

处处皆佛法

以觉知 + 智慧
迎接每一刻

德嘉尼亚禅师著

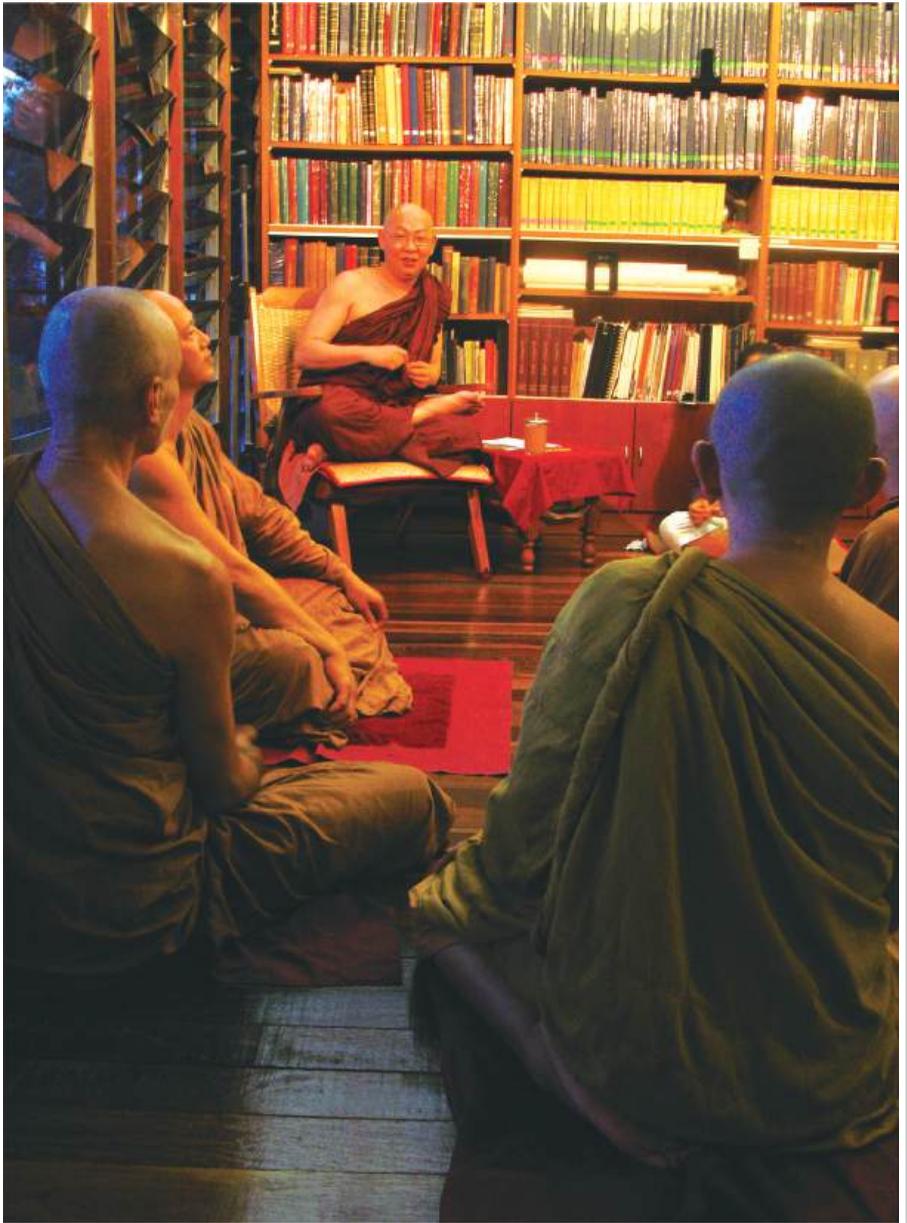


处处皆佛法

以觉知 + 智慧
迎接每一刻

德嘉尼亚禅师著

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉



目 录

自序	i
英译者序	iii
关于本书的用词	iv
■什么是念住禅？	1
你怎么觉察心？	4
坚持不懈	5
谁在修行？	5
什么是对象？	7
任何对象皆可起修	10
用任何对象修觉知	10
心得保持机警和兴致勃勃	11
什么时候好修行？	12
以智力等待和观察	12
只有觉知是不够的	14

修行时的思考.....	15
知道发生着的一切.....	17
观察正在进行中的一切.....	18
五根.....	19
念.....	19
把心转向内.....	20
禅修始于睡醒那一刻.....	21
三摩地.....	22
两种三摩地.....	22
智慧三摩地以智慧起修.....	24
精进.....	24
轻松地修行，但不要中辍.....	26
信.....	27
对修行感兴趣.....	28
般若.....	29
正确的心态.....	30
心是自然法则的一部分.....	31
疼痛和不舒适.....	32
坐禅、经行与日常活动简要.....	33
念头.....	34
为什么修行不可中辍？.....	34

■ 择法的修行.....	35
摆锤.....	37
兴趣和发问.....	39
七觉支.....	40
觉知的作用.....	40
别让怒气上升.....	41
无明是黑暗.....	43
激活内心.....	44
■ 〈什么是念住禅?〉的重点问题.....	46
■ 正确心态入门.....	49
什么是禅修的正确心态?.....	51
我们怎么观察?.....	52
为什么我们保持念力?.....	53
为觉知而满意.....	54
众善奉行.....	55
觉知获得动力.....	55
■ 念住禅心要.....	57

■念念相续	63
任何对象	66
检查禅修的心	66
自然地观察	67
坐禅	68
行禅	70
吃的禅修	71
日常活动的禅修	72
疼痛	74
感受	76
愤怒是愤怒，它就只是法的一个性质	77
细水长流地用功	78
觉知获得动力	79
觉知的重要	79
■更多的问题	81
■禅修概要	83
■早上的佛法开示一	135
第一天的开示	137

禅修的心	137
好奇心和兴趣	138
等待和观察	139
贪如胶似漆	142
了解苦圣谛	143
智慧没有偏好	144
一切时中皆修行	146
第二天的开示	147
培养善心	148
凡是对象皆是法的本性	149
享受修行	149
法味	150
■ 早上的佛法开示二	151
修行念住禅是一种学习的过程	153
检查心态	154
对心的活动感兴趣	155
如实知如实见对象	158
你确定在觉知吗?	159
不要追求对象	160
毗婆舍那三摩地	162

期望和耐心	163
活在当下.....	164
心兴致盎然时，智慧自然会运作.....	165
觉知的好处	167
正精进不耗力气.....	168
正确的修行	169
八正道	169
五根.....	170
贪.....	171
接受.....	173
好好珍惜这颗在工作的心.....	173
加强心力.....	174
无常、苦、无我.....	175
简单的经验，深彻的领悟.....	176
稀有难得念住禅.....	177
处处皆佛法	177

自序

我要特别感恩我的老师，已故雪悟敏拘萨罗大长老(Venerable Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Mahā Thera,1913–2002)，他在我修行的道路上，教导我佛法和正确的禅修心态。

我也要感激所有的禅修者，在解答他们遭遇的问题和困难过程中，我做了许多的解释，本书正是这些开示的内容。

我真诚希望这本书能协助禅修者更清楚了解念住禅，使修行更深入。

最后，我要感谢协助本书出版的每一位。

德嘉尼亚比丘

英译者序

各位读者：

德嘉尼亚禅师以本身的经验教禅，他对修行者遭遇的障碍了然于胸，这使得他的教学生动有力。

禅师的教总是推陈出新，不断改进，我们尝试把他最新的教导保存在本书中，当然，这期间他必然又有新的善巧方便解释佛法！

我们收集禅师不同的开示，编辑成这本书，希望初学者和老修行都能从中受益。

书本内容出处包括缅文关于“正确的禅修心态”蓝色小册子，禅师在禅修中心的佛法讨论以及早上的佛法开示。其中早上的佛法开示禅师以英语讲解，我们编辑时把相关课题集中在一起，并加上小标题。

就如禅师之前的两本书（注）一样，这本书是为在雪悟敏禅修中心(Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya Meditation Center)修行的禅修者出版的，因此，有些用语和词汇的意思与其他道场的用法不一样。

希望本书的内容，从〈什么是念住禅？〉、〈正确心态入门〉、〈禅修概要〉到〈早上的佛法开示〉能让

你得到需要的资料，激发你的道心。

无论如何，有一点要注意的是这本书并不能替代禅修老师的亲自指导。

我们尽量忠实保持德嘉尼亚禅师的教学生，如果在翻译的过程中有错误或者遗漏了一些细节，敬请读者原谅。另外如果您对将来的出版有任何建议，请告知我们。

我们深深感恩德嘉尼亚禅师的殷殷叮咛，指出“觉知+智慧”这光明之道，同时教导我们正确的禅修心态。本书的出版得到以下善士的助缘：

Margaret Smith, Katherine Rand, Chan Lai Fun, Hor Tuck Loon, Becky Chan, Karen Recktenwald, Bhante Abhayaratana, Bhante Khemacara, Preethi Dissanayake, Sriya Tennakoon, Sister Khema, Cheong Thoong Leong, Sister Mayatheri, Maxine Cheong, SSW, Albert Lee, Susa Talan, Alexis Santos, Steve Armstrong, Nancy Zan, Yopi Sutedjo, Hirok Ghosh, Sister Co Minh, Zaw Minn Oo, 1-2, Ma Thet, Walter Köchli, 出版小组，以及不小心遗漏了名字的人士。

愿一切众生以此因缘得到佛法的利益！

翻译暨编辑 Laura Zan

注：《别让烦恼嘲笑你》和《只有觉知是不够的》(*Awareness Alone is not Enough*)

关于本书的用词

语言文字是概念，有其局限性，难以如实地描述真实的体验或精确地给予指导，因此，阅读本书的文字时，请别过于执着佛学词典上的定义。

这本书的书名有个新词汇——“觉知+智慧”，这是德嘉尼亚禅师为了强调毗婆舍那的修行不仅仅是觉知而发明的。仅仅是觉知并不足够，在这修习和体悟的修行之道上，觉知必须伴随着智慧一起前进。

为了文句的顺畅，以下这些词汇意思互通：“觉知”、“念”、“念力”；“了解”、“领悟”、“明了”和“明白”；“发生”、“生起”和“进行”。

书中的“对象”这个词是指我们眼、耳、鼻、舌、身、意六根接触到的对象，是我们所观察，心所知道的客体。

另外，“自然”、“本质”、“本性”、“法性”与“法”这几个字偶尔也交替使用，意思是指“因缘法”。书中的“他”男女通用。

跟以前的两本书一样，我们希望读者能从行文脉络中明了禅师所要表达的真正意思。



什么是念住禅？

修行是心的工作，意思是心必须保持觉知、机警和有兴趣研究自己……

如果我们的目的是要明了，那我们需要尽量知道更多对象的本质、身心如何运作以及它们之间的因果关系。

仅仅知道某个体验的一个层面，不会带来任何观慧。

这是因为资讯依然不完整……

什么是念住禅？

先让我们稍为讨论一下禅修，在这个中心，我们修念住(satipaṭṭhāna)，也就是身、受、心和法四念住。

在开始修行之前，我们必须先明白自己在做什么，以及为什么这样做，这点很重要，就像要进行任何重要的任务，我们都会先弄清楚整个概念和基本的规则，修行也是如此，我们需要对念住禅的性质和根本有正确的认识和观念，才能善巧地修行，不要一开始就盲修瞎练！

什么是念住禅？我们修行的目的是什么？我们应该以什么样的心和什么样的心态禅修？还有，我们要怎么修？

我认为，念住禅主要是提升心灵的工作，禅修是培养善的心，增长法的心，把心中善的品性发挥出来。

念住禅不是身体的工作，也不是被观察的对象的工

4· 处处皆佛法

作（关于被观察的对象、正在生起的法，在后面〈什么是对象？〉一节有详细的解释）。

是心在禅修，心的对象不会禅修，
这是为何禅修被称为“心的工作”，
同时也是你需要了解心的原因。

你怎么觉察心？

你知道你的心吗？你怎么知道自己的心呢？你可以通过心的工作或运作，比如了知、思考、体验、感受、欲求、专注等，来知道或观察这颗心。

现在，把手合起来，看着这双手。你知道双手接触在一起，对吗？你怎么知道这个触觉？心在做什么使你能知道这点呢？你能知道是因为心正在觉知和注意着手。

你知道心正在注意和觉知吗？假使心在思考其它东西，你是否知道双手触在一起呢？——你不知道。所以，从这里我们可以看出，仅仅是双手合在一起并不足够，心还得注意和觉知，你才知道它们的接触。

你是否能把注意力从手掌移到脚上？当然能，对吗？转移注意力是心的运作。由于是心在注意，因此如果你知道自己在注意，那你就在觉知着心。

每个人或多或少都知道这颗心，所以不必去寻找

它。了知、思考、计划和意向，全都是心的运作。由于不了解什么是心，开始时人们不容易像辨认其它东西般认出这颗心。

坚持不懈

禅修时我们需要哪一类的精进呢？目前许多人只知道一种方式——用力逼迫地用功。这样用功，倘若是由贪嗔痴等烦恼所驱使，那就是一种错误的方式，修行时这类努力只会增长更多的烦恼。

那么，我们如何禅修？我们以与善心相应的努力，还有耐心和毅力正确地用功，修行时念力应该平衡；对自己和对修行的信心应该平衡；努力或精进也应该平衡，这些心的功能，再加上心的平稳（三摩地）和智慧（般若），构成五根(indriya)在禅修中一起运作。

当我们非常集中专注在一个对象上，
没有择法(dhammavicaya)——没有探索和观察
正在发生的事情时，
观慧就没有机会生起。

仅仅是集中专注或保持注意并不是在修念住禅，因为毗婆舍那(vipassanā)的修行是明了身心的变化。

谁在修行？

并不是你在修行，是内心幕后运作中的观念在修行，假使这些根本的知见错误，那么整个禅修就偏离正道。

惟有禅修心——觉知的心或观察的心——的观念、态度和理解正确，你才有可能正确地修行。

这本书的资料，佛法的讨论、教导和指点，旨在提供我们正确的资讯。这些资讯，学习、聆听和了解正确修行的知见，以及修行时的思慧，都是为了让我们培养智慧。

我们需要正见和正思维，也需要探究和抉择法——观察现象，同时看清自己正在如何观察或修行。

重点在于智慧与觉知必须一起协调地运作，在书中我们称之为“觉知+智慧”，这样做智慧才有机会从直接体验中浮现。

禅修的心——觉知的心或观察的心——必须是与法相应的心、善的心。惟有以善心修行，才能正确地禅修。要是禅修的心参杂着贪嗔痴，我们不能说在修行正道。

以欲求和期望修行，我们的修行与贪相应；

以不满和不平的心修行，我们的修行与嗔相应；

没有真正明白自己在做什么，我们的修行与痴相应。

禅修的其中一项工作是心一偏向不善时就要立刻辨认出来，而我们用功禅修时免不了有这类不善的动机。

我们认清心错误或恶的倾向、正确或善的倾向，以及这两者产生的影响，这也意味着我们在了解什么是善、什么是不善。

要做到这点，心中有烦恼时，我们就利用已经明白的理论，还有修行时的理智思维和智慧来认清它们。与此同时，我们也应该珍惜这学习的过程。

什么是对象？

我们会经常提到“对象”，到底什么是对象？——对象是我们所经验到的，是我们所观察，心所知道的客体。

由于一直都有事情在进行着，因此总是有东西让我们观察。一切都依据它们的本性进行或生起。

修行念住禅，我们不控制自己的经验，有什么生起或进行时我们就观察，心的注意力自然会吸引过去，所以我们会观察到它。对象的本质就是被心知道、被心感受或经验。

任何时候，
都有许许多多心能觉知或知道的对象，
在我们的六根门头生起。

我们有多少种感官？六种！如何观察感官对象是心在运作。在了解这些对象的同时，我们也应该清楚对象不会修行，是心修行。

这是为何要善巧地修行的话，了解心——包括它如何观察、如何运作、它的观念——是那么的重要。我们是以哪一种心来禅修呢？

我们集中专注某个对象时，就无法看到心的运作。我们戴着眼镜凝视想要看的东西时，可能没有意识到自己在戴着眼镜！

同样地，如果我们太专注于对象，我们将看不到心，看不到它在做什么或它如何运作。要是我们不那么专注在对象上，或许至少会意识到自己在戴着眼镜。这是心运作的方式。

这是为什么我提醒，假如你的目的是要获得全面领悟，明了心与对象的本质，那就不要集中专注力。明白吗？修行时，你所观察的对象以及观察的方式（“观察”这个心行），这两者间的分别会更加清楚。

