

# 行道

隆坡田禪師開示

## 直取快捷方式

今天，比丘、沙彌和在家眾為了要修學禪修的方法而聚在這裡，我們對其他方法都不感興趣，因為那些我們早已經學過了。例如：作功德、佈施、持戒和修止禪。至於觀禪，我們也有聽過，但是我們還沒真正瞭解，或者只是練過一點點而已。因此，在我們開始練習觀禪之前，我們必須先聽聞及閱讀經典，才能明白什麼是止禪？什麼是觀禪？

## 培養覺性是佛陀教導的道路

### 教外之法門

作功德、佈施、持戒及修止禪是對應於世間的，在佛陀出世前及出世後，這些東西都一直存在著。

當悉達多太子出生時，當時婆羅門得到一般人完善的護持，那就是所謂的作功德和供養。至於止禪，那是一種精神力量，是一種有所求心。我們可能聽說過有人可以隱形不見、在空中飛行、遁入地中、有他心通、應化身、或能念誦不思議的詩偈而讓人看不見，乃至入定而發起天耳通...等等，這些都不是觀慧。

根據佛陀的傳記，當悉達多太子出家時，他跟隨阿邏邏(Alara)仙人修學並且精通了七種禪定——色界四禪及無色界的前三禪。但是他內心還是有苦惱，也就是說——還有貪瞋癡。他並沒有就此感到滿足，因此又跟隨最後一位老師郁陀迦(Uddaka)仙人修學，並且精通了八種禪定——色界四禪及無色界四禪。仙人跟他說：“我知道的就是這些。”但是，太子還是不滿意，因為他還是有貪瞋癡，還沒有真正解脫苦惱。

這說明了一點——止禪是無法滅除苦惱的。從此以後，太子和 5 個跟隨他的苦行者開始修學折磨自己的苦行。他禁食而瘦得變成皮包骨，乃至練到可以不呼吸。但即使練到這樣，還是有貪瞋癡及愛憎分別之心，他內心仍然還有煩惱。

### 教內之法門

於是太子放棄了那種苦行的方法而開始進食水果。因為這樣，那五個弟子最後離他而去，所以，他開始獨自修學。在吃了 Sujata 供養的一些飯食之後，他恢復了體力。他反省以前修學過的各種方法，但是那些方法依然無法除去煩惱。他還是有煩惱痛苦。於是太子反過來觀照他自己的心，而因此終於成功了，他得到了無上圓滿正覺的智慧(Anuttara Sammasambodhi Nyana)，而成為完全覺悟的佛陀，他征服了所有煩惱並且止熄了諸苦，唯存一片清涼自在。他的身體回復正常而他的心終於解脫了苦惱，他的生活充滿覺知與智慧的喜樂。在得到這種成就之後，佛陀卻退縮不想教導眾生，他沈思：這種修行非常深奧，一般人很難理解。因此可以這麼說，「修心」是非常困難的事，而這也才是佛陀所教導的內容。至於作功德、佈施、持戒及修止禪...等等，這些都不是佛陀所教導的，而是其他一般老師所教導的。

## 教外之教導

在印度有許多教派：有些教派教人躺在火上烘烤，以為這樣可以把煩惱蒸幹，有些，教人躺在棘刺上，忍受那種疼痛和折磨，以此來去除煩惱；有些教派捨棄所有東西——包括衣服，這種叫做裸形苦行外道，他們藉此引發一種無我、無羞恥感，並相信這麼做就可以解除煩惱。

總而言之，印度有許多教派，但沒有一個能滅除煩惱，這點很容易就可以證明。比如他們說：「躺在火上烘烤和喝熱水可以生起熱力燒盡煩惱。」在古代鄉下地方，當婦女要生產時，大家會將她放在火上烘烤並給她喝熱水，但那婦人還是會有煩惱，這就說明了這個教派不能獲得成就。至於那個教人丟棄所有東西而光著身體的教派，你只要看沒穿衣服的嬰兒就知道了，他們還是有情緒感受，別人跟他講好聽的話，他就笑，而當人家罵他時，他就哭，由此可知：煩惱不在身中，而在心裡。因此，我們修「法」必須在心中修，是修心而非修身。

我會告訴你們，你們將會瞭解。我一直都這麼練習：重複念著“佛-陀(Bud-Dho)、圓滿-阿羅漢(Samma Arahant)”等聖號，或念“起-落”，或數“1-2-3”等。用這些方法時，必須閉著眼睛坐著，然後注意

呼吸，並重複著一個字句，例如：吸氣時念“佛”，吐氣時念“陀”。這些我修了很多，但還是有喜惡愛憎的分別心，而且貪、瞋、癡並沒有減少。

這種修行稱為止禪，止禪只是一種讓心平靜的方法，但這還是一種帶有無明的平靜，就像大石壓草，石頭壓在草上，草就不能生長，但是一除去石頭，那草又會像以前那樣生長，或甚至比以前更茂盛。沒錯！當我們閉眼坐著的時候的確沒有貪、瞋、癡，但是當我們回到社會上，喜惡愛憎的分別心又生起來了，這種方法就是這樣！遠離塵囂而跑到洞穴、森林或山中，不會只因為待在那裡就能滅苦，早先我就是那麼做的。

### 教內之教導

毘婆舍那(VIPASSANA)這個字翻譯為通達及真正見到。見到什麼？見到無常、苦和無我。當你有了通達的智慧，你看事情就會和以前不一樣，這是一種超越(而不只是春風吹又生的壓制)。在我們還沒有清楚見到及真正知道(明見及真知)以前，我們的行為、語言及思想還是和以前一樣會有貪瞋癡，那樣就還不是毘婆舍那(通達、真見才能徹底斷除貪瞋癡)，只有在我們感覺和以前不一樣——即貪

