

中華佛學學報第 13 期 (p53-67): (民國 89 年), 臺北: 中華佛學研究所,

<http://www.chibs.edu.tw>

Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 13, (2000)

Taipei: The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

ISSN: 1017-7132

## 內觀禪修的探討

林崇安

國立中央大學教授

p. 53

### 提要

本文先引述北傳《瑜伽師地論》中內觀禪修的記述，而後引述今日南傳大師們的內觀禪修方法，並將之歸類為純觀行者與止行者的修法。最後將南北傳的不同略為討論。

**關鍵詞：**1.內觀 2.毗鉢舍那 3.純觀行者 4.止行者

p. 54

### 一、前言

梵語 Vipa`syanaa，玄奘法師音譯為「毗鉢舍那」，意譯為「觀」；近年來譯為「內觀」，表示是往內觀察自己身心的實相。本文一方面探討北傳經論中對內觀禪修的看法，一方面分析今日南傳佛教大師所傳的不同內觀禪修技巧。最後，略加評比。

## 二、北傳的內觀禪修

北傳漢地、藏地以及韓日各國的佛法中，止觀法門中的「觀」就是內觀禪修。其禪修方法，可以用《瑜伽師地論》〈聲聞地〉中有關毗鉢舍那的記述作為代表。今引述論文如下：

1. 云何四種毗畢舍那？謂有苾芻依止內心奢摩他故，於諸法中，能正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察，是名四種毗畢舍那。
2. 云何名為能正思擇？謂於淨行所緣境界、或於善巧所緣境界、或於淨惑所緣境界，能正思擇盡所有性。
3. 云何名為最極思擇？謂即於彼所緣境界，最極思擇如所有性。
4. 云何名為周遍尋思？謂即於彼所緣境界，由慧俱行有分別作意，取彼相狀周遍尋思。
5. 云何名為周遍伺察？謂即於彼所緣境界，審諦推求周遍伺察。[\[1\]](#)

以上指出，有四種內觀（毗鉢舍那），對所緣境界(1)能正思擇，(2)最極思擇，(3)周遍尋思，(4)周遍伺察。而所緣境界有淨行所緣（分成不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念五種）、善巧所緣（分成蘊善巧、界善巧、處善巧、緣起善巧、處非處善巧五種）、淨惑所緣（分成世間道、出世間道二種），這些所緣可以說是以自己的身心五蘊作為主要的對象。

上述第一點更指出，要「依止內心奢摩他」來修習毗鉢舍那，因此，在修習內觀禪修時，離不開奢摩他（寂止）。然而，此奢摩他是何種程度的定？是否要達到四種禪那的根本定？今仍由〈聲聞地〉的論文來判斷：

1. 若於九種心住中心一境性，是名奢摩他品。

2. 云何名為九種心住？謂有苾芻令心(1)內住(2)等住(3)安住(4)近住(5)調順(6)寂靜(7)最極寂靜(8)專注一趣及以(9)等持，如是名為九種心住。

p. 55

3. 云何心一境性？謂數數隨念同分所緣，流注、無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名善心一境性。

4. 何等名為數數隨念？謂於正法聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前，緣此為境，流注、無罪適悅相應，所有正念隨轉安住。

5. 云何名為同分所緣？謂諸定地所緣境界，非一眾多種種品類，緣此為境，令心正行，說名為定，此即名為同分所緣。

6. 復由彼念於所緣境無散亂行、無缺無間，無間殷重加行適悅相應而轉，故名「流注適悅相應」。

7. 又由彼念於所緣境無有染污，極安穩住，熟道適悅相應而轉，故名「無罪適悅相應」。<sup>[2]</sup>

以上七點指出，於九種心住達到心一境性，就是奢摩他品，此處的心一境性必須正念於所緣達到具有流注與無罪二種適悅相應。因此，這兒的定不須達到四種禪那（靜慮）的根本定，只須是初禪之前的「近分定」（又稱未至定）就可以了。

再回到內觀禪修的類別，〈聲聞地〉中提出三門毗鉢舍那如下：

1. 云何三門毗鉢舍那？一唯隨相行毗鉢舍那，二隨尋思行毗鉢舍那，三隨伺察行毗鉢舍那。

2. 云何名為唯隨相行毗鉢舍那？謂於所聞、所受持法，或於教授教誡諸法，由等引地如理作意、暫爾思惟，未思未量、未推未察，如是名為「唯隨相行毗鉢舍那」。

3. 若復於彼思量推察，爾時名為「隨尋思行毗鉢舍那」。

4. 若復於彼既推察已，如所安立復審觀察，如是名為「隨伺察行毗婆舍那」。[3]

