

# 宣隆內觀禪修法（二）

緬甸仰光 Kaba Aye 宣隆禪寺住持  
華那大師（Sayadaw U Wara）著

梁國雄居士譯



2015年1月14日 第1.5版

## 網上版聲明

此乃《宣隆內觀禪修法（二）》之網上版，  
歡迎在互聯網內免費轉載，  
但不得更改任何內容，以免誤解、誤導。  
此為法的贈禮，敬請勿作牟利之商業用途。

譯者電郵：[kh14035@yahoo.com.hk](mailto:kh14035@yahoo.com.hk)

原載網址包括：

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

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



ကျေးဇူးရှင် စွန်းလွန်းဂူကျောင်း ဆရာတော်ကြီး ဦးကဝိ

緬甸宣隆古創寺迦韋大師  
(Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi)

ကမ္ဘာ့အေးချမ်းရေးအတွက် လူ့ဘဝကို ဦးစားပေးခြင်း



緬甸仰光 Kaba Aye 宣隆禪寺維那耶大師  
( Kaba Aye Sunlun Sayadaw U Vinaya )

ကမ္ဘာ့အေးဥဏ္ဍိလှိုင်းလှိုင်းဆရာတော် ဦးဝရ



緬甸仰光 Kaba Aye 宣隆禪寺華那大師  
(Kaba Aye Sunlun Sayadaw U Wara)

# 宣隆內觀禪修法（二）

宣隆大師圖片  
維那耶大師圖片  
華那大師圖片

## 目錄

前言	-----	06
序言	-----	07
願文	-----	08
（第一篇） 宣隆內觀禪法	-----	09
（第二篇） 涅槃之路	-----	14

## 前言

香港宣隆內觀禪修會於 2010 年 7 月，第六年於荃灣東蓮覺苑弘法精舍，舉辦了為期四天的「宣隆內觀禪法共修營」，並由緬甸華那大師專程來港主持導修。在禪修營的第一天（7 月 1 日），華那大師給我們每人送了一本小書——《Sun Lun Vipassanā Meditation》，裡面載有他寫的兩篇簡要闡述宣隆禪法的文章。相信這是他出家四十年來的首次公開作品，可說珍貴難得。為了讓不懂英語的同修及大眾也能看到，華那大師更提議梁國雄師兄把它翻譯成中文，然後印刷出版，以及上載於互聯網上，並答應會幫助他解決書中疑難；遇此勝緣，梁國雄師兄樂意地應諾了，這便是本書的緣起。

閱讀本書時，請留意下述數點：

- 1) 本書專述緬甸已故宣隆大師所傳的內觀禪法，宣隆禪法是四念住或四念處的一種修法，它屬於純內觀修習法（*Vipassanā Yānika*），此法以觀或內觀（*Vipassanā*）為主導要素，止（*Samatha*）則跟隨其後。
- 2) 英文原著可在下列網站中瀏覽或下載：  
<http://www.sunlun-meditation.net>  
<http://www.sunlun.com>
- 3) 對現習宣隆禪法的人，本書將有甚大的參考價值。對現習其他內觀禪法的人，亦有一定程度的助益。對於初心者，依書自學會比較困難，建議跟從有經驗和認可的導師、或到緬甸宣隆禪寺學習為佳。
- 4) 四念處的念，巴利文為 *Sati*，英文多譯為 *Mindfulness*。*Sati* 的真正含義應在《四念處經》中去尋找。本書不採用如「念」、「正念」、「念力」等古譯。為方便現代讀者，多就上下文義把它譯為「專注」、「觀」、「觀察」、「留意覺察」、「留意覺知」、「留意觀察」、「專注力」等。
- 5) 書內的巴利文皆用斜體表示，例如：*Vipassanā*，英文則用正體表示，例如：*Mindfulness*。
- 6) 在本書中，「他」既代表男性，也代表女性。
- 7) 在《南傳大般涅槃經》及其他經中，佛陀教導比丘：「以自己為島嶼（明燈），以自己為皈依，不以他人為皈依；以法為島嶼（明燈），以法為皈依，不以他人為皈依。」他的意思是要比丘們修習四念處，即對於身體，須隨時留意觀察身體，如實了知，專注，精進，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於感受、心意、諸法等亦作如是修習。由此可知四念住的重要性了。
- 8) 在同一經中，佛陀常說：「修戒則定有很大得益，修定則慧有很大得益，修慧成熟則心從漏得解脫——欲漏、有漏、見漏及無明漏。」因此，在修習定慧或止觀時，不可忘記修戒，以及尊師重道等基本原則。
- 9) 在同一經中，佛陀更鼓勵說：「若比丘能行正道（八正道或八聖道），世間是不會缺少阿羅漢的。」

本書由香港宣隆內觀禪修會集資印刷，免費贈閱有緣之人。能夠順利出版，除了多謝出資的同修與大眾友好外，更要衷心多謝下述人等：

涂嘉麗、岑家亮與陳美露同修之悉心校對，劉錦華師兄之印刷指導與安排，梁國雄師兄之悉心翻譯，華那大師之慈悲建議翻譯與解答書中疑難，宣隆內觀禪修會各委員之通力合作，以及會長李蘇芳博士（Dr. Susan Lee）之領導。

宣隆內觀禪修會編印組

2010 年 10 月 5 日

## 序言

此《宣隆內觀禪修法（二）》小冊子內有兩篇文章：

第一篇「宣隆內觀禪法」，是華那大師就已故宣隆大師所傳的宣隆禪法所作的一篇簡要闡述。

第二篇「涅槃之道」，是華那大師於印度比哈爾邦菩提迦耶一地所舉行的第四次，一年一度的國際巴利文三藏誦唸儀式中所宣講的內容，時間是 2008 年 12 月 1 日晚上，地點是喬答摩佛陀（釋迦牟尼佛）成道時所在的菩提樹下。

