

內觀雜誌第 1 期【1995 年 10 月】～第 11 期【1998 年 7 月】

內觀雜誌第 1～11 期（摘要）

【重點】介紹推展十日內觀課程的葛印卡老師及其內觀法。

第 1～11 期內容文摘：

- (1) 葛印卡老師簡傳。
- (2) 葛印卡老師於中壢圓光寺的開示。
- (3) 訪問葛印卡導師——談內觀禪修。
- (4) 雜阿含經的「受相應」及攝事分的提要。
- (5) 烏巴慶老師的內觀方法。
- (6) 內觀——組織管理的藝術。
- (7) 台灣初期的內觀活動和課程記事

葛印卡老師簡傳

1924 年，出生於緬甸瓦城一個傳統的印度家庭。

1955 年，向烏巴慶老師學習內觀的方法，此後的十四年歲月，繼續依法修行。

1969 年，烏巴慶老師指派他前往印度，開始教導十日內觀課程，成為「法的使者」。

1976 年，在印度孟買附近的伊迦埔里，成立了國際內觀中心。

1982 年，開始派遣助理老師於世界各地舉辦內觀課程。從此，在美、日、緬、英、法、澳、泰等國相繼成立內觀中心。

1995 年，首次由林崇安教授發起邀請訪台，並於八月開始舉辦內觀課程和籌設台灣內觀中心。

1997 年，於印度孟買附近籌建大佛塔，為推動佛法在印度的復興，往前跨了一步。



葛印卡老師於中壢圓光寺的開示

(講於 1995 年 7 月 3 日)

林崇安譯

敬禮世尊、應供、無上正等正覺！

尊貴的法師以及法友們：

今天我們聚集於此，討論佛陀的教導：如何將它應用在日常生活之中，使得每一個人能過著快樂、和諧、健康的生活。佛陀的教導具有「當下得果」的性質，這意思是說它可使你此時此刻就得到結果。任何一個人修習佛法將此時此刻就得到利益，而且延至死後。佛陀當時，以及其後，許多導師們都聲稱如果你們習他們的教導，在死後你將得到這個或那個。但是，佛陀說你當下就能得到修習的利益。

對佛陀的教導，不只是在感性或熱誠的層面來接受，也不只是在理性的層面來接受，它必須在實際的層面、體驗的層面來接受。熱誠扮演一個重要的角色，因為經由熱誠才使你有信心進入第二步：在理性上來瞭解佛陀的教導。理性的瞭解佛法也是很重要的，因為它幫助你進入下一步：去體驗佛法。但是，如果有人只是在熱誠的層面，或者再進一步在理性的層面上接受佛法而不去修習，那麼，他就不能得到佛法的真正利益。假如有人生病去找醫師，醫師給這人開出一些藥。這人回家後對這位開藥的醫師非常尊敬，並且試著瞭解「這藥是什麼，這個藥如何能幫助我？」這些雖是重要的步驟，但是這個人並不服藥，那麼這二步驟不能得到結果。

這些生為佛教徒的人，他們自然能對佛及佛法有大的熱誠。而那些生而不是佛教徒的人，當他們讀到佛陀的教導，並在理性的層面來瞭解它，他們被佛陀的教導所吸引，它是如此的奧妙，因而他們開始喜歡它，也對佛開始生起熱誠。但這二種人如果不去修習，那麼，他們都不能得到佛陀教導的果實。

每人應將（佛陀的）教導應用至自己的生活之中。每人應過著正法的生活，去遵行佛陀的教導。佛陀的教導，不外是「生活的藝術」：如何對內活得安詳和諧，如何對外只產生安詳和諧的氣氛，

使別人也活得安詳和諧。因此，佛陀教導的第一步驟是道德——戒律。每人不應在身體或語言的層次上對別人作出任何傷害的行為：不要殺生、不要偷盜、不要邪淫、不要妄語、不要飲酒。

這（五戒）就是一種道德的生活。

但是如果佛陀的教導只是一些教誡：「啊！世上的人們，你不要做這個！你不要做那個！」那麼，佛陀的教導就不完全。佛陀知道得非常清楚：眾人都想過著道德的生活，但他們卻不能這麼過著。他們不能過著道德的生活，是因為他們尚未控制他們的心靈，他們不是他們心靈的主人。因此，他教導下一步驟——稱作「禪定」，其意義是控制心靈，掌握心靈。當你掌握你的心靈，你就能奉行所有的道德行為，你就能適當地奉行戒律。

但是，如果只有戒律和禪定的話，那麼，佛陀的教導仍不完全。佛陀之所以成為佛陀，是他瞭解到雖然人們控制他們的心靈以過著道德之生活，但是在他們心靈深處仍有不淨的情結存在，它們仍會呈現出來並不斷擊敗他們。因此，他教導第三步驟：發展自己的智慧——般若，如此，每人可以深入自己的心靈深處，將深植在內心的情結和不淨拔除掉。當所有深層的不淨都去除掉，那麼，每人就可以非常容易地過著健康的生活、和諧的生活、道德的生活。為了這個目的，他發現內觀禪修的法門。

每位佛陀都經由內觀法門而得到解脫。但是，隔些時候，這法門就消失了。而後，另一位修行人，一位菩薩將成佛，重新發現這個法門使得自己解脫，並將這法門教導別人，使他們也得解脫。

這個法門一直純粹地維持在緬甸這個國家。在過去二十六年，它開始傳到世界各地。

為了學習這個法門，他必須參加十日的內觀營。他必須在這十天內與外界隔絕。首先，他必須發誓：「在這十天內，我謹慎地遵守五戒。」因為五戒若不能遵守，則禪定不能堅強；禪定若不堅強，則下一步驟——心靈的淨化就不能達成。

在遵守五戒之下，他開始練習禪定，經由觀察呼吸：氣息的進入及氣息的出去，將心集中。他必須觀察自然的呼吸：氣息的自然而進入及氣息的自然而出去。他必須如其本然地觀察呼吸：如果它是長就是長；如果它是短就是短。觀察呼吸：只是呼吸，自然的呼吸，沒有其他，就只是呼吸，不要口誦、不要觀想、不要想像、不要深思！他必須將注意力集中在鼻孔入處的小區域內。長時間將注意力

集中在小區域，則心會變得非常尖銳、非常敏銳。三天下來，他開始會體驗到身上這一區域有一些感受：也許是熱、也許是汗、也許是悸動、脈動、刺痛、沉重、麻木、、、他開始會察覺到種種不同的感受。

第四天起，他開始探查從頭上到下、從頭頂到腳趾的整個身體結構。他開始體驗到各處的感受。他要求被訓練到他自己不要對這些感受生起盲目的反應，而應客觀地觀察它們。學生們開始體驗到每當他或她經歷快樂的感受時，心的舊習性就生起貪愛的盲目反應；當經歷不快樂的感受時，心的舊習性就生起瞋斥的盲目反應。每當他作出貪愛或瞋斥的盲目反應時，他就失去了心靈的平衡而變得痛苦。經由觀察自己心的習性，他就開始體會到：我自己對真理是多麼的無知。快樂或不快樂的感受，生起後必然會消失掉。幾天下來，經由對感受的觀察，他開始體驗到每當他不作盲目反應時，他的心變得愈來愈純淨，愈來愈快樂。

心、物的第一個特性就是「無常」，現在經由體驗，而變得非常明白。其次，第二個特性「大的痛苦」也變得明白——痛苦是來自他不斷對這心物現象作出盲目反應。當他更進一步，第三個特性就變得非常明白——「無我」。我不能掌控它，並沒有「我」，也沒有「我所有」。經由體會到無常、苦、無實質及無我，心就變得愈來愈純淨，而後，他會達到一個階段，覺得整個身心結構只是小波動、小波動、小波動而已。他開始體會一個真理——空的真理、空性，並沒有實質，沒有任何東西可被執為永久。事物只是變化而沒有任何實質。這些仍是在心與物範圍下的體驗。但是當他再繼續前進，經過一些時日，更多的不淨被去除後，他將到達一個境界：他體驗到了超越心與物的一個究竟真理。

整個過程，不外是心靈的淨化。但不是只在表面的層次，而是在深入的層次。他在道上的每一步都呈現在每日生活的結果上。此刻，道德的生活不是藉由心靈的控制，而是它變成心的本性。一個純淨的心不會作出任何傷害他人的行為。他開始體認到只有當他在心中產生煩惱時，他才破壞了戒律。他如果不在心中產生這些或那些不淨，他就不會犯任何戒。

他如果不產生瞋、恨、惡意，他不會殺生。

他如果不產生貪，他不會偷盜。

他如果心中不產生愛欲，他不會邪淫。

他如果心中不產生這些或那些不淨，他不會在語言上說出不善的行為。

內觀修行者開始在經驗的層次上體會到這個真理。他體會到了真理：當我的心中產生不淨時，我變得非常痛苦。他同時也開始體會到：當我不生起任何不淨時，我的心中是多麼安詳與和諧。經由內觀訓練，在經驗的層次上，自然的法則變得愈來愈明顯。如是，它不再只是一個熱誠的遊戲，它不再只是理性的遊戲，它是實際的經驗，從此，他脫離了不道德的行為。一方面，他不斷修習內觀來觀察內在的真理；一方面，他繼續應用它在每日生活之中。沒有修內觀前，他只是理解到：我過道德的生活是我不干擾別人的安詳和諧、我不傷害他人。但是有了內觀的修習，他明顯地看出：我過道德的生活並不是幫了別人，而是幫了自己。在這種理解下，他開始過一種較好的生活、健康的生活、善良的生活，對自己好也對別人好。這就是為什麼此時會將佛陀的教導，認為是「生活的藝術」：不傷自己、不傷他人；不害自己、不害他人。內觀幫助這個人過著正當的生活，成為社會中的一個好分子、社會中的一個健全分子。

沒有修行內觀，當不想要的事情在生活中發生了，而想要的事情在生活中卻不發生，他就會激動，生起煩惱、負面的心理。修行內觀，他開始體會到：當我開始以負面心理作盲目反應時，我就變得痛苦。修行內觀，他開始理解到：當我在心中產生任何負面心理時，就一定有不快樂的感受在身上生起。如果他不是一個內觀修行者，他將不斷在痛苦中打滾，因為他不斷在增強負面的心理。由佛陀的教導及內觀的修習，每當負面心理生起時，他開始觀察身上的感受。當他繼續觀察感受時，理解到無常的變化定律，他的心就會愈來愈平衡，他很容易就脫離了負面的心理。當他在負面心理中不斷打滾，他不但傷害自己，也傷害別人。經由觀察呼吸及感受的修習，他可從負面心理脫出並且開始過著較好的生活。他學習了「生活的藝術」。

