

別輕視煩惱

你將會被取笑

NAMO TASSA BHAGAVATO

ARAHATO

SAMMA SAMBUDDHASSA

皈敬世尊

阿羅漢

正等正覺者

西亞多 烏 德加尼亞

目 錄

- 1· 致 謝 詞 1
- 2· 什麼是煩惱？1
- 3· 親愛的讀者 3
- 4· 念處禪法 4
 - 4·1 心的運作 4
 - 4·2 放鬆自己 5
 - 4·3 正確的態度 6
 - 4·4 覺知中帶有理解力 9
 - 4·5 姿勢/ 吃東西/日常活動 10
 - 4·6 妄想心/聲音 13
 - 4·7 疼痛/ 不喜的感覺 14
 - 4·8 覺知的持續 16
 - 4·9 修行的精華 17
- 5· 法的議論 18
- 6· 當正念有持續力時 18
- 7· 智 慧 23
- 8· 讓心思考的糧食 26
- 9· 繼續的修行 45
- 10· 什麼是禪修的正確態度？46

在今年尾，我們將出版有插圖的新版本。現今這本書的出版是為了供應讀者的需求。這是一本法的禮物，請別售賣此書。你可以影印給自己或送給朋友作參考。

1· 致 謝 詞

首先，我要感恩於我的老師，已故的雪烏敏西亞多般德達哥沙拉(Bhaddanta Kosolla)長老。長老(老師)在佛法上的教誨，使我能以正確的態度來擴展自己的精神領域以及禪修。

在此我也要向所有的禪修者表達謝意，因藉由他們的問題及困難，讓我能把所作的講解以及回答問題時所得到的啟示，寫進此書。我真正的希望此書能幫助到禪修者，使他們能正確的了解念處的禪法，從而能更深入的去實踐。。最後，我也要在這感謝所有幫我完成、流通此書的善士們。

德加尼亞
緬甸

2· 什麼是煩惱？

煩惱的顯現並非止於貪、嗔、癡這一種籠統的解說。他們也包括了其他的親戚、朋黨，甚至遠親。你想知道的話，請看以下的例子，它是否曾經在你的心中生起：

「這是什麼時候了，電燈還亮著！」

「他的行為真令人討厭。」

「他不應該作出這種事出來。」

「我可以做得更快。」

「我是無用的禪修者，我甚至不能在一分鐘內專注予腹部的膨脹與收縮。」

「昨天我的禪修真是棒極了，但是今天我卻不能把心收攝起來。」

「嘩！這支香坐的特別好，我必須更加努力保持正念，這樣才不會把這種感覺失去。」

「我必須坐在禪堂裡，不然，別人會認為是一隻懶蟲呢！」

「今天我需要多吃一些馬鈴薯(土豆)，因為它有助於維持健康！」

「俚！他們怎麼在沙拉裡放蔥呢？」

「又是香蕉？」

「他真的很自私，不能體諒他人。」

「為什麼這些事情會發生在我身上？」

「今天輪到誰洗廁所？」

「為什麼這位禪修者可以在這裡行禪？」

「他們不應該製造出這麼多吵雜的聲音！」

「我再也坐不下去了，太多人了！」

「有人坐在我的座位上！」

「這個男生好英俊，這位女人好漂亮。」

「他走起路來很高雅！」

以上這些想法是由煩惱所驅使的！！請勿低估它們！

你是否曾經告訴別人你並沒有生氣，雖然你自己卻清楚的知道你不喜歡他的所作所為？你是否曾經在他人背後說其壞話，如你的上司、家人、好友等？你是否偶爾會講一些下流的玩笑？你是否有習慣性說一些悅耳的話來使他人為你作事？當別人與你的意見相反時，你是否會自動提高嗓子？

以上的這些談話是由煩惱所驅使的！要注意到它們！

你是否曾很用力的敲他人的門，但是卻拒絕進入房

間內，因為裏頭有你不歡喜的人物，你是否插隊，你是否使用他人在浴室裏所留下的洗髮水，用你上司的電話處理一些私事。或是曾經作出以上相類似的動作——一些不可理喻的事呢？

有以上的這些行為是由煩惱所驅使的！請加於覺察到它們！

3·親愛的讀者

在這裏我這我們並沒有完整或有系統的講解禪修的方法。我們只是想與你分享一些較實際的禪修方法。本書接下來所給予的指示是來至於烏德加尼亞個人禪修及教學經驗所編輯而成的。我們希望這些經驗會對你的修行有所幫助，然而每個人都不相同，因此對“正念”的培育能呈現不同的方式。我們發覺這一種修習法帶給我們很大的利益，所以在此鼓勵大家不防試一試。以下的資料是我們對這一個方法的了解與詮義。當然你會面對一些困難或者問題，而你卻不能在此書裡找到答案——你就必須把你的難題在法的議論中提出來。

當你在閱讀此書時，請勿只限於辭典上的解釋。比如說，為了某些原因，我們把以下的字眼互相代替來解說某種情況——如「觀看」，「觀察」，「專注」，「專心」與「了知」交替使用。「覺知」與「正念」是同一個意思。「了解」，「覺悟」，「洞悉」與「智慧」是形容同一件事。而「目標¹」是講說「一種經驗」。「知覺」是代表身體的

¹ 目標一是指心與色法的現象。

色法是指外在的事物，東西、現象。

心法是指感受、感覺、感情、情緒……。

想法、思惟、意見、妄想……。

感覺，「感受」是代表心的感覺。我們也從各個角度來形容幾項有關於這修習法的重點，以及如何把它用於其他不同的情況中。我們的經驗告訴我們這種重複是很有幫助的，特別是有助於那些才開始學習正念禪法的行者。

我們已經盡力的把 阿斯因·德加尼亞老師 的教學與想法翻譯與表達出來。然而，我們或許會犯了一些錯誤，也有可能是在翻譯中我們會把一些細節給遺漏了。

翻譯者、代筆人及編輯者 敬白

4· 念處禪法

在這禪修中心的修學方法是念處的禪法。然而在還沒有開始之前，我們必須知道如何去修行。我們必須對修行的性質應有正確的認識和正確的見解。這樣我們才能擁有正確的心態來修習。

我們的禪修方法是依四念處(身、受、心、法)為基礎。當你的禪修有所進展時，我們將更注重予我們的心。因為禪修本身是屬「心」的工作。

以下的資料已足夠讓你開始禪修。接下來在「法的議論」中，你將會更深入去了解如何的禪修。請你把這些指導仔細地、慢慢地重複讀幾遍。

4·1 心的運作

禪修是屬‘心’的工作，也就是去覺知的工作，它並不身體的工作。它並不是告訴你如何去處理這身體，如

意志力、希望、意願、意圖、動機、決定、放棄、企圖、執著……。

分別之心、了別之心……。

何去坐、走路、或者移動。禪修是透過正確的理解後，而能在每個時刻去直接體驗我們的身體和心。

比如說，當你將兩掌合十，而去注意它時，你會感受及能覺知兩掌之間的觸覺——這就是心的運作(認識)。如果當你正想著其他的事情時，你是否也能知道這觸覺的感受嗎？很明顯的不能，是不是？你必須去注意才能覺知到它的存在。當你注意你的身體時，你會注意到各種感受，你是否能分辨出這些感受以及他們不同的性質？你是否須要去貼上標籤，而這樣才能使你注意以及覺知到這不同的感受嗎？當然你不會這樣做。因為，加上標籤將障礙你去注意那些細節。你必須做的只是去了知！然而，了知只是禪修的一部份而已。

再者，真正的在禪修時，你必須擁有正確的資料和很清楚的理解，然後再藉由正念正知(覺知和理解力)而去禪修。就如在此刻，你在閱讀此書時，就是為了要理解念處的禪修法。得到這些資料後，當你在禪修時，它會在你潛意識中自然的運作。閱讀、法的論議與反省如何去修行，這都是屬於心的運作。它們屬予禪修的一部份。

持續不斷的禪修是很重要的，這能使禪修的心相繼的運作。在一整天裏你必須時時提醒自己去覺知。所以無論你走到那裏，不要忘記注意你自己的一舉一動。當你坐下時、走路時、洗刷時、講話時或者做任何事物——要看著自己的心，知道心，覺知當下正在進行的事。

4·2 放鬆自己

當你在用心工作時，儘量放鬆自己，以一顆不緊張的心去修習。不要強迫自己。當你越能以放鬆的心情來

禪修，你會更容易將正念培育起來。我們在此沒有告訴你使用‘集中焦點’‘全神專注’或‘滲透’，因為這些方法將會消耗很多精力，取而代之，我們鼓勵使用“觀察”，“觀看”，“去覺知”以及“注意”。

當你精神緊張，或者發覺自己產生緊張的情緒時——請放鬆。你不須要用盡全力。現在，你是否能注意到你的姿勢？你是否能注意到你的雙手正拿著這一本書？你能注意到雙腳的感覺？看，當你這樣做時，你並不須要用太多的精力、用心。就是如此的覺知力你所須要保持就夠了。但是你要記住，你必須整天裡的去覺知自己的所做所為。如果你能這樣修習下去，你將發覺自己的精力充沛。如果你用太多的精力，你的心浪費了許多精力，你會感到疲憊。為了要續繼的，無間斷的禪修，你只須提醒自己要覺知。這種正精進將有助於你輕鬆的禪修，一點都不緊張。當你的心太緊張時，或者太疲倦時，那你是不能學到任何東西的。如果你的身心很疲倦，這也表示你的禪修方法有問題。檢查一下你的姿勢，以及你坐禪方法。你是否感到很舒服，並且很清醒？你也須要注意你的心態；當你禪修時，不要期望些什麼，或者希望有什麼事發生。它的結果將會是讓你感到疲憊不堪。

