

宣隆内观禅法-影音版编译

Sunlun Way of Vipassana Dhamma Talk by Sayadaw U Wara

华那大师开示

梁国雄居士中文编译

2021-10-23_v1.0

【版权声明】

此中文编译版权属编译者梁国雄居士所有，只要不作任何修改、也不作任何牟利的商业用途，欢迎转载。

原载网址：[佛法小品](http://bemindful.weebly.com/ebooks.html) - <http://bemindful.weebly.com/ebooks.html>

【编译者前言】

宣隆内观禅法-影音版(a)，乃华那大师于2011年3月前之精心制作，方便在互联网中传授。本文根据其字幕编译成文章，方便大众阅读、参考与研究。遗憾地，华那大师于2021年8月26日离世了，我很欣赏大师积极弘扬难解难行之宣隆内观禅法，也感谢大师多年无私的教导与鼓励，谨此献上，聊表敬意。更望读者能细心阅读，奋力精进修行，于此世早证涅槃。最后，感谢太太陈美露的支持与校对。

【影音/字幕参考】

- (a) <https://www.sunlun-meditation.net/videoen.html>
Sun Lun Way of Vipassana Dhamma Talk by Kaba Aye Sun Lun Sayadaw U Wara (宣隆内观禅法-影音版，没有字幕)
- (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 / 孙伦禅法介绍 (Introduction to Sunlun Vipassana Meditation) 华那大师讲述 - YouTube (另一译本，有英/中字幕)

今天我打算给大家讲解「宣隆内观禅法」。此「宣隆内观禅法」是由敏建镇的已故阿罗汉·宣隆古创大师乌迦韦所创立。首先，我会简述宣隆大师的生平事迹，然后讲解宣隆内观禅法的内容。

宣隆大师的生平简述

宣隆大师于1878年在靠近敏建镇的一个叫宣隆的小村庄出生。他40岁时，因害怕死亡，于是努力寻求佛法（*Dhamma*）庇护。一天，他碰巧听到乌巴山（U Ba San）讲佛法，是有关观呼吸或安那般那的禅修方法。当他听到“安那般那（*Ānāpāna*）”这个字时，他的心激动起来，浑身起了鸡皮疙瘩。他想：「真奇

怪，一听到“安那般那”这个字时，我的心就激动起来，浑身起了鸡皮疙瘩。也许修习此法，能令我了解到佛法。」

于是他去问乌巴山：「请问如何修习安那般那禅法（观呼吸）？」乌巴山说：「你必须专注于呼吸，这就是安那般那禅法。」于是他去了一个安静的地方，开始尝试坚强地专注于呼吸。

起初，他一面呼吸，一面念着“吸-呼、吸-呼”，但过了一段时间后，他开始知道空气接触着鼻孔末端，于是他留意觉察着那个接触。如是地呼吸了大约半个小时后，他于专注呼吸时有了节奏感，于是他连续地呼吸了好几个小时。

经过三、四天的禅修后，有一天，当他正努力坚强地专注于呼吸时，一个光亮的物体出现在他的面前。当他转移专注力到那光亮的物体上时，那物体随即向上升、升、升……。于是他尝试跟着那光亮的物体，一起升到天空，一直升到天人居住的地方，在那里看到许多天人与天宫。他高兴极了，心想：「若因此禅法死去，我将会上生天界。」因此，他不再害怕死亡了，继续努力坚强地专注于呼吸的修习。

第二天，由于良好和强劲的呼吸，当要停下来时，出现了非常痛苦的感觉。他不知该怎么办，突然心中闪出一个想法：不管身内发生什么事，都是佛法。因此，他努力地专注于那感觉，心念全神贯注于那感觉，让专注的心沉入或进入那感觉之中，且能保持专注，从头到尾跟随着那感觉，直至它结束为止。他大约花了一个多小时去跟随那感觉，直至那感觉在一瞬间完全结束为止。当感觉结束后，他感到非常惊讶，内心竟变得安宁与满足。

于是从那天起，他努力坚强地专注于呼吸，并以坚强的专注力跟随着感觉，直至它结束为止。就这样，他每天不分昼夜地，极之勤奋与专注地修习此观呼吸与留意觉察感觉的方法。

在英历1920年，缅甸的哇梭（Waso）月（8月）的第13日（waning day）晚上10点，他证得了初果须陀洹道（*SotāpattiMagga*）。

【注释：英文字幕中，证得四个道果的月分为英历或公历的7、8、9与10月，现更正为8、9、10与11月，因为：(1)早前中译《宣隆大师传》时，华那大师给我的信息是：8、9、10与11月。(2)网上有另一英译本：The Life Story of the Sunlun Gu Kyaung Sayadaw，相信译者是Dr. Thynn Thynn，里面也说是：8、9、10与11月证四个道果的。】

