

## 修習內觀要義

經由內觀的修習，能令行者心智變得安定、清明而又敏銳，而不再隨著境界、煩惱而起慣性的連鎖反應。這種專注力及覺察力的培養，是修學佛法、實踐佛法的必要基礎。行者修習內觀時要正確地去瞭解在他自身所發生的身心現象，身體現象是說整個身體由一群物質性的事物所組合，稱作色；心理現象是指意識或覺知的作用，稱作名。每當見到、聽到、聞到、嚐到、觸到或想到，都要清晰地加以覺照，並且給予注意或標記：「看、看」、「聽、聽」、「聞、聞」、「嚐、嚐」、「觸、觸」、「想、想」。不論這些生、心(色、名)現象是是好，是壞，不去期待或控制，只是處之泰然，單純地覺照或標記，不被牽涉進去或參預，乃至繼續聯想或價值判斷，都能而全然接受，但是初學者是比較難在日常繁雜的待人處事應對環境中對每個發生的現象給予注意，所以必須先從注意那些顯著和容易覺照的現象開始。

前方便：方便行與調身之宜、(選擇持久又舒服的姿勢)、訶欲(欲的過患)

### 正修

**藉著不斷的注意呼吸時腹部的起伏，來培養覺照能力**

當呼吸時，腹部會很明顯上升及下降，因此只要閉上雙眼，把注意力集中在腹部，正常自然的呼吸，就會漸漸覺知到吸氣與呼氣時腹部的起伏。禪修時要更敏銳地對準目標，確保心念穩定的專注在整個過程中，從腹部開始膨脹到中間、結束、到腹部收縮下降的初中後，在每個階段都保持專注的覺照。如果腹部的起伏不明顯時，可以用手放在腹部上。但不要刻意用力去改變呼吸，或故意減慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸，因為改變呼吸，會令心疲倦。當注意腹部上升和下降時，溫和地在心中給予標記，例如「起、起……伏、伏。」但不是用口去念。腹部的起伏雖然有初中後，並非要將整個過程分成三段，只是爲了要讓行者明白，開始直到結束是一個整體完整的過程，必須持續而且徹底的仔細覺知每個相續狀態的生滅。

**以正知拉回散亂的心念**

禪坐時，如果有其他所緣強烈影響覺知，令心散亂而從注意腹部的起伏離開去打妄想時，必須覺知你正在想的事，讓自己清晰、明白，默默地注意它，並在心中「標記」：「遊蕩、遊蕩」或「妄想、妄想」，然後回到腹部的起伏。當任何一種所緣生起時，就要把注意力集中在它們之上，並在心中溫和地「標記」出它。例如，有個很大的噪音在禪修時響起，在響起時就要立即警覺地注意它。將覺知音聲當作是個直接的經驗，並輕輕地標記：「聽到、聽到」，只是將它簡明地指認出來。當聲音漸漸減弱，不再明顯，就回到腹部的起伏。這是禪坐要遵守的基本原則。

雖然大家都很精進練習，但沒有人能永遠完全地專注於所緣境，其他境界必然會出現，而干擾也會漸漸明顯。其實禪修的範圍包括我們行住坐臥中所有的經驗，因此當六根，眼、耳、鼻、舌、身、意任何一門生起六塵，色、聲、香、味、觸與法所緣(想像

的影像或情緒)時，也同樣的練覺知與**標記**，然後再回到原本專注的所緣境上。

在心中**標記**時，不要使用複雜的語言，最好是簡單的一兩個字，如「看、看……聽、聽……嚐、嚐。」而身體的感覺，則可選擇稍有敘述性的詞語，例如溫暖、壓迫、僵硬或移動等。法所緣出現時，則是種令人迷惑、變化萬千的呈現，但實際上仍可以簡單區分為幾類，例如思考、想像、記憶、計劃與形象化等。但千萬記住，在**標記**時，目標不在於獲得辭彙的技巧，而是要幫助我們清楚覺知這些經驗的實際特性。這樣行者不會陷於經驗本身，而可以發展心的力量與專注。慢慢地在定力漸強時，會出現一種深刻、清明與精確的覺知——原來身心合和的本質，只是心識相似相續，無常的活動而已，並沒有一個實際的「我」。

禪修並不是在下座後便結束，而是讓修行間斷愈來愈少，乃至最後能夠持續一整天都可以連續不斷練習。因此當準備起身下座時，就要審慎地注意——從**放心異緣、開口放氣、微微動身...到摩手令煖，以揜兩眼，然後開之**每一個過程都要去**標記**及經驗心中想要的，然後去感受睜開眼睛的感覺。繼續以充分的觀察力，審慎且精確地注意著，從每個姿勢的轉變，直到站起來，開始走路為止。一天當中，要專注覺知在所有的活動上，例如伸直手臂、彎曲手臂、拿起湯匙、穿上衣服、刷牙、關門、開門、閉眼、吃東西等。所有活動都要審慎地覺知，並輕輕地**標記**。除了熟睡的幾小時之外，都要在醒著的時刻中，繼續努力保持正念，事實上，這不是一項沉重的工作，只不過在坐著、行走時，簡單地觀察任何所緣的生起。

若能如此精進，很可能在一段持續的禪修後，達到身心安定的境界。