

內觀雜誌第 48 期【2007 年 1 月】

## 內觀雜誌第 48 期

【本期重點】：《發智論》中重要偈頌的解說；摩訶布拉塞·吉達西多的直路內觀法。

第 48 期內容文摘：

- (1) 《發智論》中一些重要偈頌的解說
- (2) 吉達西多的直路內觀法



## 《發智論》中一些重要偈頌的解說

說明：《阿毘達磨發智論》最後的第二十卷，有一些重要的伽他（諷誦的偈頌）的解說，今摘編於此。

### 【迷執自他作、悟則二非有】

◎如《契經》中說：

「眾生執我作，執他作亦然，各不能如實，觀知此是箭。」

此言有何義？

答：「眾生」謂：外道。

彼作是執：我能作、我能生、我能化，故言「眾生執我作」。

○復有外道，執他能作、他能生、他能化，故言「執他作亦然」。

「各」謂：一一，非一切。

「箭」謂：惡見，能中傷故。彼於此見，不能如實觀知是箭。

◎「當觀此是箭，眾生堅執著，如是則無有，我作及他作。」

「當觀此是箭」者，謂：應如實觀知此見是真毒箭，與老、病、死為前導故。

「眾生堅執著」者，「眾生」謂：外道。彼於見趣中，堅固執著，不能出離。

○若能如是如實觀知，則不復有我作、我生、我化執，亦不復有他作、他生、他化執。

### 【具慢】

◎知於非有，妄執有故，具慢眾生，慢著慢縛，於見相逆，不越生死。

「具慢」者，顯成就七慢。

「眾生」者，謂：外道。彼於七慢，著、多著、遍著，故言「慢著」；縛、多縛、遍縛，故言「慢縛」。

「於見相逆」者，謂：斷、常見類，互相違逆。

「不越生死」者，謂：彼於無際生死，不能越度而取涅槃。

### 【得等】

◎得當得俱全，劣學戒禁浴，梵苦事一邊，受欲淨第二，不見極沈走，明眼見能異，於彼無塵慢，絕路至苦邊。

「得」者，顯示已得諸蘊、界、處。

「當得」者，顯示未得諸蘊、界、處。

「俱全」者，此二俱為貪、瞋、癡塵全、遍全、極全。

「劣」有二義：一目病者，二目外道。今說外道為劣者，彼於此隨學，故言「劣學」。

○彼作是說：「諸補特伽羅，學乘象馬、船車、輦輿，執持弓杖、鉤輪、買索、書印、算數，皆令善巧。由此便得淨、脫、出離，至苦樂邊。」此非因計因。戒禁取。見苦所斷。

「戒」者，有諸外道，起此見，立此論：「諸補特伽羅受持牛、鹿、狗戒，露形戒等。由此便得淨、脫、出離，至苦樂邊。」此非因計因。戒禁取。見苦所斷。

「禁」者，有諸外道，起此見，立此論：「諸補特伽羅受持烏禁、鴿鷄禁、默然禁等，由此便得淨、脫、出離，至苦樂邊。」此非因計因。戒禁取。見苦所斷。

「浴」者，有諸外道，起此見，立此論：「諸補特伽羅於摩捺娑、比摩捺娑、菟伽河門三池中浴，由此便得淨、脫、出離，至苦樂邊。」此非因計因。戒禁取。見苦所斷。

「梵」謂：梵行。有諸外道，起此見，立此論：「諸補特伽羅受持梵行，遠離姪欲，由此便得淨、脫、出離，至苦樂邊。」此非因計因。戒禁取。見苦所斷。

「苦」謂：苦行。有諸外道，起此見，立此論：「諸補特伽羅受種種苦行，由此便得淨、脫、出離，至苦樂邊。」此非因計因。戒禁取。見苦所斷。