所以你必須知道你是否感覺到緊張，或者輕鬆，你必須整天的，重複檢查自己。如果你感到緊張，就要注意這緊張的情緒。如果你不這樣做的話，那情況將會惡化。（請看，**日常活動**——最後一段）。當你能放鬆自己以後，你才能較容易禪修。

4·3 正確的態度

放鬆自己與覺知是我們必須做的最基本的要點。但

是，擁有正確的態度，正確的心之架構，這也是很重要的。什麼是正確的態度呢？當我們具有正確的態度時，不管我們經歷怎樣的事情，我們的心都會感到滿意、舒適與自在。不正確的想法、錯的資料以及對煩惱的無知，這些都會影響你的態度。

我們多數都會有不正確的態度，我們沒有辦法不如此。所以不要試著去改正自己的態度。我們所要做的是去認知心中正與不正的態度。認知心中的正確態度是很重要的，但更重要的是能認知心中不正確的態度，並且去調查它。試著去了解那錯誤的態度，看看他是怎樣的影響你的修行，看看它們是怎樣的影響你的感受。所以你必須看好自己，繼續觀察你的心，看看你是以何種的心態來禪修。

正確的態度讓你能接受事實，不管是喜歡的，不喜歡的，你都會以一種輕鬆的、清醒的心去認知它，並且觀察它。你必須做的是去接受，觀察兩者，好的，以及不好的經驗。每一個經驗，不管是好的，或者壞的，它們都能給你一個學習的機會，去觀察你的心，看它是否能接受事實的真相，或者產生喜歡，不喜歡的反應，或者去判斷它。

喜歡某些東西這意識著你渴望於它，不喜歡某些東西是說你心中有憎惡。心中的渴望與憎惡是從無明中產生的煩惱——而無明或者迷惑都是煩惱。所以不要試著去創造任何東西。這試著去創造某種東西是貪心。不要對事情產生敵對的心，對事情產生敵對的心就是憎惡。不知道某些事情的發生，或者已停止發生，這是一種愚癡心。

你不要試著去造做一些事情，希望所發生的事情會

如你所願一般。你應該試著去知道到底發生了什麼事。心中去想像一些事情應該是這樣或者那樣，希望這件事或者那件事發生，或者不發生是心有所圖，祈求。心中有所期望會產生憂慮，它將帶來憎惡。你必須注意你的態度，這是非常重要的。

對禪修下判斷，並且對它的發展感到不滿意，這是個錯誤的態度。不滿的心產生予以下幾種情況，心中認為這些事情並非如自己所想像中，心中欲求事情應該不是這樣，或者對真正的修行不了解。這些態度把你的心蒙蔽了，並且障礙你的修行。你應該試著去認知這顆不滿的心，完全的接受之，並且以充滿警惕的心看著它。在觀察或探討的過程中，我們可能會明白為何會有此不滿的心態，以及它產生的原因。

當我們明白它的原因時，不滿之心會溶解。下次它再出現時，它將幫助你認知它。你會更清楚的看到不滿之心對身心所帶來的傷害。你會更注意你這種喜歡下判斷的態度，並且逐漸遺棄它們。這樣子做時，你是在修習如何去面對煩惱。

由於愚癡，我們才會有錯誤的態度。這些錯的觀念本來都在我們的心中。所有錯誤態度都是煩惱，欲求與憎惡，或者是它們的親戚如興奮、悲傷或者憂慮。如果你不去接受這些煩惱，你是在加強它的勢力。你的煩惱會阻礙你在禪修中有所進步，它也導致你不能活得充實。它們也阻止你找到真正安寧與自在。不要小看這些煩惱，它們會嘲笑你！

去找出自己的煩惱。要知道這些煩惱在你的心中生起。觀察它們，試著了解它們。不要執著它們，排除它們，或者不理睬它們。你也不要與它們融為一體(同流合

污)。當你不再執著它們，不再認同它們時，這煩惱的心的氣勢將會愈來愈弱。你必須重複檢查自心，看看你是抱著何種態度來禪修。

要記著，念處的禪修是一種學習的過程，它讓你認識心與身之間的關係。你必須以一顆自然以及單純的心來修行，不要太做作，故意放慢你的動作。你只須看著事實的真相。

不要忘記，目標並不重要。那在覺知背後觀察的心才是非常重要。以正確的態度去觀察任何目標都是最適合的觀察對象。你是否有正確的態度？

4·4 覺知中帶有理解力

正念的禪法並不是一味盲目的，機械性的，或毫不思考的去觀察接收外在的事物。你必須懂得運用你的知識與理解力，這樣才能活潑的修行。你必須注意以下之事項才能覺知中帶有理解力：

- 正確的資料，並且清楚知道如何的禪修
- 正確的動機或者興趣
- 正思惟、反省或發問

閱讀適當的書籍，以及在法的議論中讓我們得到正確的資料以及清楚了知如何的修行。正確的動機或興趣是基於清楚了知此時此刻的禪修情況。你是否曾經問自己這些問題：

比如「為什麼我要禪修？」，「我期望得到些什麼？」，「我是否明白禪修的意思？」

當你回答這些問題時，它會給你帶來正確的動機與興趣。你修行時，正確的資料以及動機會強有力的影響你的想法與反省。它們會在適當的時刻助你問一些有智慧

的問題。

正思惟、反省與發問，這些思想幫助你走上修行的正途。如果你是剛開始修行的話，你會面對某些情況，你應該反省你所給過的指導解決這些事情的方法，並且試著把它運用在修行中。如果你並不清楚到底發生了什麼事，你可以問自己，如：「我的態度如何呢？」，「我正面對怎樣的煩惱？」，然而，你不要想太多，做太多的反省，特別是一個新手。因為這樣做時，你也許會陷入妄想裡。這些問題與思惟應該只是用來提高自己的興趣。

雖然你已經擁有正確的資料，正確的動機與反省，你還是會有犯錯的時候。所以在覺知中帶有理解力這方面，最重要的還是去認知自己的錯誤。我們都會犯錯，這是很自然的。如果你發覺自己的犯錯誤了，接受它，知道它的存在，並且試著從中學習。

當你的正念愈來愈能持續不斷時，你對修行的興趣就會增長。當你能以覺知中帶有理解力時，它會幫你深入的修行，你會對事物有新的認識，說得比較究竟一些幫你達到正念禪法的目的，那即是禪觀的洞悉力。

正念禪法是一個學習的過程，所以要在覺知中帶有理解力。

4.5 姿勢/ 吃東西/ 日常活動

從你起床到入寢睡覺，別忘了觀察自己。每當你發覺自己失去正念時，檢查一下你的心的狀況，試著去感受那顆心是處在怎樣的狀況中。你是否有放鬆？接下來，你可以觀察你身體上任何一個明顯的部位的感覺。禪修的心應該是單純的，不複雜的。你可以用任何一種感覺作為主要的目標，從而把心帶回當下。這主要的目

標是幫你把這心去覺知當下。當你不知要觀察什麼時，你應該回到這目標。當你的心轉向到其他目標時，比如感受、聲音、甚至妄想，只要你能夠覺知你的心當下正在觀察這新的目標時，這應該是沒問題的。如果你在同一時間了知幾個目標，這也沒關係。

當你在坐禪時，儘量讓身心處於最舒適的狀況。檢查你自己是否有放鬆。如果你感到很緊張，你應先放鬆自己，然後才看看你的心態。如果你感到有抗拒之心，那就去感受這抗拒的心，並且觀察它。你只須做這一簡單的事，只是看著所發生的事。注意看著你的心，它是否正在覺知你的姿勢，身體的感受，你的呼吸、感覺、情緒、妄想或者思惟的心、聲音或者嗅覺。當你很舒服的坐在你的蒲團上，你的心正在忙著想一件很重要的事，而你並不知道你正在想東西，這並不是坐禪。當你突然知道這件事發生時，不要擔心。放鬆自己，檢查一下你的態度，那就是你必須從頭開始做整個練習。

走路時，無論你在那裡，任何一個時刻，你要知道自己正在走路。你不須要刻意的放慢或加快你的腳步。你只須很自然的行走。你可以觀察你的心正在注意些什麼，或者只是對整個身體正在走路的整體感覺。如果你的心止住於某一種觸覺或者動作，這也可以。但是，記住你不須只是專注在同一目標上；說起來如果這樣做會讓你感到緊張，那就不要繼續做下去。你也可以觀察聲音，或觀看所要前往的方向。試著不要東張西望，這會導致分心。然而當你的正念能持續不斷保持於當下時，你就須要學習在看東西時覺知自己正在看東西。經過一段時期的訓練，你就能夠覺知自己正在看東西。但是如果還沒有熟練的話，看東西只會讓你更散亂，結果你失

去了正念。

當你站著修禪時，你可以以坐禪或者行禪的基本方法去修習。你必須繼續檢查你是否緊張！

當你吃東西時，不要太倉促。當用渴望的心來吃，你就會失去正念。所以如果你發現自己吃得很快時，那就停止吃，看一下你那渴望的感覺，你必須相當的冷靜，這樣才能知道到整個吃東西的過程是如何的。用心去觀察這觸覺、嗅覺、味覺與心裏狀況，以及你所喜歡與不喜歡的食物。你也可以注意身體的動作。但不要為了看每一個細節而憂慮，你只需覺知你的體驗。

在你私人的活動時間中，不要忘了保持正念。當你在獨處時，這是最容易讓你失念的時候，你有沒有注意到你在關門、刷牙、穿衣、沖涼(洗澡)、上廁所？當你做這些事時，你的感覺如何？你是否有注意到你喜歡與不喜歡的事？你有沒有注意到你自己正在看著某件東西？你有沒有注意到你正在聽些什麼？你有沒有注意到自己對所見、所聽、所嗅到、嚐到、摸到、想到以及感覺到的事物起判斷之心？你有沒有注意到你正在講話？你有沒有注意到你說話的音調與聲調？

