

宣隆內觀禪修法

VIPASSANA

BUDDHIST MEDITATION

THE SUNLUN WAY

緬甸 維那耶大師等著

【更新版本：2022-5-18】

網上版聲明

此乃《宣隆內觀禪修法》之網上版，
經緬甸仰光宣隆禪修中心授權翻譯，
歡迎在互聯網內免費轉載，但不得更改任何內容，
更不可作任何牟利之商業用途。

緬甸仰光宣隆禪修中心
KABA-AYE SUNLUN MONASTERY
71/2 MILE, PYAY ROAD, KABA AYE P.O.,
YANGON, MYANMAR
Tel: (95-1) 660860

目錄

譯者序		P2
原序		P3
一. 禪修者與內觀禪修法	維那耶大師 (Sunlun Shin U Vinaya)	P4
二. 選擇正當禪修方法的準則	烏榮悲 (U Win Pe)	P14
三. 宣隆禪修法	烏榮悲 (U Win Pe)	P19
四. 給宣隆禪修者的一些提示	巴利醫生 (Dr. Ba Le)	P28
附錄		
附錄 (1) : 宣隆大師法語		P37
附錄 (2) : 中文願文之一 (於禪修前唸誦)		P37
附錄 (3) : 中文願文之二 (於禪修前唸誦)		P38
附錄 (4) : 英文願文 (於禪修前唸誦)		P38

譯者序

釋迦牟尼在世時，教導眾多弟子，達致悟道解脫者無數。直至佛陀入滅前，弟子們憂慮佛法將滅，於是世尊對弟子說：「若比丘能行正道，則世間不會缺少阿羅漢。」[1] 佛陀入滅至今已經二千五百多年，佛教一直在世間流布並傳播至世界各地，這是由於正法不斷，而成就阿羅漢的大師亦相繼出現的緣故。 【註[1]：出自《南傳大般涅槃經》】

緬甸宣隆古創寺迦韋大師 (Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi) 便是近世公認的一位阿羅漢，他在 1920 年證入阿羅漢果，直至 1952 年入滅。在這三十二年間，他不斷以所證得解脫的禪法教導學生，而這套禪法因此亦被稱為「宣隆內觀禪修法」。宣隆大師去世後，他的禪法由其弟子們傳播至緬甸其他地區，並由其再傳弟子維那耶大師 (Sunlun Shin U Vinaya) 在緬甸仰光設立宣隆禪修中心，將這套禪法介紹給現代的都市學佛人士。

1985年，香港的李蘇芳居士因緣際遇，得聞這套宣隆內觀禪修法，於是隻身前往緬甸仰光，跟隨維那耶大師學習這套禪法，這是香港人士接觸宣隆內觀禪修法之始。隨後於1987年，李君更邀請維那耶大師來港傳法，並提供其舍宅作為往後之禪修聚會道場。隨着愈來愈多的香港佛教弟子希望學習這套禪法，李君家中亦不敷應用，因此在維那耶大師同意下，一些資深弟子，便在本港的佛學會開設宣隆禪修法會，教授這套禪法。部份弟子則自行組織宣隆禪共修會，作每周的共修練習。於是宣隆內觀禪修法逐漸在香港流傳，目前本港的宣隆禪修道場，約有七、八處之多。

此外，維那耶大師亦曾於1998年4月及1999年4月兩度來港，向香港的宣隆禪修學員開示，並進行禪修指導。在港期間，每天出席禪修法會的弟子達一百多人。

目前有關宣隆禪修法的文獻不多，只有一本英文書籍“*Vipassana Buddhist Meditation - The Sunlun Way*”，其中載有維那耶大師及其弟子所著的四篇討論宣隆禪修法的文章。香港宣隆禪修組亦於1996年將其中一篇有關基本練習方法的文章譯為中文，出版了一部小冊子。由於不斷有同修們要求將整本英文冊子譯成中文，以方便研習，於是在維那耶大師授權下，由大師的居港弟子 Dr. Myo Thaw 及 Dr. Thynn Thynn 夫婦作為指導，禪修組將全書翻譯並整理出版。本書的翻譯以梁國雄同修為主力，陳敏儀及劉錦華兩位同修從旁協助。書末附錄之願文，乃每次靜坐前所誦唸，我們列出了兩個中文譯本，以方便修習者的不同誦唸習慣。

希望這本小書的出版，不僅給予修習宣隆禪法的同修們，對禪法作進一步的理解，更能利益在理論上兜圈子而尚未踏上實踐之路的讀者。佛陀曾經說過，他的教法只是教導「苦」和「苦的止息」，而欲達致苦的止息，必然是要親身練習，並需精勤實踐、努力不懈、不怕艱苦，才能步上解脫之路。宣隆大師亦說過：「苦受確是致道的法則，樂受會令我們飄浮於生死之流。」學習這套宣隆禪修法者，更需要的是不怕苦的勇氣與毅力。

謹此祝願這套禪修法能協助那些追求正法的人們，使達致徹底解脫，得到身心自在！

香港宣隆禪修組

2000年1月

~~~~~

## 原序

喬達摩佛陀指出了解脫生死輪迴苦之道，清除了其中的障礙，並且，他亦傳授了心智培育和發展的技巧（禪修方法），以助世人達致解脫：（1）止禪（*Samatha*，奢摩他）可消除散亂，建立起心的一境性（定力或集中力）及可導致心境寧靜；（2）內觀禪（*Vipassana*，毗鉢舍那）則能洞察諸法（現象）實相與達致解脫知見。

在緬甸，很多禪修中心正提供着不同的禪修方法與大眾，它們大多採用《大念處經》（*Maha Satipatthana Sutta*）所陳述的修習技巧（指四念處或內觀禪修法）。宣隆大師在宣隆村的洞窟寺內所習所傳的禪法，由於已被驗證對現代人有效和合適，現在，對它感興趣的人亦與日俱增。此法是已故宣隆大師為達致內觀禪的最高果位而在實踐中錘煉出來的。它是後來才被發現與佛教內觀禪修法的重要原則相符合的。

宣隆禪修法有兩個特點：（1）採用感覺（**Sensation**）作為禪修對象（所緣）；（2）修習時要求勇猛精進和密集（**Intensity of practice**）。

採用感覺作為禪修對象並非是刻意的理性抉擇，它祇是在實修中自然生起的一個有機組成部份，可是，現在就可明白它之所以令此禪修法有效的重要性了。原來感覺是位於心與身（物質）相交的地方，所以，它便成為最佳的對象去幫助禪修者（**Yogi**）建立起對身體、感覺和心意等的專注（**Mindfulness**）——即身念處（*Kaya-nupassana*）、受念處（*Vedana-nupassana*）和心念處（*Citta-nupassana*）等，因為感覺正是上述念處的根基。它是知覺（**Perception**）過程中與記憶無關的部份，而且，它亦完全與習慣、記憶和過去的經驗無關，所以，它是最接近內觀禪修習的要求——就是避免概念的影響，而概念正是習慣、記憶和知覺（與記憶有關的部份）的基礎。

宣隆禪修法在修習時要勇猛精進和密集，它要禪修者鼓起必要的熱忱、熱情、精力和努力去斷除對「我」的妄執繫縛。有一點必須要清楚明白：四念處的建立，決非用懶散、寬鬆和閒逸的方式可以達到的。這個時代，可能比過去更需要禪修者堅定不移的努力，以取得內觀禪修持的重要成果。

這本書總共收集了四篇有關宣隆禪修法重要方面的文章。第一篇是宣隆大師的再傳弟子維那耶大師（**Sunlun Shin U Vinaya**）在仰光的一次弘法講詞，第二和第三篇是烏榮悲（**U Win Pe**）的作品，而最後一篇則是巴利醫生（**Dr. Ba Le**）的文章。烏榮悲和巴利醫生兩人都是維那耶大師的弟子，他們的文章都是在維那耶大師的指導下完成的。

~~~~~

一. 禪修者與內觀禪修法 維那耶大師（**Sunlun Shin U Vinaya**）

這個著名大廳，曾聽過不少善知識，以多種不同的方式來介紹內觀禪（*Vipassana*，毗鉢舍那）。它聽過從教理方面來談論它：說內觀禪可導致覺悟現存身心實相——苦、無常、無我——的一種直觀智慧，而達致直觀智慧的方法是七清淨——即戒清淨、心清淨、見清淨、除疑清淨、見道非道清淨、見道知見清淨和見知見清淨。它也聽過從心理學的角度去探究內觀禪：引述意識、心的功能、深層心理學、空間/時間和其它類此的概念。甚至，我相信，它也曾聽過有人引用現代幾何學和拓樸學等技巧，從數理的角度去介紹內觀禪。因為我本人並非理論

家，也不是訓練有素的心理學家或數學家，我祇是一個實踐佛教內觀禪的禪修者，因此，不宜越軌從上述那些角度來談內觀禪。我想，我最佳的貢獻，祇好着重在內觀禪的實修領域內。

因此，今晚我打算從實際修行方面來和你們談內觀禪。我想從禪修者本身談起——他的習性與傾向、他在實際修行上所遇到的問題和困難、他的微細憂慮與執着、以及他那隱微（難自覺）的自欺觀念。在談論過程中，我將引述宣隆古創大師（Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw，以下簡稱宣隆大師）的內觀禪修法，來說明我的觀點。

禪修者的首要裝備，是一顆集中（有定力）的心。因為，祇有集中的心才是淨化了的心。而且，祇有淨除了五蓋（五種禪修障礙）——貪愛、瞋恨、昏沉（懈怠）、煩亂（掉舉）和疑惑等，心才能妥善地運作，去認識和瞭解各種內觀智（*Vipassana Insight*）。

為了開始讓心淨化，有需要為心選一對象來專注。這些對象可分為兩類：（一）禪修者身心以外的對象：如單色的圓盤、屍體，或者他每天所吃的食物等。（二）禪修者的身心：指他的身體和心念。這其中的任何一種，都可以選作禪修對象，來培養心的集中力（定力）。

例如，可採用單色的圓盤為對象。禪修者可將它放在約十呎外的適當距離，盤腿而坐，保持身體正直自然，面對色盤，凝視着它，眼睛不宜開得太大或太小。他認真地、堅決地讓心安穩地停留（安住）在色盤上，以便培養心的定力。他繼續這樣練習，直到即使閉上眼睛，也能看到色盤的影像，這是取相（*Uggaha-nimitta, Acquired image*）。如果他繼續集中注意這個影像，便可得到一個更清晰的似相（*Patibhaga-nimitta, Counter-image*）。這個似相將會陪伴着心，如果他想在遠處看它，就能在遠處看到它；想要近看、左看、右看、內看、外看、上看、下看，他都能隨意地看到它。在得到這個似相後，禪修者若繼續精進，同時，以崇敬的態度來守護着這個似相，他將會變得更加熟練。如此適當地修習一段時間後，他會得到近行定（*Neighbourhood Concentration*）。得到近行定後，緊接着的便是安止定（或根本定）（*Fixed Concentration or Jhana*）。這種利用圓盤的修法，可以次第地生起四禪。

同樣地，禪修者也可以修習地遍、水遍、火遍等禪修對象。熱心地修習地遍的利益之一是：獲得神通後，他可以在水面上行走而如履平地。如果他經由修習水遍而獲得神通，他可以招來雨水，或者讓水從身體湧出。如果他經由修習火遍而獲得神通，他可以生起煙火。但是，在今天這個時代，要證得這些神通並不容易。宣隆大師曾說：今非昔比了。現代人可以經由上述遍處的修法獲得定境，但是，要獲得神通，就非常困難了。比如說，有人修習地遍，當他熟習觀想地的取相和似相後，到一池塘，坐在池邊，入定觀想地遍；然後，看着池塘的水，用心意（意志力）使勁地將它變成地面，好讓他能在上面行走。他將會發現，那裡的水，最多祇能被觀想成半融化的雪泥，根本無法支撐他在上面行走。也許，其它國家的禪修者會做得好些。但是，我相信，一般而言，在今天這個時代，想獲得修習這些遍處的全部利益，是極之困難的。

另一組可選的禪修對象是：不淨的東西，如屍體或死亡。可是，這種修法並不是完全沒有危險性的。我們可從宣隆大師和一位比丘的軼事來瞭解這一點。這位比丘習慣橫過寺院與墓園

中間的小溪，到墓地去修習死屍觀。一天清晨，在他外出禪修時，宣隆大師遇到他，笑着對他說：「修安那般那念（*Anapana-sati*，觀呼吸）是不會有危險的。」可是，那位比丘並不在意話中暗示，繼續去修習死屍觀。一天傍晚，當他返回房間，打開房門，往裡面看時，突發出一陣恐怖的叫喊聲來。他看到一具屍體，正躺在門檻上。其實，這具屍體，祇不過是他的禪修對象（死屍）在心中的取相而已。當宣隆大師聽到這件事時，微笑着說：「修安那般那念是不會有危險的。」

我們也可以經由分析四大元素來禪修。地大的本質是堅硬性（*Hardness*）、結實性（*Strength*）、濃厚/密集性（*Thickness*）、固定/不動性（*Immobility*）、安穩性（*Security*）和支撐性（*Supporting*）。水大的本質是滲漏性（*Oozing*）、潮濕性（*Humidity*）、流動性（*Fluidity*）、滴流性（*Trickling*）、瀰漫性（*Permeation*）、增大性（*Increasing*）、躍動和凝聚性（*Leaping and Cohesion*）。火大的本質是變熱性（*Heating*）、溫暖性（*Warmth*）、蒸發性（*Evaporation*）、成熟性（*Maturing*）、耗盡性（*Consuming*）和緊握性（*Grasping*）。風大的本質是支撐性（*Supporting*）、寒冷性（*Coldness*）、進出性（*Ingress and Egress*）、易動性（*Easy Movement*）、下延性（*Reaching Low*）和緊握性（*Grasping*）。禪修者先簡略地掌握這四大元素的特性，然後再經由審思和反省去深入地分辨它們的本質。但是，我們會發現：雖然經過了詳述四大元素的重要特性，我們還是很難在體內去分別它們的。它們很難被直接把觸，我們必須以間接的方式，透過不斷的重覆唸誦，以及強迫自己瞭解這四大的本質。我們必須先從觀念上去瞭解它們，得到這種觀念上的瞭解後，禪修者往往誤會，以為自己已經達到這種修法的最高境界了。其實不然，真正的瞭解並非可以由我們所創造出來的四大元素觀念來達成的，而是要用心直接把觸到它們本身的實相。它們真實的本質是超越了觀念和邏輯思考的。

身體的姿勢也可作為培養定力的良好對象。例如：禪修者可設法念念留意（專注）自己當下的行、住、坐、臥、屈、伸、大小便溺等動作。這些姿勢都是動態的，它們進行的過程是絕不會混淆不清的。如果我們能夠如實地把觸到各種姿勢，我們的心便能得到相當的淨化。然而禪修者應該要考慮：究竟應該把各種身體的姿勢作為禪修的主要對象好呢？還是把它作為是在放下其它的主要對象時，在較寬鬆的時段裡修習時的次要對象為佳？

