

內觀雜誌第 15 期【1999 年 10 月】

## 內觀雜誌第 15 期

【本期重點】：介紹阿姜念的內觀。

第 15 期內容文摘：

阿姜念與學生的會談

## 阿姜念與學生的會談

第一個學生是一位比丘，練習毗婆奢那修法已經一個月左右。

阿姜念：你如何知道坐的色身或走的色身？

學 生：我只是用心知道。

阿姜念：你說的「用心」知道是什麼意思？

學 生：我知道我坐的樣子是坐的色身，我走的樣子是走的色身。

阿姜念：坐的色身或走的色身—是用眼睛看到的嗎？

學 生：眼睛只能見到顏色或形狀，而不能見到坐的色身等等。但心能了知坐的色身等。

阿姜念：當你知道坐的色身，你是用想像的或者其他方式？

學 生：我是用覺照得知是坐的色身。

阿姜念：想像或覺照—他們是同或異？

學 生：想像是在心中一再重覆告訴自己是坐的色身。但，覺照的方式是知道坐的樣子即是坐的色身。

阿姜念：對。

（隔天）

阿姜念：從你來這裏修到現在，覺得怎樣？

學 生：我似乎無法持續觀照身心。

阿姜念：能否持續觀照身心並不重要，重要的是記住，你是否以正確的方式修行。不要去想結果，如果你有正確的因，自然就會有正確的果。修行正確與否取決於你對修法是否有正確的了解。如果你有正確的了解你會知道什麼是「覺照」。不了解什麼是「覺照」就不知道怎麼修。如果你不知道如何預防煩惱，你就沒有正確地如理作意。如果你不如理作意你就不知道如何預防煩惱。

你修的時候那一樣觀察較多，是身或心？

學 生：身，走的色身。

阿姜念：為什麼？

學 生：因為走的色身比較容易觀照。它比較大，比其他姿勢更容易得力。

阿姜念：你想用走來觀照是因為對你較容易得力？

學 生：有時是，有時並非如此。

阿姜念：如果你用走的色身來觀照是其他理由（而非治苦的話），這說明你喜歡走的色身，你已經不是在修毗婆奢那了。告訴你要用行、住、坐、臥四種姿勢來修毗婆奢那，你知道為什麼嗎？

學 生：清楚明瞭這四種姿勢，並知道是苦迫使色身改變姿勢的。

阿姜念：當你改變姿勢的時候你怎麼知道你是否正確地如理作意了呢？

學 生：我必須知道舊的姿勢是苦，而且是身苦迫使色身改變姿勢的。

阿姜念：當你坐或走的時候，你知道你為什麼坐或走嗎？

學 生：是為了改變姿勢來治苦。

阿姜念：對，你的觀念正確。走，不是為了樂趣，為了見法或是因為走的姿勢較易得力，這些都不對。如果你的知見錯誤，你就不可能證得涅槃。錯誤的修法是不可能得到正確的結果的。

最重要的是你要特別觀照改變姿勢的時候，你必須清楚改變姿勢是為了治苦。你越能體會到為什麼改變姿勢，就越得力於毗婆奢那的修法。知道改變姿勢的原因能幫助你了解「苦」。你越了解苦，就會越想滅苦—除去對身心（五蘊）的執著。

你想從走的姿勢當中見法嗎？

學 生：是的。

阿姜念：你想從走的姿勢當中見到什麼樣的法？

學 生：當我走的時候，我覺得走的姿勢較其他姿勢容易得力，我知道是苦迫使色身去走，但我也覺得我想要走。

阿姜念：用貪念走路是不能防止煩惱的，這樣子煩惱會步步跟隨著你。如果你認為走路會帶給你好處的話，你是不可能見到法的。我說要從走當中見到法的道理是你必須知道走的色身是苦、無常、不實在的，而苦的感受是無法控制的。但是你還沒走以前就已經沒有正確地如理作意了，你認為走是好的，是實在的，因此煩惱早已潛伏在走路之中而障礙你見道了。因此如理作意對毗婆奢那的修法是非常重要的。

（隔天）

阿姜念：現在，你已經了解修法了。你相信行、住、坐、臥四種姿勢能讓你了解苦諦的道理嗎？

學 生：是的，因為苦諦隱藏於每一種姿勢當中，苦總是會產生的。而這種痛苦迫使色身改變姿勢。

（另一天）

阿姜念：你有妄想嗎？

學 生：常打妄想。有時妄想很多，有時較少。

阿姜念：你知道為什麼會有妄想嗎？

學 生：不知道。

阿姜念：因為在你打妄想的時候，你早已經偏離了當下了，你早已經沒有覺照力了。因此當下你失去了對身心的覺照力時，就打起妄想來了。

學 生：當我打妄想的時候，我怎麼回到當下？

阿姜念：你要知道打妄想的是「心」而非「你」。妄想也是法，你不喜歡妄想對不對？

學 生：對。

阿姜念：你的知見錯誤，因為如果你知道妄想對你是有好處的。當你知道妄想的時候，你就知道已經偏離了當下，可以再回來觀照身或心。你想讓心保持對坐的色身能觀照久一點對不對？

學 生：是的。

阿姜念：妄想是身還是心？

學 生：妄想是心。

阿姜念：當你知道妄想是心的時候，知道了就好，不要再繼續去觀照妄想心，因為心是非常微細的，對初學者不容易觀照。當你知道打妄想的時候，不要停下來去分析它。趕緊回到當下觀照坐的色身—如果妄想太強的時候就改變修的姿勢。

你想要讓妄想消失嗎？

學 生：是的，因為妄想不易察覺得到。它不像四種姿勢那麼容易察覺。

阿姜念：是的，心是微細的，初學者不容易起觀照。因為初學者正念、正知都很弱，所以常常打妄想。如果正念、正知保持在當下，你就不會打妄想了。你要提昇對身心的覺照力，那就是當下了。你必須知道正念、正知的特質〔註一〕，因為當你偏離了當下，就可以清楚地覺照到，並馬上回到當下。如果你因為常打妄想而感到懊惱的話，你將會因此而打更多的妄想。你想要讓妄想消失，但它並不會消失；因為，你不喜歡妄想，而這種摻雜厭惡心理的妄想會成

---

註一：正念知道姿勢而正知知道這是坐的色身。

為另一個妄想的助緣。不知道妄想也是心，會讓我們對妄想產生厭惡，而這種厭惡的心理卻會使我們無法回到當下。

（另一天，初學者。在家男眾）

阿姜念：你如何觀照坐的色身？

學 生：我是從頭觀照到腳再從腳觀照到頭。

阿姜念：你這樣修已經幾天了？

學 生：六天了。

阿姜念：誰教你這樣修的？你知道這是毗婆奢那的修法嗎？

學 生：我在別的地方學到這種修法，而這裏的老師也告訴我，因為我只能待在這裡十天，乾脆就照這樣修算了。

阿姜念：這是錯誤的修法。你用錯誤的方式觀照坐的色身。因為你坐的樣子就是坐的色身。只要注意去觀照你坐的任何姿勢，而站的時候，知道站的樣子，走的時候知道走的樣子，躺的時候，知道躺的樣子。最重要的是你要對你觀察的任何一種姿勢有覺照力。把「我在坐」的觀念變成「坐的色身」，這樣可以改變你對「我在坐」的我見。所以不管你坐的時候是什麼姿勢，只管看著它。不要用一些不尋常的姿勢走路或打坐，如果你那樣做的話，你的心早已經遠離了中道法，因為你是用貪染心在做。

（另一位在家男眾）

阿姜念：你修得怎樣？

學 生：當我觀照坐的色身時，曾經看到佛的影像非常清晰甚至現在還清清楚楚映在我的心中。

阿姜念：你是來修毗婆奢那的，你知道毗婆奢那的修法嗎？

學 生：毗婆奢那是去觀察身、心是苦、無常、無我的。

阿姜念：你見到佛像的這種修法，是毗婆奢那嗎？

學 生：不是。

阿姜念：你喜歡像這樣子看到佛像嗎？

學 生：是的，我感到法喜。我從來沒有看到像這樣的事物。

阿姜念：你所看到的是從定產生的幻像。當心偏離了身心的所緣和覺照力沒有保持在當下的時候，就會產生定，你會看到天堂、地獄等等的幻像現在你面前。當這些現象產生的時候，你必須改變你的所緣以減少定的現象：如從坐姿變到走的姿勢或改成觀照心在聽，這樣就可以減少定的現象，你要提昇對當下的覺照力注意你為何會偏離當下，如果你知道原因（定），你就能夠再回到當下。



（另一位在家男眾）

阿姜念：你修得如何？

學 生：這次比上次好，但我覺得不太舒服，因此有些障礙，心生掉舉，妄想較多。

阿姜念：你認為掉舉是你的敵人嗎？是不是掉舉使你的心不得安寧？

學 生：是的。

阿姜念：你想讓你的心保持平靜嗎？

學 生：是的。

阿姜念：你想讓你的心平靜。你知道這個觀念對還錯？

學 生：不對。

阿姜念：是啊！你的知見不對啊！你來修四念住是想得到定還是慧？

學 生：想得到智慧。

阿姜念：那你為什麼想讓你的心平靜呢？

學 生：現在我知道我的觀念錯了。

阿姜念：如果你知道你的觀念不對，那還好。因為這有助於智慧的開展，你可以因此而修正你的觀念。如果你不知道觀念錯了，你就沒有機會改變你的觀念而了解正確的修法。你知道為什麼想得到定是不對的嗎？

