

禅修的基本指导

班迪达尊者 着

钟苑文 译

在禅定中，我们于身上下寻找一种深刻、清明与精确的觉知，这直接的觉知会对我们展现生命的真理——身心相续的本质，我们对「常」就不再存有幻想，而从「身心非苦」的幻想中解脱。

禅定与戒律的关系

修习禅定，并非为了获得别人的赞叹，相反地，是为了促进世界和平。

我们努力领会佛陀的教法，同时也接受信赖的老师指导，希望自己也能达到如佛陀一

般的纯净境界。一旦明了，这份纯净原本就存在于自心，我们便可鼓励他人，并分享此佛法

与真理。总结佛陀的教法，可分成戒、定、慧三部分。

首先会先提到戒，因为它是其它两者的基础，其重要性再如何强调也不为过，缺少戒

便无法进一步地修习。对在家人而言，基本须持守的是五戒——不杀生、不偷盗、不邪淫、

不妄语、不饮酒。遵守五戒能培养人基本的纯净，使修习较易有所进展。

〔戒律来自于人类基本的感觉〕

戒律并非佛陀传下来的一套命令，也无须限制于佛教的教法之内，事实上，戒来自于

人类的基本感觉。例如，假设我们有股突如其来的怒气，很想伤害别人，但如果易地而处，

并如实深思原本想做的事，便很快会回答：「不！不要这样对待我，那是多么残忍又不合理！」

假若我们对要做的事有这种感觉，那么，可以确信此事是有害的。

如此看来，道德可视为我们与其它人相同感觉的显现。当我们了解被伤害、不受呵护与照顾的感觉，就会开始避免伤害别人，也会决定说实话，避免恶口、妄语或毁谤。随着戒除愤怒的言行，粗重、不善的心就不再生起，或至少慢慢减弱，并降低出现的频率。

当然，愤怒并非我们伤害别人的唯一原因。贪欲也会让人尝试以非法或不道德的方式，侵占某些东西；或者，性欲也会让人去追求别人的伴侣。同样地，如果我们顾及这样做会伤害别人，就会努力避免屈服于淫欲。

即使只是微量的酒精，也会让我们变得不敏感，而容易被粗重的贪或瞋动机所支配，有些人便为毒品或酒精辩护，而说它们是无害的。相反地，它们非常危险，甚至会使人变得忘失。就如罪犯的帮凶一般，酒精开启了众多问题之门，从语无伦次到爆发不可思议的狂怒，甚至发生害人害己的过失，每个酗酒者都令人无法预测。因此，戒酒是个保护所有其它戒行的方法。

