

如何禪修： 迎向平和的初學者手冊

比丘Yuttadhammo

序言

這本小冊子內容取自於在YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>)上的六部影片系列。最初的目的是要在洛杉磯州政府拘留中心使用，因為在那裡無法藉由影片來傳遞教學，也因此成為我用來對初學者介紹禪修所偏好的方式。影片能幫助提供視覺上的指導，而這本小冊子包含了最新與延伸的資訊，是影片裡所沒有的。

小冊子裡的教學是我期望初學者根據它，一步一步地來學習禪修。其中第二章、第三章與第五章所編排的順序，與禪修的順序似乎相反，是因為坐禪對初學者而言是最容易練習的，一旦熟悉禪修的概念後，若有興趣，可以加入行禪甚至正念禮拜，作為延伸的修習。

完成此書的唯一目的是讓人能夠從禪修修習中有所獲益，對我來說，若一個人希望活在平和與喜樂中，那麼就應該努力地散播平和與喜樂。

我要感謝所有幫忙完成此書的人：我的父母，我過去與現在的導師與訓導者**Ajaan Tong Sirimangalo**，以及那些最初幫忙把教學影片的字幕抄寫下來的慈悲眾。

願眾生皆喜樂

Yuttadhammo

獻給我的尊師**Ajaan Tong Sirimangalo**，他是我人生的
典範，他提醒了我佛陀曾在這世上走過。

目次

序言.....	i
第一章：何謂禪修？.....	1
第二章：坐禪.....	8
第三章：行禪.....	13
第四章：基本原則.....	17
第五章：正念禮拜.....	23
第六章：日常生活.....	27
附錄：圖示.....	33

第一章：何謂禪修？

這本書的主旨在於對禪修初學者講述如何禪修的入門，以及給曾經學過不同方式禪修，但有興趣學習新的禪修技巧的修習者。在第一章裡，我將說明什麼是禪修，並且應該如何來練習。

首先，很重要的是要瞭解，「禪修」這個字對不同的人代表不同的意義。對有些人來說禪修僅代表使心平靜下來，產生寧靜舒適的心理狀態，就像是去度假，或是遠離塵世間的現實生活。對另一些人來說，禪修意涵著不平凡的經驗，或是產生神秘甚至神奇的知覺狀態。

本書中，我將以字本身的意思來定義禪修這個字。「禪修」(meditation)這個字與「藥物」(medicine)在語言學上源自於相同的字根[1]。這對於瞭解「禪修」這個字有所幫助，因為藥物是指可用來治療身體上的疾病。相對的，我們可以瞭解禪修是指可用來治療心理上的疾病。

此外，我們知道藥物與使用毒品不同，它並非是用來產生短暫的愉悅或幸福感之後就消失，讓病患在藥效過後，病的跟之前一樣。藥物意指著對身體產生持續的治療，讓身體回復到原有健康安寧的自然狀態。

相同的，禪修的目地並非僅是帶來短暫的心境平和或是寧靜，而是要將心靈從擔心、壓力與人為因素的苦惱中，回復到真正持續的心境平和與安寧的自然狀態。

當您遵循著此書修習禪修時，請務必瞭解到，修習禪修

並非總會讓您感到心境平和或愉悅的。我們體認並努力去除已深植的壓力、擔憂、憤怒、迷戀等等，這個過程可能會是不愉快的，特別是我們都盡己所能地去避免或壓抑那些心中負面的觀點。

有時，禪修修習一點也不會帶來心境的平和或幸福感。這就是所要強調的，禪修不是一種藥物的上癮，並不是在禪修的時候，人們就會感到愉悅，而沒有禪修時，就回復到原本的悲慘。禪修的努力，是要讓我們對看待這個世界的方式產生真正的改變，帶領我們的心回到它本有的明淨，透過更佳處理生活上的難題的能力，讓人們得到真實且持續的心境平和與幸福感。

用來幫助這個改變的禪修基本技巧，就是產生「清楚的意識」(**clear awareness**)。在禪修中，當每種經驗發生時，我們試著產生清楚的意識。沒有藉由禪修，我們傾向於立即地對我們的經驗作反應，判斷這些經驗是「好的」、「壞的」、「我」、「我的」等等，這樣的結果便造成了壓力、苦惱和心理的疾病。藉由對目標產生清楚的意識，我們用一種純粹對目標本質的認知，來取代這些評判。

清楚意識的產生，是透過一種古老但廣為人知的禪修方法，稱為「念誦」(**mantra**)。

念誦是指使用一個字或詞，將心專注在一個目標上，通常這個目標是神聖的或是超自然的。然而，在此我們使用念誦來將我們的專注力放在一般的現實(**reality**)上，成為我們對經驗本質的清楚覺知，沒有加諸任何投射與判斷。藉由這樣的方式來念誦，我們將能夠清楚地瞭解所經驗到的目標，並且不會對這些目標產生依戀或是厭惡。

比如，當我們移動身體時，我們使用念誦來對此經驗產生清楚的意識，使用一個能捕捉經驗本質的念誦，在此為「移動」；當我們經驗到一種感覺，「感覺」；當我們在想時，「想」；當我們感到生氣時，在心裏默唸，「生氣」；當我們感到疼痛時，相同的，無聲的提醒自己「痛」。挑選一個能夠正確描述此經驗的字，用這個字來如實觀照此經驗，不可對所經驗到的目標作任何好、壞、我、我的，等等判斷。

念誦不是在我們嘴裡說的，也不是在腦袋想的，而是單純的對目標如實清楚的覺知。因此，念誦的這個字應該是在心中生起的同時，與所經驗的目標落在同一個位置。我們選用的字並不是那麼重要，只要這個字要能夠把心專注在所經驗目標的客觀本質上。

為了簡化察覺這種種目標的過程，傳統上可以將所經驗到的目標分為四類[2]。我們所經驗到的目標，皆可歸在其中一類。這四個類別，可以做為我們禪修練習時有系統的指南，讓我們可以快速的察覺哪些是真實的，哪些不是，並且對現實如實地識別它。慣例上在修習禪修之前，要先記住這四個類別。

1. 身體——身體的移動與姿勢。

2. 感受——身體與心理的知覺，如：疼痛、快樂、寧靜等等。

3. 心——心中所生起的思緒，對過去或是未來的想法，好或壞的想法。

4. 法 (Dhammas) ——對禪修者有特殊利害關係的身心現象，它是多組的，包含會蒙蔽修習者覺知的心理現象；

人們經驗現實所藉由的六種感官感覺；以及其它[3]。

身、受、心、法這四個類別，是禪修修習的四個基礎，是我們用來在當下產生清楚覺知的目標。

首先，就身體而言，我們試著標記身體每個正在發生的經驗。比如，當我們伸展手臂時，就在心裡默唸「伸展」；手臂彎曲時，默唸「彎曲」；當我們靜靜坐著時，默唸「坐」；當我們在走路時，默唸「走」。

不論身體是處於任何姿勢，我們僅如實地去察覺此姿勢；不論身體做了任何移動，同樣如實地去察覺此移動。以念誦的方法，提醒我們自己身體所處的狀態，如此，我們藉由自己身體來產生對現實的清楚意識。

接下來是存在於身體和心理的各種感受。當我們的感到痛時，對自己默唸「痛」，在此狀況下，我們可以反覆地默唸「痛、痛、痛」，這樣我們知道這痛只是一種知覺，別讓生氣或是厭惡感因為痛而生起。因此我們學會了，疼痛本身和對疼痛的厭惡感是兩回事。痛沒有本質上的「壞」，也沒有本質上的「我們的」，因為我們無法改變或控制這個痛。