「事」謂：承事。有諸外道，起此見，立此論：「諸補特伽羅調象、馬、牛，事日、月、星、火、珠、藥等，由此便得淨、脫、出離，至苦樂邊。」此非因計因。戒禁取。見苦所斷。

「一邊」者，謂上所說，是苦行邊。

「受欲淨」者，有諸外道，起此見，立此論：「諸欲淨妙快意受用而無過失。」此取劣法為勝。見取。見苦所斷。

「第二」者，謂此所說，是樂行邊。

「不見」者，謂：諸外道於上二邊不如實見。

「極沈走」者，謂：彼外道由不見故，一類起愛，故名「極沈」；一類起見，故名「極走」。

○復次，一類懈怠，故名「極沈」；一類掉舉，故名「極走」。

○復次，一類起慢，故名「極沈」；一類起過慢，故名「極走」。

「明眼見」者，「明眼」謂：佛及佛弟子。「見」謂：於上所說二邊，如實知見。

「能異」者，由如實知見故，不同彼極沈、極走，以能不起愛、見等故。

「於彼無塵」者，謂：於已得、未得蘊、界、處，不起貪、瞋、癡塵。

「於彼無慢」者，謂：於二邊雖俱遠離，而心不恃。

「絕路」者，若能如是便絕三路，謂：煩惱、業、苦。

「至苦邊」者，「苦」謂：五取蘊苦。「邊」謂：涅槃。若絕三路，便得至此苦蘊邊際。

伽他納息第六：見梵父勝網，車本信流轉，母王慧脫根，此章願具勝。

### 【見】

◎已見者能見，已見及不見，不見者不見，不見及已見。

「已見者」者，謂：諸已見苦、集、滅、道。

「能見已見及不見」者，謂：彼能見「諸餘已見及不見苦、集、滅、道。」

「不見者」者，謂：諸不見苦、集、滅、道。

「不見不見及已見」者，謂：彼不見「諸餘不見及〔已〕見苦、集、滅、道。」

### 【梵】

◎不應害梵志，亦復不應捨，若害彼或捨，俱世智所訶。

「不應害梵志」者，梵志即阿羅漢，謂：不應以手塊、刀杖害阿羅漢。  
「亦復不應捨」者，謂：於阿羅漢應以衣服、飲食、臥具、醫藥，及餘資具，恭敬供養，不應棄捨。  
「若害彼或捨，俱世智所訶」者，謂：於阿羅漢若以手塊等害，或復棄捨而不敬養，俱為世間諸有智者訶責毀訾。

### 【父】

◎逆害於父母，王及二多聞，誅國及隨行，無礙過梵志。

「逆害於父母，王及二多聞」者：  
「母」即喻愛，以能生故，如世尊說：  
士夫愛所生，由心故馳走，有情處生死，苦為大怖畏。  
「父」即喻有漏業，以能引故，如世尊說：  
苾芻！如是有情，造善、有漏修所成業，得生於彼，受果異熟，故我說彼，隨業而行。  
「王」即喻有取識，如世尊說：  
第六增上王，染時染自取，無染而有染，染者謂愚夫。  
○又世尊說：  
苾芻當知！我說城主，即有取識。  
「二多聞」，即喻見取、戒禁取，如祠祀、靜默二多聞士，於塵穢中共為嬉戲。如是二取，於有漏法執為第一、勝上。  
或復淨、脫、出離、棄捨、永斷愛業、識取，故名「逆害」。  
「國」喻煩惱。  
「隨行」喻彼相應尋、伺。  
「誅」謂：誅戮。棄捨、永斷煩惱尋伺，故名為「誅」。  
「無礙」者，「礙」有三種，謂：貪、瞋、癡。彼於此三，已斷、遍知，故名「無礙」。  
「過」者，出也，彼無礙故，出過三界。  
○永除惡法，故名「梵志」，如世尊說：  
佛恒住正念，遊化於世間，滅惡法盡結，故名為梵志。

