

坐禪



坐禪

主要所緣，指的是禪修者用以培育正念和正定的主要目標。

以腹部起伏作為觀禪主要所緣，最早是由尊敬的馬哈希尊者，應用於四念處觀禪禪修的教學。當腹部起伏不適合作為主要所緣時，可代之以鼻端的出入息。兩者均為身體的自然律動過程，屬於身念處（kāyānupassanā）的修習，並符合粗顯的色法（*oḷārikarūpa*）——五類感官（指眼、耳、鼻、舌、身五淨色），以及七境色（色、聲、香、味、堅硬、溫度、觸壓/移動）。

以下情況，次要所緣可替代主要所緣：

1. 主要所緣變得不明顯，難以觀察或觀察不到。
2. 次要所緣更加明顯並呈主導。若此情況持續相當一段時間，次要所緣則成為主要所緣。

若能明顯觀察到主要所緣，次要所緣通常不會一再引起注意，它們或消失、或消退成為背景覺受。此時，次要所緣可予以忽略。煩惱/五蓋是不善法，不宜作為主要所緣。若煩惱/五蓋持續增強，這表明已掉失正念或正念不足，應採取有力措施。

當主要所緣和次要所緣勢均力敵時，在覺知主要所緣的同時，仍注意到次要所緣。即使主要所緣不如次要所緣明顯，但只要正念仍可跟隨主要所緣，就不要改變所緣。只有當次要所緣變得極為明顯，一再引起注意時，才去觀察它。

坐/觸，指的是以正念覺知身體覺受。「坐」乃指覺知內在的覺受，諸如脊柱和四肢維持坐姿的緊繃感。「觸」指的是身體表面的覺受，譬如雙手相互接觸或臀部觸及地面的覺受。「坐」、「觸」可交替觀察。每位老師對於如何覺知「坐」、「觸」的指導方式不盡相同。

若疼痛太過強烈且持久以致於難以忽略時，疼痛即成為主要所緣。只要正念仍可持續，應該繼續觀察疼痛。如果正念不足或忘失時，最好更換坐姿以使正念相續。

若其他所緣都不突出、不明顯，或不清晰時，可以心識作為主要所緣。

Paramattha—— 真實法，因其固有的特性而存在。如果你的正念敏銳，了了分明且超越概念，就可經由其特相/特質而直接體驗到這些現象。

當你以身、受、心之外的現象作為所緣時，即是以法（**Dhamma**）為主要所緣。一旦你體驗無我而進展到第一觀智以及更高的階段，法（**Dhamma**）則為主要所緣。

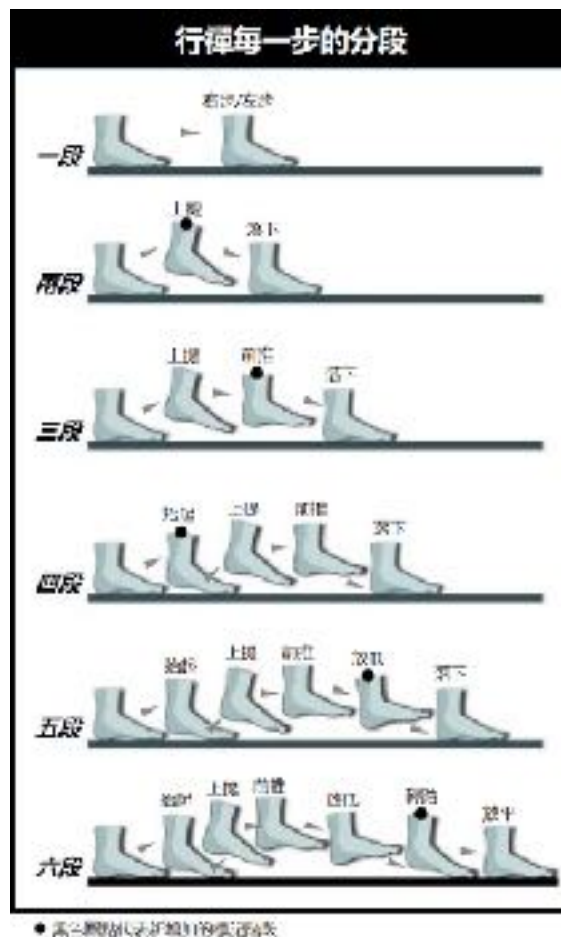
行禪



行禪

行禪的主要所緣是足部在行走中的覺受。你每一步只覺知一腳，應該專注的是正在移動的腳，即使不動的那隻腳可能因你持有正念而有更明顯的覺受。

隨著正念加強，每步標記的階段也隨之增多，這會使你更清楚知道覺受的變化過程。隨覺知的階段增多，腳步會自然放慢。每步標記的階段可從一個逐次增加到六個，就看你能否做到。每步的六個階段分別是：1. 抬起 2. 上提（腳跟）3. 前推 4. 放低 5. 輕踏（腳尖） 6. 放平。¹正念的提升才是關鍵，而非行禪速度有多慢或每步標記多少階段。



¹ 六個階段——抬起、上提、前推、放低、輕踏、放平，於慈濟禪師其他著作《智慧之樹、不返之流：觀禪的修行與進程》《穿越虛妄迷霧之道：從阿毗達摩看觀禪》，譯作：抬、提、推、放、踏、壓。

行禪中，除了腳步移動之外，其他的所緣，均視為次要所緣。在覺知腳部的覺受時，如果持有正念，自然會注意到其他次要所緣；亦即，正念會自動覺知次要所緣。而除非次要所緣相當明顯（譬如有人過來與你說話，或強烈的視覺影像、聲音分散注意力，等等），否則毋須特意去觀察。

最終，各種覺受以及覺受的變化之流將成為正念的所緣。與此同時，你會放掉足部的形狀概念。該現象有時會自然發生，有時是有意放掉概念。所體驗到的法的類型（法1/法2/法3....）包括真實法（心、心所、色法）。