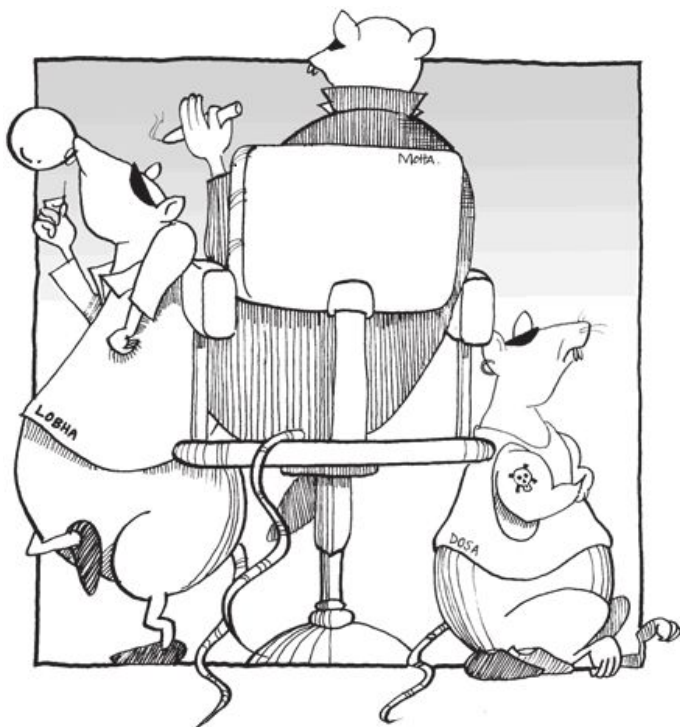


別小瞧煩惱

他們會嘲弄你



德加尼亞 西亞多



別小瞧
煩惱
它們會嘲弄你
火朗 禪師

NAMO TASSA BHAGAVATO

禮敬 那位 薄伽梵

ARAHATO

阿拉罕

SAMMĀ-SAMBUDDHASSA

無上 全自覺者

目錄

感恩.....	5
什麼是煩惱?	7
覺照禪修.....	13
心的功夫.....	15
放鬆.....	19
正確的態度.....	23
善巧地覺照.....	32
姿勢/吃/日常活動.....	36
閒逛的心/聲音.....	46
疼痛/苦受/情緒.....	50
綿密覺照.....	58
為什麼?	60

小參.....	62
任運覺照.....	64
慧.....	76
思想的盛筵.....	84
把禪修進行到底.....	146
禪修的正确態度是什麼?	152
漢譯說明.....	162

感恩

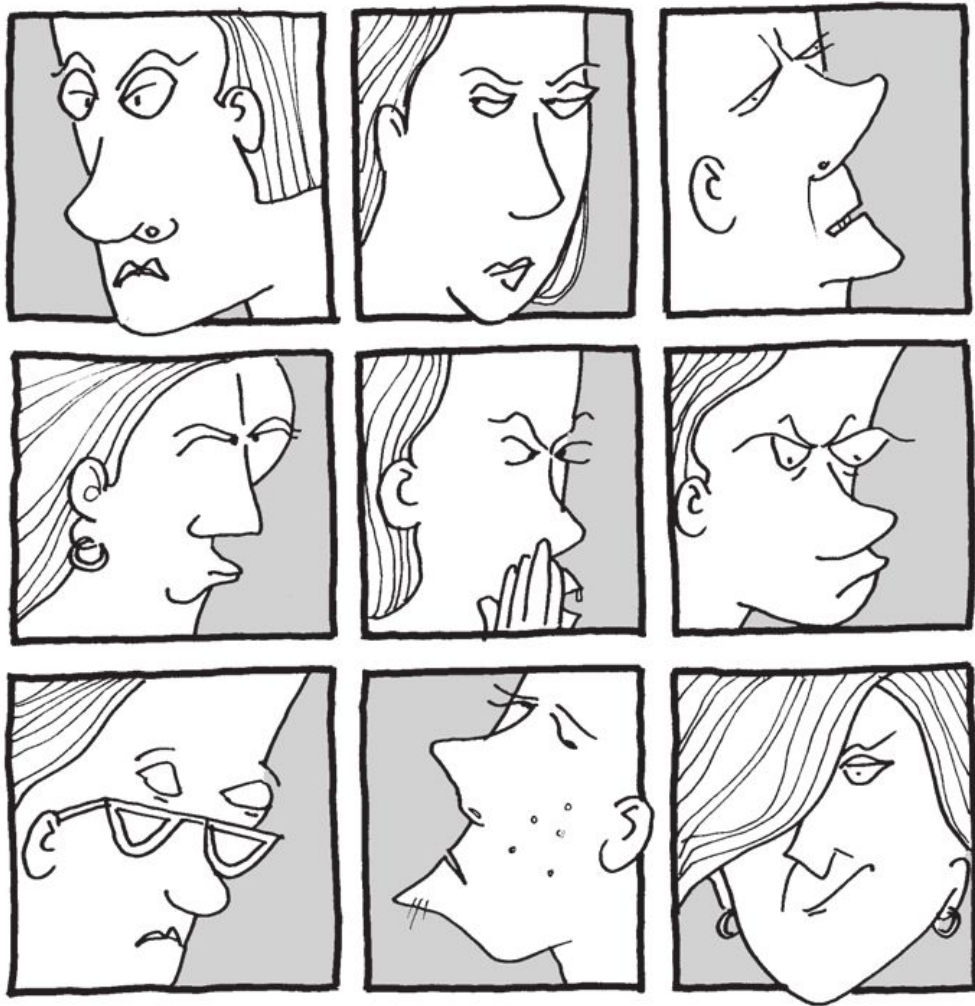
我要特別感恩我的師父，已故的 學悟憫 西亞多 尊者
善巧 大長老，正是恩師教給我佛法，也教給我對待心靈發展的
正確態度，以及禪修的正確態度。

我也要感謝所有的禪修者，本書中的許多回答和解釋，因
緣於他們的問題和困境。我衷心希望本書能幫助禪修者更好地
理解覺照禪修，並深化他們的修行。

最後，我想感謝為此書的面世做出貢獻的每一個人。

僧 火朗

緬甸



別人的煩惱是如此顯而易見

什麼是煩惱？

煩惱不僅包括貪嗔癡的粗大顯現，而且包括貪嗔癡的朋友、親戚甚至遠房親戚！

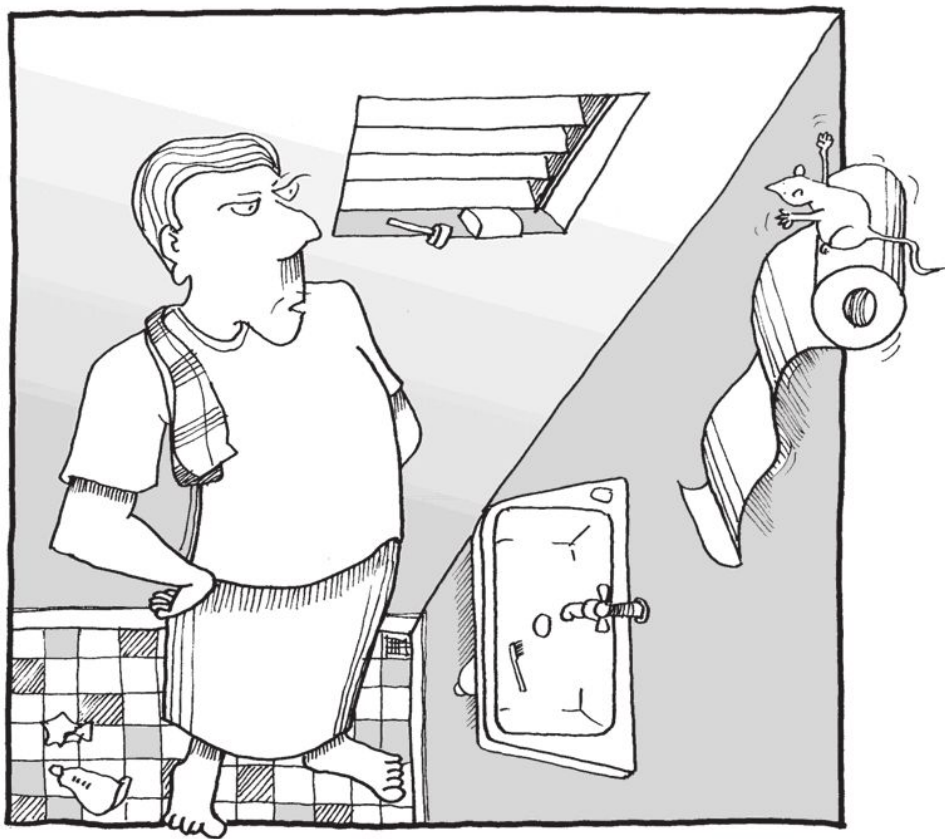
看看自己是否幹過下面的事或類似的事：

心中閃過這樣的念頭：

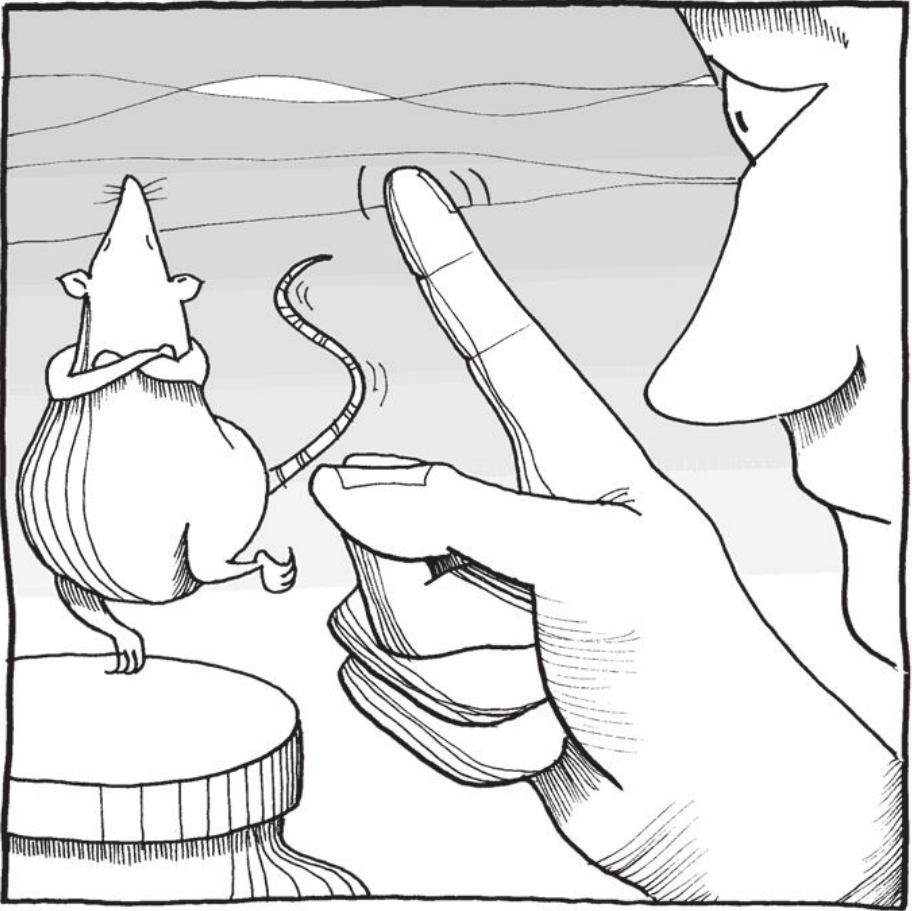
“都這個時候了，這些燈不應該還亮著！” “他的行為好討厭” “他不應該那麼幹” “要是我來幹，我能幹得更快” “我是個沒希望的禪客，我怎麼也沒法安住於生滅哪怕一分鐘”

“昨天禪修很棒，今天心裏很亂” “哇，這一座真妙，現在我真得要下功夫覺照了，免得失了這美好的感覺~” “我得呆在禪堂，否則別人會認為我懶” “今天我要再加一份番茄，多吃番茄有益健康~” “唉！沙拉裏有洋蔥~” “又沒有香蕉~”

“他可自私了，從不代人著想” “我怎麼碰上這事？！” “誰負責清掃廁所？！” “這禪客怎麼在這裏行禪？” “他們不應該發出這麼多噪音！” “這裏這麼多人，我無法禪修~” “有人坐了我的位置！” “她好漂亮！” “他走路的樣子好帥！”



今天該誰清掃廁所？



你為什麼要教訓別人該怎麼做？

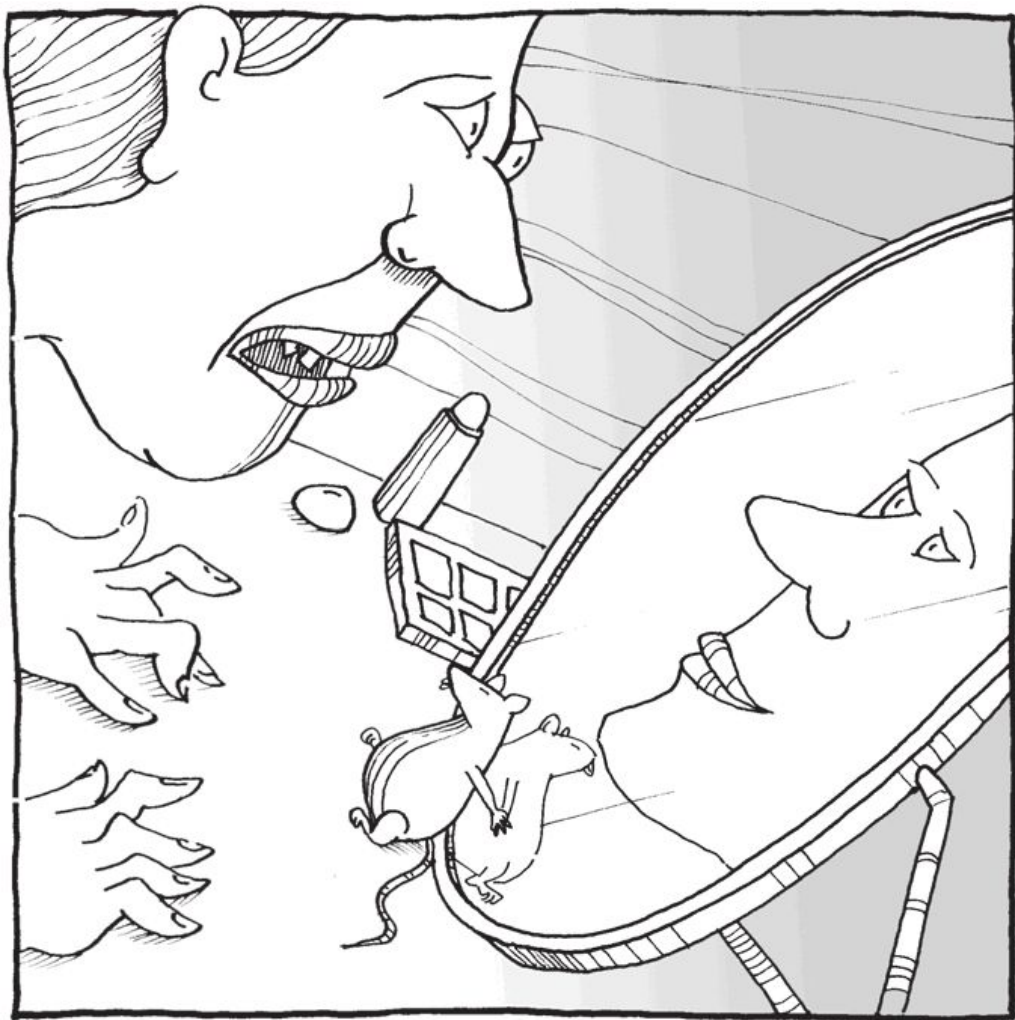
所有這些念頭都是煩惱驅動的！！別低估了它們！

你是否曾經告訴對方自己不生氣，即使你明明不喜歡他的所作所為？你是否曾經說過老板、家人和朋友的壞話？你是否常常說葷段子？你是否為了讓人給你辦事而甜言蜜語？你是否因為別人不同意你的觀點而立即提高聲調？

所有這樣的言談都是煩惱驅動的！提防它們！

你是否曾狠敲別人的門，或因房間裏有你討厭的人而拒絕進入，或者插隊，或用公司的電話打私人電話，或類似的行為——而且所有這些都是下意識地做的？

所有這些行為都是煩惱驅動的！要發覺它們！



你能看見自己的真實面目嗎？



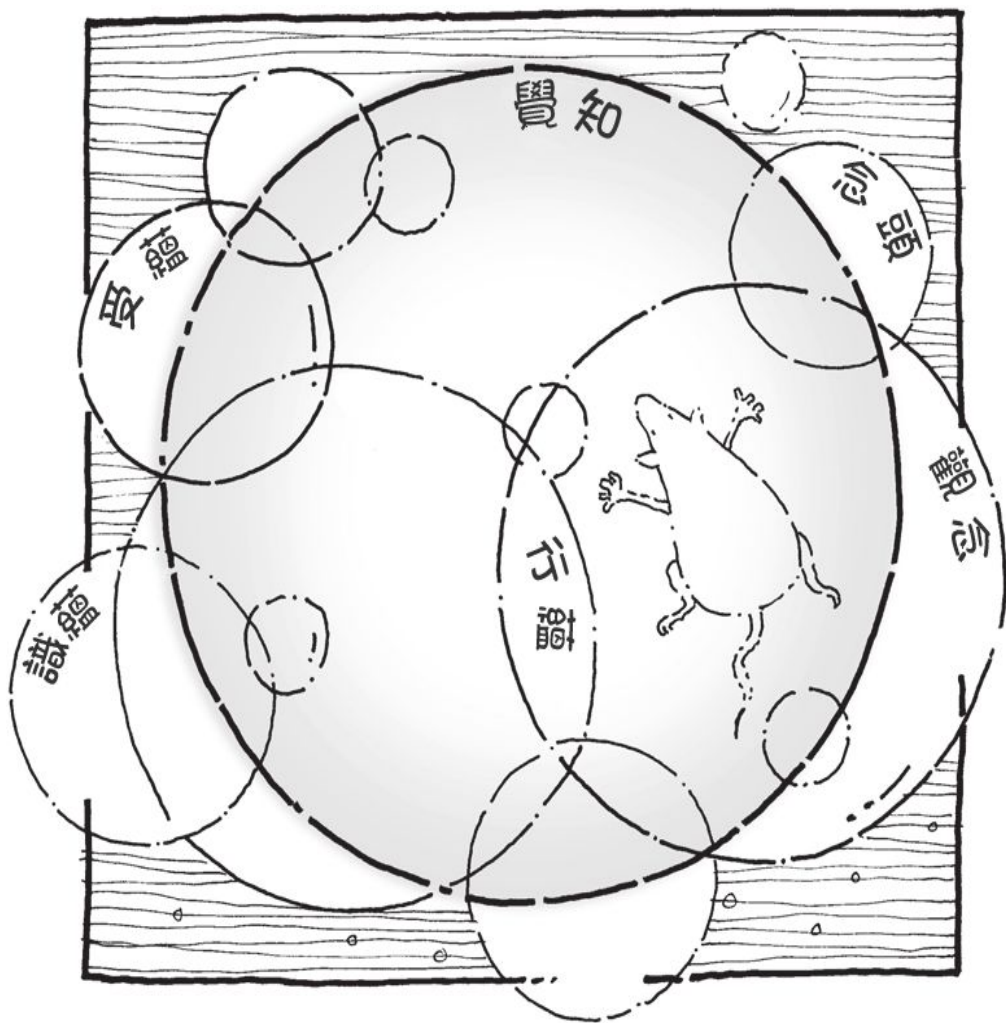
要準備迎接意想不到的——禪修從來都不是一條直路

覺照禪修

此處我們修的是覺照禪（*Satipaṭṭhāna*）。在開始禪修之前，必須知道修行的方法。為了在禪修時具備正確的心態，需要對禪修的特性 有正確的知識和正確的觀念。

我們覺照四種念處（身念處、受念處、心念處、法念處）。隨著修行的深入，我們將越來越強調心念處，因為禪修是心的功夫。

接下來的內容足以讓你起修。之後，小參將會帶你進入修行的更深處。請緩慢而仔細地 反複閱讀這些指導。



心的功夫

心的功夫

禪修是心的功夫，是保持覺照的功夫；不是身的功夫，不是要把身體怎麼弄、怎麼樣坐、怎麼樣走或移動。禪修是去直接體驗身和心，是以正確的理解、綿綿密密地直接體驗身和心。

例如，當你去注意 當下雙手是放在一起的時候，會感受和覺知到那個感覺——此即是心在做功夫。如果你在想別的事，還能知道那些接觸感嗎？顯然不能。你必須專心致志才行。當你留意自己的身體時，會發現許多感覺。你能體會到這些感覺的各自特性嗎？你必須在內心默念標記 才能將注意力和覺知帶往各個感覺嗎？當然不是必須。其實，默念標記會妨礙你觀察細節。 [漢譯按：默念標記好比拐杖，能高效幫助新手將覺知帶往所緣、專注於所緣不被雜念沖走；但是忙於默念標記就沒開互查態度、發疑情、搞調查、乃至返照禪心。除非覺知力太弱或雜念太猛，否則用不著默念標記；扔掉拐杖才能跑得更快。如若疑情發不起來、調查搞不下去乃至無力返照禪心，又不拄拐，則新手那點兒可憐的覺知必將淹死在雜念的洪流中。] **純粹只需去覺知！**

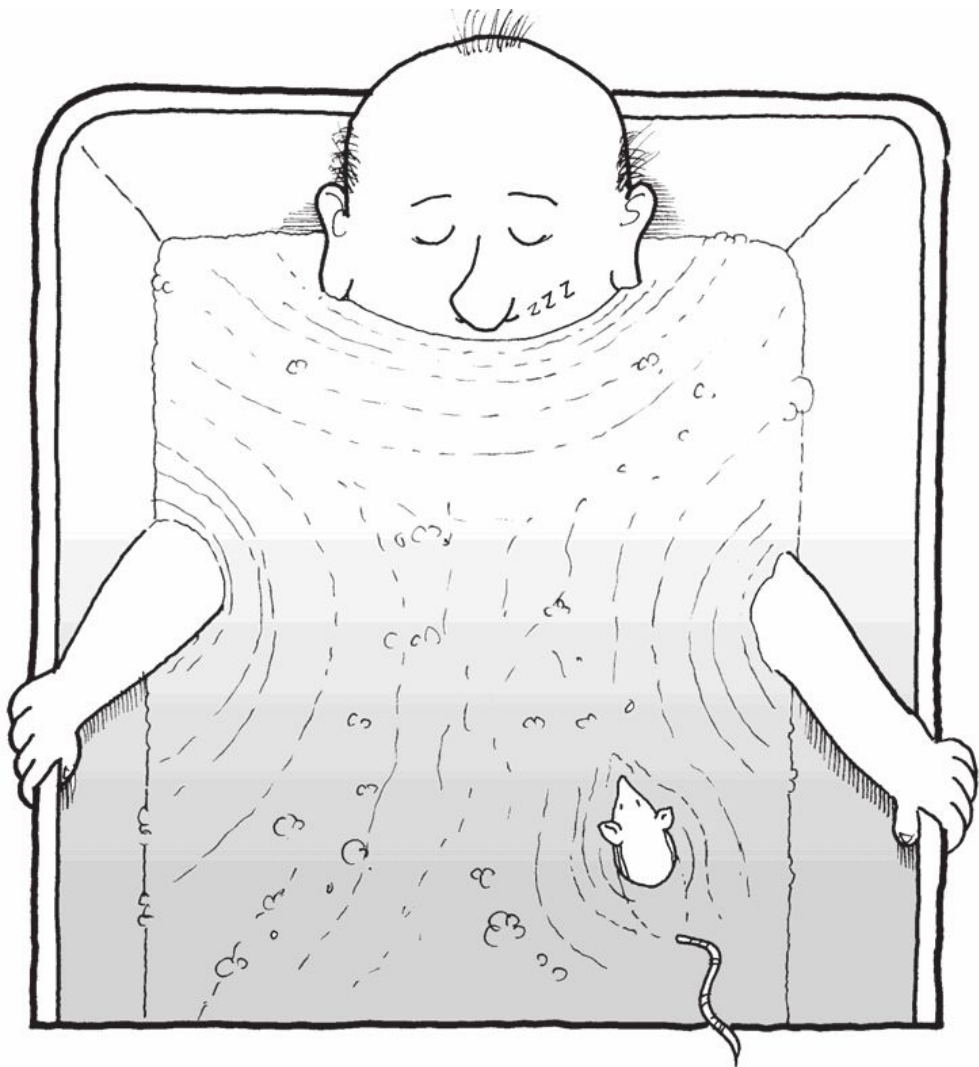
但是，提起覺知僅是整個禪修的一部分而已；此外你還需對禪修有正確的知識和清楚的理解，並善巧地用這些知識和理



無論何時何處皆可修覺照

解 配合覺知力互作。現在你正在閱讀此書，來理解覺照禪修。當你實修時，這些知識將會在禪心背後起作用。閱讀或探討法義，並將法義具體運用於實修，這些都是心的功夫，都是禪修的組成部分。

覺照的綿密性是禪心互作的成敗關鍵，也是整個禪法的要害。你必須一天到晚不斷地提醒自己“提起覺知來！”。所以要時時處處看著自己，坐著時、走著時、搞衛生時、談話時……無論你在幹什麼，去覺知“當下是個什麼？”、了知它、看著它。

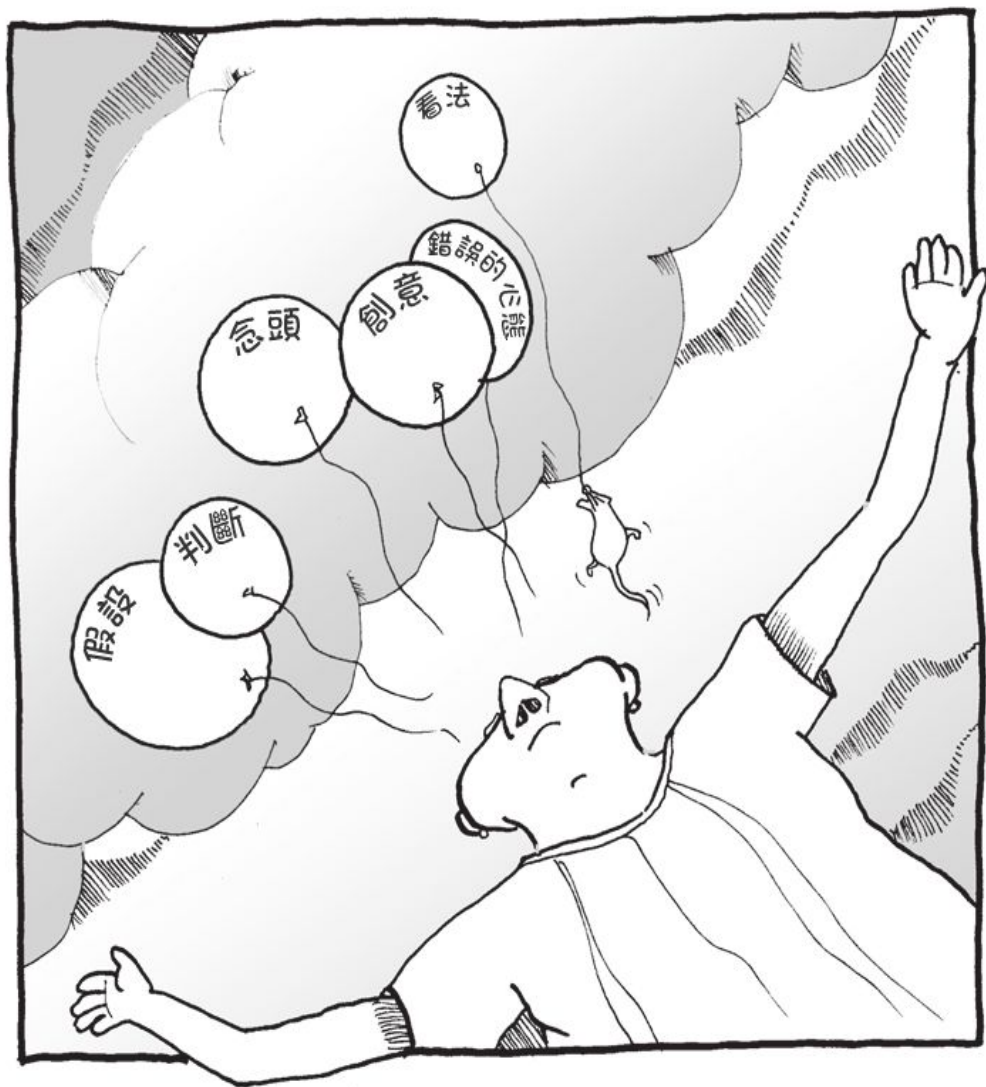


善巧地放松！

放鬆

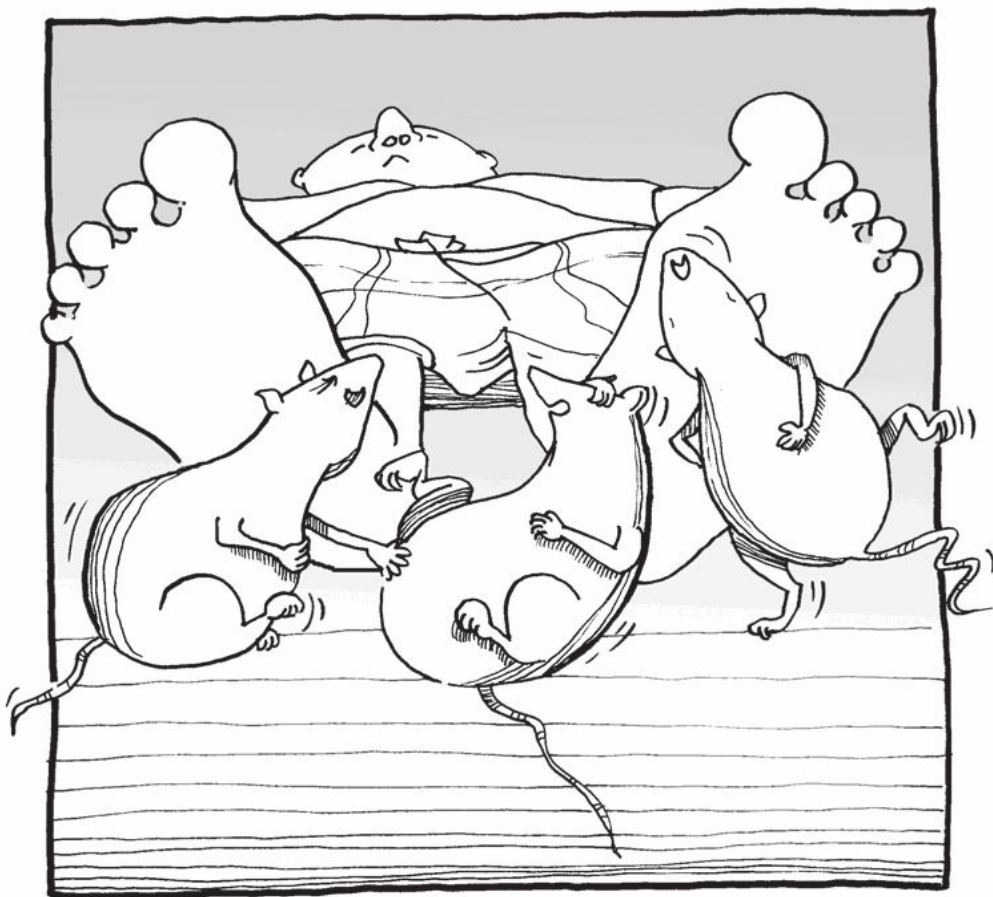
用心做功夫時，應當放鬆、不帶緊繃地禪修；不要逼迫自己。越放鬆越容易長養覺照。我們不對你說“聚焦” “集中注意力” “穿透”，因為恐怕那會意味著用力過猛；相反，我們鼓勵你“觀察” “看看” “去覺知” 或者“注意”。

如果你正在緊繃，或發現自己正開始緊繃，放鬆~ 沒必要強力用功。當下，你能覺知到自己的姿勢嗎？你能覺知到自己的手正在接觸這本書嗎？你能覺知到自己的雙腳嗎？注意你只需用多麼輕的心力 就能了知上述任何一項；那就是你保持覺知所需的全部心力了。但要記住：你必須一天到晚都這樣覺知。如果像這樣禪修，你的精進力就能全天長養；如果用力過猛、如果心揮霍精進力，你會修得很累。為了能讓禪修耐久，你僅僅只需提醒自己去覺知。這種正精進，會讓你以輕鬆的方式禪修而遠離緊繃。如果心繃得太緊或太累，你就什麼也學不到。如果身心俱疲，那麼一定是你禪修的方式哪裏弄錯了。檢查身體姿勢，檢查你禪修的方式。你悠然並且靈明嗎？也要檢



查心態，不要以一種想要得到什麼或想要什麼出現的心來禪修；你能得到的結果只是把自己折騰得很累。

所以必須知道自己當下是緊繃還是放鬆。要一整天一再地查緊繃。如果覺得緊繃，要觀察緊繃；否則緊繃就會加劇。唯有放鬆，禪修才能更容易。



疲於努力?

