

# 《定慧禪修法》

毗瑪拉蘭希法師著

林崇安譯

佛法教材系列H2

財團法人內觀教育基金會出版

## 譯序

《定慧禪修法》是毗瑪拉蘭希法師透過個人禪修的經驗，來解釋《入出息念經》的一本重要著作。書中他強調下列個人的觀點：

(1) 佛法的禪修應以佛陀所講的經為主要的依據。

(2) 寂止與內觀二者為一體，不可以分割為二。止觀一起時，便是定慧禪修。

(3) 禪修時不可以全神貫注於一點，而應鬆弛頭部的緊張並且敞開心胸，接受當下的實相。以輕鬆的心態來觀察呼吸，將可自然地進入禪那（禪修階段）。

本書處處有作者的禪修經驗，今特別譯出與喜好禪修者分享。  
願眾生安詳自在

林崇安1999.3

### 【補記】

2015年5月校正數字並於書末摘補新版的「六個R」。

# 《定慧禪修法》

毗瑪拉蘭希法師著

林崇安譯

## 【本書內容】

### 定慧禪修法導論

- 一、《入出息念經》導論
- 二、一個公開的邀請
- 三、閻浮樹、菩提樹以及涅槃路
- 四、勇於探究
- 五、定慧禪修前言

### 《入出息念經》

- 一、序分
- 二、入出息念
- 三、圓滿四念住
- 四、圓滿七覺支
- 五、圓滿明與解脫
- 六、受持分

### 《入出息念經》的解釋

- 一、序分
- 二、入出息念
- 三、圓滿四念住
- 四、圓滿七覺支
- 五、圓滿明與解脫
- 六、受持分

### 【新增】六個R

# 定慧禪修法導論

## 一、《入出息念經》導論

1. 本書可能會惹來憤慨和批評的麻煩，因為它所給的觀念不同於這些片面的相信：佛陀教導的「止」與「觀」是二種分開類型的禪修技巧。這種片面的相信，真正的意思是單方面的信仰，在印度巴利文稱做「一邊之見」。它就是執取單方面的立場，並且堅持自己的看法或見解是正確的，而所有其他的見解都是錯的。佛陀勸告他的弟子們，如果有人對他的教導有新的或不同的理解，要溫柔，並且不生氣。他教導他的真正弟子們要仔細傾聽這人所表達的是什麼，而後將它與佛陀在經內所教導的來比對，看看它是否正確。這兒關鍵的字是「經」而不是「論」或「釋」。這個有關「不生氣」的勸誡，使他的真正弟子們免於內心染污。因為，在生氣的過程中，他們就不能判定這人的批評是否公正。

2. 同樣的，本書提出在練習禪修中，對佛陀所教方法的一個澄清。如果有人片面相信他們所練習的禪修法是唯一的方法，而不老實檢查經上所表達的是什麼，那麼，他們可能走到岔路。佛陀的教導有時如果不配合經典來質詢、檢查、比較，即使這人有最好的誠意，仍有可能使他偏離了佛陀的教導。

3. 片面的相信和想法，其徒勞和荒謬，佛陀以下列的故事來說明：

以前，有一位國王，為了娛樂自己，下令將王宮的大象帶到跟前。他又下令將一些天生的瞎子帶到大象旁邊。而後，他要這些瞎子去摸象，並將大象的樣子描述出來。

摸到象尾的瞎子說，象像一把掃帚。摸到腳的說，牠像一棵樹。摸到身體的說，牠像牆壁。摸到耳朵的說，象像扇穀的扇子。如此，每一個人對象的描述都不同，但每人都確認自己的說法才是象的真正描述。他們沒有體認到每人所接觸的只是象的一部分。每一位瞎子只擁有片面的真理。他們開始相互爭論，每人執著自己的觀點。爭論演變成爭吵和打鬥。

當瞎子不斷相互爭吵和打鬥，國王和大臣都笑翻了。

4. 佛陀指出，禪修者和哲學家們相互爭辯和爭論，同樣是因為他

們只看到片面的真理，或者只是以一個角度來看事情。他們武斷地執著他們的見解，堅持唯有他們擁有該真理的獨佔權。佛陀則考量並且看到真理的各面。這就是為什麼佛所說的「經」比後人的「論」來得重要。雖然「論」對經的解釋有所幫助，但有絕對的必要去檢查「論」的說法，是否與佛陀原先所說的相違背。

5.這點證明真正的佛法是不會被稱做「片面的」。依照佛法的思維方式，經驗是多方面的，因而，佛法的見解是全面的。如果真理是全面的，它就不能以片面來描述。

6.這就是為什麼佛陀說：

我不與世間爭論，雖然世間跟我爭論；覺知到整個真理的人，不與世間爭論。

有人問佛陀他的見解，佛陀說他的見解是他不反對世間任一人，不管是人、神或魔。如果這是佛法的立場，那麼，佛法的禪修者們如何會相互衝突？或與世間任一人衝突？

7.當禪修者變得獨斷，他們就不再尋求真理(正法)，因為獨斷的態度隔離所有的人，包括那些尋找開放、淨化他們內心的人。獨斷一定會產生衝突與言辭交鋒。禪修與淨心在於教導我們愛心、慈悲與忍耐。如果是如此，獨斷的態度如何能在真理的名下盛行？

8.如果一個人執著先入之見：「這是唯一的方法」，那麼就不能理解佛法的正確地位。這就是為什麼佛陀以這些話開啓他的教導：

敞開，是走向無死之門。願眼中只有一些灰塵的人們，能看得清楚，如此他們能免於盲目的信仰。

9.禪宗的一個故事，闡述了這個觀點：

有一次，一位教授到禪師那兒，請他解釋禪的意義。

禪師靜靜地倒一杯茶。杯子已經滿了，但他仍然繼續倒。

教授再也忍不住了，就問這位禪師：「杯子已滿了，您為何繼續倒？」

禪師說：「我想向你指出，同樣的你心中已滿了。你想來了解禪，在你想了解禪之前，先將你心中先入為主的見解空掉。」

12.請以一顆敞開而沒有先入為主的心，來享受本書。

## 二、一個公開的邀請

敬禮世尊、應供、無上正等正覺者！

1.現今很多人在尋找一條精神的道路，能引導他們的心走向安祥與開放。他們發現，強調物質快樂的世間標準，實際上不能帶來真正的安祥與平安。反而導致更多的痛苦與不滿足。對這些人，佛陀的八聖道提供了一個簡單而可以滿足的生活榜樣。這種生活是敞開而自由的。佛陀教導出使內心脫離貪、瞋、癡的方法，開始對他的弟子示出如何擁有一顆開放的心，擴大超越現有的限制，使自己能以理性來檢查。在《Kalama經》中，佛陀明確地說，一個人必須一直檢查、探究，而不要盲目追隨任何信仰。所有這些勸誡，其目的是敞開和擴大個人的經驗，如此才不會未經徹底探究就執著於任何特別的教義。

2.對任何特別教義的坦誠探究，可打開個人的內心並擴展他們的意識。而後，他們可以看清什麼會導致封閉而緊張的心，什麼會導致一顆開放而清明的心。佛陀所教導的許多課程中的一個是，首先要人們慷慨布施來擴大自己的意識。吝嗇的人，會有緊張、心胸狹窄的傾向。他們的心抓住物質而容易變成對它們執著。任何形式的執著，會使內心不適而緊張。緊張是眾多痛苦的產因。因此，經由激勵人們練習布施，他教導人們如何去擁有一顆喜悅、開放、清明而不封閉、緊張的心。慷慨布施的另一種形式是，給出時間和力氣去幫助那些有問題的人，成為他們真正的朋友。這包含幫助他們使他們快樂。一個人說出或做出一些行為使別人微笑，它會打開自己的心而後生起喜悅，這不只是發生在別人心上，在自己心上也會生起。這類練習有助於擴大自己的心胸並且送走緊張。

3.佛陀也強調遵守道德戒律的重要。持續地遵守和奉行五條戒律，可以使人的內心從悔恨、激動及罪惡感中釋放出來。這五條戒律是(1)不殺生，(2)不偷盜，(3)不邪淫，(4)不妄語，(5)不飲酒、不用毒品。一個人能不斷維持這些簡單的行為規則，內心將沒有壓力。

4.接著，佛陀教導禪修或精神的提昇，使內心免於壓力。禪修的要點是保持自心的開放與寧靜，並且接受任何在心中生起的現象而不要有一點緊張。因此，這本指導的是寫給這些神聖的追尋者。對一位

初學者而言，這些指導可能顯得有些不清或難以了解，但是當他好好遵照這些指導，將逐漸發現許多的益處。

5.事實上，佛陀所教的禪修，並不像今日一般所練習的(專注禪修法)，被割成不同的類型。它不是任何形式的安止定、近行定或剎那定的深度專注，這些專注實際會帶來內心的緊張和壓抑內心的煩惱。「專注禪修法」是一種壓抑的形式，是一種將個人的經驗切掉，而產生一種對內心所生起的現象的反抗。結果，存在著對實相的衝突。反過來說，「定慧禪修法」則開放個人的內心，連續地擴大心胸，沒有一點排斥或反抗任何東西。只專注的心，並不是佛法的禪修方式；不管所說的是安止定或近行定，都是一樣。

6.禪修的重要規則是，不管什麼東西使心從呼吸這對象跑開後，想使心寧靜，只要將心放開、擴大，不去想分心的事，讓它走，放鬆心胸及頭部的緊張，感覺到心胸敞開，鬆弛掉壓力，而後輕輕地將注意力移回到禪修的對象「呼吸」上，保持鬆弛。在移回到呼吸前，要使心寧靜並且放鬆頭部的緊張，這一點使「專注禪修法」與「定慧禪修法」呈現巨大的差異。練習「專注禪修」的人，過分專注於禪修的對象，結果，他們傾向於封閉或鎖緊內心直到沒有任何分心。這種練習，導致內心的深度專注而將煩惱阻擋住。反過來說，練習「定慧禪修」的人，傾向於開放自心，並且允許內心自然地寧靜。他不壓抑或強迫自己的心停留、聚焦於禪修的對象上，而是使心永遠覺知眼前當下正在做什麼。任何分心生起了，他放下它。在回到注意呼吸前，將心開放、擴大，鬆弛頭部的緊張並使心寧靜。如此，就如同經上所說的，「定慧禪修」可以導致智慧、全面的覺知、正念以及最後獲得涅槃的最高目標。

7.入息、出息、鬆弛頭部的緊張以及敞開、擴大自己的心，便是一個人所依歸的「家」。這意思是，每次心從家出走，首先不管它，再放鬆頭部的緊張，感覺心胸擴大、變得寧靜，而後將注意力移回到呼吸上，使心寧靜。不管它是一個妄念、情緒上的痛苦、身體的感受或其他任何使他分心的東西，他必須「永遠要回家」。這些分心的現象，都要用相同的方式處理。這是到目前為止，佛陀所給出的最簡單的禪修指導。只簡單的放下、放鬆頭部的緊張、感覺到內心的擴大及變得寧靜，再將注意力移回到呼吸上，在入息時放鬆頭部的緊張並使心寧靜，在出息時放鬆頭部的緊張並使心寧靜。多麼簡單！不要嘗試



去控制呼吸！只要正常而自然地呼吸，簡要地說，就是這樣。本書的其餘部分只是以較精細的解說來描述這些指導。當一個人檢查並探究本書的意義，將開始理解並逐漸應用本技巧在禪坐及日常生活當中。同時，他將驚喜於佛陀所教的「入出息念」的美麗與簡單。

願所有閱讀本書的人發現它有所助益，也願他們都到達最高的成就。

### 三、閻浮樹、菩提樹以及涅槃路

1. 近年來，有許多英文及其他語文的佛法的解說。但是，其中不少缺乏可靠性，沒有正確地表達佛陀的話。許多是以自由投稿的方式來寫，實在難以認同這些寫作是佛法。因此，本文的目的是將注意力拉向佛法的深遠意義，這兒包含禪修指導、佛法的初步理解指引及其實際運用。本書試圖依據《入出息念經》寫出禪修的精確描述。這些指導在「中部經」的《念住經》及《教誡羅怛羅大經》中，有完全相同的字、句。本書也儘量限制使用標準的「論」。此經是選自涅槃摩里及菩提法師譯自巴利文的「中部經」。

2. 我們開始先重新定義一些常被誤解(或爲了適應論典而不正當使用、錯用)並對佛陀禪修法產生許多混淆的字。首先，讓我們看看禪那(jhana)這個字。在巴利文，禪那有多種意義。它可以意指「禪修階段」或「照亮」。但是，禪那這個字常常只被譯作「專注」，誤解就產生了。因此，本書作者在這書上出現這個字時，將注解它的意義(即，禪修階段)。作者也檢查到，在經上「禪那」這個字從未被定義成「安止定」、「近行定」或「剎那定」。這種定義只有在一些「論」上提到。

3. 佛陀一成不變地將「禪那」這個字包含在整個逐步的禪修訓練過程中(此處禪那指禪修階段，而不是內心的定點專注)。依據經典，這些禪修階段並不是神祕或神奇的經驗。它們只是簡單的階段而且可以被禪修者所認識。這些禪修階段(禪那)助成正道本具的圓滿，而正道強調內心的深度寂止、智慧、寧靜及開放。這些品質提供一個堅固的基礎，用以體驗內心的寧靜與智慧的增長。當它們仍屬於世間時，禪那(禪修階段)便是重要的「如來的階梯」，構成導向涅槃的逐步訓練。



4.其次是巴利文字「奢摩他」(samatha)。奢摩他的比較正確的意義是安祥、寧靜、寂止、靜止或安靜，而不是一般常常翻譯的詞，像：「全神貫注」或「定點專注」。因此，作者在此寧願用「寂止」這個字。

5.巴利字「三摩地」(samadhi)也是同樣重要的字，它有許多不同的意義，諸如：寧靜、統一的心、寂止、安祥、安靜、心的鎮靜、靜心、靜止，而一個較少意義的是「專注」。因此，三摩地的真正意義，不只是定點全神專注(安止定)或接近專注(近行定)，而是不同程度的寧靜或安靜。很有趣地，Rhys Davids 經由研究，發現到在佛陀之前，三摩地這個字並未被用過。甚至，在做菩薩時，他(悉達多太子)所練習的「專注禪修」也不同于「專注」的意義。佛陀將「三摩地」這個字的內涵擴大，用以表示寧靜、智慧、寂止、開放、覺知，以及發展一個具有清明與智慧的心。後來，印度教徒改變其意義為「專注」。因此，本作者將用安靜、心的鎮靜或統一的心，來翻譯三摩地。依據布達答大的<巴英字典>，「三摩」的意思是寧靜、寂止。「地」的意思是智慧。當這二者的意義合在一起，「三摩地」的實際意義就是「定慧」(寂止智慧)。如果有人想選用「專注」這個字來用，那就要知道它的意義是心的安靜、心的鎮靜或統一的心，而不是全神貫注，不是寂止定、近行定或剎那定。

6.作者寫出本書，深信「定慧禪修」的系統耕耘，可以同時帶來觀察身心實相過程的「觀」，以及內心的「止」。再者，可以看到並體驗所有緣起現象的因果關係。這意思是，培養洞見的智慧，看清緣起，導致滅除煩惱，得到解脫與覺悟。事實上，佛陀發現到任何一種的「專注練習」不能帶領到達涅槃。

7.菩薩(悉達多太子)在出家後，去找兩位教導「專注禪修法」的不同老師。第一位是阿羅羅·迦羅摩老師。菩薩向他學法，並遵守紀律，練習到獲得一個稱做「無所有處」的非常高而顯著的禪修階段。而後菩薩到老師跟前問他是否可以從這禪修更進一層。迦羅摩老師回答說，這是一個人所能達到的最高階段。菩薩並不滿意，去找另一位名為鬱陀迦·羅摩的老師，向他學法、遵守紀律，練習到獲得「非想非非想處」的成果。菩薩同樣到老師跟前問同樣的問題，是否可更進一層。菩薩同樣被告知，這絕對是一個人所能達到的最高境界。未來佛(指悉達多太子)非常失望，因為他看到內心仍有許多東西要清除。

他察覺到這種「專注的技巧」，是強烈專注在禪修的對象，由此會在內心產生緊張。當內心有緊張存在，他推知，就仍有執著存在。他也注意到，如果壓抑任何經驗(如貪、瞋)或不讓它們生起，那麼，就仍有對自我的某種執取或執著。因此，經過六年嘗試所有不同的靈性與禁慾的練習，從像斷食的苦行到閉氣，他體認到這些練習不能帶他到免於執著和痛苦的一個寧靜而開放的心胸。

8.在菩薩證得究竟涅槃的夜晚，他先回憶起當他只一、二歲時，發生在春耕慶祝的事。他的侍女們留下他一人在閻浮樹下時，他坐著練習「定慧禪修」並體驗到一個擴大而開放的心。他看出這種禪修方式可以帶他到「寂止禪那」的經驗(不是用專注禪那)。由於「定慧禪修」的結果，他的內心充滿喜悅，他的身體變得光明而快樂。喜悅消失後，他經驗到非常強的寧靜和安祥。他的身心非常舒適，他的內心非常寧靜、安靜，在那時，他以正念和完全的覺知知道發生在他周遭的事，也就是，他仍然能夠聽到聲音、感覺到身上的感受等等。

9.在五月的月圓夜，當菩薩坐在菩提樹下禪修時，他下大決心去證得無上涅槃，他想到並非所有樂的形式都是不善的，他體認到，雖然對一切不執著，但身心上仍然可以生起愉悅的感受。在這特別的一晚，菩薩以敞開、擴大內心的方法來練習「定慧禪修」。簡而言之，他練習「入出息念」。結果，如大家所知的，他成了佛陀，一位無上的覺悟者。

