
如何禅修：
迎向平和的初学者手册

Yuttadhammo 比丘

序言

这本小册子内容取自于在 YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>) 上的六部系列影片。最初的目的是要在洛杉矶州政府拘留中心使用，因为在那里无法藉由影片来传递教学，也因此成为我用来对初学者介绍禅修所偏好的方式。影片能帮助提供视觉上的指导，而这本小册子包含了最新与延伸的信息，是影片里所没有的。

小册子里的教学是我期望初学者根据它，一步一步地来学习禅修。其中第二章、第三章与第五章所编排的顺序，与禅修的顺序似乎相反，是因为坐禅对初学者而言是最容易练习的，一旦熟悉禅修的概念后，若有兴趣，可以加入行禅甚至礼佛禅，作为延伸的练习。

完成此书的唯一目的是让人能够从禅修练习中有所获益，对我来说，若一个人希望活在平和与喜乐中，那么就应该努力地散播平和与喜乐。

我要感谢所有帮忙完成此书的人：我的父母，我过去与现在的导师与训导者阿姜通喜黎芒嘎喽 (Ajaan Tong Sirimangalo)，以及那些最初帮忙把教学影片的字幕抄写下来的慈悲众。

愿众生皆喜乐

Yuttadhammo

献给我的尊师阿姜通喜黎芒嘎喽（Ajaan Tong Sirimangalo），他是我人生的典范，他提醒了我佛陀曾在这世上走过。

目次

序言1

第一章：何谓禅修？4

第二章：坐禅.....7

第三章：行禅.....10

第四章：基本原则.....12

第五章：礼佛禅.....15

第六章：日常生活.....17

附录：图示.....20

第一章：何谓禅修？

这本书的主旨在于对禅修初学者讲述如何禅修的入门，以及给曾经学过不同方式禅修，但有兴趣学习新的禅修技巧的练习者。在第一章里，我将说明什么是禅修，并且应该如何来练习。

首先，很重要的是要了解“禅修”这个词对不同的人代表不同的意义。对有些人来说禅修仅代表使心平静下来，产生宁静舒适的心理状态，就像是去度假，或是远离尘世间的现实生活。对另一些人来说，禅修意味着不平凡的体验，或是产生神秘甚至神奇的知觉状态。

本书中，我将以单词本身的意思来定义禅修。“禅修” (meditation)这个词与“药物” (medicine)在语言学上源自于相同的字根^[1]。这对于了解“禅修”这个词有所帮助，因为药物是指可用来治疗身体上的疾病。相应地，我们可以了解禅修是指可用来治疗心理上的疾病。

此外，我们知道药物与使用毒品不同，它并非是用来产生短暂的愉悦或幸福感之后就消失，让病患在药效过后，病的跟之前一样。药物意指着对身体产生持续的治疗，让身体回复到原有健康安宁的自然状态。

相同的，禅修的目的地并非仅是带来短暂的心境平和或是宁静，而是要将心灵从担心、压力与人为的苦恼中，回复到真正持续的心境平和与安宁的自然状态。

当您遵循着此书练习禅修时，请务必了解到，练习禅修并非总会让您感到心境平和或愉悦。我们体认并努力去除已深植的压力、担忧、愤怒、迷恋等等，这个过程可能会是不愉快的，特别是当我们已经尽己所能地去避免或压抑心中的负面情绪。

有时，禅修练习一点也不会带来心境的平和或幸福感。这就是所要强调的，禅修不是一种药物的上瘾，并不是在禅修的时候，人们就会感到愉悦，而没有禅修时，就回复到原本的悲惨。禅修的努力，是要让我们对看待这个世界的方式产生真正的改变，带领我们的心回到它本有的明净，透过更佳处理生活上的难题的能力，让人们得到真实且持续的心境平和与幸福感。

用来帮助这个改变的禅修基本技巧，就是产生“清楚的觉知” (clear awareness)。在禅修中，当每种体验发生时，我们试着产生清楚的觉知。如果没有禅修，我们倾向于立即地对我们的体验作反应，判断这些体验是“好的”、“坏的”、“我”、“我的”等等，这样的结果便造成了压力、苦恼和心理的疾病。藉由对目标产生清楚的觉知，我们用一种纯粹对目标本质的认知，来取代这些评判。

清楚觉知的产生，是透过一种古老但广为人知的禅修方法，称为“念诵” (mantra)。

念诵是指使用一个字或词，将心专注在一个目标上，通常这个目标是神圣的或是超自然的。然而，在此我们使用念诵来将我们的专注力放在一般的实相 (reality) 上，成为我们对体验本质的清楚觉知，没有加诸任何投射与判断。藉由这样的方式来念诵，我们将能够清楚地了解所体验到的目标，并且不会对这些目标产生依恋或是厌恶。

比如，当我们移动身体时，我们使用念诵来对此体验产生清楚的觉知，使用一个能捕捉体验本质的念诵，在此为“移动”；当我们体验到一种感觉，“感觉”；当我们在想时，“想”；当我们感到生气时，在心里默念，“生气”；当我们感到疼痛时，相同的，无声的提醒自己“痛”。挑选一个能够正确描述此体验的字，用这个字来如实观照此体验，不可对所体验到的目标作

任何好、坏、我、我的，等等判断。

念诵不是在我们嘴里说的，也不是在脑袋想的，而是单纯的对目标如实清楚的觉知。因此，念诵的这个字应该是在心中生起的同时，与所体验的目标落在同一个位置。我们选用的字并不是那么重要，只要这个字要能够把心专注在所体验目标的客观本质上。

为了简化察觉这种种目标的过程，传统上可以将所体验到的目标分为四类^[2]。我们所体验到的目标，皆可归在其中一类。这四个类别，可以做为我们禅修练习时的系统指南，让我们可以快速的察觉哪些是真实的，哪些不是，并且对实相如实地识别它。惯例上在练习禅修之前，要先记住这四个类别。

1.身——身体的移动与姿势。

2.受——身体与心理的知觉，如：疼痛、快乐、宁静等等。

3.心——心中所生起的思绪，对过去或是未来的想法，好或坏的想法。

4.法（Dhammas）——对禅修者有特殊利害关系的身心现象，有很多多组，包含觉知的五种障碍（五盖）、人们体验实相所藉由的六种感官（六根），以及很多其他的身心现象^[3]。

身、受、心、法这四个类别，是禅修练习的四个基础，是我们用来在当下产生清楚觉知的目标。

首先，就身体而言，我们试着标记身体每个正在发生的体验。比如，当我们伸展手臂时，就在心里默念“伸展”；手臂弯曲时，默念“弯曲”；当我们静静坐着时，默念“坐”；当我们在走路时，默念“走”。

不论身体是处于任何姿势，我们仅如实地去察觉此姿势；不论身体做了任何移动，同样如实地去察觉此移动。以念诵的方法，提醒我们自己身体所处的状态，如此，我们藉由自己身体来产生对实相的清楚觉知。

接下来是存在于身体和心理的各种感受。当我们的感到痛时，对自己默念“痛”，在此状况下，我们可以反复地默念“痛、痛、痛”，这样我们知道这痛只是一种感觉，别让生气或是厌恶感因为痛而生起。因此我们学会了，疼痛本身和对疼痛的厌恶感是两回事。疼痛没有本质上的“坏”，也没有本质上的“我们的”，因为我们无法改变或控制这个疼痛。

当我们感到快乐时，以相同的方式观照，提醒自己此体验的本质是“快乐、快乐、快乐”。我们并没有刻意摆脱愉快的感受，我们仅要确定没有执着在这感受，因此不会对快乐产生沉迷、执着、或是渴求的心理状态。如同疼痛一般，我们进而了解到，快乐本身与对快乐的喜爱是两回事，而快乐没有本质上的“好”。我们会学到对快乐依恋，并不会让它持续更久，只会让我们在快乐消失时，感到不满足与苦恼罢了。