换句话说，你会益发了解对象和心，会领悟到“噢，这是对象、这是心”，以及它们本质上的差别。我现在解释这些的用意是你有了这些资讯，禅修时会有所帮助，你自己会看到。

仔细思考这点：你坐着时集中专注在一个对象上，这是修念住禅吗？你只是注意某些东西，算是修念住禅

吗？

不是！那只是集中专注于某个对象罢了。如果你仅仅是保持觉知呢？或者禅修时内心充满不善又如何？

假设你正在知道、观察和觉知：什么是对象（身、心或身心两者）、什么是心，也就是说，什么正在被观察，什么正在观察？难道你不应该把这些调查清楚吗？

对于只是一心专注对象的禅修者，他是否有可能提升这类观察能力呢？一个满足于平静心的修行者，是否能洞见身心的本质呢？——不！他会执着定境，想尽办法保持这境界，智慧不可能生起。

所以，修念住禅，我们不必费功夫在所观察的对象上。

相反地，我们能够，也需要修习怎么观察。

我们首先注意或认清楚心正在如何观察，它浮躁还是平静？当中是否有某种智慧？（后面〈只有觉知是不够的〉一节有关于闻慧[sutamayā paññā]、思慧[cintāmayā paññā]和修慧[bhāvanāmayā paññā]的解释。）

你不必改变心观察的方式，你只需注意它怎么观察，以及这样观察产生什么效果。

慢慢地，你会注意到各种因果关系，你不断观察时会看到不同的情景，开始更加了解心境与念头是如何影响你对所观察对象的感受。

任何对象皆可起修

你就以任何对象作为觉知的对象开始修行。保持觉知的同时，不断检查自己的心：心在觉知什么？觉知时，它是否舒适？心轻松吗？它有着怎么样的观念？不断检查。小心不要只是一心专注在对象上！

觉知行走时，要持续检查，看心是急躁或轻松。这会很难知道吗？不会！你只需持续检查内心，对吗？要觉知心是否那么难呢？

在这个阶段，你可以只觉知比较明显的心境和心的运作，不必尝试观察微细的现象。心怎么样？它感到平和或者紧绷？疲倦吗？你可以知道这些状态，对不对？观察心，它怎么了？

下面有些或许是你想要知道的：

- 你以怎么样的心来觉知？
- 你觉知这对象时，心有什么感受？

设法这样观察心与境的关系，修行时觉知这类因果关系和联系非常重要。

用任何对象修觉知

哪一个比较好：观察呼吸或者是观察腹部起伏？——两个都一样，没有说这个比那个好！你不应该有所偏爱，如果你偏爱某个对象，那你就执着那个对象。

在鼻端的对象是一个对象，在腹部的对象也是一个对象；声音是个对象，热的感觉也是个对象。

修习毗婆舍那，眼睛是一个根门，耳朵是另一个根门，你是否可以觉知任何对象？可否以声音起修？你需要刻意寻找声音吗？难道不是一直都可以听到声音吗？你可以知道有声音。

对到任何对象就用那个对象来修，不必刻意寻找非常微细的对象。

毗婆舍那用任何对象培育觉知念力，
修正定和智慧（般若）。

有觉知+智慧的修行者会以任何对象修念、正定和智慧，而非去增长贪嗔痴。你轻松地持续觉知，心力会越来越强。记住，对象并不重要，正确态度的观察心比较重要。

心得保持机警和兴致勃勃

修行是心的工作，意思是心必须保持觉知、机警和有兴趣研究自己。然而，我们总是往外注意，忘记检查自己，这是为何要保持觉知、持续发问和提醒自己的原因。

念念无间的修行带来动力，我们要打成一片的觉

知，以便觉知逐渐自然而然产生动力。打个比喻，我们不要一闪而熄的火花，我们要的是耐烧的木柴或火炭长时间燃烧的火焰。

什么时候好修行？

许多修行者以为当钟声响起时就是禅修的开始。——不对！钟声只是提醒你罢了。正确的修行时段是从你早上醒来那一刻到晚上睡着为止！

早上一醒来，检查你自己：心清明吗？是否精神奕奕？还是依然有睡意，醒了却还想继续睡？这些情况难以知晓吗？你能不能知道这一切？你得问自己。

你修行是为了知道身心，不管什么事情发生，就让它们发生，那些都不重要。心的工作是知道和认知，我们在任何姿势或活动中都能做到这点。

坐在蒲团上并不就表示你在修行，有些修行者坐着打瞌睡，还有的坐着做白日梦！这算是禅修吗？

以智力等待和观察

我们的修行不集中专注、控制、用力、限制或干涉。

这些行为皆受贪嗔痴等烦恼驱使。

我们经常错误地努力用功追求想要的，或消耗太多

精力去除不要的。另外，我们也在不清楚自己做什么的情况下盲修瞎练。

这个修行，你只是以思慧等待和观察。你坐着时自然地知道些什么？你不必集中精神专注或追求某些特定的对象。

现在你觉知着，观察你自己：

- 你觉知到自己在坐着吗？
- 你身体里面如何？
- 你可以自然地知道些什么？

腹部胀起来、收缩，还有热、声音……

- 你是否觉知手掌接触着？
- 你的手臂累吗？

要觉知看见的、听到的、热、冷、触或疲劳，你需要花费多大的功夫？需要集中专注力才能知道这些吗？那样做是否会很累人或困难？你看得出观察是多么的容易吗？这样修行一整天会疲倦吗？

先问自己是否觉知，才开始坐禅或经行。心的本性会很自然地选择一个对象，然后就以它所能知道的程度知道这个对象。

你坐禅、经行、吃饭或进行日常活动时不断检查，心可以知道它要知道的，不是吗？这“自然地知道”的方式让你比较轻松自在；努力寻找你想要的对象则消耗精力。

只有觉知是不够的

我们已经谈了觉知，还有以思慧等待和观察。

记住，只有觉知是不够的！

觉知当中必须要智慧。

智慧从哪里来？有三种智慧：闻慧、思慧、修慧。闻慧是你从阅读、聆听佛法开示或跟老师讨论得来的资讯；思慧是经由思考、推论或分析而来的智力或知识；修慧是通过直接体验而产生的观慧或智慧。

我们简称为“资讯”、“思慧”和“观慧”。在这本书中，我们统称为“智慧”，有时为了更具体地表达，也使用“资讯”、“思慧”或“观慧”这几个词。

假使你根本不懂某个课题，你是否有能力处理相关事项呢？只有掌握了正确的资讯，你才有能力处理。所以你要如何正确地修行？

起修之前，你需要有精确和完整的资讯，唯其如此，修行时你的觉知才拥有资讯和思慧这两种形式的智慧。要正确地修行，你得拥有正确的资讯和正确的心态这两种智慧，佛陀称之为“念明觉” (sati-sampajañña)。

禅修有了正确的资讯，你就能避免因误解而出偏差。这些资讯从聆听、发问和讨论佛法中获得。

我会给你资讯，作为修行者，你用这些资讯以及本

身的智力来修行。你应用资讯和思慧这两种智慧禅修，因缘具足了，观慧就会生起。

修行时的思考

好，修行时你是否应该思考？对于会增长贪嗔痴的妄想你得小心，人们说不应该思想，他们是指这类由烦恼驱使的思想。

念头自然会生起来，这个我们做不了什么，但是你不要让这类与烦恼相应的妄想增长。

你不必停止所有的思想！

你应该思维曾经听闻过的佛法、在这里读过的资料，

同时省思你正在进行的禅修

和考虑应该如何修行，

这类思想协助智慧增长。

我现在告诉你的知识，在你修行时会在心中起作用，你用这些理论和思慧善巧地应付面对的情况。利用内心善的品质（即念、精进、智慧），以及应用理智思维，是念住禅的修行。

问：对象和观察的心，哪个比较重要？

答：观察心比较重要。

要知道实相你必须注意观察的心，不断检查自己正在怎么修行。观察心有贪嗔痴时，智慧能生起吗？心以什么观念修行？——经常检查你的心态。

不要迷恋境界，它们会根据自己的因缘浮现，境界唯一的作用是拿来修觉知！

聪明的修行者利用对象培养觉知、心的平稳和智慧；修行还未上路的，面对同样的境界只会增长贪嗔痴。

问：哪个禅修对象比较好，鼻端的出入息还是腹部的起伏？

答：都一样！没有哪个比较好，对象就只是对象。如果你认为这个比那个好，你已经执着偏好的那个了。接着，要是观照不到那个对象，你可能无法修行。

你挑选对象，贪染必然在其中，你观察不到那个对象时，嗔心必然生起。相信某个对象“好”本身就是无明在作怪！

所以，禅修中你的责任是培养对象还是培养觉知的能力？对象会依据它们的本质浮现，你的任务是培养觉知。

你不是尝试改变正在发生的事物，而是改善和加强觉知力依然薄弱的心。现在，心的定力不稳、智慧不

足、精进怯懦，信心欠缺，禅修是修习和加强内心念、定、精进、信和智慧的功能。

知道发生着的一切

明白某些东西对我们不利，跟认为或者判断某些东西“不好”，两者差别很大。如果内心把某些东西归类为“好”的，那已经是贪执了，不管什么对象浮现，无明都已经奉陪在侧。

无明遮盖了对象的本质（不是对象本身），把它归类为“好”或“坏”，接着，贪或嗔就执取或抗拒。

那么，我们应该怎么禅修？禅修是在观察对象时，认出呈现在内心粗细不等的贪嗔痴，以及它们的亲朋戚友！

我们这个修行是为了知道发生着的一切，
而不是要使心停下来，
我们只是以正确的心态认清和观察烦恼。

由于要了解心和对象的本质，我们不把心静止下来或把对象去除，也不介入或控制，我们只是观察，以便明白心与对象发生时的自然状态，这是正见。

因此，嗔心生起时不要去除它，我们不尝试消灭嗔心，一旦我们要推开嗔心，那将导致更多的嗔念。嗔心

必然是负面的，它的本质就是把什么推开。

我们观察嗔是为了明了它的本质，这就是所谓的禅修。

观察正在进行中的一切

如果我们的目的是要明了，那我们需要尽量知道更多对象的本质、身心如何运作以及它们之间的因果关系。

仅仅知道某个体验的一个层面，不会带来任何观慧。

这是因为资讯依然不完整，而且智慧也还羸弱。

要能观察正在进行中的一切，知道一切对象，这点重要。所以我们观察任何生起的对象，不必刻意经营什么境界或注意于某个特定的对象。

我们需要以智慧和觉知了解当下生起的法，只有这样我们的观点才得以开阔、视野得以扩展、智慧得以增长。我们需要大量的资讯（有时称作“数据”）来达到这个目的。

小心注意，面对对象时，渴爱会以微细的贪染或憎恨的形式浮现。所以，你得退一步来观察，观察时内心必须保持正确的态度，同时问自己：正在发生什么？正在发生的是好还是坏？它真的是好或坏吗？它正确还是

错误？为什么会发生？

由于你要明白正在发生的事，你会以智力来观察和调查，内心已经想要知道。观察的心必须拥有正确的态度和调查的能力。

现在，你应该对两种禅修方式——一种是集中专注；另一种是以智慧等待、观察和觉知——的分别；有更深入的理解。

五根

念、定、精进或者有“智慧”的力量、信心和自信、智慧（般若）是五项禅修时一起运作的心的功能。念住禅是修习或增长这些功能，使它们平衡地运作。

念

念的意思是忆持不忘。不忘什么？不忘失什么是正确的、善的，包括不忘记正确的心态和正确的对象。

保持觉知不是说之前没有觉知，现在我们把觉知创造出来。念是不忘记——念不是用力专注。

正确的禅修对象
是你身心的体验。

一切就只是心的性质和身的性质，没其他的了。如

果你不忘失，你就有觉知；假使你知道正在进行的事物，你也有觉知。

那么，你要怎么办才有觉知？大部分人以为他们得把觉知带回到某个对象上，以为“噢，我失去了觉知，我一定要再次觉知”，这样修行非常劳累。

当你想要有觉知，你或许会集中专注某个对象，那个在打妄想的心现在尝试觉知某个对象，这样做需要消耗能量来集中专注力。

我告诉你一个更简单轻松的方法：提醒自己。你只需提醒自己，心就自然会想起身心，觉知就在了。不相信我的话，问问你自己：“现在心里发生什么事？”

你会注意到某些东西，现在内心进行着什么？它平静吗？浮躁？沮丧？什么在发生？你会发现你可以告知内心正在发生什么，即使只是个大概。你会注意到如果你想起心，觉知就会转向心。这就是觉知的意思。

把心转向内

心习惯了觉知外在的现象，我们时常——特别是经由眼根——注意外面发生的事。

念住禅把心转向内。心要怎么转向内呢？只要你一想到把心转向六根门上发生的事，此时心已经往内注意了，心自然会把它在想着的东西当作对象。假使你想自己的手，你的心不就直接去到你的手了？当你问“我的

头怎么了？”时，心立刻在你的头上。这样做你需要多集中专注呢？

另一个把心转向内的方法是注意那正在关注外在对象的心，然后让心退一步，想自己身心当下的情况，此时心的注意力就会在身心上。由于身体比较显著，开始时比较容易注意，不过经由修行，心也会变得容易观察，我比较注意在运作或观察中的心。

禅修始于睡醒那一刻

禅修始于睡醒那一刻，
而不是你抵达禅堂或上座时！

醒来那一刻想想自己，省思你要如何以觉知过生活。如果你想自己，就会有觉知。心觉得怎么样？心在想什么？心在哪里？它在做什么？好好利用你现有的资讯，和对心本质的了解。你醒来的那一刻问这些问题。能这样做的话，难道你不能随时随地修行吗？我是这样开始我的修行。

