

四念住课程开示集要

S.N. 葛印卡 讲解

目录

[序文](#)

[巴利语 \(Pali\) 发音的说明](#)

[第一天](#)

三个步骤

Sati——觉知

Pariyatti——理论上的知识

[第二天](#)

阿难 (Ananda)

拘楼国 (Kuru)

导言

[第三天](#)

四个念住

Anapanapabbam——呼吸的观察

Iriyapathapabbam——身体的姿势

Sampajanapabbam——时时彻知无常

[第四天](#)

Paukūlamanasikarapabbam——思惟不净

Dhatumanasikarapabbam——思惟界 (四大)

Navasivathikapabbam——墓园九相观察

[第五天](#)

Vedananupassana——受随观 (感受的观察)

Cittanupassana——心随观 (心的观察)

Dhammanupassana——法随观 (心的内含的观察)

Nivaranapabba——五盖

[第六天](#)

Khandhapabbam——五蕴

Ayatanapabbam——内外六处

Bojjhangapabbam——七菩提分

问与答

[第七天](#)

Catusaccababbam——四圣谛

Dukkhasaccam——苦谛

Samudayasaccam——集谛

Nirodhasaccam——灭谛

Maggasaccam——道谛

Satipatthanabhavananisamsa ——修行念住的结果

问与答

[略字表](#)

[字汇](#)

[开示中引用的巴利语段落和其中文翻译](#)

[后记](#)

四念住课程开示集要

导言

S.N 葛印卡 (Goenka), 亦被广泛地尊称为 Goenkaji (葛印卡老师), 是一位闻名于世界许多国家的禅修导师。在 1950 年代, 他从缅甸的乌巴庆老师 (Sayagyi U Ba Khin) 那里学到他现在所教导的禅修方法。乌巴庆长者师承乌铁老师 (Saya Thet); 乌铁老师则师承雷迪尊者 (Ledi Sayadaw); 雷迪尊者则师承他的老师, 如此代代溯源直自佛陀。此方法能由传承的老师们历时长久地保存下来, 实在是殊胜非凡的成就, 也因此使得修习此方法的人感恩不已。如今, 在世人渴求内心安详之际, 葛印卡老师在其有生之年, 已成效卓著地将此方法传播开来。撰写本文时, 在印度和全世界已有 55 个内观中心 (注: 本书中文译稿完成时为 113 个) 及许多临时场地在举办内观课程。每年吸引约四万人参加, 而且这数目还在逐年增加中。

尽管葛印卡老师富有个人魅力, 而且他的教学方法极为成功, 他仍然将所有的成就归于正法的功效。他从不以上师 (guru) 自居, 或企图成立教派或宗教组织。在教导时, 他从不忘记提到这个方法受自佛陀, 经代代师传而至于他的老师; 而他在禅修中因亲身获益而对老师们生出的感激之情, 是有目共睹的。同时, 他不断地强调, 他不是传佛教或任何的「主义」; 他所教的方法是普全的, 适合任何宗教或哲学背景或信仰的人。

这个传承的标准禅修课, 是为期十天的住宿课程。参与的学员要在整整的十天中待在课程场地, 遵守严格的作息时间表, 他们相互之间须在前九天保持完全静默。课程开始时, 他们受持佛陀为在家人制定的五戒: 戒除杀生, 戒除偷盗, 戒除妄语, 戒除不正当的性行为 (在课程期间, 意味着完全独身禁欲), 和戒除服用任何毒品、烟酒类。他们先从观息法 (Anapana) 开始练习, 即观察自然的呼吸。在第四天, 当已有了某些专注力时, 他们转而练习内观法 (Vipassana), 这是以身体的感受为工具, 对整个身心的现象做有系统的观察。在最后一整天, 他们练习 Metta-bhavana, 即是慈悲观, 也就是与众生分享他们所获得的功德。

虽然葛印卡老师来自印度家庭, 他却是生长在缅甸, 并在那里向他的老师乌巴庆长者学习到这个方法。被乌巴庆长者任命为老师之后, 他于 1969 年因应母亲的疾病离开了缅甸, 并在孟买为双亲及其它的十二人传授了一期十日课程。由于他教导的启发和非凡的教授成果, 导致更多类似课程的开办, 首先是在印度各地的非中心课程, 继之在随后相继崛起的中心。自 1979 年起, 他也开始在印度以外的地区传授课程, 尤其是在斯里兰卡、泰

国、尼泊尔、法国、英国、北美洲、日本、澳洲和纽西兰。今天在这些地区，都已有一个或多个内观中心了。

在这期间，有些禅修者对修习内观产生了困惑，质问什么是内观及什么是四念住（Satipatthana）。事实上，内观和四念住是同义的。它们是相同的。

为了让禅修者能直接地照着佛陀的教说练习，并消除疑惑，葛印卡老师于 1981 年 12 月 16 日至 22 日，在孟买附近的总部---法岗（Dhammagiri）传授了第一次念住经（Satipatthana Sutta）的课程。十日课程的行为规范及作息时间维持不变，但如果学员想要的话，可以在休息的时候研读经文。葛印卡老师的晚间开示解释并详述了这部经典。如此，将法的理论研究（pariyatti）和法的实修（pauipatti）做了有利的结合。

葛印卡老师于 1990 年 11 月，在澳洲布拉克斯（Blackheath）的法地（Dhamma Bhumi）开了一期的四念住课程。本书的每一章都是该课程每晚开示的浓缩。内观研究所（VRI）在 1998 年出版了一本有序文及批注的<大念住经，建立觉知的大本开示>（Maha-satipatthana Sutta, The Great Discourse on the Establishing of Awareness），而本书是当作该书的姊妹作。含有全部经文的那本，是给来参加课程的禅修学员作为手册用的。本浓缩开示只有简短的经文节录，不应供课堂使用；在课堂中，学员可以直接地从录像带听到原本的开示。然而，本书可以帮助禅修者在课后复习内容，协助学者更深入研究经句，也能藉翻译让那些母语不是英语的人更加理解，而得其实惠。

「解脱唯有透过修行获得，绝不是只靠讨论。」葛印卡老师的这段话，为这些开示及四念住课程的缘起和理由，做了适切的背景说明。

葛印卡老师总是强调禅修实际修行的重要性；理论及研究作为实修的辅助。他在四念住的开示中告诫：如果一个中心变成只致力于理论的研究，将是多么的不幸。四念住课程与十日课程一样，采用全日禅修的作息时间表，开示仅限在晚间的一节课。其用意为使参与者可以在理论的基础上直接地探究和体验自身的内在实相，而不被吸引掉入只从事智力的辩论。智力的研究并非不可取，但诚如葛印卡老师所强调，理论与实践应该并驾齐驱。同样地，在十日课程中，开示的教导是从戒（Sila，道德）开始，而后定（Samadhi，心的主宰），乃至慧（panna，洞见的智慧），而同时它们也一一地在实践的层面上介绍给禅修者。

参加这个传承的四念住课程的先决条件是，完成了三个十日课程，每日有固定的练习，和维持最起码的戒律（Sila），即持守五戒。值得注意的是，在这部经中并无戒律的提示。葛印卡老师在第二天开示的起头就对该背景做了说明：这部经是为拘楼国（Kuru）的人开示的，他们在过去世代代已经有了坚实的持戒背景。对他们谈戒律是多余的；他们不

但理解，也确认戒的重要性。在今日，来参加这个课程并依据此经来练习的禅修者们，对戒有起码的基本认识及修持，也是很重要的。没有这个道德基础，他们想有效地依照经文的教导去深入练习是不可能的。有很多该经的原始听众在他们的禅修上已相当成熟了，只要些许的指导就能达到更高的阶段。虽然今日不必期待如此的成就，但上四念住课程的学生最起码要在这个禅修上有些实质的经验，并熟悉十日课程的开示。

葛印卡老师在法岗（Dhammagiri）第一次教导四念住课程后，立即接着教导一期一个月的内观课程，这也不是巧合的。从参加四念住课程所获得的深一层理解，形成了修习长课程的必要基础，而事实上，它就是在这个传承中参加长课程的一项要求。这种理解，对持久且单独地致力于修习长课程的禅修者而言，就成了很重要且有益的指引。此外，在长课程的开示中，经常提到这部重要经典的教导，而其它的经典也多所呼应。

佛陀所有许许多多的开示都有特殊的意义和启示。每个开示都是佛陀针对特定的听众，就那时的状况及他们理解程度而演说。甚至只理解到一个或数个开示，通常就足以使禅修者达到最终的目标。不过，这个特定的开示会被挑出来做密集的研究，是因为其原始的听众已具成熟，它可以省略许多准备，而详细地探讨禅修的方法。就其本身而言，它对希望多在理论层次上研究及理解方法，以便加强其修行的旧生，特别有帮助。

第一次的 <念住经> 课程只持续七天整，因为葛印卡老师需要用这段期间来在夜间开示中详解经文。时至今日它仍旧维持这个标准期间。因此，课程的重点在理解经文，及透过一些练习在实践的层面上掌握其含意。当练习已能安住在较深的理论认识上时，它又能在长课程中更趋成熟。

对在课程中的学员而言，能亲自听到佛陀的教说，依其文义直接练习，是重大的启发来源。很多禅修者，即使只有少许的练习，当他们第一次听到佛陀的教说时，都兴奋不已，而且马上就能在某种程度上开始理解其意。对没有实修的人而言，这是不可能的，因为他们的理解缺乏实际体验的层次。很多的禅修者报告，他们感觉到有如佛陀亲自对他们个人说话，为他们而教说。这是觉悟者教法的特质，它们似乎直接说中每位禅修者的体验。

在原本的 <大念住经>（Maha-satipatthana Sutta）中，也每每在其它的经文中，佛陀以重复述说来做强调和阐明。在本经文的开示中，葛印卡老师以巴利语将全部的经文逐段地念诵，也有相同的效果。佛陀的原始教说，特别地经由内观的大师，如葛印卡老师，念诵出来时的共鸣，直接引领听众进入更深的禅修中。不过，印行一本书而把当时念诵的所有巴利文打印其中，势必冒呈现大量多余数据的风险，可能会为难读者。因此，本册书将开示和全部经文分开。开示只有经文的节录，和葛印卡老师随后的诠释。必须一提的是，为了读者的方便，在这些节录里有许多重复段落已被删除，而以（…）省略。

完整的巴利原文和译文可以在姊妹作 <大念住经，建立觉知的大本开示>（Mahasatipatthana Sutta, The Great Discourse on the Establishing of Awareness, VRI, 1998）中找到。如此，先阅读这些开示而得的背景资料及理解，就能完整地阅读经文。而想要一边精确地练习一边聆听巴利全文得以激励的人，则可以参考葛印卡老师本人的开示或念诵。

这类的摘要是绝不能够完全地捕获原始开示的韵味及影响的。能亲自在现场聆听这些开示是件殊荣，也是非凡的启发来源。因此，这些开示集要试图保留该韵味及其气氛。它们尽可能沿用葛印卡老师原来的用词，也设法以最明晰的方式来浓缩他每一个要点的意义。如果这些集要能够激发所有读者在解脱的正道上做更深入的禅修，它们的目的就达到了。

派屈克 基文-威逊（Patrick Given-Wilson）

1998年5月

澳洲，布拉克斯（Blackheath）

法地（Dhamma Bhumi）

巴利语 (Pali) 发音的说明

在释迦牟尼佛的时代，巴利语 (Pali) 曾经是北印度的一种口语。在阿育王 (Asoka) 的时代，它曾经在印度以法敕文 (Brahmi) 字母来书写，而且被保存在好几个国家的文字里而得以相传下来。在罗马拼字中，使用下列一组的区别符号，来表明其正确的发音。

全套字母由四十一个字体组成：8 个元音和 33 个子音。

元音： a, ā, i, ī, u, ū, e, o

子音：

软颚音： k kh g gh n

上颚音： c ch j jh N

卷舌音： u uh ¹ ¹h n

齿音： t th d dh n

唇音： p ph b bh m

各种各样的子音： y, r, l, v, s, h, ¼, m

元音 a, i, u 为短音；ā, ī, ū 为长音；e 和 o 是发长音的，除了前面是两个字音时：deva, metta; loka, phouhabba。

a 就像「about」中的「a」发音； ā 就像「father」中的「a」；

i 就像「mint」中的「i」发音； ī 就像「see」中的「ee」；

u 就像「put」中的「u」发音； ū 就像「pool」中的「oo」。

子音 c 如同「church」中的「ch」发音。所有的送气子音是在正常的无气音之后发出听得见的送气声来。因此 th 不像「three」而是更像在「Thailand」中的音，ph 不是像「photo」而是相当于「p」伴随着气息的排气发音。

卷舌的子音, u, uh, ṛ, ṛh, ṇ 是以舌尖后卷而发出, 反之, 齿音子音, t, th, d, dh, n, 则是舌尖碰触上方牙齿。

上颚鼻音, N, 是如同西班牙语的「seNor」中的「N」一样。软颚鼻音, n, 就像「singer」中的「ng」发音, 但只和它的组群中的其它子音一同出现: nk、nkh、ng、ngh。m 的发音和 n 的相似, 但最通常出现在尾音的鼻音化: 「evam me suttam」。巴利语 (Pali) 中的 v 是个轻音的「v」或「w», 而 𑖞 是以舌头后卷的发音, 几乎是联合的「rl」音。

在此文中有梵语 (Sanskrit) 单字的一些例子。下列的区别字体只出现在梵语 (Sanskrit) 中, 而没有在巴利语 (Pali) 中:

𑖞 是多元音的「r», 像「ri」以发颤音的「r」发音

𑖞 是卷舌发音的「sh」;

œ 是上颚音的「sh」

第一天

四念住课程的第一天结束了。方法及你们的练习仍旧一样。不过，就某种意义上来说它是个特别的课程，你们要设法了解，关于方法佛陀是怎么说的。佛陀所有的教导，所有的开示都深具教化，充满智慧，非常珍贵，就像一块大甜饼的每一部份，尝起来全都一样有如甘露，仙馐美味。然而，我们选用大念住经 *Maha-satipatthana Sutta*，因为它详细地论及我们的修行方法。

认真的旧生最好能聆听到佛陀的真正教说，能在理论及实践上了解得更清楚，更详实，而不再有任何的困惑。不幸的是，有少数的学生，在方法上未得到适当的基础训练，就开始开班授徒，并且掺和其它方法。在印度，他们只参加过几个课程。他们多半对自己宗派的哲学信仰有强烈的执着。他们仅具浮浅的内观知识，无法正确地教导。参加过他们的课程的内观学员都极为困惑。

在西方也一样，已有人开始根据这个方法做不同形式的教授。只是为了表明有所不同，他们声称他们所教的是四念住 *Satipatthana*，而葛印卡所教的是内观 *Vipassana*。这是极为混淆视听的。四念住就是内观，内观就是四念住。佛陀的直接教说会澄清这点，会从深处来启发，指导及理解正法 *Dhamma*。因此，方法仍旧一样，但晚上的开示会详细地解析这部重要的念住经 *Satipatthana Sutta*。

刚开始，你对佛陀当时所说的古老语言，巴利文 (*Pali*)，可能会觉得陌生。慢慢地，你会开始懂得一些字，再来你就能发展出运用这个语言的知识，然后它就会变成很有启发作用。如果你是个优秀的内观禅修者，你会觉得这些话好似为你而说，好似佛陀在亲自指导你修行一样。而在这起始阶段，只要懂得一些字词就会很有帮助了。

三个步骤

正法有三个面向，或重要步骤。第一个是理论 *pariyatti*：对佛陀的教导有足够的理智上的了解。从来没有听闻或阅读过觉悟者的教说的人，不能理解正法及其普全的特性。他们只会知道正法就是佛教徒的宗教。他们会把它当作是宗派的哲理信仰，或是个仪式，礼仪，或是宗教祝典，就如同他们所一向从事的一样。听法者 *sutava* 是听闻过正法的人，会了解正法是普全的律法，真理，本质，不会局限于任何派别或群体。听闻了正法后，他会如法修行并应用在生活中，因此与非听法者 *assutava* 相比，他是个幸运的人。非听法者未曾得闻普全的真理，仍旧非常困惑。

听闻或阅读纯净的正法法语是很好的，能启发及指引我们开始修行。然而，如果你只满足于此而不实践，自以为现在在理智层面上样样都懂了，那么它就成了信仰上的游戏而已。事实上你并不真懂，因为没有直接的体验。你只是接受没有实践的真理，它甚至会成为解脱上的阻碍。因此每一位听法者必须开始修行。

实修 *Pauipatti*，是下一个步骤，修习正法。佛陀在另一个开示中说：

Supauipanno Bhagavato savaka-sangho.

Savaka 声闻，意思是听法者 *sutava*。*Savaka-sangho* 意思是声闻僧，已经听闻了佛陀的教导，也已开始正确地走上正道，也就是善行者 *supauipanno*。走在正道上，他们会到达解脱的最终目标。实修 *Pauipatti* 能克尽此功，光是理论 *pariyatti* 则不行。根据理论，你开始理解到身而为人，社会的成员，你一定要在家庭及社会中过合乎道德的生活。如果你干扰了他人的安详与和谐，你怎么能体验到安详与和谐呢？因此你戒绝任何会伤害到其它众生的身体和言语的行为。你戒绝杀生，偷盗，邪淫，说谎，恶语，背地中伤或说无用又没意义的话来浪费自己和他人的时间，以及吸食任何的麻醉品。你也知道戒绝不善的行为是利益了你自己，而不单只是他人。除非你在心中产生了极大的不净染污，诸如：贪婪、渴爱、瞋恚、自我意识、和恐惧，否则你不会造做这类的不善行为。一旦你做了，就伤害了自己。你因此而知道戒 *sila*，「道德」的重要。

然而，光有理智上的理解，而没能掌握心的话，戒律的持守就会变得很困难。因此你一定要修习定 *samadhi*，也就是心的掌握。在某些场合，比如在内观的课程中，不犯戒是很容易的，但走在正道上时，你一定要熟练这种掌握。你开始成了善行者 *supauipanno*。现在你在练习觉知呼吸 *Anapana*，这就是实修 *pauipatti*。

照着觉悟者指点你的方式，一步一步地走在正道上，你一定要能正确地掌握心，否则掌握不得法，就不能带领你到第三步的洞见 *pauivedhana*。字面上这是「穿透，贯穿」的意思。你的定 *samadhi* 使你的心专注在你自己的实相，你的身心现象上，因为呼吸跟身与心两者都有关连。然而当你前进时，你会注意到，内在积存有很多的不净染污。虽然你想掌握身体和语言的行为，但你却不时地会被它们压制住。因此你一定要探究到实相的深处，好将这些不净染污清除掉。

Pannatti 是表面的真相：它似乎如此，看来像是这样。你一定要挪开表面实相的帐幕，穿透、贯穿并把它粉碎，才能见证到究竟的实相。这就是内观。在其它经文中有如是说：

Pannatti uhpetva visesena passati'ti vipassana.

Pannatti uhpetva 是「已经挪开表面的实相」了。然后内观就看到 (*passati*) 事物的特性 (*visesena*)。表面的、坚实的、紧绷的实相藉由穿透、贯穿，得以被剖析、离散、消融，

你就朝所谓「我」、「我的」，物质的结构、心理的结构、和心理内涵的究竟实相迈进。然后穿透整个身心领域，你就能见证到超越的究竟实相，涅槃，那是超越整个身心领域的永恒。这个洞见智慧 *pauivedhana* 的修习，就是内观，可以引领我们到达完全解脱的最终目标。

因此要了解，在课程中聆听这部经的目的不只是要有理论 *pariyatti* 而已。不论这种理论的知识多重要，这三个步骤，理论 *pariyatti*，实修 *pauipatti*，和洞见 *pauivedhana* 都要涉及。这三者就涵盖了整个智慧 *panna* 的领域。

在十日课程中，你们已经听过智慧的三个阶段。闻慧 *Suta-maya panna*，是你已经听闻的智慧。它是别人的智慧，不是你的。思慧 *Cinta-maya panna*，是你智力的推理，你对别人的智慧的理解。两者都是有益的，但只有当你采取了第三阶段的修慧 *Bhavana-maya panna*，你自己亲证了实相时，它们才有益。重复的见证会开发你的智慧，而它就是会带你到达最终目标的直接经验。

在另一个印度的传统中，用不同的词汇来表示这三重区别。第一个是 *sadda sacca*，文字真理。盲信者认为经典的真理，连意思不懂都要接受。当亲证亲见时或许是真的，但他们只是听闻之后就产生了执着。它不是他们的真理。第二个是 *anumana sacca* 推理而得的智力理解。从有烟中你推论出有火。你没看到火。这两者都可能是幻觉、错觉。

第三个是 *paccakkha sacca* 你亲自体验的真理。觉悟者所教导的全部都是在启发你去如是实践。相信觉者的教说固然重要，但除非你亲见真理，否则你绝不可能觉悟。在智力上聆听及理解是很有益，但向往解脱的人一定要见证每一个教说。这就是念住经 *Satipatthana Sutta* 所教的内容，其中的每个字句都会启发并指引你。

觉知 *Sati*---*Awareness*

Sati（念）意思是觉知，在身体的架构内体证与身心相关的每个实相。只有觉知带有正确的了知及智慧时才会成为念住 *satipatthana*。*uhana* 意思是建立起来。*Patthana* 意思是以许多不同的 *pakarena* 正确方式建立起来。

Pakarena janati'ti panna.