以上所提到的，都是正當的禪修對象。它們全部都包括在《清淨道論》的四十種業處（禪修對象）和《大念處經》中，大部份的業處在這兩書都有記載。它們都能引導禪修者趨向或深或淺的定力。禪修者可以適當地應用它們，以獲得他所需要的定力。但是，如果禪修者能採用一個可以直接引導他達到最終目標的方法去修行，也許是一個較為理智的做法。這個目標就是修習內觀禪所得的解脫智慧。

其實，有兩種培育心智的修行方式：止禪（*Samatha*）和內觀禪（*Vipassana*）。止禪可導致平靜與安寧。而內觀禪則能達致領悟實相的直觀智慧及緊隨其後的解脫。止禪與我們信以為真的世間有關，而內觀禪卻與世間本身的實相有關。

由於止禪的領域是我們信以為真的世間，因此，能夠達到止禪定境的那些禪修對象，也是我們為自己創造的那些東西。色盤的觀想是我們為自己所創造的；不淨的觀想是我們在內心想

像出來的；四大元素的性質，都是我們為了要掌握它們而創造出來的觀念。即使是在走時想到走，彎腰時想到彎腰，接觸時想到接觸，都是我們為了要更容易掌握到各種姿勢的實際現象，在心中創造出來的概念。然而，任何我們為自己所創造的世間事物，都可導致止禪的定境，任何我們所塑造出來的人工製品——任何想法、觀念、思維和概念，都能導致止禪的結果（定境）。止禪本身並沒有什麼錯處，止禪的修習是正當的。甚至，有很多理由，值得我們去推薦它。可是，止禪是不同於內觀禪的。因此，想得到止禪成果的人，可以修習止禪；想得到內觀禪成果的人，就必須修習內觀禪了。不管是先修習止禪，再轉修內觀禪；或者是直接修習內觀禪，想要解脫，內觀禪是遲早都要修習的。到底禪修者是想先修習止禪，然後轉修內觀禪，還是想立即修習內觀禪，這是他自己的抉擇。我身為一個內觀禪的禪修者，是不宜太過熱心地去迫他立即作出選擇的。宣隆大師曾說：「人通常都會做他自己所喜歡做的事，因為，做着他自己所喜歡做的事時，他不會覺得煩擾。」

問題是：如果我們平常就習慣於創造觀念來掌握四大元素的特性；如果我們通常就習慣於製造行走、彎腰、接觸等概念來幫助我們更容易去瞭解身體的各種姿勢；如果我們的心總是傾向於創造想像和觀念，我們有可能如實地把觸到種種過程的實相嗎？是否可以不必套上種種觀念來瞭解這些過程呢？答案是：如果一定要借助觀念和思想來瞭解這些過程的話，那麼，我們就永遠無法直接地把觸到這些過程實相，而且，也不可能有解脫之道和解脫知見。但是，因為直接把觸過程本身的實相是有可能的，所以就有內觀禪和可以獲得直觀的解脫智慧了。

現在，讓我們來談談觀呼吸的修法。一般認為，觀呼吸是適合所有性格的人的一種修法。如果一個人修習觀呼吸，他可以獲得平靜的生活，他可以克服邪念、種種缺點或過失，他會身心安穩（不會焦慮、驚慌或為此而抖動等），他可以成就四念住（處）和七覺支，並且可以得到智慧與解脫。佛陀自己也是修習觀呼吸的。而且觀呼吸本身就是一種可以達到究竟解脫的修法，並不需要加添任何事物來使它更加圓滿。

觀呼吸的修法，可以用止禪的方式，亦可採用內觀禪的方式去修習。吸入和呼出，當氣息進出時，它會接觸到鼻孔末端、上嘴唇或是這個範圍的某個部位，將心固定（專注）在這個接觸點上，同時數着氣息進出的次數。這是第一個方法。再吸入和呼出，將心固定（專注）在氣息的接觸點上，同時覺察着氣息的長短，氣息長時，要知道是長的氣息；氣息短時，要知道是短的氣息。這是第二個方法。再次吸入和呼出，將心固定（專注）在氣息的接觸點上，同時跟隨着氣息的出入，但是不要跟着氣息在吸入時跑進腹部，或是在呼出時跑到外面去，祇應讓心固定（專注）在接觸點上，去體驗整個氣息的進出過程。就像鋸子一樣，鋸齒祇接觸到木頭上的一點，但是那個接觸點卻經歷了整支鋸子的長度，因為在磨鋸時整支鋸子都會經過那一點。這是第三個方法。要注意：上述三個方法，皆要求禪修者專注在氣息的接觸點上，而不是在其它地方上去尋找出入息。第四個方法也是如此，吸入和呼出，將心固定（專注）在氣息的接觸點上，同時覺察着氣息的接觸，不要數息、不必去知氣息的長短，也不用去知氣息的進出。

在這四個觀呼吸的方法之中，前三個是止禪的修法，第四個才是內觀禪的修法。第一個方法要數息，而數字是一種概念。第二個方法，要去注意氣息的長短形式，而形式是一種形象。

第三個方法，要去注意氣息的進出，這是經由創造進出的觀念來達成的。概念、形象、觀念都屬於我們信以為真的世間，因此這些都與止禪有關。祇有第四個方法，由於能在最無裝飾的狀況下直接把觸到接觸本身的實相，所以是內觀禪的修法。但是，這種修法也可能會攙雜了止禪的修法。如果禪修者不是直接覺察氣息接觸的本身，同時又不用專注去守護着這覺察，而是在心中默念、標記「接觸」的概念，那麼，當即便會落入創造概念、觀念的舊習慣之中，變成了在修正禪，而不是在修預計中的內觀禪了。

心中的默念、標記通常比現象生起的真實過程要慢很多。因此，心往往無法在當下直接把觸到這些過程的實相，而滑入過去了的時間之中，不斷地介入一些思潮，去重新塑造這些已逝去的過程。其實要跟得上這些自然過程，禪修者所需要做的祇是保持專注（Mindfulness）。這是不難做到的，先決條件是要有覺察力（Awareness）。要覺察接觸、感覺或心理現象，然後以專注盯牢、看緊此覺察。以專注守護着這覺察時，念頭就被鎖在外面而無法闖入，這樣就沒有機會去形成各種概念、想像或觀念了，此時心便能在這些過程生起的當下，直接把觸到它們本身的實相，而不受任何雜念所扭曲，這才是真正的內觀禪修法。

念頭是經常想闖入心中的，種種觀念和影像正站在門檻邊緣，準備在專注力開始減弱時立即闖入心中。想要跟得上這些過程，專注於這些過程，唯一的方法就是竭盡所能地去發揮警覺力（Vigilance）。這也就是為什麼宣隆大師常說：「要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。」在此，容許我簡短地介紹一下宣隆大師：

宣隆大師的稱號，是因為他是來自中緬甸靠近名鎮縣（Myingyan）宣隆村的洞窟寺。他生於一八七八年，原名毛喬定（Maung Kyaw Din，註：因緬甸人稱呼男士為「烏」，故此以下改稱烏喬定）。他曾在寺院的學校上過學。但是，他連學校低班所教的《大吉祥經》（*Maha Mangala Sutta*）的偈頌都沒學會。十五歲時，他在名鎮縣府的辦公室擔任小工。他和同村的馬雪兒（Ma Shwe Yi）小姐結婚。三十歲時，辭了職回家鄉當農夫。很奇怪，他發覺當別人收成壞時，他卻收成很好。一九一九年，當地發生傳染病，但是他的農作物卻依舊豐收。緬甸的村民有個迷信：暴富的人是會很快死亡的。因此，他很憂慮，趕快找人算命，算命先生告訴他：「將有一個兩足眾生離開你的家了。」這句話的意思相等於：他快死了。在極度恐懼之下，烏喬定決定做一次大布施。他在自己的屋前搭起了一個大棚子，一連三天邀請大眾來他家用筵。在第三天，有位名叫烏巴山（U Ba San）的磨坊職員，不請自來地參與這個盛會。在談話間，烏巴山提起了內觀禪的修習，烏喬定聽到後，內心大為所動。那天晚上，他徹夜輾轉難眠，很想立即進行內觀禪的修習，但是，由於自知不懂經典，因此不敢啟齒。次日，他問烏巴山：「不懂經典的人，可以修習內觀禪嗎？」烏巴山告訴他：「修習內觀禪不一定要先懂教理，祇需有濃厚的興趣和勤奮的意願便可。」然後他教烏喬定練習呼吸。從那天起，祇要一有空閒時間，他就練習呼吸。有一天，他遇到另一位朋友烏雪廬（U Shwe Loke），獲知祇是練習呼吸是不夠的，還要注意覺察氣息與鼻孔末端的接觸。

烏喬定就這樣開始了修習覺察氣息的接觸。當他的修習變得愈來愈勇猛精進和密集時，他不僅努力覺察氣息的接觸；割玉米穗梗時，也會覺察手與刀柄的接觸；汲水時，也會覺察手與繩子的接觸；走路時，也會覺察雙腳與地面的接觸。總之，做每一件事時，他都努力對接觸

保持着覺察。放牛時，他就坐在樹下修習專注氣息的接觸。在修習當中，他開始看到有顏色的光和幾何圖形。雖然他不知道那是什麼，但是他覺得這是自己修行的成果。這項成就大大地鼓舞了他，使他更熱衷於修習。隨着密集修行時間的增加，極不適意的感覺會間中出現，但這卻嚇阻不了他。他相信：這都是自己修行的成果，若想更進一步，就得克服苦受，並且要超越它。所以，他愈加精進，鼓起更勇猛和嚴密的專注，直到他能克服苦受和進入更高層次的修行境界裡。

經過這樣一番熱烈和奮勇的修習，在一九二零年中，他證得了初果（*Sotapanna*）。第二個月證得了二果（*Sakadagami*）。第三個月證得了三果（*Anagami*）。這時，他很想出家，於是他的妻子提出請求。經過多次頑強的反對，他的太太終於同意了。但是，當時仍然要求他在出家前要幫她種最後一次的豌豆。於是，烏喬定走向田間，就在他散播種子時，內心卻仍強烈地想着捨離世間。於是他把牛放走了，將牛軛掛在樹上，然後，走到村子的寺院，請求那裡的和尚，讓他剃度當沙彌。受戒後，他即到附近的山洞中精進修行。到一九二零年十月，他證得了最後的四果果位——阿羅漢果（*Arahat*）。他的成就很快便在出家眾中傳揚開來，很多比丘都來考問他。雖然他接近文盲，但是他的回答，卻令最有學問的比丘也感覺滿意。很多時候，他們在開始時是不同意他的回答的，可是，回來後將他的回答與經典比對時，卻發現經典上很多重要的段落都支持他的陳述。因此，緬甸各地很多有學問的比丘，都走來學習他的內觀禪修法。其中包括一位非常飽學多聞的比丘——李安隆大師（*Nyaunglun Sayadaw*），他在勇猛精進和密集的修行後，也都證得了阿羅漢果。

宣隆大師的成就被傳開後，很多顯要的人士都來拜見他。其中盧簡那他法師（*Venerable U Lokanatha*）在拜訪他之後，宣稱：「我到過名鎮縣去禮拜宣隆大師，他的教導、對我許多問題的解答、他的神情與舉止，都令我確信：他真的是一位如大家所傳的阿羅漢。」

宣隆大師在一九五二年圓寂（*Parinibbana*, 般涅槃）。但是他的肉身不壞，且溢出陣陣芬香。至今他的全身舍利仍然完整地保存在名鎮縣，供人禮拜和瞻仰。

宣隆大師的性格坦誠直率，言簡意賅和心志堅定。照片的他，身體穩健，眼睛清晰，目光凝聚，下顎堅挺。最重要的是，從他的照片，人們可以看到他的超凡勇氣，而此種特質，是真正的阿羅漢所常有的。

宣隆大師常說：「要奮力、嚴密地專注（*Be rigorously mindful*）。」由於他瞭解禪修者，所以才會強調「奮力、嚴密」的重要性。禪修者習慣鬆散地坐着，以寬鬆、散漫的方式去禪修。他習慣於思考和顧慮。所謂「思考」是指思考着應該做的任務，而不是實際地去執行它。「顧慮」是指自我憐憫，過度小心地照顧自己，惟恐他過於盡力或受傷害。禪修者太過於愛惜自己，寧可讓他的念頭四處遊蕩，也不願意振奮精神。要振奮精神便要傾盡全力，這正是禪修者所極之厭惡去做的。這就是為什麼當你告訴他要用力呼吸時，他早已準備好了要引經據典地來證明他不需要那麼用力。或許，他會引用著名禪修手冊《清淨道論》當中的句子：禪修者不應該太過精進，因為太過精進會導致他煩躁不安。

這個說法是正確的，禪修者太過精進將會煩躁不安。但是，為什麼他會煩躁不安呢？因為他不去專注禪修對象——接觸或感覺，祇將心關注在自己的精進上。因此，切勿讓專注禪修對象的心轉移到精進上來。若想一面保持專注禪修對象，一面仍能加強精進，禪修者首先就要確定，自己的心已專注在禪修對象上。當禪修者能夠完全地覺察着禪修對象，而又能夠以專注守護着這覺察時，他才可以加強精進。當他以這種方式進行時，他會發現：精進可以更加令心專注在禪修對象上，而不會令心（注意力）轉移到精進本身上來。此外，如此地令精進力增強，心也會變得更加專心致志（Intentness）了。

上述《清淨道論》的句子整個原文是這樣的：「禪修者應該保持專注，不可分神或散亂。他不應太過精進或是太過鬆散。如果太過鬆散，他會變得麻木與遲鈍；如果太過精進，他會變得煩躁不安。」看來，這段文字的原本意思是：想得到正當的專注和洞察智慧，精進力應要適中（Just enough）。但是，多少才算是適中呢？我想引述威廉·布力克（William Blake）所說的話：「除非一個人知道什麼是已超過了適中，否則他永遠不知適中是什麼。」想知道適中的大概，或可參考佛陀對比丘有關如何精進用功的開示：「比丘們，假使有人的頭巾或頭髮着了火，他應該生起強烈的意欲、努力、盡力、竭力、拼搏、專注和警覺來滅火。同樣地，他應該以強烈的意欲、努力、盡力、竭力、拼搏、專注和警覺去捨棄每一個邪惡的心念。」[2] 由於宣隆大師知道需要多少精進力，也因為他熟知禪修者的懈怠習性，因此他訓示：「要奮力、嚴密地專注。」要奮力、嚴密地專注，便得傾盡全力、不思前想後、直接去把觸當下生起的過程實相。要奮力、嚴密，就得喚起精進這要素，這便是「正精進」。【註[2]：出自 AN 10.51 增支部 10 集 51 經】