瞋癡真正減少(而不是暫時壓制)的時候，那才可以稱之為毘婆舍那。

### 一掌之葉：覺知

在練習觀禪(內觀禪修)方面，佛陀教導我們培養正念覺知(sati)的四個基礎，即——

1. 身觀念處：即以「身體或身內」為所緣而禪修，並且如實見到身體只是身體，不是實有、不是實體、也不是自我，它既非我亦非它。

2. 受觀念處：以「覺受」為所緣而禪修，並且如實見到這些覺受只是覺受，不是實有、不是實體、也不是自我，它們也是非自非它。

3. 心觀念處：以「心」為所緣而禪修，並且如實見到心只是心，不是實有、不是實體、也不是自我，它既非我亦非它。

4. 法觀念處：以「法(mental object)」為所緣而禪修，並且如實見到這些法只是法，不是實有、不是實體、也不是自我，它們既非我亦非它。

佛陀的教導有很多，我無法介紹他所有的教導。大家可能聽過：有一次，佛陀與一群比丘在森林中行走，佛陀看到滿地都是落葉，於是揀起一把的葉子問那些比丘們：「比丘們！哪個比較多呢？是我手上的葉子多，還是森林裡所有的葉子多呢？」那些比丘們回答：「森林裡的葉子比你手中的多，而且多到不能比。」於是佛陀教導說：佛陀學過的知識和智慧就像森林裡的葉子那麼多，而他教導我們的就像手中的葉子那麼少。

森林裡的葉子就是指做功德、佈施、持戒和練習止禪，而手中的葉子就是指觀禪(內觀禪修)。然而，在練習毘婆舍那之前，我們必須先聽聞並閱讀經典，否則會浪費很多時間在收集森林裡的葉子。

佛陀教導的藉由培養四種念住(Satipathana)而修的毘婆舍那，也就是要練習保持覺知。佛陀說有兩樣東西能產生大幫助，那就是——

1. 正念(Sati)：即憶念不失\*，也就是在做或想任何事情之前，要有覺知地知道它。

2. 正知(Sampajanya)：即了知，也就是在我們想事情的當下完全地了知它。正念-正知，用一般的話來說就是清醒、覺醒、隨時感知到自己(的身口意活動)。

## 培養覺知・生起智慧

就我的經驗來說，用閉眼坐禪的方式培養覺知是沒有必要的，我已經修學過閉眼坐禪的方式，但是並沒有生起智慧。但是修學新方法之後——我的方法，智慧確實生起了，而且我如實了知這是與經典吻合的。

有些人可能認為我這個是自創的新方法，因為他們從沒聽說過，但是，實際上這方法是和佛陀的教導一樣的古老啊。

### A.喚醒身體，令恆感知與覺醒

我準備要談的以及我向來修學的「培養覺知之道」是這樣的：我們可以坐在地板或椅子上，甚至可以躺著或站著練習，重點是：保持覺知在手部的動作——翻起手掌、翻下手掌、舉起手臂、放下手臂，覺知每個姿勢的動作，要經常這樣練習。這是「培養覺知」比較粗淺、初步的方法——就單純地只是在說話、走路、躺臥或做任何事的時候，覺知它(身體的動作)！每一個人都可以練習這方法，不管你信仰什麼宗教，所有的人都可以練習。不管你是哪一國人也都可以練習這方法，因為——每個人都有一個身體和心。所有宗教都教導同樣一件事：修練身心，止惡行善。

## B.喚醒心靈，令恆感知與覺醒

當培養覺知身體的動作達到熟練時，接著就要修學進一步的方法：覺知心裡的感受。不管你正在想什麼，都要跟隨著內心生起的任何東西，要知道並且看見它(內心的活動)。不論你在做什麼，都要持續不斷地看著自己的念頭，不論你做什麼事——看書、寫字、挖洞、割草或洗澡，都要一直看著自己的心。要不斷地觀照自己的心，看看生起了什麼樣的感受？是歡喜、不歡喜、擔憂、疑慮……等等；這些東西全都是念頭，都是內心緣慮之物(所緣)，我們要觀照這些念頭和緣慮之物，這樣才能見到各種念頭，像是高興、悲傷、想要、不想要、生氣、憎恨...等等。它們不是一直都存在的，它們不斷生起、滅去，不斷地在變化。我們不會二十四小時都在高興或都在憂傷。

## C.如實知・如實見

變化和生滅就是佛陀所說的無常、苦及無我，所以，不要隨著情緒起哄，跟隨著情緒只會引起苦惱。我們只是在一旁看著，只要一有什麼剎那生起，馬上知道並且看見它。只要你看見它，它就停了，這一停就等於消滅了煩惱。除了正念，沒有任何東西速度快到能夠阻斷這股泛流。只有這覺知和智慧才能跟隨它、趕上它，並且

知道、看到和阻斷它，而不讓我們陷入迷惑。這是因為覺-定-慧 (Sati-Samadhi-Panya)是貪瞋癡的反面。如果我們沒有覺知，沒有看到、知道和瞭解就會充滿貪瞋癡，那就好比夜晚，充滿黑暗；明暗是相對的，只要我們點燃蠟燭，有了燈光，黑暗就消失了，黑暗害怕光明；而一旦蠟燭熄滅，黑暗又立即回來了。

#### D.寂靜為果

我之所以要給大家一些觀念以及解釋這個快捷方式的修法，是希望你們能接受它並且依之修學，好讓你們可以快速得到成果而不浪費時間。這個方法可用於日常生活中，沒有必要為了修學而停止工作。

有些人已經修學過一點，有些人可能才剛聽說而已，而也有些人可能從來沒聽說過，並且感覺不喜歡，如果你是這樣的感覺，那麼請你先放下那種感覺以及你以前學到的知識，請現在就放下，然後試試我說的方法，去體驗看看，你會明白結果是怎麼回事。我敢保證，這方法至少有八成是直接傳承於佛陀的教導。就我個人的感覺來說，這是百分之百正確的方法，因為我已經練習過了，我知道它可以減少貪瞋癡。當這些東西消滅了，反之，寂靜安祥就會生起。