对那些想更进一步持戒的人而言，还有在家的八戒与十戒、出家尼众的十戒，以及比丘的二二七条戒。

〔持戒有助于禅定〕

在禅修期间，改变某些行为是很有用的，有助于强化禅修。禁语与禁欲分别是正语与性行为的适当表现；要吃得清淡，以避免昏沈，同时还可削弱对食物的欲求。佛陀建议中午

以后直到隔日清晨禁食，如果很难做到，只能在午后吃一点。这样可多些时间练习，或许还

可发现，佛法的滋味胜过世上一切滋味！

洁净也有助于培育内观与智慧。你要洗澡、修剪指甲与头发，并注意排便的规律性，

这是大家所熟悉的内在清洁。于外在，你的服装与寝室则应保持整齐清洁。如此奉行，可

以让心清晰与敏锐。当然，你也不能沉迷于洁净，以禅修的情况来说，装饰品、化妆品、香

水与花时间美化、修饰身体，都是不恰当的。

事实上，世上没有任何装饰品胜过纯净的行为一戒，没有比戒更具保护性，也无其它

基础能让内观与智能之花绽放。戒带来一种美，不是涂抹在外表的美，而是发自内心并映照

于整个人身上的美。这适用于任何人，不论年龄、身分、家境，是四季通用的装饰品。因此，

请确保这项美德清新且具有活力。

然而，即使净化言行到一个相当的程度，戒也还不足以驯服心。我们需要一个方法，

好让心灵成熟，帮助我们了解生命的本质，同时让心获得更高层次的体会，这方法即是禅修。

禅修的基本指导

〔一、坐禅〕

◎选择持久又舒服的姿势

佛陀建议我们，不论是森林里的一棵树下，或其它安静的地方都适合禅修。他说禅修

者应安详地结跏趺坐；如果盘腿而坐确实有困难，也可以用其它坐姿；而背部有毛病的人，

坐在椅子上也无妨。为了使心达到真正的祥和，我们必须确保身体处于祥和的状态，因此，选择可以持久又舒服的姿势十分重要。

坐时背部要挺直，与地面成直角，但不要太僵直。坐姿挺直的理由显而易见，因为拱起或弯曲背部，很快便会感到疼痛，且在无其它支持下努力保持端身正坐，便可精力充沛地禅修。

◎觉知呼吸时腹部的起伏

闭上双眼，把注意力集中在腹部，自然呼吸，不要用力，不急不缓，只是正常呼吸。你会渐渐觉知到一些感受——吸气与呼气时分别感觉腹部的起伏。现在要更敏锐地对准目标，确保心专注在每个完整的过程中，觉知腹部开始膨胀时的所有感觉，并在中间结束阶段都保持稳定的专注；然后，觉知腹部收缩时的感觉，从开始直到结束。

我们描述腹部的起伏虽然有开始、中间与结束，但这只是为了要让你明白，觉知应该要持续且彻底，并非要你将整个过程分成三段。你必须仔细注意每个动作，从开始直到结束，把它视为一个完整的过程、一个整体。不要以一种过度集中的心盯着感觉看，尤其别想察明腹部的动作如何开始或结束。

禅修很重要的是，一方面要精进，同时也要有精确的目标，这样心才会直接而有力地与感觉接触。一种有助于精准与正确的方法，是在脑海里轻柔地注意觉知的所缘，温和地在心中默念着感觉，例如「起、起……伏、伏。」

◎拉回散乱的心

有些片刻心会散乱，你开始打妄想，这时，注意你的心！觉知你正在想的事，让自己

清晰明白，安静地注意它，在心中默念：「想、想」，然后回到腹部的起伏。

要将同样的练习运用在其它觉知的所缘上，它们在六根门——眼、耳、鼻、舌、身、意任何一门生起。虽然大家都很精进练习，但没有人能永远完全地专注于腹部的起伏，其它所缘必然会出现，甚至渐渐明显。因此，禅修的范围包括我们所有的经验——色、声、香、味、触与法所缘，如想象的影像或情绪。当任何一种所缘生起时，就要把注意力集中在它们之上，并在心中温和地「说」出它。

