慮的痛苦，是因為你對你的財產貪愛執著所產生。當你對你的兒女有貪愛，如果有一天出了意外，你會非常的傷

心難過，失意感受、傷心難過等心理的痛苦，是因為你對你的兒女有貪愛、執者才生起。因此佛陀說：貪愛、執著是痛苦的原因，如果你能夠滅除貪愛、執著，你就能解脫一切痛苦，過著真正幸福、安樂、自在的生活。而滅除貪愛執著的方法就是要正確了知身心現象的方法，如果你能完全了知苦，也就是完全了知苦苦、壞苦、行苦，完全了知一切身心現象都是無常，就不會對一切有生命的人或無生命的事物生起貪愛、執著，因為你了解到一切有生命的生物或沒有生命的事物，都只是自然的物質現象，精神現象的組合，你了解到一切物質現象與精神現象，或者是一切身體現象與心理現象都是苦，你就不會再對這一切身心現象生起貪愛執著，你不會貪愛、執著痛苦，所以你能解脫一切痛苦，達到止息痛苦的境界。如果想要正確了知一切身心現象，解脫一切痛苦，你必須修行八正道分。

八正道分就是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，當你修行毘婆舍那，照著一切當下發生的身心現象，他們發生時真實的面貌去觀察他們，就是在修行八正道分，你就能夠了知身心現象是苦，於是能滅除貪愛、執著，當你滅除貪愛、執著，就能解脫一切痛苦，而達到離苦的涅槃境界。想要達到離苦的涅槃境界，就必須修行八正道分，也就是修行毘婆舍那四念住正念的法門，如果能修行八正道分，必然能夠了知身心現象，就是苦。而且能夠滅除對身心現象的貪愛、執著，當你完全滅除貪愛執著一切痛苦就不再生起。達到解脫痛苦的涅槃境界，這就是你必須修行毘婆舍那正念修行法的原因。

在修行毘婆舍那時，譬如察覺在行禪當中，很專注的觀察腳步的每一個移動，舉起、提起、跨出、落下、接觸、壓下，這時必須付出身體的精進，身體必須付出正確的要領在行禪，也必須付出心理的精進，才能夠很專注、很準確、很密切在觀察，這種精進是正確的，是正精進。因為這種精進能令你正確了知身心現象是苦，能令你滅除貪愛、執著，令你證得解脫痛苦的涅槃，所以這種精進是正確的，叫正精進。

當你在觀察腳步每一個移動，必須一直保持注意，每一個腳步移動的過程，這種保持密切的注意就是念，所謂念就是時時保持注意現在當下身心的情況，這種念、這種密切的注意，正確的叫正念。因為這種念能夠正確了知身心現象是苦，令你去除貪愛、執著，令你達到解脫痛苦的涅槃境界，所以這種念是正確的叫做正念。

你的正念必須很敏銳、用心注意觀察，而且要持續不斷，於是你的心專注程度越來越深，達到相當的定力，這種定力是正確的叫正定。因為這種定能令你了知身心現象是苦，令你滅除貪愛、執著，最後達到解脫的涅槃境界，所以這種定是正定。

但是在行禪當中，你的心不會一直保持在腳步的移動，有時心會胡思亂想，有時會想到過去，有時計劃未來，這時有一種心理作用能夠將你的心引導回來觀察修行的目標，這種心理作用能夠令你的心越來越專注，這種將心引導走向修行目標的作用，叫正思惟。這種思惟是正確的，因為能令你了知身心是苦，令你滅除貪愛、執著，最後達到解脫痛苦的涅槃境界，所以這種思惟是正確的叫正思惟。

佛陀在經上講到正思惟，能引導心走向修行目標，而且將心保持在觀察修行目標，令心專注目標，於是，有這四種的幫助，正精進、正念、正定、正思惟，修行者專注修行目標，修行者專注腳移動的過程，透視了悟腳步移動的真實本質，而沒有腳步形態的感覺，乃至修行者感覺不到自我身體的存在，當時所存在的只有移動的本身，腳步每一個移動是一系列分開的小動作，這時所達到的智慧是正見，因為能夠正確了知腳步本身的真實本質，於是能正精進、正念、正思惟、正語、正業、正命、正定。