10.二千五百年前佛陀所教的《入出息念經》仍然對日常工作、處理問題以及內心從貪瞋痴解脫的最高目標，提供出訓練和培養心性最簡單、直接、徹底、有效的方法。這兒所描寫的方法是直接從經典本身拿出來，當一個人依照經上的指導去練習，其效果將明顯而容易地看到。作者在此強調，本書的指導不是作者自己的看法，而實際是佛陀本身明顯而精確的指導。它可以被稱做「未稀釋的法」，因為它直接來自經典本身，沒有增加或隨意寫上的觀念。

11.《入出息念經》給出今日能得到的最深的禪修指導。它包含四念住及七覺支，並且指出如何經由「入出息」的練習來圓滿它們。這是以獲得所有的禪修階段(禪那)來達成。此經示出練習「定慧禪修」的直接方法，而沒有將禪修練習分類。奇異的是，今日將禪修分成不同類別，例如，安止定、近行定和剎那定，這些只出現在「論」上，而不曾出現在「經」上。因此，要注意這一點，並且為了正確，要與

經比較。

12.達到第四禪修階段後，往上發展有三種可能。此經只處理其中的一種，也就是，獲得所有的色界與無色界的禪修階段，接著體驗「滅想受定」，最後體驗「緣起」的經驗。在這些獲得當中，佛陀提到四種禪修階段其連續的「心一境性」，是由禪那所建立的。這些階段被描述成「安祥而無色的解脫」，但仍是屬於世間的狀態。藉由微細心理觀察的深入，這些階段不同於色界禪那而依其提升的階段被稱做：空無邊處、識無邊處、無所有處及非想非非想處。如果一個人努力而連續地每日禪修練習，將可獲得這些心識的狀態。由於這是漸進的訓練，在學會如何跑之前，必須先學會走。因此，禪修練習的起步，是進一步發展的基礎。

13.這是一條直接走向解脫與出世涅槃的道路。然而，這需要持續禪修的勤奮努力，觀察禪修的簡單對象－呼吸，伴隨著內心的放鬆與擴大，使得內心變得寧靜、清晰而沒有妄想。

14.當一個人以「定慧禪修法」練習《入出息念經》，將發現練習增多後，創作力和直覺力增加了。這形成一種真正「覺悟之法」的不受時限、普遍的吸引力。「覺悟之法」是體認緣起及四聖諦，有其深度、廣度、簡潔、睿智，做為一個活潑的「大眾之法」的基礎與架構。人們可以感覺到一個根本精神問題的急迫，以及尋找一個不是科學也不是盲信所能提供的答案。

15.較重要的是，經由「定慧禪修法」的最後體驗，此中涉及經驗到不同的禪修階段並且以直接的智慧看到十二支緣起的全部。這意思是直接看到並經驗到第二和第三聖諦。當這兩個聖諦被直接看到並經驗到，意味著第一聖諦和第四聖諦也被看到和練習過。這是因為如果沒有看到苦本身(第一聖諦)，就不能看到苦的原因(第二聖諦)；如果沒有練習滅苦之道(第四聖諦)就不能滅苦(第三聖諦)。如此，看見並體驗緣起，就表示看到並體驗整個四聖諦，而這實際上是佛法禪修的真正精髓。

16.《入出息念經》的直正目的不外是從痛苦完全解脫出來，而這就是佛法的最高目標－涅槃。佛法正道的練習開展出兩個不同的階段，一個是世間的或準備的階段，一個是出世的或完成的階段。當弟子們逐步訓練培養他們的道德(不斷遵守戒律)，內心的寂止或安靜以及智慧增長時，世間道就在增長。「定慧禪修」的練習，使它到達頂

點，加深直接的體驗，同時展現萬有的三個特徵(無常、苦、無我)以及所有的聖諦。

17.簡而言之，有二種涅槃，一種是世俗或世間的涅槃，一種是出世間或非世俗的涅槃。禪修者獲得世間或世俗的涅槃是在每次放下執著蓋障，內心釋然而有一種快樂伴隨著。當一個人認真練習「定慧禪修」時，這種涅槃會多次生起。出世涅槃則只發生在禪修者看見並體驗順逆的「緣起」之後(也就是體驗四聖諦之後)。這種出世涅槃須要時間及努力去獲得。但這並不是意味著，在家的男女眾不可能獲得它。每天耐心地練習並偶爾閉關，在一位懂得如何「定慧禪修」的夠格老師指導下，這些在世間過著活躍生活的俗人們，仍然能夠到達出世涅槃的最高目的。《大般涅槃經》中提到，在佛陀時期有許多在家的男女眾規律地練習，他們證得聖位的人數比出家的比丘及比丘尼還要多。一般認為要到達這個目的必須先成為比丘或比丘尼，這並不正確。佛陀的勸導是要所有有興趣於正道的人們「走來看」。這是很好的忠告，因為它有助於這些有興趣的人免於判決、批評的心態，而能實實在在地練習，看看這是否真正的正道。

18.緣起的教導，使佛陀的正道有別於其他的禪修類型。在他奮力於開悟的時期，「緣起」成為一個奇妙的啓開慧眼的發現，使他在黑暗中停止了追尋，他說：「諸比丘！是集，是集。我於尚未聞之法，即生眼、生智、生慧、生明、生光。」

一旦成佛，世尊的任務就是去教導緣起(也就是四聖諦)給世人。佛陀一個接著一個開示這個緣起，結果很快地緣起成為所有教導中最核心而重要的。當阿示多阿羅漢被問及如何以最精簡的句子來描述佛法時，他說「諸法生滅」(即，諸法因緣生，法亦因緣滅，是生滅因緣，佛大沙門說。此偈表示緣起。)佛陀以一個句子，排除對這個的懷疑，而歸結出：

見緣起則見法，見法則見緣起。(中部第28經)

這個意思是看到並體驗整個聖諦。這是唯一的道路。

19.當一個人的根器達到某程度的成熟並且看清十二支緣起時，就由世間道昇至出世間道，因為它可直接引導並確定可以走出「痛苦」。而後他體驗了「苦的生起」、「苦的熄滅」、「滅苦之道」。

20.在《長部》第十六經中，可以發現有關見到四聖諦的另一有

趣的經典。在這經中，結論出獲得覺悟的方法是遵循八聖道以及體驗聖諦，經文說：

於任何法律中，無八支聖道者，其處無第一之沙門果、無第二之沙門果、無第三沙門、亦無第四之沙門果。(須跋!)於任何法律中，有八支聖道者，其處則有第一之沙門果、有第二之沙門果、有第三之沙門果、亦有第四之沙果。外道則無真正沙門。然，若諸比丘住此正道者，此世間則不空缺阿羅漢!《大般涅槃經》

21.直接看到並體驗十二支緣起時，心就開放。結果，心變得沒有煩惱而自在。這在今日仍然同二千五百年前一樣的真實。任何教導，如果不能點明緣起是證悟以及最終目標所必須，那麼就不是教導正道。目前，許多人說：看到無常、苦、無我，就是體證涅槃。但是，要注意到這三個特性雖然是導向體證涅槃的道路而且非常重要，要去增長，但是尚不足以使人直接看到涅槃的出世狀態。禪修者可以看到萬有的三個特性(即，無常、苦、無我)或其中之一而不須直接看到緣起，但是，當他直接看到緣起，就必然看到所有這三個特性。依《律藏》<小品>的第一經，它不能以其他方式進行。

## 四、勇於探究

1.目前，有關佛陀所教的禪修種類似乎有些爭論。其中一派主張：「在練習毗婆舍那禪修或剎那定之前，必須先練習安止定並且前進到第四禪那。」其中另一派主張不須要經過禪那(此處指安止定)就可以證得涅槃，從禪修的開始就只練習毗婆舍那禪修(有的稱此為剎那定)或培養近行定。

2.有趣的是，毗婆舍那(觀)這個字只有很少的幾次在經中提到，反而是禪那(此處意指定慧的禪修階段，而不是定點專注)這字被提到上千次。此外，《入出息念經》中指出，佛陀只教導一種禪修，也就是同時發展禪那與智慧。[此處禪那的意義是禪修階段或心的明亮，而不是全神貫注、安止定、近行定或剎那定。]本經實際示出藉由看清存在的實相，如何使心寧靜並且同時發展智慧。這意思是，觀察無常、苦、無我，同時看見並體驗緣起的因果關係。它同時也完成「四念住」及「七覺支」。因此，導致體驗出世涅槃的方法，在這本美妙

的經典明確地被教導出來。

3.在「論」或「釋」中，將「專注」與「毗婆舍那」(觀)分割成不同的禪修形式。這種切割，並不存在在「經」上。雖然在《增一部》中提及練習的第一部分是「止」，第二部分是「觀」，但是，它並不是說有兩種不同的禪修形式。所練習的是相同的！就像《中部》第一百十一經(不斷經)所說的在不同時期看不同的事情一樣，此經解釋舍利弗尊者在證得阿羅漢前，禪修的增長以及所有禪那(禪修階段)的體驗。

4.當一個人開始將禪修訓練區分並分類，情狀就變得非常混淆。在有名的論典，像《清淨道論》及它的「釋」就可明顯看到。有的人將它與經比較，開始看到不一致的地方。今日，許多學者從「經」斷章取義，認為「論」與「經」一致。但是如果將「經」整體閱讀，它的意義完全不一樣。這並不是說，這些學者寫出錯誤的陳述，而是他們有時執著片面的見解，只看佛法的細節或局部，以致於對事情較大的構圖失去正確的見解。《清淨道論》所描寫的禪那(此處是對禪修對象的全神貫注，以專注來壓抑煩惱)，不能完全符合經上的說法，而且有許多情況，這些描述是非常不同的。

5.例如，《清淨道論》提及在練習禪那修習時(此處指近行定、近分定或剎那定)，某些時候心中會呈現景相(巴利文是nimitta, 例如光、或其他觀想出來的人造圖相)。每種「專注」，會有某種景相生起。發生這情形時，是在練習「專注型」的禪修，而菩薩(指悉達多太子)認為這些不是導向涅槃之道而排斥掉。如果將經典好好檢查，沒有提出在心中生起景相的描述。而且，如果它果真重要的話，應會被提出很多次。佛陀從未教導生起景相或誦咒的「專注」技巧。這些是印度教練習的形式，數百年來已滲透到佛教內。他們的影響可以在「專注練習」、西藏佛教禪修類型以及《清淨道論》等有名的論典中看到。

6.一個人必須一直坦誠開放地檢查所說的並且與經典相比對。做比對時，最好不要只是經文的一部分而要整個經文，因為從不同章節中抽出一兩行會產生混淆。當一個人坦誠地詢問什麼是佛陀真正的教導，將發現開放地檢查有助於看得更清楚，並且得到問題的合理答案。永遠要記得，論和釋只是作者們解釋經典所說的意義。許多次，善意的法師們以他們的論來發揮他們的理解，用來幫助自己和別人。過了一些時期，更多的有學問的法師們又對某些論給予詳細的註解，

對某些小片語或個人評論的不同微細意義加以解說。這就「稀釋」了真正的佛法，並且造成一種趨勢，遠離了「經」的真正意義與理解。

7.例如，「在剎那定的練習中，緣起在何處適合事物的體系？」這個剎那定的練習看來並未與緣起的教導步調一致。另一個問題是，依照經文，正精進的意思是提起熱忱、喜悅的興趣、內心熱切期望。但是，有的禪修老師說，正精進的意思只是留心。另外會被問到的困惑問題是：「那一經典提到剎那定、近行定、安止定的名稱？」「那一經典描寫觀智？」「那一經典說，在禪那階段時沒有正念？」請留意在《大般涅槃經》中，佛陀要求他的弟子們永遠要以經文來檢查，而非其他文章。

8.時候終要來臨：一個人要停止重覆別人的話、停止練習有疑問的方法而不去開放而坦誠地檢查原來的佛法。一個人不要依賴傳聞或只因為這老師是權威而盲目地相信他。佛陀在《Kalama經》中，提出一些非常明智的忠告：

1. 因為所聽到的話，已長久這麼說，就信以為真，這是不智的。
2. 因為所奉行的傳統，已長久實行，就盲目接受，這是不智的。
3. 聽到謠言和閒話就去散播，這是不智的。
4. 因為合於某人的書(特別是論、釋)，就當做絕對的真理，這是不智的。
5. 做去愚昧的假設而不去調查，這是不智的。
6. 看到、聽到而未進一步調查就冒然下結論，這是不智的。
7. 只憑外表或符合己意就抓住見解不放，這是不智的。
8. 對精神導師，由於尊敬與尊重，就相信一切(而未仔細檢查所教的內容)，這是不智的。
9. 我們必須超越意見、信仰、教條式的想法。如此，任何東西我們接受、練習、完成後，發現它導致更多的瞋心、批評、自負、自大、貪心、愚痴，我們就嚴正拒絕它。這些不善的心理狀態是普遍受到譴責的，而且一定對自己和別人都不會有利益。這些隨時儘可能要避免掉。
10. 反過來說，任何東西我們練習、完成後，導致無條件的愛、滿足和柔和的智慧，這些使我們培養一顆快樂、寧靜而安祥的心。智者稱讚無條件的愛(喜悅地接受眼前當下)、寧靜、滿足和柔和的智



慧，並且鼓勵每人儘可能去練習這些好德行。

11.在《大般涅槃經》中，佛陀對比丘們的忠告是非常平和而確實。一個人要依照經文去練習，並且觀察所練習的是否正確。只有在仔細的檢查和練習之後，並配合體驗，一個人才能確定這經文是正確的。因此，佛陀對比丘們忠告，不只是採用經文，而且要依據法與律來檢查經文是否正確。這是一個人如何確認經文資料是真的並且可被正確地練習。以下摘《長部經》第十六經的經文：

爾時，世尊住負彌城之阿難廟。

於此處世尊告諸比丘曰：「諸比丘！我將宣說四大教法。諦聽，善思念，我當說。」

諸比丘應諾世尊：「唯然，世尊。」

世尊如是曰：

諸比丘！若有比丘作如是說：『此是法、此是律、此是導師之教義，我親從世尊面前聽、受。』諸比丘？對此比丘之所說，不應讚歎，亦不應排拒。不讚歎、不排拒而善理解其辭句，相比較、相對照經、律。

若此等相比較、相對照而不合經、律時，則其結論應為：『此確實非世尊之教言，是此比丘之誤解。』如是，諸比丘！汝等應拒絕之。

若與經、律相比較、相對照而彼與經、律相付合一致者，則其結論應為：『此確實是世尊之教言，是此比丘之正解。』諸比丘！應受持此為**第一大教法**。

復次，諸比丘！若有比丘如是言：『於某處有僧伽長老及多聞和合僧團之耆舊高德。此是法、此是律、此是師之教言，我親從僧伽長老面前聽、受。』諸比丘！汝對彼比丘之所說，不應讚歎，亦不應排拒。不讚歎、不排拒而善理解其辭句，相比較、相對經、律。

若此等相比較、相對照經、律而不合經、律時，則其結論應為：『此確實非世尊之教言，是彼僧伽長老之誤解。』如是，諸比丘！汝等應拒絕之。

若此等比較、照對經、律。與經、律相合一致者，則其結論應為：『此確實世尊之教言，是彼僧伽長老之正解。』諸比丘！應受持此為**第二大教法**。

復次，諸比丘！若有比丘作如是言：『於某處有多聞、知阿含、持法、持律、持摩夷之眾多長老比丘等居住。此是法、此是律、此是導師之教言，我親從其長老比丘等前聽、受。』諸比丘！汝對彼等長老比丘等之所說，不應讚歎、不應排拒而善理解其辭句，相比較、相對照經、律。

若此等相比較、相對照經、律而不相合經、律者，則其結論為：『此確實非世尊之教言，是彼長老等之誤解。』如是，諸比丘！汝等應拒絕之。

若此等相比較、相對照經、律，與經、律相合一致者，則其結論為：『此確實是世尊之教言，是彼長老等之正解。』諸比丘！應受持此為**第三大教法**。

復次，諸比丘！若有比丘作如是言：『於某處有多聞通達阿含、持法、持律、持摩夷之一長老比丘居住。此是法、此是律、此是導師之所說，我親從彼長老面聽、受。』諸比丘！汝對彼比丘之所說，不應讚歎、不應排拒而善理解其辭句，相比較、相對照經、律。

若此等相比較、相對照經、律而不相合經、律者，則其結論為：『此確實非世尊之教言，是彼長老之誤解。』如是，諸比丘！汝等應拒絕之。

若此等相比較、相對照經、律，與經、律相合一致者，則其結論為：『此確實是世尊之教言，是彼長老之正解。』諸比丘！應受此**第四大教法**。

12.對佛陀的中道方法，開啓檢查和探討的精神，是開放給所有具有探究之心的人。探究的心是指不被困在一種自大、執著己見、不先檢查經文的心。偶爾，有些禪修者，非常執著於他們的意見和老師，以致於他們想他們的方法是「唯一的方法」，而不從經文檢查真正的教導。由於本書直接取自經典，可以看看有些事情如何被「論」、「釋」解釋得迷糊而誤導了。一個勇於探究和練習的人，將驚喜於佛法的簡單與清晰——特別是不要用《清淨道論》這些論書時。雖然，經文有些生硬和重覆，但它們非常有啟發性，而且讀來有趣——特別是當一個人練習禪修並且同時獲得理性的知識時。

## 五、定慧禪修前言

1.一個人要開始禪修前，先建立起一個堅強的道德(戒)基礎是非常重要的。如果禪修者未能遵守五戒，將對禪修失去興趣，最後就停止禪修了，因為他會認為這個技巧不正確。事實上，佛陀的技巧沒有問題，而是這禪修者未完整地練習，或做得不正確。為了內心的增長與淨化，持守戒律是不可或缺的。如果一個人不遵守其中的任一條戒，將由於罪惡感而經驗到許多內心的不安、悔恨、焦躁。這將使得內心緊張並且遮蔽他的思考。

