是的，上师身体不好，血压高，现在脾气也不好，早说过没法一直陪着你们。有些人先是信任他，事后看他表现又换了他，甚至删除、屏蔽了。平常要认真学、认真听开示、认真听法、认真求法、修法，机不可失、失不再来，人生苦短、生命没有永远的精彩与宽裕。只管打坐，直至看清生命的实相，无论是躺着、坐着、站着、走着，不管是盯着、看着、觉着、寻着、照着，就是要看清当下五蕴起落的实况。觉知、觉醒内在，直达心源、本面，这就是内观。平常要修习好全念住，受伤、损坏公物等等就会少起来。“目标明确、过程清晰”这是全念住的窍诀，煅炼自己日常明确方向和实现的动作，是修内观的基础。基础好的人不错失功德机会、内观力强。该求求、该干干、该问问，“知时知节、进退有序”；做事讲汇报，修行讲求法、求知、讲功夫，莫本末倒置，杜绝“以次充好、以假乱真和以弱充强”。收起你以前那一套模式，共修的意义在改变习气。惭愧、忏悔、精进是密集禅修的法宝。犯错、改错、再犯错、再改错是体验的必经之路。今天未问而说到止，善护念、善自受持。

------------------------------------------------------------------------

五藴当下聚合为身心自我

无常 苦空 无我

内观证之

非是理性思之、推之、测之。

念佛、内观、修习瑜伽是自宗最基本最重要的修法。

道场以敬、念、禅为三庄严。

为什么看不住，为什么会妄想、烦恼纷飞？就是业障深重，内心没有光明。所以要努力行善、念佛、修禅，以期挣扎、奋斗向光明！

———楞严悲华禅师  
奋发提起，念住当下。昏沉散乱业障现前，先奋力念佛祈祷，祈能清醒、专注，以期无论苦乐顺逆正念勇猛坚持精进修内观！

内观从念身开始，既而念受，再而念心，最后念法，以证悟无常、苦、无我三法印为期。

奋发提起，念住当下。昏沉散乱业障现前，先奋力念佛祈祷，祈能清醒、专注，以期无论苦乐顺逆正念勇猛坚持精进修内观！  
  
为什么看不住，为什么会妄想、烦恼纷飞？就是业障深重，内心没有光明。所以要努力行善、念佛、修禅，以期挣扎、奋斗向光明！

内观从念身开始，既而念受，再而念心，最后念法，以证悟无常、苦、无我三法印为期。日常生活中勤修念佛祈祷与全念住，是为內观修习前行资粮。全念住不修，平常做事就会毛糙、懒惰、娇情、妄想多。平常要勤修全念住，当昏沉散乱重即业障现前，应先奋力念佛祈祷，祈能清醒、专注，以期无论苦乐顺逆正念勇猛坚持精进修内观！

日常生活中勤修念佛祈祷与全念住，是为內观修习前行资粮。

内观到最后提起参，起初应修止为要，专注看。止观的止，寂止；寂止是慧观的基础。内观前有相祈祷、忏悔、发愿，起修后就基本无相修了，形象声音味道都不是专注的；进出 长短 粗细 按这个次第；凉热 麻胀 看见什么等都不是要关注和研究的

身体的疼痛和思维是两个，疼痛又如何影响思维？  
  
**四念处内观禅----悲华禅师（楞严上师）继天台止观后正式介绍南传内观禅**  
释悲华 MEDITATION KING  
2014-8-9 20:43  
我到缅甸跟随马哈希尊者的大弟子兆苏康尊者修习的四念处禅法就是今日汉语界流行的内观，其实此前在家做居士的时候，我就十分重视《四念处经》，在九三年前往江苏扬州高旻寺的时候就得到来自国清寺的汉译的《四念处经》，在跟随坤山恩师参禅的同时就把这个内观修法和参念佛是谁给结合了起来，并得到恩师的认可。兆苏康尊者的内观禅法来自马哈希尊者，但是师父教给我的内观禅法则更加原始而直接，在几次与师父对答印证禅定果位境界后，苏康恩师就很鼓励我将来把这套禅法流传到中国内地了。十几年后的今天，已经越来越多的人听说过内观，今天我就正式地给各位宝贝弟子介绍下什么是内观禅。  
内观是佛教禅修的基本方法，在原始佛教时期就已经存在，但是后来却慢慢地随着佛教的衰落而衰落了，直到19世纪末期才在缅甸重新受到重视，经由替隆、图考、雪进、涅敦等禅师的实践与教导，逐渐得到普及，随后广泛地传播到斯里兰卡、泰国、老挝等其它南传佛教国家。随着修行方法和内观体系的成熟，特别是由于马哈希等诸多内观大师的努力，内观中心也如雨后春笋，出现在世界各地。如今它已被推广到欧洲（首先是英国）、美国、新加坡、马来西亚、台湾等许多国家和地区。在中国大陆，内观修行也吸引了越来越多的参与者，其中相当一部分人成为内观的忠实修习者和热忱推广者，进一步推动了内观在中国的传播和发展，甚至在一定范围内成为一种风尚。  
 在佛教最初传入中国的时候，小乘的禅法，其实也就是今天这个内观禅法还是主流，象安世高、佛图澄这样中国佛教的先驱者，其实也都是内观大师。我在二十年前得到这本《四念处经》就是最规范的关于四念禅法的汉译本了，《四念处经》的开篇就很清楚地说到这是“唯一之道”，可见这个法门的重要性和根本性。下面我根据相关资料，作个简单的介绍：  
  