你必須時不時的檢查你自己是否放鬆還是緊張？如果不這樣做的話，你就不會知道自己是否放鬆還是緊張。當你緊張時，就看著這緊張。當你處在緊張時，你是不能修行的。若有緊張的產生，這是說你的心的操作不正常。

探討一下你的心是如何去工作的。如果你在白天能時時的如此探討，這樣可以阻止緊張情緒的加深，如果你修行有素的話，你可以了知緊張的原因。不要忘記觀察這緊張！如果你是一位緊張大師，那麼就躺下禪修，

每日一次。這樣做時，能幫助你在每一種姿勢中保持正念。

4·6 妄想心/聲音

當你的心在思考或者打妄想時；當一種聲音一直打擾你時，只要覺知它。「想」是心的自然活動。也很自然的，如果你的聽覺沒有問題，你會聽到聲音。如果你能覺知你的心正在想東西，或者聽聲音，這就是有了進步。但是如果你被你的思緒或聲音所擾亂，或者心中起了一個反應或判斷，這是因為你的態度有問題。那妄想的心，以及聲音並不是問題所在，而是你的態度認為他不應該「存在」才是問題。所以要知道你現在已經是知道一些心的作用。而這些也只是目標讓你能注意到它們。你必須注意這點。

「想」是一種精神活動。如果你對這法門不熟悉，你不應當繼續看這想蘊。然而也不是告訴你立即避開這想心，而回到原來的主修目標上。當你發覺你正在「想」時，第一要做的注意你的想心，然後才提醒自己想心也只是一種時想心。別把他當或是我的「想心」。現在你可以回到你的主修目標(如。出入息、腹部的膨脹收縮等)。

當你被你那「想」的心所打擾時，提醒自己你並不是修行來阻止「想心」這活動，你的修行是要去認知，知道想心的生起，如果你沒有覺知，你是不會知道自己正在打妄想。你如果能夠認知你正在想東西，這是說你有了覺知。記住，無論你心想了多少次，失落了多少次，或者為了某一些事情而生氣，沒關係——只要你能覺知它，這就對了。

你的心是否停止活動，或者沒有停下來，這也沒關

係。重點是你須知道你的思惟是善巧的，還是不善巧的；是恰當的，還是不恰當的；是有必要的，還是不必要。

這就是為什麼很重要的去學習在觀看想心時，不和他融為一體而是作為一個旁觀者。當你雖然付出很大的努力試著單純的去觀照那個想心，但它還是依然衍生更多的想心，此時也許你由於某些原因牽連在那個想心上。當此事發生時停止觀看它，頂而代之，試著去觀看潛在的感受或身體的觸覺。

無論你是在坐著、走著、處理你日常的工作，你應該再三問你自己，我的心在做什麼？是在思考？是在想些什麼？有否覺知？是在覺知些什麼？

4.7 疼痛/ 不合意的感覺

當你感到痛苦、疼痛、以及其他不舒服的感覺，這是說你心中對它們有種反抗。所以，你還不能直接的去觀察這身體上種種不可意的觸覺。沒有人喜歡痛苦。如果你對疼痛有抗拒的感覺，並且還繼續的去注意它的話，你會更痛苦。這有如你對某一個人生氣，如果你還是一而再的去面對他，你會更生氣。所以不要強迫自己去注意疼痛，這可不是在打鬥，這只是一個學習的機會。當你注意這疼痛，它並不會減輕，或者消失。你只是觀察它，特別要注意的是你的心對它的反應——這樣做時你會明白你的心的反應與對身體觸覺的了知它們之間的關係。

第一你必須檢查一下你的態度。希望疼痛減輕或消失，或者希望不要疼痛，這都是不對的態度。你的疼痛有沒有消失，這沒有關係。疼痛本身並不是一個問題，問題出在予你對疼痛產生了負面的反應。如果你因受傷

而感到疼痛，你當然要小心處理，不要把事情弄糟。但是如果你是好好的，還很健康，這痛苦就成為一個很重要的機會去學習觀察，觀察此時的心是如何的運作。當你感到疼痛時，你的心會產生強烈的感受與反應，所以它很容易被察覺到。學習去觀察嗔心，或者抗拒之心、緊張或者不舒適的心態。如果可以的話，你可以交替的重複觀察你的感受與抗拒心的態度。你的疼痛與心的狀況有一種直接的關連，當你這觀察的心愈輕鬆安穩時，你對疼痛的感受會較輕微。當然，如果你的心對疼痛起了強烈的反應(即就是說你對疼痛難忍時)你應該改變你的姿勢，讓你舒適些。

如果你想要學習如何善巧的面對疼痛，你可以試一試以下的方法。從你感到疼痛的第一時間開始，不管疼痛的感覺是怎樣的輕微，試著檢查你的身心，看看是否處於緊張的狀況，然後放鬆自己。你部份的心還會察覺這疼痛的。所以你必須重複檢查你緊張的情緒，放鬆自己。你也可以檢查自己的態度。不時告訴自己如果太痛的話，你有權力去選擇改變姿勢。這樣做時你的心才會更願意與它合作。一直重複的告訴自己，一直到你感覺到不再想要去注意緊張，恐懼，想站起來的意欲，或者不願意再痛下去這些心態。此時你應該改變你的姿勢。

當你已經能忍受疼痛時，這並不是說你已經處於安詳平等的狀況。開始時，我們多數人都會努力的試著讓自己在某一規定的時間中坐禪，強迫自己不可以移動。如果我們能成功坐完那段時間，就會覺得自己很棒。不然的話，我們會覺得自己是失敗了。很多時候，我們都會試著延長忍受疼痛的時間，使它越來越長，那就是說我們想增加自己忍受疼痛的耐力。然而在這過程中，我

們卻把那觀察的心給忘了。我們不再覺知自己的心對疼痛的反應。其實，我們並不了解增強忍受疼痛的耐力並不是說我們的心已經不再對疼痛產生反應。

如果你不再強迫自己去坐一段規定的時間，而代之以以上所教的方法，開始觀察心的反應，那麼，你對疼痛的抗拒會愈來愈輕，你的心會愈來愈安詳和安穩。能夠理解安詳的心與能忍耐痛苦的心之間的差別是非常的重要。念處禪修教導我們不要強迫自己，而是去理解自己的心。當我們用心去觀察、探討，並且真正的理解喜歡與不喜歡的本質時，我們才可以達到真正的安穩。

當你已經不再抗拒疼痛時，這是最恰當的時間來直接的觀察這種感覺。要注意，在你的潛意識中或許還會有些反應。當你了知心中潛伏著的不適時，請你既刻把注意力移到這不舒服的感受上。看著它的轉變，這種不適是否增加了，還是有減輕？當你的心愈來愈安穩時，愈敏覺時，它會輕意的認知到那微細的反應。當你的心能看到心中更微細層面中的不適時，你的心甚至能達到完全安穩的境界。如果你已經很安穩，並且能直接觀察到痛苦，心中的不適就不會再生起。

你可以試著把以上所提到的重點用在其他身體不適的感受中，比如感到癢、冷、熱等感受。再者，我們可以把如何應對身體痛苦的善巧方便用在其他的煩惱中，如嗔心、失意、不滿、或者抗拒，以及快樂、享受、欲染與執著種種感受中。他們以及他們的親黨、甚至遠親們，都可以以處理疼痛的方法去應對。你必須學習如何認知執著與嗔意這兩種心態，並且放下它們。

4·8 覺知的持續

從早上起床到入寢睡覺為止，不管你是任何姿勢中，你都必須不斷的覺知自己的心。不要讓你的心處予懶散中，或者四處遊蕩。讓這心不停的工作，這是很重要的，那即是說讓你的心一直處在覺知中。不管你做什麼，能覺知才是最重要的。能持續的覺知需要正精進。在我們的詮義中，正精進是一直的提醒自己去覺知。正精進是一種毫不中止的努力。它並不是用精力去專注在某一事情中。它只是用在把心帶回覺知中。這不需要花太多的精力。

你並不需要知道你經驗中的每一個細節。你只需要覺知，以及知道你所覺的對象。問你自己，「我正在覺知些什麼？」，「我是真正的了知或者只是表面上的覺知？」，這樣將有助你持續不斷的保持正念。記住，覺知並不難，難的是要怎樣去持之以恆。

繼續的努力是很重要的，它讓你更有力去修習。我們必須繼續保持正念才能增進自己的修行。如果我們繼續的正精進，我們的正念會有進展，並且愈來愈強。當我們的正念有持續力時，我們的心會更壯。一顆強壯的心是充滿了正念、正定與智慧。

你必須持續不斷的努力，一直要提醒自己要保持正念。這樣做時，你的正念就會愈來愈有持續性。

4·9 修行的精華

- 對修行有正確的理解
- 繼續修行。這是必須的，為了讓你的修行有所進展。
- 放鬆自己！
- 要保有正確的態度。接受自己的經驗，不期望

其他。

- 在覺知中帶有理解力的去觀察。
- 認知煩惱。

5·法的議論

法的議論與小參是讓你有機會與你的老師分享你禪修的經驗，並且得到一些指導。

老師想知道你的進展；你能否放鬆自己去覺知嗎？你能否有恆心的去覺知嗎？你是否認識自己的正確與不正確的態度？你是否可以認知與觀察到自己的反應，感覺以及所理解的事等等？這些資料是法的議論的基本討論課題。當老師知道你的優點與缺點時，他才能對你的修行給恰當的指導。