禅坐时，如果有其它所缘强烈影响觉知，而使注意力从腹部的起伏离开，就必须清楚

注意它。例如，有个很大的声音在禅修时响起，在响起时就要立即警觉地注意它。将觉知声

音当作是个直接的经验，并轻轻地默念「听、听」，将它简明地指认出来。当声音渐渐减弱，

不再明显，就回到腹部的起伏。这是禅坐要遵守的基本原则。

在心中默念时，无须使用复杂的语言，最好是一个简单的字，对眼睛、耳朵与舌头等

根门而言，只要简单地说：「看、看……听、听……尝、尝。」而身体的感觉，则可选择稍有

叙述性的词语，例如温暖、压迫、僵硬或移动等。法所缘出现时，则是种令人迷惑、变化万

千的呈现，但实际上仍可以简单区分为几类，例如思考、想象、记忆、计划与形象化等。但

千万记住，在运用默念的方法时，目标不在于获得词汇的技巧，而是要帮助我们清楚觉知这

些经验的实际特性，而不会渐渐深陷于经验本身，它可以发展心的力量与专注。在禅定中，

我们于身上下寻找一种深刻、清明与精确的觉知，这直接的觉知会对我们展现生命的真理——

身心相续的本质。

◎一整天都可连续不断练习

禅修无须在一小时的禅坐后便结束，而是一整天都可以连续不断练习。当你起身时，

要审慎地注意——从想要睁开眼睛开始，「想要、想要……睁开、睁开。」去经验心中想要的，

然后去感受睁开眼睛的感觉。继续以充分的观察力，审慎且精确地注意着，从每个姿势的转

变，直到站起来，开始走路为止。整天当中，你要觉知，并专注在所有的活动上，例如伸直

手臂、弯曲手臂、拿起汤匙、穿上衣服、刷牙、关门、开门、闭眼、吃东西等。所有活动都

要审慎地觉知，并轻轻地默念。

除了熟睡的几小时之外，你都要在醒着的时刻中，继续努力保持正念。事实上，这不

是一项沉重的工作，只不过在坐着、行走时，简单地观察任何所缘的生起。

〔二、行禅〕

◎行禅能发展觉知的平衡性、准确性与专注的持久性

在禅修期，通常以相同的时间，一整天交替进行坐禅与正规的行禅。一小时是段标准

的时间，四十五分钟也可以。对正规的行禅来说，禅修者可选择一条大约二十步长的小路，

循着步道慢慢来回行走。

在每天的生活中，行禅也是很有帮助的。禅坐前的一小段时间，例如十分钟，进行正规的行禅，对心的专注很有帮助。除此之外，行禅所发展的觉知对我们很有帮助，因为身体在一天之中，总是四处活动。

行禅会发展觉知的平衡性、准确性与专注的持久性，在行禅时可观察到很深奥的佛法，甚至获得证悟！事实上，不在禅坐之前行禅的行者，就如开部耗尽电池的车一样，很难在坐禅时启动正念的引擎。

◎将心系在走路的感觉上

行禅由注意走路的每个步骤组成，如果走得相当快，则注意腿部的移动，而在心中默念：「左、右、左、右。」并觉知整个腿部的实际感觉。如果走得慢，就要注意每一脚的抬起、移动与放下，不论任何一种情况，都要努力完全把心系在走路的感觉上。当你走到步道尽头，立定、转身再度开步时，都要注意有什么动作发生。

除非遇到地上有障碍物，否则不要低头看脚，在你致力于觉知感觉时，心中留存着脚的影像，对你并无助益。你要专注于感觉本身，而那不是视觉的。对很多人来说，当他能纯粹地认知诸如光、痛、冷、热等身体的所缘时，这是个了不起的发现。

通常我们将行禅分成三个不同的动作——将脚抬起、移动、放下。为了维持精确的觉知，我们清楚地区分这些动作，在开始时，心中轻轻地默念每个动作，并让觉知确实清楚、有力地跟随，直到动作结束。有个微细的重点是，当脚开始向下移动时，就要立刻注意放下

的动作。

◎发现感觉中的新世界

让我们想一下抬脚的动作，我们都知道它的传统名称，但在禅修中，重要的是要洞察并了解传统概念背后，整个抬脚动作的本质，从想要抬脚开始，继续经历实际的过程，其中包含着许多感觉。

我们精进于觉知抬脚，不要过度去感觉，也不要由于感觉太弱而失去目标，心清晰而准确地瞄准所缘，有助于平衡精进。当精进趋于平衡，同时目标也很清晰时，「念」就会坚实地建立在觉知的所缘上。只有在这三个要素——精进、准确性与念——都存在时，定才能发展。当然，定是心的集中、专一，其特相就是使意识不会散乱或涣散。

当我们的觉知愈来愈接近抬脚的过程，就会看到它好像成排的蚂蚁爬行过马路一样，远看似乎是条静止的线；近看时，它开始摇晃、颤动；再近一点，则分散成一只只蚂蚁。于是我们知道，原本整条线的概念只不过是个幻觉，才清楚明白它是由一只只蚂蚁连接而成。