  
  
**1、“内观”释义**  
内观，梵语为vipaśyana、巴利语为Vipassana（由Vipasyana转化而成），汉语界音译作“毗婆舍那”、“毘婆舍那”或“毗钵舍那”，或者依其观照之义而译为“观”，现代学术界才倾向于将其意译为“内观”。它由前缀vi（多样地、仔细地）和词根√pas（看、见）而来，原意并没有“内”、“往内”的意思，而且Vipassana不仅包括内观也包括了外观，所以严格来说，内观并不是最好的译语，但习惯所致，“内观”已成了大家所熟知的指涉Vipassana的特定用语。西方学者则直接将它译为insight meditation，“向内”或者“直接”的意味不言自明，台湾早期译者在英译汉过程中，将其前缀“in-”意译为“向内或内向”的意思，从而将vipassana的译为“内观”，并成为一种十分流行的译法，而如今汉语界通用的“内观”译法也是沿袭使用了这层意思。 因此，我们不必把内观的内理解为向内，但是可以理解为“内在”，理解为是一种趋向深层次的内求之意。由于，内观是得到内在智慧的努力，所以内观也叫做“慧观”。内观是一种行者觉知内在自我洞见身心实相的方式，根本来说是对身心乃无常、苦、无我三法印的洞察与觉知。总之内观，就是观察自己当下内在的身心五蕴实相，看清身心的无常、苦空、无我的实况，不再执著身心为“我”而灭除烦恼和痛苦。因此内观也可以叫做内视，是人类自我醒察的最基本方式，通过内观才能真正做到古希腊哲人柏拉图说的“认识你自己”。内观是对洞见生命本质的一种尝试，要求时时刻刻直接地、客观地觉知身上发生的一切，而不是沉溺于具体的内容中或者从中逃离。禅师马哈希在《毗婆舍那谛观入门必读》中就曾说“凡一瞻，一听，一嗅，一尝，一触或一念现起，宜即如实观照”。我在缅甸木姐一个奘房参加恩师主法的一次半月禅修法会的时候，那些当地热情的居士就曾用英文给我写了一张纸，都是很好的佛教格言，其中一句是“征服整个世界不如征服自己一人”，然后他们告诉我内观就是在征服自己，就是走向阿拉汗（阿罗汉），说这就是我们的始祖的教导。我问到：你们（傣族）的始祖是？回答说他们的始祖后来生天，又从天上降生下来，就是现在大雄宝殿里供奉的乔达摩佛。乔达摩佛就是汉传佛教常说的佛祖释迦牟尼。所以，傣族人的佛法信仰有多深，你只能惊讶！内观的修习，极重要的一点就是要培养敏锐的觉知力，这种敏锐的觉知力被称为得到“刹那定”的功夫，它要强大到足以捕捉不期而产生的非常细微的一些现象、过程。所以一般的内观课程都会经由觉知力的培养才真正进入内观的阶段。在内观中，内观者必须觉知瞬息万变的事物，禅修过程中产生的酸、疼、冷、热等等都可以成为内观的对象。而且这些感觉都是转瞬即逝的，内观者不应该留恋于某一个感觉，而是觉知当下，每一个感觉都平等对待,这个也称为等观或等持。当然，这些对象只是内观的媒介，真正要做的是通过观察这些事物以觉知无常、苦空、无我三相。这些需要一一加以观照的对象，在佛法里分为身、受、心、法四个不同的层面，对这四个层面的觉醒和认识，越来越难。所以内观修行在佛教里正规的说法是“四念住”。  
**2、 内观（vipassana）禅与寂止（samatha）禅**  
按照佛教的禅修体系来说，内观（vipassana）禅与寂止（samatha）禅是禅修的两种基本形态。南传佛教将八正道中的正念，分别解说为观（vipassana）禅和止（samatha）禅，通过正念的修习，最终将圆满八正道中的正定。马哈希尊者则取佛音尊者在《清净道论》中的说法，将禅修方法（四十种禅修业处）分为可以导致内观智慧的观禅和不能直接导致智慧的止禅，而内观则同时起到止和观的作用。所以，在很多修行系统里，内观一般是在禅修者完成了奢摩他或者说止的修习之后进行的。如《俱舍论》中也论及：  