此處所列出的三種內觀法門，是依「等引地」來暫爾思惟或尋思、伺察來修內觀。而此處的等引地（三摩呬多），就是九種心住中的「等持」，而不是限於高層次的四禪八定或滅盡定，這在下文將會說明。因此，這三門只要修成初禪近分定後即可修習內觀。

〈聲聞地〉又列舉「六事差別所緣毗鉢舍那」如下：

1. 云何六事差別所緣毗鉢舍那？謂尋思時，尋思六事：一義，二事、三相，四品，五時，六理。既尋思已，復審伺察。

p. 56

2. 云何名為尋思於義？謂正尋思如是如是語，有如是如是義，如是名為「尋思於義」。

3. 云何名為尋思於事？謂正尋思內外二事，如是名為「尋思於事」。

4. 云何名為尋思於相？謂正尋思諸法二相：一者自相，二者共相。如是名為「尋思於相」。

5. 云何名為尋思於品？謂正尋思諸法二品：一者黑品，二者白品。尋思黑品過失過患，尋思白品功德勝利。如是名為「尋思於品」。

6. 云何名為尋思於時？謂正尋思過去、未來、現在三時。尋思如是事，曾在過去世；尋思如是事，當在未來世；尋思如是事，今在現在世。如是名為「尋思於時」。

7. 云何名為尋思於理？謂正尋思四種道理：一觀待道理，二作用道理，三證成道理，四法爾道理。當知此中，(1)由觀待道理，尋思世俗以為世俗，尋思勝義以為勝義，尋思因緣以為因緣；(2)由作用道理，尋思諸法所有作用，謂如是如是法，有如是如是作用；(3)由證成道理，尋思三量：一至教量，二比度量，三現證量；謂正尋思如是如是義，為有至教不？為現證可得不？為應比度不？(4)由法爾道理，於如實諸法，成立法性、難思法性、安住法性，應生信解，不應思議、不應分別。如是名為「尋思於理」。[4]

以上幾點，指出內觀禪修時所應尋思及伺察的內涵，依次是：義、事、相、品、時、理。〈聲聞地〉中，以「界差別觀」說明如下：

1. 依界差別增上正法，聽聞受持增上力故，能正了解一切界義，謂種性義及種子義、因義、性義，是其界義。如是名為「尋思界義」。
2. 又正尋思地等六界內外差別，發起勝解，如是名為「尋思界事」。
3. 又正尋思地為堅相，乃至風為輕動相、識為了別相、空界為虛空相、遍滿色相、無障礙相，是名「尋思諸界自相」。又正尋思此一切界，以要言之皆是無常，乃至無我，是名「尋思諸界共相」。
4. 又正尋思於一合相，界差別性不了知者，由界差別所合成身，發起高慢，便為顛倒，黑品所攝……。與上相違，便無顛倒，白品所攝。……如是名為「尋思界品」。
5. 又正尋思去來今世，六界為緣，得入母胎，如是名為「尋思界時」。
6. 又正尋思：如草木等眾緣和合，圍繞虛空，數名為「舍」；如是六界為所依故，

p. 57

筋骨血肉眾緣和合，圍繞虛空，假想、等想、施設言論，數名為「身」；復由宿世諸業煩惱及自種子以為因緣。如是名「依觀待道理尋思諸界差別道理」。又正尋思：若於如是界差別觀，善修、善習、善多修習，能斷憍慢；又正尋思：如是道理，有至教量、有內證智、有比度法，有成立法性、難思法性、安住法性，如是名「依作用道理、證成道理、法爾道理尋思諸界差別道理」。<sup>[5]</sup>

以上扼要地說明如何修習「界差別觀」，經由六事的正尋思與伺察，有層次地修習內觀，至於「不淨觀」、「慈愍觀」、「緣性緣起觀」、「阿那波那念」等也都仿此觀察六事。修習這些，便是修習內觀，因此，〈聲聞地〉說：

