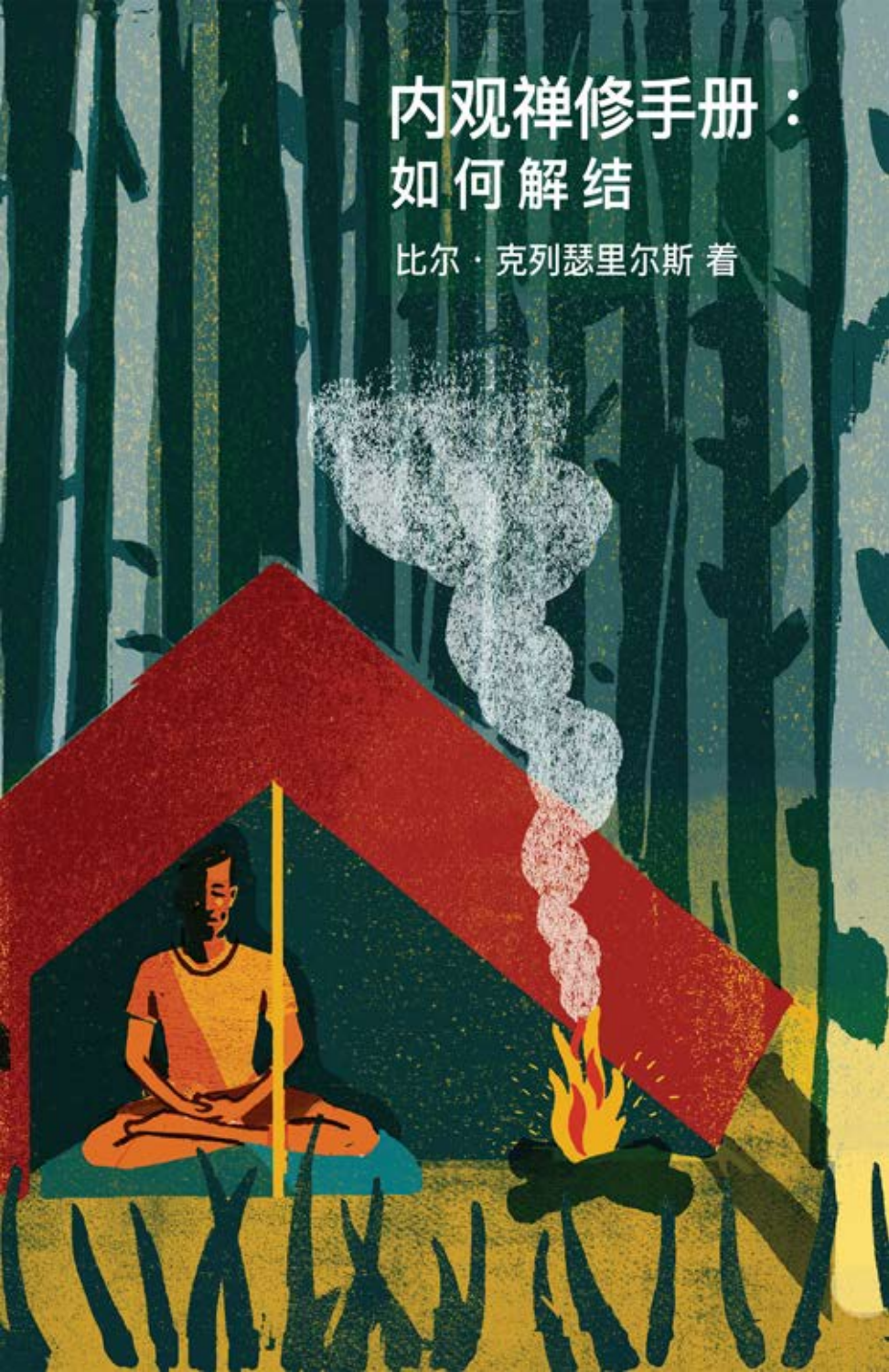


内观禅修手册： 如何解结

比尔·克列瑟里尔斯 着



本电子书为免费提供。如果您想发心，可以透过捐款布施来帮助我们能永续的提供服务。

祝愿你快乐！

捐助支持请上网：

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

非营利组织 Pariyatti 巴瑞雅迪（意为教法或圣典）
基金会，为全球奉献的领域有：

◎传播佛陀的法语

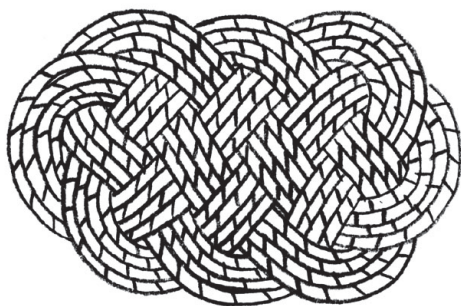
◎为循法者在修行途中提供养分

◎照亮禅修者的道路

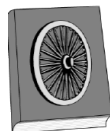
内观禅修手册

— 如何解结

A Meditator's Hand Book
How To Untie Knots



比尔·克列瑟里尔斯
Bill Crecelius



内观研究所出版品

内观研究所出版品
Vipassana Research Publications

an imprint of
Pariyatti Publishing
867 Larmon Road, Onalaska, WA 98570 [www.
pariyatti.org](http://www.pariyatti.org)

© 2015 Bill Crecelius 比尔·克列瑟里尔斯版权所有，
未经同意不得将本书全部或部分内容使用刊载，只
允许使用简短的句子于书评。

© 2015 Bill Crecelius 中文翻译版权所有

版权所有 请勿翻印

本书封面设计及内页的绳结插图为
www.danielhaskett.com 版权所有

目录

前言	7
致谢	11
引言	13
补充说明	19
准备开始	21
日常禅修	25
一大障碍	35
法的支持	41
法友	47
抉择	51
持续了知无常就对了	55
关于消融	61
累积波罗蜜的旅程	67
慈悲的力量	79
透过阅读得到启发	83
总结	87
附录 I 如何于家中营造一个禅修空间	91
附录 II 书籍推荐	95
全球内观中心	98
关于巴瑞雅迪	99

前言

我们从杜拜起飞，在一段平顺的航行之后，于晚上七点抵达印度孟买。朋友们来到机场迎接我们，并准备到他们最喜爱的餐厅用餐。那是个美好的夜晚，我的太太安妮（Anne）因为觉得身体不舒服，所以前往下榻处休息，其余的人都一块前往。尽管交通非常拥塞，那个夜晚却轻松惬意。经历 45 分钟的混乱交通后终于抵达餐厅，但此时我们的心情仍然保持愉悦。即使餐厅门口大排长龙，无论发生了什么事，都没有关系——纵使高温炎热，或是候位时有乞丐骚扰，我们始终保持着正面的心情，一整晚都如此。

隔天一早我以类似的好心情醒来。当我走入客厅时，安妮和朋友们正在用早餐，我也坐了下来，他们跟我说：“葛印卡老师于昨晚十点四十分离世了。”当时我什么也不必做，内心的 mettā（慈悲观）自动涌现出来。

我们决定以静坐和亲自拜访葛印卡老师

住家的方式来礼敬他。昨夜那种正面的心情依然持续着，现在又加上了慈悲观。当我们抵达现场时，看起来已经有人起了一大早，为了即将涌入的大批群众做准备。我们到达的时间非常早，大约是早上十点半，里面大约才五十至六十个人。那个接待室相当宁静，人们坐在椅子及地板的棉质地毯上礼敬老师。每个人看起来都非常宁静、祥和，有些人显然是正在禅修，他们的所作所为，正代表了葛印卡老师一辈子的教导。

我们被引导进入了电梯，从八楼的接待室上到十三楼葛印卡老师一家的住所，当时老师躺在玻璃棺里。那是我最后一次见到这个改变我一生的人，他躺在那，身上简单盖着一条披巾。在我们礼敬老师时，慈悲流动了。

我们从老师的家人口中得知，老师是怀着愉悦的心情，直到最后一刻。他离开的过程很平顺，没有任何的插曲，身旁围绕着家人。

我撰写这本书的原因，是为了能够尽一

点小小的力量来帮助别人，回报老师施予我的大大恩情。他让我走上了法的这条道路，也启发我去做很多我从未想过自己这辈子会做的事。虽然我没有很高的证悟，但因为葛印卡老师及路上我所遇到的法友的关系，让我能走到现今的状态。对此，我由衷的感谢。

致谢

我想感谢那些帮助我编辑本书和给我启发的人。首先，要感谢我的太太安妮（Anne），她帮我读了很多次原稿。来自澳洲的好朋友金·江丝顿（Kim Johnston）也帮我做了很棒的编辑工作。当我拿回稿子时，有些字已经被改成澳洲 / 英国式的英文拼法，我只能笑笑，但不太确定该如何修改回来才好。

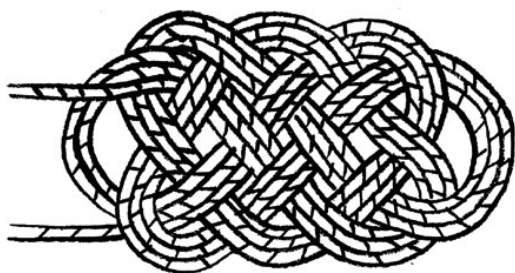
提到编辑，多年来当我需要帮助时，萝宾·克里（Robin Curry）总是我坚强的后盾。虽然她有时会对我的请求闹别扭，因为她看不惯我的美式英文和她的英式英文打架，但她最后总有办法应付，毋庸置疑，这次她也一如往常的帮我。感谢妳，萝宾。

巴拉薛·山达拉曼（Bharathram Sundararaman）是一位 Pariyatti 巴瑞雅提志工，是本书正式的编辑，他提供我很多受用的建议。他就像很多法工一样，尽管忙碌于

工作与家庭，还是挪出宝贵的时间来编辑这本内观禅修手册。还有维吉尼亚·汉米尔顿（Virginia Hamilton）与巴瑞雅提的比赫斯·沙诺希（Brihas Sarathy）与亚当·思博德（Adam Shepard）。谢谢丹尼尔·哈思齐（Daniel Haskett）绘出这本手册的封面及内页的绳结。

也感谢李格·克拉爵（Rick Crutcher）与法兰曲曼夫妇，保罗与苏珊（Paul and Susan Fleischman）在读过我的原始手稿后，提供我一些好的方向及建议。

引言



多年来我学会了持续修行和在法中成长的方法，希望能与你们分享。从最初我单身，住在一个没有任何禅修者的地方，后来搬到一个有一群内观法友居住的区域，最终与同样是内观同修的另一半相遇，成为人夫，内观法已经成了我生活中的一部分。