如此，从始至终，准确地看着抬脚的过程，那么，慧心所便会更接近观察的所缘。当慧愈接近时，就愈看得见抬脚过程清楚且真实的本质。这是人类心智一个令人惊异的事实——当慧经由观禅而生起并加深时，存在的实相就会以明确的顺序显现出来，随着慧的进展，禅修者便能知晓这顺序。

禅修者最先经验到的慧，常常是开始明了——并非藉由智力或思考力，而是相当直觉的一抬脚的过程是由不同的心法与色法所组成，两两成对，一起发生。身体的感觉（色法）与觉知（心法）结合在一起，却又彼此不同。我们会开始看到一连串内心所发生的事件与身体感觉的全貌，而且能了解心法与色法关连的因果关系。

我们会非常鲜明且实时地看到心法如何引起色法——当想要抬起脚，身体移动的感觉便开始了；也会看到色法如何引发心法——当身体感到非常热时，就会想走到有遮荫的地方行禅。这种对因果的领悟可能有很多不同的表现形式，对我们而言，当它生起时，生命就会显得比以前单纯多了，只不过是一连串心法与色法的因果相续。这是传统内观发展中的第二个慧。

随着定的发展，我们可以更深入看到，抬脚过程所发生的现象是无常的、无我的，且以难以置信的速度出现后消失。这是慧的下一个层次，也是有关存在的下一个观点，它是由定的觉知而成为可以直接看到的能力。这些色法背后并没有「人」，它们生起与消逝，根据因果法则，是个「空」的过程。这移动与实体性的幻觉就如电影，就一般的了解，它充满着人与物体，与真实世界无异，但若把电影的速度放慢，就会看到它实际是由一格格底片的静止画面所组成。

◎透过行禅发现正道

当人在单独的抬脚过程中保持正念时——当心随着动作，以念洞察所发生事情的本质

时——佛陀所教导的解脱道，便在当下开启。

佛陀所说的八正道——众所周知的中道，包含八个要素——正见、正思惟、正语、正

业、正命、正精进、正念与正定。在正念强时的每一刹那，八正道中的五个要素——正精进、

正念、正定、正思惟，都会活跃在意识中，同时由于我们开始对色法的本质有所领悟，正见

也会生起。八正道中的这五个要素同时生起时，心便完全地从各种烦恼中解脱。

在运用纯净的心洞察正在发生事物的本质时，我们就不再受愚痴所束缚，而只看到现

象的来去。当慧使我们对因果作用的过程有了直觉的理解，明了心法与色法如何彼此相关，

我们对「法」的本质便不再存有错误的观念。由于看到每个所缘只持续一刹那，我们对「常」

就不再存有幻想。也因为了解无常与其背后潜藏的苦，我们就会从「身心非苦」的幻想中解

脱。

直观「无我」，让我们不再骄傲，且从有个恒常自我的邪见中解脱出来。在仔细观察抬

脚的过程时，我们看到身心的苦，因此，不会再受渴爱的束缚。有「不灭之法」（the

perpetuating

dhammas）之称的三种心的状态——我慢、邪见与渴爱，会在轮回中让存在永恒不灭，轮

回是渴爱与苦的循环，是由对究竟真理的无明所造成。审慎地专注于行禅会击毁这「不灭之

法」，让我们接近解脱。

你会发现，专注于抬起脚，竟有那么多令人难以置信的可能性！而它只是出现在向前移动脚，然后放在地上而已！当然，以上在行禅指导中，对觉知的深度与细节的描述，也适用于禅坐时专注于腹部动作，以及其它所有身体的动作。

