

宣隆禅法基本知识

The Sunlun Way of Meditation
The Basics of the Method

缅甸文作者：勃生禅师
英译者：钦貌温博士（Dr. Khin Maung Win）
中译者：梁国雄居士
v1.1__2015-5-8

【中译者前言】：原作者是一位来自缅甸勃生县（Patheingyi）的禅师，简称勃生禅师，法名不详。英译本是英译者的女儿（Junior Win）在2014年5月11日于[她的网站](#)发布的，据她说，英译本于2009年完成后，她的父亲便印了许多小册子，免费与大众结缘。为了方便阅读，本人把小册子改为A4纸大小的形式，读者若有任何疑问，请参考上述网站的英译本。此文甚为精简，内容与维那耶大师等著的《[宣隆内观禅修法](#)》基本一致，除了宣隆禅法的同修可用作补充数据外，其他禅修者，也颇有参考价值。此外，圆括号（）内的文字是本人加入的。修习的第一部分和第二部分时间，可用二个倒数定时器预设。

【版权声明】：中译本版权属中译者所有，只要不作任何修改、也不作赚钱的商业用途，欢迎转载。

接触 – 觉察 – 专注

宣隆禅修法

目录

1. 愿文（禅修前念诵）
2. 宣隆禅法基本知识
3. 修习的第一部分：呼吸
4. 修习的第二部分：觉知感觉
5. 超越感觉
6. 结语

【中译者简注】

1. 愿文^[1]（禅修前念诵）

敬礼至尊的导师，远离尘垢，完满正觉的大阿罗汉（三遍）
敬礼佛陀世尊，在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴，如法修持。
我愿与三界众生共享此禅修功德，请念「善哉」来分享我的禅修功德。
我愿能分享三界众生所作诸善功德 —— 善哉！善哉！善哉！

2. 宣隆禅法基本知识

接触 – 觉察 – 专注

这三个字是整个宣隆禅修法的精髓。
要念念不忘地，专注着当下的接触与觉察（触觉）。
有接触便会有觉察，只管专注着那个触觉。

3. 修习的第一部分：呼吸

选择一个适当的地点坐下来，上身（脊骨）保持正直，
闭上眼睛、嘴巴和耳朵，不视、不言和不听，
让心固定于鼻孔末端，只管留意觉察着空气在那处进出时的接触。
做法不过如此而已。
身是六根门之一，鼻孔是身根门中能导致觉悟的一个门径，
因此，宣隆禅修法是建基于：
留意觉察空气在鼻孔末端进出时的触觉（对接触的觉察）。
呼吸越强，接触就会越强，随之而起的触觉也会越强。
而触觉越强，它就会更易被专注到。
因此，不可休息、不可停止、不可变换姿势，
有痕痒时，不可搔抓。
一心一意地，只专注着触觉，直至禅修时间结束为止。

4. 修习的第二部分：觉知感觉

当导师叫禅修者停止呼吸时，
禅修者便应在最后一次入息时蔽气，骤然停止（呼吸） —— 静坐不动，
然后觉知着整个身体内的感觉，让心安住在那些感觉上，
这是重要的部分。
说易行难，因此，
无论有多困难，无论看似有多不可能，
只管念念不忘地，专注着那些感觉，
身体保持静止，不可移动分毫，不可让心意游荡，

当前的关键词眼是：

如实（AS IT IS）—— 如它的实况，
「它」是指任何当下生起的感觉，
如它是疼痛，那就是疼痛的感觉，而不是那个名字，
总之，不论它是抽筋（痉挛）、疼痛、麻木、灼热或是寒冷，
都要当即知道它是如此的事实，
即知道它是如此的感觉，而不是那个名字。
无论什么（感觉）出现都要知道，
在它生起的当下，就在它生起的赤裸裸的事实中，
知道它只是如此的事实，
意思是：不可有「我」或「我的」想法介入、干涉。
甚至不可有自己身体的想法，不可有感觉的名字，
不可胡思乱想，不可思前想后，只是如实地去知道感觉，
直至只有知道和感觉，
没有身体，没有自我，没有思考，没有任何形式之概念，
只有知道和感觉。

5. 超越感觉

禅修者留意觉察着感觉，
只如实地去知道它，
直至只有感觉和知道；
到了某个时候，
当感觉完全消失时，
就只觉知到纯粹意识（pure consciousness）本身，
没有贪、没有瞋、也没有痴，那是当心已变得清静，
当中没有自我、没有污染，而是稳定和适用。
能随意让心停留在任何地方，
能随意让心离开任何地方，
这叫「奢摩他之道」，
它的基础是色（*Rupa*），
而「知道」是名（*Nama*），
能了解一切是「正见之道」，
它的结果是能导致觉悟之十观智^[2]，
那是涅槃 —— 殊胜的快乐、安宁和自在。
那不是个小成就，
于此，我们可以打个比喻：
就如适当地种一粒芒果种子于土地上，
就会长出一棵芒果树来；
如我们努力在可能的最佳条件下、种最好的种子在最好的土地上，

其结果 —— 觉悟将会自行成就，
因为那是必然的结果。

6. 结语

为了达致涅槃，愿众生能成就五力：

- ◆ 信 (*Saddha*, resolution)
- ◆ 精进 (*Viriya*, effort)
- ◆ 念 (*Sati*, mindfulness)
- ◆ 定 (*Samadhi*, concentration)
- ◆ 慧 (*Panna*, knowledge)

愿众生能有效地修习！

【中译者简注】

- 1 **愿文：**原来的版本较为简略，可采用下面较为完整的版本：
敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三遍）
若我曾对佛法僧、父母师长与及众生，作过任何不善的身口意业，
无论大小，我愿为此稽首悔过。
敬礼佛陀世尊！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。
敬礼宣隆大师！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。
愿三界中所有众生身心自在！（三遍）
我愿与三界众生共享此禅修功德。请念「善哉」来分享我的禅修功德！
我愿能分享三界众生所作诸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！
- 2 **十观智：**十个阶段的内观智 (ten stages of Insight or *Ñāṇa*)，即「十六观智」中之第三阶至第十二阶之内观智。它们分别是：
 - (1) 三法印智 (*Sammasana Ñāṇa*);
 - (2) 生灭随观智 (*Udayabbaya Ñāṇa*);
 - (3) 坏随观智 (*Bhaṅga Ñāṇa*);
 - (4) 怖畏智或怖畏现起智 (*Baya Ñāṇa* or *Bhayatupatthāna Ñāṇa*);
 - (5) 过患随观智 (*Ādīnava Ñāṇa*);
 - (6) 厌离随观智 (*Nibbida Ñāṇa*);
 - (7) 欲解脱智 (*Muccitukamyatā Ñāṇa*);
 - (8) 审察智或审察随观智 (*Paṭisankhā Ñāṇa* or *Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*);
 - (9) 行舍智 (*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*);
 - (10) 随顺智或顺就圣道智 (*Anuloma Ñāṇa*)。修习内观禅的人，一般要经历上述十观智，才可获得「道智 (*Magga Ñāṇa*)」。详细解释，可参考华那大师 (Sayadaw U Wara) 所著之《[宣隆内观禅修法 \(二\)](#)》。