

內觀雜誌第 14 期【1999 年 7 月】

內觀雜誌第 14 期

【本期重點】：介紹阿姜力的內觀要點。

第 14 期內容文摘：

阿姜力的開示

阿姜力的開示

林崇安編譯

一、停和想

1.內觀不是某種能被教導的東西。它是某種你必須在自己內心生起的東西。它不是某種你只須記記或談談的東西。如果我們教導它使人能夠記得它，我保證不用五小時。但是，如果你要了解它的一個字，三年可能還不夠。記憶只生起記憶。行動則是生起真理。這就是為什麼你要在你自身努力和精進，去了知並熟練這種本領。

2.內觀生起時，你將知道什麼是什麼，它從那兒來，它會去那裡，就像我們看到一盞燈燒得很明亮：我們知道那是火焰、那是煙、那是光；我們知道這東西的生起是來自什麼混合什麼，以及當我們熄了燈，知道火焰去那兒。所有這些就是內觀的本領。

3.有的人說，寂止和內觀是二件不同的東西。但，這如何可能是對的？寂止禪修是「停」，內觀禪修是「想」，由此導致明晰的認知。當明晰的認知存在時，內心要靜靜停住而不動。它們是同一件事的所有部分。

4.認知必須來自「停」。如果你不「停」，你如何認知？例如，你正坐在快速移動的車子或船上，你想看沿途的人或景物，你不能看清誰是誰、什麼是什麼。但是，如果你靜止停在一個地點，你將看清東西。

5.或者，當我們說話時，每個片語之間總要停一下。如果你一直說而沒有一點點停頓，有誰能了解你說的是什麼？

6.這就是為什麼我們先要讓心靜靜停止。一旦心停在正常狀態時，定就生起了，智慧也就跟來了。這是你必須用功並且靠你自己去做的東西。不要只相信別人說的。要從自己內心知道「哦！哦！哦！」，而不是從別人說而知道：「哦？哦？哦？」不要將別人所說的好東西貼到自己的心上。你必須自己從內心生起這些東西。花掉你自己的一塊錢，比花掉借來的一百元好多了。用掉借來的錢，你會擔憂，因為你欠著債。用掉自己的錢，沒什麼好擔憂的。

7.「停」使你生起力量。一個在走或跑的人，去打站的人不能有利，因為好處佔在站著不動的人這邊，而不是走或跑的人。這就是為什麼我們被教導要使心靜靜停止，如此它才能得到力量，而後才能開始有力而敏捷的走動。

8.我們有兩隻腿是事實，但是當我們走時，必須一次一隻腿。如果你想同時用兩隻腿走，你不能走到那兒。或者，你只用一隻腿，也不能到那兒。右腿停時，左腿才前進一步。左腿停時，右腿才前進一步。如果你想要走得有力，必須一隻腿停，另一隻前進，因為力量是來自停的一隻腿，而不是來自前進的腿。一邊前進時，另一邊必須停止。否則，你沒有支撐，必然跌倒。如果你不信，試著兩隻腿同時前進，看你能走多遠。

9.同樣的道理，寂止和內觀必須在一起。你要先讓內心寂止，而後以審察往前一步，這就是內觀。所生起的了解，就是智慧。放下對這個了解的執著，就是解脫。

10.因此，「停」是生起力量、認知和智慧的原動力。這智慧是一種穩定的心，能夠知道世間與正法，在增上戒、增上心、增上慧中，導致超越。

二、增上心

1.佛陀教導：「增上心的追求，是佛法的心要。」增上心是一種處在超越煩惱的心，有二種方式可以達成它：

內心雖未見有任何增上的內在品質，但我們經由精進而增強它。內心已發展正確的內在品質，並且利用它來使自己安穩而超越煩惱。

2.第一種狀況是屬於凡夫的心態。當他們不是禪坐時，內心並不處於任何一種專注(定)的狀態，因此，煩惱一旦生起，他們必須有決斷力和知覺力：覺知煩惱並且下定決心不讓煩惱拉著跑。這叫做正確的態度。雖然這心不是處在專注(定)，這技巧可以得到結果。

