

七淨門與禪觀諸境

馬哈希法師 著 智如比丘 譯

唯依佛法正修，方能取證道、果、涅槃（nibbana），清除我見、疑使，免淪惡道，息諸煩惱，脫離諸苦，而得究竟常樂。茲簡介七淨門及禪觀諸境，使正修法門者知循道智（maggā nāna）及果智（phala nāna）趣向涅槃。

一、戒清淨門

欲入戒清淨門者，居士持五戒或八戒即可，僧眾則須依奉波羅提木叉律儀戒、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒。實在說來，僧眾須守持波羅提木叉律儀戒以獲得「戒清淨」（sīla-visuddhi）。

二、心清淨門

持戒清淨者如恆修定（samatha kammatthana），諸如觀息出入，則其心不會散亂，能定於一境，歷近分定（upacara samadhi）及根本定（appana samadhi）而成就心清淨。心清淨謂以定故，不為六根境界所障。由觀心（citta）及心所（cetasika）或任何其餘現行身心諸法而心得清淨時，沿十六觀智進修，即得歷道及果智而證涅槃。此是毗婆舍那（vipassana）禪修中由奢摩他（samatha）證得涅槃之法。

唯習毗婆舍那內觀而不習奢摩他者名「唯觀行者」（suddha vipassana yanika），此禪法之修法為：具戒清淨者於六根門頭所現境界如眼見、耳聞等隨起隨觀。初用功時，觀照一一眼見耳聞殆無可能。惟可從粗顯的任何身體特徵練習。入手可從觀腹部脹癢開始，其鼓脹情況及運動，屬色之風大，觀這類明顯的色，心不再散亂而念遂攝歸一境。由如此這般，每瞬間觀照所生之剎那定（khanika samadhi）成就「心清淨門」（citta-visuddhi）。

1. 色心辨別智

觀照順暢心不散亂時，辨別色心二法之智慧——「色心辨別智」（nama-rupaparicchedanana）即於每次用功時生起。

此智生起之法，乃於觀腹脹起時，行者能辨別所脹有別於其覺心：脹為無覺知之色，而覺知為能知心。觀癢落時，能辨別癢為色，而其覺知為心。觀經行時，能辨別行為色，而其覺知為心。觀聞聲時，能辨別耳、及聲為色，而聞及其覺知為心。

依此類推，見色時，能辨別眼及色境為色，而其見及覺知為心。思法時，能辨別思及其覺知為心而此心之所在處為色。觀疼痛能辨別痛及其覺知為心。而此心之所在處為色。如此這般，當觀色之覺知時，能辨別能覺知者為心而所覺知及覺知所在處為色。此種辨別色心之智慧名「色心辨別智」(nama-rupa pariccheda nana)。

三、見清淨門

色心辨別智成熟有力時，行人便悟知人我皆不出能覺知境之心及非覺知之色二法，其中並無所謂「我」之體。此智成就「我」(atta)之邪見清除，此名「見清淨」(ditthi-visuddhi)。

2.緣覺智

其後，定(samadhi)慧(nana)增強，行者用功時能辨別因果，觀腹之脹癆及其移動手臂時，能照見其心念之動及隨後之動作，乃悟所動心念為因，引生手臂之移動為果。依此類推，能辨別伸縮四肢、站起及經行等時之動念及其隨後之動作。身但有動，即覺知念為導因，並無人作之因。此辨別因果之智慧名「緣覺智」(paccaya-pariggahanana)。

四、除疑清淨門

心識之動乃因有心所緣境，並身根生識之故。每起觀照，皆覺知其生起為有境可緣，並有身根生能緣心。觀聞聲時，知其生起為有耳能聽及聲可聞，因聞聲故覺照乃生。觀見色時，知其生起乃因有眼及色境，因見色故覺照乃生。因因果果，辨別如是。其餘觀照亦然。此種辨別之智慧亦屬「緣覺智」。諸言、行、覺知，皆無我體(atta-entity)，皆非我作。有關過、現、未三世我體之疑乃不得起，並大部分消釋。此是「除疑清淨門」(kankha-vitarana-visuddhi)。