## 願文

敬禮至尊的導師，遠離塵垢，圓滿正覺的大阿羅漢！（三稱）

若我曾對佛法僧、父母師長與及眾生，作過任何不善的身口意業，  
無論大小，我願為此稽首悔過。

敬禮佛陀世尊！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。

敬禮宣隆大師！在這節禪修當中，為了達致涅槃，我願獻出身心五蘊。

願三界中所有眾生身心自在！（誦三次）

我願與三界眾生共享此禪修功德。請唸「善哉」來分享我的禪修功德！

我願能分享三界眾生所作諸善功德 —— 善哉、善哉、善哉！

### 【譯者簡註】

願文：在修習宣隆內觀禪法前宜誦唸此文，以作準備。禪修前的準備，巴利文稱之為 *Parikam* (*pari+kamma*)。



## (第一篇) 宣隆內觀禪法

宣隆內觀禪法是緬甸中部敏建鎮 (Myingyan) 已故阿羅漢 —— 宣隆大師(1)所創立的，他獨自以堅強的精進力與專注力 (Mindfulness) 修習，於四個月後，最終以密集、持續的專注力證得阿羅漢果，成為一位遠近馳名的阿羅漢。

宣隆大師誕生於 1878 年，出生地點是敏建鎮附近的宣隆村。他 1920 年出家，後於 1952 年去世。他於 1920 年六月開始修習觀呼吸 (安那般那內觀禪)，經過一個月的勤奮專注修習，在 1920 年 8 月 12 日星期四晚上大約十時 (13<sup>th</sup> waning day of Waso 1282 ME) (2)，證得了須陀洹道 (Sotāpatti Magga, First Stage)，並成就了初果須陀洹 (Sotāpanna) 或入流果 (Stream-Winner)。

他繼續以堅強的專注力修習，於第二個月，即 1920 年 9 月 11 日星期六晚上大約十時 (13<sup>th</sup> waning day of Wagaung at about 10:00 pm 1282 ME)，又證得了斯陀含道 (Sakadāgāmi Magga, Second Stage)，並成就了二果斯陀含 (Sakadāgāmi) 或一來果 (Once-Returner)。於第三個月，即 1920 年 10 月 10 日星期日晚上大約十時 (13<sup>th</sup> waning day of Taw-tha-lin 1282 ME)，又證得了阿那含道 (Anāgāmi Magga, Third Stage)，並成就了三果阿那含 (Anāgāmi) 或不來果 (Non-Returner)。證得阿那含果後，他更毅然出家，成為一位沙彌 (Sāmaṇera or Novice Monk)。身為沙彌的他，仍不忘繼續以堅強的專注力修習內觀禪 (Vipassanā Meditation)，終於在第四個月，即 1920 年 11 月 9 日星期二晚上大約十時 (13<sup>th</sup> waning day of Tha-din gyut, at around 10 pm 1282 ME)，又證得了阿羅漢道 (Arahatta Magga, Fourth Stage)，並成就了四果阿羅漢 (Arahatta, The Noble One)。

成就了阿羅漢後，大師更把這宣隆內觀禪法傳給大眾。此法不但簡單、清楚，而且具體、完整，無需作任何增減。此法的簡短指引是：

### 接觸 – 覺察 – 專注 (TOUCH – AWARENESS – MINDFULNESS)

無論你正在做什麼，你都要保持專注。你要對四種姿勢保持專注，那四種姿勢就是：行、住、坐、臥。

一般而言，正常的人以坐姿為最理想。可放一塊薄的坐墊或毛巾在地上，然後在它上面坐下；不宜在厚的坐墊或厚的泡沫膠 (foam) 上面坐。

以坐姿習禪時，宣隆禪法有兩個部份，第一部份是觀呼吸 (Ānāpāna or Breathing) (3)，第二部份是留意觀察感覺 (Vedanā or Sensation)。採取一個能令你不搖動、不用改變位置也能持續端坐最少個半至兩個小時的坐姿。最好的坐姿是盤腿而坐，坐時不可鬆散，要繃緊地坐 (sit tightly)，這樣才可在痛苦的感覺生起時，你仍能保持不動不搖地在那痛苦的感覺上專注。

盤腿而坐，背部保持正直，把右手 (手背) 放在左手手掌上面，手臂緊靠軀體兩側，用心專注鼻孔末端，然後開始呼吸，嘗試留意覺察着空氣與鼻孔末端或上唇間的接觸，如果你能專注，你將會覺察到：空氣正在接觸着鼻孔末端或上唇，你要專注着那裡的觸覺。如果你能覺察到當下的每一個觸，那麼你就在修習內觀禪 (Vipassanā Meditation)，因為內觀禪是：置心於物質上的修習 (the practice of “Mind over Matter”)。空氣是物質，鼻孔末端或上唇也是物質，當你伴以堅強的專注力呼吸時，你將會覺察到兩種物質正在接觸，即覺察到空氣與鼻孔末端或上唇正在接觸，當你能對觸覺保持着專注時，你便走在內觀禪的正道上面。

宣隆禪法屬於一種純內觀修習法 (*Vipassanā Yānika*)，此法以觀或內觀 (*Vipassanā*) 為主導要素，止 (*Samatha*) 則跟隨其後。例如：你呼吸十次時，有四次你能覺察到觸，那四次便在修習內觀，因為你能專注到觸覺。由於在其餘六次的呼吸裡你沒有專注到觸覺，那將是止禪而已。

在第一部份，你必須以堅強的專注力來呼吸四十五分鐘至一個小時，以獲得足夠的、具體的定力 (*Samādhi or Concentration*)。呼吸時最好以強勁、短暫而急速的 (*strong, short and rapid*) 方式進行。那麼，我們的呼吸要強勁到哪個程度呢？我們的呼吸要強勁到足可令我們知道 (覺察到) 觸。不論你的呼吸是強勁的或是柔弱的，如果你不能知道觸，那便不是正確的內觀禪方法。至為重要的是：一定要專注到每一個觸。只有當你能專注到每一個觸覺時，你才是在修習正確的內觀禪方法。如果你在呼吸時知道觸，你便在修習觀或內觀，如果你在呼吸時不知道觸，那便是止。宣隆禪法是純內觀修習法，此禪法的主導要素是觀或內觀 (*Vipassanā*)，止 (*Samatha*) 則跟隨其後。

對大多數人而言，短而急速的呼吸比較好，因為，呼吸時若短而急速，接續的觸與觸之間的間隙就會非常的小，那麼心就不會有時間外出遊蕩、或想東想西了，而我們也會很快地得到定力。在整個呼吸時段中，我們要以堅強的專注力來持續地呼吸，不可停止。

