

阿姜念的方法

凡拉達摩法師譯

一、修行摘要

壹、四種姿勢

我們於四種姿勢中觀照身心：行、住、坐、臥。這些是《大念住經》中的四種基本或主要的姿勢。因為身比心容易觀照，所以我們只由觀身著手。身比較容易觀照的原因是：

身較「粗顯」，心較微細。

四種姿勢隨時存在（心的所緣一如聽、看只有在某些時間生起）。色身比其他所緣更容易觀苦，因為我們觀照四種姿勢時，「苦的真理」是無所遁形的。

貳、觀照時所用的工具

1.精進、2.正念、3.正知、4.如理作意、5.覺察力。

「精進」是積極想去斷除煩惱。「正念」是念住於四念住。「正知」是帶著智慧去滅除愚痴或邪見的清楚認知。用這三心觀照各種姿勢：

1)精進：不精進你就無法體會整個坐的色身。例如，妄想使你偏離了當下，精進心提起正念正知使你回到當下。

2)正念使你明白你坐的樣子—姿勢。

3)正知使你知悉整個姿勢即是坐的色身。

4)如理作意意即以正見將個人的注意力集中在某件事情上，諸如：知道任何動作的原因或坐的色身的實際情況。如理作意提醒你 不管飲食、沐浴、如廁或做其他任何事，你都是為了治苦而做的，不是為了尋樂而做的。如理作意也提醒你，變換姿勢只是為了治苦而已。

5)覺察力是觀照。它告訴你修得是否正確，覺察力可以使你知道是否偏離了當下。

參、中道

中道祛除或止息了喜歡或不喜歡，執取或厭惡。中道對於此修法是非常重要的。如果你能具足正念正知地活在當下，喜歡或不喜歡就無法生起了。這也是為什麼我們：

1)每當苦產生的時候，就要改變姿勢來治苦，因為苦迫使色身變換姿勢。你必須保持「如理作意」以防止煩惱介入。所以變換姿勢的時候必須保持良好的如理作意和覺察力，才能使你注意到修行是否與煩惱相應。例如，坐的時候，我們感到有點痛，我們不喜歡這個姿勢（起厭惡心）因而起貪欲想變換到一個新的姿勢。唯獨苦逼迫我們的時候，我們才可以改變姿勢。我們不要坐到疼痛完全消失，因為這樣會產生煩惱—以為我可以控制疼痛的邪見（事實上，身心皆無法控制，它們是無我的）。然而有些修行者為了見到苦設法坐更久或者坐到疼痛完全消失，但是這種苦並不真實，因為這種苦是人為因素刻意造成的。有些修行者想坐更久是為了能加深禪定，因為他們認為這樣能夠引發智慧，但是這樣做只是徒增煩惱而已。記住，四念住只是修心而非修身；如果心錯了，身也會跟著做錯的。例如，心裡認為雙跏趺坐比較容易見實相—心會令身結雙跏趺坐。

2)不要想從任何姿勢得到舒適或快樂。也不要覺得那一種姿勢比另一種姿勢好，因為每一種姿勢都是不實的：無常、苦、無我的。

3)不要想從修行中得定，禪定會使我們以為有一個可以控制的自我，而且會使我們覺得寧靜和快樂，但事實上是沒有樂的，只是暫時離苦罷了，如果沒有苦我們是不能體會到苦的，苦諦是佛所教的真理，但是並沒有「樂諦」—沒有快樂的聖諦。因為樂是無常的，是會變苦的。

4)修行不要存著想成就、開悟、看破的心理。只要按照四念住正確的修法去修。甚至也不要想證得涅槃或得阿羅漢果，修行者要滅除這些貪念，不然的話是無法達到涅槃的。

5)修行不要存著你要成為一個老師的念頭，這個念頭會造成貪欲而障礙發慧。修行唯一的目標就是要滅苦。

二、實修

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。是三心（而非我們自己）在觀照坐的色身，就像看著舞台上的演員一樣，觀眾只是注視著演員，而不會去控制他的行動或演出。看戲就像活在

