



Vipassana
Meditation
Instructions

内观禅指南

Venerable U Silānanda 喜戒禅师

内观禅指南

Vipassana Meditation Instructions

- 作者：喜戒禅师 (Venerable U Silānanda)
封面设计：魏敏
出版：光明山普觉禅寺
弘法部 普觉出版社
地址：Kong Meng San Phor Kark See Monastery
88 Bright Hill Road, Singapore 574117
电话：(65) 6849 5342
电邮：publication@kmspks.org
网址：www.kmspks.org
初版：2008年10月
二版：2009年5月
印刷：SUN RISE Printing & Supplies Pte Ltd
Tel: (65) 6383 5290 Fax: (65) 6383 5310

ISBN: 978-981-08-1853-1

CVIP-0201-0509

版权所有 本寺所出版的佛教赠阅书籍，欢迎大众翻印流通，但不得非法牟利，不得增减或更改内容，包括这项声明，并且必须注明作者及本寺出版组全名。在翻印前，必须以公函向本寺出版组征得许可，以确保所翻印的是最新版本。



以环保理念出版

采用100%再循环纸张在新加坡印刷

封面纸张是采用55%再循环纤维与45%来自可持续森林的纸浆所制成。

内观禅指南

喜戒禅师

Vipassana Meditation Instructions

Venerable **U Silānanda**

非卖品

目录

- 6 代序
- 8 作者简介
- 10 内观禅简介
- 13 禅修环境
- 14 坐姿
- 15 以呼吸为主要目标
- 23 以腹部“上升”与“下降”为主要目标
- 24 关于上述两种方法的共同点
- 25 行禅
- 30 禅修者的觉知
- 35 宽恕与慈爱
- 42 内观禅问答
- 52 四念处
- 54 佛法的延续
- 56 回向



代序

这本小册子是由三个部分所组成，即是（一）内观禅的简介，（二）常见的问答，（三）禅修指南。

这本册子的内容是从喜戒禅师的开示录音里所誊录下来的。它以精简、易懂的方式呈现给初学和有经验的禅修者。

指南里所提到的坐姿除了单盘与散盘外，也包括了其他方式，以便禅修者可以选择他们认为较适合、舒服的坐姿，并以宽容与慈爱作为内观禅的前奏，因为有它的重要性，所以要注重并给予说明。此外，在这里也详细地解说两种坐禅方式，即是（一）以呼吸为主要目标，（二）以腹部的“上升”与“下降”为主要目标。

对于坐禅超过半个或一个小时的禅修者来说，四肢是需要活动活动的。所以也为他们提供了行禅的详尽指南，以及坐禅与行禅的互相交替方式。

这本小册子是有助于每一个修禅者的修习。

Maung Tin-Wa 博士

作者简介

喜戒禅师（一九二七年十二月十六日——二零零五年八月十三日）是美国加利福尼亚州半月弯达摩难陀寺（Dhammananda Vihara）的住持，并为柏克来的法轮坐禅中心（Dhammachakka Meditation Centre），圣荷西的瞿昙坐禅中心（Tathagata Meditation Centre）的精神导师，以及缅甸仰光马哈希坐禅中心三位精神导师之一。他被最受敬仰的缅甸精神导师马哈希禅师选派到美国教禅，并将佛法传布到西方国家。

喜戒禅师出家为僧五十年。他拥有两个佛学硕士学位，并在缅甸的Atisuddhayone 巴利大学及文理大学

(University of Arts and Science)——东方研究部教学，他也是巴利——缅甸文大字典的主要编辑者，以及一九五八年第六届佛教理事会的其中一位巴利文论藏的最高编辑。他是七本缅甸文、三本英文著作的作者。

自一九七九年来到美国，禅师便开始教授内观禅及阿毗达摩，并且在全美各地、加拿大、墨西哥、牙买加及日本主持密集禅修。禅师以非常深厚的知识谆谆善诱学生，并能以清晰、准确的英语交谈。禅师是弟子们所推崇的一位善巧、耐心及慈悲的导师，因而深受大家的爱戴。在一九九三年禅师受缅甸的宗教权职机构颁授“第一大学者” (Aggamahāpandita) 荣衔，作为褒扬他在编写书籍及西方传布佛教的成就。在一九九九年获“第一大正法光明幢” (Aggamahāsaddhamma Jotika Dhaja) 荣衔。



内观禅简介

内观禅是一种以觉照和观察为主的修持法门；它教导我们要活在当下，并以觉醒的心对待身边所发生的事物。因为只有当下才是重要的，所以每一件来自于眼、耳、鼻、舌、身、意的事物之当下感受，都需要去观照和察觉。

当修习内观禅时，如果用心去观照迎面而来的种种事物时，我们的醒觉能力将会大大的提升，并能够看清事情的本相，以及明白本身是由名与色的自然现象所组成的。所谓“自然现象”是指三法印的无常、苦和无我，看清这三法印的自然现象是很重要的，因为这能使我们生起正见，并减少对身与心的执著和削弱阻碍我

