

宣隆内观禅修法（二）

缅甸仰光 Kaba Aye 宣隆禅寺住持
华那大师（Sayadaw U Wara）著

梁国雄居士译



2015年1月14日 第1.5版

网上版声明

此乃《宣隆内观禅修法（二）》之网上版，
欢迎在互联网内免费转载，
但不得更改任何内容，以免误解、误导。
此为法的赠礼，敬请勿作牟利之商业用途。

译者电邮：kh14035@yahoo.com.hk

原载网址包括：

<http://www.sunlun-meditation.net/>

<http://www.sunlun.com/>



ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ဆရာတော်ကြီး ဦးကဝိ

缅甸宣隆古创寺迦韦大师
(Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi)

ကမ္ဘာ့အေးချမ်းရေးအတွက် လူ့ဘဝကို ဦးစားပေးခြင်း



缅甸仰光 Kaba Aye 宣隆禅寺维那耶大师
(Kaba Aye Sunlun Sayadaw U Vinaya)

ကမ္ဘာ့အေးငြိမ်းလှမ်းလှမ်းဆရာတော် ဦးဝရ



缅甸仰光 Kaba Aye 宣隆禅寺华那大师
(Kaba Aye Sunlun Sayadaw U Wara)

宣隆内观禅修法（二）

宣隆大师图片
维那耶大师图片
华那大师图片

目录

前言	-----	06
序言	-----	07
愿文	-----	08
（第一篇） 宣隆内观禅法	-----	09
（第二篇） 涅槃之路	-----	14

前言

香港宣隆内观禅修会于 2010 年 7 月，第六年于荃湾东莲觉苑弘法精舍，举办了为期四天的「宣隆内观禅法共修营」，并由缅甸华那大师专程来港主持导修。在禅修营的第一天（7 月 1 日），华那大师给我们每人送了一本小书 —— 《Sun Lun Vipassanā Meditation》，里面载有他写的两篇简要阐述宣隆禅法的文章。相信这是他出家四十年来的首次公开作品，可说珍贵难得。为了让不懂英语的同修及大众也能看到，华那大师更提议梁国雄师兄把它翻译成中文，然后印刷出版，以及上载于互联网上，并答应会帮助他解决书中疑难；遇此胜缘，梁国雄师兄乐意地应诺了，这便是本书的缘起。

阅读本书时，请留意下述数点：

- 1) 本书专述缅甸已故宣隆大师所传的内观禅法，宣隆禅法是四念住或四念处的一种修法，它属于纯内观修习法（*Vipassanā Yānika*），此法以观或内观（*Vipassanā*）为主导要素，止（*Samatha*）则跟随其后。
- 2) 英文原著可在下列网站中浏览或下载：
<http://www.sunlun-meditation.net>
<http://www.sunlun.com>
- 3) 对现习宣隆禅法的人，本书将有甚大的参考价值。对现习其他内观禅法的人，亦有一定程度的助益。对于初心者，依书自学会比较困难，建议跟从有经验和认可的导师、或到缅甸宣隆禅寺学习为佳。
- 4) 四念处的念，巴利文为 *Sati*，英文多译为 *Mindfulness*。*Sati* 的真正含义应在《四念处经》中寻找。本书不采用如「念」、「正念」、「念力」等古译。为方便现代读者，多就上下文义把它译为「专注」、「观」、「观察」、「留意觉察」、「留意觉知」、「留意观察」、「专注力」等。
- 5) 书内的巴利文皆用斜体表示，例如：*Vipassanā*，英文则用正体表示，例如：*Mindfulness*。
- 6) 在本书中，「他」既代表男性，也代表女性。
- 7) 在《南传大般涅槃经》及其他经中，佛陀教导比丘：「以自己为岛屿（明灯），以自己为皈依，不以他人作为皈依；以法为岛屿（明灯），以法为皈依，不以他人作为皈依。」他的意思是要比丘们修习四念处，即对于身体，须随时留意观察身体，如实了知，专注，精进，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于感受、心意、诸法等亦作如是修习。由此可知四念住的重要性了。
- 8) 在同一经中，佛陀常说：「修戒则定有很大得益，修定则慧有很大得益，修慧成熟则心从漏得解脱 —— 欲漏、有漏、见漏及无明漏。」因此，在修习定慧或止观时，不可忘记修戒，以及尊师重道等基本原则。
- 9) 在同一经中，佛陀更鼓励说：「若比丘能行正道（八正道或八圣道），世间是不会缺少阿罗汉的。」

本书由香港宣隆内观禅修会集资印刷，免费赠阅有缘之人。能够顺利出版，除了多谢出资的同修与大众友好外，更要衷心多谢下述人等：

涂嘉丽、岑家亮与陈美露同修之悉心校对，刘锦华师兄之印刷指导与安排，梁国雄师兄之悉心翻译，华那大师之慈悲建议翻译与解答书中疑难，宣隆内观禅修会各委员之通力合作，以及会长李苏芳博士（Dr. Susan Lee）之领导。

宣隆内观禅修会编印组

2010 年 10 月 5 日

序言

此《宣隆内观禅修法（二）》小册子内有两篇文章：

第一篇「宣隆内观禅法」，是华那大师就已故宣隆大师所传的宣隆禅法所作的一篇简要阐述。

第二篇「涅槃之道」，是华那大师于印度比哈尔邦菩提迦耶一地所举行的第四次，一年一度的国际巴利文三藏诵唸仪式中所宣讲的内容，时间是 2008 年 12 月 1 日晚上，地点是乔答摩佛陀（释迦牟尼佛）成道时所在的菩提树下。

愿文

敬礼至尊的导师，远离尘垢，圆满正觉的大阿罗汉！（三称）

若我曾对佛法僧、父母师长与及众生，作过任何不善的身口意业，
无论大小，我愿为此稽首悔过。

敬礼佛陀世尊！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。

敬礼宣隆大师！在这节禅修当中，为了达致涅槃，我愿献出身心五蕴。

愿三界中所有众生身心自在！（诵三次）

我愿与三界众生共享此禅修功德。请唸「善哉」来分享我的禅修功德！

我愿能分享三界众生所作诸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！

【译者简注】

愿文：在修习宣隆内观禅法前宜诵唸此文，以作准备。禅修前的准备，巴利文称之为 *Parikāṃ* (*pari+kamma*)。

（第一篇） 宣隆内观禅法

宣隆内观禅法是缅甸中部敏建镇（Myingyan）已故阿罗汉——宣隆大师⁽¹⁾所创立的，他独自以坚强的精进力与专注力（Mindfulness）修习，于四个月後，最终以密集、持续的专注力证得阿罗汉果，成为一位远近驰名的阿罗汉。

