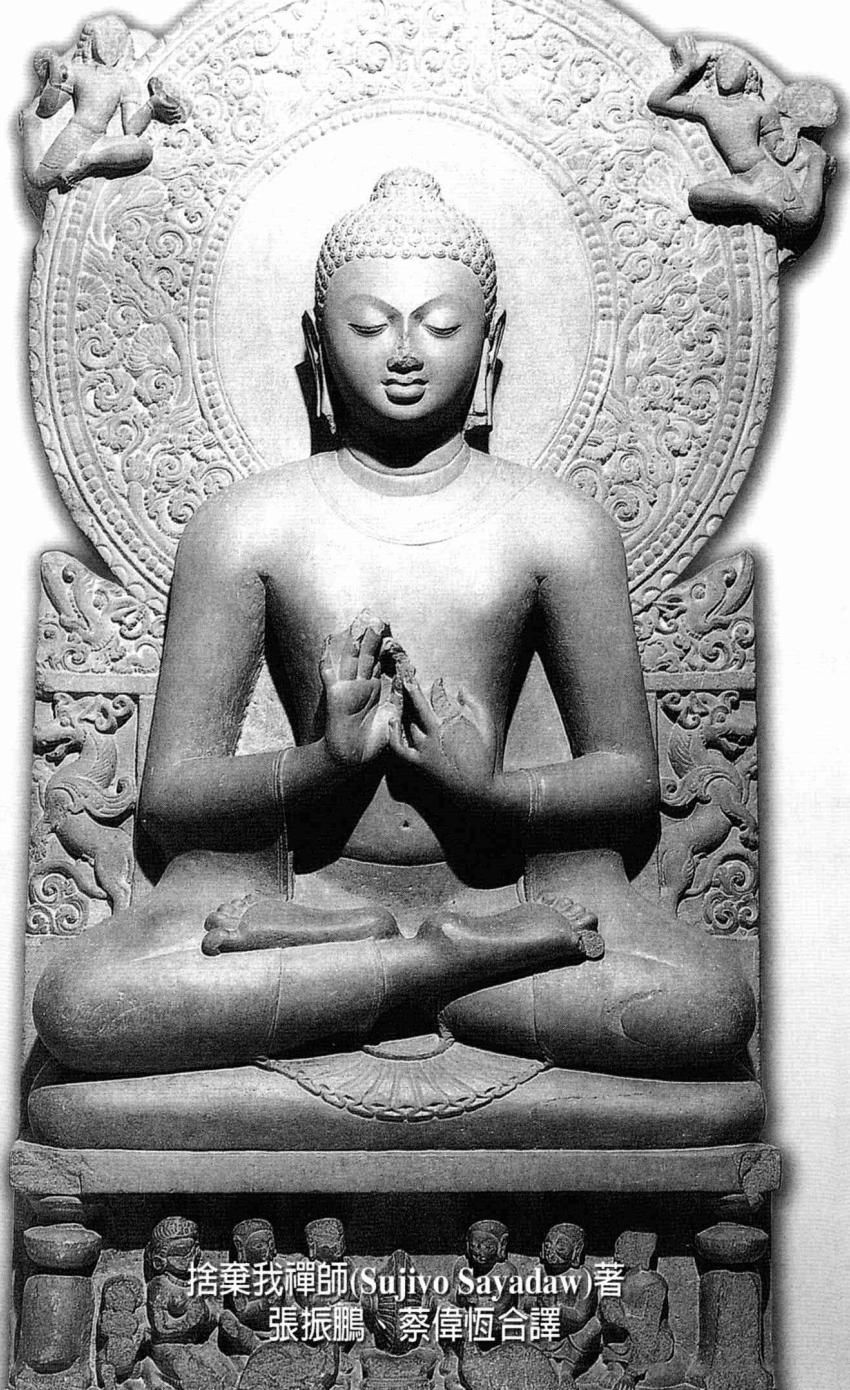


四念處內觀智慧禪法



捨棄我禪師(Sujivo Sayadaw)著

四念處內觀智慧禪法



捨棄我禪師(Sujjyo Sayadaw)著

張振鵬 蔡偉恆合譯

譯者前序

禪定是佛教的命脈，翻譯一本關於禪法的書，實是一件艱辛的事，因修行理論的著作是與一般生活作品有異。

在翻譯過程中，我們盡能力去踏至原著的精髓。但是，因為修行尚淺的我們，可能無法選用正確的語詞去表達原著的觀點及修持方法。但是，因為關於華文的內觀禪書籍太缺乏了，我們唯有懷著厚顏，擔此重任。