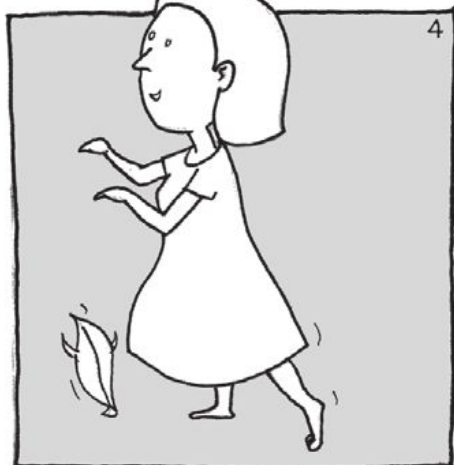
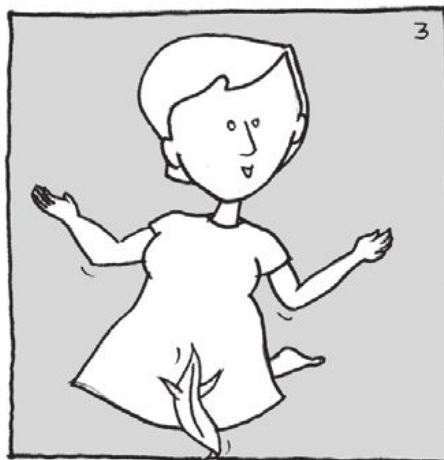
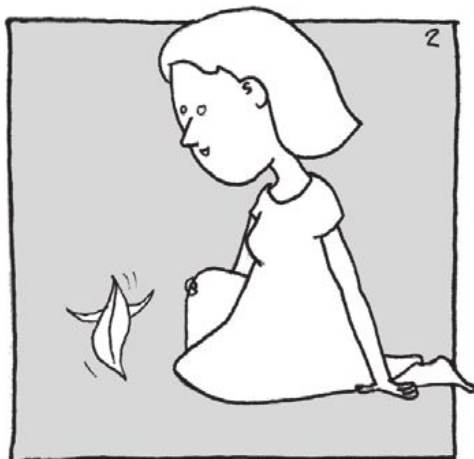
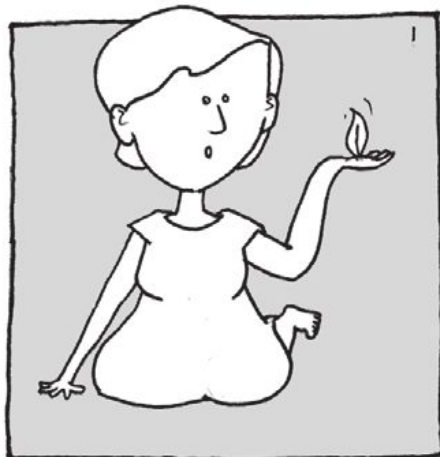
正確的態度

放鬆下來去覺知是基礎、以正確的態度或心理模式去覺知是關鍵。所謂“以正確的態度”是一種看事物的方式，此方式使你無論體驗到什麼，都覺得滿意、舒適和安詳。錯誤的觀念、錯誤的知識以及無視煩惱的雜染，這些都會侵襲你的態度。

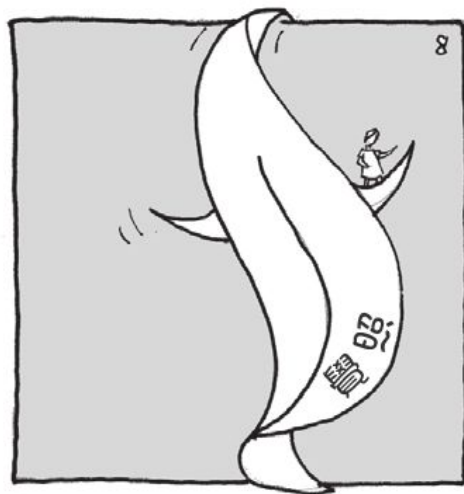
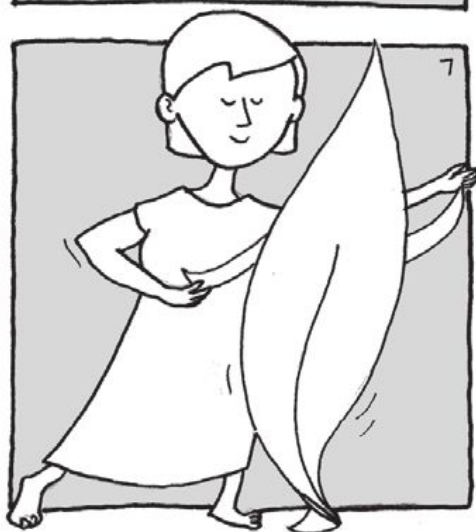
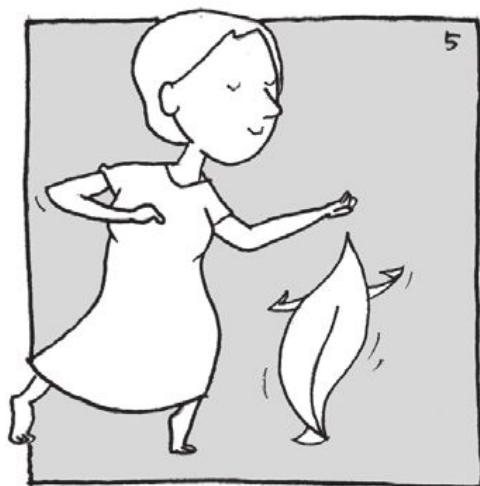
我們都有錯誤的態度，這由不得人。所以別企圖擁有正確的態度，而只試圖識別當下的態度是對還是錯。態度正確時，覺知到自己態度正確，這固然重要；但更重要的是，你要識別並調查錯誤的態度。要試著理解錯誤態度；要發現錯誤態度如何侵襲你的禪修、如何折磨你。所以在覺照時，要頻繁地檢查禪心的狀況。

正確的態度讓你接受、感恩並觀察當下的任何所緣——無論是苦的還是樂的——以一種悠然而靈明的方式。你既要接受並觀察好的體驗，也要接受並觀察壞的體驗。每一個體驗，無論好壞，都給了你一個學習的機會，去注意心是在接受所緣本然的樣子呢，還是在對著所緣起反應、做評價、生愛生恨。

與覺照共舞……



……就是與自然的本性共舞……

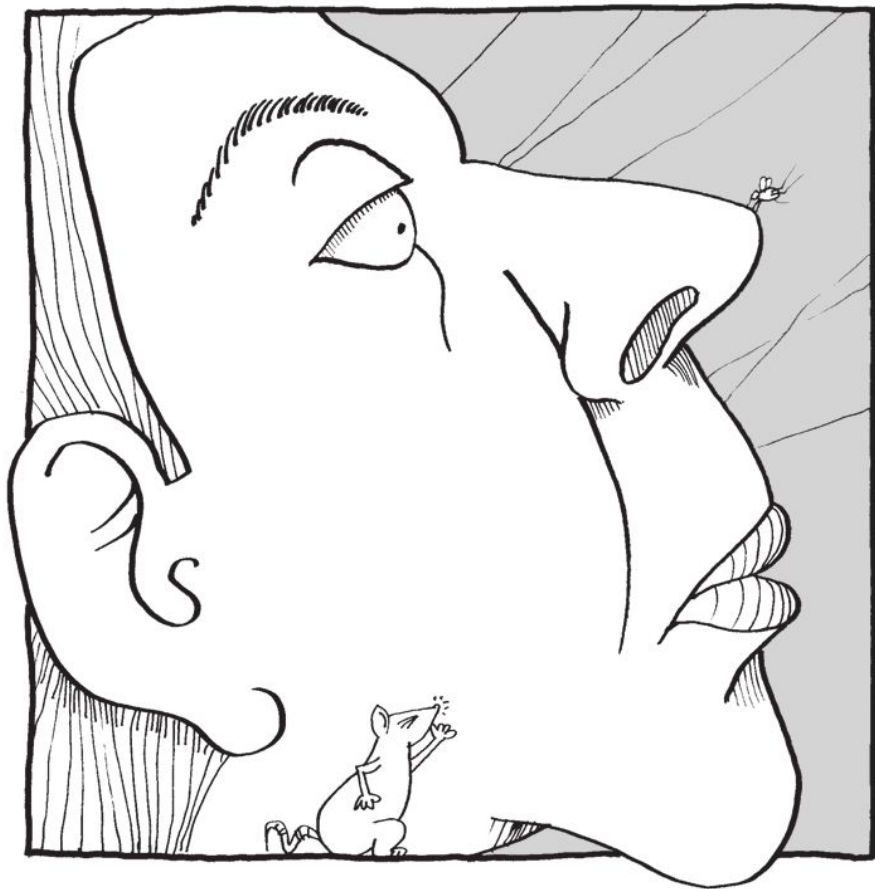


.....一任覺照長

喜歡什麼意味著你在貪它，不喜歡什麼意味著你在排斥它。貪愛和反感是愚癡引生的煩惱——愚癡或無明也是煩惱。所以不要試圖創造什麼，試圖創造什麼是一種貪婪；也不要拒絕當下這個，拒絕當下這個是一種嗔恨；不知道當下有什麼在生生滅滅，這是無明愚癡。

你不要試圖使令事物按你想要的方式出現。你要盡量按事物本然的樣子如實了知當下。認為事物應當是這樣的或那樣的，想要這個生起或那個不生起——這是期待。期待引生焦急，並且會導致嗔恨。對自己的心態有覺知是非常重要的！

評價自己的禪修並且對禪修運作方式不滿意，乃是錯誤的態度。不滿意要麼從觀念和貪欲生，要麼從無知生。事情沒按我們想當然的方式進行，這種觀念引生不滿意；事情應當有所不同，這種貪欲引生不滿意；對什麼才是正確的禪修無知，這也會引生不滿意。這些態度讓心封閉，障礙禪修。要試著認出不滿意；要全然地接受當下這個不滿意，並且靈明地看著它。在觀察並探索 當下這個不滿意 的過程中，不滿意的起因就清楚了。理解不滿意的起因會消解不滿意。不滿意再到來時，這



放鬆、觀察、學習

份理解有助于你及时认出它。你会越来越清晰地看见 不满意对身心的危害。你会对自己“评价的心态”更有觉照，并且渐渐能够放弃这些“评价的心态”。通过^[认出-接受-观察-探索起因-理解-放弃评价]这种方式，你能培育对付烦恼的技巧。

錯誤的態度由迷執引生。人人心中都有迷執。所有錯誤的態度都是貪嗔煩惱，或是它們的親戚，例如得意、悲傷、擔憂。不接受煩惱只會令煩惱更強。煩惱障礙禪修進步，並且讓人生不圓滿；煩惱阻擋你發現真正的平靜和自由。別小瞧煩惱——它們會嘲弄你！

提防煩惱。去了知自己心中生起的煩惱；觀察並試著理解它們；不要執取、拒斥或忽視它們；不要認同它們為“我的”。因為你停止了執取或認同煩惱為“我的”，煩惱就會漸漸減弱。你必須仔細檢查自己的禪修心態。

記住：覺照禪修是了知身心關係的學習過程。只是自然而平常，不是非得不自自然地慢下來不可。我們唯求按照事物本然的樣子平常地觀照。



貪嗔癡必須被緊密地監視

不必刻意用力地集中注意力。持續禪修，定力自然增長。我們的目的是變得更有覺照。覺照越綿密，心就越敏銳、越開闊。

記住：所觀照的對象並不真的重要，正在觀照的禪心才真的重要。只要是以正確的態度觀照，任何所緣都是正確的所緣。你有正確的態度嗎？



持續清洗它們直到它們褪去

善巧地覺照

覺照禪修遠遠不止是‘以善於接受的心去觀照’這麼簡單。你不能兩眼一摸黑地禪修；你不能機械地、不假思索地禪修。你必須以知識和智慧來使令你的禪修生機勃勃。

用來讓覺照變得善巧的主要互具有：

- 對禪修有正確的知識和清晰的理解
- 正確的動機或者說興趣
- 正思維[反思或者說疑情]

對禪修有正確的知識和清晰的理解，這是通過閱讀相關文章和小參來獲得；正確的動機或者說興趣，這是基於清楚地知道自己當下為何禪修。你有沒有問過自己：“為什麼我想要禪修？”“我期望得到什麼？”“我理解禪修的意義嗎？”。正確的動機和興趣 會從你對這些問題的回答中 生長出來。在實修的時候，正確的知識和正確的動機 將強烈地影響你思考或反思的方式；正確的知識和正確的動機 能讓你在恰當的時刻善巧地發問。

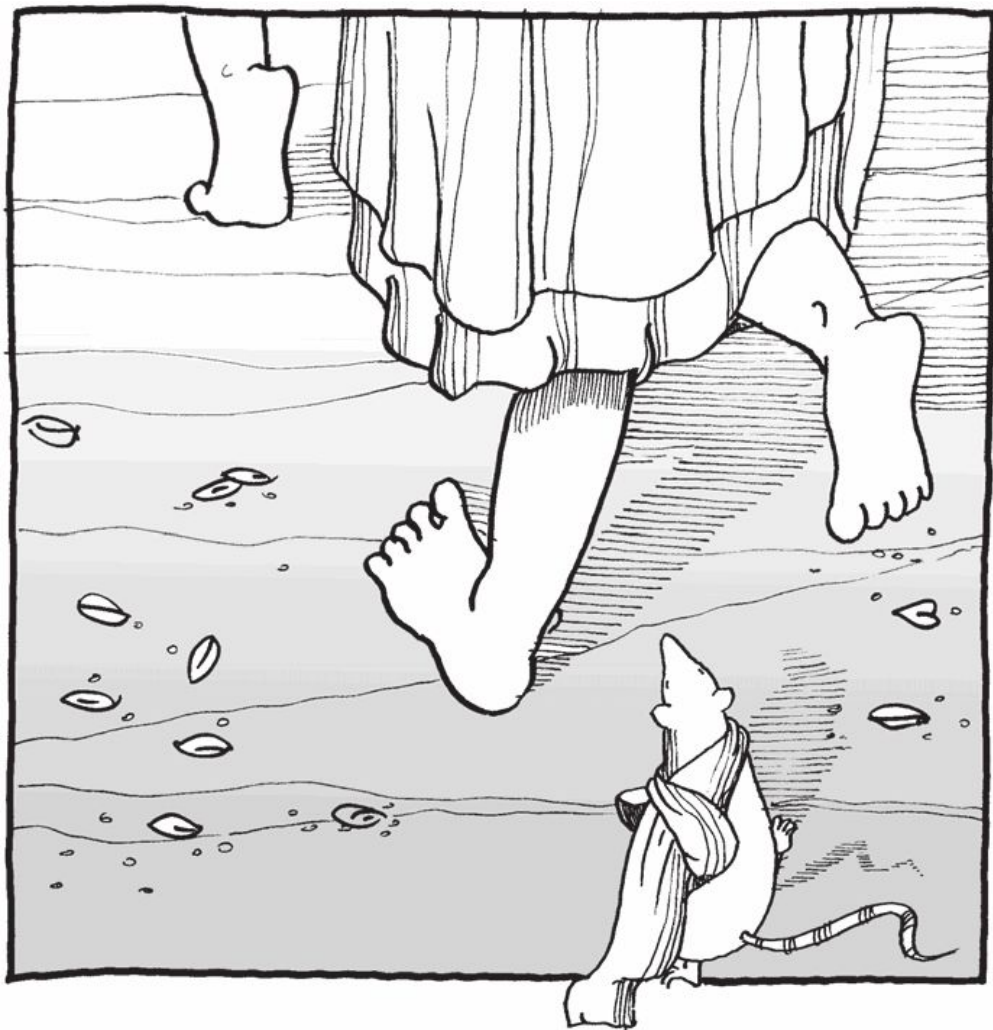


該起來走一會兒了！

正思維，反思或者說疑情，是幫助你正確地禪修的念頭。新手在禪修中碰上一個特定情況時，應當首先回憶用來處理此情況的指導，然後試著運用那些指導。如果搞不清當下的狀況，你可以向自己提問，比如：“我的態度如何？”“我在對付哪種煩惱？”。當然，不要思考或反思得太多，尤其是新手；你的心會跑題迷失。上述提問或者說念頭，應當只是用來提起觀照的興趣。

即使你有了正確的知識、正確的動機並做正確的反思，你仍舊會犯錯誤。認出錯誤是善巧覺知的重要方面。人人都會犯錯誤，犯錯是自然的本性。如果你發現自己犯了一個錯誤，接受並且感恩這個錯誤；試著從這個錯誤中學習。

覺照越綿密，對禪修的興趣越濃厚。善巧地覺照有助於深化禪修，達至全新的了悟。最終，善巧地覺照會幫助你圓滿覺照禪修的目的：毗鉢舍那觀智。



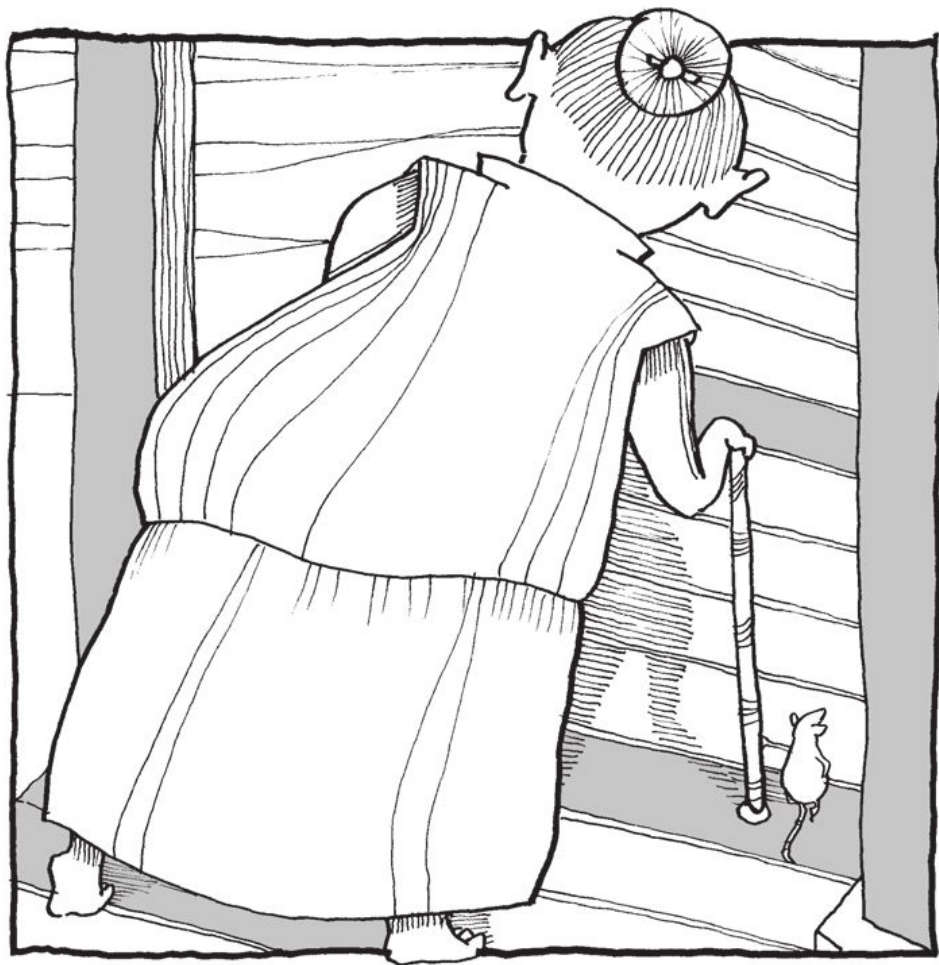
自然而平常地行禪

姿勢/吃/日常活動

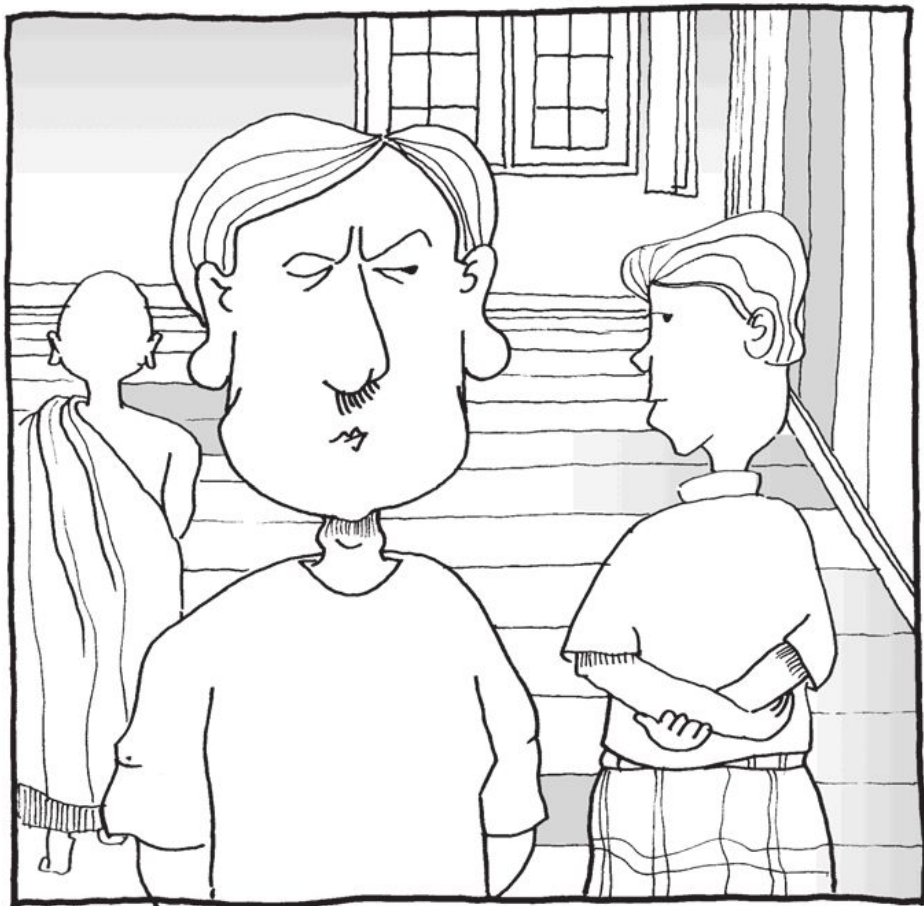
從醒來的那一刻到入睡的那一刻，時刻不忘看著自己。一發覺到自己忘失了覺照，就立即檢查心的狀態。試著去感覺當下的心情。你是否放鬆？然後才以身體任何部位的明顯感受為對象開始觀照。禪心必須單純而不複雜。你可以用任何一種感受作為主要觀照所緣，來把心帶回當下。主要觀照所緣或者說基本觀照所緣幫助你保持覺知，就在當下。當你不知道該觀照什麼時，你就去觀照主要/基本觀照所緣。但是，你不必一直都呆在主要/基本觀照所緣上。如果注意力遊移到其它所緣，諸如身體感受、聽到甚至是一個雜念，這都是完全沒有問題的——只要你能覺知到心當下正在覺知著新所緣。如果心能同時覺知到多個所緣，那也是很好的。

坐禪時要身心悠然。頻繁地檢查自己是否放鬆。若有緊繃，先放鬆，再查心態。如果有排斥的心態，品嚐體會排斥的感覺，並且觀照它。只是簡單地看著當下這個。心覺知到什麼，就看

著什麼：身體姿勢、身體感覺、呼吸、心理感受和情緒、閒逛或思考的心、聽到或嗅到。如果你只是舒舒服服地坐在蒲團上，



覺照每一個腳步，每一個移動

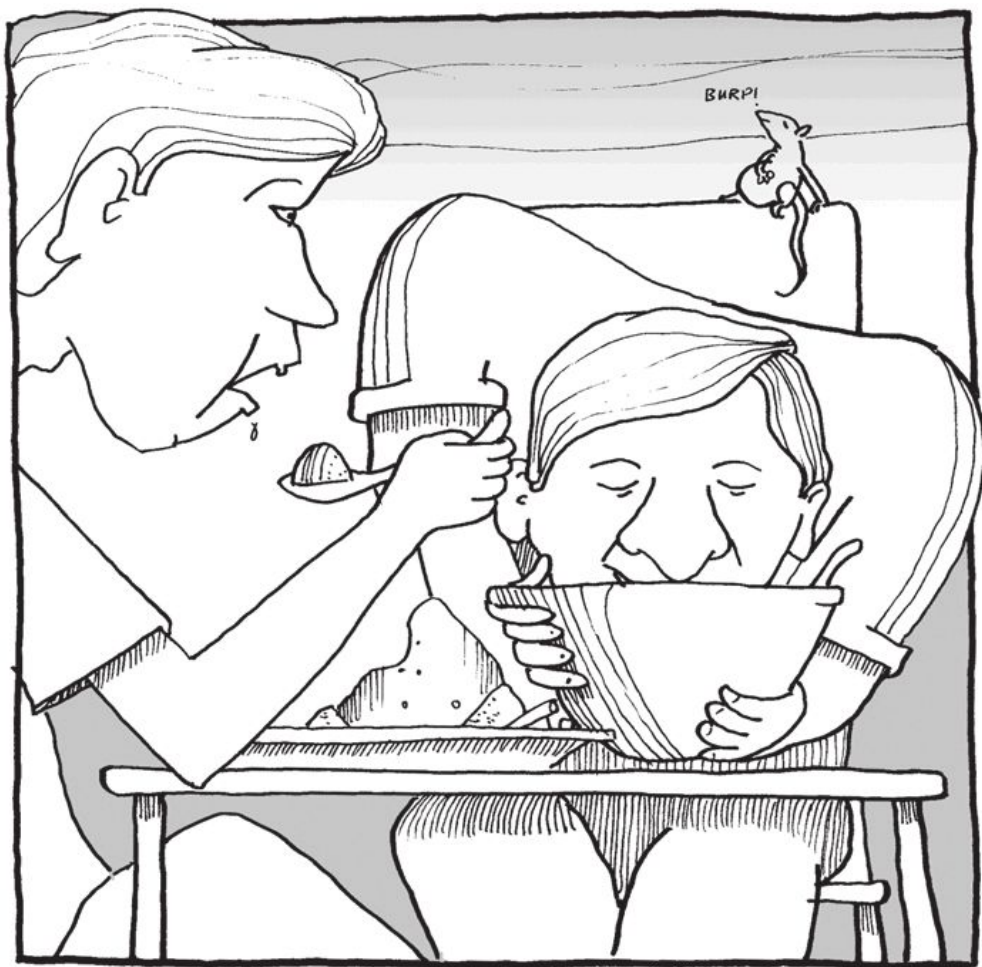


每當你看什麼的時候，要有覺知

忙於思考重要事務，完全沒有意識到當下有個思考正在進行，你就不是在禪修；如果你突然發覺‘當下有個思考正在發生著’，你就不必煩惱。放鬆，查心態，也就是重新啟動整個禪修。

每當你在走路時，就要覺知“在走路”。你不必走得太快或太慢，而只是以自然的步調走著。你可以看看心正在注意什麼，或者只是整體地覺知全身走著的感覺。如果禪心安住於某個感受或肢體移動，那也是很好的。但要記住：不必長時間地聚焦於一個所緣——其實應當避免這樣幹，如果這令你感覺緊繃的話。也可以注意“聽到”；也可以注意“正在看眼下的路”。不要東張西望，那會讓你散亂。一旦覺照變得綿密，你就要學著在看東西時保持覺照。這種對“看到”保持覺照的能力，要長期禪修才能培養出來。只要對“看到”的覺照還不熟練，“看到”就會讓你散亂、打失你的覺照。

站禪的修法遵循行禪和坐禪的基本原則。要頻繁地查緊繃！

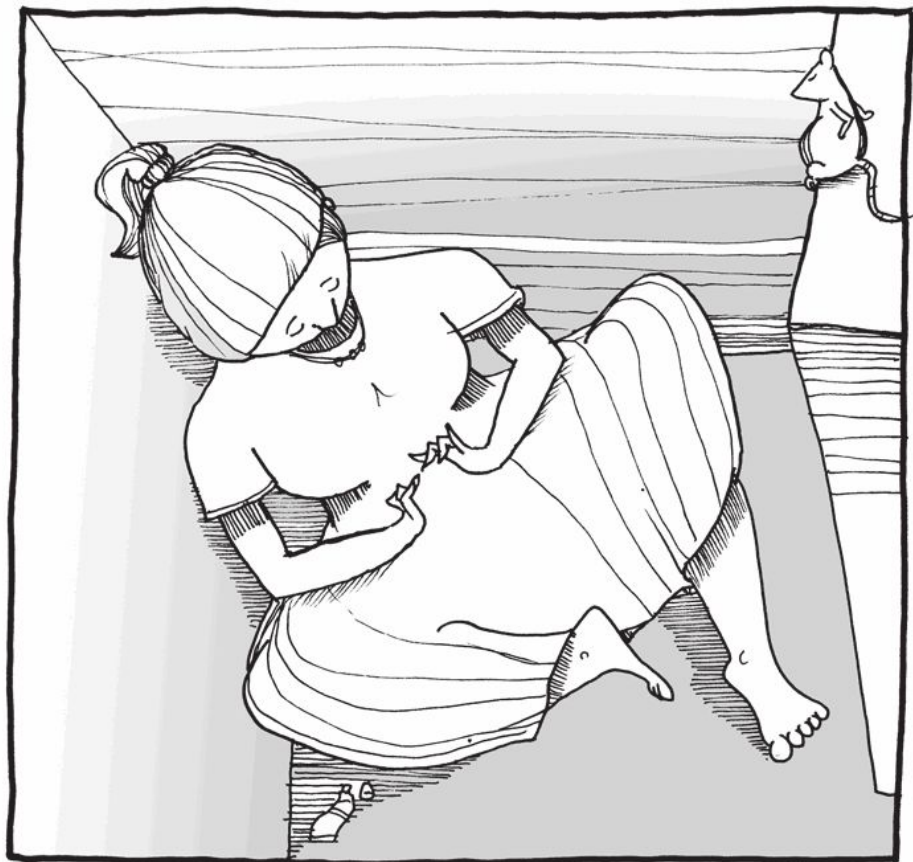


煩惱正在吃掉你！

別吃得太急，吃得太急切 會打失覺照。如果覺知到自己吃得太快，停下來看看這份急切，及其伴生的心理感受。看一會兒之後 才重新開吃。你要理性冷靜地查明吃的過程。體驗各種生理感受、嗅覺、味覺、心理狀態、喜歡的、不喜歡的；也要注意身體移動。不必擔憂觀得不夠細，只要有覺知就行。