修行毘婆舍那時，在行禪時身體不造作三種業，不殺生、不偷盜、不邪淫，所以具備正業，所謂正當的身體行為，你的嘴不說謊話、粗話、罵人的惡語和沒有意義的話，也就是妄語、兩舌、惡口、綺語，因為不說這四種言語，所以

具備正當的言語，所叫正語。而且在行禪中你不從事邪惡的活命，用不正當的手段從事職業損害生命，如果在從事職業做殺、盜、淫，這三種職業行為，或說妄語、兩舌、惡口、綺語，這四種邪惡的語言，藉不正當的身體、行為與言語來賺錢養活生命，那麼就是邪命，但是在行禪當中，不藉這種錯誤的行為來從事職業養活生命，所以具備正命，於是在修行毘婆舍那專注的行禪當中，你具備八正道全部八項，也就是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

這八正道分能正確引導了知正確修行方向，完全滅除貪愛、執著，證悟到離苦得樂的境界。八正道就是中道，也是所謂道諦，所以毘婆舍那根據這四種法，也就是必須完全了知的法是苦諦。了知一切的身心現象必須完全滅除的法是集諦。貪愛執著必須完全證悟的法是滅諦。離苦的涅槃必須完全修行的法是道諦八正道分。如果能夠持續不間斷精進努力修行就能夠完全修行八正道分。

經由八正道分修行毘婆舍那的修行者，能夠令你滅除一切貪愛、執著，解脫痛苦。最後願大家正確了解毘婆舍那修行的原理、方法，盡自己最大努力修行八正道分，能夠達到離苦，解脫一切煩惱。

八、禪修問與答

學者十天的禪修已經到了尾聲，十天的時間只是一個開始，還不足夠讓您

證悟阿羅漢果，不過對於老修行的人，他可能在這十天當中能夠達到某種深度的內觀智慧，是婆舍那智慧，在佛法當中有四個階段的證悟，第一階段須陀洹初果的證悟，第二斯陀含翻譯一來，二果的證悟，第三阿那含翻譯不來，三果的證悟，第四階段阿羅漢翻譯無生，是四果的證悟。

當你能夠證悟這四個階段的道智或果智，你就能夠滅除某種的煩惱，在第一階段的證悟，初果須陀洹時就能夠去除我見，一切煩惱的根本，第二階段的證悟，斯陀含能夠拔除粗的貪、瞋、癡等等煩惱，第三階段的證悟三果阿那含能夠拔除幾乎所有的貪、瞋、癡、煩惱。剩下來的是微細煩惱到了第四階段阿羅漢就能拔除全部的煩惱，心完全從煩惱中清淨出來，這時就能夠過著真正幸福、快樂、自在的生活。

所謂十天只是一個開始，只是學習的階段，回到自己的地方，自己的家裏，必須要繼續精進努力的修行，若能夠留在禪修中心修行，或者有機會參加禪修活動，就在禪修期間修行，如果修行時付出的精進努力少，只能得到很有限的利益，因為沒有付出足夠的精進努力，定力不能夠加深到相當程度，內觀覺悟力就不能夠開顯出來，或僅僅少部份的開顯，只有偶而的體會，然而您能夠付出足夠的精進，很努力精勤的來修行，勇猛精進持續努力，你的定力能夠持續加深，內觀覺悟力越來越銳利，而能夠達到一層一層更高的內觀智慧，才有希望在今生證得一果、二果、三果，乃至四果，在經上佛陀教導四念處的法門，四念處就是所謂的身念處、受念處、心念處和法念處，佛陀在講解這四念處法門之前先說到修行四念處具有七項利益，七項利益就是：

第一清淨眾生：當你提起正念觀察一切身心現象，你就有機會透視了悟到身心的真實本質，而能滅除一切煩惱，當你的心能夠解脫某種煩惱，就能過著幸福，快樂的生活。如果你能夠精進修行到達第四層的證悟阿羅漢果，你就能夠從煩惱當中清淨出來，能夠過著真正幸福安樂的生活，這也就是清淨眾生的意義，即使你還沒達到第四階段的證悟，只達到第三階段的證悟，或是第一階