禪修者的另一習性是坐立不安。他喜歡抓癢、轉換姿勢，或是在呼吸時，他喜歡停一下、然後開始，然後再停一下。這些都是分心散亂的現象，皆顯示專注還未完全建立。為了提醒禪修者要防止分心散亂，宣隆大師教誡：「要是困倦了，不要鬆懈休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。」他要求禪修者於感覺疲累、痕癢、抽筋時，若在觀呼吸時就要更用力地呼吸；若在觀感覺時，就要讓心更深入到感覺裡。由於要增強注意力，才可以辦得到，因此便可發展出更強的專注了。《清淨道論》曾說：如果禪修者坐起身，移動了姿勢，禪修就得重新開始建立。如果禪修者坐下來禪修，一小時後便起身走動，坐的感覺會被驅散，若一個小時後又坐下來禪修，之前的行走感覺又會被消除。這麼做的確會持續地干擾到禪修姿勢的。在坐禪時生起的感覺，必須繼續以坐姿來注意着它，直到它完全退卻。同樣地，在站禪時生起的感覺，也應繼續以站姿來注意着它，直到它完全退卻為止。

要保持靜止不動，並堅定地和直接地注意着當下生起的觸覺或感覺，就要鼓起「專注」這個要素。這就是「正念或正專注（Samma Sati or Right Mindfulness）」。

禪修者的第三種行為特性是：當較低層次的障礙消除後，光彩或幾何圖形便會顯現出來。一方面由於禪修者對這些從未遇過的事物感到迷惑，另一方面，由於這些光彩和圖形很具吸引力，因此，在這兩股力量的影響下，禪修者會開始把他的注意力轉移到這些光彩和圖形上來，他會用心凝視着它們和安住於其中。由於這樣地轉移了禪修對象，他便放棄了他原本的修行目的了。

同樣地，經過一段時期的修習後，當心淨化到某個程度時，禪修者便開始感受到相當的平靜與安寧。由於他從未經驗過如此的心境寧靜，他會以為這是修行的最佳成果。由於這樣地去理解此經驗，以及受到平靜與安寧的吸引，禪修者開始陶醉於其中，想盡情地去品嚐這份寧靜。他貪戀着這寧靜的感覺，極不願意去奮起必須的努力來回歸正道。宣隆大師曾舉當地事例來比喻這種情形：名鎮河邊有一英哩寬的沙灘，在正午的烈日下，一個走向河邊去的人，發現腳底下的沙礫極度灼熱。走着走着，他來到一棵樹下，他決定在樹蔭下休息片刻。但是，當那片刻過後，他發覺：他不能激勵自己起身離開樹蔭，再走進烈日之下和灼熱的沙灘之上。於是，他便繼續停留在樹蔭之下。試問：這樣真的能夠幫助他到達河邊嗎？當然不能！除非他再度踏上灼熱的沙灘，並勉強迫使自己前進，否則將永難到達目的地。這就是為什麼各大師們皆警告禪修者：不要被禪修過程中偶爾出現而無關重要的寧靜所吸引。曾經有位禪修者，習以為常地陷入這種寧靜之中，而絕不願意離開。宣隆大師在提到他時便說：「這個人抓舉着他所捕獲的小蜥蜴尾巴，並且不停地輕拍着、愛撫着牠的背。」我希望傑出的禪修者，不會滿足於祇捉到一隻小蜥蜴而已。

當心愈加清晰和純淨時，禪修者有時會感知到超感官的事物。這不是真的天眼通或天耳通等，而是近似這些神通的能力。由於這種能力，禪修者能看見別人所看不到的，聽到別人所聽不到的。有人來請教他時，他的預測往往準確，他因而成為一個類似巫師的人。於是，他便從一位內觀禪的禪修者，墮落成為一位巫師。但是，過了一些時候，那新的職業會為他帶來更多的分心，而他的修行也不再勇猛精進和密集了，定力於是減退，他所預測的事情也就愈來愈不準確了，漸漸地客戶也絕跡了。結果，禪修者所得到的祇是一個被中斷了的修習。

禪修者沉溺於自我欺騙的例子很多：雖然他應該勇猛精進和密集地去修習，他卻欺騙自己，說解脫這目標是可用一悠閒的方式來達到的；雖然他應該靜止不動地坐着，他卻欺騙自己，說稍微移動一下是並無妨害的。或許，在禪修剛開始的粗略階段，此說並無不妥。但是，在每個修習階段的高峰期中，專注即使受到些微的動搖，也會把努力經營的禪修架構拖垮，而又要重新建立起來。既然在身體事相方面，他都能如此地欺騙自己，在隱微的心理事相方面，他又會自欺到什麼程度呢？禪修者還有一種很強的傾向，就是把修道上初階段的進步跡象，當作是較高階段的進步跡象。例如，劇烈的疼痛有時會一閃即逝，取而代之的卻是深度的寧靜，此時，禪修者會樂於相信這就是道果（*Magga-phala*）——證悟實相之後的精神作用，而自謂已證得了四果之一。

這種修行成果的錯認，也會與指導大師有關的——即大師自己亦並未精通此事，又或者他所教導的禪法和佛法還未能為禪修者所正確瞭解。無論如何，禪修者總喜歡把自己分類為至少已證得了一或二個果位的人。這樣地在心裡想着，他便四處找人印證。不幸的是，大師還要用溫和的態度去間接地指出他的錯誤。宣隆大師從不為人印證，不管禪修者是否真的證得了他自己所說的果位，宣隆大師祇評說：「如果是真的，那就是真的（If it is so, it is so）。」不管怎樣，一個有真證悟的人是無需找別人來印證的，禪修者是會自知自證的。另一方面，也不用去揭穿他的錯誤，禪修者是會自行發覺的。

【譯者註：「如果是真的，那就是真的（If it is so, it is so）。」話中有話，包含「如果是假的，那就是假的。」有點似：「真的假不了，假的真不了。」】

這種自欺行為的主要危險是：它會給禪修者一種錯誤的成就感。由於滿足於自以為是的進步，他會鬆懈或停止修行，於是在修行上停滯不前，而得不到任何實質的進步。

此外，禪修者還有一個冤家——討厭的苦受。要他面對輕微的抽筋、發熱或是肌肉緊張的感覺，他還能專注它一段時間。若要他忍受徹骨之痛、灼熱的感覺、或肢體上的刺痛，他在幾分鐘內就會放棄了。正如往常一樣，他早就為自己找了藉口，並且引經據典來為自己辯護。他想知道：是誰說一定要用苦受來作禪修對象的？以樂受作禪修對象就不能得到相同的成就嗎？誰說修行一定要受如此多苦呢？難道這不是自我折磨的苦行嗎？

答案是：假使禪修者的善業具足，他就能走上樂行道（*Sukha-patipada*），而無需承受那麼多痛苦就能證得果位；但是，如我們自己所見的，我們絕大多數，毫無選擇地必須走上苦行道（*Dukkha-patipada*），因為我們還沒有具備那樣的善業。

不用失望與懊悔。其實苦受是一個很有效的禪修對象。它可帶領禪修者平穩地走上可以證得究竟解脫的道路。禪修者正好利用不喜歡苦受這一事實，來建立起更深、更強的專注；因為，以一個他所不喜歡的對象來禪修，他會記着要喚醒和鼓起必要的熱忱和積極性去克服苦受。樂受就不同了，由於禪修者喜歡樂受，他會沉溺於其中，讓自己充滿樂受的感覺，而不會去專注它。這時，潛伏在樂受背後的貪欲將會征服他，使他無法如實地專注樂受，反而緣於這個樂受，引發生死流轉鏈上的下一個環節——貪欲（*Tanha*，註：指十二因緣中的受緣愛）。

這就好比一個人在激流當中游泳，要他去抓取終點標竿上的花束。假如他順流而游，伸手抓取花束時失手，他將被激流沖走而遠離這支標竿。假使他逆流而游，伸手抓取花束時失誤，他將仍在標竿下方，因此仍有機會再嘗試。順流而下的泳者，就像以樂受修行的禪修者，假如他無法專注於樂受，他將被自己的貪欲沖走而遠離禪修對象。逆流而上的泳者，就像以苦受修行的禪修者，假如他無法專注於苦受，他將仍會覺察到它，能夠再鼓起勇氣、振作精神、提起專注力來完成他的任務。

樂受像一個潛伏的敵人，它會出其不意地俘虜禪修者；苦受卻像一個顯露的對手，禪修者能辨認到它和採取適當的行動去應付，讓潛藏在苦受背後的瞋恚沒有機會生起。以這種不喜歡苦受的本性和建立專注的熱切努力，禪修者既不會沉溺在苦受當中，也不會從中退縮。他將完全不會對苦受產生絲毫的執取，又能安住在苦受當中去專注苦受，而不對它起心動念。對習慣胡思亂想的心，苦受是可以作為一支穩固的柱子來把它繫住的。苦受永不會欺騙禪修者現象的真實特性——苦（*Dukkha*）。

同樣，也沒有理由去害怕苦受。因為有許多技巧，可以用來喚起夠深、夠強的專注，來克服苦受的煎熬和疼痛。這種疼痛的煎熬，是由於禪修者執取自己身體的某個部位在疼痛，以及苦受本身所造成的。但是，當我們建立起充分的專注去深入洞察疼痛的感覺時，就能去除有個「我」在疼痛的概念。這時，苦受就純粹祇是苦受，而不再是痛苦的根源了。

禪修的終極目的就是消除「我」的錯誤觀念。禪修者必須不斷地在與苦受的奮鬥過程中，一再地削弱「我」的觀念。假設當苦受生起時，禪修者能持續地專注於苦受，直到它耗盡為止，如是作，因便在果中被消滅了。他不斷地這麼做，直到完全熟練，最後他便能在因中滅因（*Anupada-nirodha*），以致於它不再生起成為果。那麼，就不會再緣起下一個因，而造成無盡的因果循環（註：十二因緣流轉門）。在因中滅因就是道（*Magga*）。這正是由於去除「我」的錯誤觀念的結果。因此宣隆大師說：「苦受確是致道的法則，樂受會令我們漂浮於生死之流。」苦受是禪修者的內在敵人，一旦制伏了內在的敵人。那麼，外來的痛苦就不能再困擾他了。

經過一段時間的精進禪修後，禪修者將於某一刻證得真正的解脫智慧，可是，這些片刻的體驗祇有極少數的人能夠得到。要體驗到這一刻，禪修者必須圓滿地建立身念住（*Kaya-nupassana*）。他必須圓滿地建立受念住（*Vedana-nupassana*）。意即，他必須完全地克服苦受，苦受是禪修者在修道上進展的最大障礙，這也是使他不斷地退縮之處。要克服苦受，他需要絕不畏縮的精進、決心、熱情以及正確的方法。然而，苦受可以是障礙，也可以是踏板；它可以是一個陷阱，也可以是一塊金礦。苦受可以讓禪修者建立起充份的集中力和專注力，去處理下一階段的微細過程——心念住（*Citta-nupassana*）的建立。當心念住圓滿建立時，他便可以開始建立圓滿的法念住（*Dhamma-nupassana*）——即以意根的所緣（例如概念、觀念等）和基本法則（*Fundamental Principle*）來培養專注。此刻是究竟實相呈現的關鍵時刻，假如禪修者還未曾圓滿地建立起法念住，當解脫智呈現時，他將畏縮地避開它，他將抓不住它。然而，假如他已圓滿地建立起四念住，圓滿地開展七覺支，在他圓滿地具足七覺支時，便會生起真實的解脫智。

以上所談到的，是禪修者的幾個典型——他不願意熱切地精進，很快就會坐立不安，熱衷於追求光彩與圖像，易於沉溺在寧靜的境界裡，易於誇大少許的成就，樂於濫用附屬的精神能力，偏於懷疑，害怕不適意的感覺，當實相在瞬間呈現時，卻顯得驚慌和笨拙。我們不必到別處去尋找這類禪修者，我們自己就是這些典型人物。想要獲得禪修成果，但卻不願播下善種的是我們；希望得到報酬，但是卻不願意投資的是我們。我們希望祇憑着談論，而不用太努力，就可以到達那個祇有用非常努力才能達到的目標；我們喜歡自我欺騙，以為自己已經證入了那個唯有完全誠實的禪修者才能證入的果位。