修習內觀也同時學習「死亡的藝術」。早晚每人都會死，內觀修行者也會死。但他若曾規律地修行內觀，那麼在臨死時，他會全面地覺察到感受而死得非常安詳。內觀禪修者不會喪失意識地死去，也不會哭著死去，也不會懷著恐懼死去。而是永遠微笑地，觀察著感受而死去。因此，不但此世有保障，來世也有保障。佛陀的教導，不只是對此世好，對來世也是好。

在道上的每一步都是有益的。沒有無果的一步，沒有無果的努力，但是，每一個人必須往道上走。如果他只是在路邊看，只是描寫路途而未踏上一步，他就不能得到任何益處。這條道路是共通的，任何一個人踏上它，將得到相同的結果。佛陀的教導不是只為佛教徒而已，它是為一切眾生的。不同的人，從不同的國家、不同的社會、不同的宗教、不同的信仰，他們只要開始踏上這條道路，都會得到快樂與安詳的相同結果。生而為佛教徒，有一個好處：他們對他(佛陀)的教導不會有懷疑，他們可以充滿熱誠地去實行。

在約一個月後(八月六日開始)，此處有一個內觀課程，我希望你們都有時間去參加。請試一試這條道路，試一試這個法門，並看一看它是否真正地幫助你們。

願你們騰出時間來修行內觀！

願你們脫離痛苦！

願你們體驗安詳、和諧及快樂！



訪問葛印卡導師——談內觀禪修

下文的訪問，是 1996 年由臺灣內觀中心的林崇安教授訪問正在印度指導內觀的葛印卡導師，就內觀法門的特色，作一全面的請益。導師強調修行的重點必須將藏在潛意識中的習氣去除。由於潛意識中的習氣與身上的感受相關連，為了達成這一目標，就要對身上的感受保持高度的警覺，並且時時了知其無常、無我的特性。

問一：葛印卡導師，請您扼要解說一下什麼是內觀？

答：內觀是對身心現象每一剎那的運作，作客觀的觀察；它是一種如實體驗真理的智慧。內觀禪修便是在實證的層面上，客觀觀察自己的實相的一個法門，觀察它的如實的面目，而不是它的表相。

問二：修練內觀的目的何在？

答：其目的是淨化心靈，生起愛心與慈悲心去幫助他人。為了這目的，他必須體驗自己身心現象的真理，唯有如此他才能發展出智慧來滅除貪瞋的習性，以及對“我”“我所有”“我的靈魂”的假相及錯覺。

問三：您如何教導內觀的練習？

答：為了訓練內觀，學員必須參加最少一次十日的內觀課程。最初三天，藉由觀察自然的呼吸來訓練“觀息”，使心念集中。接著六天，要求學員觀察身上的感受，使他們體驗身心現象的無常、苦、無我，產生智慧。最後，傳授“慈悲心”發展出對一切眾生的慈悲與愛心。

問四：當修練內觀時，為何禪修者要往內觀察自己的身心現象，而不往外觀察宇宙的真理？

答：往外嘗試觀察真理，他容易落入只是理性思考的陷阱，但是當他往內觀察，可以直接體驗真理。往內直接體驗真理比往外容易。

內在的真理與外在的真理是一樣的，在《相應阿含》的 Rohita 經中，佛陀明白地指出我們的身軀內就存在著整個宇宙。

問五：很多宗師都聲稱他們的方法能淨化心靈，那麼內觀法門的特殊處何在？

答：沒錯，許多方法確實可以淨化心靈到一個程度，但是內觀法門可以使人到達心靈的最深層面，去根除“隨眠”——心靈深處的不善習氣、潛在的煩惱。

問六：古代以及今日這些修練內觀的人，真正淨化了心靈嗎？

答：佛陀時期無數的人們以及其後的人透過修練內觀而淨化了他們的心靈，走出了痛苦。此中有一些非常有名的例子，例如鴛鳩摩羅，他曾殺害了 999 人，經由修練變成一位聖人。甚至今日，許多修練內觀的人，也發現他們淨化了心靈，走出了痛苦。人們是他們自己的習性——瞋恨、惡意、敵意、情緒、恐懼、自我、毒癮、酒癮及煙癮的囚犯。藉由內觀可容易地走出這些心理的不淨，並從這些與不淨相連的苦惱中解脫出來，體驗自在。在印度的研究單位，研究許多個案，證實修練內觀可以在此生的此時、此地就淨化了心靈。

問七：您強調佛陀重要的發現是觀察身上感受的內觀法門，有經上的證據嗎？

答：有！《四念住經》、《緣起經》、《雜阿含經》中的“受相應”，都是含括內觀精華的重要經典。佛陀之前及以後的印度宗師們，都教導人們走出欲望的誘惑。每個人都承認對“感官物件”的執著是一種真正的束縛。但是佛陀更進一步探索有關痛苦生起的真理，他發現人們實際的執著，不在“感官物件”，而是當感官物件與感官接觸時產生在身上的“感受”，人們的貪、瞋習性反應是依緣於感受（的樂或苦）。因此，人們要解決的，不只是感官與它們的各別物件，還要解決這二者接觸所合成的“感受”。對感受必須

警覺，不要生起貪瞋的習性反應。這點在佛陀的緣起開示中，說得很明白。

依據《緣起經》，六根與各物件間所被忽略的關鍵“感受”，以及“貪愛”的習性反應，是佛陀獨特的發現。在他之前，沒有人想到“感受”是“貪愛”的最接近的原因。這是佛陀的體驗。這也是為什麼當他體驗到與“感受”相關的真理時，他宣稱他的慧眼打開了（見 Naja Sutta）。

佛陀的主要教導在於八聖道，關於這點，他對我們清楚地解釋說：八聖道是體驗聯繫整個感受的真理（見 Vedana Panha Sutta）。

同樣，四念住是佛陀對禪修的主要教導，在此他要我們修練四念住去體驗聯繫整個感受的真理（見 Vedana Sutta）。在修練四念住時，他要我們維持“勤奮努力、徹知無常、念念覺知”，對“徹知無常”的解釋，他明白指出禪修者在體驗其他實相時，必須不斷覺知到“感受”的生起與消滅。

以上這些引據足以證明覺察“感受”對禪修者佔有非常重要的份量，並符合佛陀的教導。

問八：您在佛陀入滅後二千多年才在緬甸學得此內觀法門，您如何確知並證明您的法門一直保持原貌而未受修改？

答：證明布丁是否是甜的，只有靠吃。今日我們傳統的內觀禪修者所得的結果與佛陀時期所得的相同。除非這法門一直維持它的純粹原貌，所得的結果才會一樣。

歷史的證據開示，大約佛滅二百三十年，在阿育王時期佛法傳到了緬甸。佛滅五百年後，印度本土已無純粹的內觀法門。大約佛滅一千二百年後，緬甸北部已沒有原先的佛法；而後有一名為阿新阿羅漢的比丘來到北緬甸的巴岡（阿裏瑪達拿布羅），使當地的阿璠羅塔國王相信純粹的佛法存在在南緬甸，史上記載著，阿璠羅塔國王將經典與比丘們從南緬甸迎來並在國內建立佛法後，這位偉大的內觀禪修比丘阿新阿羅漢便去緬甸中部，定居在薩蓋陵，即今日的曼達壘（瓦城）附近，在他的餘生，他不斷禪修並教導幾位比丘內觀法門。一般人相信，當地的師生間將純粹的內觀傳了下來，雖然修練的人不多。在一百年前，此地偉大的論師雷狄·薩亞道比丘從傳統師父學到此法門，並傳給他人。早先此法門只傳比丘們，但雷

狄·薩亞道首先將此傳給在家居士，其主要弟子之一就是來自南緬甸的在家居士薩亞·烏鐵。薩亞·烏鐵接著傳此法門給很多的比丘及居士，薩亞基·烏巴慶是他的主要弟子之一，隨後開始傳授內觀，此法門從他傳給我及其它的人。佛陀至薩亞基·烏巴慶之間，雖然沒有歷代祖師的詳細傳記，但是由此法門所獲得的效果，可以證明它是純淨的法門，目前，科學研究對本法門的成效評價，更加強這個信念。

再者，內觀的訓練非常符合四念住及其它的經典，這點也使人相信這法門就是佛陀所教導的純淨法門。

問九：為何內觀法門在佛滅五百年後消失於印度？

答：我想主要的理由是：這法門不再維持它的純粹性。若不是修行者不再強調覺知感受，就是修行者雖覺知感受，但忘記對感受要保持平等心，要瞭解其無常、苦、無我的身心特性；會如此發生偏失，可能是他們將許多宗派或哲學教條以及其他的修練方法加到這合乎科學的內觀法門上，因為我們發現，在今日仍然有人這麼做。許多不同宗派的老師來參加內觀課程，學習本法門，但未學好這法門的純粹原貌就開始去教別人；由於執著他們宗派哲學的信仰，他們把他們的信仰加在本法門上，使本法門扭曲了；結果，這法門就失去它的功效，在過去也應是如此發生過。當法門失去它的功效，自然人們不再修練它，它就在這個國家消失了。

問十：佛法是宇宙性的，並能被每一人修練嗎？

答：是的！整個佛法是宇宙性的。其教導是依據八聖道，它的每一步驟，就是戒律、禪定及智慧，也都是宇宙性的。任何宗派的個人，都能修練戒律而無困難；也都能修練禪定及智慧，此二種是以個人所體驗的真理作物件——也就是呼吸及感受——任何人都能修練這個而無困難，因為這二種禪修的物件是宇宙性的，同時，每人必將得到相同的結果。這就是為什麼佛法是宇宙性的，這是毫無疑問的；也就是這個理由，我強調內觀適用到任何宗派的每一個人。

問十一：經由修練內觀，我們可以達成佛果嗎？

答：是的，那些想成佛、走菩薩道的人，對他們而言，內觀是核心的，且是有幫助的。菩薩必須保持他的心免於貪、瞋、癡等不淨的心理，而後強烈的慈悲心及善意才能生起。我們難以想像在充滿貪、瞋、惡意或敵意的心理時，會有慈悲心。內觀可以去除這些不淨的心理而使心清淨，使慈悲心及無我的服務心生起，並加強。