你可以提到你修行的層次，以及你希望達到的目的地。你必須忠實於自己。如果你只是報告你好的一面，或者不好的體驗，這樣老師也難給與你所需要的指導。

6·當正念有持續力時

當你才開始修行時，你必須不時提醒自己去覺知。開始時你會很慢察覺到自己已經失去了覺知，你可能還會覺得自己修得很好，正念有持繼力。但是當你的覺知力開始愈敏覺時，你會開始注意到你其實不時都失去正念。你或者會感到你的覺知愈來愈差了，但事實上是你就已經開始更能覺知到你不時都在失去正念。這才是走對了一步。這也表示你的覺知有了進步。所以不要太埋怨自己，你只須接受自己所達到的層次，然後繼續提醒自己去覺知。

如果只是提醒自己去覺知，或者保持正念，這還不

夠。為了使正念增長得更壯，你必須有正確的態度，一顆沒有煩惱及善觀察的心。比如說，如果你擔心自己的進展的程度，你就會很難有善觀察的心。首先你必須覺知這個煩惱，然後把它做為目標來觀察。此外當你心中生起了懷疑之心、不自在、不滿、緊張、失意、或者興奮的種種感受時，也可將它們成為目標，觀察它們。檢查它們。問自己這些問題，如：「我到底在想些什麼？」，「我的態度如何？」這將能幫助你理解你是怎樣的被這些煩惱所影響。你需要有耐心，保持興趣，以一顆好奇的心來這樣做。當你漸漸更能善巧以正確的態度來觀察時，正念會加強及有持繼性。這樣它幫助你更有信心去修行。

在此階段，你會看到一些效果，正念的修習不再是一種工作，而是一種樂趣。你會發覺較容易提醒自己去保持正念，以及看到煩惱。結果是你的正念更會有持續性，過了一些時候，當你的修行成熟時，正念就會有連續性。

一旦，你的修行上有了連續的力量，你會自然的處在覺知中。這種自然的覺知是一種很肯定，清楚的感覺。你會感受到從未有的自由。你自己會知道它的存在，多數時間你都會體驗到它。那就是說，你能覺知那顆正在覺知的心，你的心就成為覺知的目標。當你達到這層次時，心會處於安詳中。

現在，你的覺知的心是壯了。你需要非常少的精力去持續它。你不必刻意下功夫，自己則時時能覺知各種不同的目標。比如說，當你洗手時，你或者會觀察到你的動作，肥皂的感覺與味道，感覺到水的流動及能聽到流水聲。當你了知這些時，你或者會注意到你的腳踏在

地上的感覺，聽到來自在對面田地的寺院的播音器在喧囂，或者看到牆壁上的污漬，心中起了一種衝動，想要去抹掉它。當這些東西發生時，你或許還會覺知喜歡與不喜歡的感受。每次你洗手時，你當然都會覺察到不同的東西。自然的覺知是一直的轉換的，它不斷地會四處掃苗，它會放下一些目標，拿起其他的目標，從一群目標移到另一群目標。

當你有了這自然的覺知時，你會發覺事情似乎緩慢了下來，因為你現在能注意到這樣多不同的目標。比較起來，在開始的階段中，你掙扎著要去覺知一種或者兩種目標。然而當你的心突然體驗到強烈的貪心或者嗔心時，你還是會很容易失去平衡。所不同的是，現在你心會很快的觀察到那較粗的煩惱或者錯誤的態度。所以它們立刻就溶解，或者至少即刻開始失去的力量。你還是會有失去覺知的時候，你的心還是會隨意的漫遊，或退失，但是你會很快的注意到這點，那就是說，你自然覺知的心又會即刻運作。

先不要太高興，這裏有一句告誡。要持繼的擁有正念並不容易，你不可能讓它發生，你必須忍耐。如果你不間斷的禪修一個時期，你或許會體會到這種力量。但維持的時間不會太久，或者只是幾個星期。你須要善巧和修習來保持這種持續力。當你第一次體驗它時，你很可能很快的又失去它，它能維持幾個小時，甚至只是幾分鐘而已。千萬不要去找尋它。它只能自然的發展，你只須繼續修習。很多人須要一段時間，幾個月或者幾年的時間去學習基本技巧與所要的知識，才能在整日中保持這自然的覺知。

當你的修行有了連續的力量時，專注力會自然變的

更好，那就是說心會更安定。你的心會越敏銳，更安於現狀、更簡單、更老實、更有彈性、以及敏覺。他很容易就會看到那微細的煩惱，而還能對其他的目標保持覺知。自然的正念不只讓你覺知不同樣的東西，它也讓你知悉其因與果的關係，也能觀察其細節，並且更有效的去面對微細的煩惱。

比如說，當你走向禪堂時你或許感到很輕鬆、安詳。接下來你發覺在坐禪時，心中有輕微的不安。現在你的心覺知了這煩惱，接受它，並且對它開始產生興趣。你的心中或許會起了一個問題，「為什麼我會感到不安？」然後心就只想著這一個問題。在這同時你也會探討身體的緊張，你知道它與這不安的情緒也有些關連。比如說，你的肚子感到緊張的，接下來你會突然了解到在這不安，身體繃緊的背後中隱藏著許多的壓力，失意或者興奮的感覺等等。那也就是說，智慧開始解開答案。現在當你的心已經知道這不安的因時，你的不安會立刻減輕，身體緊張的感覺也漸漸鬆了。

如果你繼續觀察，你會發覺身心中還是有一些不安、緊張。一個問題「為什麼這些事情會發生？」會在心中浮起。它將帶你更進一步。你會注意到前所未看到的欲求、抗拒、見解、希望或者期望。它們的存在使這事發生，現在你既然能看到不安的本因，你的心就會完全的放下。

當你的心覺知這不安與緊張的原因後，它會去注意一些同樣情況，一些讓你感到壓力、失意或者興奮的事情。下次當它們出現時，你會有智慧的看到這煩惱背後的本因。這時候，你的正念會更無間斷，心力越強。現在信、進精、念、定與智慧會合作無間，也既是說，「法」

在自己運轉。

然而，自然的正念不是每一次都可以認知煩惱。我們每一個人都有自己的盲點，這習慣性的習氣深深的隱藏在我們的心中，讓我們難於發覺。自然的正念很難看到這盲點。它們深深的隱藏在心中，所以直接的觀察是不能接近它。但是我們的正念能看到他人對我們的反應與情緒。所以當你看到周遭的人為自己辯護時，你必須反省自己的行為與態度，多數時候，你自己也不清楚自己怎麼可能去得罪他人呢？如果你和你所得罪的對象感情好的話，那你可以直接問他到底你是做錯了些什麼。不然的話，最好還是把事情經過告訴一個好朋友，看看他們是否能在此找到你的缺點。當你知道自己的問題後，你也可以在法的議論中提出。去開發，探討這些隱藏的習氣是很重要的。當你能覺知這錯誤的態度所引來的盲點、習氣，你才能有智慧的注意到它們。

當你對修行還是不熟練時，你必須下功夫開發智慧。你必須善巧的運用正念中帶有理解力，這樣才能有效的修行。特別是當你遇到困難時，你必須想辦法解決困難。不過，過了一些時，當正念有持續性時，你會較快知道如何以智慧來解決問題。智慧讓我們分辨出正與不正的觀念，智慧能把煩惱給溶解。當你的修行強有力時，正念與智慧會互相合作。當正念變成很自然時，你所擁有的智慧就能讓你應用自如。

不管你失去正念多少次，不要灰心，總是要以一顆溫和的心及耐心的把自己帶回當下，一直提醒自己要努力去覺知，但是不要貪求進步，如果他人似乎都進步很快，這沒有關係，你在修道中是以自己的速度去修行的。你所必須做到的是精進堅持不懈。在不久的將來，你也

會自然的擁有連續的力量之正念。

7·智慧

我們通常能獲得智慧或者知識，是透過學習閱讀或聽聞(聞慧 sutamaya pabba)，經過思惟及推理(思慧 cintamaya pabba)，通過直接的體驗(修慧 bhavanamaya pabba)。

聞慧(Sutamaya pabba)是從正確的資料中所獲得的，這樣我們才可以開始投入修行。思慧(Cintamaya pabba)是由以上的所得到的資料，進一步的融會貫通的過程。修慧(Bhavanamaya pabba)是從直接體驗中所產生的理解。我們需要有聞慧及思慧才能有效的修習正念。這樣做時，直接體驗這種智慧才能產生。這些都是修禪的一部份。我們須要修習它們才能開發洞悉力(觀智)(vipassana)。

作為一位新的修行者，我們必須閱讀佛法的書籍，或者至少也要參與吟聽法的議論。這些資料與指導能讓我們知道如何的修行。也就是說得到一些「材料」給自己去思考。我們必須把這資料和指導記在心理，當遇到困難時，我們必須拿它來它來反省。當然我們更應該在法的議論中發問。

刻意下功夫去開發智慧是我們必須做的。然而，很重要的請記在心理，你所獲的的這些知識，將會在你的禪修上帶來一些影響。這些資料將會在我們的潛意識中運作，它會影響我們的想法以及對事物的看法。所以你一定要讓自己真正明白修行的基本知識，一定要知道自己正在做些什麼。當你對任何事物有所不解時，當你不能明白事情為何這樣時，你需要把這情形，清楚的告訴你的老師。擁有正確的資料，正確的動機，以及正

思惟，你才能有效的、善巧的修行。這是非常重要的。在智慧的開發過程中，我們多數人都是緩慢及辛苦的一種經驗——我們都一直會在犯錯。

不要害怕犯錯——更重要的，不要為自己犯的錯誤感到太難過。無可避免的，我們都會做錯，但是在修行時這些錯誤將是我們的踏腳石，讓我們能有進步。覺知自己的錯誤，小心的看著它，從中學習，這就是智慧的運作啦！當我們能從錯誤中學習時，智慧會開始很自然的，自動的開啟。再過幾年，當我們的修行進步了，我們愈來愈能保持正念，我們所收集的知識與了解會自然的，較快的出現。這時智慧與正念會形成同一個隊伍，互相配合。