在呼吸或安那般那 (*Ānāpāna*) 的時段中，宣隆大師定下了一條重要的規則 —— 「要是困倦了，不要鬆懈休息」。因為，若於困倦時即停止呼吸，具體的定力將無法迅速地建立起來，我們的內觀禪也將會進展緩慢。為什麼會疲倦？我們之所以疲倦，是因為呼與吸並不平衡或相等。每一個人的呼氣總會比吸氣強一些的，久而久之，當你呼吸了一段時間後，肺部的空氣就會比平常少了，因為肺中的空氣少了，你便會感到疲倦。當你感到疲倦時，不要停止呼吸，你要以堅強的專注力觀察着接觸點、並且繼續以吸強於呼的方式去呼吸，一陣子後，當呼與吸得到了平衡，你的疲倦就會自然消失，於是，你便可繼續一面呼吸、一面專注着當下的每一個觸，從而很快便可得到定力。經過四十五分鐘伴以專注力的強勁、短而急速的呼吸後，是時候可以停止呼吸，進入第二部份了，你應繼續以堅強的專注力呼吸多大約一百次，然後在一次深長的吸氣後，驟然停止和屏息靜氣 (忍住呼吸)，跟着，用心專注着全身，不多久，心自會走到最明顯、或最痛楚的感覺上的，你要集中心意於那感覺上，並以堅強的專注力去觀察着它，應如實地留意覺察着那感覺，如果那感覺是痛苦，就要專注着那痛苦的感覺，如果那感覺是僵硬，就要專注着那僵硬的感覺。

最初你的心只能在感覺表層上專注，你會知道你的膝蓋、腳踝、或身體的其他部份在痛，你若保持不動，且讓專注的心沉入(4)感覺之內 (*sink into the sensation*)，那麼，你將只知道痛苦的感覺，而不知道那痛苦是在膝蓋、或是在身體的其他部份內，那時身體的觀念將會消失，你只是專注着那痛苦的感覺。就這樣，你便走在內觀禪的正道上了。

宣隆大師在其內觀禪法的第二部份定下了一條規則，第二部份是要留意觀察感覺 (受念住，*Vedanā nupassanā*)，宣隆大師說：「痛苦時不要動，即使抽筋，也不要動；要保持寂然不動，勤奮地專注着那感覺。」我們要求禪修者保持寂然不動，並不是想折磨他們、或是讓他們受苦。當你保持寂然不動，同時專注着感覺時，你專注的心將會沉入感覺之內，到時你將知道感覺在生生滅滅；不久你將了解到：你所留意覺察到的感覺並非是恒常不變的，而是變化無常的，你將明白到無常的真理 (*the truth of Anicca or Impermanence*)。

當你保持寂然不動與專注着感覺時，你將會知道身體充滿了樂受、苦受及不苦不樂受，因此，你將會了解到苦的真理 (*the truth of Dukkha or Suffering*)。當不適意的苦受變得非常難忍時，

你希望那苦受盡快離開，可是，那苦受自有其消滅與離開的規則，並非我們可以控制的，因此，你將會了解到無我的真理（the truth of *Anatta* or Soullessness）。當你讓自己專注的心沉入或穿透感覺（sink into or penetrate into Sensation），並以堅強的專注力觀察着它，你將會了解到、體會到它是無常的、苦的和無我的。

（譯者註：這種知識被稱為三法印智（*Sammāsana Ñāṇa*），是十觀智中的第一階智。）

那麼，我們專注感覺的時間要多久？在我們停止呼吸、並開始專注感覺之後，我們應緊緊跟隨着那串感覺，由開始一直到它完全結束為止；要某串感覺完全結束，可能需要一、二、三小時或多一點時間；以專注力跟隨着感覺直至它完結的時間，每一個人都會有所不同的。我們長時間地禪坐，不是為了可達至長時間地坐；我們長時間地禪坐與專注感覺，目的是為了能夠跟隨着它，直至它完結為止。因為，到了感覺結束的時候，如我們夠幸運、且有足夠的波羅蜜（菩提資糧，*Pārami* or Perfection），那麼，就有可能證得道智（*Magga Ñāṇa*）。

我們若能保持寂然不動、也不改變位置、只管勤奮地留意覺察着感覺，便可獲得巨大的利益。當我們保持寂然不動，讓我們專注的心進入或穿透感覺時，我們只知道或覺察到感覺的生滅滅，那種對感覺生滅滅的知識被稱為生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*）（十觀智中的第二階智），我們將可了解、知道，或獲得五取蘊的生滅智（Knowledge of Rise and Fall of the *Five Khandās*）。

當我們修習內觀禪時，我們會經歷十階層的心識（Mind-levels）或十階層的內觀智（Ten *Vipassanā Insight Knowledges*）：第一階層是三法印智（*Sammāsana Ñāṇa*），它是「原因智（Cause *Ñāṇa*）」。「無論你做什麼，你都努力專注每一個當下（動作、感受或觸覺），那便是三法印智（*Sammāsana Ñāṇa*），即第一階內觀智，其餘的九個內觀智——包括生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*），以及由壞隨觀智（*Bhaṅga Ñāṇa*）到「順就聖道智（*Anuloma Ñāṇa*）則屬結果智（Effect *Ñāṇa*）」。

當你專注五取蘊，尤其是留意到感覺的不斷生滅時，那是生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*），生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*）是第二個內觀智階。你繼續奮力專注感覺時，它的消失、毀壞或壞滅會比它的生起較為明顯，你覺察到五取蘊消失或壞滅的知識，就是稱為壞隨觀智（*Bhaṅga Ñāṇa*）的第三階內觀智。

隨着你持續、勤奮地專注，你開始覺察到或知道五取蘊是無常的、不可信賴的與不可靠的；當你知道你的身心（五取蘊）是無常的、不可信賴的與不可靠的時候，你會開始害怕五取蘊，那就是稱為怖畏智或怖畏現起智（*Baya Ñāṇa* or *Bhayatupatthāna Ñāṇa*）的第四階內觀智。

隨着你持續、勤奮地專注，你開始了解或知道每一個人的五取蘊都是無常的、不穩固的、令人厭惡的和不可靠的，你開始知道或覺察到五取蘊（身心）的毛病、缺點與危險，那就是稱為過患隨觀智（*Ādīnava Ñāṇa*）的第五階內觀智。

當你知道所有五取蘊皆充滿毛病、缺點與危險時，你開始對五取蘊生起厭惡、不喜歡、討厭等情緒，那就是稱為厭離隨觀智（*Nibbida Ñāṇa*）的第六階內觀智。當你厭惡五取蘊時，你不再想要它，你想得到解脫、不再受它束縛，那就是稱為欲解脫智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）的第七階內觀智。