因此，內觀有助於那些想早日解脫成阿羅漢的人，以及那些想以慈悲心服務大眾，走在菩薩路上想究竟成佛的人。

問十二：經由觀察我們身上的感受，我們如何去除煩惱並改變我們習性？直接觀察我們的心，不使惡念生起不是較容易嗎？

答：將惡念改成善念以淨心，當然是一種好的練習。在佛陀之前及以後，許多其他的老師都這麼教。但這並不是佛法的深處。觀察心是不容易的，觀察感受則是容易的，感受不外是任一剎那心理狀態的呈現。如果你忽略覺知身上的感受，而不給予任何重視，那麼，你就忽略了“緣起”的重要教導。事實的真相是：在較深的層面，由身上的感受產生了貪心與瞋心（註：以受為緣生愛），這是佛陀的體驗。他發現到心上生起任何想法時，身上就開始有感受的流動。《增支部》說：“心上生起的法，伴隨著感受。”他的教導是要人們覺知感受而不貪著，要保持平等心，不執著於它，如此，就能從產生束縛及痛苦的舊習性中脫離出來。

將惡念改變成善念的練習，只能淨化意識層面，而隨眠（心的深層的不淨思想）以及心的習性仍未觸及。因此，佛陀對身上的感受給予如此的重視（因為它與潛意識中的隨眠相關連）。

問十三：在阿含經中，佛陀曾提及深藏在我們潛意識中的微細煩惱嗎？他有提到如何去除它們嗎？

答：在阿含經中，將深藏在我們潛意識中的微細煩惱稱作“隨眠”（或翻譯作“使”）。在下列的經中，佛陀的開示明白地指出藉由觀察各種感受將這些隨眠去除：《相應部》中的 Pahana 經、Datthabba 經、Salla 經、Dutiya Gelanna 經、Akasa 經以及 Agara 經。

問十四：有的禪修者經由持咒及觀想而達到心靈非常平靜、安祥，也察覺到他們身上的感受，他們能得到跟您的傳統法門相同的最後結果嗎？

答：經由持咒及觀想，有的人確實可達到心靈非常平靜、安祥，這是靜慮禪修。悉達多菩薩從當時有名的禪定軌範師 Alara Kalama 及 Uddaka Ramputta 學習這種靜慮一直到第七及第八禪定，但是這未能給他解脫。

悉達多菩薩經由發現內觀法門後成佛，他將“徹知無常”的智慧加到靜慮禪修之內。這是佛陀對當日禪定的貢獻，依此才可去隨眠（深處在心中的不淨）使心清淨。

有的人雖未修內觀，經由靜慮禪修有時也會生起身上的震動（感受），但大多是由於持誦一個特別的咒。由於這是一種人為的震動而不是自然的震動，因而不合於內觀法門，因為內觀是直接觀察自然的震動以符合佛陀所說的 yathabhuta（如其自然地發生）。

再者，內觀禪修者要不斷體悟這些經驗都是無常、苦、無我，這有助於淨化深藏在心靈深處的隨眠，以上這些是一般靜慮修法所缺的。

問十五：我們若同時持咒及修練內觀，是否可以得到更好的結果？

答：我們要先看清目標。如果目標是達到心靈平靜，那麼，持咒是一個好的方法。但是，如果目標是淨化心靈、去除隨眠、去除潛在的煩惱，那麼，內觀的修練是不可或缺的。將二者混起來，會產生混亂。

問十六：在日常修行中，我們可否在不同時段來念誦佛號及修練內觀法門？

答：初學者為了增長對佛虔信以及使自己心靜下來，念誦佛號是很好的。但是內觀修練者更上一層樓來修練：在經驗的層面上體驗自己的實相，淨化自己的心靈，產生愛心及慈悲心。心靈淨化後，禪修者自然會對佛陀產生甚深的感激及虔信。

在日常生活中，激動產生時，初學者為了使自己的心靜下來，念誦佛號是很有用的，但是內觀禪修者則更進一層來修練佛法：觀察此時自身的感受，體會無常、苦及無我，同時達成使心平靜及使心淨化。

問十七：依您的經驗，修練內觀後，對於佛經的意義越來越明白，您可否舉些例子？

答：顯著的例子，例如緣起的意義，特別是在緣起的一環中，由“受”產生“愛”；四聖諦的十二行相以及《四念住經》。

問十八：您的十日內觀課程與四念住課程有何不同之處？為何您對《四念住經》甚為重視？

答：這二種課程的修練方法相同，只是開示不同。十日課程的開示只對學生介紹佛法的核心綱要，特別是對非佛教徒的人。四念住課程的開示則依據佛陀的法語仔細澄清內觀的技巧。事實上，內觀與四念住是相同的。我們重視《四念住經》是因為它明晰地解釋內觀修練，因此，當學生們傾聽佛陀的實際法語時，會得到大的鼓舞。

問十九：您認為菩薩要修練內觀嗎？

答：菩薩當然要修練內觀。內觀可淨化心靈的最深處，此有助於菩薩的發展慈悲品德，經由內觀這些品德變得強力而有效。菩薩要過著清淨的生活來服務他人，如果心不清淨，如何能以正法服務他人？這些立誓成佛的人跟未立誓的人都要用同樣的方法來淨化心靈；當進入涅槃階段的一刻，這些立誓的人不會走向阿羅漢果位，他將繼續累積所需功德去達成佛果。

總而言之，菩薩要過著清靜的生活，以慈悲心來幫助別人。內觀法門幫助他如此過活。佛陀在《四念住經》中明確地說是修練四念住，也就是修練內觀。因此，菩薩絕對需要修練內觀。

問二十：修練內觀後，禪修者最後能體悟到身心都是毫無實質嗎？如何消融個人的自我並變得充滿慈悲？

答：這就是內觀所修的！體悟到身心現象的無常、苦、無我的特性，有助於禪修者體悟到空性的真諦，去除對身心表面真理的假相與錯覺。瞭解到整個現象的真實性、實相，禪修者經由內觀的修練，以實際體驗的層面去體悟身心毫無實質，而不是只在理性的或信仰的層面去接受它。經由內觀的修練，這種體會變得越來越強，禪修者膨脹的自我將開始消滅。直接體驗到無我時，自然會從心靈的深處生起對別人的慈悲心。有一些以強烈自我為中心來生活的人，經由內觀的修練，大大地改變了。如果內觀不能消融自我，不能產生或增長慈悲、善意及無我為他人服務的美德，那麼，它就不是具足慈悲心的佛陀的教導。由於它有這些成效，使我們覺得內觀是他的真正教導。

問二十一：修練內觀法門，出家眾及在家眾可得相同的效果嗎？

答：對出家眾及在家眾，修練內觀法門的技巧是相同的，但是出家眾比在家眾較能得到好的效果，一方面因為在家眾比出家眾的心較為浮動及混擾，一方面因為在家眾學完十日內觀課程後仍忙於各種世俗事務而不易維持正常的每日修練。跟在家眾相反，出家眾沒有世俗事務纏身而能參加一次以上的課程，甚至 20 天、30 天、45 天的長期課程，並且連續以較長的時間作每天的修練。當出家眾的內觀修練成熟後，他們可以化導廣大的在家眾，如同雷狄·薩亞道法師及他的比丘弟子們在緬甸所做的一樣。

問二十二：如何應用內觀在日常生活之中，及在臨死之時？

答：每當心中的不淨念頭生起時，在身上就有感受出現，雖然在表面的層面來看，這些念頭是來自外在的一些事物，但是一個好的內觀禪修者，在每當不淨的念頭在心中生起時，將觀察身上的感受，保持心的平等，不久就能從不淨的念頭中脫出。禪修者對身上的感受保持平等心，培養出對外在世界的生活變化也能在心中平等。他學到了“生的藝術”，也學到了“死的藝術”。內觀的經常修練，以平等心觀察感受，使禪修者智慧加強，在臨死之時，有助於無常觀的生起，以平等心觀察感受，因而，死時充滿覺知、安詳，免於

恐懼、憂慮及痛苦。許多內觀禪修者臨死時死得很覺知、很安詳，這事實被他們當場在床邊的親友們所注意到並報告出來。這顯然就是“死的藝術”。

問二十三：內觀禪修者能夠幫助臨死的親友們嗎？

答：如果臨死的人也是一位內觀禪修者，那麼其他的禪修者可坐在他的旁邊修練內觀，使周圍充滿純淨的震動以及慈悲的氣氛，這樣對臨死的禪修者有助於在死時保持心靈的純淨。有很多這種個案被人所目睹。若臨死的人不是一位內觀禪修者，仍可使他周圍的氣氛純淨，但是效果顯然並不如前一狀況。

問二十四：內觀可以改變受刑人的習氣嗎？

答：可以。在印度監獄所舉辦的獄中內觀課程得到證明。最近已出版有關新德里·帝哈中央監獄所舉辦的內觀課程的科學研究報告。囚犯顯然是很痛苦的人，監獄四壁的限制使他隔離與家人相處的快樂以及住家的種種舒適，他活在緊張之中。但是，他還遭遇一個更大的監獄的痛苦：他是自己不良習性的囚犯，因為他存有報復的不良意願，不斷生起瞋恨、惡意、敵意等負面心理，使他自己更為痛苦。另一種狀況是他始終意氣消沉，充滿罪惡感，或對未來充滿恐懼，永遠絕望、憂慮、壓抑。藉由觀察有關自身的真理，內觀法門可幫助他走出他的習性，滅除不良的情緒及想法。

問二十五：內觀能改變毒癮者的習性嗎？

答：能。內觀可幫助他走出所有的癮。表面上他是沉溺於藥、酒等等，事實上他是沉溺於這些刺激品所產生的身上感受。經由修練內觀，他學習如何客觀地觀察所有的感受，（了知其無常的性質後）貪著於癮感的習性反應自然消失了。在一些研究中，有足夠的證據顯示人們可以由此戒癮。

問二十六：葛印卡導師，能否給佛陀的信仰者們一些忠告？

答：我希望佛陀的信仰者們，實際地跟隨佛陀的教導，也就是親身去體驗無常、苦、無我及空性的真理，而不是只在信仰或理性的層面上接受真理。在信仰或理性的層面上瞭解佛法是好的，這是一個基礎，但是真正得到佛法的益處是來自經驗層面的親證。



觀察感受的經論依據

雜阿含經的「受相應」及攝事分的提要

提要：

自性與因緣，見染數取趣，轉差別道理，寂靜後觀察。

- 1.諸受自性，應當了知；
- 2.諸受因緣，應當了知；
- 3.於受正見，應當了知；
- 4.於受雜染，應當了知；
- 5.於能受受補特伽羅，思擇、不思擇二力差別，應當了知；
- 6.如是於受解脫、不解脫[應當了知]；
- 7.[諸受]流轉品別，應當了知；
- 8.諸有所受皆苦道理，應當了知；
- 9.諸受寂靜止息差別，應當了知；
- 10.於受觀察一切受相，應當了知。

