內觀禪入門

及

正確的修行態度

感謝

本書編譯自以下兩本英文禪修書籍：

（一）火山的熄滅－－內觀禪介紹。作者：馬來西亞蘇吉瓦禪師。

（二） 正確的修行態度－－ 作者：緬甸史歐明禪師（已故） 英譯：烏德旃尼亞。

如果缺少葉文可居士的中譯與本源法師的校對，本書將無法付梓。「休士頓禪修中心」爲紀念好友陳美蘭同修，慷慨捐獻本書出版，希望藉由這份努力的功德，使陳美蘭同修早日到達涅槃。

Sabbadanam dhammadanam jinati

法佈施遠勝於其他一切佈施

出版者：「美國休士頓禪修中心」
12989 Bellaire Blvd. Suite 16B
Houston, Texas 77072
USA Email hmc281@sbcglobal.net 第一版 參千本（2007年）

前 言

內觀（Insight Meditation）或智慧禪

這個深奧的題目，不易用簡單的言語來說清。但是，我們必須嘗試闡釋它。多年來，我教導內觀禪修，一直感覺缺乏一本入門小冊給沒有佛學基礎的人。許多介紹書籍充滿古印度術語，而這些術語根本無法找到同義的英語辭彙。

因此，我嘗試書寫一本容易閱讀與理解的讀物。

甚至在這本小冊中，我運用一些英語辭彙，譬如“緣起”（conditioned）與“苦”（suffering），這些字眼從佛教的觀點，都需要特別的解釋。

這本書提供給想要踏出第一步的人，一些如何禪修的觀念。甚至對於那些已經參加過禪修營的人，這些禪修指示也必需重覆好幾遍，他們才能正確的修練。如欲深入明瞭靜坐方法

與觀念，最好請教禪修老師。

試看你們能有多少心得。如果你閱讀完畢，想進一步修練內觀，那麼我就成功了。

蘇吉瓦（Sujiva）法師於馬來西亞

第一章　火山

我相信偉大的印度聖人如果居住在有火山的地方，他在教導中，一定會援引火山爲例，正如他以巍峨雪頂的喜瑪拉雅山來做譬喻一般。

直到近日，我才有機會目睹在地心沸騰的驚人火山噴口。原先，我只能從地理雜誌與電視上看見它。我在印尼之旅探訪的火山口並非最壯觀的，但是他們已足夠讓我瞭解到，那些畢生致力研究火山活動的人，也許不只是爲了人類的安危而已。

我們在生活中，對周遭的許多事物，都十分地漠然與渾然不覺。當我親眼目睹火山口，我感到震撼，立刻覺知我們所立足的地球，它是多麼的不穩定！我在馬來西亞的住處，正位於火山地帶的邊緣之外，偶爾發生一些顫動。但是，地震和火山爆發，通常被認爲不會在我們的地方發生。住在斜坡上的人們，應該多作提防。但事實不然，因爲人們通常寧願學習鴕鳥，裝聾作啞，不願正視危險。雖然發佈了警告，依舊有傷亡事故。肥沃的土壤保證豐收，

因此人們逐漸眷戀自己的家園，土地，生命和情感，很快地變得難分難解。

導遊告訴我們，火山分許多種類：活火山，睡火山，和死火山。活火山是活躍的，它的火山口還在噴氣。雖然現代科學具備偵測儀器，也只能做某種程度的預警，火山隨時都會爆發。

睡火山是靜止蟄伏的，因爲它們有一段時間沒有任何活動。但是一旦因緣具足，它們還是會“清醒”。菲律賓的「皮那土玻」火山於一九九一年爆發，在此之前，它沉睡了約六百年！

當我們進一步肯定火山已經熄滅，這些昔日活躍的山，如今被宣判死亡。然而，我們永遠無法百分之百的確定，除非我們知道地表下面的究竟。

試想一下，當滾燙的岩漿如瀑布般衝下陡峭的斜坡，燒盡沿途所有的一切，然而致命的是其他東西，譬如湧流的焦熱碎片。人類很容易被滅亡也很容易被打擊受苦，然而，大自然

是鐵面無私的。當火山爆發，每個人只有“各自逃命”！

印尼的「爪哇」是世界上火山最多的地區，「坦玻拉」與「克羅卡濤」兩座火山曾經帶來最大的災害，奪去數千人的性命，更不必提財產與其他的虧損！

人類同樣可以被視爲以上三個種類 ： 活火山，睡火山，和死火山。

當你發怒，充滿淫慾，或陷入幻覺時，你的火山正在爆發。

你對自己及周遭會產生恐懼，你可能喪失一些生命中寶貴的東西。

雖然，它可能不會致命，但它可能比火山爆發造成的災害更大。

就以日本「廣島」與「長崎」被投擲原子彈的情況爲例。第二次世界大戰日本人殺戮幾百萬的中國人民。人類彼此自相殘殺，其嚴重程度比自然災害更鉅大。

因此，容我再補充一點，爆發可分三個種類：輕度，嚴重，和毀滅。

☸

輕度的爆發造成少量的破壞，譬如財物與“顏面”的損失。

☸

嚴重的爆發造成更永久的損失，譬如肢體的殘缺，與親人永遠分離，甚至失去自己的生命。

☸

毀滅的爆發造成大規模的戰爭、大屠殺，以及其他難以想像的苦難形式。

你可能在許多輕微的爆發中倖存，但是一次嚴重的爆發，足以使許多人喪失重心。我只是希望儘管情況惡劣，這種不幸不會降臨你們身上，但是悲劇終究會發生。你深入觀察自己的內心，你將明白我說的意義。看看所有在你身邊行走的火山，以及世界的不穩定性，你將確信這個道理。