出家之路是崇高洁净的。一般都说僧人的道路是一条坦途，清楚平顺且易于行走。这条路远离了泥泞，不会遍地都是石头、锋利的岩石与荆棘。不幸的是，对于我们这些可怜的在家人来说，并非如此。我们的生活与世俗责任、工作、家庭、房贷捆绑在一起。有别于僧

人，我们的路上充满了各种障碍与干扰。基于此，我觉得一本《内观禅修手册》可以帮助内观学员在这条净化的路上向前迈进。

既然你正在读这本书，可以假设你已经完成过一次葛印卡老师或他的助理老师所带领的内观禅修课程。接下来的内容，我希望可以提供你建立内观禅修基础的方法。你可能刚完成一次课程，又或者是曾经参加过一次以上的课程，但是无法持恒练习。不管是什么情况，这本书应该都很实用，但若是你已经下定决心要认真修持这个方法，这本书就会更有帮助。

小时候，我是个小童军，时时都记得那本童军手册。手册里面概括了一切身为一位优秀童军必备的知识。长大后，我成了一位童军团服务员，回头再看看这本童军手册，我发现对于每一位童军来说，这是一本非常棒的工具书，所有必备的知识全部都在那本小小的册子里。

当我回顾走在正法路上的这些年，我心

想：如果禅修也有像这样的一本书不是很棒吗？不同的是，这本书不是说明如何打绳结，而是解开我们内心那些贪爱、瞋恨、愚痴无明之结。对行走于正法路上的人而言，这会是一本实用的工具书。

我很幸运，或者你也可以说，由于我所累积的善业，于早期刚开始练习的那几年，我接触到很多善知识。首先，也是最重要的就是我的正法之父——葛印卡老师，他打开了我这条道路的大门，并不断的引导我，直到他在2013年往生。往后我也相当幸运地，遇到了乌巴庆老师门下的一些学生，他们后来也成为老师。某些老师，在解结这门终生课题助了我一臂之力，从他们身上，我学到很多各式各样的、很棒的课题！

除此之外，我也很幸运的接触到其他乌巴庆老师的学生。他们虽然没有被指派为老师，在修行方面也都卓有成就，与我分享了他们在乌巴庆老师身上所学到的许多东西。不是什么正式传授，而是我和他们聊天，以及多年

下来在他们身上看到的榜样。

当然，还有我的禅修伙伴们。因为人数实在太多，我无法一一列举他们的名字，也没办法筛选出一些从他们身上所学到的功课。从某些人身上，我学到正面的东西，但有时候呢，在某些人身上则是学到反面教材，虽然我替他们觉得难过，不过还是要感谢他们。

佛陀永远是那位最伟大的老师，他发现了这条道路，而且不藏私的分享给所有前来向他求法的人。在那么多年后的今天，此一传承的老师们所教的，依然是佛陀当年的方法。

尽管经历了那么多世纪，这个方法经过那么多世代的人直接、间接的护持，为的就是要利益后人！究竟经历了几代老师传承呢？据我们所知，在过去一百年就有四位老师：雷迪尊者（Ledi Sayadaw）、铁吉老师（Saya Thetgyi）、乌巴庆老师（Sayagyi U Ba Khin）和葛印卡老师（Goenkaji），因此从古至今，少说也有 100 个老师曾经在过去的 2500 年转动法轮。佛陀与我们之间，大约是那么多个

ācariyas（阿阇黎，或称轨范师）的间隔。我们多么幸运，有这些优秀、内心纯净的前辈来传承此一瑰宝，我们才能在那么多年后的今天得到这个内观法。

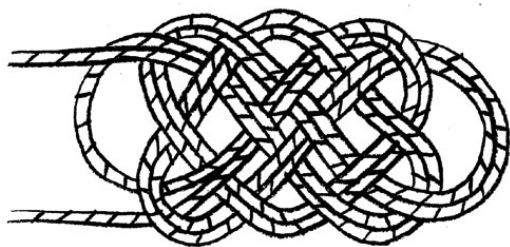
经历了那么长的时间，传法的模式也随着时代的变迁而有所转变。在佛陀时代及其后一段短暂的时间，有许多 arahants（阿罗汉），完全解脱的人，将这个方法以最纯净的面貌传承下来。随着时间过去，在家人供养出家人变得比较形式化，我们今天认知的佛教就此诞生，然而禅修的传承仍然几乎仅限于僧人之间。在我们的法脉，雷迪尊者传承给农人背景的铁吉老师，他是第一位在家身份的传人。后来证明这是一个很了不起的转变，因为当时二十世纪正要展开，奠基于工业革命及电脑科技的崭新世界即将出现；传承正法的模式，也需要因应时代变迁而有所调整。铁吉老师、乌巴庆老师及葛印卡老师，达成了雷迪尊者高瞻远瞩的宏愿，整个世界都因此而受惠。

现在，我们很幸运，全球各大城附近几

乎都有内观中心，大家可以在一个舒适又容易到达的环境学习佛陀的教法。其传授的方式简单易懂，还有众多的法工布施个人的时间与慈心（mettā），让更多人可以得到内观法。

愿你的修行之路清晰而平顺，愿你快乐，
愿你全然的开悟！

补充说明



最近与朋友聊天时发现，这本书可能会给人一种我除了禅修外什么都不做的印象，仿佛我是半个出家人。但事实并非如此，虽然我确实非常认真严肃的安排时间来禅修。

自从我开始禅修，我的人生分为三个阶段。第一个阶段是旅行、内观以及致力于法工服务。我因为旅行而发现了这条道路，所以在这段期间，大多时间都投入禅修，并经常前往印度和缅甸，参加内观课程及为法服务。

后来我结婚了，有了一个儿子。第二阶段的人生就此开始，我于往后的 27 年里陆续做了几个不同的工作，同时也担当起丈夫和父

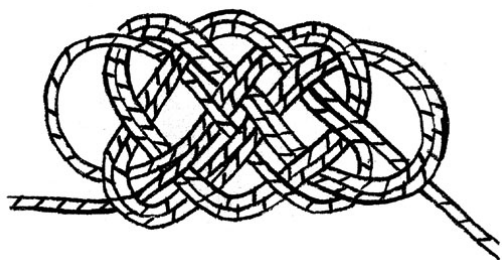
亲的角色。不同的是，我每天禅修两次、通常每年参加一次 20 日、30 日或 45 日的长课程。我还做过几栋房子的大翻修改建，也盖过几栋房子。此外我还有一些个人嗜好，例如：园艺、木工、学习巴利文等等。所以我的生活不单只是坐在那边盯着自己的肚脐眼。

此外还有很多亲子活动，例如参与足球赛、家庭作业、童军营、露营之旅、学校作业计划等等。

之后随着我和太太退休，进入了第三个阶段，开始全力投入于为法服务，当然前面所提的生活大小事也一如以往进行。

一个人不需要是隐士，才能成为禅修者。享受世俗生活、承担你的责任，但是也要致力于将正法融入你的生活。你一定做得到，法将赋予你力量，做到所有你该做的事，乃至更多的事。

准备开始



即使仅参加过一次内观禅修十日课程，你
也已体验过了身、心的微细现象。

一开始只是在粗显的层次练习，但短短的十天之内，你的心已经能够由粗重变得更加细微。你还经验了其他一些东西，透过严格地遵守戒律，你能将心稳定下来，可以更深入来探究内在。

谁能想到这样的事会发生？就在大门之外，世俗世界的种种失序乱象依然持续着，但你置身于一个与世隔绝的地方，这是你选择的所在，希望自己可以学到一些有益的东西。谁能预期，这样的道德生活方式，搭配流传

2500 年之久的静坐方法，就可以在课程结束时，带给你知足、安祥、喜乐的感受，以及对他人的慈悲心。

也许你已经隔了一段时间没有上过课，那些在慈悲日所体验到的感受，在你心里也许已经不再是那样鲜明。但如果你仔细回忆，这种感受可能会回来。记得有一天我开车带着一位客户，他觉得我看起来很面熟。我说，他也很面熟，经过一番交流之后，原来他参加过葛印卡老师最早从印度来美国带领的一期十日课程，但在那之后就停止练习了。他说：“你知道吗？那是我这辈子最深刻的一次经验。”我已经听人说过很多次相同的话，他们参加过一次课程，虽然没有继续练习，但对于参加课程的经验，仍然留下了深刻的印象，而这是他们其后不管做了什么事都无法相比的。

另一个例子是，有天我和一位旧生一块午餐，她抱怨自己没办法持续的练习。她已经忘了练习所能带来的殊胜利益，生活上的种种障碍以及旧习性总是干扰着她。她自己也知道

这样的抱怨有多肤浅，所以她接着说：“我有时候就是会忘记练习有多么好，以及它能带给我的利益。”

内观使你以正面、觉知、合乎道德、爱人如己的方式融入社会。要修得无常（anicca）的智慧，必须精进投入，而总有一天这将会引领你达到最终目标。

通常学员完成课程后不再继续练习的原因是，回到现实生活后，心觉知无常（anicca）的敏锐度逐渐地减弱。所有外来刺激都一直不断地打败你，无常很快就被遗忘了。此外，你的道德戒律也守得比较不扎实，你对无常的所知也因此减弱，如果让觉知无常的心跑掉了，你就会很不想去静坐，禅修将变得相当困难，就像是课程刚开始时的新生一样。如果不留意的话，你就会失去这个珍贵的宝藏。

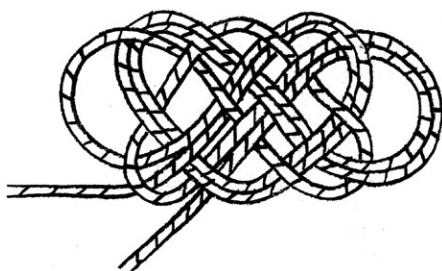
刚开始修行时，那感觉就好像在我的人生中，眼前一直笼罩着乌云。参加一次内观课程以后，乌云开始退去，你可以见到光亮穿透那些云层。那就好像你在高空飞行，然后飞

机开始下降，进了云层，一切变得阴暗，但你明白，云层的另一头是阳光普照。现在你已经获得除去这些乌云的工具了。

为了朝向那光明的目标，先设法排除生活中会给你带来困难的干扰，能让你在法的道路上走起来更容易。做法有很多，最好趁现在你对课程印象还鲜明时就开始。或者你已经间隔太久没修课程，也可以踏出第一步，先多花一点时间练习 ānāpāna 观息法，再回去修一次课程，那将有助于你重回正轨。

于课程进行时，内观中心的一切运作、管理都是有条有理的，因为禅修是那里唯一进行的活动。而中心的运作模式是根据过去众多学员的经验，经过深思熟虑而制定。假如你可以把一小部分内观中心的经验带进你的日常生活中，让你在喧嚣的俗世生活中有个安顿之处，一个可以提醒你那种经验的空间，对你是很有帮助的。