當下一樣，對於過去與未來是沒有興趣的。因此修行者練習的時候要像看戲一樣。例如，當他觀照坐的色身時，疼痛會產生而他知道是坐的色身痛，這是苦苦，但不要去觀照苦受，因為這是修習身念住，要保持在當下一再重覆地觀照是坐的色身苦，直到不得不變換姿勢，他就可以體會到存在坐的色身當中的苦諦。這是由於苦苦來自於色身，而身心即是苦諦。以同樣的方法來觀照坐的色身、走的色身等等，觀照這些色身必須像注視著一個我們沒辦法控制的人一樣，色身是所緣，而修毗婆奢那是心的工作，所以心必須保持在當下才能啟發智慧。因此心必須觀照現實的情況（如，心在聽），而非去創造現實，我們只要觀照現前的狀況即可。任何想控制心的意圖都表示我們想要見實相；這種想要見實相的貪念會使我們偏離中道和當下。精進、正念、正知三者一起運用於觀照身心，如果正念太強就會減弱正知，修行者必須注意到這一點，這種洞察力稱為覺察力，覺察力觀察到三者沒有保持平衡時，修行者就要調整精進、正念、正知三心使它們平衡，要有更好的覺照力才能做到這一點。苦苦產生時，坐的色身會因為痛而改變姿勢（這種情形就像我們在社交場合，坐久了不舒服就會調整姿勢是一樣）。

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。改變姿勢的時候，疼痛跟入了新姿勢中，而「如理作意」能注意到新姿勢只是從舊姿勢中暫時解除痛苦而已。這一點必須特別注意，因為大多數的初學者會不喜歡舊姿勢而認為新姿勢使他們感到舒適。

因為「如理作意」知道改變姿勢只是要止息舊姿勢所產生的苦，因此，我們不會厭惡舊姿勢而執著新姿勢。在這個修法中我們常常強調「如理作意」，因為「如理作意」可以讓我們了解苦（苦苦與行苦）（見苦的種類）。

如果難以保持在當下的時候，問自己這些問題是有用的：

「走的是誰？」 「走的色身」

「為什麼要走？」 「為了止息前一個姿勢的疼痛」

或者「是什麼在坐？」 「坐的色身」，等等。

（這種默念的作用就是如理作意，可以幫助心發展覺照力）

當你問「坐的是誰？」等問題的時候，正念、正知（覺照力）就提昇，而使你回答「坐的色身」。精進、正念、正知三者的總合就是覺性（*rusuthua*，awareness），它們有相同的所緣（身或心），因此它們是

一起運作的。正念知道姿勢—你坐的方式，而正知知道現在坐的是坐的色身（而非你），但運作的方式不是先正念後正知（而是一起運作的）。正念正知是同時運作的。正確的修法是，「現在我們在坐」把「我們」拿掉，換成「現在是坐的色身（有輪）」。這個重點和日常生活認知各種動作的方法是一樣的，只是將「我們」在坐的邪見拿掉而已。對於「覺性」的描述，我們聽到的用詞諸如「感覺」，「知道」，「見到」（指心見），「觀察」和「覺知」坐的色身等，這些用詞都對。事實上，覺性這個用字可以把它當作：如坐的時候把「我們坐」換成「坐的色身」這種方式。覺性是正確修行關鍵。

感覺是指感覺你坐的樣子和感覺它是一個坐的色身，而這就是正知。但是用「感覺」這個字的時候要小心：如果一個人落入了身體的覺受，尤其覺受太強的時候，會使心疲憊而偏離了當下。這樣是用貪念在修。而且如果時間太長的話，會引發一些身體的毛病，如胸痛，窒息的感受等等。重點是，不要「製造」坐的色身，只要去認知坐的色身即可，我們常常坐，但只是沒有去認知它而已。就像你在家的時候你覺得「你」在坐，但這是煩惱的根源，所以這種修法只是用智慧把觀念改成坐的色身而已。

「想」這個字通常避免用來形容覺性—因為「想」常常都和默念有關。感覺色身和想色身的差別是可以理解的，我們以冷開水為例，我們想到（觀想）冷開水，和接觸或喝冷開水的體會是完全不同的；冷開水是一個口頭上的概念而已，但是由感覺而認知才是真正知道什麼是冷開水（如人飲水冷暖自知）。