3.三法印智

其後，定慧增強，將體悟所觀與能觀之滅相。觀腹脹時，立即可見所觀脹與能觀心之消失。觀腹癆、日常運作、經行、四肢曲伸等時，俱見所觀能觀之消失。觀「聞聲」時，所聞聲、聞覺知及能觀心皆滅。觀「見色」「身觸」等，同見能所觀心之滅。乃作如是思維：「過去世未作如是觀，故執諸法為常。今乃知法皆無常，即生即滅。」此名「無常法印智」(anicca-sammasana-nana，徹見實見無常之智)。同時悟生者即滅，無足愛戀，虛不足恃，皆為苦患。這是「苦法印智」(dukkha-sammasana-nana)，更悟諸法緣生，不由我作，此即「無我法印智」(anatta-sammasana-nana)，使悟無我之理，悟知我身既無常、苦、無我，他身當亦皆然。

不停止類此之觀照作意，持續用功，觀慧將迅速進展。

4. 恆生恆滅智

前此雖知法之生滅，實際僅當一類相續之色心諸法現起時，見法起之初際及法滅之終際。總覺得所現一類相續法之中際為時頗長。此皆因未明法剎那生滅理之故。今則即時澈見一類法即使相續現行，彼亦剎那剎那生滅不息。其徹悟之道為觀腹脹時，見其脹分二、三或多節而起。觀腹癢、經行、舉足、移前、踩下、四肢曲伸時，同樣見其迅速分成二、三或多節。觀念頭，見所觀之念及能觀之心俱迅歸於滅。觀疼痛，每覺照生起，見所觀之痛及能觀之心俱分數節而滅。此覺知法迅速恆生恆滅之智慧名「恆生恆滅智」(udayabbaya-nana)。

此智一生，覺觀即變得容易自如，毫不費力。此時會見到異光，湧生喜樂，週身輕安。有人甚至會微微飄於空中。這些異常經驗易令人以為已成就特殊觀慧。

五、見道非道智清淨門

如因此自滿沈迷則於觀智進展有障。因此禪修老師須如此告誡未悟之行人：「愛執異光並諸禪悅等，即同邪道，於觀智進展有礙。觀智進展之正道為不斷地修觀。」知所抉擇何為邪道何為正道，名「見道非道智清淨門」(maggamagganadassana-visuddhi，明見何為進趣聖道之正道、何為邪道之智慧)。

六、見正道智清淨門

如此抉擇而唯知繼續用功則愈能澈見法生滅相。澈見腹一脹一癢，四肢一伸一曲皆分為二、三或多節。由恆生恆滅智以迄「順就聖道智」(anuloma nana，契入聖道之隨順智慧)之九節觀(vipassana)智進境名「見正道智清淨門」(patipadanadassana-visuddhi)。

5. 悟壞智

觀智(vipassana nana)再進一步，所觀能觀之終際而非始際愈形明顯，此是「悟壞智」(bhanga nana)之生相。其智僅覺知能所之壞滅，凡見色、聞聲、遇人、知曉皆僅見其壞滅相，「無常觀智」(aniccanupassana nana)，「苦觀智」(dukkhanupassana nana)及「無我觀智」(anattanupassana nana)之悟境因而增強。

6. 覺怖智

悟壞智愈趨成熟，恆見諸法頓滅之餘，生怖畏感，名「覺怖智」(bhayanana)。

7.苦患智

隨又悟此色心諸法，皆頓歸壞滅，是可嫌可厭之法，毫不可愛，此名「苦患智」(adinavanana)。

8.厭離智

此色心諸法頓歸壞滅，足見其不實，無樂，虛偽可厭。此名「厭離智」(nibbidanana)。根據《巴利文八講集註》(pali attha-katha commentaries)，覺怖(bhaya)、苦患(adinava)、厭離(nibbida)三觀智實應歸為一智。所以某些行人僅三智中生起一二而已。

9.-10.求解脫智及復起觀智

厭離智增強，覺知諸色心法皆苦，頓生棄捨此色心所成臭皮囊之念。此名「求解脫智」(muncitukamyata nana)。此念生起，復悟當精進修觀方可望出離。此名「復起觀智」(patisankhanana)。

11.行捨智

如前覺悟復起用功，無常、苦、及無我三法印愈得深悟。更甚者，難忍之痛感增多，惟觀時頓歸於滅。專心用功時，立刻全部消失。用功持續，觀智昇高，乃生「行捨智」(sankharupekkhanana，對色心諸法泰然處之之智)。

