

# 阿姜達磨多羅的開示

## 一·通論

- 1· 每個人應以導向體證的修習來護持教義，因為體證和解脫是佛法的精髓。這是佛陀所真正教導的。每個人都可體證，因為真理是每個人所固有的。真誠修習的人就是護持佛法的人，這是最高的功德。
- 2· 從知苦到滅苦，最簡單而直接的教導方法就是正念禪修。正念是所有正確修習的基石。
- 3· 要發展這種修習，唯一必要的事是信心和認真。即使是小孩、酒鬼、瘋子、老人、文盲都可以發展正念。
- 4· 當一個人在老師的指導下禪修，發展完美的正念和正定時，自己就完全在體驗正道。
- 5· 當識生起而沒有正念時，根塵接觸會導致好惡。渴求持續的歡樂，進而執取、造業和再生。內觀禪修是這無止盡的貪愛的解藥。
- 6· 每個人都有某種程度的正念。生活中一般的事情，像開車、烘烤麵包等等都需要某種程度的正念或注意於當下。不過所有這種普通的正念，我們可以稱為世俗的。為求涅槃，正念必須成為超世俗的。透過這種精確的正念，注意身、受、心、法，我們可以了知我們內在的整個宇宙。要實現它，我們所要做的是，在身體的所有姿勢中，不管動或靜，建立持續的正念。
- 7· 任何時候，一有正念就自動伴隨著八聖道中的正定和正見。這實際的意思是，當我們正念於身體、感受、心和法，清晰經驗這四處接觸的感受時，已在培養八聖道。
- 8· 我們必須有充份的決心，一直當下在身觀身、在受觀受、在心觀心、在法觀法。我們必須修習所有四念住。貪愛生於所有六根門，因此以覺察感受來捨棄貪愛，是整個修習的關鍵。它可終止執取並通往解脫。
- 9· 禪修中可發展出三種定。其中兩種係通往禪那而發展的，這兩種是近分定及安止定。這二種的每一種都是把心固定在單一的禪修對象上。這種禪修包括觀想固定的外形或顏色。當發展出近分定及安止定時，

喜悅和寧靜即會生起，禪修者全神貫注於對象，沒有蓋障可以打擾他。這種暫時的壓伏煩惱，免於貪、瞋、痴的狀態，只有在禪修者將心保持在禪定的對象時才存在，一旦心一離開專注的對象，喜樂就消失，而心再度被煩惱所包圍。固定的專注另有一種危險，因為它不會增長智慧，它會對喜樂執著，甚或濫用定力，因此實際上增加了煩惱。第三種定就是八聖道中的正定。這種定係依據剎那相續的內觀來發展的。祇有跟隨正念之道的剎那定，才能摧毀煩惱。這種定並非將心固定於一個不動的對象，而是正念於變化的身受、心受、心和心的對象（法）。當剎那定適當地在內身、內心建立時，再生的輪迴即被破壞了。

10．色身是發展剎那定和產生智慧的基石，因此，從眼、耳、鼻、舌、身、意六根接觸所生起的感覺或感受，我們必須覺知。持續不懈是禪修成功的祕訣。禪修者必須日以繼夜時時努力勤修正念，如此很快發展出正定和智慧。佛陀說過，假如禪修者七日七夜，時時正念即可達到完全的覺悟。所以，內觀的精髓是時時刻刻正念於六根接觸所產生的感受。

11．我強調禪修開始以身念住為焦點。我們必須培養正念於六根，由此體驗身體上微細的感受。

12．當修身念住時，已包括受、心、法；修受念住、心念住、法念住，也是同樣。這四種都可在其中的一種找到，因為它們不能隔開生起。當在四念住上看到五蘊的生起滅去時，所謂「諸蘊皆無常」就會對禪修者變得很清楚。

## 二·身念住

如是，

或於內身，觀身而住；

於外身，觀身而住；

又於內外身，觀身而住。

或於身，觀生法而住；

於身，觀滅法而住；

又於身，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有身」，如是唯有正智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於身觀身而住。

1. 我們如何在身觀身呢？內身是什麼？外身又是什麼？外在身體是由堅性（地）、濕性（水）、煖性（火）和動性（風）四大所組成。外身出生、成長、衰滅，頭髮變白，牙齒脫落，一切都不順我們的意。

2. 在內身，佛陀祇看到五蘊持續變動。然而，處於貪愛和執取的平常狀態，我們是看不到內身的。貪愛和執取產生一個「常住」的錯覺，所以不能體認各蘊的生起和滅去。因此，修習正念是必需的。

3. 要看內身，禪修者必須以心來觀察外在世俗的身體。任何一個部位一有感受，如伸展和彎腰，都要正念分明。經由持續如實覺察感受，才能了知在所有身體姿勢和動作中無常的真正特性。他會看到身體在片刻間如何生生滅滅。祇要一體驗這點，他就看到了真正的內身，看到了五蘊。這樣的體驗是正精進。

### 三．受念住

如是，

或於內受，觀受而住；

於外受，觀受而住；

又於內外受，觀受而住。

或於受，觀生法而住；

於受，觀滅法而住；

又於受，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有受」，如是唯有正智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於受觀受而住。

1. 有五種感受：身體愉快的感受（樂），身體不愉快的感受（苦），心理愉快的感受（喜），心理不愉快的感受（憂），中性的感受（捨）。一般的層次是外在的感受。係指一般的貪著是來自認同「感受」，相信它們就是「我」、「我的」、「我自己」。即使對中性的感受，仍有無知



和認同。任何伴隨有執著、排斥、認同的感受，或伴有貪、瞋、癡的感受，就是外在的感受。外在的感受會產生執取和導引我們入生死輪迴中。

2. 禪修者必須看透外在感受，進入內在的感受或五蘊。假如禪修者看到內在的感受，他就能終止執取。

3. 雖然佛陀教導在所有根門處修禪觀，但是透過身的感受來觀察是最容易的。這在任何姿勢都可以做。例如，禪修者坐著時，應專注於身體接觸地面的部分，並經驗接觸的感受。隨著禪修的進展，他會看到五種感受如何在依附色蘊的接觸處生起。

4. 當自己觀察到色蘊為感受的基礎，同時也觀察到色蘊和身體都是無常時，將會看到感受也是無常的。延伸這種內觀，禪修者會體認到所有的蘊，包括想、行、識，也都是無常的。它們是無常、苦、沒有永恆的自我。祇要消除執著，人就可以從自己身體內體證四聖諦。

#### 四· 心念住

如是，

或於內心，觀心而住；

於外心，觀心而住；

又於內外心，觀心而住。

或於心，觀生法而住；

於心，觀滅法而住；

又於心，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有心」，如是唯有正智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於心觀心而住。

1. 我們必須瞭解如何在禪修時，正念於心——外在的心和內在的心。外在的心指膚淺的心，用以處理外在的對象，這個心就是思考房子、妻子、子女、過去、未來等等。外在的心伴隨著貪愛、執取、歧視等等。