段的證悟，同樣的能從某些煩惱當中清淨出來，而達到某種程度的自在、安樂，這就是清淨眾生這項利益，第二項利益是超越憂愁，第三項利益是能夠超越悲痛，如果你能夠了悟身心現象的真實本質，就不會認定身心現象是人、我、眾生，是男人是女人等等，於是你不會因為身心現象而生起種種煩惱，所以就不會因為人、事、物而生起憂愁或悲痛，因為一切的人事物，都只是生滅變化無常的，自然的過程，這裏面沒有一個真正的人，真正的我，真正的眾生，沒有實在的事物存在，因為你有這樣子的透視了悟，所以能夠超越憂愁和悲痛。第四項利益是能夠超越一切身體的痛苦。第五項利益是能夠超越一切心理的痛苦，如果你能夠精進修行，達到初果，乃至四果，就能超越身體與心理的痛苦。第六項利益是果智的證悟。第七項利益是達到離苦得樂涅槃的境界。如果你能夠付出足夠的勇猛精進，努力修行，而且具有足夠長的時間，投入在修行當中，你必然能夠達到滅除煩惱，解脫痛苦的證悟。

從初果的道智、果智直到四果的道智、果智，這些都是可以達到的修行成就，這也是佛陀在念住經教導我們要來努力精勤修行的四念住，正念的修行法，也就是毘婆舍那修行法，以便得到這七項利益，你須要做的就是精進努力修行。禪修的活動，大多是十天的時間，十天的時間不足以令你證悟到初果，乃至四果，如果你有充份的時間，能夠繼續留在禪修中心，長期的修行，這是最好的，能夠讓你的修行工夫持續進步，境界持續提高，但是既然沒有時間，要回到自己的家裏，你仍然要繼續修行，因為正念修行是必須保持下去，不應該令他間斷，如果你在家裏能夠繼續修行，這就表示你能夠將禪修期中所學到的運用在你的日常生活當中，譬如說你每天能夠修行二小時、三小時這是最好的情況，但是即使只有五分鐘空閒的時間，你也必須用五分鐘的空閒來修行，如果你每天早晨有一小時的時間用在修行上，你必須先行禪，約十分鐘至十五分鐘，然後你慢慢走到坐禪靜坐的地方，坐禪四十五分鐘到五十分鐘，總共一小時的時間坐禪，靜坐之前必須先行禪經行，因為在行禪中你很容易將心安定下來，很容易引生定力，然後要慢慢的走到靜坐的地方保持正念觀察每一個動作，每一

個動作必須放慢，而且很仔細的在觀察，直到你完全坐好，調整好姿勢，端身正坐開始坐禪，如此就能將你在行禪中所得到的定力一直保持到坐禪當中，但是有時因家事，或者事業種種不如意，會引起你憂愁焦慮、煩燥，這時你必須提起精神，用心注意的來觀察當下的情緒，同時做記號說憂愁、憂愁、憂愁、焦慮、焦慮、焦慮，或煩燥、煩燥、煩燥，一直觀察到這些憂愁、焦慮、煩燥等等的情緒消失為止，你不應該因為自己的內心生起這些不愉快的情緒、憂愁、焦慮、煩燥而感到沮喪，因為當你在家裏修行時，不比在禪修期中，必然有許多不如意的情緒作用，所以你不必感到沮喪，反而必須提起精神振作你的正念，很努力的來觀察這些情緒，一直到這些情緒消失為止，如此每一小時的修行，每一次的修行，都必須包括行禪和坐禪兩項，然後在日常生活當中，不必作意將動作放慢，只必須保持正常的速度來運作一切的舉動，但是也必須保持普通的注意，保持正念，時時知道自己的動作情緒，在觀察日常生活的一舉一動中，你不必要做記號，所須要做的只是盡量保持醒覺，知道你當下所做的一切動作，一旦有機會參加禪修活動，你應該盡量把握這個機會去參加，更好的情況，就是你能夠有充份的時間到禪修中心修行二個月、三個月，如此你就有機會達到相當階段的證悟，你就能夠過著真正的幸福、安樂、自在的生活，最後願大家盡自己最大的精進努力修行，禪修結束之後，仍要繼續保持努力，讓你的修行工夫不間斷，每個人都能夠達到解脫一切痛苦，得到究竟安樂的涅槃境界。