當覺知自然運作時，心力就會加強，你會很有智慧的去處理事情。你不需在下苦工去開發它。當你觀察的心加強時，智慧讓你有效的對付煩惱。當你的智慧增長時，你的心會越清淨，越安詳。漸漸的，你會開始感受到清晰的，安穩的體驗。你會開始從一個完全新的角度中去看待事物。也就是說，你開始擁有洞悉力。

擁有洞悉力的意思是對事物能有深一層的認識，以前所知道的都是表面的皮毛，只是一些知識。它很自然的，不費力的出現了，你是不能使它發生的。當某人把自己達到洞悉的經歷形容出來，和這洞悉本身是完全不同的兩回事。所以當你有同樣的經驗，這並非說你已經有了洞悉，或者將會得到洞悉。當時間成熟時，當你已經一切具備，你會有自己清晰的體驗，自己清楚的洞悉。這時候，你才會明白你所讀到的，所聽到的關於洞悉的一切，與這真實的洞悉是有極大的差別的。你可以表達出這洞悉對你的影響，或者有關這種經驗的表面解說，

但是你不能把洞悉對你所起的深刻體驗表達出來。

這樣直接的，真實體驗會對你的修行起了很深刻的影響。你對這世界的看法，你對自己的生活方式會有很大的改變。這就是說，這種智慧會立刻改變你對事情的看法。然而這「洞悉力的心」並不是永恆的。它是一瞬既過了。而它所留下的，能有力的影響我們的是它的潛能。我們要時時的栽培這洞悉的力用，不然它也會消失掉。只要我們繼續修行，它的力用才能存下來，才能用這智慧來處理工作，才能繼續讓智慧增長。繼續的修行並不是說你必須在一日或一星期中坐禪幾個小時，雖然這樣做也是有幫助的。繼續的修行是說我們必須專注於自己所做的一切，並且把它做得最好。

在這一階段中的修行，你的智慧是很明顯的，成為專注點。這覺知的心還是在它的旁邊，但是智慧是台上的主角。這種智慧幫助我們在修行中更有特出的進展。

聞慧、思慧和修慧是互相合作的。你從思惟中所得到的智慧將讓你對法更有信心，從而能引發你的興趣去修行。當你對修行很有興趣時，你將會很樂意的學習與思惟。你不再怕犯錯，並且會開始找尋新的方法來處理問題。你會更清楚的看到修行的利益，並且對自己所學到的有深一層的認識。這些都會幫你增加信心。當你有了洞悉力，你對「法」的信心有如打了一針強心針。這時候你會更下決心，全心的投入修行中。正念的修習將會是你生命中的主要依靠，而你的世界再也不會同樣了。

比起他人，不管你是怎樣的有經驗；不管你是多麼的有知識，千萬不要對自己的智慧以及洞悉力的體驗感到自滿。不要替自己劃了一條界線。一定要放開心胸，這樣才能接受新的，更深入的理解。

8·讓心思考的糧食

以下所收集的要點，是經由眾多的禪修者在法的議論中我所給予的指導。他們之中有些是在開始學習的階段，而有些則是經驗豐富的禪修者。以下所給予的要點你有可能明白，也可能不明白，這要看你個人的禪修程度與經驗。對那些不明白的要點，不要太擔心。你只要打開懷抱完全接納。再過一些時日，當你繼續修行，它們的意思會變得淺顯（清楚），你就會越深入的理解它們。當你的禪修更進步時，你就會漸漸的更明白全部的內容。以下的要點並不是照著某個秩序去安排的。所以當你需要一些忠告，或者一些鼓勵時，你可以自己自由閱讀一些。

1. 禪修並不只是坐在坐墊上。不管你是處於何種姿勢中，只要你的心是在覺知中帶有理解，你就是在修禪。
2. 如果你還不能觀察，不要強迫自己去做。先學習如何放鬆自己，如何讓自己感到舒適。
3. 偶爾你也可以學習躺下來修禪。在任何的姿勢中，學習保持這覺知的心。你需要不時的覺知自己的經驗，並且知道在不同的姿勢中，心所需要付出的不同力量來保持覺知。
4. 正精進的意思是不停的努力。它並不是要求你去專注不移、去限制這顆心、去強迫自己或者阻止自己。這專注不移之心的生起是因為我們對修行起了貪心、嗔心或無知。
5. 你可以覺知身體的觸覺，心中的感受，以及心理活動。但是不要把它們當著是「我的」。他們本來就是如此。觸覺就只是觸覺，感受也只是感受，心理活動

就是心理活動——這也是他們的本性。你應該記住試著用這一種態度去觀察它們。不然的話，那就是說，你把他們當成「自己的」，那麼執著與障礙就會隨之而生起。

6. 學習去觀察，探討以及理解「目標」的本然性。比希望它消失，或者致使它消失更重要。希望「目標」消失是一種錯誤的態度。
7. 當你觀察的心中沒有煩惱時，你是在正念中。
8. 這能知道的心（五蘊裏的「識蘊」），只能認知在六塵觸六根所生起的境。它是時時的存在著，但是它不能認識或者給於詮釋。它沒有智慧，不知發生了什麼事，這能知道的心只是去感受目標的事物。
9. 這能觀察的，或者看著的心能觀察你的感受。當你覺知你正在觀察時，你是在覺知這觀察的心。
10. 你必須通過當下的心識活動，感受或者內容來覺知到這顆心。每當你覺知到這想心或者嗔心、失意，欲望等等時，你是在覺知這顆心。你必須認知到這是你的心在做這些事，或者在感受這些事。
11. 當你介入這觀察的心時，洞悉就不能生起。你必須學習客觀的觀察，只是給與注意，沒帶其他的念頭。
12. 當你觀察你的心時，你會發現一些令人感到驚奇的，驚喜的，或者驚怖的固執的思想，欲求，恐怖，希望或者期望。這些想法或者連自己也從沒有察覺到。
13. 世俗的活動（比如閱讀，聽音樂，運動，遊戲）是有賴於心的思惟以及概念的產生。如果不如此的話，即外在的事物會變得沒有意義。但是在禪修時，如果有一個概念產生，你應該只是覺知這顆心正在思惟。
14. 當你的心很容易的緣於一個目標時，這是因為這目標

很粗顯，或者是你的正念很強。不要只是觀察那較粗的目標。如果你能修習觀察不太明顯的目標，你的正念會更強。

15. 從你對某一個人產生厭惡之心的那一刻開始，你的心已做了一個記號，存入一個資料。這個記號使你對那個人的看法永遠不移。它阻止你去真正了解他/她是一個怎樣的人。這是癡心在作怪。
16. 當你的心已經準備就緒讓洞悉力生起時，它就會自然的、不須思慮的出現。不要去找尋，或者希望洞悉力之生起。去找尋它只會給你帶來錯誤，造作的心。
17. 你應該時時以寬大的胸懷去體驗你的感受。試著不要太快就下結論。你只須仔細的，不停的觀察，探討你的感受。太快就下結論阻止你對事物有更深入的了解。
18. 如果你只是一直在逃避困難的情況，你是不能學到什麼，也不會成長。特別是當你面對煩惱時，你更不能逃避。學習去面對煩惱讓你有機會去探討它，理解它的性質。當你這樣做時，它會幫助你超越煩惱。
19. 當困難出現時，要學習去對它產生興趣。以一顆溫和的心態去看待這困境，你可能會突然的了解它出現的原因。
20. 你不需把感覺作了符號，把它們分門別類為喜歡的，不喜歡的或者中性的。提醒自己，感覺就是感覺，它本來就是如此，接受它而已。
21. 每當我們看電影時，每一個觀眾都會從個人不同的角度去看待它。那些不成熟的觀眾可能只把它當成一種娛樂。那些比較成熟的觀眾會試著了解劇中所要表達的教訓。在禪修時，你也應該試著去了解所發生的事。
22. 當你的心越能專注或者集中在一個目標時，你就必須

付出更多的精力。這樣的修行讓你感到困難、疲倦。你的正念或許會退失。當你注意到這一點時，你或許會很努力的去恢復以前的水準（狀況）。當你這樣做時，你需要更多的精力，這種滾雪球似的效應將會燃燒了許多的精力，特別是當你參加長期的禪修營。

23. 當你用太多精力去保持正念時，這會很快的消耗許多精力，所以你不能整天都處於正念中。如果你能放鬆自己去修行，這樣會節省很多精力，並且能長時間的修行。如果你是一位長時期的修行者，你不可以浪費精力。禪修是整個生命的工作，它是一種馬拉松式的長跑而是百米的短跑賽。
24. 把每一分，每一秒看成寶貴的機會來進修覺知，但是不要以大嚴肅的心來修行。如果你太過重視它，你會變得很緊張，很不自然。
25. 當你如何放鬆自己時，你會對自己的需求感到很敏銳。這時你會知道自己是否在浪費精力，也知道如何去保存精力。
26. 讀過他人禪修的經驗後，你或許會自覺的，或者不自覺的看看自己是否有如他人的體驗。如果你有同樣的體驗，你會毫不考慮的下定論，認為自己有了洞悉。但是這只是一種相似的體驗。洞悉是一種對現實的真正之理解。
27. 這顆打妄想的心是一種自然的心理活動。如果我們一直與他抵抗，這是說我們不想接受這種自然的現象。當我們能接受它，那就是說有了正確的態度，這樣當我們要觀察這妄心時就會比較容易。在開始的階段，你會不時的把自己迷失在妄想中，但這不會成為問題。當你修行了一陣子，你會觀察到這愛遊蕩的心只