那麼，這是否表示我們永遠都達不到那個目標了呢？那又並非如此，宣隆大師走過的路，我們一樣也可以走過，祇要我們誠心地跟隨宣隆大師的教導：

「要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。」

所以，我們應該經常嚴密地、熱切地、勇猛精進和密集地保持專注。

「要是困倦了，不要鬆散休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。」

所以，我們應該保持身心絕對靜止，奮力直到結束。

「苦受確是致道的法則，樂受會令我們漂浮於生死之流。」

所以，我們應該深入洞察（Penetrate）苦受；祇有深入洞察感覺才可如實地洞察變化過程的實相。

我們應該暫時停止懷疑，不畏艱苦，以破釜沉舟之心，去奮力、嚴密地專注。要用信心、精進、專注來淨化自己，克服苦痛與悲傷，走上正道，體證涅槃。

~~~~~

## 二. 選擇正當禪修方法的準則      烏榮悲（U Win Pe）

佛陀在《大念處經》中說：「對於凡夫，祇有一條路可以導致清淨，克服憂愁哀傷，祛除苦楚悲痛，達致正道，體證涅槃。」這條路就是四念處：即發展對身、受、心和法的專注力的內觀禪修法。專注的修習是一條大路，很多小路都自稱可以進入它。各式各樣宣稱可以成功地建立起專注的禪法都被提供出來，而《大念處經》本身亦提供了很多禪法和練習——有利用呼吸、身體的姿勢、四大（地、水、火、風）和墟墓觀等練習去建立專注；有利用樂、苦、不苦不樂受去建立對感覺的專注；有利用為數十六種的心識去建立對心的專注；亦有利用五蓋（Five Hindrances）、五取蘊（Five Aggregates of Clinging）、內六根（Six Internal Sense-bases）和外六塵（Six External Sense-bases）、七覺支（Seven Factors of Enlightenment）和四聖諦（Four Noble Truths）等去建立和發展對心法的專注。

最近，在緬甸有大師在宣隆（Sunlun）、他旦尼益達（Thathanayeiktha）、漢他華偉祿（Hanthawaddy）、名冠（Mingun）、毛練（Mohnyin）、尼安那沙結（Nyanasagi）等地方和其它禪修學派提供了不同方式的專注修法。有奮力、嚴密地去覺察接觸和感覺，有用心去留意小腹在呼吸時的起伏活動，有留意四肢和身體的活動，有觀察身體內任何生起的現象，有修習「在所見中祇看到所見的（Seeing in the seen only what is seen）……等等。問題來了，面對眾多令人迷惑的修法，未來的禪修者怎樣才能選到一個正當的修法呢？這裡所謂的「正當」是指那絕無疑惑、為實踐所確證、能令禪修者很快可當下成就如上述《大念處經》所言的能力之意。因此，本文想建議一些準則，以幫助禪修者去選擇一個正當的禪修方法。

一般而言，祇有兩大準則：（一）要適合這個時代和時期，（二）要適合現代生活的人。

這個時代，與二千五百年前佛在世的時代大不相同，那個時代是罕見的，因為佛陀在世，很多人都能親見佛陀和他的聖弟子。這樣的相逢，令到很多人都能輕易和快捷地獲得解脫知見和體證涅槃。那個時代，充滿高尚的拼搏和瞬間的解脫，充滿如舍利弗（Shin Sariputra）、目犍連（Maha Moggalana）、大迦葉（Maha Kassapa）、婆希亞（Bahiya Daruciriya）……等具高領悟力的聖者。當時，有人能穿牆越壁、飛天遁地、在水上行走而不下沉……等等非凡能力。一個方法適用於那個時代或那個時代的人，未必適用於現今這個時代。因此，正當方法的準則是：一定要適合這個時代和現在生活的人。但是，這個準則似太空泛了，有必要使

它具體化，以便可用於實際修行的運作。而要得出具體的準則，便要考慮它所需滿足的要求，這樣又要先考察一下現今這個時代，及這個時代的人的特徵了。

這是個屬於符號（**Symbols**）、概念（**Concepts**）、形像（**Forms**）、抽象（**Abstraction**）和智能化（**Intellectualisation**）事物的時代。當然，每個時代都有其符號和形像等，因為這是塵世所需。符號（與言辭有關的或無關的）是用來幫助溝通的，而形像是周圍事物的形狀和圖像在人們心裡面的反映記錄。然而，這個時代的緊急和迫切的要求是：想更加刻意地和深入地去利用這些符號和圖像等。隨着世界的擴大，人與人溝通的日益頻繁，以及資訊器材的發展，符號等對人心的影響亦日漸深遠，而為大眾傳媒服務的各式各樣的藝術形像和技巧，亦會以愈來愈多的各種形像和圖像呈現在現代人的面前。

物理學和社會學的發展，教育的普及，以及對智能化事物的刻意追求等，亦引發了概念化、抽象化和智能化等活動的激增。對於日益複雜的社會，亦有必要進行有系統的管理和調節。於是，抽象和智性工作的需求亦會隨着增加。就算農人與工人亦喜歡上智性活動。雖然，以往的時代也有抽象和智性活動，但是這種習慣，像今天這般擴散和深入社會各階層的情況，是未曾見過的。

這個時代，反對任何對身心欲求的壓抑，卻容許欲求的盡情表達和發揮，惟恐控制它們，會導致精神上的創傷和心理上的不平衡。它更進一步通過廣告和暗示，去激發起這些欲求，兼且，它更揚言可以提供物品和金錢，去滿足這些被激發起來的感官欲求。

這是個耽於肉慾的時代，它以能滿足人們不斷增加的欲求而自豪；愈能滿足感官欲求的生活便被說成是「好」的生活；令「好」字隱含着某種特殊的意義。在歷史上，如此地廣泛追求高度的肉慾，是從未有過的。

現代生活步伐迅速，人們亦被迫要走快些，即使能趕得上時代的步伐亦頗感吃力。人們無論是在工作或娛樂、家庭或工作地點之中，都感到沉重的壓力；不多久，體力上的過度損耗和心理上的過量負荷，最終會導致很多人心理錯亂。可見這是個充滿精神變態者（**Psychopath**）和神經病患者（**Neurotic**）的時代。

現代的雜音是駭人的。運輸和生產機器的聲音、製造工具的聲音、廣播和播放音樂的擴音機聲都滲透了每一個角落，背後的驅動似想把這些雜音擴散至日夜的每一個小時。現在看來，要想遠離這些瘋狂的群眾是非常困難的。而雜音之中最令人煩擾的，莫過於人們自己心內那些停不了的雜念（**Mental Chatter**）——即人們內心激動的思想、未能滿足的欲望、未能平息的怨憤和未能解決的疑難所生起的心理騷動。

這個時代的人，希望能逃避上述人為方面的東西，以及與自己有關方面的東西。但是，他們所採用的方法，大多不是正當的解脫之道。事實上，他對自己的東西和對自己的執着，遠比他想要離開這些東西還要強。他祇想暫時逃避，躲進一蠶繭（小保護倉）內喘息片刻，好讓他可以再跑出來，去享受他所營造的物質上或智性上的東西，以及與自己有關的觀念和形像。可是，儘管他可以這樣做得到，他還是經常地覺得並不愜意。

可是，現代人亦是懶惰的。他不想費力，祇求一按開關，他所想的東西就會來到他的面前，他要方便和迅速，所有他的營運都是為了這一目標——在一膠囊中運載他所想要的東西給他，這真是個吞服藥丸的世界。並且，由於他的懶惰，他不喜歡接受心智的紀律培訓，就像愛德華孔哲（Edward Conze）所言：現代的個人主義、虛假的民主與現代的教育方法一起產生了對心智的紀律培訓根深蒂固的嫌惡。這表現在憎惡記憶各種禪修的理論要點上，更不用說要記取某些特殊鍛鍊所需要記的一系列項目了。

現代人並不重視那最理想，而又可以不受干擾的出家修持；由於他有很多世俗責任要負，所以寧願採用一種可以讓他同時執行世俗任務的禪修方法。而且，執行世俗任務並不容許他有太多的時間去進行禪修，他有很多事情要做，不能經常長時間地離開工作崗位，每天，他或許祇能抽一小時出來禪修，可見現代人是嚴重地缺乏時間的。

現代人的主要特點是缺乏敏捷的直覺力。佛弟子如舍利弗（Sariputra）和婆希亞（Bahiya），都是有敏捷的直覺力的人，他們在聞法後不久即有所了悟；可是，現代人要重重覆覆地修練無數次，心力才可以到達那個程度，以獲取一剎那的了悟。可見現代人的直覺力是遲緩和呆滯的。

以上所述，都是這個時代和現代人的特色。任何禪修的方法都必需配合這些特色，才可算是適合這個時代，和可帶引現代人發展專注力和洞察力。它必須可以幫助他克服他的弱點、增強他的解脫意欲、升華他的錯誤欲求、發展和動員他本有的潛力，以獲取道與智（*Magga-nana*）。祇有這樣的方法才可以稱為正當，因為類似這樣的方法才可置人於正道，和最後送他至完全解脫的目的地。若然如是，這個正當的方法應有什麼明確的特色呢？

修習內觀禪，需要努力排除概念（*Pannati*），深入洞察（*Penetrate*）諸法實相（*Paramattha*），以獲取解脫智慧（*Panna*）。所以，正當禪修方法的主要特色，應是其能當下直接深入洞察諸法實相的能力。若無上述這種能力，一個人最終仍祇會流浪在形像領域的表面上，無休止地一個概念堆放在另一個概念上，虛假地指着實相。例如，當接觸生起時，他本可把觸到赤裸裸的接觸事實，而無需明確地表達概念——「接觸、接觸」。他應覺察在當刻剛剛生起的接觸感覺，而他的專注，亦應與覺察同時出現。這三件事情——接觸（*Touch*）、覺察（*Awareness*）和專注（*Mindfulness*）——應同時發生。

實相（*Reality*）是應該在它發生的當刻去把觸的，如果專注由於任何干擾的影響，而未能在實相生起的當刻與它同時被喚醒起來，那麼，在那期間，實相將會逝去和消失，而任何對此過去事件的意識，亦祇不過是回顧所得的後知後覺吧了。

如果接觸的赤裸事實未能在其剛發生的時刻被專注地把觸住，是由於為了要生起「接觸、接觸」的概念，那麼，無論多快，就在生起那概念的時候，那接觸的事件將會已經生起和完結了。任何事後所把觸到的都祇能是一個記憶、一個由內心生起的觸的影像（*Image*）、一個實相的複製品。如此說來，這方法的首要特色就是：它可以在不受任何干擾或概念思維的影響下，直接在接觸生起的當刻，如其實在地把觸到它的實相的能力。

這方法應能完全克服感官對象的吸引和內心追求感官欲樂的欲望。為了要把禪修者的注意移離感官對象，使它安住在專注的對象上，同時要清淨心內任何徘徊不捨的愛欲，這是必須的。

任何的分心，即注意離開了專注對象而去留意任何感官對象，都會產生一種干擾，令禪修者錯過了當刻，以及最後失去深入洞察諸法實相的能力。一顆心，受到就算些微的愛欲所染，將會發覺，那愛欲會不斷地打擾着對實相的把觸，就像是玫瑰花瓣與手掌之間的手套一樣。除非肯自我承擔和全心全意地去做（**Full Commitment**），否則，實相是永遠也不能被把觸到的。由於感官對象的吸引力和心內的愛欲都很強勁，那方法必須能產生強勁的推動力，就像火箭推進器的推動力一樣，可以把火箭推至脫離地心吸引力。換句話說，它必須是勇猛精進和密集的方法（**Intense method**）。

這方法必須不會使禪修者神經緊張。在禪修過程中，有可能會出現心理波動，這方法必須能夠將它們平伏、抑制並且消除；換言之，消除心理波動必須在禪修之中進行。在用這禪修進行消除心理波動時，應不會對禪修過程產生不良影響，亦應不會對禪修者的身心造成損害。

這方法必須不遺棄病者、弱者和傷殘人士，它應可讓他們像健全人士一樣，能完整地、圓滿地修習。正當的方法應能導致身心健康，而非使人生病或神經錯亂；它應能使人獲得清晰的知見，而非使人心理不平衡；它要獲得這個成就，應是通過：（一）圓滿地建立那具治療作用的專注力；（二）完全深入洞察那具康復作用的實相。

這方法必須能摒除噪音（令噪音要升級才可以干擾到禪修者），它應能讓人們在普通居住環境的噪音強度下、甚至或間中有汽車響號的情況下仍能修習。為了要達到這個目的，他不可設法產生比原來的干擾噪音更強的聲音。當然，用強勁的呼吸聲，像保護罩般保護着禪修者是一個方法，可是，它的效用祇限於抵抗比普通的呼吸聲稍響的噪音。此外，這種利用強勁呼吸作保護罩的方法，雖偶有作用，卻非禪修時用它的本意。強勁的呼吸，應在有必要喚醒勇猛精進而又密集的專注力時用的。禪修對象應能緊緊地吸引住禪修者的注意，以致噪音不能干擾到他；並且，這方法應能迅速地建立起心的集中力；祇有這樣做，噪音才有可能被克服。

要克服現代人的懶散，一個正當的禪修方法應可令禪修者自動自覺地努力做下去（**Self-energizing**）。任何初學者在修習它時，都會鼓起他的熱情去做，直至其最初的懶散被排除為止。它應能產生快速和確實的進步，令禪修者產生興趣及想繼續修習下去。它應能引人入勝，令其生起熱忱，於起步後就可有動力一直帶他到終點去。

一個正當的方法，應不需禪修者去掌握一套精密的理論，去記憶一系列的運作公式和一連串的其他項目。它應無需任何學歷或書本上的知識。零散的佛經知識和哲學，可能於禪修後對禪修者有幫助，那是當他想要把禪修中所獲得的實相知識加以概念化，但是，這些理論知識，若在禪修前獲得，將會有礙禪修者的進步。因為在禪修當中，他正努力拋棄概念、思想及傳統的知識，以方便他去深入洞察實相。他也不可作（為了增強思維推理能力的）任何智力運動（**Intellectual Callisthenics**）。如果現代人要去達到或滿足這些宗教上和專業上的資格，相

信除了那些學者和理論家之外，祇有極少數人可以有資格去進行禪修，因為現人大多數祇接受其本業的教育，而缺乏上述的專業教育。

面對着一個密集而有速效的方法，與及另外一個寬鬆而效果緩慢的方法，若要選擇，似乎前者將更適合缺乏時間禪修的現代人。一個人可能祇可請假一個星期，或者一個月去禪修，假如熱忱和專注皆未能快速地生起，而實相又未能被深入洞察，他或許會發覺，在假期完畢後，不但未能得到確實的進步，他所產生的動力，亦會很快地隨着他要處理俗務而消失掉了；下次若再可抽空一個星期或一個月去禪修，他極可能要重新產生那所需的動力，結果，那動力可能又一次在未有能脫胎換骨前又再消失掉了。但是，如果他由於那方法的密集性質而能熱切地奮進，那麼，他在那期間便能得到他所欲的成就。最低限度，他也可建立起一個深入洞察實相的方式，以便在下次的修習機會中，去爭取進步和氣質的改善。

這方法的日常修習，應不會與履行世務工作相違背。但此點要稍作澄清，在某一意義上說，沒有任何一種內觀禪的修法是能與俗世生活相容的，因為內觀禪修習的目的是：要解脫、離開生死輪迴和放棄對生命的執取。故此任何加強執取的行動對修行都是有害的。如果一個人想同時繼續他的俗務和進行修持以獲得解脫，這將會引起目的上的矛盾，因為那些為求實現某目的的行動，將會令為獲取另一目的的行動顯得荒謬與無意義。但是，這並非暗示一個人在他解脫之前，不可、不能或不用去繼續履行他的俗世責任，和把它們做得好。禪修的進程大概會是這樣的：開始時，他是一個力爭入流（入聖者之流）的俗人：他會繼續逗留在塵世，如世人般生活，直至他獲得初果（*Sotapanna*）。就算二果（*Sakadagami*）前的生活和修持，都是可以與世俗的生活並進的，祇有當他已經達到三果（*Anagami*）才有可能會捨離俗世的生活（意指出家）。因此，一個採取觸覺作為禪修對象的方法，是可與俗世生活同時並進的。一個人的身體，是無時無刻不與外界事物保持着接觸的，例如：他坐着時，身體會接觸到椅子；他躺臥着時，頭會接觸到枕頭；他工作着時，手會接觸到工具。如果他能專注着身體與椅子的接觸、頭與枕頭的接觸、手與工具的接觸，他將會防護着他的心，和有幾分發展着他對實相的洞察力。不過，此種寬鬆的修習，祇可作為密集修持的補充練習，因為密集修持才是解脫生死輪迴束縛的正規修法。

現代人大多直覺遲緩，故有需要在開始時採用一個較為粗顯的禪修對象。在身（*Body*）、受（*Sensation*）、心（*Consciousness*）和法（*Mental Elements*）四念處之中，前二者——身和受較為粗顯，而後二者則較為精細。故此，一個直覺遲緩的人，在打算發展他的定力和專注力時，應採用較粗顯的禪修對象來開始修習，直到他的心已經淨化了、穩定了和適用時，他才可在禪修中如其實在地把觸到心和法的實相。當然，他每次想修習心和法的專注時，他都必須經過身（觸）和受這兩個站，好讓他的心能夠完全淨化，變得穩定和適用。或許，到了三果（*Anagami*）之後，他才可以不必這樣做。

一個正當的禪修方法，不應混淆方法與目的，或是原因與結果。例如：為了做到「在所見中祇看到所見的（*To see in the seen only what is seen*）」，不應叫人祇是凝視着目標，同時強迫或游說自己：「在所見中祇看到所見的」。這樣做，其實是一種自我暗示的催眠方式。應該做的，是叫他去做令他能得到「在所見中祇看到所見的」此結果的原因活動。換言之，應叫

他去做達至果的因，如果要他去做果位的活動，結果祇有漂離原先所欲的果，而得到以原先所欲的果為因的另一結果。這叫做錯失當下，誤入不想要的、無利益的將來和生死輪迴的繼續。

最後，一個正當的禪修方法，應可導致真正的解脫而不是逃避。事實上，有許多心理逃避的方法，其中有治療性的，亦有病態性的，它們都在日常生活中發生着，但皆與心靈上的修持無關。亦有很多可以令心靜止下來的逃避方法，例如修習禪定境界（*Jhana*）的方法便是，這些方法可祛除愛欲，平服憤怒、瞋恨，止息內心的激動，令心安靜下來，充滿狂喜和極樂。修習禪定可令心靈有所發展，但所得的結果仍是塵俗的和短暫的，這些喜樂仍是在三界（欲界、色界和無色界）之中發生，當因盡時，果也會跟着滅盡。要達致真正的解脫，祇有通過對實相的正知正見，而那正知正見，則必須在那一瞬間的解脫道智（*Supramundane Insight*）中獲得。祇有真正的解脫，才能永離塵俗和生死苦惱。

總的說來，一個正當的禪修方法必須具備下列特色：

- (1) 能當下直接深入洞察實相，
- (2) 能克服追求官能滿足的愛欲，
- (3) 能助長和增進身心的健康，
- (4) 能克服一般噪音的干擾，
- (5) 能令禪修者自動自覺地努力做下去（*Self-energizing*），
- (6) 不需要散漫（或不得要領）的知識，
- (7) 能快速地產生效果，
- (8) 能與世俗工作並進，
- (9) 適合直覺力遲緩的人，
- (10) 能分辨清楚方法與目的，或是原因與結果，
- (11) 能導致真正的解脫。