他继续禅修，在第二个月，哇高（Wagaung）（9月）的第13日（waning day）晚上10点，他证得了二果斯陀含道（*SakadāgāmiMagga*）。

他继续禅修，到了下个月，多德岭（Taw-tha-lin）（10月）的第13日（waning day）晚上10点，他证得了三果阿那含道（*Anāgāmi Magga*）。

证得三果阿那含后，他不想过在家人的生活了，因此成为了沙弥（*Sāmanera*），作为一位新出家的沙弥后，他继续以坚强的专注力日以继夜地禅修。

于是，在德丁卒（Tha-din-gyut）月的第13日（waning day）晚上10点，英历11月晚上10点，他证得了四果阿罗汉道（*Arahatta Magga*），成为一位阿罗汉的圣者。

他证得阿罗汉道，成为一位阿罗汉后，就开始向人展示此宣隆内观禅法。

宣隆大师是众所周知的阿罗汉。许多人，包括僧俗，都试图考验他，看他是否一位真的阿罗汉。

许多有学问的比丘（僧侣），如美铁拿镇的耶拉大师（*Meikhtila Yay-lai Sayadaw*）、郎仑大师（*Nyaung-lunt Sayada*）、法遍安大师（*Phat-pin-aing Sayadaw*）等，他们都问了一些有关巴利藏经（*Pitaka Pāli*）内非常困难而微妙的问题，而宣隆大师都能正确地回答了所有问题。郎仑大师花了两天去检查巴利藏经的文本，结果发现宣隆大师提出的所有答案都是正确的。那就是许多有学问的比丘大师试图考验宣隆大师的方式，以确定他是否一位真的阿罗汉。

一些在家人也来考验宣隆大师。当宣隆大师停留在美铁拿镇的时候，一天早上，当他带着一黑色的钵子去化缘（接受供养）时，突然看见一个骑着马的人正飞快地朝他冲过来，凭借阿罗汉的神通力量，他知道骑手想用马把他撞倒，于是他向着那匹马散发慈心；当牠靠近时，无论骑手如何向马鞭打，马怎么都不往前走，牠的四条腿只站着不动。宣隆大师把这件事向他的侍者比丘复述：「那时，我不得不向马匹发送我的慈心（*Metta*），因为骑手烂醉如泥。」这是大师要向马匹散发慈心的原因。许多人就是那样地试探他，看他是否真的阿罗汉。

华那大师与宣隆大师的结缘

我想谈谈与宣隆大师结缘的个人经历。我六岁时住在仰光，在乔达基塔（*Chauk-htat-kyi Pagoda*）附近。下午两点左右，我是查了宣隆大师传后才知道的，那日的日期是rsh 28。在下午两点左右，我们院子里的一些工人走过来通知我的母亲和祖母：「太阳里有位阿罗汉啊！」

【注释：乔达基塔（*Chauk-htat-kyi Pagoda*）又称乔达基卧佛寺（*Chaukhtatgyi Buddha Temple*）】

于是我的母亲、祖母把屋内的所有人都叫了出来，当我们走出来望向太阳时，

我看见一位阿罗汉站在阳光里，他身边有一黑色的钵子，而身后的太阳则像这样地摇晃着；那时，我们只能看着太阳和盯着它。在平时，即使近日落时分，我们也不能看着它；但那时，我们可以看着太阳和盯着它，而我则看到一位阿罗汉站在太阳里。我的母亲、祖母说：「哈！那是一位阿罗汉，他有能力站在太阳里，你快些顶礼致敬、许个愿吧！」因此，我顶礼致敬了许多次，但我不知道要许什么愿。当我望向母亲和祖母时，呀！她们竟然许了许多、许多、许多的愿。那时只有六岁的我，不知道要许什么愿，但看到那奇迹我是非常高兴的。过了一会儿，我去玩了，想起来又回头看了看太阳，图像仍然存在。现在我回想一下，仍然可以想象到那个图像。就那样它持续了大约两个小时，直到下午四点左右，太阳的图像就消失了。

当时，我们不知（太阳里的）那位阿罗汉是谁。在我出家四五年后，我去敏建（Myin-Gyan）向宣隆大师的遗体致敬时，与他的侍者比丘成为了朋友。他的侍者比丘眼睛有毛病，因此我邀请他去仰光，向眼科专家求诊。他叫苏班那大师（Sayadaw U Sobhana），当他康复后，有一天我和他谈话：「嗯，宣隆大师在我很小的时候就去世了，我没有直接见过宣隆大师；但我小时候，大约六岁吧，我看到一位阿罗汉站在太阳里。」就当我告诉他时，苏班那大师即说：「哈哈……那是宣隆大师。」因为那时，他和宣隆大师被邀请到仰光南部的奥卡拉帕（Okkalapa）参加一个结界（*Simā*）仪式。

