

宣隆內觀禪法-影音版編譯
Sunlun Way of Vipassana Dhamma Talk by Sayadaw U Wara
華那大師開示
梁國雄居士中文編譯
2021-10-23_v1.0

【版權聲明】

此中文編譯版權屬編譯者梁國雄居士所有，只要不作任何修改、也不作任何牟利的商業用途，歡迎轉載。

原載網址：[佛法小品](http://bemindful.weebly.com/ebooks.html) - <http://bemindful.weebly.com/ebooks.html>

【編譯者前言】

宣隆內觀禪法-影音版(a)，乃華那大師於2011年3月前之精心製作，方便在互聯網中傳授。本文根據其字幕編譯成文章，方便大眾閱讀、參考與研究。遺憾地，華那大師於2021年8月26日離世了，我很欣賞大師積極弘揚難解難行之宣隆內觀禪法，也感謝大師多年無私的教導與鼓勵，謹此獻上，聊表敬意。更望讀者能細心閱讀，奮力精進修行，於此世早證涅槃。最後，感謝太太陳美露的支持與校對。

【影音/字幕參考】

- (a) <https://www.sunlun-meditation.net/videoen.html>
Sun Lun Way of Vipassana Dhamma Talk by Kaba Aye Sun Lun Sayadaw U Wara [宣隆內觀禪法-影音版，沒有字幕]
- (b) <http://www.sunlun-meditation.net/pdf/transcriptENG.pdf>
transcriptENG.pdf [影音版之英文字幕]
- (c) <https://www.youtube.com/watch?v=ImjTyERNINE>
宣隆／孫倫禪法介紹 (Introduction to Sunlun Vipassana Meditation) 華那大師講述 - YouTube [另一譯本，有英/中字幕]

今天我打算給大家講解「宣隆內觀禪法」。此「宣隆內觀禪法」是由敏建鎮的已故阿羅漢·宣隆古創大師烏迦韋所創立。首先，我會簡述宣隆大師的生平事蹟，然後講解宣隆內觀禪法的內容。

宣隆大師的生平簡述

宣隆大師於1878年在靠近敏建鎮的一個叫宣隆的小村莊出生。他40歲時，因害怕死亡，於是努力尋求佛法 (*Dhamma*) 庇護。一天，他碰巧聽到烏巴山 (U Ba San) 講佛法，是有關觀呼吸或安那般那的禪修方法。當他聽到“安那般那 (*Ānāpāna*)” 這個字時，他的心激動起來，渾身起了雞皮疙瘩。他想：「真奇

怪，一聽到“安那般那”這個字時，我的心就激動起來，渾身起了雞皮疙瘩。也許修習此法，能令我了解到佛法。」

於是他去問烏巴山：「請問如何修習安那般那禪法（觀呼吸）？」烏巴山說：「你必須專注於呼吸，這就是安那般那禪法。」於是他去了一個安靜的地方，開始嘗試堅強地專注於呼吸。

起初，他一面呼吸，一面念著“吸-呼、吸-呼”，但過了一段時間後，他開始知道空氣接觸著鼻孔末端，於是他留意覺察著那個接觸。如是地呼吸了大約半個小時後，他於專注呼吸時有了節奏感，於是他連續地呼吸了好幾個小時。

經過三、四天的禪修後，有一天，當他正努力堅強地專注於呼吸時，一個光亮的物體出現在他的面前。當他轉移專注力到那光亮的物體上時，那物體隨即向上升、升、升……。於是他嘗試跟著那光亮的物體，一起升到天空，一直升到天人居住的地方，在那裡看到許多天人與天宮。他高興極了，心想：「若因此禪法死去，我將會上生天界。」因此，他不再害怕死亡了，繼續努力堅強地專注於呼吸的修習。

第二天，由於良好和強勁的呼吸，當要停下來時，出現了非常痛苦的感覺。他不知該怎麼辦，突然心中閃出一個想法：不管身內發生什麼事，都是佛法。因此，他努力地專注於那感覺，心念全神貫注於那感覺，讓專注的心沉入或進入那感覺之中，且能保持專注，從頭到尾跟隨著那感覺，直至它結束為止。他大約花了一個多小時去跟隨那感覺，直至那感覺在一瞬間完全結束為止。當感覺結束後，他感到非常驚訝，內心竟變得安寧與滿足。

於是從那天起，他努力堅強地專注於呼吸，並以堅強的專注力跟隨著感覺，直至它結束為止。就這樣，他每天不分晝夜地，極之勤奮與專注地修習此觀呼吸與留意覺察感覺的方法。

在英曆1920年，緬曆的哇梭（Waso）月（8月）的第13日（waning day）晚上10點，他證得了初果須陀洹道（*SotāpattiMagga*）。

【註釋：英文字幕中，證得四個道果的月分為英歷或公歷的7、8、9與10月，現更正為8、9、10與11月，因為：(1)早前中譯《宣隆大師傳》時，華那大師給我的資訊是：8、9、10與11月。(2)網上有另一英譯本：The Life Story of the Sunlun Gu Kyaung Sayadaw，相信譯者是Dr. Thynn Thynn，裡面也說是：8、9、10與11月證四個道果的。】