们证悟的烦恼障。

当修习内观禅时，必须把心专注于一个目标，而那个目标将是修禅的主要目标。一般上，常被选用的目标是“呼吸”，也就是把心专注在呼吸上，然后用心观照呼吸的“吸进……呼出……吸进……呼出”。在观照呼吸的过程中，有时心会受到杂念的干扰，这时，就必须去观照它们，例如“想”、“听”、“散乱”、“激动”。除此之外同时也需要去观照身体的感觉，让自己醒觉于每个发生在六根的事物。

如果用心专注于禅修的目标，那将会增强定力与集中力，以及对名与色自然现象的洞察力。如果缺乏定力的话，以上这些能力都不可能生起。所以，首先要具备的是定力。而要使定力生起，就要专注于一个目标。如果能在一段时间内，让心专注在同一个目标上的话，就会生起

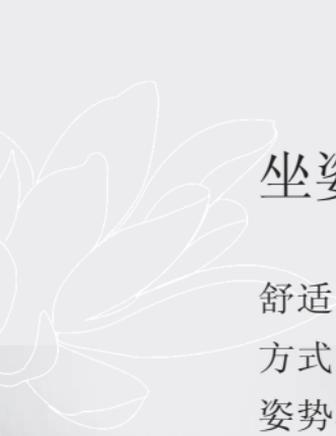
一定程度的定力。不过，刚开始是很难做到的，即使只是很短的时间都无法把心意集中在目标上，原因是我们所面对的是一颗未调伏及难控制的心。或许我们能够用粗绳来绑住一头牛，使它驯服，不过，却不能用粗绳来绑住我们的心，我们唯有以觉照和正念来让心系在目标上。开始时，也许没有足够的正念让心安住在一个目标上，而且还可能受到许多杂念的干扰。不过，当干扰出现时，不管它是来自眼根、耳根、鼻根……等，都不必感到急躁或烦乱，只要把它们当作是禅修的目标来观照便行了。

内观禅的特点是：每件事都可以成为禅修的目标，而呼吸则是禅修主要的目标。如果没有出现其他的目标，便继续观照呼吸的“吸进”与“呼出”的现象。只要用醒觉的心跟随着目标，不管是呼吸或其他杂念的干扰，都是好的禅修目标。

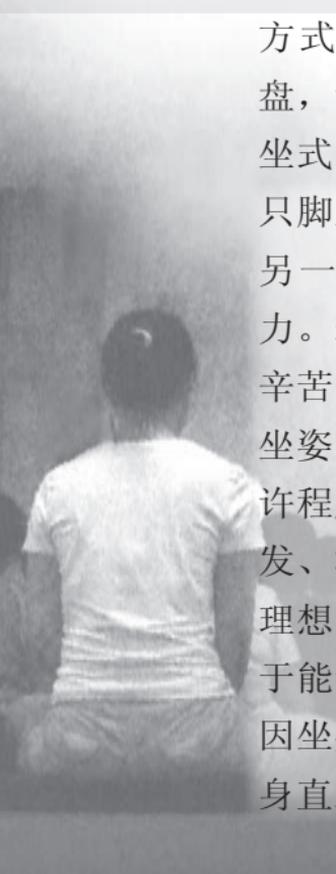
当修习内观禅时，必须要有耐心和毅力，不要因为初学时没有定力而气馁，因为这是每个修行者必经之路。在修行时，要把期望放在一旁，然后观照当下就行了。如果这些杂念还是继续出现的话，就把它转为禅修的目标，这样就能有效地处理每一个出现在面前的事物。

禅修环境

在进行禅修前，要先找一个适当的地方。所谓适当的地方指的是一个能提供坐禅所需的僻静之地。在大自然里可以找到这些僻静的地方，但是，如果在家里坐禅，得先物色一个适合禅修的地方，以便往后每次都可以在同样的地方进行禅修。或许可以供奉一尊佛像或佛画，鲜花、蜡烛或焚香来协助禅修，不过，这些都不比一个禅修的僻静之地来得更重要。



坐姿



在开始坐禅时，先要以一个舒适的姿势坐好。最好是以盘坐的方式，然后挺直上半身，但要保持姿势不僵硬或绷紧。有两种盘坐的方式是较受推荐的，即单盘或散盘，散盘也被一些导师称为“缅甸坐式”。单盘是把一只脚放在另一只脚上，而散盘则是把一只脚曲在另一只脚之前，以减少双脚的压力。若还是觉得这两种盘坐方式很辛苦，也可以使用任何其他舒适的坐姿。由于持续修习禅修是需要少许程度的舒适，所以也可以坐在沙发、椅子或凳子上。虽然盘坐是较理想的禅修姿势，但主要还是决定于能让人维持最舒服的禅修坐姿，因坐姿的重点在于让我们保持上半身直立。

以呼吸为主要目标

现在把注意力专注在呼吸上；让心守在鼻尖或鼻孔的门（鼻端上的呼吸）。当吸气时，要用正念来观照整个吸气的过程，从开始吸气直到结束吸气。相同的，当呼气时，也要用正念来观照整个呼出的过程，从开始呼气直到结束呼气。气的吸进与呼出大约长达四或五秒左右，这时，我们必须要用正念去观照、去感觉在鼻尖或鼻孔里的气息。用正念去观察它，把注意力放在呼吸的自然性质上，它的动态性质或支撑性质，而不要过于注意它的形状或样貌，并尝试观照气的吸进与呼出有两种不同的过程，而不是同样一体的呼吸。另外，不要让心跟随着呼吸进入或呼出身体，心应该像看门的守卫般站在门前，注意着来往进出的人们，不要压逼或勉强自己，只要平静地保持正念去观照呼吸就行了。当气吸进与呼出时，可以用心