日常禅修



每日两回的禅修至关重要。这一点必须再三强调，因为一旦错过了，禅修就会开始变得越来越困难。第一次参加课程时，你可能不太敏锐，但是到了十日课程的结尾，会发现自己有了改变，能毫不费力的开始觉知到内在感受，相较之前的你，对于那些感受的存在或许都不自知。为了维持正法觉知的敏锐度，你需要固定禅修，这让你可以维持你所建立的纯净心念。每天早晚各一小时静坐是绝对必要的。

你会发现，回家之后的静坐练习没那么容易。开车离开中心时，也许你已经觉察到

周遭的氛围不一样了，你已经不在那个经年累月，成千上万人一直在禅修的地方。各种干扰将一股脑儿的出现，当你停车加个油、买份报纸、吃个冰淇淋或来杯饮料的当下，你压根儿就忘了正法，这些都是正常的现象，你晓得了中心的气氛是很快就会被遗忘的。假如你认真的想打好修行的基础，你必定要在这个你每天生活的主流社会里，找到一个有正法氛围的独立空间。

基于此，第一要务就是安排你的禅修空间。如同葛印卡老师十日课里最后一个开示所提到的，最好有个固定禅修的位置，像是家里一个相对安静，平常比较少人走动的地方，一个专用房间是最理想的。无人使用的大壁橱也很好用，虽然这不常见，至少我家就是这样。如果真的没有那样的空间，就利用卧室的一角，或是家里使用率比较低的工作室，只要是一个可以放置你的禅修垫、披巾、计时器等等的地方，而这些东西不会被人移动，就是一个理想的禅修点。更多例子，请参考附录 I。

营造一个每日早晚禅修的空间相当重要。那个空间将会充满了法和慈悲的波动。年复一年，那个氛围将会随着时间增长，你将发现，在那个地方禅修会比较容易。

你正在做一个重要的人生转变，以安排禅修空间的方式来养成新习惯。这是一个你用来净化自己内心的空间，也是一个你可以走在法的道路上而不会被打扰的地方，这样可以帮助你步入正轨，让你不会忘记按时禅修。当一切都准备就绪，那就是你的个人小禅堂。

你可能会发现，第十天慈悲日时，当你开始说话之后，一切都变了。你变得外向，禅修已经被抛在脑后，然而下午 2：30 是共修时间，这是一次非常重要的共修，借此你可以体会回家后禅修的困难度。当 2：30 共修一开始，你应该马上会发现，这次的禅修不一样，当时你的心可能是处于跑掉或焦躁的状态，而且不容易稳定下来，可能也有这里痛、那里痛的现象。才开口说话没多久，你的禅

修就不一样了，然而一小时将近结束时，你的心大概已经稳定下来，像是回复到早上九点练习 mettā（慈悲观）之前的状态。晚上六点共修也一样，你又会再度经历一次同样的状况。

如果你不细心，就不会觉察到这个现象，但这是非常重要的一课，这会让你一瞥回到外面现实世界之后的情况，让你体悟到每天禅修的重要性；你也将学到你所面对的是自然现象，不是因为做错了什么。那很容易让你误以为自己做不到，或觉得太困难。这其实是个非常危险的状况，也是最不好面对的难题之一，因为当你面对这种不分明或不愉悦的感受，或者是心跑掉的状况时，有可能就会因此想要停止禅修。一旦停止禅修，只会让事情雪上加霜。唯有透过禅修才能让你保持觉知，了知感受自然变化的无常特性，因此要正确地禅修。你必须准备接受任何生起的感受，并且不对任何感受产生偏好，这就是平等心：“用平衡的心来观察一切感受。”

举个例子，经过几年的旅行岁月，我回到美国时，决定搬到加州的柏克莱（Berkeley, California），那里有一些同样是从印度回来的法友，我知道这些走在法上的朋友会成为我修行的支柱。我租下了一套公寓，并安定下来，开始在家居士的生活。有个晚上静坐时，感觉好像至少过了一个小时，看了看手表，才过了十分钟，距离一个小时还远得很。我再次开始练习，感觉又一个小时过去了，我既焦躁又分神，再看一下手表，又只过了五分钟，同样的状况又重复发生了几次。幸运的是，我领悟到当时自己正处于一个交叉路口——如果我任由自己的心玩这个把戏，才坐了十五分钟就下座，那就没救了。那次的静坐就像这样漫长得没完没了，感觉好像过了好几辈子，但我并没有放弃，之后这种状况就不再那么严重了，我克服了这颗不想要改变的心。当你开始在家修行时，必须警觉的就是这种状况，你的心将会跟你唱反调，这与你在课程中的情况是很不一样的。

当你开始每天在家用功时，也会出现其

它难题。有时一小时禅修过程中，你觉察到自己是处于一种模模糊糊的状态。甚至就在禅修过程中睡着了，有可能是早上或晚上，又或许早晚都是如此。我们无法预期，这样的状况是否会发生，或者何时可能发生。对你和其他禅修者而言，当这种情况发生时好像是在浪费时间，但我可以向你保证，你绝对没有浪费时间，即使禅修的过程中感觉自己像在烂泥中行走，或者像是在糖蜜里游泳，唯有坚持不懈，你才走得出来。该如何度过这些状况呢？

当这些状况发生时，你意识到自己失去了觉知，那就集中精神，用你当下最平静平稳的心，再次地重新开始。试着先练习 ānāpāna 观息法一段时间，作一些刻意的呼吸。稍微加重你的呼吸，让自己能觉察到。你有时可以摆脱这种沉闷、漫无目标的心，可以在感受上用功，并且了知感受无常的自然特性，你将会发现，这总是会过去的。有可能在一个小时中，只有几分钟的时间，你的心是完全清醒、锐利、有洞察力，而这是非常宝贵

的几分钟。可别轻忽了这些时刻。有智慧的善用这几分钟，不要以为自己浪费了许多时间而懊恼。整个禅修时段，你都是在用功，即使不是你预期的那个样子。如果你不赶时间的话，趁自己的心处于清明状态时，可将一个小时延长。禅修时，只要你的心专注于所缘，且不起反应，每个片刻都是宝贵的，那么表示你正在以正确的方式用功。

此外，有些人的经验完全相反。当静坐一个小时，前面十分钟他们非常的敏锐、警觉，之后就陷入了迷雾，整个人恍恍惚惚，不知置身何处。这不要紧，继续用功，将一小时完成。你不可能去预测自己禅修时将经验到何种的感受。我们的课题是，对于任何生起的感受，都没有选择而加以观察，就让感受如实呈现，这个道理适用于每一次禅修。观察每一个生起的感受，不论你当时感受到什么样的感受。试着延长保持觉知的时间。那些粗重的状态是你的内在状态的显现，如果你开始以平等心观察它，你就做对了，试想，在外面的疯狂世界待了一整天之后，你

的身体感觉像是一大块水泥，难以觉察到感受，也没什么奇怪的。

如果你的心处于不锐利、没有洞察力的状态，就多花一点时间练习观息法再开始内观，锐利的心会帮助你平静下来。同样的，平静的心会让你的定（samādhi）更加锐利。当你发现心不停地游荡，尝试刻意的呼吸一段时间。如果以上的方式都没有帮助，那就试着睁开眼禅修几分钟，让一些光进入眼睛。

无论如何尝试，别被击倒，永远不要觉得自己没救了，只要是以正确的方法用功，就是成功的练习。每一次静坐都是不一样的，当你能够接受这一点，并不再期待怎样才是“禅修”时，你将会往正确的方向迈进一大步。

当你把自己的禅修空间准备好了，下一步就是与你的家人或室友沟通。他们也许很容易接受，也可能不接受，或许会因为你要把这些时间留给自己而觉得不舒服。让他们知道，你学了个禅修方法，对你来说很重要，从现在开始，你打算每天早晚各禅修

一小时。这会帮助你免除因为要禅修而减少与他们相处的罪恶感。当他们能理解之后，他们将会尊重你，尤其是看到你有正面改变的时候。

每天禅修时间最好都能固定。你可以选择一睡醒时马上禅坐，或是排在早晨的例行事务之后也可以。如果你的肚子需要先补充点能量，那就早餐后再来禅修。无论如何，禅修的时间最好每天固定，你才能建立习惯。假如你是以一个随缘的态度，能维持一周就不错了。

假如你与其他人同住，最好趁大家起床前就完成禅修，这样一来，禅修时屋子或寓所里是处于非常安静的状态，不会因为别人说话或是走动而分心。同住的人，常常会造成干扰，这一点要多留意。但如果他们也是禅修者，他们会成为你的助力，要好好把握，尽可能找时间共修，最好大家能够每天至少共修一次。

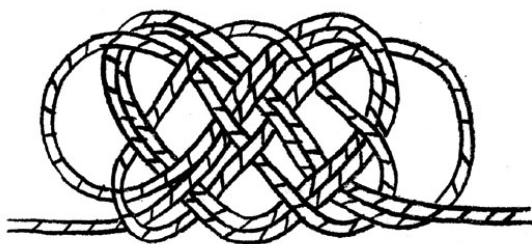
你应该检视一下自己的生活模式。当你

下班之后，你会不会上健身房、打网球或是做其它的运动再回家？当你到家后，你会先去跑步，还是赖在你最爱的座椅上放空看电视？不论你怎么安排，想想看如何在晚上抽出一小时的禅修时间？有的人喜欢到家后就打坐，有的人选择饭后或睡前，你必须自己决定，但最好趁十日课一结束时就下定决心，一到家就备妥禅修空间。你必须懂得善巧，必须要有好的发心，而当你像这样做好准备，就会很容易地执行下去。

住在柏克莱时，我和室友每天固定于清晨6点和晚上6点共修。这样很棒，因为许多朋友都知道我们的作息，而能够时不时地一起来共修。不论你怎么安排，坚持下去吧。

最重要的是，在课程结束那天，你回到家的当晚，就要开始禅坐。离开内观中心八到十小时了，经历了各式各样外来刺激的轰炸，你必须赶快回到你离开中心时的状态。回到家的第一个晚上便开始禅修，就是在推动自己养成禅修的习惯，使你于法中茁壮。

一大障碍



现在，我们来探讨一个与我们美国文化冲突很大的课题。我会分享我的亲身经验，再由你自己作个决定。这或许就是葛印卡老师最后开示中提及的 kheer（米做的甜布丁）中的黑色石头——故事中的孩子因为布丁里有一颗豆蔻，就把整盘甜点给扔掉了。这一大障碍就是烟酒毒品。

当我完成第一次课程时，我注意到有一些学生，立刻就丢掉了他们的大麻，决心要以新的方式来生活，但也有些人又点起了大麻烟。毒品、酒精都是我们西方文化的一环，也是很多人一开始不愿意放弃的，又或者根本觉