三摩地

三摩地的意思是平稳的心，不是集中专注力。我们需要全神专注集中一点吗？每次我们集中专注力在一个

对象上，心是否就平静下来？

许多修行者修到头疼和颈项僵硬，是因为他们太用力、错用功夫专注在对象上！把精力消耗在想要得到什么或消除掉什么也会令人疲倦。

毗婆舍那三摩地是以正见、正确的心态、正思维
和持续不断的觉知使心平稳而获得。
这样的三摩地称作正定。

假使我们理智上无法把生活中的问题考虑清楚，内心会不安；相反的，要是能理智地思考情况，心就会踏实。同样的道理，有了正见、正确的心态和正思维心就会平稳；不正见、心态不正或思维错误则无法得三摩地。

两种三摩地

有两种三摩地：一种是经由把注意力全面专注于一个对象上而获得；另一种是通过正见、正确的心态和正思维获得。

它们的修法也不同，前者是修舍摩他(samatha)，后者是修毗婆舍那——也就是我们这里修习的念住禅。了解这两种修法的差异，你会清楚修行时自己在做什么。

修止——舍摩他——时，心专注于一个对象，慢慢

地与对象合一，以正确的方法全神贯注于对象一段长时间之后，行者会进入定境。

这样的修行非常强力地执取一个对象，心的其他功能没有运作，因此不会觉知那些平时会觉知到的对象。由于没有观察现象，也没有扩展对身心变化的觉知，毗婆舍那智将无从生起。

毗婆舍那的观点是在不尝试创造任何特定境界之下，尽可能连贯和觉知更多对象。因为毗婆舍那的目的是经由如实了解事物而获得智慧，它需要觉知当下发生的一切。觉知收集信息，当整个画面完成时，智慧就浮现。这种开放状态让我们从不同角度看清因果和变化过程，使智慧有机会成长。

毗婆舍那的修行不专注于一境，我们注意心，特别是那个在观察，在禅修的心。我们检查这颗心，看当下是智慧或烦恼在其中。

我们关注禅修的心

是否与贪嗔痴或其他的烦恼相应，
因为只要有烦恼，观慧就无从现起。

所以，禅修时确保心中有智慧这点非常重要。

智慧三摩地以智慧起修

假使有两个修行者：一个在意声音；另一个把声音当作禅修对象或自然的现象。思考一下，哪一个行者会得三摩地？讨厌声音的行者一听到声音就会受干扰起嗔心；而那个既不喜欢也不讨厌声音的行者将保持平静祥和。

在毗婆舍那的修行，心学习怎么不执取也不讨厌任何对象，智慧三摩地以智慧起修，以慧修慧。由于有正见、正确的心态和正思维，心不以贪执或憎恨反应，因此不会对对象起贪或嗔。

这样的心平静、祥和、静止、轻盈、机敏和清新。智慧自然蕴含这种三摩地，而这种三摩地又增长更多的智慧。

精进

你怎么理解精进？精进是心的耐性和毅力。我把精进理解为坚持不懈，而不是用力或强逼！禅修时请不要逼迫自己把身心搞得疲惫不堪，身体或心疲劳时你难以领悟。

在学习的过程中，假如你时辍时续，是否能把东西学完整呢？就像看电视连续剧，要是你看几集漏掉几集，你将无法连贯故事情节。

同样的，只有当觉知连续不断，看到开始、中间和

结束，你才能明白名色的本质，这要从一念接一念绵绵不绝地修行中得来。

修行要保持冷静和平静，同时兴趣盎然，功夫要持续不断，但不要使劲，我们的修行不用力专注，而是用智力和智慧等待和观察。只要有智慧，就必然会有正精进。

念住禅的修行是如实接受、检查和研究发生的一切，我们既不介入正在发生的事，也不停止或消除不想要的事物，或企图创造想要的境界。

心是通过像认知、觉知、了解、思考修行、保持兴趣等来做它的工作。我们只需观察和认清正在发生的事。

当下发生着什么？为什么会发生？

如果你不必消除已产生的，或创造没有发生的事物，
你会用到哪类力量？

一切皆现成！你只需打开慧眼，看清正在发生的事情。即使你没有刻意追求什么，只是张开眼睛坐在那儿，你还是看到事情的发生。所以，你需要用力来看和听吗？不集中专注力你是否仍然觉知？念住禅就是那么轻松温和。

轻松地修行，但不要中辍

日常生活中我们怎么用功？我们很自然地以贪嗔痴为动力逼迫用功，这已经成为一种惯性。有智慧的精进，是明白念住禅的修行会带来利益，清楚自己修行的动机，因此而坚持不懈地用功。

我们是在跑马拉松，一个老练的选手会在开始阶段用尽全力吗？不会！他会每公里都以稳健的步伐保持动力。我们要的正是类似的情况，让佛法的动力在修行中自然而然生起，不靠强迫用功来创造。

轻松地修行，但不要中辍。在这个中心，我们一整天禅修，从醒来的那一刻到入睡前都在修行。如果我们消耗大量精力或拼命用功，是否能一整天禅修？当然不行！那样的话我们的精力会耗尽，届时大概会泄气，丧失修行的信心。这是为何我们不用力，而是细水长流地用功，永不灰心，尽量修行不偷懒。

记住，这不是一百米冲刺。我们应当有智慧地用功和运用力气，不与渴爱相应。这是为何我们稳健地量力而修，绝不放弃！

问：你什么时候开始修行？

答：从醒来的那一刻修到睡着那一刻。

这样修行会很难或身心疲惫吗？不会！重点在于不

失念。你需要清楚自己的修行，不断自我检查，知道自己用功的状况。

信

佛教的“信”(Saddhā)是相信和自信的心理功能，你需要对修行和自己正在做的事有信心。你得交付与这个修行和相信自己，对修行和修行的方式深感兴趣。更重要的是，当你明了自己在做什么，以及看到它带来的利益时，信心会增长。

通过禅修，自信会加强。修行时你感到安祥还是紧张？假使以善心熟练地修行，你决不会感到紧张。之所以会疲倦或有压力，是因为修行不善巧或者不正确。

佛陀在《念住经》里说，一旦修行与法相应，你将会：

- 身心祥和；
- 远离忧伤；
- 毗婆舍那智生起；
- 道智(magga-ñāṇa)和果智(phala ñāṇa)生起；
- 心趋向涅槃。

现在你学习如何正确地修行，首先要对自己和对法门有信心。正确的心态和正确的修行会增长自信，当你获得新的知见，自然对佛法僧有信心。

你用功是为了证得实相还是为了知道如何正确地修

行？——先别去想要证得什么。

与其期望成绩或想着最终的果证，
倒不如对你当下正在做的，以及怎么修行培养兴趣。

对你的修行要有信心，学习更熟练地掌握禅修技巧，要相信自己。在修行中你怎么获得利益？

这里需要智力和智慧。在证得毗婆舍那智、道智和果智之前，你先得对正精进有所了解。在正确用功之前，观慧有可能现前吗？所以你得学习如何正确地用功。

身与心，是哪个在用功？答案是心在用功。如果不知道以下这些，你的修行是否会纯熟？

- 心；
- 心在想什么；
- 心有多用功；
- 当下有哪些念头；
- 当下的心态是什么；
- 心的性质。

对修行感兴趣

要对你的修行兴趣勃勃，在修行的过程中，许多修行者会遇到好的或坏的境界，有时他们修得很好，有时

不满意自己的修行。当我问为何如此时，他们竟然不晓得！

你知道为什么他们无法回答吗？因为他们没有观察自己在做什么，对自己的所作所为不感兴趣，他们既不知道自己的心，也不知道自己在做什么，或为什么这样做！

当你看到心在做什么，以及接下来会发生什么，这两者之间的关系，你会开始明白因果的法则，这一来，你对修行的信心会增强。

般若

般若是智慧，修行时拥有正见非常重要，惟有存在某种智慧，烦恼才无法潜入心中。所以最低限度的智慧是资讯——你从阅读这本书，听闻佛法，讨论佛法得到的知识——闻慧。

心中必须要有的另一种智慧是好奇心和兴趣，一心想真正明白的求知欲。所以觉知时，不要盲目地觉知！要明智地觉知，了解是思慧的一部分。

一間公司的经理如果对他的生意没有全盘的了解，他能很好地经营吗？——他会依据片面的资讯作出错误的决策！

同样的，要修智慧、让智慧作决定，我们需要有完整的资讯。这就是为什么修念住禅，心必须愿意接触任

何的对象、接触一切的对象，倘若只看到一部分过程，你将不会有完整的画面。

正确的心态

你要观察的对象是身心和它们的本质，这包括心感受的本质、心的本质、心的运作、心的模式、心的特性。你以什么心态来观察这些感受、身、心或身心两者？

如果你把观察到的身心看作是自然的，不是“我”或“我的”，那就是正见。观察自己时，你看到身和心，身体内有什么在进行着？热、冷、硬、软或痒的感受只发生在你个人身上吗？不是！每个人都感受到这些；至于内心的感受、快乐、忧伤、舒服、压力等亦是普遍的心理现象。

这些每个人都有的经验，你怎么能当作是自己的呢？它们是法性、自然的法则，是我们观察的对象，应当把它们看作是自然的，不是你特有的。

把热看作是热，不是你觉得热，每个人都感受到冷热，每个人有感觉。拥有这个正确的心态很重要，惟有保持正见和正确的心态，修行才会正确。

你曾经生气吗?

你生气时想到“我生气了”会怎么样?

怒气会往上升!

你把生气当作“我的生气”时，它会炽盛。当人们伤心时说“我很伤心、低落”，那么他们会真的伤心起来。为何如此？因为他们的心态和观念把伤心当作是自己的伤心。

把伤心看作是心性的一个面向，你会感觉好多了，是心在忧伤，不是“我的心”忧伤；是心想要或心生气，不是“我要、我不满意”。拥有这样的正见，烦恼比较难增长，这是你一开始就必须拥有正见的原因，有正见的觉知称作正念——觉知+智慧。你需要这些资讯和知识来开始修行。

心是自然法则的一部分

心是自然的一个面向，不是“我”或“自我”、当中没有个人，心是个自然的现象。惟有拥有了这正确的知见，你才能真正地觉知，你修觉知就是为了亲证这个法则。

在开始阶段你或许不甚明白或理解正见，你可以用正见连贯一切发生的事，也可以用目前掌握的资讯来思考。

为什么你修觉知？你要知道真理、事物的实相，这是为何你保持觉知，不要忘记这个目的。

疼痛和不舒适

你坐禅疼痛或疲倦时会怎么办？你如何观察疼痛？假使你直接观察它，疼痛会更剧烈！为何如此？有谁喜欢疼痛吗？一有疼痛时内心会怎么样？——嗔心会生起来！

所以疼痛时，不要观察疼痛，你感受痒、疼痛、手脚发麻、热等不适时，先别观察这些感受。如果你以错误的心态观察这些感受，它们最终会变得难以忍受。

那应该怎么办？首先必须提起正确的心态：知道疼痛是个自然的现象，是自然的。惟有保持这正确的心态，你才能看清自己的感受。

感受的本质是什么？此时的心态怎么样？有嗔念的话，检查念头中的想法，这些念头能有正确的心态吗？一旦起嗔心，内心就不可能有正确的心态，只有恶的念头。

要是你能够同时观察和知道念头、心的感受、身的感受，那很好。它们之间有什么关系？身和心怎么联系？彼此之间有怎么样的因果关系？

你的修行就是为了明白这些关系。只需观察，不必消除对象，而且对象消失与否也无关紧要。为什么你观

察？你观察是为了要知道、为了要明了，所以尽可能地观察，越多越好。

坐禅、经行与日常活动简要

禅修时是否可以更换姿势？当某个姿势难以忍受时你可以更换姿势。如果需要调整姿势就调整；不需要调整就别动。什么时候是调整姿势的适当时机？

我之前说过，禅修是为了培养和修行心善良的品质，要是由于坚持保持坐姿，使得不善心增长，那你可以挪动使身体舒服。你应该自己观察，决定什么是适当的做法。

经行时你观察什么？开始步行，然后问心，它知道什么，就只是问心：“知道什么？”或者“当下觉知什么？”你可以觉知到步行、声音或身体的移动。经行时心怎么样？假使你太专注于步行，很可能会变得紧张。坐禅和进食时心怎么样？

你在自己的房间或洗手间也一样，问自己是否觉知，先提起觉知才进行坐、行、吃等日常活动。

一个禅修者的任务是：

- 保持正见、正确的心态和正思维；
- 保持善巧地，念念相续地觉知。

念头

你观察念头时，不要卷入其内容当中，只需觉知到有念头就够了，由于初学者还未能像观察一般对象那样观察念头，很容易被念头牵着走，因此我不鼓励他们观察念头太久太多。有念头时只是知道，检查身体的感受，轮流观察身和心。

一天当中不要让心长时间无所事事——要它工作！

不断如此觉知和提醒自己。

为什么修行不可中辍？

为什么我们要求你没有间断地修行？因为心是通过一念接一念地觉知来收集资讯，当资讯齐全时，体悟自然会生起。

惟有当我们持续不断地以正确的方式修行，禅修的动力才能酝酿起来，智慧才会增长。所以你来到这个中心修行的同时，也磨练技巧使之纯熟，以便回家之后可以继续用功禅修。



择法的修行

禅修时你应该做的事——每次烦恼生起时，提起兴趣和发问。当你准备好了，就会从中受益，届时你会透彻了解。

择法的修行

德嘉尼亚禅师在讨论佛法时经常提及“择法”，即观察法或观察现象。择法是七觉支 (bojjhaṅgas) 中的第二觉支，是我们修行时应用的一种智慧——思慧。

在七觉支中，前三种——念、择法和精进——是因，是我们可以应用或修习的觉支；后四种——喜、轻安、定和舍——是果，我们无法创造或使它们发生。

以下的文字摘录自禅师的佛法讨论，内容是修行时如何择法：

摆锤

有一次我一面坐禅，一面聆听附近的老禅师（已故雪悟敏长老）讲解佛法。突然我看到非常平静的心剧烈地波动起来，到底发生了什么事，使这个相当平静的心躁动不安？在前一刻它还是那么祥和，现在为何突然愤

怒起来？

现在心有兴趣要知道到底是怎么一回事，它稍为退后，然后开始发问：“里面发生了什么？”想要知道的兴趣和正确的思维把心从愤怒转变成与法相应。

要是没有正思维，心会继续发怒和憎恨，并且相信这是对外境恰当的反应。

我有用什么其他方法消灭愤怒吗？——没有。心有兴趣要知道真相，因此，它只是轻柔地观察愤怒变化的过程，愤怒自行变化。

心里面正在发生什么事？原来它听着两个方向传来的声音：一边是老禅师的聲音，一边是人们交谈的声音。我在觉知着两个对象，心来回周旋在两者之间，心不只专注于一个对象，它同时知道许多东西，并且也在看着注意力的动向。