3.這意思是，我們要警覺什麼正在發生。例如，當我們生氣，我們碰到不喜歡的事，我們必須警覺這事實，並且下定決心：不論如何我們要使生氣處於控制之下，阻止它並將自己好的一面呈現出來。也就是說，當我們生氣時，我們要做得好像我們不生氣。不使生氣掌控我們的心，我們用內在的善來掌控我們的心。這被稱做「增上

心」。當你碰到你不喜歡的事，不要讓你的不喜歡，這個事實顯現出來。反而，做得好像你很快樂而安靜，也就是，將你好的一面用出來。在任何情況下，不要呈現你壞的一面。

4.如果你很細心和鎮定，在煩惱以言、行的形式出現之前，能夠護持自己的心，又如果你能壓住你的煩惱，而以最好的風度呈現出來，你就可以算是擁有一顆「增上心」。你也是任何社會團體中的一個好份子，因為你可以使自己及團體有所進步。

5.在經上，這種品質稱做「寂靜」，是一種高於煩惱的心態。這是增上心的一種，也是我們儘量培養在心裡的東西。

6.第二種增上心的形式，是指內心脫離五蓋並且訓練到「正定」的狀態。這種心已穩固建立它內在的品質。煩惱生起時，不能擊敗內心，因為它們不能逼進內心，這是由於內心已被完滿的內在品質所保護。

7.以精進和堅持，珍惜自己的善心，我要大家將目標鎖在內心生起這種增上心，就好像我們有好的食物時，一定要趕走蒼蠅，如此才能享用它並有健康的身體。

8.為了這個，你必須留心並且做兩種努力：努力斷除你的煩惱以及努力發展你的禪修主題，也就是，去除五蓋。這五蓋是(1)貪欲(2)瞋恚(3)昏沈、睡眠(4)掉舉、後悔(5)懷疑。為了禪修，有兩種練習方式，(1)系列式(2)單一式。現在解說如下：

以系列來練習是依據書本來練習：審察身體的不淨，例如，依書中所列的身體各部分而不遺漏或混雜。任何你所選的主題，必須了解如何歸類及排好次序，如此才能正確地處理。這種禪修，可以得到大益處，但同時也可能造成大的傷害。例如，你審察身體的不淨，可以導致不激情、不執著而安寧，但有時它可能讓你不想吃、睡，因為每件事看來髒而可厭。這是傷害的一種方式。或者，有時你觀審你的身體，直到一個心理景像出現，但你受到驚嚇或失去魄力，像這種情形，你必須以正面心態朝向所發生的，如此，你的主題將有助於你而不是傷害你。

以單一來練習，是專注於一單一細小的主題，而沒有許多相貌，也就是你專注於入出息，不讓注意力跑開。集中於呼吸，覺得緩和，內心將安頓下來。使呼吸愈來愈細微，同時使心柔和於呼吸上。一直做到你覺得沒有入息、出息，心不再游蕩。它很寧靜、安靜，沒有過去或未來的念頭。在這一點，它變得更細，一點也沒有動搖。

內心穩定，而不會從對象有所改變。它堅穩安住，對專注的點不移動，它變得固定而有力。

9.當你培養你的禪修到了這一點，將使心放下執著，獲得信心並且了知無常、苦、無我的真理。你的懷疑將消失，了知世間道及解脫道，這不需他人來確認。當你的智慧清晰無疑，內心堅定而有力。這將成為你自己的歸依處—當你的內心不再受他人或物的影響，並且抵達增上心的快樂與安適。

三、終於自由

1.一旦心是情緒和貪、瞋、痴的奴隸，這就像是窮人、惹事者和騙子的奴隸，我們不應被這些人所奴役。此處，窮人指貪，是對飢餓與貪求永遠不夠。覺得不夠，就是「窮」的意思。

2.至於瞋，並不一定指徹底的生氣。它可指壞脾氣或壞情緒。如果一個人惹了我們，或做一些我們不喜歡的事，我們就激動而怨恨，這就稱做「成為一個惹事者的奴隸」。

3.痴的意思把善看成惡，把惡看成善，把對看成錯，把錯看成對，當你惡時自以善，當你善時自以為善，這就稱做「成為一個騙子的奴隸」。

4.但是，如果心變成「善事」的奴隸，這就稱做「成為佛、法、僧的僕人」。在此情況下，我們是富裕的，因為佛是慈悲的人，他不會讓我們整天工作，反而讓我們有時間休息並且尋找內心的安祥。