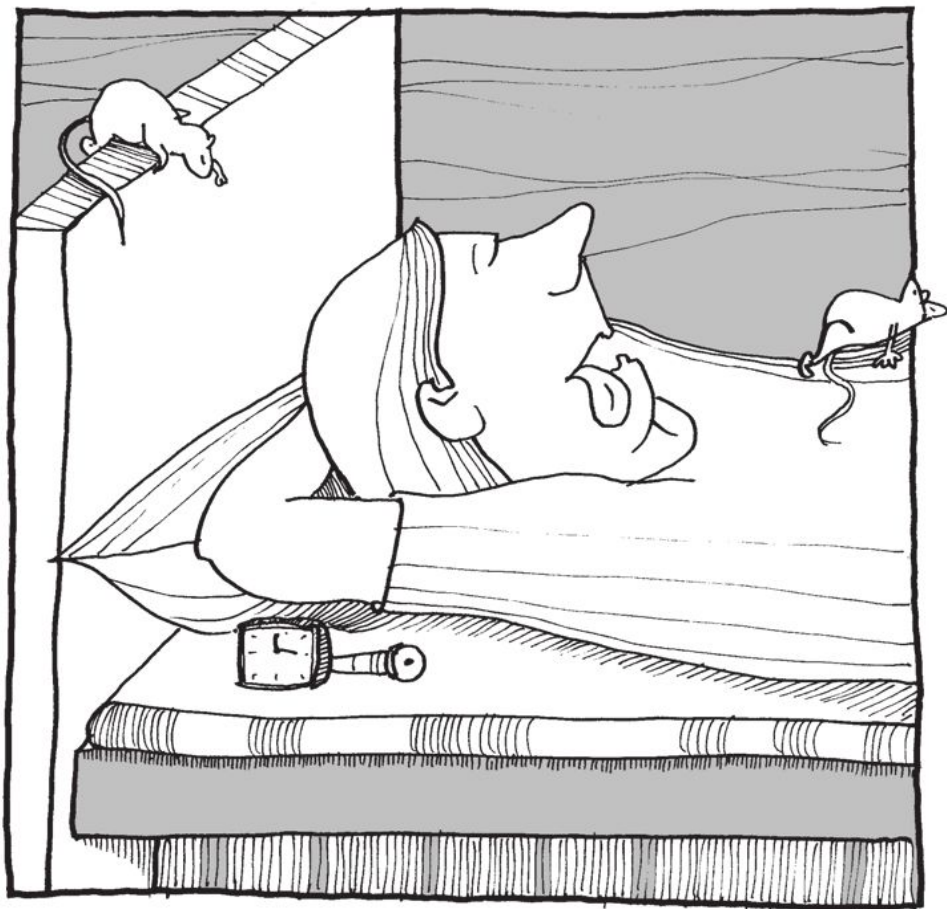
你的私人活動時間也是修行覺照的重要時段。獨處時很易忘失覺照。當你關門、刷牙、穿衣、洗澡、上廁所時，你有覺知嗎？你在這些日常活動中感受如何？你能注意到自己的喜歡和不喜歡嗎？當你在看、在聽時，你有覺知嗎？當你看到、聽到、嗅到、嘗到、觸到、想到、感受到任何對象時，你能覺知到自己在評價此對象嗎？當你說話時，你有覺知嗎？你能覺知到自己的語調和音量嗎？

對自己是緊繃還是放鬆 進行例行檢查是非常重要的；如果不檢查，你就對自己是在緊繃還是在放鬆 無有覺知。當你發現自己在緊繃時，看著那個緊繃。心繃得太緊就沒法禪修。緊繃標志著心沒有以正確的方式做功夫。要調查心做功夫的方式。如果全天都能足夠頻繁地查緊繃，就能避免緊繃積累增強。

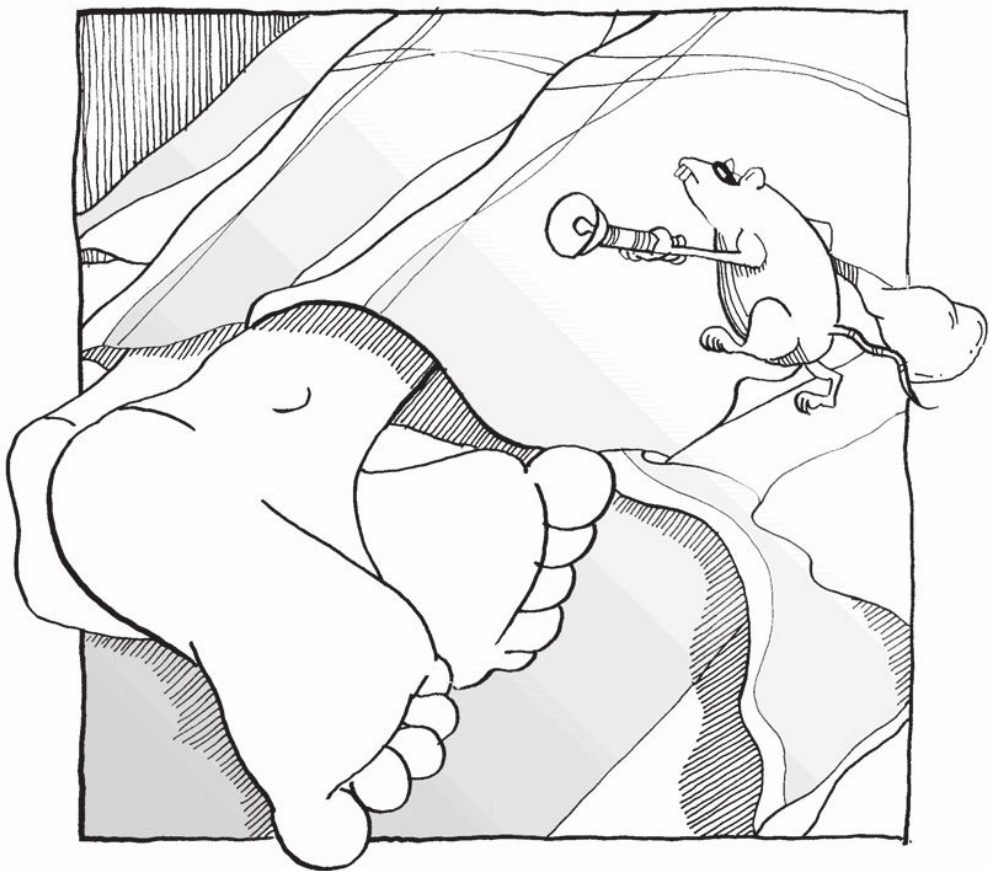


獨處時最易忘失覺照

功夫日深，你也會覺知到緊繃的根源。別忘了觀照緊繃！如果你很易緊繃，每天修一次臥禪。學會臥禪 使你在每一個姿勢中都能修習覺照。



在每一個姿勢中保持覺照

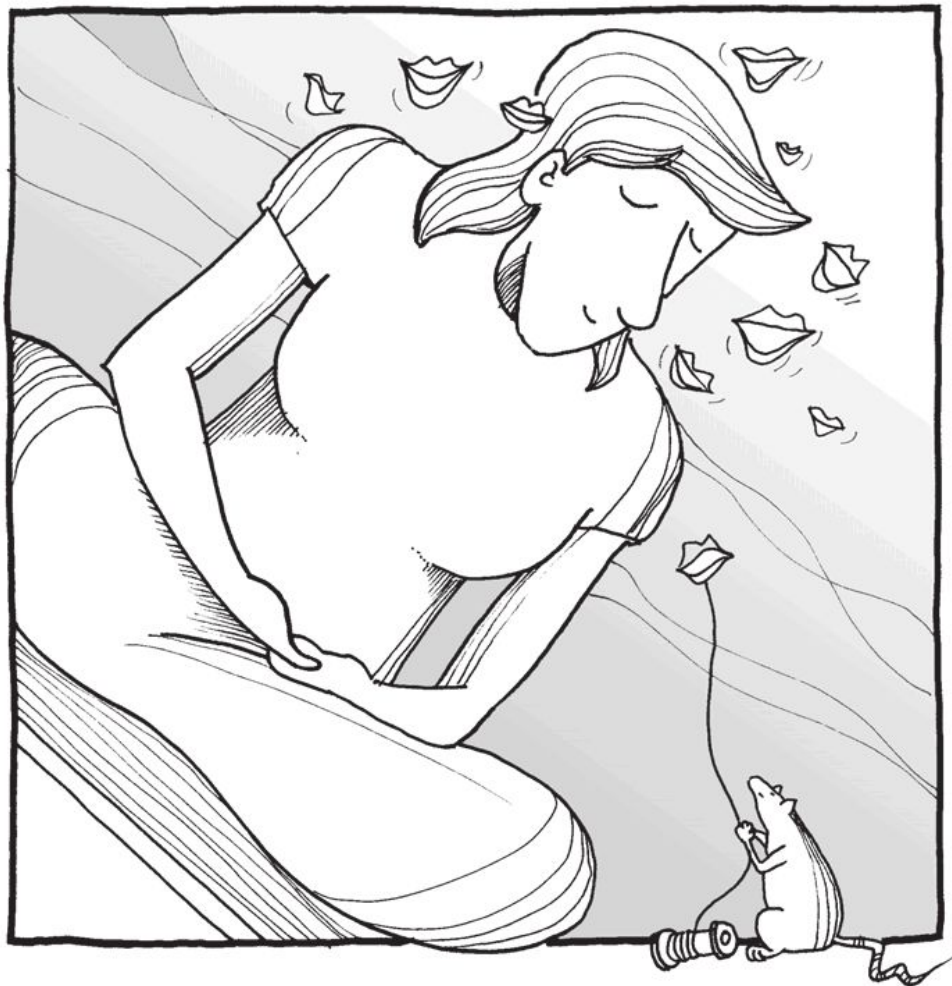


你是有覺照地入眠嗎？

閒逛的心/聲音

當心在思考或閒逛時，當注意力被一個聲音持續地吸引時，僅僅只是去覺照閒逛的心/聲音。思考是心的一種自然活動，聽到聲音也是自然的事。如果你對“心在思考/聽到”有覺照，你就是在很好地禪修了。如果你覺得被念頭/聲音打擾了，或者你對念頭/聲音做評價、起情緒反應，那就是你態度有問題。念頭或聲音不是問題，你認為“它們不應該在我周圍”的態度才是問題。你要理解：你只是在覺知到心的某些功能，它們只是供你覺知的靶標。

打妄想是一種心理活動。新手不應長時間地看念頭，也不應不觀察念頭 就立即拉回基本所緣。當發覺到自己在打妄想時，總是先將注意力投向此念頭，然後提醒自己說：“念頭只是念頭”。不要認為這個念頭是“我的念頭”。現在你可以回到基本所緣了。

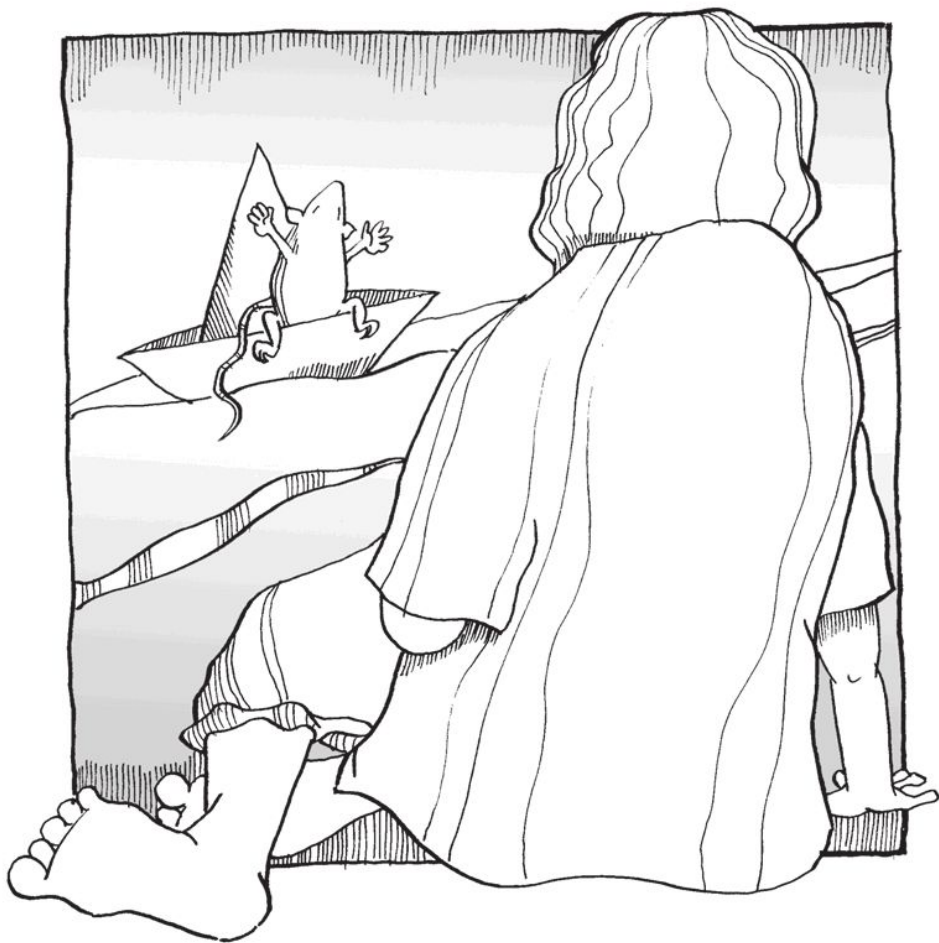


看著念頭，別讓念頭開派對！

當你覺得被妄想心打擾時，要提醒自己：禪修不是為了阻斷妄想，而是為了在妄想一生起時 就認出並感恩它。如果你忘失了覺照，就不能知道自己在打妄想。認出自己在打妄想——這其實意味著你有覺知。要記住：無論心多少次跑去思考、閒逛或被打攪都沒關係——只要你覺知到了 心當下的狀況。

妄想是否停止並不重要，重要的是：你理解 自己的念頭是否善巧、是否合適或是否必要。因此必須學會 不卷入念頭地看念頭。如果你試圖單純地觀照念頭，可無論多麼努力，念頭仍持續增強，那麼你很可能在某種程度上 卷入了這個念頭。碰上這種情況，或者當妄想沒完沒了得讓你再也觀不下去了時，就別再看念頭了；你要去看隱蔽的心理感受，或者幹脆拉回到身體感覺。

無論行住坐臥，一再地問自己：“心在幹什麼？” “在想嗎？在想什麼？” “有覺照嗎？覺照到什麼？”



觀察但不卷入

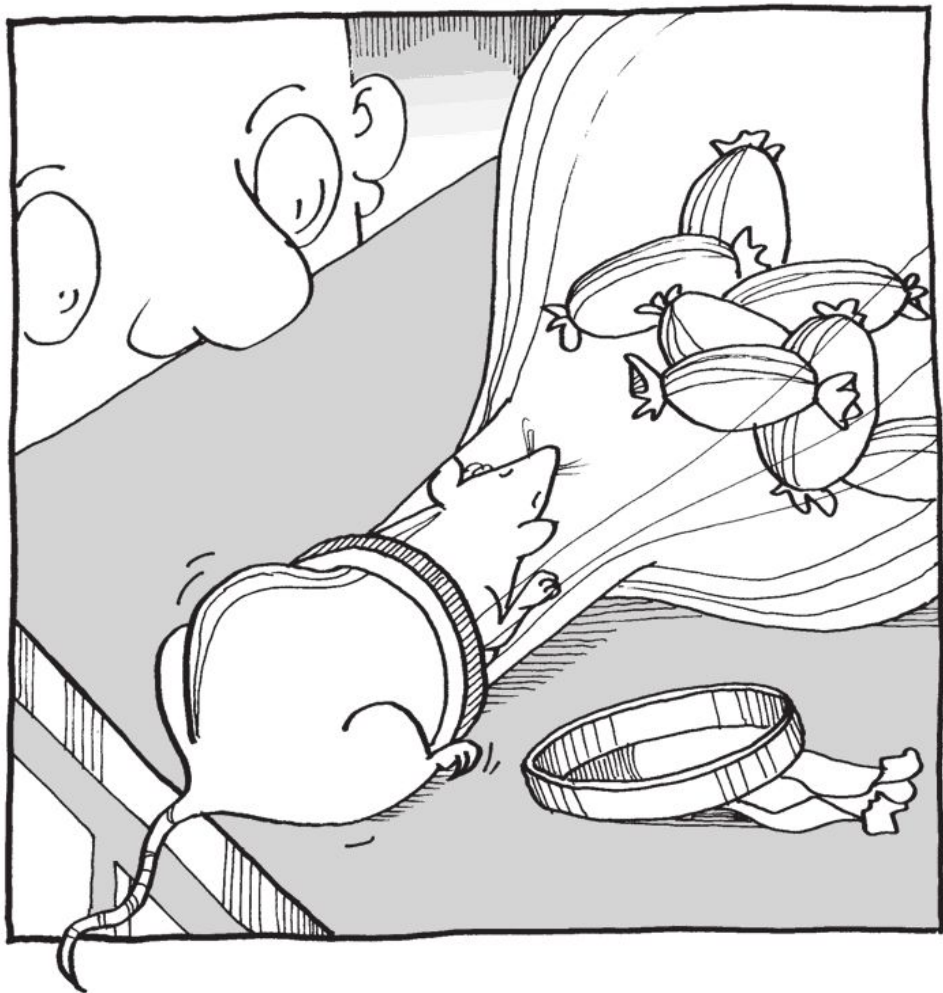
疼痛/苦受/情緒

當你體驗到疼痛或是其它身體上的不舒服，你往往會在心理上排斥它們，如此你就尚未準備好直接觀察這些生理苦受。沒人喜歡疼痛。在對疼痛還有排斥時觀察疼痛，你會覺得更疼。這就好像你對某人生氣時，你越去看那個人，你就越生氣。所以不要硬逼自己看疼；這不是一場戰鬥，這是一個學習的機會。觀察疼痛不是為了舒緩它，也不是為了去掉疼。你觀察疼——尤其是對疼的心理反應——是為了理解緣起，即：在‘心理反應’與‘對生理感受的看法/觀念’之間，存在著的聯系。

先查態度。期望疼痛減弱或離去是錯誤的態度。疼痛離不離去都沒關係。疼痛不是問題；你對疼痛的負面情緒反應才是問題。對於那些由生理傷害導致的疼痛，你當然應該小心處理，別令傷情惡化；如果你健康無病，疼痛就單單只是一個重要的禪修機會，你正好趁此機會觀察心的運作。當有疼痛時，心理感受和情緒反應是很強烈的，因而容易被觀照。要學會去看心

中的生氣或排斥，緊繃或不爽。必要的話，在下述兩者間切換：

1.檢查感受 2.檢查排斥背後的態度。不斷提醒自己放鬆身和心，

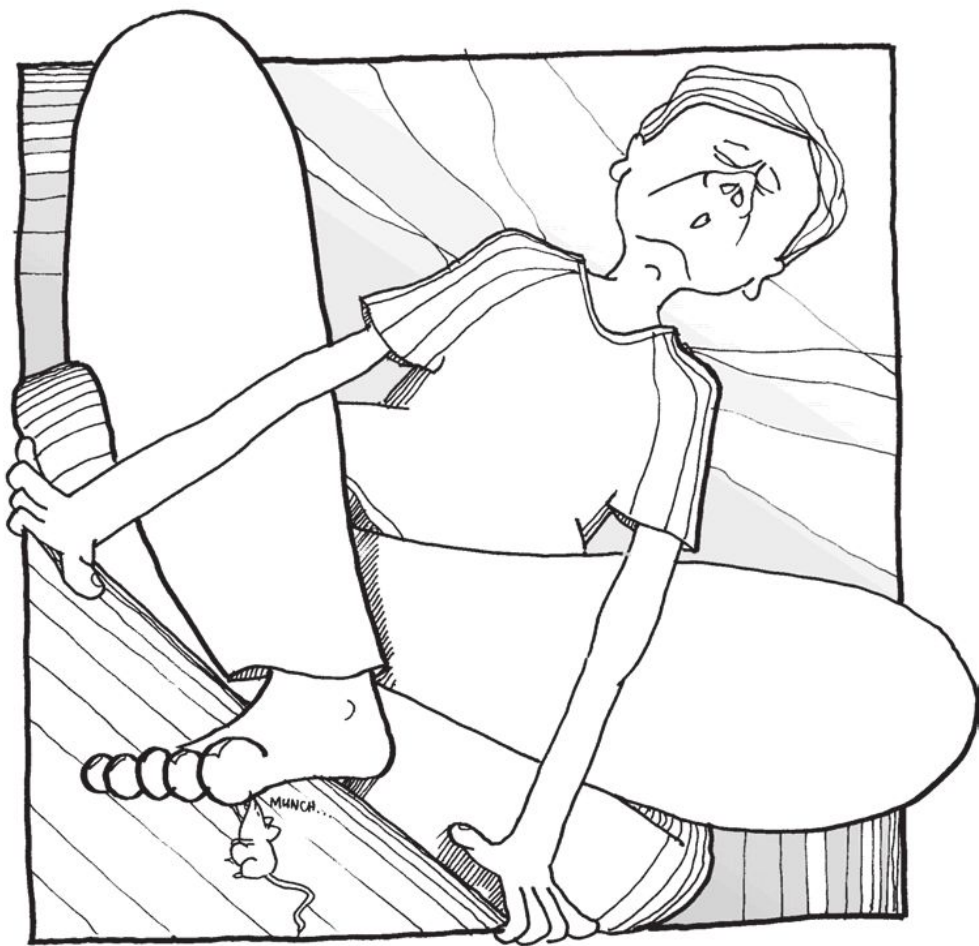


要知道自己的極限

並觀察放鬆對排斥心理的影響。在心的狀態和疼痛之間存在著直接聯系；正在觀察的心越是放鬆和鎮靜，所體驗到的疼痛就越稀薄。當然，如果心對疼痛有強烈反應（也就是你覺得疼痛無法忍受），你就應改變姿勢，使自己舒服點兒。

如果你想更善巧地應付疼痛，試著這麼幹：從感到疼的那一刻開始，不管疼有多弱，檢查身和心的緊繃，然後放鬆。總會餘一分心在覺知著疼。要一再地查緊繃，然後放鬆。也要查態度。不斷地提醒自己：我可以改變姿勢，如果太疼的話。這樣會使心更願意與疼一起做功夫。不斷重複上述操作，直到你再也不想看緊繃、直到你再也不想看恐懼、直到你再也不想看“想放棄”、直到你再也不想看“不願跟疼在一起”——這時你就該改變姿勢了。

特別能耐疼並不代表你有平等心。大部分初修禪的人都會強迫自己紋絲不動地拼命坐足一個時段。如果真的坐足了一個整小時，就感覺很棒；否則就覺得很失敗。我們常常企圖更加耐久地忍疼，也就是在提高‘耐疼度’上下功夫；當我們只顧著在提高‘耐疼度’上下功夫時，卻忽視了觀心而沒能真



能耐疼並不意味著你有平等心

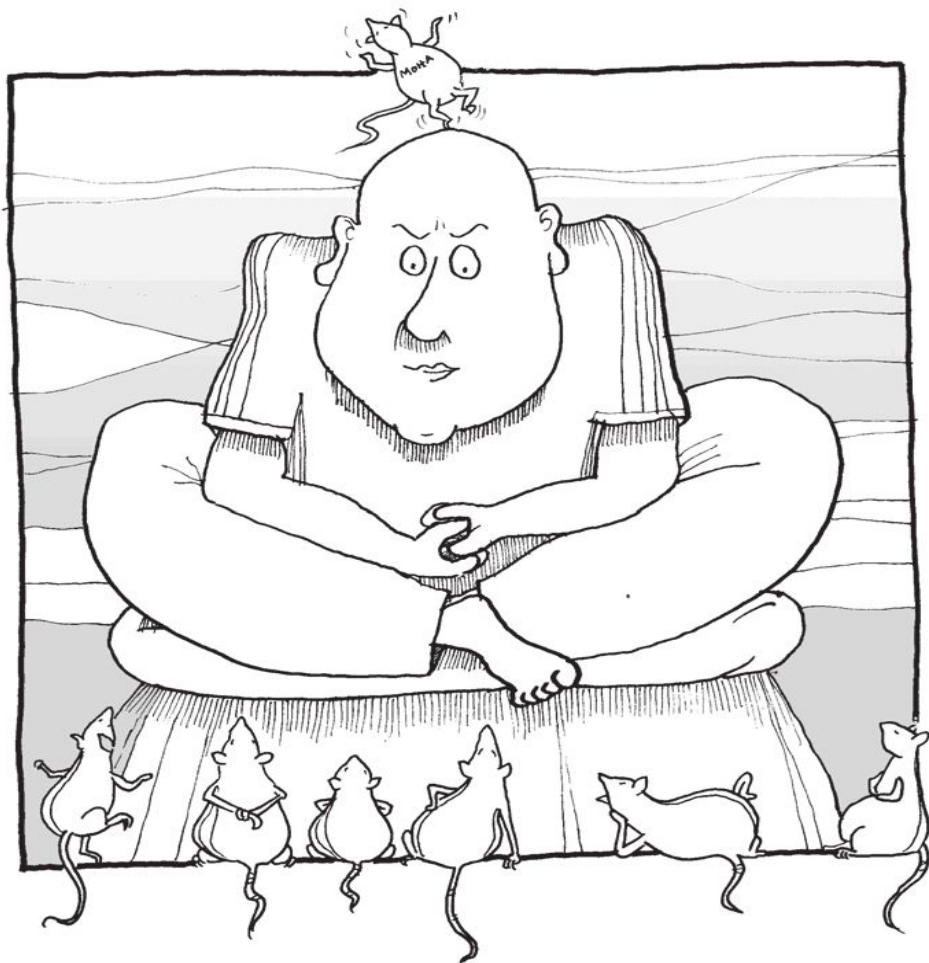
正地覺知對疼痛的心理反應。我們沒有意識到：培養出‘高耐疼度’不意味著 心就不對疼起情緒反應了。

如果你不再逼自己坐足一個時段，而代之以觀心理反應，你對疼的排斥就會減弱，你的心會更加平等中捨。中捨性和耐疼力是不同的，明白這個很重要。覺照禪修無關乎逼迫，而是關乎理解。經過觀察和調查 而真正地理解愛和憎的本性，才會有真實的中捨性。

最好是：僅當你感覺不到對疼的排斥時才直接盯著疼。要記得 微細的排斥仍可能存在。一旦你認出心裏的不爽，就將注意力轉向這個不爽。如果你有能力看見微細的不爽，就觀察它的變化：它增強還是減弱？心越中捨、越敏銳，就越容易認出微細的心理反應。當你盯著更微細的心理不爽時，心可能達至完全的中捨。如果你真正中捨地直觀疼痛，心理不爽就不能延續。

記住：盯住心理反應不是為了趕走它們。把觀心理反應當作是調查其本性的機會。向自己提問！這心理反應是什麼感覺？當下有什麼想法？這些想法是怎麼影響心理反應的？心理

當你觀察心時，會發現許多思維定式、意欲、恐懼、希望和期待；
你會驚訝、詫異甚至震驚——你之前從未發覺到它們的存在。



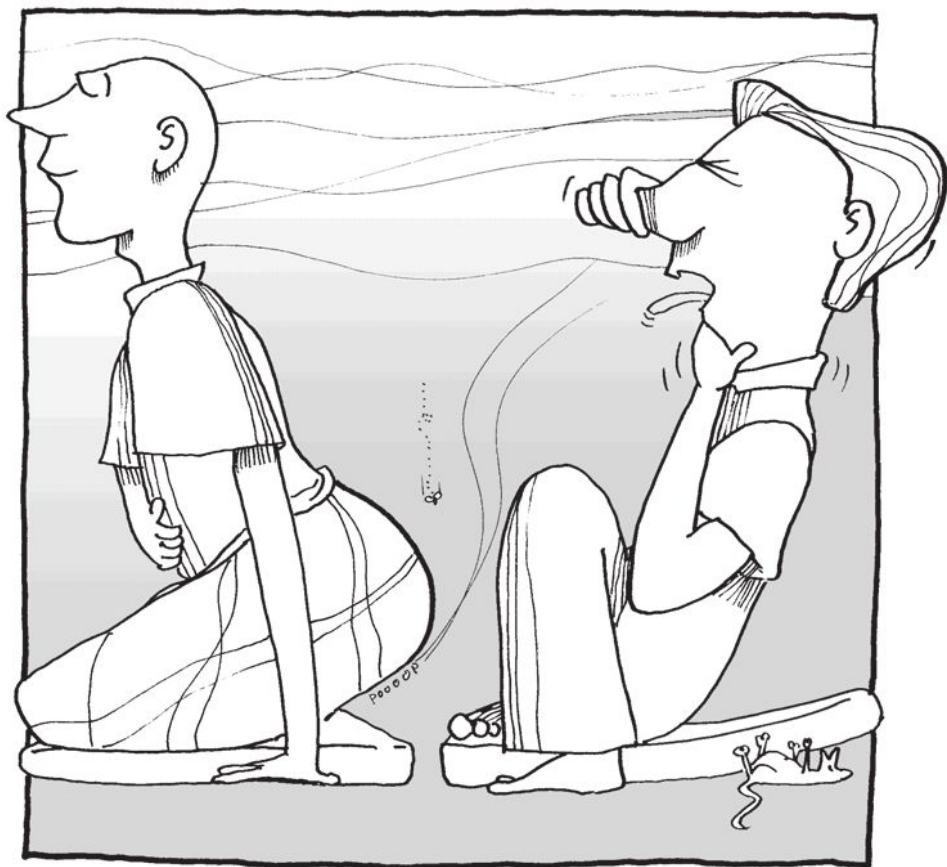
反應又是怎麼影響念頭的思路的？念頭背後躲著什麼心態？
反應、念頭和心態是怎麼左右你的觀痛方式的？

應付諸如瘙癢、酷熱、寒冷之類的任何生理不爽，也都運用上述技巧。在應付那些‘生理苦受所生心理反應’時所學到的所有技巧，也要運用於應付煩惱：諸如生氣、沮喪、嫉妒、失望、拒絕以及高興、爽、貪、執著。這些煩惱和它們的親戚——哪怕是遠房的——都應當像對付疼痛那樣的對付它們，你要學會認出並放下執著和排斥。

當你調查這些情緒時，關鍵是提醒自己：情緒只是自然的現象。它們不是“你的”情緒，每個人都有。在檢視與情緒相伴的念頭和內心影象時，切記它們是無我的。所有你所認同為我的念頭，實質上都在滋養這些情緒。

