

宣隆内观禅修法

VIPASSANA

BUDDHIST MEDITATION

THE SUNLUN WAY

缅甸 维那耶大师等著

【更新版本：2022-5-18】

网上版声明

此乃《宣隆内观禅修法》之网上版，
经缅甸仰光宣隆禅修中心授权翻译，
欢迎在互联网内免费转载，但不得更改任何内容，
更不可作任何牟利之商业用途。

缅甸仰光宣隆禅修中心

KABA-AYE SUNLUN MONASTERY

71/2 MILE, PYAY ROAD, KABA AYE P.O.,

YANGON, MYANMAR

Tel: (95-1) 660860

目录

译者序		P2
原序		P3
一. 禅修者与内观禅修法	维那耶大师 (Sunlun Shin U Vinaya)	P4
二. 选择正当禅修方法的准则	乌荣悲 (U Win Pe)	P14
三. 宣隆禅修法	乌荣悲 (U Win Pe)	P19
四. 给宣隆禅修者的一些提示	巴利医生 (Dr. Ba Le)	P28
附录		
附录 (1) : 宣隆大师法语		P37
附录 (2) : 中文愿文之一 (于禅修前念诵)		P37
附录 (3) : 中文愿文之二 (于禅修前念诵)		P38
附录 (4) : 英文愿文 (于禅修前念诵)		P38

~~~~~

## 译者序

释迦牟尼在世时，教导众多弟子，达致悟道解脱者无数。直至佛陀入灭前，弟子们忧虑佛法将灭，于是世尊对弟子说：「若比丘能行正道，则世间不会缺少阿罗汉。」[1] 佛陀入灭至今已经二千五百多年，佛教一直在世间流布并传播至世界各地，这是由于正法不断，而成就阿罗汉的大师亦相继出现的缘故。 【注[1]：出自《南传大般涅槃经》】

缅甸宣隆古创寺迦韦大师 (Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi) 便是近世公认的一位阿罗汉，他在 1920 年证入阿罗汉果，直至 1952 年入灭。在这三十二年间，他不断以所证得解脱的禅法教导学生，而这套禅法因此亦被称为「宣隆内观禅修法」。宣隆大师去世后，他的禅法由其弟子们传播至缅甸其他地区，并由其再传弟子维那耶大师 (Sunlun Shin U Vinaya) 在缅甸仰光设立宣隆禅修中心，将这套禅法介绍给现代的都市学佛人士。

1985年，香港的李苏芳居士因缘际遇，得闻这套宣隆内观禅修法，于是只身前往缅甸仰光，跟随维那耶大师学习这套禅法，这是香港人士接触宣隆内观禅修法之始。随后于1987年，李君更邀请维那耶大师来港传法，并提供其舍宅作为往后之禅修聚会道场。随着愈来愈多的香港佛教弟子希望学习这套禅法，李君家中亦不敷应用，因此在维那耶大师同意下，一些资深弟子，便在本港的佛学会开设宣隆禅修法会，教授这套禅法。部份弟子则自行组织宣隆禅共修会，作每周的共修练习。于是宣隆内观禅修法逐渐在香港流传，目前本港的宣隆禅修道场，约有七、八处之多。

此外，维那耶大师亦曾于1998年4月及1999年4月两度来港，向香港的宣隆禅修学员开示，并进行禅修指导。在港期间，每天出席禅修法会的弟子达一百多人。

目前有关宣隆禅修法的文献不多，只有一本英文书籍“*Vipassana Buddhist Meditation - The Sunlun Way*”，其中载有维那耶大师及其弟子所著的四篇讨论宣隆禅修法的文章。香港宣隆禅修组亦于1996年将其中一篇有关基本练习方法的文章译为中文，出版了一部小册子。由于不断有同修们要求将整本英文册子译成中文，以方便研习，于是在维那耶大师授权下，由大师的居港弟子 Dr. Myo Thaw 及 Dr. Thynn Thynn 夫妇作为指导，禅修组将全书翻译并整理出版。本书的翻译以梁国雄同修为主力，陈敏仪及刘锦华两位同修从旁协助。书末附录之愿文，乃每次静坐前所诵念，我们列出了两个中文译本，以方便修习者的不同诵念习惯。

希望这本小书的出版，不仅给予修习宣隆禅法的同修们，对禅法作进一步的理解，更能利益在理论上兜圈子而尚未踏上实践之路的读者。佛陀曾经说过，他的教法只是教导「苦」和「苦的止息」，而欲达致苦的止息，必然是要亲身练习，并需精勤实践、努力不懈、不怕艰苦，才能步上解脱之路。宣隆大师亦说过：「苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。」学习这套宣隆禅修法者，更需要的是不怕苦的勇气与毅力。

谨此祝愿这套禅修法能协助那些追求正法的人们，使达致彻底解脱，得到身心自在！

香港宣隆禅修组

2000年1月

~~~~~

原序

乔达摩佛陀指出了解脱生死轮回苦之道，清除了其中的障碍，并且，他亦传授了心智培育和发展的技巧（禅修方法），以助世人达致解脱：（1）止禅（*Samatha*，奢摩他）可消除散乱，建立起心的一境性（定力或集中力）及可导致心境宁静；（2）内观禅（*Vipassana*，毗钵舍那）则能洞察诸法（现象）实相与达致解脱知见。

在缅甸，很多禅修中心正提供着不同的禅修方法与大众，它们大多采用《大念处经》（*Maha Satipatthana Sutta*）所陈述的修习技巧（指四念处或内观禅修法）。宣隆大师在宣隆村的洞窟寺内所习所传的禅法，由于已被验证对现代人有效和合适，现在，对它感兴趣的人亦与日俱增。此法是已故宣隆大师为达致内观禅的最高果位而在实践中锤炼出来的。它是后来才被发现与佛教内观禅修法的重要原则相符合的。

宣隆禅修法有两个特点：（1）采用感觉（Sensation）作为禅修对象（所缘）；（2）修习时要求勇猛精进和密集（Intensity of practice）。

采用感觉作为禅修对象并非是刻意的理性抉择，它祇是在实修中自然生起的一个有机组成部份，可是，现在就可明白它之所以令此禅修法有效的重要性了。原来感觉是位于心与身（物质）相交的地方，所以，它便成为最佳的对象去帮助禅修者（Yogi）建立起对身体、感觉和心意等的专注（Mindfulness）——即身念处（*Kaya-nupassana*）、受念处（*Vedana-nupassana*）和心念处（*Citta-nupassana*）等，因为感觉正是上述念处的根基。它是知觉（Perception）过程中与记忆无关的部份，而且，它亦完全与习惯、记忆和过去的经验无关，所以，它是最接近内观禅修习的要求——就是避免概念的影响，而概念正是习惯、记忆和知觉（与记忆有关的部份）的基础。

宣隆禅修法在修习时要勇猛精进和密集，它要禅修者鼓起必要的热忱、热情、精力和努力去断除对「我」的妄执系缚。有一点必须要清楚明白：四念处的建立，决非用懒散、宽松和闲逸的方式可以达到的。这个时代，可能比过去更需要禅修者坚定不移的努力，以取得内观禅修持的重要成果。