◎逆害於父母，王及二多聞，除虎第五怨，是人說清淨。

○此中上半，義如前說。

「虎」喻瞋纏，如虎稟性，暴惡凶嶮，飲噉血肉。瞋纏亦爾，暴惡凶嶮，滅諸善根。

「第五怨」者，喻五蓋中第五蓋，或喻五順下分結中第五結。

○棄捨永斷，故說為「除」。

○是人永斷貪、瞋、癡故，說為「清淨」。

### 【勝】

◎勝已不復勝，已勝無所隨，佛所行無邊，無跡由何往。

「勝已」者，謂：諸煩惱已斷、遍知，彼有復勝，有不復勝。

誰復勝？謂：已斷煩惱，後還退者。

誰不復勝？謂：已斷煩惱，不復退者。

「不復勝」者，簡異復勝。

「已勝無所隨」者，謂：若煩惱未斷、遍知，即隨三界循環流轉；既諸煩惱已斷、遍知，故無所隨。

「佛所行無邊」者，謂：佛世尊無學智見，明覺菩提，慧照現觀，起得成就，故名為「佛」。

○四種念住，名「佛所行」。

○此四念住，行相、所緣，俱無邊際，故名「無邊」。

「無跡由何往」者，「跡」謂：足跡，即喻煩惱。若諸煩惱未斷、遍知，由彼往於三界惡趣；既諸煩惱已斷、遍知，故無由往。

### 【網】

◎諸網不可布，愛無何所將，佛所行無邊，無跡由何往。

「諸網不可布」者：「網」即喻愛，如世尊說：

我說愛網彌覆林池。

○愛若未斷、遍知，則可彌布網羅三界；既已斷、遍知，故不可布。

「愛無何所將」者：愛若未斷、遍知，則可將往三界；既已斷、遍知，故無所將往。

○頌中後半，義如前說。

## 【車】

◎已壞車斷索，流注及隨行，度塹於世間，唯佛稱梵志。

「已壞車斷索，流注及隨行」者：

「車」喻我慢。

「索」即喻愛。

○如車所載物由車故高，以索縛持，遠有所至。有情亦爾，由慢故高，愛所縛持，流轉生死。

「流注」即喻一切煩惱。

「隨行」喻彼相應尋伺。

○已斷、遍知慢、愛煩惱相應尋伺，名「已斷壞」。

「度塹」者，「塹」喻無明。

○已斷、遍知，故名「度」，如世尊說：

齊何名為已度塹？謂：已斷、遍知無明。

「於世間，唯佛稱梵志」者，「佛」與「梵志」，義如前釋。

○於諸世間，唯佛得稱真實梵志，無上覺者方能永滅諸惡法故。

## 【本】

◎一本二洄洑，三垢五流轉，大海十二嶮，牟尼皆已度。

「一本」者，喻無明，是生死根本故，如世尊說：

諸所有惡趣，此世及後生，皆無明為本，欲貪等資助。

「二洄洑」者，即喻名色。有情於中，難可出故。

「三垢」者，謂：貪、瞋、癡垢。

「五流轉」者，即喻五趣。有情於中，恒流轉故。

「大海」者，喻六內處。

「十二」者，即十二相。此喻六內及六外處。

「嶮」者嶮坑，喻諸煩惱。

「牟尼皆已度」者，「牟尼」有二：一、學，二、無學。學於彼正度，無學於彼已度。

## 【信】

◎不信不知恩，斷密無容處，恒希望變吐，是最上丈夫。

「不信」者，謂：阿羅漢彼於三寶、四諦，皆自證知，非信他語。

「不知恩」者，「恩」謂：有為、有作用，故涅槃名「非恩」。諸阿羅漢有勝智見，知非恩故，名「不知恩」。

「斷密」者，「密」謂：相續。此有二種：一、欲、色界相續，二、色、無色界相續。彼阿羅漢離此相續，故名「斷密」。

「無容處」者，謂：阿羅漢離相續故，於三界中無容生處。

「恒希望變吐」者，「希望」有二：一、希望財位，二、希望壽命。彼阿羅漢於此二種已斷、遍知，故名變吐，即是棄捨恒希望義。

「是最上丈夫」者，謂：阿羅漢得上所說最上、最勝、第一功德，故丈夫中名為第一、最勝、最上。

## 【流轉】

◎三十六駛流，意所引增盛，惡見者乘御，分別著所依。

「三十六駛流」者：喻三十六愛行。

「意所引」者，謂：意為集，意所生起，是意種類。

「增盛」者，謂：上品猛利圓滿。

「惡見者」者，謂：諸外道。

○彼乘御此往捺洛迦、傍生、鬼界，故名「乘御」。

「分別者」謂：三種分別：一、欲分別，二、恚分別，三、害分別。

「著所依」者，「著」謂：貪欲、瞋恚、愚癡。此依彼起，故名「所依」。

◎棄身惡行，及語惡行，棄意惡行，及餘過失。

「棄身惡行」者，謂：斷身三惡行

「及語惡行」者，謂：斷語四惡行。

「棄意惡行」者，謂：斷意三惡行

「及餘過失」者，謂：斷除前十種惡行，諸餘過失。



## 【母】

汝於所見聞，唯有所見聞，及於所覺知，唯有所覺知。  
由汝唯有故，無此彼近遠，亦無二中間，便至苦邊際。

○如是二頌，重顯《經》中佛告大母：

汝於所見唯有所見，汝於所聞唯有所聞，汝於所覺唯有所覺，汝於所知唯有所知。由汝唯有所見、聞等，故汝無此；由汝無此，故汝無彼。由汝無彼，故汝無近、無遠，無二中間。由是因緣，至苦邊際。

