

# 毗婆舍那禅修法

PRACTICAL VIPASSANA  
MEDITATIONAL EXERCISES

公元 1950 年左右 尊者马哈希在缅甸仰光的开示

缅文英译: U Nyi Nyi (缅甸)

英文中译: 曾银湖 (台湾)

前言: 本文是马哈希尊者在缅甸仰光的沙桑那耶克萨禅修中心, 对就任圣职的弟子们所说的一席话。它是由乌奈奈 (U Nyi Nyi) 从缅文译成英文。

毗婆舍那 (内明) 禅思的修习, 就是禅思者致力于正确地瞭解发生在自己身上的身心现相之本性。身体的现相是一个人 (最能) 就自身清楚地加以觉察的对象。一个人清楚地觉察的整个身体, 是由一团的物质特性 (色) 所组成。精神或心理的现相则是心识 (名) 的活动。不论什么时候, 只要看著、听著、嗅著、尝著、触著或想著它们, 就可以清楚地觉察到正在发生著的这些名色。我们必须藉著观察它们并如是注意著: ‘看、看’, ‘听、听’, ‘嗅、嗅’, ‘尝、尝’, ‘触、触’或‘想、想’, 来让我们觉知它们。

每一次看、听、嗅、尝、触、想, 都必须注意这个动作, 但是在开始练习时, 没有办法注意到这些发生著的每一件事, 所以, 必须从注意那些比较明显而且易于觉察的事件开始。

随著呼吸的每一个动作, 腹部起落著, 这个动作永远是明显的。这就是我们所知道的物质特性—风界 (动作的元素)。先由注意这个动作开始, 藉著心意专注地观察著腹部便可以做得到。你将会发现当吸入时—腹部隆起, 当呼出时—腹部落下。隆起必须在心意上注意其‘隆起’, 落下亦然。如果只用心意上的注意, 这动作还不明显的话, 可以把你的手掌触摸著腹部。不要去改变你的呼吸, 不要刻意让它缓和下来, 也不要刻意加快它, 更不要猛烈地呼吸。如果你去改变呼吸的话, 你将会疲倦。照常稳定地呼吸, 并随时注意著腹部的起落。心意上的注意, 而不是口头上的记诵。

在毗婆舍那禅思里, 名称并不重要。真正重要的是‘觉知’。当注意著腹部的隆起时, 从动作的开始到结束, 就像你用眼睛一直注视著它。落下的动作也是如此。用你的‘意识’与‘动作’本身协调一致的方式, 来注意隆起的动作。动作和意识的一致, 就像石头击中靶心一样。落下的动作也是一样。

当你注意著腹部的动作时, 你的心意可能会游荡到别的地方去。这也必须要藉著心意上觉知其为‘游荡。游荡’。当它已经被注意到一、两次时, 心意就会停止游荡, 然后你再回去注意腹部的隆起和落下。如果心意到达某个地方, 就觉知其为‘到达、到达’, 然后回到腹部的起落。如果你幻想著遇到某人, 觉知其为‘遇到、遇到’, 然后回到腹部的起落。如果你幻想著遇见某人并谈话, 就觉知其为‘谈话, 谈话’。

简而言之, 任何思想或省思产生了, 都必须予以注意。如果你在幻想, 觉知其为‘幻想’。如果你在思想, 觉知其为‘思想’。如果你在计划, 觉知其为‘计划’。如果你在觉察, 觉知其为‘觉察’。如果你在‘省思’, 知其为‘省思’。如果你感到快乐, 觉知其为‘快乐’。如果你感到厌烦, 觉知其为‘厌烦’。如果你感到高兴, 觉知其为‘高兴’。如果你感到沮丧, 觉知其为‘沮丧’。注意所有这些心识的活动就叫做‘心观念处’。

因为我们未能注意这些心识的活动, 导致我们认为是有个‘人’或‘存在的主体’伴随著它们。我们一向认为那就是‘我’—在幻想、思想、计划、认知 (或觉察)。我们认为从小到大就一直存在著一个‘人’的主体。实际上, 并没有这样一个‘人’存在。其实只有这些一连串相续的心识活动而已。那就是我们必须要注意这些心识活动和认知它们为何物的道理。也是当心识生起的时候, 我们必须要注意它的每一个活动的原因。当这样加以注意时, 它就渐趋消失了。然后我们就回去注意腹部的起落。