在此，願諸同修大德，若見有錯漏或與原文項背太遠之處，希請指正不才的我們。最後，敬祝大家生活快樂，並早日擺脫身心苦惱。

張振鵬與蔡偉恆

於沙巴州禪園

一九九五年十二月

原著前序

近年來，越來越多受華文教育的人來習禪，而市面上有關此類一毗鉢舍那 (Vipassana Meditation) 或稱為四念處內觀智慧禪 (Insight Meditation) 的中文版書籍卻又缺乏的很。為了要增加修行者對此種禪定法的理論知識，於是便從我已出版的兩本英文書翻譯成中文，合併成此書。它們是：

(1) The First Step To Insight Meditation

《導向內觀禪的第一步》

(2) The 5 Controlling Faculties & Insight Meditation

《內觀禪與五根的平衡》

在此，我非常感激那些翻譯者與樂捐者，因沒有他們的協助，此書不會這麼順利完成與出版。願他們生活快樂，早日遠離身心的痛苦，與獲得道與果的解脫智慧。

目 錄

四念處內觀智慧禪法(實踐篇).....	1
四念處內觀智慧禪法(摘要篇).....	26
正念的提升.....	30
五蓋.....	37
定.....	52
如何選擇目標.....	54
四種護衛止禪法.....	60
調御五根.....	62
平衡諸根力.....	72
平衡信心與智慧.....	77
平衡精進根與定根的法門.....	80
增銳諸根.....	87
九種致使諸根敏銳的要素.....	100
使諸根敏銳或成熟的其它要素.....	110
洞察諸行性質的正智.....	115
三法印.....	118
十種觀的雜染.....	123
超越觀念的修禪.....	128
四念處智慧禪、十六觀智.....	131
涅槃.....	137
習智慧禪途中的困境.....	139
如何在日常生活中修禪.....	147

四念處內觀智慧禪法(實踐篇)

內觀智慧禪似乎近年來在馬來西亞掀起一片熱潮，可是有眾多有趣於習禪的，卻沒有機會得到禪師正確的指示，這是由於沒有足夠的合格禪師，配合著此股突然蔚起的熱潮，要訓練一位好的禪師需要一段相當長的時間，而禪師對禪法的親身經驗亦是相當重要的。

書籍雖有幫助，但是，有關修禪的書籍在市面上卻又少的可憐。即使能在市面上購買，此類書本不但價格昂貴，有時也未必能在書店購買到合自己心意的。比如《清淨道論》這本一向被公認為擁有權威性的修禪著作，不但不易在書店找到，即使有，價錢亦非一般人能付得起的。並且，大多數有關此類禪法的著作，只限於較普通的教理及指示。

每個作者都有他們自己教禪的特殊方法及傾向。同時，習禪者的修禪體驗卻可因環境或其他條件而異的。因此，唯有在禪師的親自督促下才是最重要的。只有禪師親自監督習禪者，方能給予恰當的指示及教導。一位禪師也能在多方面引導習禪者，比如，給予恰當的佛法開示，激勵及糾正習禪者，以免習禪者在修禪途中出差錯。

另外需要考慮的一點是修禪指示的“可變與伸縮性”。因為要解決一個修禪上的難題，往往都有超過一個以上的方法。重要的是，哪個方法才是最好，最理想的呢？很明顯的，唯有一位富有經驗的禪師，才是提供解決方法的最佳人選。一位禪師需要通曉所有能解決的方法，及配合他在生活上的常識後，方可從中挑選出一個最為恰當的指示。在此，我將提出一些意見，討論一些習禪者最常遇到的困境或難題，並澄清一些人對

習禪的誤解，最後，希望能在沒有繁雜的專業名稱述寫下，襯托出修習內觀智慧禪的好處。

正 念

一個人雖然已經閱讀過好多有關正念的文章，然而有時卻還猶豫著不知自己對“正念”的了解有多深。正念通常被形容為一種含有明徹、醒覺、冷靜與警惕性質的心態。

其實正念是一種“認知”，卻與普通所謂的“認知”有異。比方說，一個瘋子亦有他“認知”事物的本能，但是他不能說擁有“正念”。正念不可能在有貪、瞋或痴的心識下“認知”。當一個人擁有正念的當刻，他在那時的心識狀態是沒有貪、瞋或痴的。這時，此人不但可善於控制自己的心，他也能從容的面對任何考驗。在修禪時，知道目標是不足夠的，一個人必須有正念的知道目標。一個最好的例子是觀痛，有正念的觀痛和無正念的忍痛是有相當的差別。

