



内观基础

2006 年校译版+

马哈希尊者著

《内观基础》

2006 年校译版+

马哈希尊者著

- 一、英译序 / 茅塔 诺
- 二、简 介
- 三、止与观
- 四、五 蕴
- 五、智慧与解脱
- 六、正确的方法
- 七、心
- 八、为何和何时
- 九、缘 起
- 十、执取如何生起？
- 十一、即刻观照
- 十二、不断的修习
- 十三、事物的分解
- 十四、无 常
- 十五、重新发现
- 十六、最终的安宁
- 十七、进 步
- 十八、圣 道
- 十九、总 结
- 二十、年青的织工
- 二一、适合根性的修法
- 二二、布萨天女
- 二三、圣 谛

一、英译序 / 茅塔 诺

《内观基础》（The Fundamental of Vipassana Meditation）是马哈希法师在 1959 年新年期间的一系列演讲，这次演讲以书本的形式发行是在 1961 年，它发行以来广受读者的欢迎而多次再版。而本书是第一个英译版（1981）。

读者将从本书看到这演讲是针对在家听众，对他们而言，微妙的内观禅修是全新的知识，因此，法师费很大的苦心把它讲得白话、易懂、

直接，把听众从分别止禅和观禅（vipassana，毘婆舍那）的简单阶段带到深奥的法义，如实相与概念、刹那的心念和心路历程、修心的次第和体证涅槃。他从“内观是什么”、“如何培育内观”开始给听众——现在的情况就是读者——讲第一课，然后教导他们如何开始用功，如何提高，如何避免陷入修行的陷阱，以及最重要的是，如何知道自己确实知道。听众因而受到激励、鼓舞，感觉自己似乎已经踏上通向涅槃的圣道。

佛教是一个实用性的宗教，要人们在生活上实际奉行，而不是门外汉惯于想象的另一种形而上学系统。它考察有情众生的各种苦，发现他们的苦因，开显苦的灭除，并指出消除所有苦的道路，任何渴望解脱的人都能步上这条道路，但是，他必须自己努力迈步前进，没有人能免费载送别人到达永恒的平静。

“你们应该自己努力，佛陀只是指出正道而已，奉行此一正道并且禅修的人，可以解脱无明的桎梏。”（《法句经》276偈）

那么什么是解脱之道呢？佛陀在《念处经》告诉我们，建立正念是通往解脱的唯一道路。而建立正念，正是马哈希法师半世纪以来努力阐释并广为传播的整个内观修行系统的基石。

弘扬内观不同于弘扬其它的佛法。如道德或形而上学的部分，精通经教的人就能做得到。然而内观禅只有经过亲身体验才能令人信服。佛陀（或更精确地说是菩萨）本人经过探索圣道、发现圣道、亲身仔细体证，然后才依据他自己的经验教导众生。

“诸比丘，我发现过去正觉者通行的古道，我沿着那条古道前往，当我前往后，我完全地了解了实相，我告知比丘、比丘尼、男女居士。”（参见巴利文版《相应部》第二册 106 页）

马哈希法师本人沿着佛陀指给我们的道路，亲身体证了法，然后依据他的亲身体验给信徒讲法。信徒们也得以亲身体证法。关于这一事，法师在本书中提到：

“在这里的听众有很多是达到这阶段智慧的行者。我不只是从我个人的经验而言，也不只是从我的四十或五十个信徒的经验而言，而是数以百计的人的经验。”

佛法的一个特性是“来亲身体证”（ehipassiko），二千五百年来已有数以百万计的人“来亲身体证”，我们看当今世界各地的禅修中心，已有成千上万的人来亲身体证，将还有成千上万人要来亲身体证。发愿修行的人解脱之后，跟着要做的，是去觉醒大众并在他们前进的路上伴随他们。这本书将一个人面前的解脱之道的蓝图展现出来，如著名的学者在本书缅文版序文中所说：这不是一本给读者消遣的书，而是一阶一阶趣向更高智慧的参考指南。

翻译本书，我尝试用英文译出法师缅甸语演讲的原意，但我不能逐字翻译，也不是任意剪辑的。重复是口语的一大特性，我略去重复的句子，并保留未译法师演讲中帮助记忆的偈诵，除此之外，我努力保留法师说法的原貌：简单、直接和流畅的风格。

法师引用的巴利文经典的翻译，我大部分依据著名的学者，如雷斯·大卫(Dr. Rhys Davids)，伍德瓦(F.L.Woodward)，荷诺(I.B.Honer)，三界智法师(Nyanatiloka)，髻智法师(Nyanamoli)，佩茅丁(Pe Maung Tin)他们的作品，只是偶尔有些地方略予以润饰。我非常感谢他们。

于仰光 1981 年 3 月 3 日

二、简介

当前内观不需特别的介绍，每个人都说内观很好，这个转变是发生在二十年前，当时人们还以为内观是比丘和隐士修练用的，而不适用于他们，当我们开始传授内观时，有一段艰辛的过程，现今这种情况已经改善了。今日人们一直请求讲演内观，但是当我们告诉他们内观的简单事实，他们似乎无法欣赏它们，一些人甚至离开，我们不应该责难他们，他们没有禅修背景来了解任何东西。

有的人以为寂止禅就是内观，有的人以为内观跟寂止禅一样，有的人把内观说得太艰深而难以实践，他们的听众心中充满困惑，为了让这些人受益，我们将说明内观的要素。

三、止与观

我们禅观的目的何在？我们如何培育内观？这是很重要的问题。

有两种禅修：寂止禅和内观禅。禅观于十遍处(kasina)只能产生寂止禅，不是内观。禅观于十不净(如：肿胀的身体)，也只能产生寂止禅，不是内观。十随念，如忆念佛、法等，也只能培育寂止禅，不是内观。禅观于三十二种身体成分，像观“发、毛、爪、齿、皮”，也不是内观，它们只能培育寂止禅。

正念于呼吸也是开展寂止，但是它也能培育内观。然而《清净道论》将它包括在四十种习禅业处中，因此我们在此也如此称它作寂止禅。接着有四梵住，慈、悲、喜、舍，和四无色状况导至四无色禅定，以及食厌想，所有这些都是寂止禅。当你禅观身体内的四大元素，它

被称作分析四大元素。虽然它是寂止禅，但它一样可以开展内观。这四十种习禅业处为修定的对象，只有呼吸和四界差别(分析四大元素)与内观有关，其它不能产生内观。如你要获得内观，你需继续努力。再回到“如何培育内观”这问题，答案是：我们以观照五取蕴来培育内观。众生的精神与物质特质为诸取蕴。对它们可能由于贪欲而乐于执取，这样种情况被称为“执取感官所缘”（欲取）。或可能因邪见而错误的执取，这被称为“以邪见执取”（见取）。你需观照它们看清它们的实相，否则，你将因贪欲和邪见而执取它们。一旦观到它们的实相，你便不再执取，你正是这样培育内观。我们将详细谈论五取蕴。

四 蕴

五取蕴为色、受、想、行、识。它们是什么？它们为你每时每刻所体验到的事物。你无需到别处寻找它们，它们就在你自身。当你看时，它们就在看的过程中；当你听时，它们就在听的过程中；当你嗅、尝、触或想时，它们就在嗅、尝、触或想的过程中。当你弯曲、伸出或移动时，五蕴就在弯曲、伸出或移动里，只是你不知它们为五蕴。这是因为你没有观照它们，因此不知道它们的实相。不知道它们的实相，你就以贪爱和邪见执取它们。当你弯曲时，什么发生？它始于弯曲的意念，接着弯曲过程的物质性质一一显现。在弯曲的意念中，有四种属于精神的蕴。要弯曲的心是识（识蕴），当你想着弯曲，然后弯曲，你可能感到乐、苦或不苦不乐。如你快乐地弯曲，那就有乐受，如你不快乐或生气地弯曲，那就有苦受。如你不苦不乐地弯曲，那就有不苦不乐受。因此，当你这样思惟弯曲过程，就知道这当中有“受”蕴。接着有“想”，即觉知弯曲的蕴。然后是促使你弯曲的心理过程，它好似在说：“弯曲、弯曲”，这是“行”。因此在弯曲的意念中有受、想、行、识——四种属于精神的蕴。弯曲的动作是物质或者说色法，这是“色”蕴。如此，想要弯曲的意念和弯曲的动作形成五蕴。因此，在弯曲手臂的一个动作中，就有五蕴。你移动一次，就有五蕴，你再次移动，就有更多的五蕴。每次的移动引出五蕴，如果你没有正确地观照它们、正确地了知它们，我们不必跟你讲述发生了什么，你自己就知道：你想“我要弯曲”和“我在弯曲”，不是吗？每个人都如此。问小孩们，他们会给予同样的答案；问那些不懂得读和写的成人，也得到同样的答案。问懂得读写的人，如果按他心中所想的直截了当地说，也是同样的回答。但因他读得多，他将编构适合经典的答案而：“名和色”。这并非他所知道的，只是编构以适合经典。在

他内心深处，他想的是：“这是‘我’要弯曲，这是‘我’在弯曲；这是‘我’要移动，这是‘我’在移动。”他也想：“‘我’过去是这样，现在是这样，将来也是这样；‘我’永远存在。”这想法称为“常见”。没有人会如是想：“这个想要弯曲的意念只存于此刻。”一般人通常想：“这心过去存在，此刻在想弯曲的‘我’和以前存在的‘我’是一样。”他们也想：“此刻正在想问题的‘我’，未来也将继续存在着。”

当你弯曲或移动四肢时，你想：“这正在移动的四肢是和过去同样的四肢，这正在移动的‘我’是和过去同样的‘我’；移动后，你再想：“这四肢、这‘我’，永远存在。”你不曾想过它们会消失。这也是常见。这是错把无常当作常，无我当作我，并执着于这种错误的见解。

当你顺着你的意愿弯曲或伸出，你认为很好。如果你觉得手僵硬，你移动或重新放置，僵硬便消失，因而感到舒服。你认为很好。你以为这是快乐。舞蹈员和业余舞蹈员在跳舞时，弯曲和伸出，并认为如此做非常好。他们以此为乐并对自己感到满足。当你们在一起谈论时，你们时常晃头摆手并感到满足。你认为这是快乐。当你做事，取得了成功，你也会认为这很好，这很快乐。这就是人们如何乐于贪爱、执取于事物的过程。你把无常当作常而乐在其中，非乐、非我、只是名与色（心与物质）的聚集，你却当作是乐、是我并沉溺其中。你对它们感到喜悦并执着。你也误认为它们为自我并执着。

因此，当你弯曲、伸出或移动四肢时，“我将弯曲”的想法为执取蕴，弯曲的动作是执取蕴。“我将伸出”的想法是执取蕴，伸出的动作是执取蕴。“我将移动”的想法是执取蕴，移动的动作是执取蕴。我们所说需要观照的执取蕴，就是这些。

同样的情况发生在看、听等过程中。当你看时，眼根，即眼睛，则显现于此。所见的目标也显现于此。两者为物质，没有认知能力。但如一个人在看的时候未能当下予以观照，就会执取它们。他以为所看的整个物质世界为常、美、好、乐、我，并执取它。因此，物质的眼睛和所见的物质对象成为执取蕴（即色蕴）。当你看时，“看”也显现，这包括四种属于精神的蕴。看的过程中单纯的觉知是识蕴，看的时候感觉乐或苦为受蕴，对所见的目标形成印象为想蕴，使注意力用于观看则为行蕴。它们组成四种属于精神的蕴。

当一个人在看时，若未能当下观照，将会认为那视觉“曾经存在过并还存在着”。或者当一个人看到好的事物，他可能会想：“看是好的。”如此想，他将追寻好的和新奇的事物以享受视觉。他不惜损费金钱、睡眠和健康去看表演和电影，因为他认为这样做很好。如一个人不认为这是好的，他将不会浪费金钱或损及健康。认为所见或享受

的是“我”、“我在享受”，就是以贪爱和邪见去执取。因为执取，所以说看时所显现的名与色是执取蕴。

你以同样的方式执着于听、嗅、尝、触或想。你以为能思考、想象和忆念的心为“我”。因此，五取蕴不是别的东西，正是当一个人看、听、受或想时所显现于六根门的名色。你需如实的观照这些蕴的实相。修习观照它们并如实见到其实相——即内观智慧。

