

德因古大师的禅修方法（介绍）

Theinngu Method of Meditation (Introduction)[1]

中译者：梁国雄居士

v1.1_2018-7-1

版权声明

本译文版权属中译者梁国雄居士所有。

欢迎转载，但不得更改原文或作任何牟利之商业用途。

目录

(01) 中译者前言 -----	1	(02) 什么是佛教 -----	2
(03) 德因古大师的禅修方法 ----	3	(04) 禅修前的准备 -----	4
(05) 开始 -----	5	(06) 念住 -----	5
(07) 不正寻思 -----	6	(08) 愚痴/无明 -----	6
(09) 六根（六种感官） -----	7	(10) 四大（四大种的略称） -----	7
(11) 感受 -----	7	(12) 不断变化 -----	8
(13) 不断变化的不净 -----	8	(14) 这是你在禅修中要做的事情 ----	9
(15) 感受 -----	9	(16) 执着 -----	10
(17) 轮回 -----	10	(18) 无常 -----	10
(19) 平衡 -----	11	(20) 误导性的想法 -----	12
(21) 转移注意力 -----	13	(22) 你拥有什么 -----	13
(23) 为何苦恼 -----	14	(24) 获得觉悟 -----	14
(25) 不净（消除爱欲） -----	14	【简注】 -----	17

(01) 译者前言

德因古大师在缅甸很有名气，介绍他生平的文章在网上很易找到，但有关他的开示和禅法的中、英译文却甚为罕见，希望此文能补此缺漏，令大师难得的教导为世人所悉。

德因古大师（1912-1973）幼时，读书成积并不好，16岁结婚，在世俗中打拚至1958年，当年为46岁，于养伤期间接触到《宣隆大师传》，阅后受到激励，奋勇地独自密集禅修21个月后，最终得证阿罗汉果。之后用了约11年时间，走遍缅甸东西南北，积极地弘传他实用有效的禅法。欲了解多些有关大师的生平事迹，可浏览下面的网站：

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/29361344> 缅甸德因古西亚多——当代圣者的传记

请注意，虽然德因古大师与宣隆大师的禅法相似，都是四念住的内观禅修技巧，但两者的运作细节是不尽相同的，切不可混淆，这是译者学习宣隆禅法多年的意见。有兴趣的读者，宜向有实践经验的人士或导师请教始可学习，以免走偏。另外，此文会有些内容较为难懂，这是正常的，因为大师所说的法，是直接给想在此生寻求解脱的人士而说的。看不明的部分，可留待学佛修持一段日子后再看。

为了方便读者，已审慎地作了一些修改和编辑，也加进了〔注：〕、【简注：】与一些（文字）。但翻译极难完美，请读者原谅之余，还请尽量参阅原文、佛典及有关文献，自行确定原意。

最后，很多谢内子陈美露的审阅与意见。祝愿各位康宁、福慧俱增。

梁国雄居士
2018-6-7

(02) 什么是佛教？ (What is Buddhism?)

- 佛教比宗教更多内涵、比科学更多内涵、也比哲学更多内涵。
- 与其他宗教不同，佛教不相信有一永恒的神去创造（天地万物）和拯救（人类）[2]。
- 因此，佛教也不相信有一永恒不灭的灵魂或自我（soul or *atta*）存在于我们体内，并会于我们死后返回神处接受审判。
- 佛教以业（*kamma*）和再生（Rebirth）[3]来取代那位人格化的神。
- 因此，佛教比宗教更多内涵。
- 根据佛教，因果律（Law of Cause and Effect）不仅适用于物质现象，也适用于**名色**（*nāma-rūpa*）——精神与物质现象共存的生物体，即生物的身心。
- 此外，佛教认为业（*kamma*）是内心的意图（mental volition），它是身心相互关系的主导者。因此，佛教比科学更多内涵。
- 众生所作之一切业——有意图的身口意行为，无论是善的或是恶的，皆是「原因」（Causes），它们会在将来产生出各种各样「效应」（Effects）的「结果」（Result）。
- 这就是生死轮回怎么会继续不停的解释。此生死轮回的过程被认同为苦，因为简而言之，生命只是老、病（衰败）、死而已。
- 此外，佛教进一步认为，苦因是渴爱（*craving*）与执着（*clinging*）等心理现象。
- 佛教不应被认为是悲观主义，因为佛陀不仅指出苦的真实本质与苦因，还教导我们如何去灭苦，即教导我们可让苦完全止息（即涅槃 *Nibbana*）的八圣道。
**以减少苦因来减少苦恼，
以消除苦因来消除苦恼。**
这是落实八圣道和导致觉悟与智慧的做法。
- 为了成就觉悟与解脱生死轮回，佛弟子必须透过禅修去完成八圣道，我们禅修是为了体证真谛（Truth）。真谛有两种：
 1. 世俗谛（Conventional or Mundane Truth）
 2. 胜义谛（Ultimate or Super-mundane Truth）
（只有当你已涤清不善业和内心得定，才能获得胜义谛。）
- 因此，佛教比哲学更多内涵。
- 人人都会作身口意的善与不善业的。
- 清洗我们的不善业有三个阶段：
 1. 持戒（*morality*），提升品德，以清洗身与口的不善业。
 2. 修定（*concentration*），提升定力（集中心意），以清洗心意的不善业。
 3. 修慧（*wisdom*），提升智慧，以清洗潜在的、深层次的不善业（随眠）。
- 为了清洗身与口的不善业，我们须奉持下述的戒律，以增进我们的品德（*morality*），就是要克制自己，不作如下恶行：
杀、偷盗、邪淫、饮酒或服食麻醉药品、说慌、粗言秽语（恶口）、绮语、二语（诽谤），以及透过上述任何一项之不善业来谋生。
- 无论我们何时犯戒，作了任何身、口或意的不善业，我们都要继续清洗这些不善业。
- 在戒德（传统品德）的基础上，我们还要透过四念住的修习，以增强我们的定力。透过任何一种念住（*mindfulness*），我们都可集中心意，这样才能克制五根（之欲）。