記憶也可以用來形容覺性，記得從頭到腳的整個色身（是坐的色身等等）—而色身是無知的，只有心才能了知。

要注意到當你觀照坐的色身時，是否心存想要見實相的貪念，如果你注意到自己有這種貪念，稍微休息一下直到貪念不見為止，如果心存見實相的貪念，你是不可能見到實相的，佛說心存貪愛的人是不可能見實相的，因為貪愛隱蔽了真理。

因為修毗婆奢那（內觀）是要斷除根塵接觸時所生的煩惱，修行者應該要知道那一種根塵接觸時要以身或心為所緣。

壹、修行的原則

1) 不要同時檢查身心兩種所緣，例如不要想「身走，心知道」等等，有些修行者以為如果他們用更多所緣（身與心兩者）的話，他們能夠更快引發智慧，但是這種想要引發智慧的貪念只會徒增煩惱而已。以四種姿勢的色身為所緣就已經足夠了。

2) 不要規定時間走或坐，變換姿勢要在疼痛產生時才換。

3) 不要覺得「我」在「修」，這樣會對修行產生特殊或神秘的概念，我們走或坐不是為了要修行，而是因為我們不得不這樣走或坐。

4) 不要用特別的姿勢修，如結雙跏趺坐或走得特別慢。用這些特殊的姿勢去修，通常帶有想要見法的貪欲。

5) 有些初學者很容易覺得這種修法很無聊，這些修行者必須提醒自己，他們修行的目的是為了滅苦，如果我們覺得無聊就不能滅苦，那就永遠在生死輪迴之中打轉了。

以前沒有修過的人也會有打妄想的問題，他們會變得不喜歡妄想—這就不是中道法了。初學者會發現定很難維持，也不喜歡一次好幾天獨處，當貪愛來的時候，他們也會變得不安，他們渴望平靜，想要快樂或看到快樂的事物。

6) 如坐的時候產生疼痛，就要認知是坐的色身疼痛等等—而非「你」。「坐的色身」是當下，「坐的色身—苦」也是當下，修行者不可將當下「坐的色身—苦」這個所緣變成「心知疼痛」（痛覺是心，稱為「苦受」），我們只要單純對治色身的苦，不要把心也加進來了。

7) 修行者要一直保持對身心的覺照力，但是不要把注意力集中在色身的某一部分；也不要期待苦的生起，這樣會使他偏離當下；也不要等到苦太強烈而使身體麻痺。苦諦不是針對嚴重的痛，而是看清楚每一次生起的苦—或大或小—修行者就可以體會到苦的真理。

8) 雖然有時我們說「見到」坐的色身等等，但不是真的用眼睛看或注視各種不同的姿勢，對身的覺照是用心—正念正知—亦即是智慧。

於修行的時候眼睛要開或閉（或半開半閉）是視個人習慣而定。有的人喜歡張開眼睛，有的喜歡閉著，有的人喜歡半開半閉而使進到眼睛的光線比較柔和一點。

9) 修行的所緣是自己的色身，而非別人的色身，不要管別人的身體，但如果別人進入了我們的視線範圍，就把他們當作是色法，但要知道是「心在看」。

10) 戒

1. 修行者只有在必要的時候才說話，例如請求一件日常用品等等。他只與老師談論法。這個修法是八正道的戒、定、慧，而戒必須清淨，這就要儘量保持沈默了，如果戒不清淨，就不可能得定，沒有得定就不可能發慧的。
2. 所有的戒都要遵循八正道，修行者要特別注意不要傷生害命，如昆蟲等微細的生命也要注意到。這個問題應該轉告禪修中心的員工們。

貳、意見

- 1) 《清淨道論》提到如果精進地觀照坐的色身，修行者也很快能以智慧見到心了，而不用身心同時觀照。
- 2) 《清淨道論》也提到身體的姿勢隱藏著苦，因為我們不注意觀照姿勢，所以不曾注意到新姿勢隱藏著舊姿勢所留下來的苦。這是因為通常我們變換姿勢時沒有具足如理作意，如理作意可以提醒我們變換姿勢是為了要治苦的。