2. 要瞭解內在的心，最好的方法是觀察由於心的接觸所產生的感受，六根中任何一根接觸對象時，人就會經驗到由於心的接觸所產生的感受。我

們藉此方式在心觀心。這是所稱內在的心。利用觀察心的接觸所產生的感受，人會直接了知五蘊，也就是色、受、行、想、識五蘊，並看到它們總是生起又滅去。

3. 當禪修者對內心的觀察達到細膩時，心中可能會出現不同的影像，例如月亮、太陽、星星或想像的形體。在這個階段，心有時不自主地體驗到喜悅，或經驗愉快的感受，甚或覺得沒有煩惱而相信自己已開悟。人可能執著這種禪修狀態。禪修者這時必須運用智慧，透視這些體驗，看到無常、苦、無我三種特性。要如此，永遠要回到感受處，觀察那由於心的接觸所產生的感受。不可對心所產生的觸受失去正念。

4. 禪修者在注意由心的接觸所生起的感受時，應進一步觀察感受如何生起，心識如何認知事物。禪修者會看到由心生起的識，去認知事物，比眼、耳、鼻、舌、身等識更爲清晰。禪修者應更進一步觀察，不同根門如何發揮功能。

5. 有時禪修者的正念和專注十分強烈而脫離四念住時，心被提升了並體驗到好像內外都沒有自我的空無感覺。當發生這種現象時，人可能覺得他已脫離煩惱。其實在這種空無的狀態中執取仍然潛伏著。無論何時發生這現象時，禪修者應注意他已偏離涅槃正道，而走向禪那。涅槃的空是以涅槃爲目標的禪修結果。要體證它就是要培養持續的正念。當內觀更有進展時，他可認知到剎那間念頭的變異。那時實體感或自我感就粉碎，而無我感呈現了。

## 五·法念住

如是，

或於內法，觀法而住；

於外法，觀法而住；

又於內外法，觀法而住。

或於法，觀生法而住；

於法，觀滅法而住；

又於法，觀生滅法而住。

於是覺知：「唯有法」，如是唯有正智，唯有正念。彼無所依而



住，不再執著世間任何事物。

諸比丘！比丘如是於法觀法而住。

1. 人必須在法念住上精進，來看真正內在的法。內在和外在的法是相互關連的。禪修者不應執著於外在的法，這些是教導的文字或形式。將外在的法比喻為指引到達內在法的地圖，這是對的。佛陀曾說明外在的法之性質，他拾起一把樹葉在手上，佛陀說：「我所教的法，就好比樹林中的葉子。不過有智慧的人知道如何實際應用法，像手上一把葉子一樣多的法，就已經足夠。」這一把係指四念住。假如人不聰明，他可能堅執外在的法文字與觀念。由於執著，人被外在的法綁住，只知引述佛陀的話或祇是想想他的教誨而已。

2. 禪修者必須突破外在的法，進入內在的法。禪修者必須持續正念於由心的接觸所生起的感受，以進入內在的法做為他的主要目標。以這樣方式修習，禪修者會看到所有真實的法，即內在的諸蘊。有關這修習技巧，佛陀說：「見我即見法，見法即見我。」

## 六·練習的要點

1. 四念住的內觀修習，應從身念住開始。最好的下手處是覺知手心的感受，將手和前臂往上舉起，每次三至六英寸，移近肩端後再往下移。覺知每次移動時，手中生起和滅去的微細感受。正念和專注在這兒的感受，將導致感覺到全身感受的生起和滅去。這將導致體驗「心基」（心所依處），也就是說，當禪修者手中的感受生起和滅去的同時，也會感覺到心窩周圍感受的生起與滅去。多修習後，專注力和正念力將強到足以注意到心基處微細感受的同時，也能注意到身上其他任何的感受。

2. 這可進一步在所有姿勢來培養。站姿時，他應觀照雙腳觸地生起的感受。假如修習走路的禪修，他應該努力注意移動時腳心剎那的感受變化。當臥姿的禪修時，正念應轉至身體接觸床墊的感受。

3. 在這些姿勢中，正念的發展，將從一個粗而持續的感受到清楚覺知所有感受每刻的生起和滅去。有了較強的正念，禪修者也更清楚注意到心窩處感受的同時生起和滅去。

4. 應儘可能在所有姿勢中持續修習。所有的根門也會成爲禪修的一部分。

5. 最後，覺得所嚐的、所聞的、所看得也都是生滅變化的感受。首先是在感官上，而後是在心基處。

6. 對最細微的第六意根，也會愈來愈清楚其生滅。那時禪修者會體驗「意觸」所生起的感受。當一念頭生起時，在心基處會覺知到一個感受。這是意觸所生起的感受。禪修者現在有足夠的心力去抓住念頭生起到終止的心念的移動。當意念從心向上移動到頸後，和經過頭部時，也能夠感覺到感受的路徑。

7. 在此時，禪修者可能看見各種景象和白色或彩色的亮光。這些是迷人的，會讓我們在體驗真理的道上迷失。所以，禪修者不應對這些現象留意，反而應在心窩中心，直接專心於感受本身。在每一刹那的專注，你體驗整個生起和滅去的過程。念頭會生起，不過滅去很快。記憶、計畫也會滅去。當下正念的力量清晰穿過感受時，所有這些很快滅去。

8. 修習的要點是，禪修者在所有姿勢中，保持感受的持續覺知。這樣，他可以**直接體驗在身觀身、在受觀受、在心觀心、在法觀法。感受、接觸和透過心基發展剎那的覺知，是關鍵之所在。**

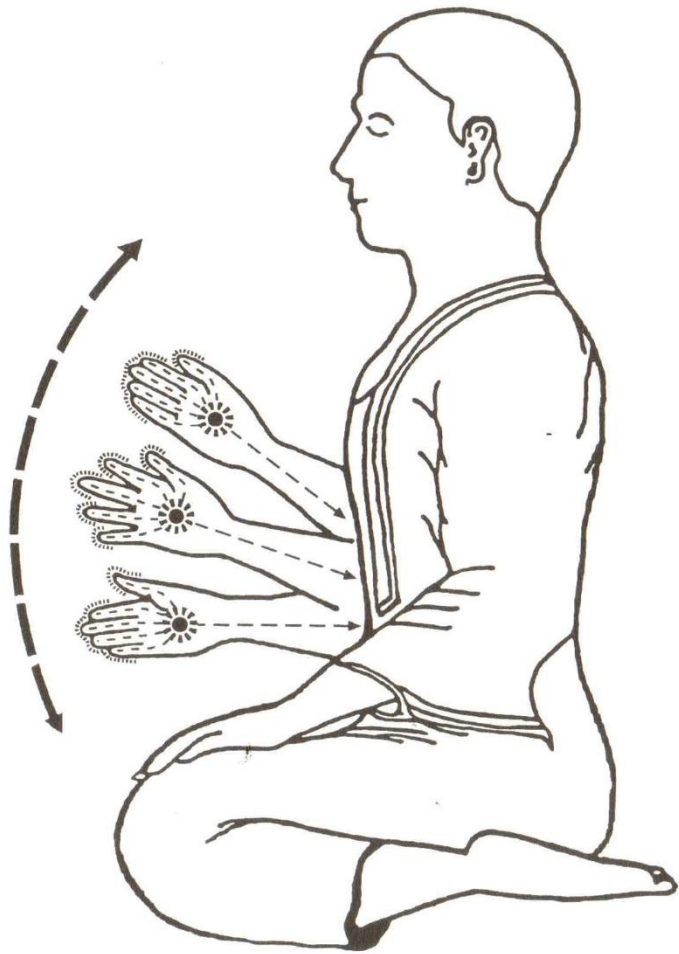
9. 最後，禪修者會覺知五蘊剎那的生起、滅去。這種直接驗證五蘊不斷的改變是佛陀所說的真理。當內心完全淨化、專注和平衡時，禪修者將覺知全世界，即所有六根，祇不過是心基處的感受。整個世界，只是每刻生滅的感受或振動，對他不再有任何束縛。他會看清三法印的真理。最後，禪修者會體驗超越了生死的安詳，這就是涅槃。這是佛陀的正道。