他繼續禪修，在第二個月，哇高（Wagaung）（9月）的第13日（waning day）晚上10點，他證得了二果斯陀含道（*SakadāgāmiMagga*）。

他繼續禪修，到了下個月，多德嶺（*Taw-tha-lin*）（10月）的第13日（*waning day*）晚上10點，他證得了三果阿那含道（*Anāgāmi Magga*）。

證得三果阿那含後，他不想過在家人的生活了，因此成為了沙彌（*Sāmanera*），作為一位新出家的沙彌後，他繼續以堅強的專注力日以繼夜地禪修。

於是，在德丁卒（*Tha-din-gyut*）月的第13日（*waning day*）晚上10點，英曆11月晚上10點，他證得了四果阿羅漢道（*Arahatta Magga*），成為一位阿羅漢的聖者。

他證得阿羅漢道，成為一位阿羅漢後，就開始向人展示此宣隆內觀禪法。

宣隆大師是眾所周知的阿羅漢。許多人，包括僧俗，都試圖考驗他，看他是否一位真的阿羅漢。

許多有學問的比丘（僧侶），如美鐵拿鎮的耶拉大師（*Meikhtila Yay-lai Sayadaw*）、郎崙大師（*Nyaung-lunt Sayada*）、法遍安大師（*Phat-pin-aing Sayadaw*）等，他們都問了一些有關巴利藏經（*PitakaPāli*）內非常困難而微妙的問題，而宣隆大師都能正確地回答了所有問題。郎崙大師花了兩天去檢查巴利藏經的文本，結果發現宣隆大師提出的所有答案都是正確的。那就是許多有學問的比丘大師試圖考驗宣隆大師的方式，以確定他是否一位真的阿羅漢。

一些在家人也來考驗宣隆大師。當宣隆大師停留在美鐵拿鎮的時候，一天早上，當他帶著一黑色的鉢子去化緣（接受供養）時，突然看見一個騎著馬的人正飛快地朝他衝過來，憑藉阿羅漢的神通力量，他知道騎手想用馬把他撞倒，於是他向著那匹馬散發慈心；當牠靠近時，無論騎手如何向馬鞭打，馬怎麼都不往前走，牠的四條腿只站著不動。宣隆大師把這件事向他的侍者比丘複述：「那時，我不得不向馬匹發送我的慈心（*Metta*），因為騎手爛醉如泥。」這是大師要向馬匹散發慈心的原因。許多人就是那樣地試探他，看他是否真的阿羅漢。

華那大師與宣隆大師的結緣

我想談談與宣隆大師結緣的個人經歷。我六歲時住在仰光，在喬達基塔（*Chauk-htat-kyi Pagoda*）附近。下午兩點左右，我是查了宣隆大師傳後才知道的，那日的日期是rch 28。在下午兩點左右，我們院子裡的一些工人走過來通知我的母親和祖母：「太陽裡有位阿羅漢啊！」

【註釋：喬達基塔（*Chauk-htat-kyi Pagoda*）又稱喬達基臥佛寺（*Chaukhtatgyi Buddha Temple*）】

於是我的母親、祖母把屋內的所有人都叫了出來，當我們走出來望向太陽時，我看見一位阿羅漢站在陽光裡，他身邊有一黑色的鉢子，而身後的太陽則像這樣地搖晃著；那時，我們只能看著太陽和盯著它。在平時，即使近日落時分，我們也不能看著它；但那時，我們可以看著太陽和盯著它，而我則看到一位阿羅漢站在太陽裡。我的母親、祖母說：「哈！那是一位阿羅漢，他有能力站在太陽裡，你快些頂禮致敬、許個願吧！」因此，我頂禮致敬了許多次，但我不知道要許什麼願。當我望向母親和祖母時，呀！她們竟然許了許多、許多、許多的願。那時只有六歲的我，不知道要許什麼願，但看到那奇跡我是非常高興的。過了一會兒，我去玩了，想起來又回頭看了看太陽，圖像仍然存在。現在我回想一下，仍然可以想像到那個圖像。就那樣它持續了大約兩個小時，直到下午四點左右，太陽的圖像就消失了。

當時，我們不知（太陽裡的）那位阿羅漢是誰。在我出家四五年後，我去敏建（Myin-Gyan）向宣隆大師的遺體致敬時，與他的侍者比丘成為了朋友。他的侍者比丘眼睛有毛病，因此我邀請他去仰光，向眼科專家求診。他叫蘇班那大師（Sayadaw U Sobhana），當他康復後，有一天我和他談話：「嗯，宣隆大師在我很小的時候就去世了，我沒有直接見過宣隆大師；但我小時候，大約六歲吧，我看到一位阿羅漢站在太陽裡。」就當我告訴他時，蘇班那大師即說：「哈哈……那是宣隆大師。」因為那時，他和宣隆大師被邀請到仰光南部的奧卡拉帕（Okkalapa）參加一個結界（Simā）儀式。