5.但是，只要我們是奴隸，不能說是真正的好，因為奴隸沒有自由，在他們身上仍有價碼。只有當我們從僕役中解脫，我們才是完全自由與快樂。為了這個理由，你們要努力工作：每天多點禪修，你將得到利益，使自己從佛、法、僧的僕役中買回自己而得到解脫。不要讓任何人高過你、對你下命令。這是當它真正理想的時

候。

6.實際上，佛陀並未想要我們除了我們自己之外，去拿其他任何事物做我們的靠山。甚至當我們歸依佛、法、僧時，他並未稱讚這是真正的理想。他要我們以自己為歸依。自己是自己的靠山。我們不要把別人當權威。我們可以依賴自己、管理自己。我們是自由的，並不須要依賴別人。當我們達到這狀態，就是我們從僕役解脫之時，這是真正的快樂。

7.當我們僕役於佛、法、僧時，我們被教導要慷慨、要守戒、要禪修。所有這些是使我們自己生起內在的價值。要慷慨，就要承受辛苦和工作，因為努力求財物而後才能布施。要守戒，就要放棄原先想說或想做的行為。這二種行為，我們幫助別人多於幫助自己。但是，當我們禪修，我們犧牲掉我們內心的不良念頭與心理，使我們的心堅固、自主並清淨。

8.這就稱做「經由修習來敬禮佛、法、僧」，佛陀稱讚「修習」比以物質來敬禮為佳。雖然以物質來敬禮有益處，但佛陀從未稱讚它比經由修習來得佳；經由修習可使修習者得到所有的益處。這種敬禮，使佛喜悅，因為練習內心使達到淨化，是一個人從痛苦、壓力中解脫的方法。佛陀具足慈悲心，希望能幫助眾生從所有痛苦中解脫出來，因此他教導眾生禪修，使內心都能從世間煩惱的奴役中解脫出來。

9.當我們成為佛、法、僧的僕役時，只要我們的內心仍有煩惱和擔憂，便仍未從痛苦中解脫出來。做擔憂的奴隸，就像對它們欠債。當我們負債，我們內心就沒有真正的自由。只有當我們找到錢去還債，我們才能快樂、自由、安閒。我們還愈多的債，我們感覺愈輕鬆。同樣的，如果我們放下我們種種的煩惱和擔憂，內心就會生起安祥。我們從貪和煩惱的奴役中脫出，我們將找到快樂，因為快樂是來自痛苦中脫出。這就是為何佛陀教導我們要我們內心專注，生起寧靜、安祥以及內在的財富，以此來償還我們的債。我們將獲得快樂與安閒。我們所有的負擔與痛苦都將從心中消失而進入完全的自由。

10.我們心中有二種念頭，善巧與不善巧的。不善巧的念頭是當我們的心以貪、瞋、痴的不好方式來想過去或未來的事。當這個發生時，心就是煩惱的奴隸。至於善巧的念頭是以好的或善良的方式參與過去或未來的事。如果我們想從奴役中解脫，我們必須試著放下這二種念頭，使它們不存在於心中。

11.如果我們想從奴役中完全贖回自己，就必須培養身體的四大：地、水、火、風的完滿，練習禪修並利用純粹呼吸的感受，使身體的每一部分舒暢、營養。當內心純淨，身體舒暢時，就像田地有足夠的雨水和地下水來營養農作物，也就是，禪修堅固而進入初禪，具足了尋、伺、喜、樂、心一境性五支。「尋」就像耙地，「伺」就像翻土、播散種子。「喜」像農作物開始發芽。「樂」像花朵開

了，「心一境性」像果實長大成熟且甜，同時果實的種子包含著其性質。這意思是，每一粒種子是未來另一棵包含枝、花、葉的樹。一個人所種下的種子，將長成一棵樹，像種子自己來處的樹一樣。