## 圖片說明

### 第一圖

正念於曲伸手臂的方法。

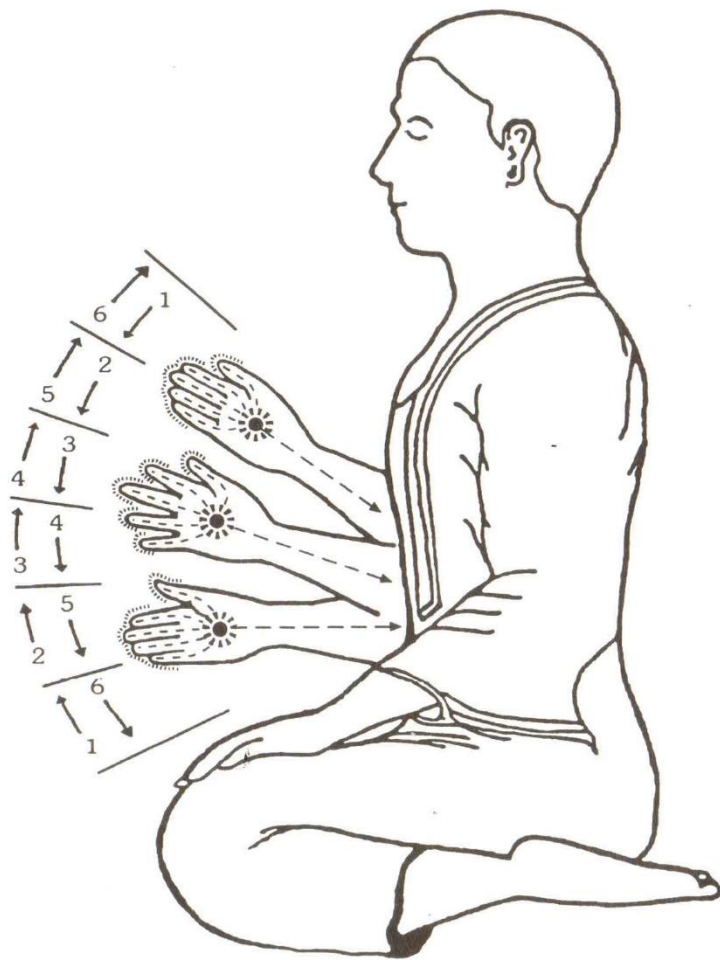
1. 分段升降前臂並且在中間暫停。
2. 移動前臂時，手指也同時略為張開再結合。
3. 體驗指尖或掌心處生滅的感受。
4. 不用念咒，以免防礙到對感受的體驗。