- 五根是眼、耳、鼻、舌与身等五个感官，我们就是透过它们犯戒、作不善业的。
- 到此阶段，你便可克制身口意之不善业了。（注：指修得足够的戒与定的阶段。）
- 此外，依此定心，修行者能看穿误导性的传统想法（*perceptions*），它们令我们误信每一个感知到的有名称的对象都是真实地存在。（例如：相信一颗树真的存在。）
- 这是一个背离传统世俗的想法、面向超世俗的现实（*existing realities*）[4]的一个起始点。换言之，面向了解名与色（*Nāma and Rūpa*）是洞悉胜义谛之道。

(03) 德因古大师的禅修方法 (Theinngu Method of Meditation)

解脱生死轮回是人生中至为崇高的事业。要成功解脱生死轮回，有许多实行四念住（*Satipatthāna*）的禅修方法可供选择。

德因古大师的禅修方法被公认为是一种严格而密集的禅法，它的成果快速而有效。因此，欲习此禅法的人必须遵守我们订下来的严格规则，例如：

1. 禅修前的准备（*Parikamma, Preparation*）
2. 决定禅修时间要多久（一般约两个小时），亦可继续坚持到能完全克服难耐的感受为止。另外，在禅修过程中：
 - 有痕痒时不可搔抓。
 - 疲倦时也不可停止。
 - 即使面对死亡威胁，也不可改变姿势。
3. 为了早些得定（*concentration*），不可如常地呼吸，要刻意地（用力）呼吸，还要留意观察着鼻孔末端的触觉（或）呼吸时的声音。（注：这是如常坐稳后的观呼吸做法。）
4. 禅修方法

（如上 1 至 3）禅修一段时间后，感受（*vedanā*）会生起，当感受生起时，不可只去思忖与该感受有关的那些（根本不存在的）传统想法，你们应留意观察那（确实存在的）物质现象与精神现象。物质现象是指四大（*four dhātus*），而精神现象是指觉知到四大的意识（*consciousness*）。四大（*dhātu*）就是：

1. 地大（*Paṭhavī dhātu*）：延展（*extension, earth element*），（注：坚性）
2. 水大（*Āpo dhātu*）：凝聚（*cohesion, water element*），（注：湿性）
3. 火大（*Tejo dhātu*）：热能、辐射（*radiation, heat element*），（注：冷暖性）
4. 风大（*Vāyo dhātu*）：动态（*motion, wind element*）。（注：动性）

此四大共存而相关，由于相互作用，某一大的迹象会变得较为突出地压倒其它三大。

- 坚硬、紧张、麻木、痉挛/抽筋、疼痛、苦痛等只不过是心的想法（*mental perceptions*），它们会误导你以为自身正受着那种感受折磨，事实上，那只是觉知到色大（*paṭhvi dhātu*）迹象（*sign*）存在的意识而已。
- 紧密，拥挤，出汗，流汗，流鼻涕等是单纯的心的想法，它们会误导你以为自身正受着那种感受折磨，事实上，那只是觉知到水大（*apo dhātu*）迹象存在的意识而已。
- 热、寒冷、冰冷等都是心的想法，它们会误导你以为自身正受着那种感受折磨，事实上，那只是觉知到火大（*tejo dhātu*）迹象存在的意识而已。
- 心悸，眩晕，瘙痒，颤抖等都是心的想法，它们会误解你以为自身正受着那种感受折磨，事实上，那只是觉知到风大（*vāyodhātu*）迹象存在的意识而已。

禅修者必须了解，由于四大之相互作用，它们的存在会以它们各自的迹象而相继地被暴露出来。

经过正确地、一再反复地留意观察感受后，禅修者将会知道，他没有体会到那些确实的相互作用现象，而是错误地以为：

- 他在受苦，
- 他的身体在受苦，
- 他的自我在受苦，

因为他误以为其肉体我(bodily self)与其感受是被强加或联合在一起而成为其身份(Identity)。(这是错误的，完全不对劲！)

现在他知道有两个独立的部分：

1. 他的肉体我(bodily self)部分只是四大(four *dhātus*)，而
2. 他的心意部分是觉知到四大迹象的意识。

因此，他了解到没有我(self)或自我(ego)这类东西，因为他自己发现到他们只是传统的想法或肤浅的名称而已。

他一定知道：

- 四大在不断地交替互换(interchanging)。
- 有时候，某一大的迹象(sign)会变得较为突出地压倒其它三大，届时内心会意识到那时期相当于在受苦。
- 其结果是：相互作用的四大替换了自我和身体，而感受痛苦则替换了心的想法。

现在，他体会到：自我主义(Egoism)、想法(Perception)、身份(Identity)……等等之空无实性(emptiness)。

因此，消除了：疑惑(Sceptical doubts)与错误的见解(Wrong views)，继而获得作为入流果(初果)的正见。

(注：以上是德因古大师禅法的概述，以下是较详细的说明。)

(04) 禅修前的准备 (Parikamma, Preparation)

首先，让我们礼敬佛陀世尊和德因古大师：

(注：禅修前请唸诵 1-8)

1. 敬礼佛陀世尊，阿罗汉，完满的自觉者。
2. 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，愿我因此能成就道智、果智、涅槃智与体证涅槃。
3. 敬礼德因古大师，在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。
4. 愿我因此能真正体证他所教导的诸大(*dhātu*)现象、名色(*nāma-rūpa*)之胜义谛、不净(*asubha*)与四圣谛。
5. 我们愿与三界中未解脱或已解脱的众生，分享我们所作的布施、持戒、禅修与行善决心等诸善功德。
6. 请唸「善哉」来(同等地)分享我们的功德。
7. 我也乐意分享三界众生所作的诸善功德。
8. 善哉！善哉！善哉！

(05) 开始 (Beginning)

