[在线情况](http://www.beihua.org/bbs/ViewOnline.asp)

[在线图例](http://www.beihua.org/bbs/ViewOnline.asp?menu=cutline)

[性别图例](http://www.beihua.org/bbs/ViewOnline.asp?menu=UserSex)

[今日图例](http://www.beihua.org/bbs/ViewOnline.asp?menu=TodayPage)

[主题图例](http://www.beihua.org/bbs/ViewOnline.asp?menu=board)

[帖子图例](http://www.beihua.org/bbs/ViewOnline.asp?menu=TotalPosts)

[成员列表](http://www.beihua.org/bbs/Members.asp)



**[欢迎词]：** 欢迎来到悲华在线网站专属论坛，本论坛由荆溪云林禅寺楞严悲华禅师创办，乃为方便师父与其各地的弟子们沟通交流而设的网络平台。因论坛限制注册，故一般用户只可以游客身份进行部分内容的浏览，无法发帖和跟帖，给您带来的不便敬请谅解。若有意与师父结缘，可添加QQ群“楞严师父结缘群”【群号：6136758】，若在群里向师父恭敬问询，即可得到回应 。弥勒尊佛!谢谢！愿您六时吉祥！

|  |
| --- |
| [**网站主页**](http://www.beihua.org/homeArticle/index.html) **|** [**慈宗和弥勒**](http://www.beihua.org/bbs/%20http:/www.beihua.org/homearticle/CIZONG/Index.asp) **|** [**太虚法藏**](http://www.beihua.org/bbs/%20http:/www.beihua.org/homearticle/taixu/Index.asp) **|** [**导师**](http://www.beihua.org/bbs/%20http:/www.beihua.org/homearticle/Article/Index.asp) **|** [**道场**](http://www.beihua.org/bbs/%20http:/www.beihua.org/homearticle/DaoChangJC/Index.asp) **|** [**下载中心**](http://www.beihua.org/homearticle/Soft/Index.asp%20) **|** [**影视厅**](http://www.beihua.org/bbs/%20http:/www.beihua.org/homearticle/dianyinba/Index.asp) **| 图吧 |** [**博客**](http://blog.sina.com.cn/shilengyan) **|** [**论坛**](http://www.beihua.org/bbs/) **|** [**视频教室**](http://www.beihua.org/beiwang/ucroom.htm) **|** [**QQ空间**](http://www.beihua.org/bbs/%20http:/user.qzone.qq.com/57199833/infocenter?ptsig=Dl-2SNJ412OujF88wAVAOXdb20sYj4*05rrZnkDpnMg_) |

有人问禅师：什么是佛？楞严悲华禅师答：问者即是，全体即真，一切现成，无欠无缺，不增不减，不垢不净，见者非见，言者非言，于无知处知，于无所得处得，是名为佛也。

**古有黄龙三关，今有楞严三问：**今问《楞严经》所云：何为妙明真心？云何忽生山河大地？菩萨是如何假爱欲而生娑婆却又不染红尘？若通此三问三答，必为见性人也。

[分栏模式](http://www.beihua.org/bbs/Frame.asp)

»　[慧光](http://www.beihua.org/bbs/Profile.asp?UID=1375) | 上线 | 控制面板 | 主题索引 | 统计 | [搜索](http://www.beihua.org/bbs/Search.asp?ForumID=0)| [社区设施](javascript:UrlPost(%22#")) | [帮助](http://www.beihua.org/bbs/Help.asp) | 退出

[**悲华论坛----悲华禅师（楞严上师）与弟子们进行佛法交流的网络平台。**](http://www.beihua.org/bbs/Default.asp) **→** [**导修专区**](http://www.beihua.org/bbs/Default.asp?GroupID=656) **→** [**禅修正行**](http://www.beihua.org/bbs/ShowForum.asp?ForumID=1302) **→** [**内观法门[南传]**](http://www.beihua.org/bbs/ShowForum.asp?ForumID=1318) **→** [**当代南传佛教内观禅修四大体系之对比性研究----雷晓丽**](http://www.beihua.org/bbs/?ThreadID=14058)

**[http://www.beihua.org/bbs/images/favs.gif](javascript:window.external.AddFavorite(location.href,document.title))　 [http://www.beihua.org/bbs/images/mail.gif](mailto:?subject=当代南传佛教内观禅修四大体系之对比性研究----雷晓丽%20-%20悲华论坛----悲华禅师（楞严上师）与弟子们进行佛法交流的网络平台。%20-%20Powered%20By%20BBSXP&body=http%3A%2F%2Fwww.beihua.org%2Fbbs%2FShowPost.asp%3FThreadID%3D14058)　[http://www.beihua.org/bbs/images/Print.gif](javascript:window.print();)　[http://www.beihua.org/bbs/images/previous.gif](http://www.beihua.org/bbs/?menu=Previous&ForumID=1318&ThreadID=14058)　[http://www.beihua.org/bbs/images/next.gif](http://www.beihua.org/bbs/?menu=Next&ForumID=1318&ThreadID=14058)**