Panna 智慧，了知 *janati*，从不同的角度了知实相。仅从一个角度体证会得到偏颇、扭曲的实相。你必定要设法从整体来体证实相，亦即从不同的角度来观察。那么它就是 *pakarena*，它才成为智慧 *panna*。

因此，当觉知 *sati* 接合了智慧 *panna* 就变成了 *patthana*。每当佛陀使用到 *sati* 或 *sato*

这些字时，他也同时使用 sampajano（时时彻知无常），就如在本经中的： atapi sampajano satima（精勤、觉知、时时彻知无常）。

Atapi 意思是「精勤地」。然而唯有俱足了智慧才算圆满。这个智慧就是时时彻知无常 sampajano：在经验的层次上了知实相的特性，也就是无常 anicca，生起及灭去的基本特性。由于它的无常特性，因此苦 dukkha 的特性也是本具的。用智慧来修习，你就会亲身领会到苦 dukkha。每个愉悦的经验，每个愉悦的状况都是无常的 anicca。在身体架构内的每样东西都会转变成不愉悦，因此它就只是苦而已。这就是自然的法则。然而心的癖性总是执取和贪求愉悦的经验，而当它消失时，你就觉得痛苦。这不是个哲学理论，而是要用洞见 pauivedhana 去体验的一项真理：要用分离、剖析、离散、消融来使你达到 bhanga，完全消融的阶段。你体证到这个坚实的物质结构，身体，实际上只不过是生起又灭去的次原子微粒 kalapas 罢了。而心和心的内涵也是一样，虽然它们呈现出非常坚实、激烈的情绪，如愤怒、恐惧或情欲等来击倒你。内观 Vipassana，洞见 pauivedhana，会帮助你。藉由穿透、贯穿的智慧，你分离，剖析、离散这些强烈的情绪到一个阶段时，它们就只是一些微细的波动罢了。这整个身心的结构和心的内涵只不过是微细的波动，微细的波动，anicca, anicca, 无常，无常。

之后，这个「我」或「我的」或「我自己」的实相变得清楚了。它们不过是约定俗成的用语而已。并没有「我」来拥有这个身心结构，这些物质和心理的现象。只不过是身与心不断地交互作用，不断地互相影响而互为生起的因，造成流动、交流、暗流的果，而进行着你所谓的「我」。无我 Anatta，在经验的层次上就变得清楚了。

Anicca, dukkha, anatta ---也就是无常，苦，和无我---不应只当做是一种宗派的哲学。它们不只适用于佛教徒而已。每个人，不论是男人或女人，什么肤色的或信什么教的，都只不过是身心不断的交互作用而已。由于无明，就对这个虚妄的自我，这个「我」，培养出极大的执着，而带来的只是痛苦。

藉由洞见 pauivedhana，藉由穿透，贯穿的智慧，自然的法则就变得相当清楚。缺失了这个，光是觉知是无济于事的，因为你总会停留在表面的实相上，而不会了解实际的、究竟的实相。马戏团走钢索的女孩，每一步都具觉知。她的生命和肢体都处在危险中。她依然离解脱甚远，因为她的内心只具表面实相，而不具智慧。这个觉知 sati 并不圆满，因为它有待在经验的层面上以无常、苦、无我的智慧来建立。念住 Satipatthana 是有智慧的觉知。于是它就在正法的修习及体证实相上，扮演非常重要的角色。四念住的开示就是为了此一目的。

在一般的十日课程中，你听过五个朋友：信心 saddha（信），精勤 viriya（勤），觉

知 sati (念), 禅定 samadhi (定), 和智慧 panna (慧)。佛陀称它们为根 indriyas。Indra 意思是「统治者」,「国王」。它是天界国王的名字。感官是另一类别的根 indriya: 眼、耳、鼻、舌、身。会这样称呼,是因为它们一直在主宰和制服我们。五个朋友,或说是我们能主宰的能力,是另一类的根,而觉知 sati (念)是其中之一。这些 indriyas 也称做「力」(balas)。对于每个禅修者来说,这五个「力」是非常重要的,而觉知 sati (念)也在其中。它非常重要。觉知 sati (念)也是一个很重要的觉悟因素(菩提分)。你要从觉知开始,而且要一直保持着觉知,直到你具足了所有的七菩提分而到达最终的目标为止。然而,诚如佛陀在大念住经的教说中所解释,觉知 sati 也只有运用得当时,才能显出其重要及成效。

理论上的知识 Pariyatti

我们明天将开始阅读这部经。今天的背景说明,旨在使你们理解实修才是最重要。只把阅读经典或聆听开示当作终身的目标是非常危害的。内观中心的目的应该非常谨慎地维持在实修 pauipatti 及培养洞见 pauivedhana 上,也就是以体验来开发和增长智慧:一点一滴,一步一步地,你分离、剖析、离散、消融,然后从表面的实相,藉由穿透、贯穿而迈向究竟的实相。

为何在佛陀之后,内观会从印度消失的诸多原因之一,就是因为人们只注重理论及经文。人们满足于只诵念某个开示,或诵念、背诵整部的三藏 Tipitaka ---佛陀的教导---好似他们的人生目的就已达到。然后就对经文加以讨论,辩论,争论。迷惑充肆了,而因为没有实践,所以就得不到理解。觉悟者的教说是体验的教说,用来指导人们去见证实相。在这些上面玩弄把戏的话,会产生极大的障碍。因此,我们要用佛陀的教说来理解他要我们如何实践。虽然这些教说给我们启发与指导,但实际的练习仍旧是最重要的。

当然我们不贬损理论上的知识 pariyatti。修习佛陀教导的人怎么可能反对佛陀的教说呢?但实践,而非教说,应该是我们生命中的主要目标。我们对能纯净地保持佛陀教说的僧团,及对其中能维持实修内观的人非常感谢;否则它在很久前就要失传。因为有我们这个传承,我们才能接受到清纯的实修,对此我们深怀感恩。同样地,我们也非常感激,在二十五个世纪以来,师徒相传,不论他们有无实修,而起码能将佛陀的教说保存下来的人。

现今,对佛陀的教导生起了很多的质疑。这是不是佛陀的教导呢?由于这个派系的僧团中有人负起责任来保存佛陀教说的完整,因此证据才有可能。所以他们被称做是正法(佛陀的教说)的司库 Dhammabhan¹ agarikas。也因此我们才可以将方法的实修成果来与教说

比对。

因此，就让理论的知识 *pariyatti* 和实修 *pauipatti* 结合在一起。理论知识使我们有信心知道我们所实修的是否就是佛陀所教的正确方法。

现在我们要研读念住经 *Satipatthana Sutta*。如果有人要研读整部的三藏 *Tipitaka*，好极了。它的每个字都是甘露，能给人个别指导，而且明澈又发人深省。但这并不必要。能正确地理解几部经典就够了。佛陀曾说：如果能正确地理解，哪怕只是一首偈颂 *gatha* 或两行的诗句，也足以达到最终目标。*Pariyatti*，或梵文及印度文的 *pariyapti* 的字面的意思是「足够」。对有些人而言，要大量的开示才够。你在课程的夜间开示中所得到的佛陀的教说，就是理论知识 *pariyatti*。你知道如何正确地练习，和为什么要这样练习，你也对所采取的步骤产生了信心。在中心的夜间开示时间，可以讨论一些经典及开示以帮助理解，但不可沦为主要的目标。否则它们就会变成理论知识的中心：从事传授三藏，讨论，诵经及辩论；也可能从事情感上，信仰上及智力上的游戏。

因此，要提醒现在和未来世纪中在世界各地管理中心的人：永远维持内观的教导和修行为主要活动，因为只有当你实际走在正道上，才能达到最终的目标。

所以，从明天晚上开始，我们要诵读这部经典，正确地了解实际层面的 *pauipatti* 和 *pauivedhana*（实修和洞见）。我们正走在正确的道路上，一条不分岔或不偏离的道路，一条通往最终目标笔直的路，不会为旁枝末节，而随处虚掷光阴。

仍是一样的修行。你现在正练习着 *Anapana*，观察呼吸的实相。这就是觉知 *sati*。呼吸是生物的本能，并不只因为书本或你的老师或佛陀这么说。你是在见证它如其本然的进出。它不是呼吸的运动。你只观察而不调节它。很自然地你的心就开始变专注了。呼吸就会越来越细越短。然后它好像在进或出时做了个回转，而且有时它好似停止了。因为需氧的关系，又来一个深呼吸，而你也就只是觉知。它又再次变得越来越短，转个弯，停下来。你什么都别做。不论它是长呼吸或短呼吸，你就只是觉知。当然，有时你无法感觉到细微的气息时，你可以做一些蓄意的呼吸，只是为了再能感觉到自然的呼吸而已。

这个课程只有八天。时间很短，要认真善用。这里的条件对你们很有利，因为没有新学员来参加课程。他们经常不能理解守规矩和静默的好处，而不知所以地干扰人家。身为成熟的旧生，最起码已参加过几个课程了，你知道用功的方法，你也知道持续的练习是成功的秘诀。如果你由于懒散、闲荡或躺下来睡觉而中断了练习，你是到不了目标的。当然心会跑掉，但你就把它带回来。你一定要持续地努力。甚至是所谓的休息时段，包含就寝时间，也是用来认真用功，禅修，觉知的。觉知 *sati* 必定要安住---念住 *satipatthana*。现在，你以 *Anapana* 来觉知呼吸。行、住、坐、卧；洗澡、洗衣、吃饭、喝水---日以继夜，除了

熟睡的时段，你都要觉知自然的呼吸。觉知得到了好安住。然后在修习内观时，日以继夜地觉知生起和灭去，anicca 无常。

所有的规定都很重要。这样的课程，没有新学员而少了很多干扰，人人都认真用功，诚属罕有。要善用这个机会，这里的设备，以智慧安住你的觉知，一步一步地接近最终的目标。要善用这个美妙的办法。要善用正法来利益你自己，从束缚、镣铐及贪、瞋、痴的锁炼中解脱出来。愿你们享有真正的安详，和谐与快乐。

愿一切众生快乐。

第二天

四念住课程的第二天结束了。今天晚上我们要开始讨论开示，以便了解它与实际修行的关系。

这个开示的名字叫大念住经 *Maha-satipatthana Sutta*。Sutta（经）就是开示的意思。Maha 表示大，而的确有另一个较短的念住经。然而眼前的这部经文，详细地涉及比较多的题材，故称之为「大」。

Sati 是觉知的意思。它是正法中很重要的一个能力，我们在昨天有讨论过。它是要开发的五根 *indriyas* 之一。它是五「力」*balas*，要精通法必须开发的力量之一。它是七菩提分 *bojjhngas*（觉悟的要素）之一。正念 *sammasati* 是八正道中的一项。它字面上的意思，就如现今印度通用的 *smṛti*，是「记忆」或「回忆」。内观不涉及过去的记忆，但你要经常想到禅修的对象（所缘），那就是在色身架构内与身心相关的实相。Sati 另一个较佳和易于理解的意思是觉知；而觉知必须是此刻如其本然的实相，不是过去的，亦非将来的。

Patthana 是安住的意思。Pa 是广泛之意，也包括 *panna* 智慧这个字的组成要素。不单对身心实相觉知，也要对这个实相的特性觉知：它如何生起和灭去；它如何成为痛苦的根源；它何以不是「我」；它何以无实质性。这需要直接的体验。这不只是智力上了解的一个表面实相。觉知必须与智慧同时安住，即是对实相的真实本质的了解。因此称之为大念住经 *Maha-Satipatthana Sutta*。

经文开始是：

Evam me sutam.

我是这样听说的（如是我闻）。

这话不是佛陀所说。内观的禅修者都应该知道这典故。

当佛陀在八十高龄过世时，在场的弟子中有些是已经完全解脱的阿罗汉，他们了解每个人，佛陀或是凡夫，都终将过世。这是自然的法则。其它在正法中还未修行到此程度的弟子就感到很悲伤，有些甚而在哭泣。然而，有一位年高而无智慧的老比丘却有不同的看法。老人家过世了，他觉得很高兴：从现在起，他们可以摆脱他的掌控而为所欲为。毕竟，佛陀自己教导的是：*Atta hi attano natho* ---你是自己的主人。这件事显示，有一群对正法不感兴趣的人，已经混入了僧团。他们加入僧团为的是可以获得在其它地方得不到的身份地

位，舒适的生活，和较多的供养及尊敬。

我很感激这位比丘。为什么呢？当大迦叶尊者 Mahakassapa，一位睿智的上座比丘，完全解脱的阿罗汉，佛陀的大弟子之一，听到了这话后，就决定要保存佛陀的真正教导，以免将来被这样的一群人扭曲。四十五年来，佛陀日以继夜地教导正法，夜间睡不到两三个小时，而且甚至不是正式的睡觉，只是具足着智能的觉知和平等心。他讲了八万二千个开示，而他的主要阿罗汉弟子讲了另外二千个。总共是八万四千个开示。大迦叶尊者想到，像这位老比丘等等人，必会在将来错引教导，代之以自己的话，并且去除重要的戒律。因此他决定召集五百位上座比丘，曾经亲见佛陀教导的阿罗汉，来背诵、编辑和鉴定佛陀的真正教说。只要少数几个人就可以成就这项事功，但为了加深人们的印象，并确保能被承认，他在佛陀入灭后即刻邀集了五百位比丘。他们要共同背诵佛陀的每一句教说，并且给予认可。

阿难尊者 Ananda

有人向他推荐阿难尊者为该集会的第五百位成员。阿难尊者与释迦牟尼佛同日出生，是佛陀的堂弟，而且一起渡过童年及青少年期。当佛陀觉悟后，阿难尊者是诸多追随佛陀出家的家族成员之一。随着追随者的增加，工作量也增加，佛陀需要一位侍者。有些人来担任，但都怀有不同的动机。通常的动机是希望能私下见识到神通，但佛陀不鼓励在公开场合展现神通。另一个动机是能听闻到佛陀对某些哲学问题的解答，然而他绝不公开回答。这种人都待不久，他们离开了。

佛陀到了五十五岁的年纪时，首肯了需要一位稳定的私人侍者。有许多上座比丘非常热切地要亲侍佛陀，但大家知道他属意阿难尊者。然而阿难尊者却保持沉默。事实上他要佛陀同意几项条件。有七、八项很有益的条件，佛陀悉数接受。其中之一是：如果佛陀于阿难不在场时演说开示，他必须于回来时向阿难补述。因此他在佛陀的最后二十五年中听闻了所有的开示。他在这之前也听过这些开示。由于他的练习以及过去的优良品德，他有惊人的记忆能力。如果他耳闻一次，就能于任何时只字不漏地覆诵，犹如今日的计算机或录音机一般。

阿难服侍了佛陀二十五年。他这么亲近而又非常崇拜佛陀，但他却不是阿罗汉，还没完全的解脱。他只是须陀洹 sotapanna（预流果），只初次体验到涅槃而达到解脱的第一阶段而已。过了这个阶段还有斯陀含 sakadagami（一还果），然后是阿那含 anagami（不还果），然后是阿罗汉 arhant。从这里你应当了解到，佛陀是不能解脱任何人的。阿难也

深明正法: 他教导成千个人成就了阿罗汉, 然而他继续服侍着佛陀, 却无暇精进。

因此大迦叶尊者去找他并说, 既然佛陀已过世了, 阿难应有时间了。而且身为一位老师, 他对方法非常娴熟。他要求阿难用功修成阿罗汉来参加集会, 因为他将是会中的宝贵人材。阿难欣然同意; 他将修持数日, 成就阿罗汉来共襄盛举。

他斗志高昂地精进, 立志成就阿罗汉。在当老师时, 他劝诫人家不要长养自我, 因为它是危险的障碍。但往往老师修行时, 却忘了自己的教诲, 而这就是此时发生的情况。他的志向是:「我必定要成为阿罗汉」。他毫无进展。大迦叶尊者来告诉他说, 次日集会就要开始了, 如果必要时将不再等他。如果他不是阿罗汉的话, 他们将另觅他人。他再次整晚用功---「我必定要成为阿罗汉」。夜晚过去, 旭日东升了。他用功得筋疲力尽, 决定要休息。他没哭, 他有这个好品德。现在他并不志在成就阿罗汉。他全然接受自己只是须陀洹 sotapanna, 而非阿罗汉 arahant。就像一位优良的禅修者, 保持着觉知感受的生起灭去, 他休息了。现在他的心不再攀缘未来, 而只在当下的实相上。就在他的头碰到枕头之前, 他成了阿罗汉。

这就是中道。过度松懈, 你无所成就。过于费劲, 心无法平衡。阿难尊者参加了集会。

现在阿难尊者确切地被问及佛陀教说了什么, 如此全部的佛陀教导就编纂而成。共分三个部分, 称之为三藏 Tipitaka. Ti 的意思是「三」, pitaka 一般意谓「篮子」, 然而也意指「经典」。第一部分是经藏 Sutta-pitaka, 公开的开示。

第二部分是律藏 Vinaya-pitaka, 是对比丘和比丘尼演说有关行为规范和戒律的开示。对于在家众, 五戒已经足够, 但对比丘和比丘尼, 就有二百条以上的戒律。这就是老比丘所反感之所在。

第三部分是论藏 Abhidhamma-pitaka (阿毗达磨), 高级的法, 有关自然法则的高深真理, 一般人不易理解。是对整个身心范畴的分析研究, 细述身 (rupa 色), 心 ((citta 识), 和心理因素、心的附随物、心的内涵 (cetasika 心所) 的实相。它完整解释它们如何交互作用及互为影响, 身心两者如何激发而共同及各别的生起, 以及在内心深处的关连、流动及交流。只有透过内观的深入修持, 而非单靠阅读阿毗达磨 Abhidhamma, 这一切就会变得清楚。阿难尊者被要求背诵经 Sutta 及论 Abhidhamma, 而另一个戒行圆满的阿罗汉, Upali 优婆离尊者, 则被要求背诵律 Vinaya。

这个开示出自经藏。

阿难以 Evam me sutam 「我是这样听说的」开场, 因为他是亲闻自佛陀的。他也对该

经产生的场合做了说明。「有一次，世尊住在（viharati）Kurus 拘楼国剑磨瑟达磨城中 Kammassadhanmam，与拘楼人在一起」。在印度，通常 viharati（住在）只用在觉悟的人或修习正法的人身上。拘楼国是那时北印度十六个城邦之一，现在称为哈理雅纳 Haryana，靠近德里及旁遮普的地区。佛陀称呼在场的禅修者为比丘们，并演说。

拘楼国 Kuru

佛陀为一个原因而在拘楼国演说这部经。不只是佛陀，乃至其它人都很尊敬拘楼国的人民。在印度的另一传统中，薄伽梵歌 Bhagavad-Giti 开头的字句是：Dharmaksetre, Kuruksetre，意思是在「正法的园地，拘楼的国度」。在另一个开示中佛陀宣说，拘楼国人上至国王下至黎民，如何遵守戒律过道德的生活。这是很不寻常的，而今日所谓的戒法 sila-dhamma，在当时就叫做拘楼法 Kuru-dhamma。道德就是他们的天性。

那时，在佛陀过去的一生里，当时的菩萨是拘楼国王。卡令伽 Kalinga，现今的奥瑞沙 Orissa，是另一个国家，连年遭受着干旱和饥荒。时人相信，当人们不过道德的生活时，就会发生这样的饥荒，因为国王本人没过道德的生活。于是卡令伽的长老们谏请国王持守五戒，让全国人民仿效并予遵守。而遵循的戒必须取自戒行圆满的人，这点也很重要。他们所推荐的是拘楼国王，一位完人，其全国的臣民都过着道德的生活。

有两个婆罗门大使被派遣出去。他们告诉拘楼国王整个原由，并请求他将戒条写在石板上：他们会代表他宣读，那么人民就会开始持守而脱离痛苦。拘楼国王拒绝了。虽然他过着完好的戒律生活，但他觉得自己曾犯过一个小错。他把他们送往他年迈的母亲处。她也说自己曾犯过小错。于是他们又被送往大皇后处；如是依次地到国王的弟弟，首相，税务大臣，大商人，甚至到战车的驭者和大门的警卫处。他们全部都说曾经犯过小错。

然而这些错真是微不足道。例如，国王曾经表演他的射艺。有一枝箭落入了水池没浮上来。它可能刺穿了一条鱼。实际是否如此，让人怀疑。拘楼国人就是这么的小心谨慎。

戒律的基础很重要。然而，在两佛之间，正法的其它部分遗失了，而这就是那时发生的情况。佛陀所传授的正法是圆满而清净的---kevalapariṇāma, kevalaparisuddham---没有什么要增添或去除的。随着时间的过去，重要的部分遗失了。智慧 Panna，最困难的部分最先消失：只有智力上的智慧留存下来。然后纯净的定 samadhi 没了：只留下想象，但实相的觉知却没了。虽然戒律还在，但当其它的步骤都沦落时，它就被过分强调，并滥用到极点，而使心失去了平衡。现今的印度同样的事情也发生：人们变得极为不平衡，而无法正确地修习定 samadhi 和智慧 panna。

佛陀一向谴责戒禁取 *silavataparamasa*。*Vata* 是誓言。*Paramasa* 是执取。没有了正确的定及慧后，人们就发愿只来滥用一条戒，以为如此就能使他们解脱。戒及誓言并无不妥，两者皆很重要。誓愿过午不食有益你的禅修，或断食一日使你健康。但当它被滥用时，人们断食到一个月，只为了要证明他们的法，那么它的实质及目的都丧失了。

这就是那时的拘楼国的状况。他们的戒很好，但被滥用了。虽说那样不对，但守戒必定比不守戒要好得多。他们在正法中欠缺的，可以从方法上补足。因此，经文中并没有谈戒律，因为这个坚强的背景已具足了。有了这样的基础，拘楼人能更容易地理解方法的细节。所以佛陀在拘楼国讲述这部经。

然后他向比丘们发表演说。在印度的普通话里，*bhikkhu* 是比丘，隐士的意思，但在所有佛陀的教导中，比丘意指任何修习正法教导的人。因此它是指禅修者，不论其为男女在家人，还是比丘或比丘尼。

导言

Ekayano ayam, bhikkhave, maggo

这是唯一的道路。

Sattanam visuddhiya: 使众生清净。这是在心理的层面。洗涤身体的外表无法净化心。这清净的结果会导致:

Soka-paridevanam samatikkamaya: 克服愁叹 *soka*，与它所表现出来的哭泣和悲叹 *parideva*。当你修行时，它会浮现到表面，而你只观察，就能超越它 *samatikkamaya*。

Dukkha-domanassanam atthangamaya。在更微细的层面上，心中仍有不愉悦的感觉 *domanassa*，同时在身上有不愉悦的感受 *dukkha*。这些也都去除了 *atthangamaya*。

Nayassa adhighamaya。 *Naya* 是真理的意思。如果你以冥想或想象来用功，是达不到这种效果的。只有心的表层得到净化而已。只有当你观察身与心及其相互的关连，从粗重的

表面实相到最微细的究竟实相时，最深层的痛苦才能拔除。由佛陀所体证的真理只能解脱佛陀。佛陀只能指示道路，路却要你自己走。Nayassa adhigamaya 是解脱的最佳途径。

Nibbanassa sacchikiriyaya。涅槃 Nibbana 必须经由实相的观察 sacchikiriyaya 去体验、体证。你必须达到身与心最微细的实相，然后超越之而见证超然。整个身和心的范畴是无常的生和灭。在粗显的层面上，它生起，好似驻留了一阵子，然后灭去。在较微细的层面上，它以极快的速度灭去。而在最微细的层面上，则只是振荡而已。超越究竟实相的领域是无所生无所灭。它是超越身和心，超越整个知觉，感觉的范畴的。涅槃的体验可以是几个刹那，几分钟，几小时；情况不定，但体验回来之后你判若两人。你无法解释它。当然人们能够做冗长的智力阐述，但在涅槃中，感官停止了作用。它们无法用来解释涅槃。所以正法的六特质的最后一项是 paccattam veditabbo：涅槃必须由各人在自身中直接亲证。

Ekayano maggo，「这是唯一的道路」，似乎胸襟狭窄。还没有走上这条正道，或还没有走上一段路的人，可能会感到不舒服。对已经走上了这条正道的人而言，这是唯一的道，是清楚不过的了。它毕竟是普全的自然法则。它必须由任何宗教或任何国家的每个人去体验的。火会烧伤任何人的手。不论你是佛教徒或基督教徒，美国人或澳洲人，如果你不想被烧，你就必须将手移开。不论有无牛顿，万有引力定律都在。有无爱因斯坦，相对论都存在。同样的，有无佛陀自然的法则仍旧长存。它就是因与果的关系。两份的氢和一份的氧合而成水。如果在地球上两者任何缺一，则就不会有水。这是自然的法则。这就是正法。当你迈进，并且修习得更深入时，你就会了然于此。如果你不要痛苦，你就得去除原因。那么衍生的痛苦就会自动去除。

如果你想会有某个超自然的力量，自你所有的不净染污中解救你，那就是一厢情愿的想法。不会发生的。你必须依自然的法则来用功。你现有无明反应的根深习惯模式，导致你不断地经历痛苦，这必须要改变。

在这层意义上，它就是 ekayano maggo 唯一的道路，接着，佛陀更进一步的描述。

…yadidam cattaro satipatthana：这条道路就是四念住。在这个阶段要知道，如何有四个念住，或四个以智慧而安住觉知的方法。第一个是：

Kaye kayanupassi viharati atapi sampajano satinma, vineyya loke abhijhadomanassam.

Kaye kayanupassi viharati: 持续地就身体观察身体的实相。以非常精勤、勤奋的方式 (atapi), 以了知生起和灭去的智慧 (sampajano), 并以觉知 (satima) 来修习。不涉及想象, 是具足了智慧而颇为直接的全幅觉知。关于身体的实相就在身体内加以观察、体验。这样去除、远离 (vineyya) 对身心现象 (loke) 的贪瞋 (abhijjha-domanassam)。

Vedanasu vedananupassi viharati atapi sampajano satima, vineyya loke abhijhadomanassam.

