

# 德因古大師的禪修方法（介紹）

## Theinngu Method of Meditation (Introduction)[1]

中譯者：梁國雄居士

v1.1\_2018-7-1

### 版權聲明

本譯文版權屬中譯者梁國雄居士所有。

歡迎轉載，但不得更改原文或作任何牟利之商業用途。

### 目錄

(01) 中譯者前言 -----	1	(02) 什麼是佛教 -----	2
(03) 德因古大師的禪修方法 ----	3	(04) 禪修前的準備 -----	4
(05) 開始 -----	5	(06) 念住 -----	5
(07) 不正尋思 -----	6	(08) 愚癡/無明 -----	6
(09) 六根（六種感官） -----	7	(10) 四大（四大種的略稱） -----	7
(11) 感受 -----	7	(12) 不斷變化 -----	8
(13) 不斷變化的不淨 -----	8	(14) 這是在禪修中要做的事情 ----	9
(15) 感受 -----	9	(16) 執著 -----	10
(17) 輪迴 -----	10	(18) 無常 -----	10
(19) 平衡 -----	11	(20) 誤導性的想法 -----	12
(21) 轉移注意力 -----	13	(22) 你擁有什麼 -----	13
(23) 為何苦惱 -----	14	(24) 獲得覺悟 -----	14
(25) 不淨（消除愛欲） -----	14	【簡註】 -----	17

### (01) 譯者前言

德因古大師在緬甸很有名氣，介紹他生平的文章在網上很易找到，但有關他的開示和禪法的中、英譯文卻甚為罕見，希望此文能補此缺漏，令大師難得的教導為世人所悉。

德因古大師（1912-1973）幼時，讀書成績並不好，16歲結婚，在世俗中打拚至1958年，當年為46歲，於養傷期間接觸到《宣隆大師傳》，閱後受到激勵，奮勇地獨自密集禪修21個月後，最終得證阿羅漢果。之後用了約11年時間，走遍緬甸東西南北，積極地弘傳他實用有效的禪法。欲了解多些有關大師的生平事跡，可瀏覽下面的網站：

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/29361344> 緬甸德因古西亞多——當代聖者的傳記

請注意，雖然德因古大師與宣隆大師的禪法相似，都是四念住的內觀禪修技巧，但兩者的運作細節是不盡相同的，切不可混淆，這是譯者學習宣隆禪法多年的意見。有興趣的讀者，宜向有實踐經驗的人士或導師請教始可學習，以免走偏。另外，此文會有些內容較為難懂，這是正常的，因為大師所說的法，是直接給想在此生尋求解脫的人士而說的。看不明的部分，可留待學佛修持一段日子後再看。

為了方便讀者，已審慎地作了一些修改和編輯，也加進了〔註：〕、【簡註：】與一些（文字）。但翻譯極難完美，請讀者原諒之餘，還請盡量參閱原文、佛典及有關文獻，自行確定原意。

最後，很多謝內子陳美露的審閱與意見。祝願各位康寧、福慧俱增。

梁國雄居士  
2018-6-7

## (02) 什麼是佛教？ (What is Buddhism?)

- 佛教比宗教更多內涵、比科學更多內涵、也比哲學更多內涵。
- 與其他宗教不同，佛教不相信有一永恆的神去創造（天地萬物）和拯救（人類）[2]。
- 因此，佛教也不相信有一永恆不滅的靈魂或自我（soul or *atta*）存在於我們體內，並會於我們死後返回神處接受審判。
- 佛教以業（*kamma*）和再生（**Rebirth**）[3]來取代那位人格化的神。
- 因此，佛教比宗教更多內涵。
- 根據佛教，因果律（**Law of Cause and Effect**）不僅適用於物質現象，也適用於**名色**（*nāma-rūpa*）——精神與物質現象共存的生物體，即生物的身心。
- 此外，佛教認為業（*kamma*）是內心的意圖（**mental volition**），它是身心相互關係的主導者。因此，佛教比科學更多內涵。
- 眾生所作之一切業 —— 有意圖的身口意行為，無論是善的或是惡的，皆是「原因」（**Causes**），它們會在將來產生出各種各樣「效應」（**Effects**）的「結果」（**Result**）。
- 這就是生死輪迴怎麼會繼續不停的解釋。此生死輪迴的過程被認同為苦，因為簡而言之，生命只是老、病（衰敗）、死而已。
- 此外，佛教進一步認為，苦因是渴愛（**craving**）與執著（**clinging**）等心理現象。
- 佛教不應被認為是悲觀主義，因為佛陀不僅指出苦的真实本質與苦因，還教導我們如何去滅苦，即教導我們可讓苦完全止息（即涅槃 *Nibbana*）的八聖道。  
以減少苦因而減少苦惱，  
以消除苦因而消除苦惱。  
這是落實八聖道和導致覺悟與智慧的做法。
- 為了成就覺悟與解脫生死輪迴，佛弟子必須透過禪修去完成八聖道，我們禪修是為了體證真諦（**Truth**）。真諦有兩種：
  1. 世俗諦（**Conventional or Mundane Truth**）
  2. 勝義諦（**Ultimate or Super-mundane Truth**）  
（只有當你已滌清不善業和內心得定，才能獲得勝義諦。）
- 因此，佛教比哲學更多內涵。
- 人人都會作身口意的善與不善業的。
- 清洗我們的不善業有三個階段：
  1. 持戒（**morality**），提升品德，以清洗身與口的不善業。
  2. 修定（**concentration**），提升定力（集中心意），以清洗心意的不善業。
  3. 修慧（**wisdom**），提升智慧，以清洗潛在的、深層次的不善業（隨眠）。
- 為了清洗身與口的不善業，我們須奉持下述的戒律，以增進我們的品德（**morality**），就是要克制自己，不作如下惡行：  
殺、偷盜、邪淫、飲酒或服食麻醉藥品、說慌、粗言穢語（惡口）、綺語、二語（誹謗），以及透過上述任何一項之不善業來謀生。
- 無論我們何時犯戒，作了任何身、口或意的不善業，我們都要繼續清洗這些不善業。
- 在戒德（傳統品德）的基礎上，我們還要透過四念住的修習，以增強我們的定力。透過