|  |  |
| --- | --- |
| [本地收藏](javascript:window.external.AddFavorite(location.href,document.title)) | |
| [ＱＱ书签](javascript:window.open('http://shuqian.qq.com/post?title='+encodeURIComponent(document.title)+'&uri='+encodeURIComponent(document.location.href)+'&jumpback=2&noui=1','favit','width=960,height=600,left=50,top=50,toolbar=no,menubar=no,location=no,scrollbars=yes,status=yes,resizable=yes');void(0);) | |
| [百度搜藏](javascript:window.open('http://cang.baidu.com/do/add?it='+encodeURIComponent(document.title.substring(0,76))+'&iu='+encodeURIComponent(location.href)+'&fr=ien#nw=1','_blank','scrollbars=no,width=600,height=450,left=75,top=20,status=no,resizable=yes');void(0);) | |
| [雅虎收藏](javascript:window.open('http://myweb.cn.yahoo.com/popadd.html?url='+encodeURIComponent(document.location.href)+'&title='+encodeURIComponent(document.title),%20'Yahoo','scrollbars=yes,width=780,height=550,left=80,top=80,status=yes,resizable=yes');void(0);) | |
| **当代南传佛教内观禅修四大体系之对比性研究----雷晓丽** | | |
| http://www.beihua.org/bbs/images/totel.gif | | 发起人：[释楞严](http://www.beihua.org/bbs/Profile.asp?UserName=释楞严)　　回复数：**0**　　浏览数：**222**　　最后更新：2014-4-20 1:05:00 by [释楞严](http://www.beihua.org/bbs/Profile.asp?UserName=释楞严) |

|  |
| --- |
| [简洁模式](http://www.beihua.org/bbs/?ThreadID=14058&ViewMode=0) |
| [完整模式](http://www.beihua.org/bbs/?ThreadID=14058&ViewMode=1) |
| http://www.beihua.org/bbs/Images/Star/star-off.gifhttp://www.beihua.org/bbs/Images/Star/star-off.gifhttp://www.beihua.org/bbs/Images/Star/star-off.gifhttp://www.beihua.org/bbs/Images/Star/star-off.gifhttp://www.beihua.org/bbs/Images/Star/star-off.gif[**订阅主题**](javascript:Ajax_CallBack(false,'ThreadSubscription','Loading.asp?menu=Subscription&ThreadID=14058')) 选择查看 [**发表新帖**](http://www.beihua.org/bbs/AddTopic.asp?ForumID=1318) | [搜索更多相关主题](http://www.duoci.com/Search/?Charset=GB2312&word=当代南传佛教内观禅修四大体系之对比性研究----雷晓丽) 　帖子排序： |

|  |
| --- |
| [查看 释楞严 的资料](http://www.beihua.org/bbs/Profile.asp?UID=556) |
| [给 释楞严 发送讯息](javascript:BBSXP_Modal.Open('MyMessage.asp?menu=Post&RecipientUserName=释楞严',%20600,%20350);) |
| [给 释楞严 发送邮件](Mailto:shilengyan@yahoo.com.cn) |
| [浏览 释楞严 的主页](http://www.beihua.org/bbs/www.beihua.org) |
| [浏览 释楞严 的博客](http://blog.sina.com.cn/shilengyan/) |
| [浏览 释楞严 的相册](http://www.beihua.org/bbs/无) |
| [搜索 释楞严 的帖子](http://www.beihua.org/bbs/ShowBBS.asp?menu=MyTopic&UserName=释楞严) |
| [将 释楞严 加为好友](javascript:Ajax_CallBack(false,false,'MyFavorites.asp?menu=FavoriteFriend&FriendUserName=释楞严',true);) |
| [将该帖子加入收藏夹](javascript:Ajax_CallBack(false,false,'MyFavorites.asp?menu=FavoritePost&PostID=35196',true);) |
| [将该论坛加入收藏夹](javascript:Ajax_CallBack(false,false,'MyFavorites.asp?menu=FavoriteForums&ForumID=1318',true);) |