在南部的奧卡拉帕那裡有另外一個宣隆禪修中心（Sasana Yeiktha），他們來到仰光這裡並逗留了七天。儀式結束後，他們回去前要在禪修中心停留一晚。第二天，在家信眾們用飛機送他們到密鐵拉（Meikhtila），從密鐵拉他們必須乘車回敏建。在路上，他們在一個叫默萊（Mahlaing）的小鎮吃午飯。

【註釋：密鐵拉（Meikhtila），另譯梅鐵拉，舊譯敏鐵拉，是緬甸中部的一個城市，位於曼德勒省密鐵拉湖畔，蒲甘至東枝、仰光至曼德勒以及密鐵拉至敏建高速公路的交匯處。因其戰略位置極為重要，所以是緬甸空軍中央指揮部和密鐵拉空軍基地的所在地。也是緬甸主要的航空航天大學——緬甸航空航天大學所在地。~ 維基百科】

【註釋：默萊鎮（Mahlaing Township），為緬甸曼德勒省密鐵拉縣的鎮區。該鎮下分106個村里。默萊為該鎮之首府。~ 維基百科】

宣隆大師與蘇班那大師在那裡一個在家弟子的家裡吃午飯。午飯後，宣隆大師作了一次佛法開示。開示完畢後，宣隆大師還念誦了一些護衛經文（Paritta）。宣隆大師是眾所周知的阿羅漢，因此許多人都走來把水瓶放在他的面前，希望得到護衛。就當宣隆大師念誦著護衛經文時，宣隆大師與他身旁黑色鉢子的站立影像便出現在太陽裡；宣隆大師的站立影像不但出現在太陽裡，也出現在招待他在家午飯的弟子的水瓶裡。

到了晚上，宣隆大師繼續返回敏建的旅程。當時，在太陽裡的影像消失了，但在水瓶裡的影像仍未消失；因此，許多人都走來瞻仰水瓶裡的影像與致敬。因而屋主不得不建一臨時房屋，好讓所有的人都有地方來致敬。而水瓶裡的影像一直到宣隆大師去世後才消失。

又過了一個半月的時候，宣隆大師就去世了。當宣隆大師去世後，水瓶裡的影像就消失了。相信宣隆大師預知再過一個半月的時間他就會去世，因此他展現神通，站在太陽裡向大眾告別。我非常幸運地在離他400英哩的仰光目睹了此奇蹟。這就是我如何與宣隆大師結緣的個人經歷。

宣隆內觀禪法介紹

作為阿羅漢的宣隆大師，他為大眾展示了他的宣隆內觀禪法：

- ◆ 當你呼吸時要留意覺察，你要努力留意覺察著空氣在鼻孔末端上的接觸。
- ◆ 他教導大眾，無論你做什麼，都要努力留意覺察著接觸。
- ◆ 宣隆內觀禪法要求我們在所有四種姿勢中都要修習，在所有行、住、坐或臥之中，無論做什麼我們都要留意覺察。

首先我將講解宣隆內觀禪法的坐禪要點。坐禪時有兩個部分：第一部分是呼吸，努力專注於呼吸（留意覺察著呼吸時空氣在鼻孔末端的觸覺）。第二部分是專注於感覺。

當你坐下來準備禪修時，在開始坐禪前，要向佛、法、僧致敬三次，並念誦禪修前的願文（*Parikam*），然後坐好，坐姿至少可讓你安坐2個小時。最好的姿勢是盤腿而坐，女性行者也可以盤腿而坐，但要注意，你要繃緊地盤腿而坐，不可鬆散地坐。你鬆散地坐是因為你害怕疼痛或疼痛的感覺，你要繃緊地端坐，好讓疼痛的感覺生起時你能專注於那感覺，而不用移動你的腿或手臂、或改變姿勢，能繼續努力專注於那感覺，直至它結束為止。這就是我們要繃緊地端坐的理由。

把右手放在左掌上，雙臂緊貼身體兩側，讓頭部放低少少（略收下頷），不要過分地抬起或低下頭來，頭部只須稍微向下傾斜，就可開始努力全神貫注地呼吸。

你坐時可坐在一薄的墊子或薄的毛巾上面，不可為了避免疼痛的感覺而坐在太厚的墊子或泡沫膠墊上。因為我們禪修是為了體證身心的痛苦真相，若坐在太厚的泡沫膠墊或其它墊子上時，你只想逃避痛苦的感覺，因而是無法知道痛苦的真相，你也不會輕易、迅速地了解佛法。這就是我們坐在薄墊子或薄毛巾上的原因。

繃緊地坐好，然後嘗試專注於觸覺（呼吸時鼻孔末端的觸覺）。當你呼吸時，空氣將會接觸到鼻孔末端，如你留意，就會覺察到（知道、注意到）空氣接觸著鼻孔末端。你要專注於那個觸覺。你要連續呼吸至少45至60分鐘以獲得確實的定力（*Samādhi*）。