观照“进”、“出”、“进”、“出”，把它当作心的默念或标签，有助于心守持在目标上；但是，如果这样会干扰到你的禅修，那就别用它，而只要保持正念就行了。因为在禅修时，最重要的是对当下的目标要保持正念，而不是心的默念。

要是能把心守在呼吸上，那是很好的，不过，我们的心有漂泊不定的特性。所以当我们把心守在呼吸的过程时，心常会游荡或离去。这时，我们就要察觉它，但不要感到内疚或灰心，只要对它的离去保持着正念就行了。另一个方法是默念“离去、离去、离去”两三遍，然后再回到呼吸上。

如果在心识里看到某种现象或某人，就对看到的事物保持正念，或默念“看到、看到、看到”，直到它消失为止，然后再回到呼吸上。

如果在意识里听到有人在说话，就

对听到的事物保持着正念，或默念“听到、听到、听到”，然后再回到呼吸上。

如果在意识里跟别人说话或跟自己说话，就对这种对话现象保持着正念，或默念“说话、说话、说话”，然后再回到呼吸上。

如果在作妄想，请觉察自己在作妄想，并保持正念；如果在作分析，就对作分析保持正念；如果意识在作判断，就对作判断保持正念。在内观禅里，只需要对目标保持纯粹醒觉而不对它增附任何东西，如“好看”、“丑陋”、“好”、“坏”等。换句话说，取目标原来的本性而毫不参与自己的主见。

如果你记起以往的某些事情，就要醒觉它，或默念“记起、记起、记起”或默念“想起、想起、想起”，然后再回到呼吸上。如果意识到自己在想起或策划着未来，也得要对此有所醒觉，并默念

着“想未来、想未来、想未来”，或“策划、策划、策划”，然后再回到呼吸上。

如果懒惰了下来，得要对此有所醒觉，并默念“懒惰、懒惰、懒惰”。这懒惰的心将会在稍后消失，然后再回到呼吸上。如果觉得闷，得要对此有所醒觉，并默念“闷、闷、闷”，直到它消失为止，然后再回到呼吸上来。如果生起抗拒的心，也要对此有所醒觉，并默念“抗拒、抗拒、抗拒”，当它消失后，你再回到呼吸上去。

如果意识到自己生起执著、贪念或欲念时，同样的也不必感到愧疚，反而要对此保持醒觉，并默念“执著、执著、执著”，或“贪念、贪念、贪念”，或“欲念、欲念、欲念”，直到它消失为止，然后再回到呼吸上。如果灰心或为了任何原因而生气，只要醒觉它就行了。换句话说，把生气转作为禅修目标，把心专注在

怒气上，并默念“生气、生气、生气”，或“灰心、灰心、灰心”。等待一会儿消失后，再回到呼吸上。

如果生起要吞唾液的念头时，首先要醒觉这念头或意念，然后默念“念头、念头、念头”或“意念、意念、意念”。当唾液收集在口中时，要对此醒觉，并默念“收集、收集、收集”。当把唾液吞下去时，要醒觉这动作，并默念“吞下、吞下、吞下”，然后再回到呼吸上。

如果感到痒，别即刻去搔它，先把注意力集中在感觉到痒的地方，并醒觉于这一种感觉，然后默念“痒、痒、痒”。一般上，痒的感觉过一段时间后就会消失。当它消失后，再回到呼吸上。不过，有时候它不但没有消失，反而更痒，在这种情形之下，得要尝试尽力去醒觉与观照它，如果再也无法忍受时，可以去搔它。不过在还没有搔痒前，要醒觉这要搔痒的

念头或意欲；当手移向痒的地方时，要醒觉于手的动作，并慢慢地移动着手，用正念跟随着它的动作。当手指触摸到该处时，默念“触摸、触摸、触摸”。当开始搔它时，默念“搔、搔、搔”。当把手放回原处时，默念“放回、放回、放回”或“移动、移动、移动”。当手触摸到腿、膝盖或另一只手时，都要醒觉它，并默念“触摸、触摸、触摸”，然后再回到呼吸上。

如果感觉到身体上的疼痛或不舒服如麻痹、僵硬或热时，就把心集中在疼痛或不舒服的地方，并用正念观照它。如果身体上某一处感觉到疼痛，把心集中在这疼痛的地方，用正念观照它，或默念“痛、痛、痛”。我们要很有耐心地去面对疼痛的感觉，因它不是那么容易消失的，是需要用耐心和正念去面对它。有时它可能会消失，也可能变得更剧烈，不过

都要尽力去跟着它。其实疼痛是个好的、强力的禅修目标，因为疼痛会把心拉去它那边，所以要用正念对它保持醒觉，并纯粹观作为一种感觉，一种不愉快的感觉。有一点很重要的是，不要把痛认同为是自己的，所以，别默念“这是我的痛”或“我觉得痛”，痛只是痛，它只是一种感觉而已。如果痛得再也无法忍受，可以完全不去理会它而转移去关注你的呼吸，或移动，或变换坐姿来舒解剧痛。不过，当移动或变换坐姿时，首先要观照这要移动的念头，或醒觉这要移动的念头，然后一步一步慢慢的移动，用正念跟随着每一个动作。当更换完毕后，再回到呼吸上。