2.為了精神方面的成就，這些戒律是絕對必要的。它們使內心能夠正念而覺知，此有助於擁有一顆安祥而清明的心，免於做錯事而悔恨。一顆安祥而寧靜的心是沒有壓力而且清明的。因此，每日受持這些戒律是一個非常好的觀點，但這並不是一種儀式或典禮，而是對個人練習的一個提醒。每日受持戒律有助於個人內心、言語及行為的提昇。有的人以巴利文唸誦這些戒條。但是，如果禪修者不完全懂得巴利文，它就變成一種空洞的練習。對一位認真的禪修者而言，最好以他所了解的語言每日唸誦這些戒條，如此它們的意義清楚而沒有疑惑。這些戒條是：

(1)我持守不殺生戒。

這條戒包含不殺像螞蟻、蚊子、蟑螂等動物。

(2)我持守不偷盜戒。

這條戒包含在工作中，未經允許的鉛筆、個人使用影印機等儀器。

(3)我持守不邪淫戒。

基本上，它意味著不可以與任何別人的配偶有任何性行為，不可以與任何仍在家庭監護下的人有任何性行為。它也意味著要遵守當地對性行為所制訂的法律。任何不當的性行為造成別人過度的痛苦，這將使自己生起悔恨與罪惡感。

(4)我持守不說謊、不惡語、不誹謗、不誑語戒。

這表示戒除任何不真實以及無益於別人的話。它也包含戒除「無害的謊言」。

(5)我持守不用使心智遲鈍的毒品及持守不飲酒戒。

許多人以為飲一杯啤酒或一杯應酬酒不會影響他們的心。但這非

事實。如果練習禪修，他們變得敏銳，並且將發覺到甚至服用無害的阿斯匹靈也會有影響。它也會使內心遲鈍一整天，何況酒精及其他毒品。但是，當一個人生病而醫生說必須服藥時，就要用藥。這條戒是針對爲了鬆弛及逃避生活壓力而服藥或喝酒而訂的。

3.當一個人發現自己違犯了戒律，要先原諒自己，承認自己是不完美的。這對於內心的解脫有一點點幫助，而後他要立刻再接受戒律，並且下定決心不要再犯。再接受戒律有助於再淨化其內心。實行一陣子後，他將愈來愈警覺，由於體驗到犯戒的不良後果而能自然地免於犯戒。

4.在一個時期，只可練習一種禪修技巧，因爲如果混合或配合不同的禪修，內心將變得混淆。混合和配合將會停止進步。最好的方式是只選一位真正懂得這禪修的老師。選擇一位好老師的方法是，觀察他的學生們是否仁慈、喜悅、友善而有支持力。而後，與這老師學習一段時間，看看自己的心是否任何時候變得更快樂而安祥，這不是只在禪坐時，而是在日常生活當中。這是最好的選擇方法。自己內心的覺知是否變得愈清明而較容易去認識？除了禪坐時期，在日常生活中是否也如此？否則，檢查一下老師所教的與經文，看看是否一致。當練習深入，禪修變好後，經文就變得愈明白而且容易理解。當老師以經文作指導，它就會如此發生。

5.最後，禪修者要認識五蓋(五種煩惱)的生起，這非常重要。五蓋是(1)貪欲，(2)瞋恚，(3)昏沈、睡眠，(4)掉舉、後悔，(5)懷疑。一個蓋就是一個障礙、一個妄念，它會發生在禪坐或日常生活當中，完全阻擋禪修者看清眼前當下的事情。它也會使人落入自我的執取。當這些蓋障生起，一個人會強烈與之認同，並落入自我的執取，也就是認爲：「我愛睡」「我不安」「我喜歡，我要」「我不喜歡，我恨」「我懷疑」。這些蓋障完全遮住自己的心，使人完全看不清眼前當下發生了什麼，這是由於「我是那樣」的自我捲入了。

6.練習「專注禪修」(安止定)時，禪修者放下任何妄念，而將他們的心移回到禪修的對象上。另一方面，練習「定慧禪修」時，禪修者放下任何妄念(這一點完全相同於安止定)，並鬆弛頭部的緊張，感覺心胸開放、擴大與寧靜。只有在這之後，才將注意力移回到禪修對象上。「將心放鬆並感覺開放與寧靜」，這個小差別改變整個禪修從「專注禪修」成爲一種更流暢、具有正念與寧靜的覺知，而不是像全

神貫注那種禪修形式的深入定中。結果，禪修者變得更符合經上所教導的。

7.練習「定慧禪修」時，不壓抑任何東西。壓抑的意義是壓下、推走或不准某種經驗，也就是，禁止蓋障的生起。定慧禪修中，蓋障生起時，反而開放心胸，看清它是無常(先前不在那兒，現在才有)、苦(看到這些妄念生起，它們是痛苦的)、無我(不落入自我的執取，看見蓋障其實不是自己能控制、不屬於我的過程，並且不執取這些蓋障而落入「我是那樣」的想法)。而後，放下這些蓋障，鬆弛頭部的緊張，使心寧靜。最後，將注意移回到「觀察呼吸」的練習。

8.結果，一個人開始看清內心是如何運作，這將導致智慧的增長。當他允許蓋障的呈現而不與它們認同，它們會自然地消逝，而內心變得更為清晰、明亮。每一次，他放下「我是那樣」的自我執著，內心自然變得更為開闊、警覺而覺知。因此，寫出本書的一個理由是指出，每當一個人壓抑任何東西，就不能淨化內心或體驗到事情的真實樣子。在壓抑的時候，他推走或不允許體驗的部分，如此，心胸不能擴大、開放，而代之以收縮。結果，不能淨化無明的內心。他實際阻止了內心淨化的過程。當一個人不放開任何內心生起的東西，就不可能體驗到出世涅槃的無條件狀態，以這方式也不能淨化「我是那樣」的我執之心。佛陀未曾教導去壓抑任何體驗，也未教導一種使心固定或全神投入到禪修之對象的禪修法。要記得，佛陀反對任何形式的「專注禪修法」，因為這不是正確的方法。事實上，任何種類的痛苦、情緒的沮喪、身體的不適，甚至死亡，都要以平等心、全面的覺知或強大的注意力來接受，而不與它認同或將這痛苦執為個人所有。

9.當一個人在日常生活當中，將心胸開放、擴大，放下任何種類的蓋障、痛苦、壓力，真正個性的改變就會發生。這意思是說，他開放、擴大自己的覺知，所以以一個沒有緊張、沒有執著自我的安靜心來觀察一切事情。特別在日常生活中，他逐漸過著快樂而安靜的生活，而沒有喋喋不休的心。當一個人練習「專注禪修」時，會覺得在深定中非常舒適而快樂，但是當他從這些上昇的階段退出來，他的個性又回復原狀(這意思是，遇到蓋障時，他不認識而不知開敞心胸，結果，將心縮小而變得更執著)。他甚至可能變得更自負而好批評。這是因為在禪修中，每當蓋障(煩惱)生起，禪修者不管它並且立刻又回到禪修的對象上。他這樣做，並沒有使心寧靜並且放鬆由於妄念所

產生的緊張。反而使他的心(在禪坐時)對該經驗趨向封閉、縮小而緊張，一直到使心變得更為深的「專注」。結果，這過程壓抑著蓋障(煩惱)。如此，他們並未完全放下對該妄念的自我執著。他們的心變成緊張，因為他們並未看清他們並未開放與接受，而是對該妄念封閉與抗拒。這可以解釋為什麼今日禪修者們常抱怨在他們的頭部有很大的壓力。事實上，一個人真正地放下妄念，在頭部是不會有任何壓力的。由於壓抑的結果，並沒有真正淨化內心，結果，不可能發生個性的改變。

10.現在，我們幾乎已準備好要進入《入出息念經》。但是，在我們進入之前，有些字的英文翻譯有所改變，這是為了使經義更為清楚。一個人依照這兒所講的佛陀的指導去練習，將藉由閱讀經典而能確認自己的體驗。結果，對這些深奧的經典也有更好的理解。

11.最後一點附注：在前面開始的一些章節，作者觸及一些有爭議性的見解，是有關安止定、近行定以及剎那定的練習。因此，如果讀者能發現任何錯誤，並提供這些不同專注訓練的經文，作者將非常地感激。

12.一個人在練習「定慧禪修」時，只要將心開放、擴大並且接受(任何妄念)，而後放鬆由於煩惱或妄念所引起的緊張，再將注意力移回禪修的對象。這種開放而接受的心胸，有助於更能覺知、警覺於產生痛苦的事情，心胸將更為敞開、更進一步地擴大。以這種覺知，人的個性才會改變，唯有到了這樣一個人才能實現佛陀的教誡：「我們是快樂的人」。

# 《入出息念經》

## 一、序分

1. 如是我聞：一時，世尊於舍衛城東園鹿母講堂，與甚多眾所認識之長老弟子共住，即：尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者大迦葉、尊者大迦旃延、尊者大拘絺羅、尊者大劫賓那、尊者大純陀、尊者阿那律、尊者離婆多、尊者阿難，乃至其他眾所認識之長老弟子。
2. 爾時，諸長老比丘，正教導、教誡諸新學比丘。有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。
3. 此時，是十五布薩日，當自恣，滿月夜中，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：
4. 諸比丘！我贊許於此正行，我心贊許於此正行。是故諸比丘！汝等更為得未得，為到未到，為證未證而以精勤精進。我於第四月迦刺底迦月之滿月，仍留於此舍衛城。
5. 郊區之諸比丘等，聞「世尊於第四月之滿月，仍留於此舍衛城。」郊區之諸比丘，即赴舍衛城來見世尊。
6. 彼等諸長老比丘，即更盛行教導、教誡新學比丘。有長老比丘等，教導、教誡十比丘。有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。而彼等新學比丘，受諸                之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。
7. 時，又是十五日當布薩，於第四月迦刺月之滿月夜，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：
8. (1)諸比丘！此眾不閒談。諸比丘！此眾不閒談，安立於清淨之真諦，如是比丘眾！如是大眾！(2)此眾，對之少施亦成多果，多施更多，如是比丘眾！如是大眾！(3)此眾，於世間不易見，如是比丘眾！如是大眾！(4)此眾，誠值負笈行數由旬以見，如是比丘眾！如是大眾！
9. 諸比丘！於此比丘眾中，有阿羅漢，漏盡，得究竟，應作所作，捨



棄重擔，獲得真利，遍盡有結，以正慧而解脫之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

10. 諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡五下分結，將化生(彼世界)而善般涅槃，由彼世界不還之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

11. 諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，微薄貪、瞋、癡，為一來，唯一次還來此世間，以盡苦際之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

12. 諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，為預流不墮惡趣者，決定者，可趣正覺之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

13. (1) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四念住，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(2) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四正勤，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(3) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四神足，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(4) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五根，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(5) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五力，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(6) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習七覺支，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(7) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習八支聖道，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

14. (1) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習慈，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(2) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習悲，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。(3) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習喜，精進而住之比丘。比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。(4) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習捨，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(5) 諸比丘！於此諸比丘眾中，有精進修習不淨觀，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(6) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習無常想，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦在此比丘眾中。(7) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習入出息念，精進而住之比丘。諸比丘！如是

類之比丘，亦有在此比丘眾中。

## 二、入出息念

15. 諸比丘！修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。諸比丘！修習、廣修習入出息念者，令圓滿四念住。修習、廣修習四念住者，令圓七覺支。修習、廣修習七覺支者，令圓滿明與解脫。

16. 然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念耶？如何有大果、有大功德耶？

17. 諸比丘！於此有比丘，往赴森林，或住樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。

18. (1)彼長入息，了知『我長入息。』或長出息，了知『我長出息。』  
(2)或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』  
(3)『我學覺了全身正在入息。』『我學覺了全身正在出息。』(4)  
『我學寂止身行正在入息。』『我學寂止身行正在出息。』

19. (1)『我學覺了喜正在入息。』『我學覺了喜正在出息。』(2)  
『我學覺了樂正在入息。』『我學覺了樂正在出息。』(3)『我學覺了心行正在入息。』『我學覺了心行正在出息。』(4)『我學寂止心行正在入息。』『我學寂止心行正在出息。』

20. (1)『我學覺了心正在入息。』『我學覺了心正在出息。』(2)  
『我學令心喜悅正在入息。』『我學令心喜悅正在出息。』(3)『我學令心平定正在入息。』『我學令心平定正在出息。』(4)『我學令心解脫正在入息。』『我學令心解脫正在出息。』

21. (1)『我學隨觀無常正在入息。』『我學隨觀無常正在出息。』(2)  
『我學隨觀離貪正在入息。』『我學隨觀離貪正在出息。』(3)『我學隨觀滅正在入息。』『我學隨觀滅正在出息。』(4)『我學隨觀出離正在入息。』『我學隨觀出離正在出息。』

22. 諸比丘！如是修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。

## 三、圓滿四念住

23. 然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住耶？

24. 諸比丘！何時，(1)比丘長入息，了知『我長入息。』或長出息，了知『我長出息。』(2)或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』(3)『我學覺了全身正在入息。』『我學覺了全身正在出息。』(4)『我學寂止身行正在入息。』『我學寂止身行正在出息。』如是於身隨觀身。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱入出息為身中之身也。是故，諸比丘！於身隨觀身，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

25. 諸比丘！何時，(1)比丘『我學覺了喜正在入息。』『我學覺了喜正在出息。』(2)『我學覺了樂正在入息。』『我學覺了樂正在出息。』(3)『我學覺了心行正在入息。』『我學覺了心行正在出息。』(4)『我學寂止心行正在入息。』『我學寂止心行正在出息。』如是於受隨觀受。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱於入出息善作意為受中之受也。是故，諸比丘！於受隨觀受，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

26. 諸比丘！何時，(1)比丘『我學覺了心正在入息。』『我學覺了心正在出息。』(2)『我學令心喜悅正在入息。』『我學令心喜悅正在出息。』(3)『我學令心平定正在入息。』『我學令心平定正在出息。』(4)『我學令心解脫正在入息。』『我學令心解脫正在出息。』如是於心隨觀心。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱不正念、不正知者非修習入出息念也。是故，諸比丘！於心隨觀心，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

27. 諸比丘！何時，(1)比丘『我學隨觀無常正在入息。』『我學隨觀無常正在出息。』(2)『我學隨觀離貪正在入息。』『我學隨觀離貪正在出息。』(3)『我學隨觀滅正在入息。』『我學隨觀滅正在出息。』(4)『我學隨觀出離正在入息。』『我學隨觀出離正在出息。』如是於諸法隨觀諸法。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。彼斷其貪、憂，以慧見此，以捨善觀察也。是故，諸比丘！於諸法隨觀諸法，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

28. 諸比丘！如是修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住。

#### 四、圓滿七覺支

29. 然諸比丘！如何修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支耶？

30. 諸比丘！何時，比丘於身隨觀身，精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住，其時，彼令念確立而不失念。諸比丘！有時，比丘令念確立而不失念時，比丘精勤於念覺支，其時，比丘修習念覺支，由此，比丘修習圓滿念覺支。

31. 彼有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟。諸比丘！何時，比丘有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟時，比丘精勤於擇法覺支，其時，比丘修習擇法覺支，由此，比丘修習圓滿擇法覺支。

32. 彼以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進。諸比丘！何時，比丘以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進時，比丘精勤於精進覺支，其時，比丘修習精進覺支，由此，比丘修習圓滿精進覺支。

33. 彼精勤之精進，上揚之喜生。諸比丘！何時，比丘以精勤之精進，上揚之喜生時，比丘精勤於喜覺支，其時，比丘修習喜覺支，由此，比丘修習圓滿喜覺支。

34. 彼喜者，身寂、心亦寂。諸比丘！何時，比丘喜者，身寂、心亦寂時，比丘精勤於輕安覺支，其時，比丘修習輕安覺支，由此，比丘修習圓滿輕安覺支。

35. 彼身輕安、愉快而心定。諸比丘！何時，比丘身輕安、愉快而心定時，比丘精勤於定覺支，其時，比丘修習定覺支，由此，比丘修習圓滿定覺支。

36. 彼如是以捨觀察定心。諸比丘！何時，比丘如是以捨觀察定心時，比丘精勤於捨覺支，其時，比丘修習捨覺支，由此，比丘修習圓滿捨覺支。

37. 諸比丘！何時，比丘於受隨觀受…

38. 諸比丘！何時，比丘於心隨觀心…

39. 諸比丘！何時，比丘於諸法隨觀諸法…

40. 諸比丘！如是修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支。

## 五、圓滿明與解脫

41. 然諸比丘！如何修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫？

42. 於此，(1)諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習念覺支。(2)諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習擇法覺支。(3)諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習精進覺支。(4)諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習喜覺支。(5)諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習輕安覺支。(6)諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習定覺支。(7)諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習捨覺支。

43. 諸比丘！如是修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫。

## 六、受持分

44. 世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。



# 《入出息念經》的解釋

## 一、序分

1. 如是我聞：一時，世尊於舍衛城東園鹿母講堂，與甚多眾所認識之長老弟子共住，即：尊者舍利弗、尊者大目犍連、尊者大迦葉、尊者大迦旃延、尊者大拘絺羅、尊者大劫賓那、尊者大純陀、尊者阿那律、尊者離婆多、尊者阿難，乃至其他眾所認識之長老弟子。

2. 爾時，諸長老比丘，正教導、教誡諸新學比丘。

有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。

彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

3. 此時，是十五布薩日，當自恣，滿月夜中，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：

4. 諸比丘！我贊許於此正行，我心贊許於此正行。是故諸比丘！汝等更為得未得，為到未到，為證未證而以精勤精進。我於第四月迦刺底迦月之滿月，仍留於此舍衛城。

解說：在這特別的一個月內，比丘們仍然可以自己練習禪修、製新衣、出外行腳或對其他比丘及在家居士教導正法。這是在家居士布施衣服及其他必須品給僧眾以培養福德的時期。

5. 郊區之諸比丘等，聞「世尊於第四月之滿月，仍留於此舍衛城。」郊區之諸比丘，即赴舍衛城來見世尊。

6. 彼等諸長老比丘，即更盛行教導、教誡新學比丘。

有長老比丘等，教導、教誡十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡二十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡三十比丘。