學 生：不知道。

阿姜念：因為任何事物皆是無常的。你喜歡無常的東西嗎？

學 生：不，我不喜歡無常的東西。

阿姜念：那麼你想要的「定」，是常嗎？

學 生：是無常。

阿姜念：所以你想要定，就表示你還想要無常的東西對不對？

學 生：是的。

阿姜念：對於無常的東西感到滿足，表示你對身心這樣無常的東西也會滿足。我們稱之為顛倒妄想，而使你對於定感到滿足。但毗婆奢那的修法，是要得到智慧來破除我們妄執身心是「我」的邪見。要把身心當做無常、苦、無我的東西來觀照。

世間的真理是一切事物只是色法和心法，而且都符合於三法印—所以你心中必須保持如理作意避免產生貪念—例如想要得定和使心平靜的貪念。如果你能如理作意，不管什麼事物展現在你面前，都會啟發你的智慧—實相般若。請把自己當作在看戲一樣來修行。

當你想讓你的心平靜下來的時候，你已經不是在看戲了，你想導演這齣戲，那就錯了。當你知錯的時候，對你還是好的。因為下一次你心太偏定的時候，你就會設法改變觀照的所緣，例如改變姿勢等等。

我們說中道法，用說的很容易，修起來卻很難。你知道你為什麼偏離了中道嗎？因為你的心總是在喜歡或不喜歡裏頭打轉，比如你喜歡平靜的心而討厭妄想。

學 生：是的。

阿姜念：想要心靜是貪，討厭妄想是瞋，所以煩惱老是糾纏著你。你如何能擺脫煩惱呢？但如果你的心行於「中道」的話，喜歡或不喜歡的心態自然擺平。

（另一天，另一位學生）

阿姜念：你修得怎麼樣？對於修行有什麼疑問嗎？

學 生：我修的時候想從四種姿勢中找到一種比較容易得力的姿勢來修，譬如走的姿勢。這樣修對嗎？

阿姜念：這樣還好，但是你要小心，如果你認為走的姿勢比較好，這樣貪念就來了。所以你還是要保持如理作意，注意觀照改變姿勢只是為了治苦—這樣就不會產生貪念了。

學 生：我修的時候，並不是因為身苦，而是心—我覺得煩躁而改變姿勢的。

阿姜念：那就不對了。你因為煩惱而改變姿勢。你就沒有用如理作意於觀照是因為苦而迫使你改變姿勢的。你知道你的心為什麼煩躁嗎？因為你沒有把心安住於觀照坐姿上面，你的心就變得不安了，當你心不安的時候煩惱就來了。你變成輕率、不注意—煩惱就接踵而來，所以你才會想換個姿勢來修修看。如果你是以貪念來改變姿勢的話，煩惱就會隱藏其中而不能見道。你用貪念修行，是因為你想要快一點成就。你要注意改變姿勢的時候是否夾雜著煩惱。

（另一位學生，另一天）

阿姜念：你修得怎樣？

學 生：今天早上起床後觀照坐姿，覺得身體很輕。覺得自己像個棉花球。我知道是因為太偏定，所以改變姿勢來修，但結果還是一樣。

阿姜念：試試看不要改變所緣的方式來減少定，你會嗎？只要提昇覺照力。可以試看看嗎？

學 生：我試過但沒效。身體還是覺得像要浮起來一樣。

阿姜念：你知道為什麼嗎？

學 生：因為我的正知太弱。

阿姜念：正念、正知要均等。但初學者正知太弱而正念太強就會失去正知。所以如果你有較強的覺照力的話，定就不可能把正知推擠掉。正念、正知要同時用於一個所緣上。如果正念太強就會減弱正知。你務必注意到這一點，試著提昇覺照力—使正念、正知能平衡發展。

（另一天，另一位學生）

阿姜念：從上次我要你注意觀照「聽」以後，你修得如何？

學 生：好一點了，聲音比較不會像以前一樣煩擾我。

阿姜念：你知道你為什麼能聽嗎？

學 生：因為有聲音，所以我聽到聲音。

阿姜念：能聽的是身或心？

學 生：是心。

阿姜念：什麼是心？當你在聽的時候你是否注意到什麼是心？

學 生：心在聽，而覺照力注意到心在聽。

阿姜念：事實上，以前我們認為，因為有聲音所以產生聽力。我要你注意心在聽，你會因此而發現心聽得到聲音是因為有助緣。聲音和耳朵是聽的助緣。聞性（聽力）是本自具足的，聞性是清淨的。它沒有煩惱，沒有喜歡或不喜歡。如果常注意到這點是有好處的，因為你不會不喜歡聽或不喜歡你聽到的聲音，也不會認為聲音干擾你修毗婆奢那。那麼你就會見到實相，因為心在聽即是實相，而且你也可以見緣—沒有人創造實相。

（另一天，另一位學生）

阿姜念：你修得怎樣？更了解修法了嗎？

學 生：好一點了，但身心（實相）尚未顯現。

阿姜念：你說的身心尚未顯現是什麼意思？

學 生：我尚未真正以心見到身心（實相）。我只是從學習當中了解名相，但還沒見到。

阿姜念：你還沒有足夠的實修經驗。你還不知道如何去把握當下，修毗婆奢那不是很容易的，你要有毅力，一點一滴慢慢學，就好像學走鋼索一樣，掉下去再爬上來走。修毗婆奢那比走鋼索還難，不要急，不要急著想見到身心。只要練習，要記住用正常的方式修不



要存心想見身心—不管見到與否都無所謂，只要按正確的方法修。如果你想要見色身就是貪念，有貪念在，你就不能夠見法，因為你用心錯誤。你必須用心如理作意就好像看一齣戲一樣，而這齣戲只有四部份—行、住、坐、臥，就這樣而已。雖然僅有四部分卻很難觀照得住，而你必須了解怎麼樣去觀照它。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

學 生：昨晚我太過偏定，以致於很容易受驚嚇。

阿姜念：太過偏定會導致容易受驚嚇是很正常的，再來你就會開始害怕，但不是怕鬼，只是害怕而已。因為那時你已經沒有覺照力。只有正念，而沒有覺照力。

如果心有正念正知或把覺照力放在身心上的話，你是不會受驚嚇的。如果你心不在焉而沒有集中注意力時，聽到一點聲音就會受到驚嚇。如果你有覺照力，雖然聽聲，而心裡知道是心在聽，這表示你活在當下，也表示修行正確，有正念正知。

學 生：聽別人講解很容易，但做起來卻很難。

阿姜念：具足正念正知表示當下你有覺照力，但這是很難解釋的。修行者必須不斷地嘗試和修習。在你發覺打妄想的時候，如果你知道妄想的內容，就表示你沒有覺照力;如果你有覺照力，你就不知道妄想的內容（會馬上回到觀照身心上）。覺照力表示當下在觀照身心。

學 生：我知道在坐，正觀照著坐的色身。

阿姜念：但如果你具足正念正知的覺照力不夠清楚的話，即使聽過教理（聞慧），還是不能了解正念正知真正的特性。剛來這裡的初學者大多都知道妄想的內容（隨妄想轉了），他們對行、住、坐、臥修行的經驗還不夠，所以修的時候不曉得要以身心那一樣為觀照的所緣—在各種不同根塵相對的時候（見圖 2-1），因此他們的修行是時對時錯。

當他們偏定的時候，覺照力就沒有了，但自己卻不曉得。這時應該要洞察到這一點。如果一個人沒有覺察力，就不了解毗婆奢那的修法。

理論和實修是不一樣的，理論只是書上寫的。理論告訴你身心的特性—但身心的真相—你卻還沒體驗過。在你還不了解身心的實相之前，還很難正確地修行。

（另一天，教毗婆奢那的比丘）

阿姜念：經過一個星期之後，你修得怎樣？

學 生：這次和上次不同。上次我不會覺得厭倦，這次卻感到厭倦。我也不像上次那樣興緻勃勃的，但我卻不知道為什麼會這樣。

阿姜念：這是因為上次你修的時候，太過偏定成為煩惱的助緣，而使你感到興奮和欣喜。但這次你的定減少了，心就乾枯了，你也不再感到興奮了。修毗婆奢那，當煩惱減少的時候，心會覺得不那麼歡喜，以致於會對任何東西失去興緻。然而厭倦的原因，是因為太過精進，而這種精進摻雜著貪欲—想要見法的貪念。

知道一些修行的要點，會幫助你修得更好：

- 1) 你要知道你在觀照那一樣，身或心，並且知道如何觀照。
- 2) 你要注意那一種姿勢你觀照得最多，為什麼？
- 3) 改變姿勢的時候，你要清楚是否曾經如理作意。這一點非常重要，因為如理作意可以破除隱蔽苦諦的觀念。改變姿勢的時候，務必保持良好的如理作意。你要知道是舊姿勢苦而且不是「你」苦，如此可以防止厭惡舊姿勢而喜歡新姿勢，而破除貪、瞋（喜歡和不喜歡）。
- 4) 當你知道在打妄想的時候，你是注意到妄想的內容，還是清楚妄想的是心？這一點非常重要！

是誰擁有妄想心？

學 生：沒有人（妄想無主）

阿姜念：這就對了。妄想心即是實相，非男、非女、無我。

學 生：從我來這裏修到現在，還沒有見到身心（實相）。

阿姜念：你還沒有見到身心而且你覺得厭倦是因為你有貪念，這種貪念就是貪愛，促使你想要見到生滅的身心，因此你的修行沒有進步。而且，精進心太過勇猛的話，這種隱含貪念的精進心會使你感到疲厭。