这本书总共收集了四篇有关宣隆禅修法重要方面的文章。第一篇是宣隆大师的再传弟子维那耶大师（Sunlun Shin U Vinaya）在仰光的一次弘法讲词，第二和第三篇是乌荣悲（U Win Pe）的作品，而最后一篇则是巴利医生（Dr. Ba Le）的文章。乌荣悲和巴利医生两人都是维那耶大师的弟子，他们的文章都是在维那耶大师的指导下完成的。

~~~~~

## 一. 禅修者与内观禅修法            维那耶大师（Sunlun Shin U Vinaya）

这个著名大厅，曾听过不少善知识，以多种不同的方式来介绍内观禅（*Vipassana*，毗钵舍那）。它听过从教理方面来谈论它：说内观禅可导致觉悟现存身心实相——苦、无常、无我——的一种直观智慧，而达致直观智慧的方法是七清净——即戒清净、心清净、见清净、除疑清净、见道非道清净、见道知见清净和见知见清净。它也听过从心理学的角度去探究内观禅：引述意识、心的功能、深层心理学、空间/时间和其它类此的概念。甚至，我相信，它也曾听过有人引用现代几何学和拓扑学等技巧，从数理的角度去介绍内观禅。因为我本人并非理论

家，也不是训练有素的心理学家或数学家，我祇是一个实践佛教内观禅的禅修者，因此，不宜越轨从上述那些角度来谈内观禅。我想，我最佳的贡献，祇好着重在内观禅的实修领域内。

因此，今晚我打算从实际修行方面来和你们谈内观禅。我想从禅修者本身谈起——他的习性与倾向、他在实际修行上所遇到的问题和困难、他的微细忧虑与执着、以及他那隐微（难自觉）的自欺观念。在谈论过程中，我将引述宣隆古创大师（Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw，以下简称宣隆大师）的内观禅修法，来说明我的观点。

禅修者的首要装备，是一颗集中（有定力）的心。因为，祇有集中的心才是净化了的心。而且，祇有净除了五盖（五种禅修障碍）——贪爱、瞋恨、昏沉（懈怠）、烦乱（掉举）和疑惑等，心才能妥善地运作，去认识和了解各种内观智（*Vipassana Insight*）。

为了开始让心净化，有需要为心选一对象来专注。这些对象可分为两类：（一）禅修者身心以外的对象：如单色的圆盘、尸体，或者他每天所吃的食物等。（二）禅修者的身心：指他的身体和心念。这其中的任何一种，都可以选作禅修对象，来培养心的集中力（定力）。

例如，可采用单色的圆盘为对象。禅修者可将它放在约十呎外的适当距离，盘腿而坐，保持身体正直自然，面对色盘，凝视着它，眼睛不宜开得太大或太小。他认真地、坚决地让心安稳地停留（安住）在色盘上，以便培养心的定力。他继续这样练习，直到即使闭上眼睛，也能看到色盘的影像，这是取相（*Uggaha-nimitta, Acquired image*）。如果他继续集中注意这个影像，便可得到一个更清晰的似相（*Patibhaga-nimitta, Counter-image*）。这个似相将会陪伴着心，如果他想在远处看它，就能在远处看到它；想要近看、左看、右看、内看、外看、上看、下看，他都能随意地看到它。在得到这个似相后，禅修者若继续精进，同时，以崇敬的态度来守护着这个似相，他将会变得更加熟练。如此适当地修习一段时间后，他会得到近行定（*Neighbourhood Concentration*）。得到近行定后，紧接着的便是安止定（或根本定）（*Fixed Concentration or Jhana*）。这种利用圆盘的修法，可以次第地生起四禅。

同样地，禅修者也可以修习地遍、水遍、火遍等禅修对象。热心地修习地遍的利益之一是：获得神通后，他可以在水面上行走而如履平地。如果他经由修习水遍而获得神通，他可以招来雨水，或者让水从身体涌出。如果他经由修习火遍而获得神通，他可以生起烟火。但是，在今天这个时代，要证得这些神通并不容易。宣隆大师曾说：今非昔比了。现代人可以经由上述遍处的修法获得定境，但是，要获得神通，就非常困难了。比如说，有人修习地遍，当他熟习观想地的取相和似相后，到一池塘，坐在池边，入定观想地遍；然后，看着池塘的水，用心意（意志力）使劲地将它变成地面，好让他能在上面行走。他将会发现，那里的水，最多祇能被观想成半融化的雪泥，根本无法支撑他在上面行走。也许，其它国家的禅修者会做得好些。但是，我相信，一般而言，在今天这个时代，想获得修习这些遍处的全部利益，是极之困难的。

另一组可选的禅修对象是：不净的东西，如尸体或死亡。可是，这种修法并不是完全没有危险性的。我们可从宣隆大师和一位比丘的轶事来了解这一点。这位比丘习惯横过寺院与墓园

中间的小溪，到墓地去修习死尸观。一天清晨，在他外出禅修时，宣隆大师遇到他，笑着对他说：「修安那般那念（*Anapana-sati*，观呼吸）是不会有危险的。」可是，那位比丘并不在意话中暗示，继续去修习死尸观。一天傍晚，当他返回房间，打开房门，往里面看时，突发出一阵恐怖的叫喊声来。他看到一具尸体，正躺在门坎上。其实，这具尸体，祇不过是他的禅修对象（死尸）在心中的取相而已。当宣隆大师听到这件事时，微笑着说：「修安那般那念是不会有危险的。」

我们也可以经由分析四大元素来禅修。地大的本质是坚硬性（*Hardness*）、结实性（*Strength*）、浓厚/密集性（*Thickness*）、固定/不动性（*Immobility*）、安稳性（*Security*）和支撑性（*Supporting*）。水大的本质是渗漏性（*Oozing*）、潮湿性（*Humidity*）、流动性（*Fluidity*）、滴流性（*Trickling*）、弥漫性（*Permeation*）、增大性（*Increasing*）、跃动和凝聚性（*Leaping and Cohesion*）。火大的本质是变热性（*Heating*）、温暖性（*Warmth*）、蒸发性（*Evaporation*）、成熟性（*Maturing*）、耗尽性（*Consuming*）和紧握性（*Grasping*）。风大的本质是支撑性（*Supporting*）、寒冷性（*Coldness*）、进出性（*Ingress and Egress*）、易动性（*Easy Movement*）、下延性（*Reaching Low*）和紧握性（*Grasping*）。禅修者先简略地掌握这四大元素的特性，然后再经由审思和反省去深入地分辨它们的本质。但是，我们会发现：虽然经过了详述四大元素的重要特性，我们还是很难在体内去分别它们的。它们很难被直接把触，我们必须以间接的方式，透过不断的重复念诵，以及强迫自己了解这四大元素的本质。我们必须先从观念上去了解它们，得到这种观念上的了解后，禅修者往往误会，以为自己已经达到这种修法的最高境界了。其实不然，真正的了解并非可以由我们所创造出来的四大元素观念来达成的，而是要用心直接把触到它们本身的实相。它们真实的本质是超越了观念和逻辑思考的。

身体的姿势也可作为培养定力的良好对象。例如：禅修者可设法念念留意（专注）自己当下的行、住、坐、卧、屈、伸、大小便溺等动作。这些姿势都是动态的，它们进行的过程是绝不会混淆不清的。如果我们能够如实地把触到各种姿势，我们的心便能得到相当的净化。然而禅修者应该要考虑：究竟应该把各种身体的姿势作为禅修的主要对象好呢？还是把它作为是在放下其它的主要对象时，在较宽松的时段里修习时的次要对象为佳？

以上所提到的，都是正当的禅修对象。它们全部都包括在《清净道论》的四十种业处（禅修对象）和《大念处经》中，大部份的业处在这两书都有记载。它们都能引导禅修者趋向或深或浅的定力。禅修者可以适当地应用它们，以获得他所需要的定力。但是，如果禅修者能采用一个可以直接引导他达到最终目标的方法去修行，也许是一个较为理智的做法。这个目标就是修习内观禅所得的解脱智慧。

其实，有两种培育心智的修行方式：止禅（*Samatha*）和内观禅（*Vipassana*）。止禅可导致平静与安宁。而内观禅则能达致领悟实相的直观智慧及紧随其后的解脱。止禅与我们信以为真的世间有关，而内观禅却与世间本身的实相有关。

由于止禅的领域是我们信以为真的世间，因此，能够达到止禅定境的那些禅修对象，也是我们为自己创造的那些东西。色盘的观想是我们为自己所创造的；不净的观想是我们在内心想

象出来的；四大元素的性质，都是我们为了要掌握它们而创造出来的观念。即使是在走时想到走，弯腰时想到弯腰，接触时想到接触，都是我们为了要更容易掌握到各种姿势的实际现象，在心中创造出来的概念。然而，任何我们为自己所创造的世间事物，都可导致止禅的定境，任何我们所塑造出来的人工制品——任何想法、观念、思维和概念，都能导致止禅的结果（定境）。止禅本身并没有什么错处，止禅的修习是正当的。甚至，有很多理由，值得我们去推荐它。可是，止禅是不同于内观禅的。因此，想得到止禅成果的人，可以修习止禅；想得到内观禅成果的人，就必须修习内观禅了。不管是先修习止禅，再转修内观禅；或者是直接修习内观禅，想要解脱，内观禅是迟早都要修习的。到底禅修者是想先修习止禅，然后转修内观禅，还是想立即修习内观禅，这是他自己的抉择。我身为一个内观禅的禅修者，是不宜太过热心地去迫他立即作出选择的。宣隆大师曾说：「人通常都会做他自己所喜欢做的事，因为，做着他自己所喜欢做的事时，他不会觉得烦扰。」

问题是：如果我们平常就习惯于创造观念来掌握四大元素的特性；如果我们通常就习惯于制造行走、弯腰、接触等概念来帮助我们更容易去了解身体的各种姿势；如果我们的内心总是倾向于创造想象和观念，我们有可能如实地把触到种种过程的实相吗？是否可以不必套上种种观念来了解这些过程呢？答案是：如果一定要借助观念和思想来了解这些过程的话，那么，我们就永远无法直接地把触到这些过程实相，而且，也不可能有什么解脱之道和解脱知见。但是，因为直接把触过程本身的实相是有可能的，所以就有内观禅和可以获得直观的解脱智慧了。

现在，让我们来谈谈观呼吸的修法。一般认为，观呼吸是适合所有性格的人的一种修法。如果一个人修习观呼吸，他可以获得平静的生活，他可以克服邪念、种种缺点或过失，他会身心安稳（不会焦虑、惊慌或为此而抖动等），他可以成就四念住（处）和七觉支，并且可以得到智慧与解脱。佛陀自己也是修习观呼吸的。而且观呼吸本身就是一种可以达到究竟解脱的修法，并不需要加添任何事物来使它更加圆满。

观呼吸的修法，可以用止禅的方式，亦可采用内观禅的方式去修习。吸入和呼出，当气息进出时，它会接触到鼻孔末端、上嘴唇或是这个范围的某个部位，将心固定（专注）在这个接触点上，同时数着气息进出的次数。这是第一个方法。再吸入和呼出，将心固定（专注）在气息的接触点上，同时觉察着气息的长短，气息长时，要知道是长的气息；气息短时，要知道是短的气息。这是第二个方法。再次吸入和呼出，将心固定（专注）在气息的接触点上，同时跟随着气息的出入，但是不要跟着气息在吸入时跑进腹部，或是在呼出时跑到外面去，祇应让心固定（专注）在接触点上，去体验整个气息的进出过程。就像锯子一样，锯齿祇接触到木头上的一点，但是那个接触点却经历了整支锯子的长度，因为在磨锯时整支锯子都会经过那一点。这是第三个方法。要注意：上述三个方法，皆要求禅修者专注在气息的接触点上，而不是在其它地方上去寻找出入息。第四个方法也是如此，吸入和呼出，将心固定（专注）在气息的接触点上，同时觉察着气息的接触，不要数息、不必去知气息的长短，也不用去知气息的进出。

在这四个观呼吸的方法之中，前三个是止禅的修法，第四个才是内观禅的修法。第一个方法要数息，而数字是一种概念。第二个方法，要去注意气息的长短形式，而形式是一种形象。

第三个方法，要去注意气息的进出，这是经由创造进出的观念来达成的。概念、形象、观念都属于我们信以为真的世间，因此这些都与止禅有关。祇有第四个方法，由于能在最无装饰的状况下直接把触到接触本身的实相，所以是内观禅的修法。但是，这种修法也可能会掺杂了止禅的修法。如果禅修者不是直接觉察气息接触的本身，同时又不用专注去守护着这觉察，而是在心中默念、标记「接触」的概念，那么，当即便会落入创造概念、观念的旧习惯之中，变成了在修正禅，而不是在修预计中的内观禅了。

心中的默念、标记通常比现象生起的真实过程要慢很多。因此，心往往无法在当下直接把触到这些过程的实相，而滑入过去了的时间之中，不断地介入一些思潮，去重新塑造这些已逝去的过程。其实要跟得上这些自然过程，禅修者所需要做的祇是保持专注（Mindfulness）。这是不难做到的，先决条件是要有觉察力（Awareness）。要觉察接触、感觉或心理现象，然后以专注盯牢、看紧此觉察。以专注守护着这觉察时，念头就被锁在外面而无法闯入，这样就没有机会去形成各种概念、想象或观念了，此时心便能在这些过程生起的当下，直接把触到它们本身的实相，而不受任何杂念所扭曲，这才是真正的内观禅修法。

念头是经常想闯入心中的，种种观念和影像正站在门坎边缘，准备在专注力开始减弱时立即闯入心中。想要跟得上这些过程，专注于这些过程，唯一的方法就是竭尽所能地去发挥警觉力（Vigilance）。这也就是为什么宣隆大师常说：「要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。」在此，容许我简短地介绍一下宣隆大师：

宣隆大师的称号，是因为他是来自中缅甸靠近名镇县（Myingyan）宣隆村的洞窟寺。他生于一八七八年，原名毛乔定（Maung Kyaw Din，注：因缅甸人称呼男士为「乌」，故此以下改称乌乔定）。他曾在寺院的学校上过学。但是，他连学校低班所教的《大吉祥经》（*Maha Mangala Sutta*）的偈颂都没学会。十五岁时，他在名镇县府的办公室担任小工。他和同村的马雪儿（Ma Shwe Yi）小姐结婚。三十岁时，辞了职回家乡当农夫。很奇怪，他发觉当别人收成坏时，他却收成很好。一九一九年，当地发生传染病，但是他的农作物却依旧丰收。缅甸的村民有个迷信：暴富的人是会很快死亡的。因此，他很忧虑，赶快找人算命，算命先生告诉他：「将有一个两足众生离开你的家了。」这句话的意思相等于：他快死了。在极度恐惧之下，乌乔定决定做一次大布施。他在自己的屋前搭起了一个大棚子，一连三天邀请大众来他家用筵。在第三天，有位名叫乌巴山（U Ba San）的磨坊职员，不请自来地参与这个盛会。在谈话间，乌巴山提起了内观禅的修习，乌乔定听到后，内心大为所动。那天晚上，他彻夜辗转难眠，很想立即进行内观禅的修习，但是，由于自知不懂经典，因此不敢启齿。次日，他问乌巴山：「不懂经典的人，可以修习内观禅吗？」乌巴山告诉他：「修习内观禅不一定要先懂教理，祇需有浓厚的兴趣和勤奋的意愿便可。」然后他教乌乔定练习呼吸。从那天起，祇要一有空闲时间，他就练习呼吸。有一天，他遇到另一位朋友乌雪庐（U Shwe Loke），获知祇是练习呼吸是不够的，还要注意觉察气息与鼻孔末端的接触。

乌乔定就这样开始了修习觉察气息的接触。当他的修习变得愈来愈勇猛精进和密集时，他不仅努力觉察气息的接触；割玉米穗梗时，也会觉察手与刀柄的接触；汲水时，也会觉察手与绳子的接触；走路时，也会觉察双脚与地面的接触。总之，做每一件事时，他都努力对接触



保持着觉察。放牛时，他就坐在树下修习专注气息的接触。在修习当中，他开始看到有颜色的光和几何图形。虽然他不知道那是什么，但是他觉得这是自己修行的成果。这项成就大大地鼓舞了他，使他更热衷于修习。随着密集修行时间的增加，极不舒适的感觉会间中出现，但这却吓阻不了他。他相信：这都是自己修行的成果，若想更进一步，就得克服苦受，并且要超越它。所以，他愈加精进，鼓起更勇猛和严密的专注，直到他能克服苦受和进入更高层次的修行境界里。

经过这样一番热烈和奋勇的修习，在一九二零年中，他证得了初果（*Sotapanna*）。第二个月证得了二果（*Sakadagami*）。第三个月证得了三果（*Anagami*）。这时，他很想出家，于是他向妻子提出请求。经过多次顽强的反对，他的太太终于同意了。但是，当时仍然要求他在出家前要帮她种最后一次的豌豆。于是，乌乔定走向田间，就在他散播种子时，内心却仍强烈地想着捨离世间。于是他把牛放走了，将牛轭挂在树上，然后，走到村子的寺院，请求那里的和尚，让他剃度当沙弥。受戒后，他即到附近的山洞中精进修行。到一九二零年十月，他证得了最后的四果果位——阿罗汉果（*Arahat*）。他的成就很快便在出家众中传扬开来，很多比丘都来考问他。虽然他接近文盲，但是他的回答，却令最有学问的比丘也感觉满意。很多时候，他们在开始时是不同意他的回答的，可是，回来后将他的回答与经典比对时，却发现经典上很多重要的段落都支持他的陈述。因此，缅甸各地很多有学问的比丘，都走来学习他的内观禅修法。其中包括一位非常饱学多闻的比丘——李安隆大师（*Nyaunglun Sayadaw*），他在勇猛精进和密集的修行后，也都证得了阿罗汉果。

宣隆大师的成就被传开后，很多显要的人士都来拜见他。其中卢简那他法师（*Venerable U Lokanatha*）在拜访他之后，宣称：「我到过名镇县去礼拜宣隆大师，他的教导、对我许多问题的解答、他的神情与举止，都令我确信：他真的是一位如大家所传的阿罗汉。」

宣隆大师在一九五二年圆寂（*Parinibbana*，般涅槃）。但是他的肉身不坏，且溢出阵阵芬香。至今他的全身舍利仍然完整地保存在名镇县，供人礼拜和瞻仰。

宣隆大师的性格坦诚直率，言简意赅和心志坚定。照片的他，身体稳健，眼睛清晰，目光凝聚，下颚坚挺。最重要的是，从他的照片，人们可以看到他的超凡勇气，而此种特质，是真正的阿罗汉所常有的。

宣隆大师常说：「要奋力、严密地专注（*Be rigorously mindful*）。」由于他了解禅修者，所以才会强调「奋力、严密」的重要性。禅修者习惯松散地坐着，以宽松、散漫的方式去禅修。他习惯于思考和顾虑。所谓「思考」是指思考着应该做的任务，而不是实际地去执行它。「顾虑」是指自我怜悯，过度小心地照顾自己，惟恐他过于尽力或受伤害。禅修者太过于爱惜自己，宁可让他的念头四处游荡，也不愿意振奋精神。要振奋精神便要倾尽全力，这正是禅修者所极之厌恶去做的。这就是为什么当你告诉他用力呼吸时，他早已准备好了要引经据典地来证明他不需要那么用力。或许，他会引用著名禅修手册《清净道论》当中的句子：禅修者不应该太过精进，因为太过精进会导致他烦躁不安。

这个说法是正确的，禅修者太过精进将会烦躁不安。但是，为什么他会烦躁不安呢？因为他不去专注禅修对象——接触或感觉，祇将心关注在自己的精进上。因此，切勿让专注禅修对象的心转移到精进上来。若想一面保持专注禅修对象，一面仍能加强精进，禅修者首先就要确定，自己的心已专注在禅修对象上。当禅修者能够完全地觉察着禅修对象，而又能够以专注守护着这觉察时，他才可以加强精进。当他以这种方式进行时，他会发现：精进可以更加令心专注在禅修对象上，而不会令心（注意力）转移到精进本身上来。此外，如此地令精进力增强，心也会变得更加专心致志（Intentness）了。

上述《清净道论》的句子整个原文是这样的：「禅修者应该保持专注，不可分神或散乱。他不应太过精进或是太过松散。如果太过松散，他会变得麻木与迟钝；如果太过精进，他会变得烦躁不安。」看来，这段文字的原意是：想得到正当的专注和洞察智慧，精进力应要适中（Just enough）。但是，多少才算是适中呢？我想引述威廉·布力克（William Blake）所说的话：「除非一个人知道什么是已超过了适中，否则他永远不知适中是什么。」想知道适中的大概，或可参考佛陀对比丘有关如何精进用功的开示：「比丘们，假使有人的头巾或头发着了火，他应该生起强烈的意欲、努力、尽力、竭力、拼搏、专注和警觉来灭火。同样地，他应该以强烈的意欲、努力、尽力、竭力、拼搏、专注和警觉去捨弃每一个邪恶的心念。」

[2] 由于宣隆大师知道需要多少精进力，也因为他熟知禅修者的懈怠习性，因此他训示：「要奋力、严密地专注。」要奋力、严密地专注，便得倾尽全力、不思前想后、直接去把触当下生起的过程实相。要奋力、严密，就得唤起精进这要素，这便是「正精进」。【注[2]：出自 AN 10.51 增支部 10 集 51 经】

禅修者的另一习性是坐立不安。他喜欢抓痒、转换姿势，或是在呼吸时，他喜欢停一下、然后开始，然后再停一下。这些都是分心散乱的现象，皆显示专注还未完全建立。为了提醒禅修者要防止分心散乱，宣隆大师教诫：「要是困倦了，不要松懈休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动。」他要求禅修者于感觉疲累、痕痒、抽筋时，若在观呼吸时就要更用力地呼吸；若在观感觉时，就要让心更深入到感觉里。由于要增强注意力，才可以办得到，因此便可发展出更强的专注了。《清净道论》曾说：如果禅修者坐起身，移动了姿势，禅修就得重新开始建立。如果禅修者坐下来禅修，一小时后便起身走动，坐的感觉会被驱散，若一个小时后又坐下来禅修，之前的行走感觉又会被消除。这么做的确会持续地干扰到禅修姿势的。在坐禅时生起的感觉，必须继续以坐姿来注意着它，直到它完全退却。同样地，在站禅时生起的感觉，也应继续以站姿来注意着它，直到它完全退却为止。

要保持静止不动，并坚定地和直接地注意着当下生起的触觉或感觉，就要鼓起「专注」这个要素。这就是「正念或正专注（Samma Sati or Right Mindfulness）」。

禅修者的第三种行为特性是：当较低层次的障碍消除后，光彩或几何图形便会显现出来。一方面由于禅修者对这些从未遇过的事物感到迷惑，另一方面，由于这些光彩和图形很具吸引力，因此，在这两股力量的影响下，禅修者会开始把他的注意力转移到这些光彩和图形上来，他会用心凝视着它们和安住于其中。由于这样地转移了禅修对象，他便放弃了他原本的修行目的了。

同样地，经过一段时期的修习后，当心净化到某个程度时，禅修者便开始感受到相当的平静与安宁。由于他从未经验过如此的心境宁静，他会以为这是修行的最佳成果。由于这样地去理解此经验，以及受到平静与安宁的吸引，禅修者开始陶醉于其中，想尽情地去品尝这份宁静。他贪恋着这宁静的感觉，极不愿意去奋起必须的努力来回归正道。宣隆大师曾举当地事例来比喻这种情形：名镇河边有一英哩宽的沙滩，在正午的烈日下，一个走向河边去的人，发现脚底下的沙砾极度灼热。走着走着，他来到一棵树下，他决定在树荫下休息片刻。但是，当那片刻过后，他发觉：他不能激励自己起身离开树荫，再走进烈日之下和灼热的沙滩之上。于是，他便继续停留在树荫之下。试问：这样真的能够帮助他到达河边吗？当然不能！除非他再度踏上灼热的沙滩，并勉强迫使自己前进，否则将永难到达目的地。这就是为什么各大师们皆警告禅修者：不要被禅修过程中偶尔出现而无关重要的宁静所吸引。曾经有位禅修者，习以为常地陷入这种宁静之中，而绝不愿意离开。宣隆大师在提到他时便说：「这个人抓举着他所捕获的小蜥蜴尾巴，并且不停地轻拍着、爱抚着牠的背。」我希望杰出的禅修者，不会满足于祇捉到一只小蜥蜴而已。

当心愈加清晰和纯净时，禅修者有时会感知到超感官的事物。这不是真的天眼通或天耳通等，而是近似这些神通的能力。由于这种能力，禅修者能看见别人所看不到的，听到别人所听不到的。有人来请教他时，他的预测往往准确，他因而成为一个类似巫师的人。于是，他便从一位内观禅的禅修者，堕落成为一位巫师。但是，过了一些时候，那新的职业会为他带来更多的分心，而他的修行也不再勇猛精进和密集了，定力于是减退，他所预测的事情也就愈来愈不准确了，渐渐地客户也绝迹了。结果，禅修者所得到的祇是一个被中断了的修习。

**禅修者沉溺于自我欺骗的例子很多：**虽然他应该勇猛精进和密集地去修习，他却欺骗自己，说解脱这目标是可用一悠闲的方式来达到的；虽然他应该静止不动地坐着，他却欺骗自己，说稍微移动一下是并无妨害的。或许，在禅修刚开始的粗略阶段，此说并无不妥。但是，在每个修习阶段的高峰期中，专注即使受到些微的动摇，也会把努力经营的禅修架构拖垮，而又要重新建立起来。既然在身体事相方面，他都能如此地欺骗自己，在隐微的心理事相方面，他又会自欺到什么程度呢？禅修者还有一种很强的倾向，就是把修道上初阶段的进步迹象，当作是较高阶段的进步迹象。例如，剧烈的疼痛有时会一闪即逝，取而代之的却是深度的宁静，此时，禅修者会乐于相信这就是道果（*Magga-phala*）——证悟实相之后的精神作用，而自谓已证得了四果之一。

这种修行成果的错认，也会与指导大师有关的——即大师自己亦并未精通此事，又或者他所教导的禅法和佛法还未能为禅修者所正确了解。无论如何，禅修者总喜欢把自己分类为至少已证得了一或二个果位的人。这样地在心里想着，他便四处找人印证。不幸的是，大师还要用温和的态度去间接地指出他的错误。宣隆大师从不为人印证，不管禅修者是否真的证得了他自己所说的果位，宣隆大师祇评说：「如果是真的，那就是真的（If it is so, it is so）。」不管怎样，一个有真证悟的人是无需找别人来印证的，禅修者是会自知自证的。另一方面，也不用去揭穿他的错误，禅修者是会自行发觉的。

【译者注：「如果是真的，那就是真的（If it is so, it is so）。」话中有话，包含「如果是假的，那就是假的。」有点似：「真的假不了，假的真不了。」】

**这种自欺行为的主要危险是：**它会给禅修者一种错误的成就感。由于满足于自以为是的进步，他会松懈或停止修行，于是在修行上停滞不前，而得不到任何实质的进步。

此外，禅修者还有一个冤家——讨厌的苦受。要他面对轻微的抽筋、发热或是肌肉紧张的感觉，他还能专注它一段时间。若要他忍受彻骨之痛、灼热的感觉、或肢体上的刺痛，他在几分钟内就会放弃了。正如往常一样，他早就为自己找了借口，并且引经据典来为自己辩护。他想知道：是谁说一定要用苦受来作禅修对象的？以乐受作禅修对象就不能得到相同的成就吗？谁说修行一定要受如此多苦呢？难道这不是自我折磨的苦行吗？

答案是：假使禅修者的善业具足，他就能走上乐行道（*Sukha-patipada*），而无需承受那么多痛苦就能证得果位；但是，如我们自己所见的，我们绝大多数，毫无选择地必须走上苦行道（*Dukkha-patipada*），因为我们还没有具备那样的善业。

不用失望与懊悔。其实苦受是一个很有效的禅修对象。它可带领禅修者平稳地走上可以证得究竟解脱的道路。禅修者正好利用不喜欢苦受这一事实，来建立起更深、更强的专注；因为，以一个他所不喜欢的对象来禅修，他会记着要唤醒和鼓起必要的热忱和积极性去克服苦受。乐受就不同了，由于禅修者喜欢乐受，他会沉溺于其中，让自己充满乐受的感觉，而不会去专注它。这时，潜伏在乐受背后的贪欲将会征服他，使他无法如实地专注乐受，反而缘于这个乐受，引发生死流转链上的下一个环节——贪欲（*Tanha*，注：指十二因缘中的受缘爱）。

这就好比一个人在激流当中游泳，要他去抓取终点标竿上的花束。假如他顺流而游，伸手抓取花束时失手，他将被激流冲走而远离这支标竿。假使他逆流而游，伸手抓取花束时失误，他将仍在标竿下方，因此仍有机会再尝试。顺流而下的泳者，就像以乐受修行的禅修者，假如他无法专注于乐受，他将被自己的贪欲冲走而远离禅修对象。逆流而上的泳者，就像以苦受修行的禅修者，假如他无法专注于苦受，他将仍会觉察到它，能够再鼓起勇气、振作精神、提起专注力来完成他的任务。

乐受像一个潜伏的敌人，它会出其不意地俘虏禅修者；苦受却像一个显露的对手，禅修者能辨认到它和采取适当的行动去应付，让潜藏在苦受背后的瞋恚没有机会生起。以这种不喜欢苦受的本性和建立专注的热切努力，禅修者既不会沉溺在苦受当中，也不会从中退缩。他将完全不会对苦受产生丝毫的执取，又能安住在苦受当中去专注苦受，而不对它起心动念。对习惯胡思乱想的心，苦受是可以作为一支稳固的柱子来把它系住的。苦受永不会欺骗禅修者现象的真实特性——苦（*Dukkha*）。

同样，也没有理由去害怕苦受。因为有许多技巧，可以用来唤起够深、够强的专注，来克服苦受的煎熬和疼痛。这种疼痛的煎熬，是由于禅修者执取自己身体的某个部位在疼痛，以及苦受本身所造成的。但是，当我们建立起充分的专注去深入洞察疼痛的感觉时，就能去除有个「我」在疼痛的概念。这时，苦受就纯粹只是苦受，而不再是痛苦的根源了。

禅修的终极目的就是消除「我」的错误观念。禅修者必须不断地在与苦受的奋斗过程中，一再地削弱「我」的观念。假设当苦受生起时，禅修者能持续地专注于苦受，直到它耗尽为止，如是作，因便在果中被消灭了。他不断地这么做，直到完全熟练，最后他便能在因中灭因（*Anupada-nirodha*），以致于它不再生起成为果。那么，就不会再缘起下一个因，而造成无尽的因果循环（注：十二因缘流转门）。在因中灭因就是道（*Magga*）。这正是由于去除「我」的错误观念的结果。因此宣隆大师说：「苦受确是致道的法则，乐受会令我们漂浮于生死之流。」苦受是禅修者的内在敌人，一旦制伏了内在的敌人。那么，外来的痛苦就不能再困扰他了。

经过一段时间的精进禅修后，禅修者将于某一刻证得真正的解脱智慧，可是，这些片刻的体验祇有极少数的人能够得到。要体验到这一刻，禅修者必须圆满地建立身念住（*Kaya-nupassana*）。他必须圆满地建立受念住（*Vedana-nupassana*）。意即，他必须完全地克服苦受，苦受是禅修者在修道上进展的最大障碍，这也是使他不断地退缩之处。要克服苦受，他需要绝不畏缩的精进、决心、热情以及正确的方法。然而，苦受可以是障碍，也可以是踏板；它可以是一个陷阱，也可以是一块金矿。苦受可以让禅修者建立起充份的集中力和专注力，去处理下一阶段的微细过程——心念住（*Citta-nupassana*）的建立。当心念住圆满建立时，他便可以开始建立圆满的法念住（*Dhamma-nupassana*）——即以意根的所缘（例如概念、观念等）和基本法则（*Fundamental Principle*）来培养专注。此刻是究竟实相呈现的关键时刻，假如禅修者还未曾圆满地建立起法念住，当解脱智呈现时，他将畏缩地避开它，他将抓不住它。然而，假如他已圆满地建立起四念住，圆满地开展七觉支，在他圆满地具足七觉支时，便会生起真实的解脱智。

以上所谈到的，是禅修者的几个典型——他不愿意热切地精进，很快就会坐立不安，热衷于追求光彩与图像，易于沉溺在宁静的境界里，易于夸大少许的成就，乐于滥用附属的精神能力，偏于怀疑，害怕不适意的感觉，当实相在瞬间呈现时，却显得惊慌和笨拙。我们不必到别处去寻找这类禅修者，我们自己就是这些典型人物。想要获得禅修成果，却不愿播下善种的是我们；希望得到报酬，但是却不愿意投资的是我们。我们希望祇凭着谈论，而不用太努力，就可以到达那个祇有用非常努力才能达到的目标；我们喜欢自我欺骗，以为自己已经证入了那个唯有完全诚实的禅修者才能证入的果位。

那么，这是否表示我们永远都达不到那个目标了呢？那又并非如此，宣隆大师走过的路，我们一样也可以走过，祇要我们诚心地跟随宣隆大师的教导：

「要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。」

所以，我们应该经常严密地、热切地、勇猛精进和密集地保持专注。

「要是困倦了，不要松散休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动。」

所以，我们应该保持身心绝对静止，奋力直到结束。

「苦受确是致道的法则，乐受会令我们漂浮于生死之流。」

所以，我们应该深入洞察（Penetrate）苦受；祇有深入洞察感觉才可如实地洞察变化过程的实相。

我们应该暂时停止怀疑，不畏艰苦，以破釜沉舟之心，去奋力、严密地专注。要用信心、精进、专注来净化自己，克服苦痛与悲伤，走上正道，体证涅槃。