如是六事差別所緣毗鉢舍那，及前三門毗鉢舍那，略攝一切毗鉢舍那。<sup>[6]</sup>

接著來探討：如何才是止觀雙運？〈聲聞地〉說：

問：齊何當言奢摩他、毗鉢舍那二種和合平等俱轉，由此說名雙運轉道？

答：若有獲得九相心住中第九相心住，謂三摩呬多，彼用如是圓滿三摩地為所依止，於法觀中修增上慧。彼於爾時，由法觀故任運轉道，無功用轉，不由加行，毗鉢舍那清淨鮮白，隨奢摩他調柔攝受，如奢摩他道攝受而轉，齊此名為奢摩他、毗鉢舍那毗二種和合平等俱轉，由此名為奢摩他、毗鉢舍那雙運轉道。[7]

此處明顯示出，運用第九相心住（等持、等引）即可以達成止觀雙運。在〈攝事分〉中，也記載著：

復次，若有苾芻具淨尸羅，住別解脫清淨律儀，增上心學增上力故，得初靜慮近分所攝勝三摩地以為依止；增上慧學增上力故，得法住智及涅槃智。用此二智以為依止，……令心解脫一切煩惱，得阿羅漢，成慧解脫。[8]

由上可知，初禪（靜慮）的近分定（未至定）可以用來修習內觀並得解脫，但是缺少八解脫，因此證得「慧解脫阿羅漢」的果位。若能具足八解脫，就成為「俱分解脫阿羅漢」。〈聲聞地〉說：

p. 58

云何慧解脫補特伽羅？謂有補特伽羅，已能證得諸漏永盡，於八解脫未能身證具足安住，是名慧解脫補特伽羅。

云何俱分解脫補特伽羅？謂有補特伽羅已能證得諸漏永盡，於八解脫身已作證具足安住，於煩惱障分及解脫障分，心俱解脫，是名俱分解脫補特伽羅。

慧解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障，未解脫定障。俱分解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障及已解脫定障，是故說名俱分解脫。如是名為由障差別建立補特伽羅。[9]

由以上的引述，可以知道在達成諸漏永盡的道上，有二種基本方式，一種是只依止初禪近分定（未至定）來修內觀而斷除煩惱，並未具有四禪八定，此一方式的修行者是慧解脫補特伽羅。另一種是依止四禪八定而後修行內觀以斷除煩惱障，此一方式的修行者是俱分解脫補特伽羅。以上二種補特伽羅，在南傳佛法上又分別稱為「純觀行者」與「止行者」。在北傳的〈聲聞地〉內，雖有內觀的禪修方法，可惜今日難找到能依此論典來指導的禪修老師。

### 三、南傳的內觀禪修方法

在今日泰國、緬甸、寮國、斯里蘭卡等國家中，有許多有名的禪修大師傳授著內觀禪修的方法，其修行方式可歸納為下列二類：(1)純觀行者的方式，(2)止行者的方式。雖然歸為二類，但各家的禪修技巧仍有很大的差別，今說明如下。

#### (一)純觀行者的方式

又分二種：不用入出息念及採用入出息念作準備的工夫。

##### 甲、不用入出息念

緬甸的帕奧禪師於《觀呼吸與觀四界》中指出：

- 1.純觀行者修習四界分別觀所達到的最高定力稱為近行定，這是比照於禪那前的近行定（即近分定），疏鈔裡也稱此種最高定力為剎那定。（頁 83）
- 2.在帕奧禪修中心所教導的是辨識全身（十二特相）：(1)地界：硬、粗、重、軟、滑、輕。(2)水界：流動、黏結。(3)火界：熱、冷。(4)風界：支持、推動。（頁 20）

p. 59

- 3.辨識「推動」：藉著接觸的感覺，你先覺知在呼吸時頭部中央的推動。當你能辨識到這推動的特相時，應專注於它直到非常清晰於心，而後把注意力移到身體鄰近的其它部位，注意那兒的推動。以這個方式，你慢慢地從頭部辨識推動，而後頸部、身軀、手、腳乃至足部。要再三地重複這麼做很多次，直到你把注意力放在身上，都很容易見到推動（頁 21）。（其他特相仿此，最後要辨清地、水、火、風四界）。
- 4.你還未辨識出極微前，要經由辨識地、水、火、風四界來培養專注，直到近行定。（頁 58）
- 5.當你能夠辨識極微時，分析它們，辨識每粒極微裡所有的色法，例如地、水、火、風、顏色、香、味、食素、命根與眼淨色。（頁 58）
- 6.然後辨識一根裡所有的色法、身體一個部分裡所有的色法、所有六根裡所有的色法、所有四十二身分裡所有的色法。（頁 58）
- 7.他要進而分析這些極微並且辨識每一極微裡的四界，以及依據各自的相、味、作用、現起、足處，來辨識所造色。能夠辨識這些東西的智慧稱為「色分別智」。這時，他將親自以正見體證並洞見色法的究竟實相。（頁 85）