任何一種念住（mindfulness），我們都可集中心意，這樣才能克制五根（之欲）。

- 五根是眼、耳、鼻、舌與身等五個感官，我們就是透過它們犯戒、作不善業的。
- 到此階段，你便可克制身口意之不善業了。〔註：指修得足夠的戒與定的階段。〕
- 此外，依此定心，修行者能看穿誤導性的傳統想法（perceptions），它們令我們誤信每一個感知到的有名稱的對象都是真實地存在。（例如：相信一顆樹真的存在。）
- 這是一個背離傳統世俗的想法、面向超世俗的現實（existing realities）[4]的一個起始點。換言之，面向了解名與色（*Nāma and Rūpa*）是洞悉勝義諦之道。

### (03) 德因古大師的禪修方法 (Theinngu Method of Meditation)

解脫生死輪迴是人生中至為崇高的事業。要成功解脫生死輪迴，有許多實行四念住（*Satipatthāna*）的禪修方法可供選擇。

德因古大師的禪修方法被公認為是一種嚴格而密集的禪法，它的成果快速而有效。因此，欲習此禪法的人必須遵守我們訂下來的嚴格規則，例如：

1. 禪修前的準備（*Parikamma, Preparation*）
2. 決定禪修時間要多久（一般約兩個小時），亦可繼續堅持到能完全克服難耐的感受為止。另外，在禪修過程中：
  - 有痕癢時不可搔抓。
  - 疲倦時也不可停止。
  - 即使面對死亡威脅，也不可改變姿勢。
3. 為了早些得定（concentration），不可如常地呼吸，要刻意地（用力）呼吸，還要留意觀察著鼻孔末端的觸覺（或）呼吸時的聲音。〔註：這是如常坐穩後的觀呼吸做法。〕
4. 禪修方法

（如上 1 至 3）禪修一段時間後，感受（*vedanā*）會生起，當感受生起時，不可只去思忖與該感受有關的那些（根本不存在的）傳統想法，你們應留意觀察那（確實存在的）物質現象與精神現象。物質現象是指四大（*four dhātus*），而精神現象是指覺知到四大的意識（consciousness）。四大（*dhātu*）就是：

1. 地大（*Paṭhavī dhātu*）：延展（extension, earth element），〔註：堅性〕
2. 水大（*Āpo dhātu*）：凝聚（cohesion, water element），〔註：濕性〕
3. 火大（*Tejo dhātu*）：熱能、輻射（radiation, heat element），〔註：冷暖性〕
4. 風大（*Vāyo dhātu*）：動態（motion, wind element）。〔註：動性〕

此四大共存而相關，由於相互作用，某一大的跡象會變得較為突出地壓倒其它三大。

- 堅硬、緊張、麻木、痙攣/抽筋、疼痛、苦痛等只不過是心的想法（mental perceptions），它們會誤導你以為自身正受著那種感受折磨，事實上，那只是覺知到色大（*paṭhavī dhātu*）跡象（sign）存在的意識而已。
- 緊密，擁擠，出汗，流汗，流鼻涕等是單純的心的想法，它們會誤導你以為自身正受著那種感受折磨，事實上，那只是覺知到水大（*apo dhātu*）跡象存在的意識而已。
- 熱、寒冷、冰冷等都是心的想法，它們會誤導你以為自身正受著那種感受折磨，事實上，那只是覺知到火大（*tejo dhātu*）跡象存在的意識而已。
- 心悸，眩暈，瘙癢，顫抖等都是心的想法，它們會誤解你以為自身正受著那種感受折磨，事實上，那只是覺知到風大（*vāyodhātu*）跡象存在的意識而已。

禪修者必須了解，由於四大之相互作用，它們的存在會以它們各自的跡象而相繼地被暴露出來。

經過正確地、一再反復地留意觀察感受後，禪修者將會知道，他沒有體會到那些確實的相互作用現象，而是錯誤地以為：

- 他在受苦，
- 他的身體在受苦，
- 他的自我在受苦，

因為他誤以為其肉體我（*bodily self*）與其感受是被強加或聯合在一起而成為其身份（*Identity*）。（這是錯誤的，完全不對勁！）

現在他知道有兩個獨立的部分：

1. 他的肉體我（*bodily self*）部分只是四大（*four dhātus*），而
2. 他的心意部分是覺知到四大跡象的意識。

因此，他了解到沒有我（*self*）或自我（*ego*）這類東西，因為他自己發現到他們只是傳統的想法或膚淺的名稱而已。

他一定知道：

- 四大在不斷地交替互換（*interchanging*）。
- 有時候，某一大的跡象（*sign*）會變得較為突出地壓倒其它三大，屆時內心會意識到那時期相當於在受苦。
- 其結果是：相互作用的四大替換了自我和身體，而感受痛苦則替換了心的想法。

現在，他體會到：自我主義（*Egoism*）、想法（*Perception*）、身份（*Identity*）……等等之空無實性（*emptiness*）。

因此，消除了：疑惑（*Sceptical doubts*）與錯誤的見解（*Wrong views*），繼而獲得作為入流果（初果）的正見。

〔註：以上是德因古大師禪法的概述，以下是較詳細的說明。〕

#### (04) 禪修前的準備 (*Parikamma, Preparation*)

首先，讓我們禮敬佛陀世尊和德因古大師：

〔註：禪修前請唸誦 1-8〕

1. 敬禮佛陀世尊，阿羅漢，完滿的自覺者。
2. 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，願我因此能成就道智、果智、涅槃智與體證涅槃。
3. 敬禮德因古大師，在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。
4. 願我因此能真正體證他所教導的諸大（*dhātu*）現象、名色（*nāma-rūpa*）之勝義諦、不淨（*asubha*）與四聖諦。
5. 我們願與三界中未解脫或已解脫的眾生，分享我們所作的布施、持戒、禪修與行善決心等諸善功德。
6. 請唸「善哉」來（同等地）分享我們的功德。
7. 我也樂意分享三界眾生所作的諸善功德。
8. 善哉！善哉！善哉！