欲解脫智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）可以下述的例子來解釋。有隻小鳥停留在一艘正在海洋中心航行的船上，牠嘗試飛走，離開那艘船，可是，海洋太闊了，陸地又非常之遙遠，由於小鳥自知力有不逮，於是就飛回船內。達致欲解脫智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）的禪修者欲解脫

五取蘊，但他的內觀禪功力還未夠強，無法令他解脫五取蘊，因此，他仍要持續地奮力專注五取蘊。你再保持寂然不動，繼續以堅強的專注力來觀察着感覺，那就是稱為審察智或審察隨觀智 (*Paṭisankhā Ñāṇa or Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*) 的第八階內觀智。

隨着在感覺上的持續與勤奮的專注，你將達致一個心靈純淨、清澈而集中的階段，那時候你的心有足夠力量去專注樂受、苦受與不苦不樂受，而無喜歡或不喜歡的情緒生起；無論感覺如何痛苦，你都可以堅強的專注力抵擋得住；如果感覺很微弱，你也能如實地專注到那個微弱的感覺，那就是稱為行捨智 (*Sankhārupekkhā Ñāṇa*) 的第九階內觀智。

隨着在感覺上的持續與勤奮的專注，你將達致一個階段，那時候你的心意很細緻、能調和與適應下階智與上階道智 (*Magga Ñāṇa*) 與涅槃 (*Nibbāna*)，那就是稱為順就聖道智 (*Anuloma Ñāṇa*) 的第十階內觀智。

無論誰修習內觀禪，一定要經歷上述的十階智或十階層的內觀智，才可以獲得「道智 (*Magga Ñāṇa*)」的。如果你經歷完畢所有上述的十階智，那麼，你就獲得稱為須陀洹道 (*Sotāpatti Magga*) 的初果 (First Stage)，成為了「須陀洹 (*Sotāpanna*)」或「入流 (Stream Winner)」。

當你第二次經歷完畢所有上述的十階智，那麼，你就獲得稱為斯陀含道 (*Sakadāgāmi Magga*) 的二果 (Second Stage)，成為了斯陀含 (*Sakadāgāmi*) 或一來 (Once Returner)。

如果你第三次經歷完畢所有上述的十階智，那麼，你就獲得稱為阿那含道 (*Anāgāmi Magga*) 的三果 (Third Stage)，成為了阿那含 (*Anāgāmi*) 或不來 (Non Returner)。如果你第四次經歷完畢所有上述的十階智，那麼，你就獲得稱為阿羅漢道 (*Arahatta Magga*) 的四果 (Fourth Stage)，成為了阿羅漢 (*Arahanta*) 或應供的聖者 (Noble One)。阿羅漢知道自己不會再次轉生 (自知不受後有)，他已渡過聖潔的生活 (梵行已立)，為了體證道智 (*Magga Ñāṇa*) 所要做的事情他已經做完 (所應作已作)，而且學道圓滿，已沒有剩餘的須要體證了 (學道圓滿，不更修學)。

每一位修習內觀禪的人都必會經歷到的十階智，我已經簡單地解釋了。你必須在感覺上、或五取蘊 (身心) 上持續地、勤奮地專注，讓你的內觀智水平越升越高，直至你證得道智 (*Magga Ñāṇa*) 為止。

當你靜止地坐着，同時勤奮不斷地留意觀察 (觸的) 感覺，你會知道生生滅滅的過程，那種知曉 (Knowing) 就是身念住 (*Kāyā nupassanā*)。當你留意觀察感覺並如實地知道那感覺，那就是受念住 (*Vedanā nupassanā*)。當你覺知到自心知道感覺時，這種對自心活動的覺知就是心念住 (*Cittā nupassanā*)。當你覺知到無常、苦與無我的現象時，那就是法念住 (*Dhammā nupassanā*)。無論何者出現，我們都必須在每一個當下去留意覺察。

我們也要在行、住、坐、臥等四種姿勢中去修習內觀禪。當你行走時，要留意覺察自己的腳與地面上的接觸，你要專注到腳與地面上的每一個當下接觸；當你進食時，要專注到自己的手正在伸向食物、正在拿取食物、正在把食物放進口裡、正在咀嚼與正在把它吞嚥下去食道。

在躺臥時，如果你想在呼吸上專注，那麼，你可以嘗試在空氣與鼻孔末端的接觸點上奮力專注，要嘗試專注到每一個接觸。如果你不想在呼吸上專注，那麼你可以留意觀察全身，你的心會自動走到最明顯、突出的感覺上的，要嘗試如實地在那感覺上專注，經過一段時間後，那感覺會減退、消失，而你也會入睡；當醒來時，在你還未完全醒過來的時候，你的心將會感覺上專注。那就是如何在四種姿勢中修習專注與內觀禪了。

我們修習內觀禪時，應以四念住（*Satipaṭṭhāna Method* or *Four Steadfast Mindfulness*）的方法以及下述的「五力（*Bala, Power or Force*）」來修習，它們是：

- (1) 信力（*Sadhā Bala, Powerful Faith or Conviction*）
- (2) 精進力（*Variya Bala, Powerful Effort*）
- (3) 念力或專注力（*Sati Bala, Powerful Mindfulness*）
- (4) 定力（*Samādhi Bala, Powerful Concentration*）
- (5) 慧力（*Paññā Bala, Powerful Wisdom or Knowledge*）

信、精進、定與慧等四種力，我們皆會做得過度或者不足，只有念力或專注力，我們是永遠不會做得過度的，因此，我們無論做什麼，都應以堅強的專注力去留意覺察每一個當下。

喬答摩佛陀（*Gotama Buddha*，釋迦牟尼佛）曾說，如果你以持續、勤奮的專注來修習四念住，你有可能在七天至七年之間達到阿羅漢道（四果）、或阿那含道（三果）的成就。佛陀更說：僅有一條路可使眾生內心清淨、克服憂愁哀傷、滅除身心之苦楚悲痛、達致正道（聖道）、體證涅槃，這條路就是四念住。