當我們感到快樂時，以相同的方式觀照，提醒自己此經驗的本質是「快樂、快樂、快樂」。我們並沒有刻意擺脫愉快的感受，我們僅要確定沒有執著在這感受，因此不會對快樂產生沉迷、執著、或是渴求的心理狀態。如同痛一般，我們進而瞭解到，快樂本身與對快樂的喜愛是兩回事，而快樂沒有本質上的「好」。我們會學到對快樂依戀，並不會讓它持續更久，只會讓我們在快樂消失時，感到不滿足與苦惱罷了。

相同的，當我們感到寧靜時，默唸「寧靜、寧靜、寧靜」，在平和的感覺生起時，清楚的知道它並且避免對它產生執著。透過這樣的練習，我們開始會感受到，當我們對平和的感覺有愈少的執著時，實際上我們就變得愈平和。

第三個基礎是我們的想法。當我們想起過去發生的事，不論是高興或苦惱的事，默唸「想、想」。不要對這些想法產生執著或厭惡感，只需要知道它們的本質僅僅是想法就夠了。相同地，當我們在計劃或思索未來時，要察覺到我們正在想，不要對這些想法的內容產生喜歡或不喜歡的念頭，這樣就避免了這些想法可能帶來的害怕、擔心或壓力。

第四個基礎是法。它包含了多組的身心現象，有些現象可以被分在前三種基礎類別裏。在此討論它們各自的組別，將有助於對它們的認識。第一組的法，是五種對明淨心的障礙。這些心理狀態將阻撓禪修者的修習，它們分別是：慾望、厭惡、懶散、分心，與懷疑。它們不僅是對達到明淨心的障礙，更是造成我們生活裡苦惱與壓力的原因。致力地去瞭解並將這些障礙從心中去除，是對我們最有益的，畢竟，這是禪修真正的目的。

因此，當我們有慾望，想要擁有我們所沒有的事物，或是執著於我們在做的事情時，我們僅需如實地觀照這些想要或是喜愛。不要錯誤地將此慾望轉變為需求，提醒自己這個情緒的本質，默唸「想要、想要」，「喜愛、喜愛」。我們將會瞭解到，慾望與執著是令人感到有壓力的。當我們不能獲得想要的事物或是失去喜愛的事物時，慾望與執著就是造成我們將來失望的原因。

當我們因為身心生起的經驗而感到生氣或煩亂，或是當某些身心現象沒有如願出現而感到失望，我們覺知這些情緒

是「生氣、生氣」或「厭惡、厭惡」；當我們感到悲傷、挫折、無聊、害怕、低潮等等，相同的去覺知每個情緒的本質，是「悲傷、悲傷」，「挫折、挫折」等等。我們將會清楚地看見，我們如何地鼓勵這些負面情緒，替自己找尋苦惱與造成壓力。一旦我們看清因為生氣所造成的負面結果，以後就會自然的不會偏好生氣了。

當我們感到懶散，對自己默唸「懶散、懶散」，或是「疲憊、疲憊」，我們將發現以這樣的方式，能夠自然的回復精神。當我們感到分心、擔心，或是有壓力，對自己默唸「分心、分心」，「擔心、擔心」，或是「壓力、壓力」，我們將能夠更專注。當我們感到懷疑，或是感到困惑不確定該怎麼辦時，對自己默唸「懷疑、懷疑」，或是「困惑、困惑」，相同地，我們將能夠更加確定該怎麼做。

對此四個基礎有清楚的覺知，構成禪修修習的基本技巧，將會在接下來的章節裡詳述。因此，在著手於禪修練習之前，能夠瞭解這理論架構是很重要的。體認並懂得對我們所經驗的觀照目標產生清楚覺知，取代評判的想法的重要性，是學習禪修的第一步。

註釋：

[1]根據etymonline.com，兩個字皆源於PIE字根*med-，有測量、限制、考慮，與忠告的意思。

[2]此四類別在佛教裡稱為「四念處」（four foundations of mindfulness），在佛教經典裡有被詳加闡述。在此入門講述書中，簡單地瞭解四類綱要已足夠。

[3]「法」（dhamma）在本文中，最佳的翻譯是「教」，因

為這字包含了佛教裡多組的教法。在本書中，重點著重在禪修基本事項，所以我將侷限在討論第一個組別——心的障礙（**mental hindrances**）。

第二章：坐禪

在本章，我將說明如何以第一章所學到的原則，用來練習正式的坐禪。坐禪是簡易的禪修修習，可以盤腿的姿勢坐著，也可以坐在椅子或凳子上來修習。對無法直坐著的人，則可以運用相同的技巧以臥姿來練習。

正式坐禪的目的地是要將我們所經驗到的目標降到最少，如此讓我們不至於接應不暇或分心，能夠輕易地觀察目標。當我們靜靜坐著時，除了呼吸的氣息進出身體所產生的移動，整個身體是靜止的。吸氣時，腹部應該會有上升的移動；吐氣時，腹部相同的會有下降的移動。若這移動還不是很明顯，可以將手放在您的腹部，直到這移動變得清楚。

若即使將您的手放在腹部，還是很難察覺腹部的移動，您可以試著躺下來觀察，直到能夠察覺。無法察覺腹部起伏移動的狀況，經常是因為心裏緊張與壓力，若能夠有耐心持續地練習，您的心和身體會開始放鬆，在坐著與平躺時一樣都能夠自然地呼吸。

要記住的重點是，我們要試著在自然的狀態下觀察呼吸，不用任何方式強迫或控制呼吸。剛開始時可能會有淺短與不自然的呼吸，一旦您的心開始放下而不再嘗試去控制呼吸，腹部的起伏會變得更明顯，您也將能更輕鬆地觀察。

腹部的起伏是禪修要觀照的第一個目標。一旦我們能夠容易的觀察到腹部移動，它成為禪修練習任何時刻可以回歸的基本目標。

正式的坐禪方法如下：**[1]**

1.兩腿盤坐，腳一前一後，不需一隻腳放在另一隻腳的上方。若這姿勢不舒服，您可以用任何方便觀察腹部的坐姿。

2.將手掌相疊，手心朝上放在腿上。

3.坐時背部打直，若這姿勢讓您不舒服，背部完全直挺並非必要，只要能夠清楚的辨別腹部移動即可。

4.閉上雙眼，專注在腹部，雙眼睜開只會讓我們從專注的目標分心。

5.把心送到腹部。當腹部上升時，產生清楚的意識，在心中默唸「上」；當腹部下降時，在心中默唸「下」。重複這樣練習，直到注意力被轉移到另一個覺知目標。

再次強調，這「上」或「下」清楚的意識是在心中，而心應該是專注在腹部。某種程度上來說，就像是對自己的腹部說話。您可以練習五分鐘、十分鐘，或是更久的時間。

下一個步驟便是將四個基礎：身、受、心、法，融入練習。

關於身，觀照腹部的起伏對初學者已經足夠。如果您覺得身體的姿態比較容易清楚地察覺的話，有時也可以觀照它，如「坐、坐」或「躺、躺」。

關於受，當身體的某種感覺生起，應將注意力從腹部帶離開，移到並專注在這個感覺上。例如當疼痛的感覺生起，此時我們應把痛做為禪修觀照的目標。

這四個基礎中的任一項，皆可當成禪修的觀照目標，因

為它們皆為現實的一部分。不需要只是一直觀照腹部的起伏，取而代之的，當疼痛生起，我們觀照「痛」這個新的目標，試著如實清楚的看清它，不要判斷或辨識它。如同先前所說的，修習者只需要專注在這個痛，產生清楚的意識，「痛、痛、痛、痛」，直到它消失為止，避免對這個痛的目標產生煩亂，只要如實地觀照它並放下。