以下有幾個問題：

問題一：情緒作用是否屬於受蘊，生氣這種情緒是否屬於受蘊？

答：受蘊包括一切感受，一切身體的感受，和心理的感受，這一切感受的集合就叫做受蘊，身體的感受譬如說：身體的痛、麻、酸、癢、冷、熱等等。心理的感受譬如說：快樂、喜悅、憂愁、苦惱、悲傷、失意等等，所以一切的情緒作用，不管是快樂、喜悅、憂愁、悲傷、苦惱都是屬於受蘊所涵蓋，然而在佛法當中，生氣並不算是情緒作用，不是屬於受蘊，生氣是另外一個範圍，是屬

於行蘊，所謂行蘊是一切附屬的心理作用，所涵蓋的層面很廣，除了心意本身，以及一切感受，一切想像作用之外，其他心理作用都涵蓋在行蘊當中，意思是說：除了識蘊、想蘊、受蘊這三類其他心理作用，你貪心、瞋心、愚癡、我慢、嫉妒，或精進、正念、定力等等，這些都屬於行蘊，一切附屬心理作用，或者說是心所。

問題二：在行禪當中腳步的移動是否算是主要的目標，當最明顯的目標消失後，是否我們應該觀察第二個目標，當第二明顯目標消失後，我們是否應該回來觀察腳步的移動？

答：是的。在行禪當中我們必須觀察明顯的目標，而行禪中最明顯的目標往往是腳步的移動，因此腳步的移動是行禪中主要的目標，但是當有其他更明顯的目標發生時，譬如說：妄想你必須暫時停住腳步專注的來觀察妄想，內心同時作記號說妄想、妄想、妄想，當妄想很淺、很弱的時候，你可以不必停住腳步觀察妄想，在你繼續行走的時候專注觀察幾次，妄想消失，你就繼續專注腳步的移動，可是如果你觀察妄想幾次之後，妄想仍然不停止，這時你必須停止行禪，停止行走，站在原地專注觀察妄想的心，同時內心做記號，說妄想、妄想、妄想，一直到妄想心停止消失為止，才能夠再繼續經行，繼續行禪，如果還有其他明顯目標發生，譬如說：疼痛、麻、酸、癢、僵硬等等，你也必須停住腳步觀察痛、痛、痛，麻、麻、麻，酸、酸、酸，癢、癢、癢，硬、硬、硬等等，一直到這些明顯的目標消失，你才再繼續觀察腳步的移動，毘婆舍那修行法的原則，就是要觀察當下最明顯的目標，當最明顯的目標消失後，你必須觀察第二明顯的目標，當第二明顯目標也消失，沒有其他更明顯的目標存在，你就回來觀察主要的目標，在行禪當中，主要的目標是腳步的移動，所以當其他明顯目標消失之後，你應該繼續行禪、經行觀察腳步的移動。

問題三：如果沒有痛苦，是否我們就不需要修行？

答：是的。修行目的地就是要解脫痛苦，如果我們沒有痛苦，我們就不需要修行。

問題四：修行毘婆舍那是否要研究經論？

答：當你在修學期間，你不需要學習研究經論，因為我們的禪修方法就是根據經論而來修行的一套方法，不過如果你已經能夠去除相當程度的貪、瞋、癡、煩惱，你會有想要研究經論的慾望，但是最好你能夠證悟到初果須陀洹，乃至四果阿羅漢，然後你才去學習研究經論，因為學習研究經論不能令你滅除煩惱，過著真正幸福安樂的生活。

問題五：十天的禪修之中，我能夠達到某種程度的定力，而且能夠達到某種程度內觀透視的覺悟力，回家之後，我能夠花半小時乃至一小時時間來修行是否能夠維持我的定力和內觀覺悟力，達到禪修期中的百分之五十？

答：這是因人而異，如果回家以後，在假日當中，你能夠有全天時間用在修行上，你就必須下定決心全天時間完全投注在修行當中，如此也許能達到在禪修期間的定力和覺悟力，但是這要依你的精進程度而定，也許你能在半小時或一小時之內達到相當深度定力，相當程度的覺悟力，這是有可能的，如果你能夠注重你的日常生活，培養你的正念，持續讓你的定力加深，覺悟力會變的銳利，因此，你若有可能抽出半小時，就必須作半小時修行，若能夠有一小時空間，你就必須要在一小時之內完全放下其他的雜務，專注的來修行，這樣才能夠達到最好的修行效果。