~~~~~

三. 宣隆禪修法 烏榮悲（*U Win Pe*）

這個年代，激發起我們愛惡的事物日益繁多，亦令我們有更多的機會和更大的欲望，去滿足感官的要求。生活節奏不斷加速，愈來愈大的壓力使人緊張、焦慮、甚至精神失常。城市的生活愈來愈嘈吵，噪音充積，像肉刺般使人不得一刻安寧。同時，人們亦缺乏餘暇，來堅持長時間的禪修訓練。結果人心渙散，覺察力日減，連最低限度的糾正都不能做到。

總括而言，生活在這個後佛教時代的人士，大都直覺遲緩。因此，我們十分迫切地需要一套針對現代人境況，而又行之有效的禪修方法。

緬甸宣隆大師（Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi）的禪修方法，便是一套能夠很快克服內心的怠惰和欲求的方法。它能高度集中禪修者的專注力、摒退噪音和減低外界的引誘。

宣隆大師為直覺遲緩的現代人，提供了一套非常可靠而又有速效的方法，來修習四念處或內觀禪。這個方法並非由研習經論而得，乃是大師經過與「我執」和「無明」的艱苦奮勇拼搏，解脫後提供出來的。宣隆大師本人接近文盲，幸而亦因此能夠完全不受任何思想理論所局限。他憑着認真的修行、非凡的勇氣和堅忍的毅力，在一九二零年成為阿羅漢。難得的是，仰光宣隆禪修中心的維那耶大師（Sunlun Shin U Vinaya）能夠將這套方法介紹給現代的都市學佛人士。以下便是宣隆禪修法的扼要描述：

姿勢

採取一個可保持長久不變的坐姿，不要靠着椅背或臥在床上。坐姿應可讓人能夠集中精神和發揮力量。適當的姿勢是盤腿而坐，肩垂背直，雙臂緊靠身旁，左手握着右拳。這個姿勢是方便禪修者在不適意的感覺產生時，能夠握緊雙手，增加力量來與之抗衡。不要將雙手手指對插或把雙手輕疊而姆指相觸。可讓頭部稍微垂低，採取一個穩固而不鬆散的姿勢，使身體緊扣成一個堅定的基座，閉上雙目，內心保持警覺。

選擇一處可以讓禪修過程不受干擾直至完結的地方，最好是較靜和不當風之處。這地方毋需刻意佈置，也不必做任何儀式。禪修可以個人獨修或是團體一齊共同修習。

禪修沒有特定的時間限制，可隨禪修者的方便自行安排。但他不應浪費修習的時間去做其他事情。根據宣隆大師的經驗，用一小時以上的時間來開始練習，能夠產生更有益的效果。通常每次坐禪不應少於一或兩小時。那些實行密集訓練者更應該日以繼夜地坐禪。

禪修者一旦選定姿勢並坐好以後，便無論如何也不可改變或轉換，一直保持姿勢穩定至禪修時間結束為止。宣隆大師曾說：「要是困倦了，不要鬆懈休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。」

呼吸

禪修的第一部份是進行強力而快速的呼吸。首先由吸氣開始，當空氣與鼻孔末端或上唇接觸時，它將會被覺察到，禪修者須敏銳地用心注意（專注）着這觸覺。要警覺地保持着專注觸覺，同時要大力、堅定和快速地繼續呼吸。強而有力且急促的呼吸能摒退外界的嘈雜聲，幫助控制心意，很快地清除障礙（尤指五蓋），迅速地建立定力，使禪修者得以應付稍後可能生起的不適意感覺。

強力而快速的呼吸，可使吸入和呼出的空氣跟鼻孔末端、上唇一帶接觸時有更大的磨擦力。要專心留意着這呼吸時的觸覺。

宣隆大師說：「當空氣接觸鼻孔末端或上唇時，你將會覺察到它。要專注於這個覺察。」不要讓任何一個接觸經過而失去覺察，要覺察到每一個接觸。

宣隆大師說：「要奮力、嚴密地專注於觸覺或對觸覺的覺察。」密切的注意應該是一絲不苟的，絕不能鬆懈。這即是要求禪修者傾盡全力，振奮決心。

不要覺察整個呼吸，不要去注意呼吸的進出，不要去數出息或入息，不要理會呼吸時的接觸部位是鼻孔末端抑或是上唇。祇需覺察呼吸時所引起的觸覺，而單單專注着這觸覺便可。

吸氣時要充份盡力和留心，呼氣則要明快。強勁和全力的吸氣，可迅速建立起定力，使各種感覺容易生起，並可提供力量，來面對即將出現的不適意感覺。由於許多人呼氣較強，所以要對吸氣倍加留意，以達到呼和吸的平衡。當兩者取得平衡後，觸覺便會持續不斷，正如巴利文聖典中所說的鋸跟木接觸時的譬喻一樣。此時，禪修者將會達致一平穩、毫不費力的、自動和有韻律的呼吸階段。

呼吸時也不要讓頭部或身體搖動，這樣便可很快地建立起定力來。如果禪修者修習這項運動不是為了內觀禪的回報，而是為了健康，那麼他可以通過頭部和身體的搖晃來呼吸，（但時間不宜太長）。

用強力而快速的呼吸，在最初階段由於未能適應，可能很快便會覺得吃力和疲倦，但禪修者不應停止或將呼吸的強度和速度減低。宣隆大師說：「困倦時也不要休息。」疲倦很可能是由於吸氣時用力不夠或呼氣時用力過猛。對治的方法就是加強吸氣的力度。當吸氣和呼氣進入強力、快速而平均的階段時，疲倦便會自然消失。禪修者由此突破了呼吸困難的關口而進入平穩、毫不費力和自動有韻律的呼吸狀態。這時便可將精神完全專注於觸覺上。

呼吸的程度可以分三種：強度（非常強、大力及急促的呼吸），中度（強、有力和快捷的呼吸），平度（細弱、輕柔和緩慢的呼吸，即如常的呼吸）。由於人不是機器，所以呼吸有時會疲弱和緩慢下來。因此禪修者必須在開始時即用強度呼吸，好讓後來力度減弱時仍可保持平穩的中度呼吸。

不要因疲倦而轉換姿勢，也不要搔癢。應付的方法仍然是更強、更堅定和更快速的吸氣和均衡的呼氣。

要將注意力保持在鼻孔末端或上唇部位的呼吸觸覺。不要跟隨呼吸本身或將注意力放在頭頂、鼻尖、腹部的起伏或胸口。

無需為呼吸階段預設時間，經過穩定和快速的呼吸後，種種形式的不適意感覺會自然在體內生起。或是疼痛、痙攣、麻痺、熱、冷，或是其他的感覺。應繼續快速呼吸，直至不適意感覺的強度足夠作為禪修第二部份的專注對象為止。很多時候，大概有三份之一的不舒服感覺會隨着強力呼吸的停止而消滅。禪修者應預計這種情況。當他認為強烈的感覺已經足夠後，

便可以停止強力的呼吸，這個感覺可說是呼吸部份所需時間的計時器。另一個辦法是，禪修者可以用計時器，預先設定（第一階段的）快速呼吸時間，例如四十五分鐘或一小時的提示。

【譯者註：第一個不用計時器的辦法比較正當，但第二個辦法則較適宜初學或集體禪修之用。】

當禪修者將要停止快速呼吸時，他應該竭盡所能地去繼續進行強力呼吸一段短時間。這時對呼吸觸覺的專注更要毫不放鬆。然後在一次吸氣後驟然停止，並集中全副精神去觀察整個身體內部的感覺。

感覺

強力呼吸的部份應在深深吸一口氣後驟然完全停住，跟着要保持身體寂然不動，並振作精神一絲不苟地觀察身體內部。身體內這時應會生起疼痛、痙攣、麻痺、熱或冷等感覺。要專注於最明顯、最尖銳的感覺。不要放鬆，不要將注意力轉移到肚臍、胸口或其它任何部位。若果將注意力轉往其它並非最強烈感覺的部位，禪修者便不能把觸到當下。

宣隆大師說：「如果感覺是弱的，應當知道這弱的事實；如果感覺是強的，亦應如其實在地知道。」所知不要過猶不及，要如實地知道。任何感覺生起，都應該如實地去知道它。祇須專注這些感覺的事實，不要被任何「我」或「我的」想法所干擾。不要去想這是我的腳、我的手或我的身體。也不要考慮分別這是色身、那是心識。更不應思維這就是無常、這是苦、或這是無我。所有思想、臆測和考慮都祇是概念上的東西，它們都不是「內觀禪」——即直接的洞察。

宣隆禪修法是要行者努力地在當下直接把觸到真實，它不會把有用的時間和精力花在先建造一道思維概念的橋樑上，然後藉着這度橋樑來接近真實。搜尋大象時，若遇到它，是用不着先跟隨大象的足跡後退，然後再尋回那頭大象的。當疼痛生起時，就要立即清楚疼痛的事實；而不是先構想「疼痛！疼痛！」的觀念，然後再回到疼痛本身。因此它吩咐禪修者：防止在心內呼喚感覺的名稱，不要將真實概念化。

觀察感覺，既不要超過其前，也不要落在其後，要在感覺生起或消失時立即覺察到它。它是現在的、當下的。不適意的感覺有時候會變得極之強勁和猛烈，禪修者在奮力應付它時，應保持適當而堅定的專注力。如果用力過度，便是專注力超前了感覺，那麼禪修者的注意力將會滑離了不適意的感覺，在他的意識裡便祇有一股過猛的蠻勁。這股蠻勁祇不過是瞋心的表現而已。

另一方面，禪修者也須小心落於感覺之後。這是說若果保持堅定專注的力量不足，禪修者或會倒陷於昏沉和懈怠，或當感覺很劇烈時便會被它壓倒。假若不能以專注堅守着這些劇烈的感覺，恐懼、焦慮、忿怒便會乘時而起。它們都是不同形態的瞋恚，構成一股力量推動生死輪迴。昏沉和懈怠則是愚癡的基礎，也是驅使我們在苦輪中浮沉的另一種力量。

因此，禪修者必須極為小心，不可超前或落後於感覺，他必須奮力提起警覺的注意力去覺知和專注，要使注意力跟生起的感覺同時並行。如果注意力在感覺之前，那裡根本沒有感覺可被覺察，而當注意力在感覺出現之後才提起，那祇是遲來的覺察，實際的現象已經流逝了。不論這個對感覺生起的專注力如何即時反應，它始終是遲了一步，因為它祇是一個反應，而實際上它應該是一個獨立的行動。注意力跟感覺的時間關係不應有先後，它們應完全是即時和當下的。而要落實地做到覺察當下，禪修者不可被動地去注意感覺的生起和散滅，而應積極地和主動地去注意覺知當下生起的感覺。

把感覺聚集起來是很重要的。如果有感覺同時在頭部、雙臂、雙腿和身體生起，而禪修者若忙亂地去追逐着這些感覺的話，那便不可能在當下專注到它們，這樣便不能實踐內觀禪了，唯一的結果便是失望和苦惱。要避免這種情況，必須祇專注於最強烈尖銳的感覺。禪修者應該竭力勇猛地覺察着它，同時警覺地以專注來捍衛着這覺察。這樣做，禪修者應該可以進入（Penetrate into）感覺之中去瞭解它的實相。這是必須努力地去做的，就好比把一根釘釘進木頭去一樣。木頭就是感覺，釘就是心，拿穩釘子的手指就是專注力，而錘子就是努力。

當心進入了感覺時，禪修者將不會感到有腳、手或身體的形相，他再也不會感到有「我」在受苦。這些概念會被純粹而清晰的覺察所取代。而且因為那個受苦的「我」的觀念已經去除，禪修者面對不適意的感覺也不會感到困苦。對於片刻之前還覺得疼痛或在燃燒的那種感覺，現在會覺得祇是一片強烈、但無苦楚成份的感覺而已。

在苦受、樂受及中性三種感覺中，以最後一種最難以覺察，因此一般人不宜在開始時便以它作為觀察對象。但是當它在往後的階段中生起時，禪修者便須在它生起時即專注着它。然而到那個時候，禪修者應已培養出能力去把觸這微細的中性感覺。

在適意的感覺之中隱伏着貪欲。當禪修者遇到舒服的感覺時，他會喜愛它。因此，他難以對適意的感覺保持當下如實的覺察。潛伏的貪欲便會冒出來，然後征服了他。他不能堅守感覺祇是感覺，他讓感覺進一步產生貪欲的渴求。

在不適意的感覺中則潛藏着瞋恚。當禪修者面對不適意的感覺時，他會不喜歡它。然而由於修習的目標就是要竭盡所能地去專注於感覺，所以禪修者必須鼓起熱誠和努力，在不適意的感覺當下生起時，便立即注視着它。

這猶如要求一個泳手在一股激流中去抓住終點標竿上的花束。如果他順流游去，伸手去抓花束時失了手，他會被激流的水勢衝過了目標。但是若他逆流游去抓花而失手時，他仍會在目標的下游，因而仍有機會再努力。那個順流的泳手就好比以適意感覺作為禪修對象的禪修者。如果他不能對適意的感覺如實專注，他便會被引離目標而陷於貪欲之中。那個逆流而上的泳手則好比以不適意感覺作為禪修對象的禪修者。雖然他目前未能如實專注，但仍然可以再度提起精力和專注力去達成目的。

