

BY VEN. MAHASI SAYADAW

Transcribed from a discourse given by the late Ven. Mahasi Sayadaw, this book addressed to lay people describes the subtleties and method of Vipassana meditation practice in a plain, easy and concise language. Showing us the path to liberation through the way of mindfulness, it is not the kind of book that one reads for reading's sake.

这本小册子是抄录自马哈希西亚多尊者以通俗易懂的语言，向在家人简要的阐述内观禅微妙之处的一番讲话；内中，他也为我们指出了通过正念达到解脱的道路。



*You yourselves must strive,
the Buddhas only point the way.
Those meditative ones who tread the path
are delivered from the bondage of Mara.*

~ Dhammapada, verse 276 ~

汝当自努力！如来唯说者。
随禅定行者，解脱魔系缚。
— 法句经 第276句 —

KONG MENG SAN PHOR KARK SEE MONASTERY

ISBN-13: 978-981-05-6117-8

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY

NOT FOR SALE 非卖品

如何学习
内观禅 practical vipassana
Meditation Exercises

Contents

Practical Vipassana Pg 1 - 42
Meditation Exercises

目录

如何学习内观禅 Pg 43 - 64

Published for free distribution only
Kong Meng San Phor Kark See Monastery
Awaken Publishing and Design
88 Bright Hill Road
Singapore 574117
Tel: (65) 6849 5342
E-mail: publication@kmspks.org
www.kmspks.org

1st Edition, July 2006
3rd reprint of 5000 copies, April 2008
ISBN-13: 978-981-05-6117-8
ECMED-0103-0408

© Buddhasananaugaha Association
Reprinted with permission.

Although reprinting of our books for free distribution is encouraged as long as the publication is reprinted in its entirety with no modifications, including this statement of the conditions, and credit is given to the author and the publisher, we require permission to be obtained in writing, to ensure that the latest edition is used.

Designed by Niki Lim

Printed by: Fabulous Printers Pte Ltd
Tel: (65) 6544 0200 Fax: (65) 6544 1371
www.fabulousprinters.com



Printed in Singapore on 100% recycled paper.
Cover is printed using paper manufactured from 55% recycled
fibre and 45% pulp from responsibly managed forests.

如何学习
内观禅 | practical vipassana
Meditation Exercises

by
Ven. Mahási Sayádaw
Agga Mahá Pandita U Sobhana

Buddhasánánuggaha Association,
Rangoon.

NOT FOR SALE 非卖品
For Free Distribution Only

DEDICATION

By the merits of printing this book,
may all sentient beings have happiness and its causes
may all sentient beings be free from suffering and its causes
may all sentient beings not be separated from
 sorrowless bliss
may all sentient beings abide in equanimity,
 free of bias, attachment and anger.

The Venerable Mahasi Sayadaw



Born in 1904, the late Ven. Mahasi Sayadaw was a reputable skilled meditation teacher. Upon the personal invitation of then Prime Minister of Burma, he took charge of Sasana Yeiktha Meditation Centre from December 1949. Within a few years of the establishment of the principal Sasana Yeiktha at Rangoon in Burma, similar meditation centres sprang up in many parts of the country with Mahasi-trained members of the Sangha as meditation teachers. These centres soon spread to Thailand, Sri Lanka, Cambodia and India.

According to a 1972 census, the total number of meditators trained at all these centres (both in Burma

马哈希西亚多尊者



诞生于1904年，已故的马哈希西亚多尊者是一位深具名望的禅修导师。1949年，缅甸总理邀请马哈希尊者到仰光的一间禅修中心 (Sasana Yeiktha Meditation Centre) 教学和指导四念处禅修。在几年内，此禅修中心由原来的五亩地扩展到二十亩，建筑物由六棟增至七十棟以上，同时国内外各地马哈希禅修分支部也陆续成立，至少有三百处以上，因此 (Sasana Yeiktha Meditation Centre) 成了马哈希禅修中心的总部 (Headquarter)。这些禅修分支部都驻有马哈希西亚多尊者教导的出家禅修导师。随后泰国、斯里兰卡、柬埔寨、印度、马来西亚等国外的马哈希禅修中心亦纷纷成立。