第二个是 vedanasu vedananupassi viharati: 持续地就身体的感受观察实相。再次的没有想象。以同样的方式直接的体验, 在身体的感受内观察实相。

Citte cittanupassi viharati atapi sampajano satima, vineyya loke abhijhadomanassam.

同样地, 第三个是 Citte cittanupassi viharati: 在心中体证心的实相。

Dhammesu dhammanupassi viharati atapi sampajano satima, vineyya loke abhijhadomanassam.

第四个是 Dhammesu dhammanupassi viharati: 就法则中, 心的内涵 [诸法]中去体证心的内涵 [诸法], 自然的法则的实相。观察的方法一样。

这四个念住, 观察身体, 或感受, 或心, 或心的内涵 [诸法] 的实相, 都要本着实际的体验。智力的理解会给你启发, 并指引你如何修习, 但只有体验才会有成果。在我们继续讲下去时, 这点是要明白的。

现在你正以当下的实相, 如其本然的, 进来的或出去的, 深或浅的呼吸在用功。你也尝试对鼻孔以下, 上嘴唇以上这个身体部位的感受时时呈现的实相, 维持觉知。观察的对象是身体的这个部位。要日以继夜地尝试维持不间断的觉知, 除非你深睡了。大部份的时候你的心会跑开。你会忘失, 你阻止不了。但一旦你察觉到了就把心带回来。别产生失望

或沮丧。就接受心已跑开了，再从新开始。现在要更认真地，更勤奋地用功。时间很短。你已来参加一个有很认真的气氛的课程，没有新学员的干扰。要善用来利益及解脱自己。愿你们都享有真正的安详，和谐，快乐。

愿众生快乐。

第三天

四念住课程的第三天结束了。

我们对这位老比丘表达我们感激之情，由于他，大迦叶尊者才决定编纂所有的教导。结果它们得以世代保持其原始纯净。有时有益的事情却导自于不好的情况。那时所发生的情况就是如此。几个世纪以来，有六次的比丘结集来覆诵及鉴定三藏 **Tipitaka**，去除任何不知不觉中产生的错误。有三次结集在印度举行，一次在斯里兰卡，两次在缅甸。第六次，也是最近的一次，距佛陀入灭二千五百年后，于 1955-56 年在仰光举行。就像我们感恩于维持方法原始纯净的人一样，我们也感恩于保存佛陀教说纯净的人。今天我们可以将教说与方法来做比对，由了解到我们所修习的就是佛陀所教的，而产生更多的激励。

我们继续研读经文。

四念住

我们讨论过，有四个念住：

kaye kayanupassi viharati atapi sampajano satima, vineyya loke abhijjhadomanassam;
vedanasu vedananupassi viharati atapi sampajano satima, veneyya loke dbhijjhadomanassam;
citte cittanupassi viharati atapi sampajano satima, vineyya loke abhijjhadomanassam;
dhammesu dhammanupassi viharti atapi sampajano satima, vineyya loke abhijjhadomanassam.

念住的目的是探索被认为「我」的领域；人们对这个「我」产生了非常多的执着。有两个不同的范畴：身（**kaya**）和心（**citta**）。

这个探索的工作必定要落实在体验而非智力的层面上。如果你只想以唤起注意的方式来了解身体，就以头为例，你声明「这是头」，它只是智力上的实相，是属想蕴 **saNna**（辨别）。要体验实相，你必定要去感觉它。因此必定要有感受存在，而身体（**kaya**）和感受（**vedana**）是在一起探索的。

心 **Citta** 也是一样：坐下来，然后只声明说这是你的心，那只是一种想象，或大不了是智力的理解罢了。要体验心，则必定在心中要有什么东西起现：或许是某个强烈的贪爱或

瞋恚，或某个念头。它生起又灭去。它不论是什么都叫做法 dhamma，它文字上的意思是心「所涵容物」dhareti ti dhamma，就如身（kaya）和感受（vedana）伴随一起，心（citta）和法（dhamma）也是伴随在一起的。然后，依佛陀从自己的体验，而在其它处所宣说的另一个实相是：「当诸法在心中生起时，就有感受在身上开始流动」vedana-samosarana sabbe dhamma。Samosarana 意思是「聚集在一起而流动」。

感受 Vedana 如此变得非常重要。要探索身体你就必定要感觉感受。同样，在探索心与法时，每个在心中生起的东西都会以感受呈现。

继续下去，每个念住都使用了一些相同的词汇：

Kaye kayanupassi viharati: anupassi 来自 passana 或 dassana，「看」。你亲自直接地看东西。Vipassana 意思是，以特别的方式，正确的方式来看。Vividhena 意指以不同的方式，从不同的角度。Vicayena 是分离，剖析，离散。所以你观察任何生起的实相。Anupassana 是时时刻刻不停地。因此，kaye kayanupassi 就是在身体中时时刻刻观察身体。同样地，vedanasu 是在感受中，citta 是在心中而 dhammesu 是在心的内涵（诸法）中。

内观不用想象。你可以假想一个感受，而且它甚至不经体验也在变化，但这不是如其本然，如其所在的实相。你的身体必定要在你的身体中体验；感受在你的感受中；心在你的心中；心的内涵（诸法）在你的心的内涵（诸法）中。因此禅修者持续地就身体观察身体，atapi sampajano satima 精勤、觉知、时时彻知无常。

Atapi 字意是 tapas，「燃烧」。一个非常精勤、勤奋的禅修者会烧尽内心的不净染污。Satima 是「觉知」。Sampajano 是具足 sampajanna（时时彻知无常）的特质。觉知必须具足感觉感受生起和灭去的智慧，因为无常的体验必须落实在感受的层面上。所以不论是身体（kaye），感受（vedana），心（citta），或诸法（dhamma）的观察都必定要 atapi sampajano satima 精勤、觉知、时时彻知无常。

Vineyya loka abhijjha-domanassam...去除（远离）对这个身心世间的贪和瞋。

Vineyya 是远离或去除的意思。Lokas 是宇宙的诸界。Loka 在这里意指整个身心的范畴，所有组成「我」的五蕴：色蕴（rupa）及心的四蕴，即识蕴（vinnana）、想蕴（sanna）、受蕴（vedana）和行蕴（sankhara）。所有四个念住只能基于感受来修习。这是因为，除非有所感知（vedana），否则贪爱和瞋恚（abhijjha-domanassam）不会生起。只有感受愉悦时，贪爱才会生起；只有感受不愉悦时，瞋恚才会生起。如果你没体验到感受，你连贪爱或瞋恚生起时都不会知道，你是去除不了他们的。

观呼吸 Anapanapabbam

在探索色身 (kaya) 的范畴方面，第一节是谈入出息 Anapana。

Idha, bhikkhave, bhikkhu arannagato va rukkhamulagato va sunnagaragato va

一处隐居的地方是需要的---隐僻又无干扰。禅修者前往一处森林 (aranna-gato va), 树下 (rukkha-mula-gato va) 或无人居住之处 (sunnagara-gato va), 像你在这里的禅修小室---任何这三者之一。

Nisidati pallankam abhujitva, ujum kayam panidhaya

禅修者必须坐下 (nisidati)。Pallankam abhujitva 是「盘腿」。双盘或单盘姿势并非必要。如果能这样，那倒是个能带来较高警觉的姿势；否则任何的盘腿姿势，能舒适地坐上长久些就够好了。上身部分应该竖直: ujum kayam panidhaya。

parimukham satim upauhapetva

觉知要安住在嘴巴周围，鼻腔的入口处: parimukham。某些传承将这翻成「在前面」，好似想象把觉知摆在人的面前，但这样就闹双包了。事实上，你必须在嘴巴周围，上嘴唇之上觉知息入和息出，这就是 parimukham。

然后开始用功了:

So sato va assasati, sato va passasati.

以此觉知，他入息; 以此觉知，他出息。

Digham va assasanto 'Digham assasamiti' pajanati, digham va passasanto 'Digham passasamiti' pajanati.

入长息 (digha) 时，他正确了知 (pajanati): 「我入长息」。出长息时，他正确了知: 「我出长息」。长的入息，和同样地长的出息，都如此了知: 因为它是被感觉到，体验到的。

Rassam va assasanto 'Rassam assasamiti' pajanati, rassam va passasanto 'Rassam passasamiti' pajanati.

现在气息变浅，短 (rassa) 了，也是以相同的方式了知。你会看到每一句都表示在此道路上的另一站，新体验。当心静了下来，烦躁减少了，而气息就变短了。它不必像呼吸运动要受到控制，只是观察而已。

Sabbakayapauisamvedi assasissami'ti sikkhati; 'sabbakayapauisamvedi passasissami'ti sikkhati.

现在他训练自己: 「我当感受全身 (sabbakayapauisamvedi)，而入息;我当感受全身，而

出息」。现在是用 sikkhati, 「学习, 训练」这个字, 代替 pajanati 正确了知。作为一位禅修者, 在呼吸上用功一两天之后, 你已经在这区域体验到感受了。然后两者都练习, 你就到达通体都觉知到感受的阶段---sabba-kaya。起初它很粗重, 坚硬, 紧绷, 但当你持续耐心地, 坚持地, 保持平等心地去体验每个感受, 整个身体就融化成微细的波动, 那么你就达到了完全消融 bhanga 的阶段。从自然的呼吸开始, 你学习到达一口气就能感知全身的重要阶段: 当你呼气时从头到脚, 当你吸气时从脚到头。

没有实修就会产生迷惑。其它的传承把这些字解释为「呼吸的主体」, 仿佛从开始、中间、结尾, 以及全部的呼吸都被感觉到。当然, 当氧气跟着呼吸进入血管, 它就从头顶到脚趾移动, 而感受也就跟随着血液流动。它可以这样的解释, 但我们是在修习观身念住 kayanupassana。全身必定要被感觉到, 这个才是禅修者所体验到的东西。

当消融 bhanga 尾随所有的不愉悦的感受而来临时, 心的癖性是以贪爱及执取来反应。这是个危险 (adinava), 恐怖 (bhaya) 的处境。对不愉悦的感受停止产生瞋恚, 要比对愉悦的感受停止产生贪爱来得容易。但这个贪爱是瞋恚之母, 而内观的修习是 vineyya loke abhijjha-domanassam---无贪爱或瞋恚。你要持续不断地了知愉悦的感受也是无常的, 只是极微的波动, 泡沫, 生起又灭去。有着这样的智慧, 不净染污就会被去除, 宁静、轻安的状态就会到来。

‘Passambhayam kayasankharam assasissami’ti sikkhati,

‘Passambhayam kayasankharam passasissami’ti sikkhati

现在身体的行动 (kayasankhara) 寂止了 (passambhayam), 他训练自己入息出息。再次用到 sikkhati 训练这个字, 因为藉学习及练习这个状态已达到了。在一个小时的坚定精勤的禅坐, 姿势不能变动, 起初很挣扎, 现在变得很自然了。身体不动了, 因为全身都没有不愉悦的感受了。呼吸成了唯一的活动。这也是 kaya-sankhara 身体行动或活动的一种。当心训练成安静和寂止时, 呼吸也变得越短, 越静, 越微细, 直到它仿佛一个回转就进来了, 而且有时好像停止了。它这么的微弱。此处也有执着的危险, 以为这就是最终的阶段了。

现在佛陀以木匠做例子。好比木匠在车削及切割木头, 来做家具的脚。他使用车床。车床的长拉锯比短拉锯切出更深的口。他或其徒儿正确了知 (pajanati) 长拉锯或是短拉锯; 同样地, 禅修者正确了知 (pajanati) 息长或息短。

在这例子中, 车床在接触点上切割。同样地, 禅修者的注意力要保持在气息接触的地方。你不应该跟随气息深入到里面, 或出去到大气中。你觉知着这个部位, 并且也感觉整

个气息的吸进或呼出。

Iti ajjhattam va kaye kayanupassi viharati, bahiddha va kaye kayanupassi viharati, ajjhatabhiddha va kaye kayanupassi viharati.

在下一个重要的状态中，藉呼吸之助而感知身体内在，ajjhattam。然后也感知外在，bahiddha，在身体的表面，并且最后同时内在与外在。

这些都是佛陀的教说。有些圣典的注释或附注对这些教说有所著墨，有的在佛入灭后一千至一千五百年间，有的甚至是很近期。这些著作作为佛陀的教说做了很好的阐述，也将那时候整个社会的生活面貌，举凡政治，社会，教育，和经济等方面，做了描绘。然而他们有一些诠释，我们的禅修传承不能接受。例如，有一个注释把ajjhattam解释为禅修者的身体---这个可以接受---但把bahiddha当做是别人的身体，甚至没人在。它解释说，禅修者可以就只想有某个人在，而且众生如何同样地入息出息。这点我们不同意，因为这是想象，但在本传承的内观vipassana或随观anupassana是要在你身体内（kaye）观察。因此对我们而言，bahiddha是身体的表面，但仍在它的架构内。

Ajjhatta-bahiddha也可以与五个感官关系上来理解。当外境与眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体表面接触时，它是在身体的架构内，但在身体的表面被感知的。甚至心也是在身体的架构内，虽然它的所缘可能在外。经中并没要你去开始想有某个人或看见某人。

接下来的几个句子在每节中都出现。它们描述内观的实际修行，应该非常小心正确地加以了解。

Samudayadhammanupassi va kayasmim viharati, vayadhammanupassi va kayasmim viharati, samudayavayadhammanupassi va kayasmim viharati...

Samudaya-dhammanupassi: 法，实相，或生起（samudaya）的真相是在身体内被观察的。然后灭去（vaya）的真相被观察了。粗重的感受生起，好似驻留了一阵，然后灭去。生起和灭去分别地被看到。然后在完全消融bhanga的阶段，感受是一种波动，以极快的速度生起和灭去。生起Samudaya和灭去vaya同时被经验到，没有间隔。照清净道论Visuddhimagga所言，第一个重要的站叫生灭udayabbaya。禅修者必定要好好的了解这个及下一阶段的消融bhanga。

...’ athi kayo’ ti va panassa sati paccupauhita hoti.

现在他已建立觉知：「这是身体」（‘atthi kayo’ ti）。在这个阶段，身体体验成「无我」，「无我所」，而只是身体，只是一团的波动，泡沫，微波。它只是，次原子微粒kalapas的聚合，生起又灭去。没有好坏，美丑，黄白。起初，「无我」anatta是智力上或情感上，

基于某人的教说而接受的。实际的体验是从无常 *anicca* 开始，因为每个愉悦的感受都会转变成不愉悦的。执取的危险被体认到了。它就是苦 *dukkha*，因为它原本的特质就是变化。然后无我 *anatta* 被理解了：感觉到的身体就只是次原子微粒的生起和灭去，那么对身体的执取就自动消失了。当觉知 *sati*，时时刻刻建立在实相上时，这就是很高的境界。

再继续下去：

Yavadeva Nanamattaya paussatimattaya...

Matta 的意思是「只有」。只有智慧，只有了知，只有观照。修行到了这样的境界 (*yavadeva*)，没有智者，没有一个人知道或体验的境界。在另一个印度传统中，称之为 *kevala-Nana kevala-dassana*，「只有了知，只有观照」。

在佛陀时代，有一位非常老的隐士住在一个叫 *Suparapattam*，现今孟买附近的地方。修到了八禅定之后，他觉得自己已完全觉悟了。有位祝福者纠正并告诉他说，有一位佛出现在舍卫城，能教他真正觉悟的修法。听到这话他兴奋得很，就一路的前往北印度的舍卫城。到达了精舍，他发现佛陀已出去托钵了，所以他就直接进城。他看到佛陀正走下一条街，也立刻知道这就是佛陀。他就在斯时斯地请教成就阿罗汉的方法。佛陀告诉他等个把钟头到精舍教，但他坚持：就在这个时辰内，他可能死去，或者佛陀可能死去，也有可能他会退失目前对佛陀的极大信心。现在三者具足，就是最好的时刻。佛陀察看了一下，也确认他很快就会死亡，的确是要立刻传法。于是他就在路边对这位已很成熟的隐士说了几句话：*Diuuhe diuhamattam bhavissati...*「看就只是看，听就只是听，嗅就只是嗅，尝就只是尝，触就只是触，认知就只是认知」...*vinnate vinnatamattam bhavissati*。

这就够了。在只是了知的阶段，认知的是什么，或认知人的身份是无要紧要的。只是了知而已。随之而来的涅槃浸润，那是无所可攀，无所可立的境界 (*anissito*)。

...*anissito ca viharati, na ca kiNci loke upadiyati*

这整个身与心范畴 (*loka*) 被超越了，没有任何世界或宇宙可以攀附 (*upatiyati*)。浸润多久，只几分钟或数小时，端视那人的能力及其过去的修持而定。在涅槃之中，人如死亡：感官全都停止，然而在其内心是非常清明，非常警觉，非常觉醒的。当他又恢复再次在感官世界运作时，他就是一个已完全解脱的人，因为无所贪爱，也不再有所执取。这样的人不会在整个宇宙中有所执取，亦不被任何东西所攀附。这就是该境界所描述的情形。

禅修者因此而修习。已在修习的人就能理解这些文句中每个字的意义，但仅止于智力上的理解是无济于事的。实际的理解来自于体验。

姿势节 Iriyapathapabbam

Iriyapatha 是身体的姿势。

Gacchanto va ‘gacchami’ti pajanati, thito va ‘uhitomhi’ ti pajanati, nisinno va ‘nisinnomhi’ti pajanati, sayano va ‘sayanomhi’ti pajanati.

当在走路时 (gacchanto)，禅修者清楚了知「我正在走路」(gacchami)。同样地，不论是站着 (uhito)，坐着 (nisinno)，或躺着 (sayano) 禅修者都清楚了知。这只是开始而已。在接下来的句子里，在任何姿势 (yatha yatha panihito) 中清楚了知的并非「我」而只是「身体」。

Yatha yatha va panassa kayo panihito hoti, tatha tatha nam pajanati.

然后重复着相同的句子，身体的内在，外在，及内在外在同时观察。观察生起，然后观察灭去，然后两者同时观察。事实上所观察到的生起和灭去就是感受，因为 sampajanna，时时彻知无常一定要在每一节都出现。接着是觉知到「这是身体」，而它并非「我」。这是以智慧来建立的。随之就只是了知和觉照，不再有任何执着。无物可以执取。

Iti ajjhattam va kaye kayanupassi viharati...’atthi kayo’ ti...na ca kiNci loke upadiyati.

时时彻知无常节 Sampajanapabbam

... Abhikkante pauikkante sampajana-kari hoti. Alokite vilokite...samiNjite pasarite...sanghau-patta-civara-dharane...asite pite khayite sayite...uccara-passava-kamme...gate uhte nisinne sutte jagarite bhasite tunhi-bhave sampajana-kari hoti.

「来回行走时，看着正前方或侧面时，弯下身体或伸展身体时，搭衣持钵时，在吃、喝、咀嚼时，大小便利时，行走、站立、坐卧、醒觉、说话或沉默时」---不论是什么活动，都要时时彻知无常 (sampajana-kari-hoti)。

然后就重复着相同的阶段：

Iti ajjhattam va kaye kayanupassi viharati...’atthi kayo’ ti...na ca kiNci loke upadiyati.

我们已经看到时时彻知无常 sampajanna，必须随时随地呈现。佛陀时常被问到觉知 sati。每次他的答复都包含 sampajanna：

kaye kayanupassi viharati atapi sampajano satima
vedanasu vedananupassi viharati atapi sampajano satima
citte cittanupassi viharati atapi sampajano satima
dhammesu dhammanupassi viharati atapi sampajano satima

少了 sampajanna, 觉知就只是马戏团女孩的觉知。如果没有生起和灭去的觉知, 它就到不了解脱。

当他被问及 sampajanna 自身时, 佛陀经常以这两个之一的解释来回答。

一个解释是, 以智慧来观察三事: vedana (感受), sanna (认知) 和 vitakka (寻, 感官对象---如在耳根的声音) 的生、住和灭。这些对象也叫做诸法 dhamma, 而且它们跟着感受迁流---vedana samosarana sabbe dhamma (感受伴随诸法而生)。再次的, 生起灭去在 sampajanna 中是很重要的。

本经的这个段落是另一个解释: 时时彻知无常 sampajanna, 涵盖了每一个活动。其意义是要有持续性。

为了说明这点, 佛陀在另一则开示中说:

Yato ca bhikkhu atapi, sampajannam na riNcati;

tato so vedana sabba pariJanati pan'ito.

So vedana parinnaya diuuhe dhamme anasavo,

kayassa bheda Dhammauuho, sankhyam nopeti vedagu.