適意的感覺就好像一個隱伏的敵人，它對禪修者攻其不備。不適意的感覺卻像一個顯而易見的敵人，要是瞋恚冒出頭來，禪修者即能識破它，並採取相應的行動。禪修者若企圖覺察適

意的感覺時，則易於沉醉其中。但面對着不適意的感覺時，卻沒有這種危險。禪修者在抗拒不適意的感覺和努力覺察它這兩者之間，既不會沉醉其中，亦不會向之退縮。他可從不適意的感覺中完全抽離，然後觀察着它，不起其它雜念。不適意的感覺就這樣地拴住了跳躍的心猿，使它寧靜下來。

不適意的感覺是不可能矇騙禪修者，而令他看不清現實真正的本質 —— 苦 (*dukkha*, *unpleasantness*) 。

對於大部份生於這個後佛教時代而且直覺遲緩的人來說，面對痛覺是無可避免的。如果禪修者面對痛楚而不能克服它時，他很快便會失去直接洞察的能力，或者說他會被折騰得像在盤子裡的一顆李子一樣顛來倒去。不適意的感覺是修習內觀禪過程上最大的障礙。祇有當禪修者能夠跨越這個障礙，他才能穩步向前，獲得成果。

再者，克服不適意的感覺是有可能的。由於不適意的感覺也是受限於無常的規律，所以它必然會止息下來。它的強度會慢慢減退，但這不是真正的終止，某個程度的不適意感覺仍然存在。當禪修者能安住於感覺之內，不起任何與痛感有關的聯想，祇是觀察着它，那麼它自己會消耗淨盡、或終止、或突然中斷、或除掉、或熄滅，祇有這時才是真正的克服了不適意感覺。所謂「消耗淨盡」，就是不適意感覺漸漸退弱，直至滅盡無餘。所謂「終止」，就是禪修者觀察着不適意感覺直至它完全沒有了，猶如一條路走到了盡頭，又好像沿着一根繩摸捏到盡處。所謂「突然中斷」，就是不適意感覺乍猛地消失了，猶如一根繃緊的繩子驀地被拉斷了一樣。所謂「除掉」，就是不適意感覺如蛇皮般蛻落了。所謂「熄滅」，就是不適意感覺像耗盡了油和芯的燈一樣熄滅了。

痛楚 (*Pain*) 是不適意的，疼痛 (*Ache*) 是不適意的，酷熱是不適意的，寒冷是不適意的。在這些不適意的感覺當中，它們都共同有不舒服的特質。這種特質可以說是所有和合的東西 (*Composite Things*) 的根本性質。當禪修者感覺四肢疲倦時，便會想去改變他的姿勢，又或者當他的心意被局限於微細的觸覺點時，他會渴望能轉移到其他的感官對象，冀求從不適的坐姿和被局限的心意中掙脫。但是一個人怎能在追逐感官的喜樂中達致正覺、擺脫輪迴呢？宣隆大師說：「苦受確是致道的法則，樂受會令你飄浮於生死之流。」他指出苦的效用就是能克服苦。

一個人如何能夠專注於不適意的感覺以至能消耗盡它、終止它、中斷它、除掉它、熄滅它呢？唯一的答案是：禪修者必須在不適意感覺生起時，立即於當下奮力、嚴密地專注着它。但如何使畏縮的心意堅定不移？如何在苦受正生起、當生起時，立即如其實在的把握到它？禪修者如何能夠成功地在當下專注於苦受？禪修者雖然知道應當要做些什麼，但是他如何能夠在面對疼痛難當的時候辦到？這些都是很重要的問題，而禪修的成敗關鍵則有賴於這些問題的答案。

通常禪修者都會被告知當他修習到最後階段時應該怎樣，可是卻沒有人教導他如何修習？如何持續下去直至達到目標？例如：人們告訴他要剷除「我」的觀念，要捨離它，但如何剷除

或捨離卻沒有說明。更可惜的是，目標和方法時常被混淆不清。一般人不明白到單單說出目標並不足夠，還應提供達致這個目標的方法。宣隆大師便實際地解決了這個難題，指出了精確的方法和軌範。這對一般禪修者來說，真是一個極大的鼓舞。

禪修者在專注不適意的感覺時，要把身心都集中起來，保持兩者皆絕對靜止，並屏住呼吸去觀察這感覺。禪修者應盡量——按他平常一口氣能閉多久便多久——屏着氣息。這不是一個閉氣練習，而是一般人在集中精神時的慣常做法。每當需要高度專注力去做某些事情時，我們都會自然地屏着呼吸。例如：當要把一根線穿過針眼時，穿針者通常都會屏着呼吸直至做到為止。同樣地，禪修者應該屏着氣息去觀察不適意感覺。這會使他能提起更大的覺察力與更嚴密的專注力。

如果不適意的感覺很強烈，令到屏息靜氣不足以維持正當的專注時，禪修者應堅直（**Stiffen**）自己的身體去抵着它。他可緊繃全身去抵住強烈感受的衝擊來支援心意用功，他可將雙臂收緊貼近身旁、雙拳緊合、頸項挺直及牙關緊閉，猶如對付肉搏戰中的強敵一般，抖擻精力去對抗，而且由始至終都奮力、嚴密地專注着那些感覺。

假若不適意的感覺非常劇烈，以至屏息和堅直身體都不能把它克服的話，禪修者便應奮起心志去抵擋住它。猶如在呼吸部份時的強勁而堅定的呼吸一樣，現在他也應將心志強勁而堅定地全神貫注於不適意的感覺。

若經過以上的方法，禪修者仍然不能嚴密地專注於不適意的感覺，直至它止息，那麼他便要竭盡所有氣息、身和心的力量資源去對抗這些感覺。他應繼續屏着氣息、堅直身體、振奮心志，擠出力量與這些壓迫性的強烈感覺相抗衡，直至他能進入它，安住於其中來專注着它，同時不起任何跟它有關係的思想或概念，直至這些感覺完全消磨滅盡或停息為止。

由此可以看到，這個方法最重要的因素便是專心致志（**Intentness**）。禪修者必須拿出毫不退縮的幹勁，他要熱切摯誠、堅決認真和精力充沛。他應該完全像佛陀對弟子的要求一樣。脫離生死苦輪不是靠思前想後、顧惜身體和鬆懈無力所能成就的。禪修者必須盡最大的努力，堅持不懈，發揮身心全部的潛能方可成就。宣隆大師要求的就是這樣。

我們不須費力或刻意地去注意情緒上的感受，但是，我們仍須鼓起熱忱和熱誠，去保持不斷的專注。對於那些曾修習觀察不適意感覺的禪修者來說，修習對情緒的觀察應不會太難。不過由於情緒上的感受通常都會伴隨着身體的不適意感覺而來，禪修者應將他的注意力集中在身體的感覺上，通過征服身體上的不適意感覺去克服情緒上的感受。

邁向解脫

當禪修者全神貫注於感覺，不起雜念地觀察着它，直至它完全熄滅或突然終止的時候，禪修者的心意會變得純淨、澄清、堅定和適用（**Serviceable**），他對所有眾生都會充滿慈愛和關懷，並且能夠將此真正的慈心遍佈給他們。這種慈心並非僅僅是語言文字的反覆唸誦，它是無私和無我的，它使禪修者不去分別他所恨的人、所愛的人、或是無關的人。

禪修者以純淨、澄清、堅定和適用的心意，於心中觀察着心（即心念住）。心中有欲望時，他如實地知道心中有欲望；心中沒有欲望時，他如實地知道心中沒有欲望；心中有憎恨時，他如實地知道心中有憎恨；心中沒有憎恨時，他如實地知道心中沒有憎恨。他知道在貪或瞋生起時，要對它們保持嚴密地專注，令它們不可能成為因去產生將來的貪或瞋，推動生死輪迴一次。這就是在果中滅因。當他接觸到一個可以引起貪或瞋的事物時，他保持奮力地專注着它，令貪或瞋不能生起。這就是在因中滅因。

在上述最後的專注歷程中，禪修者的修習將會完全像巴利聖典所指導的：「在所見中應祇有所見到的；在所聽中應祇有所聽到的；在所感覺中應祇有所感覺到的；在所想中應祇有所想到的。（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）。禪修者能夠做到這樣，是因為他已透過專注不適意的感覺，令心意達至澄清、堅定和適用。對一般直覺遲緩的禪修者來說，在最初的禪修階段，試圖做到「在所見中祇看到所見的（To see only the seen in what is seen）」，是非常困難的。因為心識（Consciousness）是很深細隱密的，不純淨且軟弱的心意是不容易將它把觸和看牢的。但是當禪修者經過專注不適意感覺的修習，使心意堅強和穩定後，他便能夠保持「在所見中祇有所見到的、在所聽中祇有所聽到的、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）」。

有些方法建議：在禪修時如果有干擾（分心的事物）出現，心意應跟着去注意它們。理論上，跟隨每一個干擾並專注地用心抓住它們是可能的。然而在實踐中，受干擾的心意能覺察到干擾它的東西是極端地困難的。如果注意力是強勁而又集中的話，它根本就不會被干擾，離開了原來的禪修觀察對象。此外，注意干擾會有下述危險：禪修者會以為自己正在覺察着它，殊不知自己已不知不覺地被那些干擾所牽引着。因此，最安全而又最有效的方法，便是加強專注最初的禪修觀察對象，譬如觸覺或感覺。

至於法念處的觀察，它們比心念更深細和隱密，禪修者是不可能直接地觀察到它們的。對法念處的觀察可說是奮力觀察感覺之後才可行的修習。在奮力、嚴密地留意觀察感覺時（受念處），五蓋會生起和消失，當感覺被完全消耗或結束時，七覺支可能會出現，屆時禪修者必須留意覺察着那些覺支的出現與消失；如果瞋蓋出現，禪修者不可在心中對之默念、標籤：「那是瞋怒」，他只須保持警惕地覺知着瞋怒的事實；若捨覺支出現，禪修者要保持警惕地覺察着那捨的事實，在這裡，禪修者將能夠很好地完成他的使命，因為他從受念處的修習中已培養出強大的定力與清晰而堅定的心智。

其實四念處——身、受、心、法——並非是各自獨立生起。它們是相關地集起的。當禪修者專注於觸覺時，其中已存在着身、受、心、法四念處。祇要專注一個念處，禪修者即已專注所有念處。這有如一杯檸檬汁，水、檸檬、糖和鹽已同時互相混合其中。而當其中一種成份較強時，這杯檸檬汁便會被分別說為水汪汪的、酸的、甜的或鹹的。同樣地，當感覺較強時，我們便說是受念處，若當心意較強時，我們便稱它為心念處，如此類推。

當四種念處都圓滿成就時，禪修者將達致正覺。然而，這個階段在宣隆禪修法的簡介中，我們無須深入探究。當芒果的種子已播下，芒果樹便會慢慢地發芽成長。禪修者應該將全副精神放在播育最好的芒果種子上，最後自然會瓜熟蒂落。

總結

宣隆禪修法是給熱切修行的僧人或在家人日以繼夜地修習的。對於一般的禪修者，禪修中心提供每天三節的禪修訓練時間，每節持續約一至三小時。事務繁忙的人也應該每天作兩節的修習。同時，在兩節相隔的時間當中，不可鬆懈對心意的防護，禪修者仍須盡力不間斷地專注。他可以從專注於觸覺來做到這點。他的身體沒有一刻不與外物接觸：如果他坐着，他的身體會跟椅子接觸；如果他躺下，他的頭部會跟枕頭接觸；如果他走路，他的雙腳每一步都會跟地面接觸；如果他拿着工具，他的手指會跟拿着的東西接觸。禪修者應注意身體與椅子、頭部與枕頭、腳底與地面、手指與東西等接觸的觸覺。此外，他還應盡可能專注於眼睛跟視像、耳朵跟聲音、鼻子跟氣味、舌頭跟味道等接觸時的觸覺。宣隆大師說：「要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。」

宣隆禪修法是一個簡單的方法，就像劃一條線或一個圈那麼簡單。小孩子初次拿着紙筆就是劃線或打圈。但是要劃一條畢直的直線和精確的圓圈卻十分困難。然而，如果以足夠的決心和毅力去練習，很快便會得到效果。大部份的禪修法都是難於描述，雖易於實行但效果卻緩慢。宣隆禪修法則很容易解說，所以幾乎沒有這套禪修法的文獻。即使在緬甸，也祇有一本講述實行方法的小冊子和一本有關宣隆大師生平的小書。雖然這個方法簡單、容易講解並且很少理論，可是卻不容易實踐。禪修者需要勇氣去面對強烈呼吸時所引起的不舒服和不適意的感覺，以熱切和真誠去衝越這些感覺，和持續不懈的專注去達致目標。如果這些都能做得好——事實上是可以做得好的——很快便會奏效。宣隆禪修法是要行者努力地在當下直接把觸真實，同時要激發起禪修者的熱誠，以助他高速向前邁進。

對於懶惰的現代人來說，他們做任何事情都祇願意花很少的時間，又執着於觀念分析、邏輯思辨和理性思考，於是離開真相和知識的根源便愈來愈遠。對此，宣隆禪修法貢獻良多。它提供了方法和力量，使禪修者可拋開思辨和理論，直接於當下把觸事象的實際，令他們能策動和發揮自己身心的最大潛能，去面對生命中的種種困苦。它直接擊破那個使人蒙蔽、執愛於「我」的虛妄觀念，這個「我」的觀念就是所有煩惱的根源！