有長老比丘等，教導、教誡四十比丘。

而彼等新學比丘，受諸長老比丘之教導、教誡，漸次獲得更殊勝之智。

7. 時，又是十五日當布薩，於第四月迦刺月之滿月夜，世尊為比丘眾所圍繞，露地而坐。其時，世尊環視一座默然之比丘眾，告諸比丘言：

8. (1) 諸比丘！此眾不閒談。諸比丘！此眾不閒談，安立於清淨之真諦，如是比丘眾！如是大眾！(2) 此眾，對之少施亦成多果，多施更多，如是比丘眾！如是大眾！(3) 此眾，於世間不易見，如是比丘眾！如是大眾！(4) 此眾，誠值負笈行數由旬以見，如是比丘眾！如是大眾！

解說：這段經文指出，這些僧眾都積極修行以證果，故值得稱讚、值得供養。

9. 諸比丘！於此比丘眾中，有阿羅漢，漏盡，得究竟，應作所作，捨棄重擔，獲得真利，遍盡有結，以正慧而解脫之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

解說：這是證得阿羅漢的階段，所有的煩惱(十結)都已摧毀而不再生起了。十結是：一身見，二疑，三戒禁取(指，認為唱誦、典禮、儀式會導致涅槃)，四欲貪，五瞋，六色貪，七無色貪，八慢，九掉舉，十無明。阿羅漢的究竟階段被描述成：「梵行已立、所作已作、捨離重擔、逮得己利、有結滅盡、正智解脫…精進、不放逸」(《中部》第七十經)。

10. 諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡五下分結，將化生(彼世界)而善般涅槃，由彼世界不還之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

解說：此階段的聖者稱做不還果，在他的心中已沒有貪和瞋的生起，已滅除五下分結，但仍需繼續修行(五下分結是：一身見，二疑，三戒禁取，四欲貪，五瞋)。



11. 諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，微薄貪、瞋、癡，為一來，唯一次還來此世間，以盡苦際之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

解說：此階段的聖者稱做一來果，已滅除身見(身見是認為有一個永恆的自我)、戒禁取(戒禁取是認為經由唱誦、舉行典禮、儀式等就可以得到解脫)，以及對道的懷疑。又達到這階段的人，貪瞋已非常薄弱，其它的結(煩惱)也很薄弱。

12. 諸比丘！於此比丘眾中，有遍盡三結，為預流不墮惡趣者，決定者，可趣正覺之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

解說：到達此覺醒階段的人稱做預流果，他們已經滅除前述的三結(身見、戒禁取、疑)，他們不會再投生到惡趣。他們最少會投生為人，並且最多七世就證得最後的涅槃。

13. (1)諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四念住，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(2)諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四正勤，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(3)諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習四神足，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(4)諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五根，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(5)諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習五力，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(6)諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習七覺支，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(7)諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習八支聖道，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

解說：四正勤、四神足、五根、五力、七覺支以及八支聖道，在「中

部」第七十七經《善生優陀夷大經》描寫為增善的方法(此經描寫佛陀的品德，為弟子們所恭敬、尊重、崇敬、崇拜，並且住在一起親近他)。我們現在將討論這些術語的意義。其中，四念處、七覺支和八支聖道將在本經後段討論。

#### (四正勤)

「復次，優陀夷！我為諸弟子說行道，如是實行，我諸弟子修習四正勤。優陀夷！於此，比丘對未生之惡不善法令不生，起志欲、精進、發勤、策心而持。」

「志欲」在巴利文還有「喜悅的興趣」、「熱心」的意義。內心對善事喜悅，就具有喜悅的興趣這種品質。因此，第一個正勤就是培養一種喜悅的興趣與熱誠的心，使得內心變得清明而且免於不善的心態。在日常生活以及禪修中，內心微笑而快樂，喜悅就會生起。結果，那個時候心將上揚而善良。對於四正勤，今日有些禪修老師要求禪修者用力專注於眼前當下正發生什麼。但是此處的經文明顯示出並不是這種專念。

喜悅的興趣和熱誠的正念，是具有一種微笑的心，可使心輕盈、開放、接受一切並且沒有一點壓力。這是正勤的正確定義，並且合乎經文，它實際上與「注意現象一直到它消失」完全無關。

「對已生之惡不善法令斷，起志欲、精進、發勤、策心而持。」

第二個正勤教導一個人放棄像生氣、悲傷、嫉妒、氣惱、緊張、沮喪、恐懼等粗重的情緒狀態，而代之以微笑的心，由此最微小的緊張也可以鬆弛掉。這是喜悅的興趣和熱心的善良心態。經由培養這種微笑的心，可以克服將這些心態執著為是「我的」。走在精神的道路上對自己的幽默，是上進的一個好工具。

「對未生之善法令生，起志欲、精進、發勤、策心而持。」

這意思是當內心善法未生時，心中要提生喜悅的興趣和熱心，換言之，培養正念就是培養喜悅和微笑的心。即使是一個東想西想的中性的心，此時也是練習內心微笑並且體驗喜悅的興趣和熱心的時機。

「對已生之善法令住、不忘失、倍修習、廣修習、令成滿，起志欲、精進、發勤、策心而持。於此，我眾多弟子達於通智圓滿究竟而住。」

第四個正勤，指不只是在正式禪修練習時持續地練習，而且在日常活動當中也要如此。

有一次，一些學生問作者：「經由練習微笑和喜悅的興趣，一個人如何能證得涅槃？」他們以為這是一個很深奧的問題，因為他們認為涅槃是經由時時觀察痛苦而獲得。這些學生並沒有如同佛陀所教的如何輕盈與快樂地練習。作者提出問題來回答他們：「如果內心沒有微笑和喜悅的興趣，你如何能證得涅槃？喜悅不是覺支之一嗎？佛陀不是說我們是快樂的人嗎？」

由此可以看出，培養出內心微笑並有喜悅的興趣的重要性。擁有喜悅的興趣和微笑時，在內心會生起一種真正的改變，當事情變得困難時，內心不會沈重和暴躁。這是由於沒有太多的自我執著並且禪修者能看清狀況。內心沒有微笑和喜悅的興趣時，每一件事變得沈重而且心態和想法變得沮喪。心情變得過份嚴肅而且會負面地看待事情。

譬如你很快樂時，我給你一朵玫瑰。你拿起玫瑰，讚美它的顏色、形狀和香味。你想著：「多麼美的一朵花！看它使我更快樂。」但是，如果你在沮喪或生氣時，我給你相同的玫瑰，你可能反而看到像刺一樣，甚至想著：「哦！這玫瑰如此醜，我討厭它！」那時所看到的都是刺，但是事實上這朵玫瑰是相同的。不同的只是你的情緒。喜悅的興趣和微笑有助於使你周遭的世界變成一個較好生活的地方。然而這並不是說不會經歷餘波盪漾和麻煩。我們會！但是內心具有喜悅時，將改變大問題成爲小問題。

#### （四神足）

「復次，優陀夷！我為諸弟子說行道，如是實行，我諸弟子修習四神足。優陀夷！於此，比丘修習欲三摩地勤行成就神足。」

第一個神足是「欲(喜悅的興趣)神足」，喜悅的興趣已經在前面解釋過了。

「(比丘)修習精進三摩地勤行成就神足。」

這是第二個神足(精進神足)。當一個人走在佛陀的正道上，不可以懈怠、變懶。這需要很多的力氣來走這條正道，特別是當一個人體會到這是一個終生的練習。此處所談及的精進，是認知自己內心緊張而有壓力時，要努力放下妄念並且鬆弛頭部和內心的緊張，而後將注意力移到呼吸上。

「(比丘)修習心三摩地勤行成就神足。」

第三種神足(心神足)是有關內心的清淨，它是經由盡可能地停留在禪修對象而培養出來。每當蓋障(妄念)生起並使人從禪修退出時，只要允許這蓋障的存在，不要捲入妄念之中，放鬆由於蓋障所引起的頭部緊張，而後輕柔地將自己的注意力移回到禪修的對象呼吸上，將心寂止、擴大。不管有多少次心跑到妄念或蓋障上，只要重覆地允許(妄念的存在)、放鬆並回到呼吸上。這就是淨化煩惱和蓋障之心的方法。要記得，禪修與思考無關，而是擴展自己的心並且覺知眼前當下，由此超越到真正喜悅的接受。禪修是一種沈默，思想以及所有的意像及言辭完全止息。但是，禪修並不是「專注」。「專注」使心收縮而且是一種排斥的形式、一種割除的類型、一種對蓋障的壓抑、一種抵抗。它也是一種衝突。禪修的心則是非常寧靜、鎮靜而沒有排斥、壓抑或抵抗在內。以專注的心來禪修不能符合佛法的練習。

「(比丘)修習觀三摩地勤行成就神足。」

養成觀察個人體驗的習慣是個人精神成長中很重要的一環，當一個人被蓋障、疼痛或任何分心所左右時，必須能夠看清內心如何對這特別的情形起反應。譬如，當一個人正在禪修時，瞋意生起了，克服瞋意的方法是對禪修的對象要以喜悅的興趣更加注意。它必須試著直接觀看自己的心如何跑到瞋意去。換言之，他必須更努力、更精進地練習。當他注意到心如何開始被這蓋障左右時，將愈快放下它，並且不會被左右太長的時間。然而當他完全被瞋意左右時，要克服這蓋障需要一會兒，因為這是心所想做的最後一件事。因此，心會在禪修的對象和瞋意之間來來回回，對內心的運作愈能輕柔和充滿喜悅的興趣，就能愈快放下這蓋障，並且重新開始禪修。

同理，當疼痛生起時，不要直接將心移到疼痛上。只有當他的心被拉向疼痛時，他可以觀看心如何對這感受生起抵抗。如果他開始想到疼痛，疼痛就會變大變強。因此，他先要放下思考的心，這心會以言語來表達妄念(如疼痛、障礙、強烈的情緒等)。而後，放鬆內心，鬆弛對這感受的緊張情結，鬆弛頭部的緊張，內心寧靜後，將自己的注意力重新移到禪修的對象上。如此連續地做到疼痛不再能將心拉向它。這完全不同於其他一些禪修的指導，這些禪修者將注意力放在疼痛的中央，並且注意它是「痛、痛、痛」。他們一直試著去觀看它的真實性質並且注視它的變化。但是，疼痛本身的性質是令人厭惡的，因此，

禪修者內心會有變緊和變硬的傾向以便於能夠繼續注視疼痛。禪修者從未注意到內心的緊硬，也從未看清它的生起。最後，禪修者培養出足夠的專注來克服疼痛。然而，這是經由壓抑、弄緊內心來達成的。很明顯地可以觀察到，個人體驗的檢驗基礎是在於淨化內心，這是藉由允許任何事情在眼前當下發生，而不以任何方式去對抗、控制或甚至干擾它。喜悅地接受和包容眼前當下，就是獲得涅槃的方法。它不是由專注、緊張、壓抑、抑制來獲得。

(五根)

「復次，優陀夷！我為諸弟子說行道，如是實行，我諸弟子修習五根。於此，比丘修習入寂靜，至等覺之信根。」

當一個人有心於放下生活的痛苦，他的求知慾也愈強。因此，開始去尋找禪修老師。如果他幸運地從一位勝任的老師學習，他將開始看到對世間的看法有些改變。當他經由直接的練習開始看到這些，信心就開始增長。結果，熱衷於練習，期望自己練習得更多。

「(比丘)修習入寂靜，至等覺之精進根。」

當一個人信根增長時，自然會更精進於練習，他開始坐得較長久，並且內心變得較清明。對初學者而言，作者建議每次靜坐不要少於四十五分鐘。有時坐得很好，那一坐能多久就多久。坐得好時，能持續一小時、七十分鐘或更久。最好逐漸增長坐的時間，不要擔心對坐產生執著。唯一會變成執著的是沒有以正確的方式來禪修。只要他沒有傷害到自己的身體並有足夠的運動，坐得久並沒有錯。他能夠舒適坐上一或二小時這麼長時間是好的。如果他同樣地坐，每次都生起疼痛，那麼只使自己生起不需要的肉體不適。這就不是聰明的作法，因為坐姿必須舒適。禪修者只要不依靠在其他東西上，坐在板凳或椅子是可以的。靠著容易生起愛暈或昏沉，不適於禪修。

因此，越有信心就越能精進練習。熱忱自然也會增加。

「(比丘)修習入寂靜，至等覺之念根。」

當一個人的精進增強時，覺知和正念也自然變強。這是一種非常自然而不費力的過程。讓我們看看一個像我們平凡人的心，我們將發現它是一顆像蚱蜢、蝴蝶或猴子不斷跑來跑去的心，它一直移動、一直到處跳躍。每一刻它變化它的想像和情緒的衝動，心變成刺激和自己情緒反應的犧牲品。當某種刺激生起時，一個人做出行動，對這習性又

做出大致相同的反應。這是一個相關的鏈結，始於外在世界的記憶，內心不斷流過希望、恐懼、記憶、想像、懊悔。內心追求快樂和滿足是盲目的、永不停止的、永不滿足的。毫無疑問，內心變得如此瘋狂並且充滿不滿，可以被描寫為在無邊的森林內一隻在樹枝間尋找滿意的果實而不停晃動的瘋狂猴子。

因此當一人開始學習禪修，心自然會跑到各地方，會長時間從禪修的對象跑開，有時甚至要兩三分鐘後才察覺到，此時就要輕鬆地放下妄想，鬆弛頭部的緊張，使心寧靜，再將注意力移回到呼吸上。這是很正常的，因為心是習慣於東跑西跑。但是當他的練習進步時，就能夠覺察妄念並很快放下，正念逐漸變得敏銳。心將察覺到它未停留在呼吸上不超過一分鐘，就放下妄念、放鬆內心並且回到呼吸上。此時心開始以較長的時間停留在呼吸上，也許三十秒後心才跑開，但是他現在較能看清心的跑開。正念變得更為敏銳，他能覺察心在做什麼。因此，他的信心增加、精進增多，結果內心的警覺也自然地增長。

「(比丘)修習入寂靜，至等覺之定根。」

當一個人增強眼前當下的正念，心自然將停留在禪修的對象有較長的時間。大多數的人描寫此為「專注」，但是這並不是正確的描寫。心並不是全神貫注或固定在禪修的對象上，而是心非常平靜、放鬆、鎮定並且非常安適地停留在呼吸上。此時，生起強烈的喜悅，身體變得非常輕，像在飄浮一樣。喜悅消失後，會生起一種寂止、平等而舒服的強烈感覺。由於有敏銳的覺知，他不會陷入這感覺之中。但是如果他開始思考或用內在語言思想，這狀況多麼好、他多麼喜歡它，那麼這種狀態就會消失，而且內心時常生起瞋意。這是由於他執著於這些感覺而未回到呼吸上。當他開始思考或以內心語言來想事情並且陷入想要控制這些事情和想法時，正念就消失了。當他貪求生起喜悅和寂止的經驗時，也會如此。貪求使得內心過份用力，結果掉舉和不滿足生起了。這些蓋障的組合將阻止心靈練習的前進，因為期待事情以某方式呈現，將使心靈的增長消失，因此，他必須對這些快樂處境的想法更要具足正念。如此，信心增加時，精進也增加，這將增進正念，使內心的定力變得越強並且持續越久。

「(比丘)修習入寂靜，至等覺之慧根。於此，我眾多諸弟子達於通智圓滿究竟而住。」

當一個人，心變得越寧靜而安定，將能夠看到事情的真正性質。這種

智慧的增長是經由看清事物自身的生滅而獲得。甚至當他處在禪那(禪修狀態)將看到喜悅如何生起，過了一會兒，它在那兒滅去。他看到寂止和快樂如何生起。過了一會兒，它們在那兒滅去。他能看到無常的真實性質，甚至在練習的初階時由觀察念頭的生起和滅去，可看到無常的真實性質。他觀察感覺和情緒生起並滅去，也將注意到這些生滅的事情是令人不滿意的，這些感覺和情緒是一種苦，特別是當這些感覺和情緒並不如他所預期時。當他看到這過程是如何令人不滿意，他將看清這是一個「無我」的過程。沒有一個人能夠控制這些事情的出現和消失。即使在禪那(禪修狀態)時，他也不能真正控制喜悅的生起，因為只有當條件具足時，喜悅才生起。同時他也不能強迫喜悅的停留，因為條件具足時它將消失。而這將產生更大的不滿意(失望、痛苦)，因為喜悅是多麼好的感覺！所以他能非常清楚地看到存在的特性，也就是無常、苦和無我。

這是增長智慧的方法，使人逐步看到順逆的緣起(也就是，看到並且體會四聖諦)。一個有趣的觀點是，一個人可以看到存在的三個特性而未看到緣起，但是若未看到存在的三個特性就不能同時看到緣起。關於這一點，我們將在後面詳述之。

#### (五力)

「復次，優陀夷！我為諸弟子說行道，如是實行，我諸弟子們修習五力。優陀夷！於此，比丘修習入寂靜、至等覺之信力。

比丘修習入寂靜、至等覺之精進力。

比丘修習入寂靜、至等覺之念力。

比丘修習入寂靜、至等覺之定力。

比丘修習入寂靜、至等覺之慧力。

於此，我眾多諸弟子達於通智圓滿究竟而住。」

這些和前面所說的五根相同，它們被稱作「力」，因為它們有淨化內心使之變善、變明的能力。

接下來我們繼續討論《入出息念經》：

14. (1) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習慈，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(2) 諸比丘！於此比丘



眾中，有精進修習悲，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。(3) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習喜，精進而住之比丘。比丘！如是類之諸比丘，亦有在此比丘眾中。(4) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習捨，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(5) 諸比丘！於此諸比丘眾中，有精進修習不淨觀，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。(6) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習無常想，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦在此比丘眾中。(7) 諸比丘！於此比丘眾中，有精進修習入出息念，精進而住之比丘。諸比丘！如是類之比丘，亦有在此比丘眾中。