宣隆大师诞生于 1878 年，出生地点是敏建镇附近的宣隆村。他 1920 年出家，后于 1952 年去世。他于 1920 年六月开始修习观呼吸（安那般那内观禅），经过一个月的勤奋专注修习，在 1920 年 8 月 12 日星期四晚上大约十时（13th waning day of Waso 1282 ME）⁽²⁾，证得了须陀洹道（*Sotāpatti Magga*, First Stage），并成就了初果须陀洹（*Sotāpanna*）或入流果（Stream-Winner）。

他继续以坚强的专注力修习，于第二个月，即 1920 年 9 月 11 日星期六晚上大约十时（13th waning day of Wagaung at about 10:00 pm 1282 ME），又证得了斯陀含道（*Sakadāgāmi Magga*, Second Stage），并成就了二果斯陀含（*Sakadāgāmi*）或一来果（Once-Returner）。于第三个月，即 1920 年 10 月 10 日星期日晚上大约十时（13th waning day of Taw-tha-lin 1282 ME），又证得了阿那含道（*Anāgāmi Magga*, Third Stage），并成就了三果阿那含（*Anāgāmi*）或不来果（Non-Returner）。证得阿那含果后，他更毅然出家，成为一位沙弥（*Sāmaṇera* or Novice Monk）。身为沙弥的他，仍不忘继续以坚强的专注力修习内观禅（*Vipassanā* Meditation），终于在第四个月，即 1920 年 11 月 9 日星期二晚上大约十时（13th waning day of Tha-din gyut, at around 10 pm 1282 ME），又证得了阿罗汉道（*Arahatta Magga*, Fourth Stage），并成就了四果阿罗汉（*Arahatta*, The Noble One）。

成就了阿罗汉后，大师更把这宣隆内观禅法传给大众。此法不但简单、清楚，而且具体、完整，无需作任何增减。此法的简短指引是：

接触 – 觉察 – 专注 (TOUCH – AWARENESS – MINDFULNESS)

无论你正在做什么，你都要保持专注。你要对四种姿势保持专注，那四种姿势就是：行、住、坐、卧。

一般而言，正常的人以坐姿为最理想。可放一块薄的坐垫或毛巾在地上，然后在它上面坐下；不宜在厚的坐垫或厚的泡沫胶（foam）上面坐。

以坐姿习禅时，宣隆禅法有两个部份，第一部份是观呼吸（*ānāpāna* or Breathing）⁽³⁾，第二部份是留意观察感觉（*Vedanā* or Sensation）。采取一个能令你不会摇动、不用改变位置也能持续端坐最少个半至两个小时的坐姿。最好的坐姿是盘腿而坐，坐时不可松散，要绷紧地坐（sit tightly），这样才可在痛苦的感觉生起时，你仍能保持不动不摇地在那痛苦的感觉上专注。

盘腿而坐，背部保持正直，把右手（手背）放在左手手掌上面，手臂紧靠躯体两侧，用心专注鼻孔末端，然后开始呼吸，尝试留意觉察着空气与鼻孔末端或上唇间的接触，如果你能专注，你将会觉察到：空气正在接触着鼻孔末端或上唇，你要专注着那里的触觉。如果你能觉察到当下的每一个触，那么你就在修习内观禅（*Vipassanā* Meditation），因为内观禅是：置心于物质上的修习（the practice of “Mind over Matter”）。空气是物质，鼻孔末端或上唇也是物质，当你伴以坚强的专注力呼吸时，你将会觉察到两种物质正在接触，即觉察到空气与鼻孔末端或上唇正在接触，当你能对触觉保持着专注时，你便走在内观禅的正道上面。

宣隆禅法属于一种纯内观修习法 (*Vipassanā Yānika*)，此法以观或内观 (*Vipassanā*) 为主导要素，止 (*Samatha*) 则跟随其后。例如：你呼吸十次时，有四次你能觉察到触，那四次便在修习内观，因为你能专注到触觉。由于在其余六次的呼吸里你没有专注到触觉，那将是止禅而已。

在第一部份，你必须以坚强的专注力来呼吸四十五分钟至一个小时，以获得足够的、具体的定力 (*Samādhi* or Concentration)。呼吸时最好以强劲、短暂而急速的 (*strong, short and rapid*) 方式进行。那么，我们的呼吸要强劲到哪个程度呢？我们的呼吸要强劲到足可令我们知道（觉察到）触。不论你的呼吸是强劲的或是柔弱的，如果你不能知道触，那便不是正确的内观禅方法。至为重要的是：一定要专注到每一个触。只有当你能专注到每一个触觉时，你才是在修习正确的内观禅方法。如果你在呼吸时知道触，你便在修习观或内观，如果你在呼吸时不知道触，那便是止。宣隆禅法是纯内观修习法，此禅法的主导要素是观或内观 (*Vipassanā*)，止 (*Samatha*) 则跟随其后。

对大多数人而言，短而急速的呼吸比较好，因为，呼吸时若短而急速，接续的触与触之间的间隙就会非常的小，那么心就不会有时间外出游荡、或想东想西了，而我们也会很快地得到定力。在整个呼吸时段中，我们要以坚强的专注力来持续地呼吸，不可停止。