五、智慧与解脱

“内观是观照五取蕴”，这是佛陀的教导。佛陀的教导称为“经”（*sutta*，意即“线”）。当一个木匠将要刨平或锯一块木材时，他以墨线画一条直线。同样地，当我们实践圣道，我们以“线”也就是“经”规划我们的行为。佛陀已给我们线，也就是训练戒德、培育定力和增长智慧的教示。你不可脱离此线并随心所欲的讲话或行动。有关观照五取蕴，经典中有下列的引述：

“诸比丘，色是无常，无常者是苦，苦者是无我，无我即非我所、非我，亦非自我。应以正慧如实作如是观。”（《相应部》第三册第22页）。你需禅修才能了悟此无常、苦、无我的物质确实是无常、极苦、无我。你应同样地观照受、想、行、识。观照这些五蕴为无常、苦、无我有何用？佛陀告诉我们：

“多闻圣弟子，作如是观者，则厌患色、厌患受（想、行、识）等。”（《相应部》第三册第68页）

了悟五蕴的无常、苦、无我性质者厌弃色，厌弃于受、想、行、识。

“厌患者则离贪。”即是说他已达到圣道。

“离贪者，则解脱。”一旦达到无贪的圣道，他也已达到无烦恼的四种圣果。

“解脱则自知‘我已解脱’。”当你已解脱，你自己知道确实如此。也就是说当你已成为那已断尽烦恼的阿罗汉时，你清楚知道烦恼已断尽。

这些是引用与无常相关的经文，并且有很多类似的经典，整个《相应部》〈蕴品〉就是收集这些。尤其是《具戒经》（*Silavanta Sutta*，《相应部》第三册167-169页）和《多闻经》（*Sutavanta Sutta*）这两部经值得注意。在这两部经里，摩诃俱絺罗向舍利弗提出一些问题，舍利弗给予很简短但清晰的答案。摩诃俱絺罗问：

“舍利弗，什么东西是一个有戒行清静的比丘应当如理作意的？”注意这个问题中的“戒行清静”。如果你要修习内观禅以证得道、

果及涅槃，最低资格你需要戒行清静。如果你没有戒行，你不可能期望更高的定力与智慧。舍利弗回答：

“摩诃俱絺罗，五种执取蕴为戒行清静的比丘需要如理作意的，观它们是无常、是苦、是病、是痛、是刺、是痛、是疾、是敌、是坏、是空、是无我。”

如此习禅有何好处？舍利弗尊者继续回答：

“的确，朋友，一个戒行清静的比丘如理作意，观此五取蕴是无常等等，可能获得预流果位。”

因此，如果你要成为预流圣者而不再投生四恶趣，你必须观照五蕴，以证知它们的无常、苦、无我的性质。

但这并非全部的内容，经文接着教导你也可以成为阿罗汉。摩诃俱絺罗尊者继续问：

“舍利弗，什么东西为预流果位的比丘应当如理作意的？”

舍利弗回答说一个预流圣者应当如理作意的，也是五取蕴，观它们为无常、苦、无我。会有什么结果呢？他进入一来圣者。一来圣者观照什么呢？同样是五取蕴。接着他成为不还圣者。不还圣者观照什么呢？也是五蕴。然后成为阿罗汉。阿罗汉观照什么呢？也是五蕴。因此很清楚，五取蕴正是我们必须观照的，即使已成为阿罗汉也是这样。

阿罗汉再继续习禅有什么好处呢？他可能成为辟支佛吗？或正等觉者吗？不，都不可能。他将是以阿罗汉的身份脱离轮回，进入涅槃。阿罗汉不再有未断或未镇伏的烦恼。一切的烦恼已断绝和镇伏。因此无需再祛除或镇服未断或未平息的烦恼。他已无需再改善任何戒德、定力与智慧。应当圆满的一切戒德、定力与智慧都已圆满。所以他无需再进行改善未尽完美的或增加那已圆满的。内观的修习不会为阿罗汉带来这些好处。

阿罗汉观照五蕴所获得的其中一项好处是快乐地活在世间。尽管他是阿罗汉，如他不习禅，不宁静与不舒服不时从六根进入。不宁静并非指精神苦恼，而是因六根对象不由控制，不断的出现，令他感到心不宁静，如此而已。不用说阿罗汉，就是参加我们的精进禅修的行者面对感官接触的各种事物，也常感到不自在。当他们从禅修中心回到家里，他们看到这事物，听到那事物，忙于各种生意洽谈，根本没有安宁。因此有的人选择再回到禅修中心。但有一些人，只是短时间觉得不宁静，大约只持续四、五天或十来天。不久家庭的气氛感在他们心中占了上风，他们对家庭生活这样感到快乐，又开始世俗的生活。阿罗汉决不象这样回复他以前的习惯。如他遇到各种感官目标而没有加以观照时，只会感觉不宁静。惟有沉浸于内观时，他才会感到内心安宁。因此，观照五取蕴使阿罗汉在世间生活得安乐。

再者，如果他时常安住禅观中，对无常、苦、无我的正念及正知会

不断生起，此为另一项好处。一位正念与正知不断生起的阿罗汉可说是常住正念（satata-vihari）。这种人可在任何时刻随其所欲享受证得的果位。为了这两种好处——在世间生活得安乐和正念正知，阿罗汉生活在禅观中。

以上为舍利弗尊者在《具戒经》里所给予的答案。同样的答案也可在《多闻经》里找到。唯一的不同是词句，《具戒经》所用的是“戒行清静”或“具有戒德”的佛弟子，而《多闻经》是用“得到教导的”或“多闻的”的佛弟子，其它的用字都一样。根据这两部经和其它有关“蕴”的经典，可以归纳出下列的结论：

“观照五蕴可证得内观智慧。”

现在再回到由六根门所生起的执取。当人们看的时候，他们以为他们或其它人是永恒的、曾存在过的、现在存在、未来存在、永远存在。他们以为他们是快乐的、好的或美的。他们以为他们是活着的实体。当听、嗅、尝或触的时候也作如此想。这“触”遍于全身——存在于任何有肉和血的地方。每当触生起时，执着也生起。前面所述的弯曲、伸出或移动四肢即为触的例子。腹部的上升与下降也是这样。对此，我们以后将加以详述。

当一个人在思考或想象时，他想“曾存在过的‘我’现在正在想。想了之后，‘我’继续存在着。”因此一个人以为自己是永恒的、自我的，他也以为思考或想象为一种享受，很爽快。他以为这是快乐。如被告知想将会消失，他无法接受。他感到不快乐，这是因为他执着。

如此，一个人执着于一切出现在六根门的事物为永恒、快乐、“我”。因渴爱而喜悦并执着于它，因邪见而错误地执着于它。你需观照可能引生执着的五蕴。

六、正确的方法

当你禅观时，你要懂得方法。只有正确的方法才能产生内观。如果你将事物当成永恒，那怎会产生内观呢？如果你当它们为快乐的、美的，有灵魂、自我，那怎能产生内观呢？

名与色是无常。你需观照这些无常的事物，以见其无常的实相。它们生起与消失，并且不断压制你，因此它们是可怕的、苦的。你需观照它们以见其实相为苦。它们是空无个人、灵魂、自我的过程。你需观照以见它们为无个人、无灵魂、无我。你应尝试如实知见。

因此，每当你看、听、触或知觉时，你应尝试如实观照那由六根门生起的名与色的实相。当你看时，你应观照“看、看”。同样地，当

听时，观“听、听”；当嗅时，观“嗅”；当尝时，观“尝”；当触时，观“触”。疲倦、热、痛和难以忍受的不悦感受也会因接触而生起。观照它们：“疲倦、热、疼痛”等。念头、想法也可能出现，当它们生起时，观照“想、想象、愉快、高兴”。但初学者很难观照由六根门生起的一切事物，他应从少许几个开始。

你以这样的方式禅修。当你吸气和呼气时，腹部的移动、即其「上升」与「下降」(起、伏)是特别显著的。你以观察这个移动(movement)开始，升起的移动，你观察它为「起」，下降的移动，你观察它为「伏」。这种起与伏的观察，并没有经典的字眼。不熟悉禅修的人们，于是以藐视的态度说：「这种起伏的修法与经典都没有关系。它甚么都不是。」他们可能以为它甚么都不是，因为它没有用上经典的语汇。¹

但事实上，它们是有意义的。上升是确实的，下降是确实的，风大的移动是确实的。我们用俗语说上升与下降是为了方便，在经典的专门名词，上升与下降是风大。如你注意观照腹部的上升与下降时，会发现扩张、运动、传送的现象。在此，扩张是风大的特性，运动为其作用，传送是其现起(表现方式)。知道风大的实相意即知道它的特性、作用和现起。我们修习以了解它们。

内观始于清楚地分辨出名与色。为此，禅者由色法开始，如何做呢？

“（行者）需从特性、作用等等去把握。”《清净道论》

当你观照名或色，你应观照其特性或作用；“等等”是指现起，关于这点，《摄阿毗达摩义论》(Compendium of Philosophy)切中要点地说：

“见清净为明了名和色的特性、作用、现起和近因。”

意思是：内观始于“名色分辨智”。在七清净里，首先圆满戒清净和心清净，接着见清净。要达到“分辨名色智”和见清净，你需观照名与色，通过其特性、作用、现起和近因来认知它们。一旦这样了知

¹ 这段原来的译文把没有使用经典术语错误地译成经典里没有，陈永威师兄在此书的再版校对的时候发现，现在采用陈师兄的翻译。陈师兄已完全重译此书，希望不久能与大家见面。英文原文：You meditate like this. When you breath in and out, the way the abdomen moves, rising and falling is especially conspicuous. You begin observing this movement. The movement of rising you observe as “rising.” The movement of falling you observe as “falling.” This observation of rising and falling is void of the lingo of the scriptures. People who are not used to meditational practice speak of it in contempt: “This rising and falling business has nothing to do with the scriptures. It is nothing.” Well, they may think it is nothing because it is not done up in scriptural language.

它们，你获得了“名色分辨智”。一旦此智圆熟，你即具有见清净。

这里，认知它们的“特性”，意即了知名色的各自的特有的性质；认知它们的“作用”，即是了知其功能；“现起”是它们出现的方式。在最初习禅阶段还不需要明了“近因”。因此，我们只讲述特性、作用和现起。

在《清净道论》与刚引述的《摄阿毘达摩义论》中，没有指示以名字、数字、物质或连续不断的过程来观照名色。反而指出应观照它们的特性、作用和现起。一个人需小心注意这点，不然他可能产生名字、数字、微粒或过程的观念。注疏提及你需以它的特性、作用和现起来观照名色，故当观照风大时，你观照它的特性、作用和现起。风大有什么特性？它有支持的特性，这是它内在的特征。这就是风大所具有的特征。什么是风大的作用？它是移动。什么是它的现起？是传送。现起即是显现出来的、被行者的心智所直接了知的。当行者观照风大时，传送、推、拉的状况会呈现在他心智面前，这就是风大的现起。当你观照腹部的上升和下降时，一切扩张、移动、传送变得明显。这是风大的特性、作用与现起。风大很重要，《念处经》的身念住部分关于姿势与正念正知的一段注疏，特别强调风大。佛陀说：

“当走时，他觉知‘我在走’。”

佛陀教导我们每次走时都应用念名“走、走”以正念观照走动过程的色法。注疏解释了如此观照时，智慧如何生起：

“我要走的念头生起。这念头即产生风元素。风元素产生表色，当风元素散布全身而将身体移前，这就是所谓走。”

这意思是说：习惯了观照“走、走”的行者，每次走的时候所如实地观察到的就象这样。首先“我要走”的意念生起。这种作意引起全身的收缩运动，然后导致色身向前逐渐移动。我们说这就是“我在走”或“他在走”。实际上，没有我或他在走，只有走的意念及走的动作，这即是行者所如实地观察到的。在此，注疏的解释着重于了悟到风大的移动性。因此，若能通过特相、作用和现起懂得风大，你就可自己确定你的用功是否正确。

风大有支持的特性。在足球里，正是空气充满其中并由它的支持而使球撑起来并保持坚固。用常人的话说球饱满、坚硬；用哲学名相则说风元素支持它。当你伸展手臂时，你感到有些挺，这是风元素支持着。同样地，当你以身体或头压住充满气的枕头或床垫，你的身体或头将不会跌下，这是因为枕头或床垫里的风大支持着你。一堆砖中，底下的砖支持着上面的砖，如果底下的砖不支持，上面的将倒塌。同样地，人体内充满风大支持着以便能站得坚稳。我们说“坚固”是相对的，如有更坚固的，我们可能称它为“松懈”；如有更松懈的，它再次被称为“坚固”。