得没有理由要放弃。

刚开始禅修的那几年，我发现如果酒后试着禅修，感觉就好像是在相机的镜头上涂上了凡士林。毒品与酒精的作用就像是滤镜一样，娱乐产业就利用摄影机的滤镜，让已经过了巅峰期的演员和模特儿看起来依旧充满魅力，这就是使用毒品所创造出的假象。

另一个比喻是，在街上看见店家因为要装修而把橱窗刷上一层白色涂料，来遮蔽视线，你隐约中可以看到什么，但却都是模糊的，这就像是毒品、酒精如何改变人的知觉。如同一层遮罩，让人无法看清到底发生了什么事。

另一种错误印象是毒品可以提高人的觉知，但这完全不是事实。有些毒品能改变人的觉知，有的是扭曲人的觉知。对禅修者而言，这些一点都不会有帮助的，因为要体验实相，就必须观察如其本然的样貌。

有些人为了掩盖过去的伤痛而麻痹自

己，觉得那样比较好过一点，然而经由体验身体感受，让人从过去的痛苦得到解脱，这才是禅修的宗旨。就像我们已经得到这个可以面对无常人生的工具，但却不磨利它来快刀斩乱麻，反而让它日渐钝化，功能尽失。

身为一个新学员，你必须自己抉择。遇到葛印卡老师之前，我从来不善于听从智者的建言。学了禅修之后我的心改变了，如果当时我父亲还活着，对于学了禅修之后的我能够听从智者所言，可能会非常惊讶，并且感到开心。

假如你已经准备好要跨出这一步（我希望你认真的考虑），在接下来的篇章，我已经准备好一些指南来引导你。但若不然的话，也请你不要就只因为这一小粒甜豆蔻，而把一整盘米布丁给扔了——请你持续禅修，那是最重要的。

如果你已经决定好要实行的话，第一件事就是检视自己的冰箱或橱柜，是否还存有任何酒类？也许你习惯以葡萄酒搭配晚餐，或于

炎炎夏日中来瓶冰凉啤酒，如果还有任何库存，全部倒掉，千万不要等到喝完之后再开始，因为心是很容易动摇的。

还有件事要注意，是不是还有些“存货”放在家中某处？院子里是否还长着某些“植物”？那些诱惑必须被铲除，否则它们会击败你，让你无法在正道上向前迈进。注：植物暗指大麻

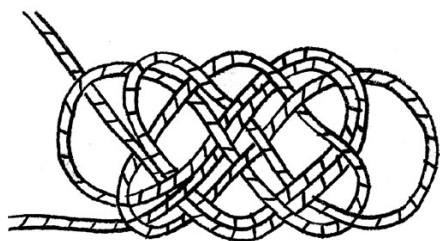
切记，我并没请你把那些东西送朋友，你不应该让其他人模糊自己的心志。你已经下决心要改变自己的行为，走在正法的道路上，就算其他人还没下定这个决心，也不该提供他们烟酒毒品。

假如你已经下定决心终身持守第五戒，有时在一些场合中，有些人会半强迫地要你喝一点，这通常是一些特别的日子，像是婚礼、新年等等，在这些场合里人们会特别觉得要干一杯，在西方国家，这是个非常根深蒂固的传统，总是会有些人过于殷勤、一直劝酒，要你和大家一起干一杯庆祝，这时候，你必须非常

善巧的坚守自己的立场，别被打败了。通常这时候，你手上有一杯气泡水或无酒精饮品会很管用，你可以举起杯子说你这样就好。

要记得，正起步过着更如法生活的你并不孤单。法的力量非常强大，这力量也将支持你。

法的支持



在一个不推崇守五戒的社会里生活或许非常不容易，然而你将发现自然法则会帮助你，例如你的每日禅修。当你每次坐在自己专属的禅修空间里，这个空间就会开始累积法的波动。即使刚开始只有一点点，它会增长的，之后当你坐下来禅修时，就会感受到自己进入了一个有法的地方，即使只是一平方公尺大的空间。

如果要让这个波动增长的更快速，你可邀请同样修持这个内观传承的法友们，一起在你平时禅修的地方共修。当你们一起共修时，法的波动会增长，你们都会因此受益。也可以

邀请他们来共进晚餐，与他们互动，你将发现与这些朋友聚在一块时，那些对于遵守戒律（sīla）的顾虑就不再是顾虑，如此一来，如法生活将更容易。

另一个好方法就是播放葛印卡老师的唱诵，当你于禅修的地方一次次的播放法的唱诵，将会对你有所帮助。也可以上网下载十日课的晚间开示，每再听一遍，都将学到新东西。

接下来必须知道的是集体共修。这是你应该致力参与的，与其他内观法友一同共修将使你的电瓶充电，这几乎和在中心禅修一样好。共修资讯都会公布于各个中心的网站，也可以询问你上次上课的中心。这不是什么社交活动，而是一种可以与相同理念的同伴们一起练习的机会，你们都将因此得到激励。如果你居住的区域没有共修处，你又知道附近有其它修持葛印卡老师所传承内观的禅修者，可以与他们聚一聚，然后挑个时间、地点开始规律的共修，尽可能每周都共修，你将因为共修而

更有力量。

“一日课”是你另外一种修行资源。可以上网查询你居住的区域是否有举办一日课，透过参加一日课程，能加强你对身体感受无常变化（anicca）的觉知能力，这将使你禅修起来更加稳定、更加进步。你将会以三分之一的时间练习观息法、三分之二的时间练习内观法，一整天下来，你了知 anicca（无常、变化）的能力可能会提升到甚至和刚完成课程时差不多，这对想要保持日常练习的你来说，非常重要。

如果你所在的区域没有举办一日课，又刚好有位助理老师住在附近，可以试着与老师商议，是否可以协助安排课程，附近的禅修者们也将受惠。如果没有的话，你也可以定期自修。我刚从印度回来的那两年，每隔两周都会做一次一日自修课，这样的一日自修课给了我很多助力，同样的，对你也会很有帮助。最好是从清晨的 4：30 开始至晚上的 9：00 结束，这是我的作法。不过，如果你不想这样，也可

以安排得轻松一点，使用一日课的作息表——从早上9:00点开始到下午4:00或5:00结束，这将给你很大的帮助。

假如方便的话，你也可以到内观中心参加共修、为法服务、修短期课程或参与其他活动。

记住一件事，“一日课”和其他共修活动，都可以帮助你维持修行的步调。我们成天所接收的那些声音、影像和画面，都是在把我们向下拉；或许你没有觉察到，又或者有，其实我们所接触的那些大多是贪、瞋、痴所造成。对于操弄人们的心智，专家们早已炉火纯青，甚至在大专院校开班传授，如何以有意识甚至无意识的方式来吸引众人的注意力，为的就是要影响人群，买了这个，又欲求那个，就这样永无止尽。当僧人离开寺院时，总是压低着头，不东张西望，就是为了要避免一切的刺激。你可以透过筛选读物、电视节目和电影来降低刺激，然而这些刺激可说无所不在，包括了你浏览的网站、电子邮件，甚至我们的手机。因此

一日课非常重要，能让你再次将心专注于了知无常变化的本质。当你坐上坐垫时，就好像自己将通过一台过滤器，所有渣滓都留在过滤器里，当你起身离开坐垫时，你已焕然一新。

在第十一天的开示中，葛印卡老师告诉我们，学员们应该尽可能地每年参加一次十日课程。如果你依循老师的忠告，将会得到非常大的收获，你将于一年一度的十日课程中深化你的修行。

想像自己挖了一条小沟渠，往后的一年中，那个沟渠不断的被泥沙尘土覆盖，一年之后，沟渠差不多也被盖满了。同样的道理，如果没有透过日常禅修、共修、一日课、三日课来清理，你的沟渠很快就会被掩盖过去，然后就得从头开始。如果不想这样，就必须持续清理那条沟渠，下次上课时，你就能将那条沟渠挖得更深。泥沙的覆盖量少了，修行十日课的进展就会因为障碍减少而更加快速。当然，假如你的道德戒律（sīla）持守得不好，也会让修行更加困难。如果你努力持

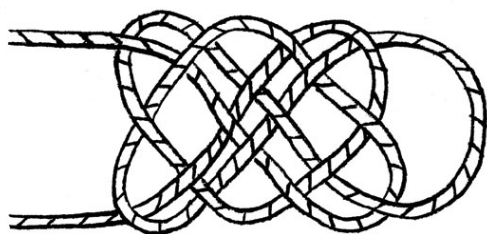
戒，你将于你的年度课程中更快进入状况而有更深入的体验。

有些人时间比较多，可以每天禅坐两个小时以上、每年参加不只一次以上的十日课程，这样并没什么不好。很多学员因为很想奠定扎实的修行基础，所以决定拨出一段时间待在内观中心上课和为法服务。如此一来，就能在一个友善的环境中奠定并且深化自己的修行。待在内观中心期间，你将可以在一个备受保护的法的园地来应用所学。当你回到世俗生活时，已培养了固定禅修和了知无常（anicca）的稳固基础，这样一来，持恒的修行对你来说就容易多了。

事实上，就我的观察而言，为法服务与禅修的进展是相互关联的。实修有助于服务，反之亦然。

佛陀曾说：“实修的人是无上福田。”因此服务学员是非常殊胜的。当你服务那些有能力在法中茁壮的人，你在帮助他们，亦是在帮助自己。

法友



我从印度回来后搬到旧金山湾区，因为我在印度认识的一些禅修者就住在那里。以禅修者的密度而言，当时我家人居住的地区就像沙漠一样，因此我搬到了一个有内观禅修者居住的区域。我搬到柏克莱的隔天，就参加了一场共修，还认识了一些至今都还联系的朋友。

此后的二十多年，我很少错过每周一次的共修，这对我来说是极大的帮助。我在那里认识了许多朋友，他们是帮助内观法在北美洲（特别是加州）生根的人。这是一种富足的生活模式，因为有了集体共修和那些伙

伴们。

以我的情况而言，搬到一个除了内观禅修者之外，几乎不认识任何人的地方，让我的修持比较容易。我的朋友几乎都是内观禅修者，我不会被不同的朋友拉往不同的方向。我与法友们一起看电影、运动、吃饭等等，这样让我更容易精进。大多数接触内观的人并不像我这样。结交内观法友是有益的，他们也可以成为你在内观修行途中的试金石。渐渐的有一种正法的特质叫做 *ehi passiko*（来试试看）就会展现出来，就连你的家人和其他圈子的朋友们都会来接触正法。当时间一年一年的过去，你会发现禅修伙伴是你修行途中很大的支持。

结交法友能使你的法更加坚定，也意味着你将会有更快乐的人生。事实上佛陀也认为这是修行路上最重要的环节之一。对此，以下为阿难尊者（*Ānanda*）与佛陀讨论的对话：