在呼吸或安那般那 (*ānāpāna*) 的时段中，宣隆大师定下了一条重要的规则 —— 「要是困倦了，不要松懈休息」。因为，若于困倦时即停止呼吸，具体的定力将无法迅速地建立起来，我们的内观禅也将会进展缓慢。为什么会疲倦？我们之所以疲倦，是因为呼与吸并不平衡或相等。每一个人的呼气总会比吸气强一些的，久而久之，当你呼吸了一段时间后，肺部的空气就会比平常少了，因为肺中的空气少了，你便会感到疲倦。当你感到疲倦时，不要停止呼吸，你要以坚强的专注力观察着接触点、并且继续以吸强于呼的方式去呼吸，一阵子后，当呼与吸得到了平衡，你的疲倦就会自然消失，于是，你便可继续一面呼吸、一面专注着当下的每一个触，从而很快便可得到定力。经过四十五分钟伴以专注力的强劲、短而急速的呼吸后，是时候可以停止呼吸，进入第二部份了，你应继续以坚强的专注力呼吸多大约一百次，然后在一次深长的吸气后，骤然停止和屏息静气（忍住呼吸），跟着，用心专注着全身，不多久，心自会走到最明显、或最痛楚的感觉上的，你要集中心意于那感觉上，并以坚强的专注力去观察着它，应如实地留意觉察着那感觉，如果那感觉是痛苦，就要专注着那痛苦的感觉，如果那感觉是僵硬，就要专注着那僵硬的感觉。

最初你的心只能在感觉表层上专注，你会知道自己的膝盖、脚踝、或身体的其他部份在痛，你若保持不动，且让专注的心沉入(4)感觉之内 (*sink into the sensation*)，那么，你将只知道痛苦的感觉，而不知道那痛苦是在膝盖、或是在身体的其他部份内，那时身体的观念将会消失，你只是专注着那痛苦的感觉。就这样，你便走在内观禅的正道上了。

宣隆大师在其内观禅法的第二部份定下了一条规则，第二部份是要留意观察感觉（受念住，*Vedanā nupassanā*），宣隆大师说：「痛苦时不要动，即使抽筋，也不要动；要保持寂然不动，勤奋地专注着那感觉。」我们要求禅修者保持寂然不动，并不是想折磨他们、或是让他们受苦。当你保持寂然不动，同时专注着感觉时，你专注的心将会沉入感觉之内，到时你将知道感觉在生生灭灭；不久你将了解到：你所留意觉察到的感觉并非是恒常不变的，而是变化无常的，你将明白到无常的真理 (*the truth of Anicca* or Impermanence)。

当你保持寂然不动与专注着感觉时，你将会知道身体充满了乐受、苦受及不苦不乐受，因此，你将会了解到苦的真理 (*the truth of Dukkha* or Suffering)。当不适意的苦受变得非常难忍时，

你希望那苦受尽快离开，可是，那苦受自有其消滅与离开的规则，并非我们可以控制的，因此，你将会了解到无我的真理（the truth of *Anatta* or Soullessness）。当你让自己专注的心沉入或穿透感觉（sink into or penetrate into Sensation），并以坚强的专注力观察着它，你将会了解到、体会到它是无常的、苦的和无我的。

（译者注：这种知识被称为三法印智（*Sammāsana Ñāṇa*），是十观智中的第一阶智。）

那么，我们专注感觉的时间要多久？在我们停止呼吸、并开始专注感觉之后，我们应紧紧跟着那串感觉，由开始一直到它完全结束为止；要某串感觉完全结束，可能需要一、二、三小时或多一点时间；以专注力跟随着感觉直至它完结的时间，每一个人都会有所不同的。我们长时间地禅坐，不是为了可达至长时间地坐；我们长时间地禅坐与专注感觉，目的是为了能够跟随着它，直至它完结为止。因为，到了感觉结束的时候，如我们够幸运、且有足够的波罗蜜（菩提资粮，*Pārami* or Perfection），那么，就有可能证得道智（*Magga Ñāṇa*）。

我们若能保持寂然不动、也不改变位置、只管勤奋地留意觉察着感觉，便可获得巨大的利益。当我们保持寂然不动，让我们专注的心进入或穿透感觉时，我们只知道或觉察到感觉的生灭，那种对感觉生灭的知识被称为生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）（十观智中的第二阶智），我们将可了解、知道，或获得五取蕴的生灭智（Knowledge of Rise and Fall of the *Five Khandās*）。

当我们修习内观禅时，我们会经历十阶层的心识（Mind-levels）或十阶层的内观智（Ten *Vipassanā Insight Knowledges*）：第一阶层是三法印智（*Sammāsana Ñāṇa*），它是「原因智（Cause *Ñāṇa*）」。无论你做什么，你都努力专注每一个当下（动作、感受或触觉），那便是三法印智（*Sammāsana Ñāṇa*），即第一阶内观智，其余的九个内观智——包括生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*），以及由坏随观智（*Bhaṅga Ñāṇa*）到「顺就圣道智（*Anuloma Ñāṇa*）」则属结果智（Effect *Ñāṇa*）。

当你专注五取蕴，尤其是留意到感觉的不断生灭时，那是生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*），生灭随观智（*Udayabbaya Ñāṇa*）是第二个内观智阶。你继续奋力专注感觉时，它的消失、毁坏或坏灭会比它的生起较为明显，你觉察到五取蕴消失或坏灭的知识，就是称为坏随观智（*Bhaṅga Ñāṇa*）的第三阶内观智。

随着你持续、勤奋地专注，你开始觉察到或知道五取蕴是无常的、不可信赖的与不可靠的；当你知道你的身心（五取蕴）是无常的、不可信赖的与不可靠的时候，你会开始害怕五取蕴，那就是称为怖畏智或怖畏现起智（*Baya Ñāṇa* or *Bhayatupatthāna Ñāṇa*）的第四阶内观智。

随着你持续、勤奋地专注，你开始了解或知道每一个人的五取蕴都是无常的、不稳固的、令人厌恶的和不可靠的，你开始知道或觉察到五取蕴（身心）的毛病、缺点与危险，那就是称为过患随观智（*ādīnava Ñāṇa*）的第五阶内观智。

当你知道所有五取蕴皆充满毛病、缺点与危险时，你开始对五取蕴生起厌恶、不喜欢、讨厌等情绪，那就是称为厌离随观智（*Nibbida Ñāṇa*）的第六阶内观智。当你厌恶五取蕴时，你不再想要它，你想得到解脱、不再受它束缚，那就是称为欲解脱智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）的第七阶内观智。

欲解脱智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）可以下述的例子来解释。有只小鸟停留在一艘正在海洋中心航行的船上，牠尝试飞走，离开那艘船，可是，海洋太阔了，陆地又非常之遥远，由于小鸟自知力有不逮，于是就飞回船内。达致欲解脱智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）的禅修者欲解脱