风大的作用为移动。当它强大时，就从一处移动到另一处。风大使身体弯曲、伸展、坐、起身、去或来。那些没有修习内观者常说：“如你观照弯曲、伸展，只有如手臂的概念会产生。“如你观照‘左、右’，只有如脚的概念会出现。如你观照上升、下降，只有如腹部的概念会出现。”这对一些初学者可能真的是这样。但认为概念会一直不断生起是不对的。对初学者而言，概念与实相会同时出现。一些人教导初学者只观照实相，这是不可能的。在开始时要忘记概念不太可能。将概念与实相两者结合起来是可行的。佛陀他用概念之语告诉我们在走、弯、伸时，观照“我正在走”等。他没有用实相之语告诉我们“注意，这是支持、移动”等。虽然我们习禅时用概念名词如“走、弯曲、伸展”，当正念与定力增强时，一切概念消失，只有实相如支持和移动生起。当你达到“坏随观智”时，虽然你观照“走、走”，但不会有脚或身体等概念生起，只相续的移动。虽然你观照“弯曲、弯曲”，但不会有手臂或脚生起，只有移动。虽然你观照上升、下降，但没有腹部或身体的影象，只有出入的运动。这些动作与摆动都是风大的作用。

为禅者所觉知的传送是风大的现起。当你弯曲或伸展手臂时，犹如有一种东西在拉入或推出。这种情形在走动时更加明显。通过观照“走、右步、左步、提起、前推、落下”，定力增加并变得敏锐的行者，会很明显的感到好象后面有什么东西推动向前。腿好象自动地被推向前。腿是怎样无需用力就向前移动，对他来说十分清楚。这种经行观照妙极了，以致有些行者会这样走很长时间。

因此，当你观照风大，你以支持为特性、移动为作用、传送为现起来了解它。只有如此你才能产生正确的智慧。

你可能问：“我们是否在学会它的特性、作用和现起后才习禅？”不，你无需学会它们后才习禅。如你观照所生起的名与色，你也将了解其特相、作用与现起。当你观照生起的名色，除了观照其特性、作用与现起之外，别无与其它方法。当你在下雨天仰望天空，你看到闪电，这亮光是闪电的特相。当电光闪亮，黑暗就被驱除。驱除黑暗为闪电的作用，它的功用。你也看到它的样子——长、短、弧形、圆圈、直的或巨大的。你在同一时间里看到它的特相、作用与现起，只是你可能无法说出亮光为其特相，驱除黑暗为其作用，它的形状或外型为其现起，但你看到它们。

同样地，当你观照名色的生起，你知道它全部的特性、作用、现起。你不需要学会它们。一些有学问的人以为在习禅前你需要学会这些，并非如此。你所学的只是观念，不是实相。行者观照生起的名色，对它们清楚的程度就好象以手摸到它们似的。他无需学会它们。就如有大象在眼前，你无需看大象的图画。

行者观照腹部的上升与下降，知道坚实性或松懈性——它的特相。他知道收缩或膨胀的活动——它的作用。他也知道它的引入和推出——它的现起。假如他知道这些事物的实相，他需要学这些吗？假如他只要自己觉悟，他不需要学，但假如他要教导他人，他需要学。

当你观照“右步、左步”，你知道每一步的紧缩——它的特相。你知道移动——它的作用。你也知道传送——它的现起。这是正确的智慧，对的智慧。

想亲身知道怎样才能通过观照当下生起的现象辨明特性等，就要尝试习禅。你在身体某部份肯定会有些热觉、痛、疲倦、疼，这些是苦受，难以忍受。以你的智慧，集中精神于这苦受并观照“热、热”或“痛、痛”，你将会发现你正经历难受和苦。这是苦的特性——经历难受的经验。

当这苦受出现，你变得情绪低落。如苦受是一点点的，那也只是一点点情绪低落；如苦受很强烈，那情绪就很低落。即使那些意志力坚强者，若苦受强烈也将会情绪低落。一旦你很疲倦，你甚至不能移动。这使人情绪低落是苦受的作用。我们说情绪，是指心识。当心识低落时，其相随的心所也低落。

苦受的现起是身体的压迫感，它呈现为身体的痛苦，是某种难以忍受的东西，为行者的心识所感知。当他观照“热、热”，“痛、痛”，对他来说显现出来的是对身体的某种压迫，很难忍受，它显现太多以致让你呻吟。

假如你观照身体生起的不适感时，你知道是体验到明确讨厌的事物——它的特性；相关情绪的退缩——它的作用；身体的痛苦——它的现起。这是行者获得智慧的方法。

七、心

你也可以以心为禅观对象。心能认知和思惟。所以能够思惟和想象的就是心。任何时刻，心生起时，即观照此心，“思惟、想象、沉思”。你会发现它有趋向目标、认知目标的内在性质。这是心的特性，如通常说的那样：“心有认知的特性。”每种心必然认知。眼识认知目标，耳识、鼻识、舌识、身识和意识也是这样。

集体工作时，就有一个领袖。心识是认知出现在任何感觉器官的目标的领袖。当可见的对象在眼前出现，心识先认知它，跟随其后的是受、想、爱、乐、憎、羡慕等。同样地，当可听的对象在耳朵出现，是心识先认知它。心的先导作用在你思惟或想象时会更显然。当你观照上升、下降等时，如念头出现，你需观照念头。如你在它出现的那

刻观照它，它即刻消失。如你无法即刻观照，心的几个“随从”如乐、爱将一个接一个冒出来。行者就会了悟心识如何当领袖的——这是心的作用。

“一切事物以心为前导。”《法句经》第一偈

假如，无论何时心识生起，你就观照到它，你会很清楚的看到它如何扮演领袖的角色，它一会领向这个目标，一会领向那个目标。

再者，注疏里说：“相续是心的现起。”当你观照“上升、下降”等的时候，心有时跑开，你观照它，它就消失。接着另一心识生起，你观照它，它消失。另一心识接着生起，再次观照它，它再次消失。另一心识再生起。你需观照很多这些不断生起与消失的心识。行者会产生了悟：“心识是相续发生的事件，一个接一个的生起与灭去。当一个消失，另一个生起。”因此，你了悟到连续现起的心识。了悟这些的行者也了悟死与生。“死并不陌生，它就如我观照的每一刹那的心识那样消失。再生就如我所观照的心识之生起，它接着前一个心识后生起。”

为表明一个人即使未曾学会它们，也可了解事物的特性、作用和现起，我们以物质的风大，精神方面的苦受和心识为例。你只需在它们生起时观照它们。同样的方法也适用于观照其它的精神与物质。如你在它们生起时观照它们，你将了解它们的特性、作用和现起。初学者只能经由特性、作用和现起来观照和了解精神与物质的执取蕴。在最初阶段，即修习内观的最基本的智阶，“名色分别智”和“缘摄受智”，明白这些就够了。当你达到真正的内观智如“审察遍知智”时，你就知道无常、苦和无我相。

八、为何和何时

到此有这样的问題：为何我们观照执取蕴？我们何时观照，当它们已过去、或当它们出现以前、或当它们生起之时？

我们为何习禅？我们观照执取蕴是为了世间财富吗？去除病痛？为天眼通？为能飘浮在空中和此类神通？内观非以这些为目标。曾有人因习禅而治愈严重疾病。佛陀住世时，那些成就内观的人拥有诸神通。现今的人如修行圆满可能会拥有这些力量。但获得这些力量并非内观的根本目标。

我们应观照过去的现象吗？我们应观照未来的现象吗？我们应观照现在的现象吗？或我们应当观照既非过去、亦非未来、亦非现在，而是我们从书上阅读过、可以想象的现象吗？对这些问题的答案是：

“我们修习是为了不执着，而我们观照正在生起的现象。”

是的，没有习禅的人们，每当他们看、听、触、或觉察时，就执着于生起的名色。他们喜欢它们，由贪爱而执着它们。他们以邪见执取它们为永恒、快乐、“我”。我们观照，为了不让这些执取生起，从它们解脱，这是内观的基本目标。

我们观照当下生起的现象。我们不观照过去、未来或不确定时间的事物。我们所讲的为实际的内观。在推论的禅思中，我们可以观照过去、未来和不确定时间的事物。内观有两种，实际的与推论的。观照实际生起现象的特性、作用和现起所获得的智慧是实际内观。从实际内观你推论过去、未来和未曾经验过的事物为无常、苦、无我，这是推论内观。

“依所缘，确定两者（未见与所见）相似……”《无碍解道》

《清净道论》讲述这一段如下：

“……依眼前所见的所缘，如是确定两者（所见与未见）是同一自性：比类于此（现在所缘），同样地，于过去的行已坏，于未来的当坏。”

“所见的所缘”——这是实际内观。“依所见的所缘……确定两者……过去的……未来的”——这是推论内观。但在此要注意，只有实际内观后才有推论内观。未先知道现在的是不可能作出推理。同样的解释在《论事》（Kathavatthu）注疏里有述及：

“即使只看到一次行的无常，一个人就对其余的得出结论：诸行无常。”

为何我们不观照过去或未来的事物？因为它们无法让你了解自然实相并祛除烦恼。你无法记住过去世，即使今世，你记不住过去的童年往事。因此，若观照过去事物，你如何如实知道事物的特性与作用？最近发生的事物可回忆，但当你回忆时，你想：“我看，我听，我想，这是我在那时看到，这是我现在在看。”你有“我”的观念，甚至有永恒和快乐的观念。因此回忆过去的事物来观照是无用的。你执着于它们而这执着很难祛除。虽然以你所学和想法将它们当作名与色，但“我”的观念持续着，因为你紧抓着它。你一方面说“无常”，另一方面却持有“常”的观念。你观照“苦”，但“乐”的观念继续浮现。你观照“无我”，但“我”的观念却强且坚稳。你与自己争辩，最终你臣服于已预先形成的观念。

未来还未发生，你无法确知它会是怎样的。你可能对它们预先观照，但当它们真正生起时这样做就会失败。因此，贪爱、邪见、烦恼又再生起。因此，经由学习和思惟观照未来是无法确知事物的实相，也非止息烦恼的方法。

不确定时间的事物不曾存在，将不会存在，也不存在于己身或他人

之中。它们只是由学习和思惟产生的想象。它们只是夸饰，看似很有学问。但再加省思，它们只是名字、符号和形状的观念。假如某人如是观照：“物质是无常的；物质的刹那刹那地生起，也刹那刹那地消失”，问他：是什么物质？是过去的、现在的或未来的物质？自己或他人的物质？假如在自己，这物质在头、身体、四肢、眼睛或耳朵？你将发现一样都不是，而只是观念、想象，所以我们不观照不确定时间的东西。

九、缘起

当下生起的现象是此时此刻正在六根门所出现的东西。它还未受污染，如未弄脏的布或纸。如你足够快、能在它生起时随即观照，它不会被污染。你无法及时观照它，它就会被污染。一旦受污染，就难以祛除。如你无法在名色生起时观照，执取就会介入。有贪爱的执取，是执着于感官的欲念；有邪见的执取，是执着于邪见、仪式、自我的理论。如果执着发生，将如何呢？

“缘取有有，缘有有生，缘生有老、死、愁、悲、苦、忧、恼。如是一切苦蕴集（生起）。”（《相应部》第二册1页）

执取非小事，它是善行与恶行的根本原因。一个执取的人尽力完成他所认为的好事。我们每个人都自以为所做的为好的。什么使他认为好的呢？是执取。他人可能认为不好，但做的人认为好。如他认为不好，他肯定不会去做。阿育王的铭刻中有很值得注意的一段，“一个人认为自己所做为好的，不会认为自己所做为恶的。”小偷以偷为好事；盗贼以抢劫为好事；杀人者以杀人为好事。阿阇世王杀死父亲频毗娑罗王，因为他认为这是好的。提婆达多阴谋伤害佛陀，对他来说这是好事。一个人服毒自杀因为他以为这是好事。飞蛾扑火因为它以此为好事。一切众生行其所行，因为他们以其所行为好事。自认为好事就是执取。一旦真正执取，人就去做。结果呢？就是世间的善行与恶行。