~~~~~

二. 选择正当禅修方法的准则 乌荣悲（U Win Pe）

佛陀在《大念处经》中说：「对于凡夫，祇有一条路可以导致清静，克服忧愁哀伤，祛除苦楚悲痛，达致正道，体证涅槃。」这条路就是四念处：即发展对身、受、心和法的专注力的内观禅修法。专注的修习是一条大路，很多小路都自称可以进入它。各式各样宣称可以成功地建立起专注的禅法都被提供出来，而《大念处经》本身亦提供了很多禅法和练习——有利用呼吸、身体的姿势、四大（地、水、火、风）和墟墓观等练习去建立专注；有利用乐、苦、不苦不乐受去建立对感觉的专注；有利用为数十六种的心识去建立对心的专注；亦有利用五盖（Five Hindrances）、五取蕴（Five Aggregates of Clinging）、内六根（Six Internal Sense-bases）和外六尘（Six External Sense-bases）、七觉支（Seven Factors of Enlightenment）和四圣谛（Four Noble Truths）等去建立和发展对心法的专注。

最近，在缅甸有大师在宣隆（Sunlun）、他旦尼益达（Thathanayeiktha）、汉他华伟祿（Hanthawaddy）、名冠（Mingun）、毛练（Mohnyin）、尼安那沙结（Nyanasagi）等地方和其它禅修学派提供了不同方式的专注修法。有奋力、严密地去觉察接触和感觉，有用心去留意小腹在呼吸时的起伏活动，有留意四肢和身体的活动，有观察身体内任何生起的现象，有修习「在所见中祇看到所见的（Seeing in the seen only what is seen）……等等。问题来了，面对众多令人迷惑的修法，未来的禅修者怎样才能选到一个正当的修法呢？这里所谓的「正当」是指那绝无疑惑、为实践所确证、能令禅修者很快可当下成就如上述《大念处经》所言的能力之意。因此，本文想建议一些准则，以帮助禅修者去选择一个正当的禅修方法。

一般而言，祇有两大准则：（一）要适合这个时代和时期，（二）要适合现代生活的人。

这个时代，与二千五百年前佛在世的时代大不相同，那个时代是罕见的，因为佛陀在世，很多人都能亲见佛陀和他的圣弟子。这样的相逢，令到很多人都能轻易和快捷地获得解脱知见和体证涅槃。那个时代，充满高尚的拼搏和瞬间的解脱，充满如舍利弗（Shin Sariputra）、目犍连（Maha Moggalana）、大迦叶（Maha Kassapa）、婆希亚（Bahiya Daruciriya）……等具高领悟力的圣者。当时，有人能穿墙越壁、飞天遁地、在水上行走而不下沉……等等非凡能力。一个方法适用于那个时代或那个时代的人，未必适用于现今这个时代。因此，正当方法的准则是：一定要适合这个时代和现在生活的人。但是，这个准则似太空泛了，有必要使