一时，佛在释迦族沙卡拉城（*Sakkara*）。

阿难尊者完成晨间的托钵自城里归来，向佛陀顶礼之后，于一侧坐下。尊者向佛陀提出于托钵时心中浮现的思维，即关于走在圣道上，朋友的重要性。阿难尊者说：“世尊，梵行的一半是结交善知识、与善知识结伴、与善知识同处。”

佛陀答：“阿难，莫作是说。整个梵行即是结交善知识、与善知识结伴、与善知识同处。当一位比丘以善知识为友、为伴、同处，可预期的是，他将于八圣道上精进，并且有所发展。”

佛陀的这个教导对我影响深远。这些 *kalyāna mittā*（善知识、法友）在这条道路上帮助了我，指引了我，他们不会试图误导我。

这个世上耽误修行者最强大的力量，莫过于愚痴的人。

这句话：“避开愚痴者。”可说是佛陀对初入法门的在家居士们最重要的教导，而对资深的旧生来说也很重要。这句话也是吉祥

经（Maṅgala Sutta）里的第一句，此部经典（Sutta）记载了世尊解释什么是禅修者最吉祥的品行。佛陀认为这是如此的重要，因此以此警句做为这部经的开端：

Asevanā ca bālānaṃ,

Paṇḍitānañca sevanā;

Pūjā ca pūjanīyānaṃ,

Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

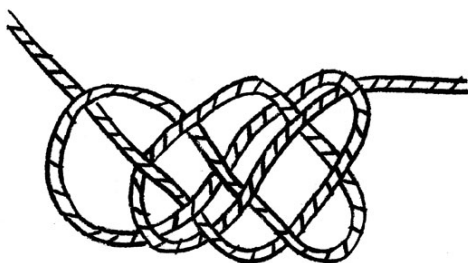
避开愚痴者，

与智者为伴；

礼敬有德者，

如此最吉祥。

抉择



当学员结束课程、离开中心时，便要面临抉择。那就是“我该做些什么？”、“我该去哪里？”，其中一种大家大概没有意识到的抉择就是：“我还要与愚痴者来往吗？”

不幸的是，我们认识的某些人常有一些愚痴的行为，伤害自己也伤害他人，他们没有善巧生活的能力。何谓善巧呢？善巧就是以佛陀所教导的八圣道为生活基础，从中发展出来的力量及德性，在此主要指的是 *sīla*（道德戒律）。

当然，我们无法完全与愚痴者或者是缺乏善行的人隔绝。即使是尽心尽力守戒的在家

居士，也没有办法守戒守得完美无暇，然而其中有程度之别，这是你现阶段该注意的。

我的经验是，低道德标准的人总是存在，有时候我们无法避免与他们接触。与他们互动时，至少我们可以提高警觉来帮助自己。我们不能放弃他们，仍然应该给予慈悲（mettā）的祝福。

你可能听人说过戒律不重要。在佛陀时代，也有类似想法的人，佛陀已经阐明这种想法是有害的，必须避免。这样的思维在现代称为是“如果你喜欢，那就去做吧”的流派。然而，这是错误的思维，至少对一个想要走上这条漫长净化之路的人而言。觉得戒律不重要的人，就是一个愚痴者。他们传递的是错误讯息。似乎有这样想法的人，通常喜欢影响别人，把别人拉下来走同样的路。然而那些都是与正法分道扬镳的路。

当课程开始时，应课程的要求，必须持守五戒，那是开课程的一部分。现在课程结束了，你已经自由而不再受拘束，然而 sīla

（戒律）依然是修行的基石。为了在法的路上有所进展，将这五条戒律铭记于心是很有帮助的。没有任何人要求你那么做，也没有人会监督你，但如果你要开始修行内观法，这就是第一步。就像是你要去爬山时，必先有所准备。你需要穿着运动鞋、带着一瓶水、涂抹防晒油、带着营养棒以防自己肚子饿，没人跟你说要怎样准备，因为这是常识。走在法的路上，你需要的就是，sīla（戒）、samādhi（定）和paññā（慧）。这些就是你在这条新路上的基本配备。

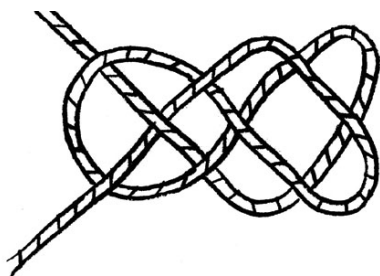
思考一下这个问题：你什么时候才要开始遵守道德戒律？是否到了某一个时间点，你会突然决定不再破戒，从此你就能够善巧地守戒？这个问题的答案，就是“守戒从现在开始”。如果你不打从一开始就实行，你的心就依然在制造更多更多的 saṅkhāras（习性反应）并引发更多的 dukkha（痛苦），这样不会使你进步。

触犯戒律（sīla）的行为使你沉沦，你的

内心会充满着忧虑和不安。“我会被人发现吗？”、“如果被发现了会怎么样呢？”深度禅修所需要的平衡心将因此变得更遥远。此外犯戒也会伤害到别人，当你偷窃时就有人遭受损失，而你将为你所得付出更高昂的代价。犯了五戒中的任何一条戒律皆是如此，你将失去心的安祥。

只有 arahant 阿罗汉（完全解脱的人）才可能将戒律守得圆满。然而，对于一位走在这条路上的学员而言，热切地努力持守就行了。你必须尽力把戒守好，然后以正确的方法努力迈向目标。也许会一次次的失守，但要自我检视，犯戒的原因是因为自己被贪爱、瞋恨所压倒而起的盲目反应？还是自己想要放纵一下？这两者是有所不同的。假如是因为被压倒，那是会改善的。但后者是想要放纵自己，那将会衍生为下一次、又再下一次的借口，你会因此被击败。因此，尽自己最大的努力吧！这就是中道。

持续了知无常就对了



如果有人计算葛印卡老师在课程中提到 anicca（无常、变化）的次数，一定会很惊讶。老师一次次的不断重复提醒，他试着要让人明白这个重点，但是很多学员却忽略了它，或是完全没有听进去。老师一再地重复的说，因为它“很重要”。

要记得 anicca 无常、变化是课程的核心重点之一，不论是对新生或者是上过非常多次课程的旧生而言。葛印卡老师不断反覆的提醒：“保持平等心，并持续地了知 anicca（无常、变化）的道理。”或者是：“以对 anicca（无常、变化）的了知来维持平等心。”内观

日之后每次的技法指导，老师总是以此做为结尾。老师想表达什么呢？你是否想过他为何要一次一次地重复呢？

持续了知 anicca（无常）的意义，是不间断地觉知当下的身体感受，并了知无常、变化的特性，尽可能地维持这样的觉知越久越好。当你发现自己停止觉察时，那就再一次地开始。

当你每一刻在全身上下移动注意力时，不论是一部分一部分的分开来观察，或者是使用顺畅流动的方式，为了让你的练习达到最佳效果，你必须持续的了知感受是不停的变化，没有任何时刻不在变化。在你接触内观法以前，大概并不知道这一点，或者是仅限于知识上抽象的理解，没有实际经验过。现在你已经能觉知感受，但这还不够，你也必须了知感受之中有一种不停变化的振动、波动，这就是 anicca（无常、变化）。无论感受是多么微细，微细得你几乎感受不到它的生、灭，那也没关系。即使是粗重、疼痛

或者迟钝的区块也无所谓。只要了知，你所觉察的部位是正在变化的。

整个宇宙都不停的在变化，你本身也是。一切都是 anicca（无常、变化）。此外还有 dukkha（苦）和 anattā（无我），这些都是要达到 nibbāna（涅槃）的必要认知。佛陀说：“假如一个人已能了知 anicca（无常），那必然也能了知 dukkha（苦）和 anattā（无我）。”为了将此内化，你必须把这个实相状态铭记在心。

无着比丘尊者（Venerable Anālayo）在他所著的《四念住》（Satipaṭṭhāna）一书中说：“若真要影响人的心智状态，则持续不间断的开发对无常的觉知是必要的。持续觉知无常将会改变我们体验实相的方式，而在此之前，实相被默认是觉知者与所觉知的对象的现时稳定状态。一旦体验这两者皆只是变异的过程，所有关于稳定存在与实存的概念都将消失，因而完全重塑我们体验的模式。”

一部分的问题是，对 anicca（无常、变

化) 的了知要落实于修行是困难的；另一部分的问题是，有的学员没有听到葛印卡老师的提醒，或是不了解它的重要性。学生们只认知到要努力觉察感受，然而觉察到了感受的同时，也要明白无论你觉察到什么样的感受都没有分别，任何感受都是好的，粗重或微细都没有差别。同时记得，这个感受也正在变化中，这就是 *anicca*（无常），这就是全部。觉知感受的同时，保持平等心来了知它正在生与灭。道理很简单，但知易行难。

起初你可能会经常忘记，你的目标不仅是觉知 (*sati*) 感受 (*vedanā*)，同时还要把一部分的心用来觉知那些感受是处于不断变化的状态。这样的了知有时候会跑掉，不过当你一发现它跑掉的时候，就再一次开始了知 *anicca*（无常、变化），当然，这个了知还是会再跑掉。这是一种训练，一种心的训练，所以当你又发现了，就再次了知你所觉察到的感受是“无常”的这个事实。

用这个角度想想：当你的老师在课堂上

一次又一次的重复相同的内容，你不觉得这些内容会出现在考题吗？当你的大学教授说：“你还可能会再见到它。”这不就是在暗示考题吗？没错，这场考试的科目就是生命，而内观考题的答案就是“持续地了知 anicca（无常、变化）”。如果你已经知道了答案，你就及格了。不仅如此，你还会有成功的一生。

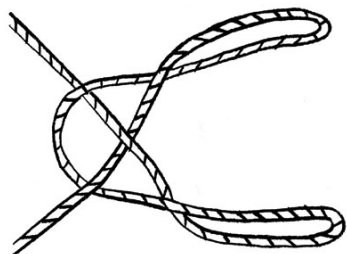
感受都有生起、灭去的特性。有时过程是缓慢的，生起……灭去，有时速度非常、非常快。对此就只是观察；就只是觉知，不论是冷的、热的、痒的、痛的、振动的或者是迟钝模糊的感受，就只是了知其生、灭—— anicca（无常、变化），这就是你的目标。你只需要这么做——觉知感受并且了知其 anicca（无常、变化）的本质。不间断地觉察，并且不加以干涉，也不起反应。如果你对此有疑问，或是有其他练习上的问题，请与你上一次参加课程的中心联络，并请求助理老师与你联系。你可以从这个网址查询各个内观中心的联络方法：www.dhamma.org/zh-HANT/index

持续了知 anicca（无常）将渐渐地内化成你修炼的一部分。首先就是去尝试，你不用担心，因为葛印卡老师的唱诵会一直提醒你：

Aniccā vata saṅkhārā...