论曰：依已修成满胜奢摩，为毗钵舍那，修四念住。  
5世纪的南传佛教大师佛音的《三部注》中也说：  
奢摩他，即（可）作为内观基础的八等至。  
止禅和观禅两者的关系，正如豪特曼（Houtman）总结的那样：“在所有缅甸的内观方法中，都必须包含止禅，但并不是所有的止禅传统都需要内观的”。所以，马哈希尊者将内观作为禅修方法的选择，内观同时包含了止和观的作用，一步到位。当年在缅甸，我与恩师说及内观的时候，恩师表示费解，最后我们还是说到四念处和禅定，还是不用“内观”之义，足见内观这个从英文再到汉语的翻译不是很准确，但以为已经习惯，也就只好沿用了。佛教的流传过程中，这样的现象很多，比如“活佛”西藏佛教中就没有这个说法，有的只是“朱古”或“知格”，意思是转世者的意思，但是后来都这么说也就习惯了。不过，真正的行者是不能随俗的，得严谨地区分，必须理解最原始的佛教才行。  
在汉传佛教中，经过天台智者大师总结，也将内观或者毗婆舍那，即所谓的“观”与“止”（samatha，奢摩他）相对，即“止观”。止取止息妄念、身行定止之义，观则取观达智慧、契会真如之理。净影慧远法师所撰《大乘义章》卷第十就有记载：  
“止者，外国名奢摩他，此翻名止。守心住缘，离于散动，故名为止。止心不乱，故复名定。观者，外国名毗婆舍那，此翻名观。于法推求简择名观，观达称慧。”  
止禅是集中注意力的、平静的、沉着的禅思，它能够压伏烦恼，平静心识，能使人达到世间的四禅八定。但是它却不能够产生出世间的内观智，只有内观才能获得智慧，并以此来洞见事物无常、苦空、无我的本质，真正地达到涅盘寂静的境界。豪特曼就说：“奢摩他创造了世间智慧，而内观打破它们并洞见它们的实相。”智者大师也说，“止观者，止是禅定之胜因，观是智慧之由藉”。  
因此，止禅以定为取向，所缘乃是相对法或者说俗谛，它能让实践者暂时地专注于某个事物上而忘掉烦恼，达到心灵的短暂安定。而究竟法或者说真谛，就只能依靠内观所生的智慧去了知。简单来说，止禅对于烦恼只是压制；只有观禅才能从根本上剔除它。在这个层面上来说，止禅就像是一个权宜之策，而修习内观才是根本解决之道。按照佛教传统的说法，止禅是佛教与其它宗教传统共有的（尽管佛教也对其作了改进），唯有内观禅的修习，才体现了佛教与其它宗教的不共之处。  
不过，二者也不是绝对隔绝的，内观禅需要以止禅为基础，借助止禅所培养的定力，而且就算进入内观修习之后也还是不能丢弃止禅的作用。正如大圆满祖师普巴扎西仁波切所说的那样，止观交修是最好的方便。止禅的修习，不仅要求身体处于固定的姿势，而且也要将心专注于某个对象之上，专注、专注、再专注，直至修得心一境性的状态（就是五种禅支出现的初禅境界）。然后，长时间地定在一个事物上，摒弃一切杂思歪念，渐渐修成圆满的四禅八定。相比较之下，内观是一个先持戒，后守定，再由定生慧的修行次第，它不要求固定的姿势，可以怎么舒服就怎么坐，还有一些派别提倡在身体活动中进行内观。它观察的对象乃是瞬息万变的，需要敏锐的洞察能力，这就要依靠于止禅所培养的定力或者说专注力，由其才能萌生出了知万物本质的内观智慧，断除烦恼，解脱生死，现证涅盘，如果没有止禅为根基，整个过程便无从下手。  
  
  
  
