

# 馬哈希法師的方法

## 實用內觀練習

### 一、覺知身心現象

1. 修習內觀，是要禪修者努力去正確瞭解在他自身所發生的身心現象。身體現象是每個人從四周可明顯覺知到的。每個人所覺知到的身體，是由一組物質所構成的（稱作色）。心理或精神現象，是心識或覺知的作用（稱作名）。要清楚的察覺到這些身心現象（合稱名色），可從每當看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到的那一時刻，用觀察來覺知它們，並且給予注意（或標記）：「看、看」、「聽、聽」、「聞、聞」、「嚐、嚐」、「觸、觸」、「想、想」。
2. 每次當他看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到，他就要對這個事實給予注意（或標記）。但是初學者不可能對每個發生的現象給予注意，所以，他必須先開始注意那些顯著和易於觀察的現象。

### 二、注意呼吸

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）。應開始注意這個運動，用心觀察腹部。當你吸氣時會發覺腹部上升，呼出時腹部便下降。腹部上升時，內心要注意「上升」，下降時，內心要注意「下降」。如果這運動不明顯時，可以用手放在腹部上。但不要改變呼吸，不可故意減慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸。如果改變呼吸，會令你覺得疲倦。要自然地呼吸，並注意腹部上升和下降的運動。要用內心給予注意（或標記），而不是用口念。
2. 在內觀禪修中，名稱及所說的並不重要，真正重要的是去知道、去覺察。注意腹部的上升，須從運動的開始，一直到整個上升過程完畢，如同用眼睛看到一般。注意下降的運動也是如此。注意上升的運動時，要使覺知之心與上升的運動一致，運動及覺知要同步，就如丟一粒石頭正中目標一樣。下降的運動也如此。

### 三、注意心念

1. 當注意腹部的運動時，心可能會到處遊蕩。這時內心注意說：「遊蕩、遊蕩」。如此注意一兩次後，這遊蕩的心便會停止，此時我們便回到注意腹部升降的運動。如果發覺心到達某處時，就標記「到達、到達」，然後又回到腹部的運動。如果想到遇見某人，就標記「遇見、遇見」，然後又回到腹部的升降。如果想到某人並和他談話，就標記「談話、談話」。
2. 總之，如有任何思想或回憶產生時，就須給予注意（或標記）。如果你想像，就對「想像」給予標記。如果你思考，就給予「思考」。如果你計畫，就給予「計畫」。如果你察覺，就給予「察覺」。如果你回憶，就給予「回憶」。如果你感覺快樂，就給予「快樂」。如果你感覺無聊，就給予「無聊」。你感覺高興，就給予「高興」。你感覺氣餒，就給予「氣餒」。注意所有這些心識的活動，就稱作「心念住」。
3. 由於我們沒有注意這些心識的活動，我們就將這些認同為「人」或「個人」。我們以為想像的、思考的、計畫的、覺察的是「我」。以為有「一個人」從孩童開始就一直活著和思想著。實際上，並沒有這樣的人存在，只有那些持續不斷的心識活動而已。所以，我們要注意這些心識的活動並知曉它們是什麼。這是為何我們要注意每一個心識活動的生起。當它給予注意時，它就消失。接著，我們就回到注意腹部的上升與下降。

#### 四、注意感受

1. 坐著禪修一段長時間後，身體會有緊及熱的感受，這些也須仔細給予注意；同樣的，也有疼痛及疲倦的感受。所有這些感受就是苦受（苦的感受），注意這些感受就是「受念住」。不懂得或忽略注意這些感受，你會以為「我感到緊，我覺得熱，我感到疼痛。剛才我還好好的，現在我因為這些不快的感受而不舒服。」將這些感受與「自我」認同。這是一個錯誤的觀念。實際上並沒有牽涉到「我」，只有一個接一個不快的「感受」在持續發生。
2. 這些就像新而持續不斷的電流通到電燈。每當身體有不悅的接觸時，就有一個個的苦受產生。這些感受要仔細地注意，無論它們是緊、熱或是疼痛的感受。初學者開始練習時，這些感受顯得強烈，以致於