在南部的奥卡拉帕那里有另外一个宣隆禅修中心（Sasana Yeiktha），他们来到仰光这里并逗留了七天。仪式结束后，他们回去前要在禅修中心停留一晚。第二天，在家信众们用飞机送他们到密铁拉（Meikhtila），从密铁拉他们必须乘车回敏建。在路上，他们在一个叫默莱（Mahlaing）的小镇吃午饭。

【注释：密铁拉（Meikhtila），另译梅铁拉，旧译敏铁拉，是缅甸中部的一个城市，位于曼德勒省密铁拉湖畔，蒲甘至东枝、仰光至曼德勒以及密铁拉至敏建高速公路的交汇处。因其战略位置极为重要，所以是缅甸空军中央指挥部和密铁拉空军基地的所在地。也是缅甸主要的航空航天大学——缅甸航空航天大学所在地。~ 维基百科】

【注释：默莱镇（Mahlaing Township），为缅甸曼德勒省密铁拉县的镇区。该镇下分106个村里。默莱为该镇之首府。~ 维基百科】

宣隆大师与苏班那大师在那里一个在家弟子的家里吃午饭。午饭后，宣隆大师作了一次佛法开示。开示完毕后，宣隆大师还念诵了一些护卫经文（*Paritta*）。宣隆大师是众所周知的阿罗汉，因此许多人都走来把水瓶放在他的面前，希望得到护卫。就当宣隆大师念诵着护卫经文时，宣隆大师与他身旁黑色钵子的站立影像便出现在太阳里；宣隆大师的站立影像不但出现在太阳里，也出现在招待他在家午饭的弟子的水瓶里。

到了晚上，宣隆大师继续返回敏建的旅程。当时，在太阳里的影像消失了，但在水瓶里的影像仍未消失；因此，许多人都走来瞻仰水瓶里的影像与致敬。因而屋主不得不建一临时房屋，好让所有的人都有地方来致敬。而水瓶里的影像一直到宣隆大师去世后才消失。

又过了一个半月的时候，宣隆大师就去世了。当宣隆大师去世后，水瓶里的影像就消失了。相信宣隆大师预知再过一个半月的时间他就会去世，因此他展现神通，站在太阳里向大众告别。我非常幸运地在离他400英哩的仰光目睹了此奇迹。这就是我如何与宣隆大师结缘的个人经历。

宣隆内观禅法介绍

作为阿罗汉的宣隆大师，他为大众展示了他的宣隆内观禅法：

- ◆ 当你呼吸时要留意觉察，你要努力留意觉察着空气在鼻孔末端上的接触。
- ◆ 他教导大众，无论你做什么，都要努力留意觉察着接触。
- ◆ 宣隆内观禅法要求我们在所有四种姿势中都要修习，在所有行、住、坐或卧之中，无论做什么我们都要留意觉察。

首先我将讲解宣隆内观禅法的坐禅要点。坐禅时有两个部分：第一部分是呼吸，努力专注于呼吸（留意觉察着呼吸时空气在鼻孔末端的触觉）。第二部分是专注于感觉。

当你坐下来准备禅修时，在开始坐禅前，要向佛、法、僧致敬三次，并念诵禅修前的愿文（*Parikam*），然后坐好，坐姿至少可让你安坐2个小时。最好的姿势是盘腿而坐，女性行者也可以盘腿而坐，但要注意，你要绷紧地盘腿而坐，不可松散地坐。你松散地坐是因为你害怕疼痛或疼痛的感觉，你要绷紧地端坐，好让疼痛的感觉生起时你能专注于那感觉，而不用移动你的腿或手臂、或改变姿势，能继续努力专注于那感觉，直至它结束为止。这就是我们要绷紧地端坐的理由。

把右手放在左掌上，双臂紧贴身体两侧，让头部放低少少（略收下颌），不要过分地抬起或低下头来，头部只须稍微向下倾斜，就可开始努力全神贯注地呼吸。

你坐时可坐在一薄的垫子或薄的毛巾上面，不可为了避免疼痛的感觉而坐在太厚的垫子或泡沫胶垫上。因为我们禅修是为了体证身心的痛苦真相，若坐在太厚的泡沫胶垫或其它垫子上时，你只想逃避痛苦的感觉，因而是无法知道痛苦的真相，你也不会轻易、迅速地了解佛法。这就是我们坐在薄垫子或薄毛巾上的原因。

绷紧地坐好，然后尝试专注于触觉（呼吸时鼻孔末端的触觉）。当你呼吸时，空气将会接触到鼻孔末端，如你留意，就会觉察到（知道、注意到）空气接触着鼻孔末端。你要专注于那个触觉。你要连续呼吸至少45至60分钟以获得确实的定力（*Samādhi*）。