解說：慈、悲、喜、捨合稱作「四梵住」、「四無邊心」或「四無量心」，因為處在這種禪修狀態時，內心沒有邊界、沒有限量。

「不淨觀」的禪修適合於那些心中生起強烈貪欲的人。它是藉由審察自己身體內部的四大以及可厭的性質。例如，看到美麗的人並生起貪欲的念頭時，就想想如果這個人的身體內部各部分都翻到反面，會有多麼可愛？難道會想：「哦！多麼可愛的腸、肝！」「哇！這人有多麼美麗的膽汁、膿、痰！」此時內心會存有多少貪欲？因此，這種禪修有助於使貪欲重的人變得更為平衡。

「無常想」實際上並不是指坐著去想一切事物都在變化。要記得，「定慧禪修」是以沈默而開闊的心來觀看。「無常想」是指，於空無邊處和識無邊處的禪修狀態，此時內心如實地觀看身心現象如何快速地變遷。

我們現在繼續進行有關「入出息念」的經文。

## 二、入出息念

15. 諸比丘！修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。諸比丘！修習、廣修習入出息念者，令圓滿四念住。修習、廣修習四念住者，令圓七覺支。修習、廣修習七覺支者，令圓滿明與解脫。

解說：由此可以看到「四念住」是包含在本經之內，它們是經由禪那或定慧禪修的心態來圓滿。這確實不同於今日的禪修理論：認為體驗禪那(禪修階段)時，不能證得四念住。佛陀只教導一種禪修，就是奢摩他(寂止)；或者說，他教導三摩地(定慧禪修)。

16. 然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念耶？如何有大果、有大功德耶？

17. 諸比丘！於此有比丘，往赴森林，或住樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。

解說：「往赴森林，或住樹下，或住空屋」這句話表示到一個安靜理想的地方，那兒很少干擾，使人不會分心。一個合適的地點是遠離車馬聲，沒有太大而持續的音樂或聲音，沒有人們與動物。

在佛陀時期，大多數的人都坐在地上，因此，經文說：「盤腿而坐，端正身體」。但是，今日人們大都坐在椅子、凳子、或沙發，因此，坐在地上，是一種非常難以忍受而且痛苦的經驗。如果他想坐在地上，他可以用坐墊。事實上，觀察在心中正發生什麼，是遠比坐得不舒服或痛苦的感受來得重要。要記住：坐在地上並沒有什麼奇蹟，奇蹟是來自一個儘可能清楚、安靜、安詳的心。因此，如果坐在地上是一個很痛苦的經驗，那麼就坐在凳子或椅子上。但是禪修者坐在椅子上有一個非常重要的要點：坐時不可靠在椅背上，睡覺時靠著很好，但不是在禪修的時候。經文說：「端正身體」意思是說坐時背部挺直而不僵硬或不舒服。正確的背部挺直，是使脊椎骨節一個個上疊，這樣可使氣在背部上下流動，沒有阻礙。靠在椅背會阻止氣的流動，而且容易生起瞋意。因此請勿背靠任何東西。當一個人剛學習時，並不習慣於背部挺直，有些肌肉會感到不適及不快。但是以耐心和精進，這些未適應的肌肉會逐漸得到調整而有力。

禪坐有另一要點：坐時不管任何理由都不要移動身體。一直到禪坐完，不要扭動腳趾或手趾，不要移手去摩擦或搔抓身體，不要改變任何身體的姿式。任何的移動會打斷練習的持續性，這使得禪修者又要重新開始。有的禪修老師教導他們的學生，只要他們保持「覺知」移動身體就無所謂。但是如果學生真正地保持覺知，他們一定能夠觀照

內心以及內心對(痛苦的)感受的不喜歡，而後對它們放鬆心情，如此，就沒有理由去移動身體。所謂「覺知」是指喜悅地接受眼前當下所發生的，不想去控制、反抗或改變它。「真正的覺知」意味著開放並允許眼前當下任何東西的呈現。坐時移動身體，表示禪修者一點也不「覺知」，禪修者生起移動的欲望，正與這個欲望認同。因此一個人準備開始禪修，當分心時，必須保持固定，保持內心的平靜。能坐得如同佛像一樣的固定最好。事實上，在禪坐中只有在背部彎曲或傾下時才可以移動身體使它挺直，而這也不要常常做。

「繫念在前」這句話的意思是他拋下所有世俗的事物以及感官享受的涉入。他輕輕地閉上眼睛，一旦有使人分心的聲音、氣味、味道、感受或思想時，只要覺察它們、不管它們，然後放鬆頭部的緊張，將注意力移回到禪修的對象。

「彼正念而入息、正念而出息」這句話告訴我們練習覺知呼吸的方法。覺知呼吸，表示知道他正在體驗入息、知道他正在體驗出息。這只簡單地表示：儘量開放他的覺知力，以及注意呼吸，並且在同時放鬆頭部的緊張(後面不久將有仔細的解說)。

18. (1)彼長入息，了知『我長入息。』或長出息，了知『我長出息。』  
(2)或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』  
(3)『我學覺了全身正在入息。』『我學覺了全身正在出息。』 (4)  
『我學寂止身行正在入息。』『我學寂止身行正在出息。』

解說：「了知」這個辭強調出，不要「強力聚焦在呼吸上而排除其他任何東西」。他只是了知眼前當下呼吸正在做什麼。所要的就是這些。他只是知道呼吸進來長或短！任何時候都不控制呼吸，而只是了知眼前當下它正在做什麼，如果他過分聚焦或專注在呼吸而排斥其他任何東西，將會由於「錯誤的專注」而頭痛。當一位禪修者緊緊抓住禪修的對象，強迫心去專注，或擠走任何分心，頭部會非常緊而有痛苦的壓力。當禪修者想控制禪坐，藉由拋棄妄想、感覺，並立刻拉回到禪修的對象時，頭部的緊張或壓力也會產生，這個現象會發生在「剎那定」以及其他任何「專注」的技巧上。

許多禪修老師告訴他們禪修的學生，將他們的注意力擺在感受的中

央，來觀察它的真實性質。這將產生一些不同的事情。首先，學生們將生起較強的痛苦，而變成代之以分心。這是因為這些禪修老師告訴他們的學生，要與痛苦同在，一直到它消失為止。不幸的是這常要花難以相信的長時間。另外，學生們必須將心緊硬起來觀察這壓力(這痛苦的感受)。事實上，將心緊硬並不是覺知(正念)。學生們在痛苦生起時開始生起一個緊硬的心。這樣發生是自然的，因為以這樣的方式觀察痛苦，需要很大的勇氣和毅力。此時，一種瞋恨會自然地生起，心的緊硬不會注意到無常、苦、無我。結果，甚至當他不再禪修時，這種壓抑會產生緊硬的個性，而這形成真正的問題了。他的心變成一種批評和辨別的傾向，禪修的個性增長變得緊硬。許多人說他們在做過其他種的禪修過後，他們必須修慈悲觀的功課，因為他們發現他們會對別人說或做不好的事。當這種事發生時，就有一個疑問：「這是一個真正使我和別人快樂的禪修方法嗎？如果答案是『是』的話，那麼為什麼要再練習其他形式的禪修來平衡我的心念？」

最後，許多禪修老師所教的「正確方法」，是藉由練習「專注」使人能夠壓抑他的瞋恨。但是佛陀所教的方法從未壓抑任何東西。他的方法是使心開放、擴大，並且允許任何東西在眼前當下生起。如此，當身上的疼痛生起時，他首先辨認出心已跑到這個感受，便放下對這個感受的想法，放開心胸，放下圍繞在這感受的緊張心結，或者就讓感受存在那兒，對它不起任何心理的反抗或厭惡。這樣告訴自己：「不要緊，疼痛在那兒無所謂。」接著，放鬆頭部的緊張、感覺心胸擴大並且變得寧靜，而後將注意力移回到禪修的目標：呼吸上。

如果他一再想到感受或疼痛，那麼這感受會變得愈來愈大、愈來愈強。最後，不能忍受它而想要移動身體。這種對感受的想法或內在語言，以及希望它離開，就是對痛苦感受的自我認同。將自己捲入感受、想控制感受、與感受奮鬥、反抗感受等等，只是與法(眼前當下的真理)搏鬥。當任何人與眼前當下的法搏鬥，並且想控制或硬起自己的心，他們使自己過度痛苦。另一種與法搏鬥的方式是將感受當作自己，這使得痛苦惡化，結果傷害更大。因此，必須要練習對眼前當下開放並且喜悅地接受，不要有那種自我認同、想法、內在語言，或者把它當做我。這是如何使人獲得內心的寧靜、平靜，以及平等心，全面的覺知和正念的方式。

佛陀教導我們在禪修或日常活動中的三種行爲，它們是：「喜愛我們

在的地方、喜愛我們眼前當下正在做的事，以及喜愛我們自己。」這些簡單的解釋使人完全接受眼前當下。「喜愛我們在的地方」表示要接受在禪坐時不會稱心如意的事實。「喜愛我們正做的事」表示開放心胸允許眼前當下任何事的生起、呈現，而不使自己執著於它，要放下，這意思是「不要反抗或強迫，要放鬆」。無論生起什麼不要反抗或強迫，只要對它放鬆，開放心胸並且接受它，也就是說，要喜愛我們正在做的事。「喜愛我們自己」表示自己能夠看清並且放下所有的執著，這些執著會在自己的身心上產生痛苦。辨認出是自己使自己痛苦，這就是一個大的體認。當他們真正地愛自己，他們將看清痛苦與煩惱而喜悅地放下它們、放下想法，如此，他們放下執著以及對它的自我認同。

「我學覺了(呼吸之)全身正在入息。」「我學覺了(呼吸之)全身正在出息。」

「這段經文的意思是：禪修者知道在入息時氣息何時開始和停住，也知道出息時氣息何時開始和停住。禪修者不要將心過份聚焦、對呼吸過份專注或將呼吸做為極端專注的對象。他只要簡單地了知眼前當下呼吸正在做什麼。他的覺知敏銳到足夠了知在任何時候呼吸正在做什麼，而不以任何方式控制呼吸。只讓呼吸和覺知自然進行。」

「我學寂止行正在入息。」「我學寂止行正在出息。」

這段簡短的經文是禪修指導中最重要部份。它指導人們在入息及出息時要注意每一意識的生起中，生起在頭部的緊張，要讓這緊張放下。那麼，他們感覺到心胸開放、擴大、鬆弛，變得寧靜。每一次心從呼吸離開，只要不在意這個分心，放鬆頭部的緊張(放下緊張)，將心胸開放、擴大、鬆弛、平靜而且清明。接著將心輕柔地擺回到呼吸上：入息時將頭部和心中的緊張鬆弛、擴大而平靜；出息時將頭部和心中的緊張鬆弛、擴大而平靜。譬如，一個念頭生起了，只要不要在意這個念頭，即使只想到半句話，也不要繼續想，只要輕柔地不管這個念頭。如果是由於感受而分心，首先，對這感受放開心胸，不起瞋心，而後，將注意力重新擺回呼吸上，開放並擴大心胸。

將頭部的緊張放開、擴大、消失，實際上是將微細的自我認同消失掉；微細的自我認同是對每一生起的事情生起執著。因此當一個人放鬆這個緊張的時候，實際上是使引起再生的無明消失。

如果好好地遵守這種禪修指導，在心中就不會呈現「意相或禪相」，



也就是在心中不會生起在「專注禪定」時所生起的光或其他由心所呈現的東西。心自然地變得平靜、寧靜。強力的專注會使頭部緊張或疼痛，你不需要以強力的專注迫使心停在禪修的對象上，開始體驗所有現象的真實性質是無常、苦、無我。

如此，當你練習「定慧禪修」，在覺知入息的同時，放鬆頭部和心中的緊張。也在覺知出息的同時，放鬆頭部和心中的緊張。開始時，會發生漏失一個入息或一個出息，這是無所謂的。不要對自己加上不需要的壓力，這會使人覺得這個練習那麼難，實際上這個練習是難以想像的容易，並且是發展心智的簡單方法。因此，如果你偶爾漏失了入息或出息，就不管它，而去抓住下一個入息或出息。簡單而容易，不是嗎？開始時，呼吸看來是太快而不容易被注意到，但是當你繼續練習，禪修就變得容易而不會那麼多次的漏失入息或出息。畢竟，這是一個逐步的訓練，不需要對自己加上太多的壓力，要簡單地鬆弛在禪修中。

當你練習「定慧禪修」時，呼吸不會變得太細而難以察覺。如果這現象發生了，那麼禪修者是太專注在呼吸上，同時，在頭部的緊張並沒有足夠鬆弛。如果發生呼吸似乎消失時，則禪修者正專心於專注力而沒有足夠寧靜自己的心。當內心平靜而安詳時，禪那會自然地發生，禪修者不需要催促、強迫或以一個固定的心來專注。實際上，佛陀教導一種最自然的禪修方式對各種類型的個性或個人都可適用。

19. (1) 『我學覺了喜正在入息。』 『我學覺了喜正在出息。』 (2) 『我學覺了樂正在入息。』 『我學覺了樂正在出息。』 (3) 『我學覺了心行正在入息。』 『我學覺了心行正在出息。』 (4) 『我學寂止心行正在入息。』 『我學寂止心行正在出息。』

解說：這段經文涉及最初二個禪那的證得，這階段的描述，在經典中常以相同字句多次重覆出現，我們現在檢查最初二禪的描述。

「離諸愛欲。」

當一個人開始禪修時，先閉上眼睛，如此從觀看的感官享受隔離出來。當聲音使心分心時，依據指導要讓聲音自生自滅，不要想到自己喜歡或不喜歡這個聲音。簡單地不管這個聲音，放鬆對這個聲音的心

結，放鬆頭部的緊張，感覺內心變得平靜而安適，將注意力移回到呼吸這個禪修的對象上。放鬆頭部的緊張，感覺內心開放、擴大，並且在入息時變得寧靜；在出息時鬆弛頭部的緊張，感覺心胸開放、安詳而平靜。一直停留在呼吸上，鬆弛壓力與內心，一直到下一次分心的出現。

同樣的方式用在聞、嗅、嚐、身上的感受，以及思想或任何使心移開呼吸的感官享受。每當由於根門產生的分心生起時，必須不管它，鬆弛對這分心產生的心結，放鬆頭部的緊張，開放並擴大心胸，再將注意力移回到呼吸上，不管這種感官享受生起多少次，每次生起時，必須允許它在那兒。只要記得不管它，放鬆頭部的緊張，感覺心胸擴大而後回到呼吸上。

「離惡不善法。」

當內心從呼吸跑開，開始想到生起的感受，心的習性會喜歡或不喜歡這個感受。經由思考它們，對感受的思考或者想去控制，使得感受變得愈大、愈強烈，因而，更多的痛苦生起了。身心的過程是由五蘊組成而這會受到執著的影響。禪修者具有一個肉身，感受(心理與生理二者)、想(辨別)、行(意願、思想、自由意志)以及識(認知)。由此可以明顯地觀察出來，感受是一回事而思想是另一回事，不幸的是我們已養成想要趕走感受的習性，這只會使得感受變得愈大、愈強。結果，更大的痛苦產生了。

練習佛陀的禪修法時，要了解這個想法的舊習性，並且放下它，因此，當一個感受生起，不管它是身體上的或是情感上的，首先，放下對這感受的緊張心結，現在，放鬆頭部的緊張，感覺心胸擴大，變得平靜、寧靜，而後將注意力移回到呼吸上。當一個人這樣做的時候，他正在觀察感受的真正性質，它本來不在那兒，現在它自己生起來了，這就是，變化無常。當然沒有人請求這個難以忍受的苦受生起，也沒有人在那時候要求去生氣、悲哀、恐懼、沮喪、懷疑。

這些感受自己生出來而不需要別人的期盼就生起。它們要持續多久就多久。一個人對這些感受愈想要控制、搏鬥或推走，它們就愈停留，而且變得更大、更強烈。這是由於當一個人想控制這感受，就與這感受或情緒認同是他個人的。他傾向於思考：它有多大的傷害、它從那兒來、為何它現在要打擾我，喔！我恨這個感受，我要它滾開。

每一個對這個感受的思考，就是對這個感受的自我認同。每一次一個



人想去抵抗眼前當下正在發生的，就與眼前當下的法搏鬥。當一個痛苦的或者一個快樂的感受生起，此時的真理是：它存在那兒，任何對這個感受的抵抗、想去控制、希望它走開或者搏鬥，只使得更多的痛苦生起。實際上，當一個感受生起，要開放心胸，放下控制的期盼，喜悅地接受感受存在那兒的事實，並且准許它自己在那兒存在。不要抵抗或推走，要輕柔，這是擁有一顆接受而開放的心的要點，這導致平等心的增長。任何一絲一毫的抵抗或緊張，意味著仍有一些自我認同對它執著。

例如，一早你去工作，一位朋友出現並且責備你。那麼，你的內心發生了什麼？如果你像很多人一樣罵回去，因為你很生氣而且好戰。當朋友走了，你想什麼？你所說的、你朋友所說的、你應這麼說、我感覺我做的方式和我所說的是對的、他所說的或所做的是錯的、…。這個生氣的感覺很強烈而且有對這感覺執著的念頭。

過了一會兒，你忙於一些其它的活動，但是生氣仍然存在那兒，如果有人來跟你聊天，一有機會，你就抱怨那罵你的人，因而，在那個時候，你將你的不滿和氣憤送給別人，並且對他們產生負面的影響。在這天的其他時間，你所執著的這些感受和念頭也會生起，事實上，這些念頭，就像被錄音在錄音帶上一樣，它們以同樣的次序，完全同樣的字句出現，整天下來，你忙於他事，這個感受不再常出現，而後，到了禪坐來淨化內心的時候，會生起什麼？這個生氣的感受以及相關的念頭！結果，又重演了一遍。但是，現在這次你不再捲入這些感受和念頭了，你開始不管它們。察覺到這些念頭時，感受增長，禪修者開始放鬆內心：「不要在意，那不是那麼重要。」放鬆內心：「讓它去」，開放心胸，不管圍繞這些念頭的緊張心結，不管對這感受的瞋恨，感覺心胸開始擴大而放鬆，現在放鬆頭部的緊張、覺得內心變得平靜，真是釋放！現在，輕柔地回到呼吸上，入息時，放鬆頭部的緊張；出息時，放鬆頭部的緊張，永遠覺得內心開放、擴大，而變得寧靜。