在第一部分的呼吸中，宣隆大師設定了一條重要的規則：即使困倦了也不要停止呼吸。如果我們一困倦就停止呼吸，那就不能很快得到定力，我們的禪修進展亦將非常緩慢。這就是為什麼我們要留意鼻孔末端，並努力覺察著每一次空氣與鼻孔末端的接觸。你無需要跟隨入息與出息，只要留意覺察著接觸點即可。在這裡，我們鼓勵行者作短暫而快速的呼吸。若緩慢而輕柔地呼吸，一呼一吸的接觸時間間隔就會很大。

我們的心智喜歡外出遊行或思想，不然你會感到昏昏欲睡。為了避免這些問題，我們鼓勵行者要作短而快速的呼吸。如果你的呼吸短而快速，一呼一吸的接觸時間間隔就會很小，那麼，心智就沒有時間外出遊行或思想，你也會很快得到定力。

另一個重點是，我們的呼吸力度要多強？這是每個行者都想知的事。大多數人都知，宣隆禪法要求你呼吸得非常強而有力，那是不對的。正確而又最重要的一點，是要留意覺察（專注）到空氣與鼻孔末端的接觸，要知道或覺察到當下的接觸。如果你很強烈地呼吸，卻不知道或覺察到接觸，那就不是正確的方法。如果你輕輕地呼吸，卻不知道或覺察到接觸，那麼這也不是正確的方法。正確的方法是覺知（專注）到空氣與鼻孔末端的每一次接觸。只有當你覺知（專注）到空氣與鼻孔末端的接觸時，你才是在修習內觀（*Vipassanā*）。

內觀是心在物質上面（*mind over matter*）（的修習）。空氣是物質，鼻子也是物質。二物接觸時，運用專注力或留意覺察力，你會覺察到空氣接觸著鼻孔的末端，你必須專注於對接觸的覺察。

宣隆大師的法語或精簡的指導是：

接觸、覺察、專注。（Touch, Awareness and Mindfulness）

因此，你要專注於每個接觸（或觸覺）。

也就是說，如果你堅強地專注於呼吸並知道接觸（或觸覺），那麼，你就會得到完整而堅強的定力。因此你要堅強地專注於呼吸。

宣隆大師說：「即使你困倦了，也不要停止呼吸。」

為什麼我們會困倦？我們的困倦是因為吸入與呼出並不平衡。那就是我們困倦的原因。每個人都在呼吸，一般呼出都比吸入時較強，那就是為什麼經過一段

時間的呼吸後，因為呼出較強，呼吸一陣子後，肺裡的空氣減少了，你就會感到困倦，因此你一困倦就停下來了。每當困倦就停下來，你自然不會得到足夠的定力去專注感覺。因而你的禪修進步就會非常緩慢。那就是我們要持續、無間斷地呼吸的原因。

那麼，我們應如何克服困倦呢？

你要令吸入比呼出更為強烈。以十分堅強的專注力呼吸15或20分鐘，吸入要比呼出強烈一點。經過15或20分鐘的吸入較呼出強的呼吸後，當吸入與呼出達到平衡時，困倦就會消失，你就可持續地呼吸全程，不再受困倦影響禪修了。

你要呼吸至少45至60分鐘才能得到穩固的定力，那就是為什麼要努力留意覺察著每個接觸、持續地呼吸、就算困倦了也不要停下來。以堅強的專注力來呼吸，吸入要比呼出更強勁，當吸入與呼出達到平衡時，困倦就會消失，你也不需要再在呼吸時停下來了。

你可在全程（第一部分）持續地呼吸。在你停止呼吸（進入第二部分）之前，要努力留意覺察著接觸，全神貫注於鼻孔末端上，並強力呼吸約50到100次。你這樣地呼吸。（師父示範）當你呼吸時，不要搖晃身體，不要搖頭擺腦，只需用你的鼻子呼吸即可。當快要停止呼吸時（即準備進入第二部分時），要持續呼吸約50至100次，然後深深地吸一口氣，跟著屏息靜氣，用心觀察著整個身體，屆時心會自動地轉向最明顯、最突出的感覺那裡。

到時什麼感覺都會出現，如疼痛、麻木、痕癢、抽筋、寒、熱等。無論任何感覺，你都要努力專注著那感覺。例如，若膝蓋作痛，當你停止呼吸時，要專注於那感覺，在膝蓋中痛苦的感覺，要努力留意覺察著那痛苦的感覺；你無需用心標籤、重複默念：“痛、痛”，只需努力專注著那感覺即可。

起初，你專注的心只在感覺上面，你會知道你的膝蓋在痛。於是宣隆大師在第二部分就專注感覺的修習裡，設定了一條重要的規則，那就是：“即使抽筋，也不要動。”無論是抽筋、疼痛或是別的不適感覺，都不要動，也不要改變姿勢。只管如實地專注（留意覺察）著感覺即可。當你保持靜止不動並專注著感覺時，你專注的心就會沉入感覺之中，或者你專注的心會緊緊地抓住那感覺，那麼你將只如實地知道那感覺，你不會知道是你的膝蓋在痛，你只會如實地知道那感覺。因此，你要保持靜止不動並專注著那感覺。