你還修不到一個月就想要見這個見那個，那麼你做不到的時候，自然就會覺得沮喪了。這種想法是不對的，因為你有了貪念就不是中道，般若智慧也就不會起了。

而且你怎麼知道身心尚未顯現呢？這就是身心，當下就你所觀照的即是身心，但這只是思慧。

修毗婆奢那，如果你想要覺得喜悅，那就不是毗婆奢那了。正確地修行毗婆奢那是沒有喜悅的。如果你見到越多的苦，心會越乾枯

（越有智慧），煩惱也越減少。我問你，你是否還繼續在觀照身心？

學 生：是的，但我不能保持在當下。

阿姜念：你觀照身心的時候，是用觀照的還是用想的？

學 生：用想的比用觀照的時候多。

阿姜念：你還是認為坐或走是為了見色身—而非治苦嗎？當你走的時候，你是否提起如理作意知道你為何要走？

學 生：是，但我常心不在焉。

阿姜念：不要緊。心不在焉不要緊。只要修行熟練了，心不在焉的現象就會減少。重要的是，不要想見身心或生滅的身心。你要放棄這些想法。甚至於也不要感覺你在修毗婆奢那，因為存心見道是一種貪欲、煩惱。你要感覺到你之所以必須要坐、要躺只是為了治苦而已，這才是啟發般若智慧的助緣。

（另一天，另一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

學 生：還好。我按照你告訴我的方法去修，覺得比較正確，比較舒服。

阿姜念：你說的「舒服」，是誰舒服？

學 生：我改變姿勢的時候，疼痛就消失，就會覺得舒服。

阿姜念：是身舒服還是心舒服？

學 生：身舒服，心也舒服。

阿姜念：你說「舒服」，是那裏覺得舒服？是你自己要改變姿勢的還是不得不改變姿勢的。

學 生：我是不得不改變姿勢的。

阿姜念：不得不改變就表示你是被迫改變姿勢的，你怎麼會說你舒服呢？

學 生：改變姿勢以後感到舒服一點。

阿姜念：舒服一點。即使一點點舒服都是煩惱。那是貪愛。你必須修到你體會到根本沒有舒服可言。那麼「樂」顛倒想（妄執身體是快樂的）就會減少。

你修行是要見到苦還是要見到樂？你的觀念不對。你修行是要見苦才對。佛說世上唯苦無樂。

學 生：有一次我修到感覺身心全然是苦—然後我突然覺得怕死。

阿姜念：你既然覺得身是苦，為什麼還會怕死？你怕死是因為你還把身體當作是可以貪愛的東西，因為你怕失去五蘊身，所以你的貪愛還很強。

下次你修的時候，還想不想見到苦？

學 生：我不知道。

阿姜念：你必須注意你正在觀照那一種身心，而那一次你是在什麼樣的姿勢見到苦的。你見到苦的修行方式是正確的，而正確的因可以啟發實相般若。

你改變姿勢的時候，要清楚為什麼改變姿勢？要知道是苦迫使你改變姿勢的，而不要認為是你自己想要改變姿勢的。你要覺得你是不得不改變姿勢。如果你想成為一個教毗婆奢那的禪師，你務必要了知原因和結果。例如，你在觀照的時候，你要對色心二法提起覺照力。為什麼？因為每一件事物都只是色心二法而已—沒有其他的東西了，這個觀念可以改變妄執有我的邪見，以此觀照下去就可以引發名色分別智，而名色分別智是（十六階智中的）第一階智，又稱為見清淨。

你必須要體會由理論和實修所認知的身心之差別，而且你要清楚自己現在觀照的是什麼身和心，如坐的色身、心在聽等等。因為如果你只是觀照身心，還是不能破除隱蔽無我的顛倒妄想（只有正念是不夠的，還要有正知）。

你必須清楚現在所觀照的是什麼樣的身、什麼樣的心，而且要在當下清楚。你必須注意到你正在做什麼，而你為什麼要做它。

愉悅的心對於自尋煩惱的人是好的，但對於想要斷除煩惱的人卻沒有好處的。你雖然研究理論但也只知道名相而已。那一種身、那一種心、那一種煩惱好像都知道，但實修的時候你已經見到了，自己都還不曉得。佛陀說「真理就在眼前，但卻是很難見到的」。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

學 生：我修得比較好了，心相當清楚，妄想（白日夢）較少，可以很快地回到當下，偏定的現象也比較少。

阿姜念：你說的心相當清楚是什麼意思？

學 生：我不會覺得像以前那麼疲倦。

阿姜念：你是從理論和實修認知身心的，你知道他們的差別嗎？你是什麼時候知道這些差別的？由理論知道表示你事先研究過，那一



樣是身、那一樣是心。但是實修當中你必須明瞭那些是造成你妄執身心是「我」的邪見。這些邪見是什麼時候產生的？邪見是在你觀照身心的覺照力已經偏離了當下的時候產生的。你用具足正念正知的覺照力活在當下的時候，妄執身心為我的邪見是不會起現行的。但邪見尚未拔除，因為只有在你活在當下觀照身心的時候才沒有我見。你還是沒有清楚明白身心的實相。煩惱只是在你活在當下的時候才暫時地被降伏下來而已。

你知道由理論了解身心有什麼好處嗎？好處是你可以用正確的方法活在當下觀照身心。

阿姜念：你知道你為什麼不得不改變姿勢嗎？

學 生：因為是「苦」迫使改變的。

阿姜念：你還要清楚是什麼色身苦；例如，坐的色身苦，站的色身苦等等。如果你不是活在當下，你就會對過去、未來打妄想。

每個人都知道苦—但他們不知道是什麼在苦。你知道為什麼嗎？因為他們都沒有活在當下觀照身心。

你說你的心相當清楚，而關於苦呢—你有苦嗎？坐的時候不痛嗎？

你不覺得累嗎？躺的時候不覺得痛嗎？你覺得什麼色身苦？

你說你修得比較好了；妄想少、心清楚。這還表示你覺得樂。

學 生：妄想來時候，我知道是心妄想，然後妄想就消失了。心就清楚了，我再回來觀照四種姿勢。

阿姜念：但如果你在觀照苦苦，妄想消失了，你就覺得樂，那就錯了。你必須見苦，四聖諦的作用就是要觀照苦。苦見得越多，就越能祛除貪愛。不要只有觀照，還要如理作意，你必須時時刻刻保持觀照身心。要去體會苦，直到你不覺得樂為止，苦見得越多，樂受就越少。苦會滅盡貪愛。當貪愛滅盡時，你就證得了涅槃。當你證得涅槃，就完成了八正道。

你修毗婆奢那的時候，有沒有如理作意呢？至於你為什麼服用這種藥？你必須知道你服用這種藥是為了治苦。如果你沒有如理作意，修行就偏離了毗婆奢那的修法。或者說每一次你變換姿勢的時候，都要知道是為了治苦。直到你真正覺得苦為止，如此所引發的智慧就會逐漸驅盡愛和見。因此正見對於修毗婆奢那是非常重要的，從此以後你不要再從任何一種色身找尋樂受了一因為改變姿勢只是為了治苦而已。

（另一天，第二位比丘）



阿姜念：你修得如何？

學 生：正念正知更得力了。

阿姜念：你說你的正念正知更得力。什麼是正念正知呢？而你觀照什麼樣的身心呢？

學 生：有時我體會到因為有了色身，所以必須要這樣行、住、坐、臥。我感覺我所觀照的色身像個洋娃娃一樣—然後我就開始害怕而悶悶不樂了。

阿姜念：會害怕意即體會到色身是不實、無我的。這表示你修得更好了。防止貪愛生起是很重要的。貪愛會以每件事物為對象；非常微細，迅速而且精明。如果你不了解這一點，就會隨之而轉。最重要的是不要想見這個、見那個—你只要一直觀照。如果身心尚未顯現，不要期望它顯現或試著使它顯現—例如你坐的時候，為了見到生滅的色身（不同的色身）而將手緩慢地舉放—這就是用貪愛的心在修了。

如果你在觀照的時候，小心翼翼地注視著某幾件東西，這就是貪欲。要讓苦生起之後，你再去觀照苦—那就是當下了。所有的人都不想苦，但苦還是會到來—非你所能控制的。貪愛想讓苦苦消失。如果你不如理作意就不可能產生智慧。如果你觀照的時候，像以前一樣以貪欲心想要讓苦苦消失的話，你就會偏離了當下。想要保持在當下，必須如理作意。如果你感覺是苦迫使你改變姿勢，然後你才動作，這樣的話貪愛就不可能介入其中了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你覺得你修得如何？

學 生：我覺得以前的修行還只是理論而已。

阿姜念：你怎麼知道你現在的修行是不是只是理論而已呢？

學 生：現在我是以實相般若而認知的，但目前的實相般若還不是很清楚顯現。

阿姜念：你怎麼判斷聞慧、思慧和修慧（實相般若）？

學 生：昨晚躺著的時候，我觀照是躺的色身而非我，這時生起了一點觀照般若，但不清楚，不久就消失了，所以我知道以前我的修行還只是在理論上打轉而已。

阿姜念：你的實相般若是見到躺的色身顯現的實相，但我們卻無法一直保有實相般若，修的時候顯現了然後又消失了。—即使我們只見到一點點觀照般若，就知道它是不一樣的。然後思慧跟著來了，

就偏離了（修慧）當下，但不是修錯了，只是實相般若無法顯現而已。

現在，你是否還有你在修的感覺？如果你還覺得你在修的話，這種感覺是錯的。這種感覺會障礙般若智慧的生起。你必須先坐下來觀照坐的色身，然後苦苦產生的時候，為了治苦你才改變姿勢的，而不是坐著要見到坐的色身，如果你是這種理念的話，那表示你還認為你在修。

學 生：我們如何防範認為自己在修的感覺呢？

阿姜念：你必須要保持如理作意。你要知道改變姿勢是苦迫使你改變的。你必須體會到你是不得不不斷地行住坐臥，甚至你自己本身也不想要這樣子做。你務必要常常如此保持如理作意。這樣可以防止貪愛的潛入，你必須試著不斷地去除貪愛，直到自己完全清淨為止—這樣就可以得到正確的結果。你對善護諸根做得怎麼樣？守護得好一點了嗎？