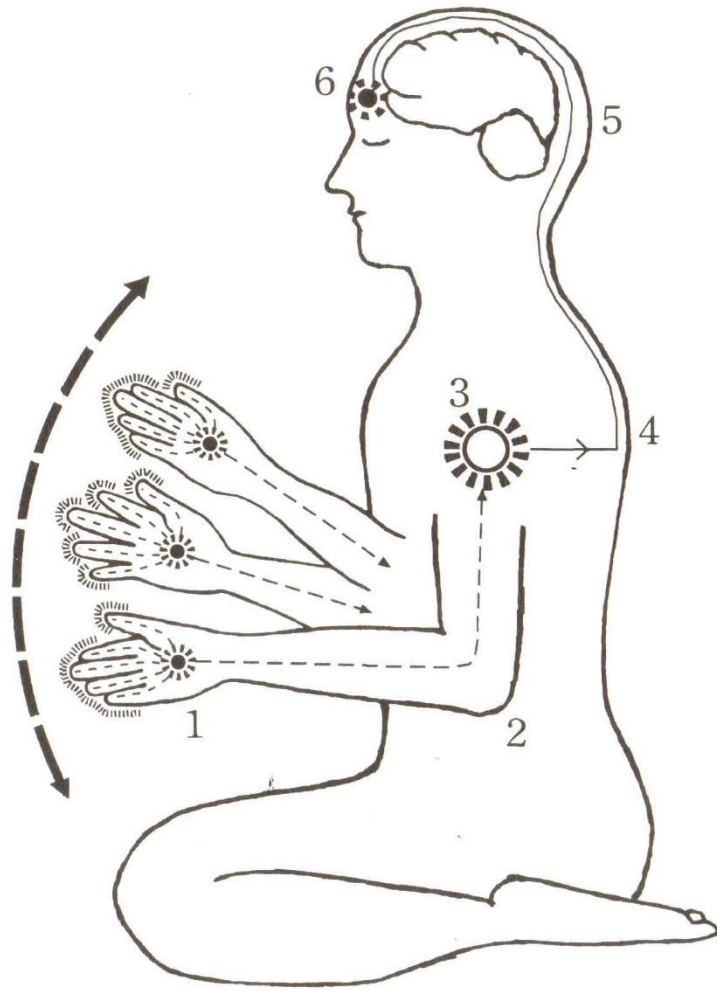
## 第二圖

當移動前臂上下時，正念於掌心或指尖。



### 第三圖

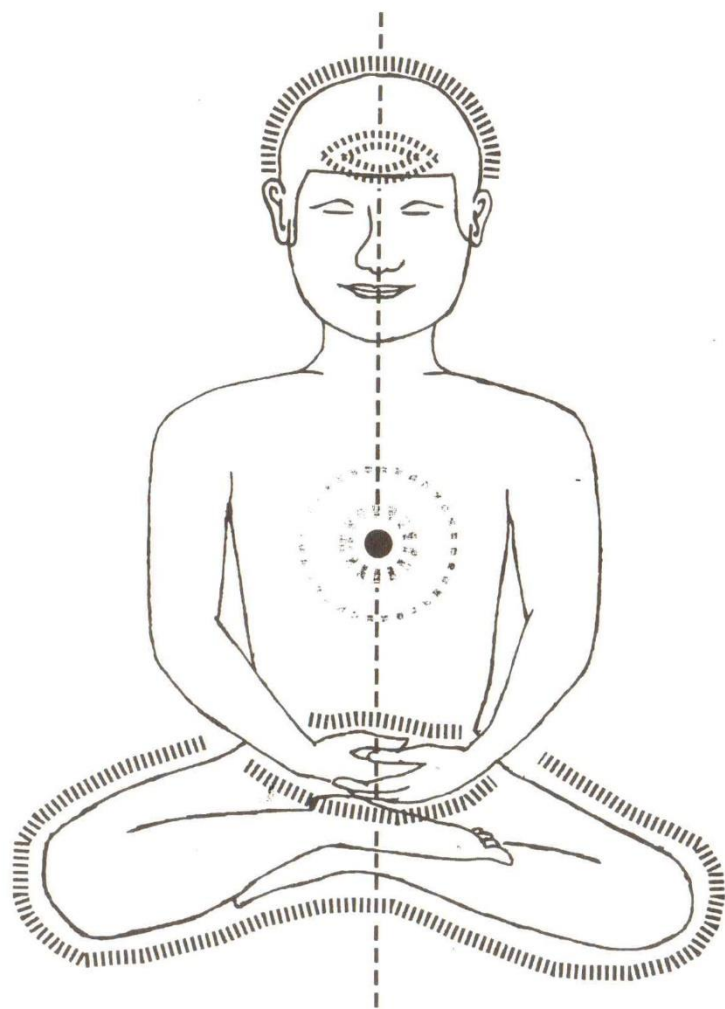
- 1 · 正念於掌心或指尖。
- 2 · 「身識」傳到胸口中心（心基）而有「意觸」。
- 3 · 於心基處體驗「意觸」。
- 4 · 「意識」由背上此點移上傳到「意門」。
- 5 · 意識在傳達意門之前，先通過這一點而造成暈眩或僵硬之感。
- 6 · 意門是意識的出口。



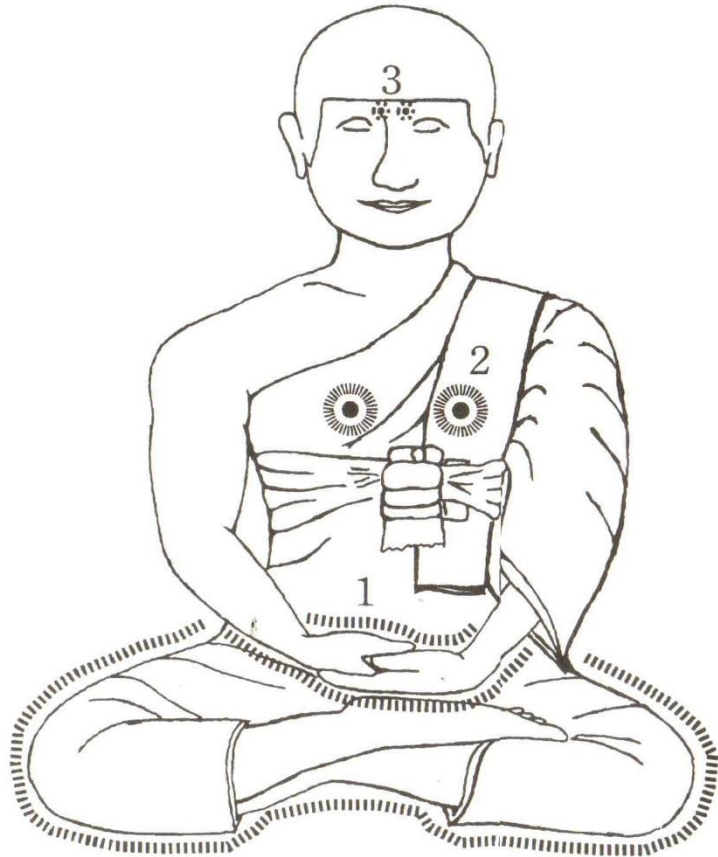
### 第四圖

在心基處只有一點時的生滅。

若人活百歲，未見生與滅，  
不如活一日，得見生與滅。







## 第五圖

- 心基處及眉間各分成左一點或右一點的生滅。
- 1 · 觀察身觸，體認在接觸點處身識的生滅。
  - 2 · 觀察意觸，體認在意觸處心的生滅。
  - 3 · 體認意識的生起與滅去。