|  |
| --- |
| **http://www.beihua.org/bbs/images/icon_post_show.gif2014-4-20 1:05:00**  **[**[**只看该作者**](http://www.beihua.org/bbs/?ThreadID=14058&PostAuthor=释楞严)**]** [**#1**](http://www.beihua.org/bbs/?PostID=35196) |
| |  |  | | --- | --- | | **释楞严** 愿为释尊心子 誓与弥勒同行  [http://www.beihua.org/bbs/Images/reputation.gif](javascript:BBSXP_Modal.Open('Reputation.asp?CommentFor=释楞严',550,200);)    http://www.beihua.org/bbs/UpFile/UpFace/556.jpg  研究员或教授级  角　　色：管理员 发 帖 数：2781 经 验 值：5306 注册时间：2005-10-14 http://www.beihua.org/bbs/images/money.gifhttp://www.beihua.org/bbs/images/time_sun.gifhttp://www.beihua.org/bbs/images/Horoscope/Capricorn.gifhttp://www.beihua.org/bbs/images/Sex_1.gif | 联系 收藏 [**回复**](http://www.beihua.org/bbs/AddPost.asp?ThreadID=14058&PostID=35196) [**编辑**](http://www.beihua.org/bbs/EditPost.asp?ThreadID=14058&PostID=35196) [**删除**](http://www.beihua.org/bbs/DelPost.asp?ThreadID=14058&PostID=35196)  当代南传佛教内观禅修四大体系之对比性研究----雷晓丽  【作者】雷晓丽，2007年毕业于中央民族大学哲学与宗教学系，2009年获中国人民大学哲学硕士学位，现就读于泰国摩诃朱拉隆功佛教大学佛教学专业（国际课程）。 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，[1]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、葛印卡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。  在我国，这样一个隶属于南传佛教系统的传统修行方法，也慢慢地受到重视，参加内观禅修的队伍也不断壮大。那么，内观禅修究竟是什么，它的理论基础为何，笔者参加的内观[2]是不是唯一的内观法门，内观在当今社会的发展现状怎么样？笔者希冀通过此文对内观禅修有一个体系性的呈现。 **一、南传佛教传统中的内观修习  1、“内观”释义** 内观是佛教禅修的基本方法，梵语为vipaśyana、巴利语为Vipassana（由Vipassana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[3]，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。   内观是一种在禅修中向内洞见身心实相的方式，根本来说是对苦、无常、无我的洞察与觉知。林崇安说内观就是往内观察自己当下的身心实相，看清身心现象的无常、苦、空、无我，不再执著身心为“我”而灭除烦恼和痛苦。[4]内观是对洞见生活、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”[5]。   内观的过程中，极重要的一点就是要培养敏锐的觉知力，以捕捉不期而产生的一些现象、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。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苦、无常、无我三相。  **2、 内观（vipassana）禅与止（samatha）禅的关系**  按照佛教的修学体系，内观（vipassana）禅与止（samatha）禅是禅修的两种基本形态。南传佛教将八正道中的正定和正念，分别解说为观（vipassana）禅和止（samatha）禅。艾伦斯（Irons）主编的《佛教百科全书》（2008年）“vipassana”条目，[6]也取这样的解说。内观禅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。[7]   5世纪的南传佛教大师觉音的《三部注》中也说：   奢摩他，即（可）作为内观基础的八等至。[8]   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”。[9]所以说，止禅修习的基础工作在内观修习中是必不可少的。   在汉传佛教中，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。[10]   止禅是集中注意力的、平静的、沉着的禅思，它能够灭除烦恼，平静心识，能使人达到绝对的定。但是它却不能够产生内观智慧，只有内观才能获得智慧，并以此来洞见事物无常、无我、空的本质，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。”[11]智者大师也说，“止观者，止是禅定之胜因，观是智慧之由藉”[12]。   以此，止禅以定为取向，所缘乃是概念法，也就是世俗谛，它能让实践者暂时地专注于某个事物上而忘掉烦恼，寻求心灵的短暂安定。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；只有内观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，而且就算进入内观之后也还是不能够丢弃止禅。