接着我看到那嗔心！我要听老禅师的讲解，但是却听不清楚。我也看到心在讲述着这情况的同时在自寻烦恼：“这些人来求法，怎么能在这里谈天？”随着不停的思想而来的是不停生起的感受。

观察的心看到心中在进行的一切现象。从这点你可以看到视野是多么的广阔吗？它看到心来回在这两者之间几次之后，就看到那个不满——心得不到它想要的，它要聆听老禅师的讲解。

看到这点，觉醒当下生起，这一刻，心不偏向哪一

个对象，它保持中立。它看到苦，苦即消退。此时，我可以把声音就只是当作声音。

那一刻我觉悟到什么？心把其中一个声音，即老禅师的谈话，当作是好的、喜欢的声音；另一个声音，即其他人的谈话，当作是不好的、不要的声音！

我当时觉悟到
如果贪婪的摆锤倾向一边30度，
假使得不到想要的，
它会摆向不满的一边30度。

没有人可以阻止这情况发生。所以假设是45度会发生什么？90度呢？要是180度又会怎么样？

在之前我曾觉悟到心如果喜欢某样事物，即使愤怒还未生起，它已经开始讲话。由于这之前的觉悟和清晰的了解，心在面对这种情况时会提醒自己。

兴趣和发问

禅修时你应该做的事——每次烦恼生起时，提起兴趣和发问。当你准备好了，就会从中受益，届时你会透彻了解。你所要追求的就是这个了解以及智慧(nāṇa)的增长。

以前当我的觉知非常敏锐和持续时，我会全面觉知

对象，我会观察感受直到它平静或消退。当然，心会慢慢平静下来，为什么？心可以很好地平静下来是因为它直接凝视着某个对象，不起任何想法。可是这样做不会带来智慧和明了。

七觉支

这里我们需要的是择法，七觉支中属于因的一支。七觉支是念、择法、精进、喜、轻安、定和舍。前三个觉支是因，后四支是果。我们不必对喜、轻安、定和舍做任何事，因为我们不能创造它们或令它们生起。

我们要修的是因——念、择法和精进，这些是我们能修习的。

在这三个之中，禅行者通常关注念和精进，忘记择法。

择法是观察现象，观察正在发生什么、为什么发生，
或观察应该如何利用资讯、智力和智慧。

择法属于思慧，这里需要它。我们应该抱持渴望学习，求知，想要明白的心态来观察。

觉知的作用

觉知的作用只是收集信息，在事件的过程中，我们有求知的欲望，觉知发挥的作用是知道正在发生的一

切，它知道心的来回周旋、感受和事情的经过。

你信息收集完整之后，就会得到答案，如果信息不齐全，答案不会出来。当你对手上的问题有足够的信息时，通过发问提起心中的兴趣和好奇，答案将会浮现。

假使念力不全面，那么它只知道明显的对象，现在你或许有觉知和稳定的心，但你得从明显、肤浅的层次进入微细的层次，这就是所谓的让因缘具足。

敏锐的觉知可以看到心内在的运作，觉知不完整的话，你看不到各种因缘。你可能看到内心没有嗔和贪，然而，如果觉知更敏锐，你会注意到无明一直存在。禅修者有时告诉我，他们心中没有贪嗔，其实他们只观察到皮毛，还未真正看到深入的部分。

要看到更微细的层次，需要强而有力的觉知和平稳的心，我所谓的需要长时间保持平稳的心来检查就是这个意思。要是你能保持者平稳的状态（这需要有智慧），那么你问问题时，答案会浮现。

别让怒气上升

根据不同的情况，你也可以应用不同的技巧。假使你在工作，手头上有太多的事正在忙着，你会怎么做？

以前我会只是保持觉知，这是由于我已经从修行中获得定，所以心可以在此时把它派上用场。

在集市里我有一大堆事务要处理，很难探究内心，

所以我用之前学过的一切——定或观——来消除烦恼。我不想让愤怒生起，所以每当忙着工作时，我就不想其他，只是持续不断柔和地观察愤怒，这样它就会消退。

在这种情况下我没有去思考，因为在愤怒时思考，心只会想到与愤怒有关的事。所以我什么也不想，只是观察愤怒几分钟，它就平息下来。

愤怒会彻底消失吗？不会，此时你还未解脱，它仍然存在。你能看到多少，取决于当时的念力和定力。只要烦恼还存在，它就会再度回来。无论如何，在烦恼还弱时处理当然比较好。

火势还小时，你可以提水灭火。

如果半间房子都已经着火了怎么办？

水用完了，你的力气用完了，半间房子也没了！

你得做更多东西。

这是为何我绝不让烦恼有机可乘，

我不让它们出来。

佛陀说“别让烦恼有机会生起”。你到底不给哪个烦恼机会？目前的烦恼？将来的烦恼？过去的烦恼？目前的烦恼已经发生了，你能克服什么烦恼？假设你认出有烦恼，那就表示你还没有修到能克服烦恼的地步，烦恼都生起了，已经太迟了，你只是在调查的阶段。

事实上，当你开始明白时，智慧就会克服烦恼并把它消灭，智慧不让烦恼有机可乘，这是你克服烦恼的办法。要怎么样才能不让烦恼进来？倘若有念、定和智慧，而且智慧强而有力，烦恼有机会浮现吗？

假使觉知强，心平静稳定，可是智慧却孱弱，结果会如何？愤怒绝对会浮现。

某些人有念和定，但有时脾气粗暴，这是因为如果一个人的定力很强却没有慧，定本身会把情境放大，另一方面，烦恼也会夸大实情，两者一起作用令效果倍增——可想见有多火爆！

你惟有在忍无可忍时才会想办法解决问题，习惯住在阴凉地方的人当周遭变热时会很难受，他会想办法确保将来不会再变热。同样的，尽管愤怒要生起，他不会让愤怒有机可乘。

无明是黑暗

就算你有一点觉知，你能得益多少？你是否看到心还能有更多的自在？由于你不晓得当前觉知的强弱，因此你无法知道它还能变的多自在。

微细的烦恼一直潜伏着，无明总是在那里，智慧一缺席无明就在那里，惟有在那智慧存在的短暂时光中是没有烦恼的。有多少次是没有“我”的？你即使得以对此惊鸿一瞥，无明会立刻覆盖过去。

无明是黑暗。

你拿一支窃贼用的小手电筒，打开它，它当然会亮，你可以看东西。然而你只看到前面一小范围，你或许会满足于此。好好想一想整个情况，你以为“哦，我现在知道很多了”，那些你所没看到的呢？多得很哪！你只知道你看到的，你不知道你所不知的。

激活内心

假如这微弱的智慧生起时你能观察到它，它就会指明道路。由于你只明白这小部分，你无法领悟你所不知道的，这是为何你不能自满并止于此，仅是明白某部分是不够的，你还不清楚无明的本质。

你什么时候才能了解无明的本质？有智慧时你就会了解，智慧生起时无明会短暂退出一会儿，此时你将看到有多少无明存在。这是为什么我不仅仅问你对象，我还问你知道什么，以及观察心内在发生了什么。

你需要稍为激活内心帮助智慧生起。

什么在发生着？观察的心怎么了？

经常这样发问。

这是觉知与发问携手同行的原因，必须要有这种求

知欲与觉知在一起。心一变化时，要有这个想要知道、想要明白发生什么的求知欲。唯其如此，心才会一直保持机敏。如果心有一点能量，它会不断觉知、觉知……但假设你不清楚外面发生什么，你就会昏沉！心平静下来时，你变得昏昧。

实际上，心平静时，是你应用学习过的知识和资料最好的时机。在这之前心躁动，一切乱七八糟，你无法好好利用这些知识和资料。在觉知有力而心平稳的情况，你应该善用这些技巧。

〈什么是念住禅?〉 的重点问题

- 你以什么样的心来觉知?
- 你觉知这对象时，心有什么感受?
- 你觉知自己在坐着、行走、站着，进行日常活动吗？你做这些事时，你可以自然地知道些什么？
- 心在哪里？它在做什么？它感受到什么？它在想什么？
- 当下发生着什么？为什么会发生？如果你不必消除正在进行的，或创造没有出现的事物，你会用到哪类力量？

- 你需要用力来看和听吗? 没有专注于某些事物, 你是否仍然保持觉知?
- 对象和观察的心, 哪个比较重要?
- 哪个禅修对象比较好, 鼻端的出入息还是腹部的起伏?
- 身体内有什么在进行着? 你知道些什么? 你可以自然地知道些什么?
- 现在有什么在内心进行着? 它平和吗? 浮躁? 沮丧? 什么正在发生着?
- 一天当中你什么时候开始禅修?
- 心在想着什么? 心用了多少精力? 心持有什么观念?
- 你怎么禅修? 你正确地修行吗? 你怎么修行下去?

正确心态入门



不管你在这一刻体验到什么，它们皆是正确的经验。只要保持知道和觉知，就值得欢欣了，因为这本身就是善。

正确心态入门

什么是禅修的正确心态？

开始坐禅之前，先检查你的心态，你怀着什么样的心态或观念来修行？你只是想要平和的心境，或者是要学习和了解正在发生的情况？一旦你期望的境界与当下的情况不同，心就不能清凉和平静下来。

心不追求特定的境界时，
它已经以三摩地平静下来了。

你不必强迫心四处去知道些什么，因为它已经知道了，心的本性就是知道正在生起的法。检查你自己的心，你不必再制造些什么，对象和经验依照它们的法性生起，你只需以思慧等待和观察。

一切的体验都是法性的显现，因此没有哪一项体验是干扰或障碍。身体内发生的一切都是法的本性，心里

面发生的也是法的本性，没有一法是属于我的或你的。

觉得热就只是觉得热，是法尔如此，我们觉得更热只因为我们把热当作是自己的，并因此而排斥它。

万事万物的运作都由于因果，我们的工作：

- 保持正确的心态；
- 保持觉知；
- 应用思慧；
- 保持兴趣。

有了正见和正确的了解，觉知变得连续，精进不放过——不忘失正确的对象。包含智慧的觉知是正念，即是觉知+智慧。

我们怎么观察？

不必到处找寻适当的禅修对象，在这个禅修法门，我们注意那颗在运作，在禅修的心，并且修行心善的品质。因此，任何对象皆可用来修觉知，培养定以及用来洞见现象的本质。请不要依据错误的知见、错误的观念去制造更多的贪嗔痴。

由于一切对象皆可用来修觉知，因此我们可以依任何对象起修。

请别错认以为在哪里有个什么对象
比目前你体验的还要好。

没有哪个境界会比你目前的经验好，重点在于心要觉知和知道。同样重要的是心如何观察或看待这些经验。

所以，没有必要四处创造、经营、努力追求不同的境界。

我们要怎么判断一个对象是善还是不善？——对象没有所谓善或不善！一个境界就是一个境界，一个对象就是一个对象。对象一直都存在，知道和观察是心的工作，心知道它应该知道的。

这里有一个更重要的问题：观察的心行是善抑或不善？

为什么我们保持念力？

为什么我们要保持念力或觉知？我们修行是为了要明了，我们等待、观察和研究身心的运作，以便明了它们的本质。

我们并不故意尝试令心平静下来或努力坐“一支好香”，我们禅修是为了如实看清当下的情况，同时对此保持正确的心态（即它们是自然的，当中没有自我），我们需要把自然看作是自然，认清对象是对象，知道应该知道的。

一旦生起念头认为这个境界或对象是好的，那我们就对它产生渴爱。当我们能视正确的为正确的，它是什

么就把它当作什么，就能远离渴爱；假如我们不知道如何修行，执着就会增长；我们是为了脱离爱欲和执着而修禅的。

为觉知而满意

你会看到，当我们以觉知和思慧等待和观察时，经验只是根据它们的因缘生起。所以，让当下的情况自行发展，不必对现状满意或不满意，也不必喜欢或不喜欢任何经验。

不管你在这一刻体验到什么，它们皆是正确的经验。只要保持知道和觉知，就值得满意了，因为这本身就是善。

心并不安静——它一直在思想！

你应该为能认出这点

以及能如实观察法性而满意。

心不平静时知道它不平静，这本身就是正见；思想时觉知思想，这本身就是觉知+智慧。可是许多时候，你要这思想停下来，因为你认为它是个干扰。其实，你贪心地要它停下来，只会使问题变复杂，令自己紧张罢了。

众善奉行

一切善恶都始于心。为何会有善恶？这些或善或恶的心行是我们对对象作出的反应和应对。凡是善的必然以正确的心态、正确的信念和如理作意(yoniso manasikāra)发起；一切恶的必然以错误的心态、错误的信念或错误的作意发起(ayoniso manasikāra)。

生活中任何时候身语意三业都保持诸恶莫作，众善奉行——供养、布施、持戒、修定、修观。在一切善行中，修观最高尚、最殊胜，因此不要忘失你所发的愿。

只有在心具足一切善的品质之后，修行者才能证涅槃，没有贪嗔痴的心是充满智慧的心，这样的心可以悟入涅槃（注）。假使我们对经验的了解不足，心又存有不善，那就非常困难了。

注：详细内容请阅读德嘉尼亚禅师的另一本著作，《只有觉知是不够的》(*Awareness Alone is not Enough*)。

觉知获得动力

你想要轻松下来，请问你禅修的心是否中肯、开放和坦诚？当内心无所求、无所怨时，它是一颗清凉，具有正见的心，它把自然看作是自然，此时，觉知变得持续不断。

在这个层次，你不会有负面的想法，也不会说伤害人的话，戒行会严谨。能如实知对象，智慧中自然包含

定的成分，它知道应该知道的。由于不贪求任何境界，对现状也没有不满，心自然有定。

修持戒定慧是学习佛陀的教导和使佛教长久住世的工作，当你以觉知+智慧避免恶业和修习善业时，每一刹那皆已具足一切。

请检查禅修的心：

- 是否有正确的心态？
- 是否觉知和机警？还是昏昧沉重？
- 是否对修行有兴趣？
- 它只觉知一个对象吗？它是否能觉知更多对象？
- 它可以觉知多少对象？

修行产生了动力之后，觉知的力度会增长，觉知变得强大时，观察的心会舍弃欲求，它变得有能力同时觉知不同根门的对象。

觉知变得像卫星天线接收器，可以接收不同频道的信号，既能觉知那颗观察的心，也清楚心态正确与否。

心知道它自己正在做什么，在这一切进行的活动，没有哪项是自我的——不是“我的工作”或“我”，也不是“我”在觉知。心与外境同时生起，心只是觉知，在这些活动背后，没有人，没有个体，没有自我，一切皆法尔如此。

我们是为了自己而修行，请你提起兴趣，以恭敬心继续修行佛法。



念住禪心要

只有当你充满信心时，精进才会生起。只有精进时，念力才会持续。只有念力持续了，心才会稳定。心稳定了，你会开始明了事物的真相，这是般若。你如实了解法之后，信心和自信就会增长。