当你静坐禅思久了，僵硬和灼热的感受就会在你的身上生起。这些也要仔细地加以注意。疼痛和疲倦的感受也是一样。所有这些感受都是苦受，‘注意它们’就是‘受观念处’。未能或疏于注意这些感受，就会让你认为：‘我僵硬了，我觉得热，我疼痛。我刚才还好好的，现在因为这些不愉快的感受而不舒适。’以自我的立场来认知这些感受是错误的。真正地，并没有一个‘我’包含在里头，只是一连串，一个新的不愉快的感受接著另一个而已。

它就像一连串相续的新电波脉动，点亮著电灯一般。每一次身体上遭受到不愉快的接触时，不愉快的感受就一个接著另一个生起。这些感受必须仔细地 and 专注地加以注意，不论它们是僵硬、灼热或是疼痛的感受。禅者在刚开始禅思的修习时，这些感受可能会渐趋增强而产生想要改变姿势的意愿。要注意这个意愿，然后，禅者再回去注意僵硬、灼热……等感受。

有句话说：‘忍耐通往涅槃’。这句话对禅思的努力来说最恰当了。禅思要有耐心，因为一个人对于生起的僵硬或灼热的感受，如果不能忍耐而太频繁地加以改变姿势，那么三摩地的定境就无法开发。如果三摩地的定境不能开发，内明也不能成就，也就没有（通往涅槃的）道果。那就是禅思需要耐心的原因。对于身体上不愉快的感受，像是僵硬、灼热和疼痛的感受，还有其他难以忍耐的感受，尤其是要有耐心。不要在这些感受出现的时候，就立刻放弃禅思而改变姿势。必须耐心地继续下去，就注意著‘僵硬、僵硬’或‘灼热、灼热’。如果耐心地持续加以注意，这类中度的感受将会消失。当禅定微妙而强壮时，即使是强烈的感受也会趋于消失。然后回去注意腹部的隆起和落下。

如果已经长时间注意这些感受，而它们并未消失，或者是这些感受难以忍受，当然就要变换姿势。于是必须开始觉知‘想要变换、想要变换’。如果手臂举起，就觉知：‘举起、举起’。如果它移动了，就觉知：‘移动、移动’。这个变换必须和缓地进行并觉知：‘举起、举起’，‘移动、移动’和‘接触、接触’。

如果身体摇摆，觉知‘摇摆、摇摆’。如果脚部举起，觉知‘举起、举起’。如果它移动了，觉知‘移动、移动’，如果（肩背）曲落，觉知‘曲落、曲落’。如果没有什么变换，只是静止的安坐，就回去注意腹部的隆起和落下。这之间不能有所间断，先前觉知的动作和后续觉知的动作之间，先后的三摩地定境之间，先后的智慧之间，一定要连贯。只有这样，禅者的智慧境界才会持续提升到成熟的阶段。只有在具备这种凝聚的动量时，才能达到道、果。禅思的过程就像是‘钻木取火’—精进不断地摩擦两根在一起的木条，以获得必需强度的热能（来点燃火焰）。

同样的，毗婆舍那禅思的觉知也必须是连续而不松懈的，在觉知任何生起的现相之间，没有任何间断。例如，如果痒的感觉介入了，禅思者想要去抓，因为它难以忍受，那么不论是‘痒的感觉’或是‘除去它的意愿’都必须予以觉知，不能立刻就去抓痒以消除这个感受。

如果继续坚忍地这样注意著，这痒通常会消失，这时，再回去注意腹部的隆起和落下。如果事实上，这痒并未消失，当然可以抓痒除去它。但是，首先要注意这么做的意愿。所有涉及消除这感受的过程，都要予以注意，尤其是接触、拉、推和抓的动作，以及最后再回去注意腹部的隆起和落下。

每次你变换一个姿势，都要先从注意你要变换的意愿开始，并密切地注意每一个动作，诸如从坐姿站起来，举起手臂，伸展它，在注意相关的动作时，你也同时在改变（注意的对象）。当你的身体前倾时，注意它。当你站起来时，身体变轻并起立，集中心意在这上面，你必须小心地注意著‘起立、起立’。

