

# 自覺手冊

作者：隆波田  
林崇安編校

佛法教材系列 H12  
內觀教育基金會第二版

## 編序

本書所介紹的是泰國隆波田禪師（1911-1988）的內觀動中禪。動中禪的特色是透過覺知自己肢體的動作來培養覺性。以不斷增強的覺性來覺察妄念的生起和滅去，進而看清身心現象的實相是無常、苦和無我，最後放下對身心的執著而脫離痛苦，得到解脫。

本書初版於 1999 年，今略加校正並於書末附上「內觀動中禪的方法要領」，並將全書製成 PDF 檔分享給法友們。

願正法久住！

林崇安 2021.08  
內觀教育基金會

## 自覺手冊

### 【本書目錄】

編序	p. 2
導論	p. 4
第一：培養自覺	p. 7
第二：走在正道上	p. 11
第三：障礙及解決方法	p. 16
後言	p. 19
注意事項	p. 22
附錄	
內觀目標	p. 23
佛在《葛拉瑪經》中的開示	p. 24
內觀動中禪的方法要領	p. 25

## 導論

### < 1 >

我所說的法(真理)，人人有份。它並不特別屬於某一宗教，不論佛教、婆羅門教或基督教；也不專屬於任何國籍，不管是泰、中、法、英、美、日或台灣，任何人證悟了它，就擁有它。

悟者得之；迷者不察。人人本具，不論教派。  
悟了，你無法阻止他人修習它。  
悟了，你無法摧毀它，因為它不可摧。  
你無法阻止他人證悟它，因為行者自修自悟。  
悟了，你無法摧毀它，因為它一直如此。

### < 2 >

人本身即是宗教。

法在人中，人即是法。

古人說：「天堂在心中，地獄在心中；涅槃(一切煩惱與痛苦的止息)也是如此。」

心在那兒？

你可曾見過心？

若不曾見過它，你應修行直到了解心是什麼為止。

地獄是指心理上的痛苦或不快樂。當它消失時，我們便在天堂裏。每當瞋心起時，我們又回到地獄。

### < 3 >

佛性是清、明、靜、淨、亮、敏的心。這心人人都有。

水和泥不是同樣的東西。泥使水看來混濁，但水本自明淨。我們的心也是如此。如果能領會這點，便能逐步走上正道。佛性就是清、明、靜、淨的心。心淨則泥無法再使水染；心亮則泥沉，脫底而落；心敏如光，能看清萬物。

世間法(世俗諦)與出世間法(勝義諦)同時存在。如果我們真正體悟後者，便能辨別兩者，否則便無法區分。

#### < 4 >

使悉達多太子成為佛陀的法，在他之前就已存在。它就是當下這中性(不是快樂也不是哀傷)的心。

你現在聽我說法的心如何？

它是中性的。

你認知這心態嗎？

假使你認知這中性的心，這就是我們所謂的寧靜。你可以工作、談論或思考任何事情。這種心毫不費力。

它很容易調教，但是，不了解它的人卻常把容易的變成沒必要地困難，或是簡單複雜化。

這中性的心(自然而)毫不費勁。

人人有這種心，但我們不曾注意。它就是所謂的平等心。

#### < 5 >

人，生而思考，思此想彼，永無終止。

念頭像溪水般地流動。

念頭是最快的，快過閃電或其它。

由於我們看不清念頭，所以有痛苦。念頭本身並不是痛苦。當念頭生起時，我們不能同時看見、知道和了解它，因而生起貪、瞋、癡而帶來痛苦。

貪、瞋、癡事實上不存在，只因我們看不見「心的源頭」它們才生起。

< 6 >

因此，讓我們來培養自覺。念頭生起時，知道、看見、了解它。這就是覺知—靜定—智慧。我們稱之為「自覺」。只要我們覺知，念頭就無法作怪；若不留神，它便導演不停。

這方法是頓悟的捷徑。

## 第一：培養自覺

### 自覺

讓我們清楚地覺知身體的每一個動作，例如，在眨眼時要覺知，在呼吸時要覺知。念頭生起時要覺知。這就是我們所說的自覺。

自覺無價。我們買不到，也沒有人能代替他人修得。例如，當我握緊拳頭時，有誰知道我的感覺嗎？沒有別人。外表上，你可以看到我握緊拳頭，可是，你不知道我的感覺。同樣地，當別人握緊拳頭時，我可以看見，卻無法知道他的感覺。

