

## 基本練習一

置心（不是用眼睛）於腹部，你會發現這部位的起伏，若剛開始察覺不出，可把雙手置於腹部以感覺它的起伏。稍後，吸氣時的起和呼氣時的伏會隨之明顯。此時，內心注意著，腹部起時知「起」，腹部伏時知「伏」；隨著每一動作發生的同時注意著它。這項練習使你真正感受到腹部上下運動的情形，但並不是叫你注意腹部的形狀，而是讓你真正去感受它緩慢運動時所造成身體壓力的感覺。因此，祇要遵照這種方法練習，不必去注意腹部的形狀。

對初學者而言，這是一種在禪修時培養覺性、專注和內觀很有效的方法。隨著功夫的進步，對腹部運動的感受也會愈加明顯。

唯有內觀禪修的力量完全開發出來時，才有能力看到我們六種感官上一連串身心變化的過程。因為你是初學，警醒和專注的能力還很微弱，或許會覺得，把心安住在每次起伏的當下有困難。碰到這些困難，你很容易會這麼想：「我真的不知如何把心安住在每一次腹部的起伏。」這時候必須記住，它祇是個學習的過程，腹部的起伏是一直存在的，不須刻意去尋找。

事實上，對初學者而言，把心安住於腹部「起」、「伏」的兩個動作上，是容易做到的。持續這種練習，對腹部的起伏保持充分的警覺。絕對不可口念「起」、「伏」，或者觀想「起」、「伏」的字眼，祇是注意腹部起伏的真正過程。也不要為了使腹部運動更明顯，而故意深呼吸或急促呼吸，因為這樣做會使人疲憊，反而干擾修學。祇須在正常呼吸狀態下，全然地去注意起伏的運動。

## 基本練習二

當你全神貫注在練習觀察腹部的運動時，有其他的心法常出現在你注意每一次的起伏中。念頭或其它心的現象，像意欲、觀念、想像等，都很容易在注意「起」、「伏」中出現。這些都不可忽略，當它們出現時，必須注意。並一一默念指出。

假使你想像某件事，內心要清楚地知道自己在「想像」。假如祇是想起某事，則必須注意自己正在「想起」。當你省思時，注意「省思」。想要做某事時，注意「想要」。若心游離了禪定的目標，不再注意腹部的起伏，則應警覺自己在「散亂」。若想像自己要往某地，注意著「前往」，到達了，注意「到達」。在念頭中遇見某人，注意「遇見」，若是跟他人講話，注意「講、講」。若想像跟某人爭辯，注意自己在「爭辯」。若觀想或想像到光線或顏色，一定得注意自己正在「看、看」。每一個心法出現時，一定要注意它，直到消失為止。等它消失後，繼續「基本練習一」，對腹部每一次起伏的動作，完全地知道、完全地警覺。

細心地照著步驟做，不可懈怠。你若想要吞口水，並準備這樣做時，注意「想要」。在吞口水的動作當下，注意「吞、吞」。想要吐痰時，注意「想要」。吐痰的當下，注意「吐、吐」。然後再回來觀腹部的起伏。想彎脖子時，注意「想要」。彎的時候，注意「彎、彎」。想伸直脖子時，注意「伸、伸」。在彎和伸脖子時，動作必須緩慢。每做一個動作都必須用心看著它，然後再回來，十分清醒地注意腹部的起伏。

### 基本練習三

你若必須採同一姿勢長達一段時間，無論是坐著或躺著，身體或手腳都會感覺到強烈的疲憊或僵硬。若發生這些情形，僅須把心安住在這些部位，注意它的「疲憊」或「僵硬」，然後繼續打坐。順其自然地注意它，也就是，不急躁也不怠慢。這些感覺會逐漸減弱，終至完全消失。若是有些感覺反而變強，當身體的疲憊和關節的僵硬已無法忍受時，可變換姿勢。但是，在你準備變換姿勢之前，不要忘記用心注意「想要」，且每一個動作的細節，都必須按其先後順序來觀察它。

假使你想舉起手或抬腳時，內心注意「想要」。在舉手或抬腳的動作當下，注意「舉起、舉起」。彎曲的時候，注意「彎曲、彎曲」。放下時，注意「放下、放下」。手或腳接觸到身體或地面時，注意「接觸、接觸」。所有的動作都要緩慢謹慎。等新姿勢坐好之後，繼續觀察腹部的運動。當新姿勢讓你發熱，不太舒服，想重換另一個坐姿時，仍須按本節所提示的步驟慢慢做。