- 让我们开始对抗自心的烦恼，那是污染（*kilesas*）。
- 你可采取任何可让你久坐的姿势。
- 背部正直自然，松紧适中。
- 将右手掌保持在左手掌上。〔注：相信左右手可调转放置。〕
- 紧闭双眼，不用紧张。
- 开始（刻意地）呼吸，同时觉知着鼻孔末端的触觉。
- 不可让自心到处游荡。
- 心意通常会在不善念上游荡的。
- 请努力集中心意于呼吸。
- 呼吸要稳定不变和有规律（*regular*）。
- 继续不停地、专注地呼吸。
- 这种专心致志的呼吸能建立起三摩地（*samādhi*），亦即定力或集中力。
- 当你获得定力，便能了解到身心现象的真实本性。
- 这就是你必须守护自己，免受烦恼污染侵扰的方式。
- 即使痕痒，也不可搔抓。
- 如果你疲累了，不要放弃。
- 不要改变你的姿势。
- **努力去觉知感受的本性，直至它结束为止。**
- 从一开始，你就要建立起定力（*samādhi*）。
- 要继续不断地专注（*mindful*）——留意觉知禅修对象的当下实相。
- 透过正精进（*sammā vāyama*）与正念（*sammā sati*），你将会获得正定（*sammā samādhi*）。
- 透过正精进与正念，你将会获得正定。
- 透过正精进与正念，你将会获得正定。〔注：一再重复，以显示其重要性。〕
- 因此，要一次又一次地重复这过程。
- 不可让时间白白地流逝。
- 念念专注，时刻留意觉知（当下身心）。〔注：这是正念修持的主要内涵。〕
- 要解脱生死轮回（*samsāra*, cycle of rebirths）。
- 要体证或洞悉真谛（*truth*）。〔注：真谛可指诸法实相或四圣谛等真理。〕
- 要体证真谛，正念（*mindfulness*）是至为重要的。
- 让这种智慧的知识可继续不断传承下去。

(06) 念住 (SATIPAṬṬHĀNA)

- 念住（*Satipaṭṭhāna*）是指**四念住**，它们是：
留意观察（*Contemplation*）身体、感受、心态与心法（*Mind object*）。〔注：即身念住、受念住、心念住与法念住等四个念住。〕
- 开始时留意观察你的呼吸，那是身念住（*kāya satipaṭṭhāna*）。
- 当有任何形式的感受出现，你留意观察那感受时，那是受念住（*vedanā satipaṭṭhāna*）。
- 当你能克服你的感受〔注：指观至那感受结束〕，便可留意观察你的心态，要清楚地觉察到与理解到任何心态，那是心念住（*citta satipaṭṭhāna*）。
- 此外，要留意观察心法（*dhamma*），知道它如何出现、如何被克服、如何在将来不会生起，那是法念住（*dhamma satipaṭṭhāna*）。

- 四念住 (*Satipaṭṭhāna*) 是达致正道与体证涅槃的唯一途径。

(07) 不正寻思 (*Vitakka, Interferences*)

- 当你修习内观 (*vipassanā*) 时，
 - ♦ 欲寻思 (*kāma vitakka*)，即着眼于色、声、香、味或触等爱欲思想会在你心中出现，
 - ♦ 恚寻思 (*Byāpāda vitakka*)，即担忧、憎恨、愤怒等恶意思想会在你心中出现，或
 - ♦ 害寻思 (*Vihimsa vitakka*)，即残害思想也会在你心中出现。
- 不可让这些不净思想进入心内。
- 如果这些思想进入了心内，就要猛然地呼吸，同时转移注意力到鼻孔末端 (的触觉)，以消除它们。〔注：猛然，指突然快速而猛烈地。〕
- 要专注 (*Be mindful*)，你越能专注便可早点消除它们。

(08) 愚痴/无明 (*Moha/Avijja*)

- 众生从来就不知自己的前世，也不知生死轮回 (*Samsāra*) 是几时开始的。
- 我们的存在一直受愚痴或无明所影响，因此，让我们以觉察或觉知 (*awareness*) 与内观禅修去克服导致生死轮回之愚痴或无明吧！
- 为了克服愚痴，我们必须提升内心的五力：
 1. 信 (*Saddhā*, faith/confidence)，
 2. 精进 (*Viriya*, effort/energy)，
 3. 念 (*Sati*, mindfulness/attentiveness)，
 4. 定 (*Samādhi*, concentration)，
 5. 慧 (*Paññā*, that is knowledge, wisdom, insight, reasoning power, understanding power.)
〔注：慧，指知识、智慧、洞察、推理、理解等内心能力〕。
- 请尽力提升这些心力来克服愚痴。
- 你若感到昏昏欲睡、或内心开始游荡，那就要努力些呼吸，尤其是你的呼气。
- 集中精神呼吸，直至你获得禅那 (*jhāna*)，即安止定 (*absorptive concentration*) 为止。
- 你若获得禅那，恶念便无法闯入心内了。
- 就像夏天一场不合时宜的大雨，清理好一片尘土，禅那也会清除我们心内的所有恶念。
- 不可让你的心意游荡，要继续努力。
- 这项任务不是普通人所能承担，只有奉持戒律的有德人士与圣者 (*Ariya-puggala*) 才能实践内观禅。〔注：*Ariya-puggala*，在这里指四双八辈。〕
- 既然只有透过身念住才能获得智慧，那便不可让自心到处游荡了。
- 你若想得到心境安宁 (*tranquility*)，就要密切地专注、留意观察着它。
- 你一定要尽力培育它 (安宁)，当你培育到它时，便可获得 *sukha*，那是内心的快乐与安宁。

(09) 六根（六种感官）

(*Indriya, Faculties*)