## (05) 開始 (Beginning)

- 讓我們開始對抗自心的煩惱，那是污染 (*kilesas*)。
- 你可採取任何可讓你久坐的姿勢。
- 背部正直自然，鬆緊適中。
- 將右手掌保持在左手掌上面。〔註：相信左右手可調轉放置。〕
- 緊閉雙眼，不用緊張。
- 開始（刻意地）呼吸，同時覺知著鼻孔末端的觸覺。
- 不可讓自心到處遊蕩。
- 心意通常會在不善念上遊蕩的。
- 請努力集中心意於呼吸。
- 呼吸要穩定不變和有規律 (*regular*)。
- 繼續不停地、專注地呼吸。
- 這種專心致志的呼吸能建立起三摩地 (*samādhi*)，亦即定力或集中力。
- 當你獲得定力，便能了解到身心現象的真實本性。
- 這就是你必須守護自己，免受煩惱污染侵擾的方式。
- 即使痕癢，也不可搔抓。
- 如果你疲累了，不要放棄。
- 不要改變你的姿勢。
- **努力去覺知感受的本性，直至它結束為止。**
- 從一開始，你就要建立起定力 (*samādhi*)。
- 要繼續不斷地專注 (*mindful*) —— 留意覺知禪修對象的當下實相。
- 透過正精進 (*sammā vāyama*) 與正念 (*sammā sati*)，你將會獲得正定 (*sammā samādhi*)。
- 透過正精進與正念，你將會獲得正定。
- 透過正精進與正念，你將會獲得正定。〔註：一再重複，以顯示其重要性。〕
- 因此，要一次又一次地重複這過程。
- 不可讓時間白白地流逝。
- 念念專注，時刻留意覺知（當下身心）。〔註：這是正念修持的主要內涵。〕
- 要解脫生死輪迴 (*samsāra, cycle of rebirths*)。
- 要體證或洞悉真諦 (*truth*)。〔註：真諦可指諸法實相或四聖諦等真理。〕
- 要體證真諦，正念 (*mindfulness*) 是至為重要的。
- 讓這種智慧的知識可繼續不斷傳承下去。

## (06) 念住 (SATIPATTHĀNA)

- 念住 (*Satipaṭṭhāna*) 是指**四念住**，它們是：  
留意觀察 (*Contemplation*) 身體、感受、心態與心法 (*Mind object*)。〔註：即身念住、受念住、心念住與法念住等四個念住。〕
- 開始時可留意觀察你的呼吸，那是身念住 (*kāya satipaṭṭhāna*)。
- 當有任何形式的感受出現，你留意觀察那感受時，那是受念住 (*vedanā satipaṭṭhāna*)。
- 當你能克服你的感受〔註：指觀至那感受結束〕，便可留意觀察你的心態，要清楚地覺察到與理解到任何心態，那是心念住 (*citta satipaṭṭhāna*)。

- 此外，要留意觀察心法（*dhamma*），知道它如何出現、如何被克服、如何在將來不會生起，那是法念住（*dhamma satipaṭṭhāna*）。
- 四念住（*Satipaṭṭhāna*）是達致正道與體證涅槃的唯一途徑。

### (07) 不正尋思 (*Vitakka, Interferences*)

- 當你修習內觀（*vipassanā*）時，
  - ◆ 欲尋思（*kāma vitakka*），即著眼於色、聲、香、味或觸等愛欲思想會在你心中出現，
  - ◆ 恚尋思（*Byāpāda vitakka*），即擔憂、憎恨、憤怒等惡意思想會在你心中出現，或
  - ◆ 害尋思（*Vihimsa vitakka*），即殘害思想也會在你心中出現。
- 不可讓這些不淨思想進入心內。
- 如果這些思想進入了心內，就要猛然地呼吸，同時轉移注意力到鼻孔末端（的觸覺），以消除它們。〔註：猛然，指突然快速而猛烈地。〕
- 要專注（*Be mindful*），你越能專注便可早點消除它們。

### (08) 愚癡/無明 (*Moha/Avijja*)

- 眾生從來就不知自己的前世，也不知生死輪迴（*Samsāra*）是幾時開始的。
- 我們的存在一直受愚癡或無明所影響，因此，讓我們以覺察或覺知（*awareness*）與內觀禪修去克服導致生死輪迴之愚癡或無明吧！
- 為了克服愚癡，我們必須提升內心的五力：
  1. 信（*Saddhā*, *faith/confidence*），
  2. 精進（*Viriya*, *effort/energy*），
  3. 念（*Sati*, *mindfulness/attentiveness*），
  4. 定（*Samādhi*, *concentration*），
  5. 慧（*Paññā*, *that is knowledge, wisdom, insight, reasoning power, understanding power.*）  
〔註：慧，指知識、智慧、洞察、推理、理解等內心能力〕。
- 請盡力提升這些心力來克服愚癡。
- 你若感到昏昏欲睡、或內心開始遊蕩，那就要努力些呼吸，尤其是你的呼氣。
- 集中精神呼吸，直至你獲得禪那（*jhāna*），即安止定（*absorptive concentration*）為止。
- 你若獲得禪那，惡念便無法闖入心內了。
- 就像夏天一場不合時宜的大雨，清理好一片塵土，禪那也會清除我們心內的所有惡念。
- 不可讓你的心意遊蕩，要繼續努力。
- 這項任務不是普通人所能承擔，只有奉持戒律的有德人士與聖者（*Ariya-puggala*）才能實踐內觀禪。〔註：*Ariya-puggala*，在這裡指四雙八輩。〕
- 既然只有透過身念住才能獲得智慧，那便不可讓自心到處遊蕩了。
- 你若想得到心境安寧（*tranquility*），就要密切地專注、留意觀察著它。
- 你一定要盡力培育它（安寧），當你培育到它時，便可獲得 *sukha*，那是內心的快樂與安寧。

(09) 六根（六種感官）  
(*Indriya, Faculties*)