每個人的血脈中都深藏著貪婪、仇恨，和迷惑的火燄。

一座蟄伏的火山，可能沉睡幾個世紀，
但是這些染污煩惱每天都噴吐出髒物。

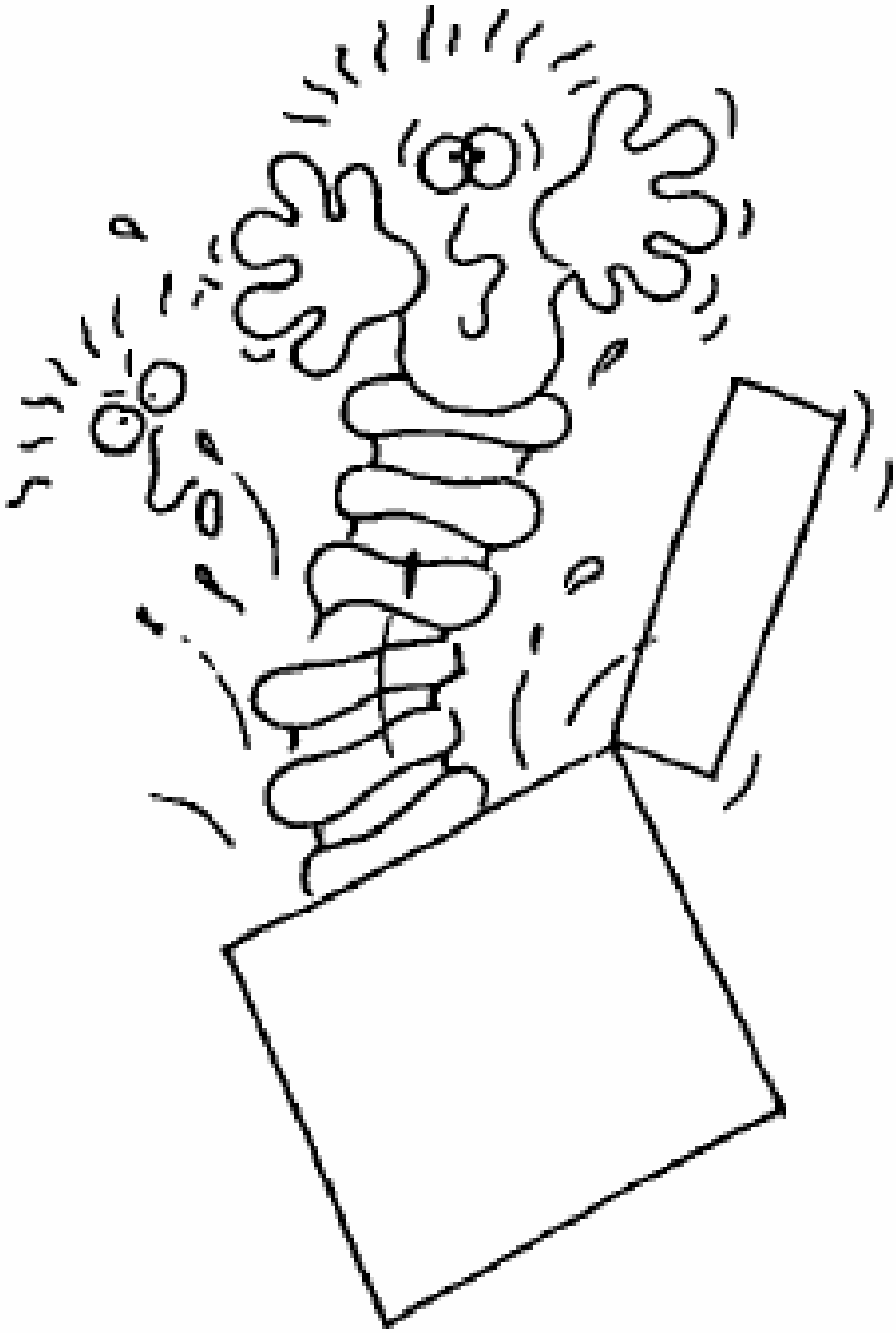
這些火燄如何被平息？

這個答案與問題發源地在相同的地方，它隱藏在地底，那裡有火熱的岩漿，也有清新的流泉，它就是心（Mind），是正念（mindfulness）的清泉！

我在印尼的「婆羅浮屠塔」小憩片刻，這是世界最大的佛塔。我看見遠方的「米拉比」火山，它噴出的濃煙與雲霧混雜。印尼的「婆羅浮屠」有時被稱爲佛陀山，它可能就是從火山得到的靈感。

當我觀賞佛陀莊嚴的塑像，祂安詳地端坐，結出各種手印。讓我想起，這是一座真正的死火山，污染的火燄早已滅絕。

能夠成爲這張象徵和平的畫面的一部分，這是多麼美好的一件事！



第二章　心的魔術

魔術大致分爲兩類：白法與黑法。它與膚色無關，而是心境。

當人被幻覺矇蔽，看不清真相，這是一種黑暗的處境。

譬如，一個憤怒的人，健忘他人的善意。

同樣地，一個充滿欲望的人，看不見欲求之物的缺點。

這種心態，你也知道，將導致不幸。

另一方面，我們用明亮或白色，來形容純淨清明的心境。

當你保持正念，心境平和，可以體驗到心的清新與光明。

我們不難瞭解，爲何快樂對有些人是如影隨形，永不分離。

心確實是魔術師的盒子，從心發出超越我們所能理解的東西。

它好比電視機，電腦，電晶體收音機等，一切融合爲一。

當這一切井然有序，你可以盡情遊樂。

但是如果你失控，地獄之門就大開了！

你可能熟悉現代兒童玩耍的電子遊戲，它將你放置在各種各樣的情況下：包括世界長途大賽車；與外星人爭戰拯救危難中的美女；你甚至可以選擇交通工具、致命武器，以及自己的身份。