- 当你能控制六根（之欲）时，便可从当下出现的身心现象获得内观智慧，那六根就是：
 1. 眼（*Cakkhu* - eye），
 2. 耳（*Sota* - ear），
 3. 鼻（*Ghāna* - nose），
 4. 舌（*Jīvha* - tongue），
 5. 身（*Kāya* - body），
 6. 意（*Māna* - mind）。
- 六根安静可令你清晰地、如实地了知正在生起的身心现象。
- 只因误导性的想法（**misleading perceptions**），你才以为这是我的腿、我的手、我的身体，我的头、「我」、其他人，男人、女人、生物等等。

(10) 四大（四大种的略称）

(*Dhātus, elements*)

- 事实上，物质（色）只是四种基本要素（四大）的结合，即：
 1. 地大（*Pathavī dhātu*），延展。（注：坚性）
 2. 水大（*Āpo dhātu*），凝聚。（注：湿性）
 3. 火大（*Tejo dhātu*），辐射、热能。（注：冷暖性）
 4. 风大（*Vāya dhātu*），动态。（注：动性）
- 这四大共存而又相关。由于他们之间的相互作用，某一大会变得比其它三大更加突出地具有压倒性。
- 这是物质自然的连续不断的变化，色（物质）的实相（*Rūpa lakkhana*）。
- 在你禅修期间，上述某一大感受将会变得较为突出，那感受将成为你临命终时要忍受的主因。
- 如果地大（*Pathavī dhātu*）是主因，你会感到难以忍受的僵硬、紧张、麻木（冻僵）、痉挛（抽筋）、疼痛与苦痛等情况。
- 如果水大（*Āpo dhātu*）是主因，你会感到难以忍受的紧绷、充血、出汗、流汗，与鼻水长流等情况。
- 如果火大（*Tejo dhātu*）是主因，你会感到难以忍受的热、冷与冰冷等情况。
- 如果风大（*Vāya dhātu*）是主因，你会感到难以忍受的心悸、眩晕、痕痒与头部摇晃等情况。
- 因此，现在就要努力去克服那种感受，只有这么做，当那种感受出现在你临终期间时，你才能准备好以禅修的方式去专注地忍受它。

(11) 感受

(*Vedanā*)

- 为了克服那样的感受，你必须在禅修中实习改变自己的意识（**awareness**），从知道传统的想法改为知道当下感受过程的现实（**reality**）。
- 因此，要知道：
 - ◆ 僵硬是一种感受，

- ◆ 紧张是一种感受，
- ◆ 麻木/冻僵是一种感受，
- ◆ 疼痛是一种感受，
- ◆ 痉挛（抽筋）是一种感受，
- ◆ 苦痛是一种感受，
- ◆ 心悸是一种感受，
- ◆ 充血是一种感受，
- ◆ 流鼻水是一种感受，
- ◆ 热是一种感受，
- ◆ 冷是一种感受，
- ◆ 痕痒是一种感受，
- ◆ 双腿摆动是一种感受，
- ◆ 握手活动是一种感受，
- ◆ 眩晕是一种感受。
- 当你意识到体内之任何生理变化过程时，感受出现了，命名或标签那些感受只是想法（perceptions）而已。
- 想法区分（识别）不同的感受，但想法不是现实（reality），只有（当下的）感受才是。
- 请努力把你的意识（awareness）定位在感受上，那是时刻都在发生的现实，不必理会各式各样的传统想法。

(12) 不断变化 (Constantly Changing)

- 有时候，不同形状的颜色会出现，不可尝试去识别它们，只须努力观察颜色变化的本性（nature），它在不断出现与消失。
 - ◆ 绿色可能会出现并消失。
 - ◆ 黄色可能会出现并消失。
 - ◆ 红色可能会出现并消失。
- 不可试图去识别颜色，而是尽力去觉察那不断变化的本性。
- 有时会出现森林、海洋、风景等形状，不可试图去识别你所看到的，而是要觉察到这些形状在不断地变化。
- 没有什么永恒，一切都在不断变化的状态中。

(13) 不断变化的不净 (Changing Asubha)

- 也可能出现佛、阿罗汉等形体（forms）。
- 不要试图去识别它们，而是要知道这些形体只是些不净的、令人厌恶的东西而已。
- 所有形体的传统想法在现实中并不存在，而所有存在的形体都只是些不净的、令人厌恶的东西而已。
- 你也可能看到尸体的形体在一天天地变坏、恶化，要知道尸体之令人厌恶、憎恶的不断变化的本性，它（不净）也是无常的。
- 你也可能见到自己的那副骨骼或其部份，到时也要知道它不断变化的本性。
- 无论你看什么，你都要觉察到它无常的变化本性。

(14) 这是你在禅修中要做的事情 That's What You Must Meditate On

- 虽然有四十种不同的禅修对象，在你眼前当下发生的才是你的禅修对象。
- 如果你坐下来禅修一段长时间，各式各样的感受将会生起。
- 虽然那感受可能难以忍受，不可摇摆、移动或改变你的姿势，要观察那感受的本性，直至它结束为止。
- 如果僵硬出现，就要觉察到它的开始、持续与结束。
- 如果疼痛出现，就要觉察到它的开始、持续与结束。
- 要努力觉察到任何感受之开始到结束的整个过程。
- 要有耐性地禅修。

(15) 感受 (Feeling)

- 为了克服那样的感受，你必须在禅修中实习改变自己的意识（awareness），从知道传统的想法改为知道当下感受过程的现实（reality）。
- 因此，要知道：
 - ◆ 僵硬是一种感受，
 - ◆ 紧张是一种感受，
 - ◆ 麻木/冻僵是一种感受，
 - ◆ 疼痛是一种感受，
 - ◆ 痉挛（抽筋）是一种感受，
 - ◆ 苦痛是一种感受，
 - ◆ 心悸是一种感受，
 - ◆ 充血是一种感受，
 - ◆ 流鼻水是一种感受，
 - ◆ 热是一种感受，
 - ◆ 冷是一种感受，
 - ◆ 痕痒是一种感受，
 - ◆ 双腿摆动是一种感受，
 - ◆ 握手活动是一种感受，
 - ◆ 眩晕是一种感受。
- 当你意识到体内之任何生理变化过程时，感受出现了，命名或标签那些感受只是想法（perceptions）而已。
- 想法区分（识别）不同的感受，但想法不是现实（reality），只有（当下的）感受才是。
- 请努力把你的觉知（awareness）定位在感受上面，那是时刻都在发生的现实，不必理会各式各样的传统想法。
- 这是自净其意的一种训练。
- 因此，要努力由觉知“传统想法”改为觉知感受，亦即所谓“激活感受”（Activating feelings），因为感受时刻都在发生。