◎行禅的五大功德

佛陀描述行禅有五项额外而特别的功德。首先，常练习行禅的人，可以增强长途旅行的耐力，这在佛陀时代特别重要，当时的比丘与比丘尼，除了双脚以外，没有其它交通工具。

今日禅修的你，可以试着想象自己是位比丘，而思量这个能增强体力的功德。

行禅的第二项功德，是增加禅修本身的耐力。行禅需要双倍的精进，除了用来抬脚的一般机械性的精进之外，还需要心的精进来觉知动作——这正是八正道中的正精进。如果这种双倍的精进持续在整个抬脚、向前与放下的动作中，必能强化有力而稳定的心的精进能量，每位行者都知道，这对修观十分重要。

第三，据佛陀所说，坐禅与行禅之间的平衡有益健康，两者交替，会使练习的进步速度加快。显然地，生病时很难禅修，坐太久会导致许多身体失调的状况，但交换姿势与行禅的动作，会使肌肉复苏，促进血液循环与预防疾病。

行禅的第四项功德是帮助消化。消化不良会导致很多不舒服的感觉，因而成为修习的障碍。行禅能促进肠胃蠕动，保持通畅。饭后与禅坐前应该要进行一段行禅，以驱逐睡意。

在早晨起床后立即行禅，也是建立正念的好方法，同时还能避免在一天的第一段禅坐时就打

瞌睡。

行禅最后（但并非最不重要）的一项功德，是建立持久的专注。由于心在行走时集中

于动作的每个部分，专注便会持续不断。每个脚步都在为接下来的禅坐建立基础，时时刻刻

都帮助心保持在所缘上——最后在最深的层次里，揭露出实相的本质。所以我用汽车电池来作

比喻，如果汽车一直未发动，电池就会耗尽。一位不曾练习行禅的行者，很难坐在坐垫上而

有任何成就；但勤于行禅的人，则会在禅坐时自动保持强固的念与坚实的定。

我希望各位都能成功地完成这项练习，愿你们守戒清净，净化言行，以创造发展定与

慧的因缘。愿各位审慎遵循这些禅修指导，以深入、准确、清晰的正念，注意每个刹那的经

验，因此，你会洞察实相的本质。愿大家能看到心法与色法两者如何构成所有的经验，如何

由于因果而互相关连，所有的经验如何被视为无常、苦、无我。最后，你终于能当下了解涅

盘——彻底根除内心烦恼的无为法。

◎五资助

修观有如耕耘一片花园，我们有种子——清楚而完整的洞察力，就是用来观察「法」

的「念」。为了栽培这颗种子，滋养植物，进而收成果实——无上的智慧，我们必须遵循五个

步骤，称为「五种保护」或「五资助」（Five Anuggahitas）。

就如园丁所做的一样，我们必须在小小的土地上围起篱笆，以防止鹿与兔子等大型动物在柔弱的植物一发芽时，就吃光它们。

第一种是「戒资助」（sīlAnuggahita）——即「戒」的保护，以防止粗劣野蛮的行为扰动我们的心，使定与慧无法出现。

接着，必须为种子浇水，即是要聆听佛法开示，并阅读经文，然后审慎地应用所获得的体悟。而正如过度浇灌会使植物腐坏，此时我们的目的只是为了澄清观念，绝不是要令自己困惑，迷失于混乱的观念中。这第二种保护称为「闻资助」（sutAnuggahita）。

在此我将详述第三种保护，即与老师讨论的「议资助」（sAkAcchAnuggahita），这可用栽培植物的许多程序来比拟。植物在不同时期需要不同的东西，要翻动根部附近的土壤，但又不能翻得太松，否则根部会失去抓地力。要小心翼翼地修整枝叶，并剪掉枯黄的植物。如此当与老师讨论禅修时，老师会依不同的需要，给予每人不同的指导，好让我们保持在正确的道路上。

第四种保护是「止资助」（samathAnuggahita）——「定」的保护，避开如毛虫与杂草等不善心。当练习时，我们精进觉知当下生起于六根门——眼、耳、鼻、舌、身、意——的任何一种所缘。一旦心如此清晰、专注且充满活力，贪、瞋、痴就无机可乘，因此，我们可将定比喻为清除植物附近的杂草，或是使用一种非常有益的且合乎自然的杀虫剂。