因此，呼吸是禅修的主要目标。在没有任何其他观照与醒觉的目标时，只需继续把正念维持在呼吸上。如果有较明显的目标时，那么得要观照它，醒觉它，或

在那些目标上维持正念，然后再回到呼吸上。别强逼或过分地要求自己，只需平静地观照这些目标，观察它们或对它们保持醒觉，别强逼性地去驱赶杂念、情绪、或感觉，只需观照，让它们自行离去。

以腹部“上升”与 “下降”为主要目标

对于一些人而言，要专注在鼻端的吸进与呼出是相当困难的。那么他们可以把心专注在腹部，用正念醒觉于腹部的“上升”与“下降”的状态。当吸入空气时，腹部会膨胀或“上升”，而当呼出空气时，腹部会收缩或“下降”。这些动态——腹部的“上升”与“下降”的现象，可以取代呼吸成为禅修的主要目标。把心专注于腹部，并认真地把正念维持在腹部的开始到结束的“上升”过程中，同时也把正念维持在开始到结束的“下降”过程中。心就好比骑师般，心与腹部都在动着，可以把手轻放在腹部上，去感受它的“上升”与“下降”。过了一段时间，即使不把手放在腹部上，也可以跟随到腹部的“上升”与“下降”。在这里，也可以同样地用心去观或默念“上

升，下降”、“上升，下降”、“上升，下降”。其他的就跟以呼吸为主要目标的禅修一样，两者之间的唯一差别是，把“呼吸”换成“腹部的上升与下降”。

关于上述两种方法的共同点

要使正念保持得非常精确，就要对目标始终紧贴地跟随着。在同一个时间里，只专注于一个目标，所以要选最明显的目标并对它保持正念。如果无法决定哪一个是最明显的目标，那只需任选一个目标就对了。在这禅修里，重要的是醒觉于当下的目标；所以，不管正念是保持于主要目标或次要目标上，只要能保持正念，就是对的。但是不要抱着任何期望，别期待自己要经历任何奇妙的经验或看到什么异象、修得什么成果或定力。虽然期望是好的，它能激励我们的修行，但是，这对我们修习定力会造成一种障碍，因为期

望是一种细微的贪念与执著，所以，要是这些期望在不能自制之下生起，也别为此而烦躁，只要对它保持正念，或默念“期望、期望、期望”，然后再回到呼吸或腹部的“上升”与“下降”。当修习正念时，需要有精进力，这精进力不可太多或太少；如果精进力太多，将变得烦恼及无法集中。但如果太少的话，将变得昏沉，也无法集中，所以，必须维持精进力的平衡。如果失去正念而稍后才发觉，那么得对此要保持正念，并默念“失去、失去、失去”或“忘记、忘记、忘记”。最重要的是，别让心绷紧，要放轻松、平静地去观照，保持正念，用心谛观。

行禅

当坐禅进行了三十分钟或超过三十分钟后，可以修习行禅了。在修习内观禅时，常常保持着正念是很重要的。所

以，当从坐禅换去行禅时，也必须保持正念。在还没站起来前，要对站起来的念头保持正念，并默念“念头、念头、念头”或“渴望、渴望、渴望”。然后慢慢地站起来，把心专注于全身，并默念“站起来、站起来、站起来”。而当站着时，要对站姿保持正念，或对自己默念“站着、站着、站着”。

当走动时，最好是选好一条走道，并保持在这条走道上来回地往返走动。当走动时，脚步要放慢，并把心专注在脚下或脚的动态，至少要醒觉于每一步的四个阶段。此外，眼睛也要保持垂望。

要走踏每一步时，得先把脚提起，把心专注在脚下，保持对提脚动作的正念，并默念“提起”。然后把脚向前推进或把脚往前移动，保持对此动作的正念，并默念“移动”。当把脚摆放在地面上时，要保持对此动作的正念，或默念“放

下”。然后再转移重量，以便踏出下一步，这时，要把心专注在整个身体上并默念“转移”，然后再开始下一步，并保持对提起、移动、放下和转移等动作的正念。行禅时要把动作放慢，眼睛保持睁开，并望向前方三四尺的地面上，不要闭上眼睛，否则可能会因此而跌倒，要微睁着眼，垂望向地面。

当走到行道的尾端时，要停下，并对停止的动作保持正念，或者默念“停下、停下、停下”。当要转回来时，要对转回来的念头保持正念，或者默念“念头、念头、念头”或“渴望、渴望、渴望”，然后才慢慢转回。当转向时，保持正念，或默念“转向、转向、转向”。然后继续行走，同时观照行走的每个步骤，提起，移动，放下和转移等，直到抵达行道的另一端。当停下来时，要对停止的动作保持正念。当转回来时，要对转回的动