（注：这段与上面“感受”一段不同之处，是在后面加多了两点。）

(16) 执着 (Clinging)

- 我们一直执着传统想法，例如：
 - ◆ 我的腿、我的手、我的身体、我的头……等等相关的物质现象，
 - ◆ 苦痛、疼痛、麻木……等等相关的精神现象。
- 但实际上，它们并不存在，例如：
「我」(I)、「我的」(My)或「我的自我」(My ego)并不存在。
- 存在的只有精神与物质现象，亦即名色 (*nāma rūpa*) 。
- 色 (*rūpa*) 是物质现象，它在不断转变，而名 (*nāma*) 是精神现象，要透过感受才可觉知到它。
- 请努力！不要放弃，我们正准备透过禅修来专注地面对死亡 (*face death mindfully*) 。
- 在你临终的床上，你不能放弃或停止在你体内出现的不适感受。（注：指不必避苦或放弃以禅修来面对临终时的诸种不适感受。）
- 因此，要努力建立你现在就可以克服它的信心。
- 改变你的心，从觉察「不善巧的」想法改为觉察「善巧的」的想法 (*thoughts*) 。
- 如果你觉察到「痛疼的想法」，这是个不善巧的想法。
- 如果你只留意观察「正在发生的感受」，那就变成一种善巧的想法了。
- 务必努力做到为止。
- 不可让你的感受 (*vedanā*) 导致渴爱 (*taṇhā*) 生起。
- 让「感受」停止在「感受」的阶段。
- 努力在感受的阶段中停止感受。
- 如果你觉察到「痛苦」，感受已进入「渴爱 (*Taṇhā*)」的阶段。
- 不可让感受进入渴爱的阶段。
- 只管留意觉知感受。

(17) 轮回 (Samsāra, the cycle of rebirth)

- 当感受 (*vedanā*) 导致渴爱 (*taṇhā*) 生起，那众生必会在生死轮回中再生。
- 导致「生死轮回的持续」(或)「生死轮回的停止」(或)「从生死轮回中解脱」的原因，不是来自别处，而是来自你自己的心态 (*mental outlook*) 。
- 你若不禅修，「生死轮回将会继续不断」。
- 透过禅修，你可将它「停止」(或)「你可从生死轮回中获得解脱」。

(18) 无常 (Impermanence)

- 感受是名 (*nāma*)，它是一种精神现象 (心理现象) 。
- 感受是不会永久不变的。
- 感受会在生起之后结束。
- 因此，要觉察到感受的生起与结束。
- 感受生起之后又会结束，感受生起之后又会结束。
- 不断的“生起，结束”、“生起，结束”、……。
- 请小心谨慎地留意观察。

- 每当物理现象（色，*rūpa*）或精神现象（名，*nāma*）有改变时，马上要觉察到那改变与感受的生起。
- 色（*rūpa*）会因自己的本性而改变，因此要觉察到色（*rūpa*）是怎么改变的，要觉察到改变是色（*rūpa*）的自然特征。
- 要觉察到，当色（*rūpa*）在你身中改变时，心会注意到那改变，接着，感受会出现。
- 要在它出现时去留意观察这过程。
- 要在它呈现、出现与发生的时候去留意观察它。
- 佛陀世尊教导我们，所有精神现象与物质现象（名与色）都是无常的。
- 因此，努力留意观察在你身中出现的自然转变，好让你体验到佛陀世尊所教的无常本性。
- 僵硬在你身中生起之后又会消失，
- 痛苦在我们身中生起之后又会消失，
- 因此要时刻留意，没有什么是永久不变的。
- 所有感受都会自行生起与消失。
- 只有我会错误地认为：
 - ◆ 我的手在受苦，
 - ◆ 我的腿在受苦，
 - ◆ 我的头在受苦。
- 这是因为错误的利己主义观念（concept of egoism）。
- 请努力去体会它。
- 这就是你获得智慧所要做的方法；因此，请认真地去留意观察。

(19) 平衡 (Balancing)

- 不可缺少定力（*samādhi*）。
- 专注地呼吸（Mindful breathing）可增长定力。
- 留意观察（Contemplating）可提升智慧（*paññā*）。
- 若感受的强度变得难以忍受，你要：
 - ◆ 呼吸强劲一些，或
 - ◆ 均衡地、有规律地呼吸，或
 - ◆ 平衡感受的强度与定力（*samādhi*），例如：
若感受的强度是：
 - ◆ 一克（gram），就让你的定力有一克，
 - ◆ 五克，就让你的定力有五克，
 - ◆ 十克，就让你的定力有十克，
 保持这种平衡，不可让你的定力多过（或）少过感受的强度。
- 若定力变得（比感受的强度）更加多，你将无法了解到感受过程的本性，因为你的心将会绕过了感受阶段。
- 同样地，当缺乏定力（或定力不足）时，你会想停止禅修（或）改变你的姿势（或）感受会变得难以忍受。
- 因此，要努力、勇敢，
- 勇敢和热诚的人都会成功，
- 请耐心地留意观察。
- 生命苦短，不可偷懒、放逸。
- 你在过去世中已偷懒、放逸许多次了。

