

第一課 修習“內觀”所需培養的基本心態

在修習的過程中，必須有意地培養**正確**的態度，作為修習“內觀”的基礎。一旦開始熟悉修習後，你便繼續灌溉這塊心田，以期“內觀”的修習得以茁壯成長。

修習“內觀”的目的：通過客觀地了解自己而培育出導致解脫自在的智慧。

修習“內觀”三步曲：覺察 – 了知 – 放下

覺察： 全心全意，覺知**當下**每一刻身或心呈現的自然現象。不回憶過去的事物， 不懂憬將來。

了知：如實地知道這些現象表徵／特質。不加理念，不加分析，不加比較，不加批評。不加也不減 = 100 分

放下：對任何身、心現象或經驗，無論是“好”的或是“不好”的，無論是多麼奇特，都無所貪戀或抗拒，都不要期望它常在或馬上消失。順其自然地覺察新的一刻的現象。

成功的三要素：持久、勤練、助緣

持久：修習“內觀”是培育及強化一些以往缺乏訓練的心的元素。它可以逐漸改變心所習以為常的運作模式。但精通一種技能或培育一個良好的習慣是需要經過日積月累重復的練習。開始時，可能看不到“即時”的回報。但如果我們知道這項技能能帶給我們久遠的利益，我們只需繼續持之以恆耐心地去做，無論喜不喜歡這種修習。

勤練：勤練導致完美！這是一種只能從實修中得到的技能，知識理論只是輔助工具，只有通過重復的練習才能善巧地掌握這項技能。

助緣：培養利於禪修的生活環境及道德操守。親近良師益友，虛心學習。

覺察呼吸

我們每天都不斷地吸入和呼出，但卻從來都不會注意它，連一秒鐘的時間也不會留心它。現在你要做的，正正是去留心它。如常地吸入和呼出，不必刻意或使勁去呼吸。然後，讓你的注意力集中在吸入和呼出上，讓你的心對這一呼一吸持著清醒的覺察。當我們吸氣時，有時會吸得很深，但有時卻不然；但這些都毫不重要，只須正常而自然地呼吸便行。唯一重要的是，當你的呼吸是深時，察覺到呼吸是深的；當你的呼吸是淺時，察覺到呼吸是淺的。換句話說，你應全神貫注地觀察呼吸，對於它的變化和運作，都明明了了。把身邊的人、事和物通通都拋諸腦後。垂下眼睛，收斂心神，什麼都不要看。修習五至十分鐘。

開始時，你會發覺把注意力集中在呼吸上是難之又難的。你會驚訝於這顆心如何地老是游蕩，無法專注。你開始想東想西，你聽到外面的聲音，你分心，你煩躁，你失望，你不安。但你若堅持每天早晚練習五至十分鐘左右，你會發覺自己逐漸能專注於呼吸之上。過了一段時間後，你會體驗全神貫注在呼吸之上的一剎那---這時候，你會連耳畔的聲音也聽不到，彷彿外在的世界已不復存在。這微妙的一刻將會帶給你無可比擬的喜悅、快樂與平靜，你會希望這美妙的感覺能延續下去。然而，你仍未能做到。可是，如果你繼續定時修習此法，便會一次又一次地進入這狀態中，而且持續的時間愈來愈長。到那時候，你便能覺察到每一個呼吸，並完全忘我地融入其中。

這種專注於呼吸的練習，是最簡單容易的練習之一。它的目的是培養專注能力，助我們有更高的得著。再說，我們必須具有專注力，才能深入理解和洞悉萬事萬物的本領。

Walpola Rahula : Working with the Breath

行 禪

行禪的修習方法，是每行一步都用心去感覺雙腳提起，向前和放下的動作。待先前一步完全做好之後，才提起另一隻腳，這樣做很有幫助。「提起，移動、放下、提起，移動、放下。」十分簡單。同樣的，其目的不是為練習動作，而是為練習靜觀。利用這些動作去培養細微的覺察能力。在日常的練習中，你會感受到很多轉變：有時你會想走快一點，但有時卻想走慢一點。你可以將每一步當作一個單位，「左步、右步。」你亦可在開始時走快一點，然後，在同一次修習當中放慢步伐，直至你再次把它分為三個部份。不同的試驗做法，最重要的是覺察當下所發生的現象。

行禪的時候，雙手或放在背後，或放在身體兩旁，或放在前面，總之一直保持不動；最好稍為向前望，而不要望著雙腳，以免因眼睛接觸到雙腳而生起「腳」的概念。應全神貫注去感受每一個動作身體感覺「提起、向前、放下」的。

Joseph Goldstein: The Experience of insight

選擇一個清靜的地方，不論戶外或戶內，讓自己舒適地步行大約十至三十步。開始的時候，站在「步行路徑」的一端，雙腳站穩在地上。讓雙手輕鬆地放在舒適的位置。把雙眼閉上一會兒，集中心廊，感受你的身體站在地上，感覺你腳底所承受的壓力，以及因站著而自然產生的其他感覺。然後，張開雙眼，讓自己全心全意去修習，並保持覺察。

開始慢慢地步行，輕鬆而滿有尊嚴地行每一步。注意你的身體。每行一步，都感受將腳從地面提起的感覺。當你每一隻腳放在地上時，都要察覺得到。放鬆自己，輕鬆自然地行。一邊行，一邊專注地察覺每一步。當你行到路的盡頭時，稍作停頓，集中心神，細心地轉身，再次停下來，以便覺察到往回走的第一步。試驗不同的速度，以最能令你攝心的步伐去練習。

繼續來回步行大約十至二十分鐘左右，或更長的時間。像靜坐時觀呼吸一樣，你會一次又一次的分心。一發覺到這個情況，輕柔地唸著它所遊走的地方，

「遊蕩」，「想東西」，「聽聲音」，「計劃」。然後再回頭去感受下一步。像訓練小狗那樣，你要不斷的把自己的心喚回來那怕是一千一萬次，無論你分了心一秒或十分鐘，只須唸著它遊走所到的地方，然後再回到當下，再去用心行你的下一步。

練習行禪一段時間之後，你會以行禪來令自己平靜下來，收攝心神，心身機敏。之後，你隨時隨地都可以練習，逛公司、走在街上、去取車途中或下車之後，都可以學習以步行為樂，而不像平時那樣邊走邊盤算著什麼。而且，開始利用這簡單的方法去使身心合一活在當下。

Jack Kornfield

內觀智慧禪課程 第一星期家課

- 每天花最少二十分鐘進行坐禪**及**二十分鐘行禪的練習
- 在日常生活中留意自己當下的呼吸、身體當下的感受、情緒、心情。如果覺察到當下的狀況，有什麼反應？

日期	練習 (有 / 無)	體驗
星期	行禪： 坐禪： 其它：	
星期	行禪： 坐禪： 其它：	
星期	行禪： 坐禪： 其它：	
星期	行禪： 坐禪： 其它：	
星期	行禪： 坐禪： 其它：	

星期	行禪： 坐禪： 其它：	
星期	行禪： 坐禪： 其它：	