學 生：是的。我一直是善護諸根的。

阿姜念：如果你不能善護諸根的話，是非常過患的，正如吃藥而不按照藥方指示，這樣病是不會好的。如果只是修行而沒有善護諸根是沒有好處的。因此你必須要有善護諸根這樣的美德才能修得好，如「心在聽」、「心在看」即是善護諸根—因為「你」並沒有在聽，「你」也沒有在看。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你說你修得比較好是什麼意思？

學 生：這是指我常常可以保持在當下觀照身心，但有時這只是思慧（當下）。

阿姜念：你怎麼知道是思慧還是修慧呢？思慧是指你在修，但是是以老師所教導的方式修行，而修慧是修到自己體會到的。這是你保持在當下觀照身心所顯現的成果，修慧生起時身心會引導你正確的修行方式。因此你知道結果一定會正確的。

學 生：兩、三天以前我覺得很疲倦。

阿姜念：疲倦是法嗎？

學 生：是的。

阿姜念：你怎麼知道疲倦是法呢？疲倦是真正的法，因為苦是法的對象。你來這裏修行是為了見到苦，因此你所見到的苦越多，就越容易對苦產生厭離。如果你只見到一點點苦，你是不能體會到苦

的，例如，四種姿勢的苦苦。當你的苦太多的時候，你就不會想去注意苦了。例如，生病的時候，忽視苦的存在可以让你舒服一點，但你卻不可能用這種方式滅苦。事實上每一個人都有苦，但他們卻不了解四聖諦，為什麼呢？因為他們想要息苦，或令苦消失，但卻有這麼多苦。他們認為苦不好，苦使他們不自在—令他們感到虛弱、疲憊，但是如果他們不去觀照苦的話，又如何能完成四聖諦呢？因為苦就是四聖諦。

當苦生起時，會有兩種苦—苦苦和行苦。但行苦不易見到，不易體會。行苦是指即使是改變姿勢也是苦。苦相和苦諦就更難體會了。苦苦（普通姿勢上的苦）很容易體會，並且可以用這種體會來悟道。

重要的是，如果沒有必要，就不要變換姿勢，因為如果任意變換姿勢，表示你可能想坐著修或想見到走的色身等等，而不是為了治苦而變換姿勢的。

（第一位比丘）

學 生：前兩、三天我一直無法保持在當下。

阿姜念：因為你的太過偏定，使你偏離了當下。你必須提昇覺照力，設法提昇你的覺照力。另外，你太少觀照苦了，以致苦在你面前錯過。你必須體會實相的真理。苦是真理，色心二法是真理，為什麼這些法都是真理呢？因為這些法都不是你所能控制的，而且我們也無法改變真理。例如，我們不能將色法變成心法，也不能將心法變成色法。因此，四種姿勢是真理，四種姿勢是色法，妄想也是真理。

你改變姿勢時如何以如理作意觀照？

學 生：觀照是因為苦而迫使改變姿勢的。

阿姜念：一天當中你變換過多少姿勢呢？

學 生：相當多。

阿姜念：因此，你是指所產生的苦多得讓你記不清楚幾次了。那麼你怎麼還會認為你舒服呢？因為你對苦觀照得太少，所以你沒有體會到苦。要在苦生起之後你才改變姿勢。你必須遵照這個要領。當你改變姿勢的時候，你要注意是否隱藏著煩惱，因為煩惱會讓你生起邪見。你要知道是坐的色身苦而非你苦，這樣如理作意可以防止煩惱的介入。並且你必須清楚自己是不得不變換成新姿勢的，這樣可以防止起貪念。在你還不感覺苦的時候，就存心想見苦，這樣你

是在期待苦的生起，你不能這樣修，因為這也是貪欲。煩惱是非常微細的，如果你不知道煩惱有多麼微細，你就不可能隨時注意到它—如果你沒有保持良好的如理作意觀照的話，煩惱就會介入其中。所以你在修的時候必須注意到是否有煩惱存在。而這種注意力我們稱為覺察力。因為修學毗婆奢那就像研究任何學科一樣—你要具足實際和理論兩方面。修行就像實驗課一樣，是把你所學的理论運用上去。如果你在修行上保持良好的注意力，你就會知道煩惱是什麼時候介入的。

重要的是你必須隨時保持觀照身心。不要將注意力集中在色身某一個特定的部分—要觀照整個色身。一定要先生起苦之後你才察覺到苦，不要去期待苦的生起。如果你在期待苦的話，就不能保持在當下了。就像一扇開著的門，只要你將門稍微打開一點點，微細的煩惱就會溜進來；要是門戶大開的話，粗重的煩惱也會闖進來。如果你能保持在當下，就像把門關起來一樣，煩惱就無法進來了。

學 生：有時我會因為心不在焉，而無法觀照身心—而我會對自己心不在焉感到罪惡感。

阿姜念：心不在焉是沒有關係的。因為心不在焉而感到難過，那表示你已經偏離了當下了。難過是厭惡，也是一種煩惱，因此煩惱就介入了。煩惱是非常微細而隨時會溜進來的，如果你不如理作意就沒辦法修得好，也就無法察覺這種罪惡感也是一種煩惱。

即使你只見到一點苦—就不錯了。但如果你見到很多苦，你很快就能體會到苦即是真理。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你說「舒服」是誰在舒服？是五蘊身舒服嗎？只有一個蘊可能會舒服，就是你心中的「樂」顛倒妄想。但如果你修行正確的話，是不應該會覺得舒服的。因為舒服並不符合佛陀的教則，所以修行者不應該覺得他舒服，因為舒服的觀念是不對的，所以他不應該認為他舒服，他必須去體會苦。如果你體會到苦，你就會知道根本就沒有舒服可言。

你曾經見到苦嗎？你沒見到苦是因為你沒有去觀照呢？還是因為根本沒有苦呢？

學 生：我感受到苦，但並不多。如果為了見苦我坐的時間長一點，讓自己更痛然後再改變姿勢，就可以見到更多苦，這樣對嗎？



阿姜念：不，這樣不對。你為什麼要見苦，見苦有什麼好處？什麼動機使你想見苦？如果你想見苦的動機與煩惱相應的話，貪愛早就摻雜在你的動機之中。而因為你有了想要見苦的貪念，你就不會想要改變姿勢了。

學 生：我修的時候變得很容易受驚嚇。

阿姜念：一個修行者偏定的時候是很容易受驚嚇的。這是偏定的特質，修行者偏定的時候會很容易害怕。你是否發現修與不修的時候有什麼不一樣的地方。

學 生：我修業處的時候，就覺得想睡。

阿姜念：你變得想睡是因為偏定的關係，不要再修業處了。因為你一修業處就容易偏定。苦苦產生的時候，如果你刻意不改變姿勢，就表示你在修業處。一般的情況下，苦苦一生起你就會變換姿勢，如果你不變換姿勢，那表示你修業處就會造成偏定的現象。因此不要做一些不尋常的事，如果你覺得你在修業處，就要停止它。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？還好嗎？

學 生：是的，還好，但身心尚未清楚顯現。

阿姜念：身心對修毗婆奢那非常重要，你要先保持在當下觀照身心，身心就會時常顯現，你就會體會到我們之所以稱之為名色（身心）的道理。

我覺得你的修行還是夾雜著貪念。你一定要去除這些貪念，不要想見到生滅的身心，也不要想見三法印。不要產生貪念，因為貪念就是集。你所要做的就是觀照現行或生起的身心，你要記住就像看一齣戲一樣。首先當身顯現的時候，你必須具足分別身和心的智慧，接著就可以體會到顯示身心特性的三法印。身心沒有保持在當下，就不可能產生般若智慧。如果你先由教理了解身心，可以引導你在修行的時候容易見到身心的顯現。修行見到身心所生起的智慧叫作名色分別智，是第一階智。那時你就即將能體會到所有十六階智當中的身心了。

你要體會身心所依據的原理是什麼？

學 生：我必須要如理作意。

阿姜念：譬如看的時候，你如何如理作意？

學 生：看的時候，我正見是心在看。



阿姜念：以這種如理作意觀照的方式使你具足正念正知，如果你不如理作意就不會有正念正知。

保持覺照力對於身心的顯現是很重要的，如果你持續保持覺照力的話，七天當中，身心一定顯現的—這點是無須置疑的。正念、正知意即對身心的觀照—活在當下。如果你只有正念，就會偏定。如果你只觀身而不知道是什麼樣身或心—如坐的色身，站的色身等等，那就錯了。如果你觀照得對，就不會偏定。引發實相般若所需要的定（剎那定），只要在當下能明覺就足以防止煩惱（蓋）的侵入而生起實相般若了。

你以後成為教毗婆奢那禪觀的禪師，因此你必須知道你所教的人他們修得對不對，和他們修對、修錯的原因，如果修錯了，你也要知道為什麼修錯並且糾正他們。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

學 生：我的正念比以前好。

阿姜念：只有正念較好，而覺照力不夠好的話，就會偏定。如果你只觀照坐姿的話，這就沒有覺照力，也就不是毗婆奢那修法。你必須還要知道坐著的是坐的色身（正知），以這種方式觀照坐的色身的人所具足的智慧是精進—正念—正知。如果你只有正念，你只知道姿勢，這樣並不能改變「坐的是我」的邪見，因此只是禪定的修法，而不是毗婆奢那的修法了。

