

舍那)的意思是「看或觀察」。因此，在佛教禪修的涵義中，整個字的意思是「特殊的觀察」。

我們四周的一切都是無常的：各種現象時時刻刻都在改變之中。我們活在生、老、病、死諸苦之中，但我們卻加以掩飾，反而創造虛妄的幻相和詮釋。我們並不瞭解「存在」的實相。因為樂持續在消退之中，留下空虛、孤單或苦的感受，所以我們就企圖追尋下一個樂。我們有苦。我們的身體會生病，我們的心會亂。我們無法保證我們的心臟下一秒鐘還會跳。我們無法完已。

在禪坐中，我們學習如何跳脫這些故事、念頭和幻想的風暴，注意它們如何生起，如何迷惑我們，如何讓我們感到苦。內觀始於我們認識到事物的生滅性質時，從而學習如何擱下我的觀念去除我執。

在我們的日常生活中，我們花好幾個鐘頭的時間來思考、幻想和夢想，卻不知道我們在幹什麼。這些念頭都是在主客關係的世界中運作。我們總以為我們是這些念頭和故事的主角。

我們被它們所迷惑，從未注意是那個來源製造這些故事，它們如何開始，它們如何維持自己和結束，也從未注意我們如何欣賞它們。我們認為我們就是外在世界的主角。整個情況可以比作看電影：觀眾常常沉迷在銀幕上的情節中，忘了他只是坐在戲院的椅子上觀看一系列的光影而

內觀的要素有三：正念、禪定、精進。正念可以幫助我們不讓我們的心散亂妄想，如果心散亂了，就堅定而柔和地把心帶回來。禪定可以幫助專注，以力量、穩定和喜悅來提供智慧。精進可以幫助我們注意和清楚地觀察各種不同或微細的事物。



compared to watching a film: often the viewer is immersed in the story on screen and forgets the fact that he or she is merely sitting on a chair, observing a series of light and shadow in a theatre.

In meditation, we learn how to get out of the storm of these stories, thoughts, and fantasies and pay attention to the ways in which they arise, enrapture us, and leave us feeling unsatisfied. Vipassana starts when we come to recognize the rising and disappearing nature of things and learn how to remove ourselves and our

identities from them by putting aside the ideas of I, me, mine.

The three factors that support Vipassana are mindfulness, concentration and effort. Mindfulness helps protect the mind from floating away into fantasy and, if the mind does go there, to retrieve it firmly but gently. Concentration helps us to focus and provide insight knowledge with power, stability, and joy. Effort enables us to pay attention and observe clearly as we repeatedly concentrate on different or subtle objects.

何 謂 內 觀 禪 ？

維摩羅比丘

鄭維儀 譯

(譯自《慧光》季刊創刊號，一九九四年秋，多倫多大學中國同學佛學會發行)

內觀是巴利文「毗婆舍那」的意譯，義為透明、銳利的洞察力，可以幫助我們將我們的態度變得柔軟而成熟，擴大我們接受自己真面目的能力。

內觀的巴利文 vipassana 包含兩部分：vi (毗) 的意思是「特殊方法」，passana (婆

全控制自己。事實上，「我」並不像我們所想像的那般穩定或確定。

為了以直覺的方式瞭解「存在」的這些基本特質，我們要把眼睛（觀）由向外看改為向內看。這就是為什麼「毗婆舍那」一般義譯為「內觀」的原因。