根据1972年的统计，缅甸国内外的禅修中心约有七十万名禅修者。为了表扬马哈希西亚多尊者出色的才能与领悟，当时的缅甸总理于1952年封赐马哈希西亚多尊者为 Aggamathapandita (崇高的智者)。

1954年5月，马哈希尊者在第六次三藏大结集被委派担任一个相当重要的角色—质询者 (Interrogator and Examiner - chattha Sanghiti Pucchaka)。除了质询者的职责外，马哈希尊者亦负责最后的审订 (Osana)，即在审订三藏的过程中，若遇到任何文法、语源和措辞、用字的问题时，其它人都会征询他的意见。第六次结集的独特处是，将不在巴利藏经上的各种版本的论书和长部作了一次非常严密的校勘。论书方面包括律藏论书、长部论书、阿毗达摩论书等等，勘校后追加到巴利大藏经上去，而且全部陆续刊印出来，以作为现代世界上最具有权威性、真实性的巴利大藏新范本。能熟读且精通这深广论书的人确是稀有可贵的，被推举出来的几位伟大论师的职责更加艰巨。马哈希尊者每天严谨的详查、细审

和解释法义，他个人总共审订结集了一百十七册。

1955年，在斯里兰卡政府邀请下，代表马哈希西亚多尊者的 Ven. Sayadaw U Sujata 前往斯里兰卡的中心禅修。起初 Ven. Sayadaw U Sujata 是以在家行者的身份前往，后来便出家成为修行僧。他后来出版了一本有关他修习四念处与内观禅经验的法国书籍。

值得一提的是成为马哈希西亚多尊者的亲密弟子 (anterasika) 的 Anagarika Shri Muninda，他来自印度的菩提迦耶并在马哈希西亚多尊者座下修习了佛教经典，四念处与内观禅数年。目前，他负责指导一间位于菩提迦耶，许多西方人前往学习禅修的中心。众多禅修者中有一位年轻的美国人，Joseph Goldstein，他最近写了一本有关内观禅的书籍，名为 “The Experience of Insight: A Natural Unfolding” *.

* 此书的部分内容可在光明山普觉禅寺出版的结缘书籍 “Settling Back into the Moment” 寻获。

(以下文章内容是由大禅师 Ven Mahási Sayádaw Agga Mahá Pandita U Sobhana 向 Sasana Yeiktha 禅坐中心学习禅坐的学生们所讲授的内容)

Vipassaná (内观禅) 的修习，是习禅者精进修习，就他自己身体中所发生的心理物质现象，能够正确的了解到这些现象的本质。所谓物质现象，是一个人清楚觉知到所环绕着他的事物或对象，清楚的觉知到整个身体，是由物质 (*rúpa*) 所组成。所谓心理现象，是意识或觉知 (*náma*) 的行为，当这些心理物质现象 (*náma-rúpas*) 发生时，也就是当看到、听到、闻到、尝到、触到或想到时，都能清楚的觉知到。我们必须要觉知这些现象，观察它们，并且如此观注：“在看、在看”、“在听、在听”、“在闻、在闻”、“在尝、在尝”、“在碰触、在碰触”、“在想、在想”……。

不过刚开始练习时，可能还无法做到每个现

象发生时，就能够觉知观察到，因此我们可以先从比较明显，及容易觉察到的行动现象开始练习。

当我们呼吸时，腹部会跟着膨胀与消下，这就是 *váyodhátu*（风质：产生动作的元素）。首先，观照自己的腹部与呼吸之间的互动；当我们吸气时，腹部会胀起；当吐气时，腹部就会消下。在腹部膨胀的同时，观照腹部胀起的感觉；腹部消下时，亦同法观照。用心体会腹部膨胀与消下的感受；如腹部起伏并不明显，则可用左手持续按着腹部呼吸。用你习惯的方式呼吸，不要突然将呼吸速度变慢或变快，避免过于用力呼吸，而造成疲倦感，并且同时观照着腹部的膨胀与消下，用心体会，全神贯注，不是口头上说说而已。