假使身體任何部位覺得癢，專注在那個部位並注意「癢、癢」，要按部就班地做，既不急躁也不遲鈍。在警覺異常分明的整個過程中，當癢的感覺消失後，再繼續練習觀腹部起伏。萬一癢的感覺持續且增強，使你想要去抓那個部位時，一定要注意「想要、想要」。慢慢地舉起手，同時注意「舉起、舉起」，當手觸到該部位時，注意「接觸、接觸」。慢慢的抓，完全清楚自己正在「抓、抓」。當你不再癢了，打算停止抓的動作時，要神志清醒並按一貫的方法，注意「想要、想要」。手慢慢縮回，同時注意「縮回、縮回」。當手放在它通常擺在腳的部位上時，注意「接觸、接觸」。然後再繼續專注腹部的運動。

假使有疼痛或不舒服的感覺，把心擺在它生起的部位。當每一種特殊的感覺發生時，去注意它是疼痛、癢、緊壓或刺痛、疲倦、昏沈等。在此必須強調的是，所謂「注意它」，既不可太用力，亦不能過於遲緩，其過程必須在安詳而自然的方式下進行。疼痛終於會消退或增強。萬一增強時，不要驚慌，堅定地繼續用功，若你能這麼做，將會發現，它總是會止息的。但是假如經一段時間之後，疼痛已增強且幾乎難以忍受時，你不必去理會它，繼續觀腹部的起伏。

隨著正念的增強，你可能會體驗到一些強烈的痛感，像劇痛、呼吸困難，或窒息、被刀切傷的疼痛，或者像被尖物戳到、被很尖的針扎到、被小蟲在身上爬等不舒服感，也可能感覺癢，被某物咬到，或者劇冷等。一旦停止打坐，這些感覺就停止，但恢復打坐且警覺分明時，它們又出現了。這些痛苦的感受不足為慮，它們並不是疾病的徵候，而是身體常有的現象，祇是平常我們的心都被較明顯的事物所吸引，而使得它們一直被忽略罷了，你的心力愈敏銳愈可感受到這些。當禪修功夫進展到某一個階段，你就能克服它們，而它們也會完全消失。你若持續打坐，意志堅定，就不會遇到任何傷害。萬一喪失精進心，對打坐不再堅持而有所中斷，你將會在修學打坐過程中，一再地經歷這些不舒服的感覺。你若堅定不捨，就很有可能超越這些疼痛的感覺，而讓你在往後的禪坐中不會再經驗到。

你若想搖動身體，則注意「想要、想要」。在搖動的當下注意「搖動、搖動」。在靜坐中偶而會發現身體前後搖動，這時不必驚慌，既不要引以為喜，也不要期待它繼續搖下去。你若把心轉移到搖的動作上，且持續注意「搖動、搖動」，它就會停止。假使已經注意它了，搖動的情形反而加劇，這時可靠著牆壁或柱子，或者躺下來一會兒，然後再繼續打坐。若發現自己震動或顫抖時，仍遵照相同的步驟去做。打坐功夫進步時，有時會感到顫抖或寒慄通過背部或周遍全身，這是極為喜樂的現象，在禪定很好的情況時會自然發生。當專心於禪定時，即使微弱的聲音也會使你受到驚嚇。這種情形是因為，當禪定的狀況很好時，你的感官功能更加敏銳的緣故。

在打坐時感到口渴，則注意自己正在「渴、渴」。想站起來時，注意「想要、想要」。準備站起來時，注意每一個動作。在起立的當下，很專注，並注意「起立、起立」。準備往前走時，注意「想要、想要」。開始跨步走時，注意每一個步伐，像「走、走」或「左、右」。從起步到結束都要注意每一步的每一個動作，這一點很重要。在經行或走路練習時，都要緊扣著每一個程序來做。試著把每一步分成兩個動作，去注意「抬腳、放下；抬腳、放下」。若是對這種走路的訓練方式已經熟練了，可試著把它分成三個步驟，注意「抬腳、移動、放下」或「抬起、前進、放下」。

當你走到放茶水的地方，看到飲水機或茶壺，記得要注意自己正在「看、看」。

- 停步時，注意「停、停」。
- 伸手時，注意「伸、伸」。
- 手碰到杯子時，注意「觸、觸」。
- 拿起杯子時，注意「拿、拿」。
- 用杯子倒水時，注意「倒水、倒水」。
- 拿杯子靠近嘴唇時，注意「拿、拿」。
- 杯子觸到嘴唇時，注意「觸、觸」。
- 觸到水感覺冷時，注意「冷、冷」。
- 吞水時，注意「吞、吞」。
- 放回杯子時，注意「放回、放回」。
- 手縮回來時，注意「縮手、縮手」。
- 手放下時，注意「放下、放下」。
- 手碰到身體邊緣時，注意「觸、觸」。
- 想轉身回去時，注意「想要、想要」。
- 在轉身時，注意「轉身、轉身」。
- 往前走時，注意「走、走」。
- 到達想停下來地方時，注意「想要、想要」。
- 停下後，注意「停、停」。