五取蕴，但他的内观禅功力还未够强，无法令他解脱五取蕴，因此，他仍要持续地奋力专注五取蕴。你再保持寂然不动，继续以坚强的专注力来观察着感觉，那就是称为审察智或审察随观智（*Paṭisankhā Ñāṇa or Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*）的第八阶内观智。

随着在感觉上的持续与勤奋的专注，你将达致一个心灵纯净、清澈而集中的阶段，那时候你的心有足够力量去专注乐受、苦受与不苦不乐受，而无喜欢或不喜欢的情绪生起；无论感觉如何痛苦，你都可以坚强的专注力抵挡得住；如果感觉很微弱，你也能如实地专注到那个微弱的感觉，那就是称为行舍智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）的第九阶内观智。

随着在感觉上的持续与勤奋的专注，你将达致一个阶段，那时候你的心意很细致、能调和与适应下阶智与上阶道智（*Magga Ñāṇa*）与涅槃（*Nibbāna*），那就是称为顺就圣道智（*Anuloma Ñāṇa*）的第十阶内观智。

无论谁修习内观禅，一定要经历上述的十阶智或十阶层的内观智，才可以获得「道智（*Magga Ñāṇa*）」的。如果你经历完毕所有上述的十阶智，那么，你就获得称为须陀洹道（*Sotāpatti Magga*）的初果（First Stage），成为了「须陀洹（*Sotāpanna*）」或「入流（Stream Winner）」。当你第二次经历完毕所有上述的十阶智，那么，你就获得称为斯陀含道（*Sakadāgāmi Magga*）的二果（Second Stage），成为了斯陀含（*Sakadāgāmi*）或一来（Once Returner）。

如果你第三次经历完毕所有上述的十阶智，那么，你就获得称为阿那含道（*Anāgāmi Magga*）的三果（Third Stage），成为了阿那含（*Anāgāmi*）或不来（Non Returner）。如果你第四次经历完毕所有上述的十阶智，那么，你就获得称为阿罗汉道（*Arahatta Magga*）的四果（Fourth Stage），成为了阿罗汉（*Arahanta*）」或应供的圣者（Noble One）。阿罗汉知道自己不会再次转生（自知不受后有），他已渡过圣洁的生活（梵行已立），为了体证道智（*Magga Ñāṇa*）所要做的事情他已经做完（所应作已作），而且学道圆满，已没有剩余的须要体证了（学道圆满，不更修学）。

每一位修习内观禅的人都必会经历到的十阶智，我已经简单地解释了。你必须在感觉上、或五取蕴（身心）上持续地、勤奋地专注，让你的内观智水平越升越高，直至你证得道智（*Magga Ñāṇa*）」为止。

当你静止地坐着，同时勤奋不断地留意观察（触的）感觉，你会知道生生灭灭的过程，那种知晓（Knowing）就是身念住（*Kāyā nupassanā*）。当你留意观察感觉并如实地知道那感觉，那就是受念住（*Vedanā nupassanā*）。当你觉知到自心知道感觉时，这种对自心活动的觉知就是心念住（*Cittā nupassanā*）。当你觉知到无常、苦与无我的现象时，那就是法念住（*Dhammā nupassanā*）。无论何者出现，我们都必须在每一个当下去留意觉察。

我们也要在行、住、坐、卧等四种姿势中去修习内观禅。当你行走时，要留意觉察自己的脚与地面上的接触，你要专注到脚与地面上的每一个当下接触；当你进食时，要专注到自己的手正在伸向食物、正在拿取食物、正在把食物放进口里、正在咀嚼与正在把它吞咽下去食道。

在躺卧时，如果你想在呼吸上专注，那么，你可以尝试在空气与鼻孔末端的接触点上奋力专注，要尝试专注到每一个接触。如果你不想在呼吸上专注，那么你可以留意观察全身，你的心会自动走到最明显、突出的感觉上的，要尝试如实地在那感觉上专注，经过一段时间后，那感觉会减退、消失，而你也会入睡；当醒来时，在你还未完全醒过来的时候，你的心将会在感觉上专注。那就是如何在四种姿势中修习专注与内观禅了。

我们修习内观禅时，应以四念住（*Satipaṭṭhāna Method* or *Four Steadfast Mindfulness*）的方法以及下述的「五力（*Bala, Power or Force*）」来修习，它们是：

- (1) 信力（*Sadhā Bala, Powerful Faith or Conviction*）
- (2) 精进力（*Variya Bala, Powerful Effort*）
- (3) 念力或专注力（*Sati Bala, Powerful Mindfulness*）
- (4) 定力（*Samādhi Bala, Powerful Concentration*）
- (5) 慧力（*Paññā Bala, Powerful Wisdom or Knowledge*）

信、精进、定与慧等四种力，我们皆会做得过度或者不足，只有念力或专注力，我们是永远不会做得过度的，因此，我们无论做什么，都应以坚强的专注力去留意觉察每一个当下。

乔答摩佛陀（*Gotama Buddha*, 释迦牟尼佛）曾说，如果你以持续、勤奋的专注来修习四念住，你有可能在七天至七年之间达到阿罗汉道（四果）、或阿那含道（三果）的成就。佛陀更说：仅有一条路可使众生内心清净、克服忧愁哀伤、灭除身心之苦楚悲痛、达致正道（圣道）、体证涅槃，这条路就是四念住。

愿所有众生于今世皆能轻易地、快速地体证涅槃。

【译者简注】

1. **宣隆大师**：全称是「宣隆古创迦韦大师（*Sun Lun Gu Kyaung U Kavi Sayadaw*）」，宣隆是村名，古创是寺名，迦韦是其本人出家后的法名。英文原著内有多个写法，例如：宣隆大师（*Sun Lun Sayadaw Gyi*），*Gyi* 是缅甸对出家多年比丘的尊称；宣隆迦韦大师（*Sun Lun Sayadaw U Kavi*）；宣隆古创大师（*Sun Lun Gu Kyaung Sayadaw*）等等。
2. **（13th waning day of Waso 1282 ME）**：这是缅甸（*Burma* 现已改称 *Myanmar*）早期用的阴历历法，*ME* 是 *Myanmar Era* 的简称。本书已换为现代通用的历法。
3. **观呼吸**：巴利文是 *ānāpāna Sati*（念呼吸，留意观察呼吸），有时以 *ānāpāna*（呼吸）作为它的简称。*ānāpāna* 有不同的音译，例如：安那般那、安般、安那波那、阿那波那等。其他意译有：观出入息、念出入息、数息观等。修习念呼吸，可使内心安稳下来。
4. **沉入感觉之内**：原文是（*sink into the sensation*）。亦可译作潜入、彻入或穿入（*penetrate*）。意思是进入感觉里面，进行更深入的观察与了解。