在第一部分的呼吸中，宣隆大师设定了一条重要的规则：即使困倦了也不要停止呼吸。如果我们一困倦就停止呼吸，那就不能很快得到定力，我们的禅修进展亦将非常缓慢。这就是为什么我们要留意鼻孔末端，并努力觉察着每一次空气与鼻孔末端的接触。你无需要跟随入息与出息，只要留意觉察着接触点即可。在这里，我们鼓励行者作短暂而快速的呼吸。若缓慢而轻柔地呼吸，一呼一吸的接触时间间隔就会很大。

我们的心智喜欢外出游行或思想，不然你会感到昏昏欲睡。为了避免这些问题，我们鼓励行者要作短而快速的呼吸。如果你的呼吸短而快速，一呼一吸的接触时间间隔就会很小，那么，心智就没有时间外出游行或思想，你也会很快得到定力。

另一个重点是，我们的呼吸力度要多强？这是每个行者都想知的事。大多数人都知，宣隆禅法要求你呼吸得非常强而有力，那是不对的。正确而又最重要的一点，是要留意觉察（专注）到空气与鼻孔末端的接触，要知道或觉察到当下的接触。如果你很强烈地呼吸，却不知道或觉察到接触，那就不是正确的方法。如果你轻轻地呼吸，却不知道或觉察到接触，那么这也不是正确的方法。正确的方法是觉知（专注）到空气与鼻孔末端的每一次接触。只有当你觉知（专注）到空气与鼻孔末端的接触时，你才是在修习内观（*Vipassanā*）。

内观是心在物质上面（*mind over matter*）（的修习）。空气是物质，鼻子也是物质。二物接触时，运用专注力或留意觉察力，你会觉察到空气接触着鼻孔的末端，你必须专注于对接触的觉察。

宣隆大师的法语或精简的指导是：

接触、觉察、专注。（Touch, Awareness and Mindfulness）

因此，你要专注于每个接触（或触觉）。

也就是说，如果你坚强地专注于呼吸并知道接触（或触觉），那么，你就会得到完整而坚强的定力。因此你要坚强地专注于呼吸。

宣隆大师说：「即使你困倦了，也不要停止呼吸。」

为什么我们会困倦？我们的困倦是因为吸入与呼出并不平衡。那就是我们困倦的原因。每个人都在呼吸，一般呼出都比吸入时较强，那就是为什么经过一段时间的呼吸后，因为呼出较强，呼吸一阵子后，肺里的空气减少了，你就会感

到困倦，因此你一困倦就停下来了。每当困倦就停下来，你自然不会得到足够的定力去专注感觉。因而你的禅修进步就会非常缓慢。那就是我们要持续、不间断地呼吸的原因。

那么，我们应如何克服困倦呢？

你要令吸入比呼出更为强烈。以十分坚强的专注力呼吸15或20分钟，吸入要比呼出强烈一点。经过15或20分钟的吸入较呼出强的呼吸后，当吸入与呼出达到平衡时，困倦就会消失，你就可持续地呼吸全程，不再受困倦影响禅修了。

你要呼吸至少45至60分钟才能得到稳固的定力，那就是为什么要努力留意觉察着每个接触、持续地呼吸、就算困倦了也不要停下来。以坚强的专注力来呼吸，吸入要比呼出更强劲，当吸入与呼出达到平衡时，困倦就会消失，你也不需要再在呼吸时停下来了。

你可在全程（第一部分）持续地呼吸。在你停止呼吸（进入第二部分）之前，要努力留意觉察着接触，全神贯注于鼻孔末端上，并强力呼吸约50到100次。你这样地呼吸。（师父示范）当你呼吸时，不要摇晃身体，不要摇头摆脑，只需用你的鼻子呼吸即可。当快要停止呼吸时（即准备进入第二部分时），要持续呼吸约50至100次，然后深深地吸一口气，跟着屏息静气，用心观察着整个身体，届时心会自动地转向最明显、最突出的感觉那里。

到时什么感觉都会出现，如疼痛、麻木、痕痒、抽筋、寒、热等。无论任何感觉，你都要努力专注着那感觉。例如，若膝盖作痛，当你停止呼吸时，要专注于那感觉，在膝盖中痛苦的感觉，要努力留意觉察着那痛苦的感觉；你无需用心标签、重复默念：“痛、痛”，只需努力专注着那感觉即可。

起初，你专注的心只在感觉上面，你会知道你的膝盖在痛。于是宣隆大师在第二部分就专注感觉的修习里，设定了一条重要的规则，那就是：“即使抽筋，也不要动。”无论是抽筋、疼痛或是别的不适感觉，都不要动，也不要改变姿势。只管如实地专注（留意觉察）着感觉即可。当你保持静止不动并专注着感觉时，你专注的心就会沉入感觉之中，或者你专注的心会紧紧地抓住那感觉，那么你将只如实地知道那感觉，你不会知道是你的膝盖在痛，你只会如实地知道那感觉。因此，你要保持静止不动并专注着那感觉。