當情緒非常強烈時，你恐怕就沒法淡定地看伴隨的念頭了。在這種局面下，最好首先清楚地覺知並盯住與情緒伴生的生理心理苦樂受；要是這樣也不行，那就轉而注意一個中性或

樂的所緣，比如呼吸或一個聲音。轉移一下注意力可以讓念頭
停下來——或者至少削弱它們；你不再如此深深地卷在故事



煩惱只在你心裏

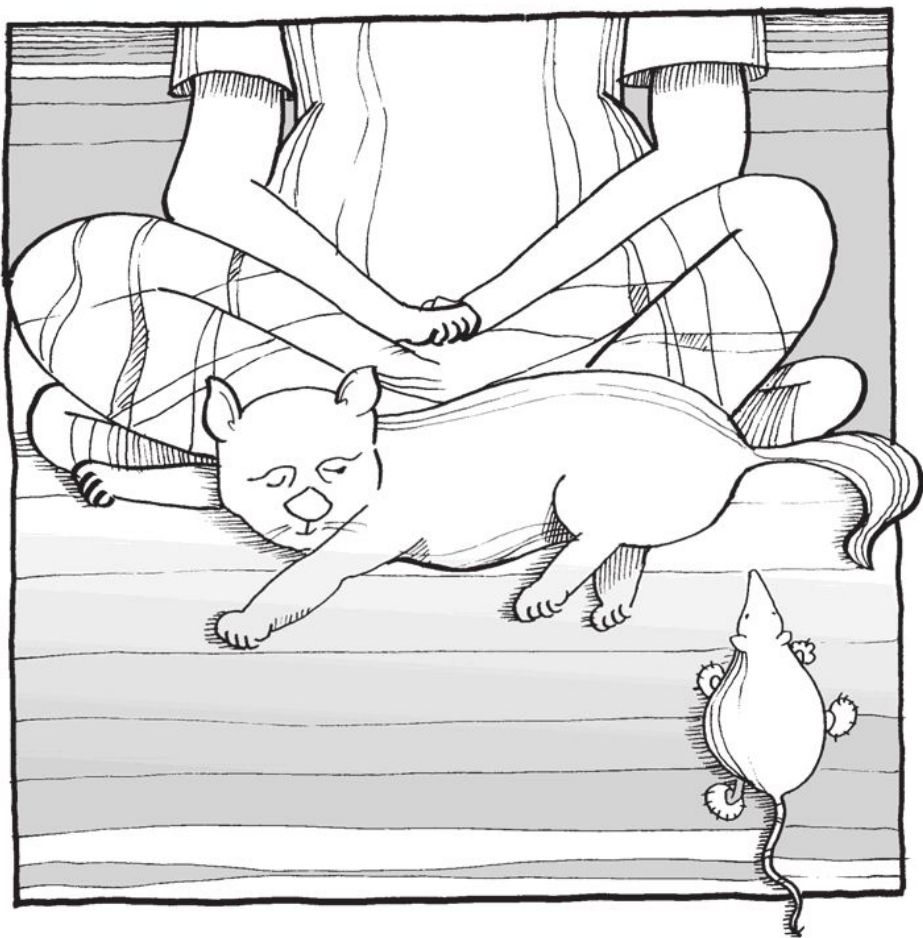
裏，情緒就會消褪。但也別徹底不管這些身心感受，一有機會就觀察它們！

當強烈的情緒平息下來，或當你正在看一個弱的情緒，你就有能力看心理感受、念頭再加生理感受。你對這三者的內在關聯理解得越深，你就越能善巧地有效地掌控情緒。

別忘了檢查觀照態度：查一下你是真的接受這情緒，還是對它有排斥。任何對該情緒的排斥或認同，如果沒被注意到就會“喂養”該情緒，令它茁壯成長(雪球效應)。記住：根本不需要趕走情緒！我們的目的是：了知情緒是什麼感覺、了知情緒伴隨著什麼念頭、理解它們的本性和心的行為。

綿密覺照

你必須持續地覺知自身的每一個姿勢，從醒來的那一刻一直持續到睡著的那一刻。不要放任心閒逛。要害是心必須一直做工夫、一直覺照著。幹什麼不重要，覺照才重要。覺照的綿密性來自正精進，我們說的正精進是指不斷地提策覺照。正



綿密的覺照加般若 是抵擋煩惱的唯一盾牌

精進是連續精進。正精進不是奮力聚焦於所緣，而是致力於保持簡單的覺知；保持覺知無需奮力。

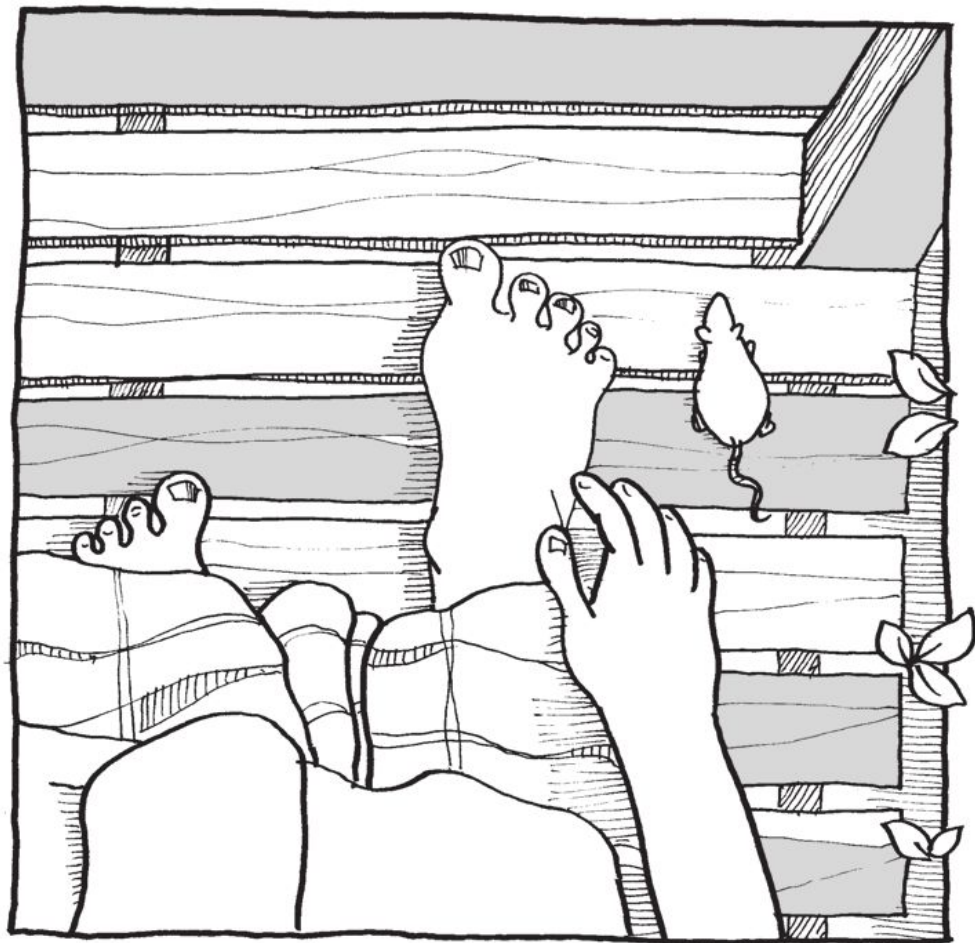
你無需了知所緣的每一個細節。單單只是覺知並了知你所注意到的。常常問自己：“我現在覺知到什麼？”“我在恰當地覺知還是膚淺地覺知？”如此常常提問會促使覺照綿密。記住：覺照不難，綿密覺照才難！

禪修的要害在於達至任運[獲得慣性]，唯有綿密地覺照才能達至任運覺照。連續地正精進能令覺照逐漸獲得慣性並加強。任運覺照的心是強大的心，強大的心有正念、正定和正慧。

連續地努力、不斷地提策覺照，覺照就會越來越綿密。

為什麼？

說了這麼多，你可能覺得禪修時要銘記的東西多得沒法弄了。新手上路為何要知道這許多？扯這許多葛藤，只為一樁事：能令你以正確心態來禪修的見地或者說正解。唯有獲得正解之後，你才能自然地運用正精進，修出正覺照和正慧。你所累積



不必觀照的太細！

的聞思形成了你所持的見地，而你所持的見地一切時一切處左右著心本能的運作方式。

修行要訣：

修出對禪的正確理解來

連續地禪修，這是獲得進步所絕對必需的

放鬆

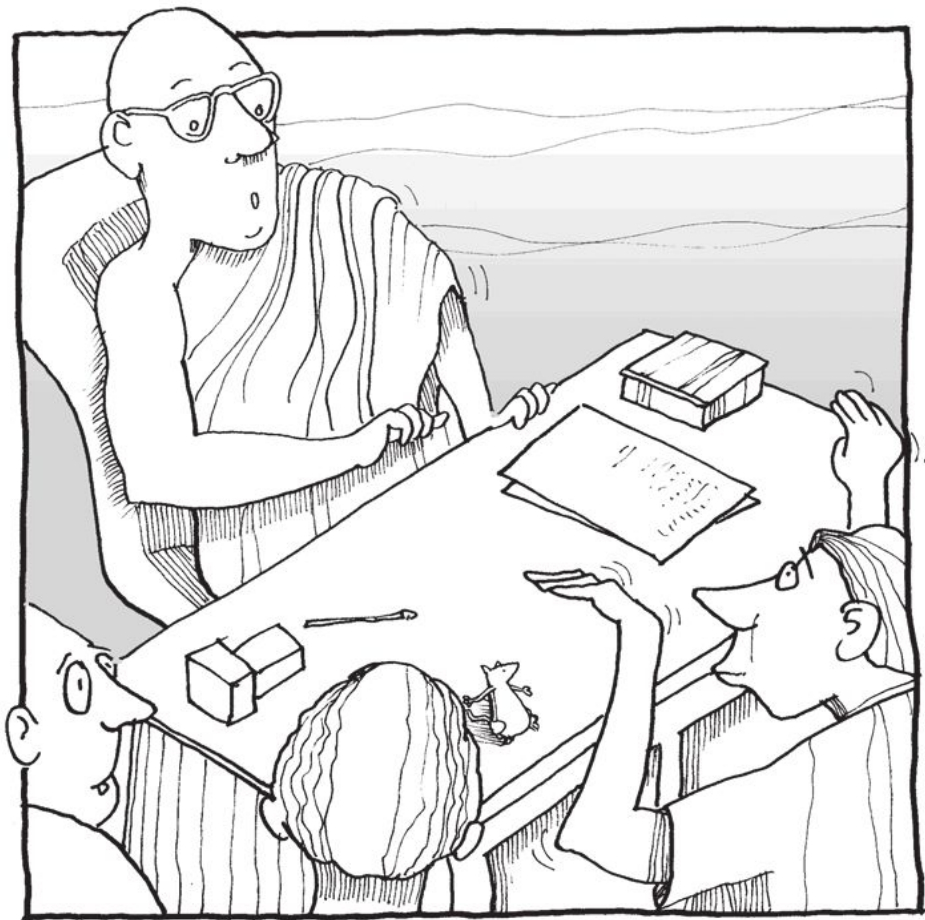
擁有正確心態；接受每一個體驗，如其本然

善巧地覺照

認出煩惱

小參

小參或法談是你向禪師報告禪修體驗，並獲得指導的機會。



法談時別害怕自己現出原形

禪師想知道你功夫做的如何——你能否放鬆並覺照，覺照得是否綿密，你能否認出錯誤心態和正確心態，你能否認出並觀照心理反應，你感覺如何，有什麼了悟，等等。這些信息是法談的基礎。只有當禪師知道了你的強項和弱點，他才能給你恰當的指導。

可以報告你修到哪兒了，以及你想修到哪兒。你必須對自己真誠。如果你僅報告好的體驗，或僅報告壞的體驗，禪師就很難提供最需要的指導。

任運覺照

在初開始禪修那會兒，你不得不常常提醒自己去覺照。起初你在忘失覺照之後很久才能發覺。因此你可能以為自己的覺照還相當連續。然而一旦覺照變得更敏銳，你就會發覺自己原來很經常地忘失覺照。你可能會以為自己的覺照惡化了，而其實只是 你能更多地覺知到覺照的忘失。這乃是向正確的方向



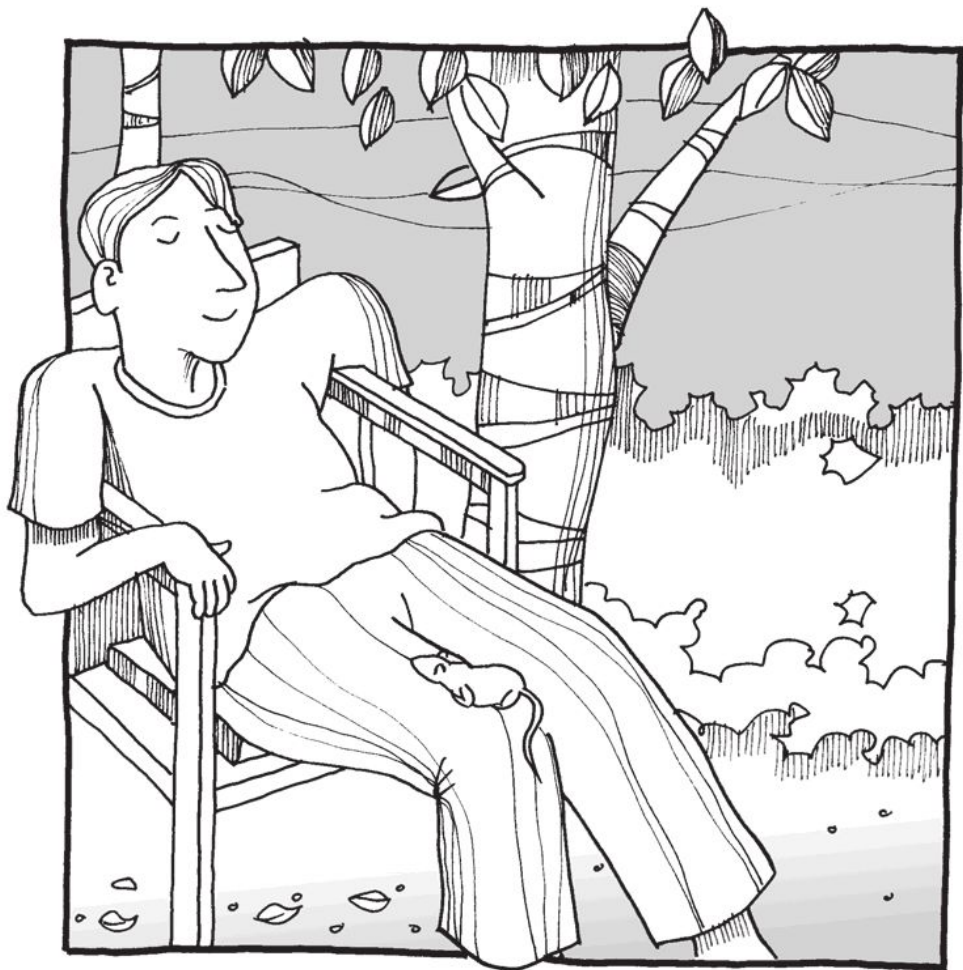
留心不顯眼的細節

進步——你的覺照改善了。所以永不自尋煩惱，而只單純地接受當下的狀況，並不斷地提醒自己去覺照。

單單提策覺照是不夠地，你還要有正確的心態，即：有一顆遠離煩惱的能觀心。比如說，你一直牽掛進步，觀照就會變得很困難。這時你要首先覺知到：牽掛進步是一個煩惱；然後以這個煩惱為所緣來修觀照。每當你遭遇疑惑、不滿、不安、緊繃、沮喪或得意，盯住它們、檢視它們，向自己提問：“當下心裏有些什麼念頭？”“當下是什麼心態？”。借疑情之力來了悟煩惱是如何左右此心的。你要有耐心、有興趣、有某種好奇心地如此做功夫。你越善於以正確的心態觀照，覺照就越強大、越綿密，你就對自己的禪修越有信心。

修到這一步，你就算嘗到甜頭了。修覺照不像是一種負擔，而更像是一種樂趣。提策覺照和認出煩惱變得越來越容易了。於是覺照變得更加綿密且持久。禪修火候到時，覺照達至任運。

一旦禪修達至任運，你會自動地保有覺照。這全自動運轉的覺照幾乎是看得見摸得著的，它帶給你一種從未體驗過的自由。任運的覺照一來你就知道，並且絕大部分時候它都在。換

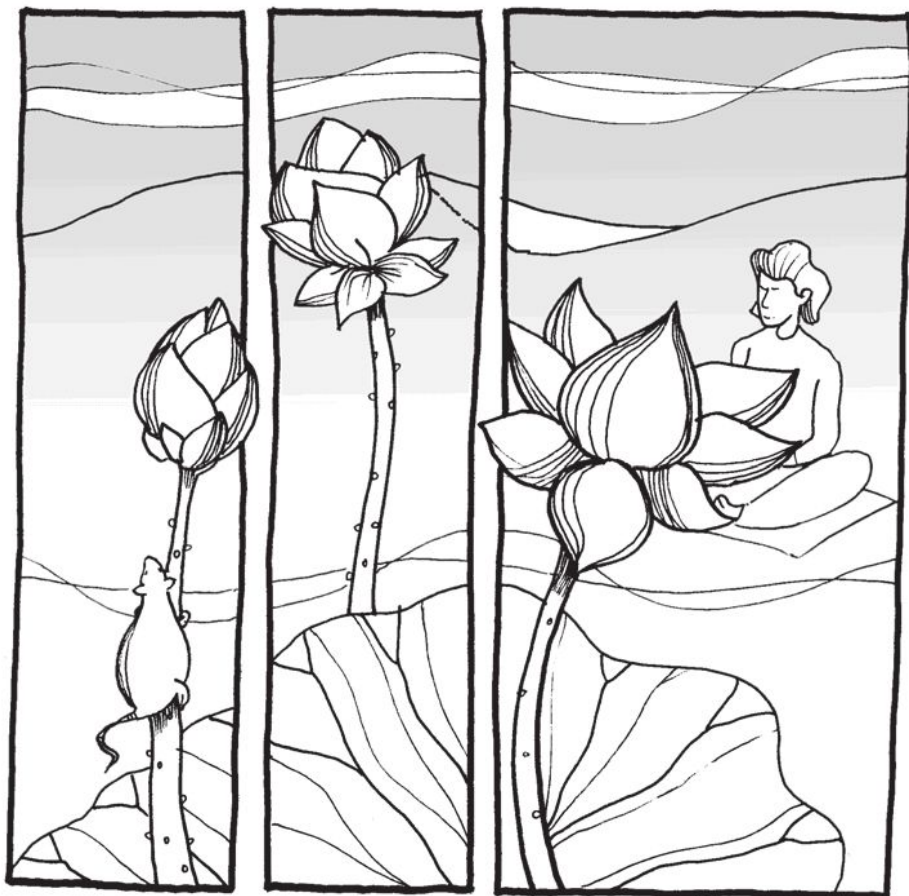


坐椅子上怎麼了？

句話說，你是在覺知‘覺照本身’，[正在覺照的]禪心成為觀照所緣。有了這種任運，心更加平等中捨。

既然覺照已然強大，你就只需用很輕的心力來保任。無需刻意用力，你也總能覺知到許多的所緣。比如說，洗手時你可能會覺照到移動、觸覺、肥皂的氣味、水流的感覺和聲音；了知這一切的同時，你或許還能覺知到腳和地板的觸覺、聽到田野那頭寺廟喇叭裏的嗚哩哇啦、看見牆上的汙漬以及想擦的沖動；當所有這些展現於禪心時，你或許還能覺知到某種貪愛或排斥。每當你洗手時都會覺知到許多的所緣。任運的覺照持續地遷流、持續地掃視周圍，放開一批所緣又緣取另一批、從這一批所緣轉換到那一批所緣。

當你擁有任運覺照時，一切彷彿都慢下來了，這是因為你能觀照到那麼多所緣——想當年可是苦苦掙紮也只能觀到一兩個所緣。但是，當你期不期而遇地遭遇強烈愛憎時，仍會突然失去平衡。與想當年不同的是，現在心通常都能迅速認出粗大的煩惱謬見；煩惱謬見一被認出，就立即滅掉或至少失去力量。



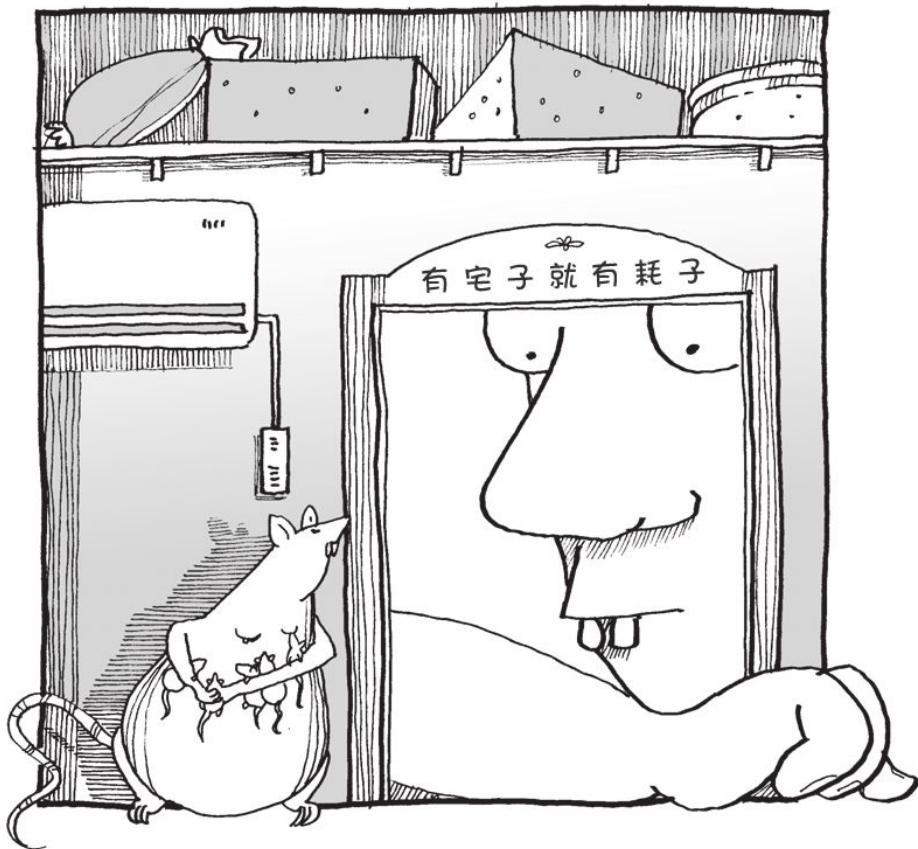
當你持續地覺照時，般若之花自然而然地綻放

你還會忘失覺照，心還會開逛或退失覺照；但你通常都能迅速發覺——也就是任運的覺照又回來了。

在你興高采烈之前要警告一下：覺照達至任運絕非易事！你不能使令它現前。你得有耐心。夜以繼日地禪修三四個星期之後，你就可能嘗到任運覺照的滋味；但這好滋味卻長不了。要有技巧和汗水才能保任。初嘗任運覺照時，你可能在幾小時甚至幾分鐘之內失去它。千萬別拼命想要把它找回來；唯有單純地依靠連續持久地禪修，任運覺照才能自然地現前。絕大部分人要付出經年累月的勤奮，才能修出最低限度的技巧和理解——然後才能有全天全自動觀照的好事。

修出任運覺照之後，定力就水漲船高，也就是禪心更平穩。任運的禪心單純而又鋒利，質樸而又靈活，知足而又敏銳。它能迅速認出微細的煩惱，而且同時還能覺照著許多其它所緣。這任運的覺照不但能令你頓覺眾多所緣，而且能令你了悟因果緣起、洞察細節、有力應付更微細的煩惱。

走向禪堂時，你平靜而又悠然；坐禪時，你能覺察哪怕是微細的散亂。你覺照著這個煩惱，全然地接納它，並且對它感



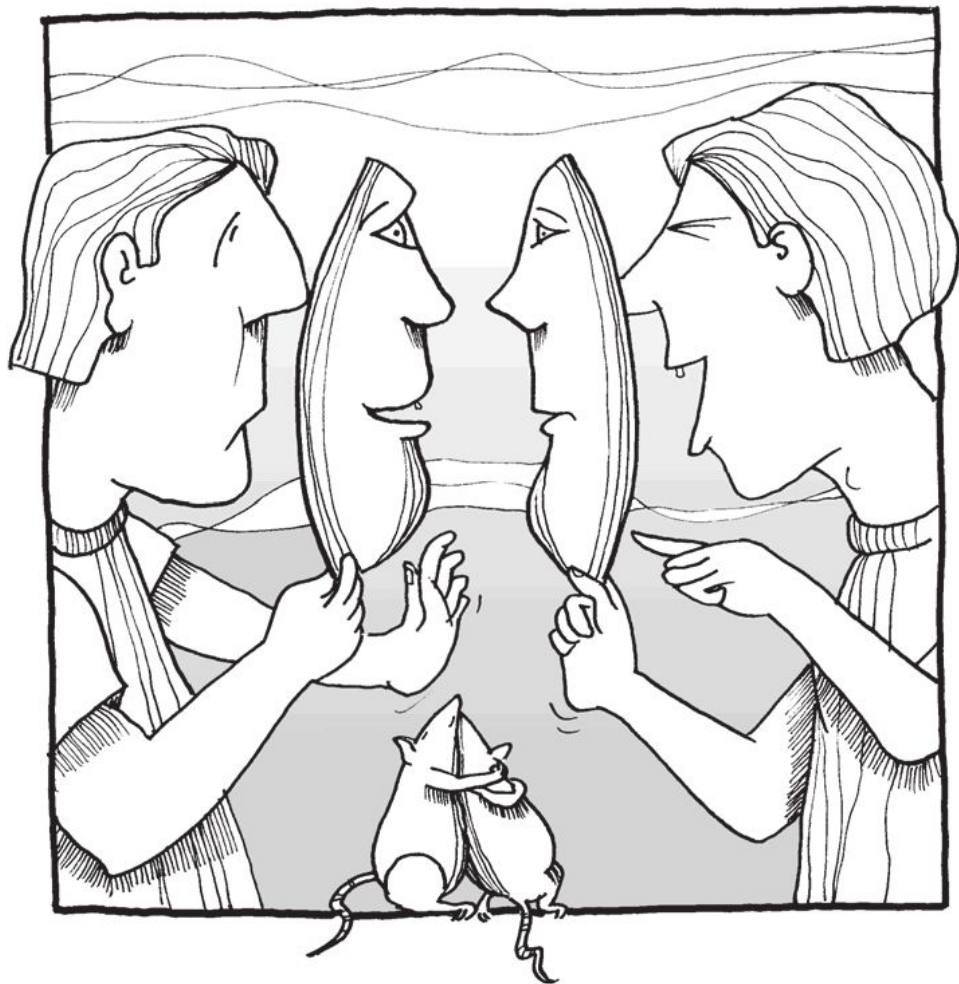
你越敏銳就越能發覺微細的煩惱

興趣：“怎麼會有這個散亂？”疑情頓起之後，禪心單純地安住在這疑情上，並且同時還調查著所有的念頭、心理感受以及與此散亂相關聯的身體緊繃。然後你可能突然明白：在身體緊繃和心理散亂的背後，還藏著緊張/沮喪/得意的微細累積。換句話說，智慧開始擇法（揀擇所緣）。一旦理解了這個散亂的因，散亂就立刻減弱，相關的身體緊繃也松弛下來。

如果你繼續觀照下去，就會發覺仍有某些散亂和緊繃殘存著。“怎麼還有這些個？”的疑情頓起，這疑情讓你百尺竿頭更進一步。你會看見之前沒有察覺到的‘想要’‘排斥’‘觀念’‘希望’或‘期待’，是它們導致這些散亂和緊繃殘存。因為你已看見了這散亂的“源頭之因”，心就能完全地放下了。

既然心已能覺照到散亂和緊繃的因，它就能監視緊張/沮喪/得意的因。當這些煩惱再來時，般若慧將認出這些煩惱背後的煩惱。如此這般，覺照日益綿密，禪心日益強大，信、精進、念、定、慧五根緊密配合。換句話說，佛法在自行運作。

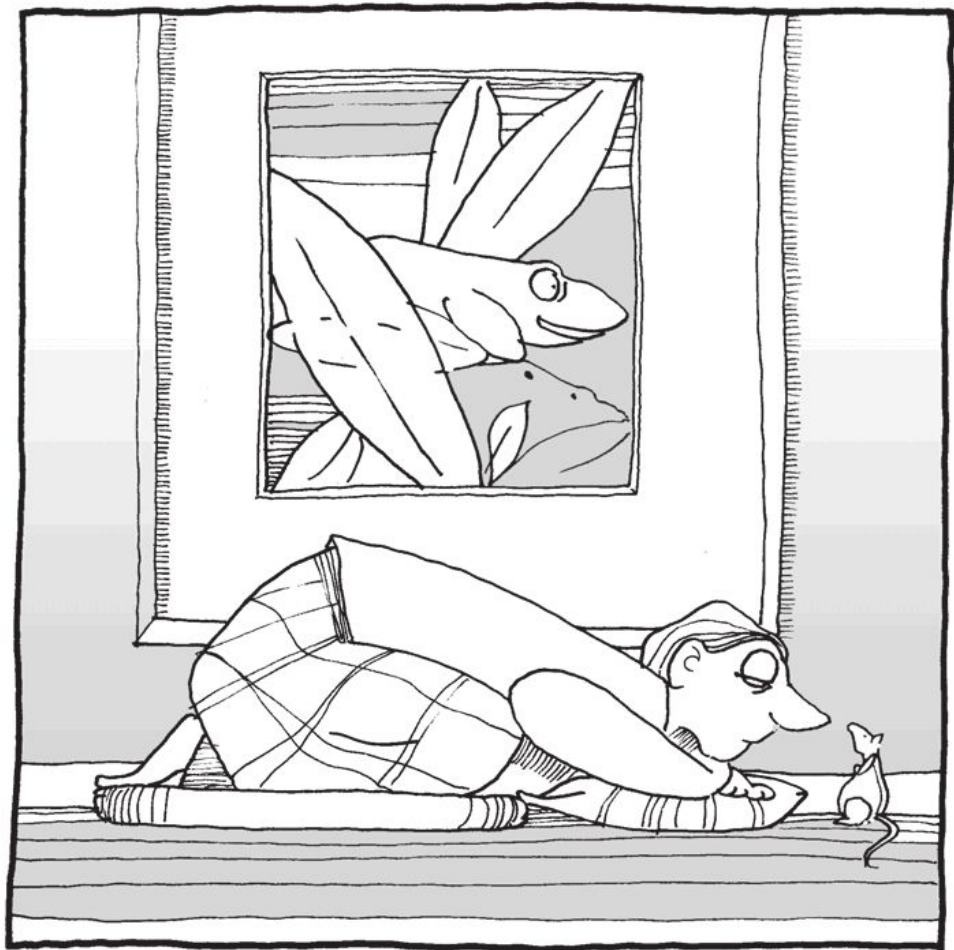
然而即使是任運的覺照也並非總能認出每一個煩惱。我們都有盲點，都有尚未發覺的根深蒂固的習性。任運的覺照也看