宣隆禪修法是一套以勇猛精進、密集、堅毅和熱切的方法來建立起四念處的內觀禪修法，使人可「身心淨化，克服憂悲惱苦，徹底滅除苦痛，達致正道，成就涅槃。」

「要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。」

「苦受確是致道的法則。」

~~~~~

#### 四. 給宣隆禪修者的一些提示 巴利醫生 (Dr. Ba Le)

假如，你對宣隆禪修法大感興趣，希望堅定不移地修持下去，直至證得涅槃，而現今則想先證得初果（須陀洹果），那麼，在修持過程中，你可能會遇到下述問題。如果不幸地，又沒有人可以指導你和解答你的問題，那麼，下面的提示，將會有一些可以幫到你。

首先，要清楚明白：（一）每個人的業（Karma）都與其它人的不同，即使是長得一模一樣的雙胞胎，他們彼此的業，也有相當程度的不同。（二）業確實是可以透過禪修來改變的。

所以，如果你是一位初學者，或者是一位還未開始修習內觀禪的人，那麼，當你看到下列某些問題，提到宣隆禪修法充滿痛苦時，請千萬不要害怕或擔心。其實，導致禪修者痛苦的原因並不是宣隆禪修法，而是禪修者自己本身的惡業。換言之，有兩大類禪修者：第一類是幸運的禪修者，他們擁有某種善業，可走上樂（易）行道（*Sukha-padipada, Easy Path*）。而第二類是不幸的禪修者，他們擁有某種惡業，而必須走上苦（難）行道（*Dukkha-padipada, Difficult Path*）。現代的大多數禪修者皆屬於第二類。

無論你是那一類的禪修者，必可在「短」時間內成就初果。當然，所謂的「短」，是依禪修者個人的業而定的。例如，有些人可在連續十日的整天禪修中成就果位；原因是：他們皆幸運地，早已在此生或過去生中，完成了十分之九或者更多的波羅蜜或助道功德（*Paramis or spiritual strengths*）。而那些尚未圓滿波羅蜜或助道功德的人，就必須花更多的時間去禪修，以期盡快成就初果或更高的果位了。

個人所作的善惡業，不但影響取證涅槃的時間長短，也會影響到修持過程中的苦樂程度。例如，有些人在此生或是過去生中，曾傷害或多次殺死過其它眾生（人或其它動物），給他們造成極大的痛苦；那麼，這些人通常會走上苦（難）行道。因為，不論這些人以那一種方式來禪修，依據因果律這普遍法則，他們曾給眾生造成多少痛苦，他們都必須承受相同的痛苦來回報。在這些惡業尚未去除之前，他們是無法證得初果的。這其中的理由是：一旦一個人成就了初果，他就不會再轉生入四惡趣（地獄、餓鬼、畜生、阿修羅）。而要做到這一點的前提是：那些會送他人入四惡趣的惡業，必須完全被消除掉。

宣隆禪修法似較其它禪修法為痛苦，這祇是因為：它比其它方法更能快速地證得初果；因此，痛苦亦會更快速和強烈地生起，好讓惡業的淨化過程可以更快地完成。

一個人在內觀禪修習期間（這是指禪修正行以外的時間，而不是在禪修正行的時候。因為在禪修正行時，是「不可以去想其它無關的事情」的），以下的問題或許會在他的心中生起：「緣於什麼重要因素，可令過去所造的惡業得以逐漸減少、甚至完全地被消除呢？」

當然，所有十個波羅蜜（Paramis）在某種程度上都參與其中，但問題是：這十個波羅蜜中哪一個最責任重大呢？

【譯者註：十個波羅蜜（*Paramis*）：指為了開悟、解脫生死輪迴苦，一個人要在心智中培育的圓善功德或助道因緣，所有聖者都需有足夠的波羅蜜始得解脫；它們是：（1）布施（*Dāna* 慷慨、奉獻自己）；（2）持戒（*Sīla* 美德、道德、正當行為）；（3）出離（*Nekkhamma* 捨棄）；（4）智慧（*Paññā* 辨識力、洞察力）；（5）精進（*Viriya* 精進、勤奮、活力、努力）；（6）忍耐（*Khanti* 耐心、寬容、克制、接受、耐性）；（7）真實（*Sacca* 誠實、直率）；（8）決意（*Adhiṭṭhāna* 決心、果斷）；（9）慈（*Mettā* 善意、友好、仁愛）；（10）捨（*Upekkhā* 平等心、泰然自若、沉着）。】

答案大致如下：對於那些惡業多緣自瞋心（*Dosa*）與無明（*Moha*）的人來說，重要的波羅蜜是智慧、精進、忍耐與決意，當中的忍耐（*Khanti*）或許是最責任重大的因素，尤其是以真正的平等心（*Equanimity*）去忍耐。這就是為什麼在緬甸有“忍耐導致涅槃”的說法。

【譯者註：瞋心（*Dosa*）包含憤怒、惡意、挫敗、敵意、驕傲、殘忍、給他人帶來身心痛苦等。無明（*Moha*）包含無知、對通往涅槃的正道缺乏知識、怠惰、遲鈍、對該尊重的人不重視等。忍耐（*Khanti*）包含克制、耐心、忍受在多個小時正當坐禪中要保持坐姿不變的痛苦感覺衝擊等。】

真正的平等心又是什麼？尤其是對西方人而言，「平等心」這個名詞已很陌生了，再談到要去實踐平等心，肯定地說，就更令他們奇怪了。

平等心是指：當禪修者遭遇到身心的痛苦感覺生起時，無論怎樣強烈，他也要忍受着它們，而不讓絲毫的生氣或挫折的念頭生起。他應努力保持冷靜和超然。如果痛苦實在是太無法抵抗了，那麼，如前面所教的技巧，他應用心專注在這苦受上。努力的程度應該配合疼痛的程度。那麼，疼痛就不再影響到心了。同時要注意，努力的程度也不可以超過疼痛的程度。正確的方法是：在疼痛還沒有完全消失之前，心力要稍微強過疼痛。這樣，心便可以很有效地專注在疼痛上，漸漸地禪修者祇覺知到身體的苦諦（*Dukkha Sacca*）—— 苦的實相，而不會想着是身體那個部位疼痛了。

為什麼禪修者要避免想着是身體那個部位疼痛呢？理由是：為了要離開產生「我」的錯覺危險。事實上，「無我」才是這個身體、生命和世間的真實特性。禪修者是理應經由禪修去通達「無我」（*Anatta* or *No-self*）的概念的。

如果從上述相反的角度（即對愉悅的感覺）來說平等心，也就是說，當一個人遭遇到適意的感覺時，他不應欣喜或嚮往它們，否則，就會落入貪愛和執着的陷阱之中—— 屬貪煩惱。如我們所知：貪、瞋、癡是引發所有惡行的三種根本煩惱。因此，簡而言之，平等心能防止所有惡行的生起。

所有禪修的最終目的是要體證涅槃。而涅槃究竟又是什麼呢？這是禪修者在修行過程中，遲早要面對的一個問題。老實說：涅槃是無法以語言文字來全面描述的，沒有人能給你一個確切的答案。祇有通過親身體驗，禪修者才可知悉涅槃。而祇有成就初果時，才可能有這種涅槃。

繫的體驗。因此，如果禪修者很想知道什麼是「涅槃」，他應該踏實地用功苦幹，以證得初果。

多數人皆缺乏宿世善業而不能走上樂行道，因此，在正式禪修時會充滿痛苦。但是，不要誤解，以為涅槃也是痛苦的。佛陀和許多阿羅漢已在經中留言，保證涅槃是無上的快樂和寧靜的。

有個譬喻可助我們瞭解這個情況。假設，有一個人正徒步穿越一個炎熱的沙漠。由於天氣酷熱，他必須承受極大的痛苦和乾渴。但是，他知道當天旅程結束時，他將會到達一個清涼和多蔭的綠洲。雖然沙漠的炎熱和艱苦是現實的，但是，他也知道旅途的終點會是清涼和舒適的。同樣地，禪修者必須瞭解：在要證得初果的修行過程中，必須經歷各種消除過去惡業的痛苦感覺，但是，在成就初果後便與到達綠洲一般，是不會像穿越沙漠時，那麼地痛苦難熬的。

有些禪修者，在坐下進行內觀禪修時，可能在剛開始強烈呼吸不久，就感到頸部背後有酸痛的感覺。這可能是坐姿不良所影響，若然如是，祇要坐得正直些，便有助減輕痛苦。盡量保持背部挺直，頭部不要太過前傾或後仰，可減少這種酸痛的感覺。

但是有時禪修者無論怎樣去調整姿勢，仍然無法減輕酸痛的感覺。類此情況，可能是外界惡力的干擾。若然如是，禪修者必須在每次禪坐前，唸誦以下的「願文 (Prayer)」：

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢！（三稱）

若我曾對佛法僧、父母師長與及眾生，作過任何不善的身口意業，無論大小，我願為此稽首悔過。

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。

敬禮宣隆大師！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。

願三界中所有眾生身心自在！（誦三次）

我願與三界眾生共享此禪修功德。請唸「善哉」來分享我的禪修功德！

我願能分享三界眾生所作諸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！

在大多數情況下，禪修者在唸誦完「願文」之後，就可與一切眾生和諧共處，就能夠正常地禪修而不受干擾。對於那些仍然無法專心修行的人，請參考以下乙太太的例子。

有人會問：「如果一個人，有意在修行上取得一些重要成果，他每天要花多少時間來修習內觀禪呢？」

答案是：這與發問者的個別情況有關。找到時間的人，最理想是把所有時間都投入內觀禪的修習。在佛陀時代，有些人祇花七或八天時間，日夜不斷地修持內觀禪，就證得了阿羅漢果。在今天看來，這是不可思議的。

對於必須為生活而工作的人，每天要抽出一、二小時來修習宣隆禪修法，可能已相當困難了。那麼，他就需要好好地計劃和有真正想進步的意願了。

打個譬喻來說。假設，有人想將一個一百加侖的桶子裝滿一種珍貴而易揮發的液體。若這液體的揮發量是每二十四小時半加侖，而這個人每天祇將四份一加侖的液體裝入桶子，那麼，就等於沒裝一樣，因為這四份一加侖的液體在他下次（即二十四小時後）再裝四份一加侖之前，就已經完全揮發掉了。

另一方面，如果他能每天將十加侖液體裝入桶子，那麼，等他隔天再裝入新的液體時，桶子內還有九點五加侖的液體（另外的零點五加侖已經揮發掉了）。這樣，連續經過十一天，這個人就可以將這一百加侖的桶子裝滿那液體了。

假如他無法每天收集到那麼多液體，他祇能每天收集到一加侖液體。那麼，桶子內液體每天的淨存量就祇有半加侖。他便祇有在二百天以後，才可以把桶子裝滿那液體。

因此，同樣地，如果一個人每天投入十小時來修習內觀禪，那麼，在短時間內，他便可達到重要的成果。但是，如果他每天祇花半個小時來修行，那麼，即使經過相當長的一段時間，也不會有什麼結果的。理由如上喻，在密集修行時所成就的「定力」（心的集中力和意志力），也會在其它時間中，由於外境的分心、內心的妄念和缺乏專注，像那液體一樣，會慢慢地「揮發掉」的。

假設有另一人，以他自己對宣隆禪修法的瞭解來修習內觀禪。他每天練習一個小時，修了一百天，即比三個月多一點的時間，但仍覺得自己並未達致任何重要的成果。此時，他會開始懷疑禪修的功效，也可能懷疑：究竟每天持續地禪修是否真的有用？

上述情況，可分三方面來理解。第一方面是有關「重要的成果」。我們姑且稱上述那個人為甲太太，且假設她是屬於「苦行道」的禪修者，若她每天祇禪修一小時，她所能期望達到的「重要成果」，祇能是初階定——也就是當她閉上眼睛練習觀呼吸，專注於氣息與鼻孔的觸覺時，她能「看」到白色或彩色的光線或幾何圖形。這些東西會不斷地變動。但是，如果她將注意力集中在這些現象上，它們會逐漸地靜止不動。可是，當她將注意力集中在這些光線和圖形上時，她實質上已將修持的方式從內觀禪（*Vipassana*）轉到止禪（*Samatha*）上去了。然而，唯有內觀禪才能導致涅槃，所以她不應該轉修止禪。就像有人想從仰光（Yangon）搭火車到曼德尼（Mandalay），他應該從仰光車站乘搭往曼德尼的火車，而不應該搭上往普美（Prome）或是毛棉（Moulmein）的火車。

如果上述的甲太太是正確地按照宣隆禪修法去修，並且在那整個小時中，她真的很努力地去專注所生起的感覺，基於有限的投入時間，她祇能期望達致初階定的「重要成果」。另外，如果她過去所造的惡業並不太重的話，經過一百個小時的修持後，現在禪修起來，應該會比她最初禪修時所經歷的疼痛，明顯地減少許多的。如果甲太太亦具有一般的善業，那麼，經過三個月有紀律的定時修持後，在前半個小時強烈的呼吸中，她將完全感受不到身體上任何疼痛的感覺，因為，她的心已能完全地專注在氣息與鼻孔末端或上唇部位的觸覺了。

在這情況下，甲太太是不應該感到沮喪的。她要瞭解，由於她投入有限的時間和努力去從事內觀禪和專注的修持，她祇能期望達到這樣的成果。假如她並不滿意祇獲得這樣的成果，那麼，她應當每天投入更多的時間，在她做其它事情時，也應對觸覺保持專注。當然，如果她能夠每天花更多的時間，依足宣隆禪修法去修習，肯定會獲得更好的成果的。

接着，讓我們來談之前第三段所提到的情況的第二個方面。也就是說，一個人試着以宣隆禪修法去修持，每天固定修一小時，連續修持一百天之後，感覺並沒有獲得任何「重要的成果」。甚至也不覺得達到像前一個例子所提到的——初階段。我們暫且稱呼這第二位禪修者為乙太太。一般而言，乙太太的問題比甲太太的還要嚴重。因為如果甲太太要獲得更好的成果，祇需要投入更多的時間去修持便可以了。如果甲太太無法投入更多的時間（由於生活責任的壓力等），那麼，她所該做的，祇是改變她原本的期望，滿足於她目前所獲得的成果。即使甲太太現在並未成就初果，但是對於她每天不斷地在增長自己的助道功德成就，她應該感到高興；因為這些成就以後會幫助她體證涅槃。而且，甲太太會發覺，她的健康情況也改善了，由於過去惡業所招致的疾病，也會逐漸地消除。另一方面，如果她做事動機純正，她會發現，自己的運氣也會大為好轉；因為，所謂好運，其實祇是善業的果報而已。世界上還有什麼比修持內觀禪更好的善業呢？我們說，持戒（防止惡行）的功德大於布施（慈善捐獻）。然而，禪修的功德卻遠勝於持戒。而在所有禪修方式當中，內觀禪是最佳的修持方式。所以，修持內觀禪，其效果是會來得特別快的。

讓我們回歸主題，再來談談乙太太的情況。如前所述，乙太太的問題比甲太太還難解決，事實上，有關乙太太的問題，唯一解決方法，就是請她到緬甸仰光的宣隆禪修中心來。禪修中心的地址是：

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

（但是，如果她並非住在緬甸，這可相當困難了。）那裡有人可以親自教導她如何正確地修持宣隆禪修法。我們之所以提出這樣的解決方法，是因為除了乙太太的錯誤修法，或者對宣隆禪修法有不正確的瞭解之外，她可能還有某些特別的宿世惡業，障礙着她在解脫道上的進步。如果是這樣，那就並不祇是加強修持上的努力，就可以改善的。祇有住進上述的宣隆禪修中心一段時間，虛心接受有經驗的大師的特別指導，才可能有改善的機會。

禪修者如果覺得自己的情況和乙太太一樣（也就是無法獲得初階段），不用馬上認為祇有到仰光，才是唯一的解決辦法（如果他不是住在仰光）。禪修者應先嘗試在每次禪坐前，唸誦前述的發願文，看看情況有否改善。如果沒效，禪修者就應該嘗試下一個個案所教的方法（丙先生的個案）。

我們假設丙先生與甲太太和乙太太的情況相似，但卻要從第三個方面來談。丙先生的情況是：他禪坐時會感覺厭煩（Boredom）。他可能已到過宣隆禪修中心，接受過正確的特別教導。因此，他之所以會感覺厭煩、禪修無成果，並不是他不懂正確的方法，他的毛病，可能在於經過三個月的禪修後，他變得鬆散或懈怠了。他其實是信心（*Sadha*）不足。巴利文 *Sadha* 這個字通常被翻譯成「信心」，其實這並不足以完全地表達這個字的意義。在佛陀或其弟子的教導當中，*Sadha* 事實上是遠超過於信心的。*Sadha* 還包含了對普遍適用的因果法則或業報法則有深刻的瞭解。另一方面，*Sadha* 是祇為作善而作善的一種熱忱。在丙先生的情況而言，他必須鼓起足夠的熱忱和努力，繼續熱情地修持內觀禪。換句話說，「要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。」這意謂他應該如前篇〈宣隆禪修法〉所說的要奮力和密集地專注於氣息進出的接觸，而不是鬆散地、機械地吸入和呼出。當丙先生盤腿禪坐一個小時以上的時間，他之所以會覺得厭煩，是因為他把禪坐當作是每天必須做的一項沒趣的例行任務。自然地，他修行的心態就退步了——像一個還在學校唸書的小男孩，要他每天坐在書桌前一小時，去做他每天該做的功課；而這個男孩在心裡祇想着趕快完成這項日常瑣事，然後到外面玩耍。丙先生的心態也是一樣，經歷了無數次的生死輪迴，心已養成了一種習慣：喜歡不停地尋歡取樂。要它安住在鼻孔末端或接觸的感覺上，它就會感覺厭煩。由於缺乏興趣，禪坐時段所經過的每一分每一秒，對他來說，就好像一整天或一小時那麼長。

丙先生在他每天禪坐前，應該怎麼做才能改善他的情形呢？丙先生應該認真地檢討一下自己的情況：他是否真的還想要體證涅槃呢？他是否還想朝初果的果位前進呢？如果他能坦白地自我分析，他也許會發現：由於對禪修的興趣減弱或是因其他事物的分心，他再也不願振奮精神，去努力取證涅槃了。如果禪修者發覺自己的情況，和前面提過的乙太太相似，也應該做這樣的自我分析。

如果丙先生經過這樣一番自我分析後，確知自己已喪失了修行熱忱，那麼就該想法讓它恢復過來。丙先生應回想當初，他為了想證得解脫智，而開始認真禪修時的心態。也許，當初他曾驚覺，僅僅過着表面快樂而缺乏內觀禪修的世俗生活，死後祇會墜入地獄、阿修羅、餓鬼、畜生（包括魚、鳥和昆蟲）這四種惡道。即使幸運地，下世沒有落入這四惡道之中，他仍免不了要陷入那永無止境的生死輪迴裡。當時，對於涅槃和初果的冀望——解脫可怕的生死輪迴和與生命不離的三種特性：苦、無常、無我——對他而言，一定是非常重要的。

另一方面，丙先生在當時亦曾發現，在這世界上，能夠出生為人的機會很微——約少於千萬份之一，（因為人類和其它輪迴當中的眾生，像天人、畜生、餓鬼等等為數何止千萬！）且唯有具足善業的人，才有機會修持宣隆禪修法。（因為其它的四惡道沒有足夠的智慧，而天人和梵天並沒有粗質的色身，可以進行強烈的呼吸和觀察疼痛的感覺。）那時，丙先生一定下過決心，要每天踏實地作內觀禪修一小時。如是者過了幾個月，現在他發覺自己每天禪坐都很覺厭煩。他應反省思維，設法回復當初的高度熱忱。例如：考慮各種可能性，最終要明瞭：如果禪修時不熱切和認真，就是喪失了一次難得的寶貴機會。

恢復禪修的熱忱後，他應先唸誦願文，然後以盡可能強烈的呼吸來開始禪修。由始至終提醒着自己的幸運——能擁有如此難得的機會去作強烈的呼吸禪修。因為其它眾生，並沒有他

和其它少數人士那麼幸運，能有此寶貴機會，作這樣強烈呼吸的內觀禪修。至此，他的熱忱、信念、精進和其它助道因緣也增強了，他亦會發現他的定力也增強了。這都是他熱切努力的結果。在一小時的禪修結束時，丙先生將會發現：他再也不感到厭倦和煩悶了。

丙先生的情況還有另一種可能性，那就是經過了一百天的內觀禪修（每天至少禪修一小時），定力除了前幾個星期每星期都有進步外，之後的日子，定力幾乎沒有進展。在這種情況下，丙先生便應嘗試一個星期或十天的密集禪修鍛鍊了。

什麼才是密集禪修鍛鍊的理想程序呢？丙先生應該先請假，暫時放下工作，最好可以去得到宣隆禪修中心；如果無法到來宣隆禪修中心，他應找個安靜、不受干擾的地方來進行禪修。如果他的家具備這些條件，那麼，他也可以在家進行密集禪修，不過，要保證沒有其它外緣使他分心。

之後，每天盡早起床（最好在日出前）。盥洗及早餐後，經行一小時。經行的做法如下：以平常的步伐進行散步，每行一步，都要專注於腳底和地面的當下接觸感覺，同時，不可讓心四處遊蕩。

如是經行之後，丙先生便要到他禪修的地方，進行當天的第一次內觀禪修，至少持續一個半小時以上。當然，早上能坐長些時間會更好，最好能坐到不適意的疼痛完全消失為止。

接着，丙先生可以做些運動，然後沐浴及午餐。休息之後，再進行第二次的內觀禪修，同樣要至少一個半小時。他也許發現，第二次的禪修會較為輕鬆些和可以坐久一點。然後，做點經行，在經行時，要始終專注腳底和地面的當下接觸感覺。最後，晚餐過後，丙先生應進行第三次的內觀禪修。雖然這時，已經是晚上了，他同樣要坐至少一個半小時的時間。

以這種密集的禪修程序，加上對走路、沐浴、吃飯等等動作的接觸保持專注，在實行一個星期或更久的時間後，丙先生將會發現：自己的定力顯著地進步了，同時生活方式也正在改變之中。例如，通常會一覺睡到天亮的人，現在會半夜醒來兩、三次。相反地，原本半夜要醒來兩、三次的人，也許會變成一覺睡到天亮了。隨着丙先生繼續從事密集的禪修，更多和更美好的事情亦會呈現出來。

除了上述三個方面外，還有另一種可能，我們必須提醒大家。讓我們以丁太太的個案來描述這種可能情況。

這種可能情況，在前述的三個案例中（甲太太、乙太太和丙先生），並無提過。因為它和它們是完全不同的。它並不是達不到重要成果、厭倦煩悶或是停滯不前，因此不要和它們混淆了。

丁太太的案例是：她已勤奮地修持內觀禪好幾個月（假設她是屬於苦行道的禪修者）或者更短的時間（如果她是屬於樂行道的禪修者）了。她已獲得初階定，甚至還有其它更重要的成果。但是，她開始對人生感覺厭倦，她對美食、漂亮的服飾和很多以前她所喜愛的事物，都

不再感到興趣了。她對人生的前景變得超然和不執着了，她可放捨任何事情（有鑑於苦、無常、無我）。她可能經歷過一個時期——對於將來繼續輪迴為人的生活，感到非常害怕。

對於尚未受過禪修啟蒙的人而言，會認為這些現象是負面結果，或是與他們所期望的（達致初果前的）修行成果正好相反。但事實上，丁太太應該感到十分高興，因為這些現象都是正面的徵兆，表示她確實已從每天的內觀禪修當中，獲得了某些重要成果。事實上，她應加倍努力去修持內觀禪，因為她正接近初果的果位了，就像賽跑一樣，在最後一段賽程，理應額外盡力地去衝刺奪標的。

還有一言想提醒丁太太：雖然她受到鼓勵要加倍努力禪修，並且在禪修以外的時間也要保持專注，好讓她快些證得初果；但是，她不應經常想着或是太過希望去成就。當然，想成就初果是十分可敬的想法，但是，我們還是不宜過份地去想要它；否則，這種希求會轉為貪念——一種根本煩惱，便會形成障礙，使我們無法成就初果的。因此，丁太太應繼續努力精進，把禪修當作是一種例行工作或責任，在心態上不可抱着想要成就的貪念。

有人到現在會問：「成就初果時會有什麼徵兆？」答案是：「這個問題並不像前面大多數的問題一樣，需要詳加回答，因為這個問題是不宜向未證得初果的人回答的，這是由於擔心他們知道以後，會在心中形成一種「自我暗示」的作用，造成障礙。」

有人接着會問：「那麼，當我證得初果時，我如何知道呢？」答案是：「根據已證果者的經驗，當一個人成為初果時，他一定會自己知道的，因為初果果位是這世間如是出色的一個里程碑。而且，內觀禪的修持，很能令你養成一種直覺的解脫知見——確知自己已經成就了初果。還有，其它已證初果或更高果位的人，你不必告訴他們，他們也會知道你的證果成就的。因此，可不用擔心。」

內觀禪能導致直覺知見，從以下例子可以看到：有關「想要證得初果的禪修者，應當奉持那些戒律？」這個問題，任何正確地修持內觀禪的人都會明白，他將會自然地直覺知道它的答案的。

在某次禪修中，上述問題的答案會在禪修者的心中自然呈現，呈現的答案會是：每位真正嚮往證得初果果位的禪修者，都必須信守奉行佛陀所教示的五戒。在某種情況下，如果一個人要決定：究竟應該犧牲自己的生命呢？還是要犯戒呢？他會直覺地知道答案：五戒的奉持是較為重要的，他不應該犯戒。

**什麼是五戒呢？五戒就是：**

- (1) 我決心不殺害任何眾生。（“不”指“戒絕”的意思。）
- (2) 我決心不偷盜任何不屬於自己的東西。
- (3) 我決心不作任何邪淫。（意即：我不從事違法的、不道德的、或會導致別人痛苦的性行為，例如強姦等。）
- (4) 我決心不說任何妄語。
- (5) 我決心不飲酒和不服用任何會傷害身心的毒品。

最後，這篇提示將以發問如下一個問題來結束。這問題將會顯示宣隆禪修法與其它大多數禪修法的最大差別之處。

這問題會久不久在內觀禪修者的心中生起。因為，即使接受過宣隆禪修中心住持維那耶大師（U Vinaya）親自指導的禪修者，都還是需要不斷地被提醒：按照宣隆禪修法，禪修時不可動念「思維」。

這個問題是：「為什麼修習內觀禪法時，在觀察強烈的呼吸或感覺時，我不應動念思維呢？例如，在觀察疼痛的感覺時，我可以思維：這些苦受，是如何確實地證明我的身中具有苦、無常、無我這三法印啊！然後，我可以繼續思維：佛陀的話真對啊！他說體證了自身的苦，就能發現到涅槃之道。這些都是好的思維，為什麼我不可以作如是思維呢？」

要回答上面的問題，最好引用維那耶大師多年前的開示——〈禪修者與內觀禪修法〉當中的某些話。這些話在當時和現在都是一樣的真實。

「禪修者的首要裝備，是一顆集中（有定力）的心。因為，祇有集中的心才是淨化了的心。而且，祇有淨除了五蓋（五種禪修障礙）——貪愛、瞋恨、昏沉（懈怠）、煩躁（掉舉）與疑惑等，心才能妥善地運作，去認識和瞭解各種內觀智（*Vipassana Insight*）。……」因此，當觀察強烈呼吸或疼痛的感覺時，禪修者不應該去「想」，否則上面所說的五蓋就會闖入。

「讓我們來談談觀呼吸的修法（*Anapana*）。……觀呼吸的修法，可以用止禪的方式去修，以獲得定力，亦可用內觀禪的方式去修，以獲得可解脫的內觀智。以內觀禪的方式去修時，吸入與呼出，將心固定（專注）在氣息的接觸點上，同時覺察着氣息的接觸，不要數息、不必去知氣息的長短，也不用去知氣息的進出。以宣隆內觀禪的方式去修時，呼吸時要盡量強烈，同時要留意覺察着氣息在接觸點的感覺，然後以專注盯牢、看緊此覺察。不可在心中對之作默念、標記。當以專注守護着這覺察時，念頭就被鎖在外面而無法闖入，這樣就沒有機會去形成各種概念、想像或觀念了，此時心便能在這些過程生起的當下，直接把觸到它們本身的實相，而不受任何雜念所扭曲，這才是真正的內觀禪修法。」

「如果我們的心總是傾向於創造想像和觀念，我們有可能如實地把觸到種種過程的實相嗎？答案是：可以通過內觀禪與透過宣隆的禪修方法來獲取直覺的解脫智慧。」

「禪修者習慣於思考與顧慮，即思考着應該做的任務，而不是實際地去執行它。概念、想像與觀念都屬於我們信以為真的世間，因此它們與止禪有關；祇有內觀禪的方法，方能在最無裝飾的狀況下直接覺察到接觸本身的實相，而此覺察又因被專注守護而可擺脫觀念與想像，從而直接把觸到這些過程生起當下的本身實相，沒有思想的扭曲。」

「念頭是經常想闖入心中的，種種觀念和影像正站在門檻邊沿，準備在專注力開始減弱時立即闖入心中。想要跟得上這些過程，專注於這些過程，唯一的方法就是竭盡所能地去發揮警覺力（*Vigilance*）。這也就是為什麼宣隆大師常說：『**要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。**』」

每位嚮往體證涅槃的禪修者，都應該緊緊地記住宣隆大師常說的這句話：「要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。」

願一切眾生皆安穩、幸福與快樂。