當快樂生起時，產生清楚的意識「快樂」；感到平和或寧靜時，產生清楚的意識「平和」或「寧靜」，直到這感覺消失。在此，觀照目標是為了避免依戀這感覺，進而產生依賴。依戀美好的感覺，當它消失時，終究會感到失望。

感覺消失時，就再次地回到「上」、「下」繼續觀照腹部的起伏。

關於心，若在禪修期間想法開始出現，應該觀照「想」。不論修習者想到過去或未來，好的念頭或是壞的念頭，不要讓心飄遊，而偏離所觀照的現實。要將心帶回到這想法的現實，默唸「想」，再繼續回到觀照腹部的起伏。

關於法，當我們經驗了某些愉快感，心中生起了喜歡，此時應該產生清楚的意識「喜歡、喜歡」。當不喜歡生起時，像是生氣、無聊、沮喪等等，產生清楚的意識「厭惡、厭惡」，「生氣、生氣」，「無聊、無聊」，或是「沮喪、沮喪」。當懶散或昏沉生起，產生清楚的意識「懶散、懶散」，「昏沉、昏沉」。當我們感到無法專注或是擔心時，「分心、分心」，「擔心、擔心」。懷疑或困惑生起時，「懷疑、懷疑」，「困惑、困惑」等。

當上述的障礙止息後，再次地將心帶回當下的清楚覺知，專注在腹部的起伏。

正規的禪修修習有許多的益處。[2]第一個益處是心變得更喜樂、平靜。藉由培養對現實保持清楚的意識的習慣，心變得更喜樂、更輕盈，也沒有來自評判和依戀後產生的壓力與苦惱。許多禪修者，若努力勤奮並有系統地練習，幾天之後也能夠體會到滿足與喜樂的最佳狀態。當然，很重要的一點是，僅需要將這些經驗視為修習的成果，不應該把喜樂的最佳狀態當成享受。我們必須要以「快樂、快樂」，「寧靜、寧靜」等等持續地觀照，如同觀照其它經驗一般。儘管如此，這些感覺是修習者不需用太久的時間，便可以親身體驗到的禪修的真實益處。

第二個益處是，我們開始瞭解到在練習禪修前，無法瞭解的自己與周遭的世界。看清自己心的習性是如何造成苦惱；看清只要沒有依戀，外在的感官刺激並不是造成我們受苦或快樂的真正原因。

看清為何我們僅希望要幸福卻有苦惱；看清那些所渴望與厭惡的目標，只不過是短暫的經驗，不停地生起與滅去，不值得用任何方式去依戀或追求。

再者，我們能夠以相同的方式更了解別人。在沒有練習禪修之前，我們傾向根據他人的言行舉止立刻給予評判，而對這些人生起喜愛或厭惡的心，被吸引或憎恨的心。透過禪修練習，可以漸漸瞭解別人是如何變成我們苦與樂的原因，因此更傾向能夠原諒並且接受他人原本的樣子，而不去批判他們。

第三個練習禪修的益處是，我們對周遭的世界更有覺知與正念。少了禪修的幫助，人們可能不會清楚的覺知自己的每一個行動，每天自動地醒來、說話與想事情。在培養禪修覺知能力之後，我們能夠更清楚地知道每天所經驗到的現實

（reality）。因此，當困境來時，將能以明淨的心對當時的狀況做出更好的反應，如實地接受當時的經驗，不會無預警地掉進喜歡、不喜歡、恐懼、焦慮、困惑等等的陷阱。比以前更能夠承擔衝突、逆境、承受病痛，即使是死亡，透過禪修的修習，我們更能夠坦然地接受。

第四個益處是禪修修習真正的目的，除去那些對自己和周遭的人造成苦惱的心中的惡，生氣、貪婪、妄想、焦慮、擔心、壓力、恐懼、傲慢與自滿等等。我們將會如實地看清各種對自己和他人產生不快樂與壓力的心理狀態，並且屏棄它們。

在此已講解了一種基本的正式禪修修習。在您閱讀下一章，或是回到現實生活之前，我邀請您依照所講解的方法至少練習一次。現下，在忘記此章所讀過的內容之前，練習第一次的坐禪，五分鐘或十分鐘，或是任何方便的時間長短。請您親自嚐嚐禪修修習的成果，不會像只是看過了菜單，而是要實際使用菜單點一道菜。

感謝您對禪修感興趣，我誠摯地希望此教學能在您的生活中，帶給您平和、喜樂與免於苦惱。

註釋：

[1]兩種傳統的坐姿，請參照附圖41。

[2]下列的四種益處取自於上座部佛教經典，長部第33經（Dīgha Nikāya (DN 33)）中的合誦經（Saṅgīṭisutta）。

第三章：行禪

在此章節，我將解說行禪的技巧。就如同坐禪一般，試著將心專注在行走時的當下，並覺知生起的現象，如此才能對現實產生清楚的意識。

行禪和坐禪相類似，也許您會想行禪的目的是甚麼。當人們無法練習行禪時，他們仍舊能夠從坐禪中獲得益處，但行禪有些獨特的益處，能當成坐禪的先前準備動作。在此列舉五項傳統的益處。[1]

首先，行禪讓我們身體健康。如果我們整天坐著，身體將變得虛弱，缺乏行動能力。行禪讓認真的禪修者保持身體基本的體能，也被視為附帶的運動。

第二，行禪培養耐心與耐力。行禪是動態的，不需要像坐禪般的耐心。行禪是介於一般活動與正式坐禪中間有用的媒介。

第三，行禪幫助治療身體的病痛。坐禪讓身體處於穩定平衡的狀態；而行禪刺激血液循環與生物活動。藉由緩慢有次序的移動，它幫助身體放鬆，減輕了緊張與壓力。因此，行禪可以幫助克服像是心臟病、關節炎，也能維持基本的健康。

第四，行禪幫助消化。坐禪最大的缺點是妨礙食物適當地消化；而行禪刺激消化系統，讓禪修者能夠在不損害身體健康的前提下，繼續練習禪修。

第五，行禪能培養專注力的平衡。若您僅練習坐禪，專注力可能會太弱或是太強，而導致昏沉或是分心。因為行禪

是動態的，能夠使身體和心自然地平靜下來。若在坐禪之前先練習行禪，可以確保之後的坐禪能有平衡的心理狀態。

行禪方法如下：

1. 雙腳靠近，幾乎併攏，保持平行，不應有一腳在另一腳前面，或兩腳之間有太多的空間。
2. 雙手合併，右手握著左手，可放在身前或背後。[2]
3. 行走時兩眼睜開，眼光固定在前方走道地面約兩公尺處。
4. 整個走道要是一直線，約三到四公尺長。
5. 開始時，右腳往前移出約一腳掌的長度，與地面平行，整個腳底平貼地面，後腳跟與左腳的腳趾右方成一線。
6. 每一腳步的移動應該是流暢且自然的，腳步的開始到結束是一個弓形的動作，沒有間斷或是突然地改變方向。
7. 之後左腳往前移，超過右腳時放下，左腳的腳跟應與右腳腳趾的左方成一線。如此類推，每一步的長度約一腳掌長。
8. 移動每一步時，應該如坐禪般在心裡標記，以念誦的方式捕捉正在發生的動作的本質。在此例中，移動右腳時標記「右步」，移動左腳時標記「左步」。
9. 應該在每個移動的當下，在心裡做標記，而不是移動發生前或發生後才標記。