8.接著，他要繼續辨識不同種類的心以及在每一剎那心中與心識同時生起的每個心所。在每一剎那心中一起生起的心識與心所合稱為「心的極微」（名聚）。當他能夠依據相、味、現起、足處，來辨識呈現在每一名聚裡的心識與各別心所，那麼，這就是「名分別智」。這時，他將親自以正見體證並洞見名法的究竟實相。（頁 85）[\[10\]](#)

以上是由觀察自己身體的四界下手，而不先經由入出息念。這兒所依據的經典，是《大念住經》中所說的：

諸比丘！比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：此身中，有地界、水界、火界、風界。[\[11\]](#)

泰國隆波田禪師的方法，則是由正念於自己的肢體動作下手，在《自覺手冊》中說：

- 1.不要靜坐不動；一直要規律地動作。不要閉上眼睛。你可以用任何坐姿或坐在椅子上，站立或躺下。（頁 8）
- 2.當往返經行時，你應覺知腳的動作。沒有必要自語「右腳動」、「左腳動」。不要走太快或太慢，

p. 60

自然地走。（頁 9）

- 3.當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。這就是培養自覺的方法。（頁 10）
- 4.如果我們一直觀察念頭而沒有任何身體的動作，當念頭生起時，我們很容易「進入」念頭裡。因此，覺知身體的動作是必要的。念頭生起時，我們能看見、知道。（頁 16）
- 5.有兩種寧靜：第一種是寧靜而沒有覺知，好像是磚石一樣，就叫做「無慧的寧靜」或「無明的寧靜」。第二種是帶著覺知的寧靜，它也許不該叫寧靜而應稱為「覺」。（頁 22）[\[12\]](#)

以上訓練對自己動作的覺知，以培養出持續的正念正知，是依據《大念住經》中所說的：

諸比丘！比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。於坐時，了知：我在坐。於臥時，了知：我在臥。此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；彼觀前顧後，正知而作；彼屈身、伸身，正知而作；彼搭衣持畢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。[13]

泰國阿姜念的內觀方法也大致如此，在《身念住內觀法》中，記述著：

- 1.修毗婆奢那（內觀）時，我們必須利用剎那定的原因是，因為剎那定還是維持在六根之中。改變所緣時，例如：從坐的色身變到心在聽，剎那定可以跟著改變。所以剎那定是可以引發實相般若的基本工具。就是以這種變換所緣的方式才能使修行者見到不斷生滅的心。（頁 36）
- 2.這種修法是要念住於各種姿勢：行、住、坐、臥。譬如坐的時候，三心（精進、正念、正知）要覺照坐姿，也要認知它是坐的色身。（頁 70）
- 3.具足「如理作意」，我們就可以注意到是疼痛的覺受迫使身體從坐姿變換到另一個姿勢的。（頁 71）
- 4.除了觀照四種姿勢之外，修行者做其他事情時，如做家事等等，也要用如理作意觀照做這些事只是爲了要治苦而已。（頁 75）
- 5.使念住於身體的各種姿勢，保持在當下，我們就是在修戒、定、慧，這就是八聖道或道諦。

p. 61

（頁 82）[14]

緬甸馬哈希法師的內觀方法也同樣注重對身體動作的覺知，並注意腹部的升降，在《實用內觀練習》中說：

- 1.每次呼吸時，腹部就會上升及下降，這種運動一直很明顯，這就是物質的性質，稱作風大（或風界）。（頁 2）
- 2.當走得快時，就注意「右步、左步」；慢時就注意「提起、落下」；當靜坐時，只要注意腹部的上升和下降；躺著時，如果沒有特別的東西可注意，也一樣去注意腹部的升降。當注意時，如果東想西想，就注意心識活動的生起，然後回到注意腹部的升降。當緊、痛和癢的感受生起時，就注意這些感覺，然後回到腹部的升降。當肢體彎曲、伸展和移動，頭低下、抬起，身體搖動、伸直時，都需注意，然後回到注意腹部的上升和下降。（頁 14）
- 3.風大的作用是運動。當它強時，就從一處運動到另一處。風大使身體彎曲、伸展、坐、起、去或來。（頁 35）[15]

