

內觀雜誌第 22 期【2002 年 1 月】

內觀雜誌第 22 期

【本期重點】：比較不同的南傳內觀禪修法門。

第 22 期內容文摘：

佛使比丘的自然內觀法

帕奧禪師的方法

阿姜摩訶布瓦的方法

阿姜查的方法

馬哈希法師的方法

阿姜念的方法

隆波田的方法

 動中禪修入門

 動中禪的原理

阿姜達磨多羅的方法

孫倫念住禪修法

佛使比丘的自然內觀法

林崇安編

以「自然方式」產生的定力，通常已經足夠用來內觀，而由「系統訓練」所得到的定力，不但往往超過所需，甚至可能會產生對這種高度禪定的錯誤滿足。在高度禪定中，容易體驗極度的快樂，因而對它黏著，或是誤以為那就是涅槃的道果。「自然方式」產生的定就充份足夠作內觀，而完全沒有任何壞處，沒有「系統訓練」所產生的禪定的缺點。

經典上，有許多地方談到，人們在自然的情況下獲得各種階段的覺悟，一般發生在佛陀在場時，在其後很多的教師也是如此。人們並沒有採用後期論典所教的方式：於森林內坐著，專心地練習把專注力集中在某個對象。

很明顯地，佛陀最早的五個弟子經由聽到有關「無我」的談話，以及後來千位弟子聽到有關《熾燃經》的教導而開悟，這不是一種系統式的訓練，然而，內觀的智慧就自然地產生。這些例子明白顯示，當一個人想要明白瞭解問題時，定力就會自動、自然地產生，而且其引發的內觀，可以非常深刻而穩定。就像我們做算術時，心會自動、自然地集中，又如，當我們在瞄準目標射擊時，心會自動地集中、平穩。這就是心如何自然地產生定力的方式。由於這種方式一點也不神秘、神奇或令人敬畏，因此我們常常完全忽視它，事實上經由此種自然產生的定力，多數人就可獲得解脫。僅經由自然的定力我們就可以獲得解脫、涅槃、圓滿的覺悟。

所以請不要忽視這種自然產生的定力，它是我們很多人已經擁有或有能力去開發的東西。我們可以利用它成功地開悟，就像古時的人一樣得到，而不須知道現代的專注技巧。

想對我們身心世界，也就是五蘊有完整的認識，其所需具備之內在覺察力，必須經過幾個階段。

(1) 喜悅

第一個階段是喜悅。把一件事情做好，或是布施（可說是獲得功德最基本的方法），都可以得到喜悅。再高一些是道德或完全清

淨的言行，它會帶來更大的喜悅。比這兩種更高的是來自定的喜悅。即使是最低層次的定力，都能帶來很大的喜悅。

(2) 平靜

當喜悅引發之後，它能夠使我們的心「平靜」下來。通常，我們的心不易自制，不斷受到外在各種念頭及感受的誘惑而成為奴隸，一直起伏不定。但是隨著內心喜悅的建立，內心的平靜、穩定也跟著增加。

(3) 定

當穩定度良好時，會產生完全的「定」。這時候內心平靜、穩定、富彈性、收放自如、輕盈、自在，適合於處理任何事情，尤其是清除煩惱。

這樣的喜悅與寧靜並不會使心死寂、頑固如同頑石一樣，絕對不會發生這樣。此時內心平靜，更適合思考與內觀，身體很正常。這時的心是完全明朗、冷靜、穩定與自制，換句話說，非常適合工作與認知。這正是我們要追求的定的程度，而不是坐著不動如石的高度專注，完全缺乏覺性這，種高度專注不適合分析事情真相，深度集中的心，全然無法透視真相，它是一種無覺知的狀態，不適合作內觀。深度專注是內觀的一個主要障礙。當要做內觀時，必須離開深定，回到較低程度的定，然後才能運用心力。深度的專注祇是工具，我們寧可將目標鎖在適合內觀的平靜、穩定的心，由此獲得對身心整個世界的正見。這種內觀是自然產生的內觀，就像佛弟子親聞佛陀說法後自然獲得一樣。這導向於正確思惟，並帶來正見。而它並不需要任何儀式，也沒有什麼神秘。

但這並不表示內觀一蹴即成。因定力的強度及運用的不同，隨時可能獲得第一階的內觀智，而不是一下子就完全覺悟。透過定與清晰地觀察，將能感受到非常特殊、深刻的內觀經驗。如果獲得的是正確的內觀智，就能親身體會實相，當練習熟練，體會隨之深化，終而對所有的現象都能如實知見。即使獲得些微的內觀力，也可能使人得到聖者的最初果位，假使沒有達到這種成就，至少也能使人有高尚的品德。如果環境配合，而且內心建立足夠的品質，甚至可以得到完全的解脫，這完全看環境。但是，祇要內心擁有自然的定，內觀智就一定會生起，而能或多或少接近實相。

(4) 如實知見

所謂如實知見，指的是看清事物的無常（暫時性）、苦（不完美）與無我，瞭解到沒有任何事情值得追求、存有；任何東西都不值得去抓牢、去黏著為「我」、「我所有」、「好」、「壞」、「可取」、「可捨」。即使祇是概念或記憶上的喜歡或厭惡，都是黏著。我們說沒有任何事情值得追求或存有，意思是指沒有任何事情值得黏著。「追求」就是把心放在財產、地位、健康或任何喜歡的東西上，「存有」就是執著自我的形象，將自己的身份確定成丈夫、妻子、富人、窮人、勝者、敗者、人類或自己。如果我們深入觀察，成為自己是毫無樂趣，因為企圖成為任何東西都是痛苦的，相反地，如果完全放棄對「我」的黏著，就不會有痛苦，這就是前述不值得成為任何東西，祇要黏著「我」就必受苦的意義。當存在「我」，必然生起與之相對的、屬於這個我的「我所」，因此一個人有了「我的」孩子，「我的」妻子，「我的」這個，「我的」那個等等，然後一個人就有了做為一個丈夫或妻子、主人或僕人等的責任。而為了維持「我」，就要掙扎，而這些麻煩與掙扎，其實是盲目迷戀或黏著「我」的自然結果。

有人會問：「如果沒有任何東西值得追求或存有，是否我們就不該工作，或不該累積財富、地位和財產？」理解本文主旨的人都能瞭解，一個具備正確知識與理解的人，遠比一個受制於貪欲而缺少理解的人，更適合在俗世工作，因此，我們當然可以工作，但要正念現前，不要因貪欲而工作，如此，無論工作的結果是成功或失敗，都能順其自然，心無掛礙。佛陀與他的許多弟子，都是完全沒有貪欲，仍然做出比我們所做的更有意義的事情，我們可在記載佛陀生平的文字中發現，佛陀一天祇睡四小時，而其餘時間則在工作。

如果一個人完全沒有痛苦，這是最好的心態。不要有肉體是「我」在控制的概念，祇有明辨的智慧使身體自然活動，這種智慧能讓身心過程自然開展、毫無執取、貪求。佛陀的例子顯示，明辨力與慈悲足以讓沒有貪求的人生機盎然，比受制於貪欲的人做更多助人的事。煩惱中的人，因為自私而祇做利於自己的事，相反地，覺悟的人完全無私地做事。

(5) 厭離

當我們確實領悟到，沒有任何東西值得追求或存有，厭離之心會隨著內觀的深淺而有程度不同的顯露，這些是執著鬆動而消失的徵兆，是我們從長久的奴隸狀態開始解脫的徵兆。

(6) 離欲

這樣的離欲祇有在一個人厭倦對事物黏著的時候，才會發生。

(7) 解脫

一旦離欲了，就自然、自發地自纏結中脫離出來，就好像一個人被繩子綁緊，而現在要鬆綁了；就好比衣服上的污點，因浸泡在清潔劑而洗淨。這種從黏著於世界或物體的狀態中突破的過程，佛陀稱為「解脫」，這個階段雖然不是解脫的最後階段，卻是趨向完全解脫的最重要階段。而且一個人到了這一程度後，肯定可以完全從痛苦解脫出來。

(8) 清淨

對物質、感受與概念的黏著一旦消除，個人就不再是世界的奴隸；以前受到貪、瞋、癡污染的人，變成清淨無染的人。

(9) 清涼、涅槃

自貪愛世界中突破而不執著，達到純淨、自然的狀況；一旦獲得此種真正的純淨，會帶來真正的平靜、冷靜，而不再慌亂、爭執、苦惱。佛陀稱呼這種從壓迫和擾動中解脫的狀態為「清涼」，這是一種在任何狀況都能保持冷靜、泰然的境界，也就是在此世就處在「涅槃」狀態。

涅槃被翻譯為「苦之消失」，若從另個角度看，又意味「熄滅」、「不受後有」；所以，涅槃包含兩個非常重要的意義，一個是滅除煩惱、熱惱，不再有任何形式之束縛與限制，另一個是熄滅，就是不再有引起未來痛苦的燃料。綜合這兩個意義，其實就是一種完全自由的境界。涅槃還有別的解釋，如痛苦的熄滅、染著的完全消除。

綜觀自然內觀的方法，我們可以看到這種方法可以使人於每天的生活中體驗「沒有任何事物值得追求或存有」這句真理而獲得涅槃、解脫。任何想要體會解脫的人，必須努力淨化自己，發展個人良好的德行，在這樣的淨化中，我們會發現自己無論工作或休閒都充滿喜

悅，由此喜悅自然引發精神的明淨、鮮活、平靜和寧靜，並能自然、自發地使心去思惟與觀察，這種觀察能生起內觀智慧看清「沒有任何事物值得追求或存有」，自然會放掉過去緊抓、黏著的貪心，能夠自以往事物中的「我」、「我所」掙脫出來，所有的盲目渴求因而止息，痛苦不再有任何棲息落腳處，滅苦的目標於是完成。這是我們每個人都能用自然的禪修方式獲得的成就。這種超越黏著、超越了將任何經驗或事物當做「我」、「我所」的內在清涼，就是清淨道的最後目標，也是佛陀的真正解脫。

帕奧禪師的方法

第一．如何培養入出息念

壹．入出息念的培養

1. 在《大念住經》中，佛陀教導入出息念的培養。他說：
「諸比丘！於此，比丘往赴森林，或往樹下，或住空屋，盤腿而坐，端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。彼長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』或短入息，了知：『我短入息。』或短出息，了知：『我短出息。』
『我學覺了全身而入息。』『我學覺了全身而出息。』
『我學寂止身行而入息。』『我學寂止身行而出息。』」
2. 開始禪修時，要舒適地坐著，當呼吸經由鼻孔入出於身體時，試著覺知呼吸。你要在鼻子的下方或鼻孔周圍的部位感覺到它。不要跟隨呼吸跑到體內或體外，只在呼吸掃過及接觸嘴唇上方或鼻孔周圍的部位，覺知呼吸。如果你跟隨呼吸的進入或外出，將無法使專注圓滿。但是，如果你只在呼吸最明顯的接觸處：嘴唇上方或鼻孔周圍，保持覺知呼吸，你就能夠培養並圓滿專注。
3. 不要注意「自相」、「共相」或「禪相的顏色」。自相是呼吸中四界各自的自然特相，即硬、粗、流動、熱、支持、推動等等。共相是呼吸的無常、苦、無我。這意味著不要注意「入、出、無常」，「入、出、苦」或「入、出、無我」。
4. 只要覺知呼吸是一個「概念法」（不是究竟法）。「呼吸的概念」是入出息念的對象（所緣）。為了培養專注，它是你必須注意的對象。如果你以這種方式注意於「呼吸的概念」並且你在過去世曾練習這禪修，也培養了功德，那麼，你能輕易地專注於入出息。
5. 如果你的心無法輕易地專注於入出息，《清淨道論》建議你數息。這樣有助於你培養專注。你應於每一呼吸之末數著：「入、出一；入、出二；入、出三；入、出四；入、出五；入、出六；入、出七；入、出八」。
6. 至少數到五，不要超過十。不過我們鼓勵你數到八，因為它提醒你正在培養八聖道。因此，應該依自己的意願在五到十之間來計數，並下定決心在這段時間內，不讓心跑到其他地方。你只要平靜地覺知

呼吸。當你如此數息時，將發現你能夠把心專注，並且只是平靜地覺知呼吸。

7. 如此將心專注至少半個小時之後，你應進入第二個階段：

彼長入息，了知：『我長入息。』

或長出息，了知：『我長出息。』

8. 在這階段，你必須對入出息的長短培養覺知。這裡的長或短，不是指尺度上的長短，而是指時間的長短。它是期間。你自己應該決定多久的期間稱為「長」，多久的期間稱為「短」。要覺知每一入出息的期間。你會注意到有時呼吸的時間長，有時呼吸的時間短。在這階段，你所應該做的只是知道這個。不要注意「入，出，長；入，出，短」，而只是注意：「入，出」，並且覺知呼吸是長或是短。你應在呼吸入出身體時，只覺知呼吸掃過、接觸嘴唇上方或鼻孔周圍的時間長短。有時整座的呼吸都是長，有時整座都是短，但是你不要故意使之長或短。

9. 在這階段有些禪修者會有禪相(nimitta)出現。不過，如果平靜地練習約一小時而沒有禪相出現，那麼，你應該移到第三個階段：

『我學覺了全身而入息。』

『我學覺了全身而出息。』

10. 這裡，佛陀指導你要持續地覺知從頭到尾的整個呼吸。你要如此訓練自己的心持續地覺知從頭到尾的呼吸。當你如此練習時，禪相可能出現。如果禪相出現，你不要馬上轉移注意力到禪相，而要繼續覺知呼吸。

11. 如果你持續地、安靜地覺知從頭到尾的呼吸大約一小時，而沒有禪相出現，那麼，你應該移到第四個階段：

『我學寂止身行而入息。』

『我學寂止身行而出息。』

12. 若要做到這一點，你要下定決心使呼吸靜下來，並持續地覺知從頭到尾的呼吸。你不必刻意使氣息變得平靜，因為如果這樣你會發現自己的專注力退失。在《清淨道論》裡提到四種使氣息平靜的因素，即，思惟、念慮、作意和觀察。因此，在這階段你所要做的是下定決心使氣息平靜，並且持續地覺知呼吸。以這方式練習，氣息就會變得更平靜，而禪相也可能出現。

13. 在禪相即將出現之前，許多禪修者會遇到一些困難。他們大多數發現自己的呼吸變得非常微細，而心不能清楚地覺知它。如果這現象發生，要在你最後覺知呼吸的那一地方保持你的覺知。

14. 你要省思自己並不是沒有呼吸的人，事實上你有呼吸，只是正念不夠強，不能覺知呼吸。只有七種人不呼吸：死人、胎兒，溺水的人、失去知覺的人、進入第四禪的人、入滅盡定的人（此時心、心所及心生色法暫停作用）、梵天。而你不是其中任何一種，所以，你有呼吸，只是沒有足夠的正念覺知它而已。

15. 當呼吸微細時，不要刻意改變呼吸使它明顯，因為由於過多的努力會產生不安。如果你這麼做就無法培養專注。只要如實地覺知呼吸。如果呼吸不明顯，只要於在你最後覺知它的地方等著它。你將發現當你如此運用自己的「正念」和「正知」，呼吸就會重現。

16. 經由培養入出息念，所出現的禪相每人並不相同，是因人而異的。有些人，它以樂的感覺出現，例如：

- (1) 棉花 (取相)
- (2) 抽開的棉花 (取相)
- (3) 流動的氣 (取相)
- (4) 似早晨金星的亮光 (取相和似相)
- (5) 明亮的紅寶石 (似相)
- (6) 明亮的珍珠 (似相)

17. 有些人，它以粗的感覺出現，例如：

- (1) 棉花的莖 (取相和似相)
- (2) 削尖的木片 (取相和似相)

18. 有些人，它出現有如：

- (1) 長繩或線 (取相和似相)
- (2) 花環 (取相和似相)
- (3) 一團煙 (取相和似相)
- (4) 蜘蛛網 (取相和似相)
- (5) 一層霧 (取相和似相)
- (6) 蓮花 (取相和似相)
- (7) 車輪 (取相和似相)
- (8) 月亮 (取相和似相)
- (9) 太陽 (取相和似相)

19. 在大多數的情況下，像棉花般純白色的禪相是取相，因為取相一般是不清晰及不明亮的。當禪相明亮得像晨星，燦爛和明晰時，它就是似相。當禪相像紅寶石或珠寶，不明亮時，它是取相，但是它明亮而燦爛時就是似相。其他的景相和顏色可用同樣的方式去了解。
20. 不同的人會生起不同的禪相，因為禪相是從「想」而生。不同的禪修者在生起禪相之前有不同的「想」，由此產生不同的禪相。雖然入出息念是一種簡單的禪修主題，但它卻因人而產生不同的禪相。
21. 當你到達這階段時不要玩弄禪相，也不要讓它消失或故意改變它的形狀，這很重要。若如此做，你的專注力將無法提昇而不能進步。你的禪相也可能消失。所以，當禪相首次出現時，不要把你的專注力從呼吸移到禪相。如果這麼做，你將發現它會消失。
22. 如果發現禪相已穩定，而且你的心會自動地繫於它，那麼就讓心如此。如果強迫你的心離開它，你可能會失去專注力。
23. 如果你的禪相出現在面前遠處，就不要注意它，因為它可能會消失。如果不去注意它，而只是繼續專注於呼吸的接觸點，禪相就會移來並停留在該點。
24. 如果禪相於呼吸的接觸點出現，且保持穩定，同時禪相似乎是呼吸，呼吸似乎是禪相，那麼，你可不管呼吸而只覺知於禪相。如此，將注意力從呼吸移到禪相，你將可以進步。當你保持專注於禪相，你將發現它會變得越來越白，當它白得像棉花時，它便是「取相」。
25. 你要下定決心，保持平靜地專注於那白色的「取相」一小時、二小時、三小時等等。如果你能夠保持將心繫於「取相」一或二小時，會發現它變得清晰、明亮及燦爛，此可稱之為「似相」。在這階段，你要下決心並練習使心繫於「似相」一小時、二小時或三小時，練習到成功。
26. 在這階段，你將到達「近行定」或「安止定」。近行定是接近及進入禪那之前的定。安止定是禪那之定。
27. 這兩種定都以「似相」作為對象（所緣）。二者的差別是近行定的諸禪支尚未培養到完全有力。由於這個緣故，在近行定時「有分識」的狀態還會生起，禪修者可能墮入「有分識」。經驗到這現象，禪修者可能會說一切都停止了，甚至會以為這就是涅槃。實際上，那時候心未停止，只是禪修者沒有足夠的技巧去辨識它，因為「有分識」的狀態很微細。

28. 為了避免墮入「有分識」，並能夠繼續培養定力，你必須以信、精進、念、定、慧的五根，促使自心繫於似相。必須以精進使心一次又一次地知道「似相」，以念不忘記「似相」，並以慧知道「似相」。

貳．平衡五根

1. 這五根（信、精進、念、定、慧）是五種控制心的力量，使心不偏離導向涅槃的寂止與內觀之道。
2. 五根中，信是正信於該信的，例如，相信三寶、業報。要相信佛陀的證悟，這是重要的，因為一個人若缺乏正信的話，他將會放棄禪修的練習。要相信佛陀的教導，這也是重要的，它們是四道、四果、涅槃及教理。佛陀的教導指示我們禪修的方法，所以，在這階段要完全相信他的教導，這是重要的。
3. 譬如禪修者這麼想：「只觀呼吸真正能證得禪那嗎？」「上面所說的取相有如白棉花，似相有如清晰的冰塊或玻璃，真的如此嗎？」如果一直有這類念頭，就會生起一個見解：「在這時代是不能證得禪那的」，而後因為這見解，就會對佛的教導退失信心，而無法阻止自己放棄培養寂止（禪定）。
4. 因此，若以入出息念作為禪修的主題來培養專注，必須要有堅強的信心。他應毫無懷疑地培養入出息念。他要想：「如果我有系統地依照佛陀的指導，我一定會證得禪那。」
5. 但是，如果對該信的對象有太強的信，在此我們所談的禪修主題是入出息念，那麼，由於信根對對象決定的作用太強，慧根就不明顯，而其餘的精進根、念根及定根也會變弱。此時，精進根不能實行其策勵保持諸心、心所於似相的作用；念根不能實行其建立覺知於似相的作用；定根不能實行其使心不移往似相以外之所緣的作用；而慧根也不能實行其透見似相的作用。由於慧根不能了知似相及支持信根，因而信根減弱了。
6. 如果精進根太強，其餘的信、念、定、慧，就不能各別實行決定、建立、不散亂和透見的作用。如此，過強的精進，會使心不能安靜地專注於似相，而這意味著輕安、定和捨覺支沒有足夠的力量生起。
7. 同樣的，當定根和慧根太強，也將會有不利的結果。
8. 信與慧的平衡、定與精進的平衡是聖者所讚歎的。如果信強慧弱，就會迷信於無用而無意義的對象。舉例來說，會迷信於外道所信所敬的對象，例如信仰守護神。

9. 另一方面，如果慧強信弱將會使人過於精明，自己沒有禪修卻花時間只下判斷或評價。這猶如用藥過多所引生的疾病，難以治療。
10. 信與慧平衡才能正信於該信的對象。他相信三寶、業報，相信如果自己根據佛陀的指導來禪修，將會證得似相及禪那。如果以這種信心來禪修並能以智慧來辨識似相，他的信根與慧根就會平衡。
11. 再者，如果定強而精進弱，那麼，由於傾向於定會生起昏沈，將使昏沈增長。若精進強而定弱，那麼，由於傾向於精進會生起掉舉，將使掉舉增長。所以，當定與精進平衡時，心才不會墮入昏沈或掉舉，並能證得禪那。
12. 一位想修習寂止這一主題的人，最好有堅強的信心。他若能想：「如果我專注於似相，我一定能獲得禪那。」那麼，由於信根的力量，以及專注於似相，他必定能獲得禪那，這是因為禪那主要依於專注。
13. 對於一位想培養內觀的人，最好有強的慧，因為慧強時他能透見三相以及體證無常、苦、無我的三相之智。
14. 當定慧平衡時，世間禪那會生起。由於佛陀教導要一起培養寂止與內觀，只有定慧兩者平衡時，出世間禪那才會生起。
15. 在平衡信與慧、定與精進、定與慧，都需要正念。正念在任何狀況都需要，因為正念可以保護心不會由於信、精進或慧過強而掉舉，以及由於定過強而落入昏沈。
16. 所以，正念於一切狀況是必需的，就像一切調味料中的鹽，也像處理國王一切事務的宰相。因此，在古疏裡說：「世尊說：『於任何禪修的主題，正念都是必需的。』何以故？因為正念是禪修之心的依靠及守護。正念是依靠處，因為它能幫助心到達未到未知之高境。沒有正念是不可能證得任何特別而超凡的境界。正念可以守護心並且使心不失去禪修的所緣。這是為何以內觀智慧辨識它的人，認為正念能保護禪修的所緣以及禪修的心。少了正念，禪修者就不能振作或平撫自心。這就是為何佛陀說正念要用於一切狀況。」(亦見《清淨道論》第四章。《大疏鈔》第一冊)