【第一經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者羅怛羅往詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：「世尊！云何知、云何見，我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢、繫著、使？」

佛告羅怛羅：「有三受：苦受，樂受，不苦不樂受。此三受，何因？何集？何生？何轉？謂此三受，觸因，觸集，觸生，觸轉。彼彼觸因，彼彼受生，若彼彼觸滅，彼彼受亦滅、止、清涼、沒。如是知、如是見，我此識及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢、繫著、使。」

佛說此經已，尊者羅怛羅聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

- 1.「自性」：略說三受，是受自性。
- 2.「因緣」：三品類觸，是受因緣。

【第二經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者羅怛羅往詣佛所，稽首禮足，退住一面。白佛：「世尊！云何知、云何見，我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢、繫著、使？」

佛告羅怛羅：「有三受：苦受，樂受，不苦不樂受。觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常[滅]想。若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常滅想者，是名正見。」

爾時，世尊即說偈言：

「觀樂作苦想，苦受同劍刺，於不苦不樂，修無常滅想。

是則為比丘，正見成就者，寂滅安樂道，住於最後邊，

永離諸煩惱，摧伏眾魔軍。」

佛說此經已，尊者羅怛羅聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

3.「見」：

又諸樂受，變壞法故，貪依處故，貪是當來眾苦因故，由此應觀樂受為苦。若諸苦受，現在前時惱害性故，如中毒箭而未得拔，由此應觀苦受如箭。非苦樂受，已滅壞者是無常故，正現前者是滅法故，於二更續能隨順故，由此應觀非苦樂受，性是無常，性是滅法。如是於受所生正見，能隨悟入諸有所受皆悉是苦。

【第三經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者羅怛羅往詣佛所，稽首佛足，退坐一面。白佛言：「世尊！云何知、云何見，我此識身及外境界一切相，得無有我、我所見、我慢、繫著、使？」

佛告羅怛羅：「有三受：苦受，樂受，不苦不樂受。觀於樂受，為斷樂受貪使故，於我所修梵行；斷苦受瞋恚使故，於我所修梵行；斷不苦不樂受癡使故，於我所修梵行。羅怛羅！若比丘樂受貪使，已斷、已知；苦受恚使，已斷、已知；不苦不樂受癡使，已斷、已知者，是名比丘斷除愛欲，轉去諸結，慢無間等，究竟苦邊。」

爾時，世尊即說偈言：

「樂受所受時，則不知樂受，貪使之所使，不見出要道。」

苦受所受時，則不知苦受，瞋恚使所使，不見出要道。
不苦不樂受，正覺之所說，不善觀察者，終不度彼岸。
比丘勤精進，正知不動轉，如此一切受，慧者能覺知。
覺知諸受者，現法盡諸漏，明智者命終，不墮於眾數，
眾數既已斷，永處般涅槃。」

佛說此經已，羅怛羅聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

4. 「染」：

於樂受中有貪隨眠，於苦受中有瞋隨眠，於非苦樂無明隨眠，是名於受所起雜染。雖於樂等所有諸受現前分位，一切未斷煩惱隨眠之所隨眠，然由緣彼各別所行諸纏，生起此後隨眠煩惱隨縛，即名於彼相續隨眠。為欲永害諸隨眠故，熟修梵行，非唯為遣諸纏因緣。

【第四經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「大海深嶮者，此世間愚夫所說深嶮，非賢聖法律所說深嶮。世間所說者，是大水積聚數耳。若從身生諸受，眾苦逼迫，或惱、或死，是名大海極深嶮處。愚癡無聞凡夫，於此身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂，長淪沒溺，無止息處。多聞聖弟子，於身生諸受，苦痛逼迫，或惱、或死，不生憂悲、啼哭號呼、心生狂亂，不淪生死，得止息處。」

爾時，世尊即說偈言：

「身生諸苦受，逼迫乃至死，憂悲不息忍，號呼發狂亂，
心自生障礙，招集眾苦增，永淪生死海，莫知休息處。
能捨身諸受，身所生苦惱，切迫乃至死，不起憂悲想，
不啼哭號呼，能自忍眾苦，心不生障礙，招集眾苦增，
不淪沒生死，永得安隱處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

5. 「數取趣」：

無思擇力補特伽羅，受苦受時，心極憂悴。即此苦受，若身、若心，現前領納。所餘樂受、非苦樂受，由未斷故而說相應，是故名為現見圓滿冥闇受坑，難得其底。有思擇力補特伽羅，應知一切與上相違。

【第五經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫，生苦受、樂受、不苦不樂受，多聞聖弟子，亦生苦受、樂受、不苦不樂受。諸比丘！凡夫、聖人，有何差別？」

諸比丘白佛：「世尊是法根，法眼，法依，善哉世尊！唯願廣說，諸比丘聞已，當受奉行。」

佛告諸比丘：「諦聽，善思，當為汝說。諸比丘！愚癡無聞凡夫，身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛，愚癡無聞凡夫，亦復如是，增長二受——身受、心受，極生苦痛。所以者何？以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂，受五欲樂故，為貪使所使。苦受觸故，則生瞋恚，生瞋恚故，為恚使所使，於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知，不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。為樂受所繫終不離，苦受所繫終不離，不苦不樂受所繫終不離。云何繫？調為貪、恚、癡所繫，為生老病死、憂悲惱苦所繫。多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨，啼哭號呼，心亂發狂。當於爾時，唯生一受，不生心受。譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。當於爾時，為生一受，所謂身受，不生心受。為樂受觸，不染欲樂，不染欲樂故，於彼樂受貪使不使；於苦觸受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離如實知，如實知故，不苦不樂受癡使不使。於彼樂受解脫不繫，苦受，不苦不樂受解脫不繫。於何不繫？調貪、恚、癡不繫，生老病死、憂悲惱苦不繫。」

爾時，世尊即說偈言：

「多聞於苦樂，非不受覺知，彼於凡夫人，其實大有間。
樂受不放逸，苦觸不增憂，苦樂二俱捨，不順亦不違。
比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，黠慧能了知。」

了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」
佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【第六經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「譬如空中狂風卒起，從四方來：有塵土風、無塵土風，毗濕波風、鞞嵐婆風，薄風、厚風，乃至風輪起風。身中受風，亦復如是種種受起：樂受，苦受，不苦不樂受；樂身受，苦身受，不苦不樂身受；樂心受，苦心受，不苦不樂心受；樂食受，苦食受，不苦不樂食（受）；樂無食（受），苦無食受，不苦不樂無食受；樂貪受，苦貪受，不苦不樂貪受；樂出要受，苦出要受，不苦不樂出要受。」

爾時，世尊即說偈言：

「譬如虛空中，種種狂風起，東西南北風，四維亦如是。

有塵及無塵，乃至風輪起。如是此身中，諸受起亦然。

若樂若苦受，及不苦不樂；有食與無食；貪著不貪著。

比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，點慧能了知。

了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【第七經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「譬如客舍，種種人住：若剎利，婆羅門，長者，居士；野人，獵師；持戒，犯戒；在家，出家，悉於中住。此身亦復如是種種受生：苦受，樂受，不苦不樂受；樂身受，苦身受，不苦不樂身受；樂心受，苦心受，不苦不樂心受；樂食受，苦食受，不苦不樂食受；樂無食受，苦無食受，不苦不樂無食受；樂貪著受，苦貪著受，不苦不樂貪著受；樂出要受，苦出要受，不苦不樂出要受。」

爾時，世尊即說偈言：

「譬如客舍中，種種人住止；剎利婆羅門，長者居士等，

旃陀羅野人，持戒犯戒者，在家出家人，如是等種種。

此身亦如是，種種諸受生：若樂若苦受，及不苦不樂；

有食與無食；貪著不貪著。比丘勤方便，正智不傾動，

於此一切受，黠慧能了知。了知諸受故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

6.「解脫」：

又於諸受，心未解脫補特伽羅，但於苦受圓滿領納，猶如一人中二毒箭。二毒箭者，即喻三受，或染心領納，謂由貪、瞋、癡；或相應領納，謂由生等苦。如是彼由現法所有上品苦故，及由現法諸雜染故，亦由後法所有苦故，由是諸處受其染惱。心解脫者，應知一切與上相違。此差別者，非領三受。

7.「轉差別」：又若有受，於依止中，生已破壞，消散不住，速歸遷謝，不經多時，相似相續而流轉者，應觀此受猶若旋風。若有諸受少時經停，相似相續，不速變壞流轉者，應觀此受如客舍中羈旅色類。又彼諸受自性、所依、染淨品別，當知名受品類差別。有味受者，諸世間受；無味受者，諸出世受。依耽嗜受者，於妙五欲諸染污受；依出離受者，即是一切出離遠離所生，諸善定不定地俱行諸受。

【第八經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時有異比丘，獨一靜處禪思，念言：世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又說諸所有受悉皆是苦，此有何義？是比丘作是念已，從禪起，往詣佛所，稽首禮足，退住一面。白佛言：「世尊！我於靜處禪思念言：世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又說諸所有受悉皆是苦，此有何義？」

佛告比丘：「我以一切行無常故，一切諸行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。」

爾時，世尊即說偈言：

「知諸行無常，皆是變易法，故說受悉苦，正覺之所知。

比丘勤方便，正智不傾動，於諸一切受，黠慧能了知。

悉知諸受已，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

8. 「道理」：

又諸苦受，一切眾生現知是苦，不假成立。所餘二受，由二因緣，應知是苦。非苦樂受，及能隨順此受諸行，由無常故，應知是苦。所有樂受，及能隨順此受諸行，變壞法故，應知是苦。由此道理，當知諸受皆悉是苦。

【第九經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，尊者阿難獨一靜處禪思，念言：世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又復說諸所有受悉皆是苦，此有何義？作是念已，從禪起，詣世尊所，稽首禮足，退住一面。白佛言：「世尊！我獨一靜處禪思，念言：如世尊說三受——樂受、苦受、不苦不樂受；又說一切諸受悉皆是苦，此有何義？」

佛告阿難：「我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。又復阿難！我以諸行漸次寂滅故說；以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦。」

阿難白佛言：「云何世尊以諸行漸次寂滅故說？」

佛告阿難：「初禪正受時，言語寂滅；第二禪正受時，覺、觀寂滅；第三禪正受時，喜心寂滅；第四禪正受時，出、入息寂滅；空入處正受時，色想寂滅；識入處正受時，空入處想寂滅；無所有入處正受時，識入處想寂滅；非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅；想受滅正受時，想、受寂滅；是名漸次諸行寂滅。」

