

# 隨順法流

四念處觀禪進展中的所緣

流程圖及說明

第二版

慈濟瓦禪師 著

李佩樺 譯

休斯頓禪修中心 發行

## 慈濟瓦禪師 (Bhante Sujiva)

慈濟瓦禪師 (Bhante Sujiva) 為馬來西亞華裔，不但指導禪修，同時兼為作家和詩人。1975年畢業於馬來西亞大學，獲得農業科學系優異學士學位，旋即在南傳上座部出家，獻身於四念處觀禪的教授。禪師在早年修習過程中，曾受教於中、馬、泰、緬多位止禪、觀禪的師父，包括知名的緬甸班迪達大師 (Sayadaw U Pandita)。

禪師自1982年起，於馬來西亞、歐洲、以及世界各地，指導正念觀禪已逾數十載，是當今教授觀禪禪法的知名禪師。禪師曾在各地指導過無數的閉關禪修，禪師的教學風格非常多元而靈活，無論指導新學或老參都極富經驗，深受學生愛戴。

禪師通曉多國語言，除能說寫流利的英文、馬來文外，巴利文、中文（國語、廣東話）、義大利文、緬文、泰文等也都非常流暢。他酷愛森林和大自然，對文學、繪畫、攝影也極有天份。禪師的著作有《智慧之樹，不返之流——觀禪的修行與進程》(The Tree of Wisdom, The River of No Return——The Practice and Development on Insight Meditation)、《穿越虛妄迷霧之道——從阿毗達摩看觀禪》(Footpaths Through The Wild Mists of Mount Illusion)、《慈心禪：帶來平靜、喜悅和定力》(Meditation on Loving Kindness and Other Sublime States)、《修觀法要》(Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana)、《修觀初階》(The First Step to Insight Meditation)、《出家人直說趣事》(Funny Monk's Tales)、《影像世界——通向心識的窗》(A World of Images: Windows Into The Consciousness)等；禪詩作品集有：心之聲 (The Voices from the Heart)、走動的鳶尾蘭 (Walking Iris)、林之風 (Wind in the Forest)、像風那樣離去 (Leave Like the Wind) 等。

# 第一版前言

我當初之所以製作這些流程圖，是因為在緬甸修學時，對於觀禪何以採用某個所緣而不用其他所緣，感到有些困惑，但禪師並未解釋其中道理。後來我發現，這些教導其來有自，於是我就開始思索有關禪修所緣優先順序的問題。此後又構思出了圖表形式的流程圖。最初的流程圖主要是身念處和受念處，隨後我根據個人禪修和觀察的經驗，添加了心念處的內容。

最近有位禪修者提到，如有文字說明流程圖，禪修者會因此受益。我也贊同，於是就有了這本手冊。

這些流程圖顯示，修習四念處時，隨觀禪進展，選擇觀察的所緣。就純粹的修止而言（*samatha bhāvanā*），從最初的遍作相（*parikamma nimmitta* 預備相）發展到似相（*paṭibhāga nimmitta*）的過程之中，所緣是固定的，而觀禪（*Vipassanā*）則不然。因為觀禪的所緣是真實法生滅的過程，不帶概念，雖然在開始時難免涉及概念。而隨後則更精準導向其超越概念的本質，稱為三共相——無常、苦、無我。因此，觀禪所緣必是剎那變化中的過程、特質或特相，否則就是不當的觀禪所緣而應捨棄。除了以上所言，還有其他許多難以在此一一說明的因緣條件，這些都在提示著我們，要隨觀禪進展選擇合於時機及發展階段的所緣。

這些流程圖並非指明有某些必然的進程，而是說明，對於依循緬甸最尊敬的馬哈希尊者教法來修習觀禪的人而言，在大多數情況下都是適用的。

其次，讀者要留意的是，務必靈活運用這些文字內容，切勿以教條的方式去理解。本手冊的指標是正念，而且最好是毗婆舍那正念。禪修所緣無疑很重要，就如同通往終點的道路，但關鍵還是司機。因為只要持有真正的毗婆舍那正念，即使現起的所緣在當前情況下並非最理想，也會自然成為觀禪所緣。

本手冊並未納入「法念處」內容，將有待後續完成。

慈濟瓦

2017年8月25日

於瑞士、伯拉格

## 第二版前言

本結緣手冊初版的冊數比預期更早告罄。由於再版的需求，便藉機勘定錯誤、完善內容。

二版新增的文字內容主要是「法念處」，即第四個念處。由於某些原因，有關該部分內容的闡述並不多見，在觀禪修習的層面尤其欠缺，而且多偏於理論思辨。基於這個考量，但願本手冊能填補一些理論和修行之間的斷層，從更多層面去開啟觀禪的門徑，並拓展觀禪的廣度和深度，而一旦禪修者建立起身、受、心三個念處，便能在修習中更加得心應手。

慈濟瓦

2019年1月6日

義大利櫻樹也原禪修中心

## 中譯本緣起

《隨順法流》禪修手冊是由慈濟瓦禪師（Bhante Sujiva），將他多年觀禪修行、教學經驗的精萃，以流程圖和扼要的文字說明呈現出來，是修習四念處觀禪的禪修者極為珍貴的指南。

由於各地區華人對於繁體、簡體中文的使用習慣不同，休斯頓禪修中心負責人張貴人（Oliver Chang）師兄以繁體、簡體不同版本發行中譯本。流程圖由師兄Robert Moulton製作，湯華俊師兄於法義校正給予協助。中譯本的完成實承蒙多位佛友共同成就，末學學淺，內容若有疏漏之處，概負全責，若有人因本中譯手冊受益，一切功德皆歸於慈濟瓦禪師、以及所有促成本手冊出版的居士大德。

繁體版譯者 李佩樺