參．平衡七覺支

1. 為了依入出息念去獲得禪那，平衡七覺支也是非常重要的。它們是：
 - (1) 念覺支：正念於記得似相並且一再地辨識它。
 - (2) 擇法覺支：洞見似相。

(3) 精進覺支：努力使七覺支集在一起，並且平衡於似相，特別是精進於加強擇法覺支及精進覺支本身。

(4) 喜覺支：體驗似相時內心的喜悅。

(5) 輕安覺支：以似相為所緣，心與心所的寧靜。

(6) 定覺支：於似相之心一境性。

(7) 捨覺支：心的平等，不興奮也不退出似相。

2. 禪修者必需培養並平衡所有七覺支。但是，不夠精進時，禪修者的心將會脫離禪修的所緣，今為似相。那麼，他不要培養輕安、定和捨這三覺支，而應培養擇法、精進和喜這三覺支，以這方式心才能再度振作起來。

3. 同理，過於精進時，心會掉舉和散亂。那麼，就不要培養擇法、精進和喜這三覺支，而應培養輕安、定和捨這三覺支。以這方式才能平撫和平靜掉舉及散亂的心。

4. 這就是如何平衡五根及七覺支。

肆．達到禪那

1. 當信、精進、念、定、慧五根得到充分培養，專注力就會超越近行定而達到安止定。當你以這方式達到禪那時，你的心將不間斷地知道「似相」。這情況可能持續數小時，甚至整夜或一整天。

2. 當你的心持續專注在似相一或兩小時，你要試著去辨識在心臟附近的「心所依色」，此處安住著意門（有分識）。「有分識」明亮而光明。疏上解釋它就是意門。你一再嘗試，就容易辨識到「意門」依於「心所依色」，以及呈現在這兒的「似相」。當你能如此時，應試著辨識尋、伺、喜、樂及一境性的五禪支，一次一個。經由持續地練習，最後你能同時辨識五禪支。五禪支是：

(1) 尋：將心導向並置於「似相」。

(2) 伺：將心持續置於「似相」。

(3) 喜：對「似相」的喜悅。

(4) 樂：經由體驗「似相」相關的樂受。

(5) 一境性：對「似相」的心一境性。

3. 它們各自稱為「禪支」，但合為整體就稱為「禪那」。剛開始練習禪那時，你應該練習以長時間進入禪那，而不要花費太多的時間辨識禪支。你要練習初禪的自在，有五種自在：

(1) 轉向自在：能夠在出定之後辨識諸禪支。

(2) 入定自在：能夠在任何時刻隨心入定。

(3) 住定自在：能夠隨意住定多久。

(4) 出定自在：能夠在預定的時間出定。

(5) 省察自在：能夠辨識諸禪支。

4. 轉向與省察二者發生在相同的「意門心路過程」。轉向是由「意門轉向心」來運作，在此是以五禪支中的一支，例如「尋」作為所緣。省察則是由意門轉向心之後馬上生起的第四、五、六或第七個速行心來運作，也取同樣的所緣。

5. 在《增支部》的《山牛經》中提到，當大目犍連尊者還是預流果時，正練習禪那。佛陀提醒他，在還沒有熟練於初禪五自在時，不要試著進修第二禪。佛陀解釋說，若還未熟練於初禪五自在，就試更高的禪那，不但會失去初禪，也無法達成第二禪，兩者都會失去。

6. 當你已熟練初禪五自在後，可進習第二禪。為此，你要先入初禪，出初禪，而後思惟初禪的過失及第二禪的功德。要思惟初禪仍是接近五蓋，也要思惟初禪中的尋、伺禪支是粗，使初禪比無尋、無伺的第二禪不寂靜。因此，希望去除此二禪支，而只留下喜、樂、一境性，你要再將心專注於「似相」。

7. 以這方式，你將證得擁有喜、樂及一境性的第二禪。而後，要練習第二禪的五自在。當練習成功且想進習第三禪時，你要思惟第二禪的過失及第三禪的功德。思惟第二禪是接近初禪，而第三禪比第二禪寂靜。也要思惟第二禪的喜禪支是粗，使第二禪比無喜的第三禪不寂靜。以這方式思惟，你從第二禪出定後希望證得第三禪，並再專注於「似相」。以這方式，你將證得擁有樂及一境性的第三禪。

8. 你進一步練習第三禪的五自在。當你已練習成功且想進習第四禪時，要思惟第三禪的過失及第四禪的功德。你要思惟第三禪的樂禪支是粗，使第三禪比無樂的第四禪不寂靜。以這方式思惟，你從第三禪出定後希望證得第四禪，並再專注於「似相」。以這方式，你將證得具有捨及一境性的第四禪。而後，你要練習第四禪的五自在。

9. 證得第四禪時，呼吸完全停止。如此完成了培養入出息念的第四階段：

『我學寂止身行而入息。』

『我學寂止身行而出息。』

10. 這個階段始於禪相剛生起之前，定力隨著四禪培養出來，呼吸愈來愈靜，一直到在第四禪時呼吸停止了。

11. 當禪修者利用入出息念達到第四禪，並已培養五自在，那麼，一旦由定所產生的光是明亮、燦爛而熾放時，如果他想要，他可以移向培養「內觀禪修」。另一方面，禪修者也可以繼續培養「寂止禪修」。

第二．如何培養四界觀

壹．四界觀簡略法

1. 在巴利文經典裡，有簡略及詳盡的兩種培養四界觀的方法。此處所要解說的是給利慧者的簡略法，而詳盡法是給練習簡略法有困難的人的。佛陀在《大念住經》中教導簡略法：

「諸比丘，比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：『此身中，有地界、水界、火界、風界。』」

「同樸的，諸比丘，比丘觀察此身無論是處於任何姿勢，都是由詰界組成而已：於此身中，有地界、水界、火界、風界。」

2. 《清淨道論》第十一章進一步地解釋：

「是故欲培養此禪修的利慧者，先應獨處，而後注意自己的色身，以簡略的方法辨識四界：『於此身中，堅硬或粗糙的是地界，流動或黏結的是水界，熟或熱的是火界，支持或推動的是風界』。他要一再地注意及複習「地界、水界、火界、風界」，意即只是界，而非有情，也無靈魂。這樣的方式精進不久後，生起定力，此定由照見諸界差別之了解所增強。由於以個自的要素為對象，只是近行而不能達到安止。」

「或如舍利弗尊者所說的身體四個部份，其目的在於顯示四界之中並無任何有情：『當空間以骨、髓、肉、皮包圍，於此稱為色』。他要分解每個部份，以智慧之手把它們分開，並依上述的方法辨識它們：「於此身中，堅硬……只是近行而不能達到安止。」

3. 在帕奧禪修中心所教導的是辨識全身（十二特相）：

- (1) 地 界：硬、粗、重、軟、滑、輕。
- (2) 水 界：流動、黏結。
- (3) 火 界：熱、冷。
- (4) 風 界：支持、推動。

4. 學習這個禪修，你必須開始逐一地辨識這四界的十二種特相，一次一個。對初學者，一般先教導較易辨識的特相，較難的則在後。一般所教導的先後次序是推動、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、

冷、流動及黏結。每一種特相必須先在身體的一個部位辨識它，然後試著擴至全身辨識它。

(1) 辨識「推動」：藉著接觸的感覺，你先覺知在呼吸時頭部中央的推動。當你能辨識到這推動的特相時，應專注於它直到非常清晰於心，而後把注意力移到身體鄰近的其它部位，注意那兒的推動。以這個方式，你慢慢地先從頭部辨識推動，而後頸部、身軀、手、腳乃至足部。要再三地重複這麼做很多次，直到你把注意力放在身上，都很容易見到推動。

頭部中央氣息的推動如果不易辨識，那就試著覺知呼吸時胸部擴大或腹部移動時的推動。如果這些也不清晰，那就試著辨識心跳引起的脈搏跳動，或任何顯著的推動。任何移動之處，即有推動。無論你從何處開始，都應該持續慢慢培養自己對它的了知，以便能於全身辨識推動。有些部位它會較顯著，而其它部位則較微細，但它是存在於全身各處。

(2) 當你對辨識推動感到滿意，要試著去辨識「硬」。開始從牙齒辨識硬。上下牙咬住並且感到它有多硬，而後把咬緊的牙齒放鬆，並且感覺牙齒的硬。當你能感覺到硬後，試著有系統地從頭到腳辨識全身的硬，就如同辨識推動的方式一樣。要注意不要故意將身體繃緊。

當你能夠看到全身的硬，要再辨識全身的推動。一次又一次在推動與硬兩者之間交替，從頭到腳辨識全身的推動，而後辨識全身的硬。重複這過程很多次，直到你滿意為止。

(3) 當能夠辨識推動與硬之後，要試著去辨識「粗」。用舌頭磨擦齒尖，或用手擦磨另一隻手臂的皮膚，這樣感覺到粗。現在試著像前面一樣以系統的方式辨識全身的粗。如果不能感覺到粗，要再次辨識推動和硬，就會辨識到粗與它們在一起。當你能夠辨識粗時，應繼續從頭到腳再三辨識全身的推動、硬和粗，一次一種。

(4) 當你對上述三種特相的辨識感到滿意後，要辨識全身的「重」。先在腿上把一手放在另一手之上，感到上面的手有重量，或者把頭往前傾，感覺它的重。繼續有系統地練習，直到能夠辨識全身的重，然後依次見到全身的推動、硬、粗及重四種特相。

(5) 當你對辨識這四種特相感到滿意後，要辨識全身的「支持」。先放鬆背部使身體稍為前傾，然後挺直身體，使它直立。使身體直立不動的力量就是支持。繼續有系統地練習，直到能夠從頭至腳辨識全

身的支持。如果這樣做有困難，試著同時辨識支持與硬，如此較易辨識支持。能夠容易辨識支持後，要見到全身的推動、硬、粗、重及支持。

(6) 你能辨識這五種特相後，要辨識「軟」：用舌頭推壓嘴唇內部，感覺它的軟。然後放鬆身體，並且有系統地練習，直到能夠辨識全身的軟。現在，你可以看到全身的推動、硬、粗、重、支持及軟。

(7) 接著辨識「滑」：弄濕雙唇，並且用舌頭擦它們，感覺到滑。如前練習，直到你能辨識全身的滑。然後，看見全身這七種特相，一次一種。

(8) 接著辨識「輕」：上下彎動一隻手指，感覺它的輕。練習到能夠辨識全身的輕，而後如前所說看見八種特相。

(9) 接著辨識全身的「熱」(或暖)：通常這是非常容易辦到的。

(10) 接著辨識「冷」：在吸氣時感覺氣息的冷，然後有系統地辨識全身的冷。現在，你能夠辨識十種特相了。

註:以上十種特相都是直接地從接觸的感覺而得知，但是最後的流動和黏結這兩種特相，只能根據其他十種特相推理而得知。這是留在最後才教的一個理由。

(11) 辨識「黏結」：要覺知皮、肉和腱如何結合成身體。血也是被皮膚包住的，就像在氣球裡的水。沒有黏結，身體將會落成碎片和粒子。使身體黏住在地面的地心吸力也是黏結。要像前述那樣地練習。

(12) 辨識「流動」：要覺知唾液流入口中、血管裡血的流動、肺中氣的流動、或全身熱在流動。如前述般地練習。

如果你不易辨識流動和黏結，必須再三辨識全身前述十種特相，一次一種。當熟練這些時，你將發覺到黏結的特相變得明顯了。如果黏結還不明顯，就再三只注意推動和硬的特相。最後，你會感覺到好像全身被繩子捆包著一樣。要辨識這就是黏結的特相。如果流動的特相不明顯，那就同時也注意冷、熱或推動，如此你將能辨識流動。

5. 當你能夠從頭到腳明顯辨識全身所有十二種特相時，你要再三以這相同的次序不斷辨識它們。當你能這樣做並對此感到滿意之後，你要重排它們原先的次序，也就是硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、熱、冷、支持及推動。然後，以此次序從頭到腳，辨識每一種特相，一次一種。你要試著能夠相當快速地辨識它們，一分鐘至少三回。

6. 以這方式練習時，有些禪修者的諸界會不平衡，某些界可能變得
太強烈且難以忍受。尤其是硬、熱和推動會特別強。一旦發生了，要
把較多的注意力放在與其相對的特性上，以這方式繼續培養定力，你
將發現諸界可能又平衡了。這就是為何要先教導十二種特相的理由。
當諸界平衡時，就很容易得定。

7. 為了平衡諸界，相對的特性是：硬與軟，粗與滑，重與輕，流動與
黏結，熱與冷，支持與推動。

8. 如果相對中一個過強，要多注意其相對的來平衡它。例如，當流
動過強時，要多注意黏結；當支持過強時，要多注意推動。其餘類推。

9. 現在，你已熟練辨識全身十二特相，並且這些特相已變得清晰，
你要同時看見前六種特相為「地界」，同時看見接下來的兩種特相為
「水界」，接下的兩種特相為「火界」，以及最後兩種特相為「風界」。
你要繼續辨識地、水、火、風，使心平靜得定。你要再三練習百次、
千次乃至百萬次。

10. 在這階段，有一個好方法，就是一次遍視全身，並且繼續觀四界。
為了使心平靜而專注，你不必像前面那樣把覺知力從身體的一個部位
移到另一個部位，而是一次遍視全身。通常最好是從雙肩後面來遍視
全身。也可以從頭頂向下遍視，但這可能會使某些禪修者導致緊繃及
諸界的不平衡。

11. 《清淨道論》的疏鈔也提到以十種方法來培養專注力：有次序，不
要太快，不要太慢，避開分心，超越概念，棄掉不清晰的，辨識特相，
以及依據《增上心經》、《無上清涼經》及《覺支經》來練習。

(1) 有次序：次序是指佛陀所教導的次序，即地、水、火、風。

(2) 不要太快。

(3) 不要太慢。如果辨識得太快，將看不清禪修目標的四界；如
果辨識得太慢，你就不易達成禪修的目的。

(4) 避開分心：要使心只保持在禪修目標的四界上，不要跑到其
他目標。

(5) 超越概念：不要只在心上誦：「地、水、火、風」，而要清
楚覺知它們所代表的實相，即硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、黏結、
熱、冷、支持與推動。

(6) 棄掉不清晰的：當你能夠辨識所有的十二種特相，而且試著
培養平靜與專注時，你可暫時丟下不清晰的特相，然而如果由於諸界
不平衡而產生痛或緊，那就不鼓勵這麼做。你要在四界的每一界裡至

少保留一種特相。你不能只在三界、兩界或一界用功。如果十二種特相都很清晰，那就最好，不應棄掉其中任何一種。

(7) 辨識特相:當你開始禪修而諸界的自相還不清晰時，你也可以注意它們的功用。當專注力變佳時，你要專注於四界中每一界的自相，即地界的硬與粗，水界的流動與黏結，火界的熱與冷以及風界的支持。在這階段，你只看到諸界，而且它們不是「人」或「我」。

(8)、(9)、(10) 疏鈔中推薦依據(8)增上心經，(9)無上清淨經，(10)覺支經來練習。這三部經指導平衡信、精進、念、定與慧的五根以及平衡七覺支。

12. 當你繼續依據四界培養專注，並開始朝向近行定時，你會見到不同種類的光。對某些禪修者，開始出現的光像煙灰色。若繼續辨識灰色光裡的四界，它將會變得白若棉花，而後白亮如雲。在這階段，你的全身好像一團白色體。你要繼續專心辨識白色體裡的四界，你將發現它變得透明，如同一塊冰或玻璃。

13. 這透明的色法是五根，我們稱它們為「淨色」(transparent-elements)。在這五淨色中的「身淨色」遍佈全身。在這階段所見的身淨色、眼淨色、耳淨色、鼻淨色及舌淨色是一透明塊，這是因為還未破除三種「密集」(compactness)。

14. 如果你繼續辨識透明塊裡的四界，你將發現到它發亮並放射光芒。當你能專注於這光至少持續半小時，你已到達「近行定」。以這光，試著辨識透明體裡的空界，尋找裡面的小空間。你將發現透明體碎成許多小粒子，稱做物質的極微(kalapa)。當達到這階段，就是「心清淨」。你可以進一步分析極微，培養「見清淨」。

15. 以前未修「寂止禪那」的「純觀行者」，直接練習四界分別觀，近行定就是他們的休息站。在內觀時疲倦了，就在近行定中休息，就像「寂止行者」在禪那中休息一樣。他們從定恢復清晰活力後，再去內觀。

16. 在《中部》《雙考經》的註釋中，用一個譬喻來說明以禪那作為一個休息站。在作戰期間，有時戰士感到疲倦，而敵人還很有力。這時許多箭不斷飛來。這些感到疲倦的戰士就要退到碉堡中，在牆後可免於敵箭。他們休息並逐漸恢復疲勞後，覺得又再強而有力，就離開碉堡再投入戰場。同樣地，禪那就像碉堡，是內觀禪修的休息站。在內觀禪修中，必須辨識許多法而要休息，因此，禪修者從休息站獲得大的利益。

貳．如何分析極微

1. 極微分成「透明」與「非透明」兩種。只含有五種「淨色」之一的極微才是透明極微，其餘的極微都是非透明極微。
2. 你要先練習辨識各別透明與非透明極微裡的地、水、火、風四界。你可能會發現到極微生滅得非常非常迅速。在這階段，你還沒有能力分析極微，因為所見到的極微仍是具有體積的小粒子。由於你尚未破除相續密集、組合密集、功用密集等三種密集，所以仍停留在「概念」的範圍，並未到達究竟實相。
3. 因為你尚未破除集合與形狀的概念，仍然保留有「一小塊」的概念。如果不進一步地分析諸界，反而審察這些極微的生滅來修內觀，那麼，你只是試著以概念來修內觀而已。所以，你必須進一步分析諸界，一直到在一粒極微中看到它們，這是為了要到達究竟實相。
4. 如果由於極微很快速地生滅，你未能在一粒極微中辨識四界，那就要忽略它們的生滅，這就好像你意外遇到不想見的人，對他視若無睹一樣，忽略它的生滅，只專注並注意各別極微裡的四界。你能忽略其生滅是由於你的定力。
5. 如果還不成功，你應當交替地一次注意全身的地界，而後是一粒極微裡的地界。然後，一次注意全身的水界，而後是一粒極微裡的水界。一次注意全身的火界，而後是一粒極微裡的火界。一次注意全身的風界，而後是一粒極微裡的風界。如果你如此練習，你將能辨識透明與非透明極微裡的四界。
6. 當你練習成功後，可逐一地辨識眼根、耳根、鼻根、舌根、身根與意根中諸極微的四界，辨識出六根中透明與非透明極微的四界。
7. 每一粒極微包含最少八種色法(materiality)，它們是地、水、火、風、顏色、香、味和食素(nutritive-essence)。因此，已辨識六根中透明與非透明極微的四界後，你也要辨識這些極微裡的顏色、香、味和食素。
8. 「顏色」出現在每一粒極微裡，它是見之所緣。這個所緣是非常容易辨識的。
9. 「香」出現在每一粒極微裡。你應先辨識「鼻淨色」和「有分識淨色」兩者。為了看到這些，你要辨識鼻子裡的四界，而後，你將很容易發現鼻淨色。必須在鼻子裡正確的極微中看到鼻淨色。

10. 如果你已成功地辨識六根中透明與非透明極微裡的四界，就能很容易地辨識到明亮的「有分識淨色」或「意門」。它位於心臟裡並依賴「心所依處」（意根）。心所依處是由稱作「心十支極微」的非透明極微所組成。

11. 如此辨識「鼻淨色」與「有分識淨色」之後，你進而辨識所選一粒極微裡的香。香是一種可由鼻識或意識認知的法。鼻識依於鼻淨色而生起。意識藉由有分識淨色而生起，而有分識淨色本身住於「心所依色」。這是為何在你想要辨識極微裡的香時，必須先辨識與這過程有關的二種淨色。

12. 「味」也是每一粒極微裡皆有的。在辨識「舌淨色」和「有分識淨色」後，辨識所選一粒極微裡的味。你可以從辨識舌上唾液的味開始。與香一樣，味是一種可由舌識或意識認知的對象，所以，必須辨識這二種淨色。

13. 《阿毗達摩論註》說，可以只憑意識來認知一粒極微裡的色、香與味。禪修不夠強時，可用鼻識與舌識來協助自己學習如何以意識認知香與味。當禪修強而有力時，你就能夠只憑意識認知極微的香與味。

14. 「食素」也是每一粒極微裡都有的。它有四種，即由業、心、時節與食產生的食素。在任何一粒極微裡，都可以發現到食素。從這食素，可看到極微可以一再增加。

15. 你已辨識極微裡的八種基本色法後，要試著辨識特定極微裡的其他種色法。

16. 「命根」是維持業生色法之生命的色法。在心生、時節生與食生的極微裡是沒有命根的，只有業生裡才有命根。透明極微只是由業生起的，所以，你應先在透明極微裡找命根。你要辨識透明極微，然後往裡頭找命根。命根色法維持自身極微中其他色法的生命，而不維持其他極微中色法的生命。

17. 辨識透明極微裡的命根後，你也要試著辨識透明極微裡的命根。在身體裡只有三種非透明極微是有命根的。第一種是「心十支極微」，只能在心臟裡找到。其餘兩種是「性根十支極微」和「命根九支極微」，則可在全身找到。因此，除了心臟以外，若能在全身非透明極微裡辨識到命根，你就知道它一定是性根十支極微或命根九支極微。為了分別這二種，你要能辨識「性根色法」。

18. 「性根色法」是遍佈全身六根的非透明極微。辨識了透明與非透明極微裡的命根後，你要在具有命根的非透明極微裡尋找性根色法。

若找到了性根色法，這粒極微就是「性根十支極微」，而不是命根九支極微。男性只有男根色法，而女性則只有女根色法。男根色法是使人知道「這是男人」的素質；女根色法是使人知道「這是女人」的素質。當你能夠辨識性根色法時，要在全身眼、耳、鼻、舌、身與意等六根辨識它。

19. 「心色」（心所依色）是支持有分識淨色(也叫做眼界、意門)和意識界的色法。除了眼、耳、鼻、舌與身識之外，其他的心識都歸入意識界。心所依處是眼界和意識界產生之處，它具有作為眼界和意識界所依靠的色法之特相。

20. 辨識心所依色時，要把心專注於「有分識淨色」，然後試著辨識支持有分識淨色的極微。你要能在有分識淨色的下方找到這些極微。它們是「心十支極微」，屬於非透明極微，它們裡面的心所依色就是眼界和意識界的依靠。

參．如何分析淨色

1. 眼的器官含有幾種極微，它們就好比米粉和麵粉混合在一起。在眼睛裡有兩種淨色混在一起，即眼淨色和身淨色。也意味著，「眼十支極微」和「身十支極微」是摻雜在一處。含有身淨色的身十支極微是遍佈全身六根。它們在眼睛裡與眼十支極微摻雜散置、在耳朵裡與「耳十支極微」摻雜散置、在鼻子裡與「鼻十支極微」摻雜散置、在舌頭裡與「舌十支極微」摻雜散置、以及在心臟裡與「心十支極微」摻雜散置。「性根十支極微」也是遍佈全身六根，並且和透明極微摻雜在一起。為了辨識它們，你必須分析透明極微的色法。

(1) 眼淨色:眼淨色對「顏色」的撞擊敏感，而身淨色則對「所觸」的撞擊敏感。對「對象」有不同的敏感，使你能夠分析並且知道那一種是眼淨色，以及那一種是身淨色。首先，辨識眼睛裡的四界，並且辨識透明極微。然後，看眼前不遠處一粒極微的顏色。如果看到了顏色撞擊你所選的淨色，它就是眼淨色，而含有那眼淨色的極微就是一粒「眼十支極微」。如果那顏色並沒有撞擊所選的淨色，它就不是眼淨色，而是身淨色，因為在眼睛裡只有兩種淨色。