在内观禅的练习里，知道与觉察的重要，远胜于给予的名称与不同的说法。观照吐纳时腹

部起伏的动作，动作与觉察应该同时进行，如同眼见。

当你观照吸气与吐气的动作时，你的精神可能不易集中，这时要观注，“精神不集中，精神不集中”。如此观注几次后，情况将会有所改善，然后继续观照腹部的起伏。如果心思飘向别处去，同样观照，“心思飘到别处，心思飘到别处”，然后再观照腹部的起伏。假如你正幻想与某人见面谈话，同样的观照，然后一样观回腹部吸气与吐气的动作上。

总而言之，随时都要保持觉察自己任何时候的想法与反应。当你在幻想，你知道在“幻想”；当你在思考，你知道在“思考”；当你在观察，你知道正在“观察”；有反应，你知道有“反应”；觉得快乐，你知道在“快乐”；觉得无聊，你知道是“无聊”；觉得开心，你知道在“开心”；觉得气馁，你知道在“气馁”。对于

这些心念运作所产生的种种想法，能随时观照得到便是 cittánupassaná（心念住）。

人总是无意识的行、吃、坐、卧，在大脑里设定了一个“我”，从小就开始以这个“我”为主，活在“自以为是”与“自我”的逻辑思辩中。事实上，根本没有这么一个“人”的存在，不过是持续不间断的心念运作罢了。这就是为什么，当涌上这些念头时，我们需要随时深层观照，这些心念运作便会消失，接着继续一心观照腹部的吐纳动作上。

当你静坐了一段时间，身体感觉僵硬、燥热与酸痛，要仔细去关照这些身体感官引起的 dukkhavedaná（苦受）；意识到这些苦受，又称作 vedanánupassaná（受念住：注意力放在觉察感受上）。当没有专注观照这些感觉，你就会不自觉地去想：“我现在身体很僵硬，我觉得很热，我很酸痛，我全身都不舒服！”，把这些感觉视为“我的”，是错误的观念，因为“我”是不存在

的，只有多种不舒服的感觉持续连接发生而已。

这些不舒服的感觉产生时，要专注观照身体的感受。习禅者(yogi)在刚练习禅坐时，这些不舒服感可能会增强，让你有变换姿势的念头，这样念头的产生，也要细心去观照它，同时再观照身体所产生僵硬、燥热等的感受上面。

有句话说：“恒心、耐心导向 Nibbána（涅槃）”，这句话最能恰当贴切表达禅坐的精神。当我们在禅坐时，确实要有耐心，如果一个人在禅坐时，无法有耐性面对自身所产生的僵硬及燥热等感觉，则会经常变换姿势，那就无法培养出 samádhi 来（定力）。如不能增长 samádhi（定力），也就无法获得 1. magga（导向涅槃之道）；2. phala（修习道的结果），及 Nibbána（涅槃）。

这就是为什么禅坐时需要有耐心，耐心是用来面对身体所产生的僵硬、燥热、疼痛及其他我

们无法忍受的感觉。这些感觉产生时，不要急着立刻放弃禅坐和变换姿势，应该继续保持耐心，觉察自己“身体僵硬”与“很热”的感觉。只要我们保持耐心观照，坚定专注力，即使身体不断产生不适感，也会消失。接着，我们仍继续观照吸气与吐气的动作上。

如果在打坐时，这些不适感在我们观照很久后还是仍然存在，是我们无法忍受时，当然可以变换姿势，但记得同时观照它，“要变换姿势，要变换姿势”；手臂抬起时，也同样观照它，“抬起手臂”身体开始移动时，就提醒自己“在移动”。于变换姿势的过程中，记得动作要轻缓，同时持续观照着每个动作的进行。

如果身体在摇晃，就观照“摇晃，摇晃”；脚抬起来，就观照“抬起，抬起”；脚要踩地了，就观照“踩地”。身体如果在静止状态，就仍继续观照腹部吸气与吐气的动作。对腹部吸气与吐气

的观照不能间断，除非一个定力 (samādhi) 接续到另一个定力 (samādhi)，或是一个智慧接续到另一种智慧时，才能够转移对吸气与吐气动作的观照。在此如此历练下，习禅者 (yogi) 的智慧才能逐步成熟，方能获得 maggañána-phalañána（道、果的智慧）。这样的禅修过程，就好似钻木取火一样，当火焰燃烧时，我们便能从中获得热能。