由此可知，馬哈希法師對氣息的入出，是以風大的作用作為重點，而不是注意鼻端的入出息。

泰國阿姜達磨多羅的內觀法，是在行住坐臥中不斷覺知感受的生滅，《內觀禪修手冊》中記述著：

- 1.祇有跟隨正念之道的剎那定，才能摧毀煩惱。這種定並非將心固定於一個不動的對象，而是正念於變化的身受、心受、心和心的對象（法）。（頁 25）
- 2.四念住的內觀修習，應從身念住開始。最好的下手處是覺知手心的感受，將手和前臂往上舉起，每次三至六英吋，移近肩端後再往下移。覺知每次移動時，手中生起和滅去的微細感受。（頁 32）
- 3.修習的要點是，禪修者在所有姿勢中，保持感受的持續覺知。這樣，他可以直接體驗在身觀身、在受觀受、在心觀心、在法觀法。感受、接觸和透過心基（心所依處）發展剎那的覺知，是關鍵之所在。（頁 34）[\[16\]](#)

此處對感受的特別重視，是依據《大念住經》中所說的：

如是，或於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；又於內外受，觀受而住。

或於受，觀生法而住；於受，觀滅法而住；又於受，觀生滅法而住。[\[17\]](#)

p. 62

## 乙、用入出息念

緬甸的孫倫法師採用強烈的入出息法做為內觀的前行，在《禪修者與內觀》中記述著：

- 1.由吸氣開始，你會注意到氣息碰觸到鼻端或上嘴唇，敏銳地念住於氣息的接觸。在警覺地念住下，維持強烈、猛重而快速的呼吸。（頁 27）
- 2.呼吸應在入息時完全突然地停止，身體應該靜止不動，聚精會神，嚴密地觀照整個身體。疲勞、緊繃、酸痛、麻木或冷熱的感覺會在身體內生起。念住於最顯著的感覺上，不要放過它。……知道的不多也不少，只是如實地知道它。不管生起了什麼實相，只是如實地知道它的生起。（頁 30）
- 3.心深入感覺之後，禪修者就不再分別他的手、腳或是身體的形狀；他不再感覺有一個「我」在受苦。這些「我」的概念，被一個對感覺清楚觀照的醒覺所取代。

(頁 33)

4.禪修者應該屏息來觀照苦受，這樣能讓他發揮更強的覺醒和更嚴密的念住。(頁 37)

5.先決條件是醒覺：醒覺於接觸或感覺。然後以念住盯牢、看緊這種醒覺。以念住守護於這種醒覺時，念頭就被鎖在外面而無法闖入。這樣就沒有機會形成各種概念、想像或觀念。因此便能直接在這些過程生起的當下，如實地觀照它們，而不受任何雜念的扭曲，這才是真正內觀的修法。(頁 9) [18]

以上強調出對接觸或感受的醒覺(awareness)，才是禪修的重點。傳承自緬甸而在印度推展內觀的葛印卡老師，其方法也是先以入出息念為前行，而後觀察身上的感受，《生活的藝術》中說：

1.不要刻意控制呼吸，而是有意識地去觀察呼吸的如實面目：長或短，重或輕，深或淺。盡可能地將注意力放在呼吸上，不要分心而中斷了覺知。(頁 105)

2.在練習內觀時，我們只要去觀察身上的感受即可。我們對全身有系統地移動注意力，先從頭到腳，然後從腳到頭，從一端移到另一端。但在整個過程中，不要刻意尋找或避免某種感受，而是如實地去觀察、去覺知全身所出現的感受。(頁 133)

3.每次練習內觀，我們都會一再經歷到愉快和不愉快的感受。以平等心觀察每一個感受，我們得以逐漸削弱並且除去貪愛、瞋恨的習氣。(頁 157) [19]

泰國阿姜渣及阿姜摩訶布瓦的內觀方法則將觀察全身的感受與呼吸做為禪修的前行部分，

p. 63

用以獲得寧靜的心而後觀察內心的感覺與念頭，並重視在一切姿勢中要保持正念，《正確的修行》中記述著：

1.真正的修行是，不管行、住、坐或臥，你要有意繼續平穩地修行，使你的正念在一切姿勢中前後一貫。(頁 7)

2.不論何時，在心中生起什麼，不管你喜歡與否、不管它看來似對或錯，只要以「這是不一定的事」來截斷它。(頁 13)