(2) 身淨色:身淨色對「所觸」的撞擊敏感。所觸就是地界、火界與風界。要先辨識透明極微，然後看近處一粒極微的地界、火界或風界。若見到這三界之一撞擊你所選的淨色，它就是身淨色，而含有身淨色的極微就是一粒「身十支極微」。如同辨識在眼睛裡的「身

十支極微」一樣，你同樣辨識在耳、鼻、舌、身與心臟裡的「身十支極微」。

(3) 耳淨色:耳淨色對「聲」的撞擊敏感。首先，辨識耳朵裡的四界，並且辨識透明極微。然後聽聲音，如果辨識到聲音撞擊你所選的淨色，它就是耳淨色，而含有那耳淨色的極微就是一粒「耳十支極微」。辨識「身十支極微」的方法與上述相同。

(4) 鼻淨色:鼻淨色對「香」的撞擊敏感。首先，辨識鼻子裡的四界，並且辨識透明極微。然後嗅附近一粒極微的氣味。如果辨識到氣味撞擊你所選的淨色，它就是鼻淨色，而含有那鼻淨色的極微就是一粒「鼻十支極微」。

(5) 舌淨色:舌淨色對「味」的撞擊敏感。首先，辨識舌頭裡的四界，並且辨識透明極微。然後嚐附近一粒極微的味道。如果辨識到味道撞擊你所選的淨色，它就是舌淨色，而含有那舌淨色的極微就是一粒「舌十支極微」。

2. 「身十支極微」和「性根十支極微」在所有六根都有，並且要依次在每一根辨識它們。

肆．眼門五十四色法

1. 因此，如果你分析眼裡的色法，你將發現在六類極微中存在著五十四種色法。

這六類極微是(1)眼十支極微，對光線顏色的撞擊敏感，它由業產生。(2)身十支極微，對所觸（地界、火界與風界）的撞擊敏感，它由業產生。(3)性根十支極微，不透明，它由業產生。(4)心生八支極微，不透明，它由心產生。(5)時節生食素八支極微，不透明，它由時節產生。(6)食生食素八支極微，不透明，它由食產生。

2. 我已舉例說明如何辨識這六類極微的前三類。最後三類都是包含八種色法的極微，它們唯一的差別在於它們的來源：心、時節或食。因此，我現在要舉例說明如何辨識這些極微那些是由心生、那些是由時節或那些是由食生。

伍．如何辨識心生色法

1. 在這一生裡，依靠「心所依色」生起的所有心識，都能製造「心生食素八支極微」。每一個心識都製造許多遍佈全身的生食素八支極微。

2. 你如果專注於「有分識淨色」，將會看到許多「心所依色」所支持的心識正在製造極微。若開始時不清晰，可專注於有分識淨色後，來回伸屈你的一隻手指，你會看到由於心想移動手指而產生了許多極微，也會看到這些極微遍佈全身的六根，包含眼根。這些是「非透明極微」，而且是心識所製造的食素八支極微。

陸．如何辨識時節生色法

1. 由業、心、時節或食所生極微裡的火界稱做「時節」（溫度）。這個火界有能力再製造新的「時節生食素八支極微」，這是由時節所生的第一代。這些「時節生食素八支極微」也含有火界，也能夠再製造更多的時節生食素八支極微，這是由時節所生的第二代。若這火界或時節是出現在業生極微，例如眼十支極微，它就能以上述的方法製造四或五代的時節生極微。但這只在時節到了「住」時（諸行有三時，即生時、住時與滅時）才能發生，這是色法的法則，即，它只在到了「住」時才有力量。
2. 此外尚有心生時節（火界）。當一個普通的欲界心製造出「心生食素八支極微」時，這些極微也含有時節（火界）。這時節也能製造「時節生食素八支極微」（由心生火界所製造的第一代）。這些時節生食素八支極微也含有火界，這火界能夠再製造下一代的時節生食素八支極微。這個程序可以持續二或三代。
3. 在寂止禪修中，練習遍作定、近行定與安止定期間呈現的心，或內觀禪修期間呈現的心，以及道心與果心都能夠製造「心生極微」。這些心生極微含有火界（時節），這火界不但在體內而且在體外也能夠製造許多代的「食素八支極微」。依據慧力的強弱，或依據定力的強弱，決定了這些散播至體外的極微數目的多少。
4. 只有在火界（時節）到了「住」時，這種增加與製造極微的過程才會發生。
5. 下面將提到的食生極微也含有時節（火界）。當這時節到了住時，它能夠製造許多代的「時節生食素八支極微」。以這方式它能製造十至十二代的極微，並且若有特別食物的幫助，譬如天人的食素，這過程可持續一段長時間。以這方式產生的「時節生食素八支極微」也含有食素，並且在食生食素的幫助之下，它們能在體內製造許多代的「食生食素八支極微」。

柒．如何辨識食生色法

1. 身體的四部分，即胃中物、糞、膿和尿，只由時節所產生。因此，剛吃下的食物還在胃裡時，只含有時節生食素八支極微。在業生命根九支極微中，由「業生消化熱力」之火界的幫助下，這些時節生食素八支極微裡的食素，可製造許多代的食素八支極微。這些是食生極微，它們遍佈六根。一天裡所吃的食物可製造食素八支極微多達七天，天人的食物則可製造多達一個或兩個月。一天裡所吃的食物也可在「業生消化熱力」的幫助下，在接下來的七天裡支持業生極微、心生極微與時節生極微裡的食素。
2. 為了辨識這些，你可在用餐的時候禪修。你可辨識到食生極微從嘴、喉、胃和腸散佈到全身。先辨識在嘴、喉、胃和腸裡剛吃下食物的四界，並且辨識在那裡的極微。繼續辨識食物中這些極微的食素，一直到在「業生消化熱力」的幫助下，製造散佈到全身的新極微。
3. 或者在用餐後禪修以觀察這些。次第地培養起專注力之後，你可辨識胃或腸裡剛吃下食物的四界。繼續辨識食物中食素八支極微裡的食素，一直到在「業生消化熱力」的幫助下，製造散佈到全身的食生食素八支極微。辨識這些極微是非透明的。然後分析它們並辨識其內的八種色法。
4. 培養專注力，而後辨識這些「食生食素八支極微」散佈到身體並到達眼睛。在眼睛裡，辨識這些極微裡的八種色法，並且注意這些極微裡的食素是食生食素。當這食生食素遇到眼十支極微裡的食素時，它能幫助眼十支極微裡的業生食素製造四或五代的極微。能製造多少代，則有賴於業生食素和食生食素二者的強度。又在這四或五代的極微裡，有時節（火界）存在。這時節在「住」時又能製造許多代的「時節生食素八支極微」。要試著辨識這些。
5. 也要試著辨識「身十支極微」和「性根十支極微」裡的食素，在食生食素的幫助下，能夠製造四或五代的食生食素八支極微。這許多代新極微裡的火界(時節)都能再製造更多代的時節生食素八支極微。
6. 眼睛裡每一粒「心生食素八支極微」中有食素。當這心生食素在食生食素的幫助下，能製造二或三代的「食生食素八支極微」。這些極微裡的火界(時節)也能製造許多代的「時節生食素八支極微」。
7. 寂止、內觀、道心或果心的心，能在身內製造許多代的「心生食素八支極微」。這些極微中的火界能在體內、體外製造「時節生食素

八支極微」。在這些心生極微和時節生極微裡色法的顏色很亮，這就是光。

8. 如同前述在眼睛裡，在每一粒由時節（火界）所生的「時節生食素八支極微」裡都有食素，不管它是由業生火界、心生火界、時節生火界或食生火界所製造的。這些「時節生食素」在「食生食素」的幫助下，能再製造十至十二代的極微。

9. 又這些「食生食素八支極微」裡的火界(時節)也能製造許多「時節生食素八支極微」。

10. 前面已經解釋了從所吃的食物製造「食生食素八支極微」並且散佈到眼睛的方法。這些極微裡的食素稱做「食生食素」。當先前一粒「食生食素八支極微」的食生食素，在後一粒「食生食素八支極微」裡的食生食素幫助下，能製造許多代或幾代新極微。這有賴於食物的品質和消化之火界的力量。這些食生食素八支極微裡也有火界(時節)，並且這時節能夠製造許多新的時節生食素八支極微裡也有火界（時節），並且能製造許多新的時節生食素八支極微。

11. 時節和食素只有在「住」時才能如前所述地製造新的極微。在製造極微時，不論是二、三、十或十二代，最後一代裡的時節與食素，不能夠製造新的時節生極微與食生極微。

阿姜摩訶布瓦的方法

《森林佛法》摘要

1. 「戒」是對個人身體與語言行為的「外逸」行為給予限制，而對這些行為與其結果負責的是「心」。
2. 所有的業處（禪修的主題與方法）都是為了控制心的「外逸」，不受業處控制的心，於生活中容易生起「外逸」。
3. 用來守護心的法，就稱為「業處」。它們包括：（1）十遍（2）十不淨（3）十隨念（內含佛隨念、入出息隨念等）（4）四梵住（5）一想（食厭想）（6）一分別（四界分別觀）（7）四無色。共有四十種業處，以適合不同根性的人。
4. 們在此將考慮一些常用且令人滿意的幾種方法，包括：
 - （1）察身體的三十二個部分：含頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚…等等。最初部份稱作「五業處」。
 - （2）審察佛、法、僧。
 - （3）入出息念（覺知呼吸的入與出）。
5. 無論採用那一種方法，都要適合一個人的個性，每人的個性不同，規定每人只能使用一種業處，反而會成為一些人的障礙，使這些人不能獲得所應獲得的。
6. 當一個人發現某種禪修適合自己的個性，就要下定決心練習，先做「預習覆誦」，例如以心默念「頭髮」，而不是用口大聲唸，同時要使注意力擺在頭髮上。如果默念無法使心專注，就將「預習覆誦」以唱誦的方式重複，藉著聲音來抓住心，使心平靜。一定要繼續做預習覆誦，直到心平靜下來才可停止。無論使用何種預習覆誦的方法，都要保持對業處的覺知。以前述的頭髮為例，要保持對「頭髮」的覺知。
7. 如果以「佛」、「法」、「僧」之一做預習覆誦，就要把對它的理解單獨擺在心中。不像其他的業處，此處要覆誦「佛」（或「法」、「僧」），使它一直與心接觸，保持在那兒一直到這預習覆誦「佛」的人與能知之心（覺知者）合而為一。如果一個人的個性適合用「法」或「僧」做預習覆誦，就覆誦它使與心接觸，並維持在那兒一直到與心合而為一，這是與「佛」的業處用相同的方式。

8. 培養覺知呼吸的方法，是以呼吸為心的對象，重點在於覺知並正念於呼吸的入與出。覺知呼吸時，首先要專注在鼻子或上齶處呼吸的感覺；因為這是呼吸的接觸處，可以用它做為集中注意的標記點。如此練到熟練時，呼吸變得愈來愈細，會漸漸瞭解呼吸的接觸性質，一直到覺得呼吸似乎是位於胸部中心或心窩。此後，祇要將注意力集中於此處，不再去覺知鼻端或上齶，也不隨著呼吸入出。
9. 注意呼吸時，也可以一邊呼吸，一邊默念「佛」「陀」作為預習覆誦來監督入出息，以輔助「覺知者」，並使「覺知者」對呼吸很清晰；然後，心對呼吸就愈來愈清晰。
10. 當一個人達到最細的呼吸，內心將是明亮、清涼、寧靜、快樂，並且知道自心，不受任何干擾的影響。即使最後呼吸消失了，也沒有焦慮，因為內心已放下負擔，知道只有單獨的一個心，換句話說，這就是一境性。
11. 藉由上述業處的預習覆誦，以正念控制心，一個人漸漸能夠駕御心的「外逸」，寧靜與快樂將生起、增長。
12. 禪修練習的真正目的是帶來內心的寧靜，一個人如果無法用預習的方法寧靜內心，就要用誘導的方式馴服它。換句話說，要用智慧來尋找並檢查出哪些事物讓心執著，依智慧的善巧找一個方法來鞭策桀驁不馴的心，直到馴伏於智慧，並使心接受有關執著事物的真相，而後心不再散亂、不安，進入一個寧靜的狀態。這就像一隻「外逸」的動物必須經由不斷的調伏，才能順乎主人的意願。
13. 下面的譬喻可能有助於說明這方法。在一個僅有少許樹木的地方，每棵樹單獨地生長，如果一個人要砍倒任何一棵，他可照己意，在想要的方向倒下，而後可依己意毫無困難地使用它。
14. 然而，如果他要砍叢林的樹木，那兒它的樹枝與其他樹木及枝藤纏繞在一起，他發現不易砍倒，也不易在自己希望的方向倒下。所以伐木者必須運用智慧，小心檢查有那些東西纏著樹木，然後砍掉這些枝藤，最後照他想要的方向倒下並且毫無困難地使用它。
15. 我們與這兩棵樹木有相似的個性。有些人的環境沒有很多的負擔來分他們的心，他們祇要用預習覆誦「佛」、「法」或「僧」的禪修方法，心就能夠寧靜、安詳，進入定的境界，由此作為發展智慧的基礎，且很容易進步——這種方式稱為「以定發展慧」。
16. 但是，另有一類人的環境有許多負擔，承受較大的壓力；他們的個性喜歡東想西想。如果他們使用前述的預習方法訓練自己，不能讓

心進入定的寧靜狀態，因此必須小心地以智慧檢查原因，要用智慧來切斷造成他們分心的根本原因。

17. 當智慧對心所執著的事物經過挑剔、檢視，智慧所發現的就勝過心所了知的，因而心將從此進入寧靜的狀態，而獲得定。這類的人必須藉著智慧，才能使心獲得定，這種方式稱為「以慧發展定」。透過智慧的運用而穩定地發展定之後，這定又會成為更高層次智慧的基礎。這後面的階段又符合於「以定發展慧」的原則。

18. 一個人若想要訓練心，使其善巧，並且想知道什麼東西是煩惱的背後主謀，就不可讓心執著於研習佛法，過度到變成煩惱。但他也不可放棄研習佛法，因為這也有違佛陀的教導。換句話說，一個人練習禪修培養定時，不要讓心緊緊抓住由研究所學習的東西，否則會生起過去與未來的念頭，此時一個人應讓心安住於現在，也就是他唯一要關心的是當下正在做的事。

19. 總之，如果心可經由預習覆誦於對象而獲得寧靜，就應繼續使用那種方法。但是，如果祇能藉著運用智慧，以各種善巧方法克服困難，才能獲得寧靜，那麼就應該運用智慧，以協助獲得寧靜。這兩種訓練方式（以定發展慧與以慧發展定）的成果，就是定與慧的開展。

20. 就名稱與性質而言，定是「寧靜」。定有三種，第一剎那定：心能短期間保持平靜不動，然後就出定；第二近行定：與剎那定類似，但較持久，而後出定。第三種安止定：此定微細、堅定、不動，可持續長時間，並可以隨心所欲地維持在定中或出定。

21. 在此，站在「森林佛法」的立場，先簡略地討論一下「近行定」。在近行定中，內心進入寧靜狀態後，並不一直保持在這狀態，而是部份的心會退出來並知道與心相接觸到的不同事情。有時是一些與自己有關的事情，禪修者會看到「禪相」，這禪相有時好，有時不好。一般而言，初階段的禪相是與自己有關的事。如果他不小心，會惹來一些麻煩，因為這種定中生起的禪相是變化萬千的。

22. 有時在自己前面會出現自己死屍的影相、屍體腐爛、腫脹；有時則是別人的屍體；有時是骨架，或散骸；或是看到一具屍首被抬走。當出現這種「禪相」時，聰明的人會將它作為一種「取相」進而變成「似相」，因為這將導至定力更堅固以及智慧更深入有力。一位有能力保持離染、理性態度的人，能從這種禪相中獲益，面對它而培養出正念與智慧。但是有許多天性膽小而易受驚的人，近行定對這種人的心可能有所傷害，因為這定有很多類，許多可怖的經驗可能會出現。

例如，出現男人的影相，其體型、顏色、裝扮都很嚇人，呈現出執刀要砍人或吃人。

23. 心中生起的取相是發展似相最適合的基礎。他要將似相的印象印入心中。如此將導入聖諦，例如屍體或部分身體的禪相，是苦諦。

24. 當一個人熟悉於定後，就可以讓心跟隨外來的禪相並找出正發生什麼事情。這對於瞭解過去及未來的事件有價值。

25. 若於近行定出現種種禪相，心要勇敢無懼，並於現象一出現即看出無常、苦、無我這三相，那麼，它們就不會帶來麻煩。

26. 至於外來的禪相，自己雖然不清楚禪相來自外在或出自自己；當一個人熟悉了來自自身的禪相時，就可以知道何者是外來禪相了。外來禪相常與許多不同的人、動物、餓鬼、天神有關，這時與他的定相連繫，這些現象的出現，其時間的長短決定於該事件的狀況而定。有時一件事過去了，另一件繼續呈現，並不馬上結束，整幕情景有長有短。當這些現象消失，心出定後，可能處於這狀態已幾小時了。

27. 然而，要知道在這定中出現這些禪相，並不是每人都出現。如果不會出現，無論內心專注多麼久，就是不出現禪相，這種人就是所謂的「以慧發展定」。他們即使內心進入寧靜與專注的狀態，無論有多久，都不會出現禪相，這是因為智慧一直參與著定（一個人不斷地檢查定的狀態，這方式會有效地阻止各種禪相的出現）。

28. 無論發展何種定，智慧永遠是重要的。當一個人出定時，必須以智慧審察四界與五蘊，因為慧與定是法的一對，不可分離，因此如果定無法有效開展時，就必須用智慧協助它。

29. 一個重要的問題是，當出定時，一般人仍然渴望那種寧靜狀態，即使他已有足夠的寧靜去運用智慧來禪修，其寧靜已足夠使他有效地運用智慧，但他仍然想停留在定中，對智慧的開發沒有興趣，這就是黏著於定，且無法從定退出以便更上一層樓。

30. 由於執取與執著的力量，無明的心便徘徊於生、老、病、死，以這方式不斷一世又一世輪迴，無論生命層次是高或低、善或惡，一直在三界內輪迴。三界內有情的投生種類是無限的，無明的心順著習性，依強弱、善惡等之不同而執取三界內的投生。而後，生到與這心（連同習性）相感應的環境。

31. 無明是控制生死輪迴的主宰者，一旦被智慧這個武器所摧毀，涅槃會展現在這位如實行、如實知、如實見的人身上，而不會是其他。

32. 此後，所有自然法，從五蘊、內外六處以至整個三界，都是如實展現的法。心中不再有敵人出現的念頭，所要照顧的，祇有五蘊的變化，一直照顧到它們自然地終止。

33. 從無明自心中滅除後，就能完全自由地對與心有關的自然法做思考、禪修、認識與觀看。眼、耳、鼻、舌、身、意與色、聲、香、味、觸、法也在各自的領域獲得自由，不再像以往一樣受到心的壓制或強迫，也不再受到心的鼓動或激勵。由於此時心已處在法與無私的狀態，對任何事情都不會偏袒，因此不再有任何敵人。這表示心與宇宙的自然法，藉由圓滿的真相而相處於完全安詳、寧靜的狀態。有關心與對心法內觀的用功，至這點才算結束。

34. 讓我們時時反省自己，在精進修行時，不要把注意力擺在「時間」上，而要永遠擺在與所修的佛法相關的「正念」上，不要使正念一下子有，一下子沒有。每當正念跑走了，就要知道「精進的修行」已暫時失敗了，因為「精進的修行」不是指外表的行、住、坐、臥，而是指內在的「正念」或「智慧」。

35. 如果一個人一直有正念來守護並照顧自己的心，因而內心的變化或擾動，想善、想惡二者他都能知道，那麼，我們可以說他在精進的修行。這就是「精進的修行」的意義，至於行、住、坐、臥只是我們必須時時改變的平常姿勢而已。

36. 「正念」是憶持力，換言之，就是一直知道自己。「智慧」是小心的注意並且檢查從外而來所接觸到的東西，或者，注意並檢查自己時時變化而起波動的心，如此使自己一直擁有當下的覺知。此外的練習，不能被稱作「精進的修行」。

37. 不論我們在那兒，我們不可以沒有「正念」。我們必須在任何狀況具足正念-在往返走動時，在吃時，在坐時，在臥時，除了睡覺之時。我們必須做事與「正念、智慧」同在，而後我們才可以說：「我們有正法作我們的護衛者，我們將免於不幸。」

38. 在任何層次的精進用功時，正念和智慧是非常重要的法，它們必須與精進密切結合。當我們精進修行時，如果少了正念與智慧，那麼，這段修行時間立刻變成毫無用處。要記住這個，要知道正念與智慧是這麼重要的法。在行禪和坐禪時，如果沒有正念和智慧伴隨並保護我們的心，那麼，我們所做的與一般人平常的行和坐就沒有差別了。

39. 如果我們時時擁有當下的「正念」並且擁有「智慧」來思考和檢查，那麼，我們可以審察任何內在或外在的自然法，也就是，我們的身和心，而我們一定可以清晰地知道它們。

《內在品質的生活》摘要

1. 訓練自心的第一步，我們要選一個「法的主題」作為控制與照顧這顆心的方法。否則，心會由於舊習而到處亂跑，跑到我們不斷擾動與分心之處，而產生痛苦與不滿。
2. 這就是為什麼我們被教導要禪修於隨念佛、法、僧，要正念於呼吸，或將「佛陀」二字配合呼吸：吸氣時想著「佛」，呼氣時想著「陀」。此中，那一種最適合自己的個性就作為自己禪修的主題。
3. 專注於這些事情時，你要讓心中只有覺性。例如，當你集中於入出息時，要使自己覺知到每次呼吸的進入以及每次呼吸的出去，要一直覺知到禪修結束。你可以集中呼吸的感覺對你的覺知最明顯的任何一點。任何呼吸的感覺最明顯的一點，例如鼻端，就是你要集中與正念的一點。當氣息入與出時，你都要能很確定。如果你想要，你也可以配合「佛陀」二字，在入息時想著「佛」，出息時想著「陀」。將你的注意力全擺在呼吸上。你不要想這主題以外的其他事，當下此刻只專注於呼吸。
4. 以這方式，當正念逐漸穩定而持續，心就不會跑到有害的習性念頭上，它會變得愈來愈安靜。同時，原先粗的呼吸會逐漸變得愈來愈細。它甚至會細到從你的覺知中消失。這是由於它太細了，細到好像消失了。在這時刻，並沒有呼吸而只有覺知保留著。這是你禪修時會發生的事情之一。
5. 此刻的心非常寧靜，令人驚奇。呼吸消失了，不留任何痕跡，同時，身體好像也消失了。這裡所說的，是從你的感覺上來說，並不是你實際的身體消失到別處去。身體仍在那兒，但是你的覺知並不連結到身體。完全只有簡單的純粹覺知，完全只有它自己。這就稱作「一顆寧靜的心」。在這層次，這顆心自己安住著，並培養出一種奇妙、奇異、令人驚奇的喜悅感。
6. 當內心變得寧靜而且從一些活動脫離出來時，就沒有時空感了，因為此心不再以時空的觀念對任何東西給予意義。在這境界中，只有

單純的覺知本身保留著。這是從禪修可以得到的喜悅。如果你想要，你可以稱呼這是禪修的成果之一。

7. 至於對這些以覆誦「佛陀」為主題的人，同樣的情況也會發生，你只要覺知「佛陀」「佛陀」的每一次覆誦而不須配上呼吸。你不要想成果將如何出現。

8. 事實上，你禪修時，你所要做的事並不多。只要在內心簡單地專心覆誦「佛陀」「佛陀」「佛陀」。你不要在內心的想像中畫圖：天堂像這樣子，涅槃像那樣子，天神像這像那，像你從書上所學來的一樣。