遊戲的主題是，克服一切障礙，擊落所有外星船，累積最高分數。

然而，如果你不是電腦神童之一，不曾日以繼夜用敏捷的手指敲打電腦，那麼，你好像命中註定是失敗者。

但是，不必擔心，一切只是遊戲。
你只要稍加練習，就能夠掌握技巧。
同時，不久就有立體電子遊戲了。

人生正是如此，心念創造出各種情況。但是，難處在於當你疲倦時，你不能將它關掉。

你能視癌症爲一個好玩的遊戲嗎？
同樣地，精神分裂或神經病也不好玩。
即使自殺，也解決不了問題。

據說，心將把你帶到更可怕的噩夢中。你或許會問：這件事是如何發生的？

心是多種力量的複合，有些人或許稱它爲"能量"。

試著去安靜的坐著，觀察自己的意念，你將看見它的動向。

它不眠不休地嘗試創造新的情況，不管情況真實與否，並且對他們起反應。

很不幸，許多人不曾善加檢視這種心念的運作。

因此，他們面臨無窮無盡的問題。其實，所有的力量、答案以及喜樂的泉源，都在心

中。

雖然這整件事有點複雜，但也不算太困難。

但只要對一些修心重點有效提示，要運用這個魔術盒並不困難。

第三章 主要的掌控力量

心的主要掌控機能是正念（mindfulness）。你可記得當自己平靜沉著的時刻？它帶來光明與清晰的覺知。當你充滿驚慌或陷入迷惑，你處於完全相反的狀態。

因此，當你保持正念，你可以做好每一件事，不論是開車、煮飯、參加考試。但是，這

種潛能不如信心與定根／定力那樣被認知，因此不曾得到強調。如果我們能夠培養出非常強大、持久、清晰的正念，我們的人生即使不能充滿狂喜，至少也將平穩順利。

正念的益處－完全不同的世界

有時，人們說，神智健全與精神錯亂之間，只有一線之隔。譬如，瘋狂的天才已經接近瘋子。因此，科學怪物與最後終結者都被創造出來。無論如何，只要是炸彈都是不好的。但是，不論一線之隔多麼細，它還是一條線。即使它很粗，如果你頭腦不清，你還是會錯過它。

正念其實就是這條線，當你失去正念，譬如你大發雷霆，你與瘋子完全一樣，只是程度上的差異。如果你長時間喪失正念，你絕對是發瘋了。因此，如果你不想發瘋，請緊握住可愛的正念。因爲正念的反面，就是人間地獄。神智的健全確實在一線之間，人非常容易被摧毀；把一個人幽禁幾天或幾週，不與外界聯繫，他就要進精神病院了。

如果你經常禪修（或修行），你還有一些能力對抗，最後甚至比別人神智更健全；但是他人可能還是喊你瘋子，因爲你與眾不同。我記得有位朋友被人視爲瘋狂，因爲他參加密集禪修後，不像從前那麼亢奮與暴躁，而這些人只喜歡看見他被激怒。這些人照理講還是經常禪修的人，你能夠想像爲何會是這樣嗎？到底是誰瘋了？但是，如果你時刻保持正念，你將確信自己的頭腦清晰，思想合理。那些人才是混淆不清的。

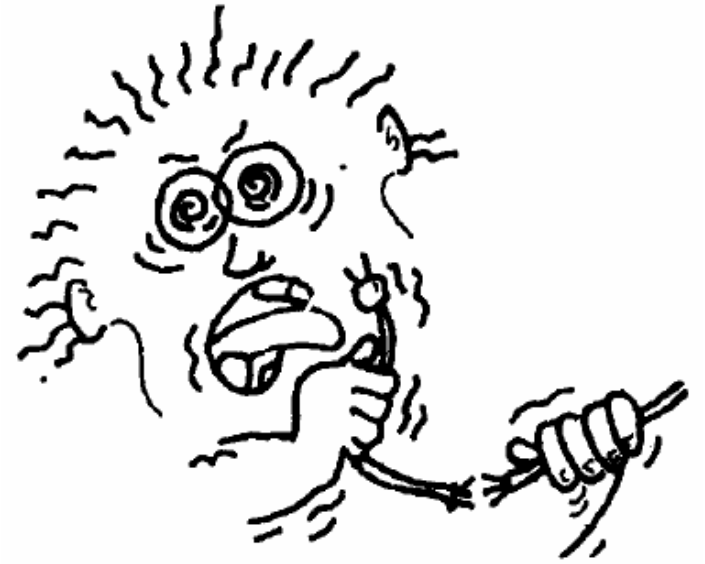
倘若保持正念就沒有貪、嗔與痴等內心的

煩惱，那麼，這就是快樂與痛苦的分界線。我們了解嗔與痴是苦，但是貪看來卻不苦，尤其當它與樂相伴的時刻，因爲樂將遮掩心的真正狀態。當樂被拿去，還剩下什麼？只有無盡的貪求與頑強的執取，它正如一個饑餓的人。因此，如果你想得到真正的快樂，那麼，請尋求來自純淨與正念的平靜心。

這種快樂源於高貴的情操，能帶來真正的滿足。感官的快樂無法與它相比，而且只要你願意修練，這種快樂唾手可得，你不需要付一分錢就能得到它。

正念也是決定生死的因素，許多不經心的錯誤和失察導致死亡，或是從樓梯或梯架滑落，或在路上跌倒。每天都有人死於交通事故，還有人觸電，甚至吃東西不小心被噎死，不但自己喪命，同時使他人死亡。然而，死後是怎樣呢？如果你臨死時保持正念，你可能得到美好的來生。否則，你可能落入地獄。佛教徒相信業力（karma）因果報應的法則；正念是善業的因，煩惱是不善業的因。人在一生中

所做的一切，同時會儲藏在你的業力，它將決



定你的來世，或上天堂，或下地獄。

最後，但並非份量最輕的一點，涅槃或輪迴也取決於正念。在八正道中，道德（戒），定力與智慧的完成，都在於建立正念。缺少了正念，甚至道德的根本都喪失了。最終，圓滿的洞見（或是內觀智慧的開展至開悟）就是極堅強銳利的正念，它穿透濃厚的無明，獲得永久的平靜，也就是涅槃。因此，請你盡量保持正念，脫離痛苦的生死輪迴。