願所有眾生於今世皆能輕易地、快速地體證涅槃。

### 【譯者簡註】

1. **宣隆大師**：全稱是「宣隆古創迦韋大師（*Sun Lun Gu Kyaung U Kavi Sayadaw*）」，宣隆是村名，古創是寺名，迦韋是其本人出家後的法名。英文原著內有多個寫法，例如：宣隆大師（*Sun Lun Sayadaw Gyi*），*Gyi* 是緬甸對出家多年比丘的尊稱；宣隆迦韋大師（*Sun Lun Sayadaw U Kavi*）；宣隆古創大師（*Sun Lun Gu Kyaung Sayadaw*）等等。
2. **（13<sup>th</sup> waning day of Waso 1282 ME）**：這是緬甸（*Burma* 現已改稱 *Myanmar*）早期用的陰曆曆法，*ME* 是 *Myanmar Era* 的簡稱。本書已換為現代通用的曆法。
3. **觀呼吸**：巴利文是 *Ānāpāna Sati*（念呼吸，留意觀察呼吸），有時以 *Ānāpāna*（呼吸）作為它的簡稱。*Ānāpāna* 有不同的音譯，例如：安那般那、安般、安那波那、阿那波那等。其他意譯有：觀出入息、念出入息、數息觀等。修習念呼吸，可使內心安穩下來。
4. **沉入感覺之內**：原文是（*sink into the sensation*）。亦可譯作潛入、徹入或穿入（*penetrate*）。意思是進入感覺裡面，進行更深入的觀察與了解。

## （第二篇） 涅槃之路

今天我想解釋一下涅槃之路（*The Path To Nibbāna*）。我是一位比丘，職責是修習內觀禪，因此，我將從實踐的角度來解釋涅槃之道。在我作詳細解釋之前，大家必須了解涅槃（*Nibbāna*）的意思。什麼是涅槃？涅槃的其中一個定義是：一切苦惱的終止（苦的滅盡）。要了解涅槃，大家也要明白苦惱（*Suffering*）的意思。所有眾生皆處於不斷的生死輪迴（*Samsarā*）(1)之中，在三十一界（*31 States*）(2)之內的所有眾生，有生必有老、病、死、憂、悲、苦、惱、絕望，更有愛別離苦、怨憎會苦、以及所求不得苦等，所有這些苦惱都是每一位眾生都會遇到的。

喬答摩佛陀（釋迦牟尼佛）與一切佛皆會教導四念住的修習。四念住的修習是到達涅槃之唯一路徑。這四念住的修習，對三十一界（*31 States*）內的所有眾生都是適合的。我們可以按性格與行為表現把所有眾生分為六種，此六種性行就是：

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

貪（*Lobha, Greed*）的粗顯相狀是：不與而取，即在未得別人允許或同意下強取別人的財物；而貪的微細相狀是：當你看到某物時，你即喜歡上它，那種對所見喜歡之情便是很細微相狀的貪；同一道理，無論你何時聽到、嗅到、嚐到、接觸到、或想到某些事物時，若心生歡喜，那就是會污染你內心的很微細相狀的貪。

瞋（*Dosa, Anger*）的粗顯相狀是：當你爭吵或打架時就會出現。瞋的微細相狀是：無論你何時看到、聽到、嗅到、嚐到、接觸到、或想到某些事物時，若心生嫌惡（不喜歡），那就是會污染你內心的很微細相狀的瞋。

癡（*Moha, Ignorant, bewilderment*）：指愚昧無知、昏亂糊塗，因而無法辨別、或無法正確地判別對與錯、真與假、有功德的（值得稱讚的）與無功德的（不值得稱讚的）等。癡會污染內心。

信（*Sadhā, Faith or Conviction*）：指沒有小心想清楚就輕易地相信。

尋思（*Vitakka, Dreaming, thoughtful, imagination*）：指喜歡思想、幻想、發白日夢等。

慧（*Paññā, Wisdom, intelligent*）：指聰慧、理智，很輕快地就能了解、明白。

上述六種性行的眾生均可修習四念住。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*）

實際上，四者是同時發生的。當專注身較為明顯時，我們稱之為身念住；當專注受較為明顯時，我們稱之為受念住；當專注心較為明顯時，我們稱之為心念住；當專注法較為明顯時，

我們稱之為法念住。

那好比一碗湯，我們在湯內加進了糖、鹽、檸檬與辣椒。當加進的糖較多時，我們稱之為甜的湯；當加進的鹽較多時，我們稱之為鹹的湯；當加進的檸檬較多時，我們稱之為酸的湯；當加進的辣椒較多時，我們稱之為辣的湯。雖然糖、鹽、檸檬與辣椒等四種材料均同時存在，我們皆以嚐到較明顯的味道來稱呼那碗湯。同一道理，我們稱四念住為身念住、受念住、心念住與法念住。

修習四念住時，我們可從留意觀察呼吸開始，這種留意觀察呼吸的修習被稱為安那波那禪（*Ānāpāna Meditation*）。選擇一個穩固的坐姿，它至少可令你安坐一個半小時而仍能維持身體不動。最好採用通常的盤腿坐姿，背部保持正直，手臂貼住軀體兩側，右手（手背）放在左手手掌上面，雙眼緊閉，把心置於鼻孔末端之上，然後很專注地開始呼吸。如果你很專注地呼吸，你將會覺察到空氣在鼻孔末端上的接觸，要專注着那個觸覺，要專注到在鼻孔末端的每一個觸覺，你不必跟蹤氣息的出與入，只須留意覺察着鼻孔末端的接觸即可。

如果我們能夠專注到觸覺，我們就在修習身念住（*Kāyā nupassanā meditation*），這種修習又稱為觀禪或內觀禪（*Vipassanā or Insight meditation*）。什麼是內觀禪？內觀禪的其中一個定義是：留意觀察在物質上的心或意識（mindful on “the mind over matter”）。空氣是物質，鼻孔末端也是物質，當你呼吸時，這兩種物質會接觸，由於專注，你會覺察到空氣（物質）在接觸着鼻孔末端（物質）。當你在觸覺上面專注時，你就在修習內觀禪，或在修習身念住。我們必須持續地呼吸約四十五分鐘或一個小時，以獲得足夠的定力（*Samādhi, Concentration*）。

對於初學者，呼吸時應以強、短而急速的（strong, short, rapid）方式進行為佳。當我們的呼吸短而急速時，接續的觸與觸之間間隙就會非常小，那麼心就不會有時間外出遊蕩、或想東想西了，到時你專注的心也就能準確地停留在接觸點上，而我們也會很快得到定力。