### 規律的動作

做事情都有方法以達成目的。同樣地，訓練自覺以達成「覺知-靜定-智慧」也需要技巧。

不要靜坐不動；一直要規律地動作。

不要閉上眼睛。

你可以用任何坐姿或坐在椅子上，站立或躺下。

現在，我將建議你一個方法：

1. 雙手手掌向下，平放大腿上。
2. 以右掌外側為緣，慢慢地翻右掌。要覺知，停。不可自語「翻右掌」，只要覺知就夠了。
3. 舉右掌，覺、停。
4. 貼右掌於小腹，覺、停。
5. 以左掌外側為緣，翻左掌，覺、停。
6. 舉左掌，覺、停。

7. 貼左掌於右掌背上，覺、停。
8. 提右掌貼胸，覺、停。
9. 外揮右掌，覺、停。
10. 下移右掌外緣於右大腿上，覺、停。
11. 覆右掌，平放右大腿上，覺、停。
12. 提左掌貼胸，覺、停。
13. 外揮左掌，覺、停。
14. 下移左掌外緣於大腿上，覺、停。
15. 覆左掌，平放左大腿上，覺、停。

這是訓練自覺的實際方法。我們不一定要熟讀經典，因為那只是文字。熟讀經典並不能讓我們開悟。這個練習才是開悟之道。

我們也應清楚地覺知其他姿勢，例如左側臥、右側臥、仰臥、從左側臥起身、從右側臥起身以及仰臥起身。

你應該常常訓練自覺。

### 往返經行

久坐之後，可能引起痠痛，我們可以改變姿勢，來回地走。走久了，可以換成坐姿。

這就叫做「更換姿勢」；行、住、坐、臥應該適當地調配。

走時，不要擺動雙手。應兩手握於前胸或握於背後。

當往返經行時，你應覺知腳的動作。沒有必要自語「右腳動」、「左腳動」。

不要走太快或太慢，自然地走。

當你走時要覺知自己在行走。如果你沒有帶著自覺來行走，就沒有用。

## 日常生活中培養自覺

我們必需盡己所能來培養自覺，甚至可以在轎車裏或公車上練習。

當我們坐在公車上或轎車時，可以把手放腿上而上下翻掌，或以姆指摩擦食指指尖，或是重複地握拳放拳。慢慢地做，要覺知。

不論何時何地，練習必須像遊戲般地輕鬆。每次只動一隻手而非雙手一起動。動右手就別動左手；動左手就別動右手。

有人可能會說：「我很忙，沒有時間練習。」或「我不能練習，我不夠清淨。」這些都是藉口。

我們如果想要做件事情，便能找到時間做。不論做什麼，都要覺知。假如你是一位老師，當你拿筆時，帶著覺知拿筆。寫字時也是帶著覺知。

這就是培養自覺、自然地學法的自然方式。

當吃飯時，要覺知地拿湯匙。要覺知地將食物放入口中。咀嚼時，要覺知。吞咽時，要覺知。

## 持續練習如環鏈

我保證佛所說的法以及我所教的方法。如果你夠認真並持續不斷像環鏈或時針繞行般地練習，我向你保證我當下所說。

「持續地練習如環鏈或時針繞行」，並不表示必須時時刻刻地做規律的手部動作或往返經行。

所謂「時時刻刻練習」是指在日常生活中做任何事情，你都要覺知每一個動作：洗衣、掃地、清理房舍、洗碗、寫

字或做生意。覺性將點點滴滴地累積，像雨水落在完好的容器裏而裝滿它。

當我們來回走動，手的進出動作都要覺知，上床時我們可以反覆地握拳、放拳直到入睡為止。醒來時，應繼續練習。這就叫做「培養自覺」。

### 總結重點

如同佛陀所教導的，練習規律動作，持續若環。行、住、坐、臥或曲或伸，時時刻刻覺知每一個動作。

練習規律動作，翻覆手掌、提放手臂，要覺知；低頭、抬頭要覺知；左傾、右傾、眨眼、張口、氣息入出，要覺知。

當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。

這就是培養自覺的方法。

練習的精要，是如同「掌中葉」\*的法，只是覺知身體的每一動作，以及念頭的起伏。我擔保你若能如我所說地持續認真地修行，不出三年將止息痛苦。也許只需一年。對某些人而言，也許只要一到九十天。練習的結果是，痛苦會減少或是不再干擾你。