因此，我們應該從坐的色身等姿勢中見到苦。因為我們活在當下，所以體會到苦也能斷除貪和瞋。

- 3) 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為了要治苦而已。修行者必須「如理作意」到：吃、喝、沐浴、如廁、洗碗、洗衣等等的日常活動，如吃的時候，要觀照吃東西只是為了治苦，要注意每一口咀嚼，每一刻吞食物的感受，以及飢餓慢慢解除的感受。咀嚼食物的時候，你要注意到每一口都是為了治苦。那麼你將體會到飢餓的苦迫使你咀、嚼、吞—不是為了享樂而吃的。

早晨醒來的時候，必須注意到躺的色身。然後起床的時候要注意原因（「如理作意」）如為了吃東西療飢或要叫醒別人或只是沒辦法再睡了，臥的色身必須起來因為它已經感到痛苦了。如果是去洗臉也是為了要治苦的。

一直提起「如理作意」觀照的話，煩惱就無法支配我們的覺受。「如理作意」提醒我們色身在運作而非「我」。

有一個很好的構想，就是修行者花一天的時間去注意，一天當中有多少次和多少舉動是為了對治色身的苦，結果一定會相當驚人的。一天當中，修行者要—噴驅蚊劑、搔癢、開電扇、喝冷開水、從皮膚

上吹走螞蟻、上廁所、吃東西、洗碗、倒垃圾、洗澡、刮鬍子、刷牙、剪手腳的指甲、洗衣等等，所有這些都是要對治身體的苦。工作的時候不要觀照坐的色身等姿勢。坐的色身等姿勢只有在修四種姿勢的時候才觀照。觀照臨時動作的色身會產生太強的正念而減弱了正知，因此對於臨時的動作，我們只要觀照是為了治苦就可以了。不要修微細的念住！這樣會增強正念而減弱了正知。

修行者要注意到不要為了「修行」而趕快做完家事或其他工作。這種要「修行」的貪欲是一種煩惱，因為修行者想要見法。每天的工作提供了一個體會身苦的好機會。當然如果偏定的時候，日常作務也是去除偏定現象的好機會。

4) 修行者要只做必須做的事，例如：

1. 姿勢。你從坐的色身變換到站的色身是為了治苦，這是必須的。而這個因（苦）一定要出現在你改變姿勢之前，不要因為你想走就把姿勢變換成走路，要等到苦迫使你改變姿勢才換姿勢。
2. 於治苦而言是必要的，因為飢餓迫使我们吃。
3. 上廁所。這對於治苦也是必要的一你不得不上廁所。
4. 降低體溫。如果身體很熱，必須開電扇或沖涼來治苦。

做這些事都需要「如理作意」，如果不用「如理作意」觀照，做這些事會出自於貪念一因而煩惱也就介入其中了。

然而某些干擾可能會妨礙平常的修行：

1. 有人敲門。
2. 食物或其他東西被送到寮房。
3. 有人來和修行者談話。
4. 緊急事件，如突然停電或設備問題。

以上這些都要用平常的方式處理，而且修行者必須知道這些事和修毗婆奢那無關，不要將它們併入修行之中。

參、自然的修法

1) 坐姿、動作以及走路就像在家裡一樣保持平常的姿勢。根據這個原則，我們必須對講話以及做不必要的事情等等作自我約束，而且我們必須保持正念、正知--加上覺察力，知道修行正確與否。

2) 「自然地」坐，平常有很多坐姿，而不是只有一成不變地坐、站、走等等而已。平常坐的時候是一開始坐是一個姿勢，過一會兒（通常

是為了治苦)會調整坐姿，過一段時間再換成另外的坐姿，然後才可能起來站或走。

3) 走路也是為了要治苦，如果修行的動機產生偏差了就要用「如理作意」觀照到走路只是為了要治苦。對很多修行者而言，走路這種姿勢很容易變成治苦以外的動機—為了享樂而走，為了見實相或控制妄想而採用某些特殊的方式走路等等。

4) 躺也不可以被忽視，它是自然的姿勢之一。一開始臥姿要花較長的時間才會感受到苦，但持續地修持之後，身體會變得比較敏感，躺下來不久就會覺得難過。如果從仰臥變換到側臥時，就要用「如理作意」來觀照姿勢的改變。