我们不可移动或改变姿势，因为佛陀说过：「苦的真相被变动的姿势所掩盖。」我们每当痛苦的感觉出现时，就会改变姿势。我们改变姿势，其实是试图藉此来来掩盖痛苦的真相。那就是为什么宣隆大师说：「保持静止不动，不可改变姿势，只需如实地专注着那感觉即可。」

当你专注着那感觉时，你会知道那感觉，因为你身体的所有细胞都在生生灭灭、

起起落落。此现象不断地出现——建立后崩溃、建立后崩溃……。当你知道那建立后崩溃、建立后崩溃的现象时，那是身念住（*Kāyanupassanā*），你在修习四念住（The Four Steadfast mindfulness）中之身念住（*Kāyanupassanā*）。当你知道那感觉时，那是受念住（*Vedanānupassana*）。当你知道（内心）知道感觉之赤裸事实时，那么你在修习心念住（*Cittānupassanā*）。当你知道这感觉并不稳定，它只是建立后崩溃、建立后崩溃……而已，当你知道此无常现象时，你就是在修习法念住（*Dhammānupassanā*）。

四个念住都是同时发生的。但我们以最明显的一个来命名，例如：若感觉较为明显，我们称之为受念住。然而身念住、心念住与法念住也是同时出现的，但我们用最明显的那个来命名它。

当你留意觉察着感觉，到了只是如实地知道感觉时，你就在修习内观禅，亦即修习四念住。乔达摩佛陀曾说：「四念住，或四念住的修习是通往涅槃（*Nibbāna*）的唯一途径。」

10个内观智阶层（10个心智阶层）

当你修习四念住并努力得到道智（*Magga Ñāṇa*）时，你必须经历称为10个内观智阶层（Insight knowledge levels）的10个心智阶层（mind levels）。在缅甸我们称之为尼安辛（Nyan-sin）。在英语，它的近义是：Insight Knowledge Levels，或是10 Insight Knowledge Levels。

当我们在呼吸时专注着触觉（第一部分），或是专注着感觉（第二部分）时，那是第一个内观智阶层，我们称之为三法印智（*Samassana Ñāṇa*），此是原因智（*cause Ñāṇa*），那是每位行者都要做的。其余的九个内观智，从生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）到顺就圣道智（*Anuloma Ñāṇa*）是结果智（*effect Ñāṇa*）。

行者要做的是（体验）第一个三法印智“原因智”，要努力在（第一部分）呼吸时专注着触觉，在第二部分时专注着感觉。当你专注着感觉时，你就在修习三法印智。

你若完整地修习四念住（*Satipaṭṭhāna, Four Steadfast Mindfulness*），并且完成了从三法印智到顺就圣道智的十个内观智阶层，那么，你就证得初果须陀洹道。然后，你从头由三法印智开始修习，当你完成了所有的10个心智阶层的内观智阶层后，你将会证得二果斯陀含道。然后你从头由三法印智开始修习，完成了十个内观智阶层后，你将会证得三果阿那含道。然后你从头由三法印智到顺就圣道智开始修习，完成了所有十个内观智阶层后，你将会证得四果阿罗汉道。

宣隆大师就是如此地努力以坚强的专注力来修习四念住，以大约每个月证得一

个道智 (*Magga Ñāṇa*) 的速度，经过四个月的时间后，他证得四果阿罗汉道，成为一位阿罗汉。这就是他修习这方法（四念住）的实践方式。

因此，每位行者都应专注于或留意觉察着感觉，不可移动，不可改变姿势，要努力留意觉察着感觉，从它的开始到它的结束。因为，我们若能跟随那感觉，从开始到结束的那串连续的感觉，到感觉结束时，如果你有（足够的）波罗蜜 (*Pārami*)，如果时间又恰当，你就会证得道智。

【注释：波罗蜜 (*Pārami*, Perfections)，又称波罗蜜多。波罗蜜与菩萨的思想，可说源自《本生谈》或《本生经》——世尊过去多生中的事迹，此乃佛教修行解脱所要培育与积集的崇高品德项目，有六波罗蜜与十波罗蜜之说。北传佛教认为，波罗蜜乃菩萨成佛所必须完满修持的崇高德目；但南传佛教一般认为，这些具普遍性的德目，是所有追求菩提解脱的佛陀弟子（包括辟支佛与声闻弟子）都要修习的，只是修习的程度（水平）与时间有所不同而已。累积的波罗蜜，是指已修习到的各种品德的成熟程度与总和。「南传佛教之十波罗蜜」为：布施、持戒、出离、般若（智慧）、精进、忍辱、真实、决意（坚毅）、慈、舍（平等心）等。至于六波罗蜜，南北传佛教都一样是：布施、持戒、忍辱、精进、禅定与般若（智慧）。】