阿難白佛言：「世尊！云何漸次諸行止息？」佛告阿難：「初禪正受時，言語止息；二禪正受時，覺、觀止息；三禪正受時，喜心止息；四禪正受時，出、入息止息；空入處正受時，色想止息；識入處正受時，空入處想止息；無所有入處正受時，識入處想止息；非想非非想入處正受時，無所有入處想止息；想受滅正受時，想、受止息；是名漸次諸行止息。」

阿難白佛：「世尊是名漸次諸行止息。」

佛告阿難：「復有勝止息，奇特止息，上止息，無上止息；如是止息，於餘止息無過上者。」

阿難白佛：「何等為勝止息，奇特止息，上止息，無上止息，諸餘止息無過上者？」

佛告阿難：「於貪欲心不樂、解脫，恚、癡心不樂、解脫，是名勝止息，奇特止息，上止息，無上止息，諸餘止息無過上者。」

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

9.「寂靜」：

彼諸受，應知略有三種寂靜：一、由依止上定地故，下地諸受皆得寂靜；二、由暫時不現行故而得寂靜；三、由當來究竟不轉而得寂靜。當知此中暫時不行，名為寂靜；令其究竟成不行法，名為止息。樂言論者廣生言論，染污樂欲，展轉發起種種論說，名為語言。即此語言，若正證入初靜慮定，即便寂靜。粗能尋、伺能發語言，諸未得定，或有已得還從定起，能發語言，非正在定，正在定者，雖有微細尋、伺隨轉而不能發所有語言，是故此位說名一切語言寂靜，是名第二義門差別。

又瑜伽師，於貪、瞋、癡深見過患，安住領納貪、瞋、癡等離繫諸受，數數遍知，數數斷滅貪、瞋、癡等，故說其心於貪、瞋、癡離染解脫。

【第十經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「毗婆尸如來未成佛時，獨一靜處，禪思思惟，作如是觀：觀察諸受，云何為受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受滅道跡？云何受味？云何受患？云何受離？如是觀察，有三受——樂受、苦受、不苦不樂受；觸集是受集；觸滅是受滅；若於受愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受集道跡；若於受不愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受滅道跡；若受因緣生樂喜，是名受味；若受無常變易法，是名受患；若於受斷欲貪，越欲貪，是名受離。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

如毗婆尸佛，如是式棄佛，毗濕波浮佛，迦羅迦孫提佛，迦那迦牟尼佛，迦葉佛，及我釋迦文佛，未成佛時思惟觀察諸受，亦復如是。

【第十一經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，有異比丘獨一靜處禪思，如是觀察諸受：云何受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受滅道跡？云何受味？云何受患？云何受離？

時彼比丘從禪覺已，詣世尊所，稽首禮足，退住一面。白佛言：

「世尊！我獨一靜處禪思，觀察諸受：云何為受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受滅道跡？云何受味？云何受患？云何受離？」

佛告比丘：「有三受——樂受、苦受、不苦不樂受；觸集是受集；觸滅是受滅；若於受愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受集道跡；若於受不愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受滅道跡；若受因緣生樂喜，是名受味；若受無常變易法，是名受患；若於受斷欲貪，越欲貪，是名受離。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

如異比丘問經者，阿難所問經亦如是。

【第十二經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「云何為受？云何受集？云何受滅？云何受集道跡？云何受滅道跡？」

諸比丘白佛言：「世尊是法根，法眼，法依，善哉世尊！唯願廣說，諸比丘聞已，當受奉行。」

佛告諸比丘：「諦聽，善思，當為汝說。」佛告比丘：「有三受——樂受、苦受、不苦不樂受；觸集是受集；觸滅是受滅；若於受愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受集道跡；若於受不愛樂、讚歎、染著、堅住，是名受滅道跡；若受因緣生樂喜，是名受味；若受無常變易，是名受患；若於受斷欲貪，越欲貪，是名受離。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【第十三經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園，爾時，世尊告諸比丘：「若我於諸受不如實知，受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離不如實知，我於諸天世間魔梵，沙門婆羅門，天人眾中，不得解脫、出離，脫諸顛倒，亦非阿耨多羅三藐三菩提。以我於諸受、受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離如實知故，於諸天世間魔梵，沙門婆羅門，天人眾中，為脫、為出，為脫諸顛倒，得阿耨多羅三藐三菩提。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

10.「觀察」：

又由七行，於諸受中觀受七相：謂 1.觀諸受自性故，2.現在流轉、還滅因緣故，3.當來流轉因緣故，4.當來還滅因緣故，5.雜染因緣故，6.清淨因緣故，及 7.清淨故。

【第十四經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「若沙門、婆羅門，於諸受不如實知，受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離不如實知者，非沙門，非婆羅門，不同沙門，不同婆羅門，非沙門義，非婆羅門義，非現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。若沙門、婆羅門，於諸受如實知，受集、受滅、受集道跡、受滅道跡、受味、受患、受離如實知者，彼是沙門之沙門，婆羅門之婆羅門，同沙門，同婆羅門，沙門義，婆羅門義，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

如沙門、非沙門，如是沙門數、非沙門數，亦如是。

【第十五經】

如是我聞：

一時，佛住壹奢能伽羅國壹奢能伽羅林中，爾時，世尊告諸比丘：「我欲於此中半月坐禪。諸比丘勿復遊行，唯除乞食及布薩。」即便坐禪，不復遊行，唯除乞食及布薩。爾時，世尊半月過已，敷坐

具，於眾前坐。告諸比丘：「我以初成佛時，所思惟禪法少許禪分，於今半月思惟，作是念：諸有眾生生受，皆有因緣，非無因緣。云何因緣？欲是因緣，覺是因緣，觸是因緣。諸比丘！於欲不寂滅，覺不寂滅，觸不寂滅，彼因緣故眾生生受；以不寂滅因緣故，眾生生受。彼欲寂滅，覺不寂滅，觸不寂滅，以彼因緣故眾生生受；不寂滅因緣故，眾生生受。彼欲寂滅，覺寂滅，觸不寂滅，以彼因緣故眾生生受；以不寂滅因緣故，眾生生受。彼欲寂滅，覺寂滅，觸寂滅，以彼因緣故眾生生受；以彼寂滅因緣故，眾生生受。邪見因緣故眾生生受，邪見不寂滅因緣故眾生生受；邪志，邪語，邪業，邪命，邪方便，邪念，邪定，邪解脫，邪知因緣故眾生生受，邪智不寂滅因緣故眾生生受。正見因緣故眾生生受，見寂滅因緣故眾生生受；正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定，正解說，正智因緣故眾生生受，正智寂滅因緣故眾生生受。若彼欲不得者得，不獲者獲，不證者證（生），以彼因緣故眾生生受，以彼寂滅因緣故眾生生受。是名不寂滅因緣眾生生受，寂滅因緣眾生生受。若沙門、婆羅門，如是緣緣，緣緣集，緣緣滅，緣緣集道跡，緣緣滅道跡不如實知者，彼非沙門之沙門，非婆羅門之婆羅門，不同沙門之沙門，不同婆羅門之婆羅門，非沙門義，非婆羅門義，非現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。若沙門、婆羅門，於此緣緣，緣緣集，緣緣滅，緣緣集道跡，緣緣滅道跡如實知者，當知是沙門之沙門，婆羅門之婆羅門，同沙門，同婆羅門，以沙門義，婆羅門義，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

受生起、劣等，諸受相差別，見等為最勝，知差別、問記。

11.「受生起」：

一切有情應斷諸受，略由三緣而得生起：一者、欲緣，謂於未來世；二者、尋緣，謂於過去世；三者、觸緣，謂於現在世現前境界。

云何名為一切有情？謂有情眾略有八種：一、在家眾；二、出家眾；三、於諸欲未離貪眾；四、於諸欲已離貪眾；五、於初靜慮未離貪眾；六、於初靜慮已離貪眾；七、從此已上乃至非想非非想處

未得離貪諸外道眾，能入世間定，具足於邪見乃至邪解脫智者；
八、住內法眾，能入世間定，具足於正見乃至正解脫智者，及住內法眾能入出世定者。由此八眾，依能領納諸受遍知，應知普攝諸有情眾。

又在家眾或出家眾，於諸欲中未離貪者，由三因緣，諸染污受而得生起：一、由染著力，二、由作意力，三、由境界力。

當知此中諸在家者，追求諸欲，為受用故，發生欲樂，由染著力；即此非理思惟先時曾所領受，由作意力；現前境現在受用，由境界力。應知如是補特伽羅，欲、尋、觸緣，由現行故皆不寂靜，以此為緣發生三受。

又由最初染污欲、尋、觸現行故，領納彼緣所生諸受，若彼生已染著不捨，亦不除遣，如是彼受長時相續隨轉不絕，不得寂靜，不寂靜緣長時相續領納諸受。又彼欲等，由其最初長時相續恆現行故，彼緣彼品所有煩惱，墮在相續未永斷故，即說名為不寂靜緣，是名第二義門差別。

若諸出家未離貪者，由於諸欲能棄捨故，其染著力所攝受欲雖得寂靜，作意，境界力所攝受，若尋、若觸而未寂靜。由是因緣，彼於獨處，於尋對治未善修故，一切離欲皆未作故，於曾受境非理作意尋思現行，於諸勝妙現前境界有觸現行。若於尋思深見過失，於彼對治已善修故，一切離欲未盡作故，欲如前說已得寂靜，由是因緣尋亦寂靜，唯觸獨一未得寂靜，若勝妙境現在前時，諸染污觸便復生起。若於諸欲已離貪者，當知一切皆得寂靜，是名一種義門差別。

復有一類，於諸欲中未離貪者，由於諸欲所有貪欲未永斷故，諸尋、染觸未永斷故，由是一切皆未寂靜。若於諸欲貪欲已斷，證初靜慮，欲已寂靜，尋未寂靜；於初靜慮已離貪者，乃至非想非非想處未離貪者，二已寂靜，觸未寂靜。超過有頂，一切寂靜，是名第二義門差別。