禅者的行动要像衰弱的病人一般。正常健康的人们轻易地，快速地或突然地站起来。虚弱的病人就不是这样子，他们慢慢地，小心地站起来。背痛的人们也是一样，他小心地站起来，以免伤了背部而带来疼痛。

禅者也要这样，他们必须慢慢地并小心地变换姿势；只有这样，念住、禅定和内明才会胜妙，所以要以温和渐进的动作开始。当起立的时候，禅者必须像个病人般，小心地起立，同时注意著‘起立、起立’。不止是这样，虽然眼睛能看，禅者却必须（收摄）不见。耳朵也是一样。正当禅思的时候，禅者所在意的

只是‘觉知’，他所看、所听的并不是他所关注的。不论他看到或听到任何新奇或引人注意的事情，他必须收摄，就像他没听到或看到一般，只是仔细地注意著。

当身体有所动作时，禅者必须慢慢地进行，就像是一个病人那样，细心地移动手臂和腿部，弯曲或伸直、低头或昂首都一样。所有这些动作都必须细心地进行。当从坐姿起立时，他必须慢慢地进行，注意著：‘起立、起立’。当直立站著时，注意著：‘站著、站著’，当瞻视彼此时，注意著：‘瞻视、瞻视’。当走路时，注意著脚步，不论是踏出右脚或左脚，你必须念住相关的连续动作。从举足到投步之间，注意每一个踏出的脚步，不论是右脚还是左脚。当快步走路时，就是这样注意著。

当快走一段距离时，如果你能这样注意著，那就够了。当慢走或上下坡时，每一个步伐要注意三个动作—当脚举起来时，当推进时和当落下时。从注意举起和落下的动作开始，必需恰当的念住举足。同样地，当脚步落下时，必须恰当的念住脚步的‘重’落。

踏出每一步都必须注意著‘举起’、‘落下’。大约在两天之后，这念住将会变得比较容易些。然后继续去注意上述的三个动作—‘举起、推进、落下’，刚开始的时候，只要注意一或二个动作就够了，当快走时就‘右步、左步’，慢走时就‘举起、落下’。如果当你这样走著而想坐下时，注意著‘想要坐下、想要坐下’。当真正地坐下时，集中地注意著身体的‘重’落。

当你坐下时，注意调整手臂和腿部的动作。当没有这些动作，而只是身体的静止时，就注意腹部的起伏。当这样注意著的时候，如果小腿僵硬和身体任何一部份的灼热感生起了，继续注意它们。然后再回到‘生起、落下’。当这样注意著的时候，如果想要躺下的意愿生起，注意它，还有当你躺下时，注意手臂和腿部的动作。手臂举起、移动，手肘靠在地板上，身体的摆动，腿部的伸展，当慢慢地准备躺下时，身体的倾斜，一切的动作都必须予以注意。

当你躺下时，这样子加以注意是很重要的，在这躺下动作的过程中，你会得到明确的知见（道和果的正智）。当三摩地定力和内明都强壮时，明确的知见随时都会出现。它会在一个屈肱或伸臂间来临。阿难尊者就是这样成为阿罗汉的。

在佛教第一结集的前一晚，阿难尊者正在彻夜极尽全力地趋证阿罗汉果。他正整夜修习著毗婆舍那禅思中的身观念处，注意著他的脚步，右脚、左脚，举起、推进和落下；注意著，念兹在兹，心理上的经行意愿和相关的身体动作。虽然持续到将近破晓时分，他仍然未能证得阿罗汉果。察觉到他已经修习经行禅思过久了，为了平衡禅定与精进，必须修习一下卧式禅思，他就走入寮房。他坐在卧榻上，然后躺下来。当这么做并注意著‘躺下、躺下’时，他在瞬间证得了阿罗汉。

在他躺下之前，阿难尊者原来只是一个须陀洹（亦即入流者，通往涅槃道上的第一个阶位—初果）。从须陀洹果，他继续禅思而达到斯陀含果（亦即一来者的境界，证得了涅槃道上的第二个阶位—二果），阿那含果（亦即不还者的境界，证得通往涅槃道上的第三个阶位—三果），及阿罗汉果（亦即圣者的境界，证得了涅槃道上的究竟阶位）。到达正道上这三个较高层次的连续性阶位，只用了一会儿工夫。只要想想阿难尊者证得阿罗汉的典范，（就知道）这样的果证随时都会来临，并不需要很长的时间。

