

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