12.同樣的，當我們使心全神貫注，將得到智慧，了知自己的過去，也許很多世，好好壞壞，快樂與痛苦。這種智慧使我們對存有與投生失去興趣與激情，並覺乏味。內心將放下對自我與身心現象的執取，不再執著於過去、未來、好好壞壞的種種念頭和想法，而進入平等捨的狀態。如果我們再進一步用功，將切除更多的存有與投生。當內心得到「種性智」時，由世俗進入出世，將看到什麼會死、什麼不會死。它將以覺悟來開花：覺知不死，明亮於脫離念頭、負擔與內心的煩惱。如果我們這樣練習，將到達不生不死的實相，這是最高的快樂，而進入解脫。這是我們如何償還我們的債而不再欠一點點。就如經上所說的，在解脫時，自己有智慧知道：

「已解脫了。此生已盡、梵行已立、所作已作、不受後有。」

13.為了這個理由，我們要立志清理我們的心，使自己從憂慮與煩惱中解脫出來。憂慮與煩惱是痛苦、不滿的根源。使安祥、平靜與明亮的快樂在內心生起，就如同從累贅的負債中解脫束縛一樣。我們自由了一超越一切痛苦與壓力所及的範圍。

願一切眾生生活得快樂，免於敵意。

願眾生分享這些來自本人行善的祝福。

四、如何禪修

- 1.以單跏趺坐著，右腳擺在左腳之上，兩個手掌擺在你的小腿上，右手擺在左手上，保持上身挺直，閉上你的眼睛，但是不要緊閉得像在入睡。你的視覺神經必須保持某程度的運作，否則你會昏沈。
- 2.繼續注意你的心是否停留在入出息上，你必須保持控制心的覺知力，譬如，當氣息進入時，想「佛」；氣息出去時，想「陀」，要專心，不要忘記或讓心跑掉。放下所有你外面的職責，也不管所有外在的念頭和想法。只有保持你的心在呼吸上而沒有別的。不要將你的注意力移到其它任何東西上。
- 3.通常，當你禪坐時，會有許多過去或將來的念頭湧現，而干擾你的禪修品質。這些念頭，不管它們是有關過去或未來的事情、有關世間或佛法，都是不好的。它們只會給你添加麻煩和痛苦。它們使

心不安定、擾動，而不能獲得任何安祥與平靜，因為過去的事已經過去了，未來的事還沒有到來，所以我們不知道它們是否會符合我們的期待。

4.我們必須將心固定在當下的呼吸上。當我們觀察呼吸並同時想著「佛」「陀」；想著呼吸的心理，稱作「尋」。當我們開始對呼吸評估時，我們就放下「佛」「陀」，開始觀察每一個人出息在體內的影響能夠感覺多遠，當氣息進來時，是否感覺舒適？當它出去時，是否感覺放鬆？如果不感覺舒適和放鬆，就改變它。當你的心不斷伺察呼吸時，放下「佛」「陀」，此時你完全不需要它。讓覺知力充滿全身，在入息時，開始感覺好像氣息充滿全身。當我們放下「佛」「陀」，我們對呼吸的評估變得更細膩，心的移動將平靜下來，並且變得專注，外在的想法將靜止下來。「靜止下來」並不表示我們的耳朵聽不到或變聾了，它表示我們的注意力不跑到外在的想法，或過去與未來的念頭，而是完全停留在當下。當我們以這個方式將自己的注意力固定在呼吸上，不斷保持注意，並且觀察氣息如何流動，我們將知道入息和出息像什麼：它們是否舒適？何種呼吸使我們覺得好？何種呼吸使我們覺得緊張而且不舒適？如果呼吸覺得不舒適，試著調整它，使它生起一種舒適而鬆弛感覺。

5.當我們繼續以這個方式觀察並評估呼吸，正念和自我的覺知就會充滿體內，並發展出寧靜、洞見與智慧。

五、禪坐的理由

1.禪坐使人的內心寧靜並且正確了解事物，使人能夠更清楚看事情。

2.禪修使人消除壓力、煩惱與憤怒。禪坐得宜，內心自然清明而集中，身體也健康。於佛法哲理，應努力去理解正法，誦讀並明白經文，而且以禪修淨化內心。

《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/>