[13]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，最后可以修得心一境性[14]的状态。长时间地定在一个事物上，摒弃一切杂思歪念，修成四禅八定。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，[15]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，整个过程无从下手。  **3、 南传佛教传统中内观修习的主要方法**  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”。[16]又说“有一趣道能令有情清净超灭忧苦，谓四念住。”[17]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。《念处经》中说：   诸比丘！于此，为有情之净化、愁悲之超越、苦忧之消灭、正道之获得、涅盘之作证，此有一法，即四念处也。四者何耶？曰：比丘！于此，于身随观身，热心而注意，甚深持念，于世间除去贪忧。于受随观受，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。于心随观心，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。于法随观法，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。（如是谓四念处）。[18]   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”，[19]念就是能进行观察的智慧，处就是所观察的对象，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。[20]   认为待修成“定”就可以开始修习四念处了。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，所掌握的智慧也是比较低层次的，还很难觉知很微细的感觉，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《念处经》和《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、四界观和九墟墓观。在身念处阶段，要求如实地感知自己的身相，最后只剩下“这是身体”的观念存在，在修习中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”[21]。   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。”[22]   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，不论是好或不好，都专注地、持续地、精勤努力地、平等地进行观察，从而如实地了知它的实相。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。在认识到无常的苦相后，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”。[23]   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灭的最终去向，看清它的实相，最终只剩下“这是心”[24]的无所差别的觉悟，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”也具有无我、苦、无常的本性，实现从染污到清净的转变过程。   总的来说，四念处就是要观身不净，观受是苦,观心无常,观法无我。 **二、 当代南传佛教内观禅修的主要流派** 如前所述，内观修习广泛的流布与传播必须得益于众多禅师的努力与实践。从早期的替隆、图考、雪进、涅敦等禅师，以及其后的马哈希、葛印卡等诸多内观大师的努力，及至现在，已经发展出完善的修行方法和成熟的内观体系。由于具体实践方法的不同，内观又可以分为多个流派，这里仅仅列举如今在社会上风行的四个内观派别，他们的内观中心遍布于世界上的许多国家和地区，在我国也有不同程度的发展，具有很大的影响力。 **1、马哈希与耶克塔内观中心(MTY)**  马哈希(Mahasi Sayadaw，1904-1982)，出生于上缅甸，原名乌囤（U Thwin[25]），6岁进寺院，12岁出家为沙弥，法号梭巴纳（Shin Sobana），19岁零四个月时受具足戒正式加入僧团，号乌梭巴纳（U Sobana）。马哈希从一开始就非常注重禅修，因为他出生的谢昆地区本来就有禅修的传统。由于条件所限，马哈希一开始还无法接触到禅修实践。他认真学习，潜心钻研经典，顺利通过了政府举办的各级巴利文考试和经论考试。1929年到唐渊寺（Taungwainggale）后，马哈希开始研究《大念处经》及其注释。1931年，他在打端（Thaton）找到了教导内观禅法30年左右的明贡禅师（Mingun Sayadaw，替隆禅师的弟子），并开始在其指导下修习内观。他一度四个月不发一言、避免完全的睡眠，通过观察每一个肢体动作来培养定力和觉知能力。在短短不到一年的时间里，马哈希就获得了非常卓越的成就[26]。1938年，他第一次开始给三个人教授内观，使他们获得了内观智慧。1948年缅甸独立，受当时的总理吴努（U Nu）和佛法弘扬协会（Buddha Sasana Nuggaha Ahpwe）会长乌囤（U Thwin）的邀请，马哈希于1949年11月从雪布来到仰光的耶克塔内观中心（MTY）教导佛法和内观禅修，并于12月4日开办了15个信徒参加的第一期内观课程，[27]之后就一直常住MTY进行内观的教导。其后，马哈希一系的禅法影响越来越大，在第六次结集（1954-1956）前后的时期广为盛行，不仅在国内成立越来越多的分支禅修中心，而且他本人和弟子受邀到其它的许多国家和地区教授内观，在许多国家成立了马哈希内观中心。1982年8月14日，马哈希死于心脏病，但以耶克塔内观中心为中心的马哈希禅法并没有停止其发展步伐。仅就缅甸来说，到1994年时全国已经有332座马哈希禅修中心，仅仰光中心参加禅修的人数总计已经约有1,085,082人，[28]马哈希一派无疑已成为目前缅甸乃至世界上最普及的内观修习派别之一。  **2、 葛印卡与国际内观中心**   葛印卡一系隶属于雷迪系统，因为葛印卡的老师乌巴庆曾追随雷迪的弟子乌铁吉学习内观禅修。   乌巴庆（U Ba Khin，1899-1971），是一位在家的禅修大师，他不仅受过高等西式教育，还历任缅甸GaoGuan。乌巴庆40多岁还在任GongZhi期间就开始先后跟随乌铁吉（U Thet Kyi）和韦布（Wei Bu）学习内观禅修，多次参加内观课程，掌握了熟练的内观技巧。乌巴庆试图找到在最短的时间内获得觉知能力的科学内观方法。1951年，乌巴庆成立了“内观研究协会”（Accountant- General Vipassana Research Association），通过这个协会他确证在内观之前修习几天的奢摩他确实有助于培养内观需要的觉知能力，他还设定了沿用至今的10天内观课程。1952年他在仰光成立了国际禅修中心（International Meditation Centre），为大众提供内观禅修指导。   葛印卡（S.N. Goenka，1924- ），是一位特殊的禅修大师，因为他是虔诚的印度教徒，也是一位富硕的大商人。葛印卡接触内观并不像其他禅师一样是因为虔诚的信仰，而是因为听说内观对他多方医治不愈的偏头痛也会有好处。经过14年的禅修，他不仅治好了顽疾，而且净化了心灵，体验到了内观法门的真谛。1969年，经乌巴庆授权，他回到印度传授内观的修习方法。虽然当时印度有严重的JieJi和宗教分歧，但他在短短不到一个月的时间里就举办了第一期10天的内观课程，进而吸引了数以千计的各个阶层的人参与其中，更有不少欧美爱好者来到葛印卡的禅修课程中。1976年，葛印卡在印度孟买成立了名为法岗（Dhammagiri）的一座国际内观学院(Vipassana International Academy)，它可以容纳600人同时进行内观，成为此系的国际内观总部。葛印卡内观课程的一个特色是监狱内观课程的开办。早在1955年，葛印卡就在印度的斋浦尔（Jaipur）监狱首次开展监狱内观课程，成效显著。其中，最著名的一次是1994年在印度最BaoLuan的提哈监狱举办的一次千人课程。**3、 帕奥与帕奥禅林** 帕奥（Pa-Auk，1934- ）出生于缅甸中南部。1944年受沙弥戒，1950年开始学习经论，并在沙弥期间通过了三级巴利佛法考试。1954年受比丘戒，正式加入僧团，1956年获达摩阿阇梨称号。1964年，帕奥开始学习禅修实践，潜心研究和实践四界分别、入出息、业处等禅修方法。他根据经典，辗转多处修习内观实践17年，于1981年7月接任帕奥禅林(Pa-Auk Forest Monastery)。1983年开始，就不断有禅修者前来求法，跟随其修习内观的人数不断增加。1990年开始有外国人前来参加内观课程，吸引了包括欧美、韩国、日本、尼泊尔、斯里兰卡等其他国家的禅修者。1996年帕奥禅师获缅甸政府颁发的“业处大阿阇梨”的称号，1999年，政府又颁发其禅修教授方面的最高头衔“至上的业处大导师”的称号。   帕奥的禅修法门是以帕奥禅林为中心开枝散叶的，帕奥禅林位于毛淡棉市东南14.5公里（9英里）处的帕奥村，创建于1926年，是一所注重教导和实践止观禅修的南传上座部佛教寺院，也是目前世界上一所颇具规模和盛名的禅修中心，目前住众一般维持在七八百人左右，一年中最多的时候可达1000人，并且建有供个人单独禅修的寮房300多间[29]，成为一所可供坐禅、讲法、住宿等多项宗教活动的设施齐全的禅修中心。如今，帕奥禅林已经在缅甸的其它城市设立了多个分部。  **4、 隆波田及其正念动中禅**   隆波田(Luangpor Teean，1911-1988)，出生于泰国东北部。11岁时出家为沙弥，学习寮语以及多种禅修方法，18个月后还俗回家。20岁时，按照习俗受比丘戒，学习禅修6个月后再次还俗回家，22岁结婚并育有3子，但繁琐的俗世生活并没有使隆波田放弃禅修。虽然一直坚持做功德和禅修，但是隆波田觉得自己还是没有办法摆脱心中的许多烦恼，于是，在1957年，放下所有的俗世事务，开始追求真正能够灭苦的修行方法。隆波田在珠光寺找到老挝（寮国）禅师阿姜潘·阿难陀（Achan Pan Anando）学习默念手部移动的“动-停”的禅修方法，自己又进行改良，停止默念而单纯地觉知肢体动作，几天后终于开悟[30]。隆波田改良的禅修方法，通过单纯地观察持续不断的有节奏的身体运动（尤其是手部运动）来培养觉知能力，提倡有节奏的身体运动而反对绝对的静止，因而被称为“正念动中禅”。  1957年10月底，隆波田回家以后，花了两年多的时间将动中禅传授给包括妻子在内的亲戚。1959年，回到布洪镇举办了第一个十天的内观课程，给三四十人教导动中禅的实践方法，不久就在当地成立了两个禅修中心。1960年，隆波田再次出家，并不断地传播动中禅，不仅多次到老挝、新加坡等国家教导动中禅，而且相继建立了佛禅寺（Paphutthayan）、解脱森林寺（Mokkhavanaram）、南来寺（Sanamnai）、踏名款寺（Thap mingkhwan）等专授动中禅的禅修中心。1988年由于胃癌入灭。隆波田一生不懈地传播动中禅，在泰国被称为“正念第一”。[31]  **三、四大派别之异同**  正如前所述，马哈希、葛印卡、帕奥和隆波田的禅修方法是目前世界上影响较大的几个比较典型的内观禅修法门，它们都是基于总的内观法门，而对自己法门加进了独特的经验论的阐释。这里就内观中的几个重要概念来对四个流派的同异进行分析。   **1、 动态与静态**  四个派别虽然都基本一致地强调静心、绝对的禁语，任何形式的交流以及阅读、记录等都是禁止的，但是在具体的修行方法上却有所不同，其中最直观的是动态或静态的修行。在《大念处经》的身念处中讲到：   复次，诸比丘！比丘于行者，知：‘我在行，’又于住者，知：‘我在住，’于坐者，知：‘我在坐，’于卧者，知：‘我在卧。’又此身置于如何之状态，亦如其状态而知之。[32]  认为内观过程中也应该对身体运动的“行、住、坐、卧”四威仪进行觉知，但是对身体活动的重视程度各派却有不同的表达。   葛印卡的禅修方法以静坐不动、闭目观照为主，他要求长时间的静坐来不断地觉知自己的身心现象，他杜绝跑步、快走等一系列幅度大的活动，除禅坐以外的所有活动都应该放慢节奏。