诸行确实无常……

关于消融



学员们会落入的最大陷阱之一，就是对于微细感受生起了贪爱。心很自然会对愉悦感受生起贪爱，并且对于不愉悦的感受生起瞋恨，心的这种状态就是痛苦的根源，这个训练是要让人解脱痛苦。在传授内观法之后，葛印卡老师很快地便开始提醒学员们要观察事物如其本然的样貌。他说不论生起什么样的感受，你就只是观察。然而，很多学员想要一些他们此刻没有的感受，并开始渴望。

在课程第九天的技法指导，老师首次提到消融（bhaṅga）。消融就是当你的身体打开了，而且整个躯体都充满非常微细的感受。

要达到这个阶段，你不需要特别做什么，它是自然而然发生的，然而这个用语听起来如此美妙，有时这会使学员心里乱了套，bhaṅga（消融）这用语听起来就如此特别，我们会想：“啊～这一定很重要，我应该要拥有它。这就是我想要的。”

啊哈～那就是你“想要”的。那不是“如实”的，而只是你“想要”的，这成了你的障碍。如你所知，当你开始贪爱，就与正法背道而驰——你失去了平等心，你正在起反应。

最好先来理解一下什么是 bhaṅga 消融。Bhaṅga 消融是禅修时会发生的一种自然现象。禅修时，在你身上浮现出来的感受，几乎都只是你的心过去所经历过的状态在身上显现出来而已。也可能是其他因素，像是吃下肚的食物、身处的环境，或是你当下的念头。你无法控制感受，因为你不能创造感受。那些感受是你过去的产物，现在由于你的心处于宁静又不起反应的状态，那些旧习就会在身体的表面浮现，有时是浮现在身体里面，这是自然

开展的现象。

当一个人开始修内观时，很多时候会碰到粗重、坚硬的感受，当几个小时甚或几天过去了，他会进入更深层的觉知，开始觉察到更多微细的感受出现在身体各个不同的部位。也许是身体的表层都充满了微细的感受，我们称这个现象为顺畅的流动感（free flow），你可以毫不费力地移动注意力遍扫整个身体的表层。当这种感受贯穿了整个身体的内部及外部，而且没有任何阻碍，就叫做 bhaṅga 消融。阻碍所指的就是那些不能觉知到感受、空白、模糊不清或是稠密的区块。

消融带来的感受是相当舒畅的。正因如此，很多学员误以为那就是禅修的目标，但他们误会了。感受随时都在变化，前一秒你经历着疼痛，下一秒可能是冷或热的感受等等，接下来生起的感受可能是舒畅的。当学员喜欢上这种美好的感受，问题就来了，但就如同上述的各种感受，那也是会改变的，anicca（无常）、anicca（无常）。没错，如果你“想要”

那种感受，那么感受的游戏就开始了，那是一场永远玩不赢的游戏。

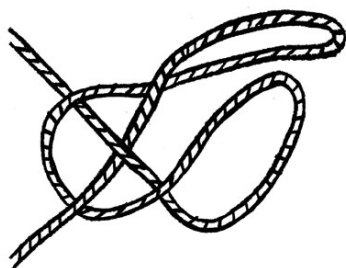
有时学员玩感受的游戏，一玩好几年。他们欺瞒了自己，也欺瞒了老师，觉得自己在这条路上有所进展，但其实是卡关了。他们可能不相信老师所说的，或者以为其他人都有微细的感受，唯独自己没有。也或许是他们执着于这种感受就是自己所要追求的目标，所以一期接着一期的课程都在追求微细的感受。你一定要记得，那不是你所要追求的，当你到达目标时，是没有感受存在的。

想像你正在搭乘火车，发现窗外景色优美。火车仍在行进中，而你又执意要欣赏着同幅的美景，然后你便开始往火车的末端方向奔跑，撞倒几个小孩、妇人及列车人员，又被行李箱绊倒，经历这一连串的意外之后，你终于到达最后一节车厢，但那幅风景终究还是消失了。假如你见到这种人，肯定会觉得他们疯了。然而，很多人都在做同样的事，试图要留住感受。

对于消融的来去，你没有办法掌控，一切感受皆为如此，你无法掌控。它们的生起是由于过去的 saṅkhāras（业行）于身体浮现出来，也可能是因为当下的念头，或者是周遭环境，以及是你吃下去的食物。身为一位禅修者，当感受生起时，你唯一要做的就只是观察，并持续的了知 anicca（无常、变化）。这就好比坐在火车上，看着窗外的景色一幕又一幕流逝，没有喜欢或不喜欢，你就只是观看。当你如此做，一切修持内观禅修的利益将会随之而来。如果你走了相反方向，你就只是在浪费时间，也是在为自己制造更多痛苦。

因为你无法改变感受，所以你越早接受它们，以平等心看待，并且不起反应，你就能越快在这条路上有所进展。如果你不那么做，自然地你就是选择了 dukkha（苦）。

累积波罗蜜的旅程



为了在正法道路上有所进展，需经历一个转凡入圣的旅程；为了达到全然开悟，我们必须发展心的十项特质，这些特质称为 pāramitās 波罗蜜多或是 pāramīs 波罗蜜，意思是必须臻于至善而圆满的特质。

当这些波罗蜜被开发的同时，我们也得到开展这条智慧之路所需的力量。缺乏波罗蜜的人，他的修行也相对薄弱。扎实的修持功夫可以让人更顺利地发展波罗蜜，反之，没有足够的波罗蜜，你在这条路上将会有所阻碍。因此如何增长你的波罗蜜，就是相对至要的关键。

十波罗蜜为：

布施 (Dāna)

持戒 (Sīla)

舍离 (Nekkhamma)

智慧 (Paññā)

精进 (Viriya)

忍耐 (Khanti)

实相 (Sacca)

坚决 (Adhiṭṭhāna)

慈心 (Mettā)

平等心 (Upekkhā)

当你检视了这十波罗蜜，你将了解具有这些特质的人，即具备了良好的德性及平衡的心，于日常禅修中无论遇到多少困难得以克服。完全解脱的人（阿罗汉）即达成最终目标，因为他们已圆满善尽了这些特质。所以在全然解脱之前，你也必须累积丰沛而

臻于圆满的波罗蜜。事实上你已经具备相当的波罗蜜，否则你就不会在法的道路上好奇的想踏上这一步；当你听到“内观”、“葛印卡”、“智慧”这些词，也不会引发你任何一点兴趣或好感而想一探究竟。自我反思十波罗蜜，你将更能明白自己该走的方向。

你必须把这十波罗蜜谨记在心，当有机会开发波罗蜜时，要抓紧并采取行动。于日常生活或课程进行时，都要累积波罗蜜。藉由保持觉知，你将会有更扎实的修行，以及更快乐的人生，并成为更优秀的禅修者。

最近我听到一位学员的故事，他才完成第一次课程就开始服务。他参与课程结束后的清扫及下一期课程前的工作，每一次课间都前来，都从早服务到晚。他的年龄将近七十岁，刚从一间大公司退休不久，有些人就开始关心，他这么辛勤工作，体力是否能负荷？助理老师找他面谈时，他说：“你们在年轻时就开始了，并且累积了多年的波罗蜜，我才刚开始，我得跟上脚步才行，这就是为什

么我要竭尽所能的服务。”这是个非常了解波罗蜜法要的人，他不让任何困难阻挠自己迈向最终目标。

课程的第十天，就是一个可以发展 dāna（布施）波罗蜜的机会。当内观中心清洁工作登记表单张贴出来时，就是你服务他人的机会。

每年都会有一些征求周末法工、跨期园区服务或是课程缺法工的公告。依着对波罗蜜法要的认知，这样的思维是有益的：“啊～太好了，这是一个能让我累积 dāna pāramī（布施波罗蜜）的机会。”

也许你工作忙碌，也可能肩负较多的家庭责任，而不太能抽空服务。如果处于这样的人生阶段，比起实际服务，捐款布施或许对你来说比较容易，不但可以帮助自己消融自我，还可以帮助他人。你在内观中心所看到的一切，都是来自十方布施。从脚下的土地到头顶的灯泡，都是旧生们一点一滴布施来的。由于内观传承的规定中心只接受来自

完成过十日课程的旧生布施，因此内观中心的开发及建造通常都是缓慢的进行。

位于美国麻州的内观中心是个很好的例子，这是北美洲第一个设立的中心。少数旧生于 1982 年时买下一栋房子和几英亩的土地。起初大家都要挤在那栋房子里上课，静修堂非常拥挤，大家几乎膝碰膝地坐在一起，只要有地方坐就很高兴了。每一寸空间都被充分运用，就连地下室也用来做为餐厅。夏天时，因为可以在户外搭设帐棚，所以能容纳更多学员，当时还用一个大帐篷充当大禅堂。现在是 2015 年，我们看到的内观中心是许多栋建筑物组成，每年都为非常多学员提供修行的场所，那里大多数的寝室都有独立卫浴，还有一栋作为个人关房的佛塔建筑。每一个中心都是这样一点一滴、一步一脚印地以保守的财务运用慢慢建立起来。现在北美洲（墨西哥、美国和加拿大）总共已经有十五个内观中心，和两个内观中心的预定地。

参与周末的法工服务，还会为你带来不

同的好处，你将参与一日三次的共修，那不但可以帮助内观中心建立更好的修行氛围，同时也在为自己的禅修打下更好的基础。这是一个增长波罗蜜的大好机会。你要克服种种障碍就必须努力、精进（virīya），这本身就是另一种波罗蜜。

若能下定决心参与周末的法工服务，你将能修持 nekkhamma pāramī（舍离波罗蜜）。在这两天中，你将舍离俗世生活（nekkhamma），就像参加一期课程一样，你将过着仰赖他人布施的日子，练习行于中道不走极端，以如法的方式生活。2500 年来，在信仰佛教的国家，在家居士每个月都会安排几天时间认真培养波罗蜜，称为布萨日（uposatha）。他们那几天都会持守八戒，甚至是十戒。有些人也练习禅修。

具有忍耐（khanti）特质的人是受人推崇的，他们不批判、不谴责也不抱怨。拥有忍耐的人，通常都受人欢迎又易于相处。

于内观课程中，就有很多练习忍耐的机

会。坐在你周遭的禅修者安静吗？他们会不会经常动来动去？可能他们的呼吸声很重。用餐时也许菜里少加了某种食材，又或者法工不小心把食物煮焦了。假如你以包容且不加批判的态度面对，就是在累积忍耐波罗蜜。