## E.圓覺為果

我想再舉一個例子：就以杯子為例吧！我們可以見到杯子裡有空氣，當我們把水倒下去，空氣會跑出來，而水會進到裡頭去。然後，當我們把水倒出來，空氣就會回到裡頭而取代了水。這就好比我們在翻掌時，如果我們知道、有覺知，那麼正念就會來取代不知與妄念，不知會被趕出我們的心。你們要經常這樣練習，在任何姿勢中，隨時抓住那個感覺(即覺知動作)，這樣你的正念就會增長，而不知與妄念就會減少，就像杯子裡的水取代了空氣一樣。

也許你們有些人曾聽過或曾經被教導：要你們去作功德。比如說，蓋一間法堂或寺廟，你們可以因此而得到無量劫的功德。或許你也聽說過：地球一百年等於天上一年，以及一位天神每天丟一粒芝麻到一個將近 500 公里寬和 500 公里深的坑洞裡，當洞被填滿的時候，那就是一劫的時間！

除了那些之外，你們可能也聽說：只要供養食物在出家人的鉢裡，你就能得到六大劫的不思議福報；而用東西裝好食物供養僧侶則能得到五大劫的果報；或者供養午齋的食物有五大劫福報；這些都是讓人陷入迷惑的說法，但是有些人不瞭解而深信不疑。如果你想要瞭解真相，就必須練習培養覺知，手掌像這樣翻上或翻下並覺

知它。以前，我們常常會在做事時沒有正念，一點都沒有覺知，這就好比前述惑亂人心的說法裡，那個空無一物的深淵或坑洞。

這就好比前述惑亂人心的說法裡，那個空無一物的深淵或坑洞。但是當我們開始練習培養覺知，把捉住任何姿勢的動作，比如眨眼、坐下和躺臥——我們都覺知它、感覺它、知道它。這樣練習，正念就會增加，這就好比丟入那個將近 500 公里寬又 500 公里深的坑洞或深淵裡的芝麻粒。這個比喻的目的是說，只要我們努力精進地練習培養覺知，讓正念達到圓滿，那麼我們就不會再失念或迷惑了。

當我們修學了前面說過的四種培養覺知的念處之後，我們就會有能力真正的去觀照、思惟並瞭解我們心中的各種問題了。

## 正確培養覺性，三年便能證果

經典上說：任何正確修學四種念住並且達到正念持續如煉的人，他這一生中只需最多七年、中等的七個月之內或最快 1 至 15 天之內，便會得下列兩種成果之一：1. 成為阿羅漢；2. 成為阿那含 Anagami(接近完全覺悟者)。

至於我所介紹培養覺性的方式，假若你真地去修它，便能生起智慧與理解，而苦會減少。至多 3 年內、中等的一年內或最快 1 至 9 天。

我們就會知道、看到與瞭解。且從此以後，我們的生命就能快樂而無苦。像這樣的練習，不需要花錢，可以一天練習個一小時或五分鐘。甚至聽聞這方面的教導，也能使我們的煩惱逐漸減少。

貪、瞋、癡是惡的，它們是苦。生一次氣就造一次惡，也受一次苦。惡和黑暗是相同的，黑暗意思是沒看見、不知道和不瞭解；功德和知解是相同的，當我們知解，便能自在、沒有苦、不疑惑；假若心是黑暗的，就有苦、有疑惑，舉例來說，疑惑我們死後是會再投生為此或投生為彼。但是有些人，包括我在內，曾經做功德、佈施、持戒和修習止禪，但還是對有功德或無功德以及死後下地獄或上天堂感到疑惑，他們到死的時候都還不能瞭解。佛陀教導我

們：天堂在心中，地獄在心中，涅槃也是在心中。我們的祖父母們曾告訴我們這些，但我們沒有予以深思，所以我們不瞭解真義。

我們必須修行而且自己親知

從經典中學習佛法是好的，但那樣不能解脫苦惱。有些導師教導我們放下貪、瞋、癡，但他們自己卻放不下，因此，教導別人容易，而教導自己很難。

但是我教的這個方法不難，你不須研究或學習任何東西，能不能讀書寫字也不重要；任何人都可以修習，不管男人、女人、出家人或在家人，所有人都可以修習。「法」只有一個，沒有很多種。

一般人說，持五戒者的法是一種，持八戒者的法是另一種，出家眾的法是一種，在家眾的法是另一種，修止禪者的法是一種，修內觀禪者的法是另一種；他們認為這些法是不同的。那不是我所謂的「法」。我說的是只有一個「法」，「法」就是去斷除貪、瞋、癡，這麼做才是所謂的戒律與「法」。經典中說：「戒是斷除粗重煩惱的工具，定是斷除中等煩惱的工具，而慧是斷除微細煩惱的工具。」我們都有修學戒定慧，但是！我們真的能斷除它們嗎？不行！為何不行？因為我們沒有正確如法地修行。

所謂“煩惱”是指貪、瞋、癡，但我們大多數人所謂的煩惱僅是外在物質方面的；比如，有些人認為錢、大房子及精美房車是煩惱。但實際上，這些東西不是煩惱，它們是由勤勉、熟知工作技能以及熟知節省及積累財物而來的產物。我所謂的煩惱是指內心的貪、瞋、癡及憂悲苦惱。這些煩惱不怕任何人，不怕有錢財的人、有權勢的人，甚至出家已久且有德號的僧伽。它們能滲入每一個人的心中。