- 當你能控制六根（之欲）時，便可從當下出現的身心現象獲得內觀智慧，那六根就是：
  1. 眼（*Cakkhu* - eye），
  2. 耳（*Sota* - ear），
  3. 鼻（*Ghāna* - nose），
  4. 舌（*Jivha* - tongue），
  5. 身（*Kāya* - body），
  6. 意（*Māna* - mind）。
- 六根安靜可令你清晰地、如實地了知正在生起的身心現象。
- 只因誤導性的想法（**misleading perceptions**），你才以為這是我的腿、我的手、我的身體，我的頭、「我」、其他人，男人、女人、生物等等。

(10) 四大（四大種的略稱）  
(*Dhātus, elements*)

- 事實上，物質（色）只是四種基本要素（四大）的結合，即：
  1. 地大（*Pathavī dhātu*），延展。〔註：堅性〕
  2. 水大（*Āpo dhātu*），凝聚。〔註：濕性〕
  3. 火大（*Tejo dhātu*），輻射、熱能。〔註：冷暖性〕
  4. 風大（*Vāya dhātu*），動態。〔註：動性〕
- 這四大共存而又相關。由於他們之間的相互作用，某一大會變得比其它三大更加突出地具有壓倒性。
- 這是物質自然的連續不斷的變化，色（物質）的實相（*Rūpa lakkaṇa*）。
- 在你禪修期間，上述某一大的感受將會變得較為突出，那感受將成為你臨命終時要忍受的主因。
- 如果地大（*Pathavī dhātu*）是主因，你會感到難以忍受的僵硬、緊張、麻木（凍僵）、痙攣（抽筋）、疼痛與苦痛等情況。
- 如果水大（*Āpo dhātu*）是主因，你會感到難以忍受的緊繃、充血、出汗、流汗，與鼻水長流等情況。
- 如果火大（*Tejo dhātu*）是主因，你會感到難以忍受的熱、冷與冰冷等情況。
- 如果風大（*Vāya dhātu*）是主因，你會感到難以忍受的心悸、眩暈、痕癢與頭部搖晃等情況。
- 因此，現在就要努力去克服那種感受，只有這麼做，當那種感受出現在你臨終期間時，你才能準備好以禪修的方式去專注地忍受它。

(11) 感受  
(*Vedanā*)

- 為了克服那樣的感受，你必須在禪修中實習改變自己的意識（**awareness**），從知道傳統的想法改為知道當下感受過程的現實（**reality**）。
- 因此，要知道：

- ◆ 僵硬是一種感受，
- ◆ 緊張是一種感受，
- ◆ 麻木/凍僵是一種感受，
- ◆ 疼痛是一種感受，
- ◆ 痙攣（抽筋）是一種感受，
- ◆ 苦痛是一種感受，
- ◆ 心悸是一種感受，
- ◆ 充血是一種感受，
- ◆ 流鼻水是一種感受，
- ◆ 熱是一種感受，
- ◆ 冷是一種感受，
- ◆ 痕癢是一種感受，
- ◆ 雙腿擺動是一種感受，
- ◆ 握手活動是一種感受，
- ◆ 眩暈是一種感受。
- 當你意識到體內之任何生理變化過程時，感受出現了，命名或標籤那些感受只是想法（perceptions）而已。
- 想法區分（識別）不同的感受，但想法不是現實（reality），只有（當下的）感受才是。
- 請努力把你的意識（awareness）定位在感受上，那是個時刻都在發生的現實，不必理會各式各樣的傳統想法。

### (12) 不斷變化 (Constantly Changing)

- 有時候，不同形狀的顏色會出現，不可嘗試去識別它們，只須努力觀察顏色變化的本性（nature），它在不斷出現與消失。
  - ◆ 綠色可能會出現並消失。
  - ◆ 黃色可能會出現並消失。
  - ◆ 紅色可能會出現並消失。
- 不可試圖去識別顏色，而是盡力去覺察那不斷變化的本性。
- 有時會出現森林、海洋、風景等形狀，不可試圖去識別你所看到的，而是要覺察到這些形狀在不斷地變化。
- 沒有什麼是永恆的，一切都在不斷變化的狀態中。

### (13) 不斷變化的不淨 (Changing Asubha)

- 也可能會出現佛、阿羅漢等形體（forms）。
- 不要試圖去識別它們，而是要知道這些形體只是些不淨的、令人厭惡的東西而已。
- 所有形體的傳統想法在現實中並不存在，而所有存在的形體都只是些不淨的、令人厭惡的東西而已。
- 你也可能看到屍體的形體在一天天地變壞、惡化，要知道屍體之令人厭惡、憎惡的不斷變化的本性，它（不淨）也是無常的。
- 你也可能見到自己的那副骨骼或其部份，到時也要知道它不斷變化的本性。

- 無論你看到什麼，你都要覺察到它無常的變化本性。

#### (14) 這是在禪修中要做的事情 That's What You Must Meditate On

- 雖然有四十種不同的禪修對象，在你眼前當下發生的才是你的禪修對象。
- 如果你坐下來禪修一段長時間，各式各樣的感受將會生起。
- 雖然那感受可能難以忍受，不可搖擺、移動或改變你的姿勢，**要觀察那感受的本性，直至它結束為止。**
- 如果僵硬出現，就要覺察到它的開始、持續與結束。
- 如果疼痛出現，就要覺察到它的開始、持續與結束。
- 要努力覺察到任何感受之開始到結束的整個過程。
- 要有耐性地禪修。

#### (15) 感受 (Feeling)

- 為了克服那樣的感受，你必須在禪修中實習改變自己的意識（**awareness**），從知道傳統的想法改為知道當下感受過程的現實（**reality**）。
- 因此，要知道：
  - ◆ 僵硬是一種感受，
  - ◆ 緊張是一種感受，
  - ◆ 麻木/凍僵是一種感受，
  - ◆ 疼痛是一種感受，
  - ◆ 痙攣（抽筋）是一種感受，
  - ◆ 苦痛是一種感受，
  - ◆ 心悸是一種感受，
  - ◆ 充血是一種感受，
  - ◆ 流鼻水是一種感受，
  - ◆ 熱是一種感受，
  - ◆ 冷是一種感受，
  - ◆ 痕癢是一種感受，
  - ◆ 雙腿擺動是一種感受，
  - ◆ 握手活動是一種感受，
  - ◆ 眩暈是一種感受。
- 當你意識到體內之任何生理變化過程時，感受出現了，命名或標籤那些感受只是想法（**perceptions**）而已。
- 想法區分（識別）不同的感受，但想法不是現實（**reality**），只有（當下的）感受才是。
- 請努力把你的覺知（**awareness**）定位在感受上面，那是個時刻都在發生的現實，不必理會各式各樣的傳統想法。
- 這是自淨其意的一種訓練。
- 因此，要努力由覺知“傳統想法”改為覺知感受，亦即所謂“激活感受”（**Activating feelings**），因為感受時刻都在發生。