一個較普遍且易犯的錯誤是，習禪者在提升正念的過程裡，有操之過急的表現。他可能過度的沈迷於鑑定自己每個動作是否有正念，這往往會導致不必要的身心緊繃及干擾。當此種緊繃及干擾產生時，我們已能知道如此的修禪態度是不正確的。放鬆觀照或從容的提升正念將是正確的答案。有時，帶著“不操心的態度”反而能幫助習禪者鬆懈緊繃的心情。換言之，正念應在自然、從容的心態下逐漸提升起來的。

另一個在修持上常犯的錯誤，是習禪者太過注重於提升定力而不是正念。一個習禪者如能在一段時間內持續的保持正念

，他也同時會擁有隨著提升正念而來的定力。然而，如一個習禪者沒有正念的專注於目標，那就會培育起“不正確”的邪定，這也是導致一個人“走火入魔”的原因。在此，有一點必須強調的是，一個人在未執行嚴厲的修行前，須對禪修的方法與意義，要有適當正確的了解。沒有正確的了解作為基礎，而開始武斷地去練習，是象徵著頑固與忽略培育正念的意義。

初基者在開始修禪時，應該較著重於行禪的修持，而不是持久的坐禪，那是由於行禪的目標較粗糙及易於觀照，因此有助於提升正念，而坐禪往往能導致初基者傾向於冥想神遊或沈迷於培育定力。習禪者應謹記，提升正念應該給予至先的履踐任務。

在修禪期間，一個人應該嘗試不去思索推理。如想體驗諸事物的如實真相，習禪者不應對觀照的目標有任何觀念性的思惟。事物的如實真相只有通過純淨的正念方能體驗出來。如有思索推理的介入，那必須以正確的方法對治（對治方法將下節講述）。

當一個人在沒有思索的情形下擁有正念，那意味著他沒有回憶過去或未來。唯有以正念觀照當刻的事物的如實真相，方能體驗諸事物的特性，例如它們的硬度、熱、冷等等自然性質。

這一切都能以一句話總括：一個人必須擁有明徹的正念來洞察當刻事物的實相及其呈現的種種特徵。

修禪者將能在一刻鐘的時刻內體驗多種事物的特性，例如：冷、熱、硬、軟、動盪等。當正念增強時，修禪者將能進一

步的洞察到它們之間的緣起關係。如實的觀照目標，將能帶領一個人體驗事物的特徵：苦、無常、無我。最終他可剷除所有不利於修行的蓋障，甚至進而熄滅諸種痛苦。

(一) 身念處

由身軀著手培育正念(身念處)往往是習內觀的初步。這是因為修習身念處的目標比較粗糙，同時也易讓培植中的正念茁長。習禪的目標可以是身體的某部份，呼吸及死屍(註：此乃墟墓觀，與修習定〔靜〕禪有共同的目標)。一個人也可由定禪入手，進而修習內觀智慧禪。在《阿毗達摩義論》中提到，這些以色身為目標的，仍屬於五蘊之一。初習禪者也應觀注四大威儀：坐、行、立及臥。

坐 姿

在習禪時，習禪者應觀注“坐”及“觸”。有些習禪者，在修習內觀智慧禪時，去觀想坐姿，這其實是不正確的，因為觀想出來的目標是非真實的。正確的方法是純粹的觀照及體驗事象。

那麼習禪者在觀照些什麼？簡單的說，我們是在觀照風質的運作狀況，它的特徵可以是緊繃、堅硬、支撐、拉或動盪。如習禪者能醒覺專注的觀照它，逐漸會體會在此身軀內並沒有一個“我”或“靈魂”，而只有事象之生滅過程或能量在操作著。當它具備強而有力的正念時，習禪者將能洞曉到存於這色身物質中之能量操作的廣泛實相。在觀照“坐”當中，即除了觀照硬，僵等感覺時，習禪者也能洞察到很多其他身內的感覺