如果有了上述四种资助，内观便有机会开花。然而，行者有执取初观或与强定有关的
不寻常经验的倾向，不幸的是，这点会阻碍他们的练习，而无法熟练地进入更深的
内观层次
中。于此，第五种保护——「内观资助」（vipassanAnuggahita）开始作用，这是
强而有力地
持续到高层次的禅修，不会停下来耽溺在由内心平静而生的喜，或由定而带来的乐
。对这种
喜乐的渴望称为欲贪（nikanti
tanhA），它非常微细，就如蜘蛛网、蚜虫、霉菌、小蜘蛛——带有黏性的小
东西，最
后却会阻止植物生长。

即使行者陷入这种圈套之中，一位好老师还是可以在小参中发现情况，并轻轻地将他
推回正轨。所以，对禅修而言，与老师讨论个人经验是种重要的保护。

〔三、小参〕

◎小参的步骤

在密集内观禅修期间，个人小参应尽可能地常常进行，最好每天都有。小参有
正式的
结构，行者依下列方法表达经验之后，老师会针对个别的细节提出问题，然后，才
会简要地
给予评论或指导。

小参的步骤相当简单，你可以先用十分钟，谈谈练习时的重点，把它当作是在
进行一
项研究自己的报告，这实际上即是内观。试着坚持科学界使用的简洁、准确且严谨
的标准。

首先，报告最近二十四小时内，你花在坐禅与行禅的时间分别是多少，如果你
对此相

当诚实坦白，它便可以显示出你自己对修行的诚意。其次，描述你的禅坐练习，无须详述每

次禅坐，如果有几次类似的禅坐，可将特色合并在一起综合报告。试着描述一次或多次最清

楚的禅坐细节，从禅修最初生起的所缘——腹部的起伏一开始，然后加入在六根门生起的其它

所缘。

结束坐禅的描述后，进入行禅练习的报告。你只要叙述与行走动作直接相关的经验，

无须像禅坐一样，说明连续生起的所缘，如果你在行禅中使用三分法——抬起、移动、放下，

试着包含每个部分与在其中的经验。

◎出现什么，如何注意到它，有什么事发生？

对一切所缘——真的在禅修中所生起的任何所缘，请以三个阶段来报告自己的经验。

第一、确认出现了什么；第二、你如何注意到它；第三、你看见、感觉或了解了什么，也就

是当你注意到时，有什么事发生。

让我们以最初的所缘——腹部的起伏动作为例，第一件要做的事，是确认腹部膨胀过

程中出现了什么。

「腹部膨胀了。」

其次，要去注意，并在心中默念。

「我注意到『膨胀』。」

第三个阶段是描述膨胀时发生什么事。

「当注意到『膨胀』时，我经验到不同的感受，也就是当时各种感受的变化。

」

然后继续小参，以相同的三阶段描述收缩的过程，与禅坐期间发生的其它任何所缘。

先简单提及所缘的出现，描述如何注意到它，以及接下来的经验，直到所缘消失或注意力移开为止。

或许以比拟来说明会有助于明了。想象我正坐在你面前，突然伸出手并张开手掌，你会看到我握着一颗苹果，你把注意力直接对准苹果，认出它，并且（由于这是个比拟）对自己说「苹果」。现在，你继续辨识苹果是红的、圆的且有光泽。最后我慢慢拳起手掌，苹果便消失了。