而後，生氣又生起了，你再做同樣的處理方式：讓它自己存在那兒，不要將念頭捲入，開放並鬆弛內心對它的執取，放鬆頭部的緊張，輕柔地再將注意力移回到呼吸上，不管有多少次心跑到生氣的感覺上，這都無所謂，每次都用相同的方式處理。讓這感受自己存在那兒時，你就不是將那感受當做自己的，如此，對這個感受就沒有自我認同。

這就看到這個感受的真實性質，不是嗎？最初感受不在那兒而現在存在著，這就是看到無常。當這感受生起時，寧靜與安詳消失了，這當然是痛苦、一種真正苦的形式。當你允許感受自己在那裡存在，而不涉入或想到它，開放心胸，並且鬆弛緊張，在這時刻，正體驗著無我的性質。因此，在練習「定慧禪修」時，確實體驗到了存在的三個特徵：無常、苦、及無我。

當一個人繼續放鬆心胸並且不管任何分心、執著就變得愈來愈小、愈弱，最後它不再有足夠的力量生起了。當這個發生時，內心充滿輕鬆和喜悅。放下執著，就是「離惡不善法」。當一個人放下，喜悅就生起，它將維持一段時間，結果，內心變得非常寧靜而安詳，禪修者體驗到一個很容易停留在禪修目標的心。一再這樣地做，內心自然變得平靜、鎮定。此時，他開始增長內心的平等和平衡。

「(比丘)有尋、有伺、由離生喜、樂、具足初禪而住。」

所有這些不同的五支(尋、伺、喜、樂、心一境性)構成普通所說的初禪，那時仍會存在一些非常細微的游動念頭。如果心從呼吸跑掉，禪修者放鬆心情，這游動的念頭很快被注意到。簡單地放下，在回到呼吸前，鬆弛緊張。有的禪修老師稱這個做「近行定」，但事實上，它們是從「專注禪修」的眼光來看，而不是從「定慧禪修」的觀點來看。

「尋」和「伺」是描寫思考的心和非常細微的游動念頭，有的翻譯作「思考」和「深思」。在每一種禪那(禪修狀態)中，仍然可以有「尋」。尋和伺的差別是：伺是想及過去已發生的、未來將發生的，或夢想所想要看到的。尋是想到當下正發生的。這是觀察的思考，也就是，內心此刻感到非常快樂或非常平靜，以及身體此刻感到非常寧靜、安詳等等。另外一種對尋和伺的看法是，尋是注意到心跑開並將注意力帶回到呼吸上的心。伺是心停留在呼吸上而不再跑開。

心一旦開始停留在禪修的對象有夠長的時間，釋放感和喜悅就會變得很強。一個人自然覺得像在微笑，因為這喜悅是在身、心上如此快樂的感受。此時，身、心感覺非常的輕，幾乎就像飄在空中。這是非常美妙而快樂的經驗。有的禪修老師告訴他們的學生，當喜悅生起時，「不可執著！」結果，學生們變成對喜悅有所恐懼而試著去推走它，如此他們才不會有機會變成執著。但是，這不是正確的做法，因為不管任何種感受的生起，苦受、樂受或不苦不樂受，他們的工作是使心停留在呼吸上，並且開放，而後鬆弛他們的心。

如果心被感覺拉去時，只要讓感覺停在原地，放鬆頭部的緊張，感覺心胸開放、擴大，而後將注意力回到呼吸上。執著或貪愛，來自於對眼前當下所生起的現象喜歡與否，而執取是來自一再的想它。如果允許所生起的存在於它那兒，一個人就不會變得執著，而後將注意力移到禪修的對象。當喜悅消失後，心會變得非常寧靜、安詳與舒適。這種舒適和寧靜的感受被稱為「由離生喜樂」。首先，一個人可以處在這種禪修階段約十或十五分鐘，練習後就能更久些。這是初禪(禪修階段)；當一個人放下感官的快樂一段時間，並且放下惡的習性以及阻礙禪修者免於分心的心態，初禪將會生起。

當一個人體驗到這種寧靜的狀態，將開始體會到要禪修的理由。在此時，內心非常鎮靜而且快樂，很少分心。這種內心的安詳以前未曾體驗過。因此，經過這個體驗後，他變得熱切並希望再次禪坐時它都能發生。但是，這種對內心寧靜狀態的渴求阻止它產生的根本要素。結果，他更努力地嘗試，投下更多的心力。不幸地，內心只變得越來越不安定、不寧靜。這是由於渴求某事要以特別的方式發生。當它不以那方式發生時，他就更用力推動並且強迫事情變成寧靜和鎮定。

結果，由於執著於期望的事能發生，他不能經驗到禪修的寧靜階段。這種渴求使人傾向於脫離眼前當下，而試著使下一時刻能如他們所願。當眼前這一片刻不對時，他就更努力去嘗試。然而，這種內心寧靜狀態的發生，是自然發生的。只要放鬆並且放下那個強烈的渴求，安靜下來並且停止期待事情依照自己的貪求與執著來進行。初次體驗到初禪之後，下一次禪坐時，內心可能變得非常活躍。但是，他的正念變得敏銳，一旦心跑開了，能夠快速察覺。而後放下，敞開心胸並且將注意力移回到呼吸上；在入息時，寧靜而開放；在出息時，內心寧靜而放鬆。不久，內心將再安定下來而且喜悅又再升起。當它消失時，他將再經驗到舒適而快樂的感受，以及一個靜止而安閒的心。

在此時，他仍會經驗到被執取所影響的身心五蘊。他仍然能夠聽到東西，或者有感受在身上生起。例如，當一隻蚊子停在身上，他將知道。他可能對這隻蚊子產生一些念頭，但很快認識到這是一個分心，因而放下它，放鬆頭部和內心的緊張，接著輕柔地將注意力移回到呼吸上。

當一個人在入出息時連續將心開放、寧靜，最後將到達一個不再有移動的念頭的階段。喜悅增強些，並且持久一點。當它消失時，舒適而快樂的感受也較強並且這寧靜的心更為深入至呼吸上。這個階段被描

寫為：

「尋、伺止息，內心等淨，心一趣性，無尋、無伺，由定生喜、樂，具足第二禪而住。」

「尋伺止息」的意義是，內心變得非常平靜而且非常安穩地停在禪修的對象上。不會散漫地想到過去或未來。但是，仍然可以有觀察的念頭。要記得，真正的禪修是沉默而開放的觀察。所有感官仍在運作，在身上仍有感受。但是，譬如有聲音產生，它不會使心動搖。他知道他在那兒並了解正在做什麼。經上提及的自信，是來自自己看清禪修進行得如何好而獲得。這種自信不只是在禪坐時生起且在日常活動中也生起。「心一趣性」的意思是內心非常寧靜而不跑開。它滿足於停留在呼吸上並且對入出息保持開放且放鬆。這是最初兩個禪那(禪修狀態)的描述。

我們現在回到《入出息念經》：

「我學覺了樂正在入息。」「我學覺了樂正在出息。」

當一個人持續向前練習並且保持內心的寧靜與開放，最後將到達一個覺得喜悅太粗的階段，因而喜悅不再生起。對禪修老師而言，這是一個非常有趣的階段，因而禪修者來到老師跟前問答如下。

學生：我的禪修有些不對。

老師：為何你如此說呢？

學生：我不再感覺任何喜悅。

老師：這不好嗎？

學生：不！當然沒有不好，但是我不再感覺到任何的喜悅，為什麼？

老師：你感覺比以前更舒適和寧靜嗎？你的心有強烈的平衡感嗎？你感覺非常安適嗎？

學生：是，我感覺到所有這些，但是我不再感覺任何的喜悅。

老師：好，繼續做，每一件事進行得很好。放鬆並且放棄要求你所想要的喜悅生起。

喜悅自己會消失掉，一種強烈的平衡感和寧靜度變得非常明顯。一個人仍然可以聽到聲音，甚至覺得身體似乎消失了，在禪坐時如果有人接觸他的身體，他將知道。但是，他不會因此而分心。這就如經上所

說的禪修者具有完全的覺知(正知)。它描寫如下：

「復次，諸比丘！離喜住捨，正念，正知，身樂受，體驗諸聖者宣說之『以捨、念而住之樂』具足第三禪而住。」

由上述可以看出，在第三禪(禪修狀態)，內心非常清楚。覺知且平衡。他覺知發生在他週圍的一切，但是內心舒適地停留在禪修的對象上。內心處於正念和平等(捨)是一個不平常的體驗，因為這個禪修狀態是他此生所曾經驗過的最高和最好的感覺。再者，由於強烈的平等心(捨)他不執著於它。

在此同時，身心是處於無以倫比的放鬆和安適。多麼好的一種狀態！這就是為何此狀態為聖者所稱讚。除了頭部緊張的鬆弛之外，身體沒有壓力，感受也開始消失。這是由於內心的緊張會產生身上的壓力，而現在，內心是如此的舒適並且沒有壓力，以致於身上感受的壓力也消失了。當此發生時，身體變得如此柔軟和舒適，以致於覺得那兒沒東西。但是，如果有人碰觸他，他會察覺到。這是正念和正知的意思。內心知道發生在週圍的一切，但它不動、不受擾動。

這就是所謂的「覺了樂正在入息、出息」。有的「專注禪修法」的老師們說，當一個人處在這個禪修狀態，禪修者不再體驗到身體或者任何根門(感官)。他們說，如果有人杖打他們或者有人移動禪修者手和腳的位置，禪修者將不知道，這是由於他們的內心如此深地貫注在對象上，以致於他們不能完全覺知(正知)。如果一個人閱經或練習了「定慧禪修法」，將清楚知道那不是真的。

「我學覺了心行正在入息。」「我學覺了心行正在出息。」「我學寂心行正在入息。」「我學寂心行正在出息。」

當一個人持續平靜、擴大並且放鬆內心，自然開始深入，最後，身心的樂受變得太粗而內心體驗無與倫比的平等和平衡。經上如此地描述著：

「離樂、離苦，斷以前所有之喜、憂，不苦不樂，捨念清靜，具足第四禪而住。」

當內心變得非常寧靜，他體驗內心深刻的寂止和平等。他仍然可以聽到聲音並且感覺到身上的感受，但是，這些事絲毫也不可動搖他的心。對此種禪修狀態的另一種描寫是：

「予心等持、清淨、皎潔、無穢、無垢、柔軟、堪任而心得確立、

不動。」

當一個認真的禪修者達此階段，上述所言是他所預期可見的。心是無與倫比的清明、皎潔和覺知。當一妄念開始生起，心就知道並且放下它，再將心開放擴大。寧靜下來，再回到呼吸上。「離樂、離苦」並不意謂著苦樂不生起。它們將生起但是內心是處在如此平衡的狀態以致於不被分心所動搖或捲入。當苦或樂生起的時候，內心非常警覺，但是平等心和正念是如此地強，以致於不在意它。

「斷以前所有之喜、憂」表示內心已放下喜歡或不喜歡的較低情緒狀態。較低的禪那(禪修狀態)包涵內心情緒狀態的放下。首先，當一個人開始學習禪修，他放下時常跑到內心的非常低而粗的狀態。他開始學會如何平靜內心之後，能坐較長的時間而沒有妄念生起。而後他體驗到尋、伺以及其他的禪支。當內心更平靜，尋和伺就消失了。喜悅有一陣子變得較強，而後逐漸覺得太粗，心有太多的活動。因此，心自然移到禪修的對象而更深入，此時喜悅本身就消失了。此時在內心充滿平等、快樂、正念和正知，所有這些心態是非常愉悅的體驗。但是後來覺得快樂的感受太粗，因此內心再深入到呼吸上同時持續內心的開放、擴大和鬆弛。在此點，呼吸和內心的鬆弛開始同時生起。而後快樂消失，保留在內心的是強烈的平等、無與倫比的正念和心的鎮靜。這就是一個人如何體驗並且「寂止心行」。就像克里斯納穆帝所描寫的真正禪修狀態：「禪修的心是沉默的。它不是思想所能察知的沉默；它不是寧靜夜晚的沉默；它是思想以及所有影像、語言、想法完全停止時的沉默。此種禪修的心是宗教的心，而此種宗教不是教堂、寺廟或唱誦所能觸及的。」

20. (1) 『我學覺了心正在入息。』 『我學覺了心正在出息。』 (2)  
『我學令心喜悅正在入息。』 『我學令心喜悅正在出息。』 (3) 『我  
學令心平定正在入息。』 『我學令心平定正在出息。』 (4) 『我學令  
心解脫正在入息。』 『我學令心解脫正在出息。』

解說：「我學覺了心正在入息，我學覺了心正在出息。」

此時，內心變得非常寧靜，任何微小的波動都會被注意到，並能夠很快速、很容易地放下。首先，內心放下緊張，回到呼吸上；在入息時，



開放、擴大、寧靜。在出息時，放鬆、伸展、鬆弛內心。

「我學令心喜悅正在入息，我學令心喜悅正在出息。」

當到達禪修的這個階段，開始會體驗到更細、更高型式的喜悅，這被稱做「喜覺支」。內心變得前所未有的安詳快樂和閒適，這稱做喜悅心，因為它是如此地喜悅。此時，內心是無與倫比的振奮、清明，而正念也是前所未有的敏銳。平等心則更為平衡與鎮靜。

「我學令心平定正在入息，我學令心平定正在出息。」

此時，內心更細、更靜、只有很少分心。分心時，馬上就注意到，放下、靜心後，回到呼吸上。自然而然地，呼吸及內心的寧靜變得更容易、更恬靜。它們同時自然地發生。

「我學令心解脫正在入息，我學令心解脫正在出息。」

「令心解脫」的意思是，他以喜悅的心情停留在呼吸上，以致於內心開始從呼吸移動或移開，就能覺察到，並且放下妄念而不與之認同。接著鬆弛內心，再回到呼吸上。當五蓋生起，他很快就看到，立刻放下，不會遲疑。在這時期，昏沈、睡眠與掉舉、悔恨是練習的最大障礙。當障礙一生起，將敲走禪那而產生各種擾動。「令心解脫」也表示放下較低層次的禪那以及禪支，無論如何對它們不執著也不與之認同。

21. (1) 『我學隨觀無常正在入息。』 『我學隨觀無常正在出息。』 (2) 『我學隨觀離貪正在入息。』 『我學隨觀離貪正在出息。』 (3) 『我學隨觀滅正在入息。』 『我學隨觀滅正在出息。』 (4) 『我學隨觀出離正在入息。』 『我學隨觀出離正在出息。』

解說：當一個人持續他們的練習，觀察呼吸，加上寧靜並擴大心胸，最後，心變得甚深邃，而後開始覺得擴大並愈來愈大。心的沈靜與空曠同時並進。沈靜的無限，就是內心的無限（此處沒有中心），此時實際沒有中心也沒有外沿。它持續增長擴大。他開始看到：沒有邊界，空間與心都是無限。「中部」的《不斷經》說：

「超越一切種之色想，滅有對想，不思惟種種想，入空無邊，具足空無邊處而住，而有空無邊處之諸法：空無邊想、心一境性；觸、受、



想、思、心。(彼仍具有執取所影響之五蘊。)」

「超越一切種之色想」是說，雖然他知道此時仍有身體，但是自己的覺知不將自己的心拉向它。在此禪那(禪修狀態)，非常覺知內心以及它在做什麼。「滅有對想，不思惟種種想」是說，雖然他知道身上有苦生起，但並不捲入這感受中。他感覺內心增長、變化並擴大，但是，不會從呼吸分心，而又鬆弛內心。禪修者的心不斷變動而擴大，但其心接受此一事實。他看到了「無常」以及自己的心如何變化而擴大，他體驗到了這一現象是一個自己不能掌控的不屬個人過程的部分。

當他在入息及出息時，持續練習心的開放與寧靜，終將開始看到識的生起與滅去。它不斷起伏、生滅，沒有停頓。識在所有根門持續生起而後滅去。這在《不斷經》描寫如下：

「超越一切種之空無邊處，入識無邊，具足識無邊處而住，有識無邊處中之諸法：識無邊處想、心一境性；觸、受、想、思、心。(彼仍具有執取所影響之五蘊)」

一個人處在識無邊處，那兒仍會生起一些蓋障，如，昏沈或心的遲鈍、浮燥。這些蓋障的生起，是來自精進得不當。精進太小則心遲鈍(此時，禪修者很少愛暈)。另一方面，如果太用功或練習太精進，將生起浮燥。這三種蓋障會將人從此刻內心的禪那敲走。一個人處在這狀況，會看到變化發生得如此快速而持續，變得非常可厭。他開始看到苦伴隨著每個識的生起。

如此，一個人直接親身看到「無常」、「苦」，並且知道他不能控制這些事件，它們自己發生著。結果，他看到了這些身心過程的「無我」性質。這是他如何審察無常。這不是想想而已，而是透過個人自己的經驗所體證的。

我們回到《入出息念經》的經文：

「我學隨觀離貪正在入息，我學隨觀離貪正在出息。」

當一個人持續練習，在入息上，放下並且寧靜內心；在出息上，放下並且寧靜內心。而今，內心自然放下前面已看到的「識」。那麼，心就進入「無所有處」。這時沒有外在的東西給心去看。心看外在沒有什麼。《不斷經》上說：