同样的，vipassaná（内观禅）里的观照，是必须持续不间断的。即使在禅修的过程里，有任何现象产生，都不要停止中断。譬如：在打坐时，忽然觉得身体很痒，习禅者因难受而想抓痒时，须先观照“身体痒”的感受及“想抓痒”的念头，而不是立刻去抓痒。如果我们能持续、坚定、随时观照念头，痒的感觉就会消失，然后继续观照腹部膨胀及消下的动作上。如果这种痒的感觉仍然没有消失，那就用抓痒来消除这种感觉，同时提醒观照这个动作，“抓痒，抓痒”。然后再观回腹部的起伏。

练习禅坐时，每当要变换姿势，则须先观照此念头，然后在观注下一个动作，如：“站起来”、“抬起手臂”、“移动”和“伸展”……等等。每个动作发生时，要专注观照它。

习禅者(yogi)的动作，要缓慢的好似虚弱人般的行动，尽量避免大动作。所以，习禅者在静坐时，动作要轻、缓、渐进。

不但如此，眼睛虽然看见，耳朵听到，但习禅者关心的只是观照。眼、耳所看见、听到的，就算有奇怪的境象或声响，习禅者也会好似看不见、听不到般的，只是专注在“观照”上。

各位cankama(走禅)时，有三个步骤要记得观照：当脚抬起时，脚推前时，脚放下时要观照，“抬起”、“推前”、“放下”。首先观照抬起脚，缓慢向前伸，直到脚板完全贴踏上为止，以上动作越缓慢越好。当脚完全放下时，也要去

觉察身体的重量在哪只脚上面。平常快走时，则只要注意观照“左脚”或“右脚”，走慢时则观照“抬起”“放下”。

行走中想要坐下时，就观照“想要坐下”；当确实坐下时，专注观照重量落在臀部上，并同时注意手臂与腿的动作。如果身体是在静止状态，则直接专心观照腹部的起伏。

腿部僵硬，或是身体燥热产生时，立即观照这些感受，然后观回腹部的吸气与吐气动作上。在观照中，假如想躺下的念头生起，则观照这个想躺下的念头，和当你躺下时，脚和手臂的动作。手臂的抬起和移动，手肘摆放床板，还有身体的移动，脚的伸展，及身体平躺在床上，就像一个人准备缓慢躺下似的，所有这些动作，都须加以观照。

如此的观照“躺下”是很重要，这个观照动作过程中，你可以证得道、果的智慧。当samádhi

(定力) 和 *nána* (实证实修的智慧) 很强时，这种殊胜的智慧，随时随地都会在举手投足之间出现。过去 Venerable Ánandá (阿难陀尊者)，就是用这样的方式修成阿罗汉 (Arahant)。

阿难陀尊者 (Ven. Ánandá) 第一次参加佛教经典的结集前夕，便开始走禅，希望能达到阿罗汉境界 (Arahantship)。他整夜以内观禅中的“káyagatásati”（身念：觉察观照身体的动作）方式禅修，不断观照自己的右脚、左脚、抬起、放下；身心专注在走禅上，观照着每一个发生。但直至隔天黎明，还无法证得阿罗汉果 (Arahantship)。他觉察到，他已过度修习走禅了，为了要平衡 samádhi (定力) 及 viriya (精进)，他进入房间，躺在床上，换用卧禅的方式。当他如此观照着“躺下”的动作上，立刻证得 Arahantship (阿罗汉果)。

阿难陀尊者 (Ven. Ánandá) 在未卧禅前，只是

一位 Sotápanna (初果、须陀洹；证得涅槃第一阶段的人)；从 Sotápannahood，继续精进禅修，结果达到 Sakadágámihood (指二果、斯陀含；一来或证得涅槃第二阶段的人)，之后达到 Anágámihood (三果、阿那含；就是指无还，证得涅槃第三阶段的) 证得 Arahantship (阿罗汉，证得涅槃最后阶段的圣者)。获得这三个相续境界，仅是在刹那之间。各位仅记取阿难陀尊者，证得阿罗汉境界的例子，这种证悟不论时间长短，随时都有可能会发生在我们的身上。