### 第六圖

內部感官分成二部分。

1 · 左意門：左邊意識的出處。

2 · 右意門：右邊意識的出處。

(十) 表示某一剎那心的生起而後滅去。

(一) 表示某一剎那心的滅去而後生起。

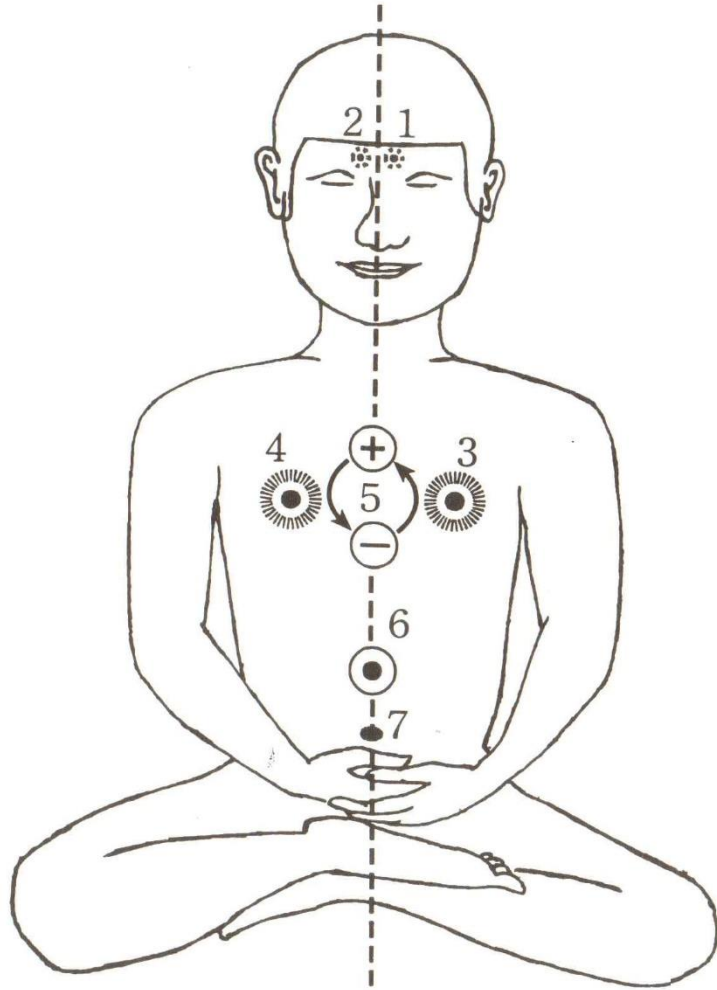
3 · 左意觸。

4 · 右意觸。

5 · 蘊的生滅及心的生滅交互循環，心的生起、心的滅去屬於緣起。

6 · 禪那時心的中心點。

7 · 臍。



### 第七圖

內部感官分成二部分。

1 · 左意門：左邊意識的出處。

2 · 右意門：右邊意識的出處。

(十) 表示某一剎那心的生起而後滅去。

(一) 表示某一剎那心的滅去而後生起。

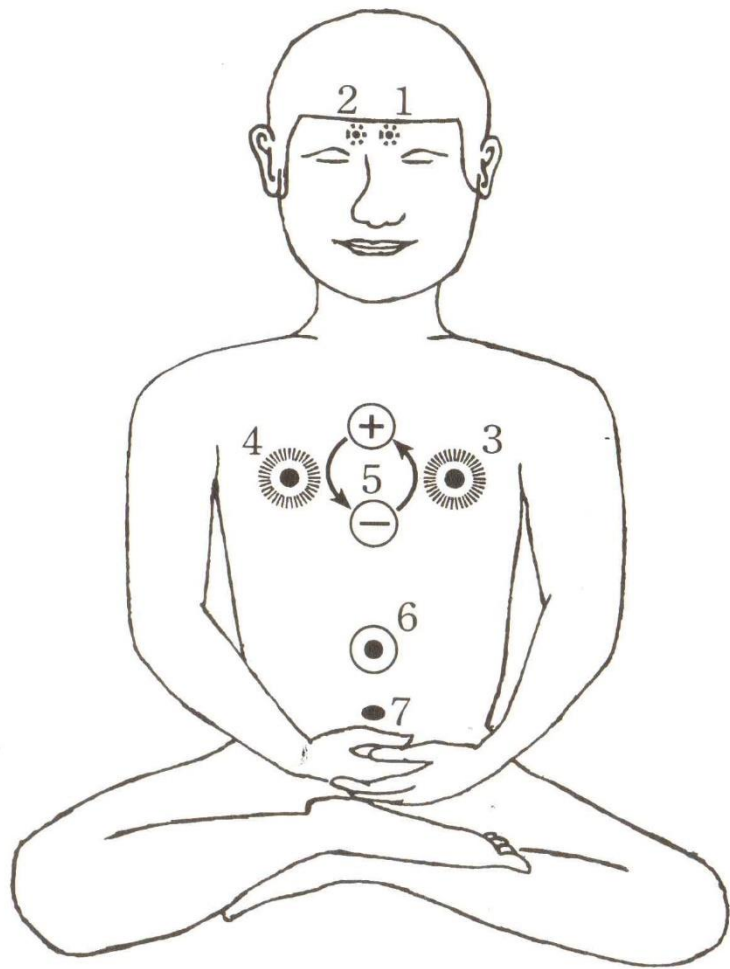
3 · 左意觸。

4 · 右意觸。

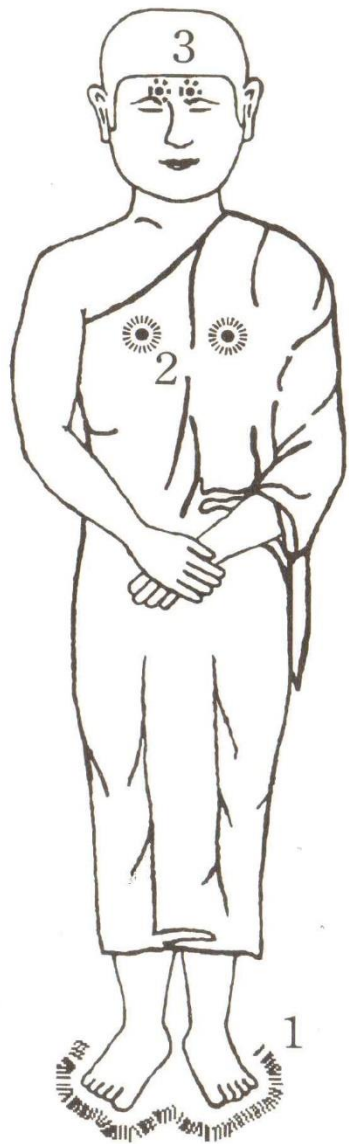
5 · 蘊的生滅及心的生滅交互循環，心的生起、心的滅去屬於緣起。

6 · 禪那時心的中心點。

7 · 臍。