\*註：佛陀和一群比丘走進樹林，他取了幾張葉子放在手裏，問他的弟子們：「這林間的葉子和我手中的葉子那樣較多？」弟子們回答：「世尊，林中的葉子較多。」佛陀接著說：「我所知道的多得就如同這樹林中的葉子，但我所教導你們的則如我掌中的葉子。」

## 第二：走在正道上

要確定我們練習佛法的目標是「自覺」（自己的覺性）。

我們應該遵循佛陀所教導的，由基本做起，逐步前進。如果不如此，練習將毫無進展。

### 基礎階段

對初學者而言，練習手的規律動作要比往返經行好。規律地、緩慢地、柔和地、輕輕地動手。當它停時，要覺知它；當它動時，要覺知它。如果手臂動得太快，由於我們的覺知力還不夠強，便無法趕上的身體的動作。

要持續地練習，別怕累。如果以為累了就稍作休息，持續的環鏈就斷了。

一旦你領悟了什麼是「身與心」，就可以往返經行。你一定得真正領悟它。當念頭生起時，不要阻止它們，任其流動，但不要陷入其中，要將注意力回歸到「身心」，時時刻刻對「身心」歷歷分明。

有時，喜悅會生起，而把我們由「身心」的覺知帶走。一旦我們不覺知「身心」，心便漸漸地變遲鈍。

念頭生起時，任由它起。你如果壓抑它們，可能會導致昏沉。要放鬆，別擔心你是否覺知。

第一階段，所要體認的是「名色（身心）目標」，包括了身、心、身動、心動等等（詳見附錄）。必須一再地反覆溫習。

當我們復習這些目標時，會有念頭生起，由它去。只要我們覺知，心便會安住在「身心目標」上。反覆觀照，直到它們深植於心。

當念頭生起時，有時我們會受其牽引，導致經行或規律動作的速度加快。應該要覺知並調慢速度，不管需要多少時間。

## 看念頭階段

在完全領悟「身心目標」之後，應該繼續觀察念頭。將規律的手部動作或走動的速度加快。

不要壓抑念頭，輕輕鬆鬆練習。輕鬆地觀察念頭。念頭生起時，不管是快樂或悲傷，只要察知身體的動作，念頭便會立刻停止。

通常念頭生起時，心便被帶著跑，如小貓捕大老鼠似地。大老鼠(念頭)比小貓(覺性)強。當大老鼠出現時，小貓本能地便會捉牠。大老鼠因為害怕而逃跑，即使小貓緊捉不放，過一會，當小貓累了，就把大老鼠放了。同樣地，念頭將不停地生起，也將自動地停止。

當我們一再地訓練自覺，就好像不停地飼養小貓直到牠長大強壯一樣。念頭生起時，心不會被拖走，念頭自然立刻停止。

念頭如果來得兇猛，我們必須緊握拳頭或作任何有效的姿勢。如果它夠強，念頭會即刻停止。

繼續練習，只要念頭一起，你便能立刻覺知。正如我常常告訴你們的，如果有兩個人和一張椅子，強健、快速的人會坐到椅子。當我們一再地訓練培養自覺，「自覺」將取代「不覺」，而「不覺」將逐漸減少。

任由念頭生起，念頭生得越頻繁，我們也越覺知。當「自覺」越來越強時，便能趕上念頭。

假定有一百個念頭生起，我們只覺知十念而不覺其它九十，接著是能覺知二十而不覺八十。繼續練習到能知八十而不覺二十，接著知道九十、九十五。當在一百念中能知九十五時，我們應該要很用功地練習。不要灰心、懈怠或在白天睡覺。

當念頭生起時，我們要立刻覺知，一而再，再而三。心在這一點會轉變。「正道」從此開始，這就是涅槃的起點。

從前，心在黑暗中，不認識「正道」。當它能快過念頭時，心將會變光明。這光並不是肉眼可見的外界之光。心本身就是自在光明的。它稱之為「慧眼」，也就是「內觀智」的生起。

我們應繼續以任何我們喜歡的速度練習手部的規律動作或來回經行。

繼續用功，讓智慧本身穿透「內觀目標」。不再需要求教於老師或經典。

當智慧穿透「內觀目標」時，心將次第解脫。共有五個步驟：第一禪那（此處禪那是指以心看見、知道、觸及這些內觀目標）、第二禪那、第三禪那、第四禪那及第五禪那（此處指煩惱已斷，如同繩斷二截）。