这就是为什么习禅者要勤奋观照自己，不可松懈，不要存有侥幸心态，以为一点的懈怠没关系，不会有什么影响。所有的动作，包含躺下的过程里，都要仔细觉察观照手臂与腿的抬放。在没有任何动作时，就观回腹部吸气与吐气。即使已经很迟且是睡眠时间，习禅者也不可立即去睡，不再观照。

一个认真精进勇猛的习禅者，会专注明察，好似他放弃了睡眠继续观照，用禅修的方式到自然睡着为止。习禅者进展的状态很好，他不会想睡，反之，则会昏昏欲睡想睡觉。

当打瞌睡时，要观照“瞌睡了”；如果眼皮垂下，就观照“垂下”；沉重，就观照“沉重”；眼睛感到很痛，就观照“很痛”；持续这样的观照，瞌睡的感觉可能会消失，眼睛会变得有神。习禅者此时就要观照“清醒了”，然后继续观照吸气与吐气的动作上，直到因为真的很想睡而去入睡。

在学习卧禅的过程中，会感到很渴睡，很容易的会睡着，所以初学者刚开始时，不宜常以躺下的方式禅修，反而须多练习坐禅及走禅。如果禅修得太晚已到了睡觉时间，这才用躺下的方式修卧禅，同时觉知腹部的吸气膨胀与吐气消下的动作，直到自然睡着。

习禅者的睡觉时间就是休息的时间，但认真的习禅者，会将睡眠时间缩短至四小时左右，这是Buddha（佛陀）所应准的“子夜时间”。其实四小时的睡眠已够矣。但对练习禅坐的初学者，如认为四小时的睡眠会影响健康的话，他可以延长为五至六个小时，六个小时的睡眠，对健康而言很足够的了。

当习禅者睡醒时，应立即观照“睡醒了”，但对希望证得 magga-phala-ñána 境界（道、果智慧）的 yogi，他的休息是从卧禅获得的，而在其他清醒的时间里，他会持续的观照。

所以，当 yogi 一醒来，要马上观照自己清醒的状态“醒来、醒来”。如果还无法做到这点，仍须开始专心观照在腹部吸气膨胀与吐气消下的动作上。

如有想从床上起身的念头，就观照“要起床、要起床”；接着继续观照手臂与脚的每一个当下移动的动作。抬头起身时，就观照“起来、起来”；

坐下时，观照“坐下”。总之，有任何动作时，即观照所有动作的“发生”，没有任何行为动作，就专注观照腹部的吸气与吐气。在其他动作的过程里，如：洗脸、洗澡、穿衣、铺床、开、关门等，均要尽可能的仔细观照每个动作。

当习禅者用餐及望向食物时，即观照“看、看”，伸手拿食物、将食物放入嘴里，放下手、抬头等等，这些动作都须觉照清清楚楚，明明了了。

（以上是根据 Burmese（缅甸人）用餐时所使用的观照方法：对使用刀、叉、筷的人，于用餐时，也须以合宜的方法去观照每一个正在做的动作。）

吃东西时，须观照“咀嚼、咀嚼”；尝到食物的滋味，就专注“知道、知道”；食物吞下喉咙，也要观照到这些动作。

习禅者在喝汤时，所有跟喝汤有关的动作如：抬着手、拿汤匙、舀汤等都须觉知到。进餐时要观

照这些动作是比较困难的，因为有这么多动作须专注及观照，对刚开始练习的习禅者而言，可能会遗漏些动作而忘记观照，但仍须尽心觉照全部。当 samádhi（定力）增强之后，就能对全部现象的“发生”清楚觉知了。

我说了这么多这么细，让习禅者明白，总结的来说，其实只有几件事情须观照：

- 平时快步走时，观照自己“右脚或左脚”；慢步走时，则观照“抬起、放下”。
- 在禅坐时，就观照腹部的吸气与吐气的动作上。
- 躺着时，如没有特别要观照，就一心观回腹部的吸气与吐气动作。
- 精神不集中，就观照心识的活动，然后观回腹部的吸气与吐气动作。
- 身体僵硬、痛和痒的感受产生时，就观照这些感觉，然后观回腹部的吸气与吐气。
- 举手投足之间，每一个动作均须观照到，然后观回腹部的吸气与吐气动作。