此時禪觀異常輕易美妙。稍稍用功，所緣境即一一自然現起。能觀心亦復如是。只消在最初四、五或十次上使力，隨後自然輕鬆之覺照即綿綿而起達一、二小時或更久。行人甚至覺得無需更換姿勢就可輕易舒適用功整天。

雖恆知法皆頓滅，惟不復有覺怖等智時之怖畏、苦患、厭離、求解脫及不滿。雖有苦之身體不適，心則無苦。大致上可說毫無疼痛及類似身體不適。雖常現好境界，但不如以往般興奮。雖禪觀寂妙殊勝，怡悅卻已不如恆生恆滅智時所生起之強烈。此即「行捨智」安祥平靜如如的特質。

12.邁向聖道智或順就聖道智

行捨智漸趨成熟時，禪觀加快，不費微力就接二連三迅速生起。此接二連三驟生之觀智名「邁向聖道智」(vutthana gamini)。接二連三所生智中最終一個名「順就聖道智」(anuloma nana vutthana)之義為進趣得見涅槃之聖道。

gamini之義為邁向此聖道之特殊觀智，順就聖道智乃覺悟無常等義的所有毗婆舍

那觀智中最終一個，貫通其前的其它毗婆舍那觀智與（相關之）聖道，為迅速所生二或三個邁向聖道智中的最終一個，其勢如奔。

13.14.15. 預流智、道智及果智

順就聖道智後，接著生起預流智（gotrabhu nana），聖道智（ariya magga nana）及果智（phala nana），此諸智中，順就聖道智見所現身心諸法之生滅，並依無常、苦、無我三法印之一，多依無常法印，連續觀照法之生滅。預流智傾向於身心諸行（sankharas）之止息。道智及果智則為進趣並證得身心諸行之止息寂滅。上述係依經典之詳釋並供完整資料之用。綜合明白地說，行者照見諸法恆生恆滅，於迅速生起二、三覺觀後，突然趨證諸法之止息。此即道智及果智之生相，為時不長，僅一瞬間，甚至不足一秒。

七、見智清淨門

道智為七淨門之末，名「見智清淨門」（nanadassana visuddhi）。由道智及果智迅速趨證（身心諸行）止息之頃，當起下述返照：

16. 返照智

返照前此輕鬆美妙地用功時，覺照曾突然加速。亦返照前此迅速生起二、三覺照後，曾突然止息。此種返照名「返照智」（paccavekkhana nana），對毗婆舍那觀道（vipassana magga，內觀之道）及聖道（ariya magga 聖人之道）返觀。返觀成就道智時身心諸行寂滅者為覺觀涅槃之「返照智」（paccavekkhana nana）在果三摩鉢提（phala samapatti 趨證果智）中對果（phala）之返觀尤為顯著。

成就身心諸行寂滅之道智即「見智清淨門」，為七淨門之末。順就聖道智、預流智、道智、果智及返照智均係特出智慧，於毗婆舍那觀智成熟具足時剎那間最後一併生起。

上述道智及果智乃首先出現之須陀洹道智果智。成就此初步之道及果，即證得須陀洹 sotapanna（預流）而得免生惡道，七還人天。七還之中，續修禪觀直至成就阿羅漢道及果而證阿羅漢，斷諸煩惱，體證涅槃。

因此，值此佛法之世，宜起修毗婆舍那禪觀，最起碼要成就須陀洹果。得聽此篇開示者皆真修實練之行人，如依上述十六觀智，成就道、果及返照等智將大快平生。即使未能證得，亦應繼續努力以達成。

入果定（果三摩鉢提）

已證道智及果智者，如想再證一次諸所證者而繼續用功，將很快成就「行捨智」。定力強者，不久即達須陀洹果智，在此境界並會停留較久而非如前次般短暫。趨證道果而停留彼處名入果定，遠離諸苦，長享安樂。

精進趣向更高道果

波羅蜜功德具足者，若更欲證待證之道智及果智，將從「恆生恆滅智」入手，循諸毗婆舍那觀智步步前進，最終成就更高之道及果智。

祝福語

祝諸位皆得努力成就最起碼之須陀洹道智及果智，甚或更高道果。祝諸位依所示妥善用功，速滿所願由道及果智而證涅槃。（Mahasi Sayadaw: Progress of Insight through the Seven Stages of Purification）