（第二篇） 涅槃之路

今天我想解释一下涅槃之路（The Path To *Nibbāna*）。我是一位比丘，职责是修习内观禅，因此，我将从实践的角度来解释涅槃之道。在我作详细解释之前，大家必须了解涅槃（*Nibbāna*）的意思。什么是涅槃？涅槃的其中一个定义是：一切苦恼的终止（苦的灭尽）。要了解涅槃，大家也要明白苦恼（*Suffering*）的意思。所有众生皆处于不断的生死轮回（*Samsarā*）(1)之中，在三十一界（31 States）(2)之内的所有众生，有生必有老、病、死、忧、悲、苦、恼、绝望，更有爱别离苦、怨憎会苦、以及所求不得苦等，所有这些苦恼都是每一位众生都会遇到的。

乔答摩佛陀（释迦牟尼佛）与一切佛皆会教导四念住的修习。四念住的修习是到达涅槃之唯一路径。这四念住的修习，对三十一界（31 States）内的所有众生都是适合的。我们可以按性格与行为表现把所有众生分为六种，此六种性行就是：

- (1) 贪（*Lobha*, Greed）
- (2) 瞋（*Dosa*, Anger, short temper or ill-will）
- (3) 痴（*Moha*, Ignorant, bewilderment, delusion）
- (4) 信（*Sadhā*, Full of faith, Conviction）
- (5) 寻思（*Vitakka*, Dreaming, thoughtful, imagination）
- (6) 慧（*Paññā*, Wisdom, intelligent）

贪（*Lobha*, Greed）的粗显相状是：不与而取，即在未得别人允许或同意下强取别人的财物；而贪的微细相状是：当你看到某物时，你即喜欢上它，那种对所见喜欢之情便是很细微相状的贪；同一道理，无论你何时听到、嗅到、尝到、接触到、或想到某些事物时，若心生欢喜，那就是会污染你内心的很微细相状的贪。

瞋（*Dosa*, Anger）的粗显相状是：当你争吵或打架时就会出现。瞋的微细相状是：无论你何时看到、听到、嗅到、尝到、接触到、或想到某些事物时，若心生嫌恶（不喜欢），那就是会污染你内心的很微细相状的瞋。

痴（*Moha*, Ignorant, bewilderment）：指愚昧无知、昏乱糊涂，因而无法辨别、或无法正确地判别对与错、真与假、有功德的（值得称赞的）与无功德的（不值得称赞的）等。痴会污染内心。

信（*Sadhā*, Faith or Conviction）：指没有小心想清楚就轻易地相信。

寻思（*Vitakka*, Dreaming, thoughtful, imagination）：指喜欢思想、幻想、发白日梦等。

慧（*Paññā*, Wisdom, intelligent）：指聪慧、理智，很轻快地就能了解、明白。

上述六种性行的众生均可修习四念住。四念住包括：

- (1) 身念住（*Kāyā nupassanā*, Mindfulness on the Body）
- (2) 受念住（*Vedanā nupassanā*, Mindfulness on the Sensation）
- (3) 心念住（*Cittā nupassanā*, Mindfulness on the Mind）
- (4) 法念住（*Dhammā nupassanā*, Mindfulness on the Phenomenon）

实际上，四者是同时发生的。当专注身较为明显时，我们称之为身念住；当专注受较为明显时，我们称之为受念住；当专注心较为明显时，我们称之为心念住；当专注法较为明显时，

我们称之为法念住。

那好比一碗汤，我们在汤内加进了糖、盐、柠檬与辣椒。当加进的糖较多时，我们称之为甜的汤；当加进的盐较多时，我们称之为咸的汤；当加进的柠檬较多时，我们称之为酸的汤；当加进的辣椒较多时，我们称之为辣的汤。虽然糖、盐、柠檬与辣椒等四种材料均同时存在，我们皆以尝到较明显的味道来称呼那碗汤。同一道理，我们称四念住为身念住、受念住、心念住与法念住。

修习四念住时，我们可从留意观察呼吸开始，这种留意观察呼吸的修习被称为安那波那禅（*ānāpāna Meditation*）。选择一个稳固的坐姿，它至少可令你安坐一个半小时而仍能维持身体不动。最好采用通常的盘腿坐姿，背部保持正直，手臂贴住躯体两侧，右手（手背）放在左手手掌上面，双眼紧闭，把心置于鼻孔末端之上，然后很专注地开始呼吸。如果你很专注地呼吸，你将会觉察到空气在鼻孔末端上的接触，要专注着那个触觉，要专注到在鼻孔末端上的每一个触觉，你不必跟踪气息的出与入，只须留意觉察着鼻孔末端的接触即可。

如果我们能够专注到触觉，我们就在修习身念住（*Kāyā nupassanā meditation*），这种修习又称为观禅或内观禅（*Vipassanā or Insight meditation*）。什么是内观禅？内观禅的其中一个定义是：留意观察在物质上的心或意识（mindful on “the mind over matter”）。空气是物质，鼻孔末端也是物质，当你呼吸时，这两种物质会接触，由于专注，你会觉察到空气（物质）在接触着鼻孔末端（物质）。当你在触觉上面专注时，你就在修习内观禅，或在修习身念住。我们必须持续地呼吸约四十五分钟或一个小时，以获得足够的定力（*Samādhi, Concentration*）。

对于初学者，呼吸时应以强、短而急速的（*strong, short, rapid*）方式进行为佳。当我们的呼吸短而急速时，接续的触与触之间的间隙就会非常小，那么心就不会有时间外出游荡、或想东想西了，到时你专注的心也就能准确地停留在接触点上，而我们也会很快得到定力。

我们的禅修大师，宣隆古创大师在呼吸那段时间定下了一条重要的规则：「要是困倦了，不可停止，也不要松懈休息。」我们必须严格地跟随这条规则，好让我们的内观禅修有快速的进展。如果我们一觉困倦便停下来，那么，我们就无法得到完美、具体的定力，而我们的禅修进展也将非常缓慢。