- 是一種妄想，那時你就比較不會把自己迷失其中。
28. 不要抗拒，不要期望——接受它，事物本來就是如此。
 29. 這妄心本來就不是問題，是你的態度有問題，你認為它不應該四處遊蕩。這目標並不重要，更重要的是你如何去觀察它，看待它。
 30. 你在觀察什麼，你在那裏觀察，這一些都不重要。你對它的覺知才是重要的。
 31. 每一個時刻都是適合於禪修的時刻。
 32. 止禪的目的地是要把心提昇至某一層次，而內觀禪則是一種學習與理解的路程。
 33. 念處的禪修可以比喻為看一場電影。你只需坐下，放鬆自己，然後就看電影。它的故事會自然的發展開來，而你從中到底學到了些什麼，這就要看你自己理解的程度了。
 34. 如果你的態度不正確，無論從何方面來看，你還是在煩惱中，你的心還是污染的。
 35. 洞悉力自己本身並不重要；重要的是要看這洞悉力能否讓你的心起變化，下一次，當有同樣的情形發生時，你可以處理問題而沒有煩惱。
 36. 當你的心中有煩惱時，你必須認識它，知道它的存在。但是覺知心中沒有煩惱，這也是重要的。
 37. 理解並不是一條直線。你可以用不同的方法，不同的層次，不同的角度去理解。
 38. 智慧之心傾向於善行，但它並不執著它。智慧之心不想造惡，但它不因厭惡而生嗔。智慧之心認識善巧與不善巧之間的分別，而它能很清楚的看到不善巧之心所帶來的不幸。

39. 無明致使你知見不正，不對的你看成是對的，而對的反而變成不對了。
40. 避開困難的情形，或者逃避它，這並不需要太多的技巧或者努力。但是當你如此做時，你阻止自己去考驗自己的程度是到何地步，阻止自己成長。能否面對困難對你的成長有很重要的影響。然而如果你所面對的困境是太艱辛時，你有必要暫時退後一步。等你有足夠力量後才能善巧的克服它。
41. 修行的目的是為了使智慧增長。智慧的增長有賴於我們是否有能力去認知煩惱，理解它並且超越它。為了要看看自己的程度如何，為了要成長，你必須給自己機會去面對煩惱。一顆不能面對生命中種種挑戰的心是永遠微弱的。
42. 覺知的開展是生命中的一條很長的旅程。你不必匆匆忙忙的，或者為它擔憂。正確的修行是很重要的，所以你所學到不只是限於在禪修營裏，而是能把它運到日常生活裏。
43. 你越想看到什麼東西，你會越看得不清楚。當你放鬆自己時，你才能看到事物的真面目。那些並不去試著想看什麼東西的人，看到更多。
44. 強有力的正念並不是某種力量。當煩惱不在時，當你擁有正確的態度時，正念是強的。
45. 要知道你是以何種態度來觀察，單單的觀察並不足夠。
46. 如果你的身體因受傷或者不適而感到疼痛，要注意，不要使它惡化。
47. 有些時候，當你遇到很大的困難時，你的心就不想去觀察，修行。這時，你就要看看自己的能力，以及心

理狀況。你可以選擇繼續覺知它，或者停下來，保持正念而休息。

48. 在我們的生命中，不管我們為他人做了什麼，我們都應該學習不求回報。在覺知的修學中，你也應該學習不去期望好成績，或者好的體驗。
49. 認知驕傲的心，這是非常的重要。這是為了要減輕它的銳氣，阻止它增長。保持一顆謙虛的心態，這樣智慧才能生起。
50. 抱著某種見解或想法，認為洞悉是應該怎樣的，這是非常的危險，因為當你有某種體驗與你的想法相合時，你會產生驕傲的心。“真實的本性”是超越想法與見解的。想法與見解只是無明的運作。
51. 不要只是在禪修營中修行；要把它用在生活中，當你離開時，把你的修行帶回去。
52. 當你的心力強時，在接觸到一個目標時，它是不會去下判斷的。它只是理解目標的本質就是如此。
53. 你必須不時的試著觀察你的心是怎樣去面對困難，最好是從不同的角度去觀察。當你已經知道你的心，在這些情況是怎樣去運作時，智慧自然開始去處理它。下一次，當你遇到同樣的困難時，智慧會阻止你去做一些不善巧的反應。智慧知道如何處理問題。
54. 當你開始觀察思惟時，你不能認知它是心。你只能覺知這是思惟，以及所思惟的內容。通過修行，通過重複的看著這思惟，你會理解到這是「心」在思惟。這種情況是很難用文字來表達的。但是當你能如此做時，你會以客觀的態度來觀察你的心。你可以認知它是從心中生起的妄想。你應該學習認知這妄心的生起。不要只是覺知你的身體，逃避觀察自己的心。這

樣你有可能會失去看到心是怎樣運作的本性。

55. 當你的正念強時，有持續性時，你會自然的開始注意到較不顯眼的目標，當你能觀察到這較微細的目標時，心的正念之力會更增加，從而讓你能觀察更微細的目標。這種能觀察到微細的目標的能力是慢慢的發展開來的。你是不可能強迫自己保持正念來達到這程度，或者刻意下功夫去觀察它們。(註解：強有力的正念是用來形容心的狀況。這時心中的五力，既是信，精進，念，定，慧是處於平衡的狀況。這種心境的發展是通過連續不停的修習的力用而成的)。
56. 擁有覺知與正念並不難。難的是如何去保持它，讓它持續不斷，這你就必需擁有正精進，那就是說不停的努力。
57. 放鬆自己，把心保持在正確的架構中，這是非常的重要。其他的都是次要的。能否認知心是處於正確的架構中，比起你的安祥體驗，或者坐得很好更為重要。
58. 每次如果你一坐下就昏沈，這是一種不良的習氣。所以只要一開始覺知到昏沈時，請把眼睛張開。如果他還繼續昏沈，即刻站起來，走動一下。無論你是站著，或者坐著，都沒有關係；重點只要能讓心處於清醒的狀況就得了。
59. 正精進是提醒自己去覺知。正精進並不是把精神集中在某一目標中。
60. 在傍晚時，如果你感到很疲倦，這或許是在日間用了太多的精力。如果你的修行得到有持續的力量時，你應該不會太疲倦的。所以不要費太多的精力來讓自己更有正念。你只須告訴自己去覺知。
61. 當你把眼睛閉上時，你會突然發現到心中有許多的念

頭。其實心本來就一直不停的在想東想西，只是因為你沒有注意到它而已。因為當你張開眼睛時，你比較注意外面的事物，沒有注意自己的心。

62. 為了使已發展的技巧能繼續的成長，你必須繼續的修習它們。所以繼續的禪修吧！不管你在那裏，你必須儘量的修行。保持一顆努力不懈的心。這樣你才不會浪費了自己已學到的東西。
63. 如果你能夠覺知，這是一件很值得高興的事。這才是正確的態度。所以當你必須去面對一個煩惱時，並且覺知它的存在，這是一件值得高興的事，因為你能夠覺知這個煩惱。雖然它似乎不願意消逝。只要你能夠覺知這些煩惱，你是有進步了。
64. 煩惱是「法」的一部份。不要抗拒它們。有一位禪修者為了煩惱很快的消失而感到失望。這不是因為她要這煩惱，她只是很想理解它們，從中學習。當你遇到煩惱時，你應該擁有這種態度。
65. 要知道，煩惱就只是煩惱，他們並不是「你的」煩惱。每一次，當你與煩惱認同時，或者抵制他們時，你只是加強這煩惱的力量。
66. 要記著！去除煩惱的工作不是你——這是智慧的工作。如果你能繼續去覺知，智慧自然會出現。
67. 當別人偷了你的東西，不要告訴自己你並不在乎。說這是一種布施。這是你的心在玩把戲。要認知，並且接受自己的憤怒！如果你能夠直接觀察到自己的憤怒，理解它，這樣你才能完全的放下它。
68. 安詳的感覺並不很重要。更重要的要知道並且理解這安詳的心之生起，或沒有生起。
69. 你必須很勇敢才能認知真實性。如果你要知道真

相，你必須開始禪修，覺知自己。第一件你必須知道的事是你的心中有煩惱。這是基本知識。我們每個人都希望自己是好人，所以我們都只看到自己善的一面，所表達出來的也是善的一面。如果我們不願面對煩惱，我們是在欺騙自己以及他人。如果你希望有所改變，你必須知道自己不好的一面。當你能開始真實的看到自己，知道自己的善與不善的本質時，你是有了進步。

70. 佛陀並沒有告訴我們不要去想，不要說話或者做事。他告訴我們要以智慧去思惟，以智慧去講話或做事。而不是被煩惱所驅使。
71. 當你說話時，你會習慣性的把注意力放在外邊，或者把自己投入話題中，或者被對方所吸引。很多時候，你是太關心到他人的感覺。所以你必須試著不停的往內觀看自心，這樣你會更善巧的去說話。你也必須訓練自己去覺知自己的態度。當你能在說話時不使自己太情緒化的投入時，你才能真正理解如何與人溝通。那時你會知道如何適可而止，那時你也會認知自己的界線，知道幾時必須停止說話，知道應該說的，與不應該說的話，以及知道如何與人溝通，但卻不參入情感。
72. 當你看到一件東西時，你必須再三的檢查你的「覺知」。這樣做時，它讓你觀照到自己正在覺知某一目標——你是在學習觀察那觀看的心。
73. 當你更懂得如何去禪修時，你開始想到自己已經知道禪修是什麼一回事。但是這一種結論將防礙你更深入去理解它。
74. 當你對禪修有更廣，更深的體驗時，你會自然的為自