克制自己不造成他人痛苦为善行，帮助他人为善行，布施为善行，向值得尊敬者致敬为善行。善行可为今世带来安宁、长寿和健康。它也将为来世带来善果。这执着为好的、对的执着。如此执取的人做善事，例如布施和持戒，由此将引生善的业。结果如何？“有缘生”，死后再生，生在哪里？在善界，人与天界。为人，他们就赋有好的果报，如长寿、漂亮、健康、好的出生、好的同伴和财富。可称他们为

“快乐的人”。为天人，他也将被大批的天人所照顾，并住在富丽堂皇的宫殿里。他们曾经执取，因为想要快乐；而现在在世俗的眼光，他们可说是快乐的。

但从佛陀的教义中看来，这些快乐的人和天人不能免除苦。“由生之缘发生老和死。”虽然生为一个快乐的人，他将会长大成为老的“快乐”人。看看世间那些“快乐”的老人，一旦超过七十或八十岁，不会一切都顺心的。斑白的头发、断齿、视力差、听觉差、驼背、全身皱纹，一切力气已用尽，一无可取！以他们的财富、名誉，这些老人他们会感快乐吗？接下来是老年的病痛。他们无法安睡、无法好好的吃，他们坐下和站起都会感吃力。最后，他们必须死。有钱人、国王或有权人，总有一天会死。没有任何东西可依赖。朋友、亲戚围着他，但当他躺在床上，他闭着眼死去。死后他独自一人到另一世。他将发现非常辛苦舍弃全部财富。如他非行善的人，他将会为来世担忧。

伟大的天人，也是一样，必然会死。在死前一个星期，五种衰相出现。他们所戴的不曾凋谢的花开始凋谢了、所穿的不曾破旧的衣服现在看来破旧了，汗从腋窝流出，这是不寻常的事。他们那永远年轻的身体现在变老，不曾感觉厌烦的天人生活，他们现在感觉厌烦。

当此五衰相出现，他们即刻理解到逼近死亡并非常惊慌。在佛陀住世时，帝释天出现此衰相。他非常惊慌将去世和失去尊荣，他去请求佛陀帮助。佛陀教导他佛法，他证得预流果位。老的帝释天死了，新的帝释天出世。他很幸运有佛陀救渡。如非佛陀教导，老帝释天将遭不幸。

不只老和死，“愁、悲、苦、忧、恼生起”，这些都是苦，“如是一切苦蕴集（生起）。”所以缘于执取而得到的快乐生活终究是大苦，人与天人都要受苦。

如果缘于善行的快乐生活是苦，那我们不是最好不去做？不，如我们不行善，恶行会产生，这会使我们堕入地狱、畜生道、饿鬼道，这些下界苦道更苦。人与天人生活如与不灭的涅槃比较是苦，但如与下界苦道的苦比较是乐。

正确的执取使人行善。同样地，不当的执取会使人作恶。有人以作恶为好事，就杀、偷、抢、对他人做坏事，结果他们往生恶界——地狱、畜生界、饿鬼界。堕落在地狱犹如跳入大火里。即使是很伟大的天人对地狱火也无可奈何。拘留孙佛住世时，有一个叫度使（Dusi）的魔王，他蔑视该佛和僧团。有一天他导致一位阿罗汉的死亡。因此残酷的作为，这魔王死后出生在阿鼻地狱。一旦在那里，他只能任凭炼狱的宰割。在此世上欺负他人的人将有一天会遭遇如天人度使的厄运。在地狱受长期的苦后，他们将再生为畜生或饿鬼。

十、执取如何生起？

因此执取是可怕的。它也是非常重要的。我们观照，使执取无法形成并终止它。我们习禅为了不因贪爱而执取，不因邪见而执取，即不执着为永恒或快乐、不执着为“我”。那些无法观照的人执着于所见、听、感受或所觉察的一切。试问自己，你是否不执取？答案是很显然的。

让我们从“看”开始谈起。如你看到某种漂亮东西，你如何想呢？你对它感到喜悦、满意，不是吗？你不会说“我不要看，我不要看它。”实际上，你在想，“多美丽的东西！多可爱啊！”你对它感到高兴而满心微笑。同时你在想它是永恒的。不管所见的目标是人或无生命的东西，你认为它曾存在过，现在存在着，将继续永远存在。虽然不属于你的，精神上你当它为已有并感到高兴。如是一块布，你想象穿上它并感到得意。如是一双拖鞋，你想象穿上它们。如果是一个人，你想象支配他或她并感到高兴。

同样的事也发生在你听、嗅、尝或触的时候，每每以为快乐。通过想象，你爱着的范围就远为宽广。你幻想和喜好于非你所拥有的，并渴望得到它们，想象它们为你所有。如它们为你所有，不须说，你总在不断地想它们并感到满意。我们习禅以阻止爱着和执取。

我们也因邪见而执着。你执着于“我见”。当你看时，你以为你见的是一个人、自我。你也把你的眼识当作一个人、自我。若没有充分的内观智慧，我们当即执着于所见的事物。反省一下，你将会明白自己如何执取。你以为自己及他人都有自我，已经活了一生。实际上，并非如此。没有一样事物活了一生，只有名色一个接一个不断的生起。你把这名色当作个人、我，并执着。我们观照，使因邪见的执取不再产生。

但我们需观照正生起的事物。只有如此，才能阻止执取。执取由看、听、嗅、尝、触与想生起。它们由六处——六根门产生。你能执着于看不到的事物吗？不可能。你能执着于听不到的事物吗？不可能。佛陀曾问过这些问题。

“你以为如何？鬘童子！眼睛现今见不到，以后也见不到的东西——你能对它生起欲念、染心、爱情吗？”

“不会，尊者。”（《相应部》第四册 72 页）

哪一些形状你不曾见过？你不曾到过的城市、乡村、国家，不曾见过住在那里的男女及景物。一个人如何能爱上不曾见过的男人或女人？你如何会执着于他们？所以你不会执着于未见过的的事物，不会生起污染心，你不需观照它们。但你所见的事物是另一回事，污染可能会生起——即是说，若你不观照，阻止它们生起的话。

对所听、嗅、尝、触、想的事物也是这样。

十一、即刻观照

假如你无法观照所生起的现象，就不会知道它们无常、苦、无我的自然实相，因此，你可能会再经历它们而再度烦恼。这是潜在的烦恼。因为它们由所缘而生起，我们称之为“和所缘相关的潜伏烦恼”。人们执着于什么？为何执着？因为见过所以他们执着于曾见过的事物或人。如果当它们生起时无法观照，执着即生起。污染潜伏在我们所见、听、尝等的一切之中。

假如你观照，你会发现你所见的事物消失，所听的声音消失。它们当下就消失。一旦你看到它们的实相，就无从贪爱、憎恨、执着。没有可执着的对象，就没有执着、没有执取。

你要马上观照，接触对象的当下就要观照。不能拖延。你可能赊帐买东西，但你无法赊欠观照。即刻观照，只有这样，执取才不会生起。根据经论，当眼门心路过程刚结束而随之意门心路过程的尚未开始的时刻，你就要开始观照。当你看到一个可见的对象，其过程如下：起初，你看到所看的对象出现，这是看的过程。接着你重现所见的对象，这是省察过程。接着你把所见的各部分色法联系起来，就见到形状或物质，这是形状过程。最后现起的是所见事物的名称概念，这是取名过程。对未见过的对象，你不知名称，所以取名过程不会发生。这四项中，当第一项看的过程发生时，你见到当下的色法，看到的是当其生起时刻的实相。当第二项省察过程发生时，你回顾过去色，即刚见到的色法——这也是实相。这两个过程都专注于实相——所见的色法，还未形成概念。这两个过程的不同之处在于一个注意到现在的实相，另一个则注意过去的实相。第三过程形成形状的概念。第四个过程形成名称的概念。接着的诸多过程则全是各种概念。上面的一切，对没有修习内观的人是一种普遍的现象。

看的过程总共有十四个心刹那。如不看、不听、不想，意识没有生起时，有分心继续着，它与结生心相同，也是深睡眠中继续运作的心识。当可见对象或别的感官对象现起，有分心停止，眼识等生起。当有分心停顿时，一个心刹那（的五门转向心）生起使意识转向进入视野的对象。当这个心刹那灭去，眼识生起。当眼识也灭去，领受心生起。然后生起（考察对象的）推度心。接着出现决定心，判断对象是好或不好。根据你当时对对象的正确或错误态度，善或恶的知觉（速行心）强有力地生起，持续七个心刹那。当这七个心刹那消失，两个

刹那的彼所缘心生起。当这些停顿，就融入有分心，就像入睡。从转向心到彼所缘之间共有十四个心刹那。所有这些呈现为一个看的识，这就是看的过程。一个内观禅修得好的人，当有分心紧接着看的过程之后生起后，会生起省察“看”的内观识。你应尝试即刻观照。如能这样做，你觉得好象它们刚生起、刚被看到时，你就加以观照。这种观照在经典称之为“观照当下”。

“当事物生起的此时此刻，当下加以观照。”《中部》

“省察当下的生灭即是生灭随观智。”（《无碍解道》54页）

这些自经典的摘录，清楚的显示我们应观照当前的情况。如你无法观照当前，省察过程生起而截断有分意识流，这过程生起以省察刚才所见到的。包括：意门转向心 1 个、速行心 7 个和彼所缘心 2 个——共有 10 个心刹那。每次你想或沉思，这三种心和十个心刹那发生。但对于行者，它们只呈现为一个念头。这与《无碍解道》和《清净道论》里有关“坏随观智”的讲解符合。假如你在领悟过程之后能观照，你可能不会升起概念而住于实相——所见的对象。但这对初学者并非容易。

假如你甚至在省察阶段都无法观照，你会达到形状过程和取名过程，接着发生执取。假如你在执取出现后才观照，它们将不会消失。这就是为何我们指示你，在概念未生起时即刻观照。

对听、嗅、尝、触过程应作类似的理解。

如果念头在意门出现，而你无法即刻观照，念头后会跟随更多的思惟过程。因此你即刻观照，它们可能不会生起。有时，当你观照“上升、下降、坐、触”，其间会生起一个念头或想法。你在它生起的刹那观照。你观照它，它就在那儿灭去。有时心将要胡思乱想，你观照它，它就停止。有些行者说：“它如一个顽皮的小孩，当被喊‘安静’时，行为会检点。”

因此，如你在看、听、触或知觉的刹那观照，就不会有接续的意识生起而造成执着。

“你将只有所见事物的见、所听事物的声音、所感觉到的事物的感觉和所认知的事物的意念。”

这段《鬘童子经》的摘录显示：“见只是见，闻只是闻，觉只是觉，知只是知。”记住其涵义，你了解的就只是实相，不会有执着。当事物生起时就加以观照的行者，见一切生灭，并清楚的知道一切为无常、苦、无我。他自己知道——并非有老师向他讲解。这才是真正的智慧。

十二、不断的修习

要达到此智慧需充分地修习。没有人能保证你能在一次的坐禅中就能获得这种智慧。机会可能是百万分之一。佛陀住世时，有人听完一段偈语后即证得道与果，但这在现今是不太可能发生的。当时是佛陀亲自教导，他很清楚听者的根性。另一方面听者是那些修为完美者，他们在过去世已累积修行资粮，但现今传法者只是凡人，传教他所知的那一些些。他不懂听者的根性，而且很难确知这些听者为修为完美者。如他们是完美者，那他们早在佛陀住世时就获得解脱了。所以我们无法保证你在一次的坐禅可得特别的智慧。我们只能告诉你，如果努力修习，就有机会。

我们要修习多久？要了解无常、苦、无我始于遍省察智。但它不可能即刻达到。必须先心清净、见清净、度疑清净，才可能有遍省察智。以现今行者的程度，特别天赋的人可在两、三天内获得这智慧。多数需五、六或七天，但他们需勤勉地修习。那些懈怠的人即使十五或二十天过了，也无法获得。所以，我要先说有关真诚地用功的问题。