「超越一切種之識無邊處，入無所有，具足無所有處而住，有無所有處之諸法：無所有處想、心一境性、觸、受、想、思、心。」

（彼仍具有執取所影響之五蘊）」

這聽起來很奇怪，但這是一個無比有趣的狀態。雖然在心外及心所之外沒有東西可看，但在內心仍有許多東西可看、可觀察。一個人仍具有受執取所影響的五蘊，而且當他太鬆弛或太精進時，蓋障仍可能出現。在這兒，七覺支變得很重要。它們生起時，可以一個個被看到。昏沈生起時，他要提起念、擇法、精進及喜覺支，使心回到平衡。當掉舉生起時，他要提起念、輕安、定及捨覺支（下文會有多一點的討論）。此刻，心變得非常微細而滑溜。它使人從禪修分心的微細方式非常有趣。但因他的正念非常強，因而很容易看到這些滑溜的情況。

「我學隨觀滅正在入息，我學隨觀滅正在出息。」

一個人繼續在入出息中寧靜內心。此時，心開始變小而覺得似乎在收縮。心變得非常細而寧靜。在《不斷經》中如此描寫著：

「超越一切種之無所有處，具足非想非非想處而住。」

心變得如此微小而且如此少的移動，以致於有時難以知道心是否存在著。同時也難以知道心的「想」是否存在著。這種心的極端微細狀態是不容易達到，但是只要知道心存在時，不斷練習心的寧靜與擴大，仍是可以達到。此時，不再感覺到呼吸，但仍有一些感受會生起。這是發生在坐得很久時候，此時，禪修完全寂止而且放鬆所有精勤。並且沒有時間觀念，坐得愈久愈好，開始坐三、四或五個小時，在閉關或個人在家每日練習中，也可以延更長的時間。因為這是非常有趣的一種禪修狀態。此時，仍然偶爾會體驗到身上的感受。當持續練習並且保持開放、擴大、寧靜自己的心，將變得非常細而且心一點也不動，最後，將體驗到滅盡定或想受滅。

「我學隨觀出離正在入息，我學隨觀出離正在出息。」

此一禪修狀態還不是經驗出世的涅槃，但此時已非常接近了。當禪修者看到順逆十二緣起時，體驗到出世涅槃。這發生在從滅盡定回來，具有想與受之後並且注意到了。看到最後的無明，內心有所改變，變得不激情而且放下了那種永恆不變的自我或靈魂的信仰。經由直接看到十二緣起，這是唯一的方式一個人能經驗到涅槃的出世境界。這就是為何它被稱為「覺悟的法」。在《不斷經》中如此描述著：

「超越一切種之非想非非想處，具足想受滅而住，以慧具已，彼之諸漏滅盡。」

當一個人處在想受滅的狀態，將不知道自己處在其內。爲什麼？因爲他沒有了想、受。就像在非常暗的夜晚，將所有的燈光都關掉一樣。那時，看不到一點東西，即使將手放在面前也看不到。這情形就像沒有想、受相似。一個人可以處在想受滅一段時間。當想與受回來後，以足夠敏銳的正念，他將直接看到第二聖諦，也就是集諦(苦的起因：緣起的因果關係)。看完這些後，他將直接看到第三聖諦，也就是滅諦(這些緣起如何此滅故彼滅)。這是禪修者自然看到的，這不須他是否曾學習過緣起。這是一種直接的智慧，而不是記憶或學習來的知識。「以慧見已，彼之諸漏滅盡」表示直接看到並且體驗所有四聖諦。「如果看到了緣起，就看到了第二和第三聖諦。」但是爲了看到苦的生起(第二聖諦)，就必須知道什麼是苦(第一聖諦)。如果看到了苦的滅息(第三聖諦)，自然就看到第四聖諦。必須修行第四個聖諦：滅苦之道以看到其他三個聖諦。因此，直接看到緣起，表示看到並體認所有的四聖諦。這是一個人如何審察「出離」。

22. 諸比丘！如是修入出息念，如是廣修習者，有大果，大功德。

解說：以上總結了「入出息念」的十六勝行。

### 三、圓滿四念住

23. 然諸比丘！如何修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住耶？

24. 諸比丘！何時，(1) 比丘長入息，了知『我長入息。』或長出息，了知『我長出息。』(2) 或短入息，了知『我短入息。』或短出息，了知『我短出息。』(3) 『我學覺了全身正在入息。』『我學覺了全身正在出息。』(4) 『我學寂止身行正在入息。』『我學寂止身行正在出息。』如是於身隨觀身。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱入出息為身中之身也。是故，諸比丘！於身隨觀身，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

解說：「何時」這二個字很有趣並且有深的含意。「何時」並不只是坐著禪修時，而是任何時候。在日常生活當中，一個人只要注意到心變得沈重且充滿念頭，這時只要放下念頭，靜下來並且放鬆內心的緊張，覺得心胸擴大、變得平靜，然後回到注意呼吸一次或二次。這對內心的平靜有很大的幫助，並且在日常生活中增強我們的正念。這確實是練習日常活動的有效方法，並可增強心識狀態的覺知。在日常生活中每次這樣練習，將對生活帶來覺知與透視。即使在工作或遊戲中，變得較容易看清存在的三個特性：無常、苦、無我。

「何時」也包含走路時禪修。在走路時，有的禪修老師教導將注意力放在腳上，這兒則代之以保持注意力在心上，於入出息中放鬆心情。這是覺察身體(對整個呼吸的正念)並可延伸到其他的活動。覺察心的對象(法念住)是一個要覺知的重要面，這比觀察身體較容易。當內心緊張或有壓力，是容易知道的。此時，要放鬆，將頭部的緊張鬆開，而後回到注意呼吸上，如果時間不能多做，就觀察一次或二次呼吸。要記得《法句經》的第一、二句是說：

「意是一切(善、惡)的先導。意是主導，一切是意所造作。」

每一件事都跟隨著心意，快樂或痛苦都是如此。如果走路時，試著去跟隨身體的動作，就不能看清由於動作和心意所產生的內心緊張。因此，直接覺知內心及其移動和傾向於緊張，這就是佛陀說「何時」所指的意思。

有關「覺了全身」及「寂止身行」的敘述，已在前面討論過，因此，這兒不再重複。「於身隨觀身」是對呼吸本身的說明(於呼吸上觀察呼吸)。「精勤」表示努力用功，一直留心。「正知、正念」是當內心處在禪修狀態以及日常活動時內心的警覺。處在「寂止禪那」時，對周遭正發生的事非常覺知，並且覺察力敏銳而清晰。他對內心所生起的各種心態，例如，感覺、感受、妄念、寧靜、鎮靜以及喜、樂、捨等禪支，都能觀察到。

「於世間調伏貪、憂而住」表示此心已超越了對妄念的喜歡、不喜歡、情緒、苦受、喜受、樂受、想法等。它表示放下對事物的執取。執取事物會產生痛苦。此段剩下的文句只重覆表示呼吸禪修法是入出息念的一部分，而且符合身念住。

25. 諸比丘！何時，(1)比丘『我學覺了喜正在入息。』『我學覺了喜正在出息。』(2)『我學覺了樂正在入息。』『我學覺了樂正在出息。』(3)『我學覺了心行正在入息。』『我學覺了心行正在出息。』(4)『我學寂止心行正在入息。』『我學寂止心行正在出息。』如是於受隨觀受。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱於入出息善作意為受中之受也。是故，諸比丘！於受隨觀受，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

解說：這段經文描寫發生在最初的四個禪那(禪修階段)中的各種感受。又說最重要的「受中之受」就是入出息。這是因為經由入出息經驗到了禪修的不同階段。如果不去注意「呼吸的感受」，那麼禪修的前進也就終止了。對於「呼吸的感受」的重要性，不能一筆帶過。這就是如何圓滿受念住。

26. 諸比丘！何時，(1)比丘『我學覺了心正在入息。』『我學覺了心正在出息。』(2)『我學令心喜悅正在入息。』『我學令心喜悅正在出息。』(3)『我學令心平定正在入息。』『我學令心平定正在出息。』(4)『我學令心解脫正在入息。』『我學令心解脫正在出息。』如是於心隨觀心。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。諸比丘！我稱不正念、不正知者非修習入出息念也。是故，諸比丘！於心隨觀心，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

解說：此中的陳述「我稱不正念、不正知者，非修習入出息念也。」是本經中最強的陳述之一。「念」的功用是去記得。記得什麼？記得要以喜悅興趣、清楚明白的心停留在禪修的對象上。當一個人處在「寂止禪那」時，內心變得非常明、亮、警覺。當沿著正道往上前進時，內心更深的心態自己會呈現出來。正念與正知變得如此精細，以致於心的一點點小移動都會被察覺到而放下它。內心變得放鬆、更為擴大、包容，沒有壓力，而呼吸變得更清晰且易於觀察。注意力開始不動搖，內心比以往更為鎮靜。這就是如何圓滿心念住。

27. 諸比丘！何時，(1)比丘『我學隨觀無常正在入息。』『我學隨觀無常正在出息。』(2)『我學隨觀離貪正在入息。』『我學隨觀離貪正在出息。』(3)『我學隨觀滅正在入息。』『我學隨觀滅正在出息。』(4)『我學隨觀出離正在入息。』『我學隨觀出離正在出息。』如是於諸法隨觀諸法。諸比丘！其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。彼斷其貪、憂，以慧見此，以捨善觀察也。是故，諸比丘！於諸法隨觀諸法，其時，比丘精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住。

28. 諸比丘！如是修習、廣修習入出息念而令圓滿四念住。

解說：此處也是言及無色界禪那以及如何證得出世涅槃。此經教導人們如何抵達所有的禪修階段，並經由見到四聖諦、經由圓滿四念住與七覺支來證得無上之樂。

當一個人經驗較高的禪那(禪修階段)時，內心增長細而又細的平衡，而後體驗到「斷其貪、憂，以慧見此，以捨善觀察」。他看清心是多麼滑溜而對之保持平等心，即使一些不愉悅的事會發生，也要如此。當他處在無色界的心時，才學習到禪修的真正平衡心。這是發生在真正放下心理的概念與執著時，內心培養出如此美好的平等心，以致於最不愉悅的感覺生起，內心將接受它而不受干擾。這就是如何圓滿法念住。

## 四、圓滿七覺支

29. 然諸比丘！如何修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支耶？

30. 諸比丘！何時，比丘於身隨觀身，精勤、正知、正念，於世間調伏貪、憂而住，其時，彼令念確立而不失念。諸比丘！有時，比丘令念確立而不失念時，比丘精勤於念覺支，其時，比丘修習念覺支，由此，比丘修習圓滿念覺支。

解說：此處，讓我們以《念住經》的經文來澄清，經上說：



「比丘有念覺支時，彼了知：『我有念覺支。』比丘無念覺支時，彼了知：『我無念覺支。』彼了知未生之念覺支生起，彼了知已生之念覺支修習圓滿。」

這段相當直截了當。它簡單地說，他知道何時自己的內心是沈默、敏銳、清晰，並且喜悅、高興於觀察呼吸，以及心中生起了什麼。他也知道何時自己的正念遲鈍了、不敏銳了，以及內心變得有點厭煩或不感興趣。當這狀況發生時，他知道自己必須提起興趣並且看到生起的事情確實是不同。而後，他看到每一個呼吸是如何不同、從未完全相同。這就是如何修習圓滿念覺支。

31. 彼有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟。諸比丘！何時，比丘有如是念而住，乃以慧審察、審思其法，遍入思惟時，比丘精勤於擇法覺支，其時，比丘修習擇法覺支，由此，比丘修習圓滿擇法覺支。

解說：在個人的體驗中，熟悉擇法覺支是非常重要的。這意思是說，不管心中生起的是什麼法：任何五蓋、情緒、身體的感受，都要有興緻地、客觀地檢查它。這是不陷入思考它而只是觀察它，允許它存在那兒，而後心理上放下它，將緊抓它的心結打開，放鬆、擴大，允許那個妄念自存在那兒而不去想它，鬆弛頭部與心的緊張，而後，將注意力移回到呼吸上。每次心被拉走了，只要看看這個妄念的不同樣子，而後，放下它，放鬆心情並回到呼吸上。以這個方式，就變得愈來愈熟悉妄念，並且能夠很快認識它。這種擇法在《念住經》中描寫如下：

「比丘有擇法覺支時，彼了知：『我有擇法覺支。』比丘無擇法覺支時，彼了知：『我無擇法覺支。』彼了知未生之擇法覺支生起，彼了知已生之擇法覺支修習圓滿。」

爲了使擇法覺支萌芽，一個人必須對每件事如何運作要有強烈的興趣。他愈檢查自己的體驗，愈容易認識由於疼痛或情緒沮喪所產生的蓋障與妄念之差別和特別處。當他看清這些，就更容易放下這些。培養正確的眼光也是重要的，知道這些是無我的過程，是苦而且一直在變化。這個眼光使人的練習有所進步而沒有迷糊的時候。



32. 彼以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進。諸比丘！何時，比丘以慧審察、審思其法，遍入思惟，精勤不繫著之精進時，比丘精勤於精進覺支，其時，比丘修習精進覺支，由此，比丘修習圓滿精進覺支。

解說：當一個人全心投入於眼前當下正發生的並且仔細檢查，這要很大的精進和努力。當他費力去做並且具有強烈喜悅的興趣，這將生起更大的精進。在《念住經》中如此描寫著：

「比丘有精進覺支時，彼了知：『我有精進覺支。』比丘無精進覺支時，彼了知：『我無精進覺支。』彼了知未生之精進覺支生起，彼了知已生之精進覺支修習圓滿。」

33. 彼精勤之精進，上揚之喜生。諸比丘！何時，比丘以精勤之精進，上揚之喜生時，比丘精勤於喜覺支，其時，比丘修習喜覺支，由此，比丘修習圓滿喜覺支。

解說：當一個人更精進於注意停留於呼吸上，正念變得愈敏銳，精進也一點一點增加。當這個發生時，內心變得快樂並且樂於停留於呼吸上而且樂於敞開心胸。這種快樂的感受有某程度的激動，稱做「上揚之喜」。另有一種在較高的禪修階段所生起的喜悅，叫做「遍喜」，並沒有這麼激動，非常好而使心清涼。對這些心態不要害怕或排斥。當一個人在禪修的練習增長和前進時，這是自然的過程。如果以興趣停留在呼吸上並且敞開心胸而不捲入享受這喜悅，就不會有問題。但是，如果陷入喜悅，則它會很快消失。結果，這人將最可能經驗到昏沈與睡眠。《念住經》說：

「比丘有喜覺支時，彼了知：『我有喜覺支。』比丘無喜覺支時，彼了知：『我無喜覺支。』彼了知未生之喜覺支生起，彼了知已生之喜覺支修習圓滿。」

當一個人經驗到昏沉與睡眠時，前四個覺支就非常重要。睡眠是心裏想睡，昏沈是內心遲鈍。當一個人進入第四禪或更上的禪那時，兩個

主要會生起的蓋障就是掉舉與昏沈。但是，當一個人提起擇法覺支並且檢查昏沈時，必須用更多的精進來克服內心的遲鈍。當進入更高的禪那時，必須學會一點一點地細細調整練習。熟悉這些覺支後，一個人最後將學到如何平衡所有的覺支。這將直接導致涅槃的出世境界。在禪修中，最重要的成功之鑰是第一個念覺支。沒有正念，任何人不可能到達任何一個禪修階段。正念是克服昏沈、睡眠與掉舉的主要鑰匙。要記住，這些蓋障在任何時候都會生起並且使禪修者從禪修階段退出，甚至到了非想非非想處也不例外。因此，要小心地認識這些覺支，並且善巧學習如何在恰當時機運用它們。對於掉舉的克服，剩下的三個覺支則是重要的。

34. 彼喜者，身寂、心亦寂。諸比丘！何時，比丘喜者，身寂、心亦寂時，比丘精勤於輕安覺支，其時，比丘修習輕安覺支，由此，比丘修習圓滿輕安覺支。

解說：當內心生起喜悅時，在身與心上會感覺到非常愉悅的感受。甚至像無色界禪那的這些較高的禪修階段也是如此。過些時候，喜悅消滅一些而內心變得無比地寧靜與安詳。這種境界稱做輕安覺支。此時，一個人的身與心變得格外安詳與寧靜。《念住經》如此描寫著：

「比丘有輕安覺支時，彼了知：『我有輕安覺支。』比丘無輕安覺支時，彼了知：『我無輕安覺支。』彼了知未生之輕安覺支生起，彼了知已生之輕安覺支修習圓滿。」

實際上，輕安覺支的最強烈部分是身上的感受，它非常安好、寧靜並且有強烈的安詳感。當一個人正經驗空無邊處、識無邊處及無所有處這三個無色界的禪那(禪修階段)時，格外可以注意到這種安詳感。

35. 彼身輕安、愉快而心定。諸比丘！何時，比丘身輕安、愉快而心定時，比丘精勤於定覺支，其時，比丘修習定覺支，由此，比丘修習圓滿定覺支。

解說：當一個人的身心變得更平靜、安適，心更自然地停留在呼吸上

並且心胸開闊而沒有任何妄念。在每一入息出息，心更容易敞開並放鬆。內心確實平靜，任何外在或內在的妄念都不能干擾。有一個時刻，內心寧願靜靜停留在禪修的對象上，而不過分用力或專注。它停在呼吸上有一段長時間。當然，此時具有敏銳的正念和正知。即使到達無所有處，仍具有正知。甚至聽到聲音或知道蚊子停在身上，他也不會從呼吸移開或移動。此時對呼吸的正念與定力非常敏銳於觀察。處在無所有處時，他可以探索並觀察到內心的許多不同面貌。即使處在較低一點的禪修階段，內心也是非常明晰。由於內心平靜，也可以很清楚地觀察事情。這個可以稱做「沈默的活動」。當內心絕對沈默時，它就是每人所找的幸福。在這種沈默中，每一沈默的品質都是當下圓滿。《念住經》如此描述著：