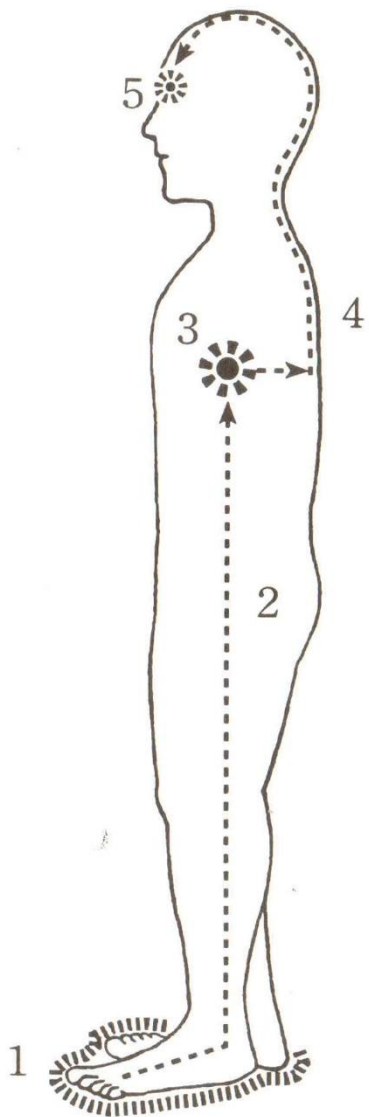
### 第八圖

1. 立禪時，觀察腳底的感受。
2. 覺知意觸。
3. 覺知意識的出口。

### 第九圖

- 1 · 身觸。
- 2 · 身識傳往心中而有「意觸」。
- 3 · 意觸。
- 4 · 意識傳往「意門」。
- 5 · 意門：意識的出口。

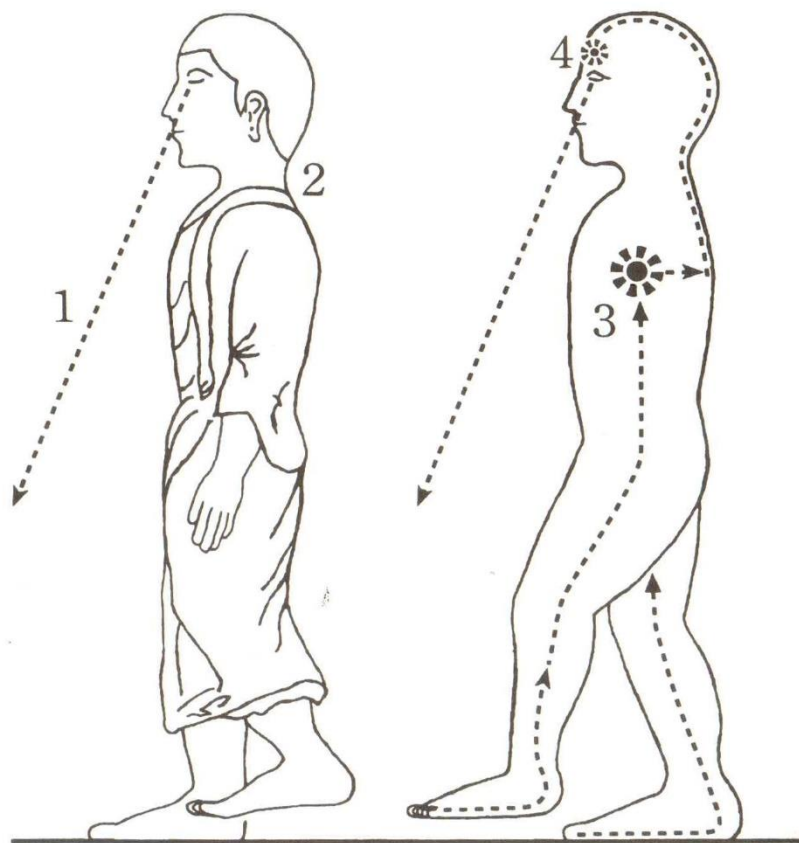
立禪時，觀察腳底的感受，並且體驗腳底接觸地板時感受的生滅。這種體驗過後，在「意觸」處同時也有生滅。



### 第十圖

#### 行禪

- 1 · 眼光下看前方約一米或二米處。
- 2 · 頸部與背部要挺直。
- 3 · 意觸。
- 4 · 意門。

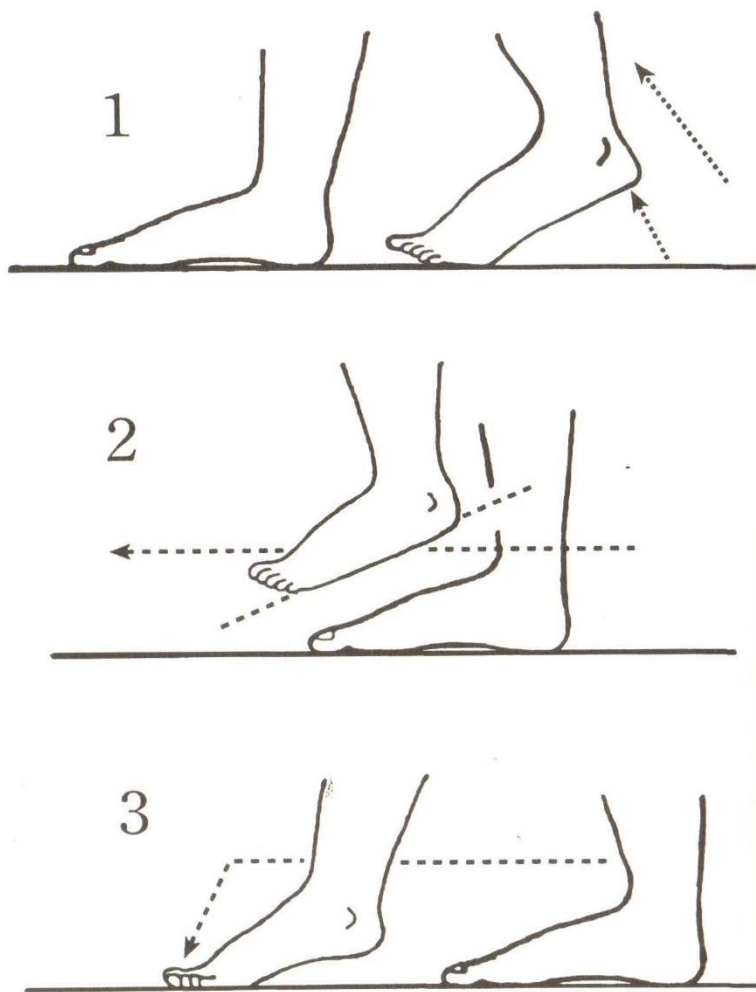




### 第十一圖

貪心重者之行走

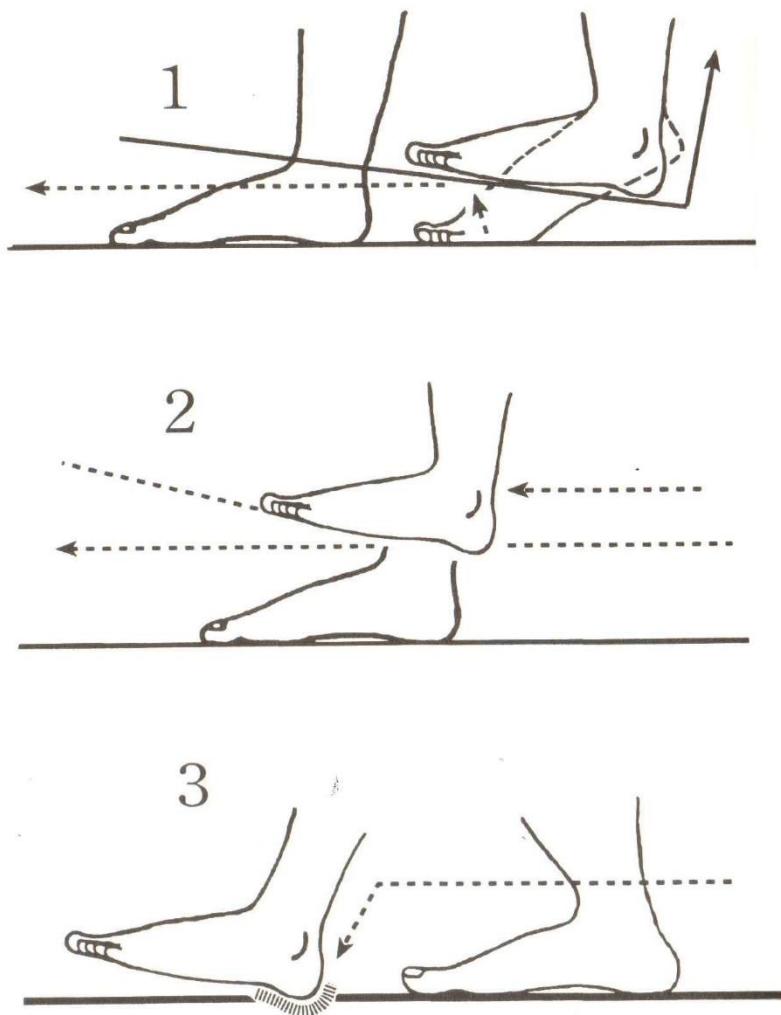
1. 舉足時，腳跟先提，腳指後提。
2. 腳掌移前時，腳指在下。
3. 踏下時，腳指先觸地板，腳跟後觸。