它具体化，以便可用于实际修行的运作。而要得出具体的准则，便要考虑它所需满足的要求，这样又要先考察一下现今这个时代，及这个时代的人的特征了。

这是个属于符号（Symbols）、概念（Concepts）、形像（Forms）、抽象（Abstraction）和智能化（Intellectualisation）事物的时代。当然，每个时代都有其符号和形像等，因为这是尘世所需。符号（与言辞有关的或无关的）是用来帮助沟通的，而形像是周围事物的形状和图像在人们心里面的反映记录。然而，这个时代的紧急和迫切的要求是：想更加刻意地和深入地去利用这些符号和图像等。随着世界的扩大，人与人沟通的日益频繁，以及信息器材的发展，符号等对人心的影响亦日渐深远，而为大众传媒服务的各式各样的艺术形像和技巧，亦会以愈来愈多的各种形像和图像呈现在现代人的面前。

物理学和社会学的发展，教育的普及，以及对智能化事物的刻意追求等，亦引发了概念化、抽象化和智能化等活动的激增。对于日益复杂的社会，亦有必要进行有系统的管理和调节。于是，抽象和智性工作的需求亦会随着增加。就算农人与工人亦喜欢上智性活动。虽然，以往的时代也有抽象和智性活动，但是这种习惯，像今天这般扩散和深入社会各阶层的情况，是未曾见过的。

这个时代，反对任何对身心欲求的压抑，却容许欲求的尽情表达和发挥，惟恐控制它们，会导致精神上的创伤和心理上的不平衡。它更进一步通过广告和暗示，去激发起这些欲求，兼且，它更扬言可以提供物品和金钱，去满足这些被激发起来的感官欲求。

这是个耽于肉欲的时代，它以能满足人们不断增加的欲求而自豪；愈能满足感官欲求的生活便被说成是「好」的生活；令「好」字隐含着某种特殊的意义。在历史上，如此地广泛追求高度的肉欲，是从未有过的。

现代生活步伐迅速，人们亦被迫要走快些，即使能赶得上时代的步伐亦颇感吃力。人们无论是在工作或娱乐、家庭或工作地点之中，都感到沉重的压力；不多久，体力上的过度损耗和心理上的过量负荷，最终会导致很多人心理错乱。可见这是个充满精神变态者（Psychopath）和神经病患者（Neurotic）的时代。

现代的杂音是骇人的。运输和生产机器的声音、制造工具的声音、广播和播放音乐的扩音机声都渗透了每一个角落，背后的驱动似想把这些杂音扩散至日夜的每一个小时。现在看来，要想远离这些疯狂的群众是非常困难的。而杂音之中最令人烦扰的，莫过于人们自己心内那些停不了的杂念（Mental Chatter）——即人们内心激动的思想、未能满足的欲望、未能平息的怨愤和未能解决的疑难所生起的心理骚动。

这个时代的人，希望能逃避上述人为方面的东西，以及与自己有关方面的东西。但是，他们所采用的方法，大多不是正当的解脱之道。事实上，他对自己的东西和对自我的执着，远比他想要离开这些东西还要强。他祇想暂时逃避，躲进一蚕茧（小保护仓）内喘息片刻，好让他可以再跑出来，去享受他所营造的物质上或智性上的东西，以及与自己有关的观念和形像。可是，尽管他可以这样做得好，他还是经常地觉得并不惬意。

可是，现代人亦是懒惰的。他不想费力，祇求一按开关，他所想的东西就会来到他的面前，他要方便和迅速，所有他的营运都是为了这一目标——在一胶囊中运载他所想要的东西给他，这真是个吞服药丸的世界。并且，由于他的懒惰，他不喜欢接受心智的纪律培训，就像爱德华孔哲（Edward Conze）所言：现代的个人主义、虚假的民主与现代的教育方法一起产生了对心智的纪律培训根深蒂固的嫌恶。这表现在憎恶记忆各种禅修的理论要点上，更不用说要记取某些特殊锻炼所需要记的一系列项目了。

现代人并不重视那最理想，而又可以不受干扰的出家修持；由于他有很多世俗责任要负，所以宁愿采用一种可以让他同时执行世俗任务的禅修方法。而且，执行世俗任务并不容许他有太多的时间去进行禅修，他有很多事情要做，不能经常长时间地离开工作岗位，每天，他或许祇能抽一小时出来禅修，可见现代人是严重地缺乏时间的。

现代人的主要特点是缺乏敏捷的直觉力。佛弟子如舍利弗（Sāriputra）和婆希亚（Bāhiya），都是有敏捷的直觉力的人，他们在闻法后不久即有所了悟；可是，现代人要重重复覆地修练无数次，心力才可以到达那个程度，以获取一刹那的了悟。可见现代人的直觉力是迟缓和呆滞的。

以上所述，都是这个时代和现代人的特色。任何禅修的方法都必需配合这些特色，才可算是适合这个时代，和可带引现代人发展专注力和洞察力。它必须可以帮助他克服他的弱点、增强他的解脱意欲、升华他的错误欲求、发展和动员他本有的潜力，以获取道与智

（*Magga-nana*）。祇有这样的方法才可以称为正当，因为类似这样的方法才可置人于正道，和最后送他至完全解脱的目的地。若然如是，这个正当的方法应有什么明确的特色呢？

修习内观禅，需要努力排除概念（*Pannati*），深入洞察（*Penetrate*）诸法实相（*Paramattha*），以获取解脱智慧（*Panna*）。所以，正当禅修方法的主要特色，应是其能当下直接深入洞察诸法实相的能力。若无上述这种能力，一个人最终仍祇会流浪在形像领域的表面上，无休止地一个概念堆放在另一个概念上，虚假地指着实相。例如，当接触生起时，他本可把触到赤裸裸的接触事实，而无需明确地表达概念——「接触、接触」。他应觉察在当刻刚刚生起的接触感觉，而他的专注，亦应与觉察同时期出现。这三件事情——接触（*Touch*）、觉察（*Awareness*）和专注（*Mindfulness*）——应同时发生。

实相（*Reality*）是应该在它发生的当刻去把触的，如果专注由于任何干扰的影响，而未能在实相生起的当刻与它同时被唤醒起来，那么，在那期间，实相将会逝去和消失，而任何对此过去事件的意识，亦祇不过是回顾所得的后知后觉吧了。

如果接触的赤裸事实未能在其刚发生的时刻被专注地把触住，是由于为了要生起「接触、接触」的概念，那么，无论多快，就在生起那概念的时候，那接触的事件将会已经生起和完结了。任何事后所把触到的都祇能是一个记忆、一个由内心生起的触的影像（*Image*）、一个实相的复制品。如此说来，这方法的首要特色就是：它可以在不受任何干扰或概念思维的影响下，直接在接触生起的当刻，如其实在地把触到它的实相的能力。

这方法应能完全克服感官对象的吸引和内心追求感官欲乐的欲望。为了要把禅修者的注意移离感官对象，使它安住在专注的对象上，同时要清净心内任何徘徊不捨的爱欲，这是必须的。

任何的分心，即注意离开了专注对象而去留意任何感官对象，都会产生一种干扰，令禅修者错过了当刻，以及最后失去深入洞察诸法实相的能力。一颗心，受到就算些微的爱欲所染，将会发觉，那爱欲会不断地打扰着对实相的把触，就像是玫瑰花瓣与手掌之间的手套一样。除非肯自我承担和全心全意地去做（Full Commitment），否则，实相是永远也不能被把触到的。由于感官对象的吸引力和心内的爱欲都很强劲，那方法必须能产生强劲的推动力，就像火箭推进器的推动力一样，可以把火箭推至脱离地心吸引力。换句话说，它必须是勇猛精进和密集的方法（Intense method）。

这方法必须不会使禅修者神经紧张。在禅修过程中，有可能会出出现心理波动，这方法必须能够将它们平伏、抑制并且消除；换言之，消除心理波动必须在禅修之中进行。在用这禅修进行消除心理波动时，应不会对禅修过程产生不良影响，亦应不会对禅修者的身心造成损害。

这方法必须不遗弃病者、弱者和伤残人士，它应可让他们像健全人士一样，能完整地 and 圆满地修习。正当的方法应能导致身心健康，而非使人生病或神经错乱；它应能使人获得清晰的知见，而非使人心理不平衡；它要获得这个成就，应是通过：（一）圆满地建立那具治疗作用的专注力；（二）完全深入洞察那具康复作用的实相。

这方法必须能摒除噪音（令噪音要升级才可以干扰到禅修者），它应能让人们在普通居住环境的噪音强度下、甚至或间中有汽车响号的情况下仍能修习。为了要达到这个目的，他不可设法产生比原来的干扰噪音更强的声音。当然，用强劲的呼吸声，像保护罩般保护着禅修者是一个方法，可是，它的效用祇限于抵抗比普通的呼吸声稍响的噪音。此外，这种利用强劲呼吸作保护罩的方法，虽偶有作用，却非禅修时用它的本意。强劲的呼吸，应在有必要唤醒勇猛精进而又密集的专注力时用的。禅修对象应能紧紧地吸引住禅修者的注意，以致噪音不能干扰到他；并且，这方法应能迅速地建立起心的集中力；祇有这样做，噪音才有可能被克服。

要克服现代人的懒散，一个正当的禅修方法应可令禅修者自动自觉地努力做下去

（Self-energizing）。任何初学者在修习它时，都会鼓起他的热情去做，直至其最初的懒散被排除为止。它应能产生快速和确实的进步，令禅修者产生兴趣及想继续修习下去。它应能引人入胜，令其生起热忱，于起步后就可有动力一直带他到终点去。

一个正当的方法，应不需禅修者去掌握一套精密的理论，去记忆一系列的运作公式和一连串的其它项目。它应无需任何学历或书本上的知识。零散的佛经知识和哲学，可能于禅修后对禅修者有帮助，那是当他想把禅修中所获得到的实相知识加以概念化，但是，这些理论知识，若在禅修前获得，将会有碍禅修者的进步。因为在禅修当中，他正努力抛弃概念、思想及传统的知识，以方便他去深入洞察实相。他也不可作（为了增强思维推理能力的）任何智力运动（Intellectual Callisthenics）。如果现代人要去达到或满足这些宗教上和专业上的资格，相

信除了那些学者和理论家之外，祇有极少数人可以有资格去进行禅修，因为现人大多数祇接受其本业的教育，而缺乏上述的专业教育。

面对着一个密集而有速效的方法，与及另外一个宽松而效果缓慢的方法，若要选择，似乎前者将更适合缺乏时间禅修的现代人。一个人可能祇可请假一个星期，或者一个月去禅修，假如热忱和专注皆未能快速地生起，而实相又未能被深入洞察，他或许会发觉，在假期完毕后，不但未能得到确实的进步，他所产生的动力，亦会很快地随着他要处理俗务而消失掉了；下次若再可抽空一个星期或一个月去禅修，他极可能要重新产生那所需的动力，结果，那动力可能又一次在未有能脱胎换骨前又再消失掉了。但是，如果他由于那方法的密集性质而能热切地奋进，那么，他在那期间便能得到他所欲的成就。最低限度，他也可建立起一个深入洞察实相的方式，以便在下次的修习机会中，去争取进步和气质的改善。

这方法的日常修习，应不会与履行世务工作相违背。但此点要稍作澄清，在某一意义上说，没有任何一种内观禅的修法是能与俗世生活兼容的，因为内观禅修习的目的是：要解脱、离开生死轮回和放弃对生命的执取。故此任何加强执取的行动对修行都是有害的。如果一个人想同时继续他的俗务和进行修持以获得解脱，这将会引起目的上的矛盾，因为那些为求实现某目的的行动，将会令为获取另一目的的行动显得荒谬与无意义。但是，这并非暗示一个人在他解脱之前，不可、不能或不用去继续履行他的俗世责任，和把它们做得好。禅修的进程大概会是这样的：开始时，他是一个力争入流（入圣者之流）的俗人：他会继续逗留在尘世，如世人般生活，直至他获得初果（*Sotapanna*）。就算二果（*Sakadagami*）前的生活和修持，都是可以与世俗的生活并进的，祇有当他已经达到三果（*Anagami*）才有可能舍离俗世的生活（意指出家）。因此，一个采取触觉作为禅修对象的方法，是可与俗世生活同时并进的。一个人的身体，是无时无刻不与外界事物保持着接触的，例如：他坐着时，身体会接触到椅子；他躺卧着时，头会接触到枕头；他工作着时，手会接触到工具。如果他能专注着身体与椅子的接触、头与枕头的接触、手与工具的接触，他将会防护着他的心，和有几分发展着他对实相的洞察力。不过，此种宽松的修习，祇可作为密集修持的补充练习，因为密集修持才是解脱生死轮回束缚的正规修法。

现代人大多直觉迟缓，故有需要在开始时采用一个较为粗显的禅修对象。在身（*Body*）、受（*Sensation*）、心（*Consciousness*）和法（*Mental Elements*）四念处之中，前二者——身和受较为粗显，而后二者则较为精细。故此，一个直觉迟缓的人，在打算发展他的定力和专注力时，应采用较粗显的禅修对象来开始修习，直到他的心已经净化了、稳定了和适用时，他才可在禅修中如其实在地把触到心和法的实相。当然，他每次想修习心和法的专注时，他都必须经过身（触）和受这两个站，好让他的心能够完全净化，变得稳定和适用。或许，到了三果（*Anagami*）之后，他才可以不必这样做。

一个正当的禅修方法，不应混淆方法与目的，或是原因与结果。例如：为了做到「在所见中祇看到所见的（*To see in the seen only what is seen*）」，不应叫人祇是凝视着目标，同时强迫或游说自己：「在所见中祇看到所见的」。这样做，其实是一种自我暗示的催眠方式。应该做的，是叫他去做令他能得到「在所见中祇看到所见的」此结果的原因活动。换言之，应叫

他去做达至果的因，如果要他去做果位的活动，结果祇有漂离原先所欲的果，而得到以原先所欲的果为因的另一结果。这叫做错失当下，误入不想要的、无利益的将来和生死轮回的继续。

最后，一个正当的禅修方法，应可导致真正的解脱而不是逃避。事实上，有许多心理逃避的方法，其中有治疗性的，亦有病态性的，它们都在日常生活中发生着，但皆与心灵上的修持无关。亦有很多可以令心静止下来的逃避方法，例如修习禅定境界（*Jhana*）的方法便是，这些方法可祛除爱欲，平服愤怒、瞋恨，止息内心的激动，令心安静下来，充满狂喜和极乐。修习禅定可令心灵有所发展，但所得的结果仍是尘俗的和短暂的，这些喜乐仍是在三界（欲界、色界和无色界）之中发生，当因尽时，果也会跟着灭尽。要达致真正的解脱，祇有通过对实相的正知正见，而那正知正见，则必须在那一瞬间的解脱道智（*Supramundane Insight*）中获得。祇有真正的解脱，才能永离尘俗和生死苦恼。

