

佛使比丘的自然內觀法

林崇安編

以「自然方式」產生的定力，通常已經足夠用來內觀，而由「系統訓練」所得到的定力，不但往往超過所需，甚至可能會產生對這種高度禪定的錯誤滿足。在高度禪定中，容易體驗極度的快樂，因而對它黏著，或是誤以為那就是涅槃的道果。「自然方式」產生的定就充份足夠作內觀，而完全沒有任何壞處，沒有「系統訓練」所產生的禪定的缺點。

經典上，有許多地方談到，人們在自然的情況下獲得各種階段的覺悟，一般發生在佛陀在場時，在其後很多的教師也是如此。人們並沒有採用後期論典所教的方式：於森林內坐著，專心地練習把專注力集中在某個對象。

很明顯地，佛陀最早的五個弟子經由聽到有關「無我」的談話，以及後來千位弟子聽到有關《熾燃經》的教導而開悟，這不是一種系統式的訓練，然而，內觀的智慧就自然地產生。這些例子明白顯示，當一個人想要明白瞭解問題時，定力就會自動、自然地產生，而且其引發的內觀，可以非常深刻而穩定。就像我們做算術時，心會自動、自然地集中，又如，當我們在瞄準目標射擊時，心會自動地集中、平穩。這就是心如何自然地產生定力的方式。由於這種方式一點也不神秘、神奇或令人敬畏，因此我們常常完全忽視它，事實上經由此種自然產生的定力，多數人就可獲得解脫。僅經由自然的定力我們就可以獲得解脫、涅槃、圓滿的覺悟。

所以請不要忽視這種自然產生的定力，它是我們很多人已經擁有或有能力去開發的東西。我們可以利用它成功地開悟，就像古時的人一樣得到，而不須知道現代的專注技巧。

想對我們身心世界，也就是五蘊有完整的認識，其所需具備之內在覺察力，必須經過幾個階段。

(1) 喜悅

第一個階段是喜悅。把一件事情做好，或是布施（可說是獲得功德最基本的方法），都可以得到喜悅。再高一些是道德或完全清

淨的言行，它會帶來更大的喜悅。比這兩種更高的是來自定的喜悅。即使是最低層次的定力，都能帶來很大的喜悅。

(2) 平靜

當喜悅引發之後，它能夠使我們的心「平靜」下來。通常，我們的心不易自制，不斷受到外在各種念頭及感受的誘惑而成為奴隸，一直起伏不定。但是隨著內心喜悅的建立，內心的平靜、穩定也跟著增加。

(3) 定

當穩定度良好時，會產生完全的「定」。這時候內心平靜、穩定、富彈性、收放自如、輕盈、自在，適合於處理任何事情，尤其是清除煩惱。

這樣的喜悅與寧靜並不會使心死寂、頑固如同頑石一樣，絕對不會發生這樣。此時內心平靜，更適合思考與內觀，身體很正常。這時的心是完全明朗、冷靜、穩定與自制，換句話說，非常適合工作與認知。這正是我們要追求的定的程度，而不是坐著不動如石的高度專注，完全缺乏覺性這，種高度專注不適合分析事情真相，深度集中的心，全然無法透視真相，它是一種無覺知的狀態，不適合作內觀。深度專注是內觀的一個主要障礙。當要做內觀時，必須離開深定，回到較低程度的定，然後才能運用心力。深度的專注祇是工具，我們寧可將目標鎖在適合內觀的平靜、穩定的心，由此獲得對身心整個世界的正見。這種內觀是自然產生的內觀，就像佛弟子親聞佛陀說法後自然獲得一樣。這導向於正確思惟，並帶來正見。而它並不需要任何儀式，也沒有什麼神秘。

但這並不表示內觀一蹴即成。因定力的強度及運用的不同，隨時可能獲得第一階的內觀智，而不是一下子就完全覺悟。透過定與清晰地觀察，將能感受到非常特殊、深刻的內觀經驗。如果獲得的是正確的內觀智，就能親身體會實相，當練習熟練，體會隨之深化，終而對所有的現象都能如實知見。即使獲得些微的內觀力，也可能使人得到聖者的最初果位，假使沒有達到這種成就，至少也能使人有高尚的品德。如果環境配合，而且內心建立足夠的品質，甚至可以得到完全的解脫，這完全看環境。但是，祇要內心擁有自然的定，內觀智就一定會生起，而能或多或少接近實相。