我們的禪修大師，宣隆古創大師在呼吸那段時間定下了一條重要的規則：「要是困倦了，不可停止，也不要鬆懈休息。」我們必須嚴格地跟隨這條規則，好讓我們的內觀禪修有快速的進展。如果我們一覺困倦便停下來，那麼，我們就無法得到完美、具體的定力，而我們的禪修進展也將非常緩慢。

為什麼在呼吸時段內我們會變得困倦起來呢？那是因為一般人的正常呼吸都是呼強於吸的，因此在強烈呼吸約五分鐘後，我們就會感到困倦；由於呼強於吸，肺部的空氣不足，我們自然就會感到困倦了。欲要克服此問題，在我們感到困倦時，就要以吸強於呼的方式，進行呼吸十至十五次，當呼與吸達致平衡時，困倦自會消失。在呼吸時段內用此方式，你便可全程進行持續性的呼吸，並可很快得到具體的定力。

到了要停止呼吸、進入第二部份時，我們要以強、短而急速的方式去呼吸多約一百次或半分鐘，同時要在呼吸時以堅強的專注力，在鼻孔末端上知道每一個接觸。跟着，在一次深長的吸氣後，驟然停止和屏息靜氣（忍住呼吸），心自會走到最明顯、突出的感覺上面的。

舉例來說，如果最明顯、或最痛楚的感覺是在膝蓋部位，心就會走到膝內那痛楚感覺上面。當你專注的心剛好在感覺之上時，你會知道是自己的膝蓋、足踝或身體的其他部份在痛；當你耐心地保持寂靜、不移動手足、也不改變姿勢，在你專注的心沉入、或進入那感覺之內時，你將只知道如實的感覺，你不知道是自己的膝、腿或身體的其他部份在痛，你只知道或留意覺察着那痛苦的感覺，你不知道是身體的那個部份在痛，身體的概念消失了。

當你的心沉入、或穿入感覺時，你將會知道那感覺在生起與消失，那感覺在生起與消失，那感覺並不穩定、也不持久，那感覺總是在轉變、生起與消失，你將體會到那感覺是不持久的，它是無常的（*Anicca, Impermanent*），於是你明白到無常的道理（the Law of Impermanence, *Anicca*）。當你繼續在感覺上進行專注時，你將會知道自已的身體充滿痛苦、或痛苦的感覺，於是你明白到苦諦或苦的道理（the Law of Suffering, *Dukkha Saccā*）。

當那感覺變得非常痛苦時，你很想這痛苦的感覺離開或減退；可是，痛苦的感覺會否離開或減退，是由感覺本身決定的，我們是不能操控或命令它的，那就是無我（*Soullessness, Non-Self, Anatta*），於是你明白到無我的道理（the Law of Soullessness, Non-Self, *Anatta*）。這種在感覺上專注的修習被稱為受念住（*Vedanā nupassanā, Steadfast mindfulness on the Sensation*）。我們必須以堅強的專注力跟蹤着那感覺，直至那串感覺（sequence of sensation）完結為止。以堅強的專注跟蹤着感覺，直至那串感覺終結，可能需要一小時、兩小時、三小時、或更長一點時間；需要多少時間是個別不同的。

（譯者註：上面兩段所描述的知識被稱為三法印智（*Sammāsana Ñāṇa*），是十觀智中的第一階智。）

從那感覺的開始至結束，我們都必須很有耐性地專注着它，不可改變姿勢，也不可移動手足、或身體的其他部份。如果你幸運的話，在感覺結束時，你可以證得道智（*Magga Ñāṇa*），成為須陀洹或入流（*Sotāpanna, Stream winner or enterer*）。我們要求禪修者（*Yogi, meditator*）保持寂靜，在感覺上持續專注，無論那感覺是多麼的不適意或痛苦。這樣做並非想要禪修者受苦，而是希望讓專注的心沉入或穿入那感覺之中，只如實地知道痛苦本身。當你專注的心穿入感覺之中時，你將會知道這感覺是生生滅滅的，那種知道感覺生生滅滅的知識被稱為（第二階的）生滅隨觀智（*Udayabbaya Ñāṇa*）。

當你繼續寂靜地坐着，以堅強的專注力去覺知感覺時，你將會更為知道或覺知到感覺的壞滅過程，此時你的心智水平便會處在第三階的壞隨觀智（*Bhaṅga Ñāṇa*）。當你知此五取蘊（身心）不斷地壞滅，於是你明白到此身心是不可靠的、不可信賴的，你開始對自己身心的生滅過程感到害怕與畏懼，這階段的內觀智被稱為第四階心智的怖畏智或怖畏現起智（*Baya Ñāṇa or Bhayatapattāna Ñāṇa*）。只有當你持續地寂然而坐，同時以堅強的專注力觀察着感覺，你的心智水平（mind level）或內觀智才可升進。

當你繼續在感覺上留意覺察時，你將會明白或體會到無常的道理（Law of Impermanence or *Anicca*），苦的道理（Law of Suffering or *Dukkha*），以及無我的道理（Law of soullessness, Non-self or *Anatta*）。你開始了解五取蘊（身心）的毛病與缺點（faults and defects），於是，你的心智水平便攀升至被稱為第五階內觀智的過患隨觀智（*Ādīnava Ñāṇa*）。

當你明白到或體會到自己五取蘊（身心）的毛病與缺點時，你變得厭惡與厭煩（disgusted and fed up），這種厭惡的心智就是稱為厭離隨觀智（*Nibbida Ñāṇa*）的第六階心智（*Ñāṇa level or Mind level*）或內觀智。

當你對五取蘊（身心）變得厭惡時，你希望從不斷的生死輪迴（*Samsarā*）之中解脫出來，這種希望（從輪迴中）解脫的心智就是稱為欲解脫智（*Muccitukamyatā Ñāṇa*）的第七階內觀智。

雖然你希望從五取蘊（身心）的束縛中解脫出來，可是，你的定力與觀力皆未強大至可令你解脫，你仍必須繼續以堅強的專注力在感覺上留意觀察，文獻中有舉例說：就好像在海洋中心一艘船上的小鳥，遠望看不到陸地，牠嘗試飛走，由於找不到陸地，牠只好飛回到船上來。同一道理，雖然你很想解脫五取蘊（身心），你的定力與觀力皆未強大至可令你解脫，你只得