譯後語

翻譯要達到信、達、雅，尤其是佛經祖語，是一件吃力的工作。在十六觀智的命名上，譯者認為應該使人望名即能生義，故參考《巴利文字典》，將大部份散見現存譯名捨去而重新訂名。如第一智 nama-rupa-pariccheda-nana，有譯「名色分別智」者，今訂名為「色心辨別智」，似可免除色心分開的誤會，且用「心」字比用「名」更一目了然；第二智 paccaya-pariggaha-nana，有譯「把握因緣智」，如改為「緣覺智」，似更易懂，蓋此智為明白如是因、如是果之智，有現成的緣覺一詞可用；第三智 sammāsana nana 有譯「遍知智」者，嫌義過廣，此智悟無常、苦、無我三法印，即名「三法印智」（或法印智）當既簡且明；第四智 udayabbaya nana 有譯「生滅智」或「生滅隨觀智」，似應譯成「恆生恆滅智」，強調生滅之恆時當更符合本意；第六智 bhaya nana 有譯為「怖畏正智」或「怖畏現起智」，茲改譯「覺怖智」，以符原文怖之覺知義；第七智 adinava nana 有譯「過患正智」或「過患隨觀智」，如用「苦患智」強調苦似更切實；第九智 muncitukamyata-nana 有譯「欲脫正智」或「欲解脫智」，易令人誤為欲之解脫，如改名「求解脫智」，則名實相符；第十智 patisankha-nana 有譯「省慮正智」或「省察隨觀智」與「復起」之原意脫節，如名「復起觀智」（或復精進修觀智）較符實情；第十二智 vutthana-gamini (aunloma nana) 有譯「隨順智」，頗欠週全。此智可以傳遞奧運火之喻，vutthana-gamini nana 喻如傳遞聖火之接力者，奔向聖火壇（聖道），其最終一名點燃聖火者既是接力者 vutthana-gamininana，又是趨就火壇點火者，名 anuloma nana，貫接前

後，所以 *vutthana-gamini* 是驟起邁向聖道的二、三個觀智，名邁向聖道智似頗恰當，比二、三中之最終一個既貫通順其前之觀智，又親臨（就）聖道，故名之「順就聖道智」，所以 *vutthana-gamini* 與 *anuloma* 雖同為一智，卻稍有別；第十三智 *gotrabhu* 譯為「進始正智」或「種性智」。此智其實就是預入聖流的智慧，成就者免淪惡道，故有現成的預流可用，應譯為「預流智」；第十六智 *paccavekkhana nana* 有譯為「省察正智」或「思惟反射智」。此智雖有些思惟省察的味道，但重在猶如臨終的迴光返照，如譯為「返照智」（或迴光返照智）更能傳神。

伍、習禪者報告指南 / 班迪達法師 著
馬來西亞佛教徒坐禪中心 中譯

經過習禪教導後，還有些習禪者（*yogi*）不能正確的修習及不能向禪師準確的報告他們的經驗。一些習禪者能夠順利修習，但是卻不能正確的描述他們怎樣修禪及他們的經驗。這個講座的目的是有意協助這些習禪者正確的報告他們怎樣修禪，他觀察什麼目標及修習禪定的經驗。

關於習禪法，已故緬甸馬哈希禪師（*Mahasi Sayadaw*）已灌錄一個概括講解（給初學者），給予精確的指導；在四念處（*Satipatthana*）禪定中開始觀察所應注意的基本目標，那就是當習禪者呼吸時腹部的膨脹及收縮。

從經典上的解釋，每一時刻，精神與物質現象都在習禪者的六根呈現。當看到一個目標時，那個能看目標的眼根及所看到的目標都是物質現象，而使一個人知道目標的眼識是精神現象。同樣地，經驗聲音、氣味、嘗味、觸覺及妄念，和種種身體上的行動，例如彎曲和伸張手臂，傳向或躺下及走路時的步伐都是精神與物質現象的呈現。馬哈希禪師曾經指示，當這一切呈現時，必須仔細觀察其實相，甚至不可忽略瑣碎事項。