9. 因此，你不要猜測成果。只要簡單地覆誦禪修主題的名號。這樣連續用功，將逐漸一步步得到成果。

10. 如果你的心與禪修的名號一直保持與呼吸接觸，保證就不會有可怖的或令人喪膽的事發生。

11. 當禪修時呼吸消失了，你要告訴你自己：「即使呼吸消失了，我的心仍在這兒與身體在一起，因此我不會死去。」這點就足以使你免於害怕死去的恐懼。

12. 這就足以使心深入更細的層面，身體與呼吸一起消失。煩惱一點也不能侵犯你的覺性。這就稱作：在入出息念中到達微細之點。有的人可以在這層面停留上數小時，有的人就不很久。這完全決定於禪修者的定力。

13. 此刻你所獲得的成果是微細的心，此心只是簡單的覺知，一切只有自身，當下簡單地覺知自己，而不涉入其他任何習氣。這就稱作「心一境性」。

14. 一旦心不捲入其他任何對象，只有覺知保留，這就是「一境」，它只與覺知合一，而不與任何對象或名號成雙成對，因為在此時已完全放下名號。所保留的只是存在那兒的覺知本身。這就稱作「心一境性」。

15. 如果你真正遵循佛法的原則，你不會走到其他地方，你一定走到真理。換言之，你所得的「果」，將順著你正確修行的「因」。當心安頓下來，你所得到的喜悅，立刻衝擊著你：「這就是所謂的喜悅！」因為這一刻你內心感到的喜悅不同於任何你曾體驗過的喜悅。它是一種比世上的喜悅更為奇異、更令人驚奇的喜悅。

16. 這就是為什麼宗教會一直留存到今日。如果不這樣，它早就消失了，因為它的滋味，用世間的滋味不能比。

17. 接下來是智慧的層面。它是真正的「內觀禪修」。對練習內觀或毗婆奢那的人它是一個普通術語。事實上，「毗婆奢那」是指以智慧檢驗而得到的清晰內觀。「禪修」這字包含寂止與內觀。

18. 真正的內觀禪修是指審察與檢驗。一旦內心變得寧靜而安詳，我們用它來檢驗、分析身體的性質以及五蘊，或無常、苦、無我的主題。

19. 當我們用這方式以智慧檢驗、區分性質以及五蘊，我們將看到我們的智慧所培養出的方法，可以一步步切除煩惱，一直到切除所有與五蘊相關的煩惱。

阿姜查的方法

森林寺院內觀法

前言

1. 這本小冊子的目的，在於介紹上座部佛法傳統所教的內觀禪修練習。雖然佛法的知識有助於澄清禪修所培養的個人了解，但是你並不須要熟習佛理後，才練習它。
2. 內觀禪修的目的不是創造一個信仰的體系，而是指導人們如何看清心性。由此每人可以獲得事物真實面貌的第一手資料，這種直接的體驗有其生命力，而不是依賴別人的意見或理論。由此也生起深度的寧靜感，這是來自個人親身所體認的東西，超越了懷疑。
3. 內觀禪修是在正道上佛陀能利益大眾的一個關鍵要素，而唯一的規範就是每人必須付諸實踐。因此，這冊子寫出一串的禪修練習以及實際建議如何運用它們。讀者最好能依據指導循序漸進，對每個指導做好一個後再往前進。
4. 「內觀禪修」這一術語是指內心的練習：經由持續的注意，發展出寂止(奢摩他)以及經由省察，發展出內觀(毗婆舍那)。為了持續的注意，傳統上一個基本的方法是注意於覺知身體；這是在坐著或行走時練習。本冊子先對此給予一些指導。
5. 當一個人安於禪修練習後，接著會自然地發生「省察」。會有安適感並且生起興趣，他開始觀察並且熟悉於正在禪修的心。這種觀察稱做「審察」，這是個人直接的觀照，只能經由方法來建議，在冊子的後段，對此提出一些觀念和指導。

一、持續的注意

(一)坐姿

1) 時間與地點

1. 當坐著時，可達成將心聚焦於身體。你須要找一段時間和一個地點使你寧靜並且免於干擾。
2. 一個安靜的房間，其內沒有很多東西使人分心，這樣最為理想，要有光的設備並且具有足夠空間，會有明亮清淨的效果；凌亂而暗的房間就只有反效果。時間也很重要，特別是大多數人的日子都安

排固定的日常工作。當你正有一些事必須做，或者當你處在時間的壓力時，禪修就沒有用。騰出一段時間，例如一早或工作完後的晚上，你能真正全心注意練習，這樣最好。開始時，一次約十五分鐘。在限定的時間及力氣內認真練習，並避免機械性做法。禪修的練習，若以誠意來檢查自己並使自己安詳，將自然而然地坐得久而好。

2) 覺知身體

1. 寂止的培養是依於平穩以及一種持恆安詳的精進。如果心不安頓，就沒有安詳。如果沒有實用感就會變成白日夢。為了培養適當的動靜結合，最有效的姿勢之一就是坐姿。

2. 採用使你背部挺直而沒有壓力的姿勢。可用簡單的直椅或用蓮花坐姿的一種。這些最初看來笨拙，但久了會穩而平衡，使心喜悅且身體不累。

3. 下巴略為內縮是有幫助的，但是頭不要往前傾，這會促成昏沈。手放腿上，雙掌向上，一隻輕放於另一隻之上，指尖輕輕接觸。悠閒地做，會得到好的平衡。

4. 現在，集合你的注意力，開始慢慢地往下注意整個身體。注意感受。鬆弛任何緊張，特別是在臉、頸、手。眼可合著或半開。

5. 檢查你心裡的感覺是如何，有所期待或緊張？略為鬆弛一下你的注意力。如此，內心將寧靜下來。你可能發現有些念頭生起：反省、幻想、記憶、或懷疑自己是否做得正確。不要跟隨或滿足於這些念頭，要多一點注意身體，這是停止妄念的一個有用的錨。

6. 你的禪修態度，要培養一種探討的精神。慢慢地做。例如，規律地移動你的注意力從頭頂往下遍及整個身體，注意不同的感受-例如，暖熱、脈動、麻木、敏感度-在每一個指頭的關節、手掌的濕氣、手腕的脈動。即使有的部位沒有特別的感受，例如，前臂、耳垂，也用注意力掃過它們。要注意即使這些缺乏感受的地方，仍然可以被心覺知到有某些東西。這種恆常而持續的檢查，叫做正念，這是內觀禪修的主要工具之一。

3) 正念於呼吸(入出息念)

1. 可以不用「掃描身體」，或可以先做完一段預備練習之後，注意於呼吸來培養正念。

2. 首先，當呼吸通過鼻孔、充滿胸腔及腹部時，跟隨你自然呼吸的感受。而後，試著保持你的注意力在一點：不是橫膈膜，就是在鼻孔附近更小的一個位置。呼吸具有鎮靜的性質，如果不強迫呼吸，

就會平穩而放鬆，直的姿勢有助於此。有時你的心會跑掉，但要耐心地移回到呼吸上。

3.並不須要發展專注到除了呼吸以外沒有其他東西的程度。這兒的目的是允許你注意到內心的運作，並帶來內心安詳清明，而不是出神的狀態。整個過程是集中注意力，注意呼吸、注意到妄念，而後重新建立注意，這個過程培養出正念、安忍和洞察的了解。

4. 如果你很浮躁、激動，只要放鬆。安詳地練習，傾聽內心的聲音-不需要相信它。

5. 如果你感到昏沈，那麼，多將注意力擺在你的身體與姿勢。若在此時加強注意或追求平靜，將使事情弄得更糟。

(二)行走與站立

1. 「正念於呼吸」這類禪修練習是採用坐姿。但是，常常也以行走來交換作為禪修的一種。當坐禪的寧靜效果使你滯鈍時，行禪除了給你不同的東西去注意，它也是強化練習的一個善巧方法。

2. 在一個開闊的地方，量約 25-30 步的距離(或兩棵樹中間的明確路徑)做為禪修的路徑。站在路徑的一端，並由身體的感受使心平靜。首先，站直，上臂自然下垂，雙手輕握於胸前或背後，將注意力置於身體的感受。

3. 眼睛看著前方三公尺處的地面，如此可免於分心。現在，輕柔地走，以從容而「正常」的步伐，走到路的終端停下來。在數個呼吸的期間內，站著注意身體。而後，轉身再走回原點。走時，覺知身體感受的一般流通，或者，將注意力仔細擺在腳上。對心的訓練是：不斷將注意力帶到腳觸到地面的感受、每一步伐的空間，以及停止與開始時的感覺。

4. 當然，心會起念頭。因此，培養耐性是很重要的，並且下決心再開始。調整步伐以配合當時的心態-當昏沈或糾纏的念頭強時步伐用力些，當浮躁或不耐煩時，步伐要穩定而輕柔。在路徑的終點停住，吸入並呼出氣息，放下任何浮躁、憂慮、平靜、喜樂、記憶、意見。內心的交談會自動停止片刻，或減弱。再開始走。如此，你連續使心清新並允許依它的步調安定下來。

5. 在受限的場地，調整所允許的路徑長度。或者，你可以在室內繞著走，每圈都要站著停一會兒。站時可以延長到掃描身體幾分鐘。

6. 行走的練習帶來能量與流動，因此，保持步伐穩定，並且只讓變化的現象流過內心。審察現象的流過，而不要期待內心將像坐著時那麼寧靜。很多次我們被妄念之流所佔據，走到路徑的終端，再重新開始。但這是很自然的，一個未訓練的心會捲入念頭和情緒之中。因此，不要沒有耐心，要學習如何放下並重新開始。安適感和寧靜就會生起，在自然而沒有壓力的情況下，允許內心變得開放與清明。

(三) 躺臥

1. 晚上臥下，側臥一邊，花幾分鐘來禪修。身體伸直，將一臂折起，用手支持頭部。

2. 將注意力掃遍整個身體，以鬆弛壓力。或者，將你的注意力放在呼吸上。不要想今天過去的事，也不要期待明天如何，以幾分鐘清靜的心，你將休息得很好。

(四) 培養慈心

1. 培養慈心是將內觀練習推到另一個視野。禪修中自然教導耐心、安忍，或者，至少示出這些品質的重要。你很希望培養出對自己和別人更友善與照顧的態度。在禪修中，你可以很實際地培養出慈心。

2. 將注意力集中於呼吸，用呼吸做工具來散佈慈心與善意。從你自己、你的身體開始。觀想呼吸像光一樣，或者將你的覺性想成溫暖的光線。輕輕地將你的注意力集中於胸口心臟附近。當你吸氣時，將安忍的慈悲導入你自己，也許這樣想：「願我安好」或「安詳」。當你呼氣時，將這念頭或覺性之光，由內心經過身心往外散佈，想著：「願別人安好」。

3. 如果你正處於負面心態，你就(想著)吸入安忍與原諒。觀想氣息具有一種治療的色彩，對自己有所幫助。呼出時，放出一切壓力、憂慮、負面心理，並且經過整個身心往外釋放，就像前述一樣。

4. 這個練習可用整座或其中一部分的時間來做，你要自己決定什麼才恰當。在禪坐開始時，禪修的寧靜效果配合慈心會很好，而長時間用這方式深入內心，也沒問題。

5. 永遠要從你所覺知的對象開始，不管它是多麼平凡或雜亂。將你的心平靜地擺在那上面，不管它是令人厭煩的，例如疼痛的膝，或者感覺自己不夠仁慈而有挫折感。要允許這些存在著，對他們安詳地練習。要認知懶惰、懷疑、罪惡的心理傾向，並且輕輕地放下他們。

6. 如果你首先全面接受你所不喜歡的東西現前，內心的安詳就能發展成一種對自己的深度慈悲。穩定地保持注意力，並以開放的心胸面對任何所經驗到的。但這並不表示認許負面的心態，而只是允許它們有個空間來去。

7. 用同樣的方式，對自己以外的世界生起善意。散佈慈心的一個簡單方式是按階段來進行。從自己開始，將慈心配合氣息的運動：「願我安好。」而後，想到這些你所喜愛和尊敬的人，願他們安好，一個個進行。接著移到好朋友們，而後是泛泛之交，「願他們都安好」。最後，內心想到這些你害怕、不喜歡的人，對他們繼續一直散佈你的慈心。

8. 這個禪修可以經由慈悲的波動而擴大到包含世上各種環境中所有的人們。

9. 慈悲來自善意的共同源流，並且擴展自己超越了單純的個人領域。如果你不再使事情永合己意、如果你能接受自己和別人的如實樣子，那麼，慈悲就會自然生起。慈悲是心的自然感應。

二、省察

(一)沒有選擇的覺知

1. 禪修也可以進一步沒有禪修的對象，而處在一種純粹審察的狀態，或「沒有選擇的覺知」。

2. 用前述的方法之一，使心寧靜下來後，將禪修對象(所緣)放在一旁。內心的影像與感受的流動，當它們生起時，觀察它們而不要捲入批評或稱讚。注意任何厭惡和著迷的心理，審察任何生起的懷疑、快樂、掉舉或寂靜的心。每當內心的清晰感消失時，或被過去的印象籠罩時，就回到注意禪修的對象(例如呼吸)。當穩定感又回復時，將這對象再放捨。

3. 這種「單純注意」的練習很適合於審察心理的過程。在觀察心內的特殊成份外，同時去注意「容器」(指心)的性質。關於心的內容，佛法特別指出如下三個簡單而基本的特性。

4. 首先，是「無常」--所有事物沒有終止地起滅，心的內容不停變動。心中的成員是愉悅或不愉悅，永不停止。

5. 還有持續而微細的不滿意感--「苦」。不愉悅的感受容易激起這種感受，但是當快樂的經驗消失後也會在內心生起拉力。因此，即使在最好的時辰，對內心所體驗的，仍有一種沒有終局的失落感。

6. 當熟悉這些不斷生滅的體驗與情緒後，就變得很清楚了：在它們之內沒有永恆的東西，因此，它們都不是真正屬於你的。而且，當心內的成員安靜下來，呈現出一顆光明空闊的心，於此找不到純粹的個人特性。這點不易了知，但實際並沒有「我」、沒有「我的」，這是「無我」的特性。

7. 在所有身心事物上，仔細檢查並注意這些特性。不管你的經驗是喜悅或難受，經由審察將在你的生命中帶來寧靜與平衡。

(二)審察你的練習

1. 整個禪修練習是為了建立起對事物如實的覺知。全心投入經驗中，你更清晰覺察自己內心的狀態，例如，在練習中是否太懶散或過分期待。用一點誠實的評估，可以明顯看出，禪修練習的品質不是決定於所用的練習方法，而是決定於你的投入。以這方式省察，你將對自己的個性與習性得到更深入的洞察。

2. 每當你禪修時，一些有用的重點要記在心裡。想想自己是否每次重新開始注意每一呼吸或步伐。如果你不以開放的心來練習，你將發現你重覆過去的觀點，或者，沒有意願從你的錯誤中學習。當你全力以赴，是否用功正確、平衡而沒有透支？你是否一直觸及內心正在實際發生的現象？或者，你正使用一個遲鈍、機械式的方法？至於專心，要好好檢查你是否放下那些無關的事物，或者，你讓自己徘徊在念頭與情緒之中？或者，你試著壓抑感覺而沒有認清它們並且善巧地對待它們？

3. 正確地專注是將心與腦統一起來。以這方式省察，促使你培養出善巧的前進。當然，省察將使你的禪修更上一層：它將使你清晰地了解你自己。

4. 記住，一直到你對禪修培養出善巧並感到安適之前，你最好用到禪修的對象，例如呼吸，作為覺知的焦點，也作為內心散亂難以掌控時的對治物。不管練習中有多少體驗，回到覺知呼吸或身體，一直是有所幫助的。培養這種能力，重新開始，可以導致穩定與安適。以平衡的練習，你對身心會有愈來愈多的體悟，並且知道如何以更多的自在與和諧來生活。這是內觀禪修的目的與結果。

(三)活在內觀中

1. 經由內觀禪修的練習，你將更清楚看到自己的心態，知道那些是好的，那些會製造麻煩。一個開放的心態將洞察不愉快的體驗，例如，了知內心對痛苦或疾病的反應方式。當你以這方式接近這些體驗，你經常可以解除對痛苦的壓力與抗拒，並且大幅度地舒緩。相反的，不耐煩的心情將有完全不同的結果：如果別人干擾你的禪修，你就對他們生氣；如果你的練習不如預期進步，你就失望；對沒意義的瑣事生起不快的情緒。禪修教導我們內心的安詳與否，主要是決定於是否能以省察與開放的心，來審視生活的種種事件。

2. 在禪修的寧靜中，觀察自己的意念與心態，你能檢查貪愛與痛苦的關聯。看清痛苦的原因：希求你所沒有的東西；排斥你所不喜歡的東西；不能保有你所要的東西。當這個痛苦和貪愛的主題是你自身時，就顯得特別有壓迫感，對個人的缺陷，沒有人能容易處於安祥，特別是：當社會強調好的感覺、領先潮流和擁有最好的東西時。這種期待確實難以使人接受如實的自己。

3. 然而，經由內觀禪修的練習，你發現了一個空間，使你從所期望的、所想要的自己後退一步。檢查這些想法，將逐漸明顯地看出你並沒有擁有「我」或「我的東西」，只有心中來來去去的簡單體驗而已。因此，例如你觀察自己易怒的習性，你不因而沮喪，你不加強它，這習性就逐漸減去。它可能會再回來，但這次會弱些，你也知道如何去處理。經由培養安詳的注意力，情緒靜了下來，並且消逝，留下清明、鮮活的心。這就是內觀往前的道路。

4. 在日常生活的變動中，能夠走到一個寧靜的覺醒中心，就是一個成熟練習的徵兆，因為內觀已經深化而能用到所有的經驗中。不論你做什麼：日常家事、開車、喝茶，要將內觀用上。提起覺知，將它穩定地擺在你所做的事上，並且在動作中探究內心的性質。集中練習於身體的感受、心理的狀態，或眼、耳、鼻識，能培養出進一步的審察，這將使世間的工作轉成內觀的基礎。

5. 愈來愈集中於覺性，內心就善巧於當下的自在應對，生活中有了更高的和諧。這是以禪修做「社會工作」的方式：將覺性帶入你的生活之中，將安詳帶入世界之中。當你能對心識上生起的千變萬化的感覺和平相處，你就能與世界更開放地住在一起，也能和如實的自己相處在一起。

三、進一步的建議

(一)個人的行為

1. 當我們的內觀加深後，我們更看清我們行為的結果：由於善意、誠實與正知的提升，就會得到安詳；由於愚痴、疏忽的生起，就會惹來麻煩。以較高的敏感度，我們觀察出造成自己和別人的苦惱，由此常激勵我們要更有智慧地生活。為了內心的真正安詳，不可或缺的是要將形式的禪修結合到熱心於職責，以照顧自己和別人。

2. 內觀之道一點也不神秘。用佛陀的話來說，只是簡單的：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」它是一個長期遵守的傳統。走在精神練習的人都把「正確的行為」擺在重要的地位。許多禪修者受持實際的戒律：例如，不殺生、不邪淫、不飲酒、不猥語等，使自己內心清淨，並且鼓勵別人也如此。

(二)友伴與常課

1. 定期與一些朋友禪修非常有助於練習的持續與智慧的增長。

2. 單獨的禪修者最終會面臨意志力的減弱，因為常常有其他的事，看來比觀察呼吸來得重要或有趣。定期集體共修一段時間使參與者前進，不受情緒之流的影響。[檢驗自己性情的移動，常常導致重要的內觀洞察力，但是我們自己不易堅持去做而已。]共修除了有個人的效益，你想到你的努力也有助於別人繼續練習。

(三)姿勢附註

理想的姿勢是直而警覺。過度鬆弛只增加腿部的壓力與背部的不舒服。要以智慧注意自己的姿勢，不是遲鈍的意志力。姿勢會隨時間而改進，但是你要與身體一起工作，不要用力強迫它。

1. 檢查姿勢

——臀部後傾了嗎？這將產生過度鬆弛。

——腰部要保持自然而沒有壓力的曲線，使腹部向前而鬆開。

——保持肌肉放鬆，想像有人輕輕在兩肩胛骨之間前推。這使你有個觀念，知道你是否無意地彎下雙肩而封閉胸部。

——注意並輕輕放鬆頸肩區域的壓力。

2. 姿勢過僵過弛

——想像頭頂由上吊起，使脊伸直。這也使下巴略微縮回。
——雙臂保持輕放並在腹後，如果在前會使你不平衡。
——使用一個小而穩的坐墊，置於臀部的後部以支撐臀部的角度。

3. 腿：

——做一些伸展練習(例如，坐著伸直兩腿，用手去觸腳尖)。
——坐時如果很痛，就改變姿勢或坐在小凳或椅子上，或站起來一下子。

——如果你經常坐在地板上，就試用不同大小、硬度的坐墊，或選用一個禪修凳子。

4. 昏沈

——試著張開眼睛來禪修。
——將你的注意力有次序地掃過你的身體。
——注意整個身體和身體的感受，而不是一個小對象(如呼吸)。
——站起來，在新鮮空氣處以正念行走一會兒。

5. 緊張或頭痛

——你可能過份用功，這是不正常的。因此，放鬆你的專注力。例如，你可以將注意力移到腹部處呼吸的感受。

——生起善意(慈心)並將它導向緊張的部位。

——觀想光遍佈身體，這有助於舒緩疼痛。實際試著將慈悲的光聚集於痛苦的部位。

本冊子並不是一個廣泛的或唯一的指導，而是一個建議用的練習提要。為了進一步的指導，禪修者要去尋找一位可靠並有經驗的善知識或老師。

願一切眾生安詳！

願一切眾生脫離痛苦！

馬哈希法師的方法

實用內觀練習

一、覺知身心現象

1. 修習內觀，是要禪修者努力去正確瞭解在他自身所發生的身心現象。身體現象是每個人從四周可明顯覺知到的。每個人所覺知到的身體，是由一組物質所構成的（稱作色）。心理或精神現象，是心識或覺知的作用（稱作名）。要清楚的察覺到這些身心現象（合稱名色），可從每當看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到的那一時刻，用觀察來覺知它們，並且給予注意（或標記）：「看、看」、「聽、聽」、「聞、聞」、「嚐、嚐」、「觸、觸」、「想、想」。
2. 每次當他看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到，他就要對這個事實給予注意（或標記）。但是初學者不可能對每個發生的現象給予注意，所以，他必須先開始注意那些顯著和易於觀察的現象。

二、注意呼吸

1. 每次呼吸時，腹部就會上升及下降，這種運動一直很明顯，這就是物質的性質，稱作風大（或風界）。應開始注意這個運動，用心觀察腹部。當你吸氣時會發覺腹部上升，呼出時腹部便下降。腹部上升時，內心要注意「上升」，下降時，內心要注意「下降」。如果這運動不明顯時，可以用手放在腹部上。但不要改變呼吸，不可故意減慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸。如果改變呼吸，會令你覺得疲倦。要自然地呼吸，並注意腹部上升和下降的運動。要用內心給予注意（或標記），而不是用口念。
2. 在內觀禪修中，名稱及所說的並不重要，真正重要的是去知道、去覺察。注意腹部的上升，須從運動的開始，一直到整個上升過程完畢，如同用眼睛看到一般。注意下降的運動也是如此。注意上升的運動時，要使覺知之心與上升的運動一致，運動及覺知要同步，就如丟一粒石頭正中目標一樣。下降的運動也如此。