作保持正念，然后再继续行走，此外，在行走时，要把双手摆放在前方、或后方、或旁边。就这样，来回步行在行道上，直到行禅的时间完毕。

行禅的用意是让身体活动活动，如果只修习半个小时或一个小时，就不一定需要行禅。可是，如果是在静修营或做一整天修习时，那么身体是需要一些活动的，在这样的情况下，行禅是必要的。当行禅完毕后，坐禅就再度开始，所以再慢慢地走向坐禅的地方，观照并醒觉于每一个行走的阶段与步骤。在还没弯身坐下时，要对坐下的念头保持正念。然后慢慢地把身体弯下，把心专注在全身。当身体触摸到地面上时，默念“触摸、触摸、触摸”。当把手放置在脚部时，要默念“放置、放置、放置”。然后，再回到呼吸上，并对吸进和呼出保持正念。如此地在坐禅和行禅的交替中，时时刻刻保持正

念，并尝试别让它在静修营的任何时刻流失。

在静修营中，进食也是一种修禅的方式，因为任何的事情都要以正念进行，即使是冲凉房里的一切活动，也都一定要保持正念。

[如果要知道在静修营中的完全指导，请参阅马哈希禅师的著作《如何学习内观禅》(Venerable Mahāsi Sayādaw) (Practical Vipassanā Meditation Exercises)。]



修禅者的觉知

当一位僧人在行走时，他清楚知道“我在行走着”。

虽然是狗、狐狼或同类在行走时，也都有同样的觉知，但是，这里所谈的行走的起心动念，并非是这种觉知，因为这种觉知无法让众生摆脱认为有我的邪见，也无法破除有灵魂的概念，更不能滋长或提升禅修与正念。

凡夫的觉知：

他们不知道行走之念头的生起，及行走现象的发生；

他们不能分辨念头（心）与物质（身）的差别；

他们不知道持续的动作是起因于持续的念头；

他们不知道在每一刹那只有两种东西：持续的念头和持续的动作，而别无其他的；

他们看不透持续的念头和持续的动作之生起与消失，就只在一刹那间，一片段一片段的、一环一环的、一部分一部分的、而不与另一个刹那念头和动作的生起相连。

相反的，一个有修行的人，他的知觉能够让他摆脱认为有我的邪见，也能破除有灵魂的概念。这种知觉也是一种禅修，以及正念的提升。

修行者的觉知：

他们知道行走之念头的生起，及行走现象的发生；

他们能够分辨念头（心）与物质（身）的差别；

他们知道持续的动作是起因于持续的念头；

他们知道在每一刹那只有两种东西：持续的念头和持续的动作，而别无其他的；

他们自己明了持续的念头和持续的动作之生起与消失，就只在一刹那间，一片段一片段的、一环一环的、一部分一部分的，而不与另一个刹那念头和动作的生起相连。

其实，以上所陈述的，是出自于要了解与回答这些问题：“谁走？”，“是谁的行走？”，“为什么会行走？”

谁？没有众生或任何人在走。

谁的行走？不是什么众生或任何个人的行走。

为什么会行走？是因为心造的风大散播而走。

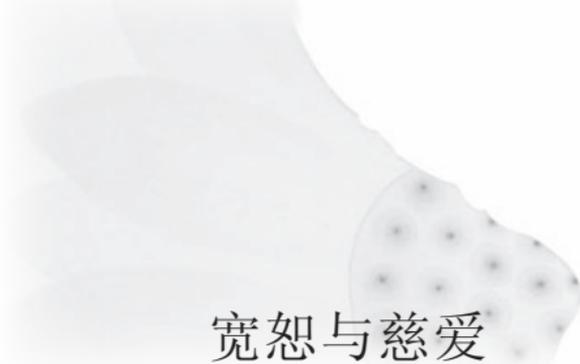
所以，他知道：首先是“我要走”的念头生起。这个念头使风大生起，风大使四肢被推动。由心促使风大散播全身，推动身体前进叫“行走”。

一个明了整个过程的人会这样想：所谓的“某人走”、“某人站”，其实并没有人在走着或站着。同样的，说“车走”、“车停”，其实车并不会自己走、自己停。不过，当聪明的车夫把四头牛绑在车前驾驶，那便是所谓的“车走”、“车停”。相同的，我们的身体就好比一辆车，风大是车，心是车夫。

当“我要走”的念头生起，风大便生起，使四肢被推动了。由于心促使风大的散播，行走便形成了。因此，

所谓的“某人走”、“某人站”、“我走”、“我站”，只是名相而已。

所以说：就如船被风推，箭被弓弹，此身体也被风大所操作。就如木偶的行走、站立和坐下由线来控制，此身体也由心来控制。又有谁能在这世上，无因无缘，凭着自己的能力，坐与行呢？



宽恕与慈爱

禅修的导师建议大家：向曾经被我们以身、口、意得罪的人请求宽恕；宽恕他人与自己可清除我们内心的恶念；修行慈爱观有利于平伏我们的心，好让我们顺利地进入内观禅。所以，在修习内观禅之前，我们要先修习宽恕（这包括向别人请求宽恕，宽恕别人与宽恕自己）和慈爱观。

我们修习宽恕以消除内心的罪恶感，有时候我们会在身、口、意方面对别人做错某些事情而愧感内疚。这些愧疚的念头会在我们想要保持内心清静、坐禅时，不断地来破坏我们的禅修。假如要与人弃嫌言好：第一、要向别人请求宽恕。