那就是为什么我们必须努力，以坚强的专注力从一开始就追随那感觉，直到那串连续的感觉结束为止。

因此，当你专注于感觉时，当你静止不动地坐着，又不改变姿势，努力坚强地专注于感觉时，（你将会体会到它是无常的、苦的、无我的，）那就是三法印智 (*Samassana Ñāṇa*)。

当你保持静止不动地专注时，你专注的心将会沉入感觉之中，你将会知道这感觉并不稳定，它正在生生灭灭、起起落落。这种生生灭灭、起起落落的智识，就是第二阶层的内观智，我们称之为生灭随观智 (*Udayabbaya Ñāṇa*)。你的心智阶层上升到被称为生灭随观智的第二个阶层。

当你在专注于那感觉，没有改变姿势、身心都保持静止不动，并对感觉不断地专注，你将会知道那些细胞，你身体的细胞在建立后崩溃、建立后崩溃……，而崩溃会更为明显，当你知道和了解到崩溃更为明显时，那么，你的心智阶层就会上升至另一阶层，我们称之为坏随观智 (*Bhaṅga Ñāṇa*)。

当你端坐不动地专注于感觉时，你就会知道：你的整个身体，所有细胞都在不断变化，变化……。如果感觉变得非常痛苦，你希望那痛苦的感觉迅速消失。但那痛苦的感觉是否会迅速消失则取决于它本身，我们实无法控制它。那就是无我 (*Anatta*)。在无常 (*Anicca*) 与无我之间，这个身体充满了痛苦、不安、

不如意。那就是苦 (*Dukkha*) 的真相。

当你专注于感觉时，你会知道这个身体，身心都是不可靠的，不可信赖的。

(它们)总是生生灭灭、起起落落、建立后崩溃……。所以你开始害怕此身心。当你害怕身心时，你的心智阶层上升到另一个叫怖畏现起智 (*Bhaya Ñāna*) 的内观智阶层。你必须保持静止不动，同时专注着那感觉。那么，你的心智阶层将会上升到怖畏现起智。你变得害怕自己的身心。

当你专注于感觉时，你会知道此身无常，充满痛苦与无我，你无法控制它。你开始知道那些缺陷，你自己身心的缺点与缺陷。当你了解和明白到自己身心，即五蕴的缺点与缺陷时，你的心智阶层就会上升到另一个叫做过患随观智 (*Adinava Ñāna*) 的层次。你开始了解自己身心的缺点和缺陷了。

当你继续专注于感觉时，你的心智将会上升到另一阶层，因为你知道自己的身心五蕴充满了缺点与缺陷，你开始厌恶，你对此身心感到厌倦了。那种厌倦与厌恶的智识令你的心智上升至厌离随观智 (*Nibbida Ñāna*)，你变得厌倦与厌恶，你不想要这个东西，你再也不想这个身心了。

因此，当你继续不停地专注于感觉时，你想要摆脱这个身心。因为这个身心，这个五蕴都在不断地生生灭灭、起起落落、建立后崩溃……，同时充满痛苦，而我们无法控制它。无我。因此，我们想摆脱这个身心。想要摆脱这个身心的智识叫做欲解脱智 (*Muccitukamyatā Ñāna*)。

在佛教文献中举了个例子：一只小鸟停留在一远洋航行的船上，小鸟不想留在海洋中，牠想飞到陆地上，于是牠试图飞向陆地，但陆地很遥远，因此牠不得不回到原来的那条船上。就像那样，行者想摆脱身心五蕴，但他的定力不够强，他的观力也不够强大，因此他必须留意觉察，继续专注于感觉，那是审察随观智 (*Patisankhā Ñāna*)。

而你要保持静止，不可改变姿势，不动地专注于感觉。宣隆大师曾说：「无论怎么痛也不要改变姿势。」因为我们若改变姿势，心智阶层的上升就会受到干扰，你的心智阶层将不得不从头开始。那就是为什么要让你的心智阶层，即内观智阶层持续上升、上升；你必须保持静止，不断地专注于感觉。

你若努力坚强地专注于感觉，你的心智阶层将会达到称为行舍智 (*Sankhārupekkhā Ñāna*) 的第九阶层内观智。只有当你达到行舍智时，你才有足够的定力去留意觉察疼痛的感觉，不管感觉有多么痛苦，你都能抵住（承受得起），继续专注于感觉而兀然不动。即使感觉很微弱，你也能留意觉察着那微弱的感觉。因此，你必须非常勤奋地修习，努力保持坚强的专注力，才能到达行舍智。

在到达行舍智之前，即从第二阶层的生灭随观智到第八阶层的审察随观智之阶段，你必须与内心抗争。

当你坐了很久，疼痛的感觉生起时，内心一部分想停止禅修，或想改变姿势，另一部分则说：「不、不，我必须坐下去，不可改变姿势，宣隆大师曾说：『无论怎么痛也不要改变姿势。』我要保持静止不动，直至钟响。」因此，你必须与内心抗争。只有付出巨大努力，全神贯注地观察，你才能到达行舍智。