若心裡標記的「右步」是在腳步移動前發生，這是標記尚未發生的事情；若在腳步移動之後才標記「右步」，這是標記過去所發生的事情。兩者皆沒有對現實的覺知，不能視為禪修。

要清楚地觀察移動的當下，我們應該在移動的開始，當腳離開地面時標記「右——」，腳步往前移，當腳再次著地時標記「步——」，左腳也是用相同的方法。從走道的這一端直到另一端，我們的覺知應該要緊跟隨著每個腳步的移動。

到了抵達走道的終點後，要回頭往反方向走。以維持清楚的意識做回轉的動作，首先，將後腳帶到與前腳齊，同時默唸「停、停、停」，停下來之後，覺知站立的姿勢，「站、站、站」。之後再開始回轉，步驟如下：

- 1.提起右腳離開地面，轉九十度，讓腳著地，過程中默唸一次「轉」。重要的一點是要將字延長唸，從右腳開始移動到平貼地面，涵蓋整個轉的過程。

- 2.舉起左腳離開地面，轉九十度，與右腳站齊，同樣地標記「轉」。

- 3.再一次地重複上面步驟移動雙腳，「轉」（右腳），「轉」（左腳），接著標記「站、站、站」。

- 4.接著往轉好的方向繼續行禪，標記「右步」、「左步」，如前所述。

在行禪期間，若有想法、感覺或是情緒生起，您可選擇忽略它們，將心帶回腳上，以維持專注與連續性。然而，若此目標開始讓您分心，應該停止行進，將您的後腳帶到與前

腳站齊，默唸「停、停、停」，之後「站、站、站」，之後開始觀照這個讓您分心的目標，如同在坐禪一般，根據所經驗到的目標「想、想、想」、「痛、痛、痛」、「生氣」、「傷心」、「無聊」、「高興」等等。一旦此目標消失，就繼續開始行禪，「右步」、「左步」。

照著這個方法來回地走，往一個方向抵達走道的末端，再轉彎往回走。

一般而言，我們應試著平衡行禪與坐禪的時間，避免偏好其一。例如，若您要練習十分鐘的行禪，就接著練習十分鐘的坐禪。

行禪練習在此解釋完畢。我再次地呼籲您，別只是讀完這本書就感到滿足了。請您親自試試這些禪修技巧，體驗它們帶來的益處。謝謝您對禪修修習感興趣，我再次地希望您平和、喜樂與免於苦惱。

註釋：

[1]這五個益處源自於上座部佛教經典，增支部（*Anguttara Nikāya*）中的 *Caṅkamasutta* (5.1.3.9)。

[2]適合的行禪姿勢，請參照附圖40。

第四章：基本原則

在此章節，我將說明禪修修習主要的四個基本原則。[1] 禪修不光是來回地走，或是靜靜地坐著，要獲得禪修的益處，取決於每個當下心的品質，而非所修習的量。

第一個重點原則是，禪修的修習必須是觀照當下。禪修練習時，我們的心應該專注在每個當下正在生起的經驗，心不能留在過去或是前進到未來。不應該去想已經練習了多久，或是還剩多久禪修練習就可以結束等等。我們的心應該總是在觀照當下生起的目標，沒有任何一刻是遊盪在過去或未來。

如果我們與當下脫節，我們就是與現實脫節。每個經驗僅會持續一瞬間，這就是為何我們要在所經驗的目標發生時的第一時間去觀照，察覺它的生起、持續與終止，以念誦的方式，對目標的本質產生清楚的覺知。只有透過這樣的方法，我們才能瞭解現實真實的本質。

第二個重點原則是，禪修必須是持續不斷的。禪修練習就像其他的訓練一樣，若要幫助我們克服依戀和偏好的習性，它必須要成為一種習慣。若是間斷性的練習，而在中斷期間並沒有持續保持正念，任何從禪修練習時所獲得的明淨心，都將會因為分心的狀態而被減弱，讓禪修練習好像沒有進展。這常是讓禪修初學者感到挫折與失望的原因，除非禪修者能夠學會在日常活動中持續保持正念，而進階到下一階段的禪修技巧。一旦禪修者能夠持續地保持正念，他們的專注力將會進步，並能瞭解到禪修的真正益處。

我們必須要試著從現在到下一刻持續地練習。在正式禪修時，應該盡最大的努力試著在整個修習的過程中，把心保

持在當下，以念誦的方式，在此刻到下一刻培養清楚的意識。行禪時，我們必須小心翼翼地將專注力無間斷地保持在兩腳行進間的轉換。坐禪時，我們必須小心翼翼地專注在腹部的上升與下降，無間斷地標記一個接著另一個的腹部移動。

再者，一旦行禪過後，視我們改變成坐禪姿勢所需的動作，如在「彎腰」、「碰觸」、「坐」的同時，應試著維持我們的覺知並觀照當下，直到坐到定位。當我們坐定時，應該立刻開始觀照腹部的起伏，直到坐禪結束。當坐禪結束後，我們應試著在日常生活中的當下持續地禪修，盡我們所能地標記，直到下一次的禪修修習。

禪修修習有如雨滴般，當我們清楚地意識到一個當下的現實時，就像是一個雨滴。一個雨滴看起來微不足道，但如果我們從此刻到下一刻都保持正念，在每一個當下都能清楚的覺知，這些當下專注的意識將會累積，而產生強大的專注力與對現實的清楚內觀智慧（insight），如同細微的雨滴累積也能填滿湖泊或是淹沒整個村莊。

第三個修習重點原則是產生清楚意識的技巧。一般的意識到經驗是不夠的，因為非禪修者或甚至是動物就擁有這樣的意識，這也無法對現實的本質產生所需的內觀智慧，而除去不良的習性。要幫助產生對現實最終的清楚意識，必須具備三種心的品質：[2]

1.精進力——為了要在現象生起時做適當的觀照，我們不能只是說著「上」和「下」，就期待能對現實有所了解，我們必須要主動地把心送到觀照的目標上，不論目標是什麼，在它生起、持續、直到停止，都要將心維持在目標上。以腹部起伏的例子來說，我們必須觀察腹部本身，把心送到每一個上升與下降的當下。並非在腦袋或嘴裡重複默唸，我們必

須將心送到目標上，在所經驗的現實的位置作標記。

2. 認知——一旦我們把心送到目標上，心必須要對目標有所覺知。我們不是要盲目地強迫我們的心專注在目標上，唸著「上」與「下」；而是從開始到結束觀察腹部的移動。如果目標是痛，我們必須無所畏縮地觀察這個痛；如果目標是一個想法，我們必須在不介入想法內容的情況下觀察這個想法，如此類推。

3. 觀照——一旦覺知到目標，我們必須客觀的標記此經驗，對此目標的本質建立清楚且正確的了解，避免有偏愛與誤解的想法。觀照取代了那些令人分心的想法，那些引我們對目標加諸判定是「好的」、「壞的」、「我」、「我的」等的想法。避免讓心生起對目標的推想與判斷，我們僅提醒自己目標真實的本質，如同第一章所說明的。