換個方式來講，我們可以說煩惱在每個人臉上打了一巴掌，有錢人稍微被責備就不高興了，這就等於煩惱在他臉上打了一巴掌；或是當人們讚美時，他就感到高興，這樣也等於煩惱在他臉上打了一巴掌。這些煩惱完全不怕任何人，它們只怕佛陀的弟子，只怕那些正確如法修學四念住培養覺性的人，它們羞愧甚至不敢靠近那些具有見法眼以及如實知見之智慧者。

今天來這裡的在家眾們，有些人還年輕，只有 20~30 歲左右，如果你們花個 2~3 年，正確如法的培養覺性，那麼，你將能超越苦惱，而且在你往後的人生中，將會只有樂而無苦；即使是 50~60 歲左右的老人家也一樣，在你餘生當中將會只有樂而無苦，而且當你

命終時，你會死得安然無苦。如果你還有 9~10 年可活，那也必然是 9~10 年無苦的人生，只有著快樂與平靜的心。

這是佛法的心要與精義！所謂的“佛”是指一個明瞭的人、覺悟的人以及法喜的人。

我曾經與人分享我的某些感想和理解，這是一個練習毘婆舍那禪修的快捷方式，是立即可修的。當你聽了之後，不管你在那兒或做什麼工作，請隨著每一呼吸來練習，比如，在洗衣、做菜、打掃或在田裡工作時，你都可以練習。毘婆奢那是智慧、是生命、是戒律、是法、是一切，它是真實的生命、是真正的法，希望你們能這樣理解它。

## 直取快捷方式的摘要

我來為你們快速做個回顧：

1. 在一切姿勢當中精進培養覺性：在翻起手掌、翻下手掌、舉起手臂、放下手臂、來回經行、斜向右邊及左邊、眨眼、開口、吞口水及吸氣呼氣時，全然覺知自己正在做的動作，這樣就是有正念，而且這如同丟芝麻粒進深淵裡，必須一點一點累積成果。當覺性達到圓滿時，就會生起智慧而如實地知道並看到以下事物：色與名(Rupa-Nama, 即身與心)，身行、心行、身病與心病，進而知道苦 (instability)、無常(impermanence)和無我，知道世俗法、宗教、佛教、善惡、功德等意義，而且是真正如實地知道！這些是要用真正的覺性和智慧去了知的東西。

2. 其次，對治這顆心：要用覺性來看著心，不管心在想什麼，要立刻知道並降伏它。當我們能立刻知道並降伏念頭，這樣就是在對治心了。

3. 你要持續練習直到覺性變得敏銳快捷，直到貪、瞋、癡不再生起，這樣就是心中苦惱的平靜與熄滅。

這種苦惱我們無法像趕雞鴨狗豬那樣趕掉牠們；想要對治這類的煩惱，就必須培養覺性以及看見我們的心。假若我們不看見我們的心，覺性就會變得很空乏，像一個沒有填滿的坑洞或深淵；反之，當我們有了覺性，意指圓滿的覺性，它便不再像個坑洞或深淵，那麼貪、瞋、癡就無從滲入，因為覺性已圓滿了。

不管我們做什麼工作，都要帶著正念/智慧去做，沒有迷惑而完全正確如理。這些貪瞋癡煩惱是令人厭惡而應當厭離的，任何一位具有見法眼的佛弟子，絕不會讓這些煩惱住在心中，它們畏懼這些煩惱。假設我們有無止盡的煩惱，它們就會無止盡地打我們巴掌，而當我們能看見並了知它們，它們就會漸漸減少；那麼，當我們努力並熟練於看我們的心，煩惱就會逐步地減少，當覺性達到百分百圓滿時，我們就能滅苦，剩下的就是全然的快樂。

因此，希望諸位能努力練習，得到真正的安祥與快樂。

## The Path of Peace 平靜之道

希望你們這次都好好地聽，引發出正念/智慧。

### 知道苦

我們都有一個共同點，也就是，我們都不想有苦，我們討厭它。那麼，苦是怎麼生起的呢？苦之所以生起，是因為我們不知道(它)，苦並不存在於我們身心之中，而且也不是時時刻都有。我們絕對真確存在的是平常心，每個人的心本來都是在平常(真如)的狀態中。

我們工作時如果帶著愚癡，這就是苦。大多數人工作時都有苦，因為他們沒看見苦。那些在看電影及表演的人也一樣，因為他們沒看見心，於是苦帶著他們團團轉。當我們想去看電影的當下，才有一個想去看電影的念頭出現，並不是整天都想著它。但是當念頭生起時，我們沒看見念頭，只是知道念頭(跟在念頭後面)，並隨之起舞，這就是苦。抽煙的人也一樣，有時他們根本不想抽煙，而只是隨著心情而抽，比如，他們拿起煙來抽，只因為他們感覺抽煙是快樂的事，但實際上，是苦在逼迫他們抽煙。

### 苦奇臭無比

“苦”這個字，佛陀有時稱它苦，有時稱它煩惱，有時稱它惡臭。在佛教裡，說到這個苦或煩惱，我們說它有讓人厭惡的味道，意即苦是腐爛且發臭的，沒有人想要它。我們的身體一旦死亡，就會開始腐敗而發臭，但是，我們還是可以把它清洗乾淨；糞便是發臭的東西，而且我們厭惡它，沒有人想去碰觸或抓取它。

但即便是這麼惡臭的東西，佛陀說：這些還不夠臭，糞便還是可以去碰，腐屍還是可以洗淨。佛陀所說的惡臭之物那才真的是奇臭無比！那些東西就是：藏在我們心裡，隨時都會冒出來的貪、瞋、癡，佛陀特別強調這種惡臭。任何人如果心中還有貪、瞋、癡，佛陀說那樣的心比糞便還臭。