雖然馬哈希禪師的指示是以清楚及簡易的詞句來講解，習禪者將它實行於實際修習時，卻面對一些難題。為了協助習禪者克服這些難題，這個坐禪中心的禪師須要向初學者講解及示範怎樣去觀察及專注於所要注意的基本目標；當其它（次要）目標如思想和回憶，感覺呈現、外來的影響，像色塵和聲音接觸到精神時或者其他舉止行動呈現時應怎樣觀察。

這些解釋須要屢次的以及越簡易越好的向初學者重複。雖然如此，一些初學者還是不能真正的明白及在修習時不能正確的跟隨。為了排除這些難題，禪師須要應用一些易於牢記的格言。

第一格言是：說出你怎樣觀察基本目標及在意識中有什麼結果？（換言之：你知道什麼？）

習禪者呼吸時，腹部的膨脹與收縮行動就是專注心所應拴住的基本目標。這基本目標的意思是說在沒有其它顯著的目標時，習禪者必須觀察它。當已被觀察的次要目標消失後，應再專注觀察腹部膨脹與收縮的行動。

習禪者必須能夠講出他怎樣觀察或注意從腹部起點至終點的膨脹行動。例如，當他吸氣時，腹部開始膨脹有點快，如他繼續吸氣腹部也隨著膨脹。當習禪者停止吸氣，膨脹的行動也就到了終點。

當觀察或專注腹部的膨脹行動時，必須體驗及知道所有的行動過程。經典上鼓勵，應把它運用在經驗一切身（*Sabba Kaya Patisamvedi*）。這告誡的涵義是說，一切有關腹部膨脹行動的現象，必須盡可能持續的觀察它的起點、中間及終點（即不間斷）。觀察心或專注心必須持續不斷的觀察腹部三個膨脹階段的行動，即起點、中間及終點。初學者當然不可能觀察到全部三個階段的行動，不過，他必須精進不懈的以便有能力做到。他如此地被催促以便精進不懈，以免他輕率地對待自己的禪修，以致修禪課程結束了也沒有獲得多大的益處。另一方面，要確保習禪者能嚴肅及有足夠的專注心集中於目標上。

習禪者必須能夠說出他是否有足夠的集中力來觀察目標，觀察心與目標是否能一致，他是否能夠觀察到腹部行動的連續過程。如他能正確的觀察到這個目標，他體會到什麼及他經驗到什麼？並非他該關注和敘述那些無關聯的目標，而是他應能夠準確的報告有關他所觀察的目標及他所經驗膨脹的行動是什麼。

在習禪中有兩種步驟。第一是，觀察或專注於目標。第二是，觀察或專注目標後所產生的「識」。只有在這兩種步驟後，習禪者才有能力說出他所體會到或經驗到的實際情形。

在此，關於所專注的基本目標，習禪者必須能夠說出其專注心與習禪目標（腹部之膨脹）的延續行動是否一致（一起呈現）。假如這兩種步驟能夠一致，他體會到什麼（知道什麼），是腹部膨脹的形式，或者是腹部膨脹的張力及行動。

腹部膨脹的物質構造中有三個形態。它們被列為：

1.形狀，2.形式，3.本質。

形狀體態就是習禪者所專注的腹部形狀。由於腹部是身體的一部份，因此膨脹的腹部也是物質性的形狀體態。

形式體態。這個體態的構成是腹部在任何一個特定片刻所導致的。如，腹部是扁的、膨脹或是收縮？在巴利文經典的專有名詞裡，這種情形叫行相或相貌（*akara*）。另一個行相的例子是，手掌是握緊成拳頭或者是張開？再一個例子是，身體的姿勢是行、住、坐或臥？

如習禪者在修習時專心觀察腹部，他將先體會到形狀或形式體態，然後才能體會到本質體態。可是體會到形狀和形式體態不是內觀智慧。習禪者一定要超越形狀或形式體態的體會，才能體會到本質體態。即是腹部膨脹時的顯著行動和張力。如果習禪者專心觀察，他將體會到這種本質的體態。他應能夠在報告時敘述。可是，他必須根據事實「體會到」來說出，而不是從他想像他體會到如此這般。他必須依據他本身實際所獲得的內觀智慧作出報告。