当禅修者精勤地修行,

没有片刻忘失彻知无常,

这样的智者完全了知所有的感受。

于完全了知之后, 他摆脱了所有的不净染污。

在他的身体毁灭时, 这样的人, 已安住于正法, 已完全了知感受, 超越攀缘的世界而达到殊胜的境界。

阿罗汉, 已了知了从最粗重到最微细的整个感受的范畴, 死后不再回到这个生起又灭去的领域。因此, sampajanna 在佛陀的教导中是很重要的。如果你不了解它, 就可能会走偏了方向。

有时文字的翻译造成一些麻烦。我们不谴责其它的派别, 但我们应该了解自己在做什么。有时 sampajanna 时时彻知无常误译成「清楚的理解」。理解什么? 它粗枝大叶的意思是: 有人在走路时, 理解一只脚的抬起、移动、踩下, 然后是另一只脚, 诸如此类的。事

实上佛陀是要你感觉感受的生、住、灭。如果缺少了知感受，整个教导就被污染了。

因此时时彻知无常必须在每个场合延绵不断。甚至睡觉时也不缺它。当学员开始修习时，他们被告知在深睡时无法做得到，只要在醒时保持觉知就好，但在高阶的禅修中，完全没有正常的睡眠。虽然也有充分的休息，但内在却时时彻知无常，觉知着感受的生起和灭去，无常。在课程中，有时会有学员开始经历这种体验，来报告说他们睡得很少或没睡，但仍觉得精神饱满。他们有 sampajanna 时时彻知无常。

在每一节中一再重复某些字句，就表明这个 sampajanna 的重要性。Atapi sampajano satima 精勤、觉知、时时彻知无常，适用于观身 (kaya)，观感受 (vedana)，观心 (citta) 和观诸法 (dhamma) : sampajanna 都要现前。同样地，在经中处处适用的 sumdaya- 生起，vaya- 灭去，和 samudaya-vaya-dhammanupassi 同时生起灭去的现象，也都要与 sampajanna 和感受并行。例如，在缅甸高原上有很多大塔，有四个阶梯分由东、西、南和北通往。同样地，你可以从身 kaya，受 vedana，心 citta 或法 dhamma 开始，但当你进入回廊时，它们都交融在感受 vedana 里，而到达一样的涅槃 nibbana 圣殿。你从任何一个阶梯开始爬，都涉及感受和时时彻知无常：如果你有时时彻知无常，你就一步一步地前进迈向最终的目标。

好好利用时间。你得自己努力，没人能替你用功。理论知识 Pariyatti 会给你适当的指引和启发，但利益却来自你自己的努力。你在实践 pauipatti 和洞见 pauivedhana 上的修习，是要去冲破无明的帐幕，并到达身心和心所的究竟实相，而体验涅槃。要善用这次的机会和这里的设备。为你自身的好处及利益，要好好利用这个美妙的正法，来解脱生命中的痛苦及束缚。愿你们都享有真正的安详，和谐与快乐。

愿一切众生快乐。

第四天

四念住课程的第四天结束了。我们继续诵读经文，并设法了解它与实修的关系。

我们还在 *kayanupassana* 身念住。你可以从 *kayanupassana* 身念住，*vedananupassana* 受念住，*cittanupassana* 心念住，或 *dhammanupassana* 法念住，四个领域中的任何一个，也可以从身念住的任何一节开始。但当你进行下去时，它们就交融在一起了。你必须到达某些重要的站（阶段）。你必须感觉身体的内在（*ajjhata*）和外在（*bahiddha*），然后同时内在外在（*ajjhata-bahiddha*）一起。你必须感觉生起和灭去（*samudaya-dhammanupassiviharti, vaya-dhammanupassiviharati*），然后两者同时（*samudaya-vaya-dhammanupassiviharati*）。在消融 *bhanga* 阶段，你必须感知身体就像一团的波动，以极快的速度生起和灭去。然后你到达感知身体就只是身体（‘*atthi kayo’ ti*），感受就只是感受，心就只是心，诸法就只是诸法的阶段。不跟它认同。然后就是只有觉照（*pauissati-mattaya*）及只有了知（*Nana-mattaya*）而无任何评价或反应的阶段。

当你前进并安住于修行时，假如你不再贪爱和瞋恚 [身心] 世间的任何事物的话（*vineyya loke abhijjha-domanassam*），根深蒂固的业习 *sankharas*（习性反应）会浮现到表面而被去除，。

在另一则开示中，佛陀举例说明：

Sabba kamma jahassa bhikkhuno,

Dhunanassa pure katam rajam

不再造作新业的禅修者，

过去的业习浮现时，便会被清除掉

当禅修者停止造所有的业习 *kamma sankharas*，（即是，新的业或习性反应），旧有的不净染污---*pure katam rajam*---就会被清除。*Dhunanassa* 的意思是梳理棉花，理出每根纤维，清除所有的疙瘩和脏物。一旦你没造新业习时，这情况就可能发生在任何阶段，但非常根深蒂固的不净染污，只有在消融 *bhanga* 之后才会浮现。如果你继续造业，你就不断繁衍旧有的库存。只要你克制不造任何新的习性反应，而保持平等心，一层一层的业习就会被清除掉。

正法非常仁慈。起初会导致你下生痛苦恶道的非常粗重的业习 *sankharas*，会浮出表面并被去除。你从中解脱了。

uppajjitva nirujjhanti, tesam vupasamo sukho

已经生起的，当它们被熄灭时

它们的根除带来了快乐

当所有会导致你下生恶道的业习 *sankharas* 都没了，心就会变得完全的平衡---能胜任超越身心的范畴而得初见涅槃。

这可能是几个刹那，几秒或几分钟，但再回到了身心世界时，禅修者的行为模式已判若两人。会下生恶道的习性反应已不再生。种姓已变---*gotrabhu*。Anariyo 凡夫变成了须陀洹 *sotapanna*，圣者 *ariyo*。现今「雅利安，*aryan*」这个词已失去其意义了，而只是用来表示某一个民族。在佛陀时代，*ariyo* 表示圣者，一位体验过涅槃的人。*Sotapanna* 意思是一位已入流 *sota* 的人。最多再七生中，这种人必定会继续修行而成就阿罗汉。在世上没有什么力量能阻挡得住这个过程。

修行以同样的方式继续下去：*atapi sampajano satima* 精勤、觉知、时时彻知无常。更加深层的业习 *sankhara*（习性反应）浮到表面上来又消去（*uppajjitva nirujjhanti*），然后导致更深的涅槃体验。禅修者再回到生起和灭去的领域，而全然是个不一样的人，斯陀含 *sakadagami* 的境界达到了。在欲界至多只再有一世。然后再修行，*atapi sampajano satima* 精勤、觉知、时时彻知无常。更细致的，但仍旧会产生痛苦新生命的不净染污，现在被这个平等心去除了，而且浸润到了更深的涅槃。阿那含 *Anagami* 的境界体现了。现在唯一的一世不是在欲界，而是在非常高的梵天界 *Brahmic*。当禅修者继续下去，最细致的业习 *sankharas* ---仍会产生一世的痛苦，因为他们还是在生死轮回中---被拔除了，于是阿罗汉的涅槃体验到了，完全的解脱。这种证悟可能发生在今生今世或在来世，但所修习的都一样：*atapi sampajano satima* 精勤、觉知、时时彻知无常。

Satima 具有觉知。*Sampajano* 具有智慧 *panna*，生起和灭去，直接体验身体感受的智慧。光是身体不足以感觉感受，故必有心牵涉其中，但感觉之所在则在身上。佛陀举例说明：就像空中生起了不同的风---暖的或冷的，强的或弱的，有尘或无尘的---在身上也一样有各种的感受生起和灭去。

在另一个开示中，佛说：

Yato ca bhikkhu atapi sampajannam na riNcati,

tato so vedana sabba parijanati pan'ito.

精勤修行，不忘失时时彻知无常，

禅修者体验到整个感受的范畴并获得智慧。

不论 *sankharas* 是粗重的，较微细或最微细的，都会有不同的种类的感受。因此，日以继夜地保持时时彻知无常，是整个方法的精髓。

So vedana parinnaya diuuhe dhamme anasavo,
kayassa bheda dhammauho sankhyam nopeti vedagu.

「超越了整个感受的范畴时，就了知了正法。这样的人，已无不净染污（*anasava*），完全安住于正法（*dhammauho*），圆满地知晓整个感受的范畴（*vedagu*），死后（*kayassa bheda*）不再回到感受的世界」。

这摘要了整个解脱的正道。它是藉由时时彻知无常 *sampajanna*，生灭智，并对感受保持平等心来成就。*Atapi*，精勤用功，和 *satima* 觉知。当它只是马戏团女孩的觉知时，是解脱不了的，因为时时彻知无常 *sampajanna* 是至关重要的。

没有必要逐一地看 *kayanupassana* 身念住的每一节，因为每一节本身是完整的，只有开头不一样。你可以从任何一节开始，而达到相同的阶段及最终的究竟目标。我们从观息法 *Anapana* 开始，之后转到受念住 *vedananupassana*。无论在每个阶段，时时彻知无常 *sampajanna* 是必须的。身念住的第二与第三节总是需要的。我们是以坐姿来修行，但一天中有时还是需要用其它的姿势。第二节包含了所有的四种身体姿势（行、住、坐、卧），但不论是什么姿态或姿势，它都牵涉到 *atapi sampajano satima* 精勤、觉知、时时彻知无常。然后第三节牵涉的是，在身体的每个活动中皆要有不间断的时时彻知无常。这是必要的，因为 *sampajanna* 总要现前。因此，关于身体活动的前三节都要在我们的修习中继续，但并非身念住的每一节都需要。

思惟不净节 *Pauikulamanasikarapabbam*

Pauikula 之意是「不净」。 *Manasikara* 之意是「思惟」或「冥想」。它本身不会带你到达最终的目标。佛陀教导直接的体验，不光靠想象或智力推理。然而在一些情况下，当心非常迟钝或焦躁不安时，连呼吸都无法观，就甬提以平等心来感觉感受了。大部分这些人对身体有很强的执着，并且耽溺在性爱中，过份迷恋身体的外在美感。他们不会想去了解正法，更无能修习正法，故这种不净思惟最起码用来稍许平衡他们的心。他们被教导开始正确地思惟：这身体是什么？

imameva kayam uddham padatala adho kesamatthaka tacapariyantam puram nanappakarassa asucino paccavekkhati...

自脚底而上，头发而下，皮肤所覆盖的整个身体都思惟过（*paccavekkhati*）其中的种种（*nanappakarassa*）不净（*asucino*）。它也是丑陋不堪的。它包含头发肤毛，指甲牙齿，皮肤肌肉，筋腱骨髓，肾心肝脏，肋膜脾，肺肠肠膜，胃脏粪便，胆汁痰脓，血汗脂

肪，眼泪淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。这就是它的本质。

对那些没法观察内在实相的人，他们以此开始。不净的染污一直压制着他们。一旦他们能正确思惟后，就能够以呼吸或直接以感受来修习。当然，在实际开始修习内观时，对这个不净的身体不应产生瞋恚。只要如实地观察---yathabhuta。就身体观察生起和灭去的感受。禅修者现在已经步上正道了。

佛陀以一只有两个口的粮食袋做例子，其里面装满各种的豆穀，诸如：稻米、糙米、绿豆、豌豆、芝麻、白米。就如同一位眼力好能分辨这些豆穀的人一样，这些被皮肤所覆盖的东西都被他看得一清二楚。在较后阶段，当天眼开通后，就会容易看到身体。每一部位---的确是身体的每一个粒子---都有如张开眼睛一样看到。

Iti ajjhattam va kaye kayanupassi viharati... 'atthi kayo' ti... na ca kiNci loke upadiyati.

然后过程是一样的。虽然依每个人的背景和心理素质而有不同的起点，但终站是一样的。身体的里里外外都被观察 ajjhatta-bahiddha。生起和灭去：samudaya-vaya 被观察了。然后 'atthi kayo' 「这是身体」。觉知已建立，在这身心世间中，无任何东西可以攀附，在完全解脱的境界中，没有东西要执取的（na ca kiNci loke upadiyati）。

思惟界（四大）节 Dhatumanasikarapabbam

Dhatu 是要素的意思。仍然，有些人对身体有强烈的执着和耽溺性爱，那么在修习之初就要涉及思惟。

imameva kayam yathauhitam yathapanihitam dhatuso paccavekkhati: 'atthi

imasmim kaye pathavidhatu apodhatu tejodhatu vayodhatu' ti.

不论置身何处或何种姿势（kayam yathauhitam yathapanihitam），就只加以思惟（paccavekkhati）身体的组成要素：地（pathavi）、水（apo）、火（tejo）、和风（vayo）。

佛陀举了另一个例子。就像一位屠夫或其学徒杀了一条牛，将它分解成块，然后坐在市场上贩售，因此身体也如此地被了知只是四大要素而已。它包括：固体---肌肉，骨头等；液体：血液，尿等；气体；和温度。恰似「牛」只是各个部分的合成物之通俗语，所以身体除了这四大之外什么也不是，没有一个是所谓的「身体」。因此，人们了解到这点，心至少会稍微平衡。

Iti ajjhattam va kaye kayanupassi viharati... 'atthi kayo' ti... na ca kiNci loke upadiyati.

然后，开始相同的修习，因为光是思惟是不够的。必定要通过相同的站（阶段）。

到达了 ‘ atthi kayo’ ti, 「这是身体」这个阶段, 过去对之有诸多的执着, 如今全然放下, 禅修者到达最终的目标。

观察墓园九相节 Navasivathikapabbam

过去和现在, 都有人对躯体有强烈的执着, 以至于连正确的思惟都不可能。因此给了他们一个更粗陋, 更恶心的起始点: 就带他们到墓园去。这是那种尸体不经焚烧或埋葬, 而只是弃置四处, 让鸟兽啄食等的场所。既然他们自己无法专注于内心用功, 就要他们开始观看死尸。然后他们就能以相同的方式来细想自己的身体。

So imameva kayam upasamharati: ‘ayam pi kho kayo evamdhammo evambhavi evamanatito’ti.

他们细想 (upasamharati) 自己的身体: 「我的身体也是这种性质, 也将变成如此。」共有九相的墓园观想:

他们看到一具尸体, 已死一日, 两日或三日, 变成肿胀、瘀黑且溃烂。他们细想并了解, 他们的身体也是这种性质, 也终将死亡, 无法避免这样的结果。

再者, 他们看到一具被丢弃的尸体, 已被乌鸦、秃鹰、猎鹰、野狗、胡狼、或种种虫类所食。他们再细想他们的身体亦复如此。

他们看到一具尸体, 只剩下骸骨, 其上附着血肉, 以筋腱相连。于是他们细想自己的身体。

他们看到一具尸体, 只剩下骸骨, 已无皮肉但血迹斑斑, 以筋腱相连。

他们看到一具尸体, 只剩下骸骨, 已无血肉, 以筋腱相连。

这次他们只看到已支解的骨头四散各处: 有手骨、脚骨、膝骨、大腿骨、骨盆骨、或头盖骨。

现在, 经过了一段长时间, 骨头已泛白。

他们看到骨头, 经过年余, 已堆积成堆。

他们看到骨头, 已腐蚀成粉。

每次看了骨头, 他们就以相同的情况反思自己的身体。

开始以这种方式来观看有其必要, 因为内观---观察和体验实相的真正本质---是件细致的工作。那些过着猥亵、粗俗生活, 充满粗重不净染污的人, 是无法修习的。因此在特殊的情况下, 把他们带到墓园, 只去观看、保持细想, 并了知他们所看到的就是人人最终的

结果。教导他们开始思惟。以此不净的观感及现在的了知，心已稍得平衡：可以修习了。

Iti ajjhattam va kaye kayanupassi viharati... ‘atthi kayo’ ti... na ca kiNci loke upadiyati.

现在他们开始用功，并经过同样的站。他们到达 ‘atthi kayo’ ti, 「这是身体」的阶段，以往对之有过多的执着。接着继续修习，直到放下了所有的执着，而达到完全解脱的境界。

每一节的道路都相同。只有起点有别。在每一节你都要感觉生起和灭去，即以感受呈现的身心组合的现象。起先你分别感觉它，然后当它即生即灭时，你一起感觉它。之后整个架构处处都消融了，生起、灭去、生起、灭去。你只是观察。这样你就发展了觉知 sati 与时时彻知无常 sampajanna 的能力---开发平等心的智慧。

有一种的平等心，连无常的了知都不具。它是经由不断地暗示自己不做出习性反应和保持心的平静。许多人发展出这种能力，而且似乎在世事盛衰中不起习性反应，也不感困扰。他们是平衡的，但只在表层而已。更深层部分的心继续在习性反应，因为它仍在未触及的深处，时时刻刻地与身体的感受起习性反应。没有时时彻知无常 sampajanna，习性反应的惯有的模式---业习-sankharas --仍旧存在。

这就是为什么佛陀这么重视感受 vedana 的原因。放下贪爱和瞋恚是过去传统的教导。在印度，于佛陀以前及以后，和佛陀的当代，都有老师如是教导，而其徒众也如是修习。然而它都只涉及外缘：即所看到的、听到的、嗅到的、尝到的、触及的、想到的东西。佛陀则探讨得更深入。六个感官及其对象称之为六入处 salayatana。他发现这两者的接触必定会产生感受，而只有当感受产生时，才会有贪爱和瞋恚的生起。

Salayatana paccaya phasso,

phassa paccaya vedana

vedana paccaya tanha:

因有感官才有接触，有接触才有感受，有感受才有贪爱。这就是他的觉悟。

所遗漏的环节，空隙，就是感受 vedana。缺少了感受，人们只会处理感官对象，以及对这些对象所起的习性反应。他们只能修正智力，心的表层。但在深层，接触之后，部分的心就评估接触的好坏。这个评估就产生愉悦或不愉悦的感受。接着贪爱或瞋恚的习性反应就开始了。佛陀以自身的体验，一直教导以平等心对待感受，来改变最深层的心的行为模式，并且从束缚中解脱。

这就是你们已经开始练习的。你正在开发平等心，不但用来对待感官对象---色、声、香、味、触、法---也用来对待你所感觉到的感受，不论是愉悦，不愉悦或中性的。随着了知身体感受的生起和灭去的特性，时时彻知无常 sampajanna 已开始了。已修习了 Anapana

观息法，你很轻易地就能体验到感受，并凭借着这种了知，来发展平等心。你正在修习佛陀真正的教说。你很努力地保持 satima 和 sampajano: atapi sampajano satima 精勤、觉知、时时彻知无常。这就是整部念住经所传达的讯息。

好好利用这个课程所剩下的时间。在智力的层面研读和理解经文，会带来许多的启发、指引和信心，知道你正依照佛陀的意思在做：但只在智力本身上理解是解脱不了你的。善用这个经典及这些夜间开示，但要用功修行。要日日夜夜地用功，不忘失时时彻知无常 sampajannam na riNcati。熟睡时你无可奈何，但在其它的时间，你时刻都不可忘失 sampajanna，不管你在做什么---吃、喝、行或卧，都一样。当然在现阶段，你的心还会跑掉而且会忘记。你开始冥想，想象或思考，但要看你能多快可以察觉，并再度落实到感受上。要继续提醒自己。开发你的智慧，你的觉悟。你要改变逃离感受的习惯模式；你一定要保有更深的生起和灭去的实相，生灭，无常 samudaya-vaya, anicca。脱离无明，束缚。善用你生命中的美好日子，脱离你所有的痛苦。愿你们都享有真正的安详，真正的和谐，真正的快乐。

愿一切众生快乐。

第五天

四念住课程的第五天结束了。我们已经研读完身念住 *kayanupassana* 的部分。

如无受念住 *vedananupassana*，则身念住不完整，因为随观 *anupassana* 的意思是持续地体验实相，亦即感觉身体之意。事实上感受 *vedana* 是四个念住的中心。心和心的内涵也必定要被感觉的。如无感觉，则修习只是智力的游戏而已。本传承着重感受 *vedana*，因为它让我们对无常（*anicca*），生起和灭去（*samudaya, vaya*）有明确的理解。这种在感受层面的理解是至关重要的，因为少了它，就没有时时彻知无常 *sampajanna*。没有时时彻知无常，则没有智慧 *panna*。没有智慧，就没有内观。没有内观，就没有四念住，也没有解脱。

采用任何的专注对象都可以获得深定 *samadhi*。比方说，在入出息节的第一段的入息和出息，就可以用来达到初禅（*jhana*）的深入专注，然后到更深专注的二禅，再来三禅，接着四禅。很有可能在觉知气息的同时，也能感觉到感受；但缺少了生起和灭去的体会，它就不是内观。然后从第五到第八禅就不再考虑身体了，只以意识，用想象来修练。

在觉悟前，佛陀已从阿罗伽罗摩（*Alara Kalama*）和优陀罗摩子（*Uddaka Ramaputta*）那里，学会了第七和第八禅定，而且必定得到了不少的净化。然而他仍发觉内在还有深植的不净染污，他称之为睡眠烦恼 *anusaya kilesa*。*Saya* 是睡眠的意思。*Anu* 表示它们生生世世跟随着心。就像休眠火山，可能随时爆发，而其中之一，总是在临终时出现。其余的就随着到下一生去。基于这个理由，虽然他已圆满修习了八禅，他却不接受自己已经解脱。

身体的折磨也没有产生成果。他继续探索。从呼吸上他开始观察到感受，并由此他获得对生灭的了知。解脱之钥被发现了。他从前所修习的禅定，现在被加入了内观，时时彻知无常 *sampajanna*。之前，它们被称做是世间定 *lokiya jhanas*，因为它们仍就会导致新生命而在三界世间轮回。现在它们被称为出世间定 *lokuttara jhanas*，因为藉由生灭的体验，它们超越了世间，带来涅槃的果实。这是佛陀对人类的贡献，而它的体现就是经由感受，这就是感受如此重要的理由。

观受念住 Vedananupassana

Vedanasu vedananupassi viharati 就感受观察感受

要如何就感受观察感受呢？这不牵扯想象。并非禅修者从外面来检视他/她的感觉。没人站在外头。你一定要有直接的体验。同样的情况适用于身 kaya，心 citta，和法 dhamma。这个观察必定不能将观察者和被观察的对象分离，或是想象有个外在的检查者。

…sukham va vedanam vedayamano ‘sukham vedanam vedayami’ti pajanati…

在经历愉悦的感受时（sukham vedanam vedayamano），禅修者了知正经历愉悦的感受。

… dukkham va vedanam vedayamano ‘dukkham vedanam vedayami’ti pajanati;
adukkhamasukham va vedanam vedayamano ‘adukkhamasukham vedanam vedayami’ti pajanati.

同样的状况适用在不愉悦的感受（dukkha vedana），诸如疼痛，和中性的感受（adukkhamasukha vedana），即是不苦不乐。乐（sukha）和苦（dukkha）这些字指的是身体上的感觉。至于心理上的愉悦或不愉悦的感觉，佛陀用喜 somanassa 和忧 domanassa。因此乐受和苦受指的是身体上的感受。身体本身是不能感觉到它们的，它们要由部分的心去感受；但身体是感觉的基地。

Samisam va sukham vedanam vedayamano ‘samisam sukham vedanam vedayami’ti pajanati;
niramisam va sukham vedanam vedayamano ‘niramisam sukham vedanam vedayami’ti pajanati.

有愉悦的感受时，正确了知有执着（samisa）或没有执着（niramisa）。在今天的印度 niramisa 是指素食的，而 samisa 是指非素食的食物。在此处的意思是纯净的或不净的。由正确的内观修习而产生了愉悦的感受，如果观察而不生贪爱或执着，就会导致纯净。相同的愉悦感受，或许是涉及某种的感官欲乐，如果以贪爱和执着来对应，更想设法来增长它，那就是不善并会导致不净。它趋向痛苦的轮回。在这个意义上，一个愉悦的感受可能是纯净或不净的。

对于有执着（samisa）的感受，就只是加以观察，如此习性反应减弱而停止。对于没有执着（niramisa）的感受，以平等心对之，并不起习性反应，也只是加以观察。那么依据法则，这种客观观察的能力自然地会增长。你什么都不用做。Pajanati 就是依据智慧，只是观察。

Samisam va dukkham vedanam... niramisam va dukkham vedanam... pajanati.

Samisam va adukkhamasukham vedanam... niramisam va adukkhamasukham vedanam vedayamano 'niramisam adukkhamasukham vedanam vedayami'ti pajanati.

同样地，不愉悦的感受的体验是纯净或不净，端视有否习性反应而定。它也只是观察，如实的了知与接受。中性（adukkhamasukha）的感受以同样的方式了知。

Iti ajjhattam va vedanasu vedananupassi viharati, bahiddha va vedanasu vedananupassi viharati, ajjhatabhiddha va vedanasu vedananupassi viharati.

就像在每一节里，相同的阶段跟随而来。感受在身体内，和身体的表层被感觉，然后在整个身体的架构同时被感觉。

有其它的传承将 ajjhattam 解释成在自己身上的感觉，bahiddha 是在其它人的身上感觉，而 ajjhatta-bahiddha 则是在两者间交替的感觉。就如之前所说，我们的传承并不接受这个说法。不论在森林、树下、或单人小室，禅修者都单独用功。但争论说，当比丘托钵时会遇到其它人，就有机会感觉到他人的气息或感受。然而认真的禅修者的眼睛都是下垂的（okkhitta-cakkhu），至多他们只能看到人家在走路的腿：因此这种解释似乎不合逻辑。当然，在非常高阶的观察中，禅修者也会对他人的感受，以及对周遭的氛围，和有情无情物体的波动，变得非常的敏感。或许可以这样去理解，否则以他人的气息或感受来用功，是不切实际的。因此最好还是将 ajjhattam 当做是「内部」而 bahiddha 「在自己身体的表层」。

... samudayadhammanupassi... vayadhammanupassi... samdayavayadhammanupassi va vedanasu viharati...

这一站和下一站，每一节都会出现，很重要。禅修者都要逐一地通过。感觉感受的生起，感受的灭去，和感受的生起及即刻灭去。

… ‘atthi vedana’ ti va panassa sati paccupauhita hoti.

在观身念住 *kayanupassana* 中的 ‘atthi kayo’ ti 「这是身体」的阶段，身体变成了只是一团次原子微粒时，没有评价和判断：想蕴 *sanna* 不再去认知这个身体是人或动物，是男或是女，美或丑。身体就只是身体，超越了分别。同样地，感受 *vedana* 现在就只以感受看待，既非愉悦亦非不愉悦。没有判断，没有评价，没有想蕴。现在所建立的是，感受就只是感受的觉知。然后同样的阶段接着来而到达最终的目标。

Yavadeva Nanamattaya pauissatimattaya anissito ca viharati, na ca kiNci loke upadiyati.

