

# 靜坐開發智慧

## 作者簡介/

### 學歷：

美國紐約哥倫比亞大學東亞系碩士、  
博士課程修畢。

### 資歷：

內觀禪修比丘尼老師、台灣佛教僧伽  
終身教育學會專任講師。



末學在紐約留學時，遇到雷久南博士，是她介紹我去參加「內觀」禪修的。「內觀」禪修主要包含「觀呼吸」、「觀感受」和「慈悲觀」三個主要的修法。

通常在一期十日內觀課程中，學員先皈依三寶，受持五戒，在守戒且靜默的氛圍中，前三天練習觀呼吸（修定），後七天觀感受（修觀），最後一天（第十天），加上「慈悲觀」的練習，將功德迴向一切眾生。

## 觀呼吸

內觀的第一步就是隨息——「覺察呼吸的進出」。

首先，將注意力集中在鼻孔附近、鼻腔內壁、上嘴唇以上至鼻孔處，這整個「三角形的範圍」，如此注意力的聚焦較易於集中，然後開始覺察自然的呼吸，不須要去控制呼吸。

吸氣時，知道氣息吸進來；呼氣時，知道氣息呼出去，注意力持續鎖定在三角形的範圍，盡量不要跑掉，保持注意，知道氣息的進出，即稱作「隨息法」，不須像「數息」般計數。

完全專注在呼吸一段時間之後，心漸漸平靜下來，妄念也自然減少，就能夠覺察到微細的呼吸，而且可以持續觀察較長的時間，這就是定的練習。

在覺察呼吸進出的同時，也可以知道呼吸是長是短，或伴隨著各種身體的感受、內心的情緒，以及紛飛的念頭。雖然有這些身、受、心、

法（四念處）的現象，還是要完全專注在呼吸上，這樣身心可以達到深度的寧靜。

## 觀感受

內觀的下一步是「覺察感受」。我們只要有「色身」，就會有「感受」，它是自然發生的：比如肩頸會痠，膝蓋會疼，肚子會餓，風吹時會涼，熱時會流汗等。冷熱、痠麻、脹痛，或是一些較細微的脈動或振動等身體自然發生的感受，覺察這些感受就是「受念處」。

## 身體是道場

為什麼要注意呼吸和感受？因為身體是大自然的一部分，覺察自然的呼吸和感受，就是回歸到身體。回歸後，因呼吸與感受會與心相連，比如當情緒發生變化時，呼吸也會起變化。緊張時，呼吸急促、加快；平靜時，呼吸較輕、較規律。

其次，身體的感受是自然發生的，是生理的變化，即使未覺察，它仍然會照樣運作、變化。我們的潛意識會盲目地對舒服的感受（樂受）產生貪愛的習性反應；對不舒服的感受（苦受）產生瞋恨的習性反應；而有一些感受屬於中性的——非舒服，也非不舒服，稱為「不苦不樂受」。覺察到舒服的感受，如果保持「平等心」，可對治貪。覺察到不舒服的感受，也保持「平等心」，可對治瞋。不苦不樂受通常比較微細，難以覺察；覺察到中性的感受，能保持「平等心」，則可對治癡。

因此我們要開發「覺知力」——當覺察呼吸進出時，心容易平靜下來。然後覺察感受時——從頭頂覺察到腳底，再從腳底覺察到頭頂，全身上下不論粗顯或



恒定法師於慧炬四樓「虛雲老和尚紀念堂」，帶領佛青靜坐練習觀呼吸

微細的感受，皆要慢慢覺察出來。如果我們具足「平等心」，就可利用三種感受來對治貪、瞋、癡，所以身體就是我們的道場。

## 覺知力和平等心須同時開發

靜坐時覺知力和平等心要同等地發展。為什麼呢？因為靜坐時，由於覺知力的開發，好像放大鏡般使得本來不清楚的，會變得清楚，因而會對樂受想要貪求，或對苦受想要排斥，所以要再加上平等心——即捨心。「捨」並非布施之意，而是平等的意思。不會分別感受是好的、不好的（分別想），就不會起貪愛和瞋恨的習性反應（行）。

這些是修行很重要的一環。許多長老如仁俊長老、妙境長老等的著作，都說當我們讀了許多大經大論，還要回來修持「四念處」——身念處、受念處、心念處、法念處，因為這是最基礎的。四念處可以斷煩惱，是三十七道品的基礎——其實四念處和四正勤、四神足、五根、五力、七覺支到八聖道是環環相扣的。

以上可參照《中阿含·念處經》，或較為詳盡的南傳《長部·大念處經》與《中部·安那般那念經》。

## 十二因緣

另外，「十二因緣」——無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，憂悲惱苦……則是更深的學問。

其中的「受」是一個重要的環節——當「六根」（眼、耳、鼻、舌、身、意）接觸「六塵」（色、聲、香、味、觸、法）就產生受，我們若對樂受產生貪愛、對苦受產生瞋恨，就會生起煩惱。如果有平等心，就不會產生貪愛和瞋恨，解脫就在那裡。

由於六根和六塵不可能不接觸，但要如何利用，走向解脫，而不是到處被綁、被束縛，就要開發覺知力，覺察感受。由於受與心相連，通常心裡有個念頭產生，身體也會有感受伴隨而生，因此這時要對感受保持平等心。



台語歌有一首叫〈心酸酸〉，為什麼會心酸呢？當心極度悲傷時，不是只有心裡悲傷，身體也會跟著不舒服，因此隨時觀照身心，覺察舒服和不舒服，伴隨著情緒或念頭的生滅，客觀覺照，保持平等心，就不容易輸入負面訊息。因為負面的東西將來因緣成熟會跑出來，就會帶動一系列好像火山爆發般的反應。反之，能看到自己的習性，用平等心調伏，就可以消掉舊業。

趁年輕時淨化自己，自己清垃圾，內觀即是向內作自我觀照和淨化，它並不是抽象地憑空觀想，它是真正可以消業的。

很多人在十天的內觀禪修過程中，改掉很多生活上的壞習慣，還有受刑人改惡向善，上癮的人戒掉毒癮、藥癮等的例子比比皆是。



佛青按照法師的指導，將注意力放在呼吸的覺察上

## 慈悲觀

經過九天的身心觀照與淨化，心回歸清淨無染，就在第十天，練習「慈悲觀」。將我們修行的功德與一切眾生分享，原諒所有曾經傷害過我們的人，也請求那些被我們傷害的人原諒我們。祝福一切眾生快樂、安詳、解脫。

## 無常、苦、空、無我

最後，靜坐進一步能從呼吸和感受覺察生滅變化，體會到身心五蘊的「無常」，並慢慢從自己的身心體會到「苦」和「無我」，達到身心寂靜，開發智慧。

定力如同石頭壓草般將妄念暫時伏下，而靜坐禪修時所開發出的智慧則具有穿透性，可以看穿妄念背後的真相，進而斷除煩惱，得到個人的內在和諧和解脫。「內觀」是一個普遍通用的法門，任何人都可從中獲益，如果大家都來修習，相信它可以為世界和平提供一個可能性。🕉