我們不可移動或改變姿勢，因為佛陀說過：「苦的真相被變動的姿勢所掩蓋。」我們每當痛苦的感覺出現時，就會改變姿勢。我們改變姿勢，其實是試圖藉此來來掩蓋痛苦的真相。那就是為什麼宣隆大師說：「保持靜止不動，不可改變姿勢，只需如實地專注著那感覺即可。」

當你專注著那感覺時，你會知道那感覺，因為你身體的所有細胞都在生生滅滅、起起落落。此現象不斷地出現——建立後崩潰、建立後崩潰……。當你知道那建立後崩潰、建立後崩潰的現象時，那是身念住（*Kāyanupassanā*），你在修習四念住（The Four Steadfast mindfulness）中之身念住（*Kāyanupassanā*）。當你知道那感覺時，那是受念住（*Vedanānupassana*）。當你知道（內心）知道感覺之赤裸事實時，那麼你在修習心念住（*Cittānupassanā*）。當你知道這感覺並不穩定，它只是建立後崩潰、建立後崩潰……而已，當你知道此無常現象時，你就是在修習法念住（*Dhammānupassanā*）。

四個念住都是同時發生的。但我們以最明顯的一個來命名，例如：若感覺較為明顯，我們稱之為受念住。然而身念住、心念住與法念住也是同時出現的，但我們用最明顯的那個來命名它。

當你留意覺察著感覺，到了只是如實地知道感覺時，你就在修習內觀禪，亦即修習四念住。喬達摩佛陀曾說：「四念住，或四念住的修習是通往涅槃（*Nibbāna*）的唯一途徑。」

10個內觀智階層（10個心智階層）

當你修習四念住並努力得到道智（*Magga Ñāṇa*）時，你必須經歷稱為10個內觀智階層（Insight knowledge levels）的10個心智階層（mind levels）。在緬甸我們稱之為尼安辛（Nyan-sin）。在英語，它的近義是：Insight Knowledge Levels，或是10 Insight Knowledge Levels。

當我們在呼吸時專注著觸覺（第一部分），或是專注著感覺（第二部分）時，那是第一個內觀智階層，我們稱之為三法印智（*Samassana Ñāṇa*），此是原因智（*cause Ñāṇa*），那是每位行者都要做的。其餘的九個內觀智，從生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*）到順就聖道智（*Anuloma Ñāṇa*）是結果智（*effect Ñāṇa*）。

行者要做的是（體驗）第一個三法印智 “原因智”，要努力在（第一部分）呼吸時專注著觸覺，在第二部分時專注著感覺。當你專注著感覺時，你就在修習三法印智。

你若完整地修習四念住（*Satipaṭṭhāna*，Four Steadfast Mindfulness），並且完成了從三法印智到順就聖道智的十個內觀智階層，那麼，你就證得初果須陀洹道。然後，你從頭由三法印智開始修習，當你完成了所有的10個心智階層的內觀智階層後，你將會證得二果斯陀含道。然後你從頭由三法印智開始修習，完成了十個內觀智階層後，你將會證得三果阿那含道。然後你從頭由三法印智到順就聖道智開始修習，完成了所有十個內觀智階層後，你將會證得四果阿羅漢道。

宣隆大師就是如此地努力以堅強的專注力來修習四念住，以大約每個月證得一個道智（*Magga Ñāṇa*）的速度，經過四個月的時間後，他證得四果阿羅漢道，成為一位阿羅漢。這就是他修習這方法（四念住）的實踐方式。

因此，每位行者都應專注於或留意覺察著感覺，不可移動，不可改變姿勢，要努力留意覺察著感覺，從它的開始到它的結束。因為，我們若能跟隨那感覺，從開始到結束的那串連續的感覺，到感覺結束時，如果你有（足夠的）波羅蜜（*Pārami*），如果時間又恰當，你就會證得道智。

【註釋：波羅蜜（*Pārami*, Perfections），又稱波羅蜜多。波羅蜜與菩薩的思想，可說源自《本生談》或《本生經》——世尊過去多生中的事跡，此乃佛教修行解脫所要培育與積集的崇高品德項目，有六波羅蜜與十波羅蜜之說。北傳佛教認為，波羅蜜乃菩薩成佛所必須完滿修持的崇高德目；但南傳佛教一般認為，這些具普遍性的德目，是所有追求菩提解脫的佛陀弟子（包括辟支佛與聲聞弟子）都要修習的，只是修習的程度（水平）與時間有所不同而已。累積的波羅蜜，是指已修習到的各種品德的成熟程度與總和。「南傳佛教之十波羅蜜」為：布施、持戒、出離、般若（智慧）、精進、忍辱、真實、決意（堅毅）、慈、捨（平等心）等。至於六波羅蜜，南北傳佛教都一樣是：布施、持戒、忍辱、精進、禪定與般若（智慧）。】