第二、是原谅他人。或许有人做了对不起我们的事，而让自己对他人产生愤怒或怨恨，所以我们必须除去这些愤怒与怨恨，全心修习慈爱观，并毫无条件地将慈爱散播给所有的众生。但是，如果不能原谅某些人(包括你自己)，那就无法修好慈爱观。所以，慈爱观和宽容是同时进行的。

第三、是宽恕自己。有时候我们会发现要谅解自己比原谅他人还要难，如果不能谅解自己，那么就无法对自己作慈爱观；无法对自己作慈爱观时，也将很难对其他众生作同样的观想了。

所以在进入内观禅前，需要先修习宽恕，过后再修习慈爱观。

慈爱是一种爱，那是一种没有执著、攀求或欲望的爱。它是一种善的、真实的祈愿一切众生，包括自身都安好的慈爱。所以，在作慈爱观和为自己祝福时，可以默念“愿我幸福、快乐与安祥”，这

并不意味着自私，因为要散播慈爱给他人之前，自己必须先要具有慈爱。与此同时，当散播慈爱给自己时，也把自己作为一个例子。那就是说，当默念“愿我幸福、快乐与安祥”时，也要想一想“其他的众生也有想得到幸福、快乐与安祥的希望”，因此，我希望他们也同样幸福、快乐与安祥。”想要对他人作慈爱观，首先得散播慈爱给自己，然后再散播慈爱给其他众生。这里有几种不同的方法来散播慈爱：第一、散播慈爱给十方一切众生。第二、散播慈爱给在这间屋子的众生。在这里的“一切众生”不只是给人类而已，也包括了动物、虫类等等。第三、再散播慈爱给在这个地区、这个城市、这个县、这个州、这个国家、这个世界、这个宇宙的众生，以至所有一切的众生。在诵念这些句子时，要心诚意切，并尝试去感受及观想这些众生是真的幸福、快乐与安祥。

让慈爱传达给他们、触摸他们、环抱着他们，让他们真的幸福、快乐与安祥。这将需要十五分钟左右的时间。

在修习宽恕时，双手合十，然后默念：

若在身、语、意上，
我无知地犯了过错，
恳求各位尊敬的
深具智慧与慈悲的仁者宽恕我。
我无条件地宽恕任何
曾伤害过我的人，
我无条件地宽恕我自己。

接下来你可以修习慈爱观，当你在修习慈爱观时，请默默地重复以下的句子，每句大约十遍。

愿我幸福、快乐与安祥！
愿在这间屋子的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿在这个地区的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿在这个城市的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿在这个县的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿在这个州属的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿在这个国家的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿在这个世界的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿在这个宇宙的众生，
幸福、快乐与安祥！

愿一切众生幸福、快乐与安祥！

愿受苦难者脱离一切苦难！

愿惊恐者脱离惊恐！

愿一切众生获得解脱！

慈爱观也可以如下依个人而作：

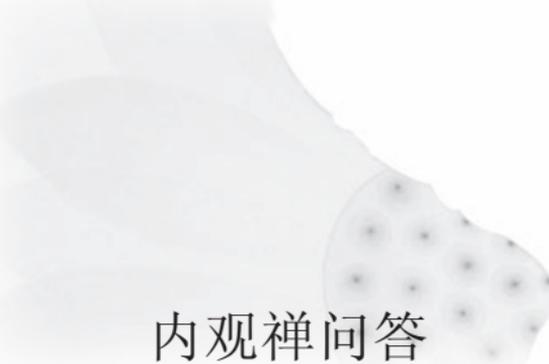
愿我幸福、快乐与安详！
愿我的导师幸福、快乐与安详！
愿我的父母幸福、快乐与安详！
愿我的亲戚幸福、快乐与安详！
愿我的朋友幸福、快乐与安详！
愿一般大众幸福、快乐与安详！
愿不友善的人幸福、快乐与安详！
愿所有禅修者幸福、快乐与安详！
愿一切众生幸福、快乐与安详！
愿受苦难者脱离一切苦难！
愿恐慌者脱离恐慌！
愿悲怨者脱离一切悲怨！
愿一切众生获得解脱！

当散播慈爱给全世界与一切众生之后，就可以开始修习内观禅了。



诸行无常。当以智慧知见这点时，
他就会对苦（即五蕴）感到厌倦。
这即是朝向清净之道。

- 法句经 · 277 -



内观禅问答

一、内观禅源自哪里？

内观禅主要是源自南传佛教。今日的佛教可分为两大派别——即南传佛教与北传佛教。北传佛教，流传到东南亚以北，如西藏、中国和日本等国家。而南传佛教则传播到亚洲南部的缅甸、泰国、斯里兰卡、柬埔寨及寮国等地。

二、什么是内观禅？

Vipassanā是内观智慧的巴利文原文。它是由两个部分所组成的，即，Vi意指多种方式，而passanā则译为谛观。所以Vipassanā的意思就是多方式地去谛观。