若你仍保持站姿片刻，繼續觀腹部的起伏。若打算坐下來，注意「想要、想要」。往前走準備坐下時，注意「走路、走路」。走到座位時，注意「到達、到達」。轉身要坐下時，注意「轉身、轉身」。在坐的動作當下，注意「坐、坐」。慢慢地坐下，保持注意身體緩慢的動作。在手腳擺好姿勢的同時，注意每一個細節動作。然後再回到原先的練習，觀腹部起伏。

你若想要躺下，注意「想要、想要」。然後遵照禪修的步驟注意整個躺下的過程——「起座、伸直、離去、接觸床面、躺下」。當手腳和身體擺好位置時，把每一個動作當作禪修要注意的目標。緩緩地做每一個動作，然後再繼續觀腹部起伏。若疼痛、疲憊、癢，或其他感覺生起，一定要一一去注意它。注意所有的感覺、念頭、構想、思考、反省以及手、腳、手臂、身體的所有動作。若沒有特別要觀察的，就把心安住在腹部的起伏。昏沈時注意「昏沈」，想睡時注意「想睡」。等你專注的能力足夠時，就可以克服昏沈和睡意，而感覺精神清爽。再度提起精神，按基本的步驟練習。假使真的無法克服睡意，也要繼續觀察直到睡著為止。

睡覺的狀態是下意識的延續，它跟轉世時初生的意識，以及臨終時最後一刻的意識很類似。這時的意識狀態很虛弱，因此無法作觀。當你清醒的時候，在看、聽、嘗、嗅、觸、想中間的片刻，下意識仍有規律地發生著，祇是太短暫了，通常既不清楚，也不容易察覺到。它在睡覺時一直延續存在著，而當你醒過來時，就變得不明顯了，因為在清醒的時候，念頭和我們要觀察的目標較突顯。

禪修應該從醒來的時候就開始，不過你是初學者，也許做不到這一點。但是祇要你一想到，就必須立刻用功。譬如說，當你一察覺自己正在反覆思考某件事，就必須警覺到這個事實，並且內心開始注意「思考、思考」。然後再回到腹部的起伏上。在起床的時候，必須警覺到身體每一個微細的動作，手腳的每一個細節都必須在完全清醒的狀態下移動。當醒來時，是否想著現在是幾點幾分了？若有，注意「想、想」。打算下床了嗎？若有，注意「想要、想要」。若準備移身至起床的姿勢，注意「準備、準備」。當你慢慢起床時，注意「起身、起身」。呈坐姿時，注意「坐、坐」。若保持坐姿達一段時刻，那就轉移到注意腹部的起伏。

洗臉或洗澡時，完全警醒地做每一個細部動作，例如注意：「注視、注視；看到、看到；伸、伸；拿、拿；觸、觸；感覺冷、感覺冷；擦拭、擦拭。」在穿衣服時，整理床鋪時，開門窗、關門窗時，拿東西時，都要專注每個動作的細節。

用餐時，每一個細微動作都要觀察。

注視食物時，注意「注視、注視」。

擺設餐點時，注意「擺設、擺設」。

拿食物到嘴邊時，注意「拿、拿」。

脖子往前彎時，注意「彎、彎」。

食物觸到嘴邊時，注意「觸、觸」。

把食物放進嘴裡時，注意「放入、放入」。

嘴合上時，注意「合上、合上」。

手縮回時，注意「縮回、縮回」。

若手碰到盤子時，注意「觸、觸」。

脖子伸直時，注意「伸直、伸直」。

咀嚼時，注意「咀嚼、咀嚼」。

知道什麼味道，注意「知道、知道」。

吞嚥食物時，注意「吞、吞」。

食物吞下去，觸到食道邊緣時，注意「觸、觸」。

每吃進一小口飯時，採這種方式作觀，直到用餐完畢。剛開始也許會省略很多細節，不必介意，也不用氣餒。你若能堅持地練習，忽略的情形會逐漸減少。當你的程度較高時，將會注意到比我們現在所描述的更細膩的動作。