3.我們要利用「近行定」。於此，我們進入寧靜，而後，當心足夠寧靜時，我們出來觀察較外層的心理活動。以一顆寧靜的心來觀看外層會生起智慧。(頁 26)

4.可以不用「掃描身體」，或可以先做完一段預備練習之後，注意於呼吸來培養

正念。(頁 33)

5.禪修也可以進一步沒有「禪修的對象」，而處在一種純粹審察的狀態，或「沒有選擇的覺知」。(頁 39)

6.在日常生活的變動中，能夠走到一個寧靜的覺醒中心，就是一個成熟練習的徵兆，因為內觀已經深化而能用到所有的經驗中。(頁 44)

7.在行禪和坐禪時，如果沒有正念和智慧伴隨並保護我們的心，那麼，我們所做的與一般人平常的行和坐就沒有差別了。(頁 63) [20]

以上幾家以入出息念作為訓練專注的工具，使心寧靜而後觀察自身的感受、念頭等現象以修習內觀。

## (二)止行者的方式

又分二種：在入出息念中，透過禪相及不經過禪相。

### 甲、透過禪相

緬甸的帕奧禪師於《觀呼吸與觀四界》中，教導出如何在入出息念中利用禪相以進入禪那，而後再修內觀：

- 1.當呼吸微細時，不要刻意改變呼吸使它明顯，因為由於過多的努力會產生不安。如果你這麼做就無法培養專注。(頁 5)
- 2.在大多數的情況下，像棉花般純白色的禪相是「取相」，因為取相一般是不清晰及不明亮的。當禪相明亮得像晨星，燦爛和明晰時，它就是「似相」。(頁 7)
- 3.你要下決心並練習使心繫於似相一小時、二小時或三小時，練習到成功。在這階段，你將到達「近行定」或「安止定」。(頁 8)

p. 64

- 4.當信、精進、念、定、慧五根得到充分培養，專注力就會超越近行定而達到安止定。當你以這方式達到禪那時，你的心將不間斷地知道「似相」。(頁 15)
- 5.當禪修者利用入出息念達到第四禪，並已培養五自在，那麼，一旦由定所產生的光是明亮、燦爛而熾放時，如果他想要，他可以移向培養「內觀禪修」。(頁 18)
- 6.內觀禪修的對象是名法、色法、因法與果法。這些也稱為「行法」。看見一切行法為無常、苦及無我的智慧稱為「內觀」。(頁 82)
- 7.練習內觀時，禪修者必須輪流覺察三相（無常、苦、無我），一時於內五蘊，一時於外五蘊，一時於色法，一時於名法。(頁 82) [21]

此處修習入出息念所依據的經典，是《大念住經》中所說的：

彼正念而入息，正念而出息。

彼長入息，了知：我長入息。

或長出息，了知：我長出息。

或短入息，了知：我短入息。

或短出息，了知：我短出息。

我學覺了全身而入息。

我學覺了全身而出息。

我學寂止身行而入息。

我學學止身行而出息。[22]

在修習內觀時，先觀內五蘊而後外五蘊等，也是依據《大念住經》中所說的：

如是，或於內身，觀身而住；於外身，觀身而住；又於內外身，觀身而住。或於身，觀生法而住；於身，觀滅法而住；又於身，觀生滅法而住。  
[23]

對受、心、法也仿此觀察。此中，身屬色法。受、心、法則屬名法。

## 乙、不經過禪相

斯里蘭卡的毗瑪拉蘭希法師，在《定慧禪修法》中，教導出如何在入出息念中不經由禪相直接進入禪那並達到出世涅槃的目標：

p. 65

- 1.當你練習定慧禪修，在覺知入息的同時，放鬆頭部和心中的緊張。也在覺知出息的同時，放鬆頭部和心中的緊張。（頁 66）
- 2.當你練習定慧禪修時，呼吸不會變得過細而難以察覺。如果這現象發生了，那

麼禪修者是太專注在呼吸上，同時，在頭部的緊張並沒有足夠鬆弛。如果發生呼吸似乎消失時，則禪修者正專心於專注力而沒有足夠寧靜自己的心。當內心平靜而安詳時，禪那會自然地發生，禪修者不需要催促、強迫或以一個固定的心來專注。（頁 67）