~~~~~

附錄

附錄（1）：

宣隆大師法語

- （1）當空氣接觸鼻孔末端或上唇時，你將會覺察到它。要專注於這個覺察。
- （2）要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。
- （3）如果感覺是弱的，應當知道這弱的事實；如果感覺是強的，亦應如其實在地知道。
- （4）要是困倦了，不要鬆懈休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。
- （5）苦受確是致道的法則，樂受會令我們飄浮於生死之流。

~~~~~

### 附錄（2）：

#### 中文願文之一（於禪修前唸誦）

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢！（三稱）

若我曾對佛法僧、父母師長與及眾生，作過任何不善的身口意業，無論大小，我願為此稽首悔過。

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。

敬禮宣隆大師！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。

願三界中所有眾生身心自在！（誦三次）

我願與三界眾生共享此禪修功德。請唸「善哉」來分享我的禪修功德！

我願能分享三界眾生所作諸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！

~~~~~

附錄（3）：

中文願文之二（於禪修前唸誦）

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢！（三稱）
若我曾對佛法僧、父母師長及眾生，
行諸種種不善業，無論大小身口意，
我今稽首深深禮，藉此懺悔諸過失。
敬禮釋迦牟尼佛，為求解脫達涅槃，
我願於此禪修中，獻出身心捨五蘊。
敬禮宣隆大師尊，為求解脫達涅槃，
我願於此禪修中，獻出身心捨五蘊。
普願三界諸眾生，身心如意得自在。
願與三界諸眾生，共享禪修諸功德，
請君同稱唸善哉，分享此修禪功德。
復願分享眾功德，善哉善哉歎善哉！

~~~~~

### 附錄（4）：

#### 英文願文（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*.

【譯者註：31 States，指眾生或有情在三界中存在的三十一種狀態，即（1）欲界中的地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅等五道和六個欲界天、（2）色界中的十六個色界天和（3）無色界中的四個無色界天。】

~~~~~