把握主要的掌控法

現在，我希望你們已瞭解保持正念是多麼重要。你也許有興趣知道如何培養正念，獲得這一切改變。重點在於擴展正念的明覺，直到它變成習慣，並且持續下去，然後應用到比較特殊的目的，譬如獲得內觀智與技巧。

首先，讓我給予一些絕對有幫助的建議。這是你可以嘗試的簡單練習，它們分爲三小類：

* 經行（或行禪）
* 靜坐（或坐禪）
* 觀照日常生活一舉一動

經行

你能想像有多少事與走路產生關聯？你走進辦公室，散步運動，旅行，走向晚餐桌，放鬆自己，還有其他許多美好或難以啓齒的事情。

但是，當你於破曉時分，在一個寧靜的沙灘上散步，與走在去看牙醫的路上，你的感受與想法一定十分不同。這一切都取決於你的心境。我必須提醒你，這種心境將決定你的未來與命運。如果你心不在焉的走路，你可能會進醫院，或一命嗚呼。當然，許多人如今以車代步，現代科技提供更快的速度，我們必須加強正念來保障安全。以下是幾項經行時的提示：

* 爲學習經行時保持正念，你必須尋找一個安靜的場所，至少大約三十呎的距離，最好是一條平直乾淨的道路，四周無人凝視你的行動。如果找不到這種環境，有個十步距離的區域也可了。

* 首先，你必須清楚覺知自己的站姿。這不是一種觀想，而是如實感受自己的身體，它的緊張、堅實，以及可能些微的擺動。你要確定自己保持挺直且放鬆的姿勢，你將雙手合攏或握住，這可以幫助保持鎮定。你也許閉上眼，內心保持自由、平靜、輕鬆、快樂。學習放下所有的問題與思慮，它不值得你晝夜思索，讓你的心休息，你只需要活在當下並保持覺知。

* 等到你的心平靜穩定後，就開始經行。將注意力放在移動的那隻腳，小腿以下的部分，雙眼睜開，以一種最舒適與輕鬆的速度自由行走。爲幫助你將注意力集中足部，你可以在心裡說"右，左"，或說"走，走"，或說自己覺得較好的字眼。請記住，不要思惟,只要把注意力集中在當下一刻。

* 當你將要轉身時，覺知轉身的動作。

* 每當你的注意力隨著念頭走時，你必須喚回覺知，標註"思惟，思惟"，然後回到腳步。如果你感到緊張或無聊，你必須再度停止行走，如同前述，帶回覺知。當你立定時，留心標註“緊張”或“無聊”，然後再開始經行。

* 我建議你們，以一種心能夠追得上腳部覺受的速度經行，一旦心能夠趕上，身心（即能觀的心及所觀的覺受）將順利配合，開展如流水般地流轉，變化（它就能順暢的觀察）。然後暫時維持這種速度。

＊ 當你感到比較平靜，或是有點疲倦，你可以放緩腳步，同時更加放鬆身心。那些以這種方式加深定力的人，他們可以行走一小時或更長久，卻感覺只有一分鐘。他們覺得輕飄飄的，彷彿走在雲端，最後，人將充滿法喜！

＊ 然而，還有一件事必須注意，當你感覺非常放鬆時，保持你的心對腳步的敏銳覺知力，對所升起的覺受試著經由感官意識的覺知（sense）;或第六感的直覺（feel）試著去感覺隨之生起的覺受：壓力，推與拉的力量，輕或重，以及腳底與地面的接觸。

＊ 爲幫助初學者得到更清楚的認識，老師們設計一種方法，將每個步伐分解爲二到六個步驟。雖然，三個步驟對大部分的人就足夠了，但只有當禪修者程度夠時，這些步驟可以逐漸的增加。