3.當一個感受生起，要開放心胸，放下控制的期盼，喜悅地接受感受存在那兒的事實，並且准許它自己在那兒存在。不要抵抗或推走，要輕柔，這是擁有一顆接受而開放的心的要點，這導致平等心的增長。任何一絲一毫的抵抗或緊張，意味著仍有一些自我認同對它執著。（頁 70）[\[24\]](#)

此處由於不走「專注式」的禪修方法，而走「覺知式」的方法，因而沒有禪相的生起，透過開敞的心胸直接進入四禪八定，最後體證順逆十二緣起而獲得出世涅槃。

以上將南傳的內觀禪修方法依純觀行者與止行者二種途徑作一扼要的分類與說明。這些禪修方法今日仍有專長者教導著，眾生依各自的根器可去學習。最重要的是，不要執著於任何一種禪修方法，否則會變成自己修行上的障礙。因為眾生根器之不同，同樣雖以「身念住」下手，其中或注重入出息、或注重肢體動作、或注重身內四界，而後兼及受、心、法，其目的不外是洞見自己身心的實相，以上南傳諸師的方法都不超出此範圍。

## 四、略評南北傳的內觀

1.就經典而言，北傳的《阿含經》與南傳的《尼柯耶》有相同的內涵，都是內觀禪修的根本依據。

2.在論典方面，北傳的《瑜伽師地論》、南傳的《清淨道論》等，都有詳盡的內觀禪修的指導，其內容各有所發揮。例如，北傳的「界差別觀」談及分析地、水、火、風、空、識等六界，南傳則只是地、水、火、風四界。北傳重視四種毗鉢舍那、三門及六事差別所緣毗鉢舍那，以及七種作意（了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟、加行究竟果）等論題。而南傳則重視七清淨、十六階智等論題，這些在原論典中有詳細的分析，今不引述。

3.在實修的指導方面，今日能依北傳論典來指導的老師不易尋得，能依南傳論典來指導的老師則尚可找到。畢竟教證兩全的大師是不易出世的。

p. 66

4.在內觀禪修技巧方面，有慧解脫與俱分解脫二方向，在南傳大師的傳授中也呈

現這二種區分，前者以正念與智慧為要點，後者則先修禪那作為根基。但各家仍有所專長而各有不同之處。

5.今後的努力方向，一方面是深入比較內觀相關經論的研究，一方面是各家內觀方法的實踐，使不同根器的人都能受用到佛法的益處——滅除痛苦。

p. 67

## A Study of Vipāśyanā Meditation

Lin Chun-gan

Professor, National Central University

### Summary

Vipāśyanā meditations described in Yogācārabhūmi of the dharma prevailing in the North are quoted in this paper first. The meditation techniques of the recent dharma masters in the South are then quoted and classified into methods for suddha vipāśyanā yānika and samathayānika. The differences between the methods in the northern and southern dharmas are discussed briefly.

**關鍵詞：** 1.insight 2.vipāśyanā(S.) 3.suddha vipassanā yānika(P.)  
4.samatha yānika(P.)

[1] 《大正藏》冊 30，頁 451 中。

[2] 《大正藏》冊 30，頁 450 下。

[3] 《大正藏》冊 30，頁 451 中。

[4] 《大正藏》冊 30，頁 451 下。

[5] 《大正藏》冊 30，頁 454 下。

[6] 《大正藏》冊 30，頁 452 上。

[7] 《大正藏》冊 30，頁 458 中。

- [8] 《大正藏》冊 30，頁 835 下。
- [9] 《大正藏》冊 30，頁 427 上。
- [10] 《觀呼吸與觀四界》帕奧禪師著，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [11] 《基本佛經選集一》，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [12] 《自覺手冊》隆波田著，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [13] 《基本佛經選集一》，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [14] 《身念住內觀法》阿姜念著，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [15] 《實用內觀練習》馬哈希法師著，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [16] 《內觀禪修手冊》蘇諦南法師編，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [17] 《基本佛經選集一》，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [18] 《禪修者與內觀》孫倫法師著，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [19] 《生活的藝術》葛印卡老師講，內觀教育基金會出版，1998 年。
- [20] 《正確的修行》阿姜查著，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [21] 《觀呼吸與觀四界》帕奧禪師著，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [22] 《基本佛經選集一》，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [23] 《基本佛經選集一》，內觀教育基金會出版，1999 年。
- [24] 《定慧禪修法》毗瑪拉蘭希法師著，內觀教育基金會出版，1999 年。