念住禅心要

- 禅修的心是自然轻松、平静以及祥和的。学习不集中专注、控制、创造、抑制或约束。
- 你为什么那么集中专注？这有可能是你想要某些境界或不喜歡某些浮现的事物。
- 不要创造或排斥，同时也别忘记觉知任何生起或灭去的现象。
- 心在哪儿？它是否注意内在——身心——的状态？或者注意外在——其他人——的情况？
- 没有贪求、愤怒、忧伤或焦虑的心，是一颗禅修的心。你以渴求或期望的心来修行，最终只会令自己疲惫。

- 努力创造什么意味着贪在运作；排斥什么意味着嗔在运作；不知道事物的生起或灭去意味着痴在运作。
- 不要有任何期望，不要渴求什么，不要焦虑，因为这些心态会使禅修变得困难。
- 经常检查禅修的心态。
- 我们注意和觉知好的与坏的经验，禅修是接受生起的一切，不管是“好的”还是“坏的”，皆以轻松的方式观察。
- 当我们贪染着看来是好的东西，或排斥看来是坏的东西时，这算是禅修吗？
- 倘若我们尝试创造出想要的境界，那不是正确的修行。我们要做的只是用功如实知道和观察当下的变化。
- 假如心疲倦或苦恼，那必然是修行中有什么不平衡或缺失了什么。心情紧张或受约束修行就困难重重，所以，每当身心疲惫时，检查你是怎么禅修

的，心态是否正确？

- 禅修的心是轻松祥和的，惟有轻盈和自由的心方能禅修。
- 心在做什么？它在做什么工作？它是否迷失在妄念中？它觉知吗？
- 别责怪思想的心——你不是要停止思考。相反的，你的工作是在思想时认知思想。
- 现在那禅修的心、觉知的心，仅仅是肤浅地知道，或者是深刻而透彻地知道？
- 我们不是要消灭接触到的对象，而是要明白由于对象而引起的烦恼，同时不断地检查这些烦恼。
- 对象没什么大不了，在背后觉知运作的观察心才真正重要，要是以正确的心态观察，那么任何对象都是正确的禅修对象。
- 只有当你充满信心时，精进才会生起。只有精进时，念力才会持续。只有念力持续了，心才会稳

定。心稳定了，你会开始明了事物的真相，这是般若。你如实了解法之后，信心和自信就会增长。

- 保持觉知在当下——别眷恋过去或展望未来。



念念相续

假使你看电视连续集错过了几集，你能明白整个故事吗？觉知无法连贯就难以有完整的画面，这一来智慧就没有机会培养起来。这是为何我一再强调觉知要连绵不绝。

念念相续

人们一想到禅修，就会浮现一个修行人闭目盘腿坐着的形象。然而仅仅是坐禅的姿势并不表示这个人在禅修，他可以坐得四平八稳打妄想！

那么我们什么时候禅修呢？是否一进禅堂就开始？答案是我们从醒来那一刻到睡着为止，不管身在何处都禅修。难道我们不能在沐浴或上厕所时禅修吗？不要只是坐在马桶上做白日梦！记住，不管是在禅堂、走廊，在刷牙、盥洗、打扫、沐浴、阅读、谈天、晒衣服或进行任何日常活动，你无时无刻都得保持觉知。

既然这是个我们一整天都持续不断的修行，你不必每一次都花大力气做。

心必须保持觉知、灵敏、轻松和平衡，
这些心理素质让智慧生起。

惟有当我们学习禅修，能够禅修和持续禅修，才与佛法相应。

任何对象

现在观察你的身体，当没有特别专注于某个部位，比如鼻端或腹部，你觉知时会观察到什么？你会知道你在坐着、站立、行走、感觉到热、听到声音等。你需要专注才看到吗？是否可以不专注而看呢？

禅堂中有时钟滴答声也有鸟叫声，你可以不必专注就听到这些声音。要觉知这些东西很困难吗？需要费很大的力气吗？你只需一整天如此觉知。

请别以为某个对象或地方比别的好，因为一个对象并不会比另一个好，对象就只是对象，它们只是根据自己的因缘生起。

因此，你以哪个对象开始修行都无所谓，以任何一个适合的对象作为的你下手处。记住，不管你以哪个起修，保持觉知和智慧最重要。

检查禅修的心

戴上红色镜片的眼镜，你看到一切都是红色的；戴蓝色镜片眼镜，则一切皆变成蓝色。以贪心或嗔心观察对象，就像戴上有色眼镜看东西，观察心以贪观察，那么对象就变成贪的对象；以嗔心观察，对象则变成嗔的

对象，心再也无法如实观对象（对象不是法的对象）。

你非常专注于观察对象——没有看到观察心的情况——时，就难以看到心中的贪嗔。心有贪吗？是否有嗔？对象怎么了无关要紧，心如何观察它们才重要！

惟有心不以贪嗔痴观察，
观察的对象才会变成自然法则的对象。

自然地观察

心什么时候会绷着或紧张？心想要的不是当下的状态，或排斥当下的情况时，它就会紧张。

烦恼不接受事物如其本然地呈现，它们要某些其他的东西，它们要成果，它们要掌控正在进行着的事物，它们以强逼、集中专注、创造或限制来得到想要的。

我们只需等待和观察，不必去创造、集中专注或限制。假设我们让事物如其本然地发生，有需要集中专注吗？要是我们没有追求特定的什么，我们不会消耗大量的精力。我们只需了解和兴趣于：

- 正在发生什么？
- 它如何运作？

如果我们要观察事物如何自然地运作，我们就需要自然地观察，这是为何我说不要有任何控制或逼迫。我们把注意力放在心时，就让身体进行它的工作，我们尽

量地觉知，一整天保持如此连续不断，觉知越多越好。

坐禅

你应观察什么？你可以观察任何生起的对象，要是心注意到鼻端，你就观察那里；要是注意手，你就观察手。

假如你已经在注意手了，是否需要把注意力带回鼻端呢？不必，心注意其他事物时把注意力拉回鼻端太劳累了。作为禅修对象，鼻尖和手有什么分别？——两者一样！

心注意声音时怎么了？

禅修者：我们会觉知到声音。

声音干扰你吗？如果你只是把声音当作自然的现象，它不应该干扰到你。听到声音时你只是知道听到声音。

你开始禅修时，

也许会发现心感到扰乱、昏沉或掉举。

这些都不是问题。

日常生活中，你主要是依靠烦恼驱使的心力来办事。在这里，你被要求以没有贪染或憎恨的心来修行，

结果在开始时心会失去力量，变得软弱无力。

没过几天，你慢慢培养一些觉知、定力和平静，你会发现心变得更醒觉。心变得更醒觉时情况会怎么样？你会注意到非常、非常多的念头！别担心——这是正常的过程，绝对没问题。

要是你有先入为主的观念，
认为念头障碍修行，因此努力停止念头，
那么念头就似乎变成一个问题。

可是，难道念头不是心么？如果你真的要了解自己的心，这些念头正好显现给你看啊！你可以观察到这点吗？所以为什么要排斥念头？

禅修者：这些念头带来感觉和情绪。

若是这样的话，你要怎么看待这些感觉？它们是否令人讨厌？

禅修者：我们把这些感觉当作对象。

对！你认清这些感觉其实是禅修对象，这样修行就是在修毗婆舍那。

请不要按钟点规定坐禅的时间，假使你决定了要坐

多久，万一有什么因缘被迫半途下座，你或许会担心，这一来会使你的心忧虑不安，削弱定力。

所以不要预设特定的时间，知道当下发生的事就够了。要是真的坐不下去，起身行禅也无所谓，只需记得对当下的身心保持觉知。

行禅

行禅就如坐禅，你只是觉知生起或在进行中的事物，让身体轻松自然地经行，以自然的方式和步伐行走，请别走得太慢。

经行时不要强迫自己只观察与身体相关的对象，经行整个小时一心注意脚，你会紧绷起来。

把身体当作个整体来觉知，如果心觉知流汗，知道它；觉知手，知道它！你的双手握着吗？还是摆动着？你可以觉知这一切动作。

经行时你也可以觉知看到、听到、想到、嗅到、触到或感受到的。

- 心觉知到什么？
- 心怎么了？
- 心里面在进行着什么？
- 里面是什么情况？平和吗？

要是能觉知到要停或要动的作意那很好，倘若能看到为什么你继续行走那就更好。

吃的禅修

吃的欲望和修行的欲望，哪一个应该比较强烈？

通常一开始用餐，贪婪就立刻渗进来。

先观察心，

急着要吃的欲望非常强烈。

伴随着这馋嘴的欲望是某种兴奋，着实急着要吃时，觉知通常非常薄弱或忘失。进食时你的心如何？它轻松吗？你得不断检查确保吃时不起贪念，欲望会相当明显，贪婪要吃的欲望会引起心感到一点紧绷。

心会计划着如何搭配盘中的食物，你会怎么吃？吃完了这口，接下来吃什么？心已经在盘算着下一口。除非你注意心在做什么，否则你会一直受贪婪摆布来思考和计划。

别太专注食物或盘子，吃饭时继续观察心，在进食时越观察越深入，看出心如何运作：

- 你以什么心态进食？
- 心觉得怎么样？
- 它轻松吗？它想吃吗？

心放轻松时，你可以观察到自己如何移动身体，比如，你可以观察到怎么拿餐具、接触、开口、咀嚼或把食物撕开。你也可以知道咸辣等不同的味道，你可以知

道任何或所有部分。

难道你无法观察到喜欢和不喜欢什么食物吗？饥饿和欲望是否一样？饥饿发生在身上，欲望发生在心中，是思想的运作。有时贪嘴的欲望和身体饥饿的感受相互影响，你只需如实观察这一切。

日常活动的禅修

禅修不止是坐禅，你怎么起身下座进行日常生活？请保持觉知下座。从坐禅转换到不同的日常活动，请别忘记这点：保持觉知！

一日当中，不管是坐着、站着、吃东西、走路或进行其他日常活动，都应该保持连绵不绝的觉知，令恶念难以侵入。

你在上下楼梯、把钥匙插入锁头，开关门时，可以觉知内心正在做什么，你是头还是脚先进房间？在这些日常活动中，你得观察自己。你回到房间时做什么？是否把披肩随手丢在床上？在房内时尽量继续观察自己，你可以从各种进行着的事务中学习，每一刻都是禅修的好时刻。

在日常生活中尽量观察所有的活动，

从刷牙洗脸、梳头到换衣服。

尝试纤悉无遗地观察这一切活动。

在开始阶段，你主要会观察到身体的活动，这无所谓，不过记得要经常检查内心，因为禅修的心比身体重要。你应该对眼前的一切，包括手头的工作兴致勃勃，知道身心当下的所有变化。

看看你上床睡觉和入眠时能觉知到什么，你醒过来时，可以觉知到迷糊感或要继续睡觉，这些都是禅修。

- 你醒来的那一刻觉知到什么？
- 身体仰卧还是俯卧？
- 身体怎么了？
- 心怎么了？

这样应用智力和智慧，不断磨砺使之更锐利，对禅修的过程以及正在做的事保持兴趣，同时问这类问题：

- 这是什么？
- 发生了什么？
- 为什么会发生？

当你思考自己的修行，以及自己正在怎么修，会使心充满善念，恶念难以生起。禅修是磨利觉知、培养心的定力和智慧的工作。你可以思考这些问题：

- 我正在做什么？
- 我怎么禅修？
- 我正确地修行吗？
- 我的修行要如何深入？

初学时，为了掌握禅修的技巧你或许会有点累，然

而一旦你知道如何以正确的心态修行，身心就会变得祥和。

疼痛

遇到一点点不舒服就立刻改变姿势是贪在作怪！另一方面，决心拼命保持不动有可能是嗔的作用。

当然，没有人会喜欢这些疼痛、剧痛、隐痛、痒等，观察疼痛时嗔自然会在心中生起。现在你可以认清这些反应，避免堕入立刻改变姿势或不惜代价坚持姿势不动的极端。

假如你以嗔心持续觉知这些疼痛，算是禅修吗？比如，你生气某个人时，心想着他的样子情况会如何？同样的，如果心以嗔观察，疼痛将会加剧。

只要有疼痛，心自然会吸引过去注意，但现在它不是受喜悦的经验吸引，而是受不要的经验吸引！

遭遇这种情况你可以怎么做？疼痛相当剧烈时，请先别观察疼痛，内心抗拒时不要直接观痛。先检查心：你怎么看待这疼痛？内心有什么想法？

心会生起跟这疼痛有关的念头，会受这疼痛抑制，感到紧绷，这个不舒适令它难受，你就尝试同时观察身体的这个感受，以及心因此而引发的感受。

你把注意力从疼痛转向心之后，
就可以抱持一种“随它去”的心态。

心对疼痛的态度可以变成“它自己会过去，或许会持续一阵子吧。我能够观多少就观多少，不能如此观下去的时候才改变姿势”。

所以，疼痛生起时观察心，心会有些许不适，它觉得疼痛不好过。憎恨心则使情况更恶劣，让疼痛似乎剧烈、厉害或密集。实际情况或许没那么糟，假设没有嗔心，那只是微细的感觉，疼痛会变得不那么强烈，甚至开始时的那个“疼痛”的概念会消失。

简单地说，当我们无法忍受时才稍微退一步，是有智慧的做法。一有疼痛就逃避的话根本无智慧可言，唯一令贪满足的是改变姿势，嗔则会对改变姿势不满，而只有智慧如其本然地认知每一件事。

所以，在你不能忍受疼痛时才这样做，退后一步，放松，换姿势。还有，调整姿势时，以觉知来调整——这是禅修的一部分。

佛陀从未教导我们禅修时不动，有需要调整姿势时就调整，不需要改变姿势就别动。身体的疼痛变得异常剧烈时，勉强自己硬撑是没有智慧的做法。

慢慢地，你可以延长禅坐的时间，你会发现自己能越坐越久。一旦心清晰和清凉——同时有正确的心

态——你可以观察你要观的对象。

这轻松的心，观看之前所谓的“疼痛”时，不再认为它疼痛。现在，心明白了这点，它自然会接受。

感受

只要有心，就会有某种心的感受：乐受、苦受或舍受；只要有身，就会有不适、疼痛或疾病。

哪个比较重要：

令感受消失或

了解感受？

那么，克服感受是什么意思？心没有贪嗔，以觉知+智慧应对，你就克服了感受。我的理解是：不管身体发生什么，心没有不愉快(domanassa)或愉快(somanassa)，心处于舍心和智慧中，这就是所谓的克服感受。

尽管我们说要了解对象，然而通常在面对不愉悦的对象会有种排斥感，想要它消失，我们要负面的东西尽快离去，我们努力把它停息；至于正面的东西浮现时，我们则尽力延长它。这样做与佛法相应吗？

你的工作是认清
感觉就只是感觉，
这个感觉不是个人的，它没有实体，
它也与“你”无关。

你修行是为了让这类明了和智慧生起，你觉悟到没有什么是个人的时，就不会再为此无事生非，唯有在你把感受当作是“你的”时才有问题产生。所以，感受生起时，认清潜在的心态。你修行的目的是为了要明了。