第四個修習重點原則是心中能力的平衡。在禪修傳統裡所知道的，心有五個重要的能力是對心靈上的修養有幫助的，它們是：

1. 信心
2. 精進力
3. 正念
4. 專注力
5. 智慧

一般來說，這五種能力對心是有助益的。然而，若沒有適當地平衡，它們可以導致對人的不利。比如說，一個人可

能具有堅定的信心但缺乏智慧，這樣的人會傾向盲目的信仰，出自於信心而相信事情，並非因為依據任何經驗所瞭解的真相。結果人們不會特別費心去檢視現實的真實本質，活在或許是真實或許不是的信仰裡。

這樣的人必須要對照著現實，仔細地檢視他們的信仰，才能藉由從禪修所獲得的智慧，調整他們的信心，而不是根據自己所相信的來預先判定現實。即使一個人的信仰與現實是同步，但若沒有藉由真正地瞭解事實的支持，這個信仰將仍是薄弱且不堅定的。

從另一方面來說，一個人可能具有高度的智慧但缺乏信心，因此沒有給自己一個公平的機會試驗就懷疑人生的道路。這樣的人可能長期拒絕將他們的不信任暫放一邊，適當地去追根究底，即使是受敬重的權威人物所解釋過的理論，他也選擇懷疑、爭辯，而不願親自研究清楚。

這樣的態度會讓禪修修習的進展困難，由於禪修者缺乏信念，導致無法讓心專注。這樣的人必須要盡力地去看清他們的懷疑是個障礙。誠懇地研究清楚，並且盡可能的在持有判定之前，試著給禪修一個公平的機會。

同樣的，一個人可能具有精進力但缺乏專注力，導致這種人很容易分心，因而無法維持專注在任何事物上。某些人很享受思考，或是用哲理來推論他們的生活與問題，卻沒發現壓力和煩亂來自於這樣的活動。這種人無法在禪修時靜靜的坐著，因為他的心太過混亂，被捲入自己心中的鼓動。如果他們誠實的面對自己，應該認清他們心中不愉悅的狀態，是由於習慣性的分心，而非由禪修而來的。耐心地訓練自己戒掉這樣的習慣，有助於單純地看清現實的本質。儘管有些心理活動在日常生活中無法避免，我們應該有選擇性地決定

哪些是重要的，而非把每個想法變成分心的源由。

最後，一個人可能有高度的專注力卻沒有精進力，在禪修時就會感到懶散或昏沉，讓禪修者無法有效率清楚的觀察現實，因為心傾向於昏昏欲睡、打瞌睡。發現自己在禪修時昏昏欲睡或感到疲憊時，應該要站立或行禪，來刺激身心有更警醒的狀態。

第五個能力，正念，是觀照或對所經驗到的目標本質有清楚的意識的同義字。它是平衡心的表現，也是平衡其他四種能力的方法與結果。我們愈能保持正念，修習就能變得更好。因此我們必須要努力地保持正念與修習，以平衡其他四種能力，隨時地覺知現實的本質。

事實上，正念是用來平衡其他能力最好的方法。當我們有慾望或基於過度自信而有厭惡感時，應該觀照「想要、想要」或「厭惡、厭惡」，我們將能夠看透自己對偏好的依戀。當我們感到懷疑時，應該觀照「懷疑、懷疑」；分心時，觀照「分心、分心」；昏沉時，觀照「昏沉、昏沉」。由於正念的真實本質能平衡我們的心，這些狀態不需要特別的努力就能得到自我調整。

一旦平衡了這些能力，我們的心將能夠單純地看到每一個現象的生滅，並且沒有在所覺知的目標上加諸任何的評判。因此，心將能夠放下所有的依戀，輕鬆地克服各種苦惱。就如同強壯的人，很容易能夠將鐵條彎曲，當我們的心是強壯的，我們將能夠彎折鑄型，並且終究將我們的心整頓變直，免於扭曲、不健康的狀態。由於平衡的心，我們將能夠親自體會平和喜樂的自然狀態，克服各種壓力與苦惱。

這是禪修修習的重要基本能力的簡單解說。總結來說：

- 1.我們必須在當下修習。
- 2.我們必須持續地修習。
- 3.我們必須要以精進力、認知、與觀照來產生清楚的意識。
- 4.我們必須要平衡我們心中的能力。

本章是實際禪修技巧之外的重要附加部分，說明禪修的益處來自於修習的質而非量。我誠摯地希望您能夠將這些技巧用在您自己的修習中，並能夠找到十足的平和、喜樂，免於苦惱。再次感謝您對學習禪修感興趣。

註釋：

[1]本章介紹的四個禪修重要基本原則，是由我的禪修導師 **Ajaan Tong Sirimangalo**所教授。

[2]此三個特質源自於上座部佛教經典，中部（**Majjhima Nikāya (MN 10)**）的念處經（**Satipaṭṭhāna Sutta**）。

第五章：正念禮拜

在此章節，我將說明第三種禪修技巧，用來作為行禪與坐禪之前的準備動作。此技巧稱為正念禮拜，可以選擇要練習或省略。

禮拜對世界各地不同宗教傳統的追隨者來說，是很平常的。比如說，在佛教國家，禮拜是一種對父母、師長或是宗教人物的敬重表現方式。在其它的宗教傳統，禮拜可以用來對崇拜對象，例如是神祇、天使或是聖者象徵物的崇拜儀式。

在此，禮拜是對禪修修習本身表示敬重的一個方式，可以把它想成是對修習禪修的謙虛與虔誠感激，提醒我們禪修不是一種嗜好或消遣，而是一種值得敬重的重要訓練。

更重要的是，正念禮拜是很有用的準備練習，因為它涉及身體不同部分的重複動作，迫使我們專注在每個當下的每個動作。

正念禮拜實作技巧如下：

1. 以跪坐姿勢開始，腳趾頂著地板，如附圖(A) [1]，或是將腳背平貼地板，如附圖(B)。

2. 雙手掌心朝下放在大腿上，如附圖(1)，背部挺直，眼睛張開。

右手在大腿上轉九十度，直到與地面垂直，心保持專注在手的移動。當手掌開始轉動時，標記「轉」，當手掌轉到一半時，再標記一次「轉」，當手掌完成轉動時，標記第三

次「轉」，如附圖(2)。重複默唸三次，是為了要對動作全程的三階段，從開始、中途到結束產生覺知。

接著，將右手手掌舉至胸前，拇指在碰觸胸口之前停下，標記「舉、舉、舉」，如附圖(3)，將拇指邊緣碰觸胸口，標記「觸、觸、觸」，如附圖(4)。左手以同樣的順序作一次，「轉、轉、轉」如附圖(5)，「舉、舉、舉」如附圖(6)，「觸、觸、觸」如附圖(7)，左手碰觸胸口並與右手合掌併攏。

接著，雙手舉至前額的同時，標記「舉、舉、舉」如附圖(8)，當拇指頂端碰觸到前額時，標記「觸、觸、觸」如附圖(9)。之後，將雙手往下移至胸口，標記「放下、放下、放下」如附圖(10)，「觸、觸、觸」如附圖(11)。