你有正確的覺照力時，身心才能顯現。在開始修行之前，你必須先研究什麼是色身、什麼是心。但你只知道名相和定義，而不知道身心真實的特性；之後修行的時候，就能體會到身心真實的特性了。當坐的色身顯現的時候，你就會了解坐的色身的特性。這好比剛開始上學的時候，你學會說「A」、「B」、「C」、「D」—但你並不認得字形只會唸，那麼在你還沒學會字母之前，如果看到字母，你是讀不出來的。修行就像這樣，你必須知道理論和實修—形和音。如此當身心靠實相般若而顯現的時候，你馬上就體會到身心的特性了。當你改變姿勢的時候，是否注意觀照呢？

學 生：是的。但大多數的時候我都不清楚（自己變換姿勢了）。

阿姜念：疼痛產生的時候，你未曾如理作意觀照變換姿勢。你不清楚變換姿勢的原因，那表示正念正知不夠好。疼痛產生的時候，生

起想要換姿勢的欲念—對新姿勢的渴望。所以你要如理作意而提醒自己必須變換姿勢了。

學 生：清晨寺廟扣鐘的聲音非常大聲，使我無法修行。

阿姜念：你不想聽到鐘聲的干擾，但是正確修毗婆奢那的一見是我們一定會聽到聲音的。因為有助緣（聲和耳）存在的時候，就聽得到聲音，這是我們所無法控制的。心聽聲的作用是無我的，不要覺得煩擾。只要注意觀照心在聽，你會發現根本沒有人聽，也不是你在聽。

身心顯現時，不管是什麼樣的身心，這種身心會有利於啟發你的實相般若，但修行者卻只想選擇他喜歡的身心去修，這就已經與煩惱相應了，因此你一定要保持正確的如理作意才行。

學 生：有時我會睡不著，不知道為什麼？

阿姜念：因為覺照力較好，有時你會無法入睡。這代表修持較好，你已經不需要睡那麼多了。如果你沒有覺照力（正念正知）貪念一來就會想睡了。如你觀照得好，甚至吃的時候你都不會去品嚐味道，但你還是會吃飽的，你也知道味道只是不再覺得美味了。因為吃東西是飢餓迫使你不得不吃，而不是因為你想吃。如果你能經常這樣觀照而防範煩惱的話，很快就能開智慧了。

（另一天，第一、二位比丘）

阿姜念：你們對修行體會如何？

學 生：我覺得我修得比較好了，我知道修行當中的因果關係，因此障礙生起時，我知道如何對治。

阿姜念：你如何對治你的障礙—或只是讓它們自己消失呢？

學 生：例如，觀照坐的色身時產生偏定的現象，我知道是偏定—就變換姿勢。

阿姜念：如果你不變換姿勢，偏定的現象會消失嗎？

學 生：如果我不變換姿勢，偏定的現象有時也會消失。

阿姜念：身心已經顯現了嗎？

學 生：我見過了幾次。

阿姜念：你是由理論還是實修來認知身心的呢？它們是同還是不同呢？

學 生：我是由實修來認知身心的。由理論和實際所認知的身心是不同的。

阿姜念：你說由理論和實修所認知的身心不同，是怎麼不同呢？

學 生：由實修所認知的身心是不同的，因為它是一種覺受，而非想像。

阿姜念：那一種色身，你見得較多？

學 生：每一種姿勢我都可以見到色身，而關於心，我見到心在看，心在聽很多次，但還不是很清楚。

阿姜念：你以修行來認知，用的是什麼方法？

學 生：我必須對我所觀察的任何身或心保持覺照力（覺察而見）。

阿姜念：是的，想要見到身心，這是正確的方法，而且你要繼續保持觀照，直到你更有經驗為止，如果你只是觀照而不知道你所觀照的是什麼樣的色身（坐的色身等），或你所觀照的是不同的心的話，你會妄執身心是一體的，是「你」一而隱蔽無我的顛倒妄想就不能被破除。

覺照力是能觀，而身心是所觀，所以你必須對你所觀照的各種身心保持覺照力。如果你不這樣觀照，身心是不會顯現的。

如果你修得正確，身心會顯現，而且你會見到身心的本來面目。如果你一直以這種方式觀照身心的話，另一個所緣（如妄想等）就不會跑進來。如果你只觀照身心（而不知道是什麼的身心）覺照力就弱而不能防止貪欲生起。你走路的時候如何觀照呢？

學 生：我走路的時候觀照色身並觀照腳觸地的感覺。

阿姜念：你觀照走的色身並且觀照觸的色法，那就錯了。你用了兩種所緣。走的色身是身念住而觸塵是法念住。這樣做的話，你無法觀照走的色身，你會分心或是偏定。你只要觀照走的色身即可。

你如何觀照走的色身呢？你說你觀照腳步，那是錯的。修毗婆奢那的目的是要斷除認為「你」在走的邪見。你必須觀照整個走的色身一才能斷除認為「你」在走的邪見。

學 生：有時，我想要多一點定，因此常偏定一但有時卻做不到。定能讓我更專注。

阿姜念：為什麼你想要定？

學 生：我只是想試試看。

阿姜念：你修四念住每一剎那都注意觀照時就是定。妄想來的時候你觀照什麼？

學 生：我觀照心打妄想。

阿姜念：對，沒錯。察覺到妄想時，你再回到觀照坐的色身或其他你正在觀照的色身。不要等到妄想消失了再回來觀照色身，不要去注意妄想的內容。你只要把它當作心打妄想。妄想的內容是假法而非實相。

妄想本身是實相，妄想很容易察覺到。如果你知道這點可以增進智慧，因為妄想是心，妄想不能控制，是無我的。

你修過業處，所以你能在不同的方式體會到身心的特質。三藏不在別的地方，就在你自己身上。修毗婆奢那，其他的事與你無關，你只要修到從身心見到三法印，不要管是否能發慧。但要見到三法印，你所用的方法就必須要能如理作意，這是非常重要的。

我要你們知道由定和由慧所能認知的差別。如果不能認知到實相本身的，這只是定的認知。當你觀照「看」的時候，要知道正在看的是定，而認知心在看的才是正知一慧。如果你體會到存在的本來面目，這就是真理，也就是智慧。

你們二位已經更了解修法，也修得更好，而且也經常能保持在當下了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你修行上有什麼困難嗎？

學 生：不很多，只有一點。

阿姜念：是什麼困難？

學 生：偏定的時候，我感到空空洞洞的，沒有東西。

阿姜念：是修什麼姿勢的時候，產生這種現象的。

學 生：某些姿勢。

阿姜念：如果你知道那一種姿勢之下會偏定，就不要觀照那種姿勢。例如，觀照坐的色身時，如果你偏離了坐的色身，只知道坐著不知道是誰在坐，你必須追蹤你的心在那裏？你的心偏定，而定即是心—或者你的心空空洞洞的（沒有身或心）或者心跑到另一個所緣上。當你知道心在那裏的時候，這種空空洞洞的現象就會消失了。

當你修行的時候，你知道你為什麼要修行嗎？

學 生：我要見到身心。

阿姜念：是的，但你不需要做其他的事，只要觀照身心即可，就好像有人給你一個銀幣要你好好看著它，看它是否完好無缺。這個銀幣跟身心是一樣的。你觀照身心是否是「我們」或一個動物，或是



自我，或只是身心。修毗婆奢那是要去觀照身心—那個你妄執為自我的東西，如果你明白這個道理，你就知道你為什麼要修行了。

（另一天，第二位比丘）

阿姜念：當你妄想的時候，你是怎麼觀照的？

學生：我感到不自在。

阿姜念：你感到不自在是因為你不希望你的心打妄想。事實上，心打妄想比其他的「心在聽」、「心在看」等情況更足以顯示三法印，妄想是實相〔註一〕，但是你不願見到它，對不對？

學生：是的。

阿姜念：你不喜歡那些屬於實相的東西嗎？這是不對的。你喜歡平靜。但那種平靜就如同妄想一樣，也是生滅的。那麼為什麼你喜歡平靜的心而不喜歡妄想呢？

妄想與定雖然是相反的，但是當作所緣的效果是一樣的。觀照它們的好處是可以啟發實相般若。你不喜歡妄想是因為它使你不自在，而且因為你喜歡平靜。

妄想是四諦法嗎？

學生：是的，妄想是四諦法。

阿姜念：你知道是四諦法，但四諦法現前的時候，你卻不喜歡見到它。你修行毗婆奢那的業處是為了見四諦法，但你卻又覺得不喜歡妄想。

吃的時候，你要知道吃東西的正確的動機和不正確的動機。正確的動機是為了治苦—而非享樂。要教毗婆奢那的人必須知道學生修對、修錯。例如當學生太偏定的時候，心繃得太緊，老師要叫學生停止一段時間，做點工作，使心回到世俗的世間。

修行者的心是非常重要的，如果心沒有保持平衡就容易脫離現實而落入幻覺之中。因此老師必須問學生在他還沒修毗婆奢那之前，他曾經在那裏修過業處和他是否有過什麼心結。

會造成偏定的所緣，就不要去觀照它。如果坐姿會導致偏定，就變換其他姿勢一段時間。你應該找一個你比較不熟悉的所緣來觀照，因為太熟悉的所緣（如坐姿）會很容易造成偏定的現象。

（另一天，中國比丘）

阿姜念：你修得如何？

---

註一：實相，有一個法印是通用於所有實相（心王—心所—色法和涅槃），即無我。



學生：天氣熱的時候，我很容易打妄想，但如果天氣涼快一點我的妄想就比較少。

阿姜念：天氣會成為煩惱的助緣，但天氣是四諦法，你是因為有了什麼而使你受苦的呢？是因為你有了五蘊，那才是苦的因，而非熱天氣。如果你能如理作意，你就知道熱是色法，熱也是實相（熱是色法，而色法是實相）。如果你想讓熱消失而你做不到，你就會感到急躁。這是因為你有邪見—你認為「你」在熱，而非色法在熱。佛陀說五蘊是苦、無我而且也沒有一種主宰任何事物的力量存在。如果你知道這個道理，你就不會急躁也不會有喜歡或不喜歡的念頭，也就不會與煩惱相應了。