○此中眼識所受、所了別，名「所見」。

有於所見唯有所見，有於所見非唯有所見。

誰於所見唯有所見？謂：於眼識所受、所了別，不起煩惱。

誰於所見非唯有所見？謂：於眼識所受、所了別，起諸煩惱。

○耳識所受、所了別，名「所聞」。

有於所聞唯有所聞，有於所聞非唯有所聞。

誰於所聞唯有所聞？謂：於耳識所受、所了別，不起煩惱。

誰於所聞非唯有所聞？謂：於耳識所受、所了別，起諸煩惱。

○鼻、舌、身三識所受、所了別，名「所覺」。

有於所覺唯有所覺，有於所覺非唯有所覺。

誰所覺唯有所覺？謂：於三識所受、所了別，不起煩惱。

誰於所覺非唯有所覺？謂：於三識所受、所了別，起諸煩惱。

○意識所受、所了別，名「所知」。

有於所知唯有所知，有於所知非唯有所知。

誰於所知唯有所知？謂：於意識所受、所了別，不起煩惱。

誰於所知非唯有所知？謂：於意識所受、所了別，起諸煩惱。

「由彼於所見、聞、覺、知唯有所見、聞、覺、知，不起煩惱，故無有此。」謂：不起慢、憍、傲、心高舉、心決勇。

「由其無此，故無有彼」，謂：不起貪、瞋、癡。

「由其無彼，故無近、無遠，無二中間」，謂：於欲界、色、無色界皆無生處。

「由如是理，便得至苦邊際」：「苦」者，謂：五取蘊。此「苦邊際」即是棄捨一切所依、愛盡、離染、永滅、涅槃。

## 【王】

◎醫泥及謎泥，蹋鋪達鞞鋪，勿希應喜寂，遍離至苦邊。

○如是一頌，重顯《經》中佛為護世二王作蔑戾車語，說四聖諦等，彼便領會。

「醫泥」者：顯苦聖諦。

「謎泥」者：顯集聖諦。

「蹋鋪」者：顯滅聖諦。

「達鞞鋪」者：顯道聖諦。

「勿希」者：勸彼勿希求欲界、色、無色界。

「應喜」者：勸彼若聞「佛證菩提，法是善說，僧修妙行。色無常，受、想、行、識無常。善施設苦諦，善施設集、滅、道諦」，應生歡喜。

「應寂」者：勸彼若起貪、瞋、癡時，應寂、等寂、最極寂靜。

「應遍離」者：勸勵彼心應離欲界、色、無色界。

「至苦邊」者：謂：彼若能如是，便得至苦邊際。「苦邊際」言，義如前說。

◎知身如聚沫，亦覺同陽焰，斷魔花小花，不見死王使。

「知身如聚沫」者，謂：如實知身如聚沫、無力、虛劣、不可撮磨。

「亦覺同陽焰」者，謂：如實覺身同陽焰，因熱惱生，遷流不住。

「斷魔花、小花」者：「魔」有四種，謂：煩惱魔、蘊魔、死魔、自在天魔。應知此中說煩惱魔。

○見所斷者，名「魔花」；修所斷者，名「小花」；於彼棄捨永斷，名「斷」。

「不見死王使」者：無常能滅，名曰「死王」；老病迫逐，稱「死王使」。

## 【慧】

◎觀住覺近遠，應喜諸業無，知世有興衰，善心普解脫。

「觀住」者，謂：應觀察住有三種：一、空，二、無願，三、無相。

「覺近遠」者，「覺」謂：覺慧，聰明委具，於內外境，應正生起。

「應喜」者，謂：若聞說「佛證菩提，法是善說，僧修妙行。色無常，

受、想、行、識無常。善施設苦諦，善施設集、滅、道諦」應生歡喜。  
「諸業無」者，謂：不成就能感後生身、語、意業。  
「知世有興衰」者：  
「知」謂：了達。  
「世」謂：五取蘊。  
「興衰」謂：生滅。即是隨觀有漏五蘊有起、盡義。  
「善心」者，謂：決擇心、善巧心、調柔心。  
「普解脫」者，謂：於諸趣、諸有、諸生，已解脫、遍解脫、極解脫。