接著，是正式的禮拜。首先，彎下腰至四十五度角，標記「彎腰、彎腰、彎腰」如附圖(12)。之後，右手放至膝蓋前方的地面上，標記「放下、放下、放下」如附圖(13)，「觸、觸、觸」，手掌與地面仍保持垂直，小指與地面接觸，如附圖(14)。最後，手掌心朝地面轉，並覆蓋地面，標記「蓋、蓋、蓋」如附圖(15)。左手重複此順序：「放下、放下、放下」如附圖(16)，「觸、觸、觸」如附圖(17)，「蓋、蓋、蓋」如附圖(18)。現在應該是雙手平行，拇指相接觸，兩食指間約距離十公分。

接著，低下頭碰觸拇指，當您彎腰時，如附圖(19)，標記「彎腰、彎腰、彎腰」，當前額碰觸到拇指時，如附圖(20)，「觸、觸、觸」。接著起身直到手臂伸直，標記「起身、起身、起身」，如附圖(21)。這是第一次的禮拜。

當手臂伸直時，我們重複一開始的順序，作第二次的禮拜，這次由雙手在地面開始，當我們轉動右手手掌時，標記

「轉、轉、轉」，如附圖(22)，之後「舉、舉、舉」，如附圖(23)，「觸、觸、觸」如附圖(24)。接著換左手，「轉、轉、轉」如附圖(25)，「舉、舉、舉」如附圖(26)，「觸、觸、觸」如附圖(27)。這一次當我們舉起左手時，背部也要從四十五度角起身至伸直的位置，不需要分開觀照此移動，只要在左手舉到胸前的同時將背部打直，見附圖(26)。

接著，雙手再次舉起至前額，標記「舉、舉、舉」如附圖(28)，「觸、觸、觸」如附圖(29)，雙手移至胸前，「放下、放下、放下」如附圖(30)，「觸、觸、觸」如附圖(31)。接著，再一次的彎下腰，「彎腰、彎腰、彎腰」。**[2]**最後，雙手一一放下，「放下、放下、放下」，「觸、觸、觸」，「蓋、蓋、蓋」，「放下、放下、放下」，「觸、觸、觸」，「蓋、蓋、蓋」。再一次，前額碰觸拇指，「彎腰、彎腰、彎腰」，「觸、觸、觸」，再次起身，「起身、起身、起身」，第二次的禮拜完成。第三次的禮拜以相同的步驟完成，重複上述步驟(22)開始。

在第三次的禮拜之後，從地板起身，如同之前一樣由右手開始，「轉、轉、轉」，「舉、舉、舉」，「觸、觸、觸」，換左手，「轉、轉、轉」，「舉、舉、舉」，「觸、觸、觸」。再次將雙手舉至前額，「舉、舉、舉」，「觸、觸、觸」，雙手放回胸前，「放下、放下、放下」，「觸、觸、觸」。這一次我們不作第四次禮拜，而是將雙手一一放在大腿上，停在原始的位置。從右手開始，標記「放下、放下、放下」，如附圖(32)，「觸、觸、觸」如附圖(33)，「蓋、蓋、蓋」如附圖(34)，換左手，「放下、放下、放下」，如附圖(35)，「觸、觸、觸」如附圖(36)，「蓋、蓋、蓋」如附圖(37)。

當我們完成了禮拜之後，接著進行行禪，然後是坐禪。當您改變姿勢時，應該保持正念，別匆忙或漫不經心地站起

或坐下。在開始站起之前，應該標記「坐、坐」如附圖(38)，接著，當您站起時，「站、站」如附圖(39)。一旦站好時，馬上接著行禪，如此您對當下清楚的意識才會是持續不斷的。如此一來，正念禮拜扮演著支持行禪的角色，就像是行禪扮演著支持坐禪的角色一樣。

在密集禪修課程期間，學生會被指示以此方式修習這三種禪修技巧，完成時，他們會被指示稍作短暫的休息，再從頭開始一次，在課程期間一輪接著一輪的練習，通常是二十四小時為一週期。當一個週期結束，學生會向他的禪師作報告，並接受下一階段的課程，包含更複雜的行禪與坐禪技巧。

由於這本小冊子是針對教授基本的禪修，進階課程將不在此討論。一旦對這些基本技巧熟練之後，若希望能更進一步，就應該尋找有資格的禪師給予指導。若無法參加禪修課程，您可以一天一次或兩次，開始練習這些技巧，並每週或每月聯繫您的禪師，根據禪師與學生都能同意的訓練規則，以漸進的步調學習新課程。

正式的禪修修習解說到此結束。在下一章也是最後一章，我將討論如何將本書所學的概念融入日常生活中。再次感謝您對禪修的興趣，希望您平和、喜樂、免於苦惱。

註釋：

[1]圓括弧表示在附件處有相對的圖示。

[2]從這裡開始，技巧與附圖的12到31是完全相同的，重複作第二次與第三次。

第六章：日常生活

到目前為止，正式禪修修習的基本技巧指導已經完成。前面幾個章節的教學，已足夠讓初學者朝著了解現實本質的道路開始。在這最後的章節，我將討論將禪修修習融入日常生活的幾個方法，如此一來，即使當我們沒有在進行正式禪修時，也可以維持基本程度的正念與清楚的意識。

首先，有必要討論傷害明淨心的活動，為了讓禪修帶來持續正面的結果，人們必須避免的活動。

如第一章所說明的，「禪修」是相對於心理上的「藥物」。服用藥物時，有某些特定的物質是絕對要避免的，這些物質若與治療的藥物一起服用，會讓藥物失去效用或是更嚴重地，結合藥物的治療效力產生有害的物質。相同的，在禪修中，因某些活動傾向於蒙蔽我們的心，潛在地會讓禪修的努力徒勞無功，或是更糟的，造成人們對禪修的誤解，因而培養了不健康的心理狀態。

禪修是為了培養明淨心與了知，除去沉迷、厭惡與妄想，終究免於苦惱。由於某些行為與言語的本質是與負面的心相連結，被視為是禪修的禁忌，這些行為會產生相反的效果，汙染而非淨化我們的心。堅持繼續從事這些行為的禪修者，修習將會面臨重大的困難，養成對禪修修習與個人有害的習性。要確保心的明淨，並有能力了解現實，某些行為就必須要從生活中戒除。

首先，有五種行為必須完全戒除的，因為它們本身就是不對的。[1]

1. 必須戒除殺害生靈。為了培養自身的健康狀態，我

們必須致力以其為原則，不去殺害任何有生命的眾生，即使是螞蟻、蚊蟲或是任何種類的動物。

2.必須戒除偷竊。為了找到自己內心的平和，我們必須能讓他人也能擁有他們內心的平和；而且偷竊是對人身安全的基本權利的否定。再者，若我們希望戒除沉迷，就必須要能控制自己的慾望，進而延伸尊重他人的所擁有的財產。

3.必須戒除通姦或不當的性行為。在情緒上或精神上傷害到現有的婚姻或承諾相關人的兩性關係，是造成壓力與苦惱的原因，也是心的墮落。

4.必須戒除說謊。若希望能找到真相，我們必須避免說謊。蓄意地誤導他人遠離事實真相，對自己和他人都是傷害，也是與禪修的目標相互矛盾的。

5.必須戒除服用毒品或酗酒。任何會毒害我們的心的物質，很明顯的是禪修修習的禁忌，因為它違背了自然與明淨的狀態。

因為這些活動本身不健康的本質與對心固有的負面影響，若希望禪修能有所成就，完全地戒除上述活動是必要的。

再者，有某些特定的活動需要適度，否則禪修修習將會受到干擾。這些活動的本身並非絕對不對，但若過度參與，將會阻撓心的明淨，也降低了禪修的益處。[2]