做真實的自己！別裝！

不見這些盲點。這些盲點隱藏在心的深處，所以無法被直接觀察到。好在我們能看見別人的情緒反應，所以當你發覺身邊的人對你有點戒備時，要反省自己的行為和態度。可惜通常你還是弄不清自己是怎麼得罪了人的。如果跟你得罪的那個人關係還行，你可以問他是怎麼回事。否則最好還是找自己的好友，向他描述整個狀況，看他能否找出你的問題來。一旦你知道了自己的問題，你也可以同禪師討論。關鍵是把自己的隱藏習性挖出來，而不掩蓋它們。唯有當你發覺了導致‘盲點習性’的錯誤態度之後，般若慧才能監視它們。

當你還是個新手時，你不得不提策再提策，才能讓般若慧轉起來；你不得不用盡千般伎倆，功夫才能得力；尤其是當你遭遇禪修困境時，更是要使盡渾身解數。如此夜以繼日日複一日，隨著覺照越來越綿密持久，般若慧也來得越來越及時。般若慧知道心態的正確或錯誤意味著什麼，般若慧消融煩惱。當禪修達至任運，覺照與般若雙運。當覺照變得自然而然，你所證得的般若慧就總能施展力用。

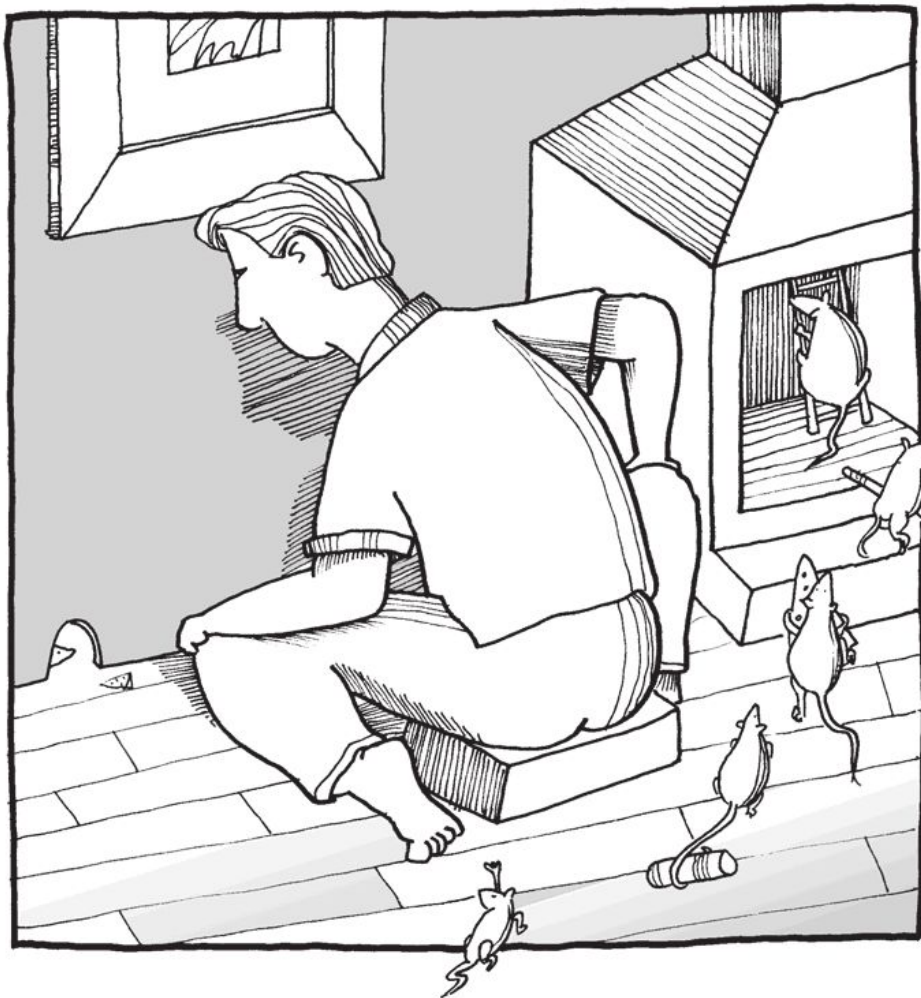


別試圖模仿別人

無論你多麼經常地忘失覺照，總是輕柔地、耐心地將自己帶回當下。堅持不懈地提策覺照，而又對禪修進展心無所求。別去管別人是否進步得比你快，你以自己的步調走自己的路。只要你百折不撓堅持不懈，那麼遲早有一天，任運的覺照會瓜熟蒂落。

慧

有三種慧：以閱讀和聽聞所得的‘聞所成慧’、以思考和推理所得的‘思所成慧’、以親身直接體驗所得的‘修所成慧’。‘聞所成慧’獲取啟動修行的知識，‘思所成慧’消化這些知識，‘修所成慧’以直接體驗產生了悟。為了修出直接慧（修所成慧），覺照功夫要得力；為了覺照功夫能得力，我們就要有‘聞所成慧’和‘思所成慧’。這三種慧都是禪修的組成部分，都是毗鉢舍那的必需品。



每當你認為自己在掌控局面時，其實都是煩惱在掌控局面。

新手上路要看佛法書籍，或至少旁聽乃至加入小參，以便獲得禪修所需的知識和指導。要銘記這些知識和指導，當你遭遇禪修困境時要憶念它們。在小參時你也應當提問。

禪修心要是：給心的功夫引入智慧。記住：你所得的知識會左右著你的禪修。所有這些知識會在心的背後持續發揮作用，左右著我們的思維方式和眼光。你可一定要理解“根基”；你可一定要明白自己在幹什麼。一旦犯迷糊或者自己搞不清楚狀況，你就得找禪師理清思路。想要禪修既善巧又得力，具有正確的知識、正確的動機以及正確的思維是關鍵。

對絕大多數人來說，獲取智慧的歷程是緩慢而痛苦的——我們不斷地犯錯。別害怕犯錯——甚至永不為犯錯而沮喪。我們無法不犯錯；在某種程度上說，錯誤是前進道路上的墊腳石。發覺錯誤，仔細地觀察錯誤，並且從錯誤中學習；錯誤正是智慧施展拳腳的舞臺！我們越是從錯誤中學習，智慧就來得越自然、來得越自動。年復一年，功夫漸深，覺照漸利，所積累的知識和理解自然會來得更快，智慧和覺照能更加緊密地配合。



拼命要解決掉問題 不能令問題消失

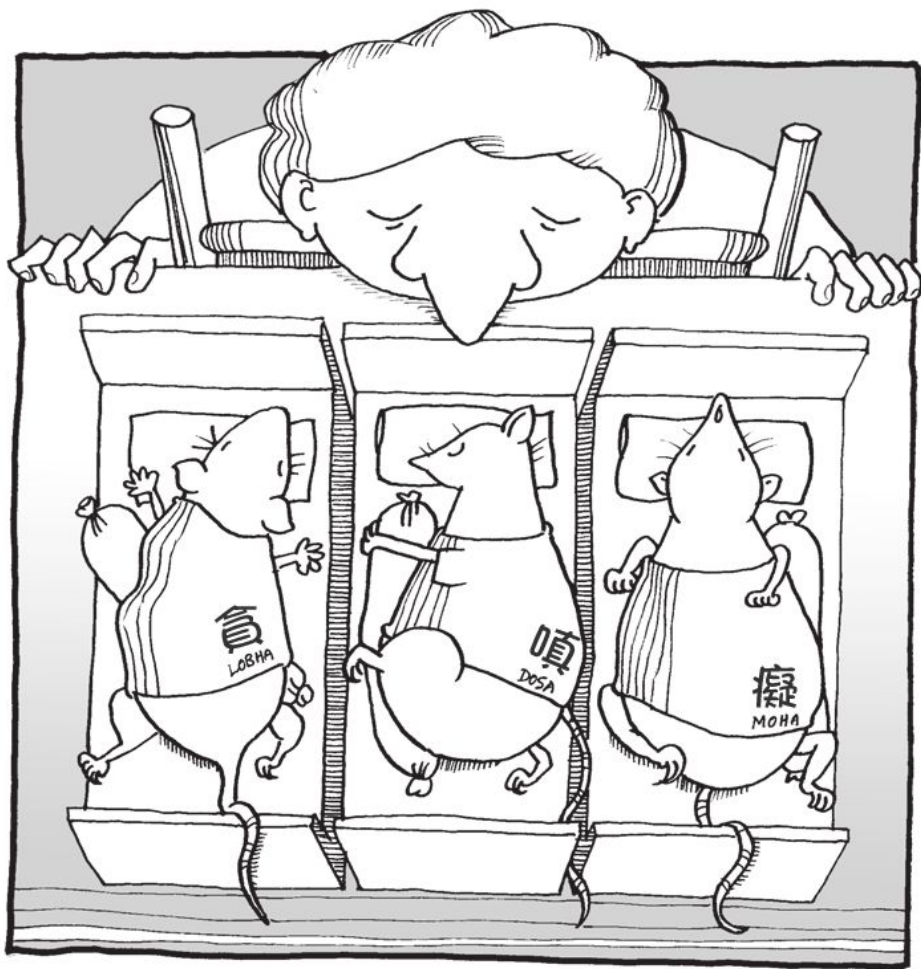
當覺照變得自然而然，心是強大的，智慧也總在手邊。你再也不必辛苦提策。禪心越強大，智慧對付煩惱就越徹底；智慧越增長，心就越純淨、越平等；總有一天，你將在平等中捨而又清明的剎那間，以全新的眼光看待萬物。換句話說，你證得觀智。

證得觀智意味著：之前你膚淺地、推理地理解的東西，現在你深刻地理解了。觀智是某種瓜熟蒂落的東西，你強求不來。別人對觀智特定體驗的描述說明，與真正的觀智本身，是根本不同的兩種東西。你有與之相似的體驗，絕不意味著你已經或即將證得觀智。當時機成熟、一切條件具備時，你所證得的觀智會有獨特的禪境。那時你就會理解：書上讀來的或從別人那裏聽來的觀智，與真實的觀智之間，有天壤之別。你能夠用語言描述觀智如何改變了你，你也能夠用語言描述觀智發生前後的體驗，但你無法用語言描述觀智所產生的深度了悟。

直接體驗勝義諦

[漢譯按：南傳所說勝義諦是指‘究竟名色’和‘涅槃’；此處是指以‘第一觀智’照見究竟名色，不是指以‘道智’現觀涅槃。]，會深刻影響你的禪修、

深刻影響你看待世間的方式以及你的生活方式。換句話說，你
以



開玩笑啦。煩惱從不睡覺的！

這種方式證得的智慧，將立刻更改你看待萬物的方式。不過觀智可不是恒常的，它只短暫持續。留存下來的、保持鮮活的是觀智的潛質；除非我們持續地養育這潛質，否則它會逐漸消褪。唯有持續地禪修才能保持觀智潛質的鮮活，唯有持續地禪修才能保證已得的智慧持續運作並茁壯成長。持續地禪修不是說，你每天或每周必須坐禪多少小時——雖然那確實很有效；持續地禪修是說，你盡一切可能地覺照每一個動作。

禪修到這一步，智慧成為重點。覺照就是那樣了，現在輪到智慧成為主角。從此以後，智慧將是禪修進步的主要動力。

‘聞所成慧’‘思所成慧’‘修所成慧’三者依舊要緊密配合。‘思所成慧’強化對佛法的信心，並進一步激發對禪修的興趣；對禪修的興趣引生更廣大的聞思。你不再害怕犯錯，而是探索應付困境的新方式。你更清楚地看見禪修的利益，對之前所學到的也有更深的了悟。所有這些又進一步地加強了信心。一旦證得觀智，對佛法的信心就急劇加強，全心全意禪修的決心也會加強。覺照禪修成為你生命的中流砥柱，你的世界再也不同以往。



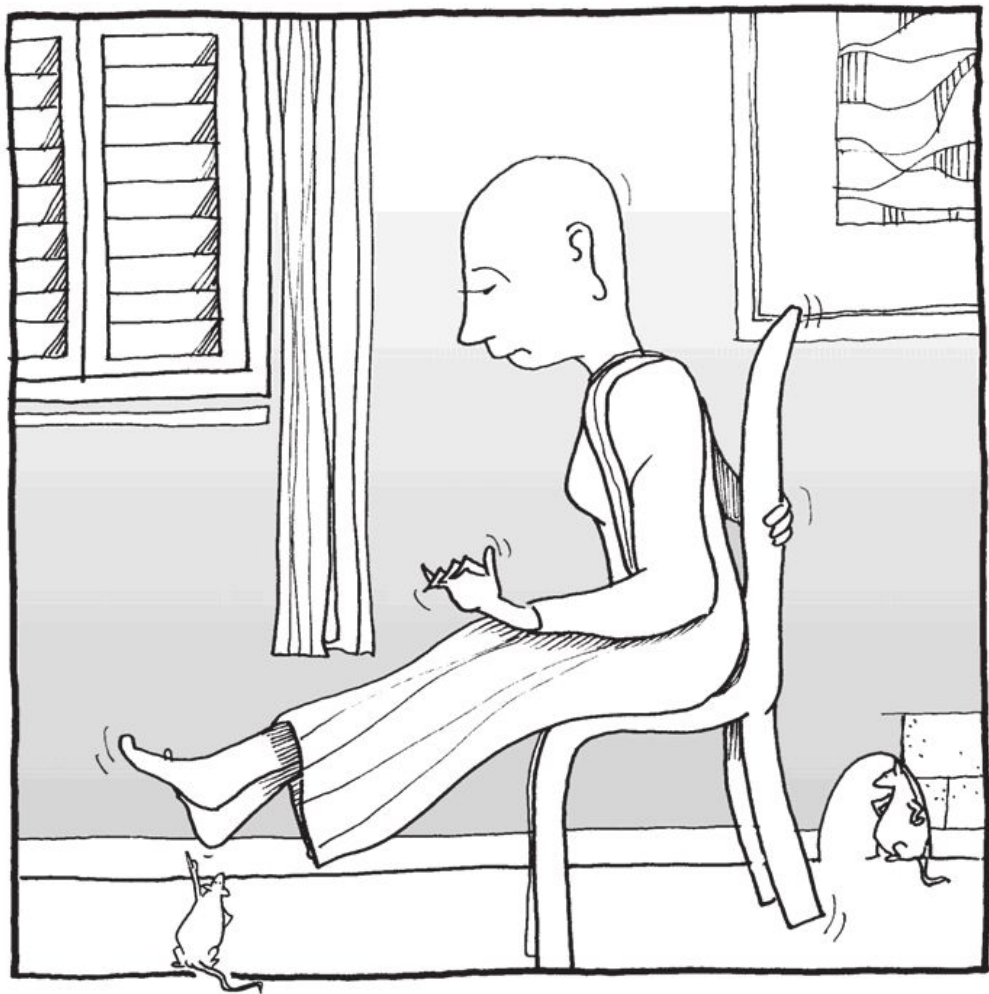
永遠準備迎接新的、更深的了悟

無論你有過怎樣的禪境，無論你多麼的比別人更有知識，永遠不因所證得的智慧而自滿。不固步自封，永遠心門寬敞，去迎接新的、更深的了悟。

思想的盛筵

以下條目是小參時的“應機說法”。有時“當機眾”是新手，有時“當機眾”是久修老手。[漢譯按：專門針對某甲的禪修狀況說法，叫作“應(某甲之)機而說法”，某甲就是“當機眾”，其他在場旁聽的某乙某丙等人稱為“隨喜眾”。] 根據你的禪修深度，有些條目你能理解，有些條目你還不能理解。不能理解不要緊，只管熏習入心。隨著你禪修功夫日深，它們的意思就會明朗，你就會有越來越深的理解。只要你禪修進步，總有一天你會全部理解它們。這些條目的排列並無什麼次第，當你覺得需要充電或激勵時，每次讀幾條就行。

- 1、禪修不光是坐在蒲團上。在行住坐臥中，只要心以智慧覺照每一個身體姿勢，你就是在禪修。
- 2、無法觀照時不可強逼自己觀照；先得學會放松、舒坦下來。



身和心都必須要舒適

- 3、有時試著修修臥禪。在任何姿勢中都要學會培育覺照。要留意自己的體驗；在不同姿勢中保持覺照，所用的心力是不同的——要發覺這一點。
- 4、正精進意味著百折不撓堅持不懈。正精進絕不是拼命聚焦，正精進絕不是控制、強逼或壓抑自己；拼命聚焦是源自對禪修的貪嗔癡。
- 5、當覺知到生理感覺，心理感受和心理活動時，不要將它們看成是“我的”感受、“我的”活動；它們只是如其所是：感覺只是感覺，感受只是感受，心理活動只是心理活動——這是生理感覺、心理感受和心理活動的基本性質；總是以此見地來觀察所緣。如果將所緣看成是“我的”，執取和排斥必定生起。
- 6、學會觀察、調查並理解所緣的本性，這比期盼見到所緣滅去或想讓所緣滅去更重要。期待所緣滅去是錯誤態度。
- 7、當觀照的心沒有煩惱雜染時，你就擁有了正確的觀照。

8、識 (*viññāṇa*) 是 ‘了別 呈現於六根門的諸境’ 的心。

‘識’ 總在當下這一剎那；‘識’ 既不能分辨所緣也不能

當你干涉能觀心時，
觀智就不能生起。

學著客觀地觀照



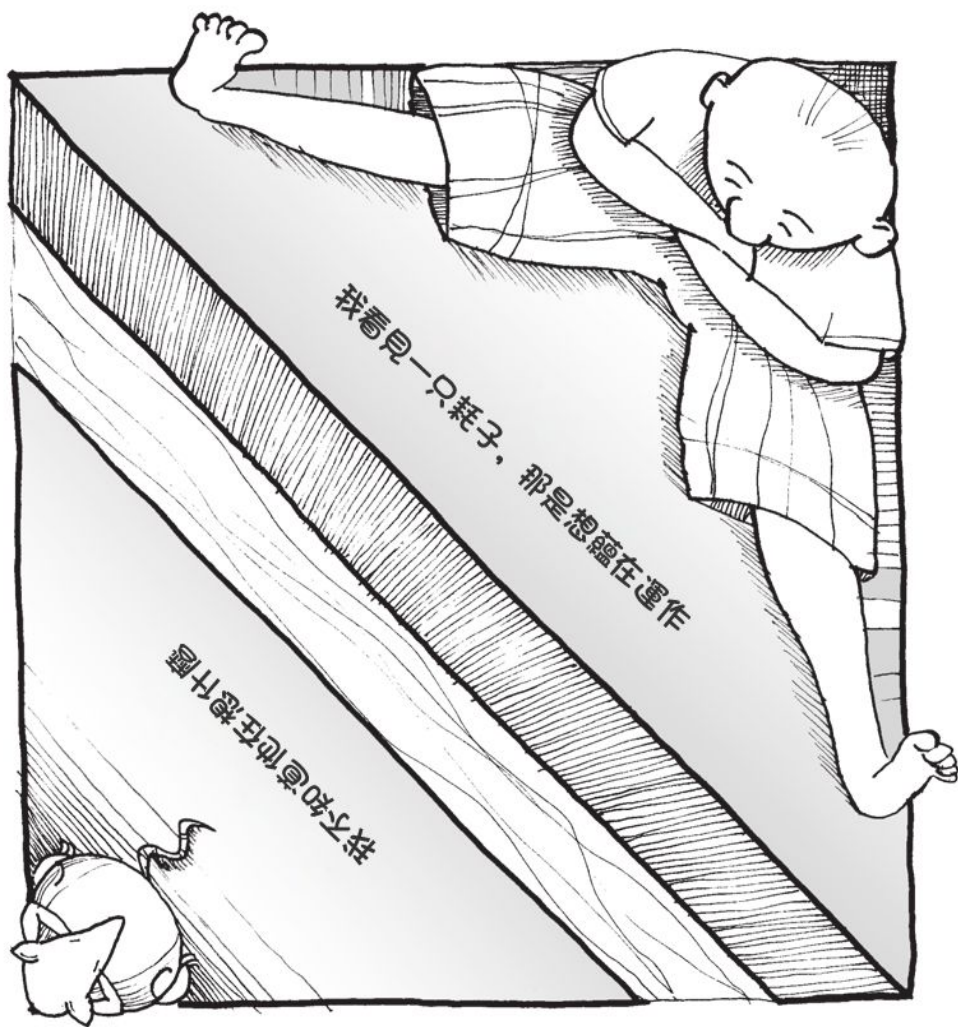
解釋所緣的意義：‘識’沒有智慧，不能理解當下呈現的是什麼；‘識’只是單純地感知所緣。

- 9、能緣心或‘禪心’是觀察每一個禪境的心，當你覺知到“我正在觀照”時，你就是在覺知禪心。

[漢譯按：“所緣 object” “識 knowing-mind” “禪心 watching-mind” “禪心之心 watching-watching-mind” 四分是火朗禪法的特色，舉例來說：在觀照嗔恨的情緒時，嗔恨是‘所緣’；正在了別嗔恨的是‘識’；正在照見嗔恨和‘識’的是‘禪心’；能返照‘禪心’的是‘禪心之心’。這些在火朗禪師後續兩本書中還會有解說。]

- 10、你只能通過心在當下的活動和感受來觀照心；每當你覺知到念頭或生氣、失望、欲望等等時，你就是在覺知心。你要認出是心在動或心在領受這些念頭和情緒。
- 11、當你干涉能觀心時，觀智就無法生起。要學會客觀地觀照，只是單純地注意所緣。
- 12、當你觀察心時，會發現許多思維定式、意欲、恐懼、希望和期待；你會驚訝、詫異甚至震驚——你之前從未發覺到它們的存在。

13、一切日常活動(比如：閱讀、聽音樂、做運動)都涉及‘想’和‘概念化’。如果沒有“想”和“概念化”，外境的刺



激就會變得無意義。當“概念想”在禪修中生起時，你應單純地覺知“心在想”。

- 14、易於安住在一個所緣上，這可能是因為該所緣很粗大明顯，也可能是因為你的覺照很強。別滿足於只觀照粗大所緣，要學會觀照微細所緣；這樣你的覺照會變得更強。
- 15、在你討厭別人的那一剎那，一個印象或感覺資料在心中創建了；該印象接下來使你以一種思維定式來看待那個人，而無法識得他/她的廬山真面目——這就是無明的把戲。
- 16、火候到時，觀智自然瓜熟蒂落。別尋找觀智，別期待觀智來到；尋找觀智會令心構造假象。
- 17、以開放的心面對每一個禪境，別急著下結論。持續不斷地、徹底地觀察並調查你的禪境。武斷地下結論使你無法獲得更深的理解。
- 18、如果總是避難就易，你就無法學習和成長；面對煩惱尤其是這樣。學著直面煩惱、調查並理解煩惱的本性，這能幫你超越煩惱。



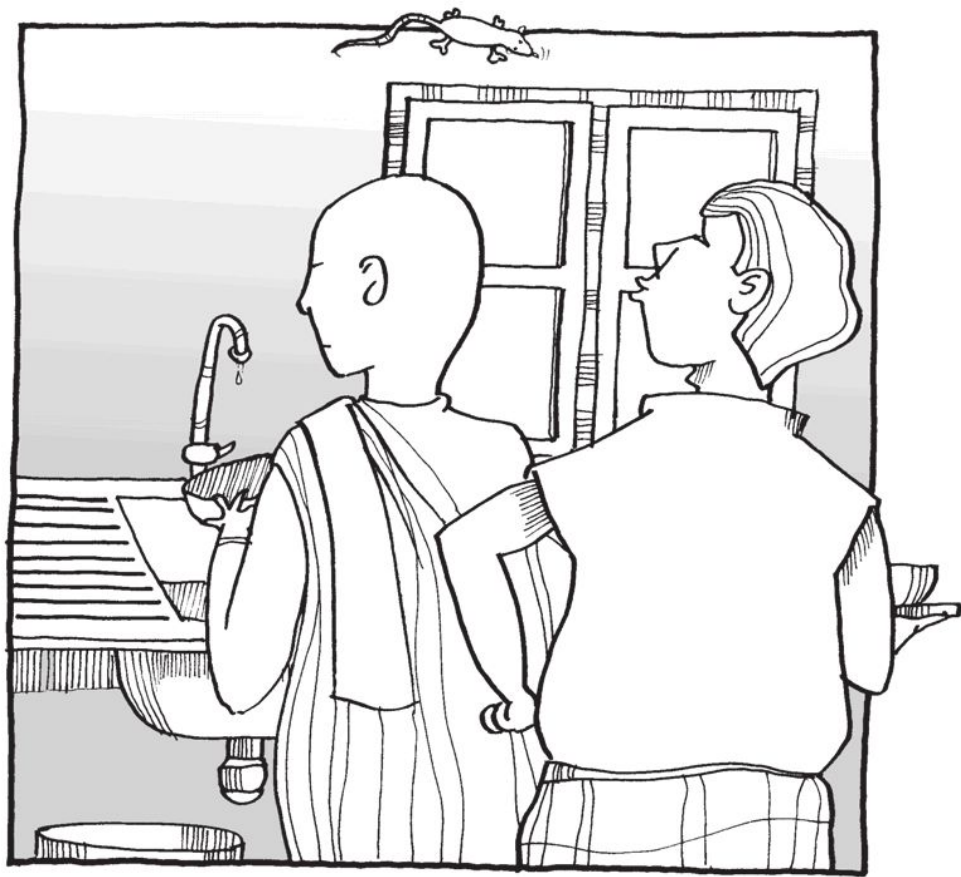
別急於求成

- 19、學著對困境感興趣。以一種平和的方式與困境同在，可能你就會突然理解此困境的根源。
- 20、你無需把感受區別為樂受、苦受或捨受，只是提醒自己：感受只是感受，如其本然地接納感受。
- 21、人們都是從個人的角度、以自己的方式來看電影；不太老成的人只拿電影當娛樂，老成的人能進一步理解電影的寓意。禪者也要試著理解當下到底是怎麼回事。
- 22、越專注或聚焦於所緣，就越耗用心力；於是禪修就變的又難又累。其實這樣一來覺照就會松懈。當你發覺覺照松懈了時，很可能又拼命去提——拼命提當然意味著去用更多心力——這種‘雪球效應’必然使你在長期閉關中倍感枯竭。
- 23、如果投入太多精進力來覺照，就會迅速耗盡心力，你就不能一整天都保持覺照。以放鬆的方式禪修會節約心力，這樣你就能長時間地禪修下去了。一個長期禪修者是揮霍不起心力的。禪修是一輩子的事，是馬拉松，不是百米冲刺。



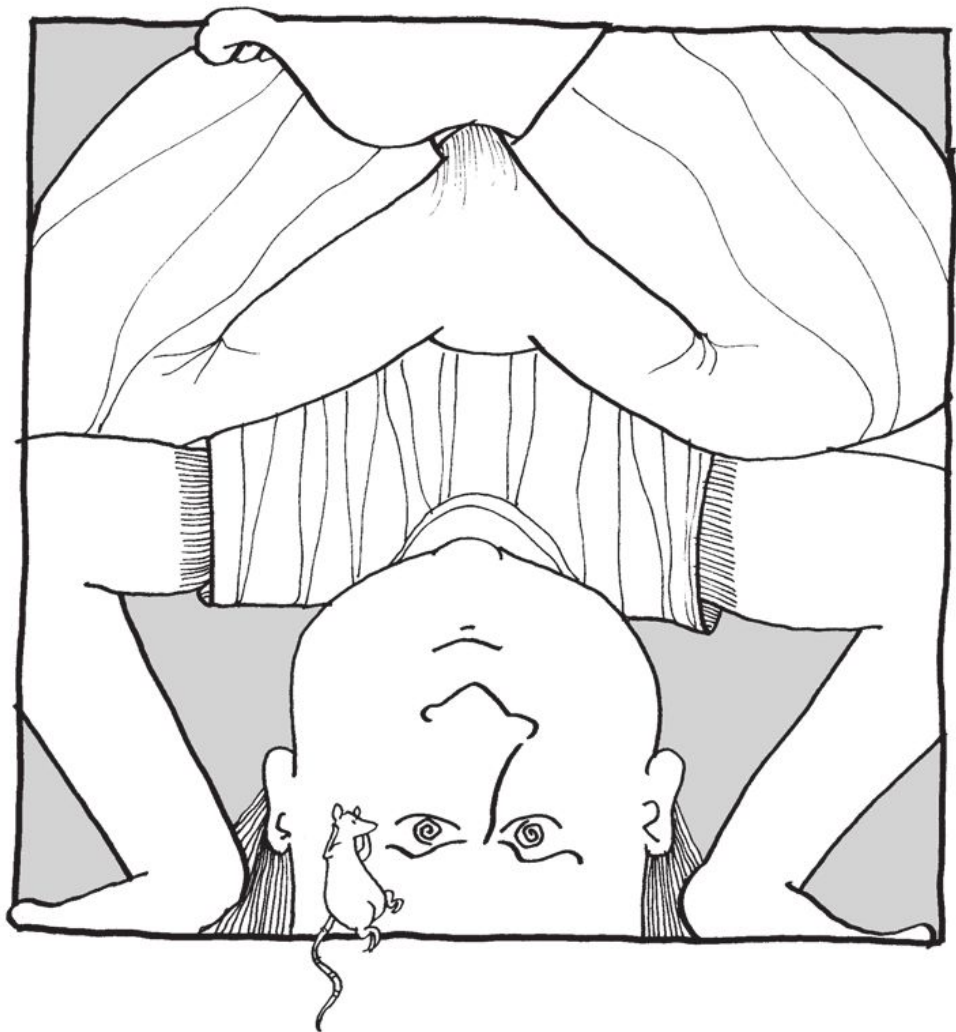
禪修是馬拉松，不是百米冲刺

- 24、既要爭分奪秒地培育覺照，又不能太嚴酷；太嚴酷了會緊繃和不自然。
- 25、一旦知道了怎麼放松，你就能敏銳地知道該用多少心力、何時用力太過以及如何節約心力。
- 26、聽了或讀了別人的觀智體驗，你可能就會有意無意地尋求這些體驗；一旦有了類似體驗，你就貿然地認為自己得觀智了。但你只是有一個相似體驗，那並非觀智。觀智是真正地了悟勝義諦。
- 27、心散亂是一種自然的心理活動；總想推開散亂就是不接受自然的本性。一旦能接受散亂，也就是有了正確的態度，就更易於觀照散亂。新手上路會常常迷失在念頭裏，那沒什麼大不了的。日久功深，你就能觀照散亂‘只是一堆念頭’，而越來越少地迷失於念頭中。
- 28、不排斥、不期待——如其本然地接受所緣。
- 29、心散亂不是問題；你認為心不應該散亂 這種態度才是問題。所緣不重要，你怎麼看所緣才重要。