若諸外道，能入世間定，具足於邪見乃至邪解脫智者，由彼為緣，生起諸受，於彼染著。又由彼品煩惱隨縛，即由如是不寂靜緣，諸受生起。

若住內法，能入世間定，具足於正見乃至正解脫知者，由彼為緣，生起諸受，於彼染著。又由彼品煩惱隨縛，即由如是不寂靜緣，諸受生起。

又住內法能入出世定者，若依向道轉，自事未究意，所有諸欲未得為得，未證為證，未觸為觸，作是希望：我於是處何時當得！廣說如前，彼未寂靜，由是為緣，彼於爾時諸受生起。若於自事已得究意，彼欲寂靜，由寂靜緣，便有第一寂靜無上諸受生起。彼於一切所有諸受出離方便如實了知，是故如前於第一義，諸沙門中許為沙門，諸梵志中許為梵志；若不了知，於彼一切皆不忍許。

當知此中，一切諸受無有差別，皆觸為緣。又即此緣，欲亦為緣，尋亦為緣，境界愚癡所攝無明亦為其緣。如是一切不正思惟，及墮相續彼品煩惱以為其集。由此滅故，彼亦隨滅。正見等道，當知說名能趣滅行。

【第十六經】

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。夏安居時，爾時，給孤獨長者來諸佛所，稽首禮足，卻坐一面。佛為說法，示教、照喜，說種種法。示教、照喜已，從座起，整衣服，為佛作禮，合掌白佛言：

「唯願世尊與諸大眾，受我三月請——衣被、飲食、應病湯藥。」

爾時，世尊默然而許。

時給孤獨長者知佛默然受請已，從座起去，還歸自家。過三月已，來詣佛所，稽首禮足，退坐一面。

佛告給孤獨長者：「善哉長者！三月供養衣被、飲食、應病湯藥。汝以莊嚴淨治上道，於未來世當獲安樂果報。然汝今莫得默然樂受此法，汝當精勤，時時學遠離喜(樂)具足身作證。」

時給孤獨長者聞佛所說，歡喜隨喜，從座起而去。

爾時，尊者舍利弗於眾中坐，知給孤獨長者去已，白佛言：「奇哉世尊！善為給孤獨長者說法！善勸勵給孤獨長者言：汝已三月具足供養如來大眾中，淨治上道，於未來世當受樂報。汝莫默然樂著此福，汝當時時學遠離喜(樂)具足身作證。世尊！若使聖弟子，學遠離喜(樂)具足身作證，得遠離五法，修滿五法。云何遠離五法？謂斷欲所長養喜，斷欲所長養憂，斷欲所長養捨，斷不善所長養喜，斷不善所長養憂，是名五法遠離。云何修滿五法？謂隨喜，歡喜，猗息，樂，一心。」

佛告舍利弗：「如是，如是！若聖弟子修學遠離喜(樂)具足身作證，遠離五法，修滿五法。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【第十七經】

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有食念(喜)者，有無食念(喜)者，有無食無食念(喜)者；有食樂者，(有)無食樂者，有無食無食樂者；有食捨者，有無食捨者，有無食無食捨者；有食解脫者，有無食解脫者，有無食無食解脫者。云何(有)食念(喜)？謂五欲因緣生念(喜)。云何無食念(喜)？謂比丘離欲、離惡、不善法，有覺、有觀，離生喜、樂，初禪具足住，是名無食念(喜)。云何無食無食念(喜)？謂比丘有覺、有觀息，內淨、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，第二禪具足住，是名無食無食念(喜)。云何有食樂？謂五欲因緣生樂、生喜，是名有食樂。云何無食樂？謂息有覺、有觀，內淨、一心，無覺、無觀，定生喜、樂，是名無食樂。云何無食無食樂？謂比丘離喜、貪，捨心住，正念、正知，安樂住彼聖說捨，是名無食無食樂。云何有食捨？謂五欲因緣生捨，是名有食捨。云何無食捨？謂彼比丘離喜、貪，捨心住，正念、正知，安樂住彼聖說捨，第三禪具足住，是名無食捨。云何無食無食捨？謂比丘離苦、息樂，憂、喜先已離，不苦不樂，捨、淨念，一心，第四禪具足住，是名無食無食捨。云何有食解脫？謂色俱行。云何無食解脫？謂無色俱行。云何無食無食解脫？謂彼比丘貪欲不染解脫，瞋恚、愚癡心不染解脫，是名無食無食解脫。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

12. 「劣等」：

復次、於遠離喜身作證住，諸聖弟子，能斷五法，能修五法，令得圓滿，應知如前三摩呬多地廣辯其相。

又喜、樂、捨，劣、中、勝品，調在欲界，及四靜慮，如其所應，當知其相。又在第四靜慮地捨，一切過患皆遠離故，名善清淨[可立為無愛味]。若此上捨，復可立為勝無愛味。

【第十八經】

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，尊者跋陀羅比丘，及尊者阿難，俱住祇樹給孤獨園。爾時，尊者阿難往詣尊者跋陀羅所，共相問訊，慰勞已，於一面住。時尊者阿難問尊者跋陀羅比丘言：

「云何名為見第一？云何聞第一？云何樂第一？云何想第一？云何有第一？」

尊者跋陀羅語尊者阿難言：「有梵天，自在造作化如意，為世之，父若見彼梵天者，名曰見第一。阿難！有眾生離生喜樂，處處潤澤，處處敷悅，舉身充滿，無不滿處，所謂離生喜樂。彼從三昧起，舉聲唱說，遍告大眾：極寂靜者，離生喜樂；極樂者，離生喜樂。諸有聞彼聲者，是名聞第一。復次，阿難！有眾生於此身離喜之樂，〔潤澤〕處處潤澤，敷悅充滿，舉身充滿，無不滿處，所謂離喜之樂，是名樂第一。云何想第一？阿難！有眾生度一切識入處，〔無所有〕無所有入處具足住。若起彼想者，是名想第一。云何有第一？復次，阿難！有眾生度一切無所有入處，非想非非想入處具足住。若起彼有者，是名有第一。」

尊者阿難語尊者跋陀羅比丘言：「多有人作如是見、如是說，汝亦同彼，有何差別？我作方便問汝，汝當諦聽，當為汝說。如其所觀，次第盡諸漏，是為見第一。如其所聞，次第盡諸漏，是名聞第一。如所生樂，次第盡諸漏者，是名樂第一。如其所想，次第盡諸漏者，是名想第一。如實觀察，次第盡諸漏，是名有第一。」

時二正士共論說已，從座起去。

提要：

13. 「見等為最勝」：

復次，若有苾芻，依止如是色類見、聞及樂、想、有，無間隨得諸漏永盡，當知此見名最勝見，乃至此有名最勝有。從無我見，不更尋求其餘勝見，謂〔從〕無常見，即此無間隨得漏盡，是故此見名最勝見。依止此見，復由四門方能隨得諸漏永盡：一、或從他聽聞正法；二、或依四現法樂住；三、或依止三種想定，謂從空無邊處乃至無所有處；四、或天有，或在人有。是故此聞於其餘聞，此樂於其餘樂，此想於其餘想，此有於其餘有，說為最勝。

【第十九經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，瓶沙王詣尊者優陀夷所，稽首作禮，退坐一面。時瓶沙王白尊者優陀夷言：「云何世尊所說諸受？」

優陀夷言：「大王！世尊說三受——樂受，苦受，不苦不樂受。」

瓶沙王白尊者優陀夷：「莫作是言，世尊說三受——樂受，苦受，不苦不樂受。正應有二受——樂受，苦受。若不苦不樂受，是則寂滅。」如是三說。

優陀夷不能為王立三受，王亦不能立二受。俱共詣佛所，稽首禮足，退住一面。

時尊者優陀夷，以先所說，廣白世尊：「我亦不能立三受，王亦不能立二受。今故共來，具問世尊，如是之義，定有幾受？」

佛告優陀夷：「我有時說一受，或時說二受，或說三、四、五、六、十八、三十六，乃至百八受，或時說無量受。云何我說一受？如說所有受皆悉是苦，是名我說一受。云何說二受？說身受，心受，是名二受。云何三受？樂受，苦受，不苦不樂受。云何四受？謂欲界繫受，色界繫受，無色界繫受，及不繫受。云何說五受？謂樂根，喜根，苦根，憂根，捨根，是名說五受。云何說六受？謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受。云何說十八受？謂隨六喜行，隨六憂行，隨六捨行受，是名說十八受。云何三十六受？依六貪著喜，依六離貪著喜，依六貪著憂，依六離貪著憂，依六貪著捨，依六離貪著捨，是名說三十六受。云何說百八受？謂三十六受，過去三十六，未來三十六，現在三十六，是名說百八受。云何說無量受？如說此受、彼受等比，如是無量名說，是名說無量受。優陀夷！我如是種種說受如實義，世間不解故而共諍論，共相違反，終竟不得我法律中真實之義，以自止息。優陀夷！若於我此所說種種受義如實解知者，不起諍論，共相違反，起未起諍，能以法律止令休息。然優陀夷！有二受：欲受，離欲受。云何欲受？五欲功德因緣生受，是名欲受。云何離欲受？謂比丘離欲、惡不善法，有覺、有觀，離生喜、樂，初禪具足住，是名離欲受。若有說言：眾生依此初禪，唯是為樂非餘者，此則不然。所以者何？更有勝樂過於此故。何者是？謂比丘離有覺、有觀，內淨，定生喜、樂，第二禪具足住，是名勝樂。如是乃至非想非非想入處，轉轉勝說，若有說言唯有此處，乃至非想非非想極樂非餘，亦復不然。所以者何？更有勝樂過於此故。何者是？謂比丘度一切非想非非想入處，

想受滅身作證具足住，是名勝樂過於彼者。若有異學出家，作是說言：沙門釋種子，唯說想受滅名為至樂，此所不應。所以者何？應當語言：此非世尊所說受樂數。世尊說受樂數者，如說：優陀夷！有四種樂。何等為四？調離欲樂，遠離樂，寂滅樂，菩提樂。」佛說此經已，尊者優陀夷及瓶沙王，聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

14.「諸受相差別」：

復次，由十種相，當知諸受所有差別：一、勝義差別，二、流轉所依差別，三、自相差別，四、盡所有性差別，五、自相品類差別，六、流轉門差別，七、雜染門差別，八、所治能治差別，九、時差別，十、剎那展轉生起差別。

此中或有無開覺者，作如是言：受唯有二：一、苦，二、樂。雖復說有不苦不樂，然唯苦樂無性所顯，是故世尊即依如是苦樂寂靜，假設為有。世尊為欲開曉彼故，說如是言：樂有二種，所謂欲樂及遠離樂。

此遠離樂，復有三種：一者、劣樂，二者、中樂，三者、勝樂。劣樂者，調無所有處已下；中樂者，調第一有；勝樂者，調想受滅。既有是理，樂受亦得說為寂靜：調在初、二、三靜慮中；非苦樂受亦名寂靜，調在第四靜慮已上，乃至有頂；一切受無，亦名寂靜，調在滅定。