内观是不间断用功的过程——每当看、听、嗅、尝、触或想都必须观照，不可遗漏任何事物。但对于初学者，要观照一切是不可能的。可以从几个所缘开始。观照腹部的上下移动是容易的，这我们已谈过。不停的观照，“上升、下降”，“上升、下降”。当你的正念与定力加强时，加上坐和触，观照“上升”、“下降”、“坐”、“触”。当你持续观照时，念头可能生起，也要即刻观照它们：“想”、“计划”、“知道”。这些是障碍，除非你祛除它们，不然你无法获得心清净，也不能清楚的了悟名色现象。所以别让它们侵入，观照它们、祛除它们。

如果身上出现无法忍受的感觉如疲倦、热、痛、或痒，即在生起时专注它们并观照：“疲倦、疲倦”，“热、热”。如伸出或弯曲四肢的意念生起，观照它：“想弯”、“想伸”。当你弯曲或伸出，每个动作应予观照：“弯、弯”，“伸、伸”。同样地，当起身时，观照每个动作。当走时，观照每一步。当坐下，应观照，当躺下时，也应观照。

每做一个身体动作，每生起一个念头，每出现一种感受，全都必须观照。如果没有特别观照的对象，就观照“上升”、“下降”、“坐”、“触”。吃饭或洗浴时，你需观照。如你作意去看或听什么，也要观照。除了四、五或六个小时的睡觉，其它时间你应持续观照。你需尝试最少每秒观照一样事物。

如果你持续这样用心地观照，在两、三天内你就会发现正念与定力相当强。如非两、三天，那就五、六天。这时妄念极少生起。即使它

们生起，你能在生起的刹那观照它们，随你观照的刹那妄念即消失。所观照的对象如“上升”和“下降”与观照的心好象在时间上恰当的配合，于是你不用费力，就可以观照它们。这标志你的正念和定力变强。也即是说你已成就心清净了。

十三、事物的分解

从现在起，每当你观照时，所观照的对象和观照的心看起来是两个不同的东西。你发觉到物质的色法如“上升”和“下降”是一件事，而观照的心法为另一件事。通常物质和观照的心不像是分开的，它们好象是一个东西，是同一事物。你的书本知识告诉你，它们是分开的，但你个人感受它们是一个东西。摇动你的食指，你看到那要摇的心吗？你能分辨心与摇吗？如你诚实回答，答案将是不能。但对正念与定力已发展的行者，所观之物和能观之心是分开的，如墙和抛向它的石头是两个东西一样。

佛陀用珠宝和线当譬喻（《长部》第一册 72 页）。就如当你看着一串青金石，你知道：宝石由线穿过，这是宝石，这是穿过宝石的线。行者如是知道：这是物质的色法，这是觉知物质的心识，它依赖于物质，和物质有关连。注疏说此心识为内观心识，内观智慧，观照物质色法的心识。青金石是物质色法，而线是观照的心识。线穿在宝石里就如内观的明觉力穿透物质。

当你观照上升时，上升为一件事，觉察为一件事——只有这两者存在。当你观照下降时，下降为一件事，觉察为一件事，只有这两者。这种智慧自动清楚显现。当你举足走路时，其一是提起，另一是觉察，只有这两者存在；当你将它推向前，是推和觉察；当你将它放下，放下和觉察。物质和觉察，只有这两者，没有其它。

当你的定力进一步加强，你了解到你正在观照的物质与精神的东西总在不断消失；当你观照“上升”，色法以上升的形式展现并随即消失；当你观照“下降”，色法以下降的形式展现并随即消失。你也会发现上升和觉察的消失、下降和觉察的消失。每个观照，你发现只有生起和灭去。当观照“弯曲”，这一个弯曲和下一个弯曲不相混。弯曲、消失，弯曲、消失——如此这般，想要弯曲的意念、正在弯曲的色法、对弯曲的觉知，各自生起与消失，井然有序。当你观照疲倦、热、痛，这些在你观照它们时消失。你会清楚地认识到：它们生起然后消失，所以它们是无常。

行者自己明白注疏所说的：“它们是无常，即生即灭。”他并非从

书中或从老师获得这种智慧，他是自己亲证，这是真实的智慧。相信他人所说的是信仰；因信仰而记住是学问，这不是智慧。你需以自己的经验去了解，这是重要的。内观通过观照使自己了悟。你观照，亲眼所见、所知——这是内观。

对于观照无常，注疏上说：

“……须懂得无常。”

“……须懂得观照无常。” 《清净道论》

这简单陈述之后解释说：“此处的无常，指的是五蕴”，你需知道五蕴为无常。虽然你可能无法以自己的知识理解它，但你应知道这么多。不仅如此，你应知道它们为苦、无我。如你知道这么多，你可以学内观。《中部》《爱尽小经》里提及透过学习而得到的了解：

“天王，如果比丘听到‘一切法都不值得执着’，他证知一切法。”

“证知”指的是观照名与色并保持对其正念正知，这里指基本的内观智慧“名色分别智”和“缘摄受智”。你已经明白名与色为无常、苦、无我，你可从分别名色开始习禅。接着你可继续修习更高的智慧如“审察遍知智”。

“证知一切法，他明了一切。”

所以初学者所需的最低资格，是他应听过或已经明白名色的无常、苦、无我性。对于缅甸的佛教徒，这些是自小就知道的。

我们说名与色为无常，因为它们出现，然后消失。如一件事从没生起，我们不能说它是无常。什么事物从来没有生起？那就是概念。

概念从来没有生起，不曾真正存在过。就如一个人的名字，它在小孩取名那一天开始应用。它好象曾出现，但实际上人们只是在叫他时使用它。它不曾出现，它不曾真正存在过。如果你认为它存在，把它找出来吧！

当一个小孩出世时，父母替他取名，如男的取名为 Master Red（红少爷）。在未取名前，根本没有人知道 Master Red。但从小孩取名那天开始，人们开始叫他 Master Red，但我们不能说自此后这名字就出现了。Master Red 这名字根本不存在，让我们看看能不能找到它：

Master Red 这名字在他身上吗？在他头上？在他身旁？在他脸上？没有，不在任何地方。人们同意叫他 Master Red，仅是如此而已。如他死，名字和他一起死吗？没有。只要人们没有忘记，名字将继续存在。所以说：“名字或姓不被损坏”，只有人们忘记 Master Red 这名字才消失，但它不被损坏。若有人再使用它，它就再度出现。

试想在《本生经》里，菩萨的名字：Vessantara, Mahosadha, Mahajanaka, Vidhura, Temiya, Nemi ……这些名字在当时是人们所知悉，但已消失了几百万年，直到佛陀再度使用它们。四阿僧祇劫十万劫（阿僧祇劫是 1 之后 140 个零的年数）前燃灯佛和隐士善慧

（Sumedha）非常出名。后来的人不知道这些名字，但我们的佛陀又再使用它们，我们遂又知道这些名字。只要佛法住世，它们将为人知悉。一旦佛教失传，这些名字也将被遗忘。但如未来佛再谈起他们，他们将再被知悉。所以，概念、名字只是世俗的设立，它们不曾存在。它们不曾有且将不会有。它们不曾生起，所以我们不能说它们“消失”。我们也不可以说它们无常，每个概念都是如此——不存在、无有、不消失，所以不是无常。

涅槃，虽然是实相但不能说是无常，因它不曾生起或消失。它被当作永恒，因它代表着永恒的安宁。

十四、无 常

除了涅槃之外的实相——名与色，一开始并不存在。每当有因出现，它们就会生起，生起后它们就消失。因此，我们说名与色的实相为无常。以看为例，开始时没有“看见”，但如眼根完整，对象生起，有了光线，注意力被吸引，如这四个因素同时发生，那么就有“看见”。一旦生起，随即消失，不再有。因此我们说看是无常。要一般人知道看为无常并不容易，听则比较容易了解。开始时并没有听，但如耳根完好，声音产生，没有阻碍，注意力被吸引，如这四个因素同时发生，那么就有“听见”。它生起，然后消失，不再有。因此我们说听是无常。

现在你听到我讲话，你听到一个接一个的声音。一旦听到它们，它们就消失。听，“声音（sound）、声音、声音”。当我说 s，你听到，接着它就消失。当我说 ound，你听到，然后它消失，这是它们的生灭。对其他心理生理现象也是这样。它们生起和消失。看、听、嗅、尝、触、想、弯、伸、移动——全部都生灭。因为它们不停地消失，我们说它们无常。

在这些名色的生灭之中，心识的消失非常清楚可知。假如在观注上升、下降时，你打妄想，你观注“妄想”。当你观注它时，打妄想的心不再有。它已然消失。它不曾存在过。它此刻刚生起，然后当你一观照，它就即刻消失。因此我们说它是无常。苦受的消失也是一样显而易见。当你继续观照“上升”、“下降”时，疲倦、热或痛在身体某部份产生。如你专注着它，观照“疲倦、疲倦”等，有时它完全消失，至少在你观照它这段时间消失。因此，它是无常。行者观照它的生起和消失，从而了解它无常的特性。

这样认知事物瞬息即变的特性就是观照无常。只是思考而没有亲证

的经验并非真正的智慧，若不禅修将看不到事物的生起和事物灭去，所得的只是书本知识，虽然是善行，但并非真正的内观智慧。

真正的内观智慧是通过观照事物的生起和灭去而直接体证的。在这里的听众有很多是达到这阶段智慧的行者。我说的不只是就我个人的经验而言，也不只是局限于我的四十或五十个弟子的经验而已，而是数以百计的人的经验。初学者可能还没有这种清晰的智慧。它不是这么容易，但也不难达到。如你跟随我的指示努力修习，你可以达到。如你不努力，你不能达到。学历、杰出成就、荣誉——都是努力的成果，没有辛苦何来收获，要获得佛陀的内观智慧，也是要努力才行。

当你的定力变得更敏锐，你将会看到在一个弯曲或伸出四肢的动作里有很多念头。当你有意要弯曲或伸出时，你将会看到很多念头一个接一个的生起。当你举足时，也有如此多的念头。在一眨眼间有很多的念头，当这些飞逝的念头生起时，你需要观照。如你不能说出它们的名称，就只观照“觉察、觉察”，你将看到有四、五或十个念头在你每次观照“觉察”时相续的生起。有时候观照力非常快捷敏锐，连“觉察”这词都不再需要，只要以你的观照力随着它们就可以了。

此时一念生起，心即觉察；另一念生起，观照心识也即觉察。就如一句俗语：“一挥筷子，一口食物。”对每个生起的念头都有观照的心识觉察到它。如果观照到这样的程度，这些生起和消失就很清晰。当你在观照腹部的上升和下降时，生起的妄念被观照的心识抓住的情形，就如同一只野兽直接跌入陷阱或一块石头击中目标。一旦你觉察它，它就消失。你非常清楚地感觉到它，就如你把它握在手里一样实在。任何心识生起时你都能看得如此清晰。

当疲倦生起，你观照“疲倦”，它就消失。它再出现，你再观照，它再次消失。这种消失在更高阶次的内观中，显得更加清楚。疲倦，观照，消失；疲倦，观照，消失——它们一个接一个的消失。这一个疲倦与另一个疲倦无关连。痛也如此。痛，观照，消失；痛，观照，消失——每一个痛在每次的观照时消失。这一个痛与另一个痛不混杂，这一个痛与另一个痛不同。

对于常人，疲倦或痛是不间断的，它好象使你疲倦或痛一段长时间。实际上没有长时间的疲倦和痛。一个接一个的疲倦和一个接一个的痛，一个一个都是非常短暂和分开的。行者在观照时会觉察到。

当你观照腹部“上升”，上升逐渐出现并逐渐消失。当你观照下降时，下降逐渐出现和消失。常人不了解这事实，认为腹部的形状在上升和下降，这是一种谬误。因此以他们的经验，认为内观修行人也一样只能观察到腹部形状这样的没有意义的东西。有些人基于这样的情况指责内观。请不要基于猜测讲话。我提醒这些人，请自己试试看。如果你努力，你将会得出正确的结论。

当你观照“弯曲”，你清楚地看到移动和消失的情况；移动和消失，一个接一个。你现在了解到经典所讲的实相，如名和色不会从一个地方移动到另一个地方。常人以为是同一只手在移动，是弯曲前的那一只手。他们以为同样的手向内移、向外移。对他们来说手是永远不变的，这是因为他们无法透过物质连续的表象，看到物质一个接一个相续生起的情形。这是由于他们慧力不足无法看透。无常被连续的表相所掩盖。之所以这样，是因为没有观照事物的生起和消失。《清净道论》说：

“因不观照生灭，为相续所覆蔽，故不现起无常相。”