相同的，当我们感到宁静时，默念“平静、平静、平静”，在平和的感觉生起时，清楚的知道它并且避免对它产生执着。透过这样的练习，我们开始会感受到，当我们对平和的感觉有愈少的执着时，实际上我们就变得愈平和。

第三个念处是我们的想法。当我们想起过去发生的事，不论是高兴或苦恼的事，默念“想、想”。不要对这些想法产生执着或厌恶感，只需要知道它们的本质仅仅是想法就够了。相同地，当我们在计划或思索未来时，要察觉到我们正在想，不要对这些想法的内容产生喜欢或不喜欢的念头，这样就避免了这些想法可能带来的害怕、担心或压力。

第四个念处是法。它包含了很多组的身心现象，有些现象可以被分在前三个念处里。在此分别探讨各组的法，有助于对它们的认识。第一组的法，是五种禅修的障碍（五盖）。这些心理状态将阻挠禅修者的练习，它们分别是：贪、嗔、昏沉、掉悔和怀疑（译注：禅师在禅修指导时习惯使用的对应词汇分别是：喜欢、不喜欢、累和困、散乱、怀疑）。它们不仅是禅修的障碍，更是造成我们生活里苦恼与压力的原因。致力地去了解并将这些障碍从心中去除，是对我们最有益的，毕竟，这是禅修真正的目的。

因此，当我们有欲望，想要拥有我们所没有的事物，或是执着于我们在做的事情时，我们仅需如实地观照这些想要或是喜爱。不要错误地将此欲望转变为需求，提醒自己这个情绪的本质，默念“想要、想要”，“喜爱、喜爱”。我们将会了解到，欲望与执着是令人感到有压力的。当我们不能获得想要的事物或是失去喜爱的事物时，欲望与执着就是造成我们将来失望的原因。

当我们因为身心生起的体验而感到生气或烦乱，或是当某些身心现象没有如愿出现而感到失望，我们觉知这些情绪是“生气、生气”或“厌恶、厌恶”；当我们感到悲伤、挫折、无聊、害怕、抑郁等等，相同的去觉知每个情绪的本质，是“悲伤、悲伤”，“挫折、挫折”等等。我们将会清楚地看见，我们如何地鼓励这些负面情绪，替自己找寻苦恼与造成压力。一旦我们看清因为生气所造成的负面结果，以后就会自然的不会偏好生气了。

当我们感到懒散，对自己默念“懒散、懒散”，或是“疲惫、疲惫”，我们将发现以这样的方式，能够自然的回复精神。当我们感到散乱、担心，或是有压力，对自己默念“散乱、散乱”，“担心、担心”，或是“压力、压力”，我们将能够更专注。当我们感到怀疑，或是感到困惑不确定该怎么办时，对自己默念“怀疑、怀疑”，或是“困惑、困惑”，相同地，我们将能够更加确定该怎么做。

对这四个念处有清楚的觉知，构成禅修练习的基本技巧，将会在接下来的章节里详述。因此，在着手于禅修练习之前，能够了解这理论架构是很重要的。体认并懂得对我们所体验的观照目标产生清楚觉知，取代评判的想法的重要性，是学习禅修的第一步。

注释：

[1]根据 etymonline.com，两个字皆源于 PIE 字根*med-，有测量、限制、考虑，与忠告的意思。

[2]此四类别在佛教里称为“四念处”（four foundations of mindfulness），在佛教经典里有被详加阐述。在此入门讲述书中，简单地了解四类纲要已足够。

[3]“法”（dhamma）在本文中，最佳的翻译是“教”，因为这个词包含了佛教里多组的教法。在本书中，重点着重在禅修基本事项，所以我将局限在讨论第一个组别——五盖（mental hindrances）。

第二章：坐禅

在本章，我将说明如何以第一章所学到的原则，用来练习正式的坐禅。坐禅是简易的禅修练习，可以盘腿的姿势坐着，也可以坐在椅子或凳子上来练习。对无法坐的人，则可以运用相同的技巧以卧姿来练习。

正式坐禅的目地是要将我们所体验到的目标降到最少，如此让我们不至于接应不暇或散乱，能够轻易地观察目标。当我们静静坐着时，除了呼吸的气息进出身体所产生的移动，整个身体是静止的。吸气时，腹部应该会有上升的移动；吐气时，腹部相同的会有下降的移动。若这移动还不是很明显，可以将手放在您的腹部，直到这移动变得清楚。

若即使将您的手放在腹部，还是很难察觉腹部的移动，您可以试着躺下来观察，直到能够察觉。无法察觉腹部起伏移动的状况，经常是因为心里紧张与压力，若能够有耐心持续地练习，您的心和身体会开始放松，在坐着与平躺时一样都能够自然地呼吸。

要记住的重点是，我们要试着在自然的状态下观察呼吸，不用任何方式强迫或控制呼吸。刚开始时可能会有浅短与不自然的呼吸，一旦您的心开始放下而不再尝试去控制呼吸，腹部的起伏会变得更明显，您也将能更轻松地观察。

腹部的起伏是禅修要观照的第一个目标。一旦我们能够容易的观察到腹部移动，它成为禅修练习任何时刻可以回归的基本目标。

正式的坐禅方法如下：^[4]

1. 两腿盘坐，脚一前一后，不需一只脚放在另一只脚的上方。若这姿势不舒服，您可以用任何方便观察腹部的坐姿。
2. 将手掌相迭，手心朝上放在腿上。
3. 坐时背部正直，如果不舒服，背部不必完全挺直，只要能够清楚的辨别腹部移动即可。
4. 闭上双眼，专注在腹部，双眼睁开只会让我们从专注的目标散乱。
5. 把心送到腹部。当腹部上升时，产生清楚的觉知，在心中默念“起”；当腹部下降时，在心中默念“伏”。重复这样练习，直到注意力被转移到另一个觉知目标。

再次强调，这“起”或“伏”清楚的觉知是在心中，而心应该是专注在腹部。某种程度上来说，就像是对自己的腹部说话。您可以练习五分钟、十分钟，或是更久的时间。

下一个步骤便是将四个基础：身、受、心、法，融入练习。关于身，观照腹部的起伏对初学者已经足够。如果您觉得身体的姿态比较容易清楚地察觉的话，有时也可以观照它，如“坐、坐”或“躺、躺”。

关于受，当身体的某种感觉生起，应将注意力从腹部带离开，移到并专注在这个感觉上。例如当疼痛的感觉生起，此时我们应把痛做为禅修观照的目标。

这四个念处的任一项，皆可当成禅修的观照目标，因为它们皆为实相的一部分。不需要只是一直观照腹部的起伏，取而代之的，当疼痛生起，我们观照“痛”这个新的目标，试着如实清楚的看到它，不要判断或辨识它。如同先前所说的，练习者只需要专注在这个痛，产

生清楚的觉知，“痛、痛、痛、痛”，直到它消失为止，避免对这个痛的目标产生烦乱，只要如实地观照它并放下。

当快乐生起时，产生清楚的觉知“快乐”；感到平和或宁静时，产生清楚的觉知“平和”或“宁静”，直到这感觉消失。在此，观照目标是为了避免依恋这感觉，进而产生依赖。依恋美好的感觉，当它消失时，终究会感到失望。

感觉消失时，就再次地回到“起”、“伏”，继续观照腹部的起伏。

关于心，若在禅修期间想法开始出现，应该观照“想”。不论练习者想到过去或未来，好的念头或是坏的念头，不要让心飘游，而偏离所观照的实相。要将心带回到这想法的实相，默念“想”，再继续回到观照腹部的起伏。

关于法，当我们体验了某些愉快感，心中生起了喜欢，此时应该产生清楚的觉知“喜欢、喜欢”。当不喜欢生起时，像是生气、无聊、沮丧等等，产生清楚的觉知“厌恶、厌恶”，“生气、生气”，“无聊、无聊”，或是“沮丧、沮丧”。当懒散或昏沉生起，产生清楚的觉知“懒散、懒散”，“昏沉、昏沉”。当我们感到无法专注或是担心时，“散乱、散乱”，“担心、担心”。怀疑或困惑生起时，“怀疑、怀疑”，“困惑、困惑”等。