- 你不是你身体的主人，
在它抛弃你之前要赶快离开！
- 当时间到了，你将不得不离开你的身体。
- 当名蕴（*nāma khandha*），即：
 - ◆ 受（*feelings, vedanā*），
 - ◆ 想（*perceptions, saññā*），
 - ◆ 行（*mental formations, sankhāra*），
 - ◆ 识（*consciousness, viññana*），
 一旦抛弃肉体，肉体终将变成一具毫无价值的尸体。
- 因此，在身体抛弃你之前，你定要设法抛弃它。
- 这个身体没有实质（*Essence*），它令人厌恶、无用、毫无价值。
- 不要怜惜它。你要远离对它的渴爱与执取。
- 要知道它会不断变坏、恶化的性质。
- 努力吧！肯努力的人才会成功。
- 你若想成功就必须努力！
- 什么是你会成功的？
- 你会克服内心的污染（*kilesas, defilements*），
- 在过去世的生死轮回中，你已被这些污染（烦恼）一次又一次地折磨。
- 现在，你必须设法永远克服所有这些不善的污染（*kilesas*）。
- 要知你现正为自己的利益而禅修。
- 看看你自己，看看这麻烦的身体给你带来的诸多困难！与身体有关的那一大堆麻烦包括：喂养、清洁、穿衣服、保持健康……等等，就因为我们不想遇到困苦，所以我们仍然渴爱生命。（注：指不得不作爱护身体的活动，以防不幸。）
- 佛陀教导我们，在生活的所有逆境中，维持生计是最恶劣的。
- 因此，你越能放弃对此身的渴望与执着，便可获得更多的安宁。
- 一个未能解脱对自身之渴望与执着的人，他必定会受苦的。
- 要尽力摆脱对自身的渴望与执着，慢慢地，一点一点地，逐渐地。
- 如滴水终可成洋，你的重复努力也将导致你觉悟解脱的。
- 要努力，要热诚。
- 你必须热诚地付出努力，以净化心意，不执取对感受的物质上与精神上的想法。
- 要努力清除各式各样的想法（*perceptions*）。

(20) 误导性的想法 (Misleading Perceptions)

- 无论出现的感受是可以忍受的、或是难以忍受的，你都要努力去克服它们。
- 心从来就不想忍受不愉快的感受，只想享受愉快的感受。
- 当面对不愉快的感受时，你会想到停止禅修、或改变你的姿势、或开始让心离开正道、到处游荡。
- 你必须耐心地忍受这些感受。
- 不可停止禅修，不可移动，不可改变你的姿势。
- 误导性的想法使你接受自我主义（*egoism*）的错误思想。这不是真的。
- 你可能会想或觉得：你的骨头要碎裂了、你的肉要脱落了、你的神经要折断了。事实上，这不是真的。
- 你的想法和感受之所以如此，是由于你对感受的想法（*perceptions*）误导着你，令你生起

错误的感想（impression）、妄想（Delusion）、虚假的意见等等。

- 要留意这些特征。
- 让任何感受在你体内生起。
- 不用管它的数量。
- 让我们看看接下来会有什么事情发生。
- 痛苦（pains）过后，还能发生什么？
- 疼痛（aches）过后，还能发生什么？
- 不用管它的数量，只须在它生起时去留意观察它。
- 这身体就像十字路口的旅舍，从各方前来的各阶层旅客都可在那里安身歇息，同样地，你的身体也会出现各式各样的感受。
- 无论感受是愉快的或是不愉快的，你都要知道和观察着感受，直至它最终结束为止。
- 感受的强度若变得难以忍受，可转过头来专心致志地呼吸，同时留意觉察着鼻孔末端的触觉。
- 要猛然地（abruptly）、快速地呼吸。
- 继续交替地觉察着出现的感受和鼻孔末端的触觉。
- 一遍又一遍地重复这一过程，循环地做，反之亦然。
- 当中你会发觉：
 - ◆ 对感受的觉知是痛苦的（*dukkha*）。
 - ◆ 对呼吸的觉知是快乐的（*sukha*）。
- 请继续交替地觉知着痛苦（*dukkha*）与快乐（*sukha*）。

(21) 转移注意力

(Diverting)

- 如果感受的强度仍然难以忍受，可转移你的心（注意力）到你身体的各个部位，例如：你的头、膝盖、脸部、小腿、眼睛或脚部。
- 如果感受的强度可以忍受，那就要努力地观察它们，特定地去了解其特征的本性（nature of their characteristics）。

(22) 你拥有什么？

(What Do You Own?)

- 你拥有你自己吗？
- 你能指挥你的身体吗？例如要它：
不感到痛苦、不疼痛、不会死、不变老、不患病、不生病……等等。
- 但情况并非如此，因为它们都是自行发生的。因此，不要再依恋执着你的身体了。（注：自行发生，指依其因缘转变而生住异灭。）
- 你要舍离对它（身体）的渴爱。
- 佛陀教导我们要舍离所有渴爱与执着（*craving and clinging*）。
- 只有当你能舍离所有渴爱与执着，也只有到那个时候你才能结束痛苦。

(23) 为何苦恼?
(Why Suffering?)

- 你现在仍然苦恼吗?
- 如果你现在仍然苦恼, 那是因为你仍未舍离对自己的渴爱与执着。
- 因此, 要留意了解与体会感受痛苦时的真相。
- 为了获得觉悟, 要奋勇地经历任何痛苦。
- 问问你自己, 别人成功的地方, 为何‘我’不能成功?
- **“即使面对死亡的威胁也要坚定不移地去清除所有烦恼污染。”**
- **要成功! 这是至为重要的。**
- 为何你在受苦?
- 受苦的原因是: 渴爱与执着你的身体, 例如:
这是我的手, 这是我的腿, 这是我的头, ……等等。
- 因此, 要留意观察, 以体会此现象。
- 当原因, 即渴爱与执着被消除后, 其结果, 即苦恼就不复存在了。

(24) 获得觉悟
(To Achieve Enlightenment)