＊ 在一個密集禪修或正式禪修訓練時，標準程序的經行是一小時，它分爲三段，剛開始二十分鐘是第一段經行，接下來二十分鐘是第二段經行，剩餘二十分鐘是第三段

經行，總共一小時（快走，中走，慢走等三段）。

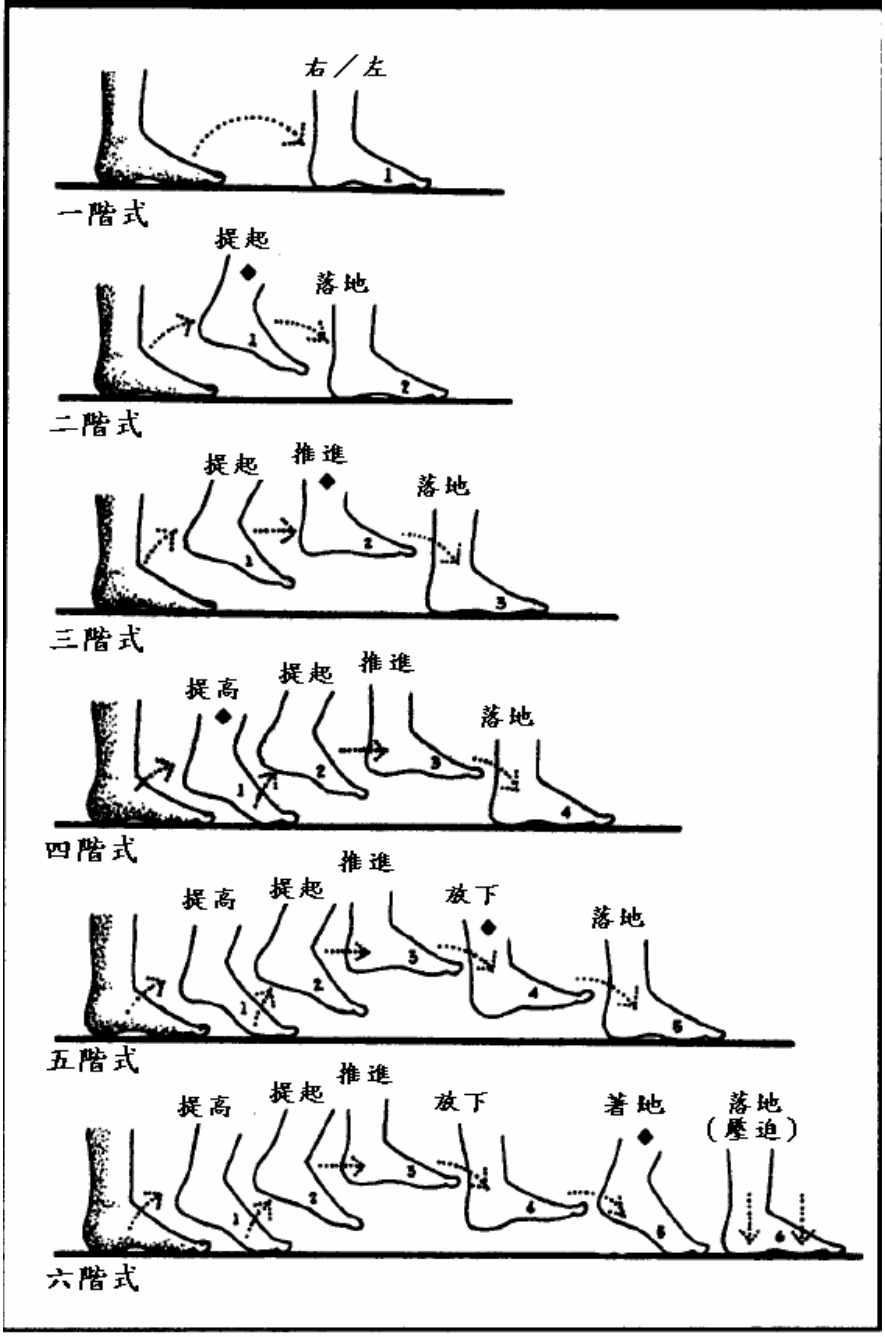
＊ 這背後的原理，是透過放慢動作以及更透徹的觀察，讓心慢慢地有更加專注的覺知。最適當的行走速度，就是最能激發正念的那個種類。

＊ 以下是六種經行的不同階段

1. 右／左
2. 提起，落地
3. 提起，推進，落地
4. 舉起（腳跟），提高，推進，落地
5. 舉起，提高，推進，放低（放下），落地
6. 舉起，提高，推進，放低，著地（踐踏），落地（壓迫）

（請參考**附圖**A有關各種經行階段）

各種經行階段



◆指示在各新階式中需加注意處

＊ 每一段落的步行，如果仔細觀察，你將體會到隨之而起的身體覺受或力量。你可以實際經驗它，當你步行時，好像有一股壓力，推力，或堅實感的擴散。

＊ 說得更完整一些，每次在行禪前的起心動念，以及停止，轉身的意向，皆必需以正念關照著。

＊ 如果你能做到這些，你可以真正達到一個階段，你完全忘掉自我，只剩下對觀察目標的持續覺知，如水波式的流轉，變化。這時，你已開始一種內觀智慧的旅程，一條瞭解自我本質與本來面目的修行道路。痛苦的根源問題，我們因無明而與實相產生的所有衝突，終於得到解決。

靜坐（或坐禪）

經行的原則，同樣可以運用在靜坐。但是，基本觀察對象或所緣境並不相同。這些是什麼原則呢？

正念觀照的三個步驟的原則

1. 保持正念
2. 專注的跟隨或注意所觀照的對象
3. 以不經思惟，超越觀念的方式察看觀照對象的本質

在此，“本質”是指覺受的變化過程，它構成我們所觀照的事物。

當你在經行，你專心跟隨自己的腳步，並觀察構成腳步的覺受變化過程。靜坐時，你利用呼吸時腹部起落的覺受。然而，有些人則利用鼻尖呼吸的覺受。

＊ 通常，禪修者是盤腿而坐，背脊挺直，眼睛閉起。那些膝蓋僵硬者，可以坐在椅子上面。請勿靠背，因爲這種姿勢對保持覺知沒有幫助。然而，如果你打算徹底放鬆入睡，這種姿勢卻很有效果，那麼你乾脆躺下來吧。

（請參考附圖B有關各種靜坐姿勢）

各種靜坐姿勢

A 盤座

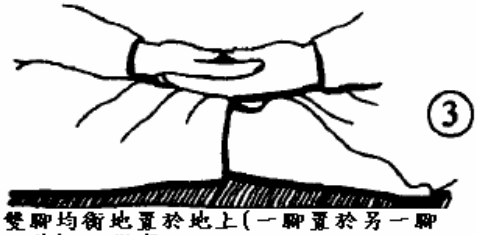
正面圖

①

雙腳皆置於對腳大腿上--雙盤

②

一腳置於另一腳之小腿上(當另一腳舒服地收攏時，於其較低部位)-- 半盤



③

雙腳均衡地置於地上(一腳置於另一腳之前)-- 散盤

B 側腿座

正面圖

側視圖

＊ 正常的呼吸，同時正念地把注意力放在腹部起落所升起身體覺受的流轉，變化。

＊ 隨同每個起落的動作，心裡說“升起（起）”與“降落（落）”。（有的人翻譯成“起”，“伏”）

＊ 爲幫助初學者感受每個動作，你可以將手輕放在這個部位，直到你已經熟悉這個觀照對象。

＊ 當你的心開始轉移到其他東西，譬如，意念、聲音、癢，諸如此類；一旦你覺察到這種現象，立刻喚回自己的覺知，並且在心裡標記：“思惟”、“聽見”，等等。然後，再回到原先觀照的對象。