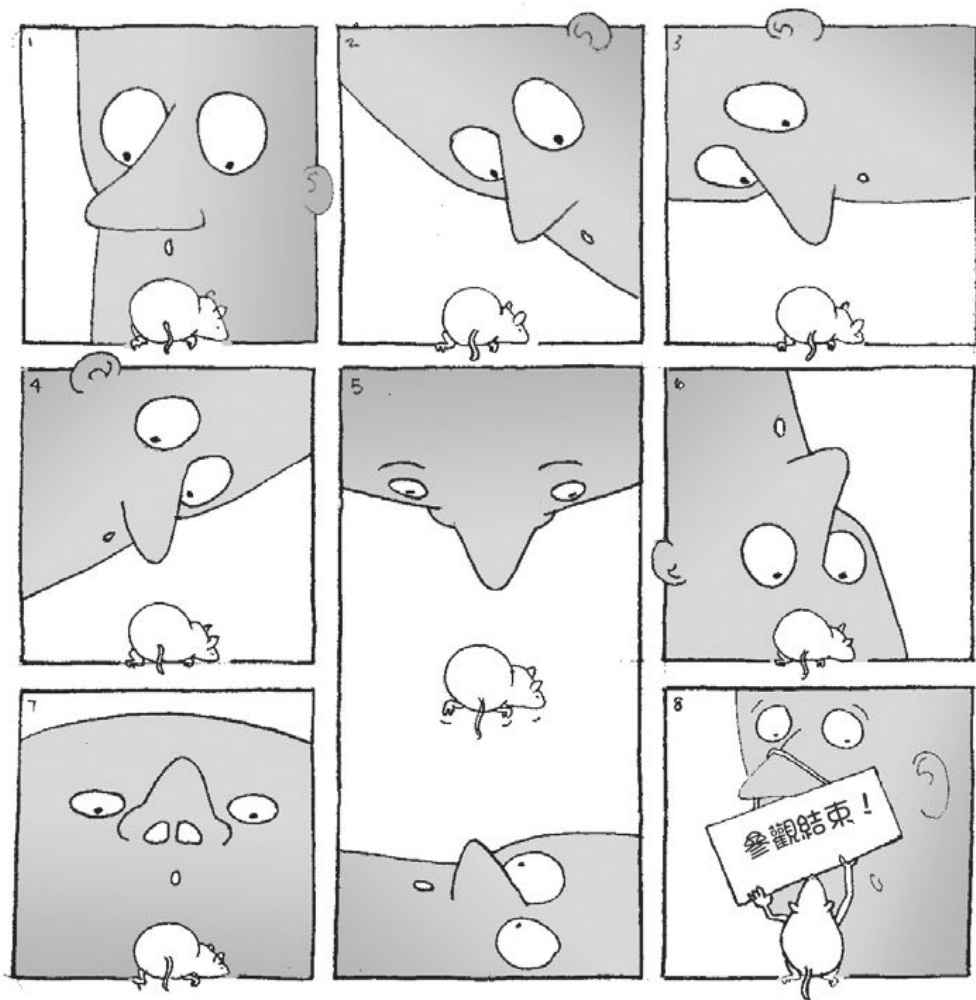


每一刻都是覺照的好時刻

- 30、在何處觀照、觀照什麼所緣這都不重要，觀照本身才重要。
- 31、每一刻都是禪修的好時刻。
- 32、奢摩它的目的是得到一種特定的心理狀態；而毗鉢舍那則是學習和理解之旅。
- 33、覺照禪修好比看電影；你就歇著，放鬆並觀看。所觀的情節會自然地展開，能從中學到多少取決於你的理解水平。
- 34、如果你沒有正確的態度，不管怎樣心都會被雜染。
- 35、觀智本身不重要；觀智能否轉化你的心、轉化了的心在將來遇到類似情況時 能否不帶煩惱地掌控局面，這才重要。
- 36、心中有煩惱時，你要識別並欣賞煩惱的存在；同樣重要的是，你也要覺知到煩惱的離去！
- 37、理解不是單線條的。你能以種種方式、從種種角度、在不同的水平上理解所緣。
- 38、智慧傾向於美好的東西，卻不執著它；智慧回避不美好的東西，卻不排斥它。智慧看出善巧與拙劣的差別所在，並且清楚地看見拙劣的壞處。

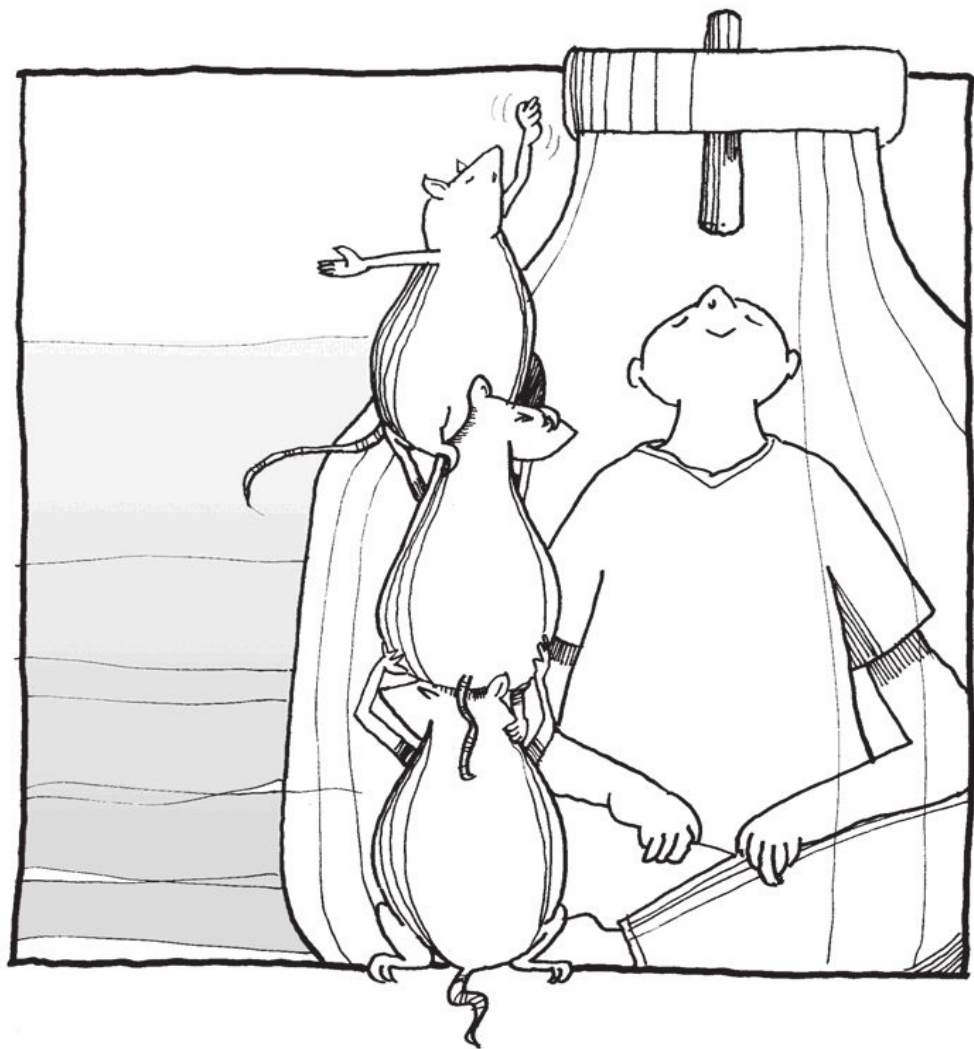


總是試著從不同角度看事情



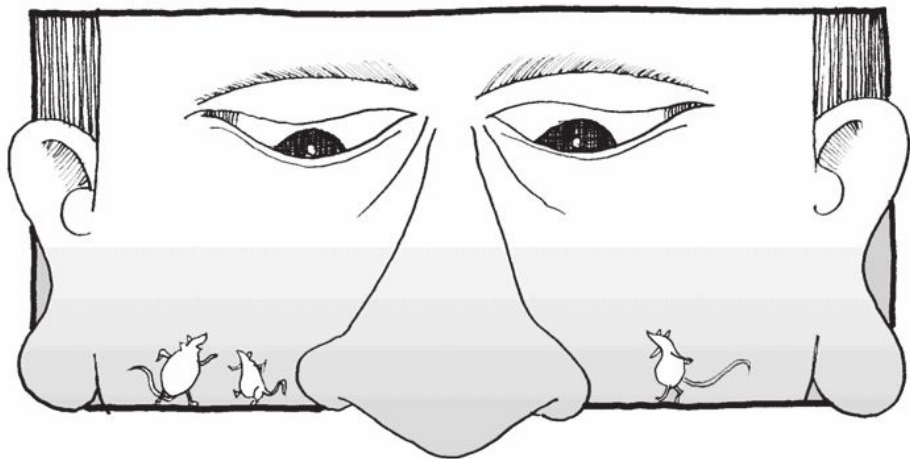
從不同的角度看問題就是智慧在運作

- 39、無明愚癡使你顛倒地看待萬物；無明愚癡使你將錯的看成對的、將對的看成錯的。
- 40、回避困境或見困境就逃，既不費力也不費心；但如此一來，你既不能測試自己的極限，也不能成長。面對困境的能力對你的成長很重要。當然了，如果困境已經勢不可擋，你就要暫時退後一步，並等到你有足夠的力量善巧地應付它為止。
- 41、禪修的目的是增長智慧。唯有當我們能認出、理解並超越煩惱時，智慧才能增長。為了測試自己的極限並成長，你要給自己機會直接面朝煩惱。不曾直面人生的挑戰，心就永遠脆弱。
- 42、培育覺照是持續一輩子的事，不必著急焦慮。關鍵是以正確的方式禪修，這樣你所學到的就不只是在禪修中心有用，也在日常生活中有用。
- 43、你越盡力觀一個所緣，你就越看不清它；只有放鬆之後，你才能見到所緣本然的樣子。心無所求的禪者，觀得更好。



你逃不掉的——你必須面朝它們

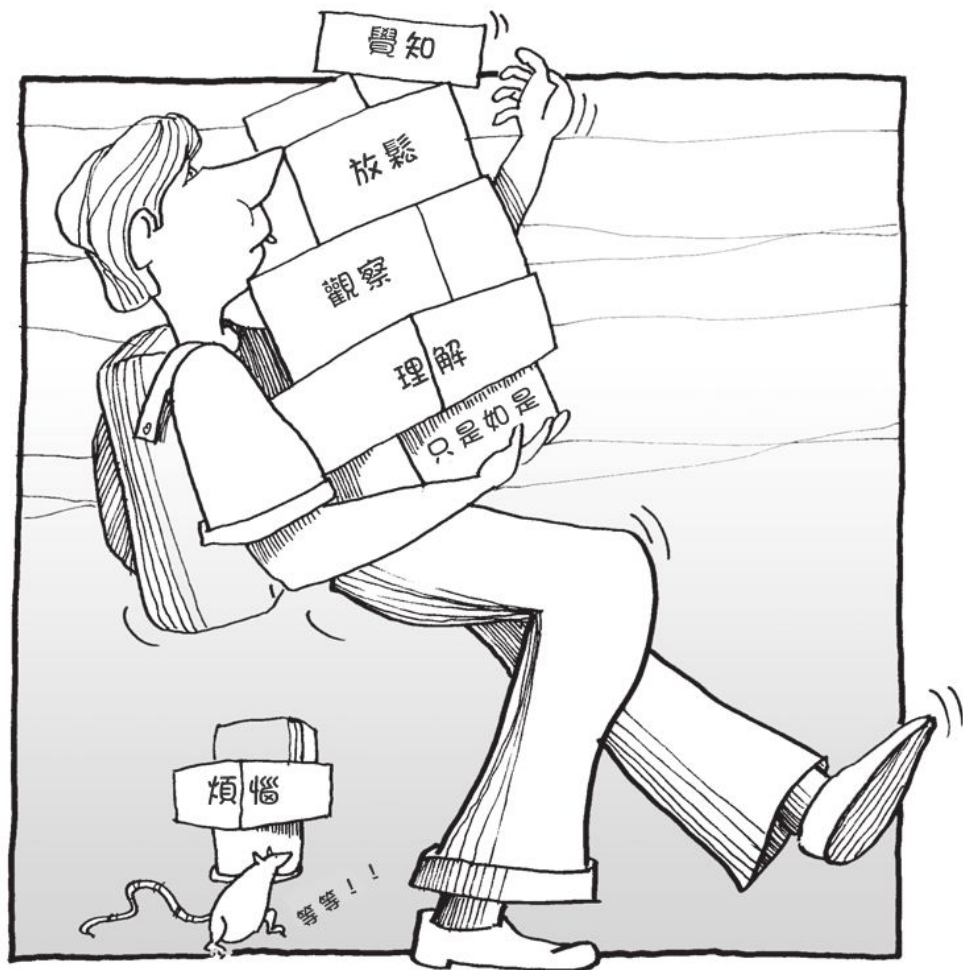
- 44、強大的觀照不是一種力氣。當心無煩惱時、當你有正確態度時，觀照是強大的。
- 45、單有觀照是不夠地，你還要知道自己是什麼心態在觀照。
- 46、如果疼痛是由生理疾病或生理問題導致的，小心別加重它。
- 47、當禪修很困難時，心有時不情願再觀照。依據自己的能力和心的狀態，你可以繼續覺照，或停下來清明地休息一下。
- 48、生活中要學著幫助別人而不求回報；禪修中要學著付出努力而不求果報。
- 49、要認出驕傲，以便削弱它或防止它蔓延；這是極端重要的。唯有拋棄驕傲才能擁有智慧。
- 50、對‘觀智應當像什麼樣’執持先入之見，這是危險的。當你有一個體驗貌似符合此先入之見時，你就會因此而驕傲。勝義諦的本性超越一切觀念和見解，觀念和見解只是無明的把戲。



少些聚焦，寬些視野

- 51、別把禪修局限在閉關中心；把禪修運用在日常生活中。離開閉關中心時，帶上你的禪修。
- 52、強大的心接觸所緣時，不是評判而是如其本然地理解所緣。
- 53、從種種角度盡可能地觀察心是怎麼應付困境的；一旦你對此修出理解來，智慧就自然而然地運作。下次碰到類似困境，智慧將防止你以拙劣的方式起反應。智慧知道該怎麼做。
- 54、新手初觀想蘊時，無法將想蘊看成是心，而只能發覺有想，只知想的內容。一再地觀想蘊，日久功深，你會理解：能想的是心。此事難以言詮。一旦你能理解‘能想的是心’，你就能客觀地觀照心。你只是將想蘊識別為出現於心中的念頭。學著在念頭一生起時就確認它。別只顧著觀身念處；你會錯過理解心運作的特性。

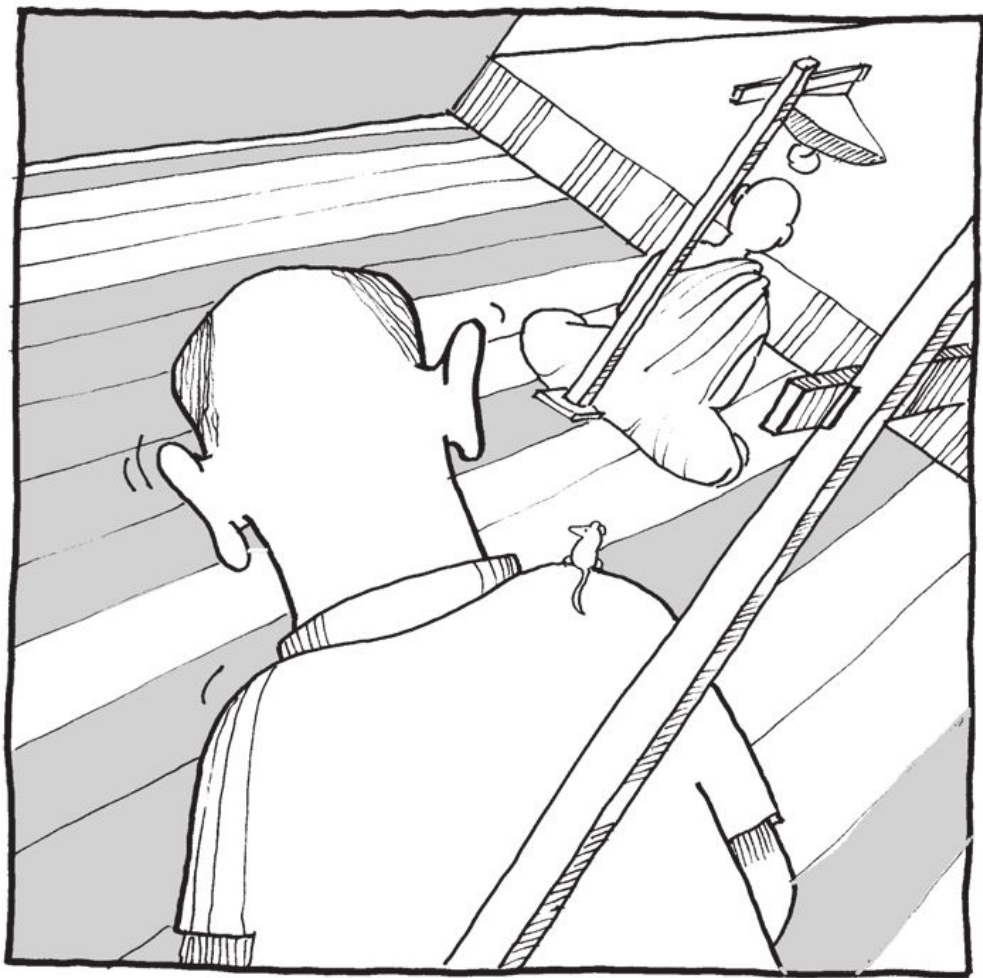
55、當覺照綿密而強大時，你就會自然而然地觀照微細的所緣。安住在微細所緣會進一步加強覺照，從而使你能觀到更微細的所緣。觀照微細所緣的能力是逐漸培育出來的，



離開禪修中心時，帶上你的禪修一起離開

你強求不來；拼命去觀不能獲得這種能力。（注：‘強大的觀照’一詞是用於描述心的一種狀態，在此狀態下信、精進、念、定、慧五根平衡。唯有以持續禪修的慣性，才能修出這種心的狀態）

- 56、覺知或觀照不難，難的是保持連續的覺照。你要有正確的精進才行。正確的精進是百折不撓堅持不懈。
- 57、首要的是放鬆和有良好的心態，其它的都靠後。識別自己是否有良好的心態，這比體驗到平靜或“很棒的一座”更重要。
- 58、每次坐禪都犯困，這會養成一種壞習慣。一犯困你就要睜開眼；還犯困就起來去行禪。行還是坐不重要，重要的是心要清明。
- 59、正精進是勤於提醒自己去覺照；正精進不是用力聚焦於一個所緣。
- 60、如果一到晚上就開始疲憊，那麼你可能在全天的禪修中用心力太過了。禪修應當達至任運[獲得慣性]，不應當讓人

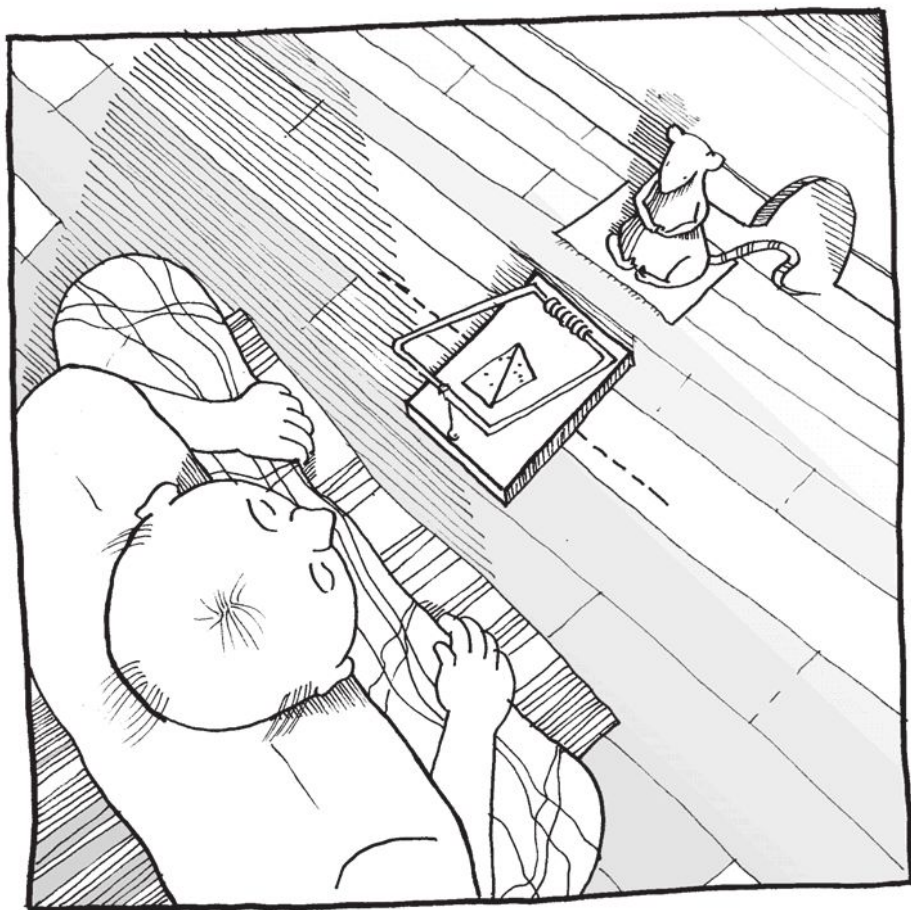


每次坐禪都犯睏，你就是在養成一個壞習慣

筋疲力盡。想要更有覺照，就不要用心力太過；只是不斷地提醒自己去覺照就好了。

- 61、當你閉上眼睛開始禪修時，你可能會覺得，怎麼一下子有這麼多念頭。其實每個人心裏一直都有這麼多念頭，只是你從未發覺。因為當睜著眼時，心更多地注意外境，而較少注意到念頭的存在。
- 62、想保住已學到的技巧不遺失，你就要反複練習它們。所以禪修要堅持進行，無論身在何處都盡可能地禪修。堅持不懈，別讓已學會的付諸東流。
- 63、只要覺照還在，你就足以為此而高興。這是正確的態度。如果你在遭遇煩惱時，對煩惱是有覺照的，你就足以為此而高興；哪怕煩惱沒有因被覺照而消散。只要對煩惱的覺照不丟，就說明你修得還行。
- 64、煩惱是佛法的一部分；別拒斥煩惱。曾有一個禪者因煩惱消失得太快而失望；不是因為她想要有煩惱，而是因為她

熱切地想要從煩惱中學習、熱切地想要理解煩惱。當你面對煩惱時，也要有這樣的態度。



別擔心，陷阱其實無效

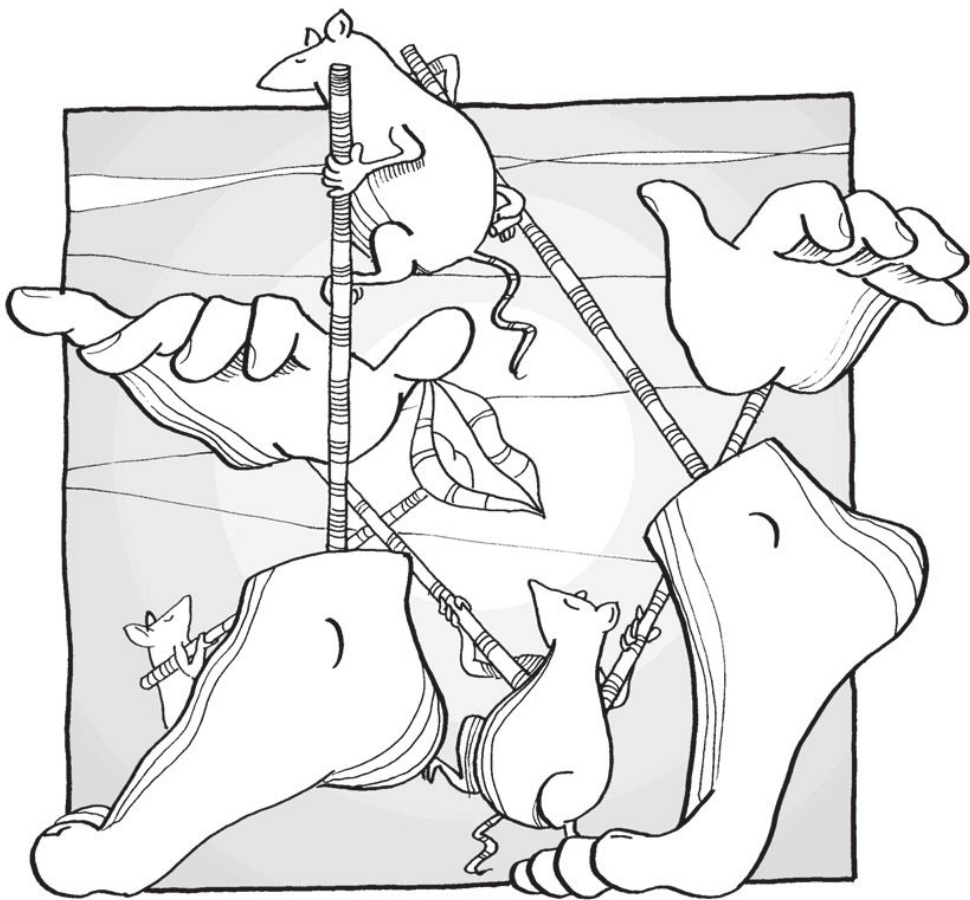
- 65、煩惱只是煩惱，煩惱不是“你的”煩惱。每當你認同煩惱為我或拒斥煩惱時，你就是在滋養煩惱。
- 66、永遠記住：不是“你”去除了煩惱，是“智慧”去除了煩惱。當你綿密地觀照時，智慧自然而然地展開。
- 67、東西被人偷了之後，別對自己說：“我不介意，就當布施了。”這是心的騙局。認出並接受自己的惱火！唯有當你能直接地觀照自己的惱火並理解它時，你才能真正地放下。
- 68、體驗到寂靜並不那麼重要，重要的是知道和理解：為什麼寂靜生起以及為什麼寂靜不生起。
- 69、你要有勇氣才能知見真相；你要禪修才能抵達真諦、你要覺知你自己才能抵達真諦。覺知你自己，首先要承認自己的心中是有煩惱的，這是一切修行的前提。誰都想好，所以人人傾向於只看自己光鮮的一面、只展現自己光鮮的一面；如果不能直面自己的煩惱，最終不過是自欺欺人。你要真想好，就要了知自己陰暗的一面。當你開始以現實的



你為何容易沖動？

方式看待自己時、當你開始承認自己的優點以及缺點時，你就算修得不錯了。

- 70、佛陀沒說，我們不應思考、談話或做事；佛陀說的是，我們應在思考、談話或做事時，被智慧而不是被煩惱驅動。
- 71、你在談話時習慣於注意外境，習慣於卷入談話的內容和人；大部分的時候你都太關注別人的情緒。要訓練自己持續地注意內心，如此你自然就能善於言辭談吐。還要訓練對心態的覺知。唯有當你能不卷入談話的情緒時，理解才會生起；你才知道言辭談吐的分寸，何時該結束談話，什麼能說什麼不能說，以及怎麼平和地與人溝通。
- 72、當你在覺照一個所緣的時候，你要一再地檢查自己的覺照，這樣你就會覺照到“對所緣的覺照”——學著返照禪心。
- 73、當你對禪修越發老練之後，你會覺著自己已然悟透了“禪修是怎麼一回事”；如此貿然斷定，必然障礙你獲得更深的智慧。



你的行為是煩惱驅動的嗎？

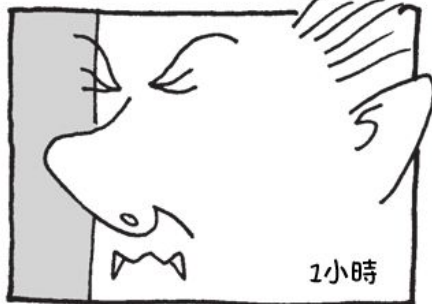
- 74、禪修體驗越深廣，你越傾向於對自己的體驗下結論；你甚至想當然地以為自己已然了悟根本真諦，比如無常。這種‘想當然’會遮蔽你、障礙你，使你不能看得更深、走得更遠。
- 75、如果你能發覺心中微細的沖動，也能看到驅動此微細沖動的微細動機，你就能認識到：這些動機絕大部分都是煩惱。
- 76、別限定自己一定要坐禪多久，這會導致時間壓力。無需太嚴格地遵循本禪修中心的時間表；只是提醒自己保持覺照，盡可能綿密地覺照每一個姿勢。
- 77、急求進步就無法全然地覺照當下；所以要不斷地查心態。曾有一個禪者說，他發覺自己“急於綿密保持正確心態”，這種心態本身就是錯誤的！
- 78、每一個動機都源自一個驅動力，大部分的驅動力都是煩惱；唯有當你完全地理解煩惱時，智慧才會生起；然後你的動機才能被智慧驅動。

79、動機不僅僅存在於每一個動作的頭一刻，動機還持續存在於每一個動作的全過程。在你坐禪的每一刻，動機都存在。

正精進



過度聚焦



選擇權在你！

- 80、一旦看見煩惱的危險，你就真心想要盡可能保持正面心態了。
- 81、持續地接觸所緣是心的自然本性，所以你無需特別用力就能看見一個所緣。僅僅覺知每一個已在那裏的所緣就好了，不要試圖看見你認為正確的所緣。別想控制或操縱你的體驗。
- 82、人們開始禪修時，總是傾向於某種固執的觀念：禪修應當這樣這樣進展。其實禪者無需創造什麼，只需綿密地覺知和觀照——這就足夠了。你無法令“法”生起，但當你正確地修覺照時，“法”就會生起；“理解”甚至“開悟”，亦復如是。事情就這麼簡單 而又甚深。
- 83、你只能在因上下功夫，不能在果上下功夫。你不可能單憑尋求就得到自己想要的；比如說，你不可能單憑拼命聚焦注意力於所緣，就修出定力來。要知道定力不是這麼修出來的。以正確的心態綿密地覺照，定力自然增進。其實你唯一能做的，是不斷提醒自己去覺照，並檢查自己是否是以正確的心態提策覺照。換句話說，有了正精準和正念，



你是不是太使勁了？

正定就水到渠成。理解因果緣起就能應對各種情況。想要所求能如願得償，就要知道所需的因緣條件，然後下功夫備齊這些因緣條件。你必須具有這樣的因果正見。

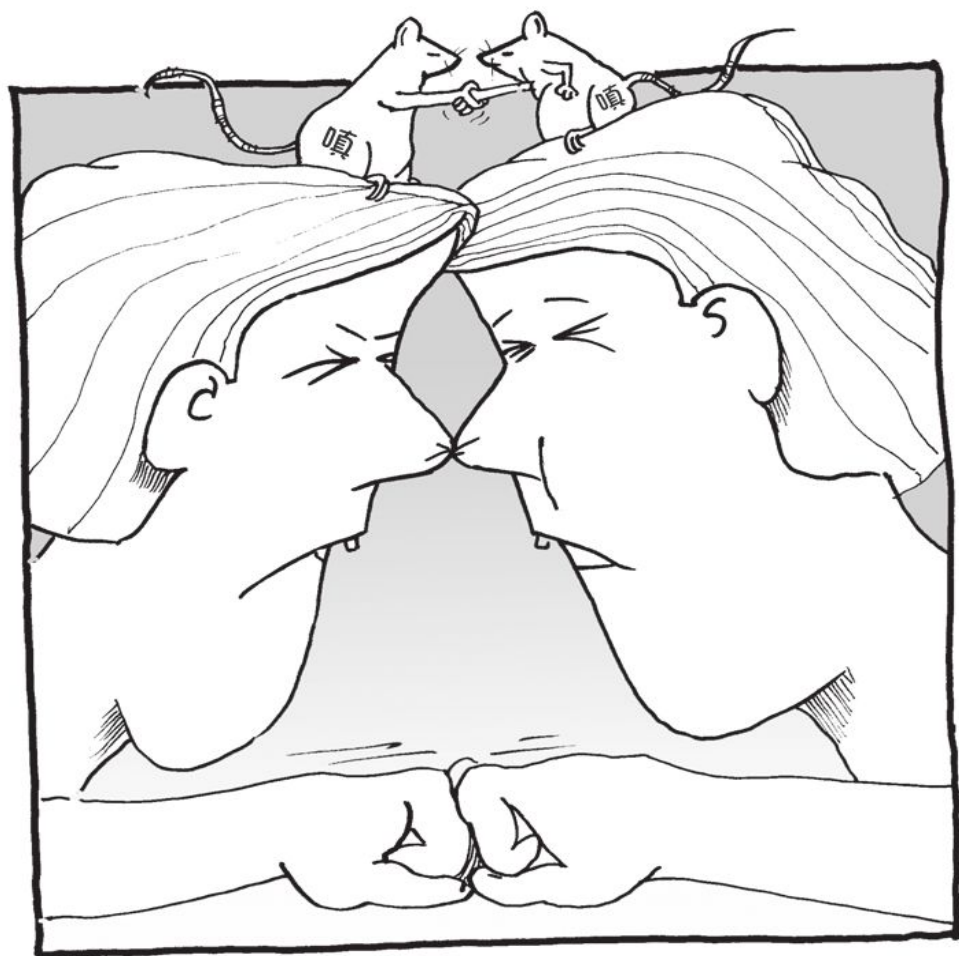
- 84、正念是不忘記去覺知正確所緣；正精進是堅持不懈；正定是心不動搖或心寂靜。正確所緣是指你的體驗，比如生氣的情緒——不是惹你生氣的那個人。
- 85、禪修不可太嚴肅，但要平和並且恭敬。
- 86、如果你認為，被自己一再觀察的 乃是相同的東西，你就會覺得無聊。可如果你更仔細地觀察自己的體驗，你會理解：如同沒有任何兩片相同的樹葉，沒有任何兩剎那的感覺是完全相同的，每一個剎那 都是新的。一旦你親自見識這一點，心就會對任何所緣都有興趣。沒有哪一剎那 是無趣的，因為你的體驗清楚地表明：萬物永遠在變遷。
- 87、觀念影響感受，以什麼樣的見地看待自己的禪修是非常重要的。