日常生活中，时常有能让我们培养忍耐的情境。尤其这个年代，主流价值鼓励我们要坚持自我主张，但是有主见和不宽容常常容易被混淆。如果你必须排队，与其觉得焦躁、苦恼，不如选择利用这个时间，觉察身上无常变化的自然现象。塞车时更是觉知无常变化、练习忍耐心的大好机会。我们最常无法忍耐的情况，是感到自己被人蓄意冒犯，然而大部分的人对自己冒犯他人的举动是不自觉的，因此造成了瞋恨及愤怒，但这会削弱我们行于正道的力量，制造更多的 saṅkhāras（习性反应）。

坚决波罗蜜（Adhiṭṭhāna）。课程中，你是认真严肃的吗？这非常重要。因为在修行的进程中，你将碰到各种挑战，需要高度稳定的

坚决波罗蜜来帮助你，否则你将轻易被打败，你必须拿出所有决心。上课时你被教导就只是观察，不要起习性反应，目标是维持一小时。原因就是我们在日常生活中，总会对遭遇的每一个状况生起习性反应。如果你可以改变那种习性模式，你将发现自己于日常生活中很快地停止了盲目反应。于内观课程中，我们每天都有三次的时间，练习坚定意志的禅修（adhiṭṭhāna）一小时。正法之路需要坚定的决心，如果你一路上都一步一脚印建立坚决的特质，这个波罗蜜就会在你需要时来帮助你。

你做事都能有始有终吗？还是你有半途而废的习惯？在课程以外，你也可以借由把你该做的事情完成，来培养 adhiṭṭhāna 坚决波罗蜜。

平等心（upekkhā）。有些人不太能理解平等心的意义，平等心或平衡心的意思是——维持心的平衡、不起习性反应。我们走在正道上需要一颗平衡的心，假如我们轻易地被一

些小小的不如意给困扰，或者容易感到焦躁，一定要想办法把心带到可以持平观察的状态。有些学员的问题是过度努力，结果偏离了道路，他们咬紧牙关，觉得自己要再更坚定一点，就一定做得到！但他们错了，关键是要维持心的平衡，而不是靠蛮力。很多学员因为出去走动个五分钟，停止跟自己的疼痛或焦躁搏斗，反而得到很多利益。至于听闻某些僧人打碎自己的膝关节，坚持不动，直到自己完全解脱的故事，是发生在波罗蜜已经非常具足的修行者身上，而不是一位初入法门的修行人。

在缅甸的金石山（Kyaiktiyo），有座大金石，那块巨石就平衡于一个小小的接触点上。整个巨石加上上头金塔的重量，就平衡于那一块很小的平台之上，那颗巨石稳如泰山。假如你对平等心的专注程度就像那颗巨石的重心一样，你也会是如如不动的。

持戒波罗蜜（Sīla）。待在内观中心期间，你没有什么机会可以犯戒。当然，无论你是

否身处内观中心，都应可以练习持守戒律。要把五戒谨记在心，时时都要遵守。比较粗显的，像是杀生和偷盗，比较不容易触犯，尤其对于完成过一次或多次课程的人而言，要犯这两条戒律有些难度，相信借由你已经有所增长的觉知能力，及对佛陀教法的理解，你已跨越了这个阶段。然而，有一项你必须特别注意的那就是“正语”。因为一个不经意的瞬间，就能犯戒！非常容易地，而且快速地一开口就犯了戒。这每天都在发生，而且速度飞快，话一出口，我们又犯了一次。佛陀最斥责的就是谎言，以下是佛陀的教诫：

妄语的后果

这是佛陀所说，应供所言，如是我闻。“哦，比丘！若有犯此行者，我说他没有不敢犯下的恶行。此行为何？是为故意的说谎。”

—《相应部》《妄语经》

别让自己落入这样的陷阱，或者任何形式的妄语，例如：诽谤造谣、背后非议、流

言蜚语、讲难听的话，或是挑拨离间。

精进波罗蜜（Viriya）。精进就是维持你原有的好德性，并试着增长它们，尝试着去除不善的品行，确保自己不再增长它们，这就是精进波罗蜜的要点。

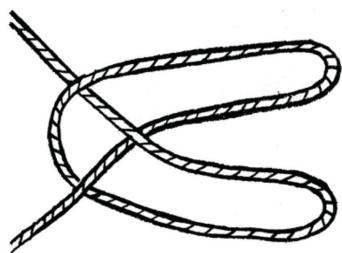
要想走过漫漫长路抵达终点，就必须付出一定程度的勤奋努力。精进包含了初始的精进、持恒精进，以及时时刻刻都不退转的精进。一旦停止努力，你的心就会开始跑掉或者睡着。反过来说过度精进也会造成障碍，因为你会感觉到紧绷和压力。精进本身就是一种平衡的行为。好比说你抓到一只蝴蝶，如果抓得太紧，就会弄伤牠，但若力道不足蝴蝶就飞走了。因此，平衡之道就是中道。

乌巴庆老师如是说，你必须要有柔软似花朵，同时也要坚硬如石。精进（viriya）是很重要的波罗蜜。

你正在接受一项训练，把自己训练成更好的人，最终成为阿罗汉（arahant）。这是

遥远的一条路，路途迢迢，但你已起步，唯一要做的就是把你当下该做的事做得更好。

慈悲的力量



你看不见又摸不到，只能感受的某种东西，要怎么帮助你 and 一切众生呢？

Mettā（慈悲观）的力量唯有透过你亲自运用及感受才能了知。每天打坐完接着修几分钟的慈悲观是很明智的，作法是在觉知自己身上的感受时，灌注以爱与慈悲的心意，分享给所有众生，还有周遭你所关心的人；可以是你的另一半、孩子或亲朋好友，从这些人开始作慈悲观是好的开始，因为你对他们本就有良善的感情。在每天的繁忙生活中，有时我们的觉察力下降，我们的言行也许伤害了我们所爱的人或是认识的人，这种状况可能是发生在遥远的过去，或者是今天才刚发生；不论如何，练习慈

悲观时在心中忆念他们，将有让人意想不到的结果。

我在自己和朋友们的生活中，都见证了这一点。我曾目睹感情破裂的夫妻重修旧好，或是关系疏远冷淡的家庭没多久就变得美满了，千万不要低估慈悲观的力量。

你不仅能送慈悲观给自己的亲人，也可以送给同事或其他人。有位乌巴庆老师的学生，乔斯琳·金恩夫人（Mrs. Jocelyn King）分享过乌巴庆老师的故事：有一次乌巴庆老师受邀担任某政府机构的委员。委员会里的成员们起初对乌巴庆老师并不友善，过了一段日子后，这状况完全改观了。金恩太太问乌巴庆老师，他是怎么办到的？老师回答：“送慈悲观。”

在这个充满负能量的世界，具有慈爱的人会成为正能量，而他身旁的人都能感受得到。葛印卡老师周围若不是时时充满强而有力的慈悲波动，他恐怕没办法在那么短的时间之内，达到将内观传遍世界各地的伟大成就。光亮所及之处，黑暗无法存在。

有一次，我们预计与葛印卡老师一起在旧金山召开北加州内观董事会，会议地点在某旅馆的房间，前一组客人是某航空公司的机组人员，那房间让人感觉不太好，没有一丝正法氛围。然而同个旅馆里，葛印卡老师的房间感觉好极了。我们建议将会议改到老师房间进行，葛印卡老师的秘书亚达夫（Yadav）回应：“不用担心，不会有问题的。”当我们搭乘电梯前往开会的楼层时，电梯内开始满溢慈悲的氛围，而一走入开会的房间，整个房间已经充满了慈悲的波动。这就是慈心的力量。

请别只将慈心与你认识的人分享，四处皆有受苦的芸芸众生，“苦”本是生命的一部分。当你练习慈悲观时，记得分享予一切众生，无论是看得见或看不见的；认识或不认识的。唯有更多人修习慈悲观，这个世界的正能量才会不断提升。

每天清晨播放的葛印卡老师唱诵，都为内观中心注入慈悲的振动。波动随着时光一年一年的累积。当人们一踏入内观中心，便

会说：“这里让人感觉非常安祥。”的确，他们所言不虚，他们感受到的就是 mettā 慈爱的氛围。

在内观中心上课时，你也许会注意到中心的野生动物。美国麻州的中心里有很多野兔，很难找到比野兔更怕人的动物了，但因为牠们栖息在一个充满慈悲氛围的正法之地，当你散步时经过牠们，牠们只会若无其事地继续享用青草，仿佛你不存在一般。澳洲内观中心里的袋鼠也一样，通常袋鼠是很野、很怕人的动物，但在中心当你与牠们擦身而过时，就连袋鼠宝宝也懒得看你一眼。这就是大家练习慈悲观，又不伤害其他众生的结果。

当你在家规律地练习内观，有人进到你禅修的房间时会说：“哦，这里真平静。”他们会不知所以的喜欢上那里。

透过阅读得到启发



关于佛陀的教导，引人入胜的书籍很多。这类书籍不计其数，而与其他的物一样，有好的也有坏的。Pariyatti 巴瑞雅迪（意为教法或圣典）（www.pariyatti.org）是由内观禅修者所创立的，该机构有大量关于这个传承的出版品。他们也是斯里兰卡的佛学出版社（BPS）、英国的巴利圣典协会（PTS）的北美经销商，也代理许多印度的内观研究所（VRI）出版的书籍。

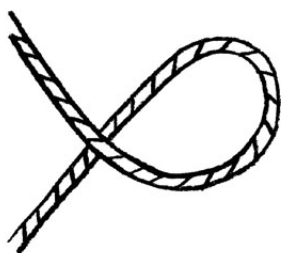
透过阅读正法相关的书籍，我得到很多乐趣，同时也帮助我更理解一些开示中提到的概念。有几年的时间，我每晚睡前都会阅

读，像这样安排规律的阅读时间，能让生活忙碌的你也可以好好的阅读。我拟了一份书单，如附录 II。

Pariyatti（教法——阅读“法的著作”）对于禅修者而言可说是很棒的启发。法的字句有如甘露，能深度启发我们，使我们的实修更加地深入。透过阅读来了解佛陀的教化及佛陀当时的时空背景，可以帮助我们正确地走在正道上，但可别挪用禅修时间来阅读。佛陀的开示（suttas）如此殊胜，而巴利文（Pāli）的发音相当优美，葛印卡老师在很多的开示都有使用一些巴利文。因此，至少认识一些上课听到的巴利文是很重要的，尤其是那些你在开示时会反覆听到的巴利文词汇，然而当你禅修遇到困难或障碍时，请不要以阅读或研究哲理替代实修。你碰到的困难或障碍，也许是觉得坐不了一个小时，或是你总觉得有一些比禅修更重要的事要做。你或许正在开始为不想禅修而找借口。如果停止实修来研读经文，你将停滞不前，从而错失你所学过最重要的一件事。