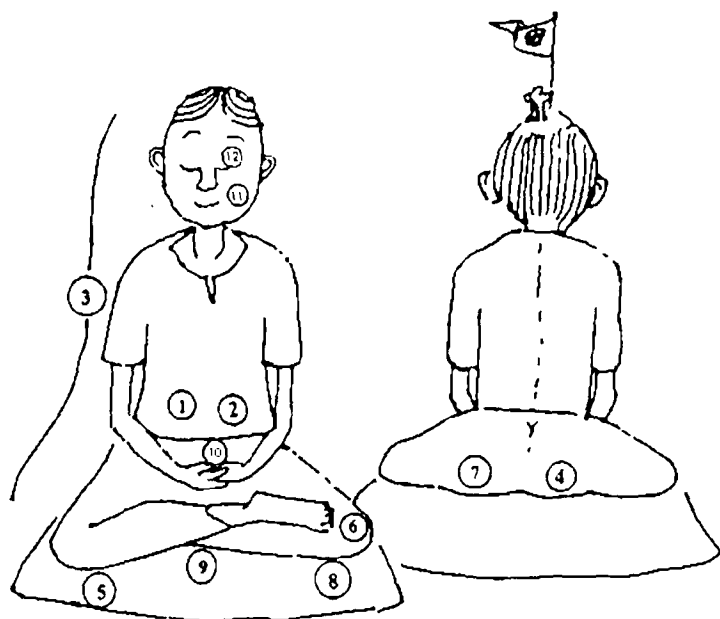
，如冷熱、緊鬆及身外的景象如聲音。換句話說，當觀照“坐”時，我們以“坐”為標名來引導心識去觀照種種與“坐”有關的實相。標名可說是指引正念於觀照目標的“念窗”。它可助我們緊繫心念於觀照的目標，進而培育有利的定力。通過清晰醒覺的正念，觀照事物在當刻呈現的實相。在此，我們不可選擇目標來進行觀照，我們只可指引正念於“念窗”內呈現的目標等。

觸

在開始時，習禪者應觀照臀及腿部與坐墊接觸的部位。其實，在坐禪裡，有很多可供觀照的接觸點（見下圖：4-12觸點）。習禪者可以以有秩序的節奏觀照這些觸點以增強定力。花費在觀照觸點時間的長短應視習禪者的心念及目標現起的清晰程度而定。被觀照的目標越清楚，停留下來的時間亦可久些。反過來說，如被觀照的目標模糊不清，或習禪者已被昏昏睡意籠罩時，他應以較快的觀照速度，去觀注不同的觸點“觸”及“坐”兩者都應被觀照。有如觀照其他目標一樣，在觀照觸點時，主要是觀照事物生滅的特相。

腹部上升及下降

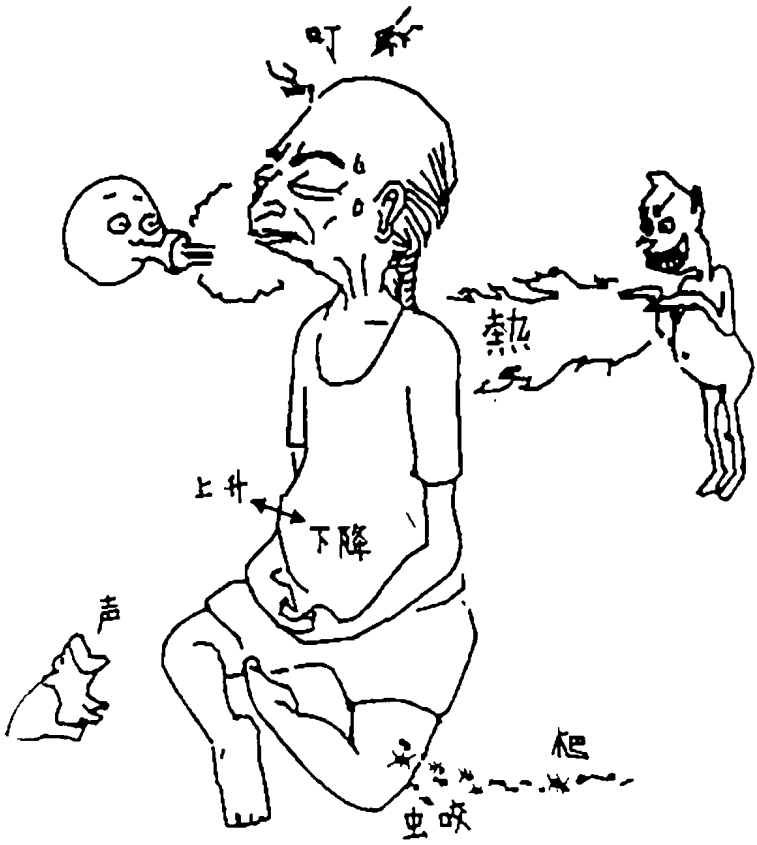
在修習坐禪時，初基者通常都以觀照腹部的上升及下降過程為主要目標。實際上，他是在覺察導致腹部移動的風質。同時，隨著這風質運作的過程中，其餘的各類色法也會在其中相應地變化著。（如地質、水質、火質）。這些現象的存在，也都同時地，通過觀照腹部上下過程時，被習禪者意識到。



