

《內觀實踐》

图书基本信息

內容概要

《實用內觀練習》、《正確的修行》及《自覺手冊》三部份。

馬哈西法師的內觀特色為對身心的任何動作時時給予注意（標記），並以觀察腹部的升降為基礎。腹部的升降屬於風界（風大）的作用。不斷正念正知於自己的身心現象，最後終必達成苦的止息。

阿姜查的內觀方法中，強調要將「覺知」放在行、住、坐、臥所有的姿勢之中，而不是只閉著眼睛禪坐才算修行。《森林佛法》及《內在品質的生活》兩篇開示，是南傳佛教大師阿姜摩訶布瓦以「森林比丘」的身分，所教導的修行精華。隆波田禪師的《自覺手冊》中，教導一種獨特的動態內觀法，稱做「正念動中禪」。

正念動中禪的特色是透過覺知自己肢體的動作來培養相續不斷的覺性。以不斷增強的覺性使妄念減少，最後超越身心的執著而滅除痛苦，得到解脫。這是一個直截了當的方法，和北傳的禪與大手印有異曲同工之妙。

實用內觀練習

一、覺知身心現象

1. 修習內觀，是要禪修者努力去正確瞭解在他自身所發生的身心現象。身體現象是每個人從四周可明顯覺知到的。每個人所覺知到的身體，是由一組物質所構成的（稱作色）。心理或精神現象，是心識或覺知的作用（稱作名）。要清楚的察覺到這些身心現象（合稱名色），可從每當看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到的那一時刻，用觀察來覺知它們，並且給予注意（或標記）：「看、看」、「聽、聽」、「聞、聞」、「嚐、嚐」、「觸、觸」、「想、想」。

2. 每次當他看到、聽到、聞到、嚐到、觸到、想到，他就要對這個事實給予注意（或標記）。但是初學者不可能對每個發生的現象給予注意，所以，他必須先開始注意那些顯著和易於觀察的現象。

二、注意呼吸

1. 每次呼吸時，腹部就會上升及下降，這種運動一直很明顯，這就是物質的性質，稱作風大（或風界）。應開始注意這個運動，用心觀察腹部。當你吸氣時會發覺腹部上升，呼出時腹部便下降。腹部上升時，內心要注意「上升」，下降時，內心要注意「下降」。如果這運動不明顯時，可以用手放在腹部上。但不要改變呼吸，不可故意減慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸。如果改變呼吸，會令你覺得疲倦。要自然地呼吸，並注意腹部上升和下降的運動。要用內心給予注意（或標記），而不是用口念。

2. 在內觀禪修中，名稱及所說的並不重要，真正重要的是去知道、去覺察。注意腹部的上升，須從運動的開始，一直到整個上升過程完畢，如同用眼睛看到一般。注意下降的運動也是如此。注意上升的運動時，要使覺知之心與上升的運動一致，運動及覺知要同步，就如丟一粒石頭正中目標一樣。下降的運動也如此……。

《內觀實踐》

精彩短评

- 1、pdf，没有注明各个部分的作者，章和节用了相同的标记方式。纸版会好读点。
- 2、都了好几遍还是忘。。这可能也不错。可能不是这本。。

《內觀實踐》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com