佛陀给人类的伟大贡献就是发现感受所扮演的角色。这是两条路起始的重要交叉点：要么 *dukkha-samudaya-gamini paupada*（苦集道迹）是一条痛苦不断产生的道路，要么 *dukkha-nirodha-gamini patipada*（苦灭道迹）是一条痛苦完全根除的道路。他发现，每个习性反应，行蕴 *sankhara*，都只由感觉愉悦、不愉悦、或中性的感受产生。只要还有生命在，心无时无刻都在最深处，与周身每个微细粒子的感受起反应。除非感受被体验到，否则心只能在表层离贪离瞋而已。因为它只关系到外缘：外界的声、色、香、触或味，故错觉以为没有习性反应了。然而你的习性反应的实相被遗漏了，因为每个外缘跟感官的接触，必定会在身上产生感受：乐受、苦受、或不苦不乐受。这点被遗漏了。

你必须走入内心的深处去感受感受，但不可起习性反应。只当你觉知到感受而又对之具平等心时，心的习性模式才能在其根深处改变。有如用铁槌和凿子刻石般，根深蒂固的业习（*sankharas*）---随眠烦恼---才会浮现而消失。否则衍生的过程继续不停。所以，感受 *vedana* 在四念住中扮演着如此重要的角色。

观心念住 *Cittanupassana*

Citte cittanupassati viharati

禅修者要如何就心观察心呢？

「就心」(citte) 意指直接的体验，如同「就身体」和「就感受」一样。为了避免对心有所想象，某些事物必须要在心中出现，因为某些事物出现然后又灭去时，才能以感受来感觉。

saragam va cittam 'saragam cittam'ti pajanati, vitaragam va cittam 'vitaragam cittam'ti pajanati.

Saragam 是有贪爱 (sa-raga) 的意思。当贪爱在心中生起时，只是观察。当它灭去，心已无贪爱 (vita-ragam) 时，只是观察：贪爱生起和灭去。

sadosam va cittam... vitadosam va cittam 'vitadosam cittam'ti pajanati,

samoham va cittam 'samoham cittam'ti pajanati, vitamoham va cittam 'vitamoham cittam'ti pajanati.

心有无瞋恚 (dosa) 的实相被观察，而当它灭去时，心就无瞋恚。同样地观察无明 moha (幻想、错觉、困惑、无知：当它灭去时，心就无无明。

Sankhittam va cittam... vikkhittam va cittam...

mahaggatam va cittam... amahaggatam va cittam...

sa-uttaram va cittam... anuttaram va cittam...

samahitam va cittam... asamahitam va cittam...

vimuttam va cittam... avimuttam va cittam 'avimuttam cittam'ti pajanati.

无论心是否收摄和专注 (sankhitta) 或是涣散 (vikkhitta) ---就只是观察和接受。

在较深的禅定（jhanas）中，当心用想象的方式广大到无限的范围时，它就称之为 mahaggata 大。不论它是否广大---就只是观察。Sa-uttara 有上，意谓有更上层的心，或有成熟的空间。Anuttara 之意是，无更高层次时：心已达最高境界了。也一样只是观察。不论心是否专注在禅定中，就是观察。不论心是解脱（vimutta）或在束缚中，都只是观察。

Iti ajjhattam va... bahiddha va... ajjhatabhiddha va citte cittanupassi viharati.

相同的站随着来。从内在和外在来观察心。再次的，本传承不接受把 bahiddha 当作是别人的心。在高阶的净化中，禅修者会开发出神通力，能读取他人的心意，但这不是最后一站。

Ajjhattam 内在的心是指在身体的架构内体验事物的心。当心体验外在的所缘时则称之为外在的心：当它感觉到声音和耳朵的接触，形象和眼睛，气味和鼻子，味道和舌头，实物和身体，或是一个外引的念头。然而这整个过程仍旧在身体的架构内进行。心，就是当其所缘在外时，它本身也是在内的。接着体验到生起灭去，而到达 ‘atthi cittam’ ti 「这是心」的境界：它只是识 vinnana，不是「我」或「我的」心。觉知于是建立。那么其中就只有智能或了知，只有观察；无所可依或可执持。

‘atthi cittam’ ti... na ca kiNci loke upadiyati.

内观的禅修者了解，当只有觉知时识 vinnana 是如何单独运作的。痛苦的繁衍过程没有了。回顾佛陀对那位从孟买近郊到舍卫城来见他的老隐士的话。这些话已经足够了，因为这位隐士已经修到八种的禅定了： diuue diuuhamattam bhavissati... 「看就只是看」，没有其它的了，因为没有评价或反应。「听就只是听，嗅就只是嗅，尝就只是尝，触就只是触，以及...vinnate vinnatamattam... 认知就只是认知」。要达到这个境界需要时间，但必须要达到以体验涅槃。

修行是为了了解这个过程。所有的感官都在身上，故身体是中心。眼、耳、鼻、舌、身触、或意一有了接触，识 vinnana 就认知有什么东西出现。接着想 sanna 就对之加以评断好或坏，然后就产生了愉悦或不愉悦的感受。行 Sankhara 就开始反应，而束缚、痛苦就开始了。这些蕴凌驾了识蕴。行蕴变得很强而识蕴很弱。结果痛苦和束缚变成很强烈。

这个修行是要使行蕴 sankhara 和想蕴 sanna 变弱，而增强识蕴 vinnana 到只有了知和觉知的阶段---yavadeva Nanamattaya pauissati-mattaya.

在觉悟前，佛陀修完了八种禅定。第八次地定名为非想非非想定 nevasanna-nannayatana: 在这定中，无法说想蕴存不存在。虽然它已变得很弱，但还是有，因此佛陀不称自己是已解脱的人。运用内观，他开发出出世间定 lokuttara jhanas，进入涅槃，并提出「第九禅定」，他称之为灭受想定 sanna-vedayita-nirodha: 在此定中，想蕴及受蕴停止了。只要想蕴还在运作，不论是多微弱，它都会产生习性反应，行蕴 sankhara。想蕴必须连根拔除，才能体验到识就只是识的境界。

观法念住 Dhammanupassana

Dhammesu dhammanupassi viharati.

就诸法观察诸法。

就如同身念住如无受念住的话就不完整一样，心念住如无法念住就不完整。要感觉到身和心的话，必定要有什么事物生于其中；否则修行只是想象而已。因此有了某些事物，诸如贪、瞋、或痴生起和灭去时，心才能被体验到。

心中容纳的东西就称之为法 dhamma。

佛陀所使用的许多词汇都很难翻译，因为在其它的语言中，没有对等的用语。其中，dhamma 是最困难的。它的涵意广泛。其根本意思是 dhareti' ti dhammo: 被容纳的东西。即是心中所容纳的东西。

再延伸的意思则成为心中所生起之事物的本质或特性：

Attano sabhavam attano lakkhanam dhareti'ti dhammo.

Dhamma 法就是包含其中的本性，自身的特性之意。

在现今的印度语言里，有时会说：火的 dhamma（本质）是燃烧。燃烧是它的特性，否则就不是火。冰的 dhamma（本质）是寒，否则就不是冰。同样地，raga（贪爱）含容有其 dhamma，或特质，即产生焦躁不安和痛苦。而慈爱和悲悯的本质（dhamma）是平静、和谐与安详。因此 dhamma 法变成了本质或特性。

几个世纪后 dhamma 这个词，或本质，就被分成 kusala 善的和 akusala 不善的，来论及果报。心中所容纳的不净染污---诸如生气、憎恨、敌意、情欲，恐惧和自我，都会带来不善果报---称之为 akusala。会使人增上或带来更好的生命的品德---诸如悲悯、善意、和无私的奉献---称之为 kusala。因此，在旧文献里，我们看到 dhamma 法被分成「纯净的」与「不净的」。

慢慢地 akusala 演变成 adhamma 违法或 papa 罪恶；这些都会导致痛苦的轮回。那么 Dhamma 就用来指含容在一个人中的任何善业，这会导致解脱。

Dhamma 的意思持续地在扩充。由于心的含容器被观察了---比方生气或悲悯所导致的结果---法就开始被人理解成因果律，即自然的法则。因此，dhamma 法可以指心中的含容器，或含容物的特性，或自然的法则---即是宇宙的法则。

禅修者要如何修习观察诸法呢？

（五）盖节 Nivaranapabbam

Dhammesu dhammanupassi viharati paNcasu nivaranesu.

就五盖观察诸法。

Nivarana 盖的意思是「帐幕」或「盖子」：就是会阻挡实相被看见的东西。在十日课程里，我们称这些盖为五个敌人：贪欲、瞋恚、昏沈、掉举和疑惑。比方说，在还没有镜子的时代，人们惯常用一盆清水和光的反照来看脸。如果水是浊的，有颜色的，或动荡的，你就看不清楚。同样地，这些五盖就是你在观察实相的道路进展上的敌人，因为它们会迷

彩或阻止你观看。

再次不涉及想象：就诸法体验诸法（dhammesu）。这节也不需要冥想。那么要如何观察这些障碍呢？

santam va ajjhattam kamacchandam ‘atthi me ajjhattam kamacchando’ti pajanati,
asantam va ajjhattam kamacchandam ‘natthi me ajjhattam kamacchando’ti pajanati.

当有感官享受的贪欲（kamacchanda）在内部出现时，就只是接受。就只觉知这个事实。当它没有出现，就如是了知：就只时时刻刻觉知如其本然的样子。

…yatha ca anuppannassa kamacchandassa uppado hoti taNca pajanati, yatha ca uppannassa kamacchandassa pahanam hoti taNca pajanati, yatha ca pahinassa kamacchandassa ayatim anuppado hoti taNca pajanati.

接着，那些深植于内的贪欲（kamacchandassas），先前未能浮现到表层（anuppanna），现在都浮现（uppada）了。这也只是了知（pajanati）。事物生起而迟早将灭去（samudayavaya）；同样地，这个贪欲生起和灭去。当一层接一层生起并且被观察，它们被连根拔除（pahana）了。这些层层已被根除（pahina）的，不会再回来（ayatim anuppado）。所有这些，只是被观察和了知（pajanati）。

当所有累积的贪欲被连根拔除了，便达到完全的解脱。产生贪欲的心理习性已经去除，现在这样的习性反应（sankhara）不再产生。

Santam va ajjhattam byapadam...

Santam va ajjhattam thinamiddham...

Santam va ajjhattam uddhaccakukkuccam...

Santam va ajjhattam vicikiccham... taNca pajanati.

禅修者以相同的方式了知瞋恚（byapadam）的现前与否。内观的整个过程都描述在这几个段落里。所有深深埋藏，有如休眠火山般的过去瞋恚，都生起了。这也被观察并被连

根拔除。除非习性的模式完全改变，否则相同类型的瞋恚的业习（sankhara）会开始更生。当所有的都被连根拔除了，就不再生起。这是最终的目标。阿罗汉不可能再产生任何的新贪欲或瞋恚。

同样地，身和心的昏沈（thina-midda），疑惑，懷疑态度（uddhacca-kukkucca）都被根除了。

这点应该清楚，每一个法（dhamma），就是任何在心中生起的事物---哪怕是一个小小的念头---都会开始跟身体上的感受一起流动：vedana samosarana sabbe dhamma「当诸法在心中生起时，就有感受伴随而生」。这个自然法则是佛陀证悟到的，而非他所创造的。有任何事物生起---愤怒，情欲或其它等等的---如果他就观察感受，那么这位禅修者就是修行得正确。否则只是在玩智力的游戏而已。虽然在表面上愤怒已走，但在深处内感受仍在，而心还继续以愤怒对这个感受起反应，连禅修者自己都不知道。因此，就本传承而言，身体上的感受绝对不能被遗漏。佛陀的教说是如此的清楚：「不忘失时时彻知无常」sampajannam na riNcati。时时刻刻都必须觉知感受的生起和灭去。

无论你修习的是身念住，或受念住，或心念住，或法念住的任何一节，如没有了知感受的生灭，那么积存在心深处的不净染污就触及不到，更遑论要连根拔除了。修习就沦为表面的游戏了。

相同的站随着而来：

Iti ajjhattam va dhammesu dhammanupassi viharati... ‘atthi dhamm’ti... na ca kiNci loke upadiyati.

观察内在和外在外，然后观察生起和灭去，而达到了 ‘atthi dhamma’ ti「这是诸法」的阶段：无好坏，没我的你的之分，只是自然的法则，只是心所及其特质。相同的站随之而来，直到无所执持。

当贪欲产生时，你不能用瞋恚来去除它；否则你就造作了新的瞋恚的业习。如果你只是接受心中有贪欲，然后只是观察，那么贪欲性质的习性反应便不会繁衍。它被削弱而变

得无力。任何心中的不净染污都是同样地被观察。即使智力上观想身体是不净的，如在身念住的开头几段，也不过是佛陀为了将人们导入正道的起头部分而已。一旦内观起动，就不再对这丑陋的身体生瞋恚心；只以生灭的智慧加以如实的观察---yathabhuta-Nana-dassanam（如实知见）。Nana 知见，就如 pajanati 正确的了知一样，是以无常的了知而觉知的意思。无论生起的是什么---是好是坏，净或不净---就只是观察，不尝试保留或排斥。这才是通往最终目标的正确道路。

漫长的道路都要从首步起始。别因为最终目标遥远而灰心丧志。在这条正道上没有白费的工夫。你付出的任何努力都会得到利益。你已开始在这正道上朝最终的目标迈进了。一步接一步，愈走愈近，你一定会到达最终的目标。

愿你们继续一步一步地走在正道上。好好的利用这里的时间和设施。了解佛陀的直接教说，善用这殊胜的方法。在任何情况下，都尽可能不忘失时时彻知无常。除了在熟睡时间以外，从事任何的身体活动时，尽量以时时彻知无常来觉知，为了你自身的好处，利益和解脱。愿你们从束缚、痛苦中解脱出来。

愿一切众生快乐。

第六天

四念住课程的第六天结束了。我们继续研读法念住 Dhammanupassana。Dhammas 诸法就是心的内容及其本质，普全的自然法则。佛陀是位觉悟的人，不会有兴趣建立宗派或宗教。在最深的层面上发现了究竟实相后，佛陀将这法则教导人们，协助他们了解实相和终止痛苦，而不论其宗派，社群，国家，肤色或性别。这个法则影响着整个宇宙，有情的和无情的每个人和每件事物。不论有无佛陀出世，它都影响着时时刻刻的身心交互作用，即在每人身上所进行着的交流，暗流和横流。然而人们却继续在心的表层耍花招，在无明中自我欺骗，并以增长束缚的方式来增加他们的痛苦。

（五） 蕴节 Khandhapabbam

dhammesu dhammanupassi viharati paNcasu upadanakkhandhesu

Khandha 意思是蕴聚，一些东西的累积或成堆。我们被为人。这是表面的实相：但在深层里，每个有生命的个体--我、你、他、她一只不过是 paNca khandha 五蕴而已。佛陀要你进入到这个实相的深处，在那儿你不能以名相来分别或认同，它们只是五蕴而已。

一个蕴是数不尽的次原子物质的粒子 kalapas 积聚成的色（色身）。心则分成另外四个蕴：识 vinnana（认知）；想 sanna（识别和评估）；受 vedana（感觉）；和行 sankhara（反应和造作）。这五蕴组合成所谓的一个实体，个人。在究竟的层面上，它们只不过是五个蕴聚；而整个四念住，内观的过程就是来体验这项事实。否则以「我」、「我的」、或「我自己」来指认任何的或所有的蕴的错觉---即是无明---造成对这些蕴极大的执着，而导致痛苦。这不是因为佛陀所说，而出于信仰就该接受的信念，也不是因为合理及合逻辑而应在智力上来接受的哲学。它是在身体架构内的实际层面上该去体验及证实的一项真理。当这真理明晰时，心的深层习性模式就会改变，解脱就可达到。这就是 Dhamma, 法则。

Upadana 意指执着和执取。五蕴是它发展趋向的目标；或者说，因为有执取，故五蕴滋生并合和。它们是执取的积聚。

禅修者再次地就法观察法，亦即五蕴。禅修者该如何以它们来修习呢？

... ‘iti rupam, iti rupassa samudayo, iti rupassa atthangamo...

这是色，这是色的生起，这是色的灭去：这都体验到了。Rupa 意思是色（身） samudaya 意思是生起，atthangamo 是灭去。

iti vedana, iti vedanaya samudayo, iti vedanaya atthangamo;

iti sanna, iti sannaya samudayo, iti sannaya atthangamo;

iti sankhara, iti sankharanam samudayo, iti sankharanam atthangamo;

iti vinnanam, iti vinnanassa samudayo, iti vinnanassa atthangamo'ti.

当心（名）的四蕴---受（vedena）、想（sanna）、行（sankhara）、识（vinnana）---都被体验到时，内心运作的整个过程就被体证到了。

Iti ajjhattam va dhammesu dhammanupassi viharati,... 'atthi dhamma'ti...

相同的站随着来，内、外，内外同时观察。然后“atthi dhamma'ti”---「这是诸法。」觉知于是建立在这实相上：这全部都只是五蕴而已。在高阶的观察中会发现，除了身和心之外，了无他物---没有「我」、「我的」、或「我自己」。

在表面、世俗的层次，还必须使用到「我」、「你」这些字，但在实际、究竟的层次，只是五蕴而已。同样地，为了世俗的目的，我们称一些零件的组合为汽车，但如果我们把它解体并将零件分类，那一个零件是汽车呢？轮胎吗？座椅吗？引擎吗？电瓶吗？车体吗？事实上汽车只不过是不同零件的拼凑而已。

同样的，当星期一、星期二、星期三、星期四、星期五、星期六、星期日组合起来时就成了一周；三十天凑在一起就是一个月；十二个月就是一年，这些都是为了世俗的方便而已。内观分离、剖析、离散并观察如其本然的实相，那么执着就消除了。五蕴仍在，生起和灭去，但它们只是蕴聚罢了，因为执取已去除。这就是五蕴（khandhas）的法（Dhamma）。

Yavadeva Nanamattaya pauissatimattaya anissito ca viharati, na ca kiNci loke upadiyati.

接下来是 Nanamattaya pauissatimattaya，在当时也被了解为 samyak darshana, kevala darshana, samyak jNana kevala jNana---只观察和只了知。然后 anissito ca viharati：因为无所执着，故无所依赖；无所执持。

（内外六） 处节 Ayatanapabbam

dhammesu dhammanupassi viharati chasu ajjhattikabahiresu ayatanesu.

ayatanas（处）是指六个感官领域或根门：眼、耳、鼻、舌、身、和意。所有六个都是内在的（ajjhattika），因为它们是在身上或体内。它们的对象（所缘）是外在的（bahiresu）：眼缘所见物、色彩、形状、或光；耳缘声音；鼻缘气味；舌缘滋味；身缘可触体；意缘念头、情绪、幻想或梦。虽说是外在，但只当它们与身体架构中的内六处有所

接触时，才能成为所缘。对天生的盲人而言，就不存在有色彩、光线、形状或形像的世界，也无从知晓那个世界。内六处和外六处合为十二处，而对我们而言，外六处（bahiresu ayatana）只当每一个与其对应的感官根门接触时才有实际的存在。

要如何以内六处和外六处来修习呢？

cakkhum ca pajanati, rupe ca pajanati, yaNca tadubhayam paucica uppajjati samyojanam taNca pajanati...

眼根（cakkhu）和它的对象，rupa（形状或形象）的实相被了知了：pajanati。

YaNca tadubhayam paucica, 以这两者为基础，由于它们的接触，uppajjati samyojanam, 束缚生起了。

...yatha ca anuppannessa samyojanassa uppado hoti taNca pajanati...

禅修者以这个已生起的束缚用功：samyojanassa uppado hoti taNca pajanati。

真实的情况是，每个接触都会产生波动：phassa-paccaya vedana。想蕴（sanna）进行评估：女的，男的；美的，丑的；愉悦的，不愉悦的。基于这个评估，感受就变成愉悦或不愉悦。然后行蕴（sankhara），心的反应部分，马上就开始产生贪爱或瞋恚。如此整个束缚的过程就开始并且繁衍。

六个根门的运作是在身心范围内。它的情况是分析和不停地了知事情如何地发生。如果你无知，你就会不停地打新结，束缚就不断地繁衍。如果你以智慧来体验及观察束缚而不起习性反应时，它就变弱了。习性反应的模式改变了。旧的束缚能够浮到表面来：yatha ca anuppannessa samyojanassa uppado hoti taNca pajanati. 你观察先前不曾生起（anuppanna）的束缚的生起（uppada）。

...yatha ca uppannessa samyojanassa pahanam hoti taNca pajanati, yatha ca pahinassa samyojanassa ayatim anuppado hoti taNca pajanati.

当你观察时，一个接一个束缚就被消除了（pahanam）：yatha ca uppannessa samyojanassa pahanam hoti taNca pajanati. 当它们全都浮现上来并灭去之后，它们就不再生起（ayatim anuppado）。超越了束缚，完全解脱的境界于焉到达。

拔除的形式有三种。就连你只是持守戒律，因为你在心的表层上不对贪爱或瞋恚过度反应，你的束缚得以有短暂的拔除。当你修定而更深入时，则拔除得更多：束缚的根已松

动。而当你修习内观时，这些根就从你的心的最深处被拔除---pahanam。譬如，一个口渴的人来到一处有毒水草覆盖的水池喝水。用手将水草拨开一小块地方，而暂时得水；之后这块地方又被水草覆盖。这是短暂的移除。这是守戒，sila。更好的取水法是，四根木条连着网，竖立起来把水草隔开。这是定 samadhi，当它更深入时就清理了更大的范围，但根还在。智慧 Panna 则清除了所有的水草，连一个颗粒都不留。这才是真正的连根拔除 pahana，也就是这句话在这里的意思：yatha ca pahinassa samyojanassa ayatim anuppado hoti taNca pajanati。束缚的除尽被体证了；它们不再生起（anuppado）。这是阿罗汉完全解脱的境界。

SotaNca pajanati, sadde ca pajanati, yaNca tadubhayam paucica uppajjati samyojanam taNca pajanati...

同样地，耳根，声音，及因它们而生的束缚被观察了。

...yatha ca anuppannassa samyojanassa uppado hoti taNca pajanati, yatha ca uppannassa samyojanassa pahanam hoti taNca pajanati, yatha ca pahinassa samyojanassa ayatim anuppado hoti taNca pajanati.

当平等心更趋成熟时，这些之前不曾浮现的束缚现在浮现，并被拔除。这也被观察了。

GhanaNca pajanati, gandhe ca pajanati...

JivhaNca pajanati, rase ca pajanati...

KayaNca pajanati, phouhabbe ca pajanati...

ManaNca pajanati, dhamme ca pajanati... ayatim anuppado hoti taNca pajanati...

同样地，鼻根和气味，舌根和滋味，身根和任何的可触体，以及心和内容（诸法）的实相都被观察了（pajanati）。每个状况下，束缚生起就被根除，并且不再生起。每个状况下，阿罗汉的境界，不是只在哲理上接受，而是亲证、亲见了：pajanati。

Iti ajjhattam va dhammesu dhammanupassi viharati... 'atthi dhamma'ti... na ca kiNci loke upadiyati.