第一種是吃。若希望禪修能有真正的進展，我們必須要注意不要吃過量或太少。經常性的對食物迷戀，對禪修進展會是一個很大的障礙，因為迷戀不但蒙蔽我們的心，而且過量的飲食會讓身心昏沉。吃是為了生存，但活著並不是僅只

是為了吃。在密集禪修期間，禪修者每天僅吃一餐，並未因此而對身體造成負面的影響，而這般適量飲食的正面影響，則是心的明淨與免於過量的進食。

另一種會干擾禪修修習的活動是娛樂，看電影、聽音樂等等。這些活動本身並不是壞事，但是過度地參與就很容易沉迷。

在某程度來說，沉迷是無節制的一種形式，它涉及到大腦中的化學作用，而阻止了清楚的意識與心的明淨。當沉迷與迷戀被帶到人們的生活中，從娛樂活動得到的快樂是短暫且無法令人滿足的。認真的禪修者應該決意在短暫的一生中，把時間用來作最好的利用，培養平和與知足，而不是將時間浪費在無意義且不能帶來持久的喜樂與平和的活動上。若希望找到真正的喜樂，人們參與娛樂活動應該要適度，網路上的社交活動或類似的活動也應該適度。

第三種必須適量的是睡眠。睡眠是經常被忽視的一種上癮。大部分的人都沒有體認到他們如何的依戀睡眠，把睡眠當成是一種逃離週遭現實問題的方法。許多人患失眠症，困擾地以為他們沒有得到足夠的睡眠，惡性循環導致壓力增加而更難入睡。

透過禪修的修習，您會發現跟以前比起來，您需要較少的睡眠，因為您的心變得更平靜。失眠對禪修者而言不是一個問題，因為禪修者可以甚至用躺著的姿勢禪修，保持著沒有壓力的心。難以入睡的人應該訓練自己觀察腹部的起伏，必要時做整個晚上的標記「上」、「下」，若即使無法入睡（由於禪修所帶來寧靜的心，這通常不太會發生），他們會發現自己像是整夜熟睡般地得到休息。

最後值得一提的，真正能在禪修修習獲得成果，禪修者應該至少維持一段時間的禁慾，而不僅僅是避免不道德的性行為，因為所有的性行為永遠是令人沉醉的，並且終究會是獲得心中明淨與平和的障礙。

一旦不從事這些干擾明淨心的活動後，我們可以開始將禪修覺知融入日常生活中。針對日常生活經驗來禪修有兩種方式，應該一起練習，方法如下。

第一種方法是將注意力專注在身體上，因為它是最明顯的經驗目標。如同在正式禪修中，身體總是能夠被觀察，因此它成為日常生活中，對現實產生清楚意識最合宜的媒介。身體通常處於四種姿勢之一——行走、站立、坐或躺著，我們純粹覺知自己的姿勢，把它當成禪修的目標，以帶來明淨心。

例如行走時，我們可以標記「走、走、走、走」，或是「左、右、左、右」；當我們站立不動時，可以專注在站立的姿勢，並標記「站、站」；坐著時，標記「坐、坐」；躺著時，標記「躺、躺」。如此便可在任何時刻，即使不是在正式禪修時，培養明淨心。

再者，我們可以應用相同的技巧在身體的小範圍移動上——比如說，當我們彎腰或是伸展四肢時，可以標記「彎腰」和「伸展」；移動四肢時，標記「動」；轉身時，標記「轉」等等。每個動作都可以當成禪修修習，刷牙時，「刷」；咀嚼食物或吞嚥時「嚼、嚼」，「吞、吞」等等。

烹飪、打掃、運動、淋浴、更衣，甚至在如廁時，都可以對身體所涉及的移動保持正念，時時刻刻對現實產生清楚的覺知。這是人們可以也應該用來將禪修修習融入日常生活

的第一種方法。

第二種方式是觀照感官的覺知——看、聽、聞、嚐和感覺。一般的感官經驗傾向於讓人產生喜歡或是不喜歡，這些是導致沉迷或厭惡的原因，當它與自己的偏好不一致時，終究變成苦惱。為了要讓我們的心保持明淨且沒有偏見，我們應該總是試著在感官經驗的當下產生清楚覺知，而非讓心隨著慣有的習性，對此經驗產生評判。因此，當看到東西時，僅需要知道看到，提醒自己「看到、看到」。

當我們聽到聲音，應該同樣的標記「聽到、聽到」；聞到香氣或是臭氣，標記「聞到、聞到」；吃東西或喝飲料時，不需要對所嚐到的味道產生喜愛或排斥，僅需標記「嚐到、嚐到」。當身體有所感覺時，熱或冷、硬或軟等等，應該標記「感覺、感覺」或是「熱」、「冷」等等。

依照這樣的方式練習，我們將能夠接收到全方位的經驗，而不將現實分類成「好的」、「壞的」、「我」、「我的」、「我們」、「他們」等等，因而真正的平和、喜樂與免於苦惱才有可能時時刻刻、在任何狀況下存在。一旦瞭解到現實的真實本質，心不再以非如實的方式，對感官的目標作反應，我們將免於沉迷與厭惡，就如同飛翔的鳥，不需要任何依附的棲息點。

這是日常生活中練習禪修的基本入門，即使不是在正式禪修時，也能將禪修修習融入生活中。這兩種方式之外，也可以運用到第一章所提過的任何目標——疼痛、想法或是情緒。把本章所討論的技巧當成附加的方法，讓禪修修習持續地經驗，由此我們無時無刻學習到關於自己與現實。

如何禪修的基本教學到此結束。要記住，任何一本書不

論寫得多詳細，都不能取代您誠摯的修習。您可以謹記任何書上的智慧，但若未依循修習，將仍然是在守護他人的智慧，就像是看顧屬於別人牛群的牧牛者。

相反地，若您能接受如本書的基本原則，把它當成充分的理論知識並誠心的依循修習，可以確定的是，您必然能夠與其他無數的人一樣獲得相同的結果——平和、喜樂並真正地免於苦惱。

最後一次地感謝您花時間讀完這本禪修教學的簡短介紹，而我再一次誠摯地希望，這本書帶給您和您所接觸的人平和、喜樂、免於苦惱。

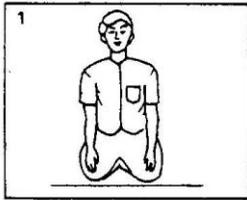
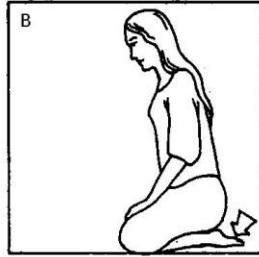
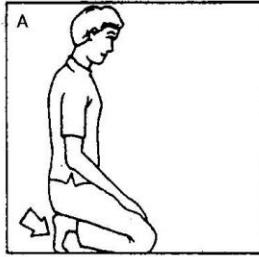
若您發現本書中有所缺失或是不清楚的地方，或是您想要有更詳細或特定的禪修修習解說，歡迎您透過我的網誌與我聯絡：<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>。