當我們看見、知道、明白這些「內觀目標」時，念頭生起得更快了。

一旦抵達最後步驟時，智慧自然會生起。我到達這境界時，領悟了「世尊只剃一次髮」的話。（註：當悉達多太子決定出家時，他離開了王宮，在河邊換衣服並剃髮。據說他那時的頭髮大約兩吋，剃髮後就未再長。）

一旦你已證悟「此」(This)，你能了解它。你無法事前知道它。如果你能事前知道它，那只是知識，而不是「如」(Being)。

當我看見、知道、明白「此」時，領會到「哦！世尊只剃一次髮。」並非指真正的頭髮，而是指已斷「此」。就像在兩柱間緊繃一根繩子，如果在中間截斷它，它將彈回兩邊的柱子上，而無法再連接。

我們將知道、看見「改變」。它是絕對地輕鬆，就像是毫無重量。這是終點。當它結束時，智慧會現前，而你將體證「苦滅」。

### 薦言

有兩種念頭，剎那生滅的念頭，帶來了貪、瞋、癡。第二種是我們作主的念頭，它不會引發貪、瞋、癡，因為是帶著正念正知去想的。

在這方法，不要試圖壓抑念頭。讓念頭自然地現前，念頭越多，覺性愈強，有些人討厭妄念，怕妄念使他們不能得定。那是種誤解。妄念是好事，因為念頭動得越多，覺知愈強。繼續用功訓練自覺，但不要專注。

每當念頭生起，不要壓抑它們，而要以覺知身體的動作來離開念頭。「自覺」將取代「不覺」。

觀察念頭是大多數人所忽略的首要事情。念頭一起，我們開始批判或評論它。這表示我們「進入」念頭裏而非「放下」念頭。那是「認識念頭」，不是「看念頭」。

如果我們一直觀察念頭而沒有任何身體的動作，當念頭生起時我們很容易「進入」念頭裏。因此，覺知身體的動作是必要的。念頭生起時，我們能看見、知道。

當我們看見鬼、神、佛像、水晶珠，甚至佛陀，都不是真見。那只不過是我們的心遊動所引起的。我們沒有看清念頭，所以內心自己導演著。它會導演，是因為我們看不見「念頭的源頭」。