通常，如果你沒有保持在當下，就會打妄想，但是如果你發覺心在打妄想的時候，那一剎那即是當下。但如果你觀照是為了使妄想消失的話，那又錯了。保持在當下也是一種定，這就是為什麼不會起妄想。如果你活在當下的時間很短，你就會有很多妄想。

我要你注意保持在當下的心和沒有保持在當下的心的差別—而他們又是怎麼個不同的。這樣如果你知道心偏離了當下的時候，就可以很快再回到當下了。

最重要的，妄想來的時候，要記得妄想是心。每一種姿勢都會產生妄想。走的時候打妄想，就把覺照力拉回到走的色身。現在你還沒有足夠的修行經驗，你要修到生處轉熟為止。即使你了解修法，也是要修到熟練為止。關於幻像呢？你還會產生幻像嗎？

學生：沒有幻像了，但我的妄想很多。

阿姜念：你有很多妄想是因為你很少活在當下，如果你時常保持在當下，妄想就少。如果你有妄想就不會產生幻像，如果你見到幻像就沒有妄想。妄想在四念住修法是一個很好的所緣，因為妄想屬於法念住，但妄想不是身念住。幻像卻不可以當做修毗婆奢那的所緣，幻像只能當做修奢摩他（深靜禪定）的所緣，所以妄想和幻像各有不同的益處。

學生：妄想來的時候，我想要把心拉回來觀照坐的色身，但拉不回來，有時我打妄想的時間很長。

阿姜念：不要和妄想對立—因為妄想也是實相，這是自然的，你無法控制妄想。你誤認為妄想不是法，所以你不喜歡妄想。你真正了解妄想的時候，表示你已經見到法了。因為你體會到妄想是心而非你。

（另一天，第一位比丘）

學 生：這兩三天，我覺得對身心能觀照得更好了。

阿姜念：你說你對身心觀照得更好，那一種所緣可以讓你保持在當下？

學 生：妄想減少了，而我觀身多於觀心，不只是用想的而已，我感覺它是坐的色身、躺的色身，每一種姿勢時我知道它是某種色身，這種感覺跟以前的感覺不同。

阿姜念：這是生處轉熟，你應該儘量保任。四正勤是三十七道品的第二要目，這是可以幫助你成就道心和果心，體證四聖諦的法〔註一〕，如果你觀照坐的色身和臥的色身時，然後一下子它們變得不清楚，你要停止下來一小段時間，然後再重新開始觀照。

學 生：有時我正在觀照的時候，總覺得有某種東西令我感到害怕，因此而無法清楚地觀照身心。

阿姜念：你感到驚恐或害怕而不能清楚觀照身心是因為你缺乏覺照力，因此想辦法提昇覺照力你就比較不會感到害怕了。如果你清楚地對身心保持良好觀照的話你是不可能會感到害怕的。

（第一、第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

學 生：以前我妄想較多，但是現在我比較懂修法了—因此我想對我堂弟或大眾講解毗婆奢那。

阿姜念：你有妄想是因為你偏離了當下，你知道你為什麼會偏離當下嗎？因為你想做功德，如：對人講解毗婆奢那或教導別人。而你是如何使妄想消失的呢？

學 生：那時我正在觀照臥的色身，而妄想只是自己消失了。

阿姜念：如果你觀身較長的時間，你就可以清楚地見到色身的真相，如果你觀身一點點時間，你也會發現一點點真相。你觀照得越多就看得越清楚，但如果觀照的時間太長了，可能會降低你的覺照力。這時候你必須停一下子，然後，再重新開始觀照的時候，就能提昇覺照力了。

學 生：有時觀照色身的時候我覺得很想哭。

阿姜念：你會有那種感覺，你知道為什麼嗎？你必須知道為什麼你會有那種感覺。譬如，看到屍體的時候你會有某種感受，或者看到美女的時候你會有某種感受，你要嘗試去了解為什麼會產生這些感

---

註一：三十七道品和第十二階智道心和果心。

受。解決的辦法是要保持清楚的覺照力，觀照你在做什麼，這種種現象（想哭）什麼時候產生和它為什麼會產生。譬如說，這種想哭的現象是從坐的色身變換姿勢的時候產生的，這是因為心偏離了當下的緣故。如果你知道原因，你就知道為什麼會想哭，這個原因就是心偏離了當下。你們二位（第一、第二位比丘）都有相似的問題，但原因相同（覺照力弱），你們必須了解身心是不實的。你們其中一位是害怕，另一位是想哭，但二位的修行都有進步了。一切法除了色心二法之外就沒有其他的東西了。你們修的時候是要見法，坐的不是我，不是自我。我們修行的方式是觀照坐的色身，如果你只是觀照坐姿而不知道是什麼在坐的話，這表示你沒有見法也不懂法。當你明白法的時候就表示你見到了什麼是身，什麼是心。世間有這麼多法，而這些法總歸於色心二法。如果你不是以身心為所緣的話，那就表示你不是在修毗婆奢那了。

學 生：我修的時候要怎樣避免與貪欲相應呢？

阿姜念：身心並不是可以由我們的欲求而顯現的，他們是自然而生的，不是我們可以刻意去創造而使身心顯現的。例如聽的作用生起時，並不是我們想要如此才產生的，因此我們可以利用聽的作用，來啟發智慧。這種智慧即是知道是心在聽（而非我們）。如果身心可以由你的欲求而顯現的話，那就不是真正的身心了。因此當你變換姿勢的時候必須清楚原因。即使是你不想換姿勢，你還是不得不換，這樣可以防範貪欲生起，如果行持當中不與煩惱相應的話，自然就會引發智慧了。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：上次我們談過話之後你修得如何？

學 生：這兩三天以來，我每天發燒又胃痛，使我無法繼續修行。

阿姜念：你有更多苦苦—胃痛、發燒。胃痛是法嗎？

學 生：胃痛是苦苦。

阿姜念：雖然你知道什麼是法，但卻未曾如理作意來提醒你是色身受苦（而非你），所以你不能見法。法一直在起現行—法一直在顯示無我、無法控制的特性，因為法不是「我」。如果法是「我」的話，我們便可以主宰（身心），就不會生病了。五蘊會生病—但是如果你有正見，你就知道每個人都會生病，佛陀也不例外。佛陀知道五蘊是生老病死的法，這個法啟發他的智慧而使他知苦，因此而能滅苦。



（第二位比丘）

阿姜念：你修得如何？

學 生：我修得比較好了。

阿姜念：你說比較好，你怕偏離當下嗎？

學 生：我不想偏離當下。

阿姜念：這樣不對，怕偏離當下是不對的；或者你想更能觀照得住身心，那都是錯的。你必須像看一齣戲一樣—不要導演這齣戲。如果你怕偏離當下，那個認為「我」的煩惱就會生起，因為你認為你在控制。

中道法在修的時候是不容易懂的，如果你修得不對便會產生喜歡或不喜歡的覺受，因此你會偏離當下，而且你的心會老是與煩惱相應。吃的時候要用智慧觀照—即觀照吃東西是為了治苦—苦就是飢餓—為了讓色身繼續生存，因此你可以利用色身修行來滅苦。即使是不想吃還是得吃（因為他是比丘，必須在 12 點以前吃完飯）。實相般若非常重要的部分就是如理作意，如果你能正確地如理作意，如理作意就是智慧。你修行只是為了滅苦。如果你吃東西與煩惱相應，那你還是在生死輪迴，所以你務必要：吃為了滅苦，走為了滅苦，坐為了滅苦，臥為了滅苦—全部都是為了滅苦。我們執持煩惱已經非常非常久的時間了。煩惱指使你做這個做那個。做任何事都與煩惱相應—「我」在看、「我」在聽、「我」覺得餓，因此甚至於你修毗婆奢那的時候都沒有擺脫煩惱。煩惱處處與你相隨。唯有你能如理作意的時候才可以免除煩惱。因此只要我們能如理作意，煩惱就會減弱。煩惱減弱，般若就強，般若智慧能夠斷除煩惱。因此你在做任何事情的時候，甚至於在變換姿勢的時候，你必須知道正確的因即是要治苦。如果你能常常知道正確的因，就能啟發實相般若了。

（第一位比丘）

阿姜念：你修得如何？

學 生：這次我覺得不快樂。

阿姜念：正念正知好一點的時候，只與微細的煩惱相應，會使心變得不快樂，就像魚活在水中的時候會覺得快樂，一旦他們被捉到地上的時候就覺得苦了。心就像這樣，心不與煩惱相應時會覺得苦，不快樂。

說你修得更好了。關於苦呢？你還覺得苦嗎？

學生：是的，我能見到每一種姿勢的苦，但這種感受還不是很清楚。

阿姜念：你總是不得不變換姿勢，但你卻沒有見到苦，因為你沒有注意觀照就不能體會到苦。每個人都知道苦的存在，卻老是見不到苦。微細（過渡的）動作—你注意觀照過嗎？

學生：是的，偶爾。

阿姜念：你必須注意你舉臂曲伸，或走到浴室。你必須知道為什麼做這些動作，這些動作不是為了對治長久保持一種姿勢所產生的苦，而是治另一種苦—諸如飢餓、上廁所等等的苦。

（第二位比丘）

阿姜念：而關於你呢？你修得如何？

學生：我修得比較好了。

阿姜念：你說的比較好是指什麼？

學生：我是指比以前更能觀照得住身心，而且身心也比較清楚。

阿姜念：你是指你掌握到當下，你更能掌握到當下了，因此你能體會到修毗婆奢那是非常困難的。而你必須保持很長一段時間，好幾天，活在當下，直到心能行於中道—沒有喜歡或不喜歡為止。如果你修奢摩他的話，你必須觀照一個所緣很長一段時間，而這個所緣是你身外之物，是假法（非身或心），使心達到很強的專注力。但修毗婆奢那必須保持在真正的當下，不與煩惱相應，是非常不容易的，因為我們長久以來被煩惱所控制，就像泡菜浸泡在鹽水中一樣，早已經酸透了。所以要將煩惱屏除於覺受之外是很不容易的。你必須了解這點並且保持如理作意。我要你注意到你為什麼會有這種（保持在當下的）覺受的原因以及如何能使心不起煩惱，如果你知道這些，你就可以防範煩惱並保持在當下很長一段時間—你就即將要滅苦了。