[註：這段與上面“感受”一段不同之處，是在後面加多了兩點。]

## (16) 執著 (Clinging)

- 我們一直執著傳統想法，例如：
  - ◊ 我的腿、我的手、我的身體、我的頭……等等相關的物質現象，
  - ◊ 苦痛、疼痛、麻木……等等相關的精神現象。
- 但實際上，它們並不存在，例如：  
「我」(I)、「我的」(My)或「我的自我」(My ego)並不存在。
- 存在的只有精神與物質現象，亦即名色 (*nāma rūpa*)。
- 色 (*rūpa*) 是物質現象，它在不斷轉變，而名 (*nāma*) 是精神現象，要透過感受才可覺知到它。
- 請努力！不要放棄，我們正準備透過禪修來專注地面對死亡 (*face death mindfully*)。
- 在你臨終的床上，你不能放棄或停止在你體內出現的不適感受。〔註：指不必避苦或放棄以禪修來面對臨終時的諸種不適感受。〕
- 因此，要努力建立你現在就可以克服它的信心。
- 改變你的心，從覺察「不善巧的」想法改為覺察「善巧的」的想法 (*thoughts*)。
- 如果你覺察到「痛疼的想法」，這是個不善巧的想法。
- 如果你只留意觀察「正在發生的感受」，那就變成一種善巧的想法了。
- 務必努力做到為止。
- 不可讓你的感受 (*vedanā*) 導致渴愛 (*taṇhā*) 生起。
- 讓「感受」停止在「感受」的階段。
- 努力在感受的階段中停止感受。
- 如果你覺察到「痛苦」，感受已進入「渴愛 (*Taṇhā*)」的階段。
- 不可讓感受進入渴愛的階段。
- 只管留意覺知感受。

## (17) 輪迴 (Saṃsāra, the cycle of rebirth)

- 當感受 (*vedanā*) 導致渴愛 (*taṇhā*) 生起，那眾生必會在生死輪迴中再生。
- 導致「生死輪迴的持續」(或)「生死輪迴的停止」(或)「從生死輪迴中解脫」的原因，不是來自別處，而是來自你自己的心態 (*mental outlook*)。
- 你若不禪修，「生死輪迴將會繼續不斷」。
- 透過禪修，你可將它「停止」(或)「你可從生死輪迴中獲得解脫」。

## (18) 無常 (Impermanence)

- 感受是名 (*nāma*)，它是一種精神現象 (心理現象)。
- 感受是不會永久不變的。
- 感受會在生起之後結束。
- 因此，要覺察到感受的生起與結束。

- 感受生起之後又會結束，感受生起之後又會結束。
- 不斷的“生起，結束”、“生起，結束”、……。
- 請小心謹慎地留意觀察。
- 每當物理現象（色，*rūpa*）或精神現象（名，*nāma*）有改變時，馬上要覺察到那改變與感受的生起。
- 色（*rūpa*）會因自己的本性而改變，因此要覺察到色（*rūpa*）是怎麼改變的，要覺察到改變是色（*rūpa*）的自然特徵。
- 要覺察到，當色（*rūpa*）在你身中改變時，心會注意到那改變，接著，感受會出現。
- 要在它出現時去留意觀察這過程。
- 要在它呈現、出現與發生的時候去留意觀察它。
- 佛陀世尊教導我們，所有精神現象與物質現象（名與色）都是無常的。
- 因此，努力留意觀察在你身中出現的自然轉變，好讓你體驗到佛陀世尊所教的無常本性。
- 僵硬在你身中生起之後又會消失，
- 痛苦在我們身中生起之後又會消失，
- 因此要時刻留意，沒有什麼是永久不變的。
- 所有感受都會自行生起與消失。
- 只有我會錯誤地認為：
  - ◆ 我的手在受苦，
  - ◆ 我的腿在受苦，
  - ◆ 我的頭在受苦。
- 這是因為錯誤的利己主義觀念（concept of egoism）。
- 請努力去體會它。
- 這就是你獲得智慧所要做的方法；因此，請認真地去留意觀察。

### (19) 平衡 (Balancing)

- 不可缺少定力（*samādhi*）。
- 專注地呼吸（Mindful breathing）可增長定力。
- 留意觀察（Contemplating）可提升智慧（*paññā*）。
- 若感受的強度變得難以忍受，你要：
  - ◆ 呼吸強勁一些，或
  - ◆ 均衡地、有規律地呼吸，或
  - ◆ 平衡感受的強度與定力（*samādhi*），例如：
    - 若感受的強度是：
      - ◆ 一克（gram），就讓你的定力有一克，
      - ◆ 五克，就讓你的定力有五克，
      - ◆ 十克，就讓你的定力有十克，
- 保持這種平衡，不可讓你的定力多過（或）少過感受的強度。
- 若定力變得（比感受的強度）更加多，你將無法了解到感受過程的本性，因為你的心將會繞過了感受階段。
- 同樣地，當缺乏定力（或定力不足）時，你會想停止禪修（或）改變你的姿勢（或）感受會變得難以忍受。