相同的过程随着来。「这是诸法」。所有六个根门及其所缘都只是法 dhamma，无「我」、「我的」、「他」、或「她」，无个体在其中。分离、剖析、离散和消融，每个根门各别的分析，个体就变成只是所有内、外处组合的一团质量，一种运作，一个交互的作用而已。只具智力理解的话，无明会窒碍见证到这个法 dhamma，这种运作，及从束缚中的脱离。

修习会通过相同的站而达到最终的目标。

（七） 菩提分节 Bojjhangapabbam

dhammesu dhammanupassi viharati sattasu bojjhangesu

菩提分 bojjhangas，是七个觉悟的要素，或是要达到最终目标应予圆熟的品质。

心的自性是非常纯净的：识 vinnana，非常纯净，但由于过往的业习（习性反应）sankharas，攀缘的想蕴 sanna 总是做出错误的评估，而每当感受产生时，一个一个的习性反应 sankhara 就又接连的产生。由于这整个过程，心就丧失了其原有的纯净，而变得非常的焦躁不安。菩提分使纯净复原：当它们以实相被观察时，它们就渐趋圆满，而当其圆满时，觉悟就圆满了。这就是内观整个的运作。

第一个菩提分是念 sati，觉知。少了它就无法在这道上更进一步。念菩提分，客观地观察实相，是最重要的要素，因为它必须与其它菩提分并进，时时刻刻持续地现前。

择法 Dhamma-vicaya 菩提分是第二个。Caya 或 cayana 的意思是「整合」。表面的、团聚的、统合的、幻觉的实相产生很多的错觉与混淆：每个决定和行动都离谱了。Vicaya 或 vicayana 意思是去分离、剖析、离散、离析，就像内观要你做的一样。起初择法菩提分是智力上的。身体分析出只是四个元素，无「我」在其中。心只是四个蕴。六个根门，其相应的对象，其接触和繁衍的过程都予以观察。理智所得的明晰做为指引，开始实际的内观修习和在实际的层面上研究真理。

第三个是精进 viriya 菩提分，等同于八正道中的正精进 samma-vayamo。极大的精进力是需要的，但要精进于不起习性反应，只任事情发生。哪怕你在千百个战场上曾经战胜过千万个勇士，不起习性反应的内心战场却是困难得多，因为老习惯总要有所反应。别打阿难的仗---「我一定要成为阿罗汉」，「我必须」清除我的不净染污---如果你这样做，心就会变得不平衡。另一个极端是不用功，全然不去观察，而只让事情发生。要让事情发生，但要知道实相是什么。稍许的紧度是需要的：不要太过，也不可全无，不用功。比方说，要在宝石上钻个孔，是要加一些力道的，但太多了就会把宝石弄碎。这就是中道。

精进 Viriya 就只是观察，了知生灭无常的性质：不起习性反应而修习。解脱由法 Dhamma，由自然的法则来照料。

如果你持续地以念菩提分，择法菩提分，和精进菩提分修习，不净的染污就消失了，而喜 piti 菩提分就会生起并增长：这是身上的愉悦感受，喜悦，和极乐。你得要小心。如果你对全身微细振动的流畅产生执着，如果你找寻并执取它，那就不是菩提分了。如果无常的了知仍在---了知这仍旧是身和心，生与灭的范畴---那么不净染污去除了，而喜 piti 就展开而成为一个觉悟的要素。

愉悦的感受一波波地来并加以观察，重要的轻安 passaddhi 阶段就会光临：这是深沈的安宁和静谧。此时连小声音都成了大干扰。甚至像细丝一般的气息，在鼻孔的入口做了微细的 U-型回转，都是一个干扰。心是那么的安详，平静，安宁。危险再度来临：这种深沈的安详，之前未曾体验过，会让人错觉以为这就是解脱。就像喜 piti，如果使用不当会成为束缚一样，这个轻安 passaddhi 也有可能变成束缚。它只是中途的休息站：最终的目的地仍还很遥远。你可以查看你的六根是否还在作用：张开你的眼，或听一听。你仍然在生灭的范畴中。你还没超越身心的领域。

虽然在这个高境界上要抓住什么很难，但微细的波动仍在，而这种感受称为不苦不乐 adukkhamasukham。在喜 piti 中感到愉悦；现在只感到安详，同时还有没法体验到 anicca 无常的危险。在愉悦的感受中脱离贪爱的执着，或在不愉悦的感受中脱离瞋恚的执着，都会比脱离这种宁静感觉的执着来得容易。要非常的专注：以非常敏锐的心感觉微细的波动，查看六个根门，同时持续了知这种体验是无常的。

时常有人问起中性的感受。佛陀的意思不是指起始在表面上不苦不乐的感受。那完全是两回事。它牵涉到贪和瞋，因为人们对这种感受厌烦了，没兴趣了，想要些新鲜事。他们的体验已经陈腐。他们要些更新奇的，没有过的东西。这是他们的老习性模式。

不同宗派、社群、国家、宗教、信仰、和教义的人们来到内观的恒河，要解渴，要解除无明和痛苦。纵使他们能够接受身心的结构是生灭的，无实质的，然而由于他们的背景，这种深沈的中性感受会让他们产生永恒的幻想，而变成了束缚。对传统上信仰永恒灵魂的人而言，轻安 passaddhi 似乎就是了。对其它相信有一位永恒的创造者住在心中的人而言，它似乎就是那个不变的创造者了。这是个危险的幻想。要彻底地检查轻安 passaddhi 这个深沈、安宁、平静的体验。如果你能觉知到非常微细的振动，生起又灭去，那么它就成了一个菩提分 bojjhanga，而给你更往前进的力量。你的体验增长了。

下一个菩提分是定 samadhi ---专注或完全融入。就像现在一样，在佛陀成佛前就已存在有多种类型的定。当人获得八次第禅定时，会有以为目标已达的危险，但这只不过是世

间定 lokiya samadhi, 还会生生世世在三界中轮回。正定 Samma-samadhi 把我们带离三界, 并使我们从生死的束缚, 及所有种类的痛苦中完全解脱出来。这要修习时时彻知无常 sampajanna, 觉知身心的现象和体证它生灭的特性。心专注在实相上, 那它就成为出世间 lokuttara 了。当获得禅定时, 涅槃之果也证到了。修习定 samadhi 禅修者依次能证得须陀洹 sotapanna, 斯陀含 sakadagami, 阿那含 anagami, 和阿罗汉 arahant。这样的定 samadhi 就成为一个觉悟的要素了。

舍 Upekkha, 平等心是第七个菩提分。就如同念 sati, 它一定要自始至终在每个阶段都现前。不论修习那个菩提分, 觉知和平等心都必须具在。

纯净的心中这些要素都具在。不净的染污被观察时就会浮到表面而去除; 但这些觉悟的要素, 当被观察时会一个个浮到表面, 发展, 增长而臻圆满。这一节在解释如何因此而达到完全解悟的最终目标。

santam va ajjhattam satisambojjhangam ‘atthi me ajjhattam satisambojjhango’ti pajanati, asantam va ajjhattam satisambojjhangam ‘natthi me ajjhattam satisambojjhango’ti pajanati.

当念 sati 菩提分出现时 (santam), 禅修者正确了知 (pajanati) --- 「我有念菩提分。」 ‘Atthi me ajjhattam...当它没有出现时 (asantam), 禅修者也接受这个事实--- 「我没有念菩提分」 ‘Natthi me ajjhattam...’。

... yatha ca anuppannessa satisambojjhangassa uppado hoti taNca pajanati, yatha ca uppannessa satisambojjhangassa bhavanaya paripuri hoti taNca pajanati.

所有过去累积的念菩提分现在都来协助了。它们浮现到表面 (anuppannessa uppado hoti), 而禅修者了知 (taNca pajanati)。重复地生起 (uppannessa), 它们被智能地了知并增长直至圆满---完整而充分地证到了 (bhavanaya paripuri)。

Santam va ajjhattam dhammavicayasambojjhangam... bhavanaya paripuri hoti taNca pajanati.

同样地, 择法 dhamma-vicaya 菩提分, 实相的分析研究, 也只是了知其生起或未生起。以前的择法菩提分, 早先未生起, 现在一再地从心的深处生起, 也被观察到了: 它增长圆满而最终的目标达到了。这全都了知了。

...viriyasambojjhangam...

...pitisambojjhangam...

...passaddhisambojjhangam...

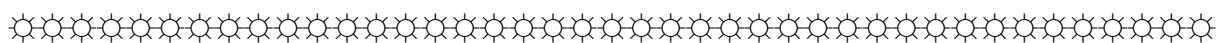
...samadhisambojjhangam...

Santam va ajjhattam upekkhasambojjhangam... bhavanaya paripuri hoti taNca pajanati.

精进 viriya 菩提分（努力），喜 piti 菩提分（极乐，同时在身体上有愉悦的感觉），轻安 passaddhi 菩提分（宁静），定 samadhi 菩提分（专注）和舍 uppekkha 菩提分（平等心）都以同样的方式了知，并增长圆满。

Iti ajjhattam va dhammesu dhammanupassi viharati... 'atthi dhamma'ti...na ca kiNci loke upadiyati.

就内在、外在、和内在外在同时观察诸法；观察诸法生起、灭去、和同时生起灭去的现象。于是禅修者了知「这是诸法」，而觉知就在这实相上建立。再也没有执着或执取。如是修习法念住 dhammanupassana。



问 与 答

问：是不是导引注意力是我们唯一的自由，而其余的一切都为法所掌控？

答：一切都为法所掌控。导引你的注意力是唯一解脱你的方法。你可以为所欲为，但如果你起习性反应，法就会束缚你。如果你只观察，法当然会解脱你。这是自然的法则。

问：要如何划分认真的用功和贪求？

答：问得好。如果你贪求认真修行，你贪求的是成果的获得，或者最起码养成了认真修行的执着。如果你发觉自己不认真用功而变得沮丧，这中间就有贪求在了。只要接受你没认真用功，然后从头开始就好了，知道自己必须认真用功。那你就会一直进步。

问：中性的感受是否源自中性的习性反应，而我们是否希望将之改变成只是观察？

答：中性的感受源于无明。无明被当作是无常的现象而观察时，它就会消失。有时当非常粗重、坚韧、不愉悦的感受消失后，对无常会有浅显的了解，也很有用。在觉知到波动的微细暗流之后，会更深地体会到，这个感受是时时刻刻生起和灭去的。

问：如果一个禅修者翻滚在感官欲乐的妄念中好一阵后才开始观察，他是在使业习 *sankharas* 变本加厉地增长而没净化，是吗？

答：以往增长的过程是持续不断的。现在你少许片刻的观察就会变成几秒，几分，几小时，这就计上你的功德了。修习内观你就知道，每当你在感官欲乐中打滚时，你就在增长痛苦，而你观察多少，你就能从中脱离多少。

问：佛陀的教导好像意指随着呼吸扫动注意力。那么在这个修习上要一部分一部分地来练习是出自那里，又有何重要性？

答：当佛陀说，*sabba-kaya-pauisamvedi assasissami' ti sikkhati*，他如此训练自己：「我当感受全身而入息」。“*sikkhati*”是「学习」的意思。在其它地方则用 *pajanati*（「他正确了知」）。你要学习以一口气能通扫全身，而要学的是：一部分一部分地观察，让坚韧的部位消融，等到全身都消融了，你就能够通扫全身。然后你再一部分一部分地来，因为纵使全身的感受都开了，仍可能有小的未知区域。你学习去达到 *bhanga-Nana* 壊智（消融）的阶段。

问：念住经概述了四种的观法以及多个修习方法，然而你只教在身上观呼吸和感受。对各种修习法也没有以其重要性来排序。为什么不也教所有的修习法，诸如行禅和看念头等等呢？

答：传承有多种。同时佛陀，一位觉者，也对不同的人依其背景，能力和性向教以不同的入门所缘。然而，当他们前进时，所经过的站都是一样的。

本传承从呼吸的练习开始，由此禅修者进而体验感受，然后体验生灭。而觉知呼吸和感受会引领你至最终目标。并不禁止尝试别的方法，但如果你在这儿已有所进步，为了好奇而在别处也试试，就会浪费你的时间。如果你已全身到处都感觉到感受了，现在又要在其它的地方试试观察走路---每只脚举起和放下而没去感觉感受---你本来已能在微细层面上感觉感受的能力就会变钝。再回来练这个教法时，你就不能够很深入地感觉感受了。当然有些人的心是粗糙，毛躁型的，对他们来说，细致的呼吸是很困难的，那么或许走路比

较适合他们。

要在一个小范围内感觉细致的气息也的确困难。如果你已能清楚地感觉到它了，然后你却要试用你的手放在胃部去感觉它---这是多么粗略的方法---你是在退步。佛陀要你从 o¹/₄ariko 粗重迈向 sukhuma 微细。假如在某个阶段有些粗重的东西从内里生起来，那是不得已的；但只是因为好奇而要刻意地以粗略的对象来修练，就好像要从另一个方法的开宗明义起头，而忘掉你已经到达过的各个站所有的细致实相。如果有那个其它方法比较适合你，就要一门深入而达到最终的目标：然而时间很关键。别将你宝贵的人生花在四处玩耍上。

问：「我」是否定的。

答：是的---「我」是否定的!

问：那么需要觉悟的是什么？

答：无明需要觉悟，束缚需要觉悟。没其它的了。

问：你如何定义慈悲的心呢？ 当我们处理自己的痛苦时，可以带着觉知来使用慈悲吗？

答：当你心中有慈悲时，就接受你的心是一颗慈悲的心。当然对你自己要仁慈，爱你自己，要把自己当作是你慈悲的第一对象。每当你产生习性反应 sankharas 时，那怕对别人产生贪爱和瞋恚，你都残忍地强加痛苦给你自己。你的愤怒伤不了一个好的内观修行者---它也有可能伤或伤不了他人---但你自己是受伤害，而变得痛苦了。要避免。要对自己仁爱和慈悲。

问：我们这种内观，对于感受（vedana）的诠释最不同于佛教的其它传承的内观了，这是真的吗？ 如果不解释为身上的感受，那么其它的传承是如何定义它的呢？

答：是的。其它传承只把受 vedana 当作是心里的感觉。我们不谴责其它的传承，同时也没错，受 vedana 是心的四蕴之一。我们一定要用解释，而不光用翻译，因为佛陀所用的

一些字，他之前就曾经解释过了。比如说， 时时彻知无常 sampajanna， 就已经被他解释为感受生灭的感觉。再者， 现今有很多字汇， 要么已不用， 要么就带了完全不同的意义， 因此我们必定要回到三藏 Tipitaka 里去找佛陀所给的原意。佛陀已解释过， 乐受、苦受（sukha, dukkha vedana） 是指身上的感受， 而他用喜和忧（somanassa, domanassa） 来指心理的感觉。在受念住里他不用 somanassa 和 domanassa 而用 sukha 和 dukkha vedana， 因此我们必定要以感受来修习。

你在智力上已理解的， 和你已经实际体验到的， 都要拿来用。不但要在课中， 也要在日常生活中善用正法。习性反应总是充满了负面性。要过正法的生活。不论外头发生了什么， 就要往内里来观察感受的实相， 并且保持平等心， 那么你所有的决定和所有的行动就会健康---不起习性反应， 但采正面的行动， 对你好， 对别人也好。

愿你们都能过有益于你们自己和他人的生活。愿你们都享有正法最好的果实： 安详、和谐、快乐。

愿一切众生快乐。

第七天

四念住课程的第七天结束了。我们到了大念住经 *Maha-satipatthana Sutta* 的结尾部分了。

(四) 谛节 *Catusaccapabbam*

Dhammesu dhammanupassi viharati catusu ariyasaccesu

如何就四圣谛观察诸法呢？

‘*idam dukkham*’*ti yathabhutam pajanati*, ‘*ayam dukkha-samudayo*’*ti yathabhutam pajanati*, ‘*ayam dukkhanirodho*’*ti yathabhutam pajanati*, ‘*ayam dukkhanirodhagamini pauipada*’*ti yathabhutam pajanati*.

「这是苦」。「这是苦之集」。「这是苦的灭」。「这是导致苦灭之道」。每一谛都如实地了知。

Pajanati 是以智慧了知的意思。*Yathabhutam*---如实地，如其所现地---意思是直接体验与了知，就如佛陀在第一个开示中所教导的。苦是由贪爱导致的事实已是众所周知的了。贪爱必须被根除也不是新鲜事。人人都在受苦，但这摆明的事实本身并不能使人成为圣贤。佛陀所发现的是要如何将苦变成一个圣谛 *ariya sacca*，以便任何体验到它的人都能成为圣者，最起码能获得涅槃的第一次体验，解脱的第一阶段。

四圣谛中的每一个圣谛都有三个必须的情况（行相），合起来总共十二个。第一圣谛的第一部分---「这是苦」---人人都已知道了。第二部分，应遍知 *parinneyya*，意思是无论如何，整个范畴、各个层面的苦都要了知。同样意思的字 *parijanati*，在之前用来表示具时时彻知无常 *sampjanna* 的完全了知感受。当感受被超越了，应遍知 *parijanati* 就来临了。如无，则感受的某些领域仍未被探索到。同样地，苦的全部领域必须被探索至其极限。然后就到了第三个部分：已遍知 *parinnata*。意思是苦已被超越了：它就是一个圣谛。只有在超越了苦之后，才能宣称已探索了整个苦的领域。

在表面上有四个圣谛，但当你走更深入时，它们就合而为一，就像四念住一样。

苦集 *Dukkha samudaya*，痛苦的生起或原因---即贪爱---是第二圣谛。再次地，由于过去诸佛的教导，使得这个基本的原则，在智力上的接受和表面的了解，能存留下来。它的第二部分是应断 *pahatabbam*：贪爱应被完全根除。然后第三部是已断 *pahinam*：已被完全根除；最终的解脱境界达到了。佛陀的贡献是将这已经失传久远的甚深观点重新建立起来。

同样地，只出于信仰或推理而接受第三个圣谛---苦灭 *dukkha nirodha*，痛苦的止息---是不够的。它的第二部分是应证 *sacchikatabbam*：它应被见证。它的第三部分是已证 *sacchikatam*：它已被见证到，而且已圆满了。

如果只在智力上接受第四圣谛也是毫无意义的。它的第二部分是应修 *bhavetabbam*：它应被接续不断地修，直到已修习圆满 *bhavitam*。只有当他已走完了这条正道，只有当他以各三个行相圆满了四圣谛时，乔达摩才宣称自己是佛陀。

最初佛陀首次说法时，连他的五个朋友都不听。他们相信，没有修练极端的身体苦行，不可能解脱。佛陀也修过这个苦行。他将身体绝食到只剩皮包骨，羸弱得难移两步。然而以他修过的八禅定，他看到更深层的不净染污还存在。身体绝食是无用的修持，所以他放弃了而开始进食。

为了说服他们，佛陀告诉他们说，不靠智力推理，不靠情感信仰，但以 *yathabbhutam pajanati*：如实的体验智慧，他已体证了四圣谛。只有在那时，他们才准备开始听他说法。

苦谛 *Dukkhasaccam*

dukkham ariyasaccam

现在描述苦圣谛，从粗重到微细。

Jati pi dukkha, jara pi dukkha, (byadhi pi dukkha,) maranam pi dukkham, sokaparidevadukkhadomanassupayasa pi dukkha, appiyehi sampayogo pi dukkho, piyehi vippayogo pi dukkho, yampiccham na labhati tam pi dukkham, sankhittena

paNcupadanakkhandha dukkha.

以上用了许多的同义字，来解释苦 dukkha 的呈现。

生 Jati 是指出生在任何一生存界。老 Jara 年老，体衰，感官官能的退化。病 Byadhi 疾病或患病。死 Marana 是在任何生存界的死亡，以及五蕴的消融。愁 Soka 是忧愁，由于失去心爱的东西而心生悲伤，而叹 parideva 是由悲伤而导致的哭泣和悲叹。苦 Dukkha 是身体上的疼痛和不愉悦的感受。忧 Domanassa 是心理上的不愉悦。恼 Upayasa 是由损失或不幸而产生的心理苦恼和折磨。所有这些都是苦 dukkha。

在这里和在其它地方的解释，苦 dukkha 是用于不愉悦或疼痛的身体感受，而忧 domanassa（源自 mana，心）则用于心理的不愉悦。它可能是一个念头，记忆，恐惧。同样地，乐 sukha 是用于愉悦的身体感受，而喜 somanassa 则用于心理上的愉悦感觉。在受念住里，使用了苦、乐受 dukkha、sukha vedana 这些字，这也就是为什么本传承极力强调，以身体的感受作为禅修对象的原因。

在较细致的层次上，怨憎会苦 appiyehi sampayogo 是与任何不愉悦的事物的交往：色 rupa，一个景象，颜色或光；声 sadda，声响；香 gandha，气味；味 rasa，滋味；可触体 phouhabba；或法 dhamma，一个念头。爱别离苦 Piyehi vippayogo 是和任何喜欢的事物分离。和至亲的人，如朋友和家人分离，是苦。

还有更细致的是求不得苦 iccham ma labhati：得不到想要的事物。如果有人欲求逃脱生命的轮回，但达不到这个阶段，它是没能如愿 na pattabbam。这是苦。同样地，欲望生起要脱离老、病、死，和心理及生理的悲伤和痛苦，然而无法如愿。

总括的来说 Sankhittena，而且在更深的层面，五取蕴 paNcupadanakkhandha，对五蕴（paNca khandha）---色、受、想、行、识--- 的执取（upadana）是苦。

信仰上或逻辑上接受第一圣谛是没用的：它必须被体验（yathabbutam pajanati）至其极限。这要修习戒和定，而且以专注的心你修习观察五蕴和六感官根门运作的细致实相。这就是八正道整个的过程。

起始的坚硬、强烈和疼痛的感受是明显的苦，但它们必得要以平等心来观察，因为它们起习性反应会增长痛苦。藉由平等心，它们就被分离、剖析、离散和消融，而且就连疼还在，也能在其中感觉到有一股波动的暗流。当这些微细波动粉碎后，疼痛似乎不再是痛苦了。当疼痛消退了，只有一股非常微细的波动引致喜 *piti* 的生起。这仍然是苦的范畴，还少了真正的快乐，因为它是无常，生灭的。第一次消融 *bhanga* 的体验很重要，可以让身体认识到整个身体结构只不过是次原子微粒的实相。但如果就此认为痛苦已经解除，那么苦 *dukkha* 的范畴还没完全被照应到。不愉悦的感受还是会来的：部分是由于旧业习的浮现，部分由于坐姿、疾病等等的。每个愉悦的体验，因为是无常之故，都含固有的苦 *dukkha* 的性质。

下一个阶段是轻安 *passaddhi*，宁静，没有不悦感，而且明显地无苦感，但仍有生灭现前。然而诸行无常 *sabbe sankhara anicca* ---任何因缘和合的事物，早晚都会毁坏。粗重的体验还是会来临，因为这种轻安仍是过渡的体验而已，还在身心的范畴内。整个苦 *dukkha* 的领域还不完备。只有当苦被超越了，而到了没有生起或造作的境界时，才能说已完全探究了苦。

因此，在粗略的层面了解苦并不能说是个圣谛。完全的了知（应遍知） *Parijanati* 是指以直接的体验来探究整个领域的意思。只有当它是了知至其极限（已遍知） *parinnatam* 时，它才成为一个圣谛。

苦集圣谛 *Samudayasaccam*

duddhasamudayam ariyasaccam

第二圣谛是苦的生起。

*Yayam tanha ponobbhavika nandiragasahagata tatratarabhinandini,
seyyathidam, kamatanha bhavatanha vibbhavatanha.*

这是 *tanha* 渴爱； *ponobbhavika* 导致生命不停地流转， *nandi-raga-sahagata*，为喜乐、贪爱所束缚； *tatra-tatrabhinandini*，到处不忘寻求喜乐； *seyyathidam*，即是：

Kama-tanha 欲爱是感官的享乐。很小的欲望很快就转变成渴爱，其中最显着的就是性欲。

Bhava-tanha 有爱生存的欲望，那怕身体和整个宇宙都持续地毁壤。由于这种自我意识，由于对「存有」的渴爱，信奉永生的哲学似乎就得到了青睐。

Vibhava-tanha 无有爱是两个对立的渴爱。一个是渴望停止生死轮回，然而这种错乱的贪爱是达不到斯境的。第二个是拒绝接受死后痛苦还有延续，然而由于此生的不善业报而生的恐惧，sankharas 业习仍在。「这是唯一的存在」这种哲学，就存有错乱的贪爱和执取。

这三种渴爱导致苦 dukkha。

那么这渴爱从哪里生起，又从何处建立呢？

Yam loke piyarupam satarupam etthesa tanha uppajjamana uppajjati, ettha nivisamana nivisati.