當心突然想東想西時，沒有知道、看見、瞭解它的人立即就會迷惑，這樣起心動念佛陀稱之為染汙，染汙的意思是指迷惑。即使我們根本不曾知道、看見或看著我們的心，通常我們還是會說我們看見，但實際上那並不是看見，只是知道念頭，並隨之起舞。當我們說“看見”，意思是看見煩惱，也就是說，我們看見念頭中有還是沒有貪、瞋、癡。想要能像這樣看見，就必須先修習佛法。

## 修習佛法

### 毘婆舍那

就修習佛法來說，即便你可能修過很多方法，也修了很長的一段時間，如果你沒有覺知到心念出現的那一點，那你就仍然不瞭解佛陀所教導的修行主要原理。佛陀說，他是因為對治心與修心而覺悟的，但是我們大多數人卻只是借著做功德或佈施供養以求離苦，並沒有依據佛陀的典範在修行。

佛陀曾教導：做功德一百次或一千次的果報比不上持戒一次；持戒一百次或一千次的果報比不上修習止禪使心平靜一次；修習止禪使心平靜一百次或一千次的果報比不上修習內觀禪一次。什麼是內觀？

內觀意思是清楚並如實地知見，這種知見是不同於人們本來那種知見的方式，因為本來知見的方式是一種並非清楚知道、看見與瞭解的狀態；簡言之，心是混亂的。修毘婆舍那也就是要覺知，覺知是非常有成效的，佛陀依覺知修習佛法而覺悟的。

### 平靜

我們大多數人都瞭解，要成為一個阿羅漢，我們必須修學止禪使心平靜下來。但實際上，有兩種平靜，亦即：1. 在洞穴內的平靜  
2. 在洞穴外的平靜。

在洞穴內的平靜意指，那種平靜宛如我們是在一個洞穴內，或在一個黑之又黑的房間內。當我們點燃了火，黑暗便消失而光明取而代之，但一旦火熄了，黑暗又會再回來。即使我們起火而有光明，我們還是在洞穴內，那種只是暫時的光明，而且我們仍不能看見那洞穴的外形，只能看到洞內某些東西。洞穴內的平靜即因此被稱之為「在迷惑中的平靜」，或是「不了知的平靜」，或甚至是「不欲了知的平靜」。有些人去坐禪使心平靜，並認為他們那樣是在修內觀，以為內觀就是如此，但是，那其實是一種迷惑的真理(注：即迷惑的平靜)。

至於在洞穴外的平靜，那就像我們出至洞穴之外，而不再黑暗。我們不需要生火便能夠知道及看見那洞穴的外形是什麼樣子，這個可以比喻為那種「沒有迷惑的平靜」，亦即由於沒有煩惱而得的平靜——沒有貪、瞋、癡。想要得到這種平靜，就必須先要能如實知見。內觀就是清楚與真實地看見，也就是如實知見。洞穴外的平靜即因此被稱之為「了知的平靜」，是因為了知而平靜。

我要提醒並警告你們，修習內觀會有許多障礙。如果我們不知道就會走錯路，不過，當我們看見、知道與瞭解時，就能解決這些障礙。

## 第一個障礙

當我們身體做著動作且正念覺知著它，這樣修習毘婆舍那時，會出現第一個障礙。這個障礙是由內心生起的如實知實相的智慧所導致的，也就是說，雖然這種智慧能知道色名(身心)、知道苦、無常及無我、知道世俗法、知道宗教、知道佛教、知道罪惡以及知道功德，且是經由修習毘婆舍那而知道的一種智慧(注：即依經典文字、念頭思惟而知道的智慧，或依文字起觀照的智慧；或禪思之智慧)；但是，這樣的智慧只是毘婆舍那的外皮而已，還不能滅苦。它只是「知道」的一種“知道”(It is just knowing in knowing.)，也就是說，是經由念頭思惟而「知(道)」的“知道”、只是“知道”經典的義理，因此實際上，這種知道是觀障(defilement due to Vipassana, 毘婆奢那生起的染汙煩惱)。如果當這樣的智慧生起時，我們執著而埋陷其中，那就成了第一個障礙，這樣的智慧其實是相當於仍在洞穴內的智慧。

因此，下一步我們就必須去尋找一個走出洞穴的方法，也就是，藉由看見我們的念頭，慢慢地把我們從那個智慧黑洞中拉出來；當念頭一生起，就要知道、看見並且瞭解它生起了，這是修習佛法的一個更深的層次(即看念頭修習階段)。

通常，樹有一層外皮；除掉外皮就會達到裡面有一營養樹汁的那一層；再除掉那一層，就達到了白木；再除掉白木，就來至木心。佛法也是一樣，知道色名(身心)、罪惡和功德也是一種智慧，但它是外層智慧，只能對治某一層次的苦，比如，不會迷信吉祥物、吉兆或鬼神而受騙，但一個人達到這個階段的智慧，還是會有貪、瞋、癡，因為他不知道它們的起源。

想要解決這個問題，要知道貪、瞋、癡生起的起源，我們必須觀照我們的心，必須像一隻等待機會去捉老鼠的貓。當心中一生起念頭，必須看著它並注視著它，以便能立即知道它。一個念頭生起！碰的一聲！立即切斷它！又來個念頭，碰的一聲！當場切斷它！不斷地這樣做，念頭就會減少，而覺性將會增強；就如正與反一樣，當正面愈多反面就愈少。我們剛開始時一點也看不見念頭，想了一百件事卻沒看到一個念頭。