相同地，習禪者也必須能夠觀察、體會，及報告當他呼出氣時，腹部的連續收縮過程。行禪（cankama）也是如此。當提起腳時，他是否有能力一致的觀察從起點至終點的連續提升行動？假如有這能力，他體會到什麼？他是體會到腳或者是提升的形式體態，或是感覺腳越來越輕和向上升，又或是腳越來越重和被推動。

他必須有能力報告這三個體態中的任何一個。他的注意力必須集中才能使他做出如此的報告。當他把腳推向前時，他的觀察或專注心與腳的推進行動是否能夠一致？這裡也是如此，他體會到什麼？他是體會腳或者是推進的形式又或者是這個行動的一些本質。例如，腳從後推進及被拉向前？相同地，當他放下腳時，他是否有能力觀察或專注從起點至終點，以至觸及地面的累進放下行動。他將體會到什麼？體會到腳或放下的形式，或是這行動的本質。例如，腳越來越輕軟？

對於觀察或專注其他的目標時也是一樣。例如，彎曲和伸張四肢，轉向或身體躺下，承擔坐的姿勢成站的姿勢。習禪者是否能一致的觀察或專注從其起點至終點所呈現的現象？重要的是，習禪者的報告要限制他所觀察特定目標的三個體態，而不是錯亂的報告。

習禪者必須明白以下三種精神與物質特徵的涵義。

1. 特殊特徵或自然特徵（sabhava lakkhana）
2. 有條件特徵（sankhata lakkhana）
3. 普通特徵（samanna lakkhana）

Sabhava lakkhana 的意思是精神與物質現象的特殊特徵。舉例來說，硬或軟（地質或是佔有空間的性質），是骨或肉的特殊特徵。這個特徵只是屬於地質，而不是其餘的三個性質（凝聚、冷熱、流動）。其他的特殊特徵是火質（冷熱的性質）。水質（凝聚的性質）和風質（流動的性質）也是特殊特徵。

專注能力的識是精神的特殊特徵。觸把心染上色彩（使淨或不淨）及與其他現象接觸。受是感覺能力。

一切精神與物質現象的每一個特徵都有起點、中間及終點。在巴利文經典裡，稱之為生、住、滅。「生」的意思是一個現象的起點或呈現。「住」是過程或成長或是邁向消失。「滅」是解散或消失。這三個特徵被稱為有條件的特徵。

一切精神與物質現象的第三個特徵是稱為普通的特徵。所有因緣現象無常、苦、無我構成普通特徵。

在巴利文經典裡，這三種特徵被稱為無常的特徵、苦或不滿足的特徵及無我的特徵。這些特徵對一切精神與物質現象來說是很普通和普遍的。因此，它們被稱為普通特徵。

簡要的說，我們務必了解上述的三個特徵。那就是現象的特殊特徵、條件特徵（即是呈現、成長及消失）、以及普通特徵。

在這三個特徵中，我們習禪，是要邁向領悟所觀察或專注其精神與物質現象的特殊特徵。問題是，我們怎樣運用正精進來領悟現象的特徵？我們必須觀察或領悟這些現象的實相及它的起點。只有當我們這樣做時，我們將領悟它們的特殊特徵，否則無他法。

當習禪者吸氣時，腹部膨脹。在吸氣之前，腹部沒有膨脹。習禪的心必須繼續觀察，從起點至終點的腹部膨脹行動。只有這樣，習禪者才能體會這個行動的實在本性。什麼是它的實在本性（特徵）？在吸氣時，風進入，那麼風是什麼？這是張力性質、行動性質。這就是習禪者所體會行動的實相。只有當他觀察或專注原有的行動及起點，同時繼續觀察至消失時，他才能體會。如果他不如此的觀察或專注，他甚至不能體會形狀或是形式體態。至於它的本質體態更不必說了，更不能體會到。當他持續不斷的專注於智慧禪目標，即是當他吸進及呼出氣時，腹部的膨脹與收縮，他的定力將累進增強。當定力增強後、他將不再體會腹部的形狀體態或者膨脹與收縮的形式體態。他的正智將超越這些見識，致使他體會所觀察或專注腹部行動中的張力、壓力及行動。當他呼出氣時，他將感覺到張力消失及呼盡氣時，腹部的收縮行動也到了終點。