返回五取蘊（身心），繼續以堅強的專注力，在感覺上不懈地留意觀察，這就是稱為審察智或審察隨觀智（*Paṭisankhā Ñāṇa or Paṭisankhā-nupassanā Ñāṇa*）的第八階心智或內觀智。

當你繼續在感覺上專注時，你會到達被稱為行捨智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）的第九階心智或內觀智。到了行捨智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）的心智水平，你的定力與觀力已足夠強勁，可令你如實地專注到感覺。如果感覺非常的強大和疼痛，你仍能忍受（抵得住）與保持着身體不動地專注，如果感覺很微弱或適意，你也能如實地專注到那微弱或適意的感覺，不論感覺是樂的、苦的、或不苦不樂的，你都能持續地在感覺上留意觀察。每一位禪修者都應以堅強的專注力奮勇修習，以期達至行捨智（*Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*）。

當你繼續在感覺上專注時，你會到達被稱為順就聖道智（*Anuloma Ñāṇa*）的第十階心智或內觀智，此心智有調和與適應下階心智與上階道智的特點。如果你以堅強的專注力持續地勤奮修習，你可以證得初果——須陀洹道或入流（*First Stage Sotāpatti Magga or Stream Winner*）。你必須持續以堅強的專注力修習內觀，攀登十階的心智水平（內觀智），才能依次序證得斯陀含道（*Sakadāgāmi Magga*）、阿那含道（*Anāgāmi Magga*）與阿羅漢道（*Arahatta Magga*）。

當你克服了感覺，修習完受念住（*Vedanā nupassanā*）後，你的心會很清明、集中，足可令你有能力修習心念住（*Cittā nupassanā*）。如果你的心有貪欲（*Lobha, Greed*），你知道心有貪欲，如果你的心有瞋念（*Dosa, Anger*），你知道心有瞋念，如果你的心有愚癡（*Moha, Delusion or Ignorance*），你知道心有愚癡，如果你的心從內觀對象或所緣漂離，你知道心正在漂離，你會（即時）把心拉回到禪修點（對象）上，並且繼續以堅強的專注力把心保持在那個禪修點（對象）上的。

當你克服了感覺後，有時候心會進入法念住（*Dhammā nupassanā*）的修習的，你能以堅強的專注力在身心現象上留意觀察，並且知道它們只不過是現象而已，沒有什麼我（*Atta, Soul*）。以堅強的專注力，如果有貪慾（*Kāmacchanda, Sensual desire*），你會覺察到自己心內有貪慾，如果無貪慾，你也會覺察到自己心內無貪慾。（貪慾是五蓋之一，其他四蓋是下面所述的：瞋恨、昏眠、掉悔與疑等。）

當有瞋恨（*Byāpāda, Ill-will*）時，你會當即覺察到自己心內有瞋恨，當無瞋恨時，你也會當即覺察到自己心內無瞋恨。

當有昏眠（*Thina-Midda, Sloth and Torpor*）時，你會當即覺察到自己心內有昏眠，當無昏眠時，你也會當即覺察到自己心內無昏眠。（昏眠：五蓋之一，指昏沉與睡眠，即懈怠、遲鈍、不活潑、無感覺等心理狀態。）

當有掉悔（*Uddhacca-Kukkucca, Distraction-worry*）時，你會當即覺察到自己心內有掉悔，當無掉悔時，你也會當即覺察到自己心內無掉悔。（掉悔：五蓋之一，指掉舉與追悔之心。即內心躁動不安，想東想西，而又因此悔恨、自責等心理。）

當有疑（*Vicikicchā, Doubt or Wavering*）時，你會當即覺察到自己心內有疑，當無疑時，你也會當即覺察到自己心內無疑。

就這樣，你保持堅固的專注力於法或現象（*Dhammā, Phenomenon*）上面，無論是精神上的、或是肉體上的現象，你都會覺察到只有現象本身，而沒有什麼我（*Atta, Soul*）。到了某個時候，你將會覺察到，其他眾生內部的法或現象（*Dhammā, Phenomenon*）在本質上必定也是如此的。

身念住 (*Kāyā nupassanā*)、受念住 (*Vedanā nupassanā*)、心念住 (*Cittā nupassanā*) 與法念住 (*Dhammā nupassanā*) 等四念住 (Four Satipaṭṭhāna, Four Steadfast Mindfulness) 是同一時間發生的。當我們在身上的專注較為明顯時，我們稱之為身念住，同樣，當我們在受上的專注較為明顯時，我們稱之為受念住，當我們在心上的專注較為明顯時，我們稱之為心念住，當我們在法上的專注較為明顯時，我們稱之為法念住。

我們必須在行、住、坐、臥等所有四種姿勢中去修習四念住。例如：在行走時，我們要專注到（留意觀察到）腳底在地面上所作的接觸，我們要專注到每一個腳底在地面上所作的當下接觸；我們也要專注到進食時、飲水時、咀嚼時、吞食時、甚至到廁所（洗手間）時的每一個接觸。

當你躺下來在臥姿之中，如果你想在呼吸上專注（留意覺察），你就要專注着空氣在鼻孔末端上所作的接觸，你要在每一個接觸上專注；如果你不想在臥姿中專注呼吸，那麼，你可以深吸一口氣，然後忍住呼吸一會兒，跟着以堅強的專注力觀察着整個身體，心自會走到最明顯的感覺上的，當感覺慢慢消退時，你便會入睡；當你醒來時，在你還未完全醒過來的時候，你的心將會在感覺上專注。如果在躺下時沒有明顯的感覺，你可以專注頭與枕頭的接觸點，或是身體的任何部份與床面的接觸。只有在熟睡的時候你是無法專注的，在其他時候，無論你做著什麼，你都應該保持專注（在有關活動的明顯感覺上面）。

那就是我們如何在行、住、坐、臥等所有四種姿勢中，修習身念住、受念住、心念住與法念住等四念住了。如果我們持續以堅強的精進力、專注力（念力）去修習四念住，我們就可在任何時間或任何姿勢中證得道智 (*Magga Ñāṇa*)。這是法 (*Dhammā*) 的奇妙特徵之一，你只須作那個“因”，即是說，你只須以堅強的精進力與專注力（念力）持續地修習四念住，那麼，那個可證得道智 (*Magga Ñāṇa*) 的“果”（利益）自然會在任何時間、任何地方與任何姿勢中出現的。