88、人一旦親嘗禪修的甜頭，就再也不會停止禪修；只有未徹底理解禪修的人才會停止禪修。



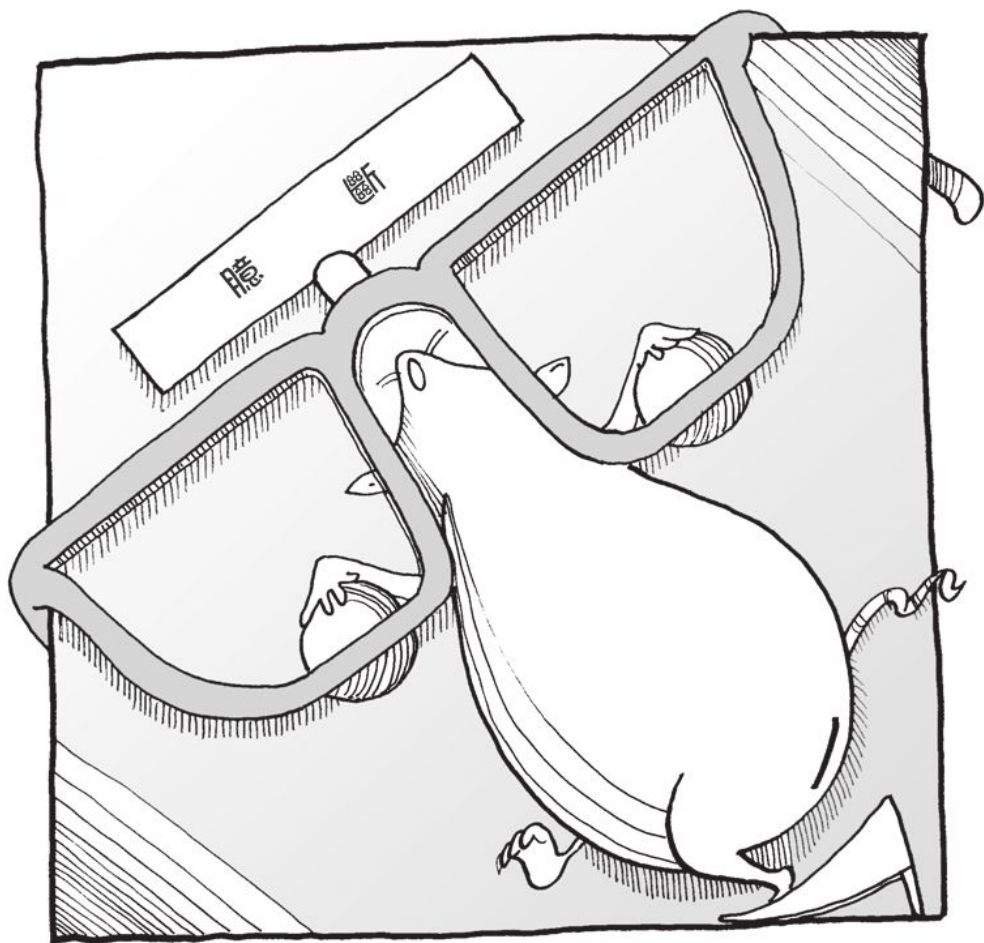
給自己時間去成長

- 89、在禪修時，每當你覺著不知道該怎麼辦時，就歇著，什麼也不做。 [漢譯按：歇著什麼也不做是指 任由覺知自己運作；於止、舉、捨中，不止不舉，保持中捨。 這句話是對老手說的。]
- 90、Mindfulness is when the mind is full of awareness!
[英文拆字花招，不可譯，只能勉強用漢字拆字花招和一下：正念就是一止今心。
或譯為：正念就是心充滿覺照。]
- 91、想修出好覺照就要花時間。一開始要不斷地提醒自己去覺照；直到覺照達至任運，你才能自然而然地覺照。你沒法強逼覺照變強，唯有靠綿密覺照才能達至任運覺照。
- 92、當心純淨、平和且中捨時，即使是細微煩惱所引生的輕微身體緊繃，你也能在它生起時立刻發覺到。
- 93、你要一再地觀察煩惱才能理解煩惱。你能從沒煩惱的體驗中獲得什麼了悟呢？甚或只是期待得到沒煩惱的體驗，這又能獲得什麼了悟呢？當你理解煩惱的本性時，煩惱自然消散。一旦你能搞定煩惱，妙禪境自然隨後就到。只是期待妙禪境，而不努力觀照煩惱，這是大部分禪客常犯的錯誤。



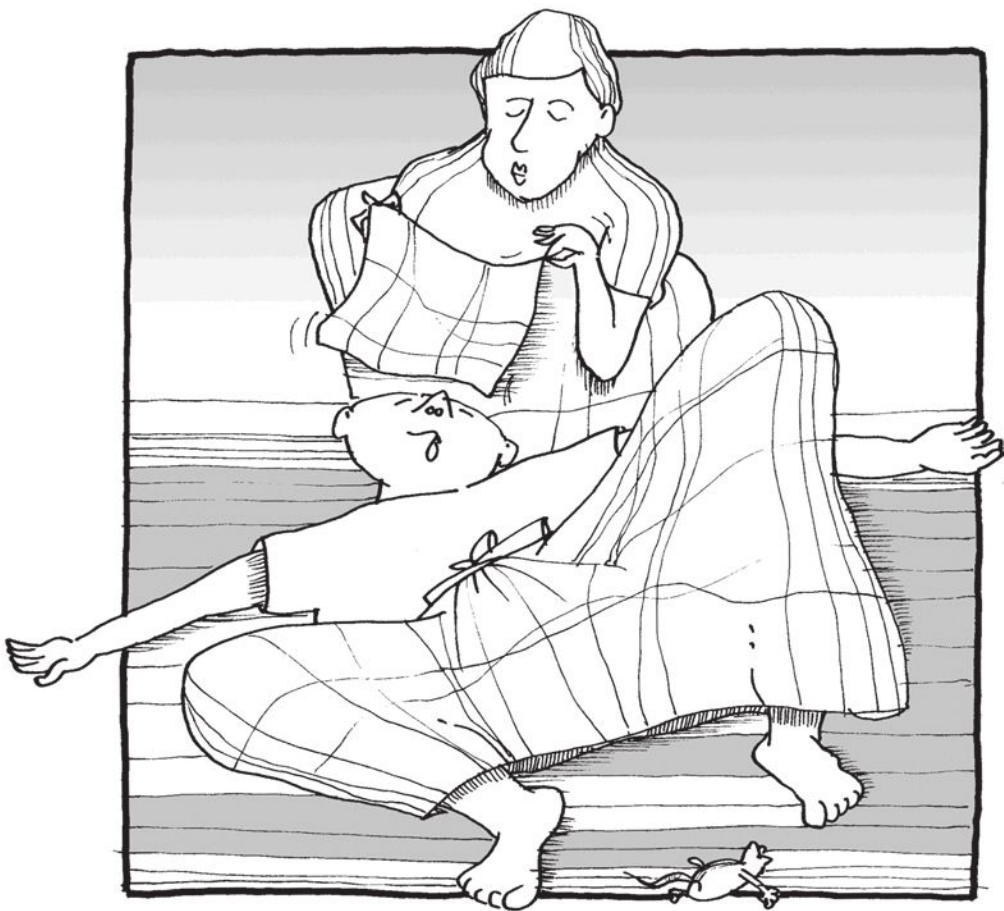
你不踩在煩惱頭上，煩惱就踩在你頭上

- 94、有時候你覺得覺照某個所緣是浪費時間，這是錯誤的觀念。禪修的要害是能緣的覺照本身，而不是所緣，只要覺照不失，你就還在正道上。
- 95、觀照煩惱只是煩惱，而不是“我在煩惱”。
- 96、要如其所是地接受觀照的質量。如果你預先認定了應該觀照得怎麼樣，問題就來了。不接受觀照的質量是錯誤的心態，很可能是你企圖得到某種想象中的體驗。
- 97、想找到平衡點就必須體驗並理解兩邊的極端。
- 98、你無需用很強的心力去覺照；只要回到當下，覺知正在發生的感受就好了。單單只是提醒自己安住於當下，這就是保持覺照所需耗用的全部心力。
- 99、一旦覺照達至任運，就返照著此覺照，這是保任的竅訣。
- 100、當心寂靜平和而又無明顯的所緣可觀時，抓住這個機會去識別此時能觀心的強度和質量。



當你看不見全景時 就會臆斷。 臆斷基於謬見。

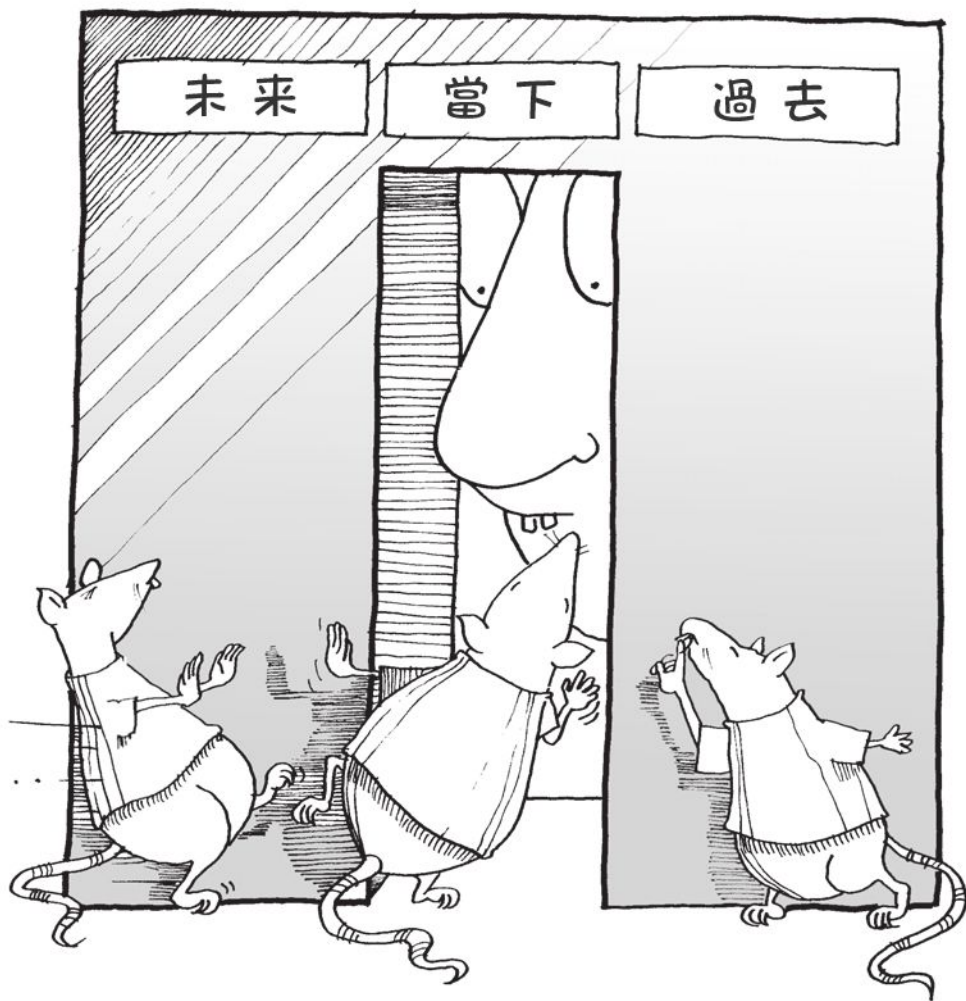
- 101、禪修修到瓜熟蒂落，你就能輕鬆搞定困境。因為你理解了困境背後的諸因諸緣；一旦明了病根，你就能在病根上下功夫。要把困境當成學習的機會。
- 102、發覺心中的臆斷很重要；臆斷是基於謬見，它們遮蔽著你，使你看不見所緣的真實本性。
- 103、修奢摩它，是要躍入所緣並與所緣合一；而毗鉢舍那卻總是將心後退，才能觀照得更清晰，退一步觀才能有所了悟。
- 104、開始時你只是有覺照而已；一旦你能熟練地持續安住當下，你就要觀察並調查所緣。
- 105、妄念紛飛的是心，寂靜無念的也是心。理解了這個，你就不會把念頭和寂靜看成是“我的”。如果不能把寂靜看成只是心的一種狀態，你會沉溺於寂靜。
- 106、查態度也是一種覺照。



強逼自己禪修極易精疲力盡

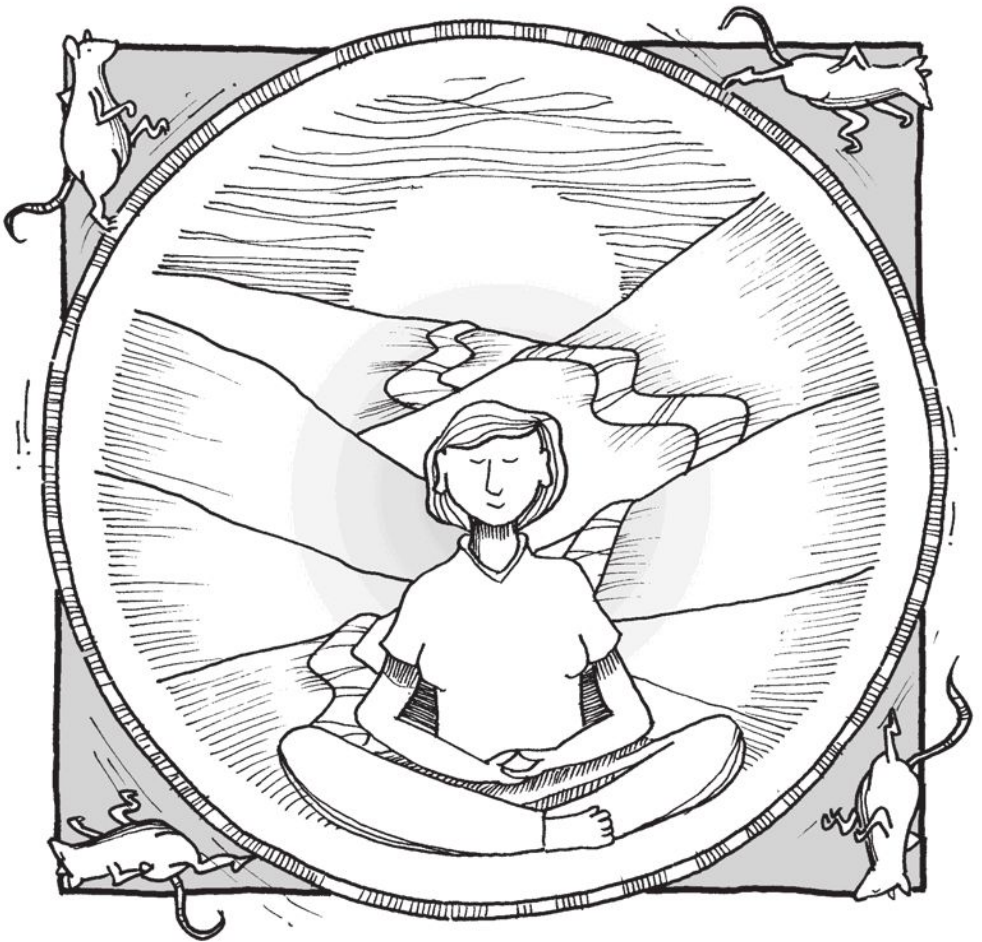
- 107、當你不想禪修或不知道該怎麼禪修時，先別慌，別拼命強逼自己禪修；只是提醒自己放鬆，過一會兒禪修的意欲自然會回來。太使勁只會弄得更糟。
- 108、當心中有排斥時，學著直接體會排斥的感覺。
- 109、許多人在處於禪修困境中時，都不情願觀照這些糟糕體驗。通常，從糟糕體驗中 比從美妙體驗中 能學到更多；其實，在糟糕體驗上做工夫 能引生甚深了悟。既要學著接受美妙的體驗，也要學著接受糟糕的體驗。
- 110、持有理論知識是重要的，但你應輕拿輕放。當你有了一個貌似符合理論的體驗時，提防自己的貿然斷定。唯有當你從親身體驗中得到真正理解時，你才會明白：自己曾經對理論的解讀和真實的理解之間，有天壤之別。
- 111、你只能觀照自己當下所體驗到的；你既不能觀察已滅的，也不能觀察未生的。
- 112、別參與所緣，只是單純地了知所緣。
- 113、如果你能返照覺照，你就真的在禪修了。

[漢譯按：返照覺照即是返照能觀的禪心]



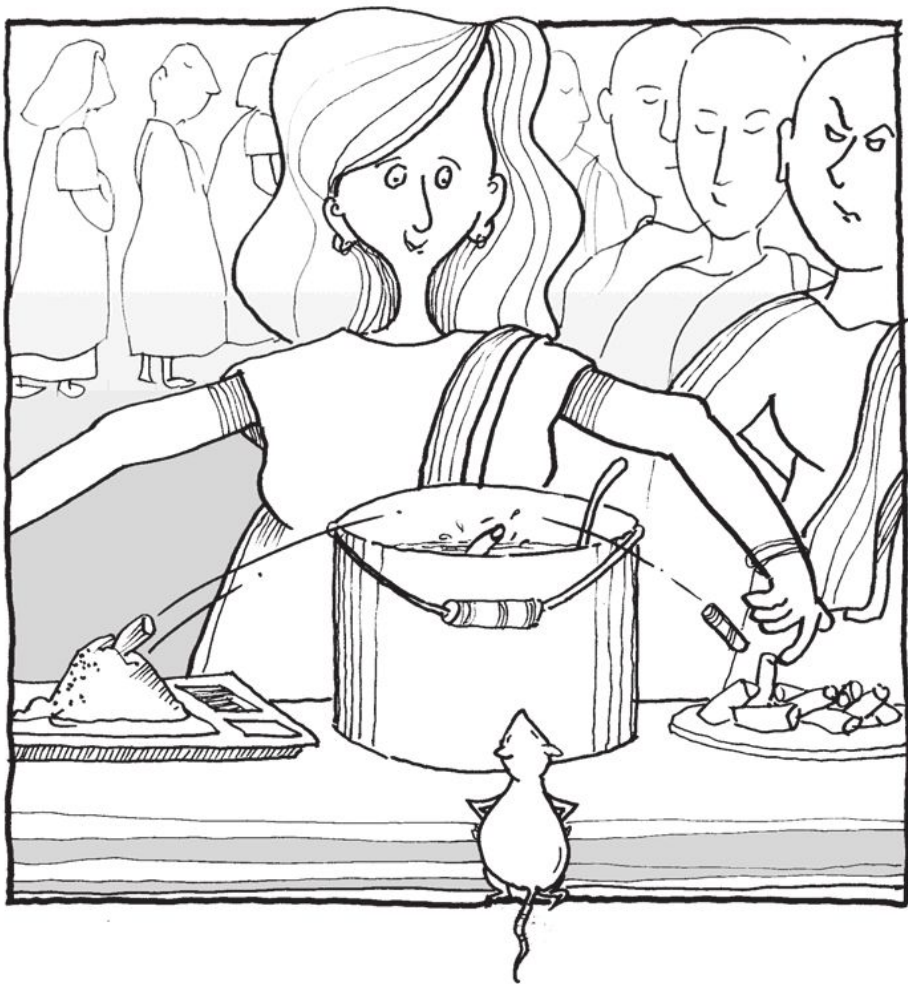
你只能觀照當下

- 114、任由心自動地選擇所緣，你只需覺知觀照的質量。
- 115、如果你體驗過返照覺照的滋味，你就能確認自己當下是否有覺照。失了覺照時，注意體會無覺照的滋味。
- 116、在日常生活中修覺照雖然很困難，你也要堅持去修。即使只少少的努力提覺照，遲早也能讓你的生活明顯不同。
- 117、尋找你認為自己應當看見的禪境，這不是覺照禪修；覺照禪修只是覺知任何你碰上的禪境。
- 118、觀察所緣時，不要認同所緣為我或我的，只將它們作為所知、所觀察和所理解的對象，單純地接受它們。
- 119、覺照的互作只是去了知。區別善巧不善巧是智慧的互作。
- 120、真正的接納和不執著是源於智慧。
- 121、有智慧時一定有覺照，有覺照時不一定有智慧。
- 122、坐禪時要特別注意查心態。要單純，只是坐看雲起。了知當下自己在幹嘛很難嗎？
- 123、開始時，智慧比覺照晚到一步。日久功深修出智慧來了，就能覺照與智慧雙運。



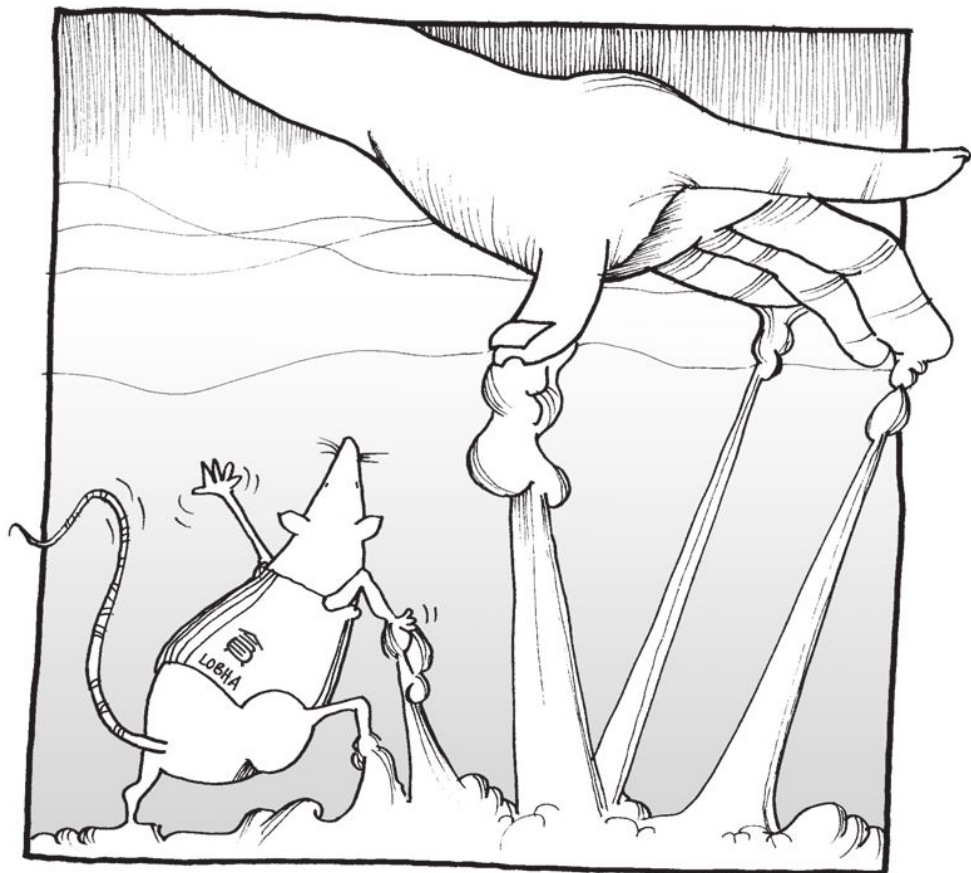
自己選：禪修或者輪回

- 124、遇到順境，要學著怎麼不執著它；遇到逆境，要學著怎麼接納它。
- 125、剛開始禪修那會兒，你覺著所緣太多，忙不過來；如今任運覺照，一切彷彿都慢下來了，你能從容地觀照一切，而且觀得纖毫畢現。這有點像看列車。當你站在鐵軌旁，近距離觀察一列飛馳的列車時，你只能籠統地看見移動，而看不見它的細節；如果你坐在另一列飛馳的列車內觀察時，你看不見整條列車，而能看見它的細節。
- 126、坐禪時覺知面部感覺，就可以知道自己是否放鬆。當你太過聚焦時，會表現在臉上。當一個人真正地放鬆下來時，他的臉是清明、調柔和平靜的。
- 127、要記住並理解：你不能扔下心不管。心一直需要被照看。如果你不照顧自己的花園，它就會長滿雜草；如果你不照看自己的心，煩惱就會滋生蔓延。心不屬於你，但你要為它負責。
- 128、激動削弱覺照。



各人自掃門前雪！觀自己的心！

- 129、貪欲(*lobbha*)是一種不善的意志力、一種煩惱；善法欲(*chanda*) 是一種善的意志力、一種智慧的表現。
- 130、要覺知平靜，還要覺知對平靜的覺知。如此你就能檢查自己 是有正念 還是沉溺於平靜、執著於平靜。
- 131、心中生起期待時，學著觀察期待的本性。凡是有心煩意亂或失望或排斥的時候，就一定有期待。
- 132、別被貪婪左右。花時間從貪婪中學習。注意貪婪的特性。如果你總是被貪婪欺騙，就永遠不能理解貪婪的特性。
- 133、許多人相信，強大的覺照是一種奮力。其實，強大的覺照是一種無焦慮、無期待、無貪欲的單純覺照；強大的覺照是一種無牽無掛的心；強大的覺照是一種樸素而知足的心。當你擁有這些品質時，你會感覺到覺照在增強。強大的覺照不是來自拼命使勁，也不是來自努力專心聚焦。
- 134、努力去除念頭 其實就是企圖控制念頭，而沒能學著理解念頭。



貪感覺像什麼？

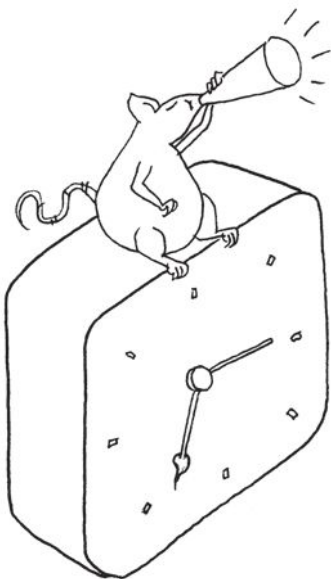
膠是黏的——無論你是否觸碰它

- 135、隨著越來越深地理解諸法的真實本性，你的人生觀價值觀會改變。當你的價值觀改變時，你考慮事情的優先順序也會變。對諸法真實本性的理解，使你自然而然地多花時間禪修，從而有助於你明智地生活。
- 136、談話時輕鬆地帶有覺照，留意說話時的動機，你的談話方式會更理性。
- 137、你無法從難對付的情緒中學習，除非你有能力觀照它。
- 138、大醫至巧，能轉毒草為良藥；大禪至巧，能化障礙為了悟。
- 139、一生又一生，我們習慣於追尋和執取；坐看雲起很難。可是，唯有坐看雲起時，我們才能發現並理解這‘追尋和執取的習性’。
- 140、當心中有執著或排斥時，總是把執著或排斥作為主要觀照靶標。
- 141、心只有在認出了錯誤態度之後，才能轉換到正確態度上來。



你為什麼提高聲調？

- 142、當心處於正面模式時，一定要識別此正面模式；這樣的識別會鞏固心的健康狀態。
- 143、觀察昏睡時檢查心態。如果你排斥昏睡，禪修就會成為一場鬥爭；如果你接受昏睡，會更易於觀照它。
- 144、不用默念標記也能如其所是地觀照，這樣的觀照更有效也更真實。
- 145、持續地覺知放鬆的感覺，能讓你更加放鬆。
- 146、獨處時感到喜樂安詳，就一定要檢查態度。如果你愛上了孤獨而無有察覺，那麼當你的孤獨遭到威脅時，你就很容易煩躁。
- 147、“瞄住所緣”會把禪修弄得很複雜。瞄住一個特定所緣意味著你有一個固執的觀念：在此特定時段內，唯此是正確所緣。如果心轉向其它所緣，也就是心依自然的本性運作而違背了你的固執觀念，你就會覺得理想破滅，變得煩躁不安。