佛陀當時說法的時候，比丘專注地聽並了解佛陀為什麼說法的原因。他們能正確地引導自己的心，在佛陀結束說法之前，他們都悟道了。因為他們了解佛陀所說的法。

修學毗婆奢那是非常難的，佛陀悟道之初，對於要教導眾生他所知的法感到心灰意冷，因為這個法是如此困難，比其他事情都還困難，因為我們都緊緊地被無明包藏著，我們做每一件事時，都被認為「自我」的邪見所控制著。這種錯覺就是妄執身心為「我們」或「自我」的邪見。



你已經修了將近三個月了，你對修法比較了解了，這是指你知道如何用正確的方法來引導你的心了，但有時你還是會誤入歧途。

學 生：有時我的心還是會誤入歧途。

阿姜念：你要注意，不要讓你的心攀緣煩惱而削弱了智慧，你的正念正知（覺照力）還不是很強，你修的時候覺照力還很弱，覺照力弱，就會造成偏定而使覺照力更弱。當煩惱生起時，你能見到煩惱、注意到煩惱嗎？

學 生：是的。

阿姜念：煩惱不起現行，般若智慧就能照見實相，但不要去注意般若智慧，你只要注意不讓煩惱進來。你只要了解修法並保持如理作意防範煩惱，般若智慧是否現前就不關你的事了，而你必須一直覺照到你目前所觀照的是什麼樣的身心。

（另一天，第一位比丘）

阿姜念：你見到法了嗎？

學 生：是的，我見到法了。

阿姜念：你見到什麼法。

學 生：我見到了苦苦。

阿姜念：妄想來的時候，你知道妄想是法嗎？

學 生：是的，妄想是法。

阿姜念：法是終日現前的，如果你知道法，你就會終日見法，但如果你想要覓法，你就不能見法，因為想要見法的貪念早就遮蔽了你的智慧，如果你不存見法的心，你就會見到法，想要見到法你就必須保持在當下，法存在於每一刻每一個呼吸之間。你說你見到了苦苦，你說苦苦是法是什麼意思？

學 生：因為苦苦是心法。〔註一〕

阿姜念：你所見到的身心是否比較清楚了呢？

學 生：有時比較清楚。

阿姜念：身比較清楚還是心比較清楚？

學 生：心打妄想很清楚，四種姿勢（身）有時也很清楚。

阿姜念：你所見到的那一種色身比較清楚？

學 生：坐和走路的色身。

阿姜念：你是否觀照心在看和心在聽呢？

學 生：沒有。

---

註一：對四念處而言，受是在心念處；但實修中，我們見到身苦就顯示了四種姿勢隱藏著苦。

阿姜念：你為什麼不觀照心在聽呢？有噪音的時候會驚擾到你嗎？

學 生：不會，但以前覺得非常困擾。

阿姜念：你聽的時候心會攀緣假法嗎？也就是你是聽到聲音還是聽與聲音有關的內容呢？

學 生：有時是心攀緣假法。

阿姜念：聽到假法的時候你知不知道呢？

學 生：有時我知道音聲的內容（知道關於音聲的內容，而非知道心在聽）。

阿姜念：你知道心攀緣假法的時候，明白為什麼心會攀緣假法嗎？這是因為你沒有觀照是心在聽，如果心一攀緣假法，你就偏離了當下。假法是法但卻不能啟發對三法印的認知。你覺得你修得如何？修得比較好了嗎？

學 生：是的，比較好了。

阿姜念：你還有喜歡和不喜歡嗎？

學 生：是的，有時候有。

阿姜念：你不喜歡那一根？

學 生：耳根。

阿姜念：你不喜歡噪音呢？或者是你無法觀照它呢？

學 生：我可以觀照它，但卻把握不住，我只是知道聲音內容，心會攀緣假法。

阿姜念：你要盡量多觀照，盡量提昇你的正念正知，因為你想要觀照別的所緣（而非觀照心在聽），所以噪音產生時你就受干擾了。

學 生：觀照四種姿勢時，有時我感到很困擾。例如，觀照臥姿時會不知不覺翻了身，忘記如理作意去觀照，這種情形令我感到很困擾。

阿姜念：你會困擾，是因為你躺的時候要經常翻身。因此苦苦成為瞋念的助緣，如果你用正見觀照的話，就不會再感到困惱了。

學 生：有時我覺得很沮喪卻不曉得為什麼？

阿姜念：有兩種情形會造成沮喪：一種是由於瞋恨，一種是由於智慧。瞋恨會引起沮喪是因為你修了很久卻還不能見到色身並不是你。智慧所引起的沮喪是因為你見到了身心是不實的一無常、苦、無我的。有時你觀照妄想，而不知道是心打妄想，妄想來了，你再重覆「心在妄想」一然後又會再起妄想。就像告訴一個小孩子，而

他不聽你的話，妄想也是如此，非你所能控制，而知道這個觀念可以啟發你的般若智慧。

（第二位比丘）

學 生：在了解修法而開始要修的時候，我有很多理想和抱負—但現在有些失望了。

阿姜念：什麼抱負？

學 生：我想我會寫一本教毗婆奢那的書，對大眾講說正確的修法，諸如此類的事。

阿姜念：想要做一場演講好，還是不要想好。—那一樣比較好？

學 生：不要想比較好。

阿姜念：你想的方式是無益於毗婆奢那的修行，你的心不是用於毗婆奢那正確的所緣上—即使所想的都是功德。妄想是煩惱—會使你偏離了當下。

你對於修毗婆奢那有點灰心對不對？

學 生：上星期我感到絕望，但現在又覺得沒什麼了，而有時又會感到絕望。

阿姜念：你感到絕望，是因為你並不是十分了解修法，但修行並沒有超過你的能力範圍，這就是為什麼佛陀要修了好幾世的善行（波羅蜜）的原因。修行是非常困難的，這也是為什麼修行很殊勝，即使此生你沒有悟道，也是在積聚下輩子的資糧（啟發智慧的因緣）。甚至世間比毗婆奢那簡單的學科你都要學習好幾年了，何況法比世間的學問還要難，你要繼續修行，即使這輩子不能達到目的，也是在為來世積功累德，何況修行是你身為比丘的責任，這是法的責任，佛陀為了圓滿菩提（佛智），捨盡了一切，他悟道了以後，把法傳給我們，他拼老命悟道了，因為他教導我們，使我們省下很多氣力。我們只要按照他的方法修，只要你肯修行就可以得到戒定慧的利益，在這裏你雖然打妄想，卻也沒有損失什麼—這與在家不同。如果是在家，你就沒有八正道中的戒、定、慧。因此你會從修行中獲益的，即使僅得到一點利益。不管見法與否—對你都只有好處的。你說修行非常困難，那很好，那樣才會使你更精進。

佛陀說：學生為了正確了解修法，必須找一位見實相的老師指導他正確的方法，學生也要明白老師所教的。修行可以幫助你了解理論，修了以後再去研究理論你會更了解實相的。

（另一天，中國比丘）

阿姜念：你修得如何？  
學 生：我設法讓我的心行於中道。  
阿姜念：你是怎麼做的呢？  
學 生：厭煩的時候，我就設法觀地大。  
阿姜念：你觀地大，是怎麼做，效果如何？  
學 生：我只是想「地大、地大…」厭煩就消失了。  
阿姜念：如果你一想，就會偏離了當下。例如，聽到聲音的時候，正念正知觀照心在聽，因此不會生起喜歡或不喜歡的念頭，你的心就自然行於中道，你不必做任何事。  
學 生：有時我覺得心很清楚，但不知道為什麼—我看到一具骷髏。  
阿姜念：你對於骷髏有什麼感受？  
學 生：我正疑惑為什麼有這樣一具骷髏，過一會兒，心就變到一副棺材上，然後是腐屍，然後我聞到一股臭味就嘔吐了。  
阿姜念：你知道你這樣修是對還是錯？  
學 生：我不知道為什麼會如此。  
阿姜念：你吐了多久？  
學 生：半天，從中午以後到晚上6點。  
阿姜念：這段時間你還聞到臭味嗎？  
學 生：是的。  
阿姜念：你所看到的是真實的嗎？這是幻像，是禪定的力量讓你看到這些幻像，幻像也是法，是偏定所產生的現象，而有時候也會造成你精神錯亂，幻像會使你脫離現實。你是什麼時候停止嘔吐的，你知道這樣修不對嗎？  
學 生：我知道這種現象不好。  
阿姜念：你修毗婆奢那已經好幾天了，你不要再讓你的心變成那樣子。你怎麼使那具屍體（幻像）消失的呢？  
學 生：它是自己消失的，經過很長一段時間，它才消失了。  
阿姜念：禪定有超過心力的神變力，會使你偏離毗婆奢那修法。  
學 生：事實上，我也不想要禪定。  
阿姜念：修奢摩他的時候，即使你有很強的毅力，也不一定能得定，但是修毗婆奢那，卻很容易偏定而使你失去觀照般若，你想再看到那種現象（幻像）嗎？