- 为了获得觉悟, 要奋勇地经历任何痛苦。
- 在过去的日子里, 即将成为圣者的修行人 (*Ariya-puggala-to-be*) 都是遵循这个实践方法, 沿着这条能导致所有苦恼熄灭的路径前进的。
- 因此, 他们能止息一切苦痛现象。
- 所以现在就要自行决定是否要努力了。(或) 所以要努力和跟着做, 特别地要留意观察身体现象。
- 依靠你自己。
- 改正在你心中出现的想法。
- 觉悟不可在别处寻求, 它要在你自己的(身心)现象中去求取。
- 解脱智慧实际上是有的。
- 因此, 要努力体会 (realize) 自身现象的真相。
- 若能舍离对自己的渴爱与执着, 你将会体验到内心的安宁。
- 若你实现到它一瞬间, 你将会获得一瞬间的安宁。
- 若你实现到它片刻, 你将会获得片刻的安宁。
- 若你永久地实现到它, 你将会获得永久的安宁。
- 因此, 要一遍又一遍地留意观察你已体会到的现象特征。

(25) 不净 (Asubha)
(消除爱欲) (Eliminating taṇhā)

- 在德因古禅修中心内, 不净观是减少内心烦恼污染 (*Kilesa*) 的修持, 特别地, 它是欲证得二果斯陀含道 (*sakadāgāmi magga*) 所需的修持。
- 因为你要透过留意观察「感受」 (*vedanā*) 来消除「见」 (*diṭṭhi*), 即错误的见解, 所以, 你也必须留意观察「不净」 (*asubha*), 以消除「渴爱」 (*taṇhā*) 与执着 (*clinging*)。
- 执着 (*clinging*) 是对色 —— 有形体的物质现象的一种依恋 (*attachment*)。
- 依恋与执着的生起, 是由于我们对物质现象的变坏、恶化过程并不了解。

- 因此，你们必须禅修，以了解物质现象会变坏、恶化的本性。
- 观不净的方法：你要强力呼吸，同时注意着尸体（corpses）之不净（令人讨厌之处），而非单纯地觉察着呼吸。
- 当你如是地观不净时，有时会碰到一些景象，即看到自己或他人的尸体。
- 不净的出现或外观（appearance）：
 - ◆ 逝世不久的尸体，开始时虽柔软而有弹性，
 - ◆ 但慢慢会变得冰冷和僵硬，
 - ◆ 跟着会进一步变坏、恶化，现出一些蓝色与黑色的尸斑，甚至会有些腐烂的液体从口或鼻中流出。
 - ◆ 苍蝇会在尸体上盘旋、啃食尸体，甚至产卵。
 - ◆ 接着，蛆虫会出现、啃食尸体，渐渐遍布全尸。
 - ◆ 尸肉会脱落。
 - ◆ 尸骨会显露，有些悬挂着，有些掉下来。
 - ◆ 随后只剩下一堆骨头。
- 有时候，你可能看到自己的不净依上述的方式发生。
- 这只是不净过程（process of *asubha*）的一般趋势而已，
- 并不表示每个人都会碰到这样的每一个细节的。
- 你看到的景象，可能只是头骨或肋骨之类的东西。
- 无论你看到什么，只须留意观察着它的不净即可。
- 你也许想回避看到这种令人厌恶、使人不快的景象。
- 不要害怕那种令人作呕、讨厌的景象。
- 立即加强呼吸，同时密切地留意觉察着不净本质的无常性。
- 你呼吸得越强劲，看到的景象（vision）就会变得越清晰。
- 因为这一景象，你会逐渐认识到，你的身体只不过是一具不断败坏的尸体而已。
- 当一个人一遍又一遍地留意观察（身体之）不净时，压倒性之令人作呕、讨厌的景象会渐渐减少对他自己腐烂、发臭身体的渴爱与执着的。
- 你若认为自己的身体仍然具有吸引力，那么，你依旧喜爱（依恋）自身。
- 你若一遍又一遍地看到你身体的讨厌性质、你身体的腐烂过程、你身体的诸种不净，你便是清淨着自己的欲贪（*kāma rāga*）与色贪（*rūpa rāga*）。
- 因此，德因古禅修中心强调不净观（contemplation of *asubha*）的重要性。
- 修不净观的行者，一方面要了解身体之讨厌性质与身体的腐烂过程会减少对身体的爱欲与执着；另一方面要令自己彻底明白，就算不净的本性也是无常的。
- 此外，你必须在禅修中获得如下的正见：任何形式的生物与无生物皆是不净的。
- 若你观到不净一瞬间，便能远离欲贪与色贪一瞬间。
- 若你观到不净片刻，便能远离欲贪与色贪片刻。
- 若你持久地观到不净，便能持久地远离欲贪与色贪。
- 佛陀世尊在世时，曾教导过 500 位在森林居住的比丘、一位叫干那（*Konla*）的比丘与著名的讖摩王后（*queen Khema*，频毘娑罗王的王后）等如何修习不净观，事后所有人都证得阿罗汉。
- 因此，德因古大师也教导比丘、比丘尼与在家人等如何修习不净观。
- 那些透过禅修获得不净景象的人，可以留意观察那些不净。
- 那些不能的人，可以透过一具实际的尸体或一具妆扮成腐烂的形体来帮助。
- 要猛然地呼吸才能获得定力/三昧（*samādhi*）。
- 同时留意观察自身之不净，即令人讨厌、呕心的性质。要不断反复留意观察自身之令人