在（身心）世间，只要有诱人的、令人喜悦的事物（loke piyarupam satarupam）就有渴爱的生起（uppajjati）和建立（nivisati）。Piya 和 sata 两者都是「令人喜悦的」、「诱人的」意思。Loka 的一个意思是「生存的界」，但在此处的意思是「身心世间。」一位叫罗伊塔（Rohita）的天人，有一次经过一个精舍前，而佛陀正坐在那里，他边走边唱：Caraveti, caraveti, 「继续走呀，继续走呀。」佛陀问他怎么回事，罗伊塔答说，他要走路来探索整个世间，然后超越它。佛陀微笑着跟他解释说，整个宇宙的集、灭、和灭道都在身体的架构内。

在字意上，luNjati paluNjatiti loko 是：这个世间是不停地在毁壤。它生起又灭去。它是整个的身心领域，而且被理解为在身体的架构内。好比你种下某一生存界的种子，你就会体验到它。一个很不好的业习 sankhara，当果报来临时，就会在此时和将来在内心产生炼狱之火。种下一个天界的种子，你就感觉到愉悦；种下的是梵天的种子，此时和将来，

你都感觉到宁静。涅槃的境界，无有生灭，也是一样要在身体之内体验。

因此在身心的架构内，只要有诱人的、令人喜悦的事物，就有渴爱的生起。

现在详细的述说渴爱从哪里生起。

Cakkhu loke piyarupam satarupam, etthesa tanha uppajjamana uppajjati,
ettha nivisamana nivisati... Sotam... Ghanam... Jivha... Kayo... Mano loke piyarupam
satarupam, etthesa tanha uppajjamana uppajjati, ettha nivisamana nivisati.

眼根 cakkhu 是诱人的、令人喜悦的，于是渴爱就在那里生起和建立。同样的过程出现在耳根，鼻根，舌根，身根或意根。

Rupa... Satta... Gandha... Rasa... Phouuhabba... Dhamma... nivisati.

六尘中，诸如色、声、香、味、触、法，任何地方是诱人的、令人喜悦的，渴爱就在那里生起和建立。

Cakkhu-vinnanam... Sota-vinnanam... Ghana-vinnanam...
Jivha-vinnanam... Kaya-vinnanam... Mano-vinnanam...
nivisati.

在六根的任何六识（vinnanas）中渴爱生起。在描述心时，通常识 vinnana、想 sanna、受 vedana、行 sankhara 四蕴就足够了。更深的内观则将它们细加分别。然而还没到达这个阶段之前，各样的哲学就发轫了，因为尽管体验了生灭，但这个观察者---即心识-vinnana - 似乎一直存在，而没被分离或剖析。它被视为是永恒的灵魂：je vinnaya te aya ye aya te vinnaya（任何识即是灵魂，而任何灵魂即是识）。然而在较深的层面，识是有分别的：眼识不能听，耳识不能看，任何或所有的这些识都能停止作用，而当心识也停止作用时，涅槃 nibbana 即来临。

佛陀更进一步详加说明：

Cakkhu-damphasso...

Cakkhu-damphassaja vedana...

Rupa-sanna...

Rupa-sancetana...

Rupa-tanha...

Rupa-vitakko...

Rupa-vicaro... nivasati.

由于任何根门的接触，于是渴爱生起和建立。因为这个接触就会有感受产生（samphassaja vedana），而渴爱又再次生起和建立。然后这个感官对象接着就有评估或辨别（想 sanna），而渴爱于是生起和建立。SaNcetana（心理的习性反应）是 sankhara 的同义字：此处渴爱又再生起和建立。那么渴爱的生起和建立就关连着任何的感官对象。念头对其所缘的最初作意（寻 vitakko）随之而来。最后就卷入了念头里（伺 vicaro）。在每一个情况下，这整个过程都同样发生在六根中的每一个根门。

第二个圣谛称为苦集（dukkha-samudaya）。在一般的了解里，渴爱是痛苦的成因。然而，集 samudaya 的意思是「生起」，因为痛苦是与渴爱同时生起的，没有时间上的落差。

苦灭圣谛 Nirodhasaccam

dukkhnirodham ariyasaccam

第三个圣谛是渴爱的完全根除，使其根本不再生起。「它是这渴爱的完全远离、灭尽、舍离、弃舍、解脱、无着。」

Yo tassayeva tanhaya asesaviraganirodho cago pauinissaggo mutti analayo.

何处息灭渴爱呢？

Yam loke piyarupam satarupam, etthesa tanha pahiyamana pahiyati,
ettha nirujjhamana nirujjhati.

任何渴爱（tanha）在世间---身心的范围---生起和建立的地方，就是可以根除（pahiyamana pahiyati）和息灭（nirujjhamana nirujjhati）渴爱的地方。它必须在眼、耳、鼻、舌、身、和意这些根门上用功并完全地根除。现在详述细节：

Cakkhu... Sotam... Ghanam... Jivha... Kayo... Mano loke piyarupam satarupam, etthesa tanha pahiyamana pahiyati, ettha nirujjhamana nirujjhati.

Rupa... Sadda... Gandha... Rasa... Phouuhabba... Dhamma... nirujjhati.

Cakkhu-vinnanam...

Cakkhu-samphasso...

Cakkhu-samphassaja vedana...

Rupa-sanna...

Rupa-sancetana...

Rupa-tanha...

Rupa-vitakko...

Rupa-vicaro... nirujjhati.

苦灭必须是完整的，应同时在六根和它们相应的对象上着手。再者，六识先于接触和其导致的感受而生。然后接着是评估感受的六想（sanna）。再来是六行 saNcetas（意志行为），也可称为习性反应 sankharas。渴爱 tanha 随之而来。寻 Vitakko 是因所缘和六根的接触而生习性反应的最初作意，或因接触而开始回忆或思索未来。寻之后是伺 vicaro，是对所缘的系念。

这就是苦灭圣谛。在课程中，如此详尽、细琐的分析，在体验的层次上是完全做不到的，但此经文是完整的教导。其听众可能包括已在涅槃的第三或第四阶段（从阿那含 anagami 到阿罗汉 arahant）用功的人。在这些高阶里，每个细节都加以离析，并且平铺出来。你了知每个生起的微细感受，它与特定的根门，和根门的所缘有如何的关连。你现在能理解它的生起如何涉及到想 sanna，意志行为 saNcetana，和习性反应 sankhara；你也理解它的止息如何牵扯这牵扯那的。在这样的高阶里，每一个都可以巨细靡遗地被分离、剖析。现在，就连在须陀洹的阶段，实相虽然深，但不那么深；因此要观察是否有因某些

感受而导致的贪爱或瞋恚，同时也要了知无常，这样够了。

道圣谛 Maggasaccam

dukkhanirodhagamini paupada ariyasaccam

第四个圣谛是导致苦灭的道路。

ariyo auuhangiko maggo, seyyathidam, sammadiuuihi, sammankappo,
sammavaca, sammakammanto, sammaajivo, sammavayamo, sammasati,
sammamadihi.

这是八正道。现在解释每一部分。

正见（sammadiuuihi）是：

dukkhe Nanam, dukkhasamudaye Nanam, dukkhanirodhe

Nanam, dukkhanirodhagaminiya paupadaya Nanam.

它是对于苦，苦之集，苦之灭，和导致苦灭之道完全体验的智慧：yatha-bhutam pajanati,
实相的如实正智。

正思惟（sammankappo）是：

nekkhammasankappo, abyapadasankappo, avihimsasankappo.

它们是离欲、不染世乐的思惟，离瞋恚的思惟，无害心的思惟。

正语（sammavaca）是：

musavada veramani, pisunaya vacaya veramani, pharusaya vacaya veramani,

samphappalapa veramani.

它是不妄语或中伤。它是不背后诽谤或造谣。要再了解，这必须是实相的如实正智 yatha-bhutam pajanati。它必须出现在你的生活中。它必须被体验并且了知你是在过戒绝妄语、恶口、两舌、或造谣的生活。除非你实践，除非你体验，除非你如是的生活，否则就不是正 samma，而是邪 miccha，只不过是个智力或情感上的花招而已。它必须是如实的 yatha-bhuta。

正业 (sammakammanto) 是：

panatipata veramani, adinnadana veramani, kamesumicchacara veramani.

它是在身体的层面上戒绝杀生 (panatipata)，偷盗 (adinnadana)，或邪淫 (kamesumicchacara)。这也必须被体验，必须出现在生活中。只有当你能说你是过着一个戒杀生、偷盗、和邪淫的生活时，它才是如其本然地体验到了 pajanati。

正命 (samma-ajivo) 是：

ariyasavako miccha-ajivam pahaya samma-ajivena jivitam kappeti.

扬弃 (pahaya) 不正当的 (miccha) 营生方式，再者适用相同的情况：在生活中一定要体验以正当的方式营生。

正精进 (sammavayamo) 是：

anuppannam papakanam akusalanam dhammanam anuppadaya...

uppannam papakanam akusalanam dhammanam pahanaya...

anuppannam kusalanam dhammanam uppadaya...

uppannam kusalanam dhammanam uhitaya asammosaya

bhiyyobhavaya vepullaya bhavanaya paripuriya...

...chandam janeti vayamati viriyam arabhati cittam pagganhati padahati.

防止未生（anuppannam）的恶行、不善之心念（papakanam akuslanam dhammanam）的生起。去除已生起（uppannam）的恶行和不善的心念。开展未生的善行及善的心念（kusalanam dhammanam）。保持已生的善念，不使它退失，使之增长、成熟、圆满地开展（bhavanaya paripuriya）。

在每一个情况下，禅修者都「下定决心（chandam janeti vayamati）、精进努力（viriyam arabhati）、振奋心志（cittam pagganhati）、全力以赴（padahati）。」

正念（sammāsati）是：

kāye kāyanupassī viharati... vedānasu vedānanupassī viharati...
cittē cittanupassī viharati... dhammesu dhammanupassī viharati
atapi sampajāno satīma, vineyya loke abhijjhādomaṇassam.

佛陀无论在什么地方阐释念 sati 时，都重复地叙述四念住 satipatthana:

那就是，时时彻知无常 sampajāna，感受生灭的体验必须现前。否则所修习的就不是正念 sammāsati，而是马戏团演员的一般觉知。

正定（sammāsamādhi）是四种禅定的修习：

viviceva kamehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkam savicaram vivekājam
pītisukham...

vitakkavicāranam vupasāma ajjhātam sampasādanam cetaso ekodibhavam avitakkam
avicāram samādhijam pītisukham...

pītiya ca virāga upekkhako ca viharati sato ca sampajāno sukhaṅca kāyena paūsamvedeti
yam tam ariya acikkhanti ‘upekkhako satīma sukhavīhari’ti...

sukhassa ca pahāna dukkhassa ca pahāna pubbeva somanassa-domaṇassānam atthāgama
adukkhamasukham upekkhasatīparisuddhim...

在初禅里，舍离了感官的贪欲（kamehi）和心中的不净染污（不善之心念）。它是 savitakkam savicaram：伴随着对禅修所缘的专注（寻），和对这所缘的系念（伺）。有离欲之心（vivekajam）并充满喜和乐（pitisukham）---心中充满了喜而身上则有乐受。心很专注。在二禅里， vitakka-vicaranam vupasama：禅修的所缘退失（无寻无伺），充满喜和乐。在三禅里，心理的喜（piti）消失：只有从心的专注而来的身体乐受（sukha）。但现在具有时时彻知无常 sampajana，了知生起灭去的实相了。

要理解，就是佛陀还未成佛之前，印度已有各种禅定 jhanas。他也从两位以前的老师学习了第七和第八禅定。然而这儿只教四个禅定。理由是，他以前所学的禅定缺少了 sampajanna（时时彻知无常）。其结果只能去除表层或稍许再深一些的不净染污。不具 sampajanna，它们不可能达到深层并把根植在心中的不净染污清除。不净染污依在，则生命之流延续。现在以四个 jhanas 禅定来修习时，在第三禅中生起和灭去被观察了。时时彻知无常 Sampajanna 出现了。

在第四禅定里，乐 sukha 或苦 dukkha 已舍断。喜 Somanassa 和忧 domanassa 已消失。心中只有即非愉悦亦非不愉悦的感觉。只有宁静，不苦不乐 adukkhamasukham 留住，并具足平等心、觉知和完全清净 upekkha-sati-parisuddhim。此时 sampajano 已用不上，因为这是涅槃的境界。第四禅定与阿罗汉的第四涅槃境界同时到来。时时彻知无常 Sampajanna 是佛陀给当时禅定修习的贡献，藉此方法才能超越整个的身心范畴。

这就是第四圣谛。

Iti ajjhattam va dhammesu dhammanupassi viharati...‘atthi dhamma’ti...na ca kiñci loke upadiyati.

相同的站一一重现：觉知只建立在法而非其它上，于是不再贪着任何事物。

这整个的解释是要去体验和理解的。我们能阅读，但只有深入的体验，佛陀教说的真正意义才会变得清晰。在阿罗汉的境界里，每样事物都是由体验而得清晰的。

修行念住的结果 Satipatthanabhavananisamsa

依此方法修习，就可达成两种果位中的一个。

diuuheva dhamme anna, sati va upadisese anagamita.

在七年中 *diuuheva dhamme anna* 得最上智慧---阿罗汉的完全了知---，或得不还果 *anagami*。

有些人已修习超过了七年，问为什么还未成就阿罗汉。必要的条件是 *evam bhavayya* 要依正确的方式修行。 *Sampajannam na riNcati* 在生命中无时无刻不忘失时时彻知无常。你现在就正为这个境界做准备，练习在做任何事时觉知身体上的感受，并了知生起和灭去。当你依此方法修习时，你就获得了佛陀的成果保证。

佛陀更说，不用说七年，六年，五年，四年，甚至不用到一年；然后七个月，六个月，不用到一个月，甚至半个月，或只要七天也够了。连无时无刻都在修习 *sampajanna*，也还要看以往积存的业习有多少而定。可能要七年，但修习同样的方法也有人只在几分钟内就体验涅槃的，就如从孟买来的隐士，只教几句 *diuuhe diuuhamattam bhavissati* 「看的时候只是看」就成了。

有些禅修者以步行开始练习，甚至在心中默念「走路」，「痒」，或什么的。虽说其中没有智能，但起码有练习心的专注。那些有强烈的性欲的人就去坟场---或时下的尸体解剖---多少平衡一下他们的心。不论是什么样的起点，禅修者一定要体验生起和灭去的感受。在目前你的 *sampajanna* 可能只是几秒钟，然后就忘失几分钟或数小时。持续的练习之后，你就只会短暂地忘失 *sampajanna*，然后甚至只忘失几个刹那而已。到达这种境地可能得花很长时间，但之后的期限就只有七年了。

接下来是结语：

‘*Ekayano ayam, bhikkhave, maggo sattanam visuddhiya,
sokaparidevanam samatikkamaya, dukkhadomanassanam atthangamaya,
Nayassa adhighamaya, nibbanassa sacchikiriyaya yadidam cattaro*

satipatthana'ti. Iti yam tam vuttam, idametam paucica vuttam ti.

这是由于此原因而这么说：「比丘们！这是唯一的道路可以使众生清净、克服愁叹、灭除苦忧、实践真理、体证涅槃，这条道路就是四念住。」

「唯一的道路」Ekayano maggo 可不是宗派的主张，而是自然的法则。这条道路不但帮助自称是佛教徒或有明确信心的人：它是人人皆可体验，以之修习而超越感受的道路。有无佛陀出世，宇宙的法则依在。地球是圆的；有无伽利略或牛顿的发现，万有引力依在。同样地，痛苦的生起和灭除是一个法则。就如二氢一氧结合成水一样：否则，当在深沈的无明中而有贪爱和瞋恚的习性反应时，痛苦必然产生。这不是印度教、佛教或基督教的律法，而是简单的法则。相同地，如果有完全的觉知及 sampajanna，了知整个的实相，就有解脱。智力的理解只能提供激励和指引。连这个都没有的话，不同见解的人就无法探究及体验真理。有人可能宣称地球是平的，或引力不存在，但丝毫改变不了它们。

火会烧伤你的手。这是能体验的真理。要免于烧伤，就要使你的手远离火。跟这完全一样，对感受起习性反应会致苦。如果你不起习性反应而只观察其生灭，自然地，你的修习就会止息痛苦、贪瞋之火，就如水熄灭火一样。这就是唯一的道路 ekayano maggo ---是全部人类的法则、真理、或本质。

问 与 答

当你修习而且到达了最终目标时，经文的每一句话都会变得很清楚。在现阶段，问题仍旧源源不断地来。纵使老师的解答在智力上满足了 you，疑惑还可能把它们冲走。你只是在想象，而非亲见。要实修。在每一个课程中，当你持续体验正法时，你听一样的开示，相同的话，但每次都有新发现。真正清晰而无疑惑的理解来自你自己的体验。

问：你提过要注意到不同心态的生起。你该如何处理，比方说，生气或幻想呢？

答：注意到生气、恐惧、情欲、自我或任何种的不净染污，不是意指要在心中默念它们。注意可以稍许帮助你的专注和了解，但却没有时时彻知无常 sampajanna。只要接受心中内容，心了知，就说是生气吧---sadosam va cittam pajanati 正确了知心有愤怒---然后以生起灭

去的了知观察任何显着的感受。那时的任何感受都与愤怒相关。

问：次原子微粒 Kalapas 从何处生起，消失时又成什么模样？不能无中生有吧？

答：宇宙从何时开始，如何造出来的？这是臆测，所有哲学之所由生。佛陀都称它们为无关紧要的问题。它们对苦、苦之集、苦之灭、及苦灭之道一点关系都没有。时时刻刻创造都在发生：次原子微粒生起，它们生起又灭去，而对此生灭的无知导致痛苦。其余的都是无意义的。人的生命苦短，而你却有极大的工作要去从深处来改变心的习惯模式，并得到完全的解脱。别浪费时间了，用功吧，你所体验到的实相，日后将揭示一切。

问：身心世间的存在背后的原因是什么？

答：无明产生 sankharas 行，而 sankharas 繁衍无明。整个宇宙就是由这相互的支持所产生的，没有别的。

问：无明如何开始的呢？它不可能与爱、智能，和知识共存的。

答：当然，但比较重要的是能看见此刻的无明，而让清净来临。否则它就成为一个哲学问题，没有用的。

问：佛陀在印度之外，在缅甸行化吗？

答：没有证据显示他在北印度恒河—雅姆纳河流域之外的地方行化。

问：没有不敬的意思。佛陀在一位过去佛前许愿并得到方法，那么我们怎么可以说他重新发现了已失的方法呢？

答：有很多人遇见佛陀后会变得有所启示而发愿：不但要解脱自己，也要成为无上正等正觉者来协助更多的人解脱。表示了这种愿望之后，那时的佛陀会查看他们的心理素质：已修行了有无数劫，如果现在授以内观是否很快就能成就阿罗汉：而且甚至他们知道了，是否仍旧还许愿必要花更长远的无数劫时间去开发他们的波罗密。如是，他们不但会得到

祝福，也会得到授记。后来出生成为乔达摩的这位隐士，那时有成就阿罗汉的能力，但没受习内观。

在他最后的一生，到处充斥着黑暗。虽然在古老的黎俱吠陀经典中仍旧对内观有高度的赞美，但只是唱诵而已。修行的方法已失。由于他过去所累积的波罗蜜，他往深处探讨而发现了内观。他说 *pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum udapadi*:「我的眼睛在正法中张开了，那是我未曾听过的。」后来他称它为古仙人道 *purano maggo*，他重新发现并且传扬一条潜伏长久而被人遗忘的道路。

问：一个带业（*sankharas*）的个体往生时有任何选择吗，或者悉由过去的业所决定？

答：会使生命往生恶道的过去的业是非常强的，以致于在临终时其中之一会浮现并产生波动而与某个特定的生存界对上频率，这样你就会被吸入更痛苦的层次去了。但如果好好修习内观的话，那怕还有这样的业，因内观的波动很强，在心识的最后一刹那，它会生起，然后就跟可以修习内观的一界对上，而不是到恶道去。因此这是一种你可以选择不下恶道的方法。

问：如果「我」不存在，是个幻想，那「我」如何能转世呢？

答：没有什么在转世。身心之流不停地流转：每一刹那 *sankhara-paccaya vinnanam* 行缘识。在死亡时，某个深沈的业力（*sankhara*）一推识就在另一个身体上出现。

问：如果成就涅槃的代价是身体的死亡，干嘛要修行死亡？

答：它不是灭绝，而是美妙的死亡艺术。也是生活的艺术，脱离不净染污而过健康的生活。当你体验涅槃时，是有些像死亡：感官停止作用，但你在内里是非常地清醒。体验它吧。问题会自动有答案的。

问：一个解脱了的人没有再生了，他住到那儿去呢？

答：有很多这类的问题问佛陀。阿罗汉死后会发生的事情就是阿罗汉在生时所体验到的。

在体验到第四个涅槃境界时，他们就知道这是究竟的境界了，死后也是一样的了。它不能用言语来解释，因为它是超越身心的。超越感官范畴的东西是无法用五官来表达的。第四维次的体验是不能以三度空间来陈述的。饼的滋味只有吃了才知道。

问：一个觉悟的已婚者还会去生小孩吗？

答：当你在道上迈进时，你的情欲自然会灭弱，然而你会感到非常满足和快乐。干嘛烦恼这个呢？到了斯境问题就会得到答案。

问：十个波罗蜜有比较好的排列顺序吗？

答：开展它们比较重要：排序无关紧要。

问：既然内观已广布开了，在今日可以找到须陀洹、斯陀含、阿那含和阿罗汉吗？

答：在数十亿的人口汪洋中，今日的禅修人数只是一小水滴而已，而且大多数的仍旧在幼儿园的阶段：是有禅修者体验到涅槃的情况，但非常少。

问：没有冒犯的意思。你，葛印卡已完全觉悟了吗？

答：我不是阿罗汉，但无疑的，是走在成就阿罗汉的道上。在这正道上比你们多走了几步，我可以胜任来教你们。要走在道上而且要达到目的地：这比检验你的老师还重要。

问：谁是雷迪大师的老师？你常提到这个以感受为基本的传承：这个传承的名称是什么？

答：没有历史的记载，但雷迪大师说他是在 Mandalay 向一位比丘学的。这传承在雷迪大师之前就有了。他的学生当中，有一些开始教，也一样重视感受。在诸多老师中 Saya Thet 教了乌巴庆老师，而乌巴庆老师也有好几位学生开始教授。其中的一位就在这里，他也一样重视感受。本传承重视感受。

问：有关唱诵…

答：唱诵是老师的职责之一，来营造良好的波动，保护学员在用功时不受外来的不良波动所干扰。学员的工作就是修行和观察，这也就是为什么他们不教唱的原因。到了某个阶段有些会教唱：在每个字之间你要以无常来了知感受，在每个停顿都要明确具足 sampajanna。这会产生正法的波动，不光是唱诵而已。这变成无间的禅习时时彻知无常的一部分。否则，光是唱诵，看起来很简单，就只是一种仪式、典礼或宗教祝典罢了。