至於在行禪裡的行動，腳的提升，推向前及降下到地面上，亦復如是。

禪師將不會告訴習禪者他們將體會到什麼，但將指示他們怎樣去觀察或專注。這與演算數學題是一樣的，教師將不會說出答案而只教導得到答案的公式。

同樣的指示可運用在其他身體的行動，身體的感覺經驗及呈現於心的念頭。這一切開始呈現時就應專注其原本現象，以致使實在本性被體會。

我們已經討論過第一格言：只有在原本的現象一開始呈現時就觀察，實在本性才將被揭發。

第二格言說：只有當實在本性（*sabhava*LY;）被體會後，條件特徵才逐漸呈現。意思是說被專注的現象將被體會其呈現、成長和消失。當條件特徵被體會後，普通特徵將顯現，一旦實在本性被定力及專用心拴住後，很自然的，這兩種特徵：條件特徵和普通特徵將顯現。當普通特徵顯現時，將揭發無常、苦、無我，即是現象不

能自主的特徵。

第三格言是：只有當條件特徵逐漸明顯後，普通特徵才將被體會。

第四格言是：當普通特徵體會後，內觀智慧就浮現。

內觀智慧浮現後，將漸漸成熟。內觀智慧成熟後，道智（magganana）將隨著浮現。接著是聖道正智（ariyamagganana）。這將使習禪者證悟涅槃，即是了斷精神與物質和苦。

必須重複的是，在報告時，習禪者必須敘述他確實體會到的，而不是想像中所體會到的。只有他確實體會的，才是他本身的智慧。想像出來的，不過是借來的（二手或間接）知識，與他所觀察現象的實在本性或特徵不符合。

當習禪者坐禪時，觀察或專注基本目標，即是腹部膨脹與收縮行動時，種種妄念與心的目標將產生，這就是心不受控制的本性。我們的心傾向於分散，離開基本目標，繼續著種種淨與不淨的念頭。那麼，習禪者應怎麼辦呢？只是專注一切觸及心的目標。你是否有能力這樣做呢？你必須可以。如你可以，妄念是否繼續著或是否被拴住或者完全消失了？或者你的專注歸向規律的基本目標。你應能夠如此的報告所有發生的事項。

第五格言是：所有被觀察及知道的妄念應被敘述。

當初學者專注基本目標時，感受還不會呈現。但是多半會有妄念。雖然如此，初學者是不可能專注所有呈現的念頭。為了減少這些妄念，初學者應盡量緊密的專注於所注意的基本目標。不過當他坐禪五、十或十五分鐘後，符合於心的結果，某些不舒適的身體感受易於呈現。當感受呈現時，它們應被觀察。在報告時，與其引用經典上的語言「感受」，不如以日常簡易的語言來描述。例如，癢、痛、麻或刺痛等。這些自然呈現的感受，應以上述的方法來觀察它；它們是否變強、變弱、持續或消失。

第六個格言是：所有的感受應被觀察、了解及在報告時敘述。

接著，還有什麼現象應被專注及了解？它們是看到的景物、聽到的聲音、嗅到的氣味及嘗到的味道。還有像喜歡、內疚、怠惰、分心、掛慮、疑惑、回憶、理解、注意、滿意、歡喜、鎮定、平靜、禪悅等等的精神現象。

佛陀把它們總稱為心的目標。假如「喜愛」呈現，當被觀察時，會怎樣？跟隨著喜愛的是執著。習禪者應能夠如此的報告。另舉個例子，習禪者正經驗慵懶和昏沈，當他觀察這些心境時，呈現了分心。如分心也被觀察或專注，會怎樣？無論心的目標何時呈現，應觀察它們。

以下是四念處智慧禪的四個簡略注意目標。

身體的行動（身念處）
感受（受念處）
識的形態（心念處）
心的目標（法念處）

在這種禪修中，有三項事件連續發生。（A）現象的呈現。（B）觀察或專注呈現的現象。（C）習禪者知道和體會些什麼？

第七個格言是：所有產生的現象需要如此的了解。

（B）（C）是習禪者所應關注的。

對於每一個所注意的目標（屬於以上所述的四個範疇）。重要的是要了解上述的三個連續事件。習禪者所關心的是觀察或專注以上（B）項。這個格言是：「呈現的、被觀察的、知道的及體會到的，都應在報告時徹底的敘述。」