＊ 你在這種過程中，將發現心是非常難以捉摸與掌握不住的。但是，你至少開始更瞭解自己，並且加以對治。

＊ 經過修練，你的心將減少散亂，並且停留在升起與降落的動作。接下來，你可以開

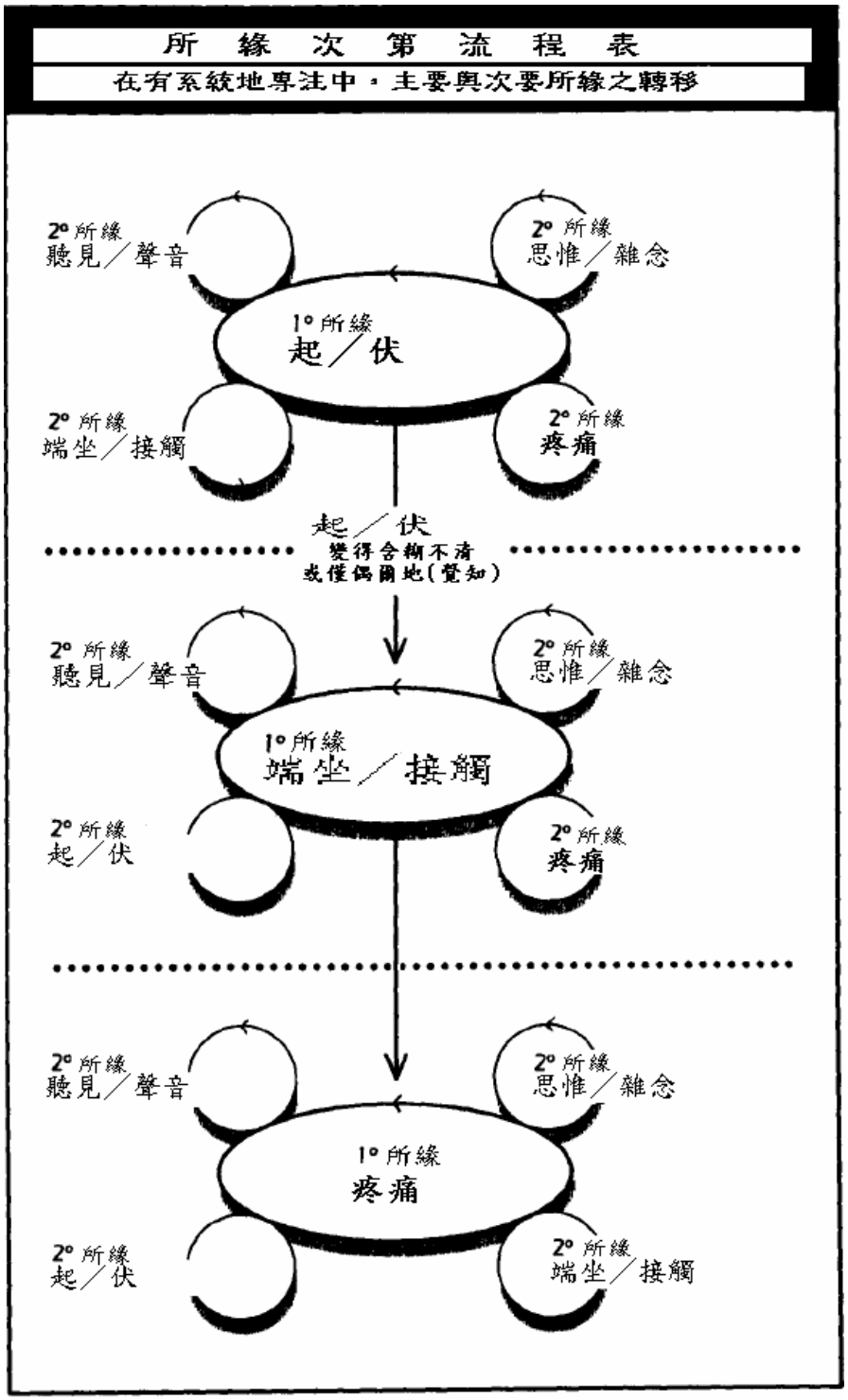
始做全面性的觀察。剛開始，你只能認知升起與降落的動作，如果你努力修練，將注意到更多東西。這些動作，不時有很大的改變，它或長或短，或快或慢，或平順，抽搐的震動，諸如此類。即使是升起的動作中，都有各式各樣的覺受在升起與消失（或生滅），最終，它只是心念與所觀照對象的持續流轉，變化過程而已。

＊ 最後，通常是疼痛讓你放棄坐姿。如果疼痛不嚴重，不要理睬它。但是，如果痛感很明顯，並且拉走你的注意力，那麼，你必須視它爲觀照的主要對象。

＊ 這項目的，是用它來訓練正念（在這種情況下，同時也修練耐心）。正念觀照的三個原則在此也要經得起考驗。你首先必須以正念觀察痛感，接下來觀察一段時間，不要被它煩擾，如果你能做到，你將深入觀察痛的本質。不論它是僵硬，熱，還是麻木，它也可能是拉扯，扭曲，或是刺痛，這些感覺的種類超過你的想像，它也非常有趣。

其次，你開始發現痛的過程，它如何升起，改變，分裂而消失（滅），透過對痛的觀察，你對自己的本質，將有更深的了解。痛感是因人而異，當你無法再忍受下去，就可以起坐了。

（參考附圖C的流程表）



1° 與 2° 分別表示，主要與第二所緣（專注對象）

觀照每日的行動

首先需要學習的事情之一，就是正念本身。我們讀過也聽過，現在要透過直接經驗來了解它。這不僅是知道一件事，而是以一種清晰穩定的心來了解它。如此，你就不會有錯。同時，你不能有任何的執著、憤怒、痴、昏沉、掉舉、疑惑、嫉妒，諸如此類。一旦你能界定正念，並不難喚起，這只是意志上的問題。能夠隨時保持正念是多麼美好的事情！但是，在你能夠做到之前，你必須清楚辨認保持正念與失去正念的狀態，接下來，你需要繼續不斷的修練。