问：如果不是自我，那么是众生的那一部分能收能送 metta 呢？

答：内观带领你到究竟的实相，但佛陀要你觉知这个和表面的实相两者。这道墙和我的头在究竟上都是波动，但在表层上是坚实的。如撞击的话，墙还是会敲破我的头！在究竟上是没有众生的，但你仍要拼弃不善的行为---诸如憎恨、瞋恚、恶念、和敌意---因为这些会伤害你。产生 metta、爱，悲悯和善念，使你的心更善良，而且协助你到达最终目标。

问：似乎你对经文的解释并不全然依其字面的意思。你怎么知道你的解释就如同佛陀所要表达的一样正确呢？

答：这个语言已经有二十五个世纪之久了，而且意思也变了。纵使没变，佛陀以其体验所说出来的东西，就非得要以那种体验才能理解。有很多翻译的人从未修行过。我们不在此来争辩或指责他人对佛陀教说的阐释。当你修行时，就会了解佛陀的意思；而现在你一定要接受你所体验到的东西。

对佛陀教说的注释书，一些是在他入灭的一千年后写的，然而我们的研究显示，纯净的内观在佛陀入灭的五百年后就失传了。其它的是在五百年间写的，但除在斯里兰卡之外的都绝迹了：它们又再度翻成巴利文，但却加上了译者的解释。他们清楚地勾勒出佛陀时代的印度风貌：整个社会、政治、教育、文化、宗教和哲学背景的面面观。他们常以同义字来阐明一些含糊不明的字。纵然他们很有帮助，如果他们的话与我们的体验有别，而且如果我们发现在佛陀的教说内有清楚而直接的说明时，那我们不谴责这些注释，但我们要以我们的体验来接受佛陀的解释。

比如说，有个翻译将 vedana 感受用在心理上。没错，受是心的一个蕴，而且

vedananupassana 受念住必是心理上的。但在好些地方佛陀是以 sukha 和 dukkha vedana（苦受和乐受）来指身上的感受，好比在念住经 Satipatthana Sutta 中，somanassa 和 domanassa vedana（喜受和忧受）是用来表示心理的。

有些英文的翻译将 sampajanna 译成「清楚的理解」就造成了很大的混淆。这就意指没有时时彻知无常的觉知，不具圆满智慧的了知。在佛陀的教说里，vidita vedana uppajjati 是说你感觉生起的感受。在开始的时候只是觉知还可以：比方说，感知到了痒并且标识它，没有了知无常---但这就不是 sampajanna 时时彻知无常。

相同的状况，sati parimukham 译成「把注意力摆在前面。」人们就开始想象把他们的注意力摆在前面，在身体外，但 kaye kayanupassi, vedanasu vedananupassi 就身体观察身体，就感受观察感受 ---在身体中，在感受中---就尽失了。当我们的体验与其它传承的信念有出入时，我们要以佛陀的教说为庇护。

The Vipassana Research Institute（内观研究所）已经成立，用计算机来检视所有的佛陀教说；文献的份量庞大。就比方说要在四、五十册，每册三、四百页的经藏中回想 vedana 或 sampajano 使用的场合，就用计算机来搜寻检测其用法。如果有差异，我们爱莫能助，但也不坚持「这是唯一的真理」idam saccam。没有执着。我从自己直接的体验来了解佛陀的教说，也从传承体系里，包括已有很高境界的老师中，了解佛陀的教说。他们的体验是一致的。同样地，全世界成千上万的禅修者也有同样的体验。因此我有信心认为这方法是正确的，是佛陀的方法。如果有疑惑，就修习：只有修习才能解惑。如果这个方法在智力上跟你不契合，就用其它的方法修习，但不要一再接地掺和，跑这跑那的。如果你觉得这个方法有成效，就进深些，那么你的所有疑问就会得到答案。哪怕只懂得一点点巴利文，有时佛陀的话也会变得很清楚。你会觉得他在指导你。与其从事智力上的活动，或争论和辩论，倒不如去体验会澄清一切。

你们来参加四念住的课程为的是来体验，而不只是来听听佛陀的教说，或某位特定老师的解释。在来之前，你们就已参加过多于三次的课程了，现在要持续地走得更深入，这样佛陀的话会因体验而变得更清楚。要从所有这些业习中解放出来并开始体验真正的解脱。愿你们都到达圆满涅槃的最终目标。

你们正在正道上迈出正确步伐：虽然长路漫漫，但无所谓。迈出第一步，第二步，这样一步一步你一定会到达最终的目标的。愿你们都享有真正的解脱之乐和安详。

愿一切众生快乐。

略字表

- 〔夺〕 夺格
- 〔副〕 副词
- 〔使役〕 使役动词
- 〔与〕 与格
- 〔即〕 即、换言之
- 〔副〕 副词
- 〔比〕 比喻地
- 〔未被分〕 未来被动分词
- 〔从〕 从...变化而来
- 〔未〕 未来式
- 〔属〕 属格
- 〔动名〕 动名词
- 〔字面〕 照字义地
- 〔位〕 位格
- 〔否〕 否定语
- 〔反〕 反义字
- 〔愿〕 愿望法
- 〔被〕 被动式
- 〔复〕 复数
- 〔过分〕 过去分词
- 〔现分〕 现在分词
- 〔动〕 动词
- 〔呼〕 呼格
- 〔第一〕 第一人称

字 汇

A

Abhijjha	贪求、慳贪
Abhinandati	欢喜、爱喜或爱乐、随喜、随意
abhujitva	已盘起、交叉（双腿）
abyapada	无害、无恚
adhiuuhana	坚定决心
adhigama	证得、获得
adho	下方
adinava	祸患、过失
adukkhamasukha	不苦不乐、中性
ajjhatta	内部的
ajjhattika	从内部生起、在内的、在内部的
akusala	不正确的、错误的、不善的
anagami	不还者（阿那含）（圣者（ariya）的第三阶位）
analaya	无执着【〔反〕 alaya: 藏（住处）、执取】
anasava	从所有烦恼（asava 漏）脱离的人（漏尽者），即：阿罗汉
anatita	无法避免的、逃不掉的
anissita	无依止、离执、脱离【〔反〕 nissita: 执着、依止】
anna	智、洞察力、证智、究竟智
anumana	推论
anuppado	不起
anuppanna	未生【〔反〕 uppanna（已生）】
apo	水
arabhati	开始、出发、着手、试图做

arahant	完全解脱的人（阿罗汉）
ariya	高贵（圣者）
asata	不可意
asammosa	不惑乱的
asava	使迷醉的分泌、心的迷醉（漏）
asesa	无余的、完全地、彻底地
assasati	入息
assutava	无闻的、无知的
asuci	染污、不净
atapi	精勤
auhangika	八支
atta	（一个人的）自我
attano	你自己、自己【atta 我的（属）和（与）】
attangama	灭去、消失
avihimsa	无害、不杀生
ayam	这
ayatana	感官的领域、感官的门户（根）、感官的对象（尘）
ayatim	未来（副词）

B

bahira	在外的、外部的
bahiddha	外部
bala	力
bhavi	【（从）bhava（有）：〈生命的〉形成
bhavana	开展、产生、透过心的修习、心的集中
bhavana-maya	修所成
bhavetabba	应被修习

bhūta	形成【〈bhavati〉的〔过分〕】
bhanga	完全消融
bhagava	带来幸运的、卓越的、令人崇敬的〈因此称为：「世尊」〉
bheda	〈身体的〉崩溃、分离
bhikkhave	啊！比丘们！【比丘的〔呼〕〔复〕】
bhikkhu	禅修者、比丘
bhiyyobhava	增殖
bojjhanga	菩提分【〔字面〕bodhi-anga：觉悟的分支】
byadhi	疾病、病
byapada	瞋恚、恶意

C

ca	又
caga	弃舍、舍离、远离
cakkhu	眼
cattaro	四
cetasika	属于心的（cetas）的内含
cha	六
chanda	欲、意图、决心、意志
cinta-maya	思所成
cittanupassana	心的观察
cittanupassī	持续地观察心（心随观）
citta	心
citte	在心中（就心）【citta（心）的〔位〕】

D

dhareti	包含、保持、附有、持有
---------	-------------

dhatu	要素（界）【〔夺〕 dhatuso: 依据自身的性质】
dhammanupassana	诸法（心的内含）的观察
dhammanupassī	持续地观察诸法（心的内含）
dhammesu	在诸法（心的内含）中〈就法〉【dhamma（诸法）的〔位〕】
dhanna	谷物
dhunamana	【〔现分〕 dhunati: 拂、除遣、消灭】
digha	长、深
diuuha	见
domanassa	不愉悦的心中感觉、忧、瞋恚
dosa	憎恨、瞋恚

E

ekayana	唯一的道路、直接的道路
ettha	这里、此处、以这方式
evam	如是、以此方式

G

gandha	气味（香）
gatha	偈颂
ghana	鼻
gotrabhū	「成为这世系中的」（种姓者）

H

hoti	是
------	---

I

iccha	愿望、希求、欲求
-------	----------

idha	这里、现在、以此关系
imasmim	以此、关于此
indriya	根、官能【指：感官的知觉】、能力
iriyapatha	（身体的）姿势〈威仪〉

J

janati	生、产生【janati 的〔使役〕：已生】
janati	了知
jati	生、形成【janati 的〔过分〕】
jhana	禅定
jivha	舌
jivita	寿命、生计、谋生方式

K

kalapa	一束、一堆、特质的聚集
kama	情欲、感官的欲望
kamacchanda	感官欲望、肉体上的享乐、爱欲
kata	已成、已作
katham	怎样？
kattha	何处？往何处？去哪里？
kaya	身体
kayanupassi	持续地观察身体（身随观）
kayanupassana	身体的观察
kaya-sankhara	身体的行为（身行）
kayasmim	在身体中（就身）【kaya 的〔位〕】
kaye	在身体中（就身）【kaya 的〔位〕】
kesa	头发

kevala	单独的、全部、完全
kevalapariṣuddha	完整无缺的
kevalapariśuddha	完全纯净的
khandha	大量、大堆、聚集、蕴
kiñci	任何
kukkucca	后悔、心不安、担心
kusala	有益的、正确的、善的

L

labhati	得、收到、获得、取得
lakkhana	特性、特相
loka	有情的世间、身心现象

M

magga	道、路
maha	大
mahaggata	扩大、变得广大、地位高的
mano	意
manasikara	作意、思念
matta	量、和...一样多、只有、仅有
matthaka	头顶
me	被我
miccha	邪恶的（不正）
middha	昏沈、睡眠
moha	无明（痴）、错觉
mukha	嘴、脸、入口
musa	虚妄地、不正确地

mutti 解放、免除、解脱

N

na 不

nama 心（名）

nandi 喜、欣喜

Nana 真智

nanappakkara 多种类的、各式各样的

natha 依怙、帮助、保护者

natthi 没有【na atthi）（无）】

nava 九

Naya 真理、方法、正确的行为

niramisa 纯净的、没有执着【（反）samisa】

nirodha 消灭、止息

nirujjhati 已被灭尽、止息

nisidati 坐、就座

nisinno 就座的

nivarana 盖、障碍、帘幕

nivisati 进入、止住、居住、依靠、确立自己

O

okkhitta 下垂

P

paccakkha 明显、明白、现在

paccattam 个别地、各自地

paccavekkhati 思惟、看、反省

paccaya	原因、缘、基础
paccupauuhita	现起
padahati	精进、勤
padatala	脚底
pagganhati	开始从事，运用，专心从事
pahana	舍离、舍断【〔从〕 pajahati，〔被〕 pahiyati】
pajanati	终于了知、正确地了知、以智慧了解
pakara	方法、种类
pallanka	交叉双腿坐（结跏趺座）
pana	又、另外
panatipata	杀害、谋杀、杀生
paNca	五
paNcupadanakkhandha	五取蕴
pannatti	概念、表现形式（施設）
pandita	智者
panihitam	提出、实施、处理【panidahati 的〔过分〕】
papa	恶
papaka	坏
parami	波罗蜜
paripūri	成就、完成、实现
parisuddhi	清净
paramasa	执着
param	另外
parideva	啼哭、悲
parijanati	完全地了知（遍知）
parimukha	嘴巴周围
parinnata	已了知到它的尽头

paripaka	熟、衰败
pariyanta	界限、极限、包围
pariyatti	理论上的知识
passaddhi	平静、轻安
passambhaya	止、安静
passasati	出息【（第一）： passasami; （第一）（未）： passasissami】
passati	见
passeyya	应该见、能够见【（愿）（从） passati: 见】
pauhavi	地
patthana	（以智慧）广泛地建立
pauicca	因为、依靠（缘）
pauikūla	厌恶
pauinissagga	弃舍、抛弃、排斥、舍离
pauipada	道、方法、达到目标的手段
pauipatti	实践
pauisamvedi	体验、感觉
pauisati	觉知
pauivedha	贯穿、穿透智、洞察
pattabba	获得、到达、得到
phala	果
phassa	接触
phouuhabba	所触的触
pisuna	诽谤、恶口、中伤
piti	喜、喜悦
piya	可爱的、所爱的、愉悦的、可意的【（反） appiya】
ponobbhavika	导致再生
puna	又

pūra 充满

R

raga 贪爱、爱着

rajo 尘埃、污物、不净染污

rasa 尝（味）

rassa 短、浅

riNcati 放任、忘记、忘失

rūpa 色（物质）

S

sabba 所有的、一切的

sabhava 性质、本性、实相

sacca 真理、谛

sacchikatabba 应知、应证

sacchikata 证知、体证、自证【sacchikaroti 的（过分）】

sacchikiriya 现证、作证、成为真实的

sadda 声音、言辞

saddha 信、信仰，净信

saddhim 一起（俱）

sadosa 有瞋的【（反）vtadosa】

sakadagami 一来者（斯陀洹）（圣者（ariya 的第二阶位））

salayatana 内的（感官、六根）和外的（被感觉的对象、六尘）六个感官领域（内外六处）

samadhija 由于禅定所致

samahita 专注的、集中统一、入定

samatikkama 超出、克服、超越

samaya	时
samisa	不纯净的、肉体的、有执着【〔反〕 niramisa】
sankhitta	收摄的、集中的【〔反〕 vikkhitta: 涣散的】
samma	正确、正当、完整
samoha	有痴的【〔反〕 vitamoha】
sampajana	有 sampajanna
sampajanna	时时彻知无常
sampajanakari	实践 sampajanna (kari: 作)
sampasadana	净洁
sampayoga	和合、结合
samphappalapa	绮语
samphassa	接触
samphassaja	触所生的
sanmudaya	生起（集）
samudayasacca	集谛
samyojana	结使、束缚
saNcetana	念头、思考、意念、反应
sankhara	心蕴的反应、心的造作、有意志的行为、习性反应、业习
sankhittena	总括地说、简略地
sanna	想、再次认知
santa	是【atthi 的〔现分〕】【〔反〕 assanta: 不是】
saraga	有贪的【〔反〕 vitaraga】
sata	愉悦的、可意的【〔反〕 asata】
sati	觉知
satima	有觉知的
satipatthana	觉知的建立（念住）
sato	觉知

satta	众生、有情
satta	七
sauttara	有上的、没有超越于【〔反〕 anuttara: 无上的】
savaka	声闻、弟子
sikkhati	学习、自我训练
soka	愁、忧悲
somanassa	愉悦的心里感觉、喜
sotapanna	预流者（须陀洹）（圣者（ariya）的第一阶位）
sota	流水（川）
sota	耳
sukha	愉悦、快乐
supauipanna	已经实践得很好（善行的）
suta	听（闻）
sutava	已闻
sutta	经【〔字面〕线】
T	
taca	皮肤
tanha	贪爱、渴爱、渴望、兴奋、狂热
tato	之后、在这
tatratatrabhinandini	到处寻求爱喜
tejo	火
tesam	他们的
uhana	已建立的、创立、原因、场所
uhita	挺直的、坚挺的、站立的【huuhati: 站立的（过分）】
thina	僵硬、心力不足、滞呆
uhita	稳定、持续、固定性、坚持

ti	【表示一句引文结尾的一个字尾】
Tipitaka	教导的三个部分（三藏）
U	
ubhaya	两者、双重的
uddham	上方
uddhacca	掉举、不平衡、激动、焦躁不安、慌张
uju	挺直、直立
upadana	紧紧抓住、执取、支持、执着
upadanakkhandha	对蕴的执取（取蕴）
upadi	物质上的形成【参见 upadana】、生物的基础
upadiyati	抓紧、抓牢、执取
upauuhapetva	已经建立、【upauuhahati: 近立的（动名）（使役）】
upasamharati	专注、集中、思惟
upasampajja	达、获得、具足【upasampajjati 的（动名）】
upayasa	恼、磨难、不安、苦恼
upekkha	平等心
upekkhako	平等心、有平等心
uppada	兴起、现出、诞生、生起
uppajjamana	生起【uppajjati 的（现分）】
uppajjati	生起、被造、被生、存在
uppajjitva	已生起
uppanna	诞生、再生、已生起、已产生【uppajjati 的（过分）】
V	
va	或
vaca	言语

vata	许愿、宗教仪式
vaya	灭去
vayama	精进、勤、努力、力图
vayamati	精进
vayo	空气、风
vedagu	极智者
vedananupassi	持续地观察感受
vedananupassana	感受的观察（受随观）
vedanasu	在感受中（就感受）【vedana 的〔位〕】
vedayati	感觉、体验到感受或感觉（通常以 vedana）
veditabba	已被体验、已了解、已了知【vedeti 的〔过分〕】
vepulla	完全开发、充足、丰饶、广大
veramani	戒除
vibhava	非存在、生命的灭去、消灭
vicara	持续的心专注（伺）、念头不断
vicaya	探究（择）
vicikiccha	疑惑、困惑、怀疑
viharin	住处、居所、在某种环境中
viharati	居住、住【〔字面〕去除（不净染污）】
vikkhittaka	散乱、离散
vimutta	解脱【〔反〕 a-vimuta: 没有解脱】
vinilaka	青瘀、变色
vinaya	律、〔关于比丘们的〕行为规范
vineyya	排除、离执【〔从〕 vinetti: 除去、戒除、指导、训练】
vinnana	识
vippayoga	别离
viraga	贪欲〔raga〕的除去、厌离、离贪、、净化、解脱

viriya	精进
visesa	特性、区别、特质
visuddhi	清净、明亮
vitakka	最初的心专注（寻）、念头的开端
viveka	远离、分离、分别
vivicca	已被分离、从中被远离
vuccati	被呼唤
vūpasama	寂静

Y

yatha	如是、就是
yathabhūtam	如其本然
yavadeva	尽…、只要

Pali Passages Quoted in the Discourses

开示中引用的巴利文章句

Pannati uhapetva visesena passati' ti vipassana.

移除表面的实相，而观察实相的真实特性，就是内观。

---Ledi Sayadaw, Paramattha Dipani

雷迪尊者，至上（涅槃）手册

Vedana-samosarana sabbe dhamma.

当诸法在心中生起时，就有感受伴随而生

---Mūlaka-sutta, Anguttara-nikaya, III, 158

增支部，III，158，根本经

Diūue diūuhamattam bhavissati,

Sute sutamattam bhavissati,

Mute mutamattam bhavissati,

Vinnate vinnatamattam bhavissati.

看时就只是看；

听时就只是听；

嗅时，尝时，触时，就只是嗅，尝，触；

认知时就只是认知。

---Malukyaputta-sutta, Samyutta-nikaya, Sa¹/₄ayatana-vagga 2, 77

相应部，六处品 2, 77，鬘童子经

Seyyathapi, bhikkhave, akase vividha vata vayanti, puratthimapi vata vayanti, pacchimapi vata vayanti, uttarapi vata vayanti, dakkhinapi vata vayanti, sarajapi vata vayanti, arjapi vata vayanti, sitapi vata vayanti, unhati vata vayanti, parittapi vata vayanti, adhimattapi vata vayanti.

Evameva kho, bhikkhave, imasmim kayasmim

Vividha vedana uppajjanti, sukhapi vedana uppajjanti, dukkhapi vedana uppajjanti,

adukkhamasukhapi vedana uppajjanti ti...

天空中吹起了不同的风，有东风或西风，有北风或南风，有尘风或无尘风，有冷风或热风，有强风或微风。同样的情况，在身上生起的感受，有愉悦的，不愉悦的，或中性的....

Yato ca bikkhu atapi sampajannam na riNcati, tato so vedana sabba parijanati pan¹ ito;
So vedana parinnaya diuuhe dhamme anasavo, kayassa bheda Dhammauho, sankhyam nopeti vedagū.

当禅修者精勤地修行，
没有片刻忘失彻知无常，
这样的智者完全了知所有的感受。
于完全了知之后，他摆脱了所有的不净染污。
在他的身体毁灭时，这样的人，已安住于正法，已完全了知感受，超越攀缘的世界而达到殊胜的境界。

---Pauhama-akasa-sutta, Samyutta-nikaya, Sa¹/₄ayatana-vagga 2, 212

相应部，六处品 2，212，第一虚空经

Sabba kamma jahassa bhikkhuno,
dhunamanassa pure katam rajam;
amamassa uhitassa tadino,
attho natthi janam lapetave
不造新业的比丘，一有烦恼现起就予清理，
达到了无我或无我所的禅修状态。
空谈于他毫无意义，
只全神贯注在静静的修行。

---Khuddaka-nikaya, Udana 3.1, 91-92

小部，自说经，难陀品，3.1，91-92，业异熟经

Anicca vata sankhara, uppada-vaya-dhammino;
Uppajjiva nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.
所有聚合的东西都是无常的（诸行无常），
其本质就是生起和灭去。

已生起的被熄灭时，
它们的根除带来了快乐。

---Mahaparinibbana-sutta, Digha-nikaya 2.3, 221

长部 2.3, 221, 大般涅槃经

Pauicca-samuppada

Anuloma:

Avijja-paccaya sankhara;
sankhara-paccaya vinnanam;
vinnana-paccaya nama-rūpam;
nama-rūpa-paccaya sa¹/₄ayatana;
sa¹/₄ayatana-paccaya phasso;
phassa-paccaya vedana;
vedana-paccaya tanha;
tanha-paccaya upadanam;
upadana-paccaya bhavo;
bhava-paccaya jati;
jati-paccaya jara-maranam-soka-parideva-dukkha-
domanasupayasa sambhavanti.

Evame-tassa kevalassa dukkhakkhandassa

Samudayo hoti.

十二缘起

顺向:

缘痴有行;

缘行有识;

缘识有名色;

缘名色有六入;

缘六入有触；
缘触有受；
缘受有爱；
缘爱有取；
缘取有有；
缘有有生；
缘生有老、死、忧、悲、苦恼大患所集，
是为此大苦阴缘。

---Paucicca-samuppada-sutta, Samyutta-nikaya, XII (I) , 1
相应部, X II (I) , 1 缘起经

后记

S. N. 葛印卡 (*Satya Narayan Goenka*)，内观禅修的卓越老师，从乌巴庆老师 (*Sayagyi U Ba Khin*) 那里学习到这方法，而乌巴庆老师是传承于历代著名的内观老师。

葛印卡老师及其助理老师们在世界各地所安排的十日住宿课程中教导内观。

虽然内观 (*Vipassana*) 和四念住 (*Satipatthana*) 是同义词，但为了澄清这件事，以免有任何误解，葛印卡老师特别指导了四念住课程，并在课程的晚间开示中详细说明这部经典，以便能使禅修者从佛陀的教说中获得直接的启示。这本书中的每一章都是从这些每日的晚间开示中摘要出来的。

「解脱唯有透过修行获得，绝不是单靠讨论。」葛印卡老师的这段话，提醒读者，理论 (*pariyatti*) 的目的是为了支持以及启发实修 (*pauipatti*)，而非对实修有所增补。