那就是為什麼我們必須努力，以堅強的專注力從一開始就追隨那感覺，直到那串連續的感覺結束為止。

因此，當你專注於感覺時，當你靜止不動地坐著，又不改變姿勢，努力堅強地專注於感覺時，（你將會體會到它是無常的、苦的、無我的，）那就是三法印智（*Samassana Ñāṇa*）。

當你保持靜止不動地專注時，你專注的心將會沉入感覺之中，你將會知道這感覺並不穩定，它正在生生滅滅、起起落落。這種生生滅滅、起起落落的智識，就是第二階層的內觀智，我們稱之為生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*）。你的心智階層上升到被稱為生滅隨觀智的第二個階層。

當你在專注於那感覺，沒有改變姿勢、身心都保持靜止不動，並對感覺不斷地專注，你將會知道那些細胞，你身體的細胞在建立後崩潰、建立後崩潰……，而崩潰會更為明顯，當你知道和了解到崩潰更為明顯時，那麼，你的心智階層就會上升至另一階層，我們稱之為壞隨觀智（*Bhaṅga Ñāṇa*）。

當你端坐不動地專注於感覺時，你就會知道：你的整個身體，所有細胞都在不斷變化，變化……。如果感覺變得非常痛苦，你希望那痛苦的感覺迅速消失。但那痛苦的感覺是否會迅速消失則取決於它本身，我們實無法控制它。那就是

無我 (*Anatta*)。在無常 (*Anicca*) 與無我之間，這個身體充滿了痛苦、不安、不如意。那就是苦 (*Dukkha*) 的真相。

當你專注於感覺時，你會知道這個身體，身心都是不可靠的，不可信賴的。

(它們)總是生生滅滅、起起落落、建立後崩潰……。所以你開始害怕此身心。當你害怕身心時，你的心智階層上升到另一個叫怖畏現起智 (*Bhaya Ñāṇa*) 的內觀智階層。你必須保持靜止不動，同時專注著那感覺。那麼，你的心智階層將會上升到怖畏現起智。你變得害怕自己的身心。

當你專注於感覺時，你會知道此身無常，充滿痛苦與無我，你無法控制它。你開始知道那些缺陷，你自己身心的缺點與缺陷。當你了解和明白到自己身心，即五蘊的缺點與缺陷時，你的心智階層就會上升到另一個叫做過患隨觀智 (*Adinava Ñāṇa*) 的層次。你開始了解自己身心的缺點和缺陷了。

當你繼續專注於感覺時，你的心智將會上升到另一階層，因為你知道自己的身心五蘊充滿了缺點與缺陷，你開始厭惡，你對此身心感到厭倦了。那種厭倦與厭惡的智識令你的心智上升至厭離隨觀智 (*Nibbida Ñāṇa*)，你變得厭倦與厭惡，你不想要這個東西，你再也不想這個身心了。

因此，當你繼續不停地專注於感覺時，你想要擺脫這個身心。因為這個身心，這個五蘊都在不斷地生生滅滅、起起落落、建立後崩潰……，同時充滿痛苦，而我們無法控制它。無我。因此，我們想擺脫這個身心。想要擺脫這個身心的智識叫做欲解脫智 (*Muccitukamyatā Ñāṇa*)。

在佛教文獻中舉了個例子：一隻小鳥停留在一遠洋航行的船上，小鳥不想留在海洋中，牠想飛到陸地上，於是牠試圖飛向陸地，但陸地很遙遠，因此牠不得不回到原來的那條船上。就像那樣，行者想擺脫身心五蘊，但他的定力不夠強，他的觀力也不夠強大，因此他必須留意覺察，繼續專注於感覺，那是審察隨觀智 (*Patisankhā Ñāṇa*)。

而你要保持靜止，不可改變姿勢，不動地專注於感覺。宣隆大師曾說：「無論怎麼痛也不要改變姿勢。」因為我們若改變姿勢，心智階層的上升就會受到干擾，你的心智階層將不得不從頭開始。那就是為什麼要讓你的心智階層，即內觀智階層持續上升、上升；你必須保持靜止，不斷地專注於感覺。

你若努力堅強地專注於感覺，你的心智階層將會達到稱為行捨智 (*Sankhārupekkhā Ñāṇa*) 的第九階層內觀智。只有當你達到行捨智時，你才有足夠的定力去留意覺察疼痛的感覺，不管感覺有多麼痛苦，你都能抵住（承受得起），繼續專注於感覺而兀然不動。即使感覺很微弱，你也能留意覺察著那微弱的感覺。因此，你必須非常勤奮地修習，努力保持堅強的專注力，才能到

達行捨智。

在到達行捨智之前，即從第二階層的生滅隨觀智到第八階層的審察隨觀智之階段，你必須與內心抗爭。

當你坐了很久，疼痛的感覺生起時，內心一部分想停止禪修，或想改變姿勢，另一部分則說：「不、不，我必須坐下去，不可改變姿勢，宣隆大師曾說：『無論怎麼痛也不要改變姿勢。』我要保持靜止不動，直至鐘響。」因此，你必須與內心抗爭。只有付出巨大努力，全神貫注地觀察，你才能到達行捨智。