註釋：

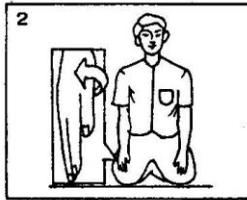
[1]這五種行為與佛教的五種道德戒律相符。

[2]下列所述是依據佛教禪修者，通常在節日或密集禪修課程期間所遵行的八個禪修戒律，在五種道德戒律之外加上了三種禪修戒律與禁慾。

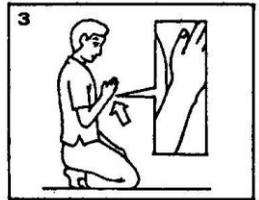
附錄：圖示



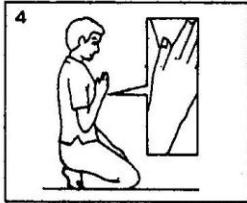
坐



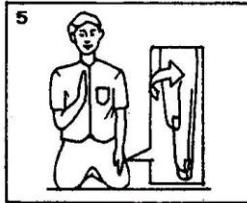
轉



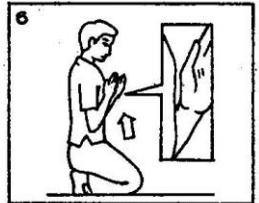
舉



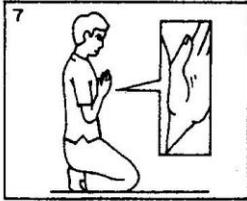
觸



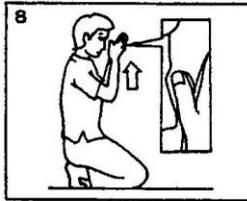
轉



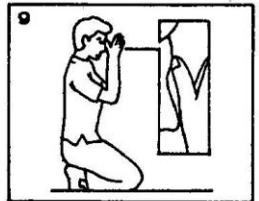
舉



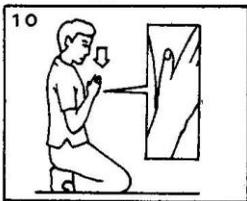
觸



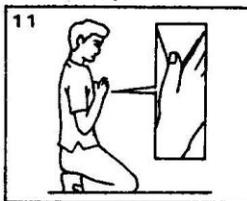
舉



觸



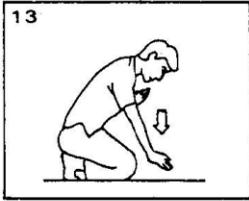
放下



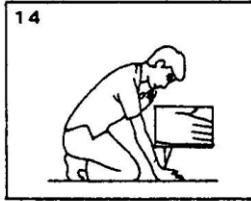
觸



彎腰



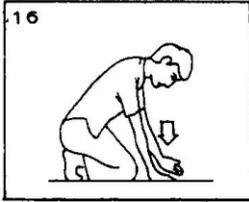
放下



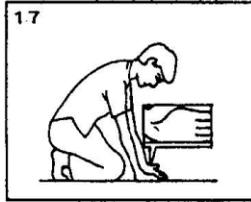
觸



蓋



放下



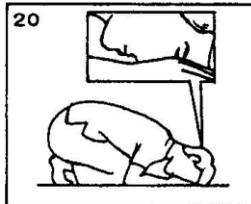
觸



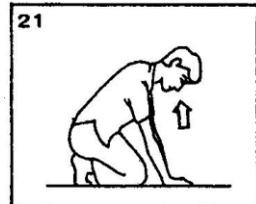
蓋



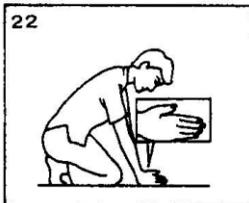
彎腰



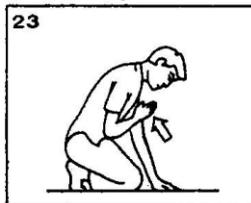
觸



起身



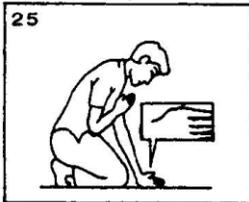
轉



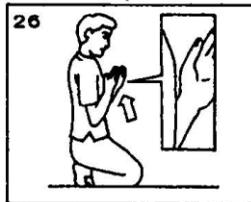
舉



觸



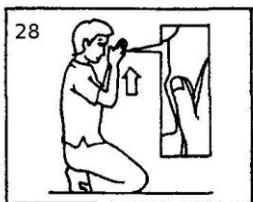
轉



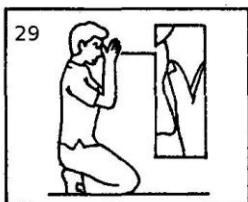
舉



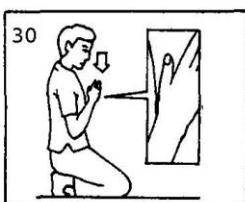
觸



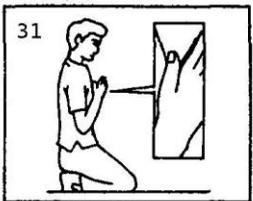
舉



觸

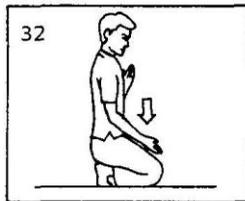


放下

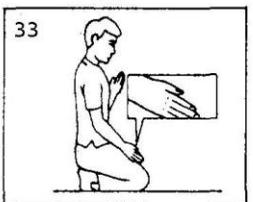


觸

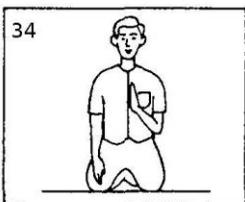
步驟12到31再重複兩次, 接著繼續由步驟32開始。



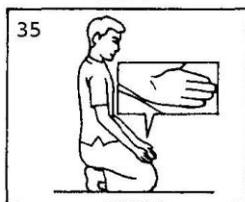
放下



觸



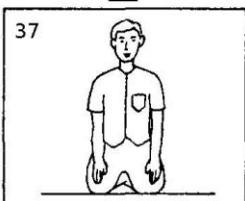
蓋



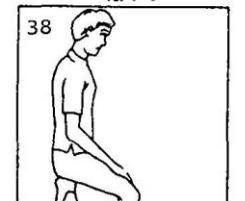
放下



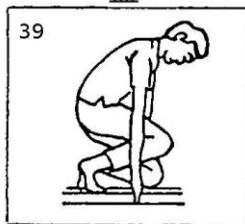
觸



蓋

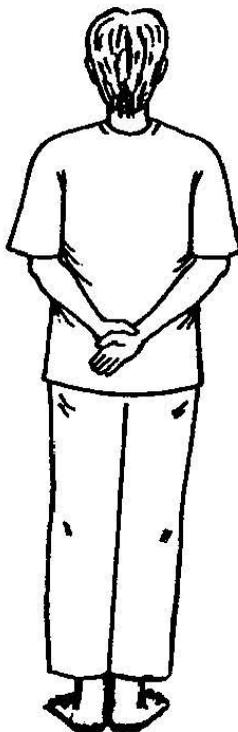
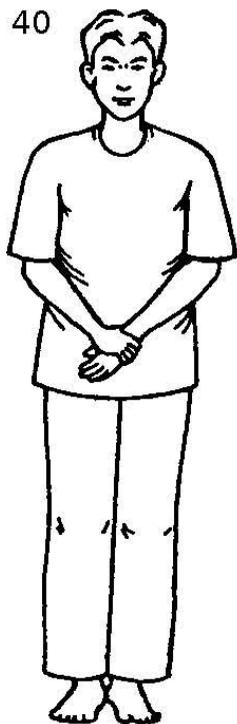


坐



站起

40



41



44