当上述的障碍止息后，再次地将心带回当下的清楚觉知，专注在腹部的起伏。

正规的禅修练习有许多的益处。^[5]第一个益处是心变得更喜乐、平静。

藉由培养对实相保持清楚的觉知的习惯，心变得更喜乐、更轻盈，也没有来自评判和依恋后产生的压力与苦恼。许多禅修者，若努力勤奋并有系统地练习，几天之后也能够体会到满足与喜乐的最佳状态。当然，很重要的一点是，仅需要将这些体验视为练习的成果，不应该把喜乐的最佳状态当成享受。我们必须要以“快乐、快乐”，“宁静、宁静”等等持续地观照，如同观照其它体验一般。尽管如此，这些感觉是练习者不需用太久的时间，便可以亲身体验到的禅修的真实益处。

第二个益处是，我们开始了解到在练习禅修前，无法了解的自己与周遭的世界。看清自己的习性是如何造成苦恼；看清只要没有依恋，外在的感官刺激并不是造成我们受苦或快乐的真正原因。

看清为何我们仅希望要幸福却有苦恼；看清那些所渴望与厌恶的目标，只不过是短暂的体验，不停地生起与灭去，不值得用任何方式去依恋或追求。

再者，我们能够以相同的方式更了解别人。在没有练习禅修之前，我们倾向根据他人的言行举止立刻给予评判，而对这些人产生喜爱或厌恶的心，被吸引或憎恨的心。透过禅修练习，可以渐渐了解别人是如何变成我们苦与乐的原因，因此更倾向能够原谅并且接受他人原本的样子，而不去批判他们。

第三个练习禅修的益处是，我们对周遭的世界更有觉知与正念。少了禅修的帮助，人们可能不会清楚的觉知自己的每一个行动，每天自动地醒来、说话与想事情。在培养禅修觉知能力之后，我们能够更清楚地知道每天所体验到的实相（reality）。因此，当困境来时，将能以明觉的心对当时的状况做出更好的反应，如实地接受当时的体验，不会无预警地掉进喜欢、不喜欢、恐惧、焦虑、困惑等等的陷阱。比以前更能够承担冲突、逆境、承受病痛，即使是死亡，透过禅修的练习，我们更能够坦然地接受。

第四个益处是禅修练习真正的目的，除去那些对自己和周遭的人造成苦恼的心中的恶，

生气、贪婪、妄想、焦虑、担心、压力、恐惧、傲慢与自满等等。我们将会如实地看清各种对自己和他人产生不快乐与压力的心理状态，并且摒弃它们。

在此已讲解了一种基本的正式禅修练习。在您阅读下一章，或是回到现实生活之前，我邀请您依照所讲解的方法至少练习一次。现下，在忘记此章所读过的内容之前，练习第一次的坐禅，五分钟或十分钟，或是任何方便的时间长短。请您亲自尝尝禅修练习的成果，不会像只是看过了菜单，而是要实际使用菜单点一道菜。

感谢您对禅修感兴趣，我诚挚地希望此教学能在您的生活中，带给您平和、喜乐与免于苦恼。

注释：

[4]两种传统的坐姿，请参照附图41。

[5]下列的四种益处取自于上座部佛教经典，长部第33经(Dīgha Nikāya (DN 33))中的合诵经(Saṅgītisutta)。

第三章：行禅

在此章节，我将解说行禅的技巧。就如同坐禅一般，试着将心专注在行走时的当下，并觉知生起的现象，如此才能对实相产生清楚的觉知。

行禅和坐禅相类似，也许您会想行禅的目的是什么。当人们无法练习行禅时，他们仍旧能够从坐禅中获得益处，但行禅有些独特的益处，能当成坐禅的先前准备动作。在此列举五项传统的益处。^[6]

首先，行禅让我们身体健康。如果我们整天坐着，身体将变得虚弱，缺乏行动能力。行禅让认真的禅修者保持身体基本的体能，也被视为附带的运动。

第二，行禅培养耐心与耐力。行禅是动态的，不需要像坐禅般的耐心。行禅是介于一般活动与正式坐禅中间有效的过渡。

第三，行禅帮助治疗身体的病痛。坐禅让身体处于稳定平衡的状态；而行禅刺激血液循环与生物活动。藉由缓慢有次序的移动，它帮助身体放松，减轻了紧张与压力。因此，行禅可以帮助克服像是心脏病、关节炎，也能维持基本的健康。

第四，行禅帮助消化。坐禅最大的缺点是妨碍食物适当地消化；而行禅刺激消化系统，让禅修者能够在不损害身体健康的前提下，继续练习禅修。

第五，行禅能培养专注力的平衡。若您仅练习坐禅，专注力可能会太弱或是太强，而导致昏沉或是散乱。因为行禅是动态的，能够使身体和心自然地平静下来。若在坐禅之前先练习行禅，可以确保之后的坐禅能有平衡的心理状态。

行禅方法如下：

1. 双脚靠近，几乎并拢，保持平行，不应有一脚在另一脚前面，或两脚之间有太多的空间。

2. 双手合并，右手握着左手，可放在身前或背后。^[7]

3. 行走时两眼睁开，视线固定在前方走道地面约两米处。

4. 要走直线，约三到五米长。

5. 开始时，右脚往前移出约一脚掌的长度，移动时脚掌与地面平行。整个脚掌同时接触地面，后脚跟与左脚脚趾右侧成一线。

6. 每一脚步的移动应该是流畅且自然的，脚步的开始到结束是一个弓形的动作，没有间断或是突然地改变方向。

7. 之后左脚往前移，超过右脚时放下，左脚脚跟应与右脚脚趾的左侧成一线。如此类推，每一步的长度约一脚掌长。

8. 移动每一步时，应该如坐禅般在心里标记，以念诵的方式捕捉正在发生的动作的本质。在此例中，移动右脚时标“迈右脚”，移动左脚时标记“迈左脚”。

9. 应该在每个移动的当下，在心里做标记，而不是移动发生前或发生后才标记。若心里标记的“迈右脚”，是在脚步移动前发生，这是标记尚未发生的事情；若在脚步移动之后

才标记“迈右脚”，这是标记过去所发生的事情。两者皆没有对实相的觉知，不能视为禅修。

要清楚地观察移动的当下，我们应该在移动的开始，当脚离开地面时标记“迈”，脚步往前移时标记“右”，当脚再次着地时标记“脚”。左脚也是用相同的方法。从走道的这一端直到另一端，我们的觉知应该要紧跟着每个脚步的移动。

抵达走道的终点后，要回头往反方向走。以维持清楚的觉知做回转的动作，首先，将后脚带到与前脚齐，同时默念“停下、停下、停下”，停下来之后，觉知站立的姿势，“站立、站立、站立”。之后再开始回转，步骤如下：

1.提起右脚离开地面，转九十度，让脚着地，过程中默念一次“转”。重要的一点是要将字延长念，从右脚开始移动到平贴地面，涵盖整个转的过程。

2.举起左脚离开地面，转九十度，与右脚站齐，同样地标记“转”。

3.再一次地重复上面步骤移动双脚，“转”（右脚），“转”（左脚），接着标记“站立、站立、站立”。

4.接着往转好的方向继续行禅，标记“迈右脚”、“迈左脚”，如前所述。

在行禅期间，若有想法、感觉或是情绪生起，您可选择忽略它们，将心带回脚上，以维持专注与连续性。然而，若此目标开始让您散乱，应该停止行进，将您的后脚带到与前脚站齐，默念“停下、停下、停下”，之后“站立、站立、站立”，之后开始观照散乱，与坐禅相同。根据情况，“想、想、想”、“痛、痛、痛”、“生气”、“伤心”、“无聊”、“高兴”等等。一旦此目标消失，就继续开始行禅，“迈右脚”、“迈左脚”。