- 因此，要努力、勇敢，
- 勇敢和熱誠的人都會成功，
- 請耐心地留意觀察。
- 生命苦短，不可偷懶、放逸。
- 你在過去世中已偷懶、放逸許多次了。
- 你不是你身體的主人，  
在它拋棄你之前要趕快離開！
- 當時間到了，你將不得不離開你的身體。
- 當名蘊（*nāma khandha*），即：
  - ◆ 受（*feelings, vedanā*），
  - ◆ 想（*perceptions, saññā*），
  - ◆ 行（*mental formations, sankhāra*），
  - ◆ 識（*consciousness, viññāna*），
 一旦拋棄肉體，肉體終將變成一具毫無價值的屍體。
- 因此，在身體拋棄你之前，你定要設法拋棄它。
- 這個身體沒有實質（*Essence*），它令人厭惡、無用、毫無價值。
- 不要憐惜它。你要遠離對它的渴愛與執取。
- 要知道它會不斷變壞、惡化的性質。
- 努力吧！肯努力的人才會成功。
- 你若想成功就必須努力！
- 什麼是你會成功的？
- 你會克服內心的污染（*kilesas, defilements*），
- 在過去世的生死輪迴中，你已被這些污染（煩惱）一次又一次地折磨。
- 現在，你必須設法永遠克服所有這些不善的污染（*kilesas*）。
- 要知你現正為自己的利益而禪修。
- 看看你自己，看看這麻煩的身體給你帶來的諸多困難！與身體有關的那一大堆麻煩包括：餵養、清潔、穿衣服、保持健康……等等，就因為我們不想遇到困苦，所以我們仍然渴愛生命。〔註：指不得不作愛護身體的活動，以防不幸。〕
- 佛陀教導我們，在生活的所有逆境中，維持生計是最惡劣的。
- 因此，你越能放棄對此身的渴望與執著，便可獲得更多的安寧。
- 一個未能解脫對自身之渴望與執著的人，他必定會受苦的。
- 要盡力擺脫對自身的渴望與執著，慢慢地，一點一點地，逐漸地。
- 如滴水終可成洋，你的重複努力也將導致你覺悟解脫的。
- 要努力，要熱誠。
- 你必須熱誠地付出努力，以淨化心意，不執取對感受的物質上與精神上的想法。
- 要努力清除各式各樣的想法（*perceptions*）。

## (20) 誤導性的想法 (Misleading Perceptions)

- 無論出現的感受是可以忍受的、或是難以忍受的，你都要努力去克服它們。
- 心從來就不想忍受不愉快的感受，只想享受愉快的感受。
- 當面對不愉快的感受時，你會想到停止禪修、或改變你的姿勢、或開始讓心離開正道、

到處遊蕩。

- 你必須耐心地忍受這些感受。
- 不可停止禪修，不可移動，不可改變你的姿勢。
- 誤導性的想法使你接受自我主義（*egoism*）的錯誤思想。這不是真的。
- 你可能會想或覺得：你的骨頭要碎裂了、你的肉要脫落了、你的神經要折斷了。事實上，這不是真的。
- 你的想法和感受之所以如此，是由於你對感受的想法（*perceptions*）誤導著你，令你生起錯誤的感想（*impression*）、妄想（*Delusion*）、虛假的意見等等。
- 要留意這些特徵。
- 讓任何感受在你體內生起。
- 不用管它的數量。
- 讓我們看看接下來會有什麼事情發生。
- 痛苦（*pains*）過後，還能發生什麼？
- 疼痛（*aches*）過後，還能發生什麼？
- 不用管它的數量，只須在它生起時去留意觀察它。
- 這身體就像十字路口的旅舍，從各方前來的各階層旅客都可在那裡安身歇息，同樣地，你的身體也會出現各式各樣的感受。
- 無論感受是愉快的或是不愉快的，你都要知道和觀察著感受，直至它最終結束為止。
- 感受的強度若變得難以忍受，可轉過頭來專心致志地呼吸，同時留意覺察著鼻孔末端的觸覺。
- 要猛然地（*abruptly*）、快速地呼吸。
- 繼續交替地覺察著出現的感受和鼻孔末端的觸覺。
- 一遍又一遍地重複這一過程，循環地做，反之亦然。
- 當中你會發覺：
  - ◆ 對感受的覺知是痛苦的（*dukkha*）。
  - ◆ 對呼吸的覺知是快樂的（*sukha*）。
- 請繼續交替地覺知著痛苦（*dukkha*）與快樂（*sukha*）。

### (21) 轉移注意力 (Diverting)

- 如果感受的強度仍然難以忍受，可轉移你的心（注意力）到你身體的各個部位，例如：你的頭、膝蓋、臉部、小腿、眼睛或腳部。
- 如果感受的強度可以忍受，那就要努力地觀察它們，特定地去了解其特徵的本性（*nature of their characteristics*）。

### (22) 你擁有什麼？ (What Do You Own?)

- 你擁有你自己嗎？
- 你能指揮你的身體嗎？例如要它：  
不感到痛苦、不疼痛、不會死、不變老、不患病、不生病……等等。
- 但情況並非如此，因為它們都是自行發生的。因此，不要再依戀執著你的身體了。〔註：自行發生，指依其因緣轉變而生住異滅。〕

- 你要捨離對它（身體）的渴愛。
- 佛陀教導我們要捨離所有渴愛與執著（*craving and clinging*）。
- 只有當你能捨離所有渴愛與執著，也只有到那個時候你才能結束痛苦。

### (23) 為何苦惱？ (Why Suffering?)

- 你現在仍然苦惱嗎？
- 如果你現在仍然苦惱，那是因為你仍未捨離對自己的渴愛與執著。
- 因此，要留意了解與體會感受痛苦時的真相。
- 為了獲得覺悟，要奮勇地經歷任何痛苦。
- 問問你自己，別人成功的地方，為何‘我’不能成功？
- “即使面對死亡的威脅也要堅定不移地去清除所有煩惱污染。”
- 要成功！這是至為重要的。
- 為何你在受苦？
- 受苦的原因是：渴愛與執著你的身體，例如：  
這是我的手，這是我的腿，這是我的頭，……等等。
- 因此，要留意觀察，以體會此現象。
- 當原因，即渴愛與執著被消除後，其結果，即苦惱就不復存在了。