为什么在呼吸时段内我们会变得困倦起来呢？那是因为一般人的正常呼吸都是呼强于吸的，因此在强烈呼吸约五分钟后，我们就会感到困倦；由于呼强于吸，肺部的空气不足，我们自然就会感到困倦了。欲要克服此问题，在我们感到困倦时，就要以吸强于呼的方式，进行呼吸十至十五次，当呼与吸达致平衡时，困倦自会消失。在呼吸时段内用此方式，你便可全程进行持续性的呼吸，并可很快得到具体的定力。

到了要停止呼吸、进入第二部份时，我们要以强、短而急速的方式去呼吸多约一百次或半分钟，同时要在呼吸时以坚强的专注力，在鼻孔末端上知道每一个接触。跟着，在一次深长的吸气后，骤然停止和屏息静气（忍住呼吸），心自会走到最明显、突出的感觉上面的。

举例来说，如果最明显、或最痛楚的感觉是在膝盖部位，心就会走到膝内那痛楚感觉上面。当你专注的心刚好在感觉之上时，你会知道是自己的膝盖、足踝或身体的其他部份在痛；当你耐心地保持寂静、不移动手足、也不改变姿势，在你专注的心沉入、或进入那感觉之内时，你将只知道如实的感觉，你不知道是自己的膝、腿或身体的其他部份在痛，你只知道或留意觉察着那痛苦的感觉，你不知道是身体的那个部份在痛，身体的概念消失了。

当你的心沉入、或穿入感觉时，你将会知道那感觉在生起与消失，那感觉在生起与消失，那感觉并不稳定、也不持久，那感觉总是在转变、生起与消失，你将体会到那感觉是不持久的，它是无常的 (*Anicca, Impermanent*)，于是你明白到无常的道理 (the Law of Impermanence, *Anicca*)。当你继续在感觉上进行专注时，你将会知道自己的身体充满痛苦、或痛苦的感觉，于是你明白到苦谛或苦的道理 (the Law of Suffering, *Dukkha Saccā*)。

当那感觉变得非常痛苦时，你很想这痛苦的感觉离开或减退；可是，痛苦的感觉会否离开或减退，是由感觉本身决定的，我们是不能操控或命令它的，那就是无我 (Soullessness, Non-Self, *Anatta*)，于是你明白到无我的道理 (the Law of Soullessness, Non-Self, *Anatta*)。这种在感觉上专注的修习被称为受念住 (*Vedanā nupassanā, Steadfast mindfulness on the Sensation*)。我们必须以坚强的专注力跟踪着那感觉，直至那串感觉 (sequence of sensation) 完结为止。以坚强的专注跟踪着感觉，直至那串感觉终结，可能需要一小时、两小时、三小时、或更长一点时间；需要多少时间是个别不同的。

(译者注：上面两段所描述的知识被称为三法印智 (*Sammāsana Ñāṇa*)，是十观智中的第一阶智。)

从那感觉的开始至结束，我们都必须很有耐性地专注着它，不可改变姿势，也不可移动手足、或身体的其他部份。如果你幸运的话，在感觉结束时，你可以证得道智 (*Magga Ñāṇa*)，成为须陀洹或入流 (*Sotāpanna, Stream winner or enterer*)。我们要求禅修者 (*Yogi, meditator*) 保持寂静，在感觉上持续专注，无论那感觉是多么的不适意或痛苦。这样做并非想要禅修者受苦，而是希望让专注的心沉入或穿入那感觉之中，只如实地知道痛苦本身。当你专注的心穿入感觉之中时，你将会知道这感觉是生生灭灭的，那种知道感觉生生灭灭的知识被称为 (第二阶的) 生灭随观智 (*Udayabbaya Ñāṇa*)。

当你继续寂静地坐着，以坚强的专注力去觉知感觉时，你将会更为知道或觉知到感觉的坏灭过程，此时你的心智水平便会处在第三阶的坏随观智 (*Bhaṅga Ñāṇa*)。当你知道此五取蕴 (身心) 不断地坏灭，于是你明白到此身心是不可靠的、不可信赖的，你开始对自己身心的生灭过程感到害怕与畏惧，这阶段的内观智被称为第四阶心智的怖畏智或怖畏现起智 (*Baya Ñāṇa or Bhayatupatthāna Ñāṇa*)。只有当你持续地寂然而坐，同时以坚强的专注力观察着感觉，你的心智水平 (mind level) 或内观智才可升进。

当你继续在感觉上留意觉察时，你将会明白或体会到无常的道理 (Law of Impermanence or *Anicca*)，苦的道理 (Law of Suffering or *Dukkha*)，以及无我的道理 (Law of soullessness, Non-self or *Anatta*)。你开始了解五取蕴 (身心) 的毛病与缺点 (faults and defects)，于是，你的心智水平便攀升至被称为第五阶内观智的过患随观智 (*ādīnava Ñāṇa*)。

当你明白到或体会到自己五取蕴 (身心) 的毛病与缺点时，你变得厌恶与厌烦 (disgusted and fed up)，这种厌恶的心智就是称为厌离随观智 (*Nibbida Ñāṇa*) 的第六阶心智 (*Ñāṇa level or Mind level*) 或内观智。

当你对五取蕴 (身心) 变得厌恶时，你希望从不断的生死轮回 (*Samsarā*) 之中解脱出来，这种希望 (从轮回中) 解脱的心智就是称为欲解脱智 (*Muccitukamyatā Ñāṇa*) 的第七阶内观智。

虽然你希望从五取蕴 (身心) 的束缚中解脱出来，可是，你的定力与观力皆未强大至可令你解脱，你仍必须继续以坚强的专注力在感觉上留意观察，文献中有举例说：就好像在海洋中心一艘船上的小鸟，远望看不到陆地，牠尝试飞走，由于找不到陆地，牠只好飞回到船上来。同一道理，虽然你很想解脱五取蕴 (身心)，你的定力与观力皆未强大至可令你解脱，你只得

返回五取蕴（身心），继续以坚强的专注力，在感觉上不懈地留意观察，这就是称为审察智或审察随观智（*Paṭisankhā Ñāṇa or Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*）的第八阶心智或内观智。