三、注意心念

1. 當注意腹部的運動時，心可能會到處遊蕩。這時內心注意說：「遊蕩、遊蕩」。如此注意一兩次後，這遊蕩的心便會停止，此時我們便回到注意腹部升降的運動。如果發覺心到達某處時，就標記「到達、到達」，然後又回到腹部的運動。如果想到遇見某人，就標記「遇見、遇見」，然後又回到腹部的升降。如果想到某人並和他談話，就標記「談話、談話」。
2. 總之，如有任何思想或回憶產生時，就須給予注意（或標記）。如果你想像，就對「想像」給予標記。如果你思考，就給予「思考」。如果你計畫，就給予「計畫」。如果你察覺，就給予「察覺」。如果你回憶，就給予「回憶」。如果你感覺快樂，就給予「快樂」。如果你感覺無聊，就給予「無聊」。你感覺高興，就給予「高興」。你感覺氣餒，就給予「氣餒」。注意所有這些心識的活動，就稱作「心念住」。
3. 由於我們沒有注意這些心識的活動，我們就將這些認同為「人」或「個人」。我們以為想像的、思考的、計畫的、覺察的是「我」。以為有「一個人」從孩童開始就一直活著和思想著。實際上，並沒有這樣的人存在，只有那些持續不斷的心識活動而已。所以，我們要注意這些心識的活動並知曉它們是什麼。這是為何我們要注意每一個心識活動的生起。當它給予注意時，它就消失。接著，我們就回到注意腹部的上升與下降。

四、注意感受

1. 坐著禪修一段長時間後，身體會有緊及熱的感受，這些也須仔細給予注意；同樣的，也有疼痛及疲倦的感受。所有這些感受就是苦受（苦的感受），注意這些感受就是「受念住」。不懂得或忽略注意這些感受，你會以為「我感到緊，我覺得熱，我感到疼痛。剛才我還好好的，現在我因為這些不快的感受而不舒服。」將這些感受與「自我」認同。這是一個錯誤的觀念。實際上並沒有牽涉到「我」，只有一個接一個不快的「感受」在持續發生。
2. 這些就像新而持續不斷的電流通到電燈。每當身體有不悅的接觸時，就有一個個的苦受產生。這些感受要仔細地注意，無論它們是緊、熱或是疼痛的感受。初學者開始練習時，這些感受顯得強烈，以致於

有改換姿勢的欲望，就要對這「欲望」給予注意，而後再回到注意緊、熱等感受。

3. 「忍耐導致涅槃」，這句話用於精進禪修是最恰當的。禪修時必須有耐心。如果因為不能忍受緊或熱等感受而經常移動或改換姿勢，就不能產生「定」，如果不能培養「定」，就不能獲得智慧，不能獲得導致涅槃之道果和涅槃。這就是為何禪修時需要忍耐的原因。最要忍耐的是身上不悅的感受，如緊、熱、疼痛，以及其他難以忍受的感受。禪修者不可在這些感受產生時，就立刻放棄禪修並改換禪修的姿勢。他應繼續耐心地對「緊、緊」或「熱、熱」給予注意。如能耐心地注意，這些中等的感受將會消失。當注意力強而集中時，即使很強的感受也會消失。而後，他又回到注意腹部的上升與下降。

4. 如果注意了一段時間而這感受仍沒有消失或無法忍受這感受時，當然須要改換姿勢。這時應開始注意：「欲換、欲換」。如果提起手，就注意「提起、提起」，如果移動手，就注意「移動、移動」。要輕柔地改換這些姿勢，並注意：「提起、提起」、「移動、移動」和「接觸、接觸」。

5. 如果身體搖動，就注意「搖動、搖動」；如果提腳，就注意「提起、提起」；如果移動，就注意「移動、移動」；如果放下，就注意「放下、放下」。如果沒有改變，而只是靜止休息時，就回到注意腹部的上升與下降。注意之間不可有間斷，只有一個注意接續另一個注意，一個定力接續另一個定力，一個智慧接續另一個智慧。只有這樣，禪修者的智慧才能持續並逐步地成熟。只有這種積聚的動力，才能獲得道和果的智慧。禪修的過程，猶如努力不停地磨擦兩塊木頭，以獲得所需的熱力來生火。

6. 同樣的，在內觀禪修中的注意（或標記），不論是什麼現象產生了，都應持續不斷地注意，當中不可間斷。例如，如果有難以忍受的癢的感受生起而想要抓癢，那麼禪修者就需注意這「感受」和要抓癢的「欲望」，不可立刻為了要消除癢的感受而直接抓癢。

7. 如果持續不斷地注意，癢的感受逐漸消失了，禪修者就可再回到注意腹部的上升與下降。如果癢的感受實際並沒有消失，那麼當然就可用抓癢以消除它，但是，事前須注意到這個抓癢的「欲望」。所有消除癢的動作都要注意到，特別是「接觸」、「拉」、「推」和「抓」的動作，最後，再回到注意腹部的上升和下降。

五、改換姿勢

1. 每次改換姿勢時，就先注意這個要改換的意念或欲望，接著仔細的注意每一個動作，例如從坐姿起身、提起手、移動它、伸出它。姿勢的改換與注意之心要能一致。當身體向前搖動時，要注意它。起身時，身體變輕和上升，將心注意於這些動作上，輕柔地注意（或標記）著「上升、上升」。
2. 禪修者須舉止如一個衰弱的人。健康的人起身容易，快捷或突然。衰弱的人就不如此，起身緩慢而柔和。背痛的人也一樣，需緩慢的起身以減少背部的痛楚。
3. 禪修者也是如此，在改換姿勢時要緩慢而柔和，這樣才能有良好的正念、定力及內觀。所以，開始時動作要輕柔、緩慢。起身時，禪修者要輕柔猶如衰弱者，同時注意「升起、升起」。不但如此，對眼睛所看到的，就當作不曾見到一樣；對耳朵所聽到的，亦是如此。禪修時，禪修者只在乎注意（標記），而不必去理會所見或所聽的。因此，不論看到或聽到奇特或顯著的東西，他就當作沒有看到或沒有聽到一樣，只要細心地注意（標記）。
4. 當移動身體時，禪修者須緩慢地移動，猶如衰弱的人，輕柔地移動手腳，彎曲或伸直它們，低頭或抬頭，這些動作需輕柔。當從坐姿要起身時，他的行動需緩慢，注意「起身、起身」。當伸直身體及站立時，注意「站立、站立」；當向四處看時，注意「看、看」。當走時，注意步伐是左或是右，並覺知所有從提足到落足的連續動作。注意每一個步伐是右腳或左腳，這是走得快時所應該注意的方式。當快步走時和走較遠路時，只需如此注意（標記）就夠了。

六、行住坐臥

1. 至於慢步走時或來回經行時，在每個步子中，須注意三個階段：提足、往前移足及落足。要從提足和落足的動作開始注意。提足時要好好覺知，落足時也如此，要好好覺知落足的重感。
2. 走時須注意每一步的「提起」及「落下」，經過大約兩天後，這種注意就會變得容易。其後就注意三個階段：「提起、前移、落下」。開始時，只注意一或兩個階段就已足夠；走快時，只需注意「右步、

左步」，走慢時就注意「提起、落下」。如果走時想坐下，就注意「想坐下、想坐下」。坐下時，就專注身體坐下時的重感。

3. 坐下後，就注意安置手腳的動作。當沒有這些動作而身體靜止不動時，就注意腹部的上升與下降。如此注意時，如果肢體上感到緊和熱的感受生起，就注意它們。而後再回到腹部的「上升、下降」。如果這時生起躺下的欲望，就注意它並在躺下時，注意腳和手的動作。手的提起、手移動、手肘碰地、身體轉移、伸腳、慢慢的準備躺下時身體的傾側，這些動作都需給予注意。

4. 當躺下時須給予注意，這是重要的。在這動作的過程中（躺下時）可獲得特別的睿智（道智和果智）。當「定」和「智」強時，這睿智隨時可能產生，它可在一個彎臂或一個伸臂時產生。這就是阿難尊者證得阿羅漢的過程。

5. 阿難尊者勇猛精進，想在第一次結集佛法的前夕證得阿羅漢。他整晚練習身念住的內觀方法，注意他的步伐：右和左、提起、前移、落下，注意一個接著一個現象的發生：走的欲望和走時身體的動作。雖然他不停地練習直到將近凌晨，但還無法成功證得阿羅漢果。他覺察到他已過度練習行禪。為了要平衡「定」和「精進」，他應修習臥禪一下子，因此他就進入臥室。他坐在床上，接著躺下。當他如此做，並注意「躺下、躺下」時，他即刻證得阿羅漢果。

6. 在躺下前，阿難尊者只是預流果。從預流果，他繼續練習禪修，依次達到一來果、不還果和阿羅漢果。只在片刻之間，他獲得這三個相續的果位。試記取阿難尊者證得阿羅漢果這個例子，這種證悟隨時可以出現，不須花很長的時間。

7. 這就是為什麼禪修者須每一時刻都要精進地注意。不可放鬆注意力，不要以為「這一點點的懈怠不會有多大的影響」。所有的動作，包括躺下時如何安置手、腳，都需小心和毫不放鬆地給予注意。如果沒有動作而靜止時，就回到注意腹部的上升與下降。即使時間已晚，到了睡眠時間，也不可不再注意。一個認真和勇猛精進的禪修者必須一直練習正念，好似他可以放棄睡眠似的，他要繼續禪修直到入睡。如果禪修進展很好，他不會入睡。如果昏沈，他就會入睡。當他想睡時，他須注意「欲睡、欲睡」；如果眼皮垂下時，就注意「垂下、垂下」；如果感到眼皮沈重，就注意「沈重」；如果眼睛感到痠痛，就注意「痠痛」。這樣的給予注意，昏沈可能會消失而眼睛就變得「明

亮」。那麼，禪修者須注意「明亮、明亮」，然後繼續回到注意腹部的上升及下降。

8. 但是禪修者雖堅持繼續禪修，如果真正的睡意侵入時，他會入睡。睡覺並非是一件難事，其實那是件容易的事。如果躺著禪修，就會慢慢的感到昏沈，然後入睡。這就是為什麼初學者不可多修臥禪，他須多修坐禪及行禪。但是，如果時間已晚，是睡覺時間，就須修臥禪，注意腹部的上升與下降，就會自然地入睡。

9. 禪修者睡覺的時間就是休息的時間，但認真嚴肅的禪修者須限制他的睡眠時間為四個小時。這是佛陀所訂的「子夜時間」。四小時的睡眠已足夠了。如果初學者認為四小時對健康尚嫌不足，他可延長到五或六個小時。六個小時的睡眠顯然對健康是足夠的了。

10. 禪修者一睡醒，他應立刻恢復注意。真正努力禪修，欲獲得道和果智的禪修者只有在睡覺時才休息，其他清醒時間就持續注意而不休息。所以，當他一睡醒，就應注意這清醒的心態是「清醒、清醒」。如果他還不能如此覺知，他須開始注意腹部的上升與下降。如果想從床上起來，他須注意「想起來、想起來」，接著，他應繼續注意移動手和腳的動作。當他抬頭和起身時，就注意「起來、起來」；當他坐下時，注意「坐下、坐下」；當他安置手腳時的任何移動，須注意這一切的動作。如果沒有這些移動，只是靜坐著，就注意腹部的上升與下降。

11. 洗臉和洗澡時，也須給予注意，因為這些動作比較快，所以應儘可能注意越多的動作。還有穿衣、整理床鋪、開門、關門等這些動作也須儘量細心注意。

七、進餐

1. 當禪修者進餐並望向桌子時，就應注意「看、看」。伸手取食物、觸到食物、拿食物、把食物拿到口邊、低下頭並把食物放入口中、放下手臂、再抬頭，這些動作都需給予適時的注意。

（此處注意的方式是順乎緬甸人進餐的過程，那些使用刀叉、湯匙或筷子

的人也須以適當的方式來注意每一個動作）

2. 當咀嚼食物時，須注意「咀嚼、咀嚼」；當知道食物的滋味時，就注意「知道、知道」；當品嚐食物和吞下、食物經過喉嚨時，都需

注意這一切的發生。這就是禪修者一口一口吃時要如何注意。取湯時，所有的動作，如伸手、拿著湯匙和舀湯等都需給予注意。在進餐時要注意這些動作是比較困難的，因為有這麼多動作須觀察和注意。初學者可能會遺漏一些應注意的動作，但他須下決心去注意一切。當然，他可能會遺漏一些，但當他的定力增強時，他就可以對所有發生的都給予注意。

八、結論

1. 好了，我已提及這麼多東西供禪修者去注意，但是，簡而言之，只有很少的東西須注意。當走得快時，就注意「右步、左步」；慢走時就注意「提起、落下」；當靜坐時，只要注意腹部的上升和下降；躺著時，如果沒有特別的東西可注意，也一樣去注意腹部的升降。當注意時，如果東想西想，就注意心識活動的生起，然後回到注意腹部的升降。當緊、痛和癢的感受生起時，就注意這些感覺，然後回到腹部的升降。當肢體彎曲、伸展和移動，頭低下、抬起，身體搖動、伸直時，都需注意，然後回到注意腹部的上升和下降。
2. 當禪修者繼續注意，他就能注意到越來越多現象的發生。開始時，他東想西想，可能沒有注意到許多東西，但是，他不用灰心，每位初學者都會遭遇這些相同的困難，當他修習久了，就能覺知到每次的胡思亂想，直到最後心中不再有妄念。這時，心繫念於所注意的目標，他的正念就和所注意的目標（如腹部的升降）幾乎同步。（換言之，腹部上升就立刻注意到，腹部下降也如此。）
3. 所注意的身體對象與能注意的心是「成對」發生的。在這過程中，沒有人或個人，只有所注意的身體對象與能注意的心成對發生。禪修者可以確實經歷到這個過程。當注意腹部的上升與下降時，他能分辨出腹部的上升為身體現象而能注意之心為精神現象。腹部的下降也如此。禪修者將很清楚的體會到精神與身體現象是同時發生。
4. 如此，禪修者自己將清楚知道，每次的注意只有物質（身體）是所注意的對象，以及心對它給予注意。這種智慧叫做「名色識別智」，這是內觀智慧的開始。正確的獲得這種智慧是重要的。當禪修者繼續地注意，這智慧將導致分辨因與果的智慧，這種智慧叫做「緣攝受智」。

5. 當禪修者繼續注意，他可親身體驗到凡是生起的不久即滅去。常人以為身心現象二者在一生是持續不變的，也就是從小到大沒有變，實際上並非如此。沒有現象是永恆不變的。所有的現象生滅得如此快，快到比一眨眼的時間還短。禪修者只要繼續注意，他自己就能明白這些。他將會確信所有這些現象都是無常。這種確信叫做「無常隨觀智」。

6. 這種智將引導入「苦隨觀智」，體驗到所有無常都是苦。禪修者也可能遭到多種身體上的苦，這些都是「苦蘊」。這也是「苦隨觀智」。接著禪修者將確信這些身心現象是順著自然發生的，不依任何人的心願也不受任何人的控制。它們不是個人或自我所構成，這種體認就是「無我隨觀智」。

7. 當他繼續禪修，禪修者會確實體驗到所有這些現象都是無常、苦和無我，他將證得涅槃。過去諸佛、阿羅漢和聖者們都依這條道路證得涅槃。所有的禪修者須知他們現在正在這條「念住」的道路上，希望圓滿證得道智、果智和涅槃法，並使他們的功德（波羅蜜）成熟。他們將體驗到諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的正定和智慧。這些經驗是他們從前所不曾體驗到的，所以他們對這些應感到高興。

8. 他們不久將體驗到如同過去諸佛、阿羅漢和聖者所體驗的道智、果智及涅槃法。其實，這些法可在一個月、二十天或十五天的禪修練習中經驗到。那些已累積功德成熟的人，甚至可以在七天內體驗這些。

9. 因此，禪修者須有信心，將在上列的時日內獲得這些法，他將滅除我見和疑惑，並能免除來世生在惡道的危險。他要有這種信心來繼續禪修。

願你們都能好好地禪修，並且迅速證得諸佛、阿羅漢及聖者所體驗的涅槃。

善哉！善哉！善哉！

阿姜念的方法

凡拉達摩法師譯

一、修行摘要

壹、四種姿勢

我們於四種姿勢中觀照身心：行、住、坐、臥。這些是《大念住經》中的四種基本或主要的姿勢。因為身比心容易觀照，所以我們只由觀身著手。身比較容易觀照的原因是：

身較「粗顯」，心較微細。

四種姿勢隨時存在（心的所緣一如聽、看只有在某些時間生起）。色身比其他所緣更容易觀苦，因為我們觀照四種姿勢時，「苦的真理」是無所遁形的。

貳、觀照時所用的工具

1.精進、2.正念、3.正知、4.如理作意、5.覺察力。

「精進」是積極想去斷除煩惱。「正念」是念住於四念住。「正知」是帶著智慧去滅除愚痴或邪見的清楚認知。用這三心觀照各種姿勢：

1)精進：不精進你就無法體會整個坐的色身。例如，妄想使你偏離了當下，精進心提起正念正知使你回到當下。

2)正念使你明白你坐的樣子—姿勢。

3)正知使你知悉整個姿勢即是坐的色身。

4)如理作意意即以正見將個人的注意力集中在某件事情上，諸如：知道任何動作的原因或坐的色身的實際情況。如理作意提醒你 不管飲食、沐浴、如廁或做其他任何事，你都是為了治苦而做的，不是為了尋樂而做的。如理作意也提醒你，變換姿勢只是為了治苦而已。

5)覺察力是觀照。它告訴你修得是否正確，覺察力可以使你知道是否偏離了當下。

參、中道

中道祛除或止息了喜歡或不喜歡，執取或厭惡。中道對於此修法是非常重要的。如果你能具足正念正知地活在當下，喜歡或不喜歡就無法生起了。這也是為什麼我們：

1)每當苦產生的時候，就要改變姿勢來治苦，因為苦迫使色身變換姿勢。你必須保持「如理作意」以防止煩惱介入。所以變換姿勢的時候必須保持良好的如理作意和覺察力，才能使你注意到修行是否與煩惱相應。例如，坐的時候，我們感到有點痛，我們不喜歡這個姿勢（起厭惡心）因而起貪欲想變換到一個新的姿勢。唯獨苦逼迫我們的時候，我們才可以改變姿勢。我們不要坐到疼痛完全消失，因為這樣會產生煩惱—以為我可以控制疼痛的邪見（事實上，身心皆無法控制，它們是無我的）。然而有些修行者為了見到苦設法坐更久或者坐到疼痛完全消失，但是這種苦並不真實，因為這種苦是人為因素刻意造成的。有些修行者想坐更久是為了能加深禪定，因為他們認為這樣能夠引發智慧，但是這樣做只是徒增煩惱而已。記住，四念住只是修心而非修身；如果心錯了，身也會跟著做錯的。例如，心裡認為雙跏趺坐比較容易見實相—心會令身結雙跏趺坐。

2)不要想從任何姿勢得到舒適或快樂。也不要覺得那一種姿勢比另一種姿勢好，因為每一種姿勢都是不實的：無常、苦、無我的。

3)不要想從修行中得定，禪定會使我們以為有一個可以控制的自我，而且會使我們覺得寧靜和快樂，但事實上是沒有樂的，只是暫時離苦罷了，如果沒有苦我們是不能體會到苦的，苦諦是佛所教的真理，但是並沒有「樂諦」—沒有快樂的聖諦。因為樂是無常的，是會變苦的。

4)修行不要存著想成就、開悟、看破的心理。只要按照四念住正確的修法去修。甚至也不要想證得涅槃或得阿羅漢果，修行者要滅除這些貪念，不然的話是無法達到涅槃的。

5)修行不要存著你要成為一個老師的念頭，這個念頭會造成貪欲而障礙發慧。修行唯一的目標就是要滅苦。

二、實修

這種修法是要念住於各種姿勢：行、住、坐、臥。譬如坐的時候「三心」—精進、正念、正知—要覺照坐姿，也要認知它是坐的色身。是三心（而非我們自己）在觀照坐的色身，就像看著舞台上的演員一樣，觀眾只是注視著演員，而不會去控制他的行動或演出。看戲就像活在

當下一樣，對於過去與未來是沒有興趣的。因此修行者練習的時候要像看戲一樣。例如，當他觀照坐的色身時，疼痛會產生而他知道是坐的色身痛，這是苦苦，但不要去觀照苦受，因為這是修習身念住，要保持在當下一再重覆地觀照是坐的色身苦，直到不得不變換姿勢，他就可以體會到存在坐的色身當中的苦諦。這是由於苦苦來自於色身，而身心即是苦諦。以同樣的方法來觀照坐的色身、走的色身等等，觀照這些色身必須像注視著一個我們沒辦法控制的人一樣，色身是所緣，而修毗婆奢那是心的工作，所以心必須保持在當下才能啟發智慧。因此心必須觀照現實的情況（如，心在聽），而非去創造現實，我們只要觀照現前的狀況即可。任何想控制心的意圖都表示我們想要見實相；這種想要見實相的貪念會使我們偏離中道和當下。精進、正念、正知三者一起運用於觀照身心，如果正念太強就會減弱正知，修行者必須注意到這一點，這種洞察力稱為覺察力，覺察力觀察到三者沒有保持平衡時，修行者就要調整精進、正念、正知三心使它們平衡，要有更好的覺照力才能做到這一點。苦苦產生時，坐的色身會因為痛而改變姿勢（這種情形就像我們在社交場合，坐久了不舒服就會調整姿勢是一樣）。

具足「如理作意」，我們就可以注意到是疼痛的覺受迫使身體從坐姿變換到另一個姿勢的。改變姿勢的時候，疼痛跟入了新姿勢中，而「如理作意」能注意到新姿勢只是從舊姿勢中暫時解除痛苦而已。這一點必須特別注意，因為大多數的初學者會不喜歡舊姿勢而認為新姿勢使他們感到舒適。

因為「如理作意」知道改變姿勢只是要止息舊姿勢所產生的苦，因此，我們不會厭惡舊姿勢而執著新姿勢。在這個修法中我們常常強調「如理作意」，因為「如理作意」可以讓我們了解苦（苦苦與行苦）（見苦的種類）。

如果難以保持在當下的時候，問自己這些問題是有用的：

「走的是誰？」 「走的色身」

「為什麼要走？」 「為了止息前一個姿勢的疼痛」

或者「是什麼在坐？」 「坐的色身」，等等。

（這種默念的作用就是如理作意，可以幫助心發展覺照力）

當你問「坐的是誰？」等問題的時候，正念、正知（覺照力）就提昇，而使你回答「坐的色身」。精進、正念、正知三者的總合就是覺性（*rusuthua*, awareness），它們有相同的所緣（身或心），因此它們是

一起運作的。正念知道姿勢—你坐的方式，而正知知道現在坐的是坐的色身（而非你），但運作的方式不是先正念後正知（而是一起運作的）。正念正知是同時運作的。正確的修法是，「現在我們在坐」把「我們」拿掉，換成「現在是坐的色身（有輪）」。這個重點和日常生活認知各種動作的方法是一樣的，只是將「我們」在坐的邪見拿掉而已。對於「覺性」的描述，我們聽到的用詞諸如「感覺」，「知道」，「見到」（指心見），「觀察」和「覺知」坐的色身等，這些用詞都對。事實上，覺性這個用字可以把它當作：如坐的時候把「我們坐」換成「坐的色身」這種方式。覺性是正確修行關鍵。