從一種角度，保持正念好比一趟旅程。你

騎著腳踏車，走在顛簸的路上，並橫越奔騰的河流。你需要注意路況，保持腳踏車的平衡，並且努力踩踏。你需要經歷不少考驗，才能駕

輕就熟。同樣地，在人生或禪修中，你需要有經驗來應對所遭遇的各種情況與事物。當你遇見特別困難的事時，你可能陷入困境一段時間，直到學會克服它。痛就是一個例子，它也是一種人生中無法逃避的特性。

一旦你能夠了解正念的意義，接下來就是維護正念，及持續的正念是什麼情況，那麼你就可以盡己所能地不斷覺知自己所有的行動。從你醒來的一刻開始，你正念地察覺睜開眼睛。同樣地，當你起床時，梳洗，吃，喝等，直到一日結束，你再度上床入睡，你持續地保持覺知。

譬如，當你吃東西時，你必須對每個步驟都保持正念。首先，吃東西的**動機**（心意），然後**看見**食物，將手**伸出**，**舀取**食物，**送入**口中，**張開**嘴巴，**咀嚼**，**咬**，**吞**，以及其他所有步驟。在密集禪修中，你可以放慢動作，幫助自己盡量保持覺知。事實上，人對周遭的環境可能不太注意。最後，當你經行或靜坐時，剩下的只是一連串流轉變化的過程。

然而，我們在家或工作時，無法如此專注

的修練正念。通常，人只能保持一般程度的專注力。只有當你有空時，你的正念才可能恢復到正式修練時的那種專注力。

第四章　觀與止

其次，你必須能夠分辨止與正念。它將決定你修行的方向，不論你是在修止還是在修觀的道路上。

大部份的靜坐方法都是強調止，修止是將心專注在一點或一樣事物。因此，止的力量增強後，人可以達到非常安寧的境界，甚至獲得神通。這不正是許多人所希望成就的嗎？難怪大部份人都朝這個方向努力。

對佛教徒而言，雖然這個方法能夠將苦惱減輕一段時間，卻無法完全消除一切苦惱。解決這個問題的方法在於“內觀”，它使我們了解世界的真正本質，超越觀念。簡言之，一切組成這個世界的心理與物質現象過程（PROCESS），其實都是無常，不圓滿，無我的。當我們看見這點，就能與它分離，並皈依不生不滅的境界，這就是涅槃，一種絕對真相的永恆寧靜。人如不覺悟生滅現象的苦相，被執著所主宰，因此解脫是不可能的。

爲培養內觀，我們主要需要保持正念，止變成次要的東西，是另一項必要的因素。

爲分別止與正念，列述它們的特性如下：

＊ 止就是把心專注在對象上，你好像緊握住一樣東西不放，又像是凝視電視螢幕無法與它分開。

＊ 然而，正念就像是對螢幕上放映的內容做仔細的觀察。

換句話說，止將你的心釘在一個對象上，正念仔細透徹的審察它。如實知見事物的本質，你就培養出內觀的智慧。

從這點，我們得到結論，止的發生並非一定需要正念，但是當正念存在時，其間一定有某種程度的止。

通常，當我們修止，雖然主要的目標是專注，但是也需要正念的輔助。但是，這裡的正念不像能成就內觀時那樣地透徹。而且它觀照的對象不同，也就是說，修止時觀照所緣祇是一個觀念。

如果你的目標是向內觀察，發現自己真正的本質，那麼，重點一定要放在仔細的觀察上。你就像科學家，對事物做細密的觀察，一旦觀察足夠，你

就得到充滿細節的整體畫面。這時，正念已經轉化爲內觀智慧。因此，當你內觀時，你將注意力集中在事物上，譬如腹部的升起與降落，坐與接觸，疼痛，思惟，右腳與左腳，諸如此類。不久，你將發現一切（包括這個觀察的心），都只是一種變化過程，它非常迅速的升起（剎那生）然後消逝（剎那滅）。

這時，修行人覺悟一切過程都是變化的（無常），它超越個人的控制，它是不圓滿的。在內觀中，這也代表放下對假我的執著，回到原來的本質。

“我見”之消除乃至高之福祉。 ——自說經（巴利文經典的名稱）

後續的建議

歡迎你來到我最喜愛的世界，這個世界裡空無一人，只有心理與物質剎那不息的變化過程。這是我發現最有意義的事，這是生命最真實的意義！當你真正覺悟這些事情，將不再有空間容納執著、憤怒、幻覺，以及其他負面的品質。當你真切覺察到這些東西，你再也無法容納它們，你活得寧靜有意義，找到內觀的最終旅程，與絕對的真理。

遺憾的是，按照這本小冊子的意圖，我只能簡略介紹內觀與基本修練，其後絕對還有更多必須採取的步驟，你最好親近有經驗並能給你適當建議的善知識。當然，你最好參加有資歷的老師指導的完整課程，不論是參加部分的課程或密集閉關。

如果你敢用這本小冊的基本知識開始修練，我必須再強調一二件事。

首先，這些簡單的教導，只適用那些沒有嚴重心理問題的人士，如果你正在服藥或治療心理方面

的問題，我必須進一步強調，這本小冊內容不夠充足，你們需要尋找一位合格的老師。

其次，如果一個人的定力逐漸增強，他可能會經歷各種事情，或是喜悅的感覺，看到境界（景象），聽見聲音，甚至感到恐懼。最簡單的方法，就是對它們保持正念，不出一分鐘，它們終會淡去並消逝。如果它們不消失，不要執著或驚恐，如果情況愈來愈嚴重，你就睜開眼睛站起來。如果你靜坐半小時，內心愈來愈不安寧，你也可以站起來。當你被諸多問題或未解決的事件所壓迫，這種情況就會發生。你可以用快走代替靜坐，原則是保持正念。如果你的正念沒有增進，反而降低，其中一定有差錯了。