当你继续在感觉上专注时，你会到达被称为行舍智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）的第九阶心智或内观智。到了行舍智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）的心智水平，你的定力与观力已足够强劲，可令你如实地专注到感觉。如果感觉非常的强大和疼痛，你仍能忍受（抵得住）与保持着身体不动地专注，如果感觉很微弱或适意，你也能如实地专注到那微弱或适意的感觉，不论感觉是乐的、苦的、或不苦不乐的，你都能持续地在感觉上留意观察。每一位禅修者都应以坚强的专注力奋勇修习，以期达至行舍智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）。

当你继续在感觉上专注时，你会到达被称为顺就圣道智（*Anuloma Ñāṇa*）的第十阶心智或内观智，此心智有调和与适应下阶心智与上阶道智的特点。如果你以坚强的专注力持续地勤奋修习，你可以证得初果——须陀洹道或入流（*First Stage Sotāpatti Magga or Stream Winner*）。你必须持续以坚强的专注力修习内观，攀登十阶的心智水平（内观智），才能依次序证得斯陀含道（*Sakadāgāmi Magga*）、阿那含道（*Anāgāmi Magga*）与阿罗汉道（*Arahatta Magga*）。

当你克服了感觉，修习完受念住（*Vedanā nupassanā*）后，你的心会很清明、集中，足可令你有能力修习心念住（*Cittā nupassanā*）。如果你的心有贪欲（*Lobha, Greed*），你知道心有贪欲，如果你的心有瞋念（*Dosa, Anger*），你知道心有瞋念，如果你的心有愚痴（*Moha, Delusion or Ignorance*），你知道心有愚痴，如果你的心从内观对象或所缘漂离，你知道心正在漂离，你会（实时）把心拉回到禅修点（对象）上，并且继续以坚强的专注力把心保持在那个禅修点（对象）上的。

当你克服了感觉后，有时候心会进入法念住（*Dhammā nupassanā*）的修习的，你能以坚强的专注力在身心现象上留意观察，并且知道它们只不过是现象而已，没有什么我（*Atta, Soul*）。以坚强的专注力，如果有贪欲（*Kāmacchanda, Sensual desire*），你会觉察到自己心内有贪欲，如果无贪欲，你也会觉察到自己心内无贪欲。（贪欲是五盖之一，其他四盖是下面所述的：瞋恨、昏眠、掉悔与疑等。）

当有瞋恨（*Byāpāda, Ill-will*）时，你会当即觉察到自己心内有瞋恨，当无瞋恨时，你也会当即觉察到自己心内无瞋恨。

当有昏眠（*Thina-Midda, Sloth and Torpor*）时，你会当即觉察到自己心内有昏眠，当无昏眠时，你也会当即觉察到自己心内无昏眠。（昏眠：五盖之一，指昏沉与睡眠，即懈怠、迟钝、不活泼、无感觉等心理状态。）

当有掉悔（*Uddhacca-Kukkucca, Distraction-worry*）时，你会当即觉察到自己心内有掉悔，当无掉悔时，你也会当即觉察到自己心内无掉悔。（掉悔：五盖之一，指掉举与追悔之心。即内心躁动不安，想东想西，而又因此悔恨、自责等心理。）

当有疑（*Vicikicchā, Doubt or Wavering*）时，你会当即觉察到自己心内有疑，当无疑时，你也会当即觉察到自己心内无疑。

就这样，你保持坚固的专注力于法或现象（*Dhammā, Phenomenon*）上面，无论是精神上的、或是肉体上的现象，你都会觉察到只有现象本身，而没有什么我（*Atta, Soul*）。到了某个时候，你将会觉察到，其他众生内部的法或现象（*Dhammā, Phenomenon*）在本质上必定也是如此的。

身念住 (*Kāyā nupassanā*)、受念住 (*Vedanā nupassanā*)、心念住 (*Cittā nupassanā*) 与法念住 (*Dhammā nupassanā*) 等四念住 (Four *Satipaṭṭhāna*, Four Steadfast Mindfulness) 是同一时间发生的。当我们在身上的专注较为明显时，我们称之为身念住，同样，当我们在受上的专注较为明显时，我们称之为受念住，当我们在心上的专注较为明显时，我们称之为心念住，当我们在法上的专注较为明显时，我们称之为法念住。

我们必须在行、住、坐、卧等所有四种姿势中去修习四念住。例如：在行走时，我们要专注到（留意观察到）脚底在地面上所作的接触，我们要专注到每一个脚底在地面上所作的当下接触；我们也要专注到进食时、饮水时、咀嚼时、吞食时、甚至到厕所（洗手间）时的每一个接触。

当你躺下来在卧姿之中，如果你在呼吸上专注（留意觉察），你就要专注着空气在鼻孔末端上所作的接触，你要在每一个接触上专注；如果你不想在卧姿中专注呼吸，那么，你可以深吸一口气，然后忍住呼吸一会儿，跟着以坚强的专注力观察着整个身体，心自会走到最明显的感觉上的，当感觉慢慢消退时，你便会入睡；当你醒来时，在你还未完全醒过来的时候，你的心将会在感觉上专注。如果在躺下时没有明显的感觉，你可以专注头与枕头的接触点，或是身体的任何部份与床面的接触。只有在熟睡的时候你是无法专注的，在其他时候，无论你做着什么，你都应该保持专注（在有关活动的明显感觉上面）。

那就是我们如何在行、住、坐、卧等所有四种姿势中，修习身念住、受念住、心念住与法念住等四念住了。如果我们持续以坚强的精进力、专注力（念力）去修习四念住，我们就可在任何时间或任何姿势中证得道智 (*Magga Ñāṇa*)。这是法 (*Dhammā*) 的奇妙特征之一，你只须作那个“因”，即是说，你只须以坚强的精进力与专注力（念力）持续地修习四念住，那么，那个可证得道智 (*Magga Ñāṇa*) 的“果”（利益）自然会在任何时间、任何地方与任何姿势中出现的。

乔答摩佛陀 (*Gotama Buddha*, 释迦牟尼佛) 曾说：仅有一条路可使众生内心清净、克服忧愁哀伤、灭除身心之苦楚悲痛、达致正道（圣道）、体证涅槃，这条路就是四念住。