5) 睡。如果觀照臥姿的時候想睡就睡—裏要注意到睡是為了治苦，但如果身體已經有足夠的睡眠還想睡的話，就要檢查早餐或午餐是否吃得太多了，如果是的話就吃到比十分飽的程度還少三口飯，如果睡意還是持續的話，就起床並在臉上潑冷水或到室外呼吸新鮮空氣(睡眠超過身體需求的時候就會形成一種貪求睡眠的享受，覺得睡覺是快樂的，而變得越睡越多)。

6) 半夜醒來的時候設法注意到睡姿，如果醒來一段時間就注意臥姿的變換(為了治苦)。

為什麼用自然的修法？

因緣法是自然律或自然的法則(因果定律)。它存在於宇宙的每一個角落，而佛陀發現了這個真理。它有三個特性：

- 1) 諸行無常(一切因緣合和的事物都是無常)。
- 2) 諸行是苦(一切因緣合和的事物都是苦的)。
- 3) 諸法無我(所有的事物都是無我的)。

因為涅槃也是無我，所以一切法都是無我。

以上這三種特性一直都存在著，即使是在家還沒修行以前也都存在。但在家的時候身心比較容易與染有我的煩惱相應。這就是為什麼，要用自然的方式做每一件事，否則就見不到自然的法則。如果走得非常慢，就不自然，而自然的法則也就被隱蔽了。

同樣地，如果走的時候只觀照走的腳步而非整個色身的話，也是不自然。坐的時候，也要觀照整個坐的色身，誠如佛陀明白地說過：

在僧團當中，比丘當他走的時候應了知：我在走；或者站的時候了知：我筆直地站著；或坐的時候了知：我在坐；或臥的時候了知：我在臥。

因此，他的身體怎麼安置，他就如實地去認知它。（長部一尼柯耶，大念住經）

（這裏佛陀用人稱代名詞「我」，是由於溝通的需要；但這當中沒有一個我在做這些動作，只有身與心，要觀察自己的身心—而非別人）。阿姜念提出這個問題：

「一個人怎麼知道什麼是走的色身呢？」回答：「一個人走的樣子就是走的色身。但不是只注意腳步而是注意整個動作。走的色身是以明覺來認知的。」

肆、如何判斷一個人的修法對或錯

對修行者而言，明白他的修法對或錯是很重要的。修行正確的話，他知道身體的姿勢，也知道這個姿勢是坐的色身。能知道姿勢的是正念，而能知道這個姿勢是坐的色身的是正知，而他同時知道這兩件事。如果他用思慧認知坐的色身的話，他就能感覺到修法正確，正確的思慧一再地現前就能引發實相般若。

修行者應該要了解修四念住的作用就是要斷除喜歡和不喜歡。例如，如果他不喜歡妄想心，那麼不喜歡（瞋）就會增長，換言之，如果他因為定的平靜而喜歡定，那麼喜歡（貪）就會增長。因此正確的修法要儘量保持在當下—可斷除喜歡和不喜歡。

另外，如果心緣法塵的話，心可能不與煩惱相應（保持在當下）或者與煩惱相應（生起五蓋或心的煩惱），這要依個人是否能好好地如理作意而定。假設心緣「妄想」（心的煩惱），如果沒有如理作意的話，厭惡（瞋）會產生；但如果能如理作意的話，就明白妄想是心（心的狀態），而非「你」—而你就可以再回到當下了。

伍、適應初學者的簡化的修法

一開始就把修法弄得很複雜是不妥當的，因為身體容易觀照（粗顯），心不容易觀照（微細），所以初學者最好能儘量以當下的色身為所緣來觀照*而且把修法限制在以下的幾個重點：

1) 修行者主要的任務是隨時要知道是坐的色身、站的色身等等，也就是儘量保持在思慧當下。

- 2) 第二個任務是要注意是否有其他的心識干擾或闖入正在觀照各種色身的心（如「心在聽」、「心在看」等都是干擾觀照的心識）。
- 3) 保持一種姿勢直到疼痛迫使改變姿勢為止，而且要如理作意於改變姿勢是為了對治疼痛的苦，並注意到疼痛漸止而進入了新的姿勢。
- 4) 以「如理作意」觀照其他的活動（吃飯、沐浴、做家事等等）都是為了治苦。
- 5) 總之，初學者的主要工作是要持續地認知各種姿勢，直到完全熟練為止。