当你保持静止，并持续地专注于感觉时，不久，你的心智阶层将上升到称为随顺智 (*Anuloma Ñāna*) 的第十阶层。随顺智的意思是，较低的内观智与较高的道智相适应，那是随顺智。

当你继续不动地禅修，在你完成十阶层的心智后，你会得到须陀洹道。

那就是为什么我们要在不改变姿势、不移动手、腿或身体任何部分的情况下，努力全神贯注地、持续觉察着、跟随着感觉。当你专注于它时，你的心智阶层就会像这样地上升、上升、上升、上升。你必须跟随着那串感觉连续，那串从开始到结束的感觉连续，直至它结束。因为你若能从头到尾跟随着感觉，直至它结束，在感觉结束时，如果你运气好，你会完成十个心智阶层，并得到须陀洹道。那就是为什么你要端坐不动，持续地专注于感觉。

我们端坐不动，不是要行者受苦，而是希望他们能跟随着感觉，直至它结束。因此，如果我们有（足够的）波罗蜜，如果时间又恰当，我们就会证得道智。大师就是如此地修习四念住内观禅法，在四个月后，他就证得了阿罗汉的。故此，最重要的是要专注于感觉。

感觉（或感受）有两种，在巴利文我们称感觉（或感受）为 *Vedanā*，一种是身的感觉，如身苦；另一种是心的感受，如心苦。

身的感觉是身内出现的東西，当身苦出现时，你要专注于身内的那个感觉。有时候心的感受会出现，那时的感受可能是快乐、悲伤、梦游等，无论心内出现什么，你都要专注着它。

我们的心被贪、瞋、痴 (*Lobha, Dosa, Moha*) 所污染。每个人的现世与过去世中，每刻的快乐、悲伤、所有的依恋执着等等都铭刻于我们心内，就好像图章的印记一样。内观禅是净化内心的活动。它清净内心的贪、瞋、痴等污染。

宣隆大师以留声机 (*gramophone*) 中的唱针为例，当留声机的唱针触碰唱片时，唱片上所有记录的东西（声音）都会走出来。同样地，内观的针在触碰心的留声机唱片时，所有过去时刻的快乐、悲伤等等深印与依附在我们心灵中的污染

都会被清理干净。当你专注于心的感受时，慢慢地、慢慢地心的感受会灭退，而你也会有一颗快乐、满足的心。

这就是如何跟随身的感觉与心的感受。无论（身心内）出现什么，你都要专注着那个感觉或感受。宣隆大师曾说：「无论你做什么，你都要留意觉察。接触、觉察与专注。」你必须这么做，无论做什么，你都要努力以坚强的专注力去觉察。

吃喝时，你要留意觉察地吃喝。
走路时，你要留意觉察地走路。
站立时，要留意觉察地站立。
坐下时，你要留意觉察地坐下。
睡觉时，你要留意觉察地睡觉。
这是宣隆大师的教导。

吃喝时如何留意觉察？

要留意觉察着你的手伸向食物，拿起食物，把它拿到嘴里，放进嘴里，咀嚼它，吞咽它。无论做什么，你都要努力留意觉察着当下每一刻（活动时的感觉）。这就是我们在进食姿势中的留意觉察方式。

走路时如何留意觉察？

我们要努力留意觉察着接触地面或地板的脚。任何接触点，我们都要留意觉察；每一步，我们都要留意觉察。当你如此地留意觉察着每一步时，你就在留意觉察着走路的姿势。

在站立的姿势下，当你站立时，你会觉察到接触着地面或地板的脚；一段时间后，你的腿会变得僵硬、麻木或疼痛，那就要留意觉察着那个感觉。这就是我们如何在站立姿势中留意觉察。

在坐姿中，当你坐着时，要努力留意觉察着接触着地板的臀部、或接触着地板的腿部。继续留意觉察着那个接触，过了一段时间，感觉会在你的身内生起。你要留意觉察着那个感觉。这就是如何在坐姿中留意觉察。

在睡觉的姿势，在躺着的姿势中，当你睡觉时，不要马上睡着。在你躺着睡觉时，用你的心观察整个身体，你的心会自动转向某个感觉，努力留意觉察着那个感觉。过一段时间，当这感觉消退时，你就会睡着。当你醒来时，在你完全清醒之前，你可以留意觉察身体的感觉。只有当你熟睡时，你才不能觉察。一旦醒来，你就可以留意觉察身体的感觉。这就是如何在睡觉的姿势中留意觉察。