乔答摩佛陀 (*Gotama Buddha*, 释迦牟尼佛) 也曾说过：「如你持续地、勤奋地以坚强的精进力、专注力（念力）修习四念住，你可在短至七天之内、长至七年之内便可证得阿罗汉道 (*Arahatta Magga*)、或阿那含道 (*Anāgāmi Magga*)。」那是就一般人而说的，至于具有很多波罗蜜 (*Pārami*) 的人来说，他们是可以在更快的时间内证得道智 (*Magga Ñāṇa*) 的。对于没有什么波罗蜜的人来说，他们就必须修习四念住，以获得波罗蜜了；那些具有一些波罗蜜，但仍未够成熟的人，也必须修习四念住，以获得成熟的波罗蜜；那些已具有成熟波罗蜜的人，也必须修习四念住，以获得道智 (*Magga Ñāṇa*)；那些已证得道智 (*Magga Ñāṇa*) 的人，也会继续修习四念住的，因为那是渡至涅槃 (*Nibbāna*) 彼岸之前，在此岸生活之最有利、最安宁与最满足的方式。

「愿所有众生皆能尽快到达涅槃彼岸。」

「愿所有三十一界的众生皆可远离四恶道 (Four Woeful States) (3)、三灾 (三灾劫, Three Calamities) (4)、八难 (Eight States of Inopportunity) (5)、五怨敌 (Five Great Enemies) (6)、四法不得菩提成就 (Four Unaccomplishing States) (7)、以及五退法 (Five Regressions) (8)。」

【译者简注】

- (1) **轮回 (Samsarā):** 谓众生从无始以来，展转生死于三界六道之中，如车轮一样的旋转，没有脱出之期。(The endless cycle of birth, suffering, death and rebirth.)
- (2) **三十一界 (31 states):** 众生所处的三十一个生存空间。从最低到最高的次第为：地狱、畜生、饿鬼、阿修罗（四恶道）、人、四王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天（欲界七善道；人道之上的六层天称为欲界六天）、梵众天、梵辅天、大梵天（初禅的三层天）、少光天、无量光天、光音天（第二禅的三层天）、少净天、无量净天、遍净天（第三禅的三层天）、广果天、无想天、无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天（第四禅的七层天；其中后面的五层天称为净居天，只有三果阿那含与四果阿罗汉居住。色界共有十六层天）、空无边处天、识无边处天、无所有处天、非想非非想处天（无色界四层天）。南传佛教所称之三十一界，皆包括在北传佛教所称之欲界、色界、无色界等三界之内。
- (3) **四恶道 (Four Woeful States):** 地狱 (Hell)、饿鬼 (Hungry Ghosts)、畜生 (Animals) 等三恶道，加阿修罗道 (Realm of Auras or Frightened Ghosts)，则称四恶道。又作四恶趣。略称四恶。恶道，乃众生造恶业后所趋往之苦恶处。
- (4) **三灾 (Three Calamities):** 即小三灾、大三灾。又作「三灾劫」。佛教的世界观认为，世界是依成劫（成立期）、住劫（存续期）、坏劫（破坏期）与空劫（空漠期）等四期无穷地循环不息。在住、坏二劫之劫末中，分别有三种灾厄。(一)小三灾：刀兵灾（互用凶器杀害）、疾疫灾（恶病流行）、飢饉灾（由旱灾起飢饉）等三种。(二)「大三灾」：火灾（坏欲界至初禅天）、水灾（流失至第二禅天）与风灾（破坏至第三禅天）。
- (5) **八难 (Eight States of Inopportunity):** 又称「八无暇」。八个见闻佛法有障碍的地方和情形，北传佛教的解释：地狱、饿鬼、畜生、北俱卢洲、无想天、盲聋瘖哑、世智辩聪、佛前佛后。此中地狱饿鬼畜生属三恶道，因业障太重，很难见闻佛法；北俱卢洲人，福分很大，但不晓得佛法，故不能了生脱死；无想天是外道所生的地方，那里的人也是不能了生脱死；患了盲聋瘖哑的人，自然见闻不到佛法；世智辩聪是世人仗着小聪明，不肯虚心修行，甚至还会毁谤佛法；生在佛出世前或是佛涅槃后，都见不到佛和听不到佛法。南传佛教的解释：地狱、饿鬼、畜生、天界（有色身无心识、或有心识无色身之天界众生，他们无法听闻或修习佛法）、佛陀及其弟子无法亲身到达的偏僻地方、盲聋瘖哑（生于有佛法但身心有智障的众生）、世智辩聪（生于有佛法但执持错误知见的众生）、佛前佛后（生于没有佛法时的众生）。
- (6) **五怨敌 (Five Great Enemies):** 恶王、盗贼、水、火、不肖子孙（非爱子）。
- (7) **四法不得菩提成就 (Four Unaccomplishing States):** (一)生于恶王时代。(二)生于四恶道。(三)身心有智障，如盲聋瘖哑等。(四)缺乏精进力（懈怠不精进）。
- (8) **五退法 (Five Regressions):** (一)丧失亲属 (Loss of Relatives)。(二)丧失财产 (Loss of Wealth)。(三)丧失健康 (Loss of Health due to illness)。(四)丧失正见 (Loss of Right View)。(五)丧失德行 (Loss of Morality)。

《宣隆内观禅修法（二）》

原书 英文 名称： Sun Lun Vipassanā Meditation

作 者： Kaba Aye Sun Lun Sayadaw U Wara
KABA AYE SUN LUN GU KYAUNG (Monastery)
7th Mile, Thanlarwaddy Road, U Lun Maung Street,
(7) Ward, Mayangone Township, Yangon, Myanmar.
Ph: 95-1-660-860
Email: slsuwara@gmail.com or slsuwara@sunlun-meditation.net

译 者： 梁国雄居士

宣隆大师法语

1. 当空气接触鼻孔末端或上唇时，你将会觉察到它。要专注于这个觉察。
2. 要奋力、严密地专注于对触觉的觉察。
3. 如果感觉是弱的，应当知道这弱的事实；如果感觉是强的，亦应如其实在地知道。
4. 要是困倦了，不要松懈休息；有痕痒时，不可搔抓；即使抽筋，也不要动。
5. 苦受确是致道的法则，乐受会令我们飘浮于生死之流。