感覺是指感覺你坐的樣子和感覺它是一個坐的色身，而這就是正知。但是用「感覺」這個字的時候要小心：如果一個人落入了身體的覺受，尤其覺受太強的時候，會使心疲憊而偏離了當下。這樣是用貪念在修。而且如果時間太長的話，會引發一些身體的毛病，如胸痛，窒息的感受等等。重點是，不要「製造」坐的色身，只要去認知坐的色身即可，我們常常坐，但只是沒有去認知它而已。就像你在家的時候你覺得「你」在坐，但這是煩惱的根源，所以這種修法只是用智慧把觀念改成坐的色身而已。

「想」這個字通常避免用來形容覺性—因為「想」常常都和默念有關。感覺色身和想色身的差別是可以理解的，我們以冷開水為例，我們想到（觀想）冷開水，和接觸或喝冷開水的體會是完全不同的；冷開水是一個口頭上的概念而已，但是由感覺而認知才是真正知道什麼是冷開水（如人飲水冷暖自知）。

記憶也可以用來形容覺性，記得從頭到腳的整個色身（是坐的色身等等）—而色身是無知的，只有心才能了知。

要注意到當你觀照坐的色身時，是否心存想要見實相的貪念，如果你注意到自己有這種貪念，稍微休息一下直到貪念不見為止，如果心存見實相的貪念，你是不可能見到實相的，佛說心存貪愛的人是不可能見實相的，因為貪愛隱蔽了真理。

因為修毗婆奢那（內觀）是要斷除根塵接觸時所生的煩惱，修行者應該要知道那一種根塵接觸時要以身或心為所緣。

壹、修行的原則

- 1) 不要同時檢查身心兩種所緣，例如不要想「身走，心知道」等等，有些修行者以為如果他們用更多所緣（身與心兩者）的話，他們能夠更快引發智慧，但是這種想要引發智慧的貪念只會徒增煩惱而已。以四種姿勢的色身為所緣就已經足夠了。
- 2) 不要規定時間走或坐，變換姿勢要在疼痛產生時才換。
- 3) 不要覺得「我」在「修」，這樣會對修行產生特殊或神秘的概念，我們走或坐不是為了要修行，而是因為我們不得不這樣走或坐。
- 4) 不要用特別的姿勢修，如結雙跏趺坐或走得特別慢。用這些特殊的姿勢去修，通常帶有想要見法的貪欲。
- 5) 有些初學者很容易覺得這種修法很無聊，這些修行者必須提醒自己，他們修行的目的是為了滅苦，如果我們覺得無聊就不能滅苦，那就永遠在生死輪迴之中打轉了。

以前沒有修過的人也會有打妄想的問題，他們會變得不喜歡妄想—這就不是中道法了。初學者會發現定很難維持，也不喜歡一次好幾天獨處，當貪愛來的時候，他們也會變得不安，他們渴望平靜，想要快樂或看到快樂的事物。

- 6) 如坐的時候產生疼痛，就要認知是坐的色身疼痛等等—而非「你」。「坐的色身」是當下，「坐的色身—苦」也是當下，修行者不可將當下「坐的色身—苦」這個所緣變成「心知疼痛」（痛覺是心，稱為「苦受」），我們只要單純對治色身的苦，不要把心也加進來了。
- 7) 修行者要一直保持對身心的覺照力，但是不要把注意力集中在色身的某一部分；也不要期待苦的生起，這樣會使他偏離當下；也不要等到苦太強烈而使身體麻痺。苦諦不是針對嚴重的痛，而是看清楚每一次生起的苦—或大或小—修行者就可以體會到苦的真理。

- 8) 雖然有時我們說「見到」坐的色身等等，但不是真的用眼睛看或注視各種不同的姿勢，對身的覺照是用心—正念正知—亦即是智慧。

於修行的時候眼睛要開或閉（或半開半閉）是視個人習慣而定。有的人喜歡張開眼睛，有的喜歡閉著，有的人喜歡半開半閉而使進到眼睛的光線比較柔和一點。

- 9) 修行的所緣是自己的色身，而非別人的色身，不要管別人的身體，但如果別人進入了我們的視線範圍，就把他們當作是色法，但要知道是「心在看」。

- 10) 戒

1. 修行者只有在必要的時候才說話，例如請求一件日常用品等等。他只與老師談論法。這個修法是八正道的戒、定、慧，而戒必須清淨，這就要儘量保持沈默了，如果戒不清淨，就不可能得定，沒有得定就不可能發慧的。
2. 所有的戒都要遵循八正道，修行者要特別注意不要傷生害命，如昆蟲等微細的生命也要注意到。這個問題應該轉告禪修中心的員工們。

貳、意見

- 1) 《清淨道論》提到如果精進地觀照坐的色身，修行者也很快能以智慧見到心了，而不用身心同時觀照。
- 2) 《清淨道論》也提到身體的姿勢隱藏著苦，因為我們不注意觀照姿勢，所以不曾注意到新姿勢隱藏著舊姿勢所留下來的苦。這是因為通常我們變換姿勢時沒有具足如理作意，如理作意可以提醒我們變換姿勢是為了要治苦的。

因此，我們應該從坐的色身等姿勢中見到苦。因為我們活在當下，所以體會到苦也能斷除貪和瞋。

- 3) 除了觀照四種姿勢之外，修行者做其他事情時，如做家事等等，也要用如理作意觀照做這些事只是為了要治苦而已。修行者必須「如理作意」到：吃、喝、沐浴、如廁、洗碗、洗衣等等的日常活動，如吃的時候，要觀照吃東西只是為了治苦，要注意每一口咀嚼，每一刻吞食物的感受，以及飢餓慢慢解除的感受。咀嚼食物的時候，你要注意到每一口都是為了治苦。那麼你將體會到飢餓的苦迫使你咀、嚼、吞—不是為了享樂而吃的。

早晨醒來的時候，必須注意到躺的色身。然後起床的時候要注意原因（「如理作意」）如為了吃東西療飢或要叫醒別人或只是沒辦法再睡了，臥的色身必須起來因為它已經感到痛苦了。如果是去洗臉也是為了要治苦的。

一直提起「如理作意」觀照的話，煩惱就無法支配我們的覺受。「如理作意」提醒我們色身在運作而非「我」。

有一個很好的構想，就是修行者花一天的時間去注意，一天當中有多少次和多少舉動是為了對治色身的苦，結果一定會相當驚人的。一天當中，修行者要—噴驅蚊劑、搔癢、開電扇、喝冷開水、從皮膚

上吹走螞蟻、上廁所、吃東西、洗碗、倒垃圾、洗澡、刮鬍子、刷牙、剪手腳的指甲、洗衣等等，所有這些都是要對治身體的苦。工作的時候不要觀照坐的色身等姿勢。坐的色身等姿勢只有在修四種姿勢的時候才觀照。觀照臨時動作的色身會產生太強的正念而減弱了正知，因此對於臨時的動作，我們只要觀照是為了治苦就可以了。不要修微細的念住！這樣會增強正念而減弱了正知。

修行者要注意到不要為了「修行」而趕快做完家事或其他工作。這種要「修行」的貪欲是一種煩惱，因為修行者想要見法。每天的工作提供了一個體會身苦的好機會。當然如果偏定的時候，日常作務也是去除偏定現象的好機會。

4) 修行者要只做必須做的事，例如：

1. 姿勢。你從坐的色身變換到站的色身是為了治苦，這是必須的。而這個因（苦）一定要出現在你改變姿勢之前，不要因為你想走就把姿勢變換成走路，要等到苦迫使你改變姿勢才換姿勢。
2. 於治苦而言是必要的，因為飢餓迫使我们吃。
3. 上廁所。這對於治苦也是必要的一你不得不上廁所。
4. 降低體溫。如果身體很熱，必須開電扇或沖涼來治苦。

做這些事都需要「如理作意」，如果不用「如理作意」觀照，做這些事會出自於貪念一因而煩惱也就介入其中了。

然而某些干擾可能會妨礙平常的修行：

1. 有人敲門。
2. 食物或其他東西被送到寮房。
3. 有人來和修行者談話。
4. 緊急事件，如突然停電或設備問題。

以上這些都要用平常的方式處理，而且修行者必須知道這些事和修毗婆奢那無關，不要將它們併入修行之中。

參、自然的修法

1) 坐姿、動作以及走路就像在家裡一樣保持平常的姿勢。根據這個原則，我們必須對講話以及做不必要的事情等等作自我約束，而且我們必須保持正念、正知--加上覺察力，知道修行正確與否。

2) 「自然地」坐，平常有很多坐姿，而不是只有一成不變地坐、站、走等等而已。平常坐的時候是一開始坐是一個姿勢，過一會兒（通常

是為了治苦)會調整坐姿，過一段時間再換成另外的坐姿，然後才可能起來站或走。

3) 走路也是為了要治苦，如果修行的動機產生偏差了就要用「如理作意」觀照到走路只是為了要治苦。對很多修行者而言，走路這種姿勢很容易變成治苦以外的動機—為了享樂而走，為了見實相或控制妄想而採用某些特殊的方式走路等等。

4) 躺也不可以被忽視，它是自然的姿勢之一。一開始臥姿要花較長的時間才會感受到苦，但持續地修持之後，身體會變得比較敏感，躺下來不久就會覺得難過。如果從仰臥變換到側臥時，就要用「如理作意」來觀照姿勢的改變。

5) 睡。如果觀照臥姿的時候想睡就睡—裏要注意到睡是為了治苦，但如果身體已經有足夠的睡眠還想睡的話，就要檢查早餐或午餐是否吃得太多了，如果是的話就吃到比十分飽的程度還少三口飯，如果睡意還是持續的話，就起床並在臉上潑冷水或到室外呼吸新鮮空氣（睡眠超過身體需求的時候就會形成一種貪求睡眠的享受，覺得睡覺是快樂的，而變得越睡越多）。

6) 半夜醒來的時候設法注意到睡姿，如果醒來一段時間就注意臥姿的變換（為了治苦）。

為什麼用自然的修法？

因緣法是自然律或自然的法則（因果定律）。它存在於宇宙的每一個角落，而佛陀發現了這個真理。它有三個特性：

- 1) 諸行無常（一切因緣合和的事物都是無常）。
- 2) 諸行是苦（一切因緣合和的事物都是苦的）。
- 3) 諸法無我（所有的事物都是無我的）。

因為涅槃也是無我，所以一切法都是無我。

以上這三種特性一直都存在著，即使是在家還沒修行以前也都存在。但在家的時候身心比較容易與染有我的煩惱相應。這就是為什麼，要用自然的方式做每一件事，否則就見不到自然的法則。如果走得非常慢，就不自然，而自然的法則也就被隱蔽了。

同樣地，如果走的時候只觀照走的腳步而非整個色身的話，也是不自然。坐的時候，也要觀照整個坐的色身，誠如佛陀明白地說過：

在僧團當中，比丘當他走的時候應了知：我在走；或者站的時候了知：我筆直地站著；或坐的時候了知：我在坐；或臥的時候了知：我在臥。

因此，他的身體怎麼安置，他就如實地去認知它。（長部一尼柯耶，大念住經）

（這裏佛陀用人稱代名詞「我」，是由於溝通的需要；但這當中沒有一個我在做這些動作，只有身與心，要觀察自己的身心—而非別人）。阿姜念提出這個問題：

「一個人怎麼知道什麼是走的色身呢？」回答：「一個人走的樣子就是走的色身。但不是只注意腳步而是注意整個動作。走的色身是以明覺來認知的。」

肆、如何判斷一個人的修法對或錯

對修行者而言，明白他的修法對或錯是很重要的。修行正確的話，他知道身體的姿勢，也知道這個姿勢是坐的色身。能知道姿勢的是正念，而能知道這個姿勢是坐的色身的是正知，而他同時知道這兩件事。如果他用思慧認知坐的色身的話，他就能感覺到修法正確，正確的思慧一再地現前就能引發實相般若。

修行者應該要了解修四念住的作用就是要斷除喜歡和不喜歡。例如，如果他不喜歡妄想心，那麼不喜歡（瞋）就會增長，換言之，如果他因為定的平靜而喜歡定，那麼喜歡（貪）就會增長。因此正確的修法要儘量保持在當下—可斷除喜歡和不喜歡。

另外，如果心緣法塵的話，心可能不與煩惱相應（保持在當下）或者與煩惱相應（生起五蓋或心的煩惱），這要依個人是否能好好地如理作意而定。假設心緣「妄想」（心的煩惱），如果沒有如理作意的話，厭惡（瞋）會產生；但如果能如理作意的話，就明白妄想是心（心的狀態），而非「你」—而你就可以再回到當下了。

伍、適應初學者的簡化的修法

一開始就把修法弄得很複雜是不妥當的，因為身體容易觀照（粗顯），心不容易觀照（微細），所以初學者最好能儘量以當下的色身為所緣來觀照*而且把修法限制在以下的幾個重點：

1) 修行者主要的任務是隨時要知道是坐的色身、站的色身等等，也就是儘量保持在思慧當下。

- 2) 第二個任務是要注意是否有其他的心識干擾或闖入正在觀照各種色身的心（如「心在聽」、「心在看」等都是干擾觀照的心識）。
- 3) 保持一種姿勢直到疼痛迫使改變姿勢為止，而且要如理作意於改變姿勢是為了對治疼痛的苦，並注意到疼痛漸止而進入了新的姿勢。
- 4) 以「如理作意」觀照其他的活動（吃飯、沐浴、做家事等等）都是為了治苦。
- 5) 總之，初學者的主要工作是要持續地認知各種姿勢，直到完全熟練為止。

隆波田的方法

隆波田的《自覺手冊》摘要

讓我們來培養自覺。念頭生起時，知道、看見、了解它。這就是覺知-注意-智慧。我們稱之為「自覺」。只要我們覺知，念頭就無法作怪；若不留神，它便導演不停。這方法是頓悟的捷徑。

第一：培養自覺

自覺

1. 讓我們清楚地覺知身體的每一個動作，例如，在眨眼時要覺知，在呼吸時要覺知。念頭生起時要覺知。這就是我們所說的自覺。
2. 自覺無價。我們買不到，也沒有人能代替他人修得。例如，當我握緊拳頭時，有誰知道我的感覺嗎？沒有別人。外表上，你可以看到我握緊拳頭，可是，你不知道我的感覺。

規律的動作

3. 做事情都有方法以達成目的。同樣地，訓練自覺以達成「覺知-注意-智慧」也需要技巧。
 - 不要靜坐不動；一直要規律地動作。
 - 不要閉上眼睛。
4. 你可以用任何坐姿或坐在椅子上，站立或躺下。
5. 現在，我將建議你一個方法：
 - (1) 雙手手掌向下，平放大腿上。
 - (2) 以右掌外側為緣，慢慢地翻右掌。要覺知，停。不可自語「翻右掌」，只要覺知就夠了。
 - (3) 舉右掌，覺、停。
 - (4) 貼右掌於小腹，覺、停。
 - (5) 以左掌外側為緣，翻左掌，覺、停。
 - (6) 舉左掌，覺、停。
 - (7) 貼左掌於右掌背上，覺、停。
 - (8) 提右掌貼胸，覺、停。
 - (9) 外揮右掌，覺、停。
 - (10) 下移右掌外緣於右大腿上，覺、停。

- (11) 覆右掌，平放右大腿上，覺、停。
 - (12) 提左掌貼胸，覺、停。
 - (13) 外揮左掌，覺、停。
 - (14) 下移左掌外緣於大腿上，覺、停。
 - (15) 覆左掌，平放左大腿上，覺、停。
6. 這是訓練自覺的實際方法。

往返經行

7. 久坐之後，可能引起痠痛，我們可以改變姿勢，來回地走。走久了，可以換成坐姿。
8. 走時，不要擺動雙手。應兩手握於前胸或握於背後。當往返經行時，你應覺知腳的動作。沒有必要自語「右腳動」、「左腳動」。
9. 不要走太快或太慢，自然地走。當你走時要覺知自己在行走。如果你沒有帶著自覺來行走，就沒有用。

日常生活中培養自覺

10. 我們必需盡己所能來培養自覺，甚至可以在轎車裏或公車上練習。
11. 當我們坐在公車上或轎車時，可以把手放腿上而上下翻掌，或以姆指摩擦食指指尖，或是重複地握拳放拳。慢慢地做，要覺知。
12. 不論何時何地，練習必須像遊戲般地輕鬆。每次只動一隻手而非雙手一起動。動右手就別動左手；動左手就別動右手。
13. 有人可能會說：「我很忙，沒有時間練習。」或「我不能練習，我不夠清淨。」這些都是藉口。
14. 假如你是一位老師，當你拿筆時，帶著覺知拿筆。寫字時也是帶著覺知。
15. 這就是培養自覺、自然地學法的自然方式。
16. 當吃飯時，要覺知地拿湯匙。要覺知地將食物放入口中。咀嚼時，要覺知。吞咽時，要覺知。

持續練習如環鏈

17. 所謂「時時刻刻練習」是指在日常生活中做任何事情，你都要覺知每一個動作：洗衣、掃地、清理房舍、洗碗、寫字或做生意。覺性將點點滴滴地累積，像雨水落在完好的容器裏而裝滿它。
18. 當我們來回走動，手的進出動作都要覺知，上床時我們可以反覆地握拳、放拳直到入睡為止。醒來時，應繼續練習。這就叫做「培養自覺」。

總結重點

19. 如同佛陀所教導的，練習規律動作，持續若環。行、住、坐、臥或曲或伸，時時刻刻覺知每一個動作。
20. 練習規律動作，翻覆手掌、提放手臂，要覺知；低頭、抬頭要覺知；左傾、右傾、眨眼、張口、氣息入出，要覺知。
21. 當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。
22. 練習的精要，只是覺知身體的每一動作，以及念頭的起伏。我擔保你若能如我所說地持續認真地修行，不出三年將止息痛苦。也許只需一年。對某些人而言，也許只要一到九十天。

第二：走在正道上

1. 要確定我們練習佛法的目標是「自覺」(自己的覺性)。
我們應該遵循佛陀所教導的，由基本做起，逐步前進。如果不如此，練習將毫無進展。

基礎階段

2. 對初學者而言，練習手的規律動作要比往返經行好。規律地、緩慢地、柔和地、輕輕地動手。當它停時，要覺知它；當它動時，要覺知它。如果手臂動得太快，由於我們的覺知力還不夠強，便無法趕上身體的動作。
3. 要持續地練習，別怕累。如果以為累了就稍作休息，持續的環鏈就斷了。
4. 一當念頭生起時，不要阻止它們，任其流動，但不要陷入其中，要將注意力回歸到「身心」，時時刻刻對「身心」歷歷分明。
5. 第一階段，所要體認的是「身心目標」，包括了身、心、身動、心動等等(詳見附錄)。必須一再地反覆溫習。
6. 當念頭生起時，有時我們會受其牽引，導致經行或規律動作的速度加快。應該要覺知並調慢速度，不管需要多少時間。

看念頭階段

7. 在完全領悟「身心目標」之後，應該繼續觀察念頭。
8. 不要壓抑念頭，輕輕鬆鬆練習。輕鬆地觀察念頭。念頭生起時，不管是快樂或悲傷，只要察知身體的動作，念頭便會立刻停止。
9. 通常念頭生起時，心便被帶著跑，如小貓捕大老鼠似地。大老鼠(念頭)比小貓(覺性)強。當大老鼠出現時，小貓本能地便會捉牠。大

老鼠因為害怕而逃跑，即使小貓緊捉不放，過一會，當小貓累了，就把大老鼠放了。

10. 當我們一再地訓練自覺，就好像不停地飼養小貓直到牠長大強壯一樣。念頭生起時，心不會被拖走，念頭自然立刻停止。

11. 繼續練習，只要念頭一起，你便能立刻覺知。正如我常常告訴你們的，如果有兩個人和一張椅子，強健、快速的人會坐到椅子。當我們一再地訓練培養自覺，「自覺」將取代「不覺」，而「不覺」將逐漸減少。

12. 任由念頭生起，念頭生得越頻繁，我們也越覺知。當「自覺」越來越強時，便能趕上念頭。

13. 當念頭生起時，我們要立刻覺知，一而再，再而三。心在這一點會轉變。「正道」從此開始，這就是涅槃的起點。

14. 從前，心在黑暗中，不認識「正道」。當它能快過念頭時，心將會變光明。這光並不是肉眼可見的外界之光。心本身就是自在光明的。它稱之為「慧眼」，也就是「內觀智慧」的生起。

15. 繼續用功，讓智慧本身穿透「內觀目標」。不再需要求教老師或經典。

16. 一旦抵達最後步驟時，智慧自然會生起。

17. 我們將知道、看見「改變」。它是絕對地輕鬆，就像是毫無重量。這是終點。當它結束時，智慧會現前，而你將體證「苦滅」。

薦言

1. 有兩種念頭，剎那生滅的妄念，帶來了貪、瞋、癡。第二種是我們作主的念頭，它不會引發貪、瞋、癡，因為是帶著正念正知去想的。

2. 在這方法，不要試圖壓抑念頭。讓念頭自然地現前，念頭越多，覺性愈強，有些人討厭妄念，怕妄念使他們不能得定。那是種誤解。妄念是好事，因為念頭動得越多，覺知愈強。繼續用功訓練自覺，但不要專注。

3. 每當念頭生起，不要壓抑它們，而要以覺知身體的動作來離開念頭。「自覺」將取代「不覺」。

4. 如果我們一直觀察念頭而沒有任何身體的動作，當念頭生起時我們很容易「進入」念頭裏。因此，覺知身體的動作是必要的。念頭生起時，我們能看見、知道。
5. 唯有見到實相，方能使心從痛苦中解脫。
6. 這是捷徑：當念頭生起時，立即覺知，這就是真正的修習佛法。規律地動作只是一種方便(藉以幫助我們看見念頭)。

後言

1. 如果我們有正確的了解，修習佛法並不困難。
佛陀所教導的真理現存於人。他所教的，人人都能做。
2. 培養自覺時，應讓身心的每一部份自然地運作，不要勉強它們違背它們的性質。
這方法要自然地運用，不要做出違反身體的功能：眼看、耳聽、鼻嗅、身體的動作，一定得依照它們的功能自然地運作。念頭生起，也由它自由地運作。
3. 有兩種寧靜：
第一種是寧靜而沒有覺知，好像是磚石一樣，就叫做「無慧的寧靜」或「無明的寧靜」
第二種是帶著覺知的寧靜，它也許不該叫寧靜而應稱為「覺」。這種寧靜是一種沒有貪、瞋、癡的寧靜，沒有無明的寧靜，沒有不覺的寧靜，不管你叫它甚麼，都只是文字。
帶著覺知的寧靜，意謂著我們不需其他東西。我們不再尋師、求法或找道場。
4. 規律的身體動作以及自覺的培養帶來智慧。這種智慧不是由知識生起，而是來自自然的法則，我們稱之為「內觀智慧」。
我們應練習直到這法則自然出現而永遠存在。
5. 覺知身心的動作能帶領我們到此點(痛苦的熄滅)。這就是自己要走的正道,唯一的道。這道與其它不同。
如果你用功的話，在五至十天之內你將領悟「身心目標」。
精進的人在一至三個月內，心態會轉變。這就是正道的起點。
假如你是位善良的人，不出三年將證苦滅。至於不用功的人，就是十年也沒用。
我向很多人保證並邀請他們來練習。或多或少他們都有所領悟。