愤怒是愤怒，它就只是法的一个性质

雪悟敏老禅师过去常常问：“你的愤怒有多大——像拳头那么大或者像球那么大？”中国人的怒气是否比印度人的怒气盛？没有说哪个比较盛，因为它们都一样！愤怒就是愤怒。

我们总是把别人的愤怒归类为“他们的愤怒”，把内在的愤怒归类为“我的愤怒”，这是不正见。我们禅修是为了了解这些烦恼的本质，当我们把这些烦恼当作是自己的，就无法从中学习。

嗔和贪有各自的特性：嗔粗暴，有破坏毁灭的性质；贪呢，有抓取和纠缠的性质，贪不肯放下。

在修行的道路上，禅修境界时好时坏是心的自然规律。观念和知见不正，贪嗔就会搅和进来；拥有正见，

智慧就会生起。

修行困难之处在于没有掌握正确的基本资料，又不明白心的本质。道理不透彻，修行肯定要面对问题，唯有具备了真正的知见才能顺利上路。

细水长流地用功

我们要的
是经由念念相续不断努力
自然培育的觉知。

我们的修行不是一次性消耗大量精力，拼命用功，待疲惫时就松懈下来，等精力恢复，从昏沉中清醒过来之后又再开始修觉知。这样不稳定的修行，觉知不可能成片。

请用功修行使觉知持续不断，觉知打成一片时，心就能看到整个现象前后的关系，不必强迫它，心也会开始看清因果。

就只是用功觉知当下发生的事情，又觉知接下来的又是什么事情。修行就只是这个工作，没有别的！持之以恒地用功，你会培养出一种坚韧不拔的精神和自信。

不相信我的话你自己试试看，你亲自证到这点时快乐就会生起。这快乐从哪里来？——从了知中来。

觉知获得动力

心中的念与定孱弱而烦恼炽盛时，不管你怎么努力都无法看清真相。觉知没有持续的话，心会看到一部分遗漏一部分，然后又看到接下来的某部分。

试想看，假使你看电视连续集错过了几集，你能明白整个故事吗？觉知无法连贯就难以有完整的画面，这一来智慧就没有机会培养起来。这是为何我一再强调觉知要连绵不绝。

你唯有用功持续觉知，
动力才有机会酝酿起来。

觉知变得有力时，心会觉知更多东西，接着觉知会自行得到动力。此时你不必再努力觉知更多对象。

觉知的重要

你开始禅修之后，念、定和智慧就显现出来。好好珍惜内心这些善的品质。觉知为什么重要？觉知消除了什么？——觉知消除和替代了不觉。

我们禅修是为了明白烦恼，我们要觉知生起的烦恼是自然法则。善的是自然则，不善的同样也是法性自然法则。

我们修行为了
得到正确的心态、
了解法性
以及熄灭烦恼。

更多的问题……

你的心态怎么样？是否正确？

- 你对当下这一刻感兴趣吗？
- 你想要什么吗？
- 心轻松吗？
- 你用多少精力？
- 心对感受到的经验有什么看法？

你现在是否觉知？

- 觉知时你觉得如何？不觉知时你又觉得如何？觉知与不觉两者有什么不同？
- 假如你觉知，这觉知有多敏锐？为什么它强或弱？
- 觉知持续吗？
- 当下这一刻的觉知，让你明白些什么？
- 保持觉知有什么好处？

心对感受到的经验有什么反应？

- 为何心反应或不反应？

· 你注意到对象时有什么感受？

现在有烦恼吗？

· 为何它生起？

· 为何它消失？

心知道什么？

心在做什么？

你对自己的修行有什么看法？



禅修概要

简单地说，念住禅不是停止正在发生的现象，而是了解这过程的真相或本质。唯有远离贪嗔，清晰看到心的功能如何运作，智慧才会生起。

禅修概要

这一辑是我们从德嘉尼亚禅师的佛法讨论、早上开示，以及缅文佛法指导的蓝色小册子中筛选出来的杂录。

内容主要是禅师平时的思考、看法、建议和小型教案。由于是节选的短篇法语，不一定适合不熟悉禅师教学的读者，在此建议阅读时，先把目前受用的拿来应用，其余的留待他日参考。

能知是心的本性，因此每个人都拥有觉知的本性，我们修行是为了培养、加强和增长这觉知的功能。我们只需正确地修行，不强迫或集中专注，坚持不懈念念相续无间地修行，觉知的动力和敏锐度会自然增长，这就是正精进。

有觉知的心跟没有觉知的心两者天悬地隔。通过用力专注得来的觉知只能维持一小段时间；经由持续不断修行自然培养出来的觉知可以维持较长的时段，而且不会由于外在因缘的干扰轻易失去。

有些人计划来禅修中心拼命用功修行，以期在短时间内有所修证，这是贪在作怪！

禅修是细水长流的工作，需要一辈子没有间断地绵密用功，直至最终解脱。我们得学习如何熟练地跑这趟马拉松，尽量修习所有善的心行。

在这里我们没有给人“法的加持”，我们教导如何善巧地禅修，这是我所关注的。

在日常生活中，你无法强迫自己觉知，特别消耗精力的法门也难以修行。你来这里学习能在日常生活中用功的方法。

我们禅修时，有两样东西：正在发生的——对象；正在禅修的——心。如果你只注意正在发生的，忽略了心如何观察，那么当心对正在发生的起贪嗔时，你将无法觉知到。

你对心有兴趣，想更深入地了解它，同时注意那颗观察的心，你就会开始了解禅修。掌握纯熟的禅修技巧是一种智慧，比“得法”还重要，一旦你学会禅修，自然会“得法”。

仔细想一想：只要我们想看到什么或体验什么特定的对象，就表示还有贪存在。假使观察的心或禅修的心参杂着贪，我们就不能说自己正在禅修。

开始修行时，仅仅有觉知是不够的，你还得有其他助缘，例如：思维要怎么修行、知道身心当下的体验等。

内心充满善念时，就不会放纵在恶念中。因为心不能同时想两样东西，有了正思维，就不会有错误的思维，或迷失在妄念中。所以给心一份工作，要它去做！长时间念念相续地觉知，修行就能酝酿出动力来。

如果我们要在教育、生意、专业等领域成功，我们必须要有前进的动力。同样的，禅修也需要动力来成长。不过记住，这个动力不是由消耗大量精力来推动！

要是我们耗尽能量修行，最终将会是白费工夫。我们要的动力是从持之以恒，没有间断的禅修得来。

要花长得好，你得怎么种？你是否会说“这株花长得很慢”，把它拔高些？当然不会！任何做过园艺活的人都知道，你只需适当地浇水施肥，花自己会成长，你无法强迫它长大。你能做的是提供一切适合那株花成长的外在条件。

禅修也一样！你找出一切增进禅修的助缘，然后提供这些因缘，这是我要求你们持续不断修行的原因，觉知获得动力之后，即使你不要它，它也会在那里，所以你要一整天稳定地修行。

大部分修行者都知道应该精进用功修行，然而，没有几个清楚怎么精进用功。

许多修行者努力地专注于一个禅修对象上。其实，我们修行是为了正确地了解对象的本质，修行时除了用功，我们还需要有觉知和智力一起了解对象，唯其如此心才会领悟。

我们说要精进时，并不是用力集中专注的精进；我们要的是坚持不懈的精进，正精进是应用知识、正确的心态和智慧来用功。

禅修是：

- 对象生起时认清它们；
- 在这颗观察的心修习智慧。

念住禅的修行不消灭对象，我们禅修不是为了消除对象，也不是依据先入为主的禅修理念，尝试观到或创造出想要的境界。我们禅修是为了认清和了解当下生起的法的本质。

知道什么出错很重要，唯有发现什么是不对的，你才开始明白什么是对的。你可以从不喜欢的禅修状态中学习到许多东西，这些情况有可能是愉快或痛苦的，但你不要因此而断定它们障碍修行。

从佛法的观点而言，没有所谓的“坏的禅修”，一切就只是正在生起的法。所以保持觉知接受情况，你能觉知到正在发生的就已经很好了。

然而，人们注意正在发生的情况时，总是分别什么是“好”什么是“坏”，没完没了地兜圈子。

禅修没有必要控制你的动作，不必步行太慢或太快，只需按自然的步伐行走。在日常生活中自然地做你应该做的事，你是在学习和修行如何更好地注意和觉知当下正在发生的一切。

身体和心比较，哪个比较快？——心比较快！所以，你不必放慢动作，应当做的是锻炼加强心的功能，使它们自然敏锐有力。

我们可以不费力地看，不费力地听，不费力地嗅。同样的，我们可以自然地觉知，不用集中注意力，不须

应用强大的力量。一旦能自然地觉知，我们的工作就只是保持它长久如此。

事物生起时你看到它们，假如你不止看到一法，而是能看到一切法，这样的觉知岂不是更好吗？

内心充满无明时，即使要观察一个对象也困难。然而当觉知的能力与视野扩展了，心接收的功能会增强，可以接收不同感官的输入，觉知更多不同的对象。

眼前这一刻，六根门头有那么多生起的，要是你有能力尽量觉知更多的对象，这不是正念么？

在毗婆舍那的修行中，心能觉知更多的对象意味着念力加强。心有某个程度的智慧在觉知，无明比较难生起，这是觉知时要有智慧的原因。

修行熟练时，你应该能用六根中的任何一根禅修。

有些禅修者告诉我在日常生活中修行多么困难，因

为跟禅修中心比较，外面的世界有那么多对象。你认为他们说的对象是指什么？

没错，外面有更多概念性(paññatti)的对象，比如汽车、人、建筑物等，由于他们还不明白真实法(paramattha)之故，他们会注意这些。

这中心里的真实法跟外面的真实法没什么两样，在中心它们就只是六根门和对象，在外面的日常生活它们同样也只是六根门和对象。

再没有比把佛法应用在日常生活中更有趣了，由于不知道佛法的特性、重要和内在价值，人们在日常生活中不怎么应用佛法。

在外面真正修行的人知道佛法的珍贵难得，而有非修不可的感悟。

你得改变修行观：你不是回家去……你是回另一个禅修中心！把你的家想像成禅修中心。现在，你认为在这里经行跟在外面日常生活中的走路不一样。

在这里，你把保持觉知当作首要的事；在外面，你

满脑子都是“我的房子、我的家庭、我的家人”，有太多其他事物急着要处理。

所以，你得改变对家的看法，把家当作禅修中心一样看待时，修行会变得顺利。目前，你一回到家里，就把所有的俗事看成当务之急。

这主要是心态问题，你回去之后，不断检讨自己的心态、观念、思想以及内心深处的看法。你开始把家当作禅修中心时，修行就会上路。

在外面的生活，修布施的机会多得很，比如，驾车时有人要超车，你让路给他，难道这不是布施吗？还是说只有捐钱才算布施？让位置给人算不算？让出本来是自己得到的位子给别人也是一种布施。只要是给予就是修布施。

以前我在集市修行时，发现到人们并没有真正注意自己要去哪里，他们走路时只顾着想东西或算钱，许多人满怀心事走路，有的边走边想什么想得出了神了，老是撞到我身上来，有时几乎都把我撞倒了，哈哈！

我不得不保持觉知轻柔地挪开身体，一路闪避。这样做时，我发现自己开始喜欢上让路给人。

你有了觉知之后，会看到这些现象。微笑会有什么

效果？难道微笑不会让看到的人开心吗？一张愁眉苦脸的面孔还是一张微笑的面孔让人看来顺眼？

所以说，布施不止于钱财，即使是让位子给人也是一种布施。在你能力范围之内布施。

当然，这牵涉到心，假使心态是负面的，你什么也不想给；心是善的话，每当有人需要什么或要求什么时，你就比较容易施与。

我们修觉知，同时积善修心，当内心的各功能足够平衡和敏锐，让我们能觉知到某些对象时，我们就能觉知到它们，我们只可以觉知到能力范围以内的对象，不会因为想要看什么就能看到什么。

在修行中刻意用力不会加强觉知，这样做徒然消耗精力！惟有智慧与觉知结合，心力才会增强。以正确的心态和正见禅修，我们的心会提升，心的各项功能会增长，激发精进用功的善法欲(chanda)。

相反的，出于烦恼心态的修行会使身心弱下来；我们也会厌倦修行，最后也不想再修下去了。

为什么禅修者在外面的日常生活中不能与法相应，停止修行？为什么他们的道心会冷下来，无法坚持不懈地修行？

因为他们是来这里休息，不是来学习掌握增长知见的方法。来这里为了使心平静的人，达到追求的境界之后，修行就可能没有推动了。

另一方面，为了证悟真理的修行者，在还未彻底证悟之前，不会停下来。他掌握了如何修行以便了解实相的窍门之后，不管去哪儿都会继续照着修。

其实，心处于平稳境界，就是修择法的好时机。此时心能够以思慧修行，有能力研究和知道当下正在发生的情况。

要是我们在这个阶段不晓得如何进一步修行，贪心会潜入享受平静的境界，这正是许多修行者在做的！

我们修行修什么？难道是为了令心平静下来？还是为了证悟法的本质？在念住禅的修行，定不是最终的目标，而是附带效果。

实际上，我们深彻了解法性时，智慧本身就包含了定。

一般人禅修时习惯闭上眼睛，许多修行者禅修了一

段时间，还是不会在谈话、注视或看东西时修行，他们很少在这种情境下用功。

其实，开眼或闭眼都无所谓，关键在于心是善还是不善。

- 注视和看一样吗？
- 不注视你是否能看见？

禅修时问些问题，你的兴趣、发问和好奇心可以决定觉知视野的宽窄，假使你只问我们这里讨论的问题，那你就只能修到这些问题的范畴那个程度。

我早年修行时，听到人们谈及无常的本质，我自问：“有没有可能有东西是常的呢？”我尝试找出来，虽然可能有那么一样东西，但到目前为止我还未找到。

你只是等待和观察时，能更清楚地觉知能知的心与所知的对象，有觉知时你肯定知道有觉知，没有觉知时你也肯定知道自己失念。

禅修初阶是觉知主导，修行了一段时间，有了深刻的领悟之后，觉知和智慧同时生起。再后来，是由智慧

主导，要修到这个地步不简单。我们要修行觉知+智慧需要掌握许多资讯。

修行所为何事？我们修行是由于烦恼粗重。你就只是观察自己的心，不管什么生起，贪嗔是否已经存在？或者是觉知+智慧存在？不善心浮现时，心有什么感受？它经验到什么？这些经验是否让你不满、灰心？还是你可以如其本然地接受它们？