照着这个方法来回地走，往一个方向抵达走道的末端，再转身往回走。

一般而言，我们应该平衡行禅与坐禅的时间，避免偏好其一。例如，若您要练习十分钟的行禅，就接着练习十分钟的坐禅。

行禅练习在此解释完毕。我再次地呼吁您，别只是读完这本书就感到满足了。请您亲自试试这些禅修技巧，体验它们带来的益处。谢谢您对禅修练习感兴趣，我再次地希望您平和、喜乐与免于苦恼。

注释：

[6]这五个益处源自于上座部佛教经典，增支部（*Anguttara Nikāya*）中的 *Caṅkamasutta* (5.1.3.9)。

[7]适合的行禅姿势，请参照附图40。

第四章：基本原则

在此章节，我将说明禅修练习主要的四个基本原则。^[8]禅修不光是来回地走，或是静静地坐着，要获得禅修的益处，取决于每个当下心的品质，而非所练习的量。

第一个重点原则是，禅修的练习必须是观照当下。禅修练习时，我们的心应该专注在每个当下正在生起的体验，心不能留在过去或是前进到未来。不应该去想已经练习了多久，或是还剩多久禅修练习就可以结束等等。我们的心应该总是在观照当下生起的目标，没有任何一刻是游荡在过去或未来。

如果我们与当下脱节，我们就是与实相脱节。每个体验仅会持续一瞬间，这就是为何我们要在所体验的目标发生时的第一时间去观照，察觉它的生起、持续与终止，以念诵的方式，对目标的本质产生清楚的觉知。只有透过这样的方法，我们才能了解实相的本质。

第二个重点原则是，禅修必须是持续不断的。禅修练习就像其他的训练一样，若要帮助我们克服依恋和偏好的习性，它必须要成为一种习惯。若是间断性的练习，而在中断期间并没有持续保持正念，任何通过禅修练习所获得的心清明，都将会因为散乱的状态而被减弱，让禅修练习好像没有用处。这常常是令禅修初学者感到挫折与失望的原因，除非禅修者能够学会在日常活动中持续保持正念，而进阶到下一阶段的禅修技巧。一旦禅修者能够持续地保持正念，他们的专注力将会进步，并能了解到禅修的真正益处。

我们必须试着从现在到下一刻持续地练习。在正式禅修时，应该尽最大的努力试着在整个练习的过程中，把心保持在当下，以念诵的方式，培养对每一个刹那清楚地觉知。行禅时，我们必须小心翼翼地将专注力无间断地保持在两脚行进间的转换。坐禅时，我们必须小心翼翼地专注在腹部的起伏，不间断地标记一个接着另一个的腹部移动。

再者，行禅结束后，我们要持续保持对当下动作的觉知，如在“弯腰”、“碰触”、“坐下”的同时，应试着维持我们的觉知并观照当下，直到坐到定位。当我们坐定时，应该立刻开始观照腹部的起伏，直到坐禅结束。当坐禅结束后，我们应试着在日常生活中的当下持续地禅修，尽我们所能地标记，直到下一次的禅修练习。

禅修练习有如雨滴般，当我们清楚地觉知到一个当下的实相时，就像是一个雨滴。一个雨滴看起来微不足道，但如果我们从此刻到下一刻都保持正念，在每一个当下都能清楚的觉知，这些当下专注的觉知将会累积，而产生强大的专注力与对实相的清楚内观智慧(insight)，如同细微的雨滴累积也能填满湖泊或是淹没整个村庄。

第三个练习重点原则是产生清楚觉知的技巧。普通的感觉是不够的，因为非禅修者或甚至是动物就拥有这样的感觉，这也无法对实相的本质产生所需的内观智慧，而除去不良的习性。要帮助产生对实相最终的清楚觉知，必须具备三种心的质量：^[9]

1. 精进力——为了要在现象生起时做适当的观照，我们不能只是说着“起”和“伏”，就期待能对实相有所了解，我们必须主动地把心送到观照的目标上，不论目标是什么，在它生起、持续、直到灭去，都要将心维持在目标上。以腹部起伏的例子来说，我们必须观察腹部本身，把心送到每一个上升与下降的当下。并非在脑袋或嘴里重复默念，我们必须将心送到目标上，在所体验的实相的位置作标记。

2. 认知——一旦我们把心送到目标上，心必须要对目标有所觉知。我们不是要盲目地强迫我们的心专注在目标上，念着“起”与“伏”；而是从开始到结束观察腹部的移动。如

果目标是痛，我们必须无所畏缩地观察这个痛；如果目标是一个想法，我们必须在不介入想法内容的情况下观察这个想法，如此类推。

3.观照——一旦觉知到目标，我们必须客观的标记此体验，对此目标的本质建立清楚且正确的了解，避免有偏爱与误解的想法。观照取代了那些令人散乱的想法，那些引我们对目标加诸判定是“好的”、“坏的”、“我”、“我的”等的想法。避免让心生起对目标的推想与判断，我们仅提醒自己目标真实的本质，如同第一章所说明的。

第四个练习重点原则是平衡五根（五力）。在禅修传统里所知道的，心有重要的五根（五力）对心灵上的修养有帮助的，它们是：

- 1.信力
- 2.精进力
- 3.念力
- 4.定力
- 5.慧力

一般来说，这五种能力对心是有帮助的。然而，若没有适当地平衡，它们可以导致对人的不利。比如说，一个人可能具有坚定的信心但缺乏智慧，这样的人会倾向盲目的信仰，出自于信心而相信事情，并非因为依据任何体验所了解的真相。结果人们不会特别费心去检视实相的真实本质，活在或许是真实或许不是的信仰里。

这样的人必须要对照着实相，仔细地检视他们的信仰，才能藉由从禅修所获得的智慧，调整他们的信心，而不是根据自己所相信的来预先判定实相。即使一个人的信仰与实相是同步，但若没有藉由真正地了解事实的支持，这个信仰将仍是薄弱且不坚定的。

从另一方面来说，一个人可能具有高度的智慧但缺乏信心，因此没有给自己一个公平的机会试验就怀疑人生的道路。这样的人可能长期拒绝将他们的不信任暂放一边，适当地去追根究底，即使是受敬重的权威人物所解释过的理论，他也选择怀疑、争辩，而不愿亲自研究清楚。

这样的态度会让禅修练习的进展困难，由于禅修者缺乏信念，导致无法让心专注。这样的人必须要尽力地去看清他们的怀疑是个障碍。诚恳地研究清楚，并且尽可能的在持有判定之前，试着给禅修一个公平的机会。

同样的，一个人可能具有精进力但缺乏专注力，导致这种人很容易散乱，因而无法维持专注在任何事物上。某些人很享受思考，或是用哲理来推论他们的生活与问题，却未发现压力和烦乱来自于这样的活动。这种人无法在禅修时静静的坐着，因为他的心太过混乱，被卷入自己心中的鼓动。如果他们诚实的面对自己，应该认清他们心中不愉悦的状态，是由于习惯性的散乱，而非由禅修而来的。耐心地训练自己戒掉这样的习惯，有助于单纯地看清实相的本质。尽管有些心理活动在日常生活中无法避免，我们应该有选择性地决定哪些是重要的，而非把每个想法变成散乱的源由。

最后，一个人可能有高度的专注力却没有精进力，在禅修时就会感到懒散或昏沉，让禅修者无法有效率清楚的观察实相，因为心倾向于昏昏欲睡、打瞌睡。发现自己在禅修时昏昏欲睡或感到疲惫时，应该要站立或行禅，来刺激身心有更警醒的状态。

第五个能力，正念，是观照或对所体验到的目标本质有清楚的觉知的同义字。它是平衡心的表现，也是平衡其他四种能力的方法与结果。我们愈能保持正念，练习就能变得更好。因此我们必须努力地保持正念与练习，以平衡其他四种能力，随时地觉知实相的本质。