### 第十二圖

瞋心重者之行走

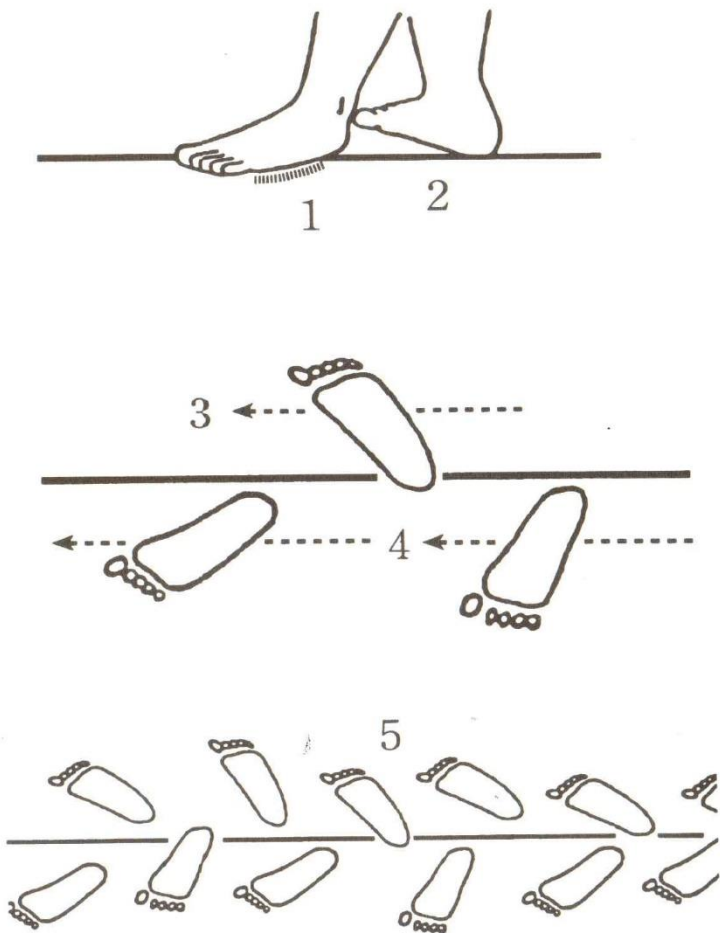
1. 舉足時，腳指先提，腳跟後提。
2. 腳掌移前時，腳跟在後。
3. 踏下時，腳跟先觸地板，腳指後觸。

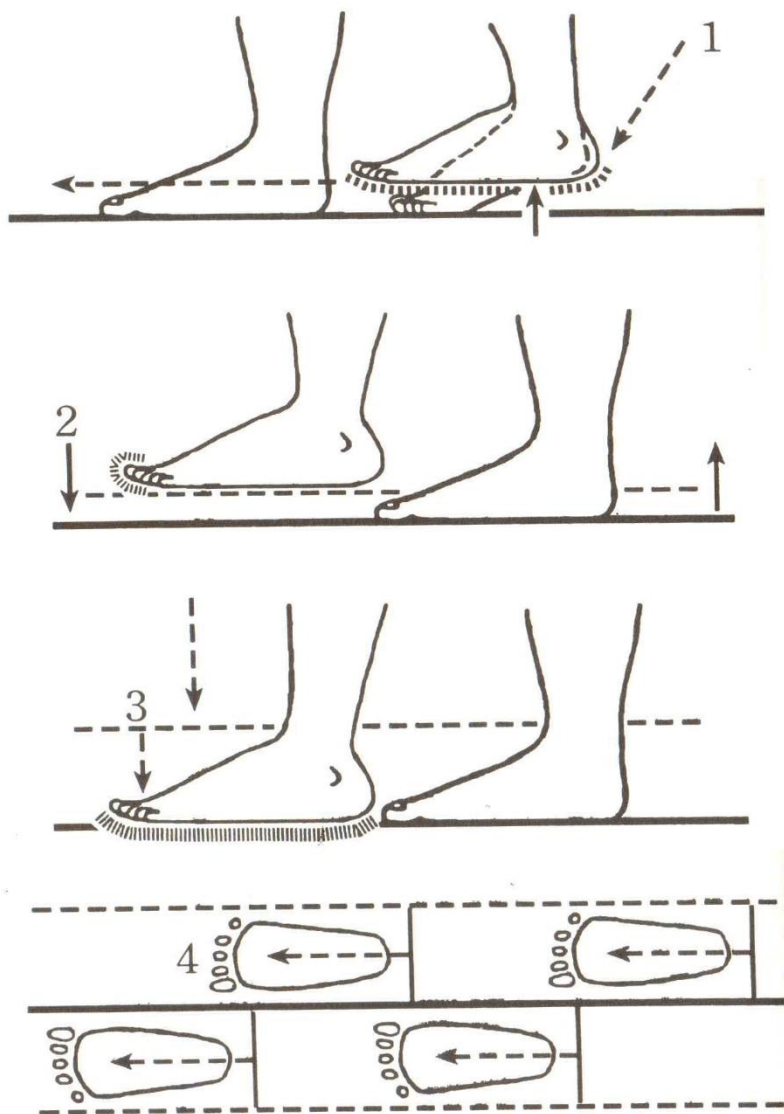


### 第十三圖

痴心重者之行走

1. 兩隻腳跟較靠近，兩隻腳掌朝外。
2. 站時，兩腳張太開。舉足時，腳指指向外側。
3. 腳掌移前時，腳指向外。
4. 踏下時，腳掌仍指向外側。而且腳底的外側先著地。
5. 痴心重者之腳印：腳跟在內，腳指朝外。





## 第十四圖

正確的行禪要腳底平行於地板，腳指指向移動的方向。  
腳跟與腳指同時起落。

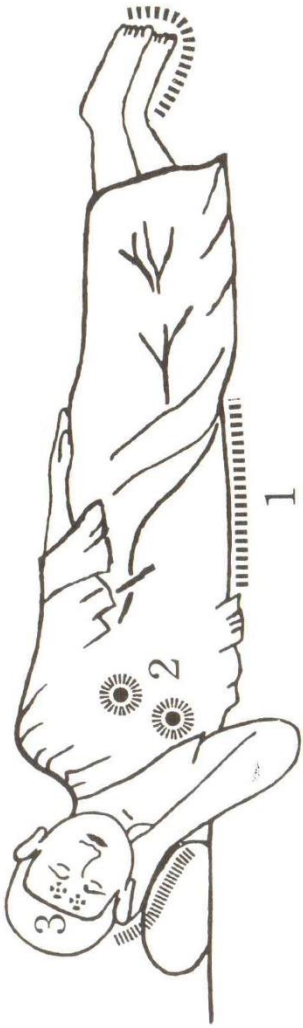
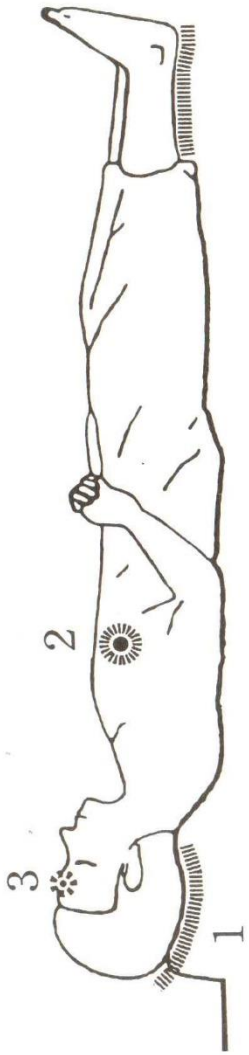
1. 舉足時，觀察腳底的感受。
2. 腳掌移前時，觀察腳指的感受。
3. 踏下時，觀察腳底的感受。
4. 行禪的正確腳印。