當你保持靜止，並持續地專注於感覺時，不久，你的心智階層將上升到稱為隨順智 (Anuloma Ñāna) 的第十階層。隨順智的意思是，較低的內觀智與較高的道智相適應，那是隨順智。

當你繼續不動地禪修，在你完成十階層的心智後，你會得到須陀洹道。

那就是為什麼我們要在不改變姿勢、不移動手、腿或身體任何部分的情況下，努力全神貫注地、持續覺察著、跟隨著感覺。當你專注於它時，你的心智階層就會像這樣地上升、上升、上升、上升。你必須跟隨著那串感覺連續，那串從開始到結束的感覺連續，直至它結束。因為你若能從頭到尾跟隨著感覺，直至它結束，在感覺結束時，如果你運氣好，你會完成十個心智階層，並得到須陀洹道。那就是為什麼你要端坐不動，持續地專注於感覺。

我們端坐不動，不是要行者受苦，而是希望他們能跟隨著感覺，直至它結束。因此，如果我們有（足夠的）波羅蜜，如果時間又恰當，我們就會證得道智。大師就是如此地修習四念住內觀禪法，在四個月後，他就證得了阿羅漢的。故此，最重要的是要專注於感覺。

感覺（或感受）有兩種，在巴利文我們稱感覺（或感受）為 *Vedanā*，一種是身的感覺，如身苦；另一種是心的感受，如心苦。

身的感覺是身內出現的東西，當身苦出現時，你要專注於身內的那個感覺。有時候心的感受會出現，那時的感受可能是快樂、悲傷、夢遊等，無論心內出現什麼，你都要專注著它。

我們的心被貪、瞋、癡 (*Lobha, Dosa, Moha*) 所污染。每個人的現世與過去世中，每刻的快樂、悲傷、所有的依戀執著等等都銘刻於我們心內，就好像圖章的印記一樣。內觀禪是淨化內心的活動。它清淨內心的貪、瞋、癡等污染。

宣隆大師以留聲機 (*gramophone*) 中的唱針為例，當留聲機的唱針觸碰唱片時，唱片上所有記錄的東西（聲音）都會走出來。同樣地，內觀的針在觸碰心的留

聲機唱片時，所有過去時刻的快樂、悲傷等等深印與依附在我們心靈中的污染都會被清理乾淨。當你專注於心的感受時，慢慢地、慢慢地心的感受會減退，而你也會有一顆快樂、滿足的心。

這就是如何跟隨身的感覺與心的感受。無論（身心內）出現什麼，你都要專注著那個感覺或感受。宣隆大師曾說：「無論你做什麼，你都要留意覺察。接觸、覺察與專注。」你必須這麼做，無論做什麼，你都要努力以堅強的專注力去覺察。

吃喝時，你要留意覺察地吃喝。
走路時，你要留意覺察地走路。
站立時，要留意覺察地站立。
坐下時，你要留意覺察地坐下。
睡覺時，你要留意覺察地睡覺。
這是宣隆大師的教導。

吃喝時如何留意覺察？

要留意覺察著你的手伸向食物，拿起食物，把它拿到嘴裡，放進嘴裡，咀嚼它，吞咽它。無論做什麼，你都要努力留意覺察著當下每一刻（活動時的感覺）。這就是我們在進食姿勢中的留意覺察方式。

走路時如何留意覺察？

我們要努力留意覺察著接觸地面或地板的腳。任何接觸點，我們都要留意覺察；每一步，我們都要留意覺察。當你如此地留意覺察著每一步時，你就在留意覺察著走路的姿勢。

在站立的姿勢下，當你站立時，你會覺察到接觸著地面或地板的腳；一段時間後，你的腿會變得僵硬、麻木或疼痛，那就要留意覺察著那個感覺。這就是我們如何在站立姿勢中留意覺察。

在坐姿中，當你坐著時，要努力留意覺察著接觸著地板的臀部、或接觸著地板的腿部。繼續留意覺察著那個接觸，過了一段時間，感覺會在你的身內生起。你要留意覺察著那個感覺。這就是如何在坐姿中留意覺察。

在睡覺的姿勢，在躺著的姿勢中，當你睡覺時，不要馬上睡著。在你躺著睡覺時，用你的心觀察整個身體，你的心會自動轉向某個感覺，努力留意覺察著那個感覺。過一段時間，當這感覺消退時，你就會睡著。當你醒來時，在你完全清醒之前，你可以留意覺察身體的感覺。只有當你熟睡時，你才不能覺察。一旦醒來，你就可以留意覺察身體的感覺。這就是如何在睡覺的姿勢中留意覺察。

應對死亡的強大武器

所以無論做什麼，你都要時刻保持覺察；只有當你完全睡著時，才無法覺察。要日夜留意覺察你生命中的每一刻（接觸或感覺），此留意覺察實踐是我們的強大武器。

此武器有什麼用？當我們面對死亡，即臨近死亡時，它是我們（應對死亡）的一件強大武器。因為當你瀕臨死亡時，就如佛陀所說：「死是苦。」到時苦痛的感覺就會出現，我們無法移動自己的腿、手臂或身體。