三、内观禅可以给我什么好处？

内观禅的最终目的是根除我们心中的一切烦恼障碍，就算未能达到这个目的，它的过程也有利于平定与调伏我们的心，同时也让我们坦然去面对与接受一切的事物。内观禅能让我们更了解事物的真实性，而不仅止于它的外相而已。世间的事物往往让人感觉它是永恒的，它是那么实在的，它是那么令人向往的。其实不然，当修习内观禅时，我们可以亲身体验到身与心现象的生起与熄灭，更能明确地领会到发生在身心上的事物，并且能以较乐观与不烦乱的态度去接受与面对它。

四、什么人需要修持内观禅？

内观禅是熄灭烦恼障碍，如贪、嗔、痴这种内心疾病的良药。我们无时无刻都为此心病所缠绕，想要从根本上控制它们，则必须修习内观禅。因此，内观禅是适合每一个人来修持的。

五、什么时候需要内观禅？

由于烦恼障碍无时无刻都紧随着我们，所以我们随时随地都需要它。修习内观禅是没有时间性的，无论是早上、午间或睡前都是修习内观禅的时刻。再者，任何年龄都可修习内观禅。

六、是否一定是佛教徒才能修习内观禅呢？

在内观禅的修习中，没有什么是纯粹为佛教所独有的，它是不带宗教色彩的，它是一种以科学化的方式，来对自己的内心进行研探与审察，只是在当下更深一层地谛观每一个发生在身与心的事物罢了。

七、内观禅是否很难修？

可说是；也可说不是。内观禅关系到控制我们的心，而我们的心却是最难控

制的。在修习时，你将亲身体会到以上所描述的。所以修习内观禅并不容易，因为要控制我们的心……把它安定在一个目标上是很困难的。可是，另一方面，修习内观禅是件容易的事。在修习前并没有一些复杂的程序，只需坐好，守着自己的心，把心专注在一个目标上，就只是这样而已。

八、修习内观禅有什么必备吗？

需要很用心地去修习和要全力以赴地听从导师的指导，不然将无法从中获得全部的益处。同时也须对此禅修与导师要具备信心，并打开心门去尝试，以及看它是否能带来些什么。另外，耐力也是很重要的，在禅修时，需要有耐力去面对许多事情。不止要面对一切干扰和身体上的感受，还需要守着我们的心。当受到干扰和无法专注于一个目标时，必须要坚持到底。此外，南传佛教很强调戒的清静，因

为如果受戒不清净，那就不可能有好的定力或轻安的心。尤其是当禅修时，曾做错事的意念会不停地生起，导致较难有好的定力。

九、修习内观禅需要什么道具吗？

其实，并不需要任何东西，只需一个能坐下来的地方，闭上眼睛和专注在目标上。不过，不排斥坐沙发、凳子或椅子等，因为我们需要适度的舒适来修习禅修。虽然你没有必要让自己疼痛、不舒服，但也不要过于执著舒适，否则会产生昏沉。

十、在什么姿态下可以修习内观禅？

在任何姿态下都可以修习内观禅，如行、住、坐、卧，总之，不管你做什么事，都必须保持正念。

十一、盘坐式是否是坐禅的基本坐姿？

虽然坐在地上修习，是一般禅修的风俗与传统，但却不包括内观禅。如果不能盘坐，也可以选择任何较舒适的坐姿，这是因为内观禅着重的是醒觉心而不是坐姿。

十二、坐禅时，必须闭上眼睛吗？

最好是双眼闭上，不过，也可以睁开眼睛，重要的是看哪一个受到较少的干扰。不过，如果看到了些什么，就必须觉醒于所看到的及观照它，因最重要的是提升正定。

十三、在修内观禅时，如何安置我的手？

内观禅并没有定下要把手放在哪里的规则，你可以把手安置在自己喜欢的位置，一般最普遍的是手贴手放在腿上或膝盖上。

十四、每一次修习，需坐上多久呢？

它并没有固定的规则，如果能坐上一个小时是很好的。不过，初学时不能坐上一个小时的话，半个小时或十五分钟都可以，然后才慢慢延长时间，直到可以坐上较长的时间为止。而如果能坐上一个小时又没有感到不适的话，可以继续坐上两个或三个小时。

十五、我需要每天修行吗？

我们每天都要饮食，因为要照顾我们的身体。既然我们都有心智的障碍，那我们便需要每天清洗内心。我建议在早晨的时间，因为早上我们的身心已经得到足够的休息。在睡前坐禅也会带给我们好处。当然，我们也可以在任何时候修行。如果把每天的修行当作是一种习惯，那么它肯定会带给我们许多的好处。

十六、是否需要导师来指导内观禅？

导师是很重要的，每当我们学习新的技能时都需要导师。因为在导师的指导下，将能快速学习而且不会弄错，所以我们需要一位能够给予指示、修正以及当遇到问题时指引的导师。有些修禅者认为自己在进步着，可是事实上却不是如此。而有些人虽然有所进步，但却以为自己修得不好。像这些猜疑都是多余的，因为只有导师才知道是怎么一回事？不过，书本虽无法取代导师，但在找不到导师的当儿，也可以依赖书本来修习。细读书本上的指导，然后小心地依持修行。虽然如此，偶尔也需要与导师讨论。