总的说来，一个正当的禅修方法必须具备下列特色：

- (1) 能当下直接深入洞察实相，
- (2) 能克服追求官能满足的爱欲，
- (3) 能助长和增进身心的健康，
- (4) 能克服一般噪音的干扰，
- (5) 能令禅修者自动自觉地努力做下去（*Self-energizing*），
- (6) 不需要散漫（或不得要领）的知识，
- (7) 能快速地产生效果，
- (8) 能与世俗工作并进，
- (9) 适合直觉力迟缓的人，
- (10) 能分辨清楚方法与目的，或是原因与结果，
- (11) 能导致真正的解脱。

~~~~~

### 三. 宣隆禅修法      乌荣悲（U Win Pe）

这个年代，激发起我们爱恶的事物日益繁多，亦令我们有更多的机会和更大的欲望，去满足感官的要求。生活节奏不断加速，愈来愈大的压力使人紧张、焦虑、甚至精神失常。城市的生活愈来愈嘈杂，噪音充积，像肉刺般使人不得一刻安宁。同时，人们亦缺乏余暇，来坚持长时间的禅修训练。结果人心涣散，觉察力日减，连最低限度的纠正都不能做到。

总括而言，生活在这个后佛教时代的人士，大都直觉迟缓。因此，我们十分迫切地需要一套针对现代人境况，而又行之有效的禅修方法。

缅甸宣隆大师（Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi）的禅修方法，便是一套能够很快克服内心的怠惰和欲求的方法。它能高度集中禅修者的专注力、屏退噪音和减低外界的引诱。

宣隆大师为直觉迟缓的现代人，提供了一套非常可靠而又有速效的方法，来修习四念处或内观禅。这个方法并非由研习经论而得，乃是大师经过与「我执」和「无明」的艰苦奋勇拼搏，解脱后提供出来的。宣隆大师本人接近文盲，幸而亦因此能够完全不受任何思想理论所局限。他凭着认真的修行、非凡的勇气和坚忍的毅力，在一九二零年成为阿罗汉。难得的是，仰光宣隆禅修中心的维那耶大师（Sunlun Shin U Vinaya）能够将这套方法介绍给现代的都市学佛人士。以下便是宣隆禅修法的扼要描述：

## 姿势

采取一个可保持长久不变的坐姿，不要靠着椅背或卧在床上。坐姿应可让人能够集中精神和发挥力量。适当的姿势是盘腿而坐，肩垂背直，双臂紧靠身旁，左手握着右拳。这个姿势是方便禅修者在不适意的感觉产生时，能够握紧双手，增加力量来与之抗衡。不要将双手手指对插或把双手轻迭而姆指相触。可让头部稍微垂低，采取一个稳固而不松散的姿势，使身体紧扣成一个坚定的基座，闭上双目，内心保持警觉。

选择一处可以让禅修过程不受干扰直至完结的地方，最好是较静和不当风之处。这地方毋需刻意布置，也不必做任何仪式。禅修可以个人独修或是团体一齐共同修习。

禅修没有特定的时间限制，可随禅修者的方便自行安排。但他不应浪费修习的时间去做其他事情。根据宣隆大师的经验，用一小时以上的时间来开始练习，能够产生更有益的效果。通常每次坐禅不应少于一或两小时。那些实行密集训练者更应该日以继夜地坐禅。

禅修者一旦选定姿势并坐好以后，便无论如何也不可改变或转换，一直保持姿势稳定至禅修时间结束为止。宣隆大师曾说：「要是困倦了，不要松懈休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动。」

## 呼吸

禅修的第一部份是进行强力而快速的呼吸。首先由吸气开始，当空气与鼻孔末端或上唇接触时，它将会被觉察到，禅修者须敏锐地用心注意（专注）着这触觉。要警觉地保持着专注触觉，同时要大力、坚定和快速地继续呼吸。强而有力且急促的呼吸能屏退外界的嘈杂声，帮助控制心意，很快地清除障碍（尤指五盖），迅速地建立定力，使禅修者得以应付稍后可能生起的不适意感觉。

强力而快速的呼吸，可使吸入和呼出的空气跟鼻孔末端、上唇一带接触时有更大的磨擦力。要专心留意着这呼吸时的触觉。

宣隆大师说：「当空气接触鼻孔末端或上唇时，你将会觉察到它。要专注于这个觉察。」不要让任何一个接触经过而失去觉察，要觉察到每一个接触。

宣隆大师说：「要奋力、严密地专注于触觉或对触觉的觉察。」密切的注意应该是一丝不苟的，绝不能松懈。这即是要求禅修者倾尽全力，振奋决心。

不要觉察整个呼吸，不要去注意呼吸的进出，不要去数出息或入息，不要理会呼吸时的接触部位是鼻孔末端抑或是上唇。祇需觉察呼吸时所引起的触觉，而单单专注着这触觉便可。

吸气时要充份尽力和留心，呼气则要明快。强劲和全力的吸气，可迅速建立起定力，使各种感觉容易生起，并可提供力量，来面对即将出现的不适意感觉。由于许多人呼气较强，所以对吸气倍加留意，以达到呼和吸的平衡。当两者取得平衡后，触觉便会持续不断，正如巴利文圣典中所说的锯跟木接触时的譬喻一样。此时，禅修者将会达致一平稳、毫不费力的、自动和有韵律的呼吸阶段。

呼吸时也不要让头部或身体摇动，这样便可很快地建立起定力来。如果禅修者修习这项运动不是为了内观禅的回报，而是为了健康，那么他可以通过头部和身体的摇晃来呼吸，（但时间不宜太长）。

用强力而快速的呼吸，在最初阶段由于未能适应，可能很快便会觉得吃力和疲倦，但禅修者不应停止或将呼吸的强度和速度减低。宣隆大师说：「困倦时也不要休息。」疲倦很可能是由于吸气时用力不够或呼气时用力过猛。对治的方法就是加强吸气的力度。当吸气和呼气进入强力、快速而平均的阶段时，疲倦便会自然消失。禅修者由此突破了呼吸困难的关口而进入平稳、毫不费力和自动有韵律的呼吸状态。这时便可将精神完全专注于触觉上。

呼吸的程度可以分三种：强度（非常强、大力及急促的呼吸），中度（强、有力和快捷的呼吸），平度（细弱、轻柔和缓慢的呼吸，即如常的呼吸）。由于人不是机器，所以呼吸有时会疲弱和缓慢下来。因此禅修者必须在开始时即用强度呼吸，好让后来力度减弱时仍可保持平稳的中度呼吸。

不要因疲倦而转换姿势，也不要搔痒。应付的方法仍然是更强、更坚定和更快速的吸气和均衡的呼气。

要将注意力保持在鼻孔末端或上唇部位的呼吸触觉。不要跟随呼吸本身或将注意力放在头顶、鼻尖、腹部的起伏或胸口。

无需为呼吸阶段预设时间，经过稳定和快速的呼吸后，种种形式的不适意感觉会自然在体内生起。或是疼痛、痉挛、麻痹、热、冷，或是其他的感觉。应继续快速呼吸，直至不适意感觉的强度足够作为禅修第二部份的专注对象为止。很多时候，大概有三份之一的不舒服感觉会随着强力呼吸的停止而消减。禅修者应预计这种情况。当他认为强烈的感觉已经足够后，

便可以停止强力的呼吸，这个感觉可说是呼吸部份所需时间的定时器。另一个办法是，禅修者可以用定时器，预先设定（第一阶段的）快速呼吸时间，例如四十五分钟或一小时的提示。

**【译者注：第一个不用定时器的办法比较正当，但第二个办法则较适宜初学或集体禅修之用。】**

当禅修者将要停止快速呼吸时，他应该竭尽所能地去继续进行强力呼吸一段短时间。这时对呼吸触觉的专注更要毫不放松。然后在一次吸气后骤然停止，并集中全副精神去观察整个身体内部的感觉。

## 感觉

强力呼吸的部份应在深深吸一口气后骤然完全停住，跟着要保持身体寂然不动，并振作精神一丝不苟地观察身体内部。身体内这时应会生起疼痛、痉挛、麻痹、热或冷等感觉。要专注于最明显、最尖锐的感觉。不要放松，不要将注意力转移到肚脐、胸口或其它任何部位。若果将注意力转往其它并非最强烈感觉的部位，禅修者便不能把触到当下。

宣隆大师说：「如果感觉是弱的，应当知道这弱的事实；如果感觉是强的，亦应如其实在地知道。」所知不要过犹不及，要如实地知道。任何感觉生起，都应该如实地去知道它。祇须专注这些感觉的事实，不要被任何「我」或「我的」想法所干扰。不要去想这是我的脚、我的手或我的身体。也不要考虑分别这是色身、那是心识。更不应思维这就是无常、这是苦、或这是无我。所有思想、臆测和考虑都祇是概念上的东西，它们都不是「内观禅」——即直接的洞察。

宣隆禅修法是要行者努力地在当下直接把触到真实，它不会把有用的时间和精力花在先建造一道思维概念的桥梁上，然后借着这度桥梁来接近真实。搜寻大象时，若遇到它，是用不着先跟随大象的足迹后退，然后再寻回那头大象的。当疼痛生起时，就要立即清楚疼痛的事实；而不是先构想「疼痛！疼痛！」的观念，然后再回到疼痛本身。因此它吩咐禅修者：防止在心内呼唤感觉的名称，不要将真实概念化。

观察感觉，既不要超过其前，也不要落在其后，要在感觉生起或消失时立即觉察到它。它是现在的、当下的。不适意的感觉有时候会变得极之强劲和猛烈，禅修者在奋力应付它时，应保持适当而坚定的专注力。如果用力过度，便是专注力超前了感觉，那么禅修者的注意力将会滑离了不适意的感觉，在他的意识里便祇有一股过猛的蛮劲。这股蛮劲祇不过是瞋心的表现而已。

另一方面，禅修者也须小心落于感觉之后。这是说若果保持坚定专注的力量不足，禅修者或会倒陷于昏沉和懈怠，或当感觉很剧烈时便会被它压倒。假若不能以专注坚守着这些剧烈的感觉，恐惧、焦虑、忿怒便会乘时而起。它们都是不同形态的瞋恚，构成一股力量推动生死轮回。昏沉和懈怠则是愚痴的基础，也是驱使我们在苦轮中浮沉的另一种力量。

因此，禅修者必须极为小心，不可超前或落后于感觉，他必须奋力提起警觉的注意力去觉知和专注，要使注意力跟生起的感觉同时并行。如果注意力在感觉之前，那里根本没有感觉可被觉察，而当注意力在感觉出现之后才提起，那只是迟来的觉察，实际的现象已经流逝了。不论这个对感觉生起的专注力如何实时反应，它始终是迟了一步，因为它只是一个反应，而实际上它应该是一个独立的行动。注意力跟感觉的时间关系不应有先后，它们应完全是实时和当下的。而要落实地做到觉察当下，禅修者不可被动地去注意感觉的生起和散灭，而应积极地和主动地去注意觉知当下生起的感觉。

把感觉聚集起来是很重要的。如果有感觉同时在头部、双臂、双腿和身体生起，而禅修者若忙乱地去追逐着这些感觉的话，那便不可能在当下专注到它们，这样便不能实践内观禅了，唯一的结果便是失望和苦恼。要避免这种情况，必须只专注于最强烈尖锐的感觉。禅修者应该竭力勇猛地觉察着它，同时警觉地以专注来捍卫着这觉察。这样做，禅修者应该可以进入（Penetrate into）感觉之中去了解它的实相。这是必须努力地去做的，就好比把一根钉钉进木头去一样。木头就是感觉，钉就是心，拿稳钉子的手指就是专注力，而锤子就是努力。

当心进入了感觉时，禅修者将不会感到有脚、手或身体的形相，他再也不会感到有「我」在受苦。这些概念会被纯粹而清晰的觉察所取代。而且因为那个受苦的「我」的观念已经去除，禅修者面对不适意的感觉也不会感到困苦。对于片刻之前还觉得疼痛或在燃烧的那种感觉，现在会觉得只是一片强烈、但无苦楚成份的感觉而已。

在苦受、乐受及中性三种感觉中，以最后一种最难以觉察，因此一般人不宜在开始时便以它作为观察对象。但是当它在往后的阶段中生起时，禅修者便须在它生起时即专注着它。然而到那个时候，禅修者应已培养出能力去把触这微细的中性感觉。

在适意的感觉之中隐伏着贪欲。当禅修者遇到舒服的感觉时，他会喜爱它。因此，他难以对适意的感觉保持当下如实的觉察。潜伏的贪欲便会冒出来，然后征服了他。他不能坚守感觉只是感觉，他让感觉进一步产生贪欲的渴求。

在不适意的感觉中则潜藏着瞋恚。当禅修者面对不适意的感觉时，他会不喜欢它。然而由于修习的目标就是要竭尽所能地去专注于感觉，所以禅修者必须鼓起热诚和努力，在不适意的感觉当下生起时，便立即注视着它。

这犹如要求一个泳手在一股激流中去抓住终点标竿上的花束。如果他顺流游去，伸手去抓花束时失了手，他会被激流的水势冲过了目标。但是若他逆流游去抓花而失手时，他仍会在目标的下游，因而仍有机会再努力。那个顺流的泳手就好比以适意感觉作为禅修对象的禅修者。如果他不能对适意的感觉如实专注，他会被引离目标而陷于贪欲之中。那个逆流而上的泳手则好比以不适意感觉作为禅修对象的禅修者。虽然他目前未能如实专注，但仍然可以再度提起精力和专注力去达成目的。

适意的感觉就好像一个隐伏的敌人，它对禅修者攻其不备。不适意的感觉却像一个显而易见的敌人，要是瞋恚冒出头来，禅修者即能识破它，并采取相应的行动。禅修者若企图觉察适

意的感觉时，则易于沉醉其中。但面对着不适意的感觉时，却没有这种危险。禅修者在抗拒不适意的感觉和努力觉察它这两者之间，既不会沉醉其中，亦不会向之退缩。他可从不适意的感觉中完全抽离，然后观察着它，不起其它杂念。不适意的感觉就这样地拴住了跳跃的心猿，使它宁静下来。

不适意的感觉是不可能蒙骗禅修者，而令他看不清现实真正的本质 —— 苦 (dukkha, unpleasantness)。

对于大部份生于这个后佛教时代而且直觉迟缓的人来说，面对痛觉是无可避免的。如果禅修者面对痛楚而不能克服它时，他很快便会失去直接洞察的能力，或者说他会被折腾得像在盘子里的一颗李子一样颠来倒去。不适意的感觉是修习内观禅过程上最大的障碍。祇有当禅修者能够跨越这个障碍，他才能稳步向前，获得成果。

再者，克服不适意的感觉是有可能的。由于不适意的感觉也是受限于无常的规律，所以它必然会止息下来。它的强度会慢慢减退，但这不是真正的终止，某个程度的不适意感觉仍然存在。当禅修者能安住于感觉之内，不起任何与痛感有关的联想，祇是观察着它，那么它自己会消耗净尽、或终止、或突然中断、或除掉、或熄灭，祇有这时才是真正的克服了不适意感觉。所谓「消耗净尽」，就是不适意感觉渐渐退弱，直至灭尽无余。所谓「终止」，就是禅修者观察着不适意感觉直至它完全没有了，犹如一条路走到了尽头，又好像沿着一根绳摸捏到尽处。所谓「突然中断」，就是不适意感觉乍猛地消失了，犹如一根绷紧的绳子蓦地被拉断了一样。所谓「除掉」，就是不适意感觉如蛇皮般蜕落了。所谓「熄灭」，就是不适意感觉像耗尽了油和芯的灯一样熄灭了。

痛楚 (Pain) 是不适意的，疼痛 (Ache) 是不适意的，酷热是不适意的，寒冷是不适意的。在这些不适意的感觉当中，它们都共同有不舒服的特质。这种特质可以说是所有和合的东西 (Composite Things) 的根本性质。当禅修者感觉四肢疲倦时，便会想去改变他的姿势，又或者当他的心意被局限于微细的触觉点时，他会渴望能转移到其他的感官对象，冀求从不适的坐姿和被局限的心意中挣脱。但是一个人怎能在追逐感官的喜乐中达致正觉、摆脱轮回呢？宣隆大师说：「苦受确是致道的法则，乐受会令你飘浮于生死之流。」他指出苦的效用就是能克服苦。

一个人如何能够专注于不适意的感觉以至能耗尽它、终止它、中断它、除掉它、熄灭它呢？唯一的答案是：禅修者必须在不适意感觉生起时，立即于当下奋力、严密地专注着它。但如何使畏缩的心意坚定不移？如何在苦受正生起、当生起时，立即如其实在的把握到它？禅修者如何能够成功地在当下专注于苦受？禅修者虽然知道应当要做些什么，但是他如何能够在面对疼痛难当的时候办到？这些都是很重要的问题，而禅修的成败关键则有赖于这些问题的答案。

通常禅修者都会被告知当他修习到最后阶段时应该怎样，可是却没有人教导他如何修习？如何持续下去直至达到目标？例如：人们告诉他要铲除「我」的观念，要捨离它，但如何铲除



或捨离却没有说明。更可惜的是，目标和方法时常被混淆不清。一般人不明白到单单说出目标并不足够，还应提供达致这个方法的方法。宣隆大师便实际地解决了这个难题，指出了精确的方法和轨范。这对一般禅修者来说，真是一个极大的鼓舞。

禅修者在专注不舒适的感觉时，要把身心都集中起来，保持两者皆绝对静止，并屏住呼吸去观察这感觉。禅修者应尽量——按他平常一口气能闭多久便多久——屏着气息。这不是一个闭气练习，而是一般人在集中精神时的惯常做法。每当需要高度专注力去做某些事情时，我们都会自然地屏着呼吸。例如：当要把一根线穿过针眼时，穿针者通常都会屏着呼吸直至做到为止。同样地，禅修者应该屏着气息去观察不舒适感觉。这会是他能提起更大的觉察力与更严密的专注力。

如果不舒适的感觉很强烈，令到屏息静气不足以维持正当的专注时，禅修者应坚直（Stiffen）自己的身体去抵着它。他可紧绷全身去抵住强烈感受的冲击来支持心意用功，他可将双臂收紧贴近身旁、双拳紧合、颈项挺直及牙关紧闭，犹如对付肉搏战中的强敌一般，抖擞精力去对抗，而且由始至终都奋力、严密地专注着那些感觉。

假若不舒适的感觉非常剧烈，以至屏息和坚直身体都不能把它克服的话，禅修者便应奋起心志去抵挡住它。犹如在呼吸部份时的强劲而坚定的呼吸一样，现在他也应将心志强劲而坚定地全神贯注于不舒适的感觉。

若经过以上的方法，禅修者仍然不能严密地专注于不舒适的感觉，直至它止息，那么他便要竭尽所有气息、身和心的力量资源去对抗这些感觉。他应继续屏着气息、坚直身体、振奋心志，挤出力量与这些压迫性的强烈感觉相抗衡，直至他能进入它，安住于其中来专注着它，同时不起任何跟它有关的思想或概念，直至这些感觉完全消磨殆尽或停息为止。

由此可以看到，这个方法最重要的因素便是专心致志（Intentness）。禅修者必须拿出毫不退缩的干劲，他要热切挚诚、坚决认真和精力充沛。他应该完全像佛陀对弟子的要求一样。脱离生死苦轮不是靠思前想后、顾惜身体和松懈无力所能成就的。禅修者必须尽最大的努力，坚持不懈，发挥身心全部的潜能方可成就。宣隆大师要求的就是这样。

我们不须费力或刻意地去注意情绪上的感受，但是，我们仍须鼓起热忱和热诚，去保持不断的专注。对于那些曾修习观察不舒适感觉的禅修者来说，修习对情绪的观察应不会太难。不过由于情绪上的感受通常都会伴随着身体的不舒适感觉而来，禅修者应将他的注意力集中在身体的感觉上，通过征服身体上的不舒适感觉去克服情绪上的感受。

## 迈向解脱

当禅修者全神贯注于感觉，不起杂念地观察着它，直至它完全熄灭或突然终止的时候，禅修者的心意会变得纯净、澄清、坚定和适用（Serviceable），他对所有众生都会充满慈爱和关怀，并且能够将此真正的慈心遍布给他们。这种慈心并非仅仅是语言文字的反复念诵，它是无私和无我的，它使禅修者不去分别他所恨的人、所爱的人、或是无关的人。

禅修者以纯净、澄清、坚定和适用的心意，于心中观察着心（即心念住）。心中有欲望时，他如实地知道心中有欲望；心中没有欲望时，他如实地知道心中没有欲望；心中有憎恨时，他如实地知道心中有憎恨；心中没有憎恨时，他如实地知道心中没有憎恨。他知道在贪或瞋生起时，要对它们保持严密地专注，令它们不可能成为因去产生将来的贪或瞋，推动生死轮回一次。这就是在果中灭因。当他接触到一个可以引起贪或瞋的事物时，他保持奋力地专注着它，令贪或瞋不能生起。这就是在因中灭因。

在上述最后的专注历程中，禅修者的修习将会完全像巴利圣典所指导的：「在所见中应祇有所见到的；在所听中应祇有所听到的；在所感觉中应祇有所感觉到的；在所想中应祇有所想到的。（In what is seen, there should be only the seen; in what is heard only the heard; in what is sensed only the sensed; in what is thought only the thought）。禅修者能够做到这样，是因为他已透过专注不适意的感觉，令心意达至澄清、坚定和适用。对一般直觉迟缓的禅修者来说，在最初的禅修阶段，试图做到「在所见中祇看到所见的（To see only the seen in what is seen）」，是非常困难的。因为心识（Consciousness）是很深细隐密的，不纯净且软弱的心意是不容易将它把触和看牢的。但是当禅修者经过专注不适意感觉的修习，使心意坚强和稳定后，他便能够保持「在所见中祇有所见到的、在所听中祇有所听到的、在所想中祇有所想到的（To hold the seen as the seen, the heard as the heard, the thought as the thought）」。

有些方法建议：在禅修时如果有干扰（分心的事物）出现，心意应跟着去注意它们。理论上，跟随每一个干扰并专注地用心抓住它们是可能的。然而在实践中，受干扰的心意能觉察到干扰它的东西是极端地困难的。如果注意力是强劲而又集中的话，它根本就不会被干扰，离开了原来的禅修观察对象。此外，注意干扰会有下述危险：禅修者会以为自己正在觉察着它，殊不知自己已不知不觉地被那些干扰所牵引着。因此，最安全而又最有效的方法，便是加强专注最初的禅修观察对象，譬如触觉或感觉。

至于法念处的观察，它们比心念更深细和隐密，禅修者是不可能直接地观察到它们的。对法念处的观察可说是奋力观察感觉之后才可行的修习。在奋力、严密地留意观察感觉时（受念处），五盖会生起和消失，当感觉被完全消耗或结束时，七觉支可能会出现，届时禅修者必须留意觉察着那些觉支的出现与消失；如果瞋盖出现，禅修者不可在心中对之默念、标签：「那是瞋怒」，他只须保持警惕地觉知着瞋怒的事实；若捨觉支出现，禅修者要保持警惕地觉察着那捨的事实，在这里，禅修者将能够很好地完成他的使命，因为他从受念处的修习中已培养出强大的定力与清晰而坚定的心智。

其实四念处——身、受、心、法——并非是各自独立生起。它们是相关地集起的。当禅修者专注于触觉时，其中已存在着身、受、心、法四念处。祇要专注一个念处，禅修者即已专注所有念处。这有如一杯柠檬汁，水、柠檬、糖和盐已同时互相混合其中。而当其中一种成份较强时，这杯柠檬汁便会被分别说为水汪汪的、酸的、甜的或咸的。同样地，当感觉较强时，我们便说是受念处，若当心意较强时，我们便称它为心念处，如此类推。

当四种念处都圆满成就时，禅修者将达致正觉。然而，这个阶段在宣隆禅修法的简介中，我们无须深入探究。当芒果的种子已播下，芒果树便会慢慢地发芽成长。禅修者应该将全副精神放在播育最好的芒果种子上，最后自然会瓜熟蒂落。

## 总结

宣隆禅修法是给热切修行的僧人或在家人日以继夜地修习的。对于一般的禅修者，禅修中心提供每天三节的禅修训练时间，每节持续约一至三小时。事务繁忙的人也应该每天作两节的修习。同时，在两节相隔的时间当中，不可松懈对心意的防护，禅修者仍须尽力不间断地专注。他可以从专注于触觉来做到这点。他的身体没有一刻不与外物接触：如果他坐着，他的身体会跟椅子接触；如果他躺下，他的头部会跟枕头接触；如果他走路，他的双脚每一步都会跟地面接触；如果他拿着工具，他的手指会跟拿着的东西接触。禅修者应注意身体与椅子、头部与枕头、脚底与地面、手指与东西等接触的触觉。此外，他还应尽可能专注于眼睛跟视像、耳朵跟声音、鼻子跟气味、舌头跟味道等接触时的触觉。宣隆大师说：「要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。」

宣隆禅修法是一个简单的方法，就像划一条线或一个圈那么简单。小孩子初次拿着纸笔就是划线或打圈。但是要划一条毕直的直线和精确的圆圈却十分困难。然而，如果以足够的决心和毅力去练习，很快便会得到效果。大部份的禅修法都是难于描述，虽易于实行但效果却缓慢。宣隆禅修法则很容易解说，所以几乎没有这套禅修法的文献。即使在缅甸，也祇有一本讲述实行方法的小册子和一本有关宣隆大师生平的小书。虽然这个方法简单、容易讲解并且很少理论，可是却不容易实践。禅修者需要勇气去面对强烈呼吸时所引起的不舒服和不舒适的感觉，以热切和真诚去冲越这些感觉，和持续不懈的专注去达致目标。如果这些都能做得好——事实上是可以做得好的——很快便会奏效。宣隆禅修法是要行者努力地在当下直接把触真实，同时要激发起禅修者的热诚，以助他高速向前迈进。

对于懒惰的现代人来说，他们做任何事情都祇愿意花很少的时间，又执着于观念分析、逻辑思辨和理性思考，于是离开真相和知识的根源便愈来愈远。对此，宣隆禅修法贡献良多。它提供了方法和力量，使禅修者可抛开思辨和理论，直接于当下把触事象的实际，令他们能策动和发挥自己身心的最大潜能，去面对生命中的种种困苦。它直接击破那个使人蒙蔽、执爱于「我」的虚妄观念，这个「我」的观念就是所有烦恼的根源！

宣隆禅修法是一套以勇猛精进、密集、坚毅和热切的方法来建立起四念处的内观禅修法，使人可「身心净化，克服忧悲恼苦，彻底灭除苦痛，达致正道，成就涅槃。」

「要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。」

「苦受确是致道的法则。」