然佛世尊約第一義，說有三種最寂靜樂，調諸苾芻心於其貪離染解脫；如於其貪，於瞋、於癡、當知亦爾。如是一切，總為三樂：一者、應遠離樂；二者、應修習有上住樂；三者、最極究竟解脫無上住樂。

應遠離樂者，調諸欲樂。應修習樂者，調初靜慮乃至有頂諸所有樂；有上住樂者，調滅盡定，此亦名為應修習樂。最極究竟解脫無上住樂者，調如前說三最勝樂。非據受樂，說滅盡定以為有樂，然斷受樂說名為樂。又勝住樂，與樂相似。又即依此有樂可得，說名為樂，調如有一從此定起，有所領受，作如是言：我已多住如是如是色類最勝寂靜樂住，由依此故說名為樂。

【第二十經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「若於一法生正厭離，不樂，背捨，得盡諸漏，所謂一切眾生由食而存。復有二法，名及色。復有三法，謂三受。復有四法，謂四食。復有五法，謂五受陰。復有六法，謂六內、外人處。復有七法，謂七識住。復有八法，謂世八法。復有九法，謂九眾生居。復有十法，謂十業跡。於此十法生厭，不樂，背捨，得盡諸漏。」
佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十一經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「若於一法生正厭離，不樂，背捨，究竟苦邊，解脫於苦，謂一切眾生由食而存。復有二法，名及色。復有三法，謂三受。復有四法，謂四食。復有五法，謂五受陰。復有六法，謂六內、外人處。復有七法，謂七識住。復有八法，謂世八法。復有九法，謂九眾生居。復有十法，謂十業跡。於此十法生正厭離，不樂，背捨，究竟苦邊，解脫於苦。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十二經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「若於一法觀察無常，觀察變易，觀察離欲，觀察滅，觀察捨離，得盡諸漏，謂一切眾生由食而存。復有二法，名及色。復有三法，謂三受。復有四法，謂四食。復有五法，謂五受陰。復有六法，謂六內、外人處。復有七法，謂七識住。復有八法，謂世八法。復有九法，謂九眾生居。復有十法，謂十業跡。於此十法，正觀無常，觀察變易，觀察離欲，觀察滅，觀察捨離，得盡諸漏。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【第二十三經】

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「若於一法觀察無常，觀察變易，觀察離欲，觀察滅，觀察捨離，究竟苦邊，

解脫於苦，謂一切眾生由食而存。復有二法，名及色。復有三法，謂三受。復有四法，謂四食。復有五法，謂五受陰。復有六法，謂六內、外入處。復有七法，謂七識住。復有八法，謂世八法。復有九法，謂九眾生居。復有十法，謂十業跡。於此十業跡觀察無常，觀察變易，觀察離欲，觀察滅，觀察捨離，究竟苦邊，解脫於苦。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

提要：

15.「知差別」：

復次，由遍了知應遍知事，於其苦諦得遍解脫，於其集諦得勝解脫，於其滅諦能正作證，於其道諦能正修習。正於苦邊能隨得者，謂於苦諦得遍解脫；於諸漏盡能隨得者，謂於集諦得勝解脫；應厭、應離、應解脫者，謂於滅諦能正作證；於無常等隨觀住者，謂於道諦能正修習。

又由十相，應當了知境事差別：一者、已生諸行，繫屬命根住因差別；二者、有色、無色諸行，展轉相依住立流轉差別；三者、無色諸行，無常法性入門差別；四者、心諸雜染依處差別；五者、一切諸行，一切品類總皆是苦差別；六者、淨不淨業果受用門差別；七者、有喜樂識所行邊際差別；八者、愛、恚依處差別；九者、喜樂執藏有情生處，安住邊際差別；十者、墮往惡趣依處邊際差別。

又清淨品應得、應修事增上故，當知有餘十種差別：一者、善法無間修習增上無逸差別；二者、心慧解脫依止差別；三者、勝三摩地邊際差別；四者、於一切境繫縛其心邊際差別；五者、解脫方便差別；六者、解脫差別；七者、等覺真義差別；八者、現等覺後，於三學中受學差別；九者、正學已學現法樂住差別；十者、證聖神通廣行差別。

烏巴慶老師的內觀方法

烏巴慶老師的開示

一、專注於呼吸（入出息）

在緬甸「國際禪修中心」的學生，我們會敦促他將注意力集中於鼻底上唇處，調和呼吸進出的動作，靜觀吸入呼出，以協助學生培養專注力，達到心專注於一境。不管生命的起源，是佛教所說的來自個人行為的精神力量（行蘊），還是天主教揭示的發始於上帝，生命象徵都是一樣的。它是潛在於人身體的節奏、悸動，或振動。事實上，呼吸是生命象徵的一種表現。注意呼吸的安那般那念靜坐法為禪修中心所採取。它很大的優點是呼吸不僅自然的，而且要集中注意於它，排除所有的雜念，隨時都可利用它。

人祇要堅定努力集中意志，就可首先縮小思緒範圍到鼻子周遭，然後在上唇上一點，祇接觸到呼吸的熱氣，呼吸也變得愈來愈短。沒有理由說，一位用功靜坐的學生，在幾天訓練中，不能夠獲得穩固的心專注於一境上。努力方向正確時，總是有靜坐進步的指標，這種指標是以視覺象徵外表方式，用一些黑白東西的形式來對照。

首先，看到的形狀是雲或棉花，有時是白色東西的形狀，例如蛛絲、花或碟子。可是當注意力愈來愈集中時，呈現像閃電、光點、小星星、月亮，或太陽。假如在靜坐中出現這些指標（當然，這時是閉目的），那麼就可認定專注已然建立。此時，最重要的是，學生在短暫放鬆之後，嘗試儘快返回有各類如「光」指標的專注狀態。

假如能將注意力集中於鼻底某點，而有小光點停止不動某些時間，這是比較好的，因為此時，已達到所謂的「近分定」。

二、觀察感受

在我們的中心，當學生在練習入出息禪修幾天後，已經達到某程度的專注（最好到達近分定）時，訓練課程更改為內觀。這需要

利用已經修得的強大的專注透視力，並且要檢查個人的一切內在傾向。

學生被教導去感受自身有機體正在進行的過程，在這過程中。當學生全神貫注於這種自然結果的感覺，他生理、心理上自然會瞭解到，他的生理身體最終祇是一團會改變的物質。這是佛教無常的根本概念的本質，會發生在宇宙中任何東西上，不管它有生命或無生命。他也可以因此推論出，苦或不幸與生命合一。這是真實的，因為一個生命的構造，是由極微組成，而這所有原子是在持續燃燒的狀態。最後他可以瞭解無我的概念。隨著禪修的進展，學生自會瞭解，沒有所謂的「自我」，也沒有這樣東西做為生命的中心。

在我們「中心」修習內觀時，我們特別強調無常真理。假如你真正瞭解無常，你會知道苦和無我的真理，因為它們三者是一起呈現的。

要瞭解無常，人必須嚴格、勤奮地依循八正道而行。在這點，我要說明，任何一個行為、言語或思惟的動作，都留下行動的力量，即業力，並依據這行動是善或惡，而變為個人存款或負債，這個不可見的東西我們稱為「行」或行為力量，是心理的產物，每個動作都和它有關連。它沒有外延元素。整個宇宙充滿著所有生物的行為力量。

我們每天因新行為，製造新業，唯有透過修習正觀無常，才能打斷這種過程。它可能會花費一生或更久時間來祛除所有的業。完全除業的人才會停止痛苦，因為那時沒有餘物可給他維持任何生命形態的能源。這是佛陀和阿羅漢在生命結束，進入最後涅槃時，達到苦的滅絕。今天，我們修習內觀，假如十分瞭解無常，它應足夠達到覺悟的第一階段（初果）。

修習知覺無常，可開展下列的感覺（在此是指身體的感受）：
用眼根看可見物，用耳根聽，用鼻根聞，用舌根嘗，用身根觸，用意根想。

事實上，人都可利用六個感覺器官的任何一個來修習了知無常。然而實際上，我們發現在所有感覺中，身體各部分在改變過程中所得的接觸感覺，涵蓋了內省禪法最佳精華。不僅如此而已，接觸（利用磨擦、幅射和振動內在極微）身體部分產生的感覺比其他方式明顯，以內觀的初學者，經由身體感受最容易了知無常。這是為什麼我們選擇身體感受作為快速了知無常的媒介的主要原因。任

何人可以嘗試其他方法，不過我的建議是在採用其他方式感覺之前，應利用自己的身體來了知無常，打下基礎。不過，其他感覺方式也可以。

在我們的中心，當靜坐從知覺呼吸改為知覺無常時，老師會利用明確的方法，教導學生開始練習專注掃瞄全身，一部分一部分地感覺所有接觸和感受的無常。在無常知覺持續時，行者會瞭解，專注和正念的力量，而除去身體內能量流動的障礙。這種專注會變得更快、更清楚，當身體清楚感覺到能量流動，所有知覺的無常（苦和無我）感更明顯時，行者的注意力移到心間。這時候對變化的知覺和感覺的正念和專注如此強烈，以致於了知所有的覺知，即使是心靈活動都是一種改變和振動。對整個世界，物質和心靈的覺知，將減低成各種持續改變不同層次的振動。行者利用內觀更為精緻地洞察存在的真實本質。就是這清晰的洞察引導行者停止這種持續的剎那改變，進入涅槃。



內觀——組織管理的藝術

盧普·鳩諦著(Roop Joyti)

(本文作者為尼泊爾工商鉅子，文章由林崇安教授翻譯)

內觀是許多事情的藝術。首先，內觀是生活的藝術。如何生活得快樂而和諧？如何在生活中保持平等心？人生不如意事十常八九，就算我們享有豐盛的物資，我們的願望依舊無法全部實現。我們或許自認早就懂得這番道理，但是當外境的考驗來臨時，我們卻仍受情緒所控，失去心的平衡。我們屈服於貪欲及瞋念之下，成為心的奴隸，並因此受苦。因此，我們必須成為心的主人。我們應該降伏我們的情緒，保持平等心。內觀使這些成為可能。內觀讓我們能夠過快樂、和諧、安詳的生活。