(4) 如實知見

所謂如實知見，指的是看清事物的無常（暫時性）、苦（不完美）與無我，瞭解到沒有任何事情值得追求、存有；任何東西都不值得去抓牢、去黏著為「我」、「我所有」、「好」、「壞」、「可取」、「可捨」。即使祇是概念或記憶上的喜歡或厭惡，都是黏著。我們說沒有任何事情值得追求或存有，意思是指沒有任何事情值得黏著。「追求」就是把心放在財產、地位、健康或任何喜歡的東西上，「存有」就是執著自我的形象，將自己的身份確定成丈夫、妻子、富人、窮人、勝者、敗者、人類或自己。如果我們深入觀察，成為自己是毫無樂趣，因為企圖成為任何東西都是痛苦的，相反地，如果完全放棄對「我」的黏著，就不會有痛苦，這就是前述不值得成為任何東西，祇要黏著「我」就必受苦的意義。當存在「我」，必然生起與之相對的、屬於這個我的「我所」，因此一個人有了「我的」孩子，「我的」妻子，「我的」這個，「我的」那個等等，然後一個人就有了做為一個丈夫或妻子、主人或僕人等的責任。而為了維持「我」，就要掙扎，而這些麻煩與掙扎，其實是盲目迷戀或黏著「我」的自然結果。

有人會問：「如果沒有任何東西值得追求或存有，是否我們就不該工作，或不該累積財富、地位和財產？」理解本文主旨的人都能瞭解，一個具備正確知識與理解的人，遠比一個受制於貪欲而缺少理解的人，更適合在俗世工作，因此，我們當然可以工作，但要正念現前，不要因貪欲而工作，如此，無論工作的結果是成功或失敗，都能順其自然，心無掛礙。佛陀與他的許多弟子，都是完全沒有貪欲，仍然做出比我們所做的更有意義的事情，我們可在記載佛陀生平的文字中發現，佛陀一天祇睡四小時，而其餘時間則在工作。

如果一個人完全沒有痛苦，這是最好的心態。不要有肉體是「我」在控制的概念，祇有明辨的智慧使身體自然活動，這種智慧能讓身心過程自然開展、毫無執取、貪求。佛陀的例子顯示，明辨力與慈悲足以讓沒有貪求的人生機盎然，比受制於貪欲的人做更多助人的事。煩惱中的人，因為自私而祇做利於自己的事，相反地，覺悟的人完全無私地做事。

(5) 厭離

當我們確實領悟到，沒有任何東西值得追求或存有，厭離之心會隨著內觀的深淺而有程度不同的顯露，這些是執著鬆動而消失的徵兆，是我們從長久的奴隸狀態開始解脫的徵兆。

(6) 離欲

這樣的離欲祇有在一個人厭倦對事物黏著的時候，才會發生。

(7) 解脫

一旦離欲了，就自然、自發地自纏結中脫離出來，就好像一個人被繩子綁緊，而現在要鬆綁了；就好比衣服上的污點，因浸泡在清潔劑而洗淨。這種從黏著於世界或物體的狀態中突破的過程，佛陀稱為「解脫」，這個階段雖然不是解脫的最後階段，卻是趨向完全解脫的最重要階段。而且一個人到了這一程度後，肯定可以完全從痛苦解脫出來。

(8) 清淨

對物質、感受與概念的黏著一旦消除，個人就不再是世界的奴隸；以前受到貪、瞋、癡污染的人，變成清淨無染的人。

(9) 清涼、涅槃

自貪愛世界中突破而不執著，達到純淨、自然的狀況；一旦獲得此種真正的純淨，會帶來真正的平靜、冷靜，而不再慌亂、爭執、苦惱。佛陀稱呼這種從壓迫和擾動中解脫的狀態為「清涼」，這是一種在任何狀況都能保持冷靜、泰然的境界，也就是在此世就處在「涅槃」狀態。

涅槃被翻譯為「苦之消失」，若從另個角度看，又意味「熄滅」、「不受後有」；所以，涅槃包含兩個非常重要的意義，一個是滅除煩惱、熱惱，不再有任何形式之束縛與限制，另一個是熄滅，就是不再有引起未來痛苦的燃料。綜合這兩個意義，其實就是一種完全自由的境界。涅槃還有別的解釋，如痛苦的熄滅、染著的完全消除。

綜觀自然內觀的方法，我們可以看到這種方法可以使人於每天的生活中體驗「沒有任何事物值得追求或存有」這句真理而獲得涅槃、解脫。任何想要體會解脫的人，必須努力淨化自己，發展個人良好的德行，在這樣的淨化中，我們會發現自己無論工作或休閒都充滿喜

悅，由此喜悅自然引發精神的明淨、鮮活、平靜和寧靜，並能自然、自發地使心去思惟與觀察，這種觀察能生起內觀智慧看清「沒有任何事物值得追求或存有」，自然會放掉過去緊抓、黏著的貪心，能夠自以往事物中的「我」、「我所」掙脫出來，所有的盲目渴求因而止息，痛苦不再有任何棲息落腳處，滅苦的目標於是完成。這是我們每個人都能用自然的禪修方式獲得的成就。這種超越黏著、超越了將任何經驗或事物當做「我」、「我所」的內在清涼，就是清淨道的最後目標，也是佛陀的真正解脫。