

# 宣隆禪法基本知識

The Sunlun Way of Meditation

The Basics of the Method

緬甸文作者：勃生禪師

英譯者：欽貌溫博士 (Dr. Khin Maung Win)

中譯者：梁國雄居士

v1.1\_2015-5-8

**【中譯者前言】**：原作者是一位來自緬甸勃生縣 (Patheingyi) 的禪師，簡稱勃生禪師，法名不詳。英譯本是英譯者的女兒 (Junior Win) 在2014年5月11日於[她的網站](#)發佈的，據她說，英譯本於2009年完成後，她的父親便印了許多小冊子，免費與大眾結緣。為了方便閱讀，本人把小冊子改為A4紙大小的形式，讀者若有任何疑問，請參考上述網站的英譯本。此文甚為精簡，內容與維那耶大師等著的《[宣隆內觀禪修法](#)》基本一致，除了宣隆禪法的同修可用作補充資料外，其他禪修者，也頗有參考價值。此外，圓括號 ( ) 內的文字是本人加入的。修習的第一部分和第二部分時間，可用二個倒數計時器預設。

**【版權聲明】**：中譯本版權屬中譯者所有，只要不作任何修改、也不作賺錢的商業用途，歡迎轉載。

\*\*\*\*\*

## 接觸 - 覺察 - 專注

### 宣隆禪修法

\*\*\*\*\*

#### 目錄

1. 願文 (禪修前唸誦)
2. 宣隆禪法基本知識
3. 修習的第一部分：呼吸
4. 修習的第二部分：覺知感覺
5. 超越感覺
6. 結語

**【中譯者簡註】**

\*\*\*\*\*

## 1. 願文<sup>[1]</sup>（禪修前唸誦）

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，完滿正覺的大阿羅漢（三遍）  
敬禮佛陀世尊，在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊，如法修持。  
我願與三界眾生共享此禪修功德，請唸「善哉」來分享我的禪修功德。  
我願能分享三界眾生所作諸善功德 —— 善哉！善哉！善哉！

## 2. 宣隆禪法基本知識

接觸 – 覺察 – 專注

這三個字是整個宣隆禪修法的精髓。  
要念念不忘地，專注著當下的接觸與覺察（觸覺）。  
有接觸便會有覺察，只管專注著那個觸覺。

## 3. 修習的第一部分：呼吸

選擇一個適當的地點坐下來，上身（脊骨）保持正直，  
閉上眼睛、嘴巴和耳朵，不視、不言和不聽，  
讓心固定於鼻孔末端，只管留意覺察著空氣在那處進出時的接觸。  
做法不過如此而已。  
身是六根門之一，鼻孔是身根門中能導致覺悟的一個門徑，  
因此，宣隆禪修法是建基於：  
留意覺察空氣在鼻孔末端進出時的觸覺（對接觸的覺察）。  
呼吸越強，接觸就會越強，隨之而起的觸覺也會越強。  
而觸覺越強，它就會更易被專注到。  
因此，不可休息、不可停止、不可變換姿勢，  
有痕癢時，不可搔抓。  
一心一意地，只專注著觸覺，直至禪修時間結束為止。

## 4. 修習的第二部分：覺知感覺

當導師叫禪修者停止呼吸時，  
禪修者便應在最後一次入息時蔽氣，驟然停止（呼吸） —— 靜坐不動，  
然後覺知著整個身體內的感覺，讓心安住在那些感覺上，  
這是重要的部分。  
說易行難，因此，  
無論有多困難，無論看似有多不可能，  
只管念念不忘地，專注著那些感覺，  
身體保持靜止，不可移動分毫，不可讓心意遊蕩，

當前的關鍵字眼是：

如實（AS IT IS）—— 如它的實況，

「它」是指任何當下生起的感覺，

如它是疼痛，那就是疼痛的感覺，而不是那個名字，

總之，不論它是抽筋（痙攣）、疼痛、麻木、灼熱或是寒冷，

都要當即知道它是如此的事實，

即知道它是如此的感覺，而不是那個名字。

無論什麼（感覺）出現都要知道，

在它生起的當下，就在它生起的赤裸裸的事實中，

知道它只是如此的事實，

意思是：不可有「我」或「我的」想法介入、干涉。

甚至不可有自己身體的想法，不可有感覺的名字，

不可胡思亂想，不可思前想後，只是如實地去知道感覺，

直至只有知道和感覺，

沒有身體，沒有自我，沒有思考，沒有任何形式之概念，

只有知道和感覺。

## 5. 超越感覺

禪修者留意覺察著感覺，

只如實地去知道它，

直至只有感覺和知道；

到了某個時候，

當感覺完全消失時，

就只覺知到純粹意識（pure consciousness）本身，

沒有貪、沒有瞋、也沒有癡，那是當心已變得清淨，

當中沒有自我、沒有污染，而是穩定和適用。

能隨意讓心停留在任何地方，

能隨意讓心離開任何地方，

這叫「奢摩他之道」，

它的基礎是色（*Rupa*），

而「知道」是名（*Nama*），

能瞭解一切是「正見之道」，

它的結果是能導致覺悟之十觀智<sup>[2]</sup>，

那是涅槃 —— 殊勝的快樂、安寧和自在。

那不是個小成就，

於此，我們可以打個比喻：

就如適當地種一粒芒果種子於土地上，

就會長出一棵芒果樹來；

如我們努力在可能的最佳條件下、種最好的種子在最好的土地上，

其結果 —— 覺悟將會自行成就，  
因為那是必然的結果。

## 6. 結語

為了達致涅槃，願眾生能成就五力：

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

願眾生能有效地修習！

### 【中譯者簡註】

- 1 願文：原來的版本較為簡略，可採用下面較為完整的版本：  
敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢！（三遍）  
若我曾對佛法僧、父母師長與及眾生，作過任何不善的身口意業，  
無論大小，我願為此稽首悔過。  
敬禮佛陀世尊！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。  
敬禮宣隆大師！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。  
願三界中所有眾生身心自在！（三遍）  
我願與三界眾生共享此禪修功德。請唸「善哉」來分享我的禪修功德！  
我願能分享三界眾生所作諸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！
- 2 十觀智：十個階段的內觀智 (ten stages of Insight or *Ñāṇa*)，即「十六觀智」中之第三階至第十二階之內觀智。它們分別是：
  - (1) 三法印智 (*Sammasana Ñāṇa*)；
  - (2) 生滅隨觀智 (*Udayabbaya Ñāṇa*)；
  - (3) 壞隨觀智 (*Bhaṅga Ñāṇa*)；
  - (4) 怖畏智或怖畏現起智 (*Baya Ñāṇa* or *Bhayatupatthāna Ñāṇa*)；
  - (5) 過患隨觀智 (*Ādīnava Ñāṇa*)；
  - (6) 厭離隨觀智 (*Nibbida Ñāṇa*)；
  - (7) 欲解脫智 (*Muccitukamyatā Ñāṇa*)；
  - (8) 審察智或審察隨觀智 (*Paṭisankhā Ñāṇa* or *Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*)；
  - (9) 行捨智 (*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*)；
  - (10) 隨順智或順就聖道智 (*Anuloma Ñāṇa*)。修習內觀禪的人，一般要經歷上述十觀智，才可獲得「道智 (*Magga Ñāṇa*)」。詳細解釋，可參考華那大師 (Sayadaw U Wara) 所著之《[宣隆內觀禪修法 \(二\)](#)》。