1-2 : 腹部上升及下降

3 : 坐

4-12 : 觸點



圖示緬甸坐姿及多種觀照的目標

並且，通過觀注腹部的上升及下降過程，也有助以培育習禪者的定力。不過，習禪者不應太過於擔心腹部上下過程的清楚性，而去刻意操縱呼吸(以不自然的方式)。腹部的上升及下降亦是無常的，他可在被觀照時突然消失，如有此現象發生，習禪者就應把觀照心轉移到別的目標上。

一個通常被提出來的問題是：專注審察鼻端上之呼吸狀況，已是馳名久遠的培育定力方式(註:安般念法)。如今為何捨棄不用，卻要去觀照腹部的上下過程？有位禪師給予此問題的答案是：名色法較易在觀照腹部上升及下降時洞悉出來。即是由於觀照腹部的上下運作狀況比在鼻端的出入息來的粗糙，則事象之三法印特徵(苦、無常、無我)也較明顯地呈現。

依此內觀智慧禪法修習，所培育的定力，是含有剎那的性質。但習禪者觀照實相時，卻以培育正念為首要目標，而不是那伴隨著的正定。同時，觀照、數息或控制呼吸法都不該在此採用(那是由於修習內觀智慧禪，基本上是以觀照諸實相為依據的)。

行 禪

對於初習禪者來說，通常得到的勸導是應先修習行禪。有位禪師曾說，在坐禪前，習禪者應先修習行禪，他也曾提示，一個人可純粹通過行禪而證得阿羅漢果位。一般上，習禪者都認同，如有一刻完善的行禪，接下來的坐禪都是非常如意的。習禪者不可忽略或低估行禪的重要性。只習坐禪而忽略了行禪，就如一位只有一隻腳行走的殘障人士一樣。在內觀智慧禪裡，行禪有多方面的用途。首先，習禪者不可能一直都在修習坐禪，反過來說，若能在接著下節坐禪的空隙時間裡，利用修習行禪

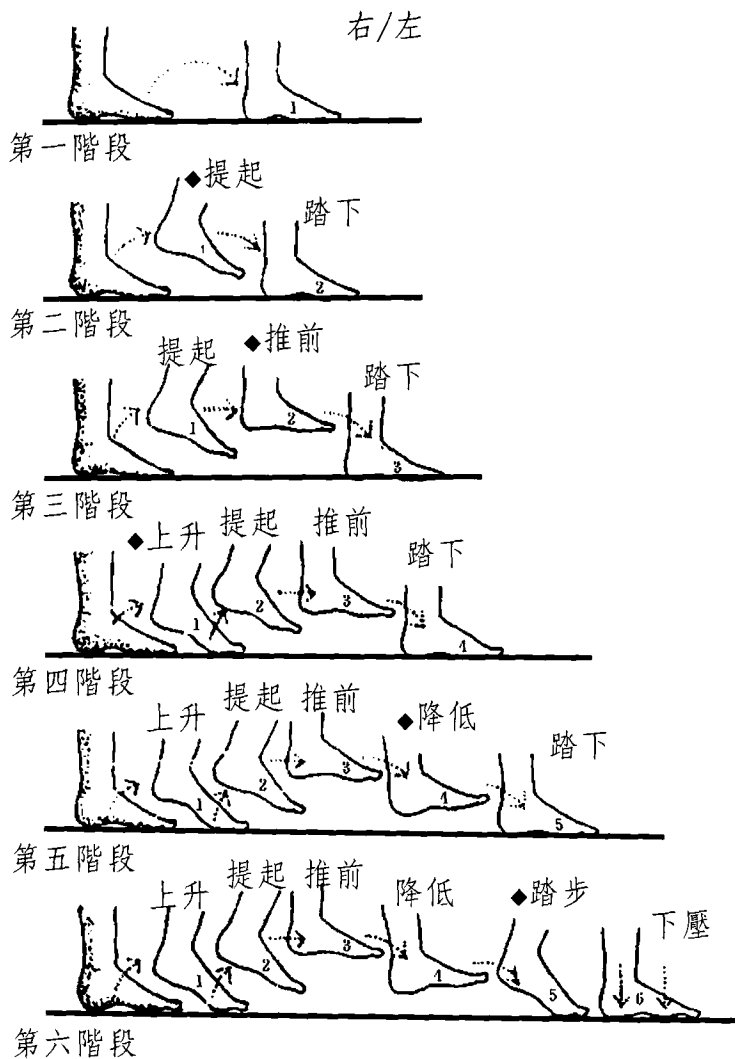
來培育及維持正念，這將對禪修的進展有極大的助益，持續不斷的正念往往都被強調，否則培育正智所需的定力將不會增強。