有改換姿勢的欲望，就要對這「欲望」給予注意，而後再回到注意緊、熱等感受。

3. 「忍耐導致涅槃」，這句話用於精進禪修是最恰當的。禪修時必須有耐心。如果因為不能忍受緊或熱等感受而經常移動或改換姿勢，就不能產生「定」，如果不能培養「定」，就不能獲得智慧，不能獲得導致涅槃之道果和涅槃。這就是為何禪修時需要忍耐的原因。最要忍耐的是身上不悅的感受，如緊、熱、疼痛，以及其他難以忍受的感受。禪修者不可在這些感受產生時，就立刻放棄禪修並改換禪修的姿勢。他應繼續耐心地對「緊、緊」或「熱、熱」給予注意。如能耐心地注意，這些中等的感受將會消失。當注意力強而集中時，即使很強的感受也會消失。而後，他又回到注意腹部的上升與下降。

4. 如果注意了一段時間而這感受仍沒有消失或無法忍受這感受時，當然須要改換姿勢。這時應開始注意：「欲換、欲換」。如果提起手，就注意「提起、提起」，如果移動手，就注意「移動、移動」。要輕柔地改換這些姿勢，並注意：「提起、提起」、「移動、移動」和「接觸、接觸」。

5. 如果身體搖動，就注意「搖動、搖動」；如果提腳，就注意「提起、提起」；如果移動，就注意「移動、移動」；如果放下，就注意「放下、放下」。如果沒有改變，而只是靜止休息時，就回到注意腹部的上升與下降。注意之間不可有間斷，只有一個注意接續另一個注意，一個定力接續另一個定力，一個智慧接續另一個智慧。只有這樣，禪修者的智慧才能持續並逐步地成熟。只有這種積聚的動力，才能獲得道和果的智慧。禪修的過程，猶如努力不停地磨擦兩塊木頭，以獲得所需的熱力來生火。

6. 同樣的，在內觀禪修中的注意（或標記），不論是什麼現象產生了，都應持續不斷地注意，當中不可間斷。例如，如果有難以忍受的癢的感受生起而想要抓癢，那麼禪修者就需注意這「感受」和要抓癢的「欲望」，不可立刻為了要消除癢的感受而直接抓癢。

7. 如果持續不斷地注意，癢的感受逐漸消失了，禪修者就可再回到注意腹部的上升與下降。如果癢的感受實際並沒有消失，那麼當然就可用抓癢以消除它，但是，事前須注意到這個抓癢的「欲望」。所有消除癢的動作都要注意到，特別是「接觸」、「拉」、「推」和「抓」的動作，最後，再回到注意腹部的上升和下降。

## 五、改換姿勢

1. 每次改換姿勢時，就先注意這個要改換的意念或欲望，接著仔細的注意每一個動作，例如從坐姿起身、提起手、移動它、伸出它。姿勢的改換與注意之心要能一致。當身體向前搖動時，要注意它。起身時，身體變輕和上升，將心注意於這些動作上，輕柔地注意（或標記）著「上升、上升」。
2. 禪修者須舉止如一個衰弱的人。健康的人起身容易，快捷或突然。衰弱的人就不如此，起身緩慢而柔和。背痛的人也一樣，需緩慢的起身以減少背部的痛楚。
3. 禪修者也是如此，在改換姿勢時要緩慢而柔和，這樣才能有良好的正念、定力及內觀。所以，開始時動作要輕柔、緩慢。起身時，禪修者要輕柔猶如衰弱者，同時注意「升起、升起」。不但如此，對眼睛所看到的，就當作不曾見到一樣；對耳朵所聽到的，亦是如此。禪修時，禪修者只在乎注意（標記），而不必去理會所見或所聽的。因此，不論看到或聽到奇特或顯著的東西，他就當作沒有看到或沒有聽到一樣，只要細心地注意（標記）。
4. 當移動身體時，禪修者須緩慢地移動，猶如衰弱的人，輕柔地移動手腳，彎曲或伸直它們，低頭或抬頭，這些動作需輕柔。當從坐姿要起身時，他的行動需緩慢，注意「起身、起身」。當伸直身體及站立時，注意「站立、站立」；當向四處看時，注意「看、看」。當走時，注意步伐是左或是右，並覺知所有從提足到落足的連續動作。注意每一個步伐是右腳或左腳，這是走得快時所應該注意的方式。當快步走時和走較遠路時，只需如此注意（標記）就夠了。

## 六、行住坐臥

1. 至於慢步走時或來回經行時，在每個步子中，須注意三個階段：提足、往前移足及落足。要從提足和落足的動作開始注意。提足時要好好覺知，落足時也如此，要好好覺知落足的重感。
2. 走時須注意每一步的「提起」及「落下」，經過大約兩天後，這種注意就會變得容易。其後就注意三個階段：「提起、前移、落下」。開始時，只注意一或兩個階段就已足夠；走快時，只需注意「右步、