## 第十五圖

臥禪

- 1 · 觀察任何標示處接觸床面的感受。正念於其中一處。
- 2 · 觀察「意觸」。禪修者必須先體驗到處的「身觸」。如果不能體驗到身觸，就不能體驗到意觸的生滅感覺。
- 3 · 正念於胸部的意觸，可體驗到意門，也就是，意識的出口處。

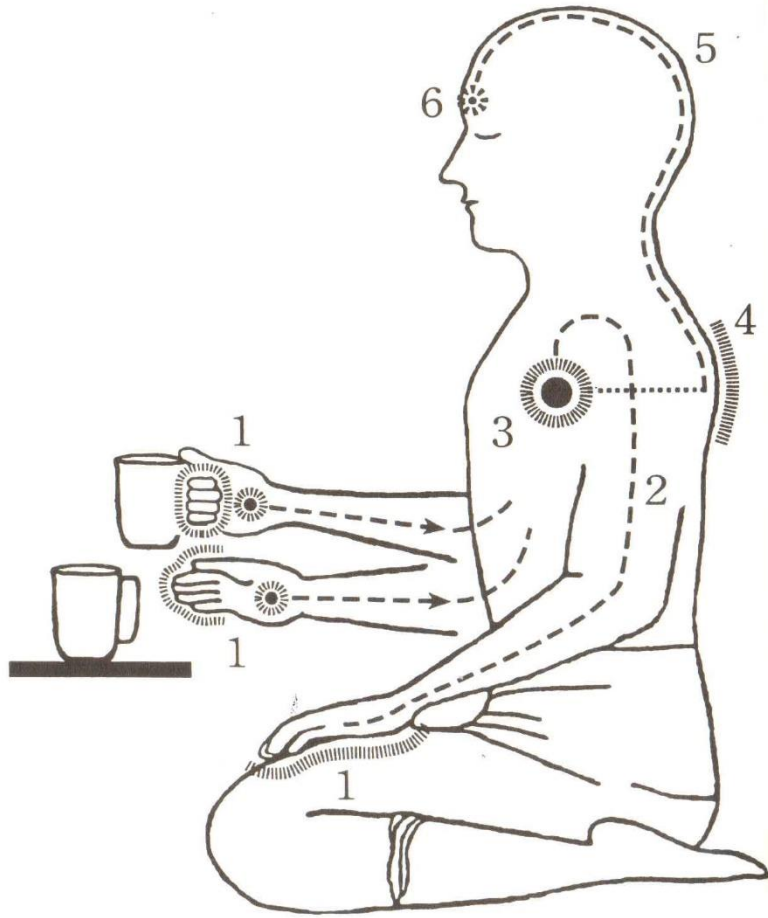


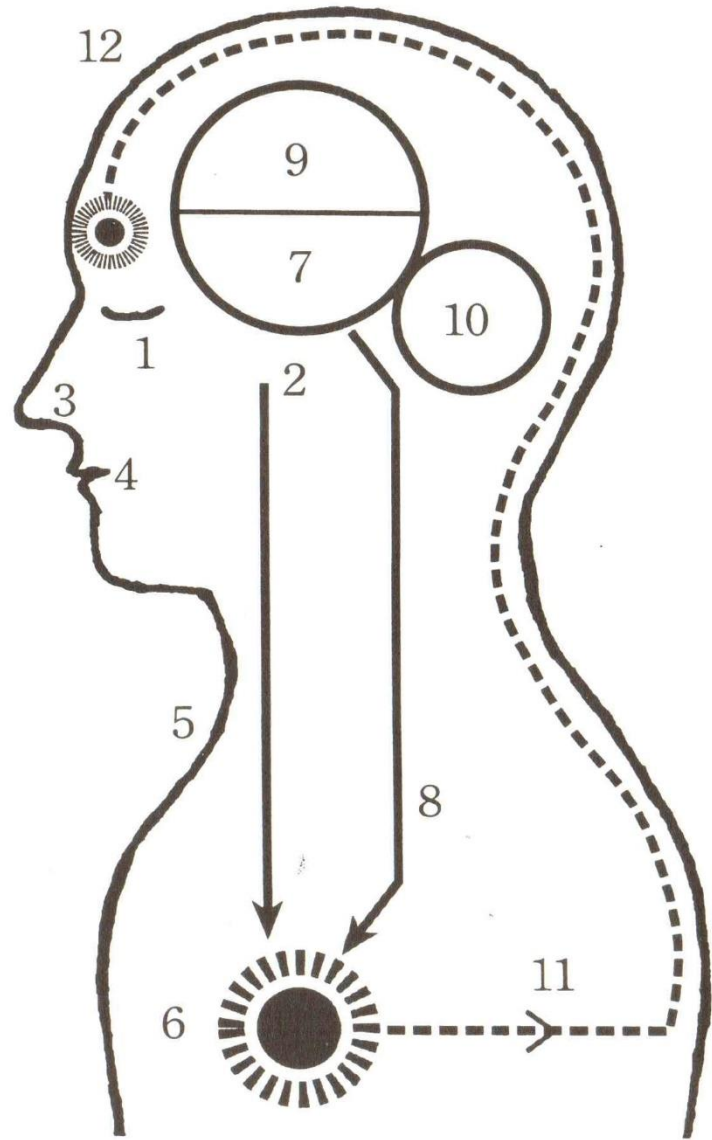
## 第十六圖

正念於其他姿勢：

例如，手觸杯子。當伸手去拿杯子時，觀察指尖的感覺；當碰到或握住杯子時，觀察感受，並且體驗「感受」與「身識」的生滅。

1. 觀察「身觸」。
2. 「身觸」傳到「心基」而有「意觸」。
3. 體驗意觸。
4. 身體背面的中心點。
5. 意識傳往「意門」。
6. 「意門」上生起想像以及所有感官對象之途徑。





### 第十七圖

感官對象和意識的循環途徑

- 1 · 眼。
- 2 · 耳。
- 3 · 鼻。
- 4 · 舌。
- 5 · 身。
- 6 · 意。
- 7 · 五根的對象。
- 8 · 意的對象。
- 9 · 大腦。
- 10 · 小腦。
- 11 · 意識的途徑。
- 12 · 意門內的想像。