虽然葛印卡的课程中也教授行动中如何进行持续的观察，强调日常活动中也应该继续观察活动的开展，比如吃饭的时候也应该明确觉知嘴巴的张开、合拢、咀嚼的运动，但是这样的教授都是轻轻带过，目的也只是为了不让原来进行着的内观过程中断。   相较之下，其它三系可以归为动态内观，他们都不同程度地提倡对身体活动的觉知。马哈希的内观法门以观察腹部起伏为立足点来培养觉性和专注力，[33]他认为人刚进入内观的时候，观察能力较弱，还无法把握微弱的呼吸变化，所以应该从粗显的腹部起伏入手，每个人的腹部都会跟随着出入息一起一伏，如实加以观照，比观呼吸更加简单易行。马哈希认为“每静坐四十至九十分钟后，可做行禅，以此交替练习。这有助于调和寂静和精进力以克服昏沉”[34]，他教导在任何时候都要缓慢地移动，[35]如果一味地静坐，身体和思想都容易僵化，造成昏沉睡眠，反而达不到好的效果。[36]帕奥禅师也提倡教导经行以保持充分的觉知。他的内观中心不仅有供禅坐的设施，也有供经行之处，但是帕奥的内观法门以禅坐为主，每天有差不多8个小时的坐禅共修时间，而自修时间则可以在坐禅和经行之间自由选择。  隆波田的动中禅干脆就是以身体（尤其是手部）有节奏的运动为观察对象，在对身体运动的观照过程中增强觉知力。“不要静坐不动，应连续不断地做规律的动作。不要专注。轻松地练习。张开眼睛。让念头自然现前，不要压抑它们。”[37]禅修过程中要求做不断的有节奏的运动，反对绝对的静止，甚至睡觉的时候也应该保持手的“起-合”直到睡着，而一醒过来，又应该马上开始内观的过程。隆波田的课程中没有绝对静止的静坐，传统的静坐方式也要加以手的规律运动。他坚持认为“动中可以发展觉性，如果静坐不动，当念头来时，很容易进入念头中而不自知。因此我们应经常移动身体的部位，而且要知道每一个动作。当念头来时，我们将看见并了解。”[38]   另外，从四个派系的作息表来看，我们也可以发现除葛印卡一系外都设有经行的课程，都提倡对身体活动的正确觉知，将觉知力贯穿于“行、住、坐、卧”之中。  **2、 内观与外观**   前面介绍内观概念时曾提到，“内观”并不是Vipassana（毗婆舍那）的最佳翻译，因为“内观”其实就囊括了内观和外观这两个方面。也可以说本文论述的乃是广义的“内观”，而这一节将要论述的是各派关于与狭义的内观相对应的“外观”的不同观点。《大念处经》中有一个经常出现的定型句：   如是，或于内身（受、心、法）之观身（受、心、法）而住，又于外身（受、心、法）之观身（受、心、法）而住；或于内外身（受、心、法），观身（受、心、法）而住。[39]  外观就是针对经典中的“于外身（受、心、法）之观身（受、心、法）”、“于内外身（受、心、法）观身（受、心、法）而住”这样的一些定型句而引发的概念，是vipassana中一个尚无定论的问题。温宗堃教授《巴利〈念处经〉的“外观”》一文就此有详细的阐述，本处参考此文简单介绍内观各派关于内观与外观的争论。   葛印卡一系认为修行内观时，如实地观察自己的身心现象就足够了，没有必要观察他人的身心现象，而且他人的身心现象我们也无从认识，所以就算去观察也必是不正确的、不合理的。葛印卡强调对自身的观照是极为必要的，“唯一能够直接体验真理的方法，就是向内观照，观察自己”[40]，他认为我们总是习惯将一切烦恼、窒碍归因于外在的人或事，由此只能越发愤慨，很少检视自己，不愿去认识自己的身心实相，从而陷入不如意就产生烦恼、怨恨的习性反应之中。所以，内观要以自己为落脚点，认识一切事物的无我、无常、空的本性，而不用妄加推测他人的状况。至于定型句中的“外观”，葛印卡一系倾向于理解成对人的身体表面的认识，即观察皮肤感受到的冷、热、痒等一切感受，觉知它的生灭，认为是内观过程的重要一环。在这个问题上，隆波田的观点与葛印卡有异曲同工之处，他也不同意观察他人的身心现象，因为根本不可能观察到别人的现时感觉，所以要培养的乃是自觉，他指导信徒说，“自觉无价。我们买不到，也没有人能代替他人修得。例如，当我握紧拳头时，有谁知道我的感觉吗？没人知道。表面上，你可以看到我握紧拳头，可是，你不知道我的感觉。同样地，当别人握紧拳头时，我可以看见，却无法知道他的感受。”[41]所以，每个人要做的就是观察自己规律的身心运动，培养觉性。   马哈希一系则认为不仅要持续照见自己的身心现象的无常、无我和苦，而且也要观察他人的身心现象[42]，他肯定内观自身，以及观察他人身心的必要性。但是马哈希也认识到要直接地观察他人的身心现象和所起的反应是不可能的，所以唯一的途径就是“推论了知”，也就是根据自己的经验来推论他人身上的感受，例如自己在“行、住、坐、卧”的过程中体会到它们都是无常的，那么看见他人做一样动作的时候，我们也能够推知他人的这些动作是无常的。这种“经验论”的推论，到底缺少客观正确性，也就削弱了“外观”的重要性。进而造成马哈希对“外观”立场的不坚定，因为他也曾说“就修习毗婆舍那而言……主要是观察发生在自身里的现象；发生于他处的现象，只需透过推论来了知。如此，禅修者只需了知自身里的名、色现象——以（观）智如实了知其真实本质”[43]，认为如实观照自己的身心现象已经足够。所以，温宗堃在文章中也总结说，“就马哈希系统而言，‘外观’仅是次要的，直接观察自身的名色，便足以证得所追求的观智、道、果”。[44]   相较之下，帕奥要求最为严厉，也与其它的几个派别的观点格格不入，他主张如果没有以亲见的方式观察他人的身心现象，那么就算对自己的身心现象观察地多么透彻，也是不可能证悟的,他说:“只观照内在自己的身为身并不足以证悟涅盘，还必须观照外在他人的身为身。为什么呢？因为你不只对内在自己的身有渴爱、骄慢与邪见，对外在他人的身也有渴爱、骄慢与邪见。为了去除对外在对象的渴爱、骄慢、邪见等烦恼，你必须也观照外在的身为身。”[45]例如，一个人虽然对自己放弃了执着，但如果还是沉浸在对他人的执着之中，受他人的感观刺激，也还是没有真正获得解脱。而且帕奥禅师对他人的身心现象的观察并不是通过马哈希一系所说的“推论了知”，而是直接的观察，他认为只要拥有了内观智慧，就算没有他心通，也能够如实观察他人。  **3、 干观与止乘**   如前所述，奢摩他是内观禅修的基础，只有借助奢摩他培养出来的定力才能够生出内观智慧。奢摩他所生的定分为刹那定、近行定与安止定，那么多大程度的“定力”是内观所需要的呢？由此，在内观中又隐射出两个概念，即将内观分为干观者（或者纯观者）和止乘者（或者奢摩他行者）。干观就是指在持戒清净以后，并没有修得四禅八定，而只是到达某个程度的定（一般是刹那定），就开始观察五蕴的无常、无我、苦相。