注意事項

1. 你不應根據自己的意向、見解或思想來練習。為了使練習有所進展，你應該遵循師父的指導。
2. 課程中應避免交談，禁止各種上癮物如香煙等，否則你的心便會執著它們。
3. 應下定決心來練習，不要自欺。
4. 不要靜坐不動，應連續不斷地做規律的動作。
5. 不要專注。輕鬆地練習。張開眼睛。讓念頭自然現前，不要壓抑它們。
6. 在這方法裏，你將會看見、知道、明瞭這條道路(見附錄)。如果你看到其他的，那是不對的。

動中禪修入門

林崇安

一、目的

正念動中禪是一種生活中的動態禪修，透過覺知自己肢體之動作，培養出持續不斷的覺性(佛經上稱作正念相續)。覺性增長後，妄念、雜念就日漸減少，內心的喜悅與安詳就日漸增多，最後可以完全熄滅了痛苦與煩惱。

二、方法

以輕鬆之心態，一次覺知自己肢體一個部位的動作。所覺知的對象是自己的手或腳為主，而不去管妄念的生滅。動作要輕柔，覺知要持續。

三、入門次第

覺性成長的過程，最初有九個階段，可以自己檢查自己的進度，當做一種心靈的觀測實驗：

第一階(內住)：可以覺知到對象，但常常給雜念、妄念拉跑。

第二階(等住)：較能長時覺知到對象，雜念少了些，但仍會捲入妄想中。

第三階(安住)：更能覺知對象，雜念生起後，能立刻拉回到對象上。

第四階(近住)：心能一直不離開對象，但有小雜念的同時生起。

第五階(調順)：心能一直不離開對象，但心過鬆，清明度不足而有細的昏沉。

第六階(寂靜)：心能一直不離開對象，但心略緊，而有細的掉舉(妄念)。

第七階(最極寂靜)：心能一直不離開對象，保持適中，但尚有細的昏沉與掉舉的餘勢。

第八階(一趣)：心能一直不離開對象，保持適中，但尚須用一點心力來達成。

第九階(等持)：心能一直不離開對象，保持適中，完全不費心力，覺性自動持續成片。

四、心靈的提昇

1. 從第三階以後，身心的喜悅越來越多，到第九階以後，強的覺性與大的輕安會生起。再繼續培養覺性，就能明心見性，看清自己的本來面目。
2. 再繼續培養覺性，時時覺知自己的動作，在日常生活中，於根塵接觸時訓練自己，強的覺性自然會去看念頭，最後會完全看清痛苦的源頭，拔除根深蒂固的煩惱，體驗無我的真理，並超越了生死而得到真正的自在。
3. 達成圓滿的覺性時 — 自覺、覺他、覺行圓滿，就稱為佛陀。
4. 走在覺性的大道時，呈現在心上的妄念、感覺、輕安、影相、空明等狀態，一律視為路邊的景色，不去管它，繼續覺知肢體的動作，將覺性作為唯一的依靠，終必達到目的地。

動中禪的原理

1. 動中禪的原理，是依據佛陀在《大念住經》中所說的：

「比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。

於坐時，了知：我在坐。於臥時，了知：我在臥。

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。」

此段經文的意思是說，禪修者在行、住、坐、臥要能夠清清楚楚的知道自己的動作。

2. 佛陀又說：

「比丘不論行住歸來，正知而作。彼觀前顧後，正知而作；

彼屈身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；

彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；彼大小便利，正知而作；

彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。」

此段經文的意思是說，禪修者不論是看前看後、屈伸身體、穿衣服、拿東西、吃東西、喝東西、上洗手間等等，從早到晚所有的動作與行為，自己都要清楚明白。

3. 人是動物，整天都在動，但是一般人在生活中都在胡思亂想，未能覺知當下自己的動作，因而當下就沒有覺性在。正念動中禪的訓練，便是依據佛陀所說的：要在所有的動作中能夠正念正知，也就是說，要一直覺知自己的動作。能夠持續的覺知自己的動作，覺性就一直增強。強的覺性就能看清自己的念頭、看清自己身心的實相。因此，要以耐心來培養自己的覺性，要使自己從早到晚一直覺知自己肢體的動作。由於人們整天都在動，動中禪便是利用這一自然現象來培養我們的覺性。可說是借力使力，不費工夫。

4. 我們都想過著沒有痛苦的日子。一旦生活中有了問題，人們就往外尋找依靠，求神問卜，但是外在的依靠是變化無常而不能長久的，因而常常不能夠解決問題而受苦。那麼怎麼辦呢？佛陀說：「住於自洲，住於自依。」

這句經文的意思是說：住在自己的洲上、島上，自己要作為自己的歸依處。因此，佛陀要我們堅強起來，使自己能夠依靠自己。依靠自己的什麼呢？就是依靠自己的覺性。以強的覺性看清一切問題的根源，從而徹底解決痛苦。

5. 每一個眾生都有清淨的覺性，也就是說，眾生都有佛性。每人都有這個珍寶，但要自己去挖掘它。能夠挖掘到它，就能滅除自己的痛

苦。我們要追隨佛陀的足跡，走同樣的一條路，這一條路就是覺性之路。我們做任何一件事情，如果沒有覺性，痛苦就會產生。如果有覺性，我們就會面對事情而不會將責任推諉給別人。我們將以覺性來處理問題。因此，為了解決我們生活上的問題，為了滅除我們的痛苦，為了培養我們的覺性，我們就要好好的來學習動中禪。

6. 我們如果進一步追究痛苦的來源，就可以發現到是來自妄念、雜念。有二種念頭。第一種是不能作主的念頭，稱作妄念、雜念。例如，生氣、貪心、無知、恐懼、忌妒等念頭。這種念頭會使我們受苦。第二種是能作主的念頭，稱作「自然的念頭」，是在正念正知下的念頭，不會使我們受苦，例如，我們日常打掃、洗衣時，須要正確的思惟，這便是自然的念頭，這種念頭是有益無害的，而且是生活中所必須的。人們常被第一種的妄念所佔據，不斷生起貪心、生氣、無知的心理，不斷的捲入念頭之中而受苦。愈想愈氣，便是一個實際的例子，由於妄念不斷的生起，因而不論吃時、坐時或在任何地方，都不斷的受苦。

7. 只有當我們培養起強的覺性時，才能看清念頭，才不會有第一種的妄念、雜念。覺性猶如貓，妄念猶如大老鼠。開始練習動中禪的人，最初覺性很小，猶如小貓，經過一天天不斷的覺知自己的肢體動作後，覺性不斷的增加，猶如貓不斷的長大。覺性圓滿時，猶如大貓，從此妄念這隻大老鼠就逃得無影無蹤了。因此，修行的重點，是要不斷的培養自己的覺性，不斷的餵貓，而不用去管大老鼠。時候到了，大貓自然會去處理大老鼠。因此。禪修時，不壓抑妄念，也不跟隨妄念。只將注意力擺在覺知動作上，不停的餵貓。覺性強了以後，念頭一生起，就能立刻看見。漸漸的，我們內心的品質就會開始轉變，正道也由這兒開始生起了。

8. 培養覺性的要點，就是要不斷的移動肢體。如果身體靜止不動，一方面妄念容易生起，而且容易捲入其中，會不斷胡思亂想，另一方面容易昏沉、睡著。因此，我們一直要不停的移動身體的一部份，用以培養覺性，這便是動中禪的一個特色。隆波田禪師說：「妄念之流整天都在流著，要同時覺知肢體的動作，這是最簡單而最有效的滅苦的方法，這個我能保證。」

9. 在練習動中禪時，身心都要放鬆，任何坐姿都可以，只要舒適就好。背要直。眼睛要自然的張開，往前看，不要看太遠或太近，也不要專注前方一點。手腳的移動要輕柔，不要持名、不要默念、不要數

數字，一切要自然。妄念來了，不用管它，只覺知身體移動的部位，使覺知持續得愈久愈好。

10. 腳部覺得痛時，隨時可以改變姿勢，但要同時覺知自己正在改變動作。腳痛時，不用對抗這自然現象，不要強忍著痛，不要故意要坐得久，這樣反而違背了自然。因為我們的身體是無常的、無我的，是不屬於任何人的，不要故意去控制它。重要的是在改變姿勢的時候，要清楚的覺知姿勢的改變，如此覺性仍然持續不斷。反之，故意要坐得久，有時反而呈現著「我執」的心理，有時忍痛忍得太久反而會對痛苦的感受生起恐懼的潛在心理，結果覺性不見了。

11. 同樣的，呼吸也是順其自然，不刻意去調整呼吸。走路時也不要故意走得慢，刻意想要觀察得很清楚。要自然而輕鬆的走路，不要走太快，也不要走太慢。要以自然而平和的方式去增長覺性，不要刻意強求。妄念來了就接受它，繼續覺知自己肢體的動作。那麼，你將發現你的覺性不知不覺間增強了，身心現象也愈來愈看得清楚了。只要種下正確的原因，正確的結果自然就會來臨。因此，要以輕鬆的心情時時覺知自己的肢體動作。這樣就種下正確的原因，這樣才是正確的滅苦的方法。當覺性強大而且如鍊子不斷時，隨時都可能出現「苦的完全滅除」，這便是果的出現。在南傳的巴利經文中，佛陀說：

「正法是現世的、不待時節的、來看的、導向的、自證的。」

這意思是說，佛陀所教導的方法，是現世就能證得的，是隨時都可以修習的，是大家都可來看的，是導引走向滅苦的，是每個人都可親自體證的。

12. 動中禪的方法，便是完全合乎上述所說的：現世的、不待時節的、來看的、導向的以及自證的一個方法，適用到所有人，與年齡、性別、職業、教育、國籍、宗教信仰無關，沒有任何的典禮、儀式。任何人都可以練習，都可以得到相同的效果。

阿姜達磨多羅的方法

內觀禪修手冊

一.坐時的內觀（坐禪）

01.如果是集體禪坐時，不要坐得太靠近，一排排整齊地坐著，不要使我們的身體互相接觸。

02.當你坐著的時候，背部和頸項必須伸直，而且在整個時段要維持這種姿勢。

在認真或密集的禪修訓練時，一般最好在每個開始時段先以「慈悲觀」作準備。

適當修習後，有助於清理禪修的蓋障並且使心進入正面而有助於較深的專注和許多長期的正面效果。

03.我們先對自己生起慈悲的心理，想著：

願我免於敵意，
願我免於心苦，
願我免於身苦，
願我處於快樂。

04.當自己的心中充滿明顯的慈心後，接著就生起對他人的慈悲心。

對初學者而言，為了培養正確的慈心並免於失效，應避免選下列四種人作開始的對象：

- (1).非常親蜜的人，
- (2).死人，
- (3).異性，
- (4).自己不喜歡的人或敵人。

最好選一位你所認得的、同性別、受你敬愛的活人。想及那人的善良及對你的好處，如此較易生起慈心。你以慈心和誠意想著：

願他免於敵意，
願他免於心苦，
願他免於身苦，
願他處於快樂。

05.當你的慈心和專注發展有力後，你才進一步用同樣的方式放射慈心給：

- (1).非常親蜜的朋友，
- (2).普通的人，
- (3).你不喜歡的人，
- (4).敵人。

而後，下一步驟是發射慈心給所有的眾生。

06.慈心的培養還有更進一步的方式，在現在的準備階段，這就夠了。有時可以加上或選用呼吸觀。輕輕閉上眼睛，觀察自己的呼吸。

氣息慢慢而自然地吸進來，再慢慢而自然地呼出去，以正念小心地觀察你呼吸的進來和出去。無論你的氣息是長或是短，你都能清清楚楚地覺知。

07.像這樣練習一陣子呼吸，使心靜下來。當你念頭止息，就應該開始進行培養「正知」：

上下慢慢而間歇地移動你的一隻手（左手或右手皆可），另一隻手則放在大腿或膝蓋上。先將你所要移動的手掌放在膝蓋上，上臂保持靜止不動，以完全的覺知舉起前臂使手掌離開膝蓋並轉成握手狀，停留一下子。

當你做此動作時，集中覺知力在這隻手的掌心和手指。也可以略為移動手指，以便於覺知手上此處的感受。整個時段，要集中覺知力在這感受上。而後將手上提一些並同時移動手指，接著短暫地停住。重複這過程，一步一步地提到最靠近你肩膀的地

方。然後便開始慢慢地放下，間歇地停頓（同時手指也不停地開合），一直到你的手掌移回到接近你的膝蓋，然後再間歇地向上提。一次次重複上述的動作。

08.最主要的是當你移動或停住手和手指時，把你的注意力持續放在你的手掌或手指上。

09.練習時間的長短要多久？

只要時間允許，就算你的手感覺到疲勞了，還是要堅持下去，繼續練習直到胸口感到強而明顯的刺痛，才停止移動你的手。如果胸口這種刺痛的感覺並未生起，這時你還不要停止移動你的手。

甚至刺痛的感覺雖然生起，但不明顯或不夠強，此時還不可停止。直到這種胸口刺痛的感覺非常強而顯著時，你才可停止移動你的手，接著把手放在大腿上或膝蓋上。

10.當你開始練習時，把注意力放在你的手掌或手指尖。開始的一陣子，你可能發覺到沒有什麼感覺，但是你若繼續做下去，你便會感覺到某些感受。

例如，感覺到手掌或手指開始發熱，或者，可能感覺到手指、手掌或手臂有一種顫動，就如觸電般的顫動。任何一種感覺都可能隨時生起、滅去。

當你覺知到某種感覺時，你就要把你的注意力持續集中在這種感覺上。你的注意力越集中，那麼感覺就會越強烈。

11.這種感覺將逐漸沿著手臂到達胸口。當它到達胸口時，你會覺察到不同種的感受生起。

譬如：

胸口覺得緊悶，或者，有點疼痛、眩暈。感覺到胸口刺痛的感受，非常迅速地在胸的中心刺進刺出，專注在這種感覺。

就算你覺得可能有所傷害，你也應該設法去體察，不要中斷。你若能越注意這種感覺，那麼這感覺就會越加強烈。

12.這種胸口刺痛的感受會從胸口漸漸地移到背部，再由背部上移，你會感覺到好像一陣風，吹上後腦，直到你的頭頂，然後到達前額的眉頭間，從這裡散發出去。當你觀察到這種感受時，你可能也會感到頭部疼痛，但是你不要停止你的注意力。

13.有一些禪修的人曾經採用其他的修持方法，也經驗相同的感受，包含覺知這種胸口中心的刺痛，卻不知道這是怎麼一回事，他們放棄了繼續練習（這是非常可惜的）。

14.這些有經驗過這種胸口刺痛的修習者，他們確是非常幸運能有這種經驗。我建議他們別害怕，應該繼續把注意力集中在這種感覺上。

15.其實，以其他方法獲得這種胸口刺痛的感覺和我們應用這種移動手掌的方法所獲得的胸口刺痛感是沒有兩樣的。你練習任何一種方法，都帶到相同的一點。它決定於你的正見。而這種移動手掌的方法卻是獲得「正知」的一條捷徑。

16.以坐著的姿勢，有系統而徹底地練習這個方法，對於當下此刻你所擁有的感覺，只要知道並且覺知它們就對了。你要把一切都放下，對世間的一切都沒有任何執著。不要讓你的心去追想過去或幻想未來，因為過去已經是過去了，未來的卻還未實現。

因此，當下此刻一個修習者必須很專心地覺察到他內心所體驗的每一個現象，一直到內觀智慧的洞察。

17.禪修者必須這樣地一次又一次地練習下去。胸口中心的刺痛感受是非常重要的。當一個人能夠很清楚地覺察到這種感覺，並且繼續專注於這種感覺，它將愈明顯，這將使禪修者對內觀更加敏感與接受。

18.坐著禪修時，有時會覺得臀部有不舒服的感覺、麻痺或其他的感受。他也可以將這臀部的感覺作為注意的對象。

19.禪修者盡量觀察感覺，越專注越好。不管它是麻痺、燙熱、刺痛等等，你越注意它，這些感覺就越強，不過最後它會慢慢地減去。過後，這些感覺可能又會生起減去，交互生滅，最後會慢慢地上延到胸口。你也許會感覺到胸口悶或緊，無論如何你不要害怕，必須繼續觀察這些感覺。

經過一個時期，你會覺得這種胸口的刺痛越來越強而明顯，同時你變得更加的敏感、更有正知：

覺知到當下所感覺到的感受以及當下自己所作出的反應。所有從臀部傳上來的感覺與從移動的手掌中傳來的感覺是一樣的。如前所說，禪修者必須持續專注這胸中的感覺。

20.除了坐的姿勢，也可用其他的姿勢修習禪修。你可以用站的姿勢、步行、或躺臥，甚至身體作出小移動時也可以。

二.站立時的內觀（立禪）

21.赤腳站立，使腳板接觸在地板上，並使身體直立著（雙手互握勿動）。立禪修習法與坐禪修習法相同。

當你站著時，你也可以移動你的手（如前述）、正念於你的呼吸、注意你胸口刺痛的感覺或足底的感受。這些與坐禪一樣。所不同的是，坐著時是觀察你的臀部接觸的感覺，而你站著的時候卻是觀察你腳底接觸的感覺。

當你專注於腳底接觸的感覺時，你會感覺到你的腳底發熱、變硬、變緊、沉重、麻木或刺痛等，感受會由腿上升到身軀，有時你會覺得像是失去了平衡、頭暈或頭痛等。

各種各樣的感受都會產生，但是你不必害怕，你只要繼續觀察。修持立禪和坐禪的結果都是一樣的。年老的人練習立禪時，最好扶著桌子以防跌倒。

三.步行時的內觀（行禪）

22.當你步行時，頸項和背部必須挺直，腳底移動時必須與地板平行，眼光投在兩公尺前的地板上。觀察每一步腳底的感覺。移動右腳還是左腳，不要概念化。提起、移動或接觸，不要概念化，而只觀察腳板或腳趾的感覺（腳板與地面是平行地移動）。走了一陣子之後，你就會覺察到感覺。

當你提起你的腳時，覺知腳底略有粘粘的感覺。要有正念，不要東張西望，要覺知腳板以及你所走的路。

如此，你會發覺從腳底、腿部、膝蓋、身軀甚至頭部有許多的感覺。盡量專注觀察你每一步伐所產生的感覺。行禪時，觀察提腳、往前移腳及踏到地板的感覺，並體驗「身觸」的生滅。

禪修者的認知愈來愈深入，愈來愈清楚，將體驗到「意觸」以及其他效應。

23.很多人以為禪修一定要坐著修，但是當他實行過行禪之後，他的坐禪功夫將大有進步而且他的身體會更健康。

24.若想更成功地練習行禪，必須在步行時使腳底保持和地面平行，並且在提起、移前及踏下時，持續仔細觀察腳底的感覺。當一個人已經熟練地學會及理解它，行禪對他就很有用處了。

25.當一個人獨自在房子修習時，他可在一個室內打圈子。然而，最好還是找一處可以來回步行的地方。

沙地比水泥地對健康有益，而木材地板也可以。

26.行禪的正確方式：往上提腳使腳底平行於地板，要同時提起腳跟與腳趾。

移腳時，腳趾直接指向移動的方向而不是向外側。

踩下時，腳跟和腳趾要同時到達地面。

27.行禪引起的感覺如下：

移動時腳底有刺痛，腳底的麻或熱的感覺向上移動到腿部、胸部感到緊悶、頭部暈眩等，你不用擔心任何感覺的產生，因為它們都會自然地消失。最好的現象是這些感覺傳到胸部中心產生一種刺痛的感覺。

這時，禪修者就應停止步行，站定，持續專注在這感覺上。這樣禪修者將對他的全身會生起「正知」，對感受以及每一時刻所作的行為越來越了解，越來越敏銳地覺知了。

28.佛陀教導行禪時說，禪修者對自己的每一個步伐都要「正知」。

29.行禪有五個益處：

- (1).有耐心去步行長距離而不疲困。
- (2).工作有恆心，這是佛陀在練習禪修時所強調的。初學的禪修者，不易坐、站或步行一段長時間，因此他最好由行禪開始，過後他就會比較有耐心了。
- (3).增進健康：
你會發現當你在行禪時，身體各部的神經都活躍起來，全身熱起來，身體冒汗。佛陀曾說過身體的不正常的活動會產生病痛。
- (4).飲食容易消化，這就是為什麼行禪可治療胃病。
- (5).行禪所獲得的功效可以維持很久。

四.躺臥時的內觀（臥禪）

30.禪修者練習躺臥的禪修時，要依據佛陀的指示：

在中夜時分，向右側臥，如同獅子的臥態，把一隻腳放在另一隻腳上，如此內攝而寧靜，想著要再起來。

31.在躺臥時要有正知，禪修者可專心觀察太陽穴接觸枕頭的感覺、臂部或身側與床接觸的感覺；

或者小心地正念於呼吸的進出，直到覺知一些刺痛，在所觀察的地方時時刻刻生起和滅去，而後繼續觀察這感覺並且同時覺察心中生起的念頭。

有些念頭支持禪修的練習，有些則會破壞禪修的練習。

32.當覺知到任何念頭會破壞禪修時，他要立刻放下念頭，專注於禪修對象上，不要追隨妄念或擴延妄想，因為：

敵人傷害敵人，

仇人傷害仇人，

惡心則使自己受更大的傷害。

-法句 42

不是父母、親友能使你更好，

而是善心使你能更好。

-法句 43

33.有的禪修者右臥有困難，那就以適合他的姿勢來躺，但要保持如同前述的正念與正知。

五.其他動作

34.就像佛陀所說的，時時都要：

諸比丘！比丘不論行往歸來，正知而作；

彼觀前、顧後，正知而作；

彼屈身伸身，正知而作；

彼搭衣持鉢，正知而作；

彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；

彼大小便利，正知而作；

彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

35.坐、住、行、屈身伸身以及臥時，如何正知而作，已在前面說過。

現在，我們將討論在其他的動作，如何正知而作。

36.如果要正知於吃、咀嚼、喝、嚐味的話，禪修者應觀察舌頭與食物或水接觸的感覺，然後觀察嘴或舌頭的移動。

有關進食，佛陀的訓示是：

謹慎而小心地進食，不是為了娛樂或耽溺，不是為了漂亮和裝飾，而是足以支持和滋養身體和減輕痛，以助於過著正確的生活，並想著：

我檢查那已生起的感覺，而不再起新的感覺。我無愧而安寧地活著，就如一個照顧傷口的人，只希望早日康復，又如一個在車軸上加油的人只求足夠運送該批貨而已。如是謹慎而小心地進食，不是為了娛樂，… 並想著：我要安寧地活著。

37.觀前顧後時，要觀察眼或轉頭的感覺，並且覺知心中的感覺。雖然佛陀所說的正念正知於搭衣持鉢是

對出家人來說，但是在家人也要將這個指導應用於穿衣、攜物或其他日常雜務上，對所做的任何事保持正念與正知。

38.往昔一個人所作所為都已收藏在心識或潛意識中，當修習內觀禪修時，這些過去的行為（業）就會以快樂或不快樂的感受呈現在身體不同的部位上。它們都是過去行為產生的結果。在你修習內觀禪修時所產生的任何不適的感覺都是過去壞行為的結果。你必須忍受它直到這些不適的感覺消失而不再出現。

但是，過去其他壞行為的果報仍會出現。這些已出現的，你再也不必受苦果了。正如一個欠債者一點一滴付清他的債務一直到付完一樣，又如犯了法的人，依案子的輕重，有的被罰長期徒刑，有的短期徒刑。若一個人犯了好几件案子，就必先服了重的徒刑，然後才受其他輕的徒刑。