喬答摩佛陀 (*Gotama Buddha*, 釋迦牟尼佛) 曾說：僅有一條路可使眾生內心清淨、克服憂愁哀傷、滅除身心之苦楚悲痛、達致正道（聖道）、體證涅槃，這條路就是四念住。

喬答摩佛陀 (*Gotama Buddha*, 釋迦牟尼佛) 也曾說過：「如你持續地、勤奮地以堅強的精進力、專注力（念力）修習四念住，你可在短至七天之內、長至七年之內便可證得阿羅漢道 (*Arahatta Magga*)、或阿那含道 (*Anāgāmi Magga*)。」那是就一般人而說的，至於具有很多波羅蜜 (*Pārami*) 的人來說，他們是可以在更快的時間內證得道智 (*Magga Ñāṇa*) 的。對於沒有什麼波羅蜜的人來說，他們就必須修習四念住，以獲得波羅蜜了；那些具有一些波羅蜜，但仍未夠成熟的人，也必須修習四念住，以獲得成熟的波羅蜜；那些已具有成熟波羅蜜的人，也必須修習四念住，以獲得道智 (*Magga Ñāṇa*)；那些已證得道智 (*Magga Ñāṇa*) 的人，也會繼續修習四念住的，因為那是渡至涅槃 (*Nibbāna*) 彼岸之前，在此岸生活之最有利、最安寧與最滿足的方式。

「願所有眾生皆能盡快到達涅槃彼岸。」

「願所有三十一界的眾生皆可遠離四惡道 (Four Woeful States) (3)、三災 (三災劫, Three Calamities) (4)、八難 (Eight States of Inopportunity) (5)、五怨敵 (Five Great Enemies) (6)、四法不得菩提成就 (Four Unaccomplishing States) (7)、以及五退法 (Five Regressions) (8)。」

## 【譯者簡註】

- (1) **輪迴 (Samsarā)**：謂眾生從無始以來，展轉生死於三界六道之中，如車輪一樣的旋轉，沒有脫出之期。(The endless cycle of birth, suffering, death and rebirth.)
- (2) **三十一界 (31 states)**：眾生所處的三十一個生存空間。從最低到最高的次第為：地獄、畜生、餓鬼、阿修羅(四惡道)、人、四王天、忉利天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天(欲界七善道；人道之上的六層天稱為欲界六天)、梵眾天、梵輔天、大梵天(初禪的三層天)、少光天、無量光天、光音天(第二禪的三層天)、少淨天、無量淨天、遍淨天(第三禪的三層天)、廣果天、無想天、無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天(第四禪的七層天；其中後面的五層天稱為淨居天，只有三果阿那含與四果阿羅漢居住。色界共有十六層天)、空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想處天(無色界四層天)。南傳佛教所稱之三十一界，皆包括在北傳佛教所稱之欲界、色界、無色界等三界之內。
- (3) **四惡道 (Four Woeful States)**：地獄(Hell)、餓鬼(Hungry Ghosts)、畜生(Animals)等三惡道，加阿修羅道(Realm of Auras or Frightened Ghosts)，則稱四惡道。又作四惡趣。略稱四惡。惡道，乃眾生造惡業後所趨往之苦惡處。
- (4) **三災 (Three Calamities)**：即小三災、大三災。又作「三災劫」。佛教的世界觀認為，世界是依成劫(成立期)、住劫(存續期)、壞劫(破壞期)與空劫(空漠期)等四期無窮地循環不息。在住、壞二劫之劫末中，分別有三種災厄。(一)小三災：刀兵災(互用兇器殺害)、疾疫災(惡病流行)、飢饉災(由旱災起飢饉)等三種。(二)「大三災」：火災(壞欲界至初禪天)、水災(流失至第二禪天)與風災(破壞至第三禪天)。
- (5) **八難 (Eight States of Inopportunity)**：又稱「八無暇」。八個見聞佛法有障礙的地方和情形，北傳佛教的解釋：地獄、餓鬼、畜生、北俱盧洲、無想天、盲聾瘖啞、世智辯聰、佛前佛後。此中地獄餓鬼畜生屬三惡道，因業障太重，很難見聞佛法；北俱盧洲人，福分很大，但不曉得佛法，故不能了生脫死；無想天是外道所生的地方，那裡的人也是不能了生脫死；患了盲聾瘖啞的人，自然見聞不到佛法；世智辯聰是世人仗着小聰明，不肯虛心修行，甚至還會毀謗佛法；生在佛出世前或是佛涅槃後，都見不到佛和聽不到佛法。南傳佛教的解釋：地獄、餓鬼、畜生、天界(有色身無心識、或有心識無色身之天界眾生，他們無法聽聞或修習佛法)、佛陀及其弟子無法親身到達的偏僻地方、盲聾瘖啞(生於有佛法但身心有智障的眾生)、世智辯聰(生於有佛法但執持錯誤知見的眾生)、佛前佛後(生於沒有佛法時的眾生)。
- (6) **五怨敵 (Five Great Enemies)**：惡王、盜賊、水、火、不肖子孫(非愛子)。
- (7) **四法不得菩提成就 (Four Unaccomplishing States)**：(一)生於惡王時代。(二)生於四惡道。(三)身心有智障，如盲聾瘖啞等。(四)缺乏精進力(懈怠不精進)。
- (8) **五退法 (Five Regressions)**：(一)喪失親屬(Loss of Relatives)。(二)喪失財產(Loss of Wealth)。(三)喪失健康(Loss of Health due to illness)。(四)喪失正見(Loss of Right View)。(五)喪失德行(Loss of Morality)。

## 《宣隆內觀禪修法（二）》

原書 英文 名稱 : Sun Lun Vipassanā Meditation

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

譯 者 : 梁國雄居士

## 宣隆大師法語

1. 當空氣接觸鼻孔末端或上唇時，你將會覺察到它。要專注於這個覺察。
2. 要奮力、嚴密地專注於對觸覺的覺察。
3. 如果感覺是弱的，應當知道這弱的事實；如果感覺是強的，亦應如其實在地知道。
4. 要是困倦了，不要鬆懈休息；有痕癢時，不可搔抓；即使抽筋，也不要動。
5. 苦受確是致道的法則，樂受會令我們飄浮於生死之流。