行禪本身就是內觀智慧禪的修習。“那兒並沒有一個所謂的眾生，或稱為人的，或一個不變的我在行走著……”，此種的智慧，是通過醒覺地審察物質現象（即是觀照每一步伐的移動過程），及精神心理現象（即是緊緊觀照那意圖引導行走的心），而自然產生的親身經驗或領會。此種的自覺領悟，便是內觀智慧禪法中，所謂的洞察正智了。

行禪的特徵也有異於坐禪，它的目標比較粗糙，易於變遷。因此，正念也較易於在行禪中被提升。基於此因，它含有平衡的要素，它能引導習禪者傾向內觀智慧禪的修習而非定（靜）禪。在習行禪時我們也應觀照“轉動”，“看到”，“想到”，也由此日益漸進而演變成生活中培育正念的作習。

在行禪時，應逐步增加觀照目標的層次，以便增長正念及定力。習禪者行禪時的步伐應視他自己認為最穩定舒適的速度下進行。習禪者不應操之過急，要明白到，培育正念比觀照步伐層次的數目來的重要。一旦正念培育起來時，就該把步伐放慢下來，以便能觀照更多微小的細節。初習禪者在開始修習時，常犯的錯誤是行走的太慢，最終，因為心切要觀照一些難於觀察的微細現象，而導致緊繃的情緒。

習禪者，不論是初基或老練者都應在開始行禪時以快速的步伐行走。快步伐走有“適應”目標的作用，它亦有運動四肢及克服睡意的功能。但是，卻有些習禪者“過度”修習行禪，不單以“超速”步調行走，且行禪時間也過量的長。結果，導致身心煩亂及疲倦。習禪者切忌心浮氣躁，應以“恰好”的習禪態度來培育正念。



◆ 顯示要觀照的新部份

坐姿 Sitting Postures



Full lotus

Both feet are placed
right up onto the thighs

蓮花座



Quarter lotus

One foot is placed on
calf, the other tucked
underneath

單盤之一



Half lotus

One foot is placed on the
thigh while the other is
tucked underneath

單盤



"Burmese Style"

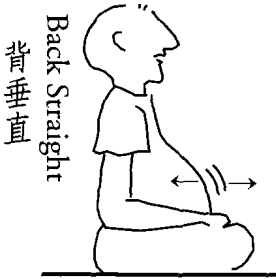
Both legs are placed evenly
on the ground.

Most recommended

緬甸試

散盤

主要禪修目標 Primary Meditation Object:-



Note 觀照

Rising & falling of abdomen as one breathes

呼吸時，腹部的上升與下降

坐禪

Sitting Meditation

主要修禪目標

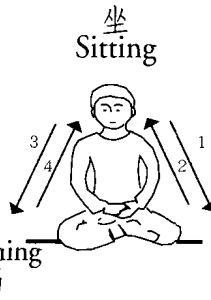
Primary Meditation Object

Sitting & Touching

坐與觸

Contact point between the right-side buttock and cushion

右臀與坐墊接觸部位



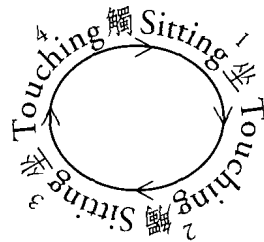
左臀與坐墊接觸部位

Contact point between the left-side buttock and cushion

Setting 坐

手與手之間接觸部位

Contact point where hands touch



坐禪

Sitting Meditation