止乘者则是指在持戒清净以后，通过一段时间奢摩他的修行，证得最高的定——安止定以后，再转而开始观照五蕴实相，修习内观。   在这个问题上，马哈希、葛印卡和隆波田基本持一样的观点，认为虽然在进入内观之前要修习一定程度的定，但是绝对的定的锻炼却是没有必要的。马哈希也曾将内观分为干观和止乘[46]并进行定义，[47]在自己的修行中则略过了禅那的修习，经由观察腹部起伏的基础训练，直接开始观察自己的身心现象，体证无常、无我、苦的特性。他说：“即使它（刹那定）是仅住刹那的，但从不被敌对者所征服这一点来说，是和近行定有相等的力量的”，[48]认为刹那定和近行定一样能够镇服五盖，因此修内观之前只需刹那定就已经足够。葛印卡一系的禅修课程也是如此，三天的数息观是进入内观之前的必要训练，但达到的定只要能够清晰地觉察到身心现象就足够了，刹那定就可以完成这个工作，而且太深的定甚至可能会导致对瞬息生灭的现象的疏忽。隆波田也认为修习绝对的止来达到类似于出神的状态是完全没有必要的，而且还很可能分心甚至不利于涅盘的完成，相对来说，他更喜欢单纯的念力的培养，也即所谓的“正念正知”，内观就要避免太多的止禅的培养，否则就不是内观了。   帕奥禅师的观点则大相径庭，他坚持先修奢摩他，待达到禅那以后再转而修习内观。帕奥极为重视禅那，在他的著作中多次提及，在《入出息念》中，他说：   禅修者修行入出息念达到第四禅，并修成五自在之后，当禅定产生的光晃耀、明亮、光芒四射时，他可以随自己的意愿继续修行三十二身分、十遍、四无色定、四无量心、四护卫业处等其他止业处，也可以转修观业处。[49]   帕奥禅师认为在专注一定时间的数息观之后将能够产生禅相，也就是修行禅定时心专注的对象，是心的影像或概念，而禅相又分为两种：取相和似相。帕奥的内观法门中，如果只是具备“取相”是不稳定的，从止的修习向内观进阶的一个必要条件就是“光亮或者透明的禅相”，也就是“似相”。在长时间的专注于“似相”中，禅修者才能够获得近行定或者安止定，近行定只是近似于禅那的定，只有安止定才是真正的禅那，也就是心完全专注于一境的状态。近行定还不够强而有力，还无法阻止“有分心”的生起，只有修成安止定才能征服“有分心”，保证观业处的完成。修禅者应该依靠五根[50]的力量来使近行定上升为安止定，逐级地修习四禅和它们的五自在。   关于止乘与干观的问题，我们可以参考台湾学者温宗堃和观净比丘的研究成果，温宗堃的《当代缅甸内观修行传统的兴起与巴利界对于“干观者”的诤论》、《巴利注释文献里的干观者》与观净比丘的《复归佛陀的教导》已经详细论述了干观与止乘的定义、此争论的历史演变，以及内观各派关于这个问题的态度等等。温宗堃指出干观者的修行传统可追溯至雷迪，引经据典地论证了干观者的由来和演变。而观净比丘则认为按照修成何种程度的“定”可将阿罗汉分为慧解脱和俱解脱二类，慧解脱阿罗汉依定力不同又可以分为全分慧解脱和少分慧解脱[51]，在圣典上，依色界的四禅而修慧得到解脱，应该就是主流，[52]但从一些圣典来看“不得初禅而证慧解脱”也是符合佛陀教导的谛理的，现存的巴汉圣典、注解书与论典都传承这个修行方式，南传的纯观行者正是这传承中的一种方式。[53]   其实，对于干观与止乘何者最为优胜仁者见仁，如性广法师就对观净比丘认为慧解脱是主流的看法持反对意见。[54]陈秀蓉指出这个问题对于一般人其实并不是那么重要，从实际内观禅修的过程中是否获得真正身心的宁静与苦恼的超脱，这才是重点。[55]  **小结**   马哈希、葛印卡、帕奥和隆波田这四个内观派别，都以内观中心为阵地、以内观教师为主要传播者而不断向外辐射。但是同样作为内观法门，他们之间在实践方法、教义教理等方面还是存在一些差异，由此也不可避免地产生了何者更符合正统的争论。   马哈希一系虽然得到以吴努为代表的最高统治者的认可和支持，与政治的交涉也更多，但是在正统性上却首先受到诘责，观腹部起伏法成为众矢之的。传统佛教历来将观出入息法视为正法，而马哈希的诠释明显与此相乖违，因此被斥为“新式的缅甸方法”。[56]斯里兰卡的卡沙帕（Venerable Kassapa）在《守护正觉教法》一书中斥责说：“在新缅甸政府推广的从仰光耶克塔发源的观腹部内观中，错误思想、混乱和无序达到了顶峰”。[57]而且他的“未得禅那便直接修习内观”的理论，也受到了苏摩（Soma Thera）等人的批评，他们认为依据巴利佛典唯有在证得至少初禅以后才能开始修习内观。   葛印卡一系作为由在家众兴起、由印度教徒发展壮大的派系，对于是否承袭正统的问题似乎不那么在乎。相反，他们一再强调自己的禅法广泛地适用于不同背景的人，并非专属于佛教徒。而就其实践方式来检视的话，我们不难发现，不仅存在马哈希一系的“未经禅那便直接修习内观”的问题，相关的阐释也更加现代化。   隆波田正念动中禅算是一个比较新的法门，他的观察手部节奏性运动的做法，与数息观的传统方法大相径庭。但是隆波田一系流传的时代比较晚，处于多样化的文化格局中，可以说已经渐渐淡出了正统性诤论的氛围，也就不用那么重视正统性的阐述。   总的来说，帕奥一系的禅法实行起来最严格，也最符合佛教传统内部的正统性，温宗堃认为帕奥禅修法，除了重视禅那的修习外，另一个重要特点是，相较于其他当代内观传统，更紧密地结合上座部阿毗达磨的教理。[58]   不管诤论结果如何，四个派系之间的差别客观存在。沙夫解释说因为《念处经》语言表达上存在的问题，才导致了各派内观教师对它的不同诠释，进而产生了各式各样的内观方法和体验过程。[59]而有的学者，如韦斯顿·金（Wiston King）则广泛地主张内观即是纯正佛教的禅修方法，[60]他认为禅那其实没有必要，不应该成为判定内观派系是否符合正统的标准。[61]  除了这四大体系，还有一些相对较小的禅修体系。确实如此，帕奥禅林最严格入门要求相对最高，更加系统深入。葛印卡体系对受众的要求门坎相对最低，宗教相关性最宽松。  我的理想是做一个问心无愧的人,一切的众生看见我不会感觉我有恶意！ | | |  |  | | --- | --- | |  | http://www.beihua.org/bbs/images/feedback.gif　[引用回复](http://www.beihua.org/bbs/AddPost.asp?ThreadID=14058&PostID=35196&Quote=1)　快速回复 | | |