要将这两种活动分开来进行，一种是闻慧 *suta-mayā paññā*（由听闻、阅读得到的智慧），一种是修慧 *bhāvanā-mayā paññā*（由自身体验得到的智慧）。这是一条需要实际体验的道路，有些人也许研读过了万卷书，却从未在法的道路上踏出半步。许多人认为韦布尊者已经证得阿罗汉，乌巴庆老师及所有亲见过他的人都获得极大的启发。韦布尊者于出家早期就明了，如要达到最终目标，就必须离开那个只传授经教的寺院，到森林里修内观。他领悟到，光是钻研经文不可能让他获得全然解脱，但他的目标是全然解脱，不仅限于知识上的了解而已。事实证明，当时他的决定是对的，对你而言，也将是如此。韦布尊者体悟到，对于一位具足波罗蜜，得以实修内观方法的人来说，仅止于书本的学习是一条死胡同，你也应作如是观。

总结



如同一位高阶童军运用童军手册来引领童军们成功地学会各种技能，我希望这本手册的内容，可以帮助你更熟练于解开我们生命中的瞋恨、贪爱、愚痴的结缚。以正确的方法持之以恒地练习，成功终将到来。亲近在修行上有更高进境的人无法带来成功，研读经典或聆听开示及唱诵也不能，父母也无法将之传承给子女。只有实际的修行可以带来成功。若以平衡的心态来努力，一分耕耘就会有一分收获。

童军手册能实际帮助小童军们，使他们享受美好的户外时光。他们能以正确易懂的

方法学习技能，同时也能避免遭遇危险。同样地，我希望这本手册也可为你带来充满快乐、安祥的人生。当你开始看见事物如其本然的样貌，你将不会被负面情绪拖着走，你将变得更明亮、轻盈。这就是重点所在，不是吗？当黑暗消失，留下的就只有光明。

如果没有设定你的目标，你可能会枉费一生；如果你的方向失之毫厘，结果也将差之千里，即使你再多么的勤奋努力也将无济于事，因为你将持续地错失目标。

Sīla 戒、samādhi 定、paññā 慧的最终目标是解脱。三个要素若没有相互支持，那就不是佛陀的教法。戒、定、慧三个要素是相辅相成的，每一个要素都完美地与另外两者连结，当你对准了正确的目标，你将以正确的方式修行，快乐将随之而来。

让我们来复习一些前面的内容，好帮助你持续锁定正确的目标。每日两回的禅修和持守戒律应为你修行的基石，缺了这两块基石，很快的你将会荒废了修行，因为你看不

到修行所带来的利益。

务必坚实地在法的道路上依循这两个最基本的要求。

记得要远离那些会把你拖累的朋友，他们并非善缘。试着结交内观法友，那些懂得尊重他人，以清净方式生活的朋友。如同佛陀所说，善知识是梵行的全部，他们将与你相互成为增上缘。

一部内燃机引擎必须具足汽油、空气、压缩机和启动燃烧的火花才能运转，并开始产生动力，这些要素必须以正确的量和适当的时间对应在一起。当你以正确的方式修行，所有的要素将以正确的量聚合并产出力量，使你在正道中前进。你的日子和生活将充满喜悦。

我第一次去缅甸时，与乌巴庆老师的一些学生见了面，而我发现了一件事：他们都是普通人，是很正面、很健康、很和谐的那种普通。他们没有性格上的粗砺棱角，幽默

感和面带笑容是他们的共通点。葛印卡老师是我见过最幽默的人，他总是妙语连珠，反应很快，我的很多法友也是如此。

修持内观法最棒的就是练习的利益在当下就会浮现，你不需要等到下一生才能获致努力的结果。你所踏出的每一步都将更加接近最终目标，并于日常生活中就能感受到法的展现。

你已经完成了最困难的部分，亦即找到正法并踏出了第一步，现在你所要做的就是亲自去实践，而你可以找到很多善缘与助力来帮助你。

愿你在法中成长，

愿你在法中茁壮，

愿你得到真正的快乐。

附录 I 如何于家中营造一个禅修空间

想于日常禅修达到最佳成果，最好有个单一用途的禅修空间，必须是一个平常没人走动或是很少被干扰的地方。我将提供关于一些其他人如何在家里设置禅修专属空间的案例予你参考。

最简单的方法，就是买一个折叠式的屏风，像是你能在一些大卖场买得到的那一种。把它放在房间的某个角落或一侧，这样就能隔出一个禅修专属空间。

一位西雅图的朋友有一间大客厅，他在客厅的一侧隔出一间有日式纸门的和室，可供四到五人舒适地禅坐。

有一对住在圣地牙哥的伴侣，他家两个房间中各有一间工作室彼此相邻。他们在墙上开了一道门，只要打开那道门，两人就可以隔着门各坐一边，成为他们现成的小禅堂。

一位住在英国的朋友，他把未完成的阁楼当作禅房。因为没有楼梯踏阶可上楼，所以

必须靠着楼梯的支柱向上攀爬，来通过阁楼的掀门。上去之后，再小心翼翼地闪过屋椽，到达他设置的一个角落。在那里他钉上了几片木夹板，上面铺了地毯，营造成一个不错的、可容纳四个人的禅修空间。这个做法只推荐给身手矫健的人。

另一位朋友把一个未使用的小阁楼安装上伸缩梯。他用石膏板墙构筑了这个空间。他与太太要禅修时，就把伸缩梯拉下来，爬上阁楼，我见过蛮多人这么做的。

我的主卧室有一个封闭式的后阳台，原本只用窗帘隔开，几年后我把这个地方重新装修，隔了石膏板墙和新的地毯，并换上了彩色玻璃窗与古董门，这里现在成为一个非常舒适的禅修空间。

我邻居把车库的一小部分改造成一个隔间，占了车库的四分之一，她现在只能停一辆车，不过多了一个不错的禅房。

也有很多人在户外搭建禅房。我有个朋

友住在机场附近，他盖了一栋有双层厚隔音墙的禅房，并加装一层厚厚的百叶窗，即使有喷射机起飞，禅房里也听不见。通常禅房都盖得离房子很近，这样一来雨天或天气寒冷的时候才可以不用走太远，这是最昂贵的建造方式，但你可以量身打造。

户外的工具棚，也可以改造成禅房。我也见过一些被改造得很漂亮的禅修房，这多半是在乡下，乡下比较常见工具棚或工具间。

如果你正规划要营建新家，这就是打造家中理想禅房的最佳时机。当你规划蓝图时，阁楼或是坪数太小而无法规划成房间的空间，都可以拿来妥善运用。

如你所见，禅修空间可以有各种变化，从一个小小的，仅能容纳坐垫的一个房间角落，到大一点，富有巧思的空间，甚至可以是一栋禅修专属的建物，目的就是使你的家里有一个禅修专属的区块。

附录 II 书籍推荐

内观禅修书籍

- ◎ The Art of Living by William Hart
《生活的艺术》 威廉·哈特着
- ◎ Sayagyi U Ba Khin Journal (VRI)
- ◎ The Clock of Vipassana has Struck,
Sayagyi U Ba Khin 《当正法的钟声响起》 乌
巴庆老师
- ◎ Discourse Summaries, S.N. Goenka
《开示集要》 葛印卡老师
- ◎ For the Benefit of Many – talks and
answers to questions from Vipassana
students 1983-2000 S.N. Goenka (VRI) .
《为了大众的利益》
- ◎ The Essentials of Buddha Dhamma in
Meditative Practice, Sayagyi U Ba Khin
- ◎ Karma and Chaos by Paul Fleischman

基础佛法书籍

- ◎ What the Buddha Taught, Walpola Rahula
《佛陀的启示》 罗睺罗·化普乐 着

◎ Dhammapada, Daw Mya Tin 《法句经》

◎ The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera 《佛陀的古道》毗耶达西法师 着

◎ In the Buddha's Word, An Anthology, Bhikkhu Bodhi

启发性的正法书籍

◎ Going Forth, Sumana Samanera (A BPS Wheel Publication)

◎ The Buddha and His Disciples, Hellmuth Hecker, Venerable Nyanaponika Thera and Bhikku Bodhi

《佛陀的圣弟子传》 向智长老等 着

◎ Letters from the Dhamma Brothers, Jenny Phillips

佛陀生平

◎ The Life of the Buddha by Ñāṇamoli Thera – Historical and Inspirational

《亲近释迦牟尼佛》 髻智比丘 着

◎ The Search for the Buddha, (originally published as The Buddha and the Sahibs) , Charles Allen

◎ The Historical Buddha by H.W. Schumann
– it provides interesting historical, social context of the Buddha's life and teaching (although it doesn't discuss meditation) .

进阶的正法书籍

◎ The Udana, John Ireland

◎ The Manuals of Dhamma, Ledi Sayadaw

基础巴利文

◎ The Gem Set in Gold – chanting from the ten-day course – good for learning Pāli
《金座上的宝石》— 对于学习巴利文很有帮助

◎ The Pāli Workbook – Lynn Martineau

朝圣书籍

◎ Along the Path, Kory Goldberg & Michelle Décary

◎ Middle Land Middle Way, Venerable S. Dhammika

记得上巴瑞雅迪网站查看 www.pariyatti.org , 网站内有很多宝藏可供下载。以上的书籍在此网站也都有贩售, 除此之外还有 CD/MP3 跟 影片档 /MP4 。

全球内观中心

现今全球很多国家皆有定期举办内观禅修课程，课程内容为葛印卡老师遵照乌巴庆老师的传承所教导。如需课程时间表、课程申请表或更多资讯，欢迎上内观网站：

www.dhamma.org 查询

关于 PARIYATTI 巴瑞雅迪

巴瑞雅迪致力将佛陀传下的教法——即禅修的正法理论（pariyatti）与实践（paṭipatti）教法，以一般人在经济上能负担的方式，提供给大家学习与善用。Pariyatti 是遵照美国 501 (c) (3) 非营利机构规定所设立，自 2002 年成立迄今，其维持营运方式皆来自——珍视正法教导，并想与他人分享这无价瑰宝的人士们所做的捐献。诚挚邀请大家浏览巴瑞雅迪网站 www.pariyatti.org，了解我们的活动、服务，以及对我们出版和其他计划提供支援。

巴瑞雅迪出版品说明

内观研究出版品（Vipassana Research Publications）（以乌巴庆老师所传、葛印卡老师所教的内观为主） 佛教出版社（BPS）、巴瑞雅迪联合版本（佛教出版社精选，由巴瑞雅迪在美洲联合发行） 巴瑞雅迪电子版本（有声书、影音产品、开示等） 巴瑞雅迪出版（绝

版经典名著重新发行，并出版当代启迪人心的著作)

巴瑞雅迪利益世间的工作方向：

◎传播法语

◎为寻法者在修行途中提供养分

◎照亮禅修者的道路