左步」，走慢時就注意「提起、落下」。如果走時想坐下，就注意「想坐下、想坐下」。坐下時，就專注身體坐下時的重感。

3. 坐下後，就注意安置手腳的動作。當沒有這些動作而身體靜止不動時，就注意腹部的上升與下降。如此注意時，如果肢體上感到緊和熱的感受生起，就注意它們。而後再回到腹部的「上升、下降」。如果這時生起躺下的欲望，就注意它並在躺下時，注意腳和手的動作。手的提起、手移動、手肘碰地、身體轉移、伸腳、慢慢的準備躺下時身體的傾側，這些動作都需給予注意。

4. 當躺下時須給予注意，這是重要的。在這動作的過程中（躺下時）可獲得特別的睿智（道智和果智）。當「定」和「智」強時，這睿智隨時可能產生，它可在一個彎臂或一個伸臂時產生。這就是阿難尊者證得阿羅漢的過程。

5. 阿難尊者勇猛精進，想在第一次結集佛法的前夕證得阿羅漢。他整晚練習身念住的內觀方法，注意他的步伐：右和左、提起、前移、落下，注意一個接著一個現象的發生：走的欲望和走時身體的動作。雖然他不停地練習直到將近凌晨，但還無法成功證得阿羅漢果。他覺察到他已過度練習行禪。為了要平衡「定」和「精進」，他應修習臥禪一下子，因此他就進入臥室。他坐在床上，接著躺下。當他如此做，並注意「躺下、躺下」時，他即刻證得阿羅漢果。

6. 在躺下前，阿難尊者只是預流果。從預流果，他繼續練習禪修，依次達到一來果、不還果和阿羅漢果。只在片刻之間，他獲得這三個相續的果位。試記取阿難尊者證得阿羅漢果這個例子，這種證悟隨時可以出現，不須花很長的時間。

7. 這就是為什麼禪修者須每一時刻都要精進地注意。不可放鬆注意力，不要以為「這一點點的懈怠不會有多大的影響」。所有的動作，包括躺下時如何安置手、腳，都需小心和毫不放鬆地給予注意。如果沒有動作而靜止時，就回到注意腹部的上升與下降。即使時間已晚，到了睡眠時間，也不可不再注意。一個認真和勇猛精進的禪修者必須一直練習正念，好似他可以放棄睡眠似的，他要繼續禪修直到入睡。如果禪修進展很好，他不會入睡。如果昏沈，他就會入睡。當他想睡時，他須注意「欲睡、欲睡」；如果眼皮垂下時，就注意「垂下、垂下」；如果感到眼皮沈重，就注意「沈重」；如果眼睛感到痠痛，就注意「痠痛」。這樣的給予注意，昏沈可能會消失而眼睛就變得「明

亮」。那麼，禪修者須注意「明亮、明亮」，然後繼續回到注意腹部的上升及下降。

8. 但是禪修者雖堅持繼續禪修，如果真正的睡意侵入時，他會入睡。睡覺並非是一件難事，其實那是件容易的事。如果躺著禪修，就會慢慢的感到昏沈，然後入睡。這就是為什麼初學者不可多修臥禪，他須多修坐禪及行禪。但是，如果時間已晚，是睡覺時間，就須修臥禪，注意腹部的上升與下降，就會自然地入睡。

9. 禪修者睡覺的時間就是休息的時間，但認真嚴肅的禪修者須限制他的睡眠時間為四個小時。這是佛陀所訂的「子夜時間」。四小時的睡眠已足夠了。如果初學者認為四小時對健康尚嫌不足，他可延長到五或六個小時。六個小時的睡眠顯然對健康是足夠的了。

10. 禪修者一睡醒，他應立刻恢復注意。真正努力禪修，欲獲得道和果智的禪修者只有在睡覺時才休息，其他清醒時間就持續注意而不休息。所以，當他一睡醒，就應注意這清醒的心態是「清醒、清醒」。如果他還不能如此覺知，他須開始注意腹部的上升與下降。如果想從床上起來，他須注意「想起來、想起來」，接著，他應繼續注意移動手和腳的動作。當他抬頭和起身時，就注意「起來、起來」；當他坐下時，注意「坐下、坐下」；當他安置手腳時的任何移動，須注意這一切的動作。如果沒有這些移動，只是靜坐著，就注意腹部的上升與下降。