一直以错误的心态修行的话，将导致嗔心炽盛，最后丧失道心。

心态正确又有智慧，心就有可能如实地接受事物的本来面目。不过有一点要注意，智慧接受任何生起的法时，它拒绝不善法进入观察的心。

每次不善心生起时，持续观心的修行者会发现它们，乍看之下，不善的心念似乎非常多，如果修行者以错误的心态看待这情况，认为这个不善是他个人的不善，他会很痛苦。

配合正确的心态一起运作，觉知和智慧将逐渐成

长，此时如果能认出不善心，修行者会感到喜悦(pīti somanassa)。

打个比方：假使某个警察每次发生偷窃案时都能抓到小偷，他将很快升职；相反的，要是这个警察老是破不了案，那他恐怕会降职！

现在，这个小偷一直在偷东西！每次对象生起时你都会起烦恼吗？还是用智慧观察？以觉知+智慧来注意，否则，烦恼会掌控大局！

当你看出思想是思想时，心变得清明。心变得清明是由于有觉知，否则，心不会觉知到思想生起，它会昏昧不清。

要是你能观察思想就像观察呼吸般，把它当作觉知的对象，那么思想就不会是个问题。你或许听过别人说太多思想不好，无法入定。——不要依据对象作判断！

重点在于保持觉知，只要有觉知情况就很好，对象跟你无关。如果觉知敏锐，思想自己会减少，即便如此，所谓的减少也不过是表层的思想。

想着家里的事情或未办完的工作，这类思想主要都是表层的思想。这类思想减少了之后，你会看到更微细的思想，它们看来似乎非常之多，在微细的层次，你看

到满脑子的思想！它们似乎比以前更多。

心从你醒来的那一刻就不停讲话，讲到你入睡为止，有时还讲得挺大声。它醒来第一件事讲什么？——“我要上厕所”，哈哈！

其实，这类思想惟有在念力与定力强的情况下才看得到。心给东西命名、分别、辨识文字或数字、讲话、诠释意义。

念力弱时，你无法看到心每一次与对象接触的运作，当念与定强时，你才看到这些微细的思想。念头非常之多，而且速度快得不得了。

这些内心的对话背后有某些观念在运作，贪以某种形式说话，嗔以另一种形式说话，你都可以认出它们。

在开始阶段，你把内容情节当作观察的对象。进一步，你把念头当作对象，不再关注情节。你看到这些念头的本质，把念头当作对象来觉知。

我们不会因为想要得到某些东西就能得到，也不会仅仅因为用什么方法要得到它就得到。我们惟有依据因缘的具足与否，或者修行下了多少工夫而获得应得的。

明白了这点，有所求、有所证的欲望会逐渐淡化，取而代之的是善法欲——发心通过禅修来修这个因缘，

使之圆满。

你们这些求法的，是否曾思考过所谓的“佛法”究竟是什么？

要观心并不容易，即使你能观到心，领悟也不容易生起，而烦恼则更难以了解，你一定要一直对这颗心保持兴趣，持续不断地了解它。

这里最重要的因素是正确的心态：一切正在发生的皆是自然法，皆是知道或观察的对象。

一旦有了正见和正确的心态，就念念相续地觉知，不要介入对象！让正在发生的自行发生，因为这当中与“你”无关。通过动力，觉知会扩展，智慧肯定会随之而来。

观察心变得有力和有智慧之后，它开始看出烦恼的各种伎俩变化。无始以来，心一直都是烦恼的地盘，它们策划好所有的切入点，初萌芽的智慧还不足以跟包围着它团团转的烦恼对抗。

不必沮丧，只要保持觉知，你就能从每一次经验中

学习了解。

大部分人把注意力放在概念法上，受无明覆盖的心无法辨认真实法。念知道对象的生起或发生，但惟有智慧才可以穿透正在发生着事物，直击核心，明了它的本质。

所以好好思考一下：假设我们没有正见，修行不注重了解烦恼，掌握技巧削弱它们，而是注重在强而专注的定力——我们有可能创造出任何内心向往的境界！有了高深的定力，我们能创造出任何东西，甚至是涅槃这个概念。这是为何我对这类定力有所保留，它可以创造出任何它想要的东西！

追随内容情节的话，你就只能抓到概念，过去与未来仅仅存在情节里。正在生起的法它的本质是心，心的生起在当下，所以思想时你知道有思想，那就表示觉知已经在运作了。

你看到念头时不要立刻理所当然地认为心在躁动，心会有觉知是因为它有某个程度的平静，惟有失念了你

才可以说心不平静，只要心能觉知思想，那就表示有某个程度的定力。

心有能力，同时也会创造出各种东西，要是它不曾见过心非常微细的层次，它会相信自己创造出来的东西。

在这里我要讲解一下想蕴和智慧如何运作：你听到声音时，这里假设心已经把声音当作对象。你一听到声音，心就把它诠释成鸟声、铃声或蟋蟀声，对不对？

想蕴(sañña)诠释声音，赋予意义，而智慧（般若）则知道声音是声音。你以为这是个有前后次序的过程吗？不是的，所有的作用是一整体，在同一时间发生。

你能看到心不同的功能如此运作时，就可以同时看到许多东西，你不必把声音和它的意义分开来修，它们一起生起，而且心也知道这点。

我们是不是要消灭概念？不是！记住，在这里我们的修行不是要消除概念，我们只是减少把概念当作禅修对象，但是我们需要概念。

没有概念，我们甚至无法上下楼梯，上下楼梯时想蕴已经记住每一级的距离，只要给我们习惯了的楼梯每一级加高几寸，你会摔下来！我们要做的是多注意真实法。

每当与对象接触，想蕴就负责记忆的工作。所以，我们一与对象接触，认知就已经存在，诠释是心自然功能的一部分，我们怎么可能去消除它呢？

有些修行者尝试把声音标记为“声音”、“声音”、“声音”，如果集中专注力，这是可以做到的。这样做时，“小鸟”、“蟋蟀”这类概念会完全消失，他们以为这样做就能活在当下。

其实，失去对对象的一切认知并不是活在当下，相反的，这样做使智慧在那一刻完全不可能生起！

修行时纯粹以“看、看”，“听、听”方式禅修的人，离开禅修中心之后根本无法继续修行。为什么？——我们需要想蕴。

难道我们卖东西时不必知道价格吗？不用概念你要怎么回答问题？听人家说话却全然不知到说话的内容，要怎么回应？佛法不是这个样子的！

我们知道识蕴，知道行蕴、受蕴，可是我们或许不清楚想蕴如何运作，没几个人清楚想蕴的运作。举个例子，我们初次与某人见面，隔天再相遇时，会忘记他吗？你怎么会记得？你能够记得是想蕴的作用。假使你

观察心的运作，就会明白和清楚这点。

如果你专注于一个对象，使心不思想，那么，与这个对象相关的概念就无法联系起来。这样做基本上是尝试停止自然现象的发生，停止想蕴的运作。

在无法思想的情况当中没有智慧！没有诠释意义是由于想蕴被压抑，结果将导致我们无法了解心、对象或心与对象，我们也无法了解因果关系。虽然此时贪嗔无法介入，但是痴呢？——整个都是痴！

所以，观察时不要把五蕴分割开来，你可以看它们各自如何运作。这就好像你把一家餐馆的屋顶掀开，从上面窥视内部，你会看到老板坐在柜台，侍者四处走动服务，顾客在用餐，厨师在厨房煮炒。

他们是否等一个人做完了工，另一个人才接着开始自己的工作？不是的！他们同时工作。五蕴也是如此。

简单地说，念住禅不是停止正在发生的现象，而是了解这过程的真相或本质。有些人看到许多概念冒起时企图停止或切断过程，这么做智慧不能生起。唯有远离贪嗔，清晰看到心的功能如何运作，智慧才会生起。

修行多了，你就能看到对象，看到心有什么感受、如何反应、如何运作。在开始阶段，你会轮番看到对象和心，一下看到对象，一下看到心……

你禅修的方式必须随着修行层次的改变而改变，你在中学时难道还像小学那样读书吗？大学时的读书方法

是否和中学的一样？进入研究所之后呢？你看字的方式肯定不同，看到“小猫”这个字立刻就认出来，不必像小朋友学字般念“小—猫”吧。

同样的，你的禅修方式必须随着心中智慧的增长而提升，不必四处“小—猫”、“小—猫”地标签，对到对象就知道了嘛。

目前我看到禅修者第一次来禅修，他们以某个禅修对象起修，下一次他们再来禅修，依然以那个对象开始。当你可以看到对象、心的感受、能知的心，这几个一起运作时，你还需要回到那个层次开始吗？

禅修者：我们还修不到那个境界。

为什么修不到？因为这个境界需要觉知能持续不断、有动力。觉知不连贯就没有动力，智慧就无法增长。

心的工作是知道对象是对象、心是心，以及它们如何运作。这个智慧有力之后，你的禅修就不再像之前一般，它看一眼就了然于胸。

我的老师经常说，不要把经验或对象标上某种性质的标签，而是内心清楚这些性质。如果我们想着这些性质，我们会看着对象，然后想“这是无常”、“这是

苦”或“这是无我”，修行者总是喜欢把他们那一丁点经验标上无常、苦、无我的性质。

实际上，当因缘具足时，心会在一刹那间清楚见到存在的本质——无常、苦、无我，观智(nāṇa)如水晶般清澈浮现，没有人能动摇。这些观智不从思想中来。

真的，“我”就只是个观念、信仰罢了，你得聆听这个道理，然后亲自去领悟。你体验到这点，知见就会显现出来。我无法预先告诉你，惟有在你体验到之后才能指出来。此时你的了解会清晰，在之前都只是知识。

禅修者常说心跑到外面去了，或者他们在禅修中心而思想却飘向家里或家人去了。心的本质不会有“跑到外面”、“来这里”或“回家”。

实际的情况是，对家的思想和记忆在心中浮现，然后灭去。你一开始就得以正确的观念看待心——心不会“出外”或“跑出去”。

假使你认为心会跑出去，那你就需要花费很大的力气把它“带回来”，这太累人了！

另外，这个——心会“出去”，得把它“带回来”——错误的看法，也表示心的本性是一个永恒的存在，事实并非如此。

心的本质只不过是生起或发生罢了，正确的知见是念头只不过依据它们的本性生起。唯有通过正见领悟心只是生起、生起，不断地生起，智慧才能明了无常的本质。

经验到生灭跟领悟生灭，两者相差太远了！在领悟生灭之前，修行者可能经验过非常、非常多次的生灭。我们要的是明了和智慧。

修行者喜欢依照别人的说法来附会自己的经验，然后立刻认为“我看到无常了”。这类智慧不够全面的想法把前进的道路堵死，使得修行者的了解难以更深入。这会是真正的悟吗？

要注意，烦恼也可以看到灭去，比如，吃饭时贪婪心可以看到灭去，结果呢？要吃更多！所以，我们可否一看到生灭就说是“无常”？这个例子告诉你，贪也可以看到灭去。

你看到一点什么之后，请别断定自己已经明了生灭的本质，内心的这个确信把心扉关闭，使你无法看到更多。体验过许多多次的生灭之后，真正的领悟会在内

心生起。你当务之急是修习觉知和正见。

实际上，同样的体验不会一再重复，当下这一刻，这个经验就只发生一次。你之所以会认为某个经验重复发生，是因为内心把过去经验的记忆添加到目前这个经验来。

这些都是概念的作用，真实法永远是新的，此时生起的经验就只发生一次。你的工作就是经验一生起，就去知道它。

比如，有只蚊子叮你一口，你能忍受吗？可以。假使两只蚊子叮你呢？你受不了！因为你现在想，“噢，很多蚊子啊！”，“很多”、“很久”这些全都是概念。

比体验更重要的是明白这个体验，惟有观察的人会领悟这点。你以这类问题开始：这是什么？发生了什么？为什么会发生？

没有这类观察的智慧，是否能明了呢？毗婆舍那的修行是以智力和智慧培养更多的智慧。什么是对象、什

么是心？你是否非常清楚知道这点？修行时你得认清这些，这是你要以开放、探究的心来追问、调查的东西。

心平静时择法，你的明了会更清晰。你只是要觉知一个对象吗？同一时间你可以觉知多少对象？对象是否在六根门头生起？你试观察看。

假设你全神觉知鼻端，忽略其余一切，你是否可说自己整个活在当下？惟有觉知当下的名色，你才能说自己真正活在当下。

你抓到一个，漏掉其余九十九个，算是觉知吗？仔细思考一下。当你能觉知许多东西和过程时，才能说是在觉知。

有人说很难保持觉知，其实保持觉知并不那么困难，他们是因为无法觉知所要的对象，而认为觉知很难。

你可以对任何生起的对象觉知，对象并不重要，心中有觉知，以及学习保持觉知比对象重要。那么，你要怎么帮助觉知成长？你可以这么做：

- 把修行技巧锻炼纯熟；
- 知道怎么保持修行不退；
- 知道怎么在禅修中提升。

以上这些是智慧的表现。

我们无时无刻不接触对象，当心的觉知、定、智慧强大时，烦恼就无从生起。你的工作是努力用功，加强内心觉知、定和慧的功能。

你是渴望得到佛法，还是想要学习如何修行佛法？贪婪的心只追求最终的结果——佛法。另一方面，善巧和正确的修行，则增长自信、信心和智慧。

你求法但却得不到法，问题出在哪里？因为你的所作所为偏离了正道，整个修行有缺失和不足，不够全面，也就是说你对修行的窍门还掌握不足。修行技巧的智慧具足了，佛法的知见自然随之而来。

要是你真正下了工夫却看不到相应的效果，那么问问题、调查、探索哪里出了偏差，同时向有经验的老师请教。这是要禅修上轨道的方法。

有些禅修者告诉我，当他们打呵欠、吞口水或摆动身体时，他们的三摩地就散掉了。这算是哪门子三摩地？如果那么容易受干扰，心怎么能说是得定，这是体验到喜欢境界而生起的相似三摩地。

任何经验浮现皆能自然觉知到的人，或者是以智慧觉知一切的人，他们的三摩地有力、稳定而且成片。不管有没有觉知，心都会运作，没有觉知，心就听从烦恼的命令；有觉知+智慧，心就遵照智慧行事。

有个禅修者回忆说，吃饭时他以为自己在觉知，用餐完毕了，才惊觉自己吃时充满了贪念。

思考一下：为什么他尽管失念，但却认为自己是在觉知？心当时怎么了？——因为他没有持续检查内心的情况，他只是注意进食的过程，而且他也没有注意禅修的心。

有个禅修者说：“每当我注意到其他人贪婪地用

餐、没有觉知时，我变得更觉知，念力反而增强了。”

睿智的人会利用面对的境界来修行念、定和智慧；没有智慧的人碰到同样的情况时，只会以嗔心反应。

每当见色闻声，接触任何境界都以觉知+智慧应对，我们对法的体悟就会不断加深。最重要的是，觉知+智慧随时都准备好应对任何状况。

法性存在一切时中、一切处所，我们的责任是好好照顾、培养这颗能觉察法性的心。

你怎么睡觉？我不是问你仰卧、俯卧还是侧卧，我是问你的心。你睡觉时是否什么都不管了？想东西？有觉知吗？

有时候，我喜欢像我的老师以前经常问我的那样问：“你入睡前最后一刻觉知的是什么？”或“你醒来那一刻觉知到的是什么？”