事实上，正念是用来平衡其他能力最好的方法。当我们有欲望或基于过度自信而有厌恶感时，应该观照“想要、想要”或“厌恶、厌恶”，我们将能够看透自己对偏好的依恋。当我们感到怀疑时，应该观照“怀疑、怀疑”；散乱时，观照“散乱、散乱”；昏沉时，观照“昏沉、昏沉”。由于正念的真实本质能平衡我们的心，这些状态不需要特别的努力就能得到自我调整。

一旦平衡了这些能力，我们的心将能够单纯地看到每一个现象的生灭，并且没有在所觉知的目标上加诸任何的评判。因此，心将能够放下所有的依恋，轻松地克服各种苦恼。就如同强壮的人，很容易能够将铁条弯曲，当我们的心的强壮，我们将能够弯折铸型，并且终究将我们的心整顿变直，免于扭曲、不健康的状态。由于平衡的心，我们将能够亲身体会平和喜乐的自然状态，克服各种压力与苦恼。

这是禅修练习的重要基本能力的简单解说。总结来说：

1. 我们必须在当下练习。
2. 我们必须持续地练习。
3. 我们必须要以精进力、认知、与观照来产生清楚的觉知。
4. 我们必须平衡五力。

本章是实际禅修技巧之外的重要附加部分，说明禅修的益处来自于练习的质而非量。我诚挚地希望您能够将这些技巧用在您自己的练习中，并能够找到十足的平和、喜乐，免于苦恼。再次感谢您对学习禅修感兴趣。

注释：

[8]本章介绍的四个禅修重要基本原则，是由我的禅修导师阿姜通喜黎芒嘎喽（Ajaan Tong Sirimangalo）所教授。

[9]此三个特质源自于上座部佛教经典，中部（*Majjhima Nikāya* (MN 10)）的念处经（*Satipaṭṭhāna Sutta*）。

第五章：礼佛禅

在此章节，我将说明第三种禅修技巧，用来作为行禅与坐禅之前的准备动作。此技巧称为礼佛禅，可以选择要练习或省略。

礼拜对世界各地不同宗教传统的追随者来说，是很平常的。比如说，在佛教国家，礼拜是一种对父母、师长或是宗教人物的敬重表现方式。在其它的宗教传统，礼拜可以是用来对崇拜对象，例如是神祇、天使或是圣者象征物的崇拜仪式。

在此，礼拜是对禅修练习本身表示敬重的一个方式，可以把它想成是对练习禅修的谦虚与虔诚感激，提醒我们禅修不是一种嗜好或消遣，而是一种值得敬重的重要训练。

更重要的是，礼佛禅是很有用的准备练习，因为它涉及身体不同部分的重复动作，迫使我们专注在每个当下的每个动作。

礼佛禅实作技巧如下：

- 1.以跪坐姿势开始，脚趾顶着地板，如附图(A)^[10]，或是将脚背平贴地板，如附图(B)。
- 2.双手掌心朝下放在大腿上，如附图(1)，背部挺直，眼睛张开。

右手在大腿上转九十度，直到与地面垂直，心保持专注在手的移动。当手掌开始转动时，标记“打开”，当手掌转到一半时，再标记一次“打开”，当手掌完成转动时，标记第三次“打开”，如附图(2)。重复默念三次，是为了要对动作全程的三阶段，从开始、中途到结束产生觉知。

接着，将右手手掌举至胸前，拇指在碰触胸口之前停下，标记“抬起、抬起、抬起”，如附图(3)，将拇指边缘碰触胸口，标记“触到、触到、触到”，如附图(4)。左手以同样的顺序作一次，“打开、打开、打开”如附图(5)，“抬起、抬起、抬起”如附图(6)，“触到、触到、触到”如附图(7)，左手碰触胸口并与右手合掌并拢。

接着，双手举至前额的同时，标记“抬起、抬起、抬起”如附图(8)，当拇指顶端碰触到前额时，标记“触到、触到、触到”如附图(9)。之后，将双手往下移至胸口，标记“落下、落下、落下”如附图(10)，“触到、触到、触到”如附图(11)。

接着，是正式的礼拜。首先，弯下腰至四十五度角，标记“拜下、拜下、拜下”如附图(12)。之后，右手放至膝盖前方的地面上，标记“落下、落下、落下”如附图(13)，“触到、触到、触到”，手掌与地面仍保持垂直，小指与地面接触，如附图(14)。最后，手掌心朝地面转，并覆盖地面，标记“合掌、合掌、合掌”如附图(15)。左手重复此顺序：“落下、落下、落下”，如附图(16)，“触到、触到、触到”如附图(17)，“合掌、合掌、合掌”如附图(18)。现在应该是双手平行，拇指相接触，两食指间约距离十公分。

接着，低下头碰触拇指，当您拜下时，如附图(19)，标记“拜下、拜下、拜下”，当前额碰触到拇指时，如附图(20)，“触到、触到、触到”。接着起身直到手臂伸直，标记“抬起、抬起、抬起”，如附图(21)。这是第一次的礼拜。

当手臂伸直时，我们重复一开始的顺序，作第二次的礼拜，这次由双手在地面开始，当我们转动右手手掌时，标记“打开、打开、打开”，如附图(22)，之后“抬起、抬起、抬起”，如附图(23)，“触到、触到、触到”如附图(24)。接着换左手，“打开、打开、打开”如附图

(25)，“抬起、抬起、抬起”如附图(26)，“触到、触到、触到”如附图(27)。这一次当我们举起左手时，背部也要从四十五度角起身至伸直的位置，不需要分开观照此移动，只要在左手举到胸前的同时将背部打直，见附图(26)。

接着，双手再次举起至前额，标记“抬起、抬起、抬起”如附图(28)，“触到、触到、触到”如附图(29)，双手移至胸前，“落下、落下、落下”如附图(30)，“触到、触到、触到”如附图(31)。接着，再一次的弯下腰，“拜下、拜下、拜下”。^[11]最后，双手一一放下，“落下、落下、落下”，“触到、触到、触到”，“合掌、合掌、合掌”，“落下、落下、落下”，“触到、触到、触到”，“合掌、合掌、合掌”。再一次，前额碰触拇指，“拜下、拜下、拜下”，“触到、触到、触到”，再次起身，“抬起、抬起、抬起”，第二次的礼拜完成。第三次的礼拜以相同的步骤完成，重复上述步骤(22)开始。

在第三次的礼拜之后，从地板起身，如同之前一样由右手开始，“打开、打开、打开”，“抬起、抬起、抬起”，“触到、触到、触到”，换左手，“打开、打开、打开”，“抬起、抬起、抬起”，“触到、触到、触到”。再次将双手举至前额，“抬起、抬起、抬起”，“触到、触到、触到”，双手放回胸前，“落下、落下、落下”，“触到、触到、触到”。这一次我们不作第四次礼拜，而是将双手一一放在大腿上，回到在初始的位置。从右手开始，标记“落下、落下、落下”，如附图(32)，“触到、触到、触到”如附图(33)，“合掌、合掌、合掌”如附图(34)，换左手，“落下、落下、落下”，如附图(35)，“触到、触到、触到”如附图(36)，“合掌、合掌、合掌”如附图(37)。

当我们完成了礼拜之后，接着进行行禅，然后是坐禅。当您改变姿势时，应该保持正念，别匆忙或漫不经心地站起或坐下。在开始站起之前，应该标记“坐、坐”如附图(38)，接着，当您站起时，“站立、站立”如附图(39)。一旦站好时，马上接着行禅，如此您对当下清楚的觉知才会是持续不断的。如此一来，礼佛禅扮演着支持行禅的角色，就像是行禅扮演着支持坐禅的角色一样。

在密集禅修课程期间，学生会被指示以此方式练习这三种禅修技巧，完成时，他们会被指示稍作短暂的休息，再从头开始一次，在课程期间一轮接着一轮的练习，通常是二十四小时为一周期。当一个周期结束，学生会向他的禅师作报告，并接受下一阶段的课程，包含更复杂的行禅与坐禅技巧。