由于行者观照每个生起，一切精神与物质显现为分离的、片段的一一而不是完整和无破碎事物。从远看，蚂蚁看似一条线，但近看可看到一只一只的蚂蚁。行者正观事物为诸多片段，所以对他来说相续无法覆蔽事实。无常相展现在他眼前，他不再有错觉。

“然而，一旦把握生灭，破除连续相之际，事物的无常性就露出其真实的面目。”

这就是你禅修和获得观照无常智慧的方法。只省思而不习禅不会生起这智慧。一旦产生这智慧，观照苦与无我之智慧随之而生。

“弥醯，观照无常的人明白无我。”（《增支部》）

你怎么能接受那些你很清楚生灭不住的事物为自己、自我、一个人？人们执着于自我因为他们认为他们一生都是同一个人。一旦由亲身的经验了解到生命是不断生灭的事物，你将不再执着它为自我。

一些固执的人说此经典只适合弥醯而已。不可这样说。我们恐怕有人将说佛陀所说的只是适合于佛陀住世时的人们而非现今的我们。这讲法不只在那经典述及，在《正觉经》（Sambodhi Sutta），佛陀说：

“诸比丘，一个已洞悉无常的人，亦洞悉无我。”

如一个人了悟无常，他也会了悟苦。了知事物如何生灭的行者，可看到生灭一直在压制着他。《正觉经》的注疏说：

“当见到无常印，也见到无我印，当见到三法印中的其中一项，其它两项即可见到。”

因此，了知无常印是非常重要的。

十五、重新发现

在此让我讲述我当禅修指导者时的一则故事。这是有关在雪布（Shwebo），我的故乡谢昆村的一位行者，他是我的一位表兄弟，是此村里最早参加修内观三人之一。他们三位决定先修习一周，非常勤勉修习。他们带了雪茄烟、槟榔、烟草块到隐居处，以便一天吃一

块。但当他们从隐居处回家时，他们带回全部不曾动过的七块雪茄烟、槟榔和烟草块。

他们如此精进努力，以至于在三天内证得“生灭随观智”，并非常高兴体验到禅定并见到光明围绕。他们充满喜悦地说：“到这么老我们才发现真理。”因为他们是第一批开始习禅者，我想让他们感到高兴，只告诉他们继续观照，没有告诉他们要观照喜悦，所以虽然他们继续精进四天，却没有更进步。

几天的休息后，他们再来习禅一个星期。我的表兄弟达到“坏随观智”。他告诉我说，虽然他观照上升、下降、坐，也没有见到腹部的形状，而他的身体好象不见了，所以他必须用手触摸以便看看腹部是不是还在。任何时刻，他或观或看，一切似乎都在消融与坏灭。他看地，地在消融；看树林，树林在消融。这些违背他过去的常识，他感到疑惑。

他从来不曾想过这些身外的、长年才形成的、粗大的东西，如大地、树林、木材等，会不停地分裂消失。他以为它们要经历漫长的岁月后才坏灭。现在，当内观智慧随着习禅而增进，现象的生灭相自然的出现而不需特别的观照。它们在他眼前消失、分裂，这一切和他以前的观念相反。是他现在见到的出了差错？或他的视觉有问题？

由于这样，他来问我。我告诉他，他见到消失和坏灭正发生在一切东西中，这是对的。当内观更加敏锐和快速，你无需观照就能见到事物的生灭，这些都是对的。我向他解释。后来他的内观更进步了，他都告诉我他的发现。今天他已不在人世，他已去世很久了。

当内观智慧变得很敏锐，它将胜过邪见。你见到事物的真相，为无常、苦、无我。但不驯的心或没有修习的省思，不能让你洞悉事物真正的实相。只有内观才能达到。

一旦你了知无常，你会见到它们如何以生灭来压制你，你无法从中获得快乐，它们不可能成为皈依处，它们可在每一刻毁灭，因此它们是可怕的、苦的处所。

“以怖畏之义为苦。”

你想：“这身体不会这样快毁灭，它将持续一段长时间。”因此你当它为皈依处。但现在当你观照，你发现只有不断的生灭。如名色灭后没有新的生起，人就死了。这随时都可能发生。在任何时刻都可能死亡的名色中寻找自我和皈依处，就如同在一间正在倒塌的旧屋子里寻求遮蔽一样的可怕。

你会发现到没有一件事随你的意愿发生。事物只随着它的自然的进程。你以为你可以随你的意愿，随你的意愿坐、起身、看、听、做你想做的。现在当你观照时，你发现并非如此。名与色同时发生。只有

当有意念要弯曲时才有色法的弯曲，只有当有伸出的意念时才有色法的伸出。有了因才有果。只有当有事物可看时你才看；如有事物可看，你无法不看；当有事物可听时你听到；当有高兴的理由时你才感到高兴；当有忧虑的因你才感到忧虑。有因就有果，你无法阻止。没有任何事物活着并且一切如它的意愿进行，没有个人、没有“我”，只有生灭的过程。

清楚地体证法义在内观中最为重要。当然在修习的过程你会经历喜悦、宁静、光明，这些都不重要，重要的是体证无常、苦、无我。你只要继续如所说的方法修习，这些特性会清楚的显现。

十六、最终的安宁

你自己努力就可以把事情搞清楚，而不要轻信他人所告诉你的。如初学者中还未有这种自得的智慧，继续努力，别人能，你也能。不会花很长时间，智慧会在你修习时出现。只有当你肯定一切为无常、苦、无我，才不再执着于觉知对象为永恒的、快乐的、美的、好的，也不执着它们为个人、灵魂、我。一切执取将祛除。还有什么呢？一切烦恼将得到平息，从而证得圣道和涅槃。

“无执取者不渴望事物，无渴望事物者将获得安宁。”（《中部》）

每当你禅修，你不会受到观照对象的困扰，因此没有执取生起。对所见、嗅、吃、触或所注意的无执取。它们一个接一个生起与消失。它们显出为无常、无物可执着。它们以生灭压制我们。它们都是苦的，没有快乐、好的、或美的可执取。它们生灭为其自然性质，因此没有个人、灵魂或“我”活着且永恒而可执取。你清楚知悉这些，因此，执着被祛除。然后通过正道的修习而证悟涅槃。我们用十二缘起和五蕴讲述这些：

“爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、忧、悲、苦、恼皆灭。如是纯大苦聚集灭。”（《相应部》第二册第2页）

人若观照出现于六根门的精神与物质目标，知悉它们的内在自然性质为无常、苦、无我，就不会对它们有所喜悦或执着。因他不执着，故不会有去享受它们的努力。他不做这样的努力，故无业力“有”的生起；无业力即无新的生，无新的生即无老死、悲等。这是一个人禅修时通过内观道所体证的刹那涅槃。以后我们将讲述经由修行圣道而证得涅槃。

在曾引述的《具戒经》中，舍利弗尊者讲述：如一个具足戒律的比丘，观照五取蕴为无常、苦、无我，他可成为预流圣者；如预流圣者

观照，他可证得一来圣者；如一来圣者观照，可证得不还圣者；如不还圣者观照，他可证得阿罗汉。在此证得预流、一来、不还和阿罗汉四圣果意即通过四圣道证悟涅槃。

十七、进 步

要获得圣道一个人由内观道开始。内观道始于“名色分别智”，接着达到“缘摄受智”。继续修习一个人将获得“审察遍知智”，在此阶段行者乐于对观照的事物进行反思，在内观中仔细观照审察它们，有学识的人常花长时间这样做。如你不要审察，就继续观照。你的注意力变得轻快。你对所观照的事物如何生灭看得很清楚，你就达到“生灭随观智”。

在这阶段，观照变得容易，生起光明、喜悦、宁静。经历意想不到的体验，一个人感到非常喜悦和快乐。开始禅修时，行者不让心到处飘荡有很大的困难。心已习于飘荡，大部分时间使他无法观照。没有一件事如意，有时需很困难的挣扎。但对老师的强大信念，良好的意愿和决心，使行者跨越这些困难。他现在达到“生灭随观智”这阶段，一切都很顺利，毫不费力顺畅地观照，观照令人愉快而生起光明。他充满喜悦并起鸡皮疙瘩，身心轻安非常舒服。观照对象好象自动的跌入个人的正念，正念也好似自动集中在对象。一切都被观照着，不会疏失或忘记观照。每次观照时注意力都非常清楚。如注意某件事物，并思惟它，这是轻而易举的。如观照以前听过的无常、苦、无我，它们变得了了分明。因此你会想弘法。你以为你可以成为一个好的弘法者。但如果你没受教育，你将是一个很差的弘法者。但你一心想要弘法，甚至可能变得爱讲话。这就是“理想的涅槃”，为行者体验的，但它不是真的圣者涅槃。我们可称之为“相似涅槃”。

“明白的人证得不死的境界。”

禅修有如爬山。你从山脚下爬起，不久你感到疲倦。你问下山者，他们会以鼓励的语气告诉你：“已更靠近。”虽疲倦，你继续爬，不久你达到一处有树荫的地方休息，凉风吹来，你的疲倦消失了，周遭的美景吸引你。你恢复精神往上爬。“生灭随观智”为你休息的地方，以便你往上爬，达到更高的内观智慧。

那些尚未达到此智慧的行者可能会感失望，好多天过去了而尚未达到观智。他们常感气馁，一些离开禅修中心而认为习禅毫无益处。他们还未发现“行者的涅槃”。因此，我们禅师须鼓励到中心来的初学者，希望他们最少达到此智慧。我们要他们努力习禅以达到它。很多

在我们的劝导下获得成果。他们不再需要进一步的鼓励，他们现在充满信心，决心努力修习直到最终目标。

“行者的涅槃”时常被称为 *Amanusi rati*，即非凡人的喜悦或超人的享乐(即超越普通人所能经历的快乐)。人从教育、财富、家庭生活获得各种的快乐，而“行者的涅槃”，超越这些快乐。一位行者曾告诉我，他曾经放纵于各种世间的快乐，但没有一样可和他从习禅所获得的快乐相比。他无法形容它多么令人快乐。

但就只有这样吗？不是，你需继续努力修习。你继续观照，那么，当你有了进步，事物不再以形状和图像的方式显现，你发觉它们总在不断地消失。任何生起的事物都在你观照的刹那消失。你观照“看”，它迅速消失。你观照“听”，它消失。弯曲、伸出，也一样迅速消失。不只被观照的对象如此，观照的意识也与之一起消失，一对接一对地消失。这是“坏灭随观智”。

每次你观照，它们迅速消失。长久观照到此现象，让你感到害怕。这是“畏怖现起智”。接着你找出这不停消失的事物的缺陷，这是“过患随观智”。当你继续观照，你对这些现象感到厌离，这是“厌离随观智”。

“因此，见到这一切，多闻圣弟子厌离于色，厌离于受。”（《中部》、《相应部》）

你的身体曾经是令人感到喜悦的。或坐或起，或来或去，或曲或伸，或说或做，这一切好象非常美好。你以为你的色身是可靠、令人喜悦的事物。现在你观照它，看到一切消失，你不再认为它可靠。它不再令人喜悦，它只是愚钝的、令人厌倦的。

你享受过身体与精神的乐受。你曾经如是想：“我正在享受”，“我感到快乐”。现在对这些感受不再感到愉快，当你观照它们时，它们也消失。你对它们感到厌倦。

你以为你的“想”很好，但现在它也在你观照时消失。你也对它们感到厌倦。

“行”涉及身、语、意的行为。认为“我坐、我起身、我去、我行动”，就是执着于“行”。你也曾经认为它们很好。现在你见到它们消失，你厌恶它们。

你曾经乐于思考。当刚来禅修中心则被告知不可以想别的事情，应不停地观照，他们并不悦纳。现在你看到念头、想法，如何生起与消失，你也厌倦它们。

同样的情况发生于你的感官。你现在对在六根门生起的事物都感厌倦。有些极度厌恶，有些是到某种程度的厌恶。

接着生起祛除它们的意愿。一旦你厌倦它们，当然你要祛除它们。“它们不断的生灭，它们不好，它们最好全部都灭尽。”这是“欲解

脱智”。那“一切都灭尽”是涅槃。欲解脱是渴望涅槃。一个人如想要涅槃应怎样做？他要更努力地不断习禅。这是“审察随观智”。经过特别努力修习，无常、苦、无我的特性变得更清楚，尤其是苦。