### 【脫】

◎雖脫而墜墮，饜饜復來還，得安仍樂樂，乘樂至樂所。

「雖脫」者，謂：諸外道雖脫欲界。  
「而墜墮」者，謂：彼而墜色、無色界生，及墮彼受生貪。  
「饜饜復來還」者，謂：彼於順五下分結雖少分斷，而餘多故，後必起貪，還生欲界。  
「得安」者，「安」謂：有餘依涅槃界。諸阿羅漢已證，故名「得」。  
「仍樂樂」者，「樂」謂：無餘依涅槃界，彼恒欣慕，故名「樂」。  
「乘樂至樂所」者，謂：乘道樂，至涅槃樂。

### 【根】

◎無根於地界，無葉亦無枝，彼雄猛脫縛，誰復應譏毀。

「根」者：喻有取識。  
「地界」者：喻四識住，如世尊說：  
五種子者，顯有取識。地界者，顯四識住。  
「葉」者：喻我慢，如世尊說：  
云何燒葉？謂：我慢已斷、已遍知。  
「枝」者：喻愛，如世尊說：  
五妙色宮內，若有愛枝生，牟尼見彼生，以慧速除斷。  
○諸阿羅漢於四識住中，無牽後有有取之識，無慢、無愛，故說「無根於地界，無葉亦無枝」。

「彼雄猛」者，謂：彼阿羅漢成就能成雄猛法，故亦名「雄猛」。

「脫縛」者，縛有三種，謂：貪、瞋、癡，彼於此縛已解脫、遍解脫、極解脫。

「誰復應譏毀」者，謂：如是類補特伽羅，唯應稱譽，不應譏毀；若致譏毀，獲罪無邊，損壞世間真福田故，如世尊說：若應毀而譽，及應譽而毀，彼口集殃禍，必不受安樂。



## 吉達西多的直路內觀法

說明：摘自摩訶布拉塞·吉達西多的《兩條路》，泊拉福長·琴默本謠譯。

(1) 直路的意思是說直接修「內觀」，不需先通過修「寂止」，即以智慧為主，不用先作「禪定」，換句話說，不必依靠「禪定」為基礎，便直接的思惟「法」。

(2) 在佛陀的時代，就有許多人是以此種方法證果，如果以佛教的術語來稱呼這些直接修「內觀」而證果者，稱為「純觀阿羅漢」(慧解脫阿羅漢)，意思就是說：直接修「內觀」而證果的阿羅漢。他們不必依靠「寂止」為基礎，就是說不必入禪定，不必先證得神通，直接修「內觀」就是了。

(3) 以此方法修行者，不必把心專注於呼吸，不必持任何的名號，也不必把心安置於靜止的狀態。修這法門者唯一要做的只是：有正念的、清楚的活在每一分、每一秒。

(4) 站立時要有正念清楚的知道，走動時也要有正念清楚的知道，坐著時也要有正念清楚的知道，睡時也要有正念清楚的知道。

(5) 簡單的說，就是要有正念清楚的知道每一個行動，即使是非常細微的動作，例如：轉左、轉右、舉手、眨眼、吞口水，或任何的動作：並且當我們的身體處於站立、走動、坐著，或睡著的任何一種姿態時，如果有妄想生起，也要有正念清楚知道妄想生起，如果我們不小心，或疏忽而失去正念，妄想便會不斷的生起。妄想有所謂善的妄想及惡的妄想。

A 善的妄想—就是往好的方面去想，例如：想起自己曾經作過佈施、持戒，或造了各種善業。

B 惡的妄想—即我們想起自己所作過的惡的行為，或所說過的惡話，想起了之後使我們的內心感覺到苦。又或者當我們想起各種色、聲、香、味、身體上的接觸，想起後令我們的心生起了愛慾或淫慾的需求，使我們對它執著不捨。這類種種的妄想都要有正念及時知道，然後才學習放捨種種的妄想。