这就是禅者必须时时以正智来念住的道理。他不能认为：‘这小小的失误没什么关系。’而放松了他的念住。关系到躺下和调整腿臂的所有动作，都必须予以仔细地，不松懈地注意。如果没有任何动作，只是静止，就回去注意著腹部的起伏。即使已经很晚，到了睡觉的时间，禅者也不应该丢掉念住而就寝。一个真正严谨而精进的禅者，应该就好像要完全放弃睡眠那样地，修习念住。他必须继续修习禅思，直到他睡著了。如果禅思微妙而占上风时，他就不会睡著。另一方面，如果昏沈占上风时，他就睡著了。当他觉得想睡时。他必须如是注意：‘想睡、想睡’，如果他的眼皮阖下，‘阖下’；如果眼皮很沉重，‘沉重’；如果眼睛刺痛，‘刺痛’。这样注意著，昏沈可能就会消逝，而眼睛再度‘明亮’起来。

禅者必须如是注意：‘明亮、明亮’，并继续注意腹部的起伏。如果真的昏沈干扰，不论禅者如何坚毅地继续禅思，他都会入睡。入睡并不难，事实上，很容易。如果你以卧式禅思，你就会渐渐地昏沈，终于

睡著了，所以禅思的初学者不要做太多的卧式禅思，他应该修习较多身体的经行和静坐禅思。但是当很晚，到了睡觉的时候，他就以卧式禅思，注意著腹部的起伏动作，他将会自然地入睡。

对禅者而言，睡觉的时候就是休息时间，但是对于一个真正严谨的禅者而言，他必须限制睡眠时间，大约在四个小时左右。这就是佛陀所许可的‘中夜’（睡眠时间）。四小时的睡眠就很足够了。如果禅思的初学者认为四小时的睡眠对于健康还不够，他可以延长到五或六个小时。六个小时的睡眠很清楚地足够健康所需了。

当禅者醒来时，他必须立刻恢复念住。真正志在证得道、果、正智的禅者，只有当他睡觉的时候，才会从禅思的精进中休息。在其他时候，当他经行时，他就持续地注意著，没有休息。所以当他一醒来的时候，他就必须注意到心意的清醒状态为：‘清醒、清醒’。如果他还不能察觉到这点，他就必须开始注意著腹部的起伏。

如果他想要从床上起来，他必须如是注意：‘想要起来、想要起来’。当他调整腿臂的时候，必须继续注意所作的改变动作。当他举头时，注意著：‘举起，举起’。当他坐著，注意：‘坐著、坐著’。当他调整腿臂时，如果有任何改变的动作，所有这些动作也都必须予以注意。如果没什么改变，只是静静地坐著，他就回去注意著腹部起伏的动作。

当洗脸和洗澡的时候，也必须予以注意。由于这些活动所包含的动作很快，必须尽可能地去注意它们。接下来是穿衣、整理床铺、开关门户的活动，都必须尽可能密切地予以注意。

当禅者用餐而望著餐桌时，他必须注意：‘看望、看望’。当他朝著食物伸展手臂，碰到它时，搜集并捏合它时，把它往嘴巴送时，低头并将搏食（一团食物）送入嘴里时，放下手臂又再度举起手臂时，所有这些动作都必须恰当地予以注意。（这是根据缅甸的用餐方式所说的注意方法，那些使用刀叉、汤匙或筷子的人，就要以适当的方式来注意这些动作。）

当他咀嚼食物时，他必须如是注意：‘咀嚼、咀嚼’。当他觉知食物的味道时，他必须如是注意：‘知道、知道’。当他品尝食物并吞咽它时，当食物通过喉咙时，他必须注意必有这些事情。当他取用一团又一团食物的时候，禅者就是这样地注意著。当他用汤的时候，所有相关的动作，例如伸臂、举匙并舀取汤汁……等，所有这些都须予以注意。在用餐的时候，要这样注意著实在很困难，因为有许多事情要加以观察和注意。初学的禅者可能会失误好几件应该注意的事情，但他必须决心去注意一切。如果他疏忽并失误了一些事情，当然他是无可奈何的了；但是当他的三摩地定力强壮时，他就能密切地注意到这一切。