學生：不，味道很臭，但我不知道我為什麼會見到這種現象。當時我的心很清楚。

阿姜念：你的心很清楚，那是禪定。禪定讓你感到滿足，讓你覺得快樂，但那是顛倒妄想，如果心很清楚，但沒有煩惱，沒有喜歡或不喜歡，就不會產生這種現象了。

（第一、第二位比丘）

阿姜念：你們經常有訪客來找你們，這段時間你們不應該讓任何人來拜訪你們，因為那會減弱你們的自律（善護諸根）。如果自律不好，就不能生定，沒有定不能發慧，這三學要同時配合於當下。客人來了，即使你不想講話，也不得不講。

修行的方法就是你必須觀照當時所顯現的身心。如果身心沒有顯現的話，就表示妄執身心為「我」的邪見還存在，而且你無法去除這種妄執身心為「我」的邪見。

愛與恨不斷生滅，但你們不知道什麼是愛，什麼是恨，愛是心存貪念，恨是心存瞋念。而在你還不明白的時候，你說「你愛」或「你恨」。尚未明白之前，你無法將「你」和愛恨分別開來。因此你修行的時候必須把每一件事物視為色法或心法；而且你要知道是什麼樣的色法和什麼樣的心法。如坐的色身，心在聽等等，你們說你們見到苦，這雖然沒錯，但是「你」覺得苦的邪見仍然存在。你知道為什麼嗎？因為你未曾如理作意，你要觀照的是坐的色身苦，而非你苦。因為你忽略了這個重點，所以你無法正確地觀照色身。

感受和想像（默念）是不一樣的，你們是知道這一點的，所以不要將它們混為一談。

重要的是你們必須知道原因，必須用如理作意來修行。例如，在《阿那律經》中，阿那律問舍利弗，即使他已得可以觀看整個宇宙的天眼通，他的毅力很好，正念很強—為什麼他還不能斷除煩惱（漏）。舍利弗告訴阿那律，他認為自己可以看到整個宇宙是慢，而慢是煩惱之一，與煩惱相應；他認為自己毅力很好，正念很強是掉舉；而他憂慮尚未斷除煩惱是悔。所以舍利弗說你必須祛除這些感受。

因此煩惱非常微細，你們要有正見，你們的任務就是不斷地修行，能否成就並不重要，你們修行是要祛除隱蔽真理的煩惱，而你們必須先了解祛除煩惱的方法，即使阿那律已經證得神通還有煩惱，現在我們很幸運，因為我們不必先修禪定或證得神通，我們可以利用

貪、瞋、痴來修毗婆奢那（心念住修法）。如果你要先修禪定，那是非常困難的—因為你必須修兩次（先得禪定，再啟發智慧），而這樣要花一大段時間，現在你只要修一次就可直接斷煩惱了。

（中國比丘）

阿姜念：你知道修奢摩他和修毗婆奢那的所緣不同嗎？他們是異或同呢？

學 生：是，他們是不同的。

阿姜念：為什麼他們不同呢？你認為毗婆奢那和奢摩他的所緣有什麼不同呢？

學 生：奢摩他能令心平靜。

阿姜念：那不重要，而你所觀照的所緣是同或異？

學 生：我沒有注意到這點。

阿姜念：你沒有注意到這點？那你怎麼做？奢摩他和毗婆奢那不同。毗婆奢那必須以身心為所緣，不是像你反覆地念「佛陀」或「阿羅漢」，一直重覆地念。

學 生：我知道，修毗婆奢那不是像那樣默念。

阿姜念：如果你用想的（默念），你就沒有見道的可能，因為這種修法不以身心為所緣。毗婆奢那要以一些存在的事物為所緣，以此見實相。

學 生：我觀照坐的色身、臥的色身時，心迅速地跑進、跑出，並沒有安住在坐的色身、臥的色身上。

阿姜念：這種現象產生的時候你認為修錯了嗎？

學 生：是的。

阿姜念：你認為修錯了是因為你不想讓心跑進跑出的對不對？

學 生：是的，當我察覺到心這樣跑來跑去的時候，我把它拉回到所緣（坐的色身、躺的色身）上。但心無法安住，很快地它又迅速地跑進跑出的。

阿姜念：你為什麼要把心拉回來呢？

學 生：如果我不把它拉回來，它會跑出去很長一段時間。

阿姜念：你想成為一個主宰者，想把心拉回來而不讓它跑進跑出的。然而你設法不讓心跑進跑出的方式是錯的，你修錯了。但這種現象是真實的，是實相。因為心一直是像這樣跑進跑出的，你想讓心安住，心卻不是你所能控制的，這是心的實相，沒有人能控制心—它不是任何人的能力所能及，因為心是無我的。

迅速跑進跑出的心即是法，但是你不喜歡法，你修行要見法，但法現前時你卻不喜歡它，你已經見到法了，但你卻不喜歡法。只要看著心跑進跑出，不要想去控制它、或想讓它安住下來，只要觀照它，但是你必須知道妄想是心，如果你不知道是心妄想的話，你又會不喜歡妄想了。

每個人都要自我約束（善護諸根），就像種一棵樹：你必須除草，否則草會使小樹苗無法生長。因此就像種植之前的鬆土一樣，自我約束能幫助你修得更好。講話會使你的自律鬆弛，修四念住的時候，如果你講話就會使你偏離當下。

（另一天，在家女眾）

阿姜念：妳已經修了將近一個月了，妳修得如何？妳還有幾天就要離開了呢？

學 生：到月底的前幾天就要離開了。

阿姜念：妳不能再待久一點嗎？

學 生：不行，我必須回家。

阿姜念：因此妳不能留下來了。那麼上次我們談過話之後妳修得如何？

學 生：昨天，我體會到每一件事都是苦。

阿姜念：妳體會到什麼苦？

學 生：我觀照躺的色身，感覺就像個死人一樣，我覺得害怕，因此我到外面走和坐，我體會每一件事都是苦，甚至霎眼睛、吞口水—我都覺得苦，因此我又多走了一會兒。現在我了解修法，可以到別的地方去修行，而不用靠別人來教我了，所以我想我多麼幸運能遇到阿姜（念），因為阿姜的教導，我才能見到法，我因此而想哭。

阿姜念：那今天呢？妳還是像昨天一樣見到苦嗎？

學 生：今天正常了，苦的感受已經消失了。

阿姜念：妳知道為什麼苦的感受會消失嗎？

學 生：今天下午有客人來找我，我們談到關於我所體會到的苦和修行的事。

阿姜念：跟客人談話導致妄想，而妄想使妳對身心的觀照中斷了，妳已經偏離了毗婆奢那的修行。因此，今天妳覺得正常了，這是因為與煩惱相應了。所以，妳體會的苦消失了，這是由於妳缺乏覺照力，妳沒有以身心為所緣，妳知道這樣做錯了嗎？

學 生：是的

（第一位比丘）

阿姜念：你說你修得更好了，是怎麼好法呢？

學 生：我並沒有很多妄想，並且更能夠保持在當下。

阿姜念：什麼是當下？

學 生：心知道打妄想那一刻即是當下，但妄想的內容是假法（傳統的實法）。

阿姜念：如果你知道內容－妄想的內容－你已經偏離了當下了。如果你常打妄想，表示你保持在當下的力量不強，因此你就無法觀照得住身心；但不要怕偏離了當下，就像乘一艘竹筏過河，如果你一害怕就會失去平衡而落入水中。

大多數的人，從出生以來，從來沒有活在當下過，因為心總是與煩惱相應，心看每一件事情都染有我。你修的時候一定要防範煩惱，然後你才能體會到當下。

（第二位比丘）

阿姜念：你修得比較好的時候，你會覺得「歡喜」嗎？你修得不好的時候你覺得「不歡喜」嗎？這些覺受是錯的，你說你修得比較好了，是怎麼個好法呢？

學 生：我比以前更容易保持在當下了。

阿姜念：你必須知道為什麼有時候你容易保持在當下，有時候卻不容易保持在當下。你一定要知道原因，否則你的修行要多花很長一段時間。如果你知道原因的話，即使你偏離了當下，你也能夠很快再回到當下，你務必要注意到這一點。你也應該觀照到更微細的動作，有七類微細的動作：

一、徐步後退。

二、左右擺首。

三、伸屈手臂。

四、搭衣持鉢。

五、吃、喝、嚼、舐。

六、大小便溺。

七、（為了日常作務等等的）行、住、坐、臥以及語默動靜等等。微細的動作比大的動作要多得多。知道做這種種微細動作的原因遠比知道做行住坐臥四種姿勢的原因還要困難。如果你對行住坐臥四



種姿勢已經觀照得非常清楚的話，可以再逐步加入觀照微細的動作。

法是非男、非女、無我的一法只是如其本然而已，天地萬物無非是法的現量。例如：坐、立、妄想、睡覺、聞聲、生氣、舒適、疼痛、貪求、厭惡等等，每件事物只是色法或心法而已，而色心二法即是一切法。

天地萬物的呈現皆可啟發我們的般若智慧，如果你不了解這一點，你會心外求法，你不需心外求法，法就在你自身身上，你只須觀照每一刻所顯現的身心，即使你大小便溺，沐浴更衣無非是法，所有一切動作無非是要治苦而已。

如果你沒有保持在當下，就會與煩惱相應。

法是無人所能主宰的，它是無我的，所以你要能如理作意，你才能夠見到法，即使是打妄想，如果你知道妄想是心—你就會知道妄想是無法控制的，妄想是無常—妄想是苦諦—苦的真理，妄想是四諦法。

## 《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/>

---