应对死亡的强大武器

所以无论做什么，你都要时刻保持觉察；只有当你完全睡着时，才无法觉察。要日夜留意觉察你生命中的每一刻（接触或感觉），此留意觉察实践是我们的强大武器。

此武器有什么用？当我们面对死亡，即临近死亡时，它是我们（应对死亡）的一件强大武器。因为当你濒临死亡时，就如佛陀所说：「死是苦。」到时苦痛的感觉就会出现，我们无法移动自己的腿、手臂或身体。

因此在死亡那刻，即死亡时，你会做什么？你的心智会在哪里？如果你记得自己的施（*Dāna*）、戒（*Sila*）或止禅（奢摩他 *Samatha*）等修持，那就没关系。可是，当感觉出现时，当感觉非常强烈时，你就不能专注于你的布施、持戒或止禅（奢摩他）等修持了。你的心将会大部分时间回到它过去经常去的地方。它过去会经常去哪里？它会去自己的爱人、丈夫、妻子、孩子、房子、汽车等所在地方。这些都是依恋执着。

当死亡那刻出现这些依恋执着时，由于贪欲，你将会转生为饿鬼。如果在死亡那刻出现愤怒时，你将会下地狱。如果在死亡那刻出现迷惑、愚昧时，你将会转生为动物。

如是，每个人都必会死。因此，在死亡那刻，假如你有修习过留意觉察感觉，在死亡那刻，感觉生起时，你就可以专注于那感觉。当你专注于那感觉时，你就在修习观禅（内观禅或毗婆舍那）。为什么？因为你在觉知那（身的）感觉，它的生生灭灭、起起落落，那就称为身念住。当你觉知那（心的）感受时是受念住。当你专注于感觉时，你就在修习四念住，那是心在物上的修习，你在修习观禅或内观禅。

当你修习内观禅，当你修习四念住时，你的心智阶层将会向上升、上升、上升。因此，在死亡那刻，在死亡时，当你只是专注于感觉，如果你运气好，如果是在第10个内观智阶层结束，那么你将证得须陀洹道。

因此，专注于感觉很重要，它的好处非常大，是面对死亡的武器。

如果我们在死亡那刻能专注于感觉，我们就能证得道智。即使我们没有证得道智，因为我们正在修习内观禅，它可清除心内的所有烦恼污染。因此在死亡那刻，你的心是干净的，没有贪、瞋、痴，而且内观禅是所有修持功德中最大的。于是你的心从贪、瞋、痴的污染中得到清静，而你正在实践功德最大的修持。因此，你去世后，要么转生为人，要么往生天界。

这就是为什么专注于感觉是死亡时刻最可靠的武器。这就是为什么我们要留意觉察每一个接触。要留意觉察你的身心，要专注于你的感觉。

因此，在你专注于感觉时，闭上你的根门，不看任何东西、不听任何歌曲、不嗅任何气味、也不尝任何东西，身体保持静止不动，用心专注于感觉，如是，所有眼、耳、鼻、舌、身和意等六个根门都小心谨慎地被关闭（收摄）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）与意根（Manoindaray）。六根关闭了（收摄了）被称为根律仪戒（*Indriya-Samvara-Sila*）。此戒对道智（*Magga Ñāṇa*）有直接的效果。

你只有透过禅修才能（有效地）得到根律仪戒。故此，当你修习内观禅时，要专注于感觉，你才在修习根律仪戒。戒（*Sila*）的英语近义词是morality（美德）。戒（*Sila*），当你专注于感觉时，你的心是稳定的，你有一颗集中的心，那是心住一境而不动之定、三昧或三摩地（*Samādhi*）。

当你专注于感觉时，你将会知道感觉正在生生灭灭，起起落落。你会知道有许多无常。当感觉变得非常痛苦时，你会希望那痛苦感觉消失，但痛苦感觉之消失与否取决于它自己，我们对它是无法控制的。这被称为无我。因此，你会了解到或明白到此身，你的身心只是许多无常，许多痛苦，许多无我。那就是“智慧”（*Paññā*）。

所以当你专注于感觉时，你就在修习戒、定与慧。

我们称佛陀的教导为*Sāsanā*。什么是*Sāsanā*？*Sāsanā*的意思是佛陀的教导。什么是佛陀的教导？佛陀的教导是安住于戒、定与智慧，即要完满地修习戒定慧。如是，当你专注于感觉、专注于触觉，专注于你正在做的任何活动时，你就在修习戒、定与慧。因此，你要依照佛陀的教导安住下来。

这就是为什么无论你做什么，你都要努力专注于感觉。无论你在四种姿势中做什么，你做什么都要努力专注于感觉。当你专注于感觉时，你就在修习内观禅。当你修习内观禅时，你就在修习四念住。当你在修习四念住时，这四念住就是到达涅槃的唯一之道。

最后，祝福所有行者都能努力坚强地修习内观禅，都能在今生轻易、快速地体证涅槃。

善哉！善哉！善哉！

【完毕】