## 基本經行練習

每靜坐四十至九十分鐘後，可做行禪，以此交替練習。這有助於調和寂靜和精進力以克服昏沈。你可在安靜的步道上或房間內練習，最好的方式是走得比平常慢，慢速地走是理想的，不過也要以簡單自然的方式進行。在經行時，要專注於腳和腿的動作，右腳開始起步時，注意「抬腳」，移動時，注意「移動」，放下時，注意「放下」。左腳也是這樣。

就跟靜坐時觀出入息的方法一樣，所有分心的念頭或感受應注意對治。經行時，眼睛若有瞞視，應立刻覺察「瞞視」，並回來注意腳的動作。把所有的細節都看清楚，即使那些非經行練習應有的動作也應如此。像瞞視，若無意中出現了，就注意「瞞視」。

走到盡頭時必須轉身並朝反方向走，你會在還差兩三步時察覺到這一點。必須注意想要轉身的意念，剛開始也許很難察覺到，等專注力夠強時就能看到它。看到想轉身的意念之後，在轉身的當下也要注意其他相關的念頭和動作。走完最後一步，真正要轉身時，注意「轉身」，一隻腳抬起時，注意「抬腳、轉彎、放下」，另一隻腳也是如此。然後起步走回去時，注意「抬腳、移動、放下」。常常會有禁不住的誘惑想找些有趣的看，這些未經調御的衝動若生起時，應注意「想要看」，就能自然地再回到腳的動作上面。

對初學者來說，練習經行時，通常最好的方式是如上所述分三步驟來觀察——「抬腳、移動、放下」。你的指導老師也會按照你的能力，教你分成較多或較少的步驟。有時候走得太慢並不方便，尤其在外面的環境禪修，因此，祇須簡單地注意「左右、左右」即可。重點不在於你分幾個步驟觀察，而在於身心現象發生的當下是否真正地覺照它，或者你的心祇是茫茫然。

## 禪修進階

經過一再的練習之後，你可能會發現自己的工夫已有相當的進步，而在做基本的腹部起伏觀察時，專注力會延長持續。這時你會注意到，通常在「起」和「伏」之間稍有暫停。你若是坐著，在這暫停的片刻注意坐的姿勢，像「起、伏、坐」。在注意「坐」的同時，將心擺在坐直的上半身。若是躺著，仍應照此步驟，完全警覺地注意「起、伏、躺」。假如覺得很容易做，就繼續注意這三個步驟。若發現在「起」和「伏」之後都有暫停，則繼續照「起、坐、伏、坐」的方式練習。或在躺的時候——「起、躺、伏、躺」。當你發覺以上所描述的三個或四個步驟已經不再容易做到的時候，則回到原來的練習方式，祇注意「起、伏」。

在做固定的觀身練習時，不需要去在意影像和聲音，祇要你能把心安住在注意腹部的起伏，自然而然會觀到這些。不過，你也許仍會想要注視某個目標，這時候不妨注意「看、看」兩三次，然後再回到察覺腹部運動。若出現某人的影像，也注意「看、看」，然後再回來觀腹部起伏。你曾無意中聽到聲音嗎？當時有去聽它嗎？若有的話，注意「傾聽、傾聽」，做完這個動作後，再回到腹部的起伏。假使聽到響亮的聲音，像狗叫聲、人在講話或唱歌的聲音，立刻注意「聽、聽」兩三次，然後再回到基本的腹部起伏練習。

當明顯的影像和聲音出現時，若你無法警覺到，並使它消失，則會隨著它起聯想，而無法綿密地觀腹部起伏。這時腹部的起伏，可能變得較不清楚。而就在我們注意力薄弱時，會污染心靈的情緒才得以孳長繁殖。若產生聯想時，內心注意兩三次「聯想、聯想」，然後再提起來觀照腹部起伏。手腳或身體移動時，若忘了去察覺它，則內心要注意「忘記、忘記」，然後再回到一般的腹部運動觀察。

有時候會覺得呼吸緩慢，或者不能清楚地感受到腹部的起伏。當這種情形發生時，你若坐著，繼續單純地注意「坐、坐；接觸、接觸」；若是躺著，就注意「躺、躺；接觸、接觸」。在觀察「接觸」的時候，不要把心安住在身體的固定部位，而是要按順序地注意身體各個不同部位。身體會有好幾個觸點，而至少有六、七個地方應該去觀察的。像大腿和膝蓋的接觸，兩隻手的上下相疊，或手指對手指，大拇指對大拇指，眼皮的張合，口內的舌頭，或上下唇的相觸。

---