十七、内观禅可应用在上生活上吗？

不管是在工作或是做任何事情，都可以对它持有醒觉心。但这些都如在禅修营中的醒觉心那样精密，只是比较一般

的醒觉心而已。另外一点是，若能在日常生活的问题上应用正念，将会更有效地把问题处理好。

十八、禅修营是什么？

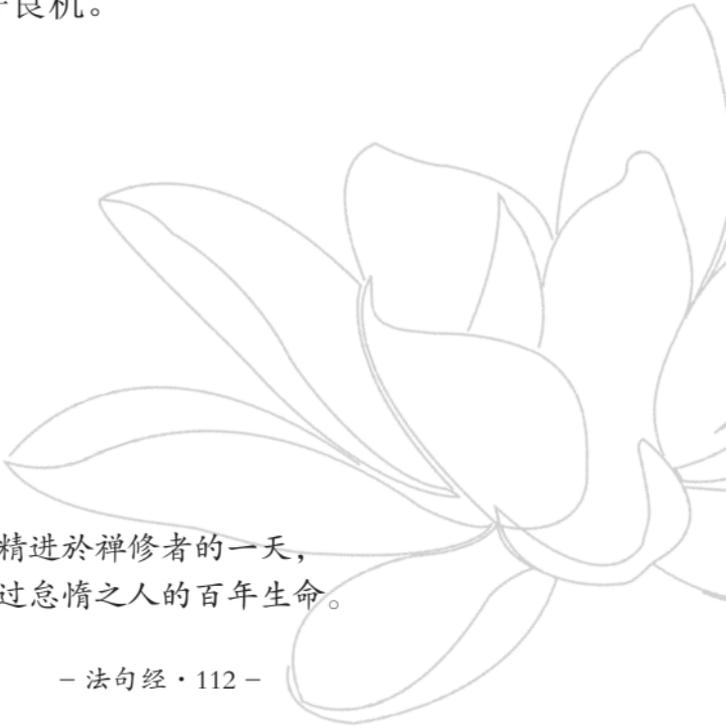
禅修营是一个有导师督导及受护持的环境下，更进一层修习禅修的良机。在禅修营里，所做的所有事情皆是禅修的目标。

十九、禅修营是怎么一回事？

在一天的禅修营里，走禅与坐禅是交替进行的。晚间会有导师的开示，以及与导师做个人的面谈。通过每天把正念应用在所有的活动上，修持的持续性就会发展起来。在禅修营中必须遵守禁语。禅修营可为期一个周末、一个星期或更长的时间。

二十、为什么需要去禅修营呢？

在禅修营的密集修持，对发展更强的定力以及把心定下来有极大的裨益。基于定力是培育透彻智慧所必需的，所以禅修营是可以提供亲身体验事物的真如实性之最好良机。



精进於禅修者的一天，
好过怠惰之人的百年生命。

— 法句经 · 112 —



四念处

诸比丘，这是唯一之道，
使众生得到清净，
能制止悲哀与忧愁，
能克服痛苦与烦恼，
入正道，
证悟涅槃，
即是四念处。

何谓四？诸比丘啊，

一个比丘在日常生活中，
精进、明觉和念念分明，
以身体来观身，
则能随处弃除贪欲和悲痛。

一个比丘在日常生活中，
精进、明觉和念念分明，
以感受来观感受，
则能随处弃除贪欲和悲痛。

一个比丘在日常生活中，
精进、明觉和念念分明，
以心来观心，
则能随处弃除贪欲和悲痛。

一个比丘在日常生活中，
精进、明觉和念念分明，
以法来观法，
则能随处弃除贪欲和悲痛。

佛法的延续

有一回，阿难尊者及跋陀尊者同住
在华氏城或波吒厘子城的某寺里。在一个
下午，跋陀尊者从他的隐居之地出来，前
往阿难尊者的住处，他向阿难尊者礼貌
地问安后，便请示阿难尊者道：“阿难尊
者，在世尊涅槃后，是什么因素促使佛法
无法长久的延续？此外，在世尊涅槃后，
又是什么因素促使佛法能长久延续？”

“善哉、善哉，尊者跋陀！欣喜于
你的智慧、你的洞察力，你的问题非常
好。跋陀尊者，如果没有经常培养与修行
四念处，在世尊涅槃后，正法将无法得以
长久延续。然而，跋陀尊者，如果有经常

培养与修行四念处，在世尊涅槃后，正法将得以长久延续。”

（摘自相应部，《佛教的禅修要义》里第一百四十一页。）(Samyutta Nikāya, The Heart of Buddhist Meditation, p.141)



你必须自己努力，
如来只能指示道路。
修禅者得以解脱魔王的束缚。

- 法句经 · 276 -



回向

禅修后，我们要回向。做善行后把功德回向给其他的众生，这是一种良好的习惯。

回向的意思是，让其他的众生有机会对我们的功德产生欢喜心，并能同样地去分享此功德。通过对我们的功德而随喜，其他的众生也因此能分享功德，而这些功德能给予他们快乐。我们的功德不会因分享而减少；事实上它反而会增加，这是因为回向本身就是一种布施的功德。所以，回向对于施与受两者都有益。

愿以此功德，
回向于一切众生，
以获得一切快乐。

愿在空中与陆地的众生，
天神和其他伟大的天神，
分享此功德！
愿他们长久维护正法。

善哉！善哉！善哉！