由于这本小册子是针对教授基本的禅修，进阶课程将不在此讨论。一旦对这些基本技巧熟练之后，若希望能更进一步，就应该寻找有资格的禅师给予指导。若无法参加禅修课程，您可以一天一次或两次，开始练习这些技巧，并每周或每月联系您的禅师，根据禅师与学生都能同意的训练规则，以渐进的步调学习新课程。

正式的禅修练习解说到此结束。在下一章也是最后一章，我将讨论如何将本书所学的概念融入日常生活中。再次感谢您对禅修的兴趣，希望您平和、喜乐、免于苦恼。

注释：

[10]圆括号表示在附件处有相对的图示。

[11]从这里开始，技巧与附图的12到31是完全相同的，重复作第二次与第三次。

第六章：日常生活

到目前为止，正式禅修练习的基本技巧指导已经完成。前面几个章节的教学，已足够让初学者朝着了解实相本质的道路开始。在这最后的章节，我将讨论将禅修练习融入日常生活的几个方法，如此一来，即使当我们没有在进行正式禅修时，也可以维持基本程度的正念与清楚的觉知。

首先，有必要讨论伤害明觉心的活动，为了让禅修带来持续正面的结果，人们必须避免的活动。

如第一章所说明的，“禅修”是相对于心理上的“药物”。服用药物时，有某些特定的物质是绝对要避免的，这些物质若与治疗的药物一起服用，会让药物失去效用或是更严重地，结合药物的治疗效力产生有害的物质。相同的，在禅修中，因某些活动倾向于蒙蔽我们的心，潜在地会让禅修的努力徒劳无功，或是更糟的，造成人们对禅修的误解，因而培养了不健康的心理状态。

禅修是为了培养明觉心与了知，除去沉迷、厌恶与妄想，终究免于苦恼。由于某些行为与言语的本质是与负面的心相连结，被视为是禅修的禁忌，这些行为会产生相反的效果，污染而非净化我们的心。坚持继续从事这些行为的禅修者，练习将会面临重大的困难，养成对禅修练习与个人有害的习性。要确保心的明净，并有能力了解实相，某些行为就必须要从生活中戒除。

首先，有五种行为必须完全戒除的，因为它们本身就是不对的。^[12]

1.必须戒除杀害生灵。为了培养自身的健康状态，我们必须致力以其为原则，不去杀害任何有生命的众生，即使是蚂蚁、蚊虫或是任何种类的动物。

2.必须戒除偷窃。为了找到自己内心的平和，我们必须能让他人也能拥有他们内心的平和；而且偷窃是对人身安全的基本权利的否定。再者，若我们希望戒除沉迷，就必须能控制自己的欲望，进而延伸尊重他人的所拥有的财产。

3.必须戒除通奸或不当的性行为。在情绪上或精神上伤害到现有的婚姻或承诺相关人的两性关系，是造成压力与苦恼的原因，也是心的堕落。

4.必须戒除说谎。若希望能找到真相，我们必须避免说谎。蓄意地误导他人远离事实真相，对自己和他人都是伤害，也是与禅修的目标相互矛盾的。

5.必须戒除服用毒品或酗酒。任何会毒害我们的心的物质，很明显的是禅修练习的禁忌，因为它违背了自然与明净的状态。

因为这些活动本身不健康的本质与对心固有的负面影响，若希望禅修能有所成就，完全地戒除上述活动是必要的。

再者，有某些特定的活动需要适度，否则禅修练习将会受到干扰。这些活动的本身并非绝对不对，但若过度参与，将会阻挠心的明净，也降低了禅修的益处。^[13]

第一种是吃。若希望禅修能有真正的进展，我们必须要注意不要吃过量或太少。经常性的对食物迷恋，对禅修进展会是一个很大的障碍，因为迷恋不但蒙蔽我们的心，而且过量的饮食会让身心昏沉。吃是为了生存，但活着并不是仅只是为了吃。在密集禅修期间，禅修者

每天仅吃一餐，并未因此而对身体造成负面的影响，而这般适量饮食的正面影响，则是心的明净与免于过量的进食。

另一种会干扰禅修练习的活动是娱乐，看电影、听音乐等等。这些活动本身并不是坏事，但是过度地参与就很容易沉迷。

在某程度来说，沉迷是无节制的一种形式，它涉及到大脑中的化学作用，而阻止了清楚的觉知与心的明觉。当沉迷与迷恋被带到人们的生活中，从娱乐活动得到的快乐是短暂且无法令人满足的。认真的禅修者应该决意在短暂的一生中，把时间用来作最好的利用，培养平和与知足，而不是将时间浪费在无意义且不能带来持久的喜乐与平和的活动上。若希望找到真正的喜乐，人们参与娱乐活动应该要适度，网络上的社交活动或类似的活动也应该适度。

第三种必须适量的是睡眠。睡眠是经常被忽视的一种上瘾。大部分的人都没有体认到他们如何的依恋睡眠，把睡眠当成是一种逃离周遭现实问题的方法。许多人患失眠症，困扰地以为他们没有得到足够的睡眠，恶性循环导致压力增加而更难入睡。

透过禅修的练习，您会发现跟以前比起来，您需要较少的睡眠，因为您的心变得更平静。失眠对禅修者而言不是一个问题，因为禅修者可以甚至用躺着的姿势禅修，保持着没有压力的心。难以入睡的人应该训练自己观察腹部的起伏，必要时做整个晚上的标记“起”、“伏”，即使无法入睡（由于禅修所带来宁静的心，这通常不太会发生），他们会发现自己像是整夜熟睡般地得到休息。

最后值得一提的，真正能在禅修练习获得成果，禅修者应该至少维持一段时间的禁欲，而不仅仅是避免不道德的性行为，因为所有的性行为永远是令人沉醉的，并且终究会是获得心中明净与平和的障碍。

一旦不从事这些干扰明觉心的活动后，我们可以开始将禅修觉知融入日常生活中。针对日常生活体验来禅修有两种方式，应该一起练习，方法如下。

第一种方法是注意力专注在身体上，因为它是最明显的体验目标。如同在正式禅修中，身体总是能够被观察，因此它成为日常生活中，对实相产生清楚觉知最合宜的媒介。身体通常处于四种姿势之一——行走、站立、坐或躺卧，我们纯粹觉知自己的姿势，把它当成禅修的目标，以带来明觉心。

例如行走时，我们可以标记“走、走、走、走”，或是“左、右、左、右”；当我们站立不动时，可以专注在站立的姿势，并标记“站、站”；坐着时，标记“坐、坐”；躺卧着时，标记“躺、躺”。如此便可在任何时刻，即使不是在正式禅修时，培养明觉心。

再者，我们可以应用相同的技巧在身体的小范围移动上——比如说，当我们弯腰或是伸展四肢时，可以标记“弯腰”和“伸展”；移动四肢时，标记“动”；转身时，标记“转”等等。每个动作都可以当成禅修练习，刷牙时，“刷”；咀嚼食物或吞咽时“嚼、嚼”，“咽、咽”等等。

烹饪、打扫、运动、淋浴、更衣，甚至在如厕时，都可以对身体所涉及的移动保持正念，时时刻刻对实相产生清楚的觉知。这是人们可以也应该用来将禅修练习融入日常生活的第一种方法。

第二种方式是观照感官的觉知——看、听、闻、尝和感觉。一般的感官体验倾向于让人产生喜欢或是不喜欢，这些是导致沉迷或厌恶的原因，当它与自己的偏好不一致时，终究变

成苦恼。为了要让我们的心保持明净且没有偏见，我们应该总是试着在感官体验的当下产生清楚觉知，而非让心随着惯有的习性，对此体验产生评判。因此，当看到东西时，仅需要知道看到，提醒自己“看到、看到”。