(6) 修內觀者要及時的發覺善或惡的妄想，不論此時你的心是落入善的或惡的散亂狀態中，都要全部及時的發覺，要讓心擺脫這種造作，別讓心奔馳在過去或未來中。

(7) 也要了解色法與心法，即了解自己的身心之意，了解身與心都是屬於無常，是苦的，是無我的。

所謂無常—就是不斷的在遷流變化中。

所謂苦—就是它無法永恆的保持原狀。

所謂無我—就是我們無法強制它符合我們的心願，我們硬硬想要它生，它又不生，想讓它滅，也無法強制讓它滅，因為生與滅，都有其因緣。

(8) 總結來說，進行內觀者要有及時的正念，清楚的知道身、心的活動。知道了以後把心處於放捨、自由的狀態，有如處於空曠之地一般。當心能夠住於空，心境便感覺明朗、輕安、自由，不執著於一切，心境只有一片的清淨、舒暢，這時的心，即使接觸外境，也能超越一切的苦與樂。

◆吉達西多的一些解說：

(1) 如果你問我：我們要如何分辨所使用的方法是屬於「寂止」呢？或是屬於「內觀」？

那請讓我告訴你：

不論你使用何種方法，如果這方法能夠使你的心處於靜止的狀態，穩固不動搖，這就是「寂止」。

不論你使用何種方法，這方法能令你的心感覺到自由、舒暢，有「正念正知」，清楚的知道目前身體的活動，心不靜止於任何一點，或任何狀態，有及時的正念能夠馬上知道妄想的生起，及時知道內心的造作，能看清色法與心法的活動，能把身和心的感覺分開，無散亂心，無造作心，心的感覺只有自由、明朗、輕安、自在、不執著於萬事萬物，這些狀態都屬於「內觀」。

(2) 有另外一個簡單的方法，方便大家熟記：

「寂止」=心不散亂，心境靜止於一處。

「內觀」=心不散亂，心不靜止於一處，但心境感覺自由，輕安，它不是靜止的禪定狀態，它是屬於空性，或稱為內心感到空寂。

(3)「喜悅」：當我們的心境到了屬於喜悅這個層次時，我們會感覺到身心都充滿了滿足感，清涼、輕安，甚至連身體也感覺到陣陣的清涼，

也有人到了這個層次時毛孔也豎立了起來，甚至於有些人因此而流淚。但有關於流出眼淚，這一點請修行者稍微注意一點：

A 如果感覺得身心都輕安、自在、滿足，眼淚自然的流出，這樣的情形就表示是正確的喜悅。

B 但如果流出眼淚時，當時的心境若是摻有悲傷，憂愁的成分，甚至有些人變成號嘯大哭，如果是這樣的情形，那就不是絕對的喜悅，因為它摻有憂傷。如果有出現這樣的情形，行者有必要先把這種情緒驅除出去，然後才繼續的修。如果不先把它驅除出去，而勉強的再讓它繼續，那這種悲傷的感覺便會加倍的增強，因為在這種心境中，混離了兩種情緒，即：滿足、清涼的喜悅和悲傷憂愁的情緒。所以，出現這樣的情形時不該讓它繼續下去，如果讓它繼續發展下去的話，悲傷的情緒會增強，而真正的喜悅、清涼會消失。

(4) 在經典中，所記載的喜悅，可分成五種：

(一) 小小的喜：有毛孔豎立、流眼淚的現象。

(二) 一剎那的喜：如閃電般的在那一剎那間而過去。

(三) 連續的喜：行者會覺得身體有一陣陣的涼意，有時在胸部，有時在腹部，有人把這種現象形容成像海浪來來去去的、連續的拍打著海岸。

(四) 躍起的喜：這種喜生起時，會感覺身體輕盈，有漂浮之感。在經典中記載，若這種喜達到最強的極點時，可以漂浮在空中。

(五) 遍佈的喜：這種喜遍佈整個身心。

(5)「樂」：樂，這一種心境，和「喜」不一樣。樂的心境是一種內心深處深深的滿足感，這裏所指的是從禪定所獲得的樂，而不是一般普通人所了解的外在世俗的樂。

(6)「喜悅」和「樂」的差別：

「喜悅」—有清涼的感覺遍佈全身：身體輕安，心也感覺輕安，不沉重，這種清涼的感覺會從身體內部散發到身體的外部，有時會出現毛孔豎立或流眼淚的現象。

「樂」—有清涼的感覺在內部，這種清涼的感覺不散發到身體外部，當人們有這種現象時，通常都不想講話。這種內部的清涼感覺，有時在胸部，有時在腹部，這種清涼的感覺就像有一塊冰塊在身體內似的。