因此在死亡那刻，即死亡時，你會做什麼？你的心智會在哪裡？如果你記得自己的施（*Dāna*）、戒（*Sila*）或止禪（奢摩他 *Samatha*）等修持，那就沒關係。可是，當感覺出現時，當感覺非常強烈時，你就不能專注於你的布施、持戒或止禪（奢摩他）等修持了。你的心將會大部分時間回到它過去經常去的地方。它過去會經常去哪裡？它會去自己的愛人、丈夫、妻子、孩子、房子、汽車等所在地方。這些都是依戀執著。

當死亡那刻出現這些依戀執著時，由於貪欲，你將會轉生為餓鬼。如果在死亡那刻出現憤怒時，你將會下地獄。如果在死亡那刻出現迷惑、愚昧時，你將會轉生為動物。

如是，每個人都必會死。因此，在死亡那刻，假如你有修習過留意覺察感覺，在死亡那刻，感覺生起時，你就可以專注於那感覺。當你專注於那感覺時，你就在修習觀禪（內觀禪或毗婆舍那）。為什麼？因為你在覺知那（身的）感覺，它的生生滅滅、起起落落，那就稱為身念住。當你覺知那（心的）感受時是受念住。當你專注於感覺時，你就在修習四念住，那是心在物上的修習，你在修習觀禪或內觀禪。

當你修習內觀禪，當你修習四念住時，你的心智階層將會向上升、上升、上升。因此，在死亡那刻，在死亡時，當你只是專注於感覺，如果你運氣好，如果是在第10個內觀智階層結束，那麼你將證得須陀洹道。

因此，專注於感覺很重要，它的好處非常大，是面對死亡的武器。

如果我們在死亡那刻能專注於感覺，我們就能證得道智。即使我們沒有證得道智，因為我們正在修習內觀禪，它可清除心內的所有煩惱污染。因此在死亡那刻，你的心是乾淨的，沒有貪、瞋、癡，而且內觀禪是所有修持功德中最大的。於是你的心從貪、瞋、癡的污染中得到清淨，而你正在實踐功德最大的修持。因此，你去世後，要麼轉生為人，要麼往生天界。

這就是為什麼專注於感覺是死亡時刻最可靠的武器。這就是為什麼我們要留意覺察每一個接觸。要留意覺察你的身心，要專注於你的感覺。

因此，在你專注於感覺時，閉上你的根門，不看任何東西、不聽任何歌曲、不嗅任何氣味、也不嚐任何東西，身體保持靜止不動，用心專注於感覺，如是，所有眼、耳、鼻、舌、身和意等六個根門都小心謹慎地被關閉（收攝）了。

在巴利文中，六根是指：眼根（Cakkuindriyay）、耳根（Sotaindriyay）、鼻根（Ghānaindriyay）、舌根（Jivhāindaray）、身根（Kāyaindaray）與意根（Manoindaray）。六根關閉了（收攝了）被稱為根律儀戒（*Indriya-Samvara-Sila*）。此戒對道智（*Magga Ñāṇa*）有直接的效果。

你只有透過禪修才能（有效地）得到根律儀戒。故此，當你修習內觀禪時，要專注於感覺，你才在修習根律儀戒。戒（*Sila*）的英語近義詞是morality（美德）。戒（*Sila*），當你專注於感覺時，你的心是穩定的，你有一顆集中的心，那是心住一境而不動之定、三昧或三摩地（*Samādhi*）。

當你專注於感覺時，你將會知道感覺正在生生滅滅，起起落落。你會知道有許多無常。當感覺變得非常痛苦時，你會希望那痛苦感覺消失，但痛苦感覺之消失與否取決於它自己，我們對它是無法控制的。這被稱為無我。因此，你會了解到或明白到此身，你的身心只是許多無常，許多痛苦，許多無我。那就是“智慧”（*Paññā*）。

所以當你專注於感覺時，你就在修習戒、定與慧。

我們稱佛陀的教導為*Sāsanā*。什麼是*Sāsanā*？*Sāsanā*的意思是佛陀的教導。什麼是佛陀的教導？佛陀的教導是安住於戒、定與智慧，即要完滿地修習戒定慧。如是，當你專注於感覺、專注於觸覺，專注於你正在做的任何活動時，你就在修習戒、定與慧。因此，你要依照佛陀的教導安住下來。

這就是為什麼無論你做什麼，你都要努力專注於感覺。無論你在四種姿勢中做什麼，你做什麼都要努力專注於感覺。當你專注於感覺時，你就在修習內觀禪。當你修習內觀禪時，你就在修習四念住。當你在修習四念住時，這四念住就是到達涅槃的唯一之道。

最後，祝福所有行者都能努力堅強地修習內觀禪，都能在今生輕易、快速地體證涅槃。

善哉！善哉！善哉！

【完畢】