~~~~~

四. 给宣隆禅修者的一些提示 巴利医生 (Dr. Ba Le)

假如，你对宣隆禅修法大感兴趣，希望坚定不移地修持下去，直至证得涅槃，而现今则想先证得初果（须陀洹果），那么，在修持过程中，你可能会遇到下述问题。如果不幸地，又没有人可以指导你和解答你的问题，那么，下面的提示，将会有一些可以帮到你。

首先，要清楚明白：（一）每个人的业（Karma）都与其它人的不同，即使是长得一模一样的双胞胎，他们彼此的业，也有相当程度的不同。（二）业确实是可以透过禅修来改变的。

所以，如果你是一位初学者，或者是一位还未开始修习内观禅的人，那么，当你看到下列某些问题，提到宣隆禅修法充满痛苦时，请千万不要害怕或担心。其实，导致禅修者痛苦的原因并不是宣隆禅修法，而是禅修者自己本身的恶业。换言之，有两大类禅修者：第一类是幸运的禅修者，他们拥有某种善业，可走上乐（易）行道（*Sukha-padipada, Easy Path*）。而第二类是不幸的禅修者，他们拥有某种恶业，而必须走上苦（难）行道（*Dukkha-padipada, Difficult Path*）。现代的大多数禅修者皆属于第二类。

无论你是那一类的禅修者，必可在「短」时间内成就初果。当然，所谓的「短」，是依禅修者个人的业而定的。例如，有些人可在连续十日的整天禅修中成就果位；原因是：他们皆幸运地，早已在此生或过去生中，完成了十分之九或者更多的波罗蜜或助道功德（*Paramis or spiritual strengths*）。而那些尚未圆满波罗蜜或助道功德的人，就必须花更多的时间去禅修，以期尽快成就初果或更高的果位了。

个人所作的善恶业，不但影响取证涅槃的时间长短，也会影响到修持过程中的苦乐程度。例如，有些人在此生或是过去生中，曾伤害或多次杀死过其它众生（人或其它动物），给他们造成极大的痛苦；那么，这些人通常会走上苦（难）行道。因为，不论这些人以那一种方式来禅修，依据因果律这普遍法则，他们曾给众生造成多少痛苦，他们都必须承受相同的痛苦来回报。在这些恶业尚未去除之前，他们是无法证得初果的。这其中的理由是：一旦一个人成就了初果，他就不会再转生入四恶趣（地狱、饿鬼、畜生、阿修罗）。而要做到这一点的前提是：那些会送他入四恶趣的恶业，必须完全被消除掉。