审察之后，你将达到“行舍智”。现在行者非常的舒适，无需以很多努力观照就能很顺利进行并非常的有效。他坐下来习禅，开始用功后一切将顺利进行，如一个钟一旦上发条就可自动的走。在一个小时左右，他不需改变姿势，连续用功没有中断。

证得此智慧之前，可能受干扰。譬如你的心可能被引向听到的声音并受干扰。你的心可能飘荡它处，你的习禅受干扰。痛苦的感觉如疲倦、热、疼痛、痒、咳嗽出现并干扰你。然后你需要重新来过。但现在一切都很好，不再受干扰。你可能听到声音，但你不理它们并继续修习。出现任何事情你照常观照不受影响。心不再打妄想。令人快乐的景象可能生起，但你内心却无喜悦或快乐生起。你遇到苦的目标，但不会觉得苦或恐惧。痛苦感觉如疲倦、热、痛，甚少发生，如有，它们并非难以忍受。你的观照比它们来得更有力。一旦你获得这种观智，痒、痛和咳嗽即消失。有些甚至治好了严重的疾病。即使病没有完全康复，当你认真观照你会感到轻松一些。因此在一个钟头左右的时间内，观照中不会有中断。一些人可以连续观照两三个小时而没有中断，并且身体不会感疲倦。时间在毫不在意中流逝。你想：“没过多久。”

在这样炎热的夏天，如能获得这种观智是非常好的。当他人因非常炎热而呻吟，努力于这种智慧的行者将不会感觉到炎热。一整天似乎转瞬即逝。这是非常好的内观智慧，但可能有危险，如过份的忧虑、野心或执着，假如这些无法祛除，是不会进步的。一旦它们被祛除，圣道智慧就在那里等待你去证悟。如何证悟呢？

十八、圣 道

每当你观照“上升、下降、坐、触、看、听、弯曲、伸出”等，都是一种精进努力，这是八正道的正精进。同时这当中有你觉察的念力，此为正念；同时还有定力，它能透入所观照的目标并使心固定在目标上，这是正定。这三项归纳于正道中之定学。同时还有寻心所，它配合定力，使心着于观照目标。根据注疏，使所有心所著于目标的是寻心所，它的特性就是使所有心所攀着于目标上（*abhiniropana-lakkhana*）。这（寻心所）是正思惟。同时还体证到一切内观所见只是移动、非认知（即色法），或只是看、认知（即心

法)，是生灭法、非恒常，等等。这是正见。正思惟与正见构成正道中之慧学。构成戒学的三项为：正语、正业、正命。这在你受了戒，但尚未修习内观时就已清净具足的。除此以外，你对观照的目标没有妄语、恶行和邪命。因此每当你观照，你也在完美正道的戒学。

在每一个觉察中，都包含八正道。它们形成内观道，一但执取被祛除即可显见。你须逐渐准备此道直到达到“行舍智”。当此观智成熟、强壮时，时机一到即可达到圣道。它是这样的：当“行舍智”成熟、强壮时，你的观照变得更敏锐与快速。在如此快速的觉察中，突然间，你进入安宁的境界，即是涅槃。它是相当不可思议的。你预先并不知觉，你也不可能它在显现时加以审查，只有在它发生后你才知道到达涅槃。你会审查是因为你遇到了不寻常的情况，这是“省察智”。这样你知道发生什么事。这是你通过圣道证悟涅槃的过程。

因此，你如要证悟涅槃，重要的是努力修习脱离执取。对于常人，执取随处可见：在看、听、触、注意。他们执着事物为永恒、快乐、好的、灵魂、自我、人。我们要努力修习以完全脱离这些执取。努力观照一切的生起，一切所见的、听到的、触到的、想到的。如你继续如此修习，执取消失而圣道生起，导致涅槃。这就是其过程。

十九、总 结

如何培育内观？

以观照五取蕴来培育内观。

我们为何、何时观照五蕴？

每当五蕴生起时，我们观照它们，以便不会执取于它们。如果我们无法在名与色生起时观照，执取便生起。

我们执着于它们，以为它们是永恒的、好的和自我。

如果我们在名色生起时加以观照，执取就不会生起。

只是单纯地观照一切皆为无常、苦，只是过程。

一旦执取消失，圣道生起，导致涅槃。

这些是内观的要素。

鼓 励 的 话

二十、年青的织工

现在讲一些鼓励的话。

当佛陀传授佛法时，他的听众谛听并观照而获得觉悟，很多人在听法之后觉悟。根据注疏：“一次的开示后甚至有八万四千人觉悟。”读了这些，有人可能会说：“获得觉悟看起来非常容易，但我们在此非常勤奋修习却毫无所获，为什么有此差别？”

在此，你应记住注疏只给予当时的情况，并没有深入说明听者的根基。说法者为佛陀，他的听众是具足波罗蜜的人。让我们以一个故事为例。

有一次佛陀阿罗毗（Alavi），现今的 Allahabad 开示，讲题是念死。他吩咐听众记住“我的生命非持久，我一定会死亡，我的生命以死作结。死亡为无法避免。我的生命无法确定，死是肯定的。”然后他回舍卫城去。

在阿罗毗的其中一位听众为十六岁女孩，一个织工。自此以后，她培养念死的正念。三年后，佛陀再次到阿罗毗。当佛陀坐在听众当中，他看到女孩向他走来。他问：“年青女子，妳从哪里来？”女子回答：“尊者，我不知道。”“妳要到哪里去？”他再问。“尊者，我不知道。”她回答。“妳知道吗？”“我知道，尊者。”“你知道吗？”“我不知道，尊者。”

人们很轻视她，他们认为她对佛陀不敬。佛陀因此叫女子解释她的回答。她说：“尊者，佛陀是不会闲谈的，故当你问我从哪里来，我立刻知道你的问话有特别的含意，你是问我前世是哪里，这我不知道，所以回答“不知”。当你问我将去哪里，你是指我来世将投生哪里，这我也不知道故回答“不知”。然后您问我难道不知道会死，我知道会死，故回答“知道”，你再问我是否知道我何时将死，这我不知道，故回答“不知”。”佛陀对她的回答说：“善哉。”

因此，从第三个问题，可肯定我们将会死。何时将死则不肯定。让我们自问第二个问题，“你将去哪里？”这相当难回答，不是吗？但有方法使这问题不难答。想想看你的身体、语言和心意所为，哪一类较多，善行或恶行？如多善行，你将到善界；如多恶行，你将到恶界。因此你应尽力行善。最好的法门为修习内观，那你将永远脱离恶道。你须尝试最起码达到预流果位。这样足够吗？如你可达到那阶段，我将感高兴。但根据佛陀，你应努力直到证得阿罗汉果位。

现在再回头谈年青的织工，她在佛陀的开示后成为预流圣者，明显

的，她获得觉悟是由于她在三年内已培育了念死的正念。从此，我们可推断很多人如她一样。

当佛陀住在舍卫城的祇树给孤独园时，每天都集会说法。舍卫城的人民在傍晚时穿著清洁的衣服并带花和香来听闻佛法。当佛陀住在王舍城的竹林精舍时，也是如此。因此听闻佛法后，他们一定习禅和守戒。即使今日，人们听禅师开示后也开始修习。当时是佛陀开示，人们怎能不修习呢？就是这些曾听过他开示而修习过的人，在听佛陀开示后，获得觉悟。

还有，那些听开示的比丘、比丘尼、在家男女众、各阶层的人，这些有机会听闻佛陀开示的人应是有很充分的波罗蜜的男众、女众。而佛陀讲法，他会讲得适合听者的根性来，这点很重要。

二一、适合根性的修法

曾有一位叫周利盘陀迦的，他在四个月里都无法背诵一句有四十四个音节的偈。他的哥哥摩诃盘陀迦感到不耐烦并叫他回去。佛陀叫他来，给他一块布，教他如何用那一块布并重复念着“祛除污秽，祛除污秽。”那比丘遵循佛陀的教导，了悟到身体内的名与色的特性并成为阿罗汉。他最多只花两、三个小时。他如此容易获得觉悟是因为他被给予一个适合他的根性的禅修业处。

舍利弗尊者的一个弟子修习不净观四个月却无所获，因此舍利弗尊者带他去见佛陀。佛陀以神通力显现一朵金莲花给那比丘。那比丘的前五百世一直都是金匠。他喜欢漂亮的東西，不喜欢不净的事物。当他见到金莲花，他着迷并在见到它时培育禅那。当佛陀使莲花凋谢，他了悟到事物的无常、苦、无我。佛陀就教他一首偈，听完之后，他成为阿罗汉。

阐陀长老无法觉悟，因此他向阿难尊者请示。阿难尊者告诉阐陀：“你是可以得到觉悟的人。”阐陀充满喜悦，他随着阿难尊者的教导，不久就觉悟。

现今一些禅师不知如何教导，以适合行者的根性，他们所说的话不适合行者。结果，有希望的行者气馁的回家。但一些禅师懂得如何教导，信徒本想只在禅修中心住几天，却受鼓励继续住在中心直到获得觉悟。教导适合听者的根性是重要的。难怪上千的人们在佛陀的开示后觉悟。

在我们的听众之中可能有一、二个人已具足波罗蜜，如那些在佛陀住世时期的人们，还有那些会在几天或几月的修习之后成熟的人，这

些人可能在听佛法时觉悟。如你无法现在觉悟，你继续努力，不久即可成就。那些不曾修习过的人现在可以学到正确法门。如你在适合的时间修习，你将会觉悟，你继续努力，不久即可到达。无论你觉悟或善行，你们都将在死后出生在六天界。在那里，你将会遇到从佛陀住世时就在那里，并已获圣道的天人。你将会遇到结孤独、毗舍佉等。你可问他们从佛陀所学的和他们的修习。和天界善人讨论佛法是非常愉快的事。

但如你不要投生天界只要投生人界，你将可投生于此。

有一次，大约 25 或 30 年前，一个华籍施主邀请一些比丘到他在毛淡棉（Moulmein）的住家进食，用完餐后，主持的比丘就祝福他说：“因供僧的善行，这施主可投生于天界，在那里生活充满快乐拥有巨大的宫殿和美丽的花园。”比丘接着问那华人：“施主，你不喜欢投生天界吗？”“不喜欢。”华人施主回答，“我不要投生天界。”比丘感到惊讶地问：“为什么？”“我不要在其它地方，我只要在我的家，我自己的地方。”比丘说：“好的，那么你将投生在你的家，你自己的地方。”比丘是对的，他的因果引领他投生他想要去的地方。

“比丘，因为他的净行，有戒行的人的愿望得以实现。”（《增支部》）

此刻，你们有清净的戒，当大部份在仰光的人们在新年庆祝享乐，而你们在此行善，远离作乐。你们其中有一些穿著袈裟习禅，有些守着八戒习禅，所以你们的善行是清净的。如你们要投生天界，你将可投生那里；如你要投生人界，你将会如愿。

关于此点，有些事令我们担心。现今欧洲的国家和美国很繁荣，我们怕那些行善的缅甸人倾心那些国家并将投生那里。我想己是这样。有些人问：“虽然佛教徒行善，为何佛教国家不繁荣？”他们似乎这样想：“当一个缅甸人死后，他只投生缅甸。”并非如此。一个行善的人可在任何地方投生。一个缅甸人可如他的愿投生他处。

那些其它国家富有的人们可能以前是缅甸的好佛教徒。有很多人在此行善，但这里没有足够的富有父母在他们的来世接纳他们，所以他们需投生他处。如你们投生那里，如你只是常人，你需跟随信仰父母的宗教。这是很重要的。

因此，要对你的宗教信仰坚定不移，你应努力。你应修到对佛、法、僧的信念不动摇的阶段。这阶段为预流果。一旦获得预流果，无论你投生至任何国家，你对三宝的信念不再动摇。

现今，投生人界并非很好，生命短暂、很多疾病、意识形态混乱、充满危险。因此，假如你不要投生人界，你将投生天界。即使你未证得道果，你布施和持戒的善行将带你到你所要去的的地方。如你获得道与果，那就更好。

要投生天界并不难。一个在王舍城的因陀罗（Indaka），供养一匙的饭给僧团，获得投生于忉利天。我们缅甸的男、女居士供养比一匙饭更多的供品。有关戒律，守戒一些时候可让人们投生天界，一些守八戒半天的人投生天界。现在你认真受持并好好修习，如你愿意，你可轻易的达到天界。有什么不可以？一旦在那里，可向得圣道的天人请示有关佛陀的教导，并和他们讨论佛法。我请你如此做。