愚癡
在
運作



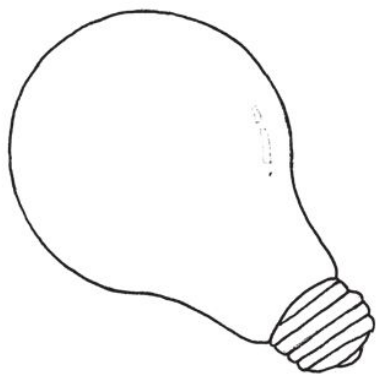
我被這聲音打擾了……



哈！那個聲音哪兒去了？

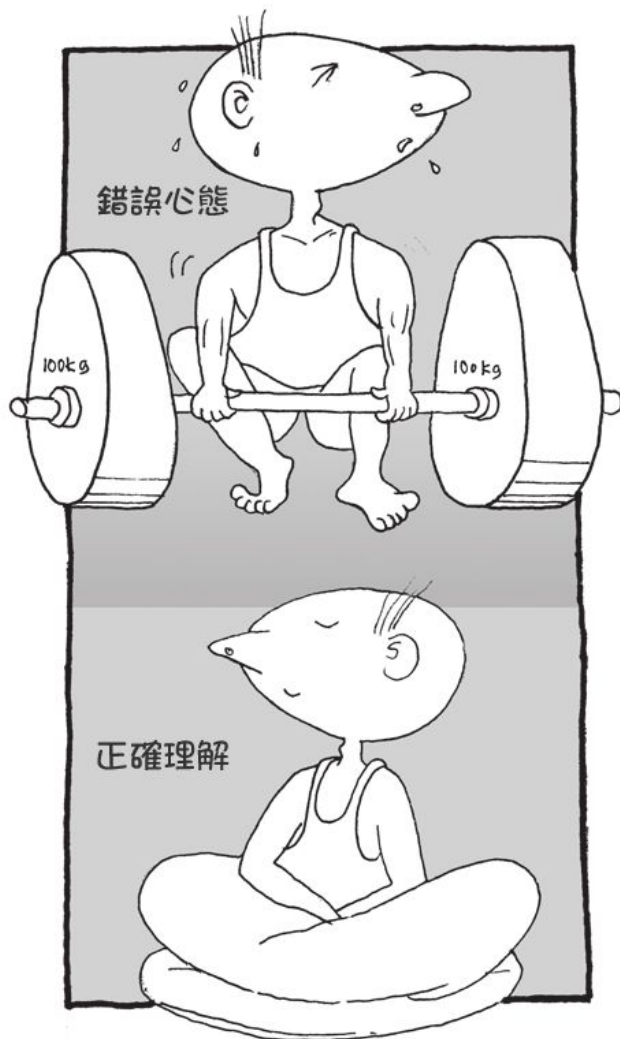


覺知聽到
查心態
覺知聽到
查心態
覺知聽到
查心態



智慧
在
運作

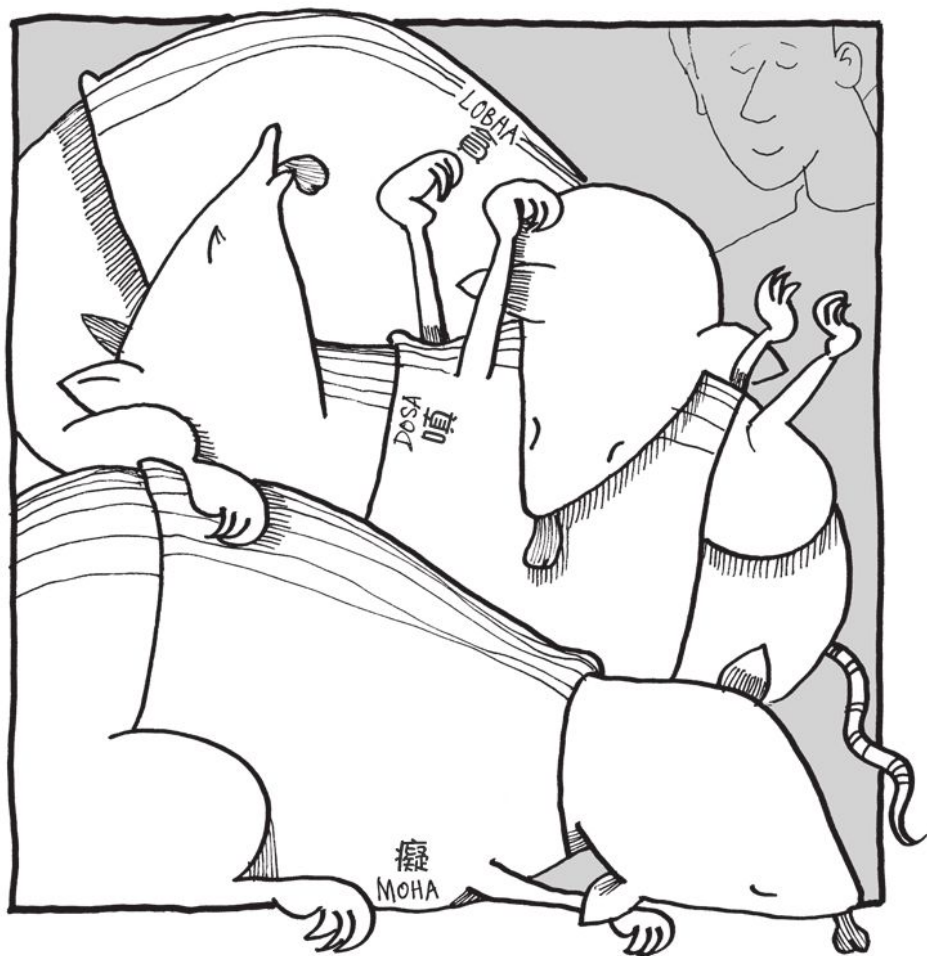




並不總是一帆風順

- 148、不應操心 自己的禪修質量是好是壞，只應操心 自己對好的或壞的禪修質量是什麼態度。
- 149、剛開始禪修時，你必須不斷地提醒自己：念頭只是念頭，感受只是感受。隨著你越來越有經驗，你會漸漸真正理解：念頭只是念頭，感受只是感受。只要你認同念頭和感受，也就是執取“我在想”或“我在受”的見解，你就無法如實地觀照。有謬見或者戴著無明的面紗，你就無法見到真相。
- 150、如果你無論做什麼時都有覺照，心自己就知道做事的分寸。
- 151、當我們帶著煩惱思考、說話或行動時，我們就處在輪回中；反之，當我們不帶著煩惱思考、說話或行動時，我們就能超越輪回。
- 152、對自己的禪修不滿，或者太嚴酷地禪修，就很難有喜樂和平靜。

153、對自己的禪修不滿 很可能是因為你想要什麼，所以才逼迫地禪修；這是沒用的。



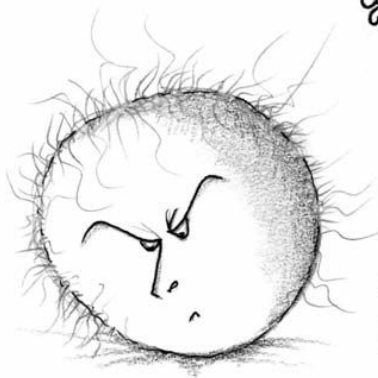
只有死的煩惱才是好的煩惱

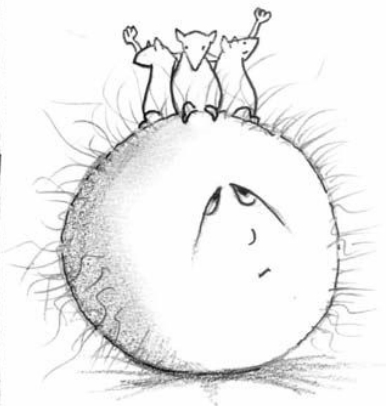
- 154、不能理解禪修就不能快樂地禪修。
- 155、正確的禪修帶來法的喜樂和對法的興趣；正確的禪修帶來當下的利益和未來的利益，讓人生更有意義。
- 156、理解了禪修、體驗了禪修的利益，人生就再也不會無聊。
- 157、昏沉完全是自然的本性。如果對昏沉感到很不爽，這意味著你對昏沉有排斥的心態，並且你企圖抗拒它。這是錯誤的態度。只要認出並接受昏沉就好了；只要你以正確的態度觀察昏沉，你就是在很好地禪修了。
- 158、沒錢就很難做生意。想糊口就要努力幹活攢錢，然後用攢的錢精明地投資，就能掙更多的錢。類似地，當你還是個禪修新手時，很難綿密地覺照，很難有什麼智慧。好不容易修出一點智慧之後，如果能善巧地運用它，你就能修出更多的智慧。
- 159、在毘鉢舍那禪修中，所緣是培育正念、正定、正慧的互具。如果你對著‘煩惱所緣’起情緒反應，你的念[覺照]就不是正念，因此正定和正慧也不能生起。



觀看心中什麼在發生！

我只是一個平常的
觀照對象
升起在某一根門



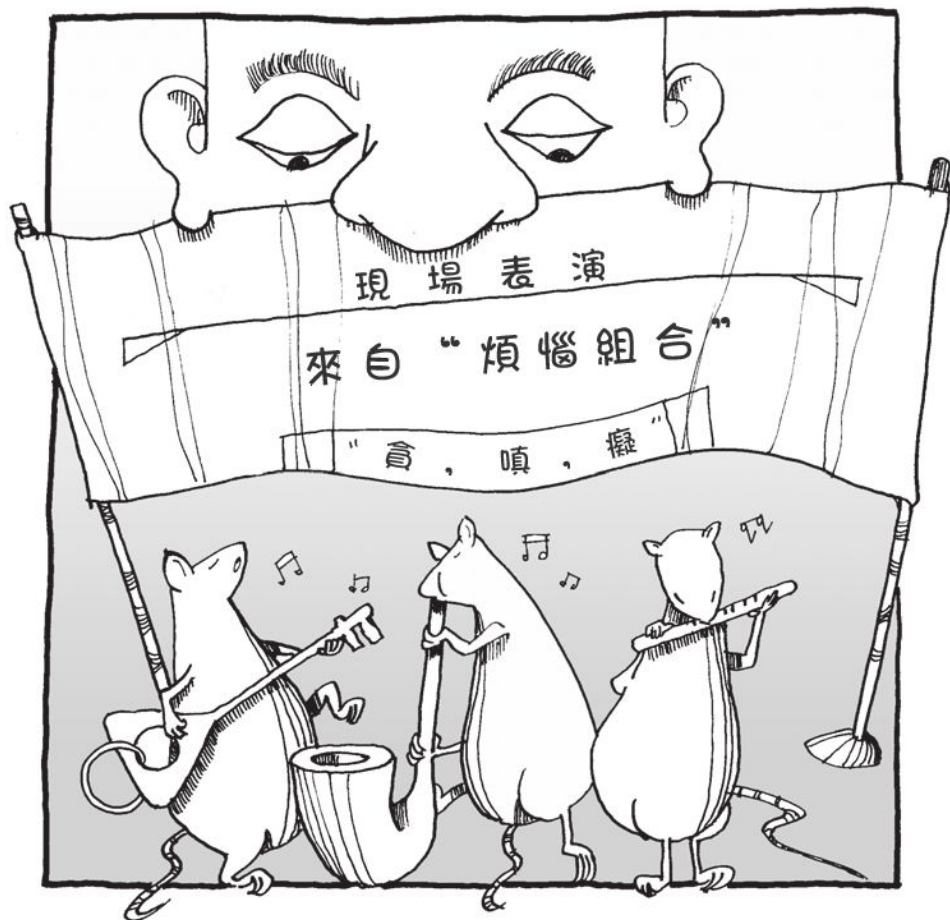


我只是一個無罪的
觀照對象

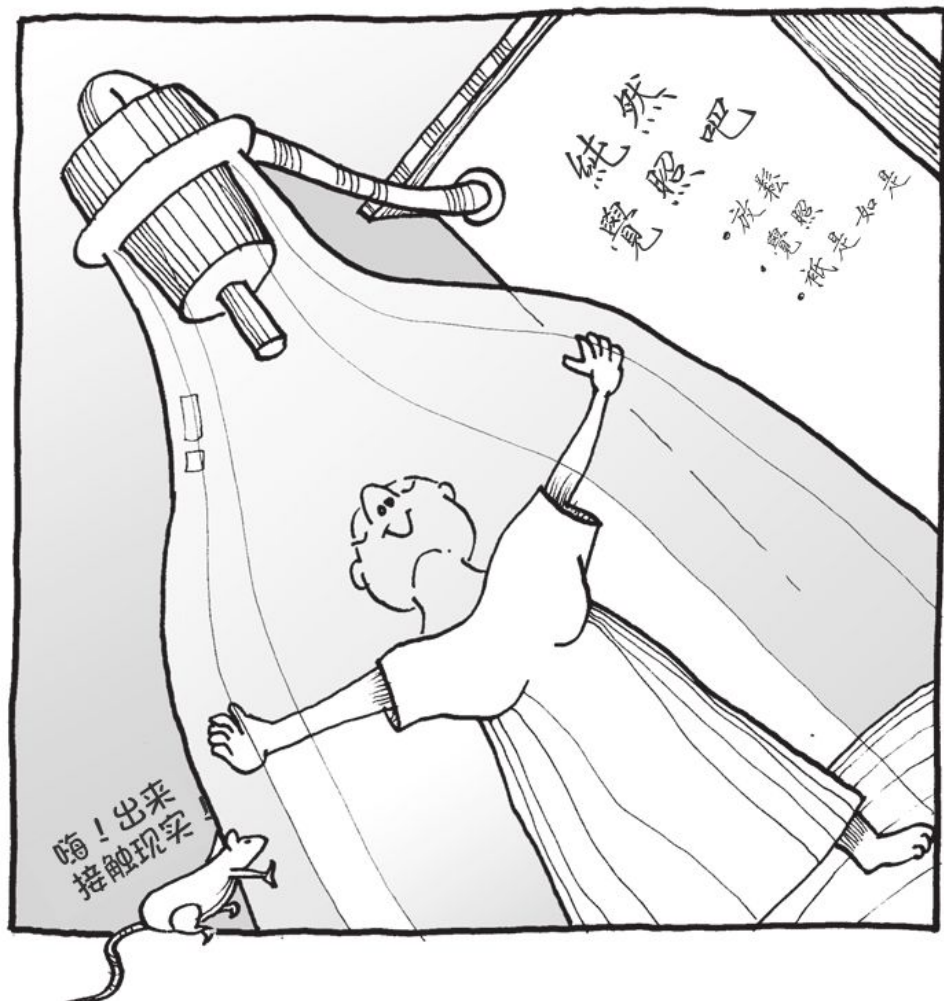
- 160、別試圖避開‘煩惱所緣[煩惱的體驗]’，試著避免卷入‘煩惱所緣’。
- 161、你要理解，一切生起的事物都只是因果的自然顯現。首先要如其本然地接受，將其看作“這不是‘自我’”“這只是‘自然’在運作”。你必須獲得這種智慧，正是這種智慧能根除煩惱。
- 162、定力和聚焦無關。有定力意味著心不動、穩定、冷靜。
- 163、奢摩它禪修有意地選擇一個固定的所緣；毘鉢舍那禪修無選擇地觀照任何生起的所緣，所以毘鉢舍那能覺知到種種不同的所緣。奢摩它禪者可以執著於禪修所緣，毗鉢舍那禪者不能執著於任何所緣。唯有不執著才有般若慧。

把禪修進行到底

覺照禪修能在日常生活中運用，這其實一點也不難。覺得難是因為修得太少。真誠的勤奮很重要。久修之後，你會親身



別攪和正在發生的。學著只是覺知



禪修中心只是覺照互坊

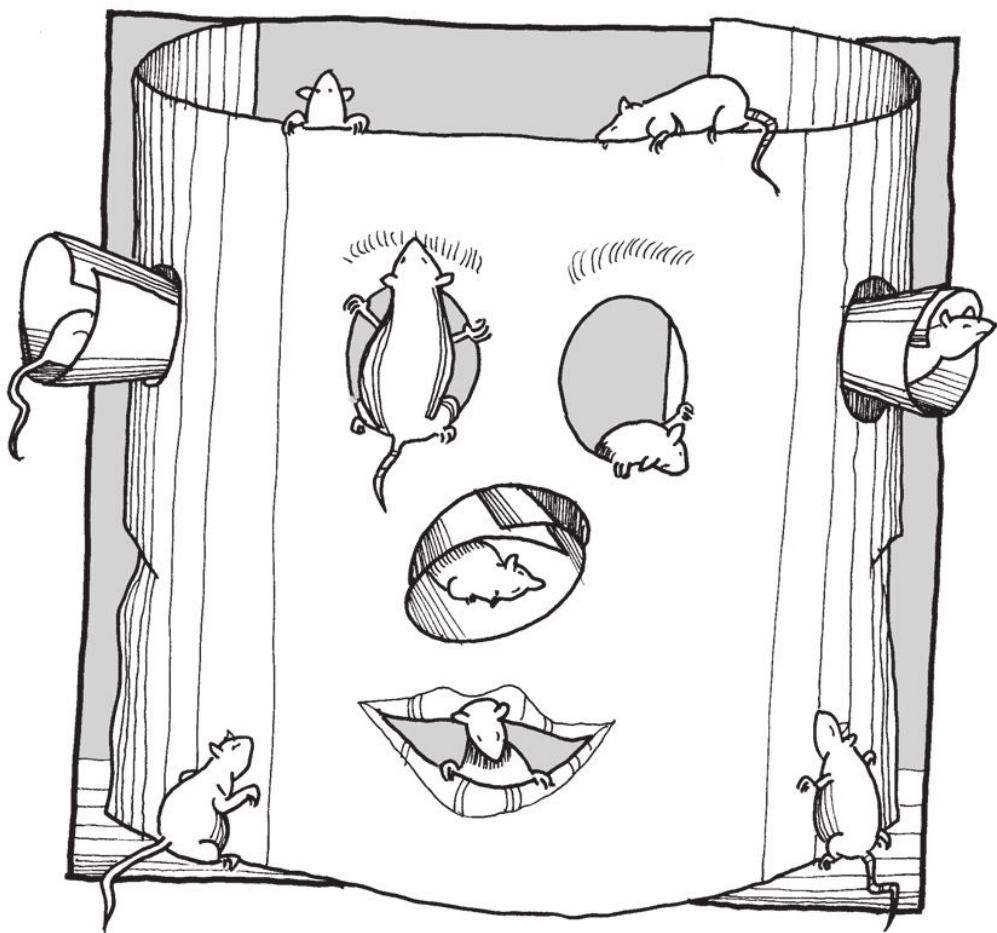
體會到，在日常生活中覺照真的很簡單。如果我們對待禪修 能像幹事業或掙錢一樣地勤奮賣力、不知疲倦、百折不撓、堅持不懈，那在日常生活中修覺照就更簡單了。

不幸的是，絕大部分人認定了自己沒時間重視和修行佛法，他們永遠都在忙於糊口謀生。其實你不用擔心怎麼擠出時間來禪修，你只要在日常生活中提醒自己去覺知就好了。想要修出正見、正智和善巧就要有耐心。全心全意百折不撓，你就遲早能嘗到禪修的甜頭。

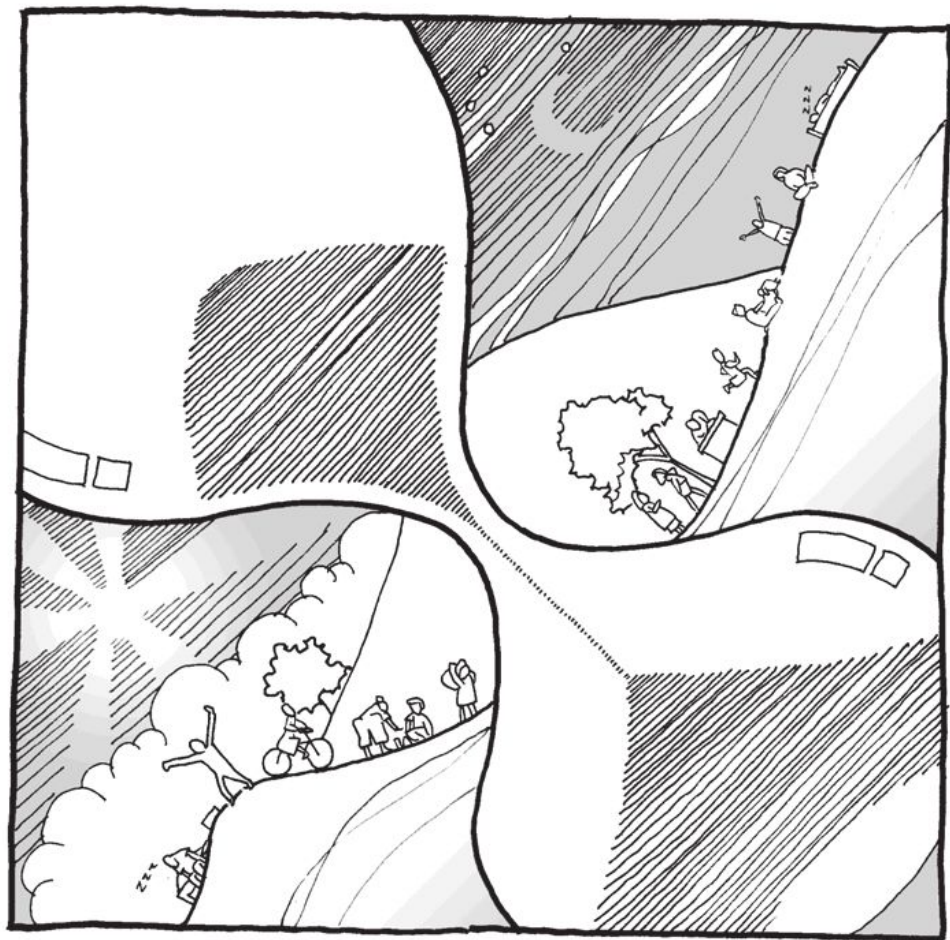
一旦你真真嘗到禪修的甜頭，你就再也不會停止禪修。無論身在何處，你都會提策覺照。當你有能力在生活中運用佛法，並且體驗到有佛法和沒佛法的差距時，佛法的力用就會顯露；你會覺得佛法的力用是活生生的，真真是有意義的。

禪修中心只是一個學習的地方，某種訓練營或者覺照工作坊。回到日常生活中要繼續禪修；別以為這很難，只要一次又一次地努力去做就好了。

覺照禪修是一生的旅程；沒必要著急焦慮。學會如何正確地禪修很重要，如此你才能在日常生活中善用所學。當你在經



你不斷地檢查眼耳鼻舌身意了嗎？



別虛度了人生，在平常的生活中覺照

塵人世的任何境況中 都能運用觀照般若[覺照智慧]時，你的功夫就比只在禪堂裏行行坐坐的人更厲害。

如果你能清醒地覺知自己在幹什麼、自己正處在什麼位置，你就能與他人相處的更和諧、更快樂。唯有修出穩固不退的任運覺照，才容易有這樣的好事；唯有修出任運的覺照之後、唯有覺照成為你的“第二天性”之後，才可能有這樣的好事。

當你在禪修中體驗到一個新禪境時，別總是套用理論知識去解釋此禪境是第幾觀智。如果此禪境真的是個觀智境界，那麼你所證得的觀智 一定會真實地改變你的見地、真實地改變你的習氣、真實地改變你的觀念甚至行為模式。如果一個“觀智”不能改善你這個人，那這樣的“觀智”又有什麼價值呢？

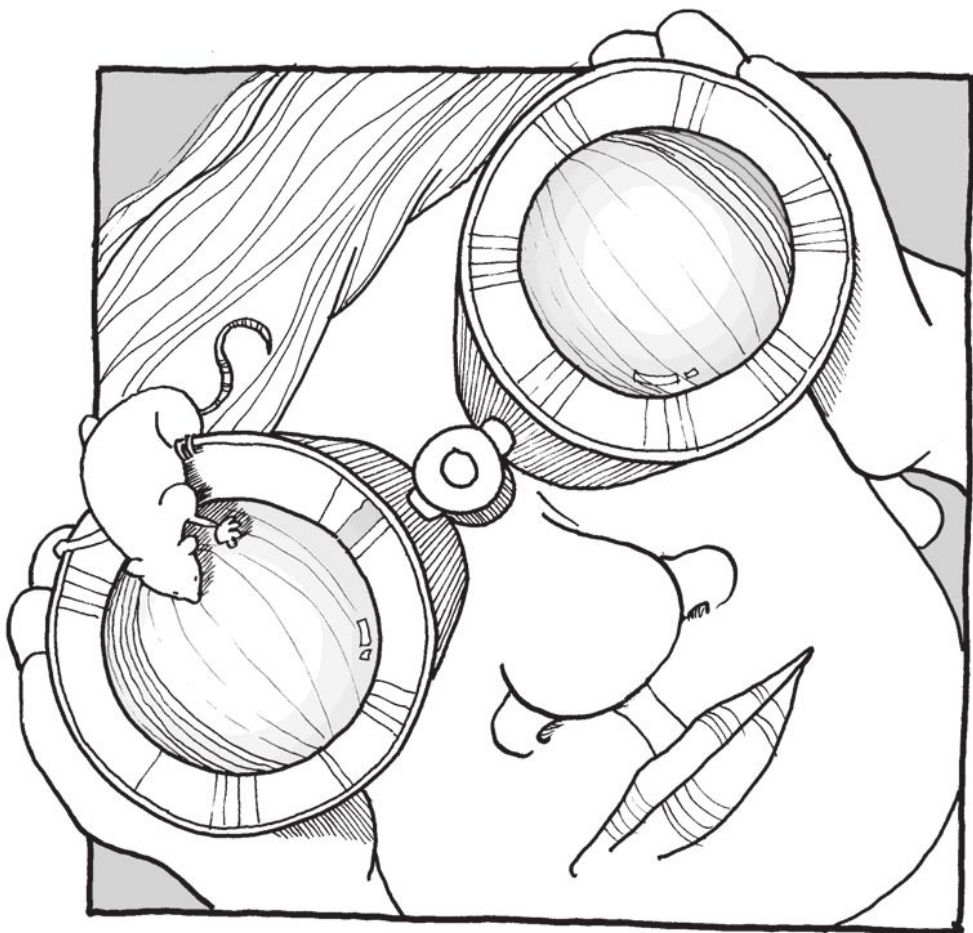
禪修的正確態度是什麼？

- 1、禪修是確認並觀察任何正在生起的所緣——無論該所緣是樂還是苦——以一種悠然的方式。



檢查你的姿勢，檢查你正在禪修的方式

- 2、禪修是以覺知和智慧去觀察，並耐心地等待果實自己成熟。
禪修不是企圖體驗到 你讀到或聽來的東西。
- 3、只是注意當下這一刻；別迷失在回憶裏，別被暢想未來的念頭沖走。
- 4、禪修時，要讓身和心都舒適。
- 5、如果覺得心累身疲，那你一定哪裏修得不對路。此時要檢查自己禪修的方法。
- 6、禪修時為什麼要拼命聚焦？
你想得到什麼？
你想令什麼發生？
你想令什麼滅掉？
要檢查自己是否有上述錯誤心態。
- 7、禪心應當是悠然而平和的。緊繃的心無法禪修。
- 8、不過度聚焦、不控制、不強逼、不限定。
- 9、別企圖創造什麼，也別拒絕任何已生起的；單純地覺知。



向內看！

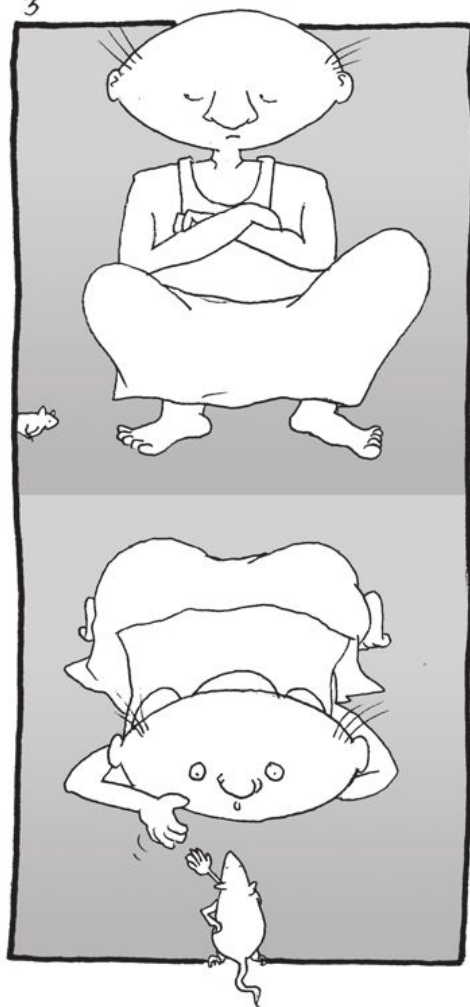
- 10、企圖創造什麼是貪，企圖拒絕任何已生起的是嗔，不知道當下正在生生滅滅的，是癡。
- 11、唯有當禪心無貪無嗔不焦急時，才是真禪修。
- 12、不要有任何期待，
要心無所求，
要心無焦急，
心有所求、焦急期待的態度會讓禪修很困難。
- 13、不要企圖讓所緣以你要求的方式出現，你只應如其所是地去了知當下的所緣。
- 14、心在幹什麼？打妄想還是在覺照？
- 15、當下，心是在向內看還是在向外看？
- 16、禪心是在恰到好處地覺照，還是只有膚淺的覺知？
- 17、以有所求心禪修，只能修出疲憊不堪來。
- 18、你不但要接受並觀察好的體驗，還要接受並觀察壞的體驗。
你只要好的體驗？



我的禪墊，我的席子，我的……



3



煩惱現前時
了知它們
就能從煩惱中學習

你連最輕微的不爽的體驗都不想要？

這合理嗎？

這是佛法的方式嗎？

- 19、你要一再地檢查自己是在以什麼態度禪修，一顆輕盈自在的心能更好地禪修。
- 20、別把念頭看成是禪修的幹擾。我們不是要練習如何阻斷念頭，而是要練習在‘念起時’識別和欣賞它。
- 21、別拒絕任何來到你注意力面前的所緣。了知與所緣伴生的煩惱，並不斷地檢查這些煩惱。
- 22、所緣並不真的重要，那隱藏著的、正在觀察著所緣的‘能緣之心’才是真正的要害，如果以正確的態度觀照，那麼任何所緣都是正確的所緣。
- 23、有信 (*saddha*) 才有精進；有精進，正念覺照才能功夫成片；正念覺照功夫成片，心才能有定力；有定力才有如實智 (*pañña*) ；有如實智，信就會更強。

[2015 年 2 月 17 日 17: 30 殺青]



漢譯說明

1. 本書是根據《Don' t look down on the defilements, they will laugh at you》Ashin Tejaniya ,The revised edition,Sept 2011漢譯。漢譯時並沒有參考之前的譯本。
2. 英漢不是同一個語系，語法、詞序等差別巨大。英文的長定語、複雜從句等，在漢譯時都必須拆散成短句，並調整詞序，使之符合漢語習慣；拆散後的短句要代入或補齊主語、賓語，使句義明確；必要時增減連詞、代詞，使行文流暢。否則逐詞生硬直譯，不但句長文繁而語澀義晦，還會有歧義。
3. 需要防止讀者錯誤斷句引發歧義，而又不便使用標點符號之處，以空格來將複雜長句斷開；有時也使用 ‘ ’ 來輔助斷句。
4. 本書中，[]內是漢譯者按需要補充的文字；()內是英文本原有的文字。
5. 本書將 mindfulness 譯為“覺照”而不譯為“正念”，乃是因為“正念”一詞在漢語中屢屢被望文生義地解釋成“正確的念頭”，從而將“正念”混淆於“正思維”（正念是八正道中的第七個，正思維是八正道中的第二個）；“mindfulness 正念”是指“如實地覺知”，義譯為“覺照”，既貼切，又免生歧義。
6. 漢譯時借用了一些古語，借用的原則是取其字面意思，比如“任運”

表示“任由[其自行]運轉”；借用的原因是沒能在現代漢語中找到更貼切的詞；請務必在本書的語境下重新理解這些詞。

願佛法長存，燈燈不息。

門人一尹

西元2015年8月

於楞伽島龍華林



要記住并理解：

你不能扔下心不管。心一直需要被照看。

如果你不照顧自己的花園，它就會長滿雜草；如果你不照看自己的心，煩惱就會滋生蔓延。心不屬於你，但你要為它負責。



火朗禪師(Sayadaw U Tejaniya)從少年時代就師從 學悟憫西亞多(1913~2002)禪修，並多次短期出家為沙彌。在1996年成為終生比庫之前，他是經營生意的一家之主。現在他是緬甸仰光學悟憫禪修中心的禪師。

火朗禪師強調的重點和他的禪風是應無所住——一種不斷深化的過程，這是因為禪師既有自己的親身體驗，又能準確識別 禪客們在實修中遇到的種種困境。火朗禪師以輕鬆幽默的方式自然而然地與在家弟子們打交道，幫助在家弟子們以觀照加般若來欣賞處處呈現着的法。本書是禪師在各種機緣與場合下的開示語錄，同禪師的另外兩本書(《單單覺知是不够的》《處處菩提處處法》)一道，本書必將激起新老禪客們的共鳴。