宣隆禅修法似较其它禅修法为痛苦，这祇是因为：它比其它方法更能快速地证得初果；因此，痛苦亦会更快速和强烈地生起，好让恶业的净化过程可以更快地完成。

一个人在内观禅修习期间（这是指禅修正行以外的时间，而不是在禅修正行的时候。因为在禅修正行时，是「不可以去想其它无关的事情」的），以下的问题或许会在他的心中生起：「缘于什么重要因素，可令过去所造的恶业得以逐渐减少、甚至完全地被消除呢？」

当然，所有十个波罗蜜（Paramis）在某种程度上都参与其中，但问题是：这十个波罗蜜中哪一个最责任重大呢？

【译者注：十个波罗蜜 (Paramis)：指为了开悟、解脱生死轮回苦，一个人要在心智中培育的圆善功德或助道因缘，所有圣者都需有足够的波罗蜜始得解脱；它们是：(1) 布施 (*Dāna* 慷慨、奉献自己)；(2) 持戒 (*Sīla* 美德、道德、正当行为)；(3) 出离 (*Nekkhamma* 舍弃)；(4) 智慧 (*Paññā* 辨识力、洞察力)；(5) 精进 (*Viriya* 精进、勤奋、活力、努力)；(6) 忍耐 (*Khanti* 耐心、宽容、克制、接受、耐性)；(7) 真实 (*Sacca* 诚实、直率)；(8) 决意 (*Adhiṭṭhāna* 决心、果断)；(9) 慈 (*Mettā* 善意、友好、仁爱)；(10) 捨 (*Upekkhā* 平等心、泰然自若、沉着)。】

答案大致如下：对于那些恶业多缘自瞋心 (*Dosa*) 与无明 (*Moha*) 的人来说，重要的波罗蜜是智慧、精进、忍耐与决意，当中的忍耐 (Khanti) 或许是最责任重大的因素，尤其是以真正的平等心 (Equanimity) 去忍耐。这就是为什么在缅甸有“忍耐导致涅槃”的说法。

【译者注：瞋心 (Dosa) 包含愤怒、恶意、挫败、敌意、骄傲、残忍、给他人带来身心痛苦等。无明 (Moha) 包含无知、对通往涅槃的正道缺乏知识、怠惰、迟钝、对该尊重的人不重视等。忍耐 (Khanti) 包含克制、耐心、忍受在多个小时正当坐禅中要保持坐姿不变的痛苦感觉冲击等。】

真正的平等心又是什么？尤其是对西方人而言，「平等心」这个名词已很陌生了，再谈到要去实践平等心，肯定地说，就更令他们奇怪了。

平等心是指：当禅修者遭遇到身心的痛苦感觉生起时，无论怎样强烈，他也要忍受着它们，而不让丝毫的生气或挫折的念头生起。他应努力保持冷静和超然。如果痛苦实在是太无法抵抗了，那么，如前面所教的技巧，他应用心专注在这苦受上。努力的程度应该配合疼痛的程度。那么，疼痛就不再影响到心了。同时要注意，努力的程度也不可以超过疼痛的程度。正确的方法是：在疼痛还没有完全消失之前，心力要稍微强过疼痛。这样，心便可以很有效地专注在疼痛上，渐渐地禅修者祇觉知到身体的苦谛 (*Dukkha Sacca*) —— 苦的实相，而不会想着是身体那个部位疼痛了。

为什么禅修者要避免想着是身体那个部位疼痛呢？理由是：为了要离开产生「我」的错觉危险。事实上，「无我」才是这个身体、生命和世间的真实特性。禅修者是理应经由禅修去通达「无我」 (*Anatta* or No-self) 的概念的。

如果从上述相反的角度（即对愉悦的感觉）来说平等心，也就是说，当一个人遭遇到适意的感觉时，他不应欣喜或向往它们，否则，就会落入贪爱和执着的陷阱之中 —— 属贪烦恼。如我们所知：贪、瞋、痴是引发所有恶行的三种根本烦恼。因此，简而言之，平等心能防止所有恶行的生起。

所有禅修的最终目的是要体证涅槃。而涅槃究竟又是什么呢？这是禅修者在修行过程中，迟早要面对的一个问题。老实说：涅槃是无法以语言文字来全面描述的，没有人能给你一个确切的答案。祇有通过亲身体验，禅修者才可知悉涅槃。而祇有成就初果时，才可能有这种涅

槃的体验。因此，如果禅修者很想知道什么是「涅槃」，他应该踏实地用功苦干，以证得初果。

多数人皆缺乏宿世善业而不能走上乐行道，因此，在正式禅修时会充满痛苦。但是，不要误解，以为涅槃也是痛苦的。佛陀和许多阿罗汉已在经中留言，保证涅槃是无上的快乐和宁静的。

有个譬喻可助我们了解这个情况。假设，有一个人正徒步穿越一个炎热的沙漠。由于天气酷热，他必须承受极大的痛苦和干渴。但是，他知道当天旅程结束时，他将会到达一个清凉和多荫的绿洲。虽然沙漠的炎热和艰苦是现实的，但是，他也知道旅途的终点会是清凉和舒适的。同样地，禅修者必须了解：在要证得初果的修行过程中，必须经历各种消除过去恶业的痛苦感觉，但是，在成就初果后便与到达绿洲一般，是不会像穿越沙漠时，那么地痛苦难熬的。

有些禅修者，在坐下进行内观禅修时，可能在刚开始强烈呼吸不久，就感到颈部背后有酸痛的感觉。这可能是坐姿不良所影响，若然如是，祇要坐得正直些，便有助减轻痛苦。尽量保持背部挺直，头部不要太过前倾或后仰，可减少这种酸痛的感觉。

但是有时禅修者无论怎样去调整姿势，仍然无法减轻酸痛的感觉。类此情况，可能是外界恶力的干扰。若然如是，禅修者必须在每次禅坐前，念诵以下的「愿文 (Prayer)」：

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三称）

若我曾对佛法僧、父母师长与及众生，作过任何不善的身口意业，无论大小，我愿为此稽首悔过。

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。

敬礼宣隆大师！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。

愿三界中所有众生身心自在！（诵三次）

我愿与三界众生共享此禅修功德。请念「善哉」来分享我的禅修功德！

我愿能分享三界众生所作诸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！

在大多数情况下，禅修者在念诵完「愿文」之后，就可与一切众生和谐共处，就能够正常地禅修而不受干扰。对于那些仍然无法专心修行的人，请参考以下以太太的例子。

有人会问：「如果一个人，有意在修行上取得一些重要成果，他每天要花多少时间来修习内观禅呢？」

答案是：这与发问者的个别情况有关。找到时间的人，最理想是把所有时间都投入内观禅的修习。在佛陀时代，有些人祇花七或八天时间，日夜不断地修持内观禅，就证得了阿罗汉果。在今天看来，这是不可思议的。

对于必须为生活而工作的人，每天要抽出一、二小时来修习宣隆禅修法，可能已相当困难了。那么，他就需要好好地计划和有真正想进步的意愿了。

打个譬喻来说。假设，有人想将一个一百加仑的桶子装满一种珍贵而易挥发的液体。若这液体的挥发量是每二十四小时半加仑，而这个人每天祇将四份一加仑的液体装入桶子，那么，就等于没装一样，因为这四份一加仑的液体在他下次（即二十四小时后）再装四份一加仑之前，就已经完全挥发掉了。

另一方面，如果他能每天将十加仑液体装入桶子，那么，等他隔天再装入新的液体时，桶子内还有九点五加仑的液体（另外的零点五加仑已经挥发掉了）。这样，连续经过十一天，这个人就可以将这一百加仑的桶子装满那液体了。

假如他无法每天收集到那么多液体，他祇能每天收集到一加仑液体。那么，桶子内液体每天的净存量就祇有半加仑。他便祇有在二百天以后，才可以把桶子装满那液体。

因此，同样地，如果一个人每天投入十小时来修习内观禅，那么，在短时间内，他便可达到重要的成果。但是，如果他每天祇花半个小时来修行，那么，即使经过相当长的一段时间，也不会有任何结果的。理由如上喻，在密集修行时所成就的「定力」（心的集中力和意志力），也会在其它时间中，由于外境的分心、内心的妄念和缺乏专注，像那液体一样，会慢慢地「挥发掉」的。

假设有另一人，以他自己对宣隆禅修法的了解来修习内观禅。他每天练习一个小时，修了一百天，即比三个月多一点的时间，但仍觉得自己并未达致任何重要的成果。此时，他会开始怀疑禅修的功效，也可能怀疑：究竟每天持续地禅修是否真的有用？

上述情况，可分三方面来理解。第一方面是有关「重要的成果」。我们姑且称上述那个人为甲太太，且假设她是属于「苦行道」的禅修者，若她每天祇禅修一小时，她所能期望达到的「重要成果」，祇能是初阶定——也就是当她闭上眼睛练习观呼吸，专注于气息与鼻孔的触觉时，她能「看」到白色或彩色的光线或几何图形。这些东西会不断地变动。但是，如果她将注意力集中在这些现象上，它们会逐渐地静止不动。可是，当她将注意力集中在这些光线和图形上时，她实质上已将修持的方式从内观禅（*Vipassana*）转到止禅（*Samatha*）上去了。然而，唯有内观禅才能导致涅槃，所以她不应该转修止禅。就像有人想从仰光（Yangon）搭火车到曼德尼（Mandalay），他应该从仰光车站乘搭往曼德尼的火车，而不应该搭上往普美（Prome）或是毛棉（Moulmein）的火车。

如果上述的甲太太是正确地按照宣隆禅修法去修，并且在那整个小时中，她真的很努力地去专注所生起的感觉，基于有限的投入时间，她祇能期望达致初阶定的「重要成果」。另外，如果她过去所造的恶业并不太重的话，经过一百个小时的修持后，现在禅修起来，应该会比她最初禅修时所经历的疼痛，明显地减少许多的。如果甲太太亦具有一般的善业，那么，经过三个月有纪律的定时修持后，在前半个小时强烈的呼吸中，她将完全感受不到身体上任何疼痛的感觉，因为，她的心已能完全地专注在气息与鼻孔末端或上唇部位的触觉了。

在这种情况下，甲太太是不应该感到沮丧的。她要了解，由于她投入有限的时间和努力去从事内观禅和专注的修持，她祇能期望达到这样的成果。假如她并不满意祇获得这样的成果，那么，她应当每天投入更多的时间，在她做其它事情时，也应对触觉保持专注。当然，如果她能够每天花更多的时间，依足宣隆禅修法去修习，肯定会获得更好的成果的。

接着，让我们来谈之前第三段所提到的情况的第二个方面。也就是说，一个人试着以宣隆禅修法去修持，每天固定修一小时，连续修持一百天之后，感觉并没有获得任何「重要的成果」。甚至也不觉得达到像前一个例子所提到的——初阶定。我们暂且称呼这第二位禅修者为以太太。一般而言，以太太的问题比甲太太的还要严重。因为如果甲太太要获得更好的成果，祇需要投入更多的时间去修持便可以了。如果甲太太无法投入更多的时间（由于生活责任的压力等），那么，她所该做的，祇是改变她原本的期望，满足于她目前所获得的成果。即使甲太太现在并未成就初果，但是对于她每天不断地在增长自己的助道功德成就，她应该感到高兴；因为这些成就以后会帮助她体证涅槃。而且，甲太太会发觉，她的健康情况也改善了，由于过去恶业所招致的疾病，也会逐渐地消除。另一方面，如果她做事动机纯正，她会发现，自己的运气也会大为好转；因为，所谓好运，其实祇是善业的果报而已。世界上还有什么比修持内观禅更好的善业呢？我们说，持戒（防止恶行）的功德大于布施（慈善捐献）。然而，禅修的功德却远胜于持戒。而在所有禅修方式当中，内观禅是最佳的修持方式。所以，修持内观禅，其效果是会来得特别快的。

让我们回归主题，再来谈谈以太太的情况。如前所述，以太太的问题比甲太太还难解决，事实上，有关以太太的问题，唯一解决方法，就是请她到缅甸仰光的宣隆禅修中心来。禅修中心的地址是：

KABA-AYE SUNLUN MONASTERY,
71/2 MILE, PYAY ROAD, KABA-AYE P.O.,
YANGON, MYANMAR
Phone number : (95-1) 660860

（但是，如果她并非住在缅甸，这可相当困难了。）那里有人可以亲自教导她如何正确地修持宣隆禅修法。我们之所以提出这样的解决方法，是因为除了以太太的错误修法，或者对宣隆禅修法有不正确的了解之外，她可能还有某些特别的宿世恶业，障碍着她在解脱道上的进步。如果是这样，那就并不祇是加强修持上的努力，就可以改善的。祇有住进上述的宣隆禅修中心一段时间，虚心接受有经验的大师的特别指导，才可能有改善的机会。

禅修者如果觉得自己的情况和以太太一样（也就是无法获得初阶定），不用马上认为祇有到仰光，才是唯一的解决办法（如果他不是住在仰光）。禅修者应先尝试在每次禅坐前，念诵前述的发愿文，看看情况有否改善。如果没效，禅修者就应该尝试下一个个案所教的方法（丙先生的个案）。

我们假设丙先生与甲太太和以太太的情况相似，但却要从第三个方面来谈。丙先生的情况是：他禅坐时会感觉厌烦（Boredom）。他可能已到过宣隆禅修中心，接受过正确的特别教导。因此，他之所以会感觉厌烦、禅修无成果，并不是他不懂正确的方法，他的毛病，可能在于经过三个月的禅修后，他变得松散或懈怠了。他其实是信心（*Sadha*）不足。巴利文 *Sadha* 这个字通常被翻译成「信心」，其实这并不足以完全地表达这个字的意义。在佛陀或其弟子的教导当中，*Sadha* 事实上是远超过于信心的。*Sadha* 还包含了对普遍适用的因果法则或业报法则有深刻的了解。另一方面，*Sadha* 是祇为作善而作善的一种热忱。在丙先生的情况而言，他必须鼓起足够的热忱和努力，继续热情地修持内观禅。换句话说，「要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。」这意味他应该如前篇〈宣隆禅修法〉所说的要奋力和密集地专注于气息进出的接触，而不是松散地、机械地吸入和呼出。当丙先生盘腿禅坐一个小时以上的时间，他之所以会觉得厌烦，是因为他把禅坐当作是每天必须做的一项没趣的例行任务。自然地，他修行的心态就退步了——像一个还在学校念书的小男孩，要他每天坐在书桌前一小时，去做他每天该做的功课；而这个男孩在心里祇想着赶快完成这项日常琐事，然后到外面玩耍。丙先生的心态也是一样，经历了无数次的生死轮回，心已养成了一种习惯：喜欢不停地寻欢取乐。要它安住在鼻孔末端或接触的感觉上，它就会感觉厌烦。由于缺乏兴趣，禅坐时段所经过的每一分每一秒，对他来说，就好像一整天或一小时那么长。