但是當我們能這樣看見念頭——一抓住它就切斷它，念頭就會少於一百，並且只要我們持續地練習，念頭就會逐步平穩定地減少。

我們持續像這樣看著念頭，一個念頭生起，切斷它；又一個生起，放下它！當我們起了一百個念頭，而能知道 95 個，就表示我們有了相當強的覺性，只有五個念頭跟不上，到這裡我們必須更加用功突破：要看住念頭而不被念頭抓住。當我們知道並看見所有一百個念頭，每次一有個念頭都跟得上，那就等於，貪瞋癡一生起我們就能知道與看見。我們必須切斷它們，讓煩惱無法生起，這樣就稱為「因知道而與念頭同步」，也就是能「當下知道」。這樣就能知道如何防範？知道如何解決？而這也正是我們可以對治貪、瞋、癡的地方。

煩惱可以生起是因為我們在當下迷惑了，我們不知道它們的起源就在當下，這是說，即使一個人到寺院去聽法、佈施、持戒與修習止禪及內觀禪，只要他還是看不見自己的念頭，那就還離佛陀教導的真理很遠。相反的，即使有人從未到過寺院聽法，從未佈施或持戒，但他能時時覺知內心在想什麼，那就等於知道了。他和念

頭同步，隨時都知道如何防範？知道如何解決？知道如何克服？這樣的人就離真理、離佛陀教導的正法不遠了。

你是否曾聽過佛陀教導說「法本來存在」呢？應該都有，但話雖如此，卻沒有一個具法眼的人能挖到並找到它，以致它仍未被發現。因為它仍未被發現，所以我們才去做功德、佈施、持戒及修止禪等來開發善行，而且我們相信這樣累積善行是有功德的，並且未來或下一世可以得到利益。但是！這是錯誤的理解！佛陀不是這麼教的，祂教導我們去看我們自己的心。

我們聽過瓦克利(Vakkali)比丘的故事，他執著於佛陀的身相，而從不去看他自己的心。當他被佛陀糾正時，心裡非常難過，因而想去跳崖尋死。佛陀阻止他且教導他說：「投生為人是很難的，而能從聖人聽聞正法也是非常稀有的。」佛陀更進一步說：他的身體只是物質的色身，死後又會腐爛發臭，那不是佛陀，真正的佛陀可以在瓦克利比丘自己裡頭找到，存在於所有人之中的正法就是，清淨、光明與平靜——這就是佛陀！

佛陀說：「見法者即是見我；不見法者即不見我；即使抓著我的法衣或手指，也未見我。」瓦克利比丘一聽就覺醒了，他開始治心修心，並且看見了自己的念頭。

## 見法

我要再次提醒你們，“法”這個字是指我們身語意的活動；在身口意活動的當下看見我們自己的心，這就是所謂的“見法”。我敢保證法的命脈存在於所有人之中，沒有例外——不管你是男人或女人、比丘或沙彌、是什麼國籍、說什麼語言或穿什麼衣服——都一樣。“法”就是身語意的活動；身軀的活動別人可以看見；言語的活動別人可以聽見；但是，心的活動別人無法看見，只有自己能看見。

基於這個原因，所以瓦克利比丘這樣看著自己的心並感到安心；不管是否看見佛陀的色身，他都會感到安心，因為他看見了真正的佛陀，也就是如實地真見，這是每個人都本來具足的。

這種「見」，佛陀曾這麼比喻說：無論黑色、紅色、白色或任何色的花，只要得到到陽光的撫觸，都能繽紛綻開。我現在跟你們說“見法、見心”的這些觀點也一樣，任何人都可以將之應用於日常生活中，不管你是男人、女人、穿什麼衣服、信仰什麼宗教，任何人都可以如法泡制加以應用，因為——我們都有身與心。

任何人在起念的當下看見自己的心，這就表示他在念頭的起處看見自己的心。佛陀特別注重念頭，我們必須用覺性去看著(觀照)

它，但不能陷入念頭之中。任何人只要能這樣看見心念，佛陀便稱他為——陽光下繽紛綻開的花朵。在這裡“陽光”就是指“引導我們去修心的佛陀的教導”。

不管你做什麼工作，要用覺性去控制你的念頭，有些人還不這麼去修，因為他們對這個沒興趣(而對誦經、作功德的事修較有興趣)；不過，當我們有興趣時或當我們受苦時，我們就必須立即這麼去修。

在佛教裡有八萬四千種教導，這些不是為了唱誦和儀式，那不是佛陀教導的用意，佛陀的教導和迷信完全無關，修習佛法只是為了解決我們內心的痛苦。

有些人也許會爭論說：沒有典禮和儀式，佛教就不能滅苦。這是沒有正確瞭解佛法的意義，我們都聽過，在佛陀的時代，每當祂向人們說法時，往往有許多人開啟了見法眼，並且在說法結束之前，就證入初果以上的涅槃法流，他們除了依佛陀的教示修心，並不須去弄什麼典禮或儀式。

當我們解說佛法時，如果沒有指出這一點，那我們的話就是一種污染，為什麼這些話是污染呢？因為我們沒有為那些對佛法有興趣並想要解脫自己痛苦煩惱的人們，指出這一條必須修學的正道，

反而捨棄了這些正確的教導，所以豈不是一種污染呢！？因此，希望你們對這一點都能理解無誤。如果我們沒有依這個重要的教導來修行，那我們就並沒有瞭解佛陀的教導。

## 第二個障礙

修習內觀的第二個障礙就是，當我們瞭解及看見這點(即佛法的要點是修心與看見念頭)，我們的修行便能夠斷除貪、瞋、癡到某一程度，但是要注意！喜悅也就同時暗藏在裡頭了。佛陀說這還是不對，喜悅是黑暗，而且是白色的黑暗，這種喜悅是由於自滿和自傲我們能修到這個程度所引起的。黑色的黑暗因為是黑色，所以容易看見，白色的黑暗很難看見，所以是更可怕的。被纏在喜悅之中是由於把錯的看成對的，因為當我們能斷除一些煩惱時，我們在煩惱被斷除的那個當下沒有看見(心念)，而在喜悅生起的那個當下捲入其中。因此喜悅是在趣向更高層次涅槃聖果時的一種障礙。