最後一點，但不是份量最輕的一點，請把握機會參加內觀的密集課程或閉關。如果你能參加一個十天禪修，你所得到的進步與瞭解，將勝過你在一年內每天單獨的修練。

第五章　如流水般的修行道路

我們對水這種元素都相當熟悉，尤其生活在熱帶的人們，即使碰觸到水都使他們感到刺激。水在自然界，純淨的原始形態更令人感到興奮，水元素與宇宙運行的特質，最相似之處，就是它會“流動”。在本質上，水從未來流到現在然後過去，每個事件就像一個波浪，這些浪頭可能很強大，我們是沉溺還是游泳，將取決於好幾件事。那些沉醉在感官享樂中的人，就像是被洪水襲捲，他們起初可能以爲自己很幸福，但是具有智慧與遠見的人，卻持另一種看法。

我們必須保持正念，才能免於沉溺，不至於滅頂，並且努力到達更安全的海岸。如果我們培養出

充足的正念，我們就像坐在船中，乘著浪頭，前往涅槃，涅槃被描述爲安全島。

內觀過程的本身，是由許多流轉過程組合而成的，首先我們保持正念，使自己不至於沉溺，接下來修練變成一趟發現的旅程。我們仔細檢驗自己遭遇的所有事件，我們的心就像一具顯微鏡，看得愈來愈清楚，我們發現長久被誤解的生命奧秘。隨著每個覺悟，我們愈來愈接近每個浪頭破滅與終止的地方，這就是絕對的真相，痛苦的徹底結束。難道這不正是人類生存的最崇高目標？這種美好的智慧不應該被延緩，請跳上正念的船！

禪修心法——
正確的修行態度

正確的態度是禪修時最重要的一件事：

當你修行時：不要過於努力專注，
不要去控制，
不要企圖製造任何事物，
不要強迫或限制自己。

不要企圖製造任何事物，
但也不要拒絕當下正在發生的事。
然而，當事情發生或停止發生時，不要忘記它們，
要對它們保持覺知。

企圖製造某件事是貪(lobha)，
拒絕正在發生的事是嗔(dosa)，
不清楚某件事正在發生
或停止發生是痴(moha)。

只有當觀照的心沒有貪、 嗔、 或煩惱／焦慮(soka)時， 寧靜（直觀）的心才會升起。

你必須反覆檢查自己修行時的態度。
你必須同時接納並觀察好與壞的經驗。

你只想要好的經驗，
你連最微小的不愉悅經驗都不想要，
這是否公平？
這是正法之道嗎？

不要有任何期望，
不要渴求任何事物，
不要焦躁不安，
因爲，如果你的心中有這些態度時，
你將很難修行。

你修行時爲何這麼努力的專注？
你是否想獲得什麼東西？
你是否期望什麼事情發生？
還是期望什麼事停止發生？
很可能你存著這其中一種的心態。

如果你的心逐漸感到疲倦，
你的修練方式一定有些錯誤。

當你內心緊繃時， 你不能修練。

如果你的身和心漸漸感到疲倦，
這是你應該檢查自己修行方式的時候了。

修行是以覺知和領悟（或理解）的心來
等待和觀察，
不是思惟，
不是回想，
不是批判。

不要抱著想要得到某物
或希望某事發生的心態來修行。
這唯一的效果是將使你自己疲累。

修行時，你的心應該是輕鬆與平靜的。

你的身和心都應該感到舒適。

一顆輕鬆自在的心，使你得到良好的修行。
你擁有正確的態度嗎？

修行就是：
不論發生任何事，好事或壞事，
接受它，放輕鬆， 並且觀察它。

你的心正在做什麼？
思惟？還是保持覺知？

你的心現在何處？
在你自身裡面？還是外面？

這顆觀看／觀察的心
是否有正確的覺知？
還是只有膚淺的覺知？

你並非試著將事情轉變爲，
自己期望的狀態；
你是嘗試去了解當下發生的實相。

不要被自己的意念煩擾，
你修練的並不是要停止思惟，
你修練的是：
每當意念生起時，你要覺察並且接納它。

你不應該排斥觀照的對象（正在發生或正被覺知的現象／事物），
你應該知道並覺察因所緣境而生起的雜念，
如此這般地消除它們(煩惱)。

只有當你有信念／信心(Saddha)時，精進(Viriya)才會生起。
只有當你有精進時， 正念(Sati)才會持續不斷。
只有當正念能持續不斷時，定(Samadhi)才會成就。
只有當定成就時，你才會了解到事物的實相。
當你開始了解事物的實相時，你的信心會因此而更加增強。

只要將注意力放在當下，
不要追憶過去！
不要計劃未來！

觀照的對象並不重要，
在幕後運作的那個心－－從事於覺知，也就是說，
那個觀察的心－－是比較重要的。

如果你抱著正確的態度來觀察，你所觀照的對象就
是正確的對象。

結緣處(Free Distrubution)：

美國、加拿大(USA, Cananda)

Houston Meditation Center (「美國休士頓禪修中心」)
12989 Bellaire Blvd. Suite 16B
Houston, Texas 77072
USA
E-mail: hmc281@sbcglobal.net

台灣

A. 70101台南市大學路一號
成大醫學院生化所 劉信男 先生 lsn46@mail.ncku.edu.tw
B. (助印): 60652嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅50之6號
郵撥：31497093法雨道場; dhamma.rain@msa.hinet.net

香港

佛哲書舍
香港九龍旺角洗衣街 241號地下
電話：23918143
Buddhist Philosophy Bookshop
G/F., 241 Sai Yee Street, Mong Kok, Kowloon, Hong Kong.
Tel: 23918143

馬來西亞

Malacca Buddhasassananuggaha
795k Jln Kerjasama Bkt Bruang,
Kota Melaka, Melaka State, Malaysia
Mr. Ong, Tiow Eng (tiowengong@yahoo.com)
+6062325346

※※※ 本書版權屬十方法界，歡迎複製流傳 ※※※
※※※ 法義尊貴，請勿商品化流通！ ※※※

※※※ 若有意助印，請與各結緣處聯絡 ※※※

願我們一起分享法施的功德、

願一切眾生受利樂、

願正法久住。

佛曆　2551年(Jan. '07)