喜悅和樂這兩者的差別不大，所以請修行人盡量的去了解分辨其中差別。

(7) 進行「內觀」時別進入太深的「禪定」

進行「內觀」時，要把心保持在「喜悅」的層次，不能維持在「樂」或「捨」的層次，因為如果太深入了，便很難進行「內觀」。

當心處於「喜悅」的層次時，要注意是否有妄念走進來，如果有，便要放捨，別讓它繼續的造作下去，把心處於自由的狀態，不執任何一物，身與心都要讓它處於「空」的狀態，如果這喜悅的心境轉變層次了，也要清楚的知道，因為「喜悅」也屬於無常、苦、無我。一切的感覺，不論喜歡的或不喜歡的都要清楚地知曉，然後把這些種種感覺放捨，不讓它繼續造作。

(8) 有人這樣問：「在喜悅的心境中還會有妄想嗎？」

答：有的，因為屬於「喜悅」層次的「禪定」，並不是很深的定，還不能完全的斷絕妄想，但這妄想還不至於散亂得像過去完全沒有「禪定」那樣，只是偶然會有妄想涉入吧了，因為這個「喜悅」層次的「禪定」是屬於未到地定，是還不能完全斷絕妄想的，如果到了「安止定」，就完全沒有妄想來干擾了。

(9) 在進行「內觀」時，必須保持心處於「喜悅」的心境中，因為必須以這「喜悅」的心境來作為進行「內觀」的基礎，如果沒有「喜悅」心境為基礎的話，正念便不會強，也就沒有鋒利的智慧來斷絕及放捨慾望煩惱，也很難放捨內心的一切妄念，甚至看不到、發覺不到妄念的生滅。

(10) 聲音來干擾時，看你的心：就是說要有及時的正念，當有聲音來干擾時，看自己的心是否因此而動搖。

○「為什麼有聲音來干擾時，要觀察自己的心，而不是去觀察來自外面的聲音？」

答：因為滿意或不滿意、喜歡或厭惡的感覺通通是來自內心，聲音只不過是外在的一些因緣組成，所以，如果要斷煩惱，必須從內心做起，當有足夠的正念時，便會發覺聲音只不過是聲音，內心便不會生起所謂喜歡或厭惡的感覺，有正念才有足夠的智慧看清這一切聲音的因緣和合只不過是一個假設，最終才能夠解脫。

(11) 全面化的正念：

妄想生起時，要有及時的正念。

心中有喜歡或厭惡的感覺生起，要有及時的正念。



眨眼、吞口水、舉手、轉左轉右，全都要有及時的正念。

總的來說：身的行動要有及時的正念，心的轉變也要有及時的正念，乃至心從「喜悅」轉變成其他的層次中時，也要清楚的知道。

(12) 看著妄想的方法：應該只注意著當下的妄想，那些還沒生起的妄想，不需事先上阻截它，已經滅去的妄想，不要再去跟隨著它。只是看著、注意著、觀察著現在這個時候所生起的，看著它的存在，最後看著它滅去。

也別去守候著還沒生起的妄想，例如：有些人，心這麼想：「如果它（妄想）生起，我就要看著它。」如果有這樣的心態，便是落入「禪定」的心境中，還沒放捨掉細的心境，還未到達「內觀」。

(13) 修行者必須要經常的對自己作觀察，要觀察自己現在的心是處於靜止還是處於空寂，如果是處於靜止，可稍微擺動一下身體，讓身體活動活動，以便使心從「禪定」中退出來，然後觀察自己的心是否已經放捨掉「喜悅」的心境，是否已到達了「內觀」。

(14) 當到達了「內觀」，內心的感覺會此處於「禪定」時更加輕安，因為這時以不執著一切，內心絕對的清淨，心並不像處於「禪定」時那樣的靜止於一處，但也不散亂，是屬於自由自在的心境，能夠看著一切的妄想的生…滅…生…滅。心有如在葉子上滾動的露珠，不執著於這片葉子，有著鋒利的正念智慧，能夠知覺每一個生起的妄念，在那個時候，正念智慧會自動的去處理一切從眼、耳、鼻、舌、身和心所接觸外境時的感覺，一切都清楚知曉，全自動化。