不經觀照而起的念頭會想像出鬼、顏色、光、神、地獄或天堂。不論它是什麼，我們都如實地觀照。那些是幻像、心的花招。

能如實看見才是真實的。所見的都是虛妄，因此不能使心自由。唯有見到實相，方能使心從痛苦中解脫。

這是捷徑：當念頭生起時，立即覺知，這就是真正的修習佛法。規律地動作只是一種方便(藉以幫助我們看見念頭)。

### 第三：障礙及解決方法

這個方法有些障礙。我將推薦你們如何解決可能面臨的障礙。

#### 緊張，暈眩，窒悶

剛開始練習時，會有專注的傾向。我們想認識、想看、想有、想得。這不是正確的了解。如果你追求這些，可能就變得緊張、暈眩或窒悶。這不是正確的練習。

妄念太多時，我們不喜歡，便想壓抑它，而帶來麻煩。

正確的方法是輕鬆地練習。目光遠看而輕柔地培養自覺。不要專注。帶著覺知安閒地、規律地動或走。

#### 昏沉

如果練習時覺得疲暈，應該轉換另一種動作，例如，除草、洗臉、洗澡或洗衣。我們應找個方法來避免障礙。

#### 靜而不覺

沒有覺知的寧靜稱為喜悅。這是一個障礙。訓練自覺，不在於獲得這種寧靜，而是永遠覺知動作。

#### 內觀障礙(觀障)

達成「身心目標」，便是基礎階段的終點。有人會停止練習，以為他已得最高的佛法。在此階段，知識湧現不已，使我們因此驕傲。念頭生起時不觀看它們而捲入念頭中。

執著於「觀障」的人多話而且傲慢。

「觀障」的知識就被忘記，並使他太自傲，這就是所謂的「觀障」。

解決的方法是輕鬆地做規律動作。不要專注或期待成果。輕柔地做動作。當念頭生起，覺知身體的動作。

## 喜障

當你領悟「勝義目標」(見附錄)時，喜悅會現前，而且對所領悟到的知識感到欣喜。

一般而言，喜悅是好的。但是，根據這方法，喜悅卻是達成苦滅的障礙。

喜悅生起時，練習者會執著它。我們應該要精進並盡所能地做身體的動作，使心由喜悅轉回動作。慢慢地、規律地做。當覺性愈強時，喜悅便漸漸消失，心將回到平常的境界。

窒悶、昏沉或緊張可能發生。我們應練習得輕鬆，目光遠看，動得輕柔。不該因這些障礙而中斷，而是繼續用功地練習。白天不睡覺，晚上休息。

## 顛倒障

根據經文，顛倒障是以假為真、以地獄為天堂、以惡為善。

顛倒障是一種心態，當人發現好東西並以為可以保住它，便拋下自覺而取它，就好像被小偷偷走了似的，當他開始尋求時，它已不在那兒，被藏起來了。

人不應離開自覺，即使痛苦已滅或其它。

我得它後才證苦滅。那時我是在顛倒障的境界中，我沉浸在狂喜的階段，因為我從不曾如此。

我正來回地走，感覺像在離地一、二公尺處漂浮。事實上，我正走在地上。我抓住這狂喜不放。可是，它沒有維持多久，我自己覺知：「咦！為什麼如此？」

我開始復習「內觀目標」。在這階段，你應往返重複地溫習這目標。但是，並不包括「身心目標」。

復習這目標後，狂喜會漸漸消失，心將回到平常狀態。

### 總結重點

如果緊張、暈眩、或窒悶，應該使動作輕柔，不要專注，輕鬆地動，眼光遠看，不適的感覺將自行鬆開。喜障的解決方法也是如此。

觀障和喜障要以調整方法來解決，不要溫習「內觀目標」。

至於顛倒障，我們一定要復習「內觀目標」。輕鬆地練，目標明顯時，壓力便會減少。

任由念頭生起，不要壓抑它們。

當你練習時，必須自己照顧自己，不要期待別人來照顧你。任何不正常的情形發生時，你一定要立刻停止練習。那反常的境界就會自行漸漸消失。

## 後言

### < 1 >

如果我們有正確的了解，修習佛法並不困難。

佛陀所教導的真理現存於人。他所教的，人人都能做。

### < 2 >

這個方法簡單，不需研究經藏，因為真理現存於人。每人都可以覺知自己的身心動作。

即使我們沒有覺知自己，身體還是動，念頭還是起，只是我們不覺而已。如果沒有覺知身心的動作，心便顯現想像。

這個方法除了覺知身心動作之外無他。其他方法則有許多活動，例如戒律或練習專注。

這方法與其它無關聯，因為真理存在於我們之內。

### < 3 >

培養自覺時，應讓身心的每一部份自然地運作，不要勉強它們違背它們的性質。

這方法要自然地運用，不要做出違反身體的功能：眼看、耳聽、鼻嗅、身體的動作，一定得依照它們的功能自然地運作。念頭生起，也由它自由地運作。

別做任何違反身心自然功能的事，只要訓練自覺使其與身心運作同步。

### < 4 >

有兩種寧靜：

第一種是寧靜而沒有覺知，好像是磚石一樣，就叫做「無慧的寧靜」或「無明的寧靜」

第二種是帶著覺知的寧靜，它也許不該叫寧靜而應稱為「覺」。這種寧靜是一種沒有貪、瞋、癡的寧靜，沒有無明的寧靜，沒有不覺的寧靜，不管你叫它甚麼，都只是文字。

帶著覺知的寧靜，意謂著我們不需其他東西。我們不再尋師、求法或找道場。寧靜就是寂滅的意思。

### < 5 >

規律的身體動作以及自覺的培養帶來智慧。這種智慧不是由知識生起，而是來自自然的法則，我們稱之為「內觀智慧」。

智慧現前是什麼意思？

它指智慧是從一套內觀法則領悟而生。它並不是由經藏中去學習這些法則。

這套內觀法則指於法則本身中的成就，正如鑽石藏於泥中，將泥沙篩漏後留下鑽石。

我們應練習直到這法則自然出現而永遠存在。

人人皆有這套法則。痛苦終止後，智慧會顯現。「此生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有」，學佛到此畢業了。