当我们听到声音，应该同样的标记“听到、听到”；闻到香气或是臭气，标记“闻到、闻到”；吃东西或喝饮料时，不需要对所尝到的味道产生喜爱或排斥，仅需标记“尝到、尝到”。当身体有所感觉时，热或冷、硬或软等等，应该标记“感觉、感觉”或是“热”、“冷”等等。

依照这样的方式练习，我们将能够接收到全方位的体验，而不将实相分类成“好的”、“坏的”、“我”、“我的”、“我们”、“他们”等等，因而真正的平和、喜乐与免于苦恼才有可能时时刻刻、在任何状况下存在。一旦了解到实相的真实本质，心不再以非如实的方式，对感官的目标作反应，我们将免于沉迷与厌恶，就如同飞翔的鸟，不需要任何依附的栖息点。

这是日常生活中练习禅修的基本入门，即使不是在正式禅修时，也能将禅修练习融入生活中。这两种方式之外，也可以运用到第一章所提过的任何目标——疼痛、想法或是情绪。把本章所讨论的技巧当成附加的方法，让我们持续地体验禅修练习，这样我们就可以时刻学习了知自身和实相。

如何禅修的基本教学到此结束。要记住，任何一本书不论写得多详细，都不能取代您诚挚的练习。您可以谨记任何书上的智慧，但若未依循练习，将仍然是在守护他人的智慧，就像是看顾属于别人牛群的牧牛者。

相反地，若您能接受如本书的基本原则，把它当成充分的理论知识并诚心的依循练习，可以确定的是，您必然能够与其他无数的人一样获得相同的结果——平和、喜乐并真正地免于苦恼。

最后一次地感谢您花时间读完这本禅修教学的简短介绍，而我再一次诚挚地希望，这本书带给您和您所接触的人平和、喜乐、免于苦恼。

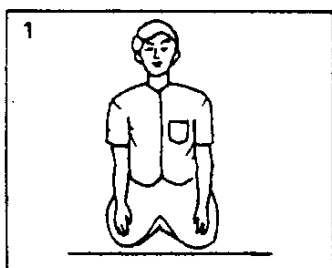
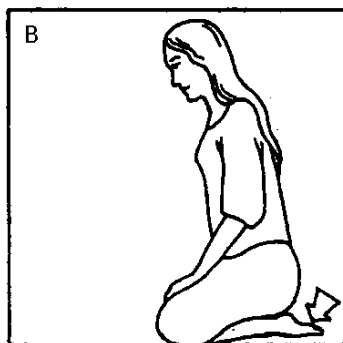
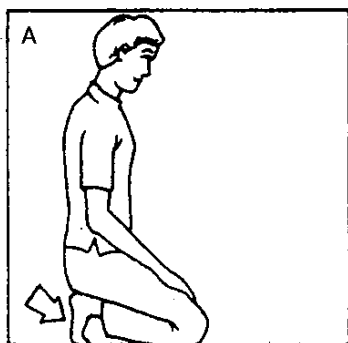
若您发现本书中有所缺失或是不清楚的地方，或是您想要有更详细或特定的禅修练习解说，欢迎您透过我的网志与我联络：<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>。