二二、布萨天女

佛陀住世时，在中印度拘萨罗地方的娑鸡帝城（saketa），有一个名叫布萨（Uposatha）的女子，她学习佛陀的教导并证得预流果位。当她死后，她投生忉利天。在那里，她住在一个巨大的宫殿里。有一日当目犍连尊者游历诸天界时遇到她。那时期的比丘有完美的高尚智慧，并拥有神通力。他们可到诸天界游历或以他们的天眼见到天界或以天耳听到天界。但现今没有比丘有这种能力。我们不能到天界去，即使以某种方法去那里，也无法见到天人。不必谈高层次的天人，即使欲界天人，如树的守护神或财富的守护神，我们都无法见到。

目犍连尊者常以其神通力到天界游历。他有意的与天女的问话直接获得以下问题的答案：他们如何到天界？他们做过何种善事使他们获得这么好的生活？当然他可以用他心通知道他们的故事，无需去问他们，但他要他们亲口讲述。当他到达天界，他前往布萨天女的宫殿，布萨在宫殿向他敬礼。目犍连尊者问她：“年青的天女，妳庄严华丽如金星般明亮，你曾做过什么善事令妳获得此庄严华丽和美好的生活？”

天女回答：“我曾是娑鸡帝城一个名叫布萨的女子。我听闻佛陀教导，对他的教义充满信心，并成为皈依三宝的在家信徒。”

敬信三宝是皈依佛、法、僧。你唱念“我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。”

佛陀知悉一切法，自己了悟涅槃，了结一切苦，如老、病、死，他教导佛法使众生能如他一样，享受涅槃之乐。如一个人遵循佛陀的教导，即可远离四恶道，脱离一切苦。相信这些，你就是皈依佛陀。当你病时你应相信医生。你应信任他，“这医生是专家，可医好我的病。”同样地，你信仰佛陀知道遵循他的教导将脱离一切苦。但现今一些人不懂三皈依的含义，他们唱念是因为父母或师长要他们唱念。这是不对的。你应知道含意，心里想想并慢慢唱念三皈依。如你不能常做，至少尝试过一段时间一次。

当你说：“我皈依法”，亦即你信仰佛陀的教义：道、果、涅槃。你表白你的信仰，修习这些教义将救渡你脱离四恶道和一切轮回的苦。

当你说：“我皈依僧”，亦即你信任修习佛法已证得或将证得道和果的圣者。你恳切地相信，依靠僧团的引导可以使你脱离四恶道和轮回。

皈依的男众在巴利文叫“优婆塞”，女众叫“优婆夷”。优婆塞或优婆夷奉持戒律的善行将引领你至天界。

“那些皈依佛陀者，将不沦落四恶道。他们脱离人身，投生为天人。”（《相应部》第二册 25 页）

布萨天女也行其它善业。她说：“我很有道德观念，我供僧，我守八戒。”

那些不懂佛教者嘲笑受持八戒，并时常说：“斋戒只是挨饿，如此而已。”他们不懂善行与恶行。他们不懂通过克制吃的贪念，可培育善心。但他们知道禁食对病人有益，并赞扬它，他们只了解现时的物质利益而已，完全忽略了心与来世。受持八戒即避免恶果生起，并培育善行，抑制日夜长苦。“圣者，阿罗汉永远止息恶行，如杀生、偷盗、淫欲、妄语、喝烈性饮料，不非时食。我将一整天追随他们的榜样，并如此行持以尊敬他们。”圣者在他们持八戒时如此想，当你饿时，你控制自己，尝试脱离饿的污染，这是善行。当善行在心中生起，心变得清净。就如当你病时禁食并净肠。既然你的心清净，当你死时，清净的心识持续着，我们说这就是：“生为人或天人。”

二三、圣 谛

布萨天女接着说：“我获得住这宫殿是因节制和布施。”在此，“节制”是非常重要的。即使在这世间如不节制开销，你将变穷。如你的行为不检点，你将感染疾病或犯罪。对来世，节制是重要的，因它能清净心。对佛教徒，布施将生于天界是普通的知识。

她说：“我知道四圣谛。”四圣谛是圣者所知的、所明白的真理。一旦你了悟这些真理，你就是圣者。它们为苦谛、集谛、灭谛、道谛。这是最重要部份。

“知道圣谛”并非指从道听途说学到。它的意思为亲自证悟。你彻底了解它们，舍弃所应舍弃的，了悟“灭”和使自己成“道”。注疏这么说。

我们所讲过的五取蕴构成苦谛。因此观照五蕴并了解它们即了悟苦

谛。当你观照时，你见到它们的生灭，它们如何构成苦，这是你习禅时所明白的。当你达到圣道时，你就见到涅槃，灭苦；而当省思时，了解到生灭，以及未止息的即是苦。这就是你见道的刹那所明白的。（省思时）了解这点并不是通过观照所缘，而是通过（道智）的功能而了解。

当你禅修时，可能没有对禅修的对象的爱，这是通过放下获得的了悟。当反省时，你不会贪爱已经看清了是无常、苦、无我的东西。它已灭去。就这样你在禅修时获得智慧。当你体证圣道和涅槃，决不会对圣道产生贪爱。证入初果位，任何粗的、会引向恶道的业力已消除，不还果则所有欲界的贪爱已完全断除，阿罗汉则所有残留的贪爱完全断除。

任何时候你观照，就没有烦恼，没有业力，因此不会因观照的对象产生苦。所有观照对象都灭去。这样的苦的止息在每一个观照中经验到。这是如何体证到灭谛的方法。在圣道的刹那你体证涅槃，到此已显而易见。

每次你观照，对于名色实相的正见就生起了。一旦正见生起，正思惟也伴随生起，前文我们已说过。修习八正道就是开展圣道。就这样你在禅修时获得智慧。在见圣道的刹那圣道的八支道生起，行者体证涅槃。达到道与果的人在省思时，知道如何证得圣道。他如此省思而明白确已见道，这也是智慧。

因此，假如你了解名色是苦，假如你舍弃引起痛苦的渴爱，假如你体证苦灭，假如你修习圆满八正道，我们就认为，你知道四圣谛。因此，当这布萨天女说她知道四圣谛，她的意思是她已经亲身体证而见到内观道和圣道，换句话说，她已经证到初果。

一旦你知道四圣谛，你也知道圣法。我们引述经典来说明：“……见圣道的多闻圣弟子，于圣法得善巧。”

假如你不是圣者，你就没有相应的智慧了解圣者的是什么样的人，就像未剃度加入僧团的人，无法亲身体验比丘的行为和生活，未曾禅修的人不知道行者的行为和生活。只有当你自己是圣者你才能分别谁是圣者。

依照注疏，圣法包括四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支、八正道等七类修行体系。假如你了悟七类之中的一类，你就了悟其它六类。所以，我们说假如你了悟四圣谛你就了悟圣法，因为八正道，是圣法中的一类，它包括在四圣谛中。

如果你自身努力成就七类修行的任何一种，比如四念处，你可以通过亲身的经历懂得上面所说的。这是真实的了悟。道听涂说无法使人了悟。

“比丘走路时，觉知‘我在走路’。”如此趋向于成为圣者的行

者，当他走路时，观照“走、走”，或“抬脚、前移、放下”，当他这样走路时，无论何时他观照到，正念就生起，认知禅观对象的智慧也生起。你清楚走路的意向、走路的色身、观照的意念如何生起和灭去。随你每时每刻观照生起正念和智慧，这就是由身念住建立的正念。

“当他感觉苦受时，他明觉“我感觉苦受”。”无论何时当热、痛生起，他观照“热、热”或“痛、痛”，他这样念念分明，清楚觉察各种受如何生起和灭去。这是由受念住建立的正念。

“当内心有渴爱时，他觉知一个有渴爱的心。”每次这样的心念或念头生起时，行者观照“执着、喜悦”等。他如此保持正念，觉知心念如何生起和灭去。这是由心念住建立正念。

“行者内有欲念时，觉察到“我有欲念”。行者观照“欲念、喜悦”等，这样保持正念，觉知象欲念这样的意向是如何生起和灭去的。这是由法念住建立正念（法=五盖等）。

你们当中一直在这里接受训练的人，一直在此禅修，并从亲身体验去了解。你会熟练圣者的佛法——四念住。同时，你也是在修四正勤。当你观照时，你正尽力弃除已生起之恶，或阻止未生起的恶行生起，或培育未生起内观和道的善行，或增加已生起的内观智慧。这也涉及四神足，当你修习时，你依靠意欲、精勤、心、观。五根即净信、精勤、正念、定、慧，也存在。五力和五根一样。七觉支也存在。当你观照时，你有正念、择法、精勤、喜悦、轻安、定、舍。八正道也涉及，无需再重复。

再返回布萨天女的故事。她说：“我谨守五戒，我是佛陀的女在家信徒。我时常听到欢喜园（Nandana, 忉利天八园之一），并想要到那去，结果我投生在欢喜园。”

欢喜园是天界花园的名称。在那时，人们谈论欢喜园就如现今人们谈论美国或欧洲。布萨听到人们说天人的花园，并希望出生在那里，因此她在那里出生。但现在她在那里并不快乐。她对自己很不满。她告诉目犍连尊者：“我没有遵循佛陀的话，却把心转向此低界，现在我充满懊悔。”

佛陀教导我们，生命——无论何种形式——都不好，它只是苦。他教我们尽力，直到苦尽。但布萨忽略了佛陀的教导，并期望获得天界生活，现在她发觉到她错了。

你可能会问：“为何不在天界尽力，使苦完全消灭？”在那里不容易修习。天人时常唱歌、跳舞和寻乐。在那里没有像在人界有宁静的地方。即使人界，当行者回家去时，亦不能好好禅修，能吗？因此，现在就要好好的努力。

目犍连尊者鼓励她说：“布萨，不用担忧，世尊已宣布你为预流圣者，获得特别证悟，你已脱离了苦界。”

年青的天女尚在忉利天，以天界的时间计算，她在那里不久。这儿的一百年相等于那里的一天。从佛陀住世直到现在是 2500 年，在忉利天只有 25 天。她还不到一个月大。如你现在获得觉悟，在四十、五十、六十年后，你将投生天界，遇到她并和她讨论佛法。如你还未获得任何观智，无需气馁，最低限度你会投生天界，然后问天人圣者，听他们的教导，并注意他们所教导的，那么你将证得道和果。天人的身躯非常纯净，依此纯净色身生起的心识是敏锐和迅速。因此，如你记得在人界的修习，你将了解名与色的生灭不久并可达到圣道和果。

“比丘，在那儿的快乐中，他以前体证过的佛法的片断出现在记忆中。忆念的生起迟缓，但他那时很快的达到道、果、涅槃。”《增支部》。

一个释迦族的女子名叫瞿波迦（Gopika）的，她是一位预流圣者，死后投生为忉利天王的儿子。在那里他看到三个健闼婆天人在他父亲的皇宫跳舞。省思时，瞿波迦（当时的名字）看到三个天人的前世为他敬仰的比丘，他告诉他们如此。其中两个记得他们修习过的佛法，并系念观照，就在当场获得禅那，成为不还圣者并升上梵辅天。

有很多天人如布萨现在住于天界，他们在佛陀住世时修习佛法。有些像瞿波迦天人由女子投生天人，他们都像你们一样修习佛法，这是非常令人振奋的。此为古道，圣者所走的路。你应知我们正循着这条路。每次你观照，你正走在这条路上，如旅行者的每一步正靠近目的地，你的每一个观照正靠近涅槃。

如果一万个观照可达到道果，假如你现在有一千个观照，那么你还需九千个观照以达到目标。如你已有九千个观照，那么你还只需一千个观照。如你已有九九九九个观照，那么你的下一个观照就可以达到道的过程。你越勤于观照，就越靠近圣道。

愿你们能观照任何时刻由六根门生起的五取蕴。

愿你们能了悟它们的无常、苦、无我。 愿你们的内观能快速进步，

愿你们证悟涅槃，脱离一切苦！

（编按：译自 Mahasi Sayadaw: Fundamentals of Vipassana Meditation，由缅甸茅塔诺〔Maung Tha Noe〕英译。）