|  |  |
| --- | --- |
| 窗体顶端   |  | | --- | | 1/11 |   窗体底端 |

|  |  |
| --- | --- |
| 窗体顶端  **快速回复** | |
| **文章内容** （[查看内容长度](javascript:CheckLength();)）  禁用 BB 代码 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/title.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/font.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/fontsize.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/fbcolor.gifhttp://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/clear.gif  http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/PopMenu.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/fgcolor.gifhttp://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/clear.gif  http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/PopMenu.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/bold.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/italic.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/underline.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/strikethrough.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/justifyleft.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/justifycenter.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/justifyright.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/justifyfull.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/numberedlist.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/unorderedlist.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/Paragraph.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/indent.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/outdent.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/subscript.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/superscript.gif |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/link.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/unlink.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/ed2k.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/specialchar.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/emoticons.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/table.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/image.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/Media.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/Break.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/hr.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/replace.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/cut.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/copy.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/paste.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/cleanup.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/undo.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/redo.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/selectall.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/unselect.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/RemoveFormat.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/delete.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/date.gif | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/time.gif |      |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/modeedit.gif |  | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/modecode.gif |  | http://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/expand.gifhttp://www.beihua.org/bbs/Images/Editor/contract.gif |   Loading... |
| 窗体底端 | |

|  |
| --- |
| **[论坛提示]：** **一、**悲华楞严禅师者，法名体澄，字号光觉，别号悲华，得法于福建龙岩中华山性海寺已故方丈寂照慧瑛禅师，为法眼宗第十一代传人。禅师还兼具临济宗、曹洞宗法嗣和南传四念处内观禅及藏传大圆满法传承。 **二、**有关法眼宗佛法知识简介：法眼宗为中国佛教禅宗五家之一，是最后出现的禅宗宗派，乃五代文益禅师所创，源出南宗青原一脉。文益圆寂后，南唐中主李璟谥为"法眼大禅师"。后世因称此宗为"法眼宗"。宋初极盛，宋中叶后衰微。到近代禅门泰斗虚云老和尚才重续法灯。 **三、**“法眼四机”为禅宗中之法眼宗指导学人所用之四种机法。(一)箭锋相拄，谓师家之接化，针对学人上中下等各种机根而弯弓投矢，机锋相当，接化与领受之双方，紧密相契，无有间隙。(二)泯绝有无，谓令学人超越有与无二元对立之分别见解，而不令执着于父母未生以前之自己。(三)就身拈出，谓佛性真如原本即显现于世间各种千差万别之现象界中，师家遂藉此种具显于人人眼前之现成佛性，信手拈来，一一皆可随缘点化。(四)随流得妙，谓师家依学人根器，灵巧运用接化之机法，而令学人体得佛性之殊妙。 **四、**法眼宗的宗风，简明处似云门，隐密处类曹洞。其接化之语句似颇平凡，而句下自藏机锋，有当机觌面而能使学人转凡入圣者。《五家参详要路门》说：‘法眼宗先利济。’直论箭锋相拄，是其家风。一句下便见，当阳便透。随对方人之机宜，接得自在，故说为‘先利济。’《人天眼目》卷四曰：‘法眼宗者，箭锋相拄，句意合机；始则行行如也，终则激发。渐服人心，消除情解，调机顺物，斥滞磨昏。’此亦先利济的意思。《归心录》说：‘法眼宗风，对病施药，相身裁缝，随其器量，扫除情解。’又《五家宗旨纂要》说：‘法眼宗家风，则闻声悟道，见色明心。句里藏锋，言中有响。三界唯心为宗，佛子明之。’。  **五、** 悲华楞严（体澄光觉）禅师云：总之，法眼宗的宗风灵活、顺机、直接了当又细密无间。不似临济那样过于严峻，棒喝交加；也不同曹洞那样细密宛转、玄奥难知。它是禅宗最后出现的派别，他融合了前面的各宗派所长而带融通性。贫僧的传法恩师慧瑛大和尚既传法位亦传法卷于我，其法眼之法是其师祖虚云长老亲自代传的，其也是虚公的戒子。吾之宗门法眼禅风乃接续于此，是为记。  | [返回首页](http://www.beihua.org) |[http://www.beihua.org/bbs/images/banner0711.gif](http://www.beihua.org/homeArticle/index.html) ※※※迈向解脱！※※  [**信息备案号: 闽ICP备08004965**](http://www.miibeian.gov.cn/) |
|  |

 [http://www.beihua.org/bbs/images/PoweredByBBSxp.gif](http://www.bbsxp.com/)

 [联系我们](http://www.beihua.org/bbs/SendMessage.asp) - - [论坛存档](http://www.beihua.org/bbs/Archiver.asp?ThreadID=14058) - [返回顶部](http://www.beihua.org/bbs/ShowPost.asp?ThreadID=14058#top)  
Powered by [BBSXP 2008 MSSQL](http://www.bbsxp.com) © 1998-2014 [Yuzi.Net](http://www.yuzi.net/)

 Processed in 0.05 second(s)  
Server Time 2014-10-12 17:07:09