好了，我已经提到许许多多禅者要注意的事情了。但是摘要而言，只有几件事要加以注意。当快走的时候，注意‘右步’、‘左步’；当慢走的时候，注意：‘举起’、‘落下’。当静坐时，只要注意腹部的起伏。当你躺著时也是一样注意著‘腹部的起伏’。正当这样注意著，如果心意游荡，就注意生起的意识活动，然后回到腹部的起伏。当僵硬、疼痛和痒痒的感受生起时，也要予以注意，然后回到腹部的起伏。当曲伸和移动小腿时，俯仰头部时，摇摆或挺直身体时，当它们生起时，也要注意，然后回到腹部的起伏。

当禅者持续这样注意著，他将能够注意到愈来愈多的这些事情。开始的时候，由于他的心意游来荡去，禅者可能会失误了许多事情，但他不应气馁，每一个禅思的初学者都会遇到相同的困难，但是当他修习愈多，他就愈能觉察到每一个心意游荡的活动，直到最后心意就不再游荡了。心意于是锁定在它所注意的目标上，念住的活动与它所注意的目标几乎是同时发生的，例如腹部的起伏。（换言之，腹部的隆起与注意它的动作是同时发生的，腹部落下时也是一样。）

所注意的身体上的目标和念住的心意活动是一并发生的。在这事件当中并没有所谓的人或本体，只有所注意的这个身体上的目标和念住的心意活动一并地发生而已。禅者将会及时真正地并亲自地体验到这些事项。正当注意著腹部起伏的时候，他将会区别腹部的隆起是身体的现相，念住它的活动则是精神现相；腹部的落下也是一样，因此禅者将会明确地证知这些身心现相是一并地同时发生的。

如是，由于念住的每一个活动，禅者本身将会清楚地知道，念住的对象只是物质的特性，而念住它的则是心意的特性而已。这辨别的知识就叫做‘名色辨识智’，这是毗婆舍那（内明）智慧的开始。正确地获得这种辨识智是很重要的。当禅者持续努力，接下来就会得到区别因果的知识，这就叫做‘缘摄受智’。

当禅者继续念住，他自己将会看到生起的都在短时间之后消逝。一般人都认为物质和心理的现相都是持续终生的，也就是从年轻到成年。事实上，并非如此。没有永远的现相。一切现相快速地生起和消逝，它们甚至持续不到一眨眼之间。当禅者持续念住时，他自己将会知道。他将会相信这一切现相都是无常的。这样的信念就叫做‘明无常随观智’。

这种知识接下来就是‘明苦随观智’，它证知这一切无常都是痛苦的。禅者也会碰到身体上的各种困苦，它就是痛苦的积蕴。这也是‘明苦随观智’。其次，禅者将会确信一切的身心现相都以它们自己的步调发生著，并未遵循任何人的意志，也不屈服任何人的控制。它们不构成本体或我，这个认知就是‘明无我随观智’。

继续禅思，当禅者坚固地证知一切现相都是无常、苦、无我时，他就会证得涅槃。过去一切诸佛、阿罗汉和圣弟子就是遵循这条正道而证得涅槃的。所有禅思的修行人都要认知他们自己现在正在这条念住的道上，实践他们成就道智、果智和涅槃法的心愿，并承继著他们圆满的波罗密（完美的德行）。他们应该为此感到高兴，并期望体验到贤圣的三摩地（由禅定所产生的心意宁静）和诸佛、阿罗汉和圣弟子们所亲证的智慧，这是他们自己从前所未曾体验过的。

不久之后，他们自己就能体验到诸佛、阿罗汉和圣弟子所亲证的道智、果智和涅槃法。事实上，在他们修习禅思的一个月，或者二十天，或者十五天之内，就可能会体验到这些。那些具有特殊波罗密的人，甚至在七天之内就可能会体验到这些法义。

在上述的时段里，禅者应当会安住于他将证得这些法义的信念中，他将解除萨迦耶见（我见）和疑法（犹疑不定）并免除转生于恶道（地狱、畜生和饿鬼）之中的危险。他必须在此信念中继续禅思的修习。

愿你们大家都能好好修习禅思，并且很快地证得诸佛、阿罗汉和圣弟子们所亲证的涅槃。沙杜（善哉）！沙杜！沙杜！

（一九九五、十、十一译于台中远离轩）  
[编辑转码：中华佛教论坛 <http://fojiao.net> ]