11. 洗臉和洗澡時，也須給予注意，因為這些動作比較快，所以應儘可能注意越多的動作。還有穿衣、整理床鋪、開門、關門等這些動作也須儘量細心注意。

## 七、進餐

1. 當禪修者進餐並望向桌子時，就應注意「看、看」。伸手取食物、觸到食物、拿食物、把食物拿到口邊、低下頭並把食物放入口中、放下手臂、再抬頭，這些動作都需給予適時的注意。

（此處注意的方式是順乎緬甸人進餐的過程，那些使用刀叉、湯匙或筷子

的人也須以適當的方式來注意每一個動作）

2. 當咀嚼食物時，須注意「咀嚼、咀嚼」；當知道食物的滋味時，就注意「知道、知道」；當品嚐食物和吞下、食物經過喉嚨時，都需

注意這一切的發生。這就是禪修者一口一口吃時要如何注意。取湯時，所有的動作，如伸手、拿著湯匙和舀湯等都需給予注意。在進餐時要注意這些動作是比較困難的，因為有這麼多動作須觀察和注意。初學者可能會遺漏一些應注意的動作，但他須下決心去注意一切。當然，他可能會遺漏一些，但當他的定力增強時，他就可以對所有發生的都給予注意。

## 八、結論

1. 好了，我已提及這麼多東西供禪修者去注意，但是，簡而言之，只有很少的東西須注意。當走得快時，就注意「右步、左步」；慢走時就注意「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。
2. 當禪修者繼續注意，他就能注意到越來越多現象的發生。開始時，他東想西想，可能沒有注意到許多東西，但是，他不用灰心，每位初學者都會遭遇這些相同的困難，當他修習久了，就能覺知到每次的胡思亂想，直到最後心中不再有妄念。這時，心繫念於所注意的目標，他的正念就和所注意的目標（如腹部的升降）幾乎同步。（換言之，腹部上升就立刻注意到，腹部下降也如此。）
3. 所注意的身體對象與能注意的心是「成對」發生的。在這過程中，沒有人或個人，只有所注意的身體對象與能注意的心成對發生。禪修者可以確實經歷到這個過程。當注意腹部的上升與下降時，他能分辨出腹部的上升為身體現象而能注意之心為精神現象。腹部的下降也如此。禪修者將很清楚的體會到精神與身體現象是同時發生。
4. 如此，禪修者自己將清楚知道，每次的注意只有物質（身體）是所注意的對象，以及心對它給予注意。這種智慧叫做「名色識別智」，這是內觀智慧的開始。正確的獲得這種智慧是重要的。當禪修者繼續地注意，這智慧將導致分辨因與果的智慧，這種智慧叫做「緣攝受智」。

5. 當禪修者繼續注意，他可親身體驗到凡是生起的不久即滅去。常人以為身心現象二者在一生是持續不變的，也就是從小到大沒有變，實際上並非如此。沒有現象是永恆不變的。所有的現象生滅得如此快，快到比一眨眼的時間還短。禪修者只要繼續注意，他自己就能明白這些。他將會確信所有這些現象都是無常。這種確信叫做「無常隨觀智」。

6. 這種智將引導入「苦隨觀智」，體驗到所有無常都是苦。禪修者也可能遭到多種身體上的苦，這些都是「苦蘊」。這也是「苦隨觀智」。接著禪修者將確信這些身心現象是順著自然發生的，不依任何人的心願也不受任何人的控制。它們不是個人或自我所構成，這種體認就是「無我隨觀智」。

7. 當他繼續禪修，禪修者會確實體驗到所有這些現象都是無常、苦和無我，他將證得涅槃。過去諸佛、阿羅漢和聖者們都依這條道路證得涅槃。所有的禪修者須知他們現在正在這條「念住」的道路上，希望圓滿證得道智、果智和涅槃法，並使他們的功德（波羅蜜）成熟。他們將體驗到諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的正定和智慧。這些經驗是他們從前所不曾體驗到的，所以他們對這些應感到高興。

8. 他們不久將體驗到如同過去諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的道智、果智及涅槃法。其實，這些法可在一個月、二十天或十五天的禪修練習中經驗到。那些已累積功德成熟的人，甚至可以在七天內體驗這些。

9. 因此，禪修者須有信心，將在上列的時日內獲得這些法，他將滅除我見和疑惑，並能免除來世生在惡道的危險。他要有這種信心來繼續禪修。

願你們都能好好地禪修，並且迅速證得諸佛、阿羅漢及聖者所體驗的涅槃。

善哉！善哉！善哉！