### < 6 >

「只剃一次髮」是指依自然法則，將身體回歸本來，心亦回歸本來。「此」既不長也不短。它是平淡的、絕妙的、可尊敬的。你以往從不曾證得它。

「法」並不是你可以想像的，你必須修行直到證得「如」的境界。

每個人都應記得，如果我們不能證得這境界，在臨死時，大約最後一口氣前一至二秒到五分鐘間，我們會經驗「此」，然後呼吸停止。「此」即是真理，最極的真理。

每個人都會死，也會經歷「此」。如果不悟「此」，我們將活在世俗間，如果悟「此」，便是出世。

當我們見「此」（此生已盡的狀態），我們將了解死時的狀態。它必定如此。我們將知道如何死。每個人必須走到這點。沒有人逃得過，因為每個人都會死。真理是不變的，不管悟不悟，它是如此。

## < 7 >

覺知身心的動作能帶領我們到此點(痛苦的熄滅)。這就是自己要走的正道,唯一的道。這道與其它不同。

如果你用功的話，在五至十天之內你將領悟「身心目標」。

精進的人在一至三個月內，心態會轉變。這就是正道的起點。

假如你是位善良的人，不出三年將證苦滅。至於不用功的人，就是十年也沒用。

我向很多人保證並邀請他們來練習。或多或少他們都有所領悟。

## 注意事項

你不應根據自己的意向、見解或思想來練習。為了使練習有所進展，你應該遵循師父的指導。

課程中應避免交談，禁止各種上癮物如香煙等，否則你的心便會執著它們。

應下定決心來練習，不要自欺。

不要靜坐不動，應連續不斷地做規律的動作。

不要專注。輕鬆地練習。張開眼睛。讓念頭自然現前，不要壓抑它們。

在這方法裏，你將會看見、知道、明瞭這條道路(見附錄)。如果你看到其他的，那是不對的。

## 附錄

### 內觀目標

(內觀目標是精神的目標，練習到自己的覺性圓滿時，修行者將證悟這些目標。)

#### 1. 基礎階段：「名色目標」

- 身、心、身動、心動、身病、心病。
- 苦-無常-無我。
- 世俗(假名)
- 宗教、佛教
- 過失、功德

#### 2. 看念頭階段：「勝義目標」

- 所依(事物)、勝義(實際存在)、變易
- 瞋-癡-貪
- 受-想-行-識
- 煩惱-渴愛-取-業
- 戒蘊-定蘊-慧蘊
- 欲漏-有漏-無明漏
- 身惡業，它如何引生痛苦。若有地獄將往何地獄？將在那兒多久？
- 語惡業，(同上)
- 意惡業，(同上)
- 綜合身、語、意惡業，(同上)
- 身善業，它如何引生樂。若有天堂或涅槃，將在那個層次？在那兒多久？
- 語善業，(同上)
- 意善業，(同上)
- 綜合身、語、意善業，(同上)
- 此生已盡階段：苦滅

## 佛在《葛拉瑪經》中的開示

1. 不可只因它是口傳已久，就信以為真。
2. 不可只因它是奉行已久，就信以為真。
3. 不可只因它是道聽塗說，就信以為真。
4. 不可只因它是載諸典籍，就信以為真。
5. 不可只因它是符合我見，就信以為真。
6. 不可只因它是符合哲理，就信以為真。
7. 不可只因它是順乎我思，就信以為真。
8. 不可只因它是合我理論，就信以為真。
9. 不可只因說者看來可信，就信以為真。
10. 不可只因它是導師所說，就信以為真。

## 內觀動中禪的方法要領

### 【內觀動中禪的手部動作】

眼睛要自然張開。可以用任何坐姿、站立或躺下。要輕鬆地觀照全身。隆波田的手部規律動作的方法：

◎先將雙手手掌向下平放在大腿上，做好準備。

接著有十四個手部動作，一次一個部位在動：

- (1) 以右掌外側為緣，右掌翻成直立。
- (2) 以右手關節為軸，右掌上移到右肩高。
- (3) 右掌下移蓋在臍上。
- (4) 以左掌外側為緣，左掌翻成直立。
- (5) 以左手關節為軸，左掌上移到左肩高。
- (6) 左掌下移蓋在臍上右掌上。
- (7) 右掌上移到胸口上方。
- (8) 右掌外揮回到右肩高。(復原)
- (9) 右掌下移直立在右大腿上。(復原)
- (10) 右掌翻平在右大腿上。(復原)
- (11) 左掌移到胸口上方。
- (12) 左掌外揮回到左肩高。(復原)
- (13) 左掌下移直立在左大腿上。(復原)
- (14) 左掌翻平在左大腿上。(復原)