己的體驗的本性下了一個結論，你或者還會認為自己已經知道了實相的真理，如無常。這種自以為是的態度阻止你再去深入的探討。它阻礙你再進一步。

75. 如果你能看到心中那微細的起心動念，你也會看到它們的動機。你會發覺原來多數的動機都是於煩惱相應的。
76. 不要去規定自己一定要坐多久。這樣做會產生壓力。不要太嚴肅的依照靜修營的時間表去禪修。你只須提醒自己要不停的去覺知，不管你是處於何種姿勢中。
77. 當你太熱忱的想求進步時，你就不能完全的注意當下。所以要經常去檢查自己的態度是很重要的。一位禪修者曾經告訴我，他發覺自己太熱忱的希望自己一直保有正確的態度就是一種錯的態度。
78. 每一個意向都有一個動機。多數的動機都是於煩惱相應的。當你真正的認知，理解煩惱時，智慧才能生起。這時，智慧將會領導你的動機。
79. 意向不只是在每個的動作或行為的開始才發生的。每一個行動或者動作都充滿了種種的意向。就是在你坐下來的那一刻都有許多的意向出現。記住這一點是很重要的。
80. 當你看到煩惱的危險時，你將會很用心的把心安置在最正的狀況中。
81. 我們的心本質本來就一直與外在的目標接觸。所以你不須特別用力去看某一個目標。你只須覺知那是什麼東西，你不必試著去看你認為是對的目標。你不須去管制，或者操縱你的經驗。
82. 當人們開始修行時，他們多數都會有一種不移的思想，認為修行應該是如此這般。但是你並不須去做或

者創造任何東西。你只須繼續去開發覺知的心，去觀看、觀察。就是這樣而已。你不可能去使事情發生。但是如果你正確的開展覺知的心，事情就會發生。同樣的，理解的生起，不管是深的，或者是淺的，你還是必須要去覺知，開悟也是如此！

83. 你所能做到的是去造因，但是它的結果如何，你是不能去造作的。如果只是立定了目標就期望達到它，這是不可能的。比如說，你試著去專注一心，這樣做並不能使你產生定力。你必須知道如何去開發定心。當你一直繼續保持正念，並且擁有正確的態度，定力才能產生。確實說來你可以做得到的只是提醒自己去保持正念，並且檢查自己是否抱著正確的態度來保持正念。那就是說，如果你有正精進與正念，正定自然會產生。如果你明白因果的關係，不管在任何環境中，你都會知道如何去面對。你要時時問自己，你是否知道必須具足何種因緣才能達到自己所要的結果。接下來的是去造那些因與緣。你必須擁有這種正見。
84. 正念的意思就是不要忘記去覺知「目標」；正精進就是不斷的努力，正定是一顆寂靜、安穩的心。正確的目標是指你的體驗，比如說嗔恨的感覺—而不是那個令你生嗔的人。
85. 不要以太嚴肅的心去修行。但是你必須抱著安詳的，以及尊敬的心來修行。
86. 如果你認為重複的觀看同一件事物是很厭倦的。然而如果你仔細的觀察自己的體驗，你會理解到沒有兩個時刻你會有同樣感覺。讓你感到厭倦的是那顆妄心，它認為你是在看同樣的東西。其實，沒有一樣東西是從來不變的，每一個時刻都是新的。如果你能真的看

到這一點，你的心會很有興趣的去觀察它所看的一切。沒有一刻會是厭倦的，因為你的體驗會清晰的讓你看到所有的東西都是一直在轉變的。

87. 想法會影響你的感覺。你是以怎樣的態度看待你所做的事，這一點非常重要。
88. 一位知道修行的利益的人是不會停止修行的。那些停止修行的人是因為他們沒有完全的明白何為要修行。
89. 每當你感到不知應該做些什麼時，那就請等一下。你不須做些什麼。
90. 當心中充滿覺知時，就是有正念。
91. 你須要時間去學習覺知。在開始的階段，你必須一直提醒自己去覺知。但是當覺知有連續性時，你會自然的覺知。你是不能強迫把覺知變得有連續性。你只須不斷的覺知，它將會有連續性。
92. 當你的心處於清淨、和平與安穩的狀態時，你會立刻覺察到身體因為微細的煩惱的生起而緊張。
93. 為了理解煩惱，你必須一而再的觀看它們。擁有好的體驗，以及好期望的體驗，你會得到什麼呢？如果你明白煩惱的性質，它們就會消失。當你能夠應付煩惱時，接下來自然會有好的體驗。多數的禪修者都犯了同樣的錯誤，他們期望有好的體驗，反而忘自己應該試著去解決煩惱。
94. 有些時候，你或者會認為去覺知某些目標是在浪費時間。這種想法是完全錯誤的。這種修行法的重點是覺知本身，不是它的目標。只要你有覺知，你是走在對的道途中。
95. 學習去看煩惱為煩惱，而不是「我很煩惱」。

96. 我們必須接受覺知的本質。當你對覺知定了某種概念，認為它應該如此這般，問題就會出現。如果你不能接受你的覺知的本質，那是你的態度有問題。你或許試著想有某種想像的體驗。
97. 如果你想要找到真正的平衡，你必須先去體驗以及理解那它的極端。
98. 保持正念並不需要太多的力量。當我們活在當下時，我們會覺知所發生的事。你只須告訴自己要活在當下。這就是你要用到的力，來保持正念。
99. 當覺知有連續性時，能夠觀察到這覺知的心能使這連續性得以保持。
100. 當心中一片平靜，安詳時，那時沒有明顯的目標來讓你觀察。趁這一個機會去認知在當下的「覺知」之本質與力用。
101. 當你的修行成熟時，你會知道如何去應付難題。這是因為你理解這些困難背後的原由。知道它的原由讓你知道如何去造因。為什麼不把握這機會，在困難中學習？
102. 去注意心中的假設是很重要的。這假設是建立在錯誤的觀念上。它們障礙你去看到事情的真象。
103. 內觀禪(Vipassana)的修行是退後一步，這才能把東西看得清楚，然而止禪(Samatha)的修行是潛入目標中專注於它。退後一步而觀察能讓心的理解力升起。
104. 在開始的階段，你只是專注。當你已能時時的，善巧的把心帶回當下時，你可以開始觀察或者探討你所覺知的目標。
105. 妄想是在心中。安詳也是在心中。理解這一點，使你能把他們看為心的目標，而不是任何屬於自己的

- 東西，或者是「我的」。如果你沒有察覺到這「安詳」只是一種心理狀況，你將被拉進去。
106. 檢查自己的態度，這也是一種覺知。
 107. 如果你對禪修失去興趣，或者感覺到不知如何去禪修，不要感到恐慌，你不須試着去禪修，你只須提醒自己去放鬆自己。過了一些時候，那想禪修的心又會自然的回來。太過於強迫自己反而會把事情弄糟。
 108. 當某種抗拒心在心中升起時，學習直接的去感受它。
 109. 許多人不甘願與自己在禪修中的壞經驗合作。很多時，壞的經驗比起好的體驗是更能讓你有機會去學習。其實去觀察這壞的體驗能帶來更深的理解力。我們必須學習去接受好的與壞的體驗。
 110. 擁有一些理論知識是很重要的。但是你不可以太執着於它們。當你所體驗的似乎與理論有些相似時，注意自己，不要去下判斷。當你真的很理解某些體驗時，你會看到你最初對理論的詮釋與真實的理解之間是存有很大的差距的。
 111. 你只可以觀察到當下的體驗。你是不能觀察到那些還沒有發生或者已經發生的事（目標體驗）。
 112. 不要參與正在發生的事情中。你只須覺知它而已。
 113. 如果你能覺知自己是在覺知中，你是在禪修中。
 114. 讓你的心自然的去選擇目標。你只須覺知你這覺知的素質。
 115. 如果你已經很有經驗觀看到你的覺知，當它存在時，你一定會知道。每當你把它忘失時，你也會覺知到它的不在。

116. 在生活中修行覺知對你來說或許會是一件困難的事。但是你還是必須繼續努力培育它。在不久的將來，你只須以最少的力量來保持正念，但它會對你的生命產生明顯的影響。
117. 去找尋我們認為應該看到的東西不是念處禪修法。念處禪修法只是覺知你所面對的任何事物。
118. 當你觀察到某種東西時，不要認同它們；不要把它當成是「我」，或者「我的」。接受它為某種你所知道的東西，觀察它、理解它。
119. 覺知的工作就是去了知。智慧的工作是去分別什麼是善巧的，什麼是不善巧的。
120. 真正能夠接受，真正的不再執着，這些都是從智慧生起。
121. 當你有智慧時，你會去覺知。但是只因為你能去覺知並不代表你擁有智慧。
122. 在坐禪以前，你最好能刻意的檢查自己的態度。不要弄得太複雜，你只須坐下，看着正在發生的事情。去了知你現在所做的事是否感到很困難嗎？
123. 在開始的階段，智慧會比覺知來得慢一點。然而，過了一些時候，通過修行，當你有了智慧時，智慧與覺知會同時生起。
124. 當一切如意時，學習不要執着它們。當事情不如意時，學習如何去接受它們。
125. 在開始修行的階段，你或者感到你必須注意太多的東西了。但是當修行有連續性時，所有的東西似乎都發生得慢一些，你會較有時間去觀看全部，看得更仔細。這有如看着一輛正在開行的火車。如果你站近火車的軌道，看着火車以高速度在你旁邊駛

過，你多數會看到它的速度，不能看清楚細節。但是如果你也在一輛正在開動的火車上，而另一輛火車也以同樣的速度與你的火車平行而駛，你就不會看到整輛火車，但是你會有時間看到另一火車內的細節。