### (24) 獲得覺悟 (To Achieve Enlightenment)

- 為了獲得覺悟，要奮勇地經歷任何痛苦。
- 在過去的日子裡，即將成為聖者的修行人（*Ariya-puggala-to-be*）都是遵循這個實踐方法，沿著這條能導致所有苦惱熄滅的路徑前進的。
- 因此，他們能止息一切苦痛現象。
- 所以現在就要自行決定是否要努力了。（或）所以要努力和跟著做，特別地要留意觀察身體現象。
- 依靠你自己。
- 改正在你心中出現的想法。
- 覺悟不可在別處尋求，它要在你自己的（身心）現象中去求取。
- 解脫智慧實際上是有的。
- 因此，要努力體會（*realize*）自身現象的真相。
- 若能捨離對自己的渴愛與執著，你將會體驗到內心的安寧。
- 若你實現到它一瞬間，你將會獲得一瞬間的安寧。
- 若你實現到它片刻，你將會獲得片刻的安寧。
- 若你永久地實現到它，你將會獲得永久的安寧。
- 因此，要一遍又一遍地留意觀察你已體會到的現象特徵。

### (25) 不淨 (Asubha) (消除愛欲) (Eliminating *tanhā*)

- 在德因古禪修中心內，不淨觀是減少內心煩惱污染（*Kilesa*）的修持，特別地，它是欲證得二果斯陀含道（*sakadāgāmi magga*）所需的修持。
- 因為你要透過留意觀察「感受」（*vedanā*）來消除「見」（*diṭṭhi*），即錯誤的見解，所以，你也必須留意觀察「不淨」（*asubha*），以消除「渴愛」（*taṇhā*）與執著（*clinging*）。
- 執著（*clinging*）是對色——有形體的物質現象的一種依戀（*attachment*）。
- 依戀與執著的生起，是由於我們對物質現象的變壞、惡化過程並不了解。
- 因此，你們必須禪修，以了解物質現象會變壞、惡化的本性。
- 觀不淨的方法：你要強力呼吸，同時注意著屍體（*corpses*）之不淨（令人討厭之處），而非單純地覺察著呼吸。
- 當你如是地觀不淨時，有時會碰到一些景象，即看到自己或他人的屍體。
- 不淨的出現或外觀（*appearance*）：
  - ◆ 逝世不久的屍體，開始時雖柔軟而有彈性，
  - ◆ 但慢慢會變得冰冷和僵硬，
  - ◆ 跟著會進一步變壞、惡化，現出一些藍色與黑色的屍斑，甚至會有些腐爛的液體從口或鼻中流出。
  - ◆ 蒼蠅會在屍體上盤旋、啃食屍體，甚至產卵。
  - ◆ 接著，蛆蟲會出現、啃食屍體，漸漸遍布全屍。
  - ◆ 屍肉會脫落。
  - ◆ 屍骨會顯露，有些懸掛著，有些掉下來。
  - ◆ 隨後只剩下一堆骨頭。
- 有時候，你可能看到自己的不淨依上述的方式發生。
- 這只是不淨過程（*process of asubha*）的一般趨勢而已，
- 並不表示每個人都會碰到這樣的每一個細節的。
- 你看到的景象，可能只是頭骨或肋骨之類的東西。
- 無論你看到什麼，只須留意觀察著它的不淨即可。
- 你也許想迴避看到這種令人厭惡、使人不快的景象。
- 不要害怕那種令人作嘔、討厭的景象。
- 立即加強呼吸，同時密切地留意覺察著不淨本質的無常性。
- 你呼吸得越強勁，看到的景象（*vision*）就會變得越清晰。
- 因為這一景象，你會逐漸認識到，你的身體只不過是一具不斷敗壞的屍體而已。
- 當一個人一遍又一遍地留意觀察（身體之）不淨時，壓倒性之令人作嘔、討厭的景象會漸漸減少對他自己腐爛、發臭身體的渴愛與執著的。
- 你若認為自己的身體仍然具有吸引力，那麼，你依舊喜愛（依戀）自身。
- 你若一遍又一遍地看到你身體的討厭性質、你身體的腐爛過程、你身體的諸種不淨，你便是清淨著自己的欲貪（*kāma rāga*）與色貪（*rūpa rāga*）。
- 因此，德因古禪修中心強調不淨觀（*contemplation of asubha*）的重要性。
- 修不淨觀的行者，一方面要了解身體之討厭性質與身體的腐爛過程會減少對身體的愛欲與執著；另一方面要令自己徹底明白，就算不淨的本性也是無常的。
- 此外，你必須在禪修中獲得如下的正見：任何形式的生物與無生物皆是不淨的。
- 若你觀到不淨一瞬間，便能遠離欲貪與色貪一瞬間。
- 若你觀到不淨片刻，便能遠離欲貪與色貪片刻。
- 若你持久地觀到不淨，便能持久地遠離欲貪與色貪。
- 佛陀世尊在世時，曾教導過 500 位在森林居住的比丘、一位叫幹那（*Konla*）的比丘與著