被纏在喜悅中就等於被纏在念頭之中。當念頭生起時，我們被纏在其中，所以才沒看見念頭；當我們被纏在喜悅之中，我們就不能看見喜悅，而滿足於喜悅之中〔不見廬山真面目，只緣身在此山中〕。因為這樣，佛陀教導我們：要把我們自己從想東想西的念頭中拉出來，站到它的外面來，這樣才能看見我們的念頭。

因為這樣，佛陀教導我們：要把我們自己從想東想西的念頭中拉出來，站到它的外面來，這樣才能看見我們的念頭。很多還不能知道和看見自己念頭的人，往往都會說他們知道和看見念頭，但實際上他們並不懂什麼是知道和看見，為什麼呢？因為他們的念頭還在不停地生起，且他們被纏於其中。那些得到喜悅或迷執於止禪的平靜的人也是一樣，他們被纏在平靜之中，他們不知道那種平靜是一種迷惑，因而纏于平靜之中。這就像一個不知道如何開燈的人，他不按開關而拼命去轉燈泡，因此燈不會亮。

而一個把自己從念頭中拉出來並且知道並看見念頭的人，就像一個知道如何開燈的人，他按下開關，燈就亮了。所以，我們必須知道念頭的起處，並且瞭解這些細微的念頭，這樣，我們就會像按下開關正確開燈的那個人一樣，擁有如電燈一般的光明，照亮我們內心。

當我們看見自己的心時，就沒有貪、瞋、癡；反之，當我們沒有看見且沒有覺知念頭的當下，貪、瞋、癡就又会回來，並且我們會被纏在其中，這就像在路上跑的一輛車，一路上車後都有風在吹著，而樹葉和灰塵在車後飄動飛揚。

貪、瞋、癡的念頭剎那而起，且我們跟著它們團團轉，這樣我們怎麼還能夠說我們知道念頭呢？實際上我們沒看見念頭，而是纏於其中。

佛陀教導我們：沒有看見自己念頭的人，是個沒有正念的人。沒有正念是一個人生命的毒藥，就等於死了一樣！我得這麼說：它奇臭無比！佛陀也說過：沒有任何東西比有貪瞋癡的心還臭！這種心是染汙的，是骯髒的心。

我們真正的心是一點都沒有染汙骯髒的，它就像是個燈泡，燈泡內的燈絲沒有髒，所以，雖然灰塵落在燈泡外面，外面的燈光會暗一點，但裡面還是像以前一樣明亮。或者我們可以用太陽來比喻：當烏雲遮住了太陽，陽光照不到地球，天色就會變暗，但是，這時太陽還是像以前一樣明亮。

明-無明

沒看見念頭而纏於念頭中的人叫做落在緣起的迴圈之中的人，他們是不知道(無明)的人。

我們可能聽過：無明是行生起的條件，行是識生起的條件，識緣起名色，名色緣起六入，六入緣起觸，觸緣起受，受緣起貪愛，

貪愛緣起執取，執取緣起存在(有)，存在(有)緣起生，而生緣起老、死和苦；這是迴圈不斷的。“Avijja(無明)”翻譯為不知道；意即我們沒看見自己的心，反而纏於念頭之中。至於“Vijja(明)”，意思為知道並看見自己的念頭，也就是，一個念頭生起，我們就看見它，使它止滅。這就像是貓捉老鼠：如果家裡沒有貓，那老鼠就不會害怕，但如果我們有貓，只要老鼠一露面，貓就會去抓牠。老鼠被抓到時會驚嚇而死，即便貓還沒咬下去，它們可能就嚇死了，因為牠們以前從未被貓抓過，所以嚇成這樣。這和我們覺知心中的念頭一樣，當一個念頭生起，我們當下知道它，它就立刻停下來，並且中斷而不能再繼續妄想，這就叫做明(Vijja)、知道。這是當下知道，並且知道如何阻止、知道如何解決以及知道如何克服——就像貓捉老鼠一樣。

如果我們不深思，就不能瞭解佛陀的教導，並且在這些教導上會起爭辯，彼此互不相讓，這樣是不對的！

學過那些教導並且將那些知識當作滅除煩惱或解脫痛苦之工具的人，是依照佛陀的意旨而如法修行。這個時代，我們學習佛教經典只為了獲得學位，一直到第九級學位；有些人可能會看他們自己的念頭，但有些人就一點都不去看他們的心。佛陀說：「學了教導

但卻從不去看自己念頭的人，就像是一隻白蟻只會挖洞和咬書本。」做學術研究的人也一樣，他們一直研究到獲得大學學位，但從未去看自己的心，這樣的人他們只知道外在別人的事，但卻從來不向內知道與看見自己。在佛教裡，這樣的人不被認為是有智慧的，因為他們的知識只能用在學術理論上，而對精神上沒有裨益。當我們有了大學學位之後，還是要修治我們的心，也就是說，要滅除煩惱，包括粗、中、細等三種煩惱。

### 對抗念頭的洪流

我們可能聽過：佛陀曾經藉折磨自己來修行，後來祂明白這方法是錯的，於是停止那種修習。隨後，他吃了蘇佳達(Sujata)女士所供養的食物，且佛陀問她：你是只供養食物還是連盤子也一起供養？她回答說：全部都供養。於是佛陀吃完之後，就帶著盤子到河邊，把它放在水上，並發願：假若他能證悟，願那個盤子能逆流而上。

這不是真實的故事，只是個例子，而且有心靈層面的意涵，盤子是比喻心，水比喻煩惱，而盤子逆流而上則是比喻佛陀對治其心，沒有讓他的心跟著煩惱走。水流是比喻念流。隨煩惱念流而轉很容易，每個人都是這樣，然而我們也正因此而受苦！