  
3、 内观方法  
南北传佛教传统一致认为，四念处是释迦牟尼佛亲自教导的一种修行方法，也是内观修习中最为常用的一种基础性的修行法门。四念处又译为四念住、四止念或者四念，称为“一乘道”。《大毗婆沙论》指出：“四念住者，一身念住，二受念住，三心念住，四法念住”。又说“有一趣道能令有情清净超灭忧苦，谓四念住。”认为经由此道可以使众生清净无染，超脱忧、悲、苦、恼，获得解脱之果。《四念处经》中说：  
诸比丘，为净众生，为度忧悲，为灭苦恼，为达正道（八正道），为证涅槃，有此唯一趣向途径，即四种奋发提起醒觉念处观照。  
四念处是净化众生，去除忧悲苦恼，获得真如法的修行方法。  
具体来说，“念即能观之观，处即所观之境”，念就是能进行观察的觉知力和观察力，处就是所觉知和所观察的对象，用智慧去观察这些对象就是念处，进一步指出因为共有身、受、心、法四个对象故称四念处，也就是身念处、受念处、心念处和法念处。  
身、受、心、法四念处是一个相续的过程，后者皆以前者为依止处，而身念处又以止禅的修习为依止处。《大毗婆沙论》说：  
身观与受观为依止，为迹处。乃至心观与法观亦尔。余如前说。问：若尔，身观复以谁为依止迹处耶？答：以先所得奢摩他相，为依止为迹处。如说彼先得不动奢摩他故，身轻暖相，从足至顶，周遍积聚，由此能起身念住乃至法念住。  
一般认为待修成一定程度的“定”就可以开始修习四念处了，通常认为不必达到初禅，只要能达到欲界的一心专注定就可以开始内观了。而在四念处中，身念处一般是最先修习的内容，是根基。因为刚进入四念处的修习者，觉知能力还比较薄弱，所掌握的观照力也是比较低层次的，还很难觉知很微细的事务，而相较之下，四境之中身相最为粗显和稳定，比较容易把握，在身相上心念也比较容易专注。关于身念处的修习方法在《四念处经》或《大念处经》中都有详细的阐述，按其次第一般分为呼吸观、四威仪观、不净观、四大观和九墟墓观等。在身念处阶段，要求如实地感知自己的身相，最后只剩下因缘而有身的观念存在，慢慢地认识到身相的本质，不执着于外物，即如经中所说“皆会‘有身’之思念现前。彼当无所依而住，且不执著世间任何物”。  
接着就是受念处，《大念处经》记载：  
若在感乐受，知：“我在感乐受。”在感苦受者，知：“我在感苦受。”在感不苦不乐受者，知：“我在感不苦不乐受。”  
也就是说，在受念处的过程中，如实地观照身体上升起的感受，不论是舒适或不舒适，都专注地、持续地、精勤努力地、平等地进行观察，从而如实地了知受的实相。在这个过程中，内观者会发现，任何一种感受都是瞬息生灭、变幻无常的。在切实认识到无常的苦相而不是只凭意念想象后，实践者超越“受”，摈弃偏好心，对一切“受”都只是平和地去觉知“这是受”，从而远离受之执着而心无所住。  
此时，实践者的觉知能力已大为增强，大体能够观察微妙的内心活动，对“心”的真实状态进行清醒的觉知。《大念处经》说，观察心的过程中，无论善心还是不善心，都应该如实观照它生住灭的最终结果，看清它的实相，最终只剩下“这是心”的觉悟，从而不执着于任何好的或坏的心理状态。经过心念处的修习，实践者看清心相的本质，从而锻炼出使心念归于平静的种种方法，使心归于清净。  
四念处中次第最高的一个是法念处，法是心的认识对象，是心理的主要内涵，它的变化较心的活动更加微妙，所以法念处也比心念处更加精深。《大念处经》对于法念处也有极为详细的说明。到达法念处这一阶段，比较粗显的烦恼已经断除，五盖等扰乱众生心识的烦恼却还使众生不能明确正道。所以必须对更深层次的也更隐晦的附着于心上的法进行了知，克服五盖，了解五蕴，觉察内外六处，修习七觉知，最后培育三十七菩提分而真正地理解四谛，最终认识到“法”也具有无常、苦空、无我的本性，实现从染污到清净，从执着到不执着的转变过程。  
总之，四念处就是对身、受、心、法是处进行直接的念知修行，直到证悟到身心实相，从而获得道、道智和道果，实现解脱。通常汉传佛教流传的观身不净，观受是苦，观心无常，观法无我这四念处的修法，以及天台宗对四念处修行的分类和诠释，只能属于四念处修行中的部分内容和另外一种修行体系的分析，与我们现在说的四念处内观禅的修法还是有一定区别的。[悲华禅师编写]  
  
  
  
念佛、内观、修习瑜伽是自宗最基本最重要的修法。道场以敬、念、禅为三庄严。