(15) 不論是用什麼方法，如果是把心處於靜止一處，不論是進入「思慮」、「喜悅」、「樂」、「捨」任何一個層次中，這些都只屬於「寂止」。不論是用什麼方法，如果心不靜止於一處，有圓滿有力的智慧，有正念及時發覺妄想的生起，能夠清楚的發覺妄想的生滅、心處於自由、明朗輕安、清靜，有妄想生起都能放捨，心不屬於「禪定」的任何一個層次中，這便是屬於「內觀」。

○如果所用的方法能令我們得到利益，就是說能令我們解除了痛苦，能夠讓我們斷了煩惱，能夠使貪慾、瞋恚、愚癡無知等等都減少，能夠獲得輕安、喜悅，那表示是走對了路。

○但如果所用的方法，當我們用了之後，令我們生起更強的貪慾、瞋恚、無知等，使心覺得不自在，內心覺得很沉重、很緊，似乎有一股悶氣在

胸口，甚至引起頭部沉重、頭痛等等，心也不覺得自由、輕安、明朗，那這表示所用的方法不對了。

(16) 有些修行者到達了「喜悅」的層次後，但還不明白「內觀」。於是，這「喜悅」的「禪定」便繼續的維持，一天、二天、幾個月、幾年，如此的維持下去，也會引起心力。(當這心力出現時，身體會感覺沉重。如果這心力集中在頭部，頭部便會感覺沉重；集中在胸部，胸部便感覺沉重)

(17) 心力的解除方法：如果還抓不住「內觀」的竅門，有一個簡理的方法，就是一望向遠處的風景，同時也使心隨著眼神往外送，讓我們的心因為大自然的景色而舒暢開朗起來。這是為了不讓我們的心專注於內，盡量的使自己的心情保持輕安，如果閉眼時覺得內心苦悶沉重，那就張開眼睛；如果張開之後還是覺得沉重，就起立，或去做別的事。最重要的是，別讓心去專注於那沉重的部位（例如：頭部、胸部、腹部）。逐漸的，沉重的感覺會逐步的消失，輕安感便會開始升起來。當心感覺輕安時，盡量的維持這種感覺，當訓練到熟練後，喜悅便會生起。

○問：如果只是專注於自己的每一個行動，這樣是否可以生起「禪定」呢？是否可以到達「禪定」的四個層次？

答：事實上，以正念專注於自己的每一個行動，這是屬於「內觀」。至於是否能夠到達「禪定」的四個層次，要看修行者個人的努力。如果行者專注於自己的每一個行動而心因此而感到自由、自在，這便是屬於「內觀」。

但如果專注於自己的每一個行動，心因此而定於某一個部份，這表示他是進入了「禪定」的某一個層次中。

○問：每當一坐下來，心便進入靜止的狀態，心也覺得輕安自在，但是智慧卻沒增長，這是否方法用得不對？

答：在「寂止」的角度來說，這是對的，但若按照「內觀」角度來說，這並不對。如果要發展智慧應該要退出「禪定」，觀察身、心，觀察妄想的生滅，這才能產生智慧。

○問：如果是想作「內觀」，那是否必要先作「禪定」呢？

答：如果是自認為正念智慧足夠鋒利，那不必先作「禪定」也可以。但如果沒有這些條件，便要先作「禪定」，以「禪定」為基礎，因為有了「禪定」，觀察、分析一切事物都能更為細膩。

○問：我們應該以那一層次的「禪定」來進行「內觀」？

答：應該以「喜悅」的層次進行「內觀」，不應進入過於深入的禪定中，因為這將無法看到無常、苦、無我。如果是進入了深入的禪定應退出來，回到喜悅的層次。

○問：我們要如何才能知道已經到了「內觀」的層次？

答：自然而然會知道的，不用他人來告訴我們，有如我們在吃飯，當滿足了以後，也是只有自知，不必他人來告訴我們。

○問：當到達了「內觀」，那下一步要作甚麼？

答：這時要作的是盡量使它變得越來越清楚，看到諸法的生滅後，看到了一次，應該看了再看、觀察了再觀察，直到我們達到真正的解脫，到達阿羅漢的層次。

如果我們的正念不強，無法有及時的正念去觀照一切紛亂不斷生起的妄念，這時便應該進入「禪定」，當心足夠堅強之後，才作「內觀」。

## 《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)

<http://140.115.120.165/forest/>