每一步驟約一秒，一循環有十四步驟，約十四秒，輕鬆地覺知整個身體的動和停。要覺知整個身體而不聚焦。

每當念頭生起時要立刻隨著覺知，而後繼續覺知整個身體的動和停。身體動作和念頭是所觀，心是觀者。

內觀：照見身體和心都不是我，都是無常、苦、無我。

開始時，建議每次以十五分鐘作一單元。

雙手對稱，故每手各動七步驟。

依各人狀況，有時可簡化步驟。如單手七步驟、輕鬆握拳和放拳二步驟。

### 【內觀動中禪的經行】

來回經行時，雙手下放握於身前小腹上或握於背後。不要走太快或太慢，自然地走。輕鬆地覺知整個身體的動作，不聚焦。

依場地大小，直線來回十步到三十步內，輕鬆地覺知整個身體的動作。在路端停住，而後轉身再行，過程中，輕鬆地覺知整個身體的動和停。

每當念頭生起了要立刻隨著覺知，而後繼續覺知整個身體的動和停。

身體動作和念頭是所觀，心是觀者。

內觀：照見身和心都不是我，都是無常、苦、無我。

●廣義的動中禪：行住坐臥時，輕鬆地覺知整個身體的變化無常，每當念頭生起了要立刻隨著知道念頭的生滅，而後繼續覺知整個身體（任何姿勢）的變化無常。

## 編者林崇安教授簡介

- ◎1947年生，台灣台中縣人。美國萊斯大學理學博士（1974）。中央大學太空所教授退休。佛學專長為佛教思想、內觀禪修、因明。
- ◎1975年起學習藏傳佛教。1990起於法光、圓光佛研所等教導佛學課程。1995年引進葛印卡內觀課程。1998年推展隆波田動中禪。2009年引介讚念長老和隆波帕默的內觀法門，也研習帕奧禪法。
- ◎1997成立內觀教育基金會，出版內觀書籍系列。
- ◎2000創建大溪內觀教育禪林，作為佛法教育和內觀禪修之用。
- ◎2004起編輯出版《佛法教材系列》，內含四阿含、瑜伽師地論、六祖壇經專集、佛法論文集等，以PDF檔置於網站，供大眾下載。
- ◎正常情況下，每週五於大溪內觀教育禪林舉辦簡要的一日研習課，教導內觀方法，而後在生活中實習。  
內觀教育禪林地址：桃園市大溪區頭寮路355之5號  
聯絡電話：0960-769-500（想參加研習課的新生，請先電話報名）  
E-mail：insights.tw@gmail.com

## 佛法教材與內觀禪修論文（PDF檔下載）

### ◎林崇安教授文集（<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/>）

本網頁收集林崇安教授歷年有關佛學與禪修的編著，分類如下：

- 【佛法教材】有120冊，包括法句經、雜阿含經、長阿含經、中阿含經、增一阿含經、般若經、瑜伽師地論、現觀莊嚴論、因明學、真實名經、佛教探討系列、內觀教材系列、內觀禪師開示系列等等。
- 【佛法論文集】有260篇，包括佛法源流、部派結集、禪修與生活、阿含與止觀、佛教戒律、因明推理、菩薩道等。
- 【六祖壇經專集】有壇經原始資料和論文50篇。
- 【科學哲學】有23篇文章。
- 【佛學術語字典】漢藏梵英對照。
- 【內觀雜誌】共120期電子檔。

## 林崇安教授 YouTube 影音頻道

- (1) 「佛法教材研習」共 63 檔，解說《雜阿含經論會編》的要義：  
由林崇安教授編出講義，逐句解說。《雜阿含經論會編》是印順導師編，正聞出版社印行。
- (2) 「內觀教材研習」共 138 檔，內容包含：  
內觀的經文依據、內觀的道次第、佛法總綱、讚念長老禪法、佛法問答、內觀禪修、佛教邏輯總綱、六祖壇經選集、佛教史總綱、佛經要義、佛教哲學總綱、佛經選讀、佛教心理、禪修問答、瞭解禪相、佛法複習等等。  
內觀簡介：YouTube 搜尋「內觀教育禪林 什麼是內觀」。

## 內觀教育網站和林崇安臉書

【內觀教育基金會網站】<http://www.insights.org.tw/>

【臉書】搜尋「內觀教育禪林」、「林崇安」。

佛法教材系列 H12

書名：自覺手冊

作者：隆波田

編者：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

網址：<http://www.insights.org.tw>

出版日期：1999 年初版。2021 年第二版。

非賣品，歡迎印贈。