丙先生在他每天禅坐前，应该怎么做才能改善他的情形呢？丙先生应该认真地检讨一下自己的情况：他是否真的还想要体证涅槃呢？他是否还想朝初果的果位前进呢？如果他能坦白地自我分析，他也许会发现：由于对禅修的兴趣减弱或是因其他事物的分心，他再也不愿振奋精神，去努力取证涅槃了。如果禅修者发觉自己的情况，和前面提过的以太太相似，也应该做这样的自我分析。

如果丙先生经过这样一番自我分析后，确知自己已丧失了修行热忱，那么就该想法让它恢复过来。丙先生应回想当初，他为了想证得解脱智，而开始认真禅修时的心态。也许，当初他曾惊觉，仅仅过着表面快乐而缺乏内观禅修的世俗生活，死后祇会坠入地狱、阿修罗、饿鬼、畜生（包括鱼、鸟和昆虫）这四种恶道。即使幸运地，下世没有落入这四恶道之中，他仍免不了要陷入那永无止境的生死轮回里。当时，对于涅槃和初果的冀望——解脱可怕的生死轮回和与生命不离的三种特性：苦、无常、无我——对他而言，一定是非常重要的。

另一方面，丙先生在当时亦曾发现，在这世界上，能够出生为人的机会很微——约少于千万分之一，（因为人类和其它轮回当中的众生，像天人、畜生、饿鬼等等为数何止千万！）且唯有具足善业的人，才有机会修持宣隆禅修法。（因为其它的四恶道没有足够的智慧，而天人和梵天并没有粗质的色身，可以进行强烈的呼吸和观察疼痛的感觉。）那时，丙先生一定下过决心，要每天踏实地作内观禅修一小时。如是者过了几个月，现在他发觉自己每天禅坐都很觉厌烦。他应反省思维，设法回复当初的高度热忱。例如：考虑各种可能性，最终要明了：如果禅修时不热切和认真，就是丧失了一次难得的宝贵机会。

恢复禅修的热忱后，他应先念诵愿文，然后以尽可能强烈的呼吸来开始禅修。由始至终提醒着自己的幸运——能拥有如此难得的机会去作强烈的呼吸禅修。因为其它众生，并没有他

和其它少数人士那么幸运，能有此宝贵机会，作这样强烈呼吸的内观禅修。至此，他的热忱、信念、精进和其它助道因缘也增强了，他亦会发现他的定力也增强了。这都是他热切努力的结果。在一小时的禅修结束时，丙先生将会发现：他再也不感到厌倦和烦闷了。

丙先生的情况还有另一种可能性，那就是经过了一百天的内观禅修（每天至少禅修一小时），定力除了前几个星期每星期都有进步外，之后的日子，定力几乎没有进展。在这种情况下，丙先生便应尝试一个星期或十天的密集禅修锻炼了。

什么才是密集禅修锻炼的理想程序呢？丙先生应该先请假，暂时放下工作，最好可以去得到宣隆禅修中心；如果无法到来宣隆禅修中心，他应找个安静、不受干扰的地方来进行禅修。如果他的家具备这些条件，那么，他也可以在家进行密集禅修，不过，要保证没有其它外缘使他分心。

之后，每天尽早起床（最好在日出前）。盥洗及早餐后，经行一小时。经行的做法如下：以平常的步伐进行散步，每行一步，都要专注于脚底和地面的当下接触感觉，同时，不可让心四处游荡。

如是经行之后，丙先生便要到他禅修的地方，进行当天的第一次内观禅修，至少持续一个半小时以上。当然，早上能坐长些时间会更好，最好能坐到不适意的疼痛完全消失为止。

接着，丙先生可以做些运动，然后沐浴及午餐。休息之后，再进行第二次的内观禅修，同样要至少一个半小时。他也许发现，第二次的禅修会较为轻松些和可以坐久一点。然后，做点经行，在经行时，要始终专注脚底和地面的当下接触感觉。最后，晚餐过后，丙先生应进行第三次的内观禅修。虽然这时，已经是晚上了，他同样要坐至少一个半小时的时间。

以这种密集的禅修程序，加上对走路、沐浴、吃饭等等动作的接触保持专注，在实行一个星期或更久的时间后，丙先生将会发现：自己的定力显著地进步了，同时生活方式也正在改变之中。例如，通常会一觉睡到天亮的人，现在会半夜醒来两、三次。相反地，原本半夜要醒来两、三次的人，也许会变成一觉睡到天亮了。随着丙先生继续从事密集的禅修，更多和更美好的事情亦会呈现出来。

除了上述三个方面外，还有另一种可能，我们必须提醒大家。让我们以丁太太的个案来描述这种可能情况。

这种可能情况，在前述的三个案例中（甲太太、以太太和丙先生），并无提过。因为它和它们是完全不同的。它并不是达不到重要成果、厌倦烦闷或是停滞不前，因此不要和它们混淆了。

丁太太的案例是：她已勤奋地修持内观禅好几个个月（假设她是属于苦行道的禅修者）或者更短的时间（如果她是属于乐行道的禅修者）了。她已获得初阶定，甚至还有其它更重要的成果。但是，她开始对人生感觉厌倦，她对美食、漂亮的服饰和很多以前她所喜爱的事物，都

不再感到兴趣了。她对人生的前景变得超然和不执着了，她可放捨任何事情（有鉴于苦、无常、无我）。她可能经历过一个时期——对于将来继续轮回为人的生活，感到非常害怕。

对于尚未受过禅修启蒙的人而言，会认为这些现象是负面结果，或是与他们所期望的（达致初果前的）修行成果正好相反。但事实上，丁太太应该感到十分高兴，因为这些现象都是正面的征兆，表示她确实已从每天的内观禅修当中，获得了某些重要成果。事实上，她应加倍努力去修持内观禅，因为她正接近初果的果位了，就像赛跑一样，在最后一段赛程，理应额外尽力地去冲刺夺标的。

还有一言想提醒丁太太：虽然她受到鼓励要加倍努力禅修，并且在禅修以外的时间也要保持专注，好让她快些证得初果；但是，她不应经常想着或是太过希望去成就。当然，想成就初果是十分可敬的想法，但是，我们还是不宜过份地去想要它；否则，这种希求会转为贪念——一种根本烦恼，便会形成障碍，使我们无法成就初果的。因此，丁太太应继续努力精进，把禅修当作是一种例行工作或责任，在心态上不可抱着想要成就的贪念。

有人到现在会问：「成就初果时会有什么征兆？」答案是：「这个问题并不像前面大多数的问題一样，需要详加回答，因为这个问题是不宜向未证得初果的人回答的，这是由于担心他们知道以后，会在心中形成一种「自我暗示」的作用，造成障碍。」

有人接着会问：「那么，当我证得初果时，我如何知道呢？」答案是：「根据已证果者的经验，当一个人成为初果时，他一定会自己知道的，因为初果果位是这世间如是出色的一个里程碑。而且，内观禅的修持，很能令你养成一种直觉的解脱知见——确知自己已经成就了初果。还有，其它已证初果或更高果位的人，你不必告诉他们，他们也会知道你的证果成就的。因此，可不用担心。」

内观禅能导致直觉知见，从以下例子可以看到：有关「想要证得初果的禅修者，应当奉持那些戒律？」这个问题，任何正确地修持内观禅的人都会明白，他将会自然地直觉知道它的答案的。

在某次禅修中，上述问题的答案会在禅修者的心中自然呈现，呈现的答案会是：每位真正向往证得初果果位的禅修者，都必须信守奉行佛陀所教示的五戒。在某种情况下，如果一个人要决定：究竟应该牺牲自己的生命呢？还是要犯戒呢？他会直觉地知道答案：五戒的奉持是较为重要的，他不应该犯戒。

什么是五戒呢？五戒就是：

- (1) 我决心不杀害任何众生。（“不”指“戒绝”的意思。）
- (2) 我决心不偷盗任何不属于自己的东西。
- (3) 我决心不作任何邪淫。（意即：我不从事违法的、不道德的、或会导致别人痛苦的性行为，例如强奸等。）
- (4) 我决心不说任何妄语。
- (5) 我决心不饮酒和不服用任何会伤害身心的毒品。

最后，这篇提示将以发问如下一个问题来结束。这问题将会显示宣隆禅修法与其它大多数禅修法的最大差别之处。

这问题会久不久在内观禅修者的心中生起。因为，即使接受过宣隆禅修中心住持维那耶大师（U Vinaya）亲自指导的禅修者，都还是需要不断地被提醒：按照宣隆禅修法，禅修时不可动念「思维」。

这个问题是：「为什么修习内观禅法时，在观察强烈的呼吸或感觉时，我不应动念思维呢？例如，在观察疼痛的感觉时，我可以思维：这些苦受，是如何确实地证明我的身中具有苦、无常、无我这三法印啊！然后，我可以继续思维：佛陀的话真对啊！他说体证了自身的苦，就能发现到涅槃之道。这些都是好的思维，为什么我不可以作如是思维呢？」

要回答上面的问题，最好引用维那耶大师多年前的开示——〈禅修者与内观禅修法〉当中的某些话。这些话在当时和现在都是一样的真实。

「禅修者的首要装备，是一颗集中（有定力）的心。因为，祇有集中的心才是净化了的心。而且，祇有净除了五盖（五种禅修障碍）——贪爱、瞋恨、昏沉（懈怠）、烦躁（掉举）与疑惑等，心才能妥善地运作，去认识和了解各种内观智（*Vipassana Insight*）。……」因此，当观察强烈呼吸或疼痛的感觉时，禅修者不应该去「想」，否则上面所说的五盖就会闯入。

「让我们来谈谈观呼吸的修法（*Anapana*）。……观呼吸的修法，可以用止禅的方式去修，以获得定力，亦可用内观禅的方式去修，以获得可解脱的内观智。以内观禅的方式去修时，吸入与呼出，将心固定（专注）在气息的接触点上，同时觉察着气息的接触，不要数息、不必去知气息的长短，也不用去知气息的进出。以宣隆内观禅的方式去修时，呼吸时要尽量强烈，同时要留意觉察着气息在接触点的感觉，然后以专注盯牢、看紧此觉察。不可在心中对之作默念、标记。当以专注守护着这觉察时，念头就被锁在外面而无法闯入，这样就没有机会去形成各种概念、想象或观念了，此时心便能在这些过程生起的当下，直接把触到它们本身的实相，而不受任何杂念所扭曲，这才是真正的内观禅修法。」

「如果我们的的心总是倾向于创造想象和观念，我们有可能如实地把触到种种过程的实相吗？答案是：可以通过内观禅与透过宣隆的禅修方法来获取直觉的解脱智慧。」

「禅修者习惯于思考与顾虑，即思考着应该做的任务，而不是实际地去执行它。概念、想象与观念都属于我们信以为真的世间，因此它们与止禅有关；祇有内观禅的方法，方能在最无装饰的状况下直接觉察到接触本身的实相，而此觉察又因被专注守护而可摆脱观念与想象，从而直接把触到这些过程生起当下的本身实相，没有思想的扭曲。」

「念头是经常想闯入心中的，种种观念和影像正站在门坎边沿，准备在专注力开始减弱时立即闯入心中。想要跟得上这些过程，专注于这些过程，唯一的方法就是竭尽所能地去发挥警觉力（*Vigilance*）。这也就是为什么宣隆大师常说：『**要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。**』」

每位向往体证涅槃的禅修者，都应该紧紧地记住宣隆大师常说的这句话：「要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。」

愿一切众生皆安稳、幸福与快乐。

~~~~~

## 附录

### 附录（1）：

#### 宣隆大师法语

- （1）当空气接触鼻孔末端或上唇时，你将会觉察到它。要专注于这个觉察。
- （2）要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。
- （3）如果感觉是弱的，应当知道这弱的事实；如果感觉是强的，亦应如其实在地知道。
- （4）要是困倦了，不要松懈休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动。
- （5）苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。

~~~~~

附录（2）：

中文愿文之一（于禅修前念诵）

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三称）

若我曾对佛法僧、父母师长与及众生，作过任何不善的身口意业，无论大小，我愿为此稽首悔过。

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。

敬礼宣隆大师！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。

愿三界中所有众生身心自在！（诵三次）

我愿与三界众生共享此禅修功德。请念「善哉」来分享我的禅修功德！

我愿能分享三界众生所作诸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！

~~~~~

### 附录（3）：

#### 中文愿文之二（于禅修前念诵）

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三称）

若我曾对佛法僧、父母师长及众生，  
行诸种种不善业，无论大小身口意，  
我今稽首深深礼，藉此忏悔诸过失。  
敬礼释迦牟尼佛，为求解脱达涅槃，  
我愿于此禅修中，献出身心捨五蕴。  
敬礼宣隆大师尊，为求解脱达涅槃，  
我愿于此禅修中，献出身心捨五蕴。  
普愿三界诸众生，身心如意得自在。  
愿与三界诸众生，共享禅修诸功德，  
请君同称念善哉，分享此修禅功德。  
复愿分享众功德，善哉善哉叹善哉！

~~~~~

附录（4）：

英文愿文（Prayer）（Recite before meditation）

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhasa （Recite three times）

If I have committed any evil physical deeds (large or small), any evil verbal deeds (large and small), any evil mental deeds (large or small), against the Lord *Buddha*, the *Dhamma* and the *Sangha*, my parents, teachers and all sentient beings from the beginning of Samsara up to the present moment, then I bow down and pray for forgiveness for having done every evil deed against any living being. Exalted *Buddha*, during the duration of this meditation session, I donate my Five *Khandhas* for the purpose of attaining *Nibbana*.

Venerable Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw, during the duration of this meditation session, I donate my Five *Khandhas* for the purpose of attaining *Nibbana*.

May all beings who are subject to rebirth in the 31 States of *Samsara* be happy! (Recite three times)

I share this merit with all the beings in the 31 States. Please share in my merit by calling *Sadhu*.
(Well Done)

I wish to share in all the meritorious deeds done by good beings. *Sadhu, Sadhu, Sadhu*.

【译者注：31 States，指众生或有情在三界中存在的三十一一种状态，即（1）欲界中的地狱、饿鬼、畜生、人、阿修罗等五道和六个欲界天、（2）色界中的十六个色界天和（3）无色界中的四个无色界天。】

~~~~~