【遠離執著，超越痛苦】

每一個生命都有盡頭，這是自然的定律，每個人都如此，沒有人例外。當快樂的生命結束時，要在安詳平靜中逝去，而不是悲慘痛苦的。內觀讓我們能夠平靜而有尊嚴地死去。如果一個人在活著的時候，能夠了解無常，能夠對貪欲及瞋念保持警覺，能夠遠離執著，那麼在死亡的時刻，也必定能夠如此。畢竟，我們最大的執著在於我們本身，以及我們的生命。所以，我們只要學會遠離這些執著，在死亡時便可以平靜而安詳，不會悲慘而痛苦。所以，內觀也是死亡的藝術。

我的父親摩尼哈夏·鳩諦(Maniharsha Joyti)，在一九九二年七月發現患有肺癌，並於一九九三年一月過世。我有機會在他生命的最終階段，非常親近地觀察他。他是很認真的內觀修行者，在治療過程中，每當遇到挫折，內觀都能使他的心重獲平衡，讓他保持平靜安詳。在他最後一趟的曼谷之行，我們帶他去做化學治療，他知道他所剩下的時間十分有限了。藉由內觀的幫助，他放下對生命的執著，因此在生命最後的幾天裡，他非常的平靜。就像水分蒸發於無形，他的去世也不起漣漪。直到最後一刻，他都保持平靜安詳，沒有痛苦。看著他安詳地去世，我們圍繞在旁，也能保持平靜安詳。雖然，他的去世對我們而言是一件多麼不幸的事情。這啟發了我們，「原來正法的保護是這樣！正法並不是去避免老、病、死這些

遲早會發生的事情，正法是給予我們內在的力量，用寧靜而平等的心來面對這些狀況，而不被痛苦所吞沒。」

【內觀與你息息相關】

內觀不只是生和死的藝術，還有更多。內觀與每一個人都有關，不論是哪一種人、哪個社會階層、哪一種人間活動。內觀也與企業界有關、與貿易及商業有關、與製造業有關，也與經濟活動有關。

內觀教導人們如何平靜地處理生命中的起起伏伏。如果從事貿易業，商品價格時有高低。如果從事製造業，則會面臨種種問題與不確定性……生產問題、勞工問題、原料問題、市場問題、財務問題……等等，不勝枚舉的問題。從事企業活動，總是會有種種問題、種種不確定性，總是有起有落。我們希望銷售量增加，它卻偏偏減少。我們希望利率降低，它卻偏偏提高。我們希望利率下滑，它卻上揚。我們希望商品成本壓低，它卻抬高。我們能夠平靜地面對這些情境嗎？可以，只要我們修習內觀，並應用在日常生活上。

內觀教導我們如何在生命中不起煩惱。企業管理涉及與人打交道，好的人、不好的人，各式各樣的人。有些人舉止合度，有些則否。有些人是好客戶，有些不是。有些員工服從指示，有些並不。在種種不確定性所組成的迷陣中，有一件事是確定的……我們不能選擇我們接觸的人。不管我們是否喜歡我們的上司，是否喜歡我們的屬下，不管我們是否喜歡我們的工作環境，是否喜歡我們的工作，我們沒有任何立即可做的選擇。此時心煩意亂，有幫助嗎？沒有。心煩意亂只會讓事情更糟，不僅對自己如此，對我們身邊的人，也是如此。但是我們卻常常心煩意亂，除非我們學過內觀，並且持之以恆地練習。

內觀教導我們如何不對外境的刺激產生習性的反應。好端端的會議，變成競相叫罵。和善的客戶，忽然動怒。員工不聽指示。工人提出不可行、不切實際的要求。老闆交下不合理、不可行的任務。我們是不是因此受到刺激，而習慣地以一頓脾氣反應？我們通常就是如此，而使事情惡化，不利於自己，也不利於他人。除非我

們修習內觀，學會觀察自身的感受……體會內在自然的生滅震動，（使心平靜）情況才會改變。

【內觀使你更有能量】

內觀讓我們有能力可以沉著、平靜、平穩地處理生命中的各種環境。而比起生命中的其它層面，這樣的能力在企業組織中，尤其有用、尤其適用、尤其重要。

身為一位企業家，我作決定時會考慮成本效益及交換條件。當我們只有有限的金錢，必須決定用在何處時，我們會精打細算，用在何處利益最大，甚至能節省未來的花費。同樣地，當我們的時間有限時，我們也必須精打細算，把時間用在何處利益最大，甚至能在未來為我們節省時間。我從內觀已經得到許多實際的利益。我不會輕易煩亂、惱恨或動氣。就算有，也是很少而且短暫的。所以我不會在這類事情上浪費時間。如果我在某些事情上猶豫不決，「戒律」及「正法」會為我指點明路。我對於自己該負的責任，更加清楚了。我成為更有效率的經理人。當我們能平心靜氣地告訴他人錯在何處以及應如何更正時，是要比怒目叫罵，容易讓人接受，不管是對員工或是對小孩，都是如此。親身體驗到這些好處，雖然我的時間永遠不夠用，我總是會撥出時間修習內觀。

內觀是如何發揮助益的呢？內觀幫助我們駕馭自己的心。追根究柢，所有的痛苦都源自失控的心。我們想要這個，想要那個。我們不想要這個，不想要那個。我們渴望事情這樣，渴望事情不要那樣。諸如此類，沒完沒了；反覆不斷，我們因而受苦，我們煩亂，我們惱怒，變得悲慘痛苦。如果我們能夠成為心的主人，不再受心的奴役，這一切都得以改變。不管發生甚麼事，我們都可以保持快樂、鎮定、平靜。內觀幫助我們去除心中的不淨。我們的自我不斷增長：整整一輩子，我們不斷累積憂懼、氣惱、怨懟、瞋恨、貪欲，但是我們從來沒有學會如何擺脫，如何根除它們。我們懂得如何清洗自己的身體，卻不懂得如何清淨自己的內心。內觀教導我們如何淨化我們的心，如何保持心的清淨純潔。

從一些企業的經驗顯示，把內觀介紹給組織內的成員，可以改進組織氣氛、合作態度、工作紀律以及人際和諧。管理階層在面對

經營的不確定性時，變得更有耐心；在處理問題員工時，也變得較為寬容。員工階層變得更有紀律，更能完成任務，即使是從事單調重複的例行工作亦然。看到了內觀的好處，許多企業及非營利組織都開始讓員工支薪休假參加內觀課程。有些把內觀當作訓練課程，有些把內觀納入人力資源發展計畫，有些則把內觀當成員工福利。內觀減少了對立抗爭的事，並避免不必要的衝突。畢竟，內觀使個人活得快樂，而快樂的個人則組成了快樂的組織。員工感謝雇主給他們機會修習內觀，雇主則收到生產力以及工作士氣提高的回報。

【指引你的人生路】

內觀教導我們如何承擔責任而不產生執著。內觀並不會使我們變得冷漠，而是使我們更加清楚自己的責任。內觀訓練我們不做身不由己的反應，而是適當地前瞻行動。內觀並不會使我們毫無企圖心，而是讓我們更有才略。內觀讓我們有力量堅持正確的行動，讓我們更有耐心、更有毅力。

內觀教導我們如何忍一時之痛，獲長期之益。我們也許為組織竭盡一己之力，但結果卻不如所願。我們是不是因此感到煩亂、不平、惱恨、失望、挫敗？如果是，我們已經產生了執著。如果不是，我們會不厭倦地繼續努力，不放棄地尋找更合宜的辦法，不斷尋求更適當的方式。如此，我們學會更成功地完成自己的責任。內觀使我們能夠做到這些，因為內觀讓我們覺察到我們內在的自我。藉著內觀，我們得以去除負面情緒，淨化自己的心，而依循正法的清淨心，所做的一定是正確的決定、正確的行動。

內觀是「壓力管理」的藝術。內觀是「人事管理」的藝術。內觀是「衝突管理」的藝術。有關管理的科學也許還有很多，而內觀幾乎可以說是「全面組織管理」的藝術。

台灣初期的內觀活動和課程記事

(1) 1995年，林崇安教授首次發起邀請葛印卡老師訪台。7月1日，葛印卡老師一行六人抵台。7月3日葛印卡老師到中壢圓光佛學院會見如悟法師，並對圓光佛研所的學生演講；7月4日於桃園龜山監獄演講；7月5日到7月7日的晚上在台北市法光佛研所演講；7月9日在農禪寺和聖嚴法師交換禪修經驗。7月10日葛印卡老師離台。此後二年，葛印卡老師同樣短期來台，並指導內觀課程。

(2) 葛印卡老師所傳的十日內觀課程的開始舉辦：

第一期 1995年8月6日~17日，於中壢圓光佛學院校本部舉行，由英籍柯丁漢老師指導，完成課程者有出家男眾3名，出家女眾12名，在家男眾79名，在家女眾115名。

第二期 1995年8月18日~29日，於高雄古嚴寺舉行，由英籍柯丁漢老師指導，完成課程者有出家男眾2名，出家女眾6名，在家男眾50名，在家女眾65名。

第三期 1995年8月29日~9月9日，於高雄古嚴寺舉行，由加拿大籍波南老師指導，完成課程者有出家男眾6名，出家女眾9名，在家男眾63名，在家女眾81名。

以上共約五百名學員。接著連續於台灣各地舉辦十日內觀課程，由波南老師指導：

第四期 1995年9月13日開始，於花蓮慈蓮寺舉行。

第五期 1995年10月4日開始，於花蓮靈佑寺舉行。

第六期 1995年10月19日開始，於花蓮靈佑寺舉行。

第七期 1995年11月20日開始，於高雄紫竹林精舍舉行。

第八期 1995年12月6日開始，於花蓮靈佑寺舉行。

第九期 1995年12月18日開始，於高雄古嚴寺舉行。

第十期 1996年1月25日開始，於高雄古嚴寺舉行。

第十一期 1996年2月5日開始，於高雄古嚴寺舉行。

其後於台灣每月平均舉辦二期的十日內觀課程，分別由在家和出家的內觀老師來台指導。

(3) 舉辦內觀的「少年觀息課程」：

第一期 1997 年 3 月 31 日~4 月 3 日，於高雄古嚴寺舉行，由印籍 Kandhaji 老師指導。

第二期 1997 年 8 月 13 日~16 日，於高雄古嚴寺舉行，由法觀法師指導。

第三期 1997 年 8 月 20 日~31 日，於高雄古嚴寺舉行，由法觀法師指導。

(4) 1998 年 8 月 13 日~24 日，第五十期的十日內觀課程於高雄東光國小體育館舉行，由葛印卡老師和多位助理老師指導，參加者四百多人。此後內觀老師們固定於台中縣新社鄉台灣內觀中心長期舉辦內觀課程。葛印卡老師的內觀法門從此於台灣生根。



《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://140.115.120.165/forest/>