注释：

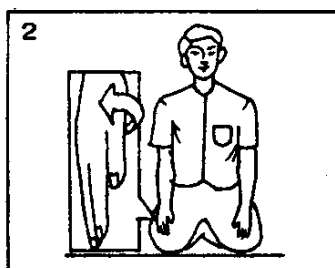
[12]这五种行为与佛教的五戒相符。

[13]下列所述是依据佛教禅修者，通常在节日或密集禅修课程期间所遵行的八关斋戒，在五戒之外加上了三条戒律。

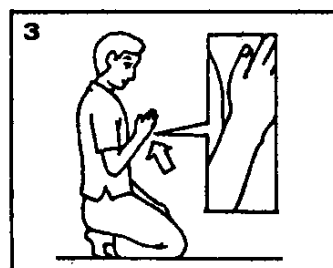
附录：图示



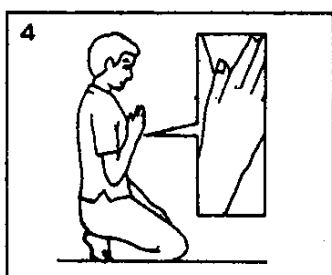
坐



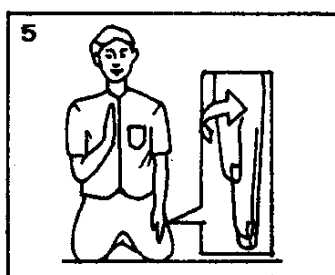
打开



抬起



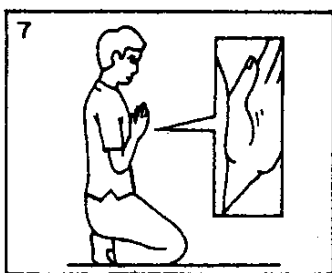
触到



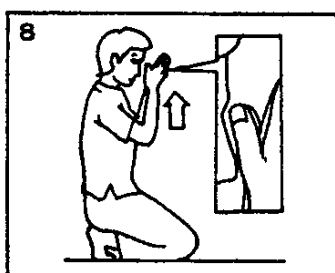
打开



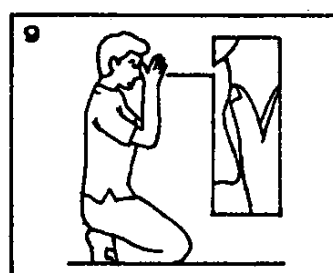
抬起



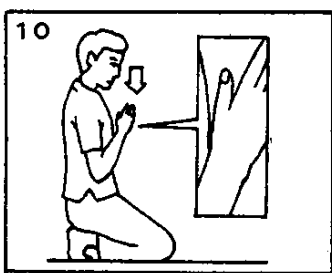
触到



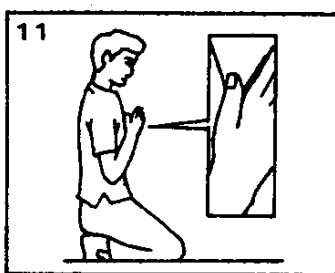
抬起



触到



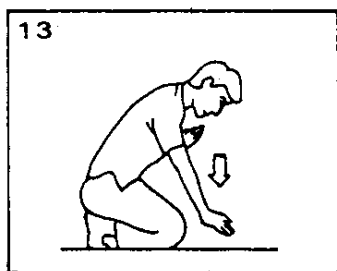
落下



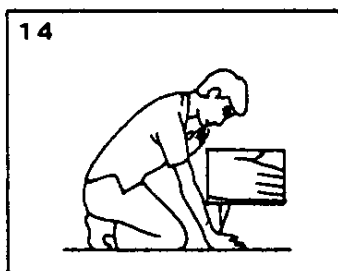
触到



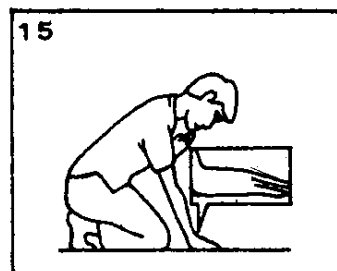
拜下



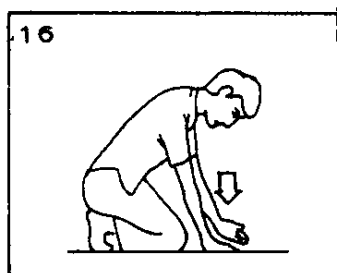
落下



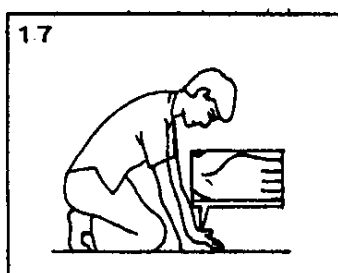
触到



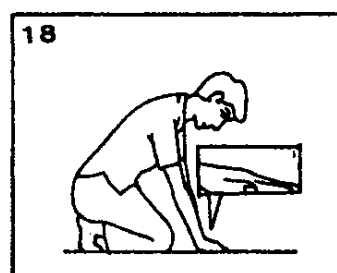
合掌



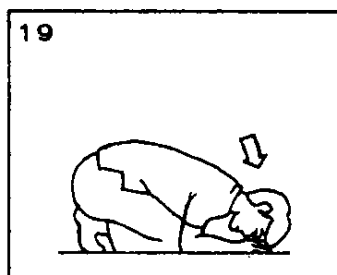
落下



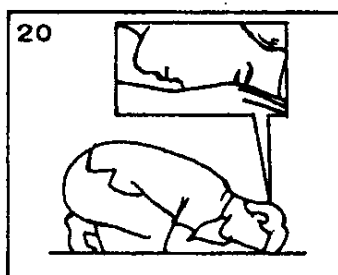
触到



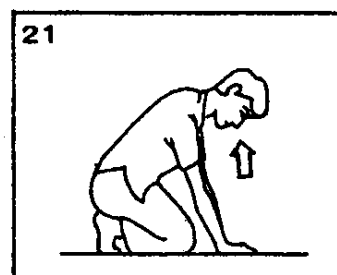
合掌



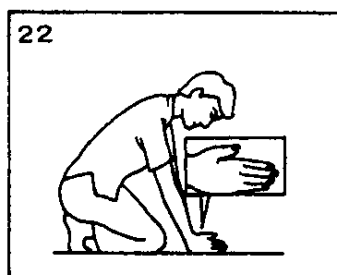
拜下



触到



抬起



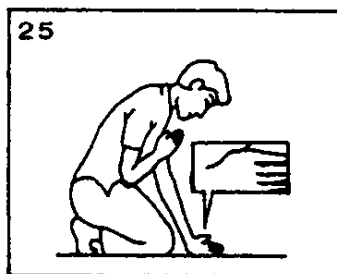
打开



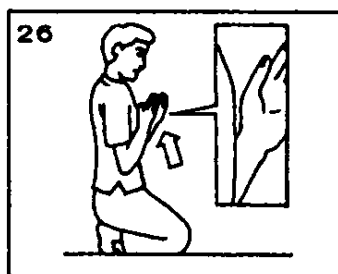
抬起



触到



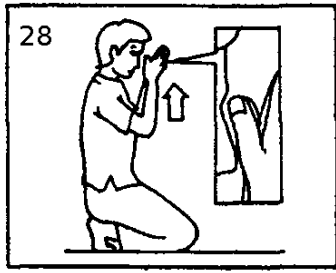
打开



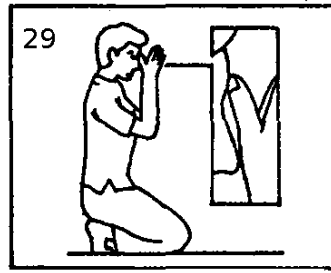
抬起



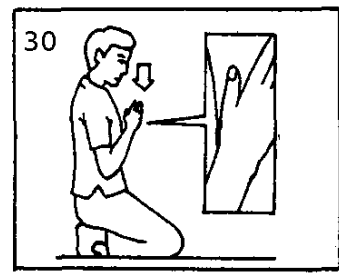
触到



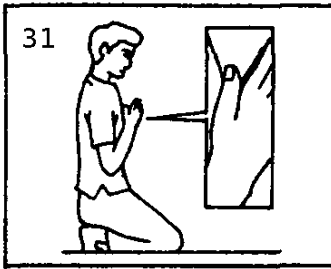
抬起



触到

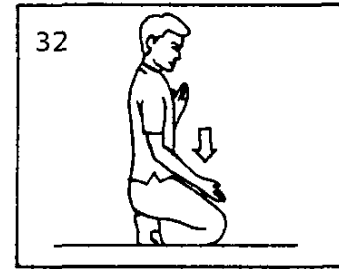


落下

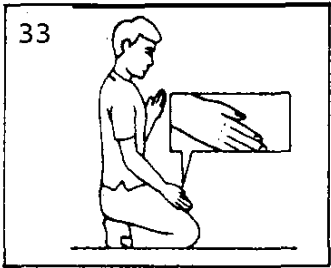


触到

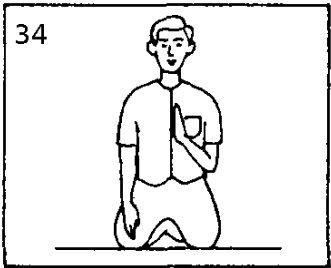
从12到31，
重复2次。
然后从32继续。



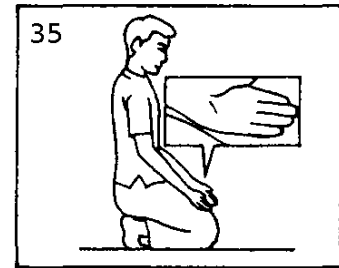
落下



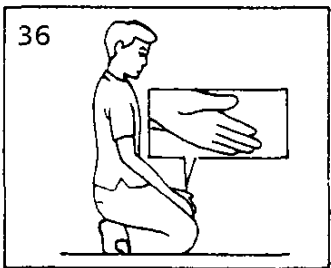
触到



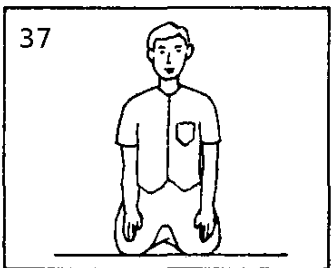
合掌



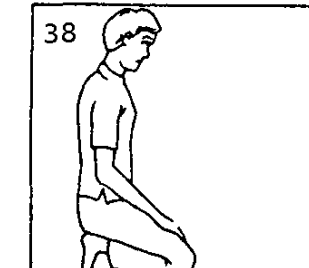
落下



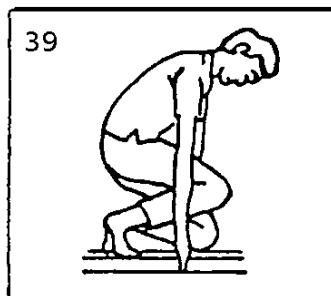
触到



合掌

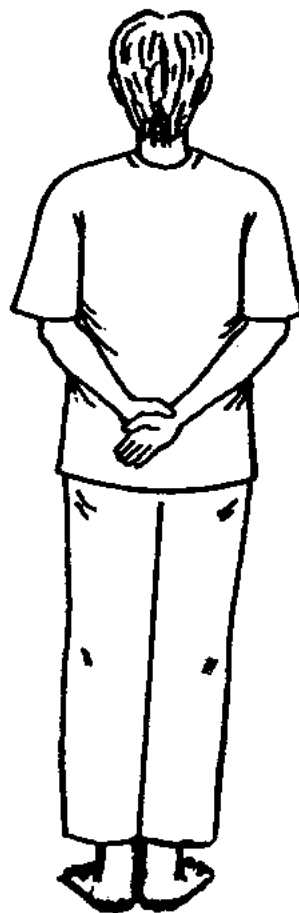
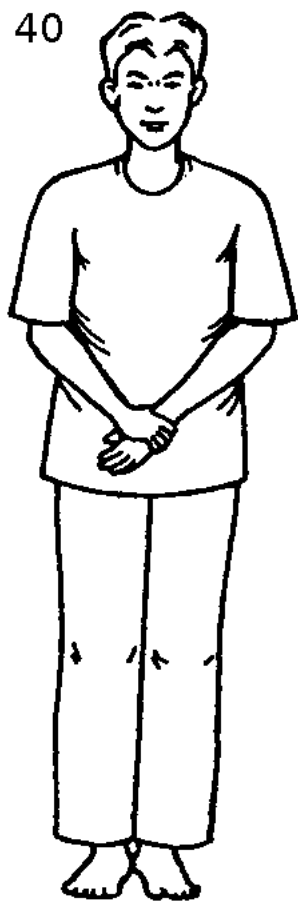


坐



站立

40



41