如此持续的练习，你会发现越来越能觉察周边所发生的事情和现象。初初练习，精神难免无法很集中，也许观照不到许多的细节地方，请各位不要灰心，因为每个初学者，都同样的会遇到这些难题。经过不间断的练习后，我们的精神会比较集中而不散漫，这时就能清楚的觉察到每一个行为、动作、念头；内心也会清楚觉照到所发生的现象，就像观照腹部吐纳的动作一样（吸气时腹部膨胀，吐气时腹部消下）。

外在动作的发生与观照是一致的，没有一个“我”存在，只有行为动作的发生与观照的心并存，学习的人可以确实体会得到。习禅者将能分辨出腹部吸气膨胀和吐气消下时为物质现象，而观照的“心”为精神现象，学习者将会很清楚的觉察到精神与物质现象是同时并存发生的。这样的觉察称作 námarúpa-pariccheda-ñána（名色正智），也就是进入 vipassaná-ñána（内观智慧禅）的开始。

正确的获得这种正智是很重要的，这种道、果智慧使我们看到因果之间的关系，称作 paccaya-pariggaha-ñána（缘摄受智）。当习禅者继续观照时，他会见到所生起的现象，但很快就消失了。

一般人认为，物质，与心识活动是一成不变的存在着，但事实上并非如此，所有现象的生灭，在习禅者继续不懈怠的观照时，会觉察到一切都是无常，没有什么东西能够永恒的，这称作 aniccánupassaná-ñána（无常观智）。

随着无常观智之后，是 dukkánupassaná-ñána（苦观智），体认所有的无常都是苦。习禅者也可能会面临到身体上所产生的各种痛苦，就像是身体只是苦、痛的集合体，这也是 dukkánupassaná-ñána（苦观智）。习禅者将深信所有的精神、物质现象是自然产生的，并不受任何人、任何事物的控制，它们绝不含有“个体”与“自我”的成分，这样的体证称作 anattánupassaná-ñána（无我观智）。

当习禅者继续内观时，他会坚定的了解到，所有现象都是 anicca（无常）、dukkha（苦）和 anatta（无我），他会证得 Nibbána（涅槃）。过去的 Buddhas（诸佛）、Arahats（诸阿罗汉）和 Áriyas（诸圣者）也是依此过程证得涅槃。所有禅修的 yogi 都要明白，他们正在修习这 sati-patthána（四念处：受、心、法、身），以圆满证得 magga-ñána（道智）、phala-ñána（果智）、Nibbána-dhamma（涅槃法）和随着而来的 páramí 的圆满（波罗蜜：圆满的德行）。习禅者该感到高兴，因有可能和诸佛、阿罗汉、圣者一样，能够体证到 samádhi（由定而产生的心的宁静）和 ñána（出世间的智慧），而这是习禅者之前所未经验到的。

象 Buddhas（诸佛）、Arahats（诸阿罗汉）和 Áriyas（诸圣者）一样证得 magga-ñána（道智）、phala-ñána（果智）和 Nibbána-dhamma（涅槃法），没有时间长短限制。事实上，这些体证大约

要 1 个月或 20 天或是 15 天。对那些 páramí（波罗蜜：圆满的德行）圆满的人来讲，甚至也许在 7 天内就能体悟诸“法”(dhammas)。

因此，习禅者应该坚定自己的信心，在上述所说的时间里，就能体证诸法(dhammas)。他也会从 sakkáya-ditthi（我执、我见）及 vicikicchá（怀疑与不信任）里解脱，并且免於地狱的轮回。习禅者应该以这样的信心持续禅坐。

愿你们所有的人能好好学习禅坐，并很快达到 Buddhas（诸佛）、Arahats（诸阿罗汉）和 Áriyas（诸圣者）所体证的涅槃。

（善哉！ 善哉！ 善哉！）

Sádhу! Sádhу! Sádhу!

（习禅者对讲禅者的赞叹）