讨厌的不净会作如下的转变：

- ◆ 腐烂，肿胀与膨胀，
- ◆ 腐烂的液体从这里或那里涓滴出来，
- ◆ 蛆虫在腐烂的躯体上啃食，
- ◆ 尸肉会脱落，
- ◆ 一无是处，毫无价值，
- ◆ 没有任何实质（essence），
- ◆ 必须被埋葬，让其回归尘土，（或）必须被火化等等。
- 这就是在不净的培育修习（*asubha bhāvana*）中你要留意审察的方式。
- 这就是你透过不净的培育修习（*asubha bhāvana*）来发展心意，以获得念力（*sati*）与定力/三昧所必须修习的方式。
- 当你获得不净观三昧（*asubha samādhi*）时，你会在心中看到腐尸的景象（*vision*）。
- 此外，你若提升定力/三昧至某一程度，不管你闭眼或开眼，这腐尸的景象都会被看到。
- 而且，您也可将任何色身观想（*visualize*）为日益变坏、恶化的不净。
- 看到自身的不净（或）其它色身的不净，原因是你已获得足够的定力/三昧。
- 你获得的定力/三昧越高，不净的景象将会更清晰，你对色身的依恋执着也将会更少。
- 现在，当你观想那些变坏着的色身过程时，你明白了，且变得不那么依恋执着它们。
- 得到不净景象仍旧是在定力/三昧的培育修习（*samādhi bhāvana*），即止禅阶段，因此，欲转修内观禅（*vipassanā bhāvana*），便要留意观察不净的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*，个别身、心现象所独有的特质），即不净的自然特质，其次是「共相」（*samañña lakkhaṇa*），即「三相」（*ti-lakkhaṇa*）—— 无常、苦及非我等「三法印」。
- 若在获得不净三昧（*asubha samādhi*）之后不再留意观察不净，你可能会：厌倦生活，感到懊悔，想独自生活，感受到不可靠的、不可信赖的，出现种种幻觉，不正常等情况。[5]
- 因此，要留意观察不净，从不净想（*asubha sañña*）中获得不净智（*asubha paññā*）。
- 达到这一目标的方法是：留意观察色身（物质性的对象），以了解它的自相（*sabhāva lakkhaṇa*）与共相（*samañña lakkhaṇa*）。
- 若你获得骨骼（*skeleton*）的景象，要知那是地大的不净（*pathavī asubha*）。
- 而软性与硬性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至于软性与硬性的无常状态则是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。
- 若你获得腐烂与膨胀状态的尸体景象，要知那是水大的不净（*āpo asubha*）。
- 而流动性和凝聚性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至于流动性和凝聚性的无常状态则是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。
- 若你获得蛆虫啃食尸体的景象，要知那是风大的不净（*vāyo asubha*）。
- 而动性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至于动性的无常状态则是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。
- 若你获得燃烧的不净景象，要知那是火大的不净（*tejo asubha*）。
- 而冷性与热性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至于冷性与热性的无常状态则是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。
- 由于不净的景象是个物质性的物件，故应尝试去体会那相（*lakkhaṇa*）是色的相（*characteristic of rūpa*）。
- 无论你获得的不净对象是什么，你都要留意观察那不净。
- 努力去认识你观想到的那一不净景象之「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）与「共相」（*samaññalakkhaṇa*）。

- 首先，你要努力获得一个不净的景象。
- 然后，你必须留意观察那不净的变坏过程（deteriorating process），直至你感到厌倦，不再依恋执着那不净之物。
- 之后，为了舍离那不净之物，你要努力得到它的「自相」（*sabhāva lakkhana*）。
- 最后，为了从不净之渗出物相（*Savana lakkhana*）解脱出来，你必须反复审察它的无常性质——「共相」（*samañña lakkhana*）之一。
- 因此，为了解脱，要努力得到一个不净的景象、要努力舍离对它的依恋执着、要努力得到它的「自相」（*sabhāva lakkhana*）。
- **初果圣者**（*Sotāpatti puggala*）以感受（*vedanā*）为禅修目标，他消除了「我见」——对个人概念（*puggala paññatti*）之错误见解，亦即消除了自我主义（egoism）。
- **二果斯陀含圣者**（*Sakadāgāmi puggala*）以不净（*asubha*）为禅修目标，把所有式样的形体（patterns of forms）消除为微小单元（cells）。
- **三果阿那含圣者**（*Anāgami puggala*）以「三相」（*ti-lakkhana*）为禅修目标，消除了微小单元的概念。
- **四果阿罗汉圣者**（*Arahatta puggala*）消除了连续性的概念（*santati paññatti*），指时间的连续性概念，并因此进入涅槃（*nibbāna*）。
- 好像雨水可以穿透没有盖好的屋顶一样，欲贪（*kāma rāga*）与色贪（*rūpa rāga*）也可以很容易就穿透没有智慧的心。
- 因此，为了舍离欲贪（*kāma rāga*）与色贪（*rūpa rāga*），要努力留意观察不净。
- 千万别错过这个机会去体证涅槃觉悟啊！

【简注】

- [1] 缅甸文与英译档案来源网站：
<http://docslide.us/documents/thienggu-method-of-meditation-introduction.html>
（注：请留意，书名 Theinngu 在网上被误写为 Thienggu）
- [2] 创造论或称创世论、神创论（Creationism），常见于古代人类纪录与「外来」智慧对话的典籍记载。创造论者普遍相信人类、生物、地球及宇宙是由超自然力量或超自然的生物创造，通常为神、上帝或造物主，亦有关于外星人的创世论。另有说法认为，只要是时间或空间上的连续实体即具有创造的可能。不同宗教典籍及民族都各有创造论的叙述。
- [3] 重复再生（rebirth）：指生死轮回。佛教认为众生一日未消除贪瞋痴等根本苦因，便会不断地在三界（欲界、色界和无色界）中生死轮回、受着生老病死……等等苦恼。佛教认为，虽然没有众生知道生死轮回是何时开始，但有因缘方法可令贪瞋痴等苦因熄灭，从生死轮回中解脱。
- [4] 超世俗的现实（super-mundane existing realities）：实际上可随时感知到的现存事物。
- [5] 佛陀时代，不净观多为出家弟子所修，当时也出现过一些不良效应。依本文看，不净观似是证二果前的必修，因此，德因古大师作了较详细的修持解说。虽然如此，行者亦宜加倍小心，最好在有经验的人士指导下进行。记得修习不净观时，在获得「不净三昧」后，不可停止，要如法地继续获得「不净智」始得。