「比丘有定覺支時，彼了知：『我有定覺支。』比丘無定覺支時，彼了知：『我無定覺支。』彼了知未生之定覺支生起，彼了知已生之定覺支修習圓滿。」

36. 彼如是以捨觀察定心。諸比丘！何時，比丘如是以捨觀察定心時，比丘精勤於捨覺支，其時，比丘修習捨覺支，由此，比丘修習圓滿捨覺支。

解說：捨覺支也是一個須要培養的重要一支。當內心不平時，它使心平衡。捨覺支是允許內心去歡喜接受眼前當下所發生的一支。例如，任何身心上的痛苦產生了，它使禪修者不分心。捨覺支幫助一個人客觀地看事情而不陷入對妄念的自我認同。它是看清當下所發生的，而後以平衡的心超越它。看清「無我」是使人沿著佛陀的正道快速前進的關鍵。但是，要對「平等心」略加留意，因為它有時被誤解為「漠不關心」。「漠不關心」具有某些苦以及瞋恨在內，「平等心」則不如此。平等心(捨)只具有開放以及完全接受眼前當下所發生的任何事情。平等心將心完全敞開。漠不關心則封閉它，並且試著忽略當下正發生的。《念住經》描寫著：

「比丘有捨覺支時，彼了知：『我有捨覺支。』比丘無捨覺支時，彼了知：『我無捨覺支。』彼了知未生之捨覺支生起，彼了知已生之捨覺支修習圓滿。」

最後的輕安、定、捨三個覺支，對內心生起掉舉的人有大的幫助。掉舉使心想很多事並且在身上生起許多不愉悅的感受，結果，使人想中止禪修並且以不同方式來分心。至少，它是一種使痛苦更顯著的頑強的心。克服掉舉的唯一方法是培養內心的定力和身體的輕安。若心中有掉舉存在，就沒有內心的平衡；反而會對這極差的感覺存在著很多自我認同。因此，想要克服這個蓋障，必須允許它存在那兒並且定下心來。藉由提起定、輕安、捨覺支，並且將心聚集於這些不同的覺支，來克服掉舉。

困擾禪修者的二個主要蓋障一直是昏沈與掉舉。最好和這兩個蓋障做朋友，因為一個人一直到成為完全覺悟者之前它們都一直徘徊在左右。因此，當它們生起時，我們愈早放棄對它們的排斥並且以喜悅的情趣去探究它們，我們就愈快能認識它們。結果，我們將愈快放下它們而回到禪那(禪修階段)。

37. 諸比丘！何時，比丘於受隨觀受…

38. 諸比丘！何時，比丘於心隨觀心…

39. 諸比丘！何時，比丘於法隨觀法…

40. 諸比丘！如是修習、廣修習四念住而令圓滿七覺支。

解說：一個人必須體會到當任何蓋障或妄念生起時，就必須用到這些覺支，不管這蓋障是在禪坐時或日常活動時生起。每當內心被妄念撞擊時，這些覺支使心處於平衡。

而這些持續貫穿所有四念住。這顯示在練習入出息念時，如何時時用這七覺支。這些覺支的生起是一個接著一個，而不是同時全部生起。這也顯示禪那(禪修階段)對內心增長的重要，以及當我們跟隨這些簡單的指導，就有大果、大功德如何可被享用到。

當七覺支處於完美的平衡，證得出世涅槃就可能發生。當一個人逐步進入更高的禪那(禪修階段)，諸覺支的平衡就愈來愈精細。內心的微細調整變得如此有趣，以致於自然想坐得久一點。到目前為止，這種禪修可說是都市內最精彩的節目。

有些禪修者一大早起來，爲了有足夠的時間來觀察並學習內心的平



衡，而後照常去上班。這種禪修變成個人活動中所曾經驗到的最令人滿意和有趣的探索。

## 五、圓滿明與解脫

41. 然諸比丘！如何修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫？

42. 於此，(1) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習念覺支。(2) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習擇法覺支。(3) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習精進覺支。(4) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習喜覺支。(5) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習輕安覺支。(6) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習定覺支。(7) 諸比丘！比丘由離、由離貪、由滅、向於捨離，以修習捨覺支。

43. 諸比丘！如是修習、廣修習七覺支而令圓滿明與解脫。

解說：「離」表示一個人必須獲得最低的禪那(禪修階段)。如前面所述，初禪的描寫開始於「離諸愛欲、離惡不善法」。此時，內心警覺並且清晰地停留在禪修的對象上而沒有妄念。如果妄念開始生起，以正念認識它並且放下它。而後，初禪的描寫是「由離生喜樂」。這就是一個人的念覺支如何依於「離」。

「離貪」表示內心免於執著與執取，也就是沒有思念或分析。達到第四禪那(禪修階段)表示達到擁有不動的心，或擁有強烈的平等以致於離貪的心。這就是一個人的念覺支如何依於「離貪」。

「滅」在此表示煩惱的熄滅以及滅除對所生起的現象自我認同。

「念」這個字一直意義有一點含糊，它不是很多人所想的那個樣子。把它視為觀察的心、注意、警覺，它的意義就很簡單明確。正念的意思是，看著內心任何時刻在做什麼，而後放下使頭部緊張的事情，使身心兩者放鬆、平靜。它包含觀察這整個過程如何進行並且允許事情的存在而不捲入那事情的劇中。不捲入那事情的劇中，表示對這個無我的過程不要自我認同或想去控制眼前這一刻。

「念」意味著高興地敞開心胸，放下對妄念的認同，而後放鬆頭部與心中的緊張，如此可以靜靜地看清事情。當一個人試著反抗或控制眼前正發生的，在這一刻他就是與「法」或「當下的真理」相搏鬥。

與當下的實相搏鬥只會產生大量的不滿足和痛苦。但是，當他能夠正念並且看清這只是一個生滅的現象，就能敞開而接受它，而不會使內心緊張或以任何方式來抗拒。在這時候，喜悅的興緻變得很重要，因為內心有某種喜悅時，就沒有瞋心、嫉妒、厭惡、恐懼、激惱等等。喜悅的興緻可以幫助禪修者客觀地以正確的角度看清此刻發生什麼。當內心高昂時，他看到所發生的只是一個連續過程的部分，由此可以學到東西。「喜」使得內心上揚，這就是為什麼它是一個覺支而且對個人的練習非常重要。又，當內心喜悅時，他覺得到處愉悅。記住：不要抗拒或推走，要微笑。讓心柔和並且接受發生的任何事情，因為它是「當下的法」。

當一個人持續練習，內心終將獲得較高而且更精緻的禪修階段：無色界的禪那。此時，他的心體驗「無所有處」。這是這兒所說的「滅」。它被這麼稱呼是因為心外沒有東西可看到。當他經驗到無所有處時，他的心看不到什麼東西。但是心在那兒處於平靜，不同的覺支仍會生起，並伴隨著執著所影響的五蘊。同時，一些蓋障也會生起並使人從這高的狀態退出。所以，心外沒有東西可看，但是仍有很多東西在心內看到。這就是一個人的念覺支如何依於「滅」。

當一個人經驗到「非想非非想處」，繼續保持內心的開放與鬆弛，終將體驗到「想受滅」。在這發生的期間，他不知道心識停止了，因為他沒有一點點的想或受。這是這個禪修階段所發生的現象。這個禪修階段仍然屬於世俗，還不是出世的涅槃。一個人沒有想或受如何能知道正發生什麼？只有當想和受回復後，並且正念足夠敏銳，他將直接看到緣起的每一環，一個順著一個往下發生。即使這樣，還不是涅槃的出世狀態。這些環結是：

「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。」

當這些生起的現象結束後，他將經驗到緣起的還滅如下：

「無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六處滅，六處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅。」

順逆緣起的親見，可導致內心證得出世涅槃。在這兒，一個人的見解有大的改變。此時，他的心遠離了「恆存的自我」的信仰。從親身體驗的直觀智慧，他知道：人只是一個沒有自我的過程並且沒有人掌控現象的生起。這些現象的生起是由於條件俱足而生起。在佛法的術語，這稱作「無我」。他也體會到：只是唱誦詞句或經文，以及經由別人或自己來舉辦典禮或儀式，並不能使人成為聖者。他對於什麼是正道，由此正道導致內心淨化的高階段並走向完全覺悟，沒有懷疑。這是一個人如何成為預流果並且證得清淨的正道。沒有其他的方法可證得這高尚的階段，唯有經由親見緣起來體證聖諦。若只是看到三個特徵(無常、苦、無我)，尚不足以導致出世涅槃。這就是為什麼諸佛出現世間示出體證聖諦的方法。

由於本經描寫四念住以及七覺支，作者將以《念住經》的最後部分作結。此經在「中部經」第十篇，經中說：

「比丘們！任何人，依這個方式正確地修四念住七年，就可以期望有兩種果報中的一種：現生得最上智慧，或者如果餘執仍然存在，則得不還果。」

「比丘們！不用說七年，如果有任何人，依這個方式正確地修四念住六年…五年…四年…三年…兩年…一年就可以期望得到兩種果位中的一種：現生得最上智慧，或者如果餘執仍然存在，則得不還果。」

「比丘們！不用說一年，如果有任何人，依這個方式正確地修四念住七個月…六個月…五個月…四個月…三個月…二個月…一個月…半個月，就可以期望得到兩種果位中的一種：現生得最上智慧，或者如果餘執仍然存在，則得不還果。」

「比丘們！不用說半個月，如果有人依這個方式正確地修四念住七天，就可以期望得到兩種果位中的一種：現生得最上智慧，或者如果餘執仍然存在，則得不還果。」

「這就是為什麼說：『比丘們！只有一條道路可以使眾生清淨、克服愁歎、滅除苦憂、實踐真理、體證涅槃』，這條道路就是四念住。」

## 六、受持分



#### 44. 世尊如是說已，彼諸比丘歡喜、隨喜世尊之所說。

解說：這是一個大的聲明，而不是作者所虛構。他只是報導經上所說的。當一個人依據「入出息念」的定慧法認真練習增長內心，將達到最後的目標。當他到達第一個禪那並且繼續練習，就有能力證得不還果或阿羅漢的階段。這是佛陀所說的。如果一個人精進、持續而沒有改變或停止練習，那麼一定會到達經上所描寫的目標。

還要記得獲得出世涅槃的惟一道路是體證順逆的緣起。此外沒有其他的道路，因為這是親見並體認佛陀主要教導的四聖諦。這些依照佛陀指導來練習的人，將得到大的成果和利益。

善哉 善哉 善哉

---

本書如果有任何錯誤，作者完全負責，並且請求指出錯誤之處。作者祈願所有禪修者持續努力用功，一直到達最高、最好的究竟解脫，證得出世涅槃。願所有誠懇、知道並了解四聖諦的人，以直觀的智慧證得最高目標。願所有佛陀正道的實踐者迅速而容易地體認緣起的所有環結，由此早日脫離痛苦。

作者願將著書的功德分享給父母、親戚、幫助者以及一切眾生，使他們終可獲得無上的快樂，並從所有的痛苦中脫離出來。

願痛苦者免於痛苦，恐懼者免於恐懼。

願悲傷者免於悲傷，願眾生得到解脫。

願眾生分享我們所獲得的功德，進而獲得所有的快樂。

願天地間具有威力的天龍分享我們的功德；願他們長期護持佛法。

善哉 善哉 善哉

---

## 六個R

六個R是六個步驟，發展為一個流程，變成一種新而好的習慣性，以減輕任何身心的疾病。這個週期（循環）開始於以正念記得六個R：

1. 認知（Recognize）
2. 釋放（Release）
3. 放鬆（Relax）
4. 重新微笑（Re-Smile）
5. 重新返回（Return）
6. 重複（Repeat）。

以正念（你的觀察能力）的開展，觀察「練習週期（循環）」的每一個步驟。一旦你明白正念的目的是什麼，於所有的時間保持它不會再是問題，並使禪修更容易理解，以及練習得更有趣。它成為快樂生活的一部分，並帶來微笑。記住這六個R會帶領你擁有一顆善而上揚的心。

以正念記得是非常重要的。練習六個R前，你要記得啟動這個週期（循環）！這是訣竅！你要記住將引擎加油，因而它可以流暢運轉！接著，我們開始「認知」：

- (1) 認知：以正念記得你如何認知和觀察任何心的注意，從一件事到另一件的移動。這觀察會覺知任何心的注意，遠離了禪修的對象，如呼吸、送出慈心或做日常生活的事務。你會覺知到，當心的注意開始移向任何生起的現象時，會有輕微的緊縮或張力的感覺。愉快或痛苦的感覺會發生於六個根門中的任何一個。任何色法、聲音、氣味、味覺、所觸或思維，會導致這種拉緊的感覺的開始。通過仔細而不評判的觀察，禪修者會覺知到輕微的緊縮的感覺。認知最初的移動，對成功的禪修是至關重要的。然後，繼續到「釋放」：
- (2) 釋放：當一感覺或思維出現的時候，你釋放它，讓它在那裡而不給它任何關注。散亂心的內容是不重要的，但它“如何”產生的機制是重要的！只要放下任何圍繞它的緊縮感；讓它在那裡而不把注意力放在它上面。不去注意，緊縮感就會消失，而後以正

念提醒你「放鬆」：

- (3) 放鬆：釋放感覺或感受後，並允許它在那裡而不試圖控制它，在身心內有一種微細而難以覺知的張力。這就是為什麼佛陀在他的禪修指導中要指出放鬆的步驟（在經文中敘述的“輕安”步驟）。請不要跳過這一步驟！這就像不把油加入汽車使馬達流暢運行。這裡重要的巴利語是“輕安”，並在經典裡描述為“一個要執行的動作”出現，而不是“一般的輕鬆”，這包含在其他類型的禪修中發現的其他的釋放步驟。這一點有時會被誤譯而改變最終的結果！若在每次週期沒有執行放鬆這一步驟，禪修者不會體驗一種由渴望而生起的張力的止息，或放鬆緊縮後的解脫感。要注意的是，渴望總是首先表現為個人身和心的緊縮或張力。當你執行釋放/放鬆步驟時，你有短暫的機會看到和體驗真實性，以及息滅了緊縮和痛苦的解脫。將正念移到記得「重新微笑」：
- (4) 重新微笑：如果你聽了法談（在[www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org)），你可能記得聽到有關微笑如何是禪修的一個重要面。學到用微笑的心並略為提高嘴角，有助於心的細膩、機警和敏捷；而嚴肅、緊繃或皺眉則導致沉重並使你的正念變得遲鈍和緩慢，你的洞察力變得更加難以看到，因而遲緩了你的佛法的理解。想像一下，當菩薩（悉達多太子）作為一個年輕的男孩時，在閻浮樹（玫瑰蘋果樹）下休息。當他獲得了愉快的初禪，並以輕盈的心擁有深刻的洞察力的時候，他不是嚴肅而緊張的。想要清楚洞見嗎？這很容易！只要輕盈，有趣地探索和微笑！微笑使我們走入更快樂、更有趣的練習。如果禪修者忘記了釋放/放鬆，不要懲罰或批評自己，而要善待、重新微笑並重新開始。提起你的幽默、有趣的探索和循環的心情是非常重要的。重新微笑之後，以正念記得下一步是「重新返回」：
- (5) 重新返回或重新導向：輕輕地重新將心的注意力返回禪修的對象（即呼吸並放鬆，或慈愛並放鬆），以溫柔而集合的心繼續覺知，並用該對象作為“本壘”。在日常生活中，心已脫離工作時，在這兒將你的注意力返回釋放、放鬆，並重新微笑進入工作。有時人們會說這種練習的週期比預期的簡單！在歷史上，簡單的事物可以經過小的變化和省略而成為一個神奇！做這個練習，用更

少的張力和緊縮，專注於日常工作，將發展得更好。心變得更自然地平衡和快樂。你在生活中無論你做什麼，變得更有效率，並且實際地有更多的樂趣去做一切曾經是你的苦差事。接近這週期的終點：正念將幫助你最後記得「重複」：

- (6) 重複：重複你的禪修，將心覺知禪修的對象，盡可能地繼續下去，然後重複整個練習的週期，爲了要獲得佛陀所說的「可在此生達到的結果」！一遍又一遍地重複“六個R的週期”，當我們親自清楚地看到了什麼是實際的痛苦，最終將取代舊習慣的痛苦；我們注意到它的原因，以及我們如何參與它的張力和緊繃；體驗如何通過釋放和放鬆來達到這個痛苦的止息；並發現我們如何實踐相同的痛苦的止息的直接路徑。我們釋放每一個生起的感覺，放鬆並重新微笑，我們每次達成痛苦的止息。請注意這解脫！

總之，正念是與佛教禪修和日常生活非常相關。銳化你的正念技巧的關鍵是簡單而流暢的禪修。記憶的過程，保持六個步驟的進行。盡可能接近於教導（在經文中找到的）來練習這禪修，這將點亮生活的體驗。一個非常類似的練習被教導給在佛陀時代的人們。它被教導爲「正勤」。在六個R內，我們增加了一些步驟，使事情變得更容易理解。對任何認真而熱烈地奉行這指導的人，本禪修的顯著效果是“立即生效”。當你有一個執著出現時，這種練習最終會化解這障礙，但它需要持久使用六個R，這種結果才會發生。當你以這種方式練習，因爲它被發現是和日常生活相關，它改變了你的觀點，並導致你有更成功、快樂和安詳的體驗。隨著正念的發展，知識和智慧自然生長，經由親證緣起的無我過程，你看到事物如何地運作。這導致一種佛陀稱爲“知足”的快樂形式。知足是生活在佛教修行的副產品。禪修導致平衡、平捨，以及解除恐懼和其他疾病。更少的恐懼和害怕，使你發現新的信心，而後慈、悲、喜、捨可以在我們的生活中成長。你成功的程度是正比於，你如何好好理解正念、遵照精確的指導，並在你坐著練習和日常生活中使用六個R。這是滅苦的方法。練習這方法是有趣和好玩的，當你周圍的世界變得正面時，它必然幫助你微笑。

書名：《定慧禪修法》

作者：毗瑪拉蘭希法師著

譯者：林崇安教授

出版：桃園縣[中壢市]內觀教育基金會

通訊：桃園縣大溪鎮頭寮福安里十鄰12之5（內觀教育禪林）

網址：<http://www.insights.org.tw>

出版日期：1999年4月。2015年5月校正並補充「六個R」。

非賣品，免費傳贈。