126. 在禪修時，如果你能感受到你臉部的感覺，你將會知道自己是否能放鬆。如果你太專注了，它會在你的臉部表達出來。當一個人很輕鬆時，他的臉是清新、溫和與安詳的。
127. 有一件你必須記得以及理解的事，那就是不要讓你的心單獨的存在。你必須不停的觀察它。如果你不照顧你的花園，它就會野草叢生。如果你不觀看你的心，煩惱會增長，並且加倍繁殖。這顆心並不屬於你，但是你有責任看顧它。
128. 興奮的心使正念衰退。
129. 貪欲(Lobha)是不好的意志力，是一種煩惱。善法欲(Chanda)是好的意志力，是智慧的表現。
130. 覺知這平靜。覺知這能覺知平靜的心。這樣做時，讓你有機會檢查你是否對平靜太投入，執着於它，或者還是覺知它。
131. 當期望在心中升起時，學習看着它的本質。每次當你對某人生氣，或者感到失望時，每當你對事情的發生有抗拒心時，你可以很清楚知道自己還是有所期望。
132. 不要被貪心所扯上。你需要一些時間去從貪欲中學習。注意它的特性。如果你一直掉入欲泥中，你是不會明白它的本質。
133. 很多人相信很強的正念是一種力量。其實很強的正

念只是去覺知，沒有一點憂愁，期望或者渴望 —— 一顆沒有掛礙，簡單與知足的心。當你的心擁有這一些品質時，你會實在的感受到正念的增長。有連續性的覺知的產生並不是你刻意下苦工，或者一心專注不移。

134. 當你試圖把妄念去除時，你是在管制它們，而不是學習去理解它們。
135. 當你對事物真實性的理解力增長時，你對生命的價值會有所改觀。當生命的價值改觀時，你對什麼是生命中最重要的事物也隨着改變。通過這種理解，你會自然的更努力去修行。這樣做時它會助你生活品質得提升。
136. 當你學習以一種輕鬆，有覺知的態度來說話時，並且心中知道自已的用意所在你說話時就不會太情緒化。
137. 當你已經一切準備就緒來觀看困難的情緒時，你才能從中學習。
138. 一位善巧的人可以把毒藥變為藥物來醫治病人。一位善巧的禪修者可以把障礙轉為理解力。
139. 在我們的生命過程中，我們都會習慣性的去尋求與執取。要我們只是坐下去觀看這些事情的發生是很難的。然而，我們却必須坐下來，觀看它們。這樣我們才能看到並且理解這些習性。
140. 當你的心中有執着與嗔意時，要把他們當成主要的目標來觀察。
141. 只有當你的心認知什麼是錯誤的態度時，它才能改變為正確的態度。
142. 當你的心處於正確的架構時，你必須認知它，這是

非常的重要。能認知它才能增強這種好的心理的狀況。

143. 當你試着觀察睏倦想睡的心時，先檢查自己的態度。如果你抗拒它，禪修會轉成一種心理的掙扎。如果你接受它，你會發覺較容易去努力覺知。
144. 能夠去觀察事物的本身，不加標示，這是比較真實與有效的修行。
145. 當你能繼續覺知你放鬆的狀況，你會更能放鬆自己。
146. 你喜歡單獨一個人的過活，覺得快樂與平靜，記得要檢查自己的態度。如果你執着孤單的生活，並且沒有覺知它。當有人干擾你這種生活方式時，你將會非常的生氣。
147. 如果你在修行中指定某種目標為對象時，你是使修行複雜化。指定某個目標是說你抱着一種固定的想法，認為它是某段時間內應該觀察的對象。所以如果你的心又轉去觀察其他的目標時，那就是說心已經恢復自然的觀察，而沒有依照你的指定想法時，你會很生氣，你的想法被動搖了。
148. 不要為好的經驗或者不好的經驗而擔心。你應該關心的是你對這些經驗的態度。
149. 當你開始修行時，你必須不時提醒自己——妄想只是妄想而已，感覺也只是感覺。當你的體驗愈深時，你漸漸的會理解它的真實性。但是如果你還是一直與你的妄想和感覺認同，那就是說你一直執着這種見解，「我在想東西」，或者「我感覺怎樣」，你將不會看到事情的真相。抱着錯誤的見解，隔着一層無明之面紗看東西，你是不能看到其真實性。

150. 如果你用覺知來觀察你所做的事情，心會知道自己的限度。
151. 當我們以煩惱的心態來思索，說話以及做事，我們會看到自己一而再的跌進輪迴中。當我們以智慧來思考，說話與處理事情，我們會找到出離輪迴之道路。
152. 如果你對自己的修行感到不滿，或者你修行得太嚴肅，你是不會體會到快樂與安詳的。
153. 如果你的心對自己的修行很不滿意時，這或許是你期望些什麼。這樣的話，你會迫自己去修行。這樣做沒有什麼幫助。
154. 如果你不明白如何修行，你是不會樂意去修行的。
155. 正確的修行帶來快樂與興趣。正確的修行帶給你利益，讓你有能力過著有意義的日子。
156. 如果你真能理解修行以及它的利益，你不會再有厭倦的時刻。

9·繼續的修行

「念處」Satipatthana 這種修行法是能用在日常生活中的。一點也不困難。人們感到困難是因為他們缺乏修行。誠意的下功夫去修行是很重要的。通過自己的經驗，你會看到這是真的很簡單。當我们用創造自己的事業或者生意時的那種不屈不撓及堅忍不拔態度，來修行時，修行會是比較簡單的事。

不幸的事，許多人相信他們自己沒有足夠的時間來培育以及愛惜「法」。他們都是如此的忙著賺錢生活。其實，你並不須為了沒有時間修行而擔心。你只須告訴自己去覺知日常生活中的所作所為。你必須要有耐心去學

習正確的觀念，正確的理解，以及所需要的技巧。如果你能一心一意的修行，繼續的努力，在不久的將來，你就會體會到法的利益。

當你真正理解它的利益時，你就不想停止修行了。無論在那裏，你都會繼續修行。當你能把「法」用在生活中時，你會看到自己的生活方式有了不同的轉變。這個時候你就能明顯的看到「法」的本質。你會看到「法」是活潑的使用在你的心中，它們對你的意義是真實的。

在禪修中心只是一個學習的地方，一種訓練營，或者正念的工作室。請繼續在日常生活中努力的修行吧！不要認為這是很難做到的。你只須一試再試。開發覺知的心是這一生遙遠旅途中的事業；你不必太過匆忙，或者擔心。學習正確的修行是很重要的，因這樣做時你才能有效的把你所學到的用在生活中。當你能把你所學習到的「法」用在生活中的任何情況時，你的覺知比起在禪堂中走上走下時所覺知的心是更高一等的。

如果你能清楚的了知你所做的一切時，你會感到更快樂，更能和諧的與他人相處。當你繼續能保有覺知的心，這些事就會很容易了；當你擁有自然的覺知時，當覺知溶入你的本性時，你就能做到這一點。

在修行的道路中，當你有新的體驗時，不要用你所聽到的，或者讀到的東西來解釋它。如果通過親身的體驗，而你的理解是真實的，洞悉力與智慧會讓你的觀念習性，想法與行為起了很大的轉變。洞悉力還有什麼價值，假始它不能幫你走上光明之道？

10·什麼是禪修的正確態度？

1. 禪修是以一顆輕鬆的心，知道與觀察到所發生的事—

—不管它是好的，還是壞的。

2. 禪修是以覺知與理解的心來觀察與等待。這樣做時，你必須很有耐心。禪修並不是試著去體驗某種你所聽到與讀到的經驗。
3. 請於當下保持正念。不要去想過去，不要去想未來。
4. 在禪修時，你必須保持身、心的舒適。
5. 如果你的身與心，感到很疲倦，這是你的修行出了差錯。這時你應該檢討你禪修的方法。
6. 在禪修時，為什麼要這樣的強迫自己去專注呢？
你是否想要什麼？
你是否希望有什麼事發生？
你是否希望什麼事不要發生？
檢查自己一下，你是否有以上的任何一種態度？
7. 禪修的心應該是放鬆的，平靜的。當你的心緊張時，你是不能修行的。
8. 不要過度的專注，也不要控制。既不要強迫，也不抑制自己。
9. 不要試著去創造些什麼，也不要抵制所發生的事。你只須覺知。
10. 試著去創造些什麼是貪心。去抵制所發生的事是嗔心。不知道發生了什麼事，或者什麼事已停止發生，這是癡心。
11. 當你那觀察的心能達到沒有貪、嗔與憂慮時，你是真的在禪修。
12. 不要期望些什麼，不要企求任何東西，不要憂慮，如果你的心中有這些態度，你的禪修上就會變的很困難。
13. 你並不是試著使事情依照你的意願而發生。你只是試

著要知道到底發生了什麼事，這樣而已。

14. 我的心是在做些什麼？
是在思考，還是在覺知？
15. 我的心現在在哪裏？在裏邊，還是在外面？
16. 我這顆觀看/觀察的心是真的在覺知，還是只是表面的覺知而已？
17. 不要以一顆渴求的心，或者期望有什麼事發生的心來修行。它的結果只是讓你疲憊不堪。
18. 你必須接受好的或不好的經驗。
你是否希望好的經驗？
你是不是連最小的不好經驗都不要？
這合理嗎？
「法」的教導是否如此？
19. 你必須一而再的檢查你禪修的態度。輕鬆及無拘束的心讓你能順利的禪修。你是否保有正確的態度？
20. 不要被那妄想心所困擾。你的修行並不是要阻止妄想，而是去認知，並且知道妄想是在什麼時候生起？
21. 不要去抗拒任何在你面前出現的目標。要去了知心中在面對目標時所起的煩惱。然後繼續檢查這一些煩惱。
22. 你所注意的目標並不重要。但是那在背後觀察是否覺知的心才更重要。如果你以正確的心來觀察，任何目標都是正確的。
23. 只有當你對法充滿信心時，精進才會生起。
只有當你精進時，你才能繼續保有正念。
當正念能持續時，你才能擁有定力。
當你有定力時，你才會開始知道事情為何會這樣。
當你開始理解事情的真象時，你的信心就會增長。