如果苹果是禅定的最初所缘，你要如何报告关于苹果的经验？你会说：「苹果出现了，我注意到它是颗『苹果』，它是红的、圆的且有光泽，然后苹果慢慢消失了。」

你可以用如此清晰的方式，分三阶段来报告有关苹果的事。首先，当苹果出现的刹那，你能察觉到它。接着，你把注意力对准苹果，并认识它是什么，由于你以苹果为「禅修」的所缘，你特别精进地在心中默念它。第三，你继续注意苹果，并辨识其特质，以及它从你的觉知消失的方式。这三阶段过程与实际观禅所要遵循的步骤相同，不同的是，你所观察与报告的是腹部起伏的经验。千万要注意，当观察虚构的苹果时，不要延伸臆想其多汁的样子，或想象正在吃它。同样地，在禅修小参中，你的描述要限制在直接的经验里，而非对这个所缘的臆想、想象或发表意见。

一如你所了解的，这种报告方式是实际观禅中应如何运用觉知的指引，因此，除了接受老师指导的机会之外，小参也是很有帮助的。行者通常会发现，对禅修而言，做这种报告有激励性的影响，因为这会要求他们尽量清楚地专注于自己的经验。

◎觉知、精确、坚忍

对于所缘漠不关心、随性杂乱，或失念、无意识地看着它是不够的，这不是你无心地背诵一些脑海里东西的练习。你必须全心全意地看着所缘，尽可能精确地保持专注于所缘上，如此才能洞察所缘真正的本质。

尽管我们很精进，但心会散乱，并非总是规规矩矩地一直维持在腹部。这时，新的所缘——散乱的心——生起。要如何处理呢？我们要觉知散乱，这是第一个阶段。第二阶段是在心中默念「散乱、散乱」。它生起多久后我们才有所觉知？一秒？两分钟？半小时？在我们默念后又发生什么事？散乱的心立即消失了吗？心还继续散乱吗？或思绪减弱，最后消失了？旧的所缘消失前，又有新的所缘生起吗？如果你丝毫未注意到散乱心，也要告诉老师这件事。

一旦心不散乱，就回到腹部的起伏。你应该要描述自己的注意力是否能回到腹部上，通常在新的所缘生起前，心停留在起伏动作的时间有多长，在报告中说明这点也很好。

禅坐一段时间之后，各种疼痛与不悦的感受一定会生起。假如突然生起一阵搔痒——

新的所缘，要记得默念「痒」，感觉愈来愈痒或维持不变？有没有改变或消失？有没有新的所

缘生起，譬如想抓痒的欲望？这些都要尽量精确地描述。各种色、声、味、冷热、僵硬、震

动、刺痛与心的所缘的无止尽过程也是如此，不论何种所缘，都要应用三步骤的原则。

整个过程的所有部分，就像在进行一项沉默的审查，要与经验非常靠近——不要问自

己一堆问题，而迷失在思虑之中。对老师来说，重要的是，你是否能够觉知所有生起的所缘，

是否拥有精确的心来保持正念，是否坚忍地完整观察到它们。对老师要诚实，如果在心中默

念后，还无法发现、注意或经验到任何所缘，并不意味着你的练习都是失败的！清晰而准确

的报告，可以让老师协助你练习，指出错误或加以纠正，让你回到正道上。

愿你在这些小参指导中获得利益，愿将来有一天，老师能协助你去帮助你自己。

（译者按：本期专辑内容译自班迪达尊者（Sayadaw U Pandita）所著《就在此生》

（In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha）一书，中译本将由香光书乡出版社出版。专辑中部分标题为编者所加。）

班迪达尊者简介

◎一九二一年生于缅甸仰光市近郊。

◎十二岁剃度出家，二十九岁接受马哈希尊者的禅修训练。

◎目前负责「清净智禅修道场」（Pandita Arama）指导密集禅修，为缅甸当代颇负国际声望的禅修大德。

◎著有《就在此生》（In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha）、

《解脱道上》（On the Path of Freedom: A Mind of Wise Discernment and Openness）、

《宁静安乐之路》（The way to the Happiness of Peace）、

《炎炎夏日的雨水》（Rain Drop in Hot Summer: Words of Advice from Sayadaw U Pandita）等书。

香光庄严第七十三期/专辑/禅修的基本指导/民国 92 年 3 月 20 日