39.人們經常樂意接受善報，而不願接受惡報。

當往昔所造的惡報將出現時，他們就覺得不高興而想要逃避，就如一個人想要逃債一樣。

40.這種例子來比喻內觀禪修的人真是再恰當不過了。內觀禪修的目的就是使一個人脫離生死輪迴或是脫離過去行為的果報。脫離生死輪迴之前，一個人必須承受他的果報，除非內觀禪修的力量強過這些果報。

41.人們經不起禪修時所受的苦，不敢面對這些苦而停止禪修，他們就像那些不願還錢給債主的人或是想逃避司法的凶手一般。

42.佛陀在初轉法輪時所說的四聖諦中，第一聖諦就是知苦。有各種層次的苦，無論是那一層次的苦，一個人首先必須了知它，只有在面對苦之後才能解脫。而後，他才能得到真正的快樂。

諸行無常，智者見之，
厭於苦惱，往清淨道。 -法句 277

諸行是苦，智者見之，
厭於苦惱，往清淨道。 -法句 278

諸法無我，智者見之。
厭於苦惱，往清淨道。 -法句 279

孫倫念住禪修法

善見法師譯

姿勢

選定一個能夠維持一段時間而不改變的禪修姿勢。不要躺在床上或斜靠椅子上。這應該是一個能夠凝聚個人所有力量的姿勢。它是用來精進用功的，而不是用來鬆懈的。一個適當的姿勢便是盤腿而坐，背部挺直，兩臂緊靠著身體，右掌放於左掌上，這有助於禪修者與稍後生起的苦受奮戰時，能緊握住拳頭，以便喚起他的力量。手指不要互相穿插交織，也不要將拇指互相抵住，讓頭稍稍地前傾，不要鬆散地坐著，選定一個坐緊的姿勢，作為身體穩固的下盤，下盤的外圍向內收，讓禪修者處在一個警覺的狀態。

選擇一個禪坐期間能夠不受干擾的地方，最好選擇一個無風的靜處，但這點並不是很重要。禪坐可以獨處或共修的方式進行，不必特別的擺飾，也不必做儀式。

不用假定禪修的時間，時間應該以適合禪修者的方便來安排。但是他應該確保禪修的一、兩小時的間間，不會挪用做別的事。西方的書籍建議，初學者可以一天兩、三分鐘的禪坐開始練習，再逐漸地逐延長時間。而孫倫禪師的經驗是，開始以一小時的時間禪坐，可以帶來更有利的成果。平常的禪坐不應該少於一、二小時，密集禪修的人則甚至整天或徹夜地禪坐。

一旦選定了姿勢，就無論如何都不要變動，必須保持不動直到禪坐結束。孫倫禪師說：「如果緊繃，不要動；如果癢，不要抓；如果疲倦，不要休息。」

呼吸

由吸氣開始。你會注意到氣息碰觸到鼻端或上嘴唇，敏銳地念住於氣息的接觸。在警覺地念住下，維持強烈、猛重而快速的呼吸。強猛快的呼吸可以抵擋外面的噪音，有助於控制心，能快速排除蓋障，迅速地建立專注力，而讓禪修者能夠應付稍後所生起的苦受。

強猛快的呼吸會增強氣息與鼻端、上唇或這個範圍的某位部位的摩擦。要念住於氣息的接觸。

「當氣息接觸到鼻端或上唇時，你會醒覺到它，要念住於這種感覺。」孫倫禪師這麼說。不要毫無警覺地讓任何一個氣息的接觸溜過。醒覺於每一個接觸。

「要嚴密地念住於接觸的醒覺。」

孫倫禪師這樣說。念住應該要嚴密，不應該鬆懈。這意即要很精進，禪修者應該懇切而熱誠地精進。

不要覺知整個氣息，不要去注意氣息的進出，不要數它的入和出，不要在心中默念、標記氣息接觸的範圍是在鼻端或上唇，只醒覺於氣息的觸感，只念住於觸感。

專注而充分地吸入空氣，就好像用注射筒去吸水一樣。急速地呼氣。充分而用力地吸氣有助於快速地建立專注，它有助於感覺的生起，它提供與即將到來的苦受奮戰的力量。由於大多數的人有較強的呼氣，因此必須把更多的注意力集中在吸氣上，以便讓出入息達成平衡。當兩這者平衡時，接觸便能持續，就好像經典中鋸子與木頭持續接觸的比喻一樣。當它們平衡時，禪修者就可以達到平穩、不費力、自發性、有節奏呼吸。

呼吸時不要搖動頭和身體，這樣將很快得到專注。如果有人做這種呼吸的練習，是為了改善身體健康而不是為了修內觀，那麼他可以用搖動頭和身的方式來呼吸。

在開始做強、猛、快的呼吸不久之後，可能會感到疲勞。但是，禪修者不應該因此停止或減弱呼吸的強度和速度。「疲勞時不要休息。」孫倫禪師這麼說。之所以會疲勞可能由於吸氣的強度不足或是過度的呼氣，其補救的方法就是加強吸氣的強度。當吸氣和呼氣的強度達到一個高層次的平衡時，疲勞的現象就會消失。這時注意力才能完全集中在念住於呼吸的接觸上。有三個層次的呼吸：高（很強、很猛、很快的呼吸）、中（強、猛、快的呼吸）、低（弱、柔、慢或平常的呼吸）。由於人不是機器，他有時也會疲乏和動搖。因此禪修者必須盡早達到高層次的呼吸，以便稍後在步調慢下來時，可以達到平穩的、中層次的呼吸，並且能夠保持它。

不要預先設定呼吸時間的長短。在穩定、快速的呼吸期間，苦受將會生起。這些苦受可能會是疼痛、緊繃、酸痛、麻痺、冷熱等等的感覺。繼續呼吸，直到生起了足夠強度的苦受，以作為下個階段修習念住的所緣，便可停止強穩的呼吸。這種方式，是以感覺的強度來設定呼吸時間的長短。另一種方式是：禪修者可以事先設定呼吸的時

間，譬如說四十五分或一小時，之後便進行第二部份的禪修。但第一種方式會比較好。

疲倦時不要改變姿勢，癢時不要抓。此時同樣地，以更強、更穩、更快速的入息和平衡的出息來對治它。

要念住於鼻端或上唇這個部位氣息的接觸。不要去注意整個呼吸的進出，也不要將心念住於頭頂上、鼻尖或是腹部丹田的地方。

快要停止強穩的呼吸時，禪修者應該再做大約五十到一百次的呼吸此時要盡全力的呼吸。同時，要毫不放鬆地念住於氣息的接觸。然後，呼吸應該在入息時，突然地停止，並聚精會神地向內觀察整個身體。

感受

呼吸應在入息時完全突然地停止，身體應該靜止不動，聚精會神，嚴密地觀照整個身體。疲痛、緊繃、酸痛、麻木或冷熱的感覺會在身體內生起。念住於最顯著的感覺上，不要放過它，不要將注意力轉移到肚臍、太陽神經叢（丹田）或任何其它部位。最顯著的感覺自然會引起禪修者的注意。將注意力轉移到其它不是最顯著感覺的部位，會使我們掌握不到當下。

「如果感覺微弱，就知道它是微弱的；如果感覺強烈，就知道它是強烈的。」孫倫禪師這麼說。

知道的不多也不少，只是如實地知道它。不管生起了什麼實相，只是如實地知道它的生起。當它生起時，純粹只是知道它生起的事實。只是念住於它，不要摻雜「我」或「我的」這些概念。不要起心動念去分別這是自己的手、腳或身體。不要去思考「這是身、這是心」，也不要去思惟：「這是無常，這是苦，這是無我。」所有的念頭、思考、思惟都只是觀念，並不是內觀。

孫倫禪修法是直接而立即地觸及實相。它不必把時間和精力浪費在，先建立構想概念的橋樑以通達實相。搜尋大象時，用不著先跟隨大象的足跡後退，然後再尋回那頭大象。當痛生起時，立即掌握痛的事實，不用先製造「痛、痛」的概念，然後再去觀察痛的事實。因此這個方法要求禪修者：「避免稱名、標記；不要將實相概念。」

只專注於一個感覺上，是很重要的。譬如，在頭上、手臂、身體和腳上都有感覺同時生起時，禪修者會慌忙地追逐這些感覺，而無法

當下念住於它們，這樣就不是修內觀了。這樣做唯一的結果只是個人苦惱與痛苦。要避免這種慌亂的情況出現，只需要念住於最顯著的感覺。要嚴密地醒覺於這個最顯著的感覺，並以念住警覺地捍衛著這種醒覺。禪修者應該要深入於這個感覺以體驗它的本性，這需要一番的精進。可以用釘子釘入木頭來比喻這件事，感覺即是木頭，心是釘子，直直地握住釘子的手指是念住，鐵鎚譬喻作精進。

既不要超越了感覺，也不要落後於它。要在感覺生起或滅去的當下，念住於它。在與極為劇烈的苦受奮戰時，禪修者應注意，不要超越了這個感覺。這也就是說，所發揮的精進力不要超過，維持穩定的注意力所需要的力量。精進力過多的情形，好比禪修者在苦受未生起之前，就先用上精進力。結果，注意力反而不再專注於感覺本身，而所殘留在禪修者心中的只是一股暴力。這種暴力不外乎是瞋恚，而瞋恚即是促成輪迴的力量之一。

另一方面，禪修者應該留意，不可落後於感覺之後。這是說，禪修者所發揮的精進力，不應少於維持穩定的注意力所需的力量。當精進力不足時，禪修者便會落入昏沈，或是被劇烈的苦受所擊潰。強烈的苦受生起時，禪修者要是無法念住於它，便會生起恐懼、焦慮、瞋恚，這些都是構成推動輪迴的力量。昏沈是愚痴的根本，而愚痴即是構成輪迴的另一股力量。

因此禪修者必須十分小心，不要超越了感覺，不要超越了感覺，也不要落後於感覺。他必須發揮培養念住和智慧（定慧）所需的，強大而警覺的注意力。注意力必須與感覺同時生起。如果注意力比感覺還早生起，它就超越了感覺。如果注意比感覺較慢生起，它就落後於感覺。注意力比感覺早生起時，沒有感覺可以讓它觀照。注意力比感覺晚生起時，就變成太慢去觀照它，這樣就會錯過了實相。此時，注意力可能會變成，對所生起的感覺的一種反應。由於太慢去觀照感覺才會變成一種反應，否則注意力應當是一種獨立自主的行動。因此，注意力之於感覺的時間，不應是未來或過去，而是當下。要達到這種階段，禪修者不可消極地注意過去感覺的生起及其未來的滅去，而要積極地去注意感覺所生起的每一個當下。

心深入感覺之後，禪修者就不再分別他的手、腳或是身體的形狀；他不再感覺有一個「我」在受苦。這些「我」的概念，被一個對感覺清楚觀照的醒覺所取代。由於有一個「我」在受苦的觀念已經被消除，禪修者將不再感覺到苦受的不舒服。幾分鐘前，禪修者所感受

到的疼痛或灼熱感，現在純粹只是一個強烈的感覺，不再令人痛苦難熬了。

三種感覺：苦、樂、中性（不苦不樂）當中，最後一種最微細，對一般人而言，通當不適合當作培養念住的初始所緣。當它在禪修稍後較為進展的階段生起時，禪修者就必須在它生起的當下，如實地觀照。

在樂受當中隱藏著貪愛。當禪修者經驗到樂受時，他喜歡沈浸於其中。因為無始以來，他一直都喜歡樂受。因此，他無法對當下的樂受，如實地保持醒覺。潛藏他的貪愛會出身來制伏他。由於他無法如實地觀照樂受，會由此樂受而引發更大的貪愛。

在苦受當中潛藏著瞋恨。當禪修者遭遇到苦受時，他不會喜歡它。因為無始以來，他從不喜歡苦受。但是，因為以苦受為禪修的所緣時，必須更加努力才能念住於它，因此禪修者會更加熱誠地嘗試著念住於當下所生起的苦受。

這就好比一個人在激流當中游泳，要他去抓取終點標竿上的花束。假如他是順流游泳，伸手抓取花束卻失手的話，他將被激流沖走帶離這支標竿。假使他逆流游泳，伸手抓取花束時失誤的話，他將仍在標竿下方，因此仍有機會再嘗試。順流而下的泳者，就像以樂受修行的禪修者，假如他無法念住於樂受，他將被自己的貪欲沖走而遠離禪修的所緣。逆流而上的泳者，就像以苦受修行的禪修者，假如他無法念住於苦受，他仍將知覺它，而能再振作精神，提起正念來完成他的任務。

樂受像一個潛伏的敵人，它出其不意地逮捕禪修者；苦受像一個顯著的對手，禪修者能辨認它並採取正確的行動，讓潛藏在苦受背後的瞋恚沒有機會生起。禪修者安住於苦受，並不會有像念住於樂受的那種危險。以這種不喜歡苦受的本性和建立念住的熱切努力，禪修者既不會沈溺在苦受當中，也不會從中退縮。他將完全不會對苦受產生絲毫的執取，又能安住於苦受當中去觀照它，而不對它生起任何妄念。苦受對於習慣胡思亂想的心，可以作為一支穩固的栓子。苦受從不欺騙禪修者，它的真實特性苦。

利根的人並不一定要用觀照苦受的方式修行。但是，現代的人去佛日遙，根器大都很遲鈍，無可避免地要用苦受來修行。而且，如果禪修者在禪修時，遭遇到苦受而無法克服它的話，那麼他的修行會很不順利，或者被苦受整得像過街老鼠一樣地狼狽。苦受是內觀修行道

路上最大的障礙。唯有當禪修者能克服這個障礙，才能夠繼續地向前邁進，而獲得超越苦受之後的成果。

要完全地克服苦受是可能的。因為苦受亦離不開無常的法則，所以必定會在一段時間之後止息的。它的止息可以有好幾種方式。它劇烈的程度會減緩，但這並不是真正的止息，仍會殘留某種程度的苦受。禪修者真正克服的時候應當是，禪修者能安住於苦受，觀照苦受而不對它生起絲毫的妄想。這時，它耗盡了、終止了、拉斷了、擺脫了或熄滅了。所謂的耗盡是說，它逐漸消退，直到沒有任何的殘留；所謂的終止是指禪修者跟隨著它，直到它不存在為止，像是一條路已走到了盡頭，像是從頭到尾去感覺一條繩子，直到它的盡頭；所謂的拉斷，是指它突然斷掉，正如一條繩子突然扯斷了一樣；所謂的擺脫，就像蛇脫皮一樣；所謂的熄滅，就像一盞燈耗盡了它的油和燈芯。

疼痛是不愉快的、酸痛是不愉悅的、冷熱是不愉快的，在這些不愉快當中，存有不舒服的成份。一切因緣和合的事物，皆存有這種不舒服的成分。禪修者感覺肢體疲倦而想改變姿勢，或是心侷限在狹隘的觸受，而希望能自由地享受感官的所緣。他渴望從不適的姿勢和侷限的心當中脫離出來。但是一個人怎麼可能經由追求感官的喜悅和舒適而獲得覺悟，並脫離輪迴呢？「不舒服實在是正常的；舒服的事物會使我們漂流於生死輪迴的苦海中。」孫倫禪師這樣說。他所指的是，以苦克服苦的功效。

禪修者要如何念住於苦受才能耗盡它、終止它、拉斷它、擺脫它、熄滅它呢？唯一的答案是，禪修者應當在苦受生起的當下，嚴密地念住於苦受。但是禪修者如何在面對苦受時，保持堅定的心而不再畏縮呢？他如何在苦受生起的當下，如實地掌握它呢？他如何成功地完成念住於當下的苦受呢？禪修者知道他該做什麼；但是他如何能面對不舒服、不喜歡的苦受來完成它呢？這些都是重要的問題，修行能成功與否，就決定在這些問題的答案上。

通常我們只告訴禪修者，他應該是什麼，而不告訴他如何才能做到它。我們通常給他最後發展圓滿的一幅畫，而不告訴他應該做什麼、怎麼開始做，才能達到這樣的結果。例如，我們告訴，他要去除「我」的概念、要不執著。但是如果他對於要怎麼做都還不清不白的，要怎麼去我執呢？這種只告訴他結果的做法，令禪修者顯得更悲哀，而對方法則搞不清楚。我們不了解，只有述結果本身是不夠的，應該

也要提供到達結果的方法。孫倫禪修法對這個問題提供了解決之道，就是它提供了一個準確方法，這是最能鼓舞一般禪修者的。

保持身心靜止不動，聚精會神地念住於苦受，屏息地觀照苦受。在你平常能力所及的時間內，停止呼吸。這不是一種閉氣的練習。它只是在有效地完成一般日常工作時，我們所經常做一種動作。當我們非常專注地做一件事時，很自然地會屏息。例如，把線穿針孔時，我們通常會習慣性地停止呼吸，直到工作完成為止。同樣地，禪修者應該屏息來觀照苦受，這樣能讓他發揮更強的醒覺和更嚴密的念住。

如果苦受太強烈了，屏息仍然無法專注地觀照它。禪修者應該打緊自己來對抗它。他收緊整個身體來對抗苦受，以便支持心的運作，他的手臂緊貼著身體的兩側，緊握拳頭，收緊脖子，咬緊牙根，使盡全力。就好像他與頑強的敵人，在做一場肉搏戰一樣。他一直都保持嚴密地念住於苦受。

假如苦受太劇烈了，屏息和收緊身體的努力仍然無法克服，禪修者應繫緊他的心再度來對抗它。就像呼吸時，他用強烈、穩定的力量來呼吸一樣，在用心面對苦受時，他也應該強穩有力地來對抗它。

如果用盡了這些技巧，禪修者仍然無法嚴密地念住於苦受，直到它耗盡、終止、拉斷、擺脫、熄滅。那麼，他應讓激發呼吸、身體和心的所有力量來對抗苦受。以屏息、拉緊身體和鞏固心的方式，他將能施加壓力去對抗苦受的壓力，直到他能夠深入它、安住於它、毫不起心動念地觀照它，直到最後苦受得以完全地耗盡或終止。

我們會發現這種方法的重要成分是強度。禪修者應當發揮永不退縮的力量，他應該熱誠地努力精進。他應當具足佛陀要求弟子所必須俱備的修行態度。解脫生死輪迴是無法經由思思量量、輕輕鬆鬆的努力而成就的。唯有投入一個人身心所能發揮的最強大的力量，才能達成這個目標。孫倫禪修法所需要的正是這一點。

雖然在觀照心受（情緒，cetasikavedana）時，禪修者也必須發揮熱誠地精進，以保持堅毅不斷的念住力。但是卻不需要激發體力去對抗，才能念住於它。禪修者在經過觀照苦受的訓練後，已能幫助他培養必要的修行素質，那麼心受的念住修習，對他而言，將不困難。而且，由於身體上的苦受往往伴隨著心受而來，禪修者也可以將注意力轉移到身體的苦受上，因而透過克服身體的苦受來克服心受。

超越感覺、當禪修者完全地安住於感覺，不對它生起絲毫妄念地觀照它，直到感覺突然中斷或徹底熄滅時，禪修者的心會變得清淨、洗

鍊、堅定而有用。他會對一切眾生充滿慈悲，以慈悲來涵容一切眾生。這種慈悲不再只是字句的覆誦而已，而是沒有貪愛和我執，不會去分別所愛、所恨和與己無關的差別。

以這種淨化、洗鍊、堅定而有用的心來觀照，禪修者便能依心而觀心。當心有貪時，他知道心有貪；當心無貪時，他知道心無貪；當心有瞋時，他知道心有瞋；當心無瞋時，他知道心無瞋。他知道要在貪、瞋生起時，對它們保持念住，如此就不會再更進一步地產生更多的貪、瞋，而引發生滅輪迴的因果循環（十二因緣）。這就是在果中滅因。當他接觸到一個可以引起貪、瞋的所緣時，他嚴密地念住於它，因此貪、瞋便不能生起。這就是在因中滅因。

有了這種因中滅因的念住力，他便是圓滿地修習經典上所教導的：「應當看就只是看；聽就只是聽；知就只是知；想就只是想」。他能夠做到這點，是因為他經由熱心地念住苦受，而淨化了他的心，使它變得堅定而有用。對於一般心性遲鈍的禪修者，如果一開始就要修習「看就只是看」是極為困難的。這是由於心是一個微細的禪修所緣，無法以染污、脆弱、未調伏的心去掌握它。但是當禪修者的心，經過了念住於苦受的強化時，他就能夠做到「看就只是看；聽就只是聽；想只是想。」

有人建議，如果禪修時妄想產生了，心應該注意到這些妄想，並提醒自己：心起了妄想。理論上，對每一個妄想，都能注意到它，以念住來掌握它，是有可能的。但是，在實修上，要以散亂心去念住於令它分心的所緣，是極其困難的。假使已經有強大的專注力，則心絕對不會從它原來的禪修所緣上跑掉。而且，更危險的，禪修者通常會誤以為他正念住於妄念，而事實上他卻是被妄念拖著走。因此最安全、最有效的方法是更加熱誠地念住於禪修的初始所緣——接觸或感覺。

關於觀照意根的所緣（法），這是比心更微細的所緣。法念住（以意根的所緣來培養念住）的禪修者，是無法直接掌握它們的。法念住可以說是，在熱誠地修過受念住之後，所接著修習的一種方法。精進地念住於苦受時，心的五蓋可能會生起、然後滅去。當苦受耗盡或終止時，心中的七覺支可能會生起。當它們生起、滅去時，禪修者必須去念住於這些法。假使瞋恚的蓋障產生時，禪修者不要在心中標記、默念「瞋恚」，他只要去醒覺瞋恚的事實。假使捨覺支生起時，禪修者應該去醒覺捨覺支的生起。同樣地，在此禪修者能妥善完成他的任

務，這也是由於他從受念住的修習當中，培養出強大的專注力和清晰、穩定的心的成果。

事實上，四念住——身、受、心、法，並不是個別生起的。它們是一起生起的。當禪修者念住於接觸的醒覺時，身、受、心、法四個念住都包含在內了。對其中之一保持念住時，同時也念住於其它三個念處了。就好像一杯飲料當中有水、檸檬、糖、鹽四種成分。當中一種成分較重時，我們就稱之為多水的、酸的、甜的、鹹的等等。當感覺佔優勢時，我們就稱之為受念住；當心佔優勢時，我們就稱之為心念住等等。

當四念住修持圓滿時，禪修者就能圓滿地開展七覺支，當七覺支圓滿地開展時，禪修者就得到證悟。但這是未來的成果，在簡單介紹孫倫禪修法中，不需要對它做進一步的說明。如果有人播下芒果的種子，則將會長出芒果樹。一個人應該將他所有的注意力集中在，如何種好他所獲得的、最好的芒果種子。這樣，結果就會自然而然地成就的。

結論

孫倫念住禪修法是給精進的出家或在家人日夜修持的。對於較不精進修者，禪修中心提供一天五到七次的禪坐時段，每個時段持續一至三個小時。一個太忙於世俗工作或事務的人，應當要能夠一天修習兩次。同時，在禪坐與禪坐之間的時段，心不應該任其遊盪，不加以把持。禪修者應努力持續地保持念住，他應該持續地念住於接觸的感覺。一天當中，他的身體時時刻刻都與其它東西接觸。當禪修者坐著時，他的身體接觸到椅子；躺著時，他的頭接觸到枕頭；走路時，他的每個腳步都觸到地面；拿一件工具或物品時，他的手指接觸到它。禪修者應當念住於身體與椅子的接觸；頭部與枕頭的接觸；腳板與地面的接觸；手指與工具的接觸。假使可能的話，他應該住於所視物與眼睛的接觸；聲與耳、味與舌、香與鼻的接觸。孫倫禪師這樣說：「嚴密地念住於接觸的醒覺。」

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>