名的識摩王后（*queen Khema*，頻毘娑羅王的王后）等如何修習不淨觀，事後所有人都證得阿羅漢。

- 因此，德因古大師也教導比丘、比丘尼與在家人等如何修習不淨觀。
- 那些透過禪修獲得不淨景象的人，可以留意觀察那些不淨。
- 那些不能的人，可以透過一具實際的屍體或一具妝扮成腐爛的形體來幫助。
- 要猛然地呼吸才能獲得定力/三昧（*samādhi*）。
- 同時留意觀察自身之不淨，即令人討厭、嘔心的性質。要不斷反復留意觀察自身之令人討厭的不淨會作如下的轉變：
  - ◆ 腐爛，腫脹與膨脹，
  - ◆ 腐爛的液體從這裡或那裡涓滴出來，
  - ◆ 蛆蟲在腐爛的軀體上啃食，
  - ◆ 屍肉會脫落，
  - ◆ 一無是處，毫無價值，
  - ◆ 沒有任何實質（*essence*），
  - ◆ 必須被埋葬，讓其回歸塵土，（或）必須被火化等等。
- 這就是在不淨的培育修習（*asubha bhāvana*）中你要留意審察的方式。
- 這就是你透過不淨的培育修習（*asubha bhāvana*）來發展心意，以獲得念力（*sati*）與定力/三昧所必須修習的方式。
- 當你獲得不淨觀三昧（*asubha samādhi*）時，你會在心中看到腐屍的景象（*vision*）。
- 此外，你若提升定力/三昧至某一程度，不管你閉眼或開眼，這腐屍的景象都會被看到。
- 而且，您也可將任何色身觀想（*visualize*）為日益變壞、惡化的不淨。
- 看到自身的不淨（或）其它色身的不淨，原因是你已獲得足夠的定力/三昧。
- 你獲得的定力/三昧越高，不淨的景象將會更清晰，你對色身的依戀執著也將會更少。
- 現在，當你觀想那些變壞著的色身過程時，你明白了，且變得不那麼依戀執著它們。
- 得到不淨景象仍舊是在定力/三昧的培育修習（*samādhi bhāvana*），即止禪階段，因此，欲轉修內觀禪（*vipassanā bhāvana*），便要留意觀察不淨的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*，個別身、心現象所獨有的特質），即不淨的自然特質，其次是「共相」（*samañña lakkhaṇa*），即「三相」（*ti-lakkhaṇa*）—— 無常、苦及非我等「三法印」。
- 若在獲得不淨三昧（*asubha samādhi*）之後不再留意觀察不淨，你可能會：  
厭倦生活，感到懊悔，想獨自生活，感受到不可靠的、不可信賴的，出現種種幻覺，不正常等情況。[5]
- 因此，要留意觀察不淨，從不淨想（*asubha sañña*）中獲得不淨智（*asubha paññā*）。
- 達到這一目標的方法是：  
留意觀察色身（物質性的對象），以了解它的自相（*sabhāva lakkhaṇa*）與共相（*samañña lakkhaṇa*）。
- 若你獲得骨骼（*skeleton*）的景象，要知那是地大的不淨（*pathavī asubha*）。
- 而軟性與硬性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至於軟性與硬性的無常狀態則是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。
- 若你獲得腐爛與膨脹狀態的屍體景象，要知那是水大的不淨（*āpo asubha*）。
- 而流動性和凝聚性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至於流動性和凝聚性的無常狀態則是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。
- 若你獲得蛆蟲啃食屍體的景象，要知那是風大的不淨（*vāyo asubha*）。
- 而動性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至於動性的無常狀態則是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。

- 若你獲得燃燒的不淨景象，要知那是火大的不淨（*tejo asubha*）
- 而冷性與熱性是它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 至於冷性與熱性的無常狀態則是它的「共相」（*samañña lakkhaṇa*）。
- 由於不淨的景象是個物質性的物件，故應嘗試去體會那相（*lakkhaṇa*）是色的相（characteristic of *rūpa*）。
- 無論你獲得的不淨物件是什麼，你都要留意觀察那不淨。
- 努力去認識你觀想到的那一不淨景象之「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）與「共相」（*samaññalakkhaṇa*）。
- 首先，你要努力獲得一個不淨的景象。
- 然後，你必須留意觀察那不淨的變壞過程（*deteriorating process*），直至你感到厭倦，不再依戀執著那不淨之物。
- 之後，為了捨離那不淨之物，你要努力得到它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- 最後，為了從不淨之滲出物相（*Savana lakkhaṇa*）解脫出來，你必須反復審察它的無常性質——「共相」（*samañña lakkhaṇa*）之一。
- 因此，為了解脫，要努力得到一個不淨的景象、要努力捨離對它的依戀執著、要努力得到它的「自相」（*sabhāva lakkhaṇa*）。
- **初果聖者**（*Sotāpatti puggala*）以感受（*vedanā*）為禪修目標，他消除了「我見」——對個人概念（*puggala paññatti*）之錯誤見解，亦即消除了自我主義（*egoism*）。
- **二果斯陀含聖者**（*Sakadāgāmi puggala*）以不淨（*asubha*）為禪修目標，把所有式樣的形體（*patterns of forms*）消除為微小單元（*cells*）。
- **三果阿那含聖者**（*Anāgami puggala*）以「三相」（*ti-lakkhaṇa*）為禪修目標，消除了微小單元的概念。
- **四果阿羅漢聖者**（*Arahatta puggala*）消除了連續性的概念（*santati paññatti*），指時間的連續性概念，並因此進入涅槃（*nibbāna*）。
- 好像雨水可以穿透沒有蓋好的屋頂一樣，欲貪（*kāma rāga*）與色貪（*rūpa rāga*）也可以很容易就穿透沒有智慧的心。
- 因此，為了捨離欲貪（*kāma rāga*）與色貪（*rūpa rāga*），要努力留意觀察不淨。
- 千萬別錯過這個機會去體證涅槃覺悟啊！

## 【簡註】

- [1] 緬甸文與英譯檔案來源網站：  
<http://docslide.us/documents/thienggu-method-of-meditation-introduction.html>  
〔註：請留意，書名 *Theinngu* 在網上被誤寫為 *Thienggu*〕
- [2] 創造論或稱創世論、神創論（*Creationism*），常見於古代人類紀錄與「外來」智慧對話的典籍記載。創造論者普遍相信人類、生物、地球及宇宙是由超自然力量或超自然的生物創造，通常為神、上帝或造物主，亦有關於外星人的創世論。另有說法認為，只要是時間或空間上的連續實體即具有創造的可能。不同宗教典籍及民族都各有創造論的敘述。
- [3] 重複再生（*rebirth*）：指生死輪迴。佛教認為眾生一日未消除貪瞋癡等根本苦因，便會不斷地在三界（欲界、色界和無色界）中生死輪迴、受著生老病死……等等苦惱。佛教認為，雖然沒有眾生知道生死輪迴是何時開始，但有因緣方法可令貪瞋癡等苦因熄滅，從生死輪迴中解脫。
- [4] 超世俗的現實（*super-mundane existing realities*）：實際上可隨時感知到的現存事物。

- [5] 佛陀時代，不淨觀多為出家弟子所修，當時也出現過一些不良效應。依本文看，不淨觀似是證二果前的必修，因此，德因古大師作了較詳細的修持解說。雖然如此，行者亦宜加倍小心，最好在有經驗的人士指導下進行。記得修習不淨觀時，在獲得「不淨三昧」後，不可停止，要如法地繼續獲得「不淨智」始得。