佛陀為了滅苦，因此藉由觀心——看見自己的念頭——來對抗煩惱流，當念頭一生起，並且有貪欲隨著眼見、耳聞、鼻嗅、舌嘗或身覺而流轉，祂便看見這些念頭，並瞭解它們是煩惱。佛陀精進修習以對抗念頭之流，不跟隨著那些想東想西的念頭流轉，祂這樣修習，所以自心生起了智慧而覺悟。

佛陀為我們指出的修行之道就是：看我們自己的心，並且用覺性來覺知念頭。不管生起什麼念頭，我們都必須知道並瞭解它，不要讓念頭繼續擴散，在念頭瞬間閃現時，用覺性看住它，念頭自然就會停止。修習佛法時，我們必須小心的一樣東西便是：對於自己身心以外事物的知解智慧，雖然就某種層面而言，它可以說是一種智慧，但這種智慧仍然是一種修習毘婆舍那而生起的煩惱。

當我們有了這樣的智慧，會讓我們心中感到高興和喜悅，這種喜悅被稱為白色的黑暗，是不正確的智慧，不要執取那種喜悅！要進一步練習直到終點，也就是，直到我們清楚看見念頭以及它們的起處而最終達到看見自心生/滅的狀態(the state of arising/passing)，那就煩惱頓脫並且是永盡無餘，我常常用一條兩端綁在柱子上且繃得緊緊的繩子來作比喻，當我們用刀在繩子中間切斷它：繩子會頓然

斷開，並且無法再把它拉靠在一起，也就是說，它再也不能作用了。

十二處(六根與六塵)也如同這樣：當眼睛看見東西、耳朵聽到聲音...等等的時候，見就只是見、聽就只是聽...等等(意即根與塵如繩子般斷開)，不會去分別它是美或醜、好或壞、悅耳或不悅耳、女聲或男聲...等等，只是單純中性地看或聽，但是這些只是文字說說而已。

在修習過程中，我們必須努力去觀照、看見並且斷開它們，只有當它們斷開之後，它們才不會再作怪，十二處(六根與六塵)才不會再彼此接觸。

清淨、光明與平靜

到這裡我們的心就已經清淨、光明與平靜了！「清淨」意思是不污染，因為沒有了煩惱；「光明」意思是具足了智慧，能看見我們的心或生命；「平靜」意思是它已止靜，不需再另外修什麼了。

## 總結平靜之道

我要再次將修行的原理做個簡短的總結：

1. 修行第一階段是要覺知到我們身體行住坐臥時的一切動作，當我們能覺知到它們，我們就能知道世間法，也就是我們眼睛看得見、手摸得到的這些東西，這些是客體的、外在的。

2. 練習過第一個階段後，會生起一點智慧，但是我們稱之為修習毘婆舍那的染汙。因此很重要的一點是要放下它，不要因為有這種知解智慧而變得太高興，要繼續看心。當我們持續深入去看見、知道與瞭解我們的心，就能消除某種程度的貪瞋癡。

3. 當貪瞋癡減少了一點，我們會感到歡喜。當喜悅生起時，要覺知它，而不要沈迷在那種喜悅當中，我們必須把自己從中給拉出來，繼續看心。在這階段，會生起智慧，滅除我們內心的執取。

4. 當執著減少了，我們就能看見、知道並瞭解「平常心(normality)」：身回復平常，言語回復平常，心也回復平常，這就是平常心，也叫做“戒-定-慧(virtue-concentration-wisdom)”(注：意即平常心即戒、即定、即慧，即一即三，即三即一)。

5. 當見到自心生滅的狀態(the state of arising/passing)時，如果我們不瞭解的話，就會執取某些錯誤的知見，反之，如果我們覺性圓滿完全瞭解的話，修行就達到終極目標了。

因此，我鼓勵你們要努力修習，直到你能看見自己的念頭，並且能將自己從中拉出來為止。

## 修學階段

所有在家眾和出家道友們！要下決心好好地聽！當你下決心要好好地聽，才能記得住，這也就是所謂由見聞記憶及思惟理解而了知(即聞慧與思慧)。我們藉這些方便來學習或進一步修行而達到覺悟、如實真知，或開啟依自家見地與體證而流露出來的智慧(即修慧)。

大多數人都還不知道或瞭解學習與修行的方向，他們只知道如何做功德、佈施、持戒及修止禪，但談到更深的層面，也就是說發展內觀禪修這方面，真的就很少有人知道與瞭解。比如就毘婆舍那來說，這通常都是要到一個特定的場地，還要有一位能通達和教導的特定的人，基於這個原因，一般人由於墮性也就懶得修習。他們修行就只知道修止禪，並且認為那和修毘婆舍那是一樣的，這都是因為他們還沒修行而達到覺悟與如實真知，他們的智慧只是由見聞記憶及思惟理解而來的智慧。也正因此，一般人修行就只是使自己平靜，而並不清楚瞭解有兩種的平靜，意即：(1)帶有迷惑的平靜；和(2)由覺知與智慧而獲得的平靜。

## 非道之道

如果我們以禪修為因，最後內心得到的就是平靜的果，例如，我們念“佛-陀”(Bud-Bho)來修禪，我以前就曾這樣練習，入息念“佛”，出息念“陀”。在經行的時候，每一步也都跟著念“佛陀”，並且行走時還要配合入出息，這些方法由於是緩慢地練習因此能得到平靜。

後來，我遇到一位來自北方的導師，他的名字是娑(Sow)，他告訴我：爬樹不能從頂端開始爬，而必須從根部開始。他教我數 1-2-3...一直數到 10，然後再反過來數 10-9-8...一直數到 1。他說這是起頭的起頭；還有另一種數息的方法：入息時數 1，出息數 2 等，念“佛-陀”與數息差別只在用字不同而已，原則是一樣的，都是跟隨入出息。