这意味着你应该如何修行——除了睡眠的时段，从醒来的那一刻到入睡的那一刻，每一刹那都是禅修的时刻。

你醒来时是否意识到自己醒来了？你什么时候意识到自己醒来？当时你确实知道吗？

每个修行者当然都会睡醒，但是他们没有意识到自

已醒了过来，许多人还未意识到自己已经醒了就开始在房间里忙起来，他们还未提起觉知。有些人意识到自己睡醒，随即又忘记，他们在抵达禅堂时才再次觉知。

这里有个建议：一旦你醒来，先什么都别做，焦谛卡禅师(Sayadaw U Jotika)提出一个点子，先观照吸气呼吸四五分钟，心会变得比较警觉。

这样做时确保不要太轻柔，否则你会再度睡着！然后，保持觉知起身、步行或做你要做的。只要有念力，你觉知什么都无所谓。

你要觉知连绵不绝，可不能像中彩票那般靠运气，这惟有因缘具足了才能做到。万一你发现觉知失去了动力，首先是接受这个事实：一切皆法尔如此，你不是惟一遭遇这个情况的人。

接着，检查原因。你经历过多次觉知动力的起起落落之后，就会开始看出内心加强觉知持续的因缘，以及破坏动力的因缘。

一般人通常在不适或遭遇苦难时才清醒和警觉，一

一旦安逸了他们就不再关注。不幸的是，我们不能只在出问题时才开始修行，这是为何佛陀再三嘱咐我们精进不放逸。

佛陀不会无端端要我们不停地修行，他是看透了无明所以才会如此教导。你只需试试看停止禅修一阵子，就会看到烦恼的力量。

要是智慧停顿下来，一大帮的烦恼就会涌进来，覆盖所有的东西。我说不能中辍、“永不放弃”，就是这个道理。

动力要嘛在智慧这边，要嘛在烦恼那边，智慧的动力即使是稍微停下，你都得花大工夫重新来过，要再开始并不容易，所以修行不能中辍。想象经常如此的后果。

你以觉知+智慧观察时，会开心和充满乐趣吗？

我们修行佛法，身心就会安乐。身心不适的话，观智无法在禅修的心生起。

有位禅修者持续觉知十五分钟，他对这期间所见到的留下深刻的印象。大部分人通常都沉浸或迷失在妄想中，要是我们能持续觉知即使只是十五二十分钟，也会为在这短时间内的发现感到惊叹不已。你自己试试看。

你想听我说法，不想听禅堂中的小鸟鸣叫，你会想“噢，它们吵死了！”。我的说话是一个声音，小鸟鸣叫是另一个声音，有正确知识的人会利用任何一个修念、定和智慧；没有这类知识的人会由于这些声音而长烦恼。

与其弄清楚声音的来源，不如把它们当作禅修对象。你觉知这些声音时，也觉知能知道这声音的心。念力在觉知什么？它觉知对象。你可以待在觉知这边，也

可以同时观察对象和能知的心。

人们遭受身心的痛苦时，他们对痛苦没兴趣，也不从中学习，他们一心只想逃离痛苦。

坐禅疼痛时，你会看到心要换姿势减轻疼痛，为何心如此反应？这个反应弱下来时，心会怎么看待对象？

你必须从不同角度观察心对疼痛的反应，同时观察这个反应以及和它相关的各种现象：思想和感受有什么关联，幕后的看法以及潜伏着的心态怎么通过思想显现出来？

即使对一个对象有一丝的不满，那个喋喋不休的心会改变它的音调。

你可以真正了解这颗喋喋不休的心，你从早到晚都可以看到内心的对话，不必停止讲话或停止思想，你是要如实知这颗心，不是要消灭什么。

只要智慧稍微抬头，烦恼就会把它捶下去，你稍微有一点理解，心就立刻唠叨“我知道、我知道”。

假使你要看这制约的力量，只需看内心在说“我知道、我知道”的习性：智慧一明白些什么，思想就跟在后面“我知道”。所以，你怎么能用那智慧？

所以我警告：不要轻视烦恼，我们实在不知道到底它们有多少和多强！智慧惟有一再地浮现才有机会增长。

不要高估自己，你通常处于哪一种情况：明了领悟，还是迷惑不解？

觉知不会解决问题，智慧才会想办法解决问题。觉知的工作是知道正在发生的，单单是这样无法停止粗重的烦恼，惟有智慧有能力完成这个任务。

无明把大门打开，让所有的烦恼一窝蜂涌进来。

心一喜欢或讨厌某个对象，它就不能如实观察这个对象，不再如法地观察。心受贪驱使，对象就变成贪的对象；心受嗔驱使，对象就成了嗔的对象。此时心再也无法如其本然地观察或觉知对象。

戴上蓝色眼镜，我们看什么都是蓝色，这一来就看不到东西的本来样子。所以，我们得先检查自己的眼镜或检查我们怎么观察。

有个禅修者不满意某个人做的事，他问道“他为什么这样做？”。首先，比较重要的是弄清楚为什么这个禅修者会问这个问题。

观察愤怒或嗔可以生起对它们的了解，修行法念住和心念住，一切观察到的（例如愤怒）都是禅修对象。

我们说心中不应该有烦恼时，是指观察的心不应该有烦恼。还未证悟的凡夫，内心不可能阻止烦恼生起。

但是，观察的心如果知道怎么观察，就可以保持善

的心行，不起烦恼。观察心保持正确的态度又没烦恼的话，心会平静清凉，这时智慧就有机会开展。

你需要深刻地了解愤怒，要做到这点，念、定和慧必须茁壮起来，足以在每次愤怒生起时观察和了解。

你要知道愤怒的本质，以及与之相关的一切：这个烦恼浮现时，身体会有发生什么，心又会发生什么？哪类念头会冒出来？愤怒的本质是什么？

你——心——是独立的观察者，每当愤怒生起时，你从旁研究愤怒，把愤怒看作是法的本质，不是你的愤怒或你在愤怒。愤怒有哪些特性？它怎么起作用？心里面发生了什么？受愤怒驱策的心怎么思想？

你每次都小心研究和了解，哪怕最微细的过程都不放过。要是每次烦恼一冒头你就如此观察，它们连抬头都没机会，更别说增长了。

不用说，整个情节肯定相当粗略，你可能无法在愤怒刚发作时看清它微细的状态。直到心培养强大的念、定和智慧之后，你才可以在愤怒一生起时看到它。

你能做到完整无缺地观察愤怒，从开始至结束的整个过程都清楚，就可以说明白愤怒的本质了。

我们一定要彻底了解有多少烦恼在折磨、虐待我们。烦恼生起一次、两次、三次……我们就是没学到东西，我们还未从中汲取足够的教训。

烦恼一来，我们就把它们当贵宾迎接入门，茶水招待，对不对？只需反省一下我们那些诱发愤怒的念头，就晓得事实如何。

我们待到再也无法忍受这些烦恼时，才会向善心求救。

一有烦恼生起，我们就是喜欢把它喂养壮大，我们不要炽热，却把汽油倒到火上，我们本该浇水，可是却只有一小枝小朋友泼水节用的玩具水枪。

没有足够的智慧，人们努力用定力压抑烦恼。

有两个方法让烦恼离去：

- 1、你觉知烦恼，它会离去；
- 2、对烦恼生起领悟。

你觉知烦恼，把它当作对象，它在觉知的力量之下消散；另一个方法是你了知它的本质，它也消失，就像光明取代黑暗那样。

有些观念潜伏着，根植在内心深处，只有在你接触到不同的经验时才浮现出来。面对那些经验时，心受某些潜伏着的观念驱役，开始说话。

这种长久存在的观念，惟有深刻的体悟才能明白到这个层次，要是之前曾经根深蒂固地执着这些观念，那么，目前的了解和智慧的能力，只能掌握它的状态，却不足以令它消失。

面对境界时，哪个比较强：烦恼还是智慧？在你无意识间介入的烦恼相当有力，通常你看不到它，它深深进入内心。它盘踞里面那么久了，发动起来影响力有多大？

在新加坡的一个禅修中，我问道：“你们现在谈论佛法，内心有多少的贪？”那些禅修者检查他们的心，找不到有什么是他们当下想要的。我提醒说是某些非常

强烈，而他们又看不到的东西。

我说的是哪类贪染？——执着希望禅修以及其他的事情顺利进行。有可能看到这类贪染吗？这个答案出乎他们意料之外！要是我们的讨论到此为止，他们会有矛盾。

这类已经跟随我们一辈子的影响力非常强，它们不在表层，而是埋藏在我们的潜意识里面。

它们称作随眠(anusaya)，这类烦恼只在某种情况下浮现，仅仅是毗婆舍那智(vipassanā ñāṇa)无法进入这么深的层次，要力量非常强的道智(maggañāṇa)才能解决它。

我说你应该“收集数据”时，指的是什么？这是指每次发生什么时你就得观察。嗔心有不同的方式显现，假使每一次它出现你都保持觉知，耐心等待和观察，那你就是在收集数据。

像嗔之类的烦恼，有时非常强烈，有时却微弱，是什么原因呢？惟有数据收集齐全了，你才有可能明白。

你认为某些东西是“好”或“坏”吗？还是你真正明白某些东西的好坏？真正的明白否定你曾经认为是好或坏的，真正明白了你就只是如其本然地接受每一件事物，明了也会消除对事物的错误知见。

人们健康时总是充满无明，惟有生病了才会开始留心。

疼痛（对象）消失与否并不重要，你要了解的是疼痛发生时，身心变化的现象。

你应该做的是明了昏沉的本质，而不是尝试消除它，这是两种不同的动机：要是你排斥昏沉，它会慢慢越加沉重，你可能会睡过去。然而，如果你对昏沉感兴趣，心会再次提起来。

昏沉有许多原因，以下是其中几项：

1、你吃太多了，在打瞌睡；

- 2、你对禅修没兴趣，感到沉闷；
 - 3、你养成了习惯，一闭上眼睛就昏沉。
- 要对当下正在发生的感兴趣！

禅修者总是告诉我什么“好”的或“坏”的，不然他们就跑来问我，他们的境界好不好。

请不要断定某个境界是“好”或“坏”，惟有当这个经验能让你更深入了解它的本质、因果、善恶，还有它的价值，你才能说它好。

请省思这个：有什么对象是值得贪或嗔的吗？你是否真的看清贪嗔痴，以及它们的亲戚都是不善心境？你真的明白念、定、慧、慈、悲、喜和舍是善的心境？你要是想明白，请以觉知+智慧学习以上的这些。

善有能力摧毁心中的不善，反之亦然。这是为何你需要努力修一切善行，包括善语以及以善心做事。然而

这当中，最高尚、最有意义的善行是以智慧处事。

我们的行为以觉知+智慧为主导，心就知道如何善巧地待人处世，自利利他。强大的烦恼只顾自身的利益，例如，我要这个、我要成功等等。智慧则相反，同一东西，智慧与无明看待的角度南辕北辙。

假使我们只注意对象，我们对整体情况将一知半解，了解不会透彻，这是扩展觉知之所以重要的原因。

我们必须扩展觉知的范围，包含对象、观察心、感受等等。我们以耐心思慧、等待和观察来扩展觉知范围。不要靠集中专注力于对象上，期望看到什么来扩展觉知。

作为观察者，智慧会站一旁，超然于整个过程之外。另一方面，以集中专注力观察，就会有粘着对象的感受，结果导致觉知的范围非常狭隘。这是我提醒你们不要集中专注力和用力的原因。

相对于对象，我们放更多注意力在观察心上。心对这个对象会以烦恼反应吗？如果对象是烦恼，我们得特别注意禅修的心，看它是否也有烦恼。

这个世间，只有心和对象。

你太过专注将看不到心，集中专注时，你会应用到例如“距离”和“空间”等概念。你要集中专注什么，集中专注哪里来看这颗心？

通过集中专注，你只能看到对象那一边；惟有等待和观察，你才能观察心的运作。

你张开眼睛时，是否意识到“看”这个视觉经验呢？去看和看有什么不同？去看需要把注意力导向外面的对象，仅仅是看则不必应用到这类力量。

看就只是看，看属于善还是不善？两者皆不是！不过，要是看时没有觉知+智慧，不善心就有许多机会冒出来。

禅修就是面对一切生起时，修习正确的心态、正确的注意力，还有培养念、定和般若。

你要在日常生活中修行的话，禅修时养成开眼睛的习惯，也就是说，你能以任何对到的对象熟练地修行和

观察。

不管看东西或听声音，心都以同样的方式运作，只不过是感官不同罢了。

你看东西时觉知吗？在看东西的心就是在看东西；在听声音的心就是在听声音，看或听时，心得注意对象，看的时候知道自己在看，就表示觉知已在那里，你可以认知心。

一整天里你看东西不知道看了多少遍，而当中有多少次你是有注意的？每次你没有以觉知+智慧来看东西，许多与对象相关的烦恼就会浮现。

烦恼之火在燃烧着！你需要学习在看东西时怎么修行，怎么以觉知看东西。

在《念住经》中，佛陀指导如何以觉知+智慧说话。我们只需考虑到谈话引起误解带来的麻烦，就会重视说话的技巧。

初学者受指示少说话，然而，长期修行者应当学习以觉知+智慧说话。

我们要学习如何在主要的修行场所——家里、工地、办公室或商场上——说话，没有人会一辈子待在禅修中心，所以我们得学习如何在外边修行，以便能在处

理世间俗事的同时修出世间法。

开始说话时，觉知任何对象皆无所谓，更深入地修行之后，你会觉知身心内在的运作过程。

说话时心进行需要做的工作，你就让它自然地运作，觉知可以看到心如何运作：它在想什么？感受如何？注意什么？

觉知你以什么样的心说话很重要：受烦恼驱使而说话，肯定带来麻烦和痛苦；另一方面，如果以智慧说话，局面将顺畅。

所以，你应该以觉知+智慧说话吧？谁在说话？有个说话的人吗？你可以清楚知道说话的过程是另一个身心运作的过程。

你从禅堂步行回房间去，什么时候生起要开门的意图？有些人在走道上就已经把钥匙拿在手里，有些行到楼梯时已准备好。

你知道自己在上楼吗？开门时，你对整个过程知多少？你听到什么？假使你全神贯注在开门上，能觉知到声音吗？所以我说你需要有广阔的觉知。

有些人坐禅时花费大量的精力，一下座时就舍下——包括觉知——一切，觉知的动力当下完蛋！

“没有中断”是什么意思？这是这个修行最重要的部分！

你下座时觉知多少东西？要起身的意图什么时候生起？你还知道些什么？身体转动你觉知到什么？你知道身体转动否？你转身、挪动、离座、起身，然后呢？你有看看禅堂中周围的其他人吗？

请明白内心充满觉知+智慧的重要性，心有觉知+智慧是什么境界？心清醒敏锐是怎么样的状态？你能分辨出不同的心境吗？

有个禅修者报告：“我观察这个痛超过一个小时了，疼痛越来越剧烈而我的禅修却没有进展，我一直在原地踏步。”

这个禅修者注意了一个小时，如果他清楚觉知自己

注意了一个小时，难道这段期间不是在培养念力和定么？

他的情况，是贪追求特别的效果——疼痛消失。结果没有如他所愿发生时，他就认为修行没有进步。

这种想法是否会加强信心和自信？还是带来失望？这类错误的思想，属于错误的心态、错误的信念、不如理作意，由潜在的知见中的烦恼发起。

另一方面，假使这个禅修者把这一小时视为修行念、定和慧，那就是正确的心态、正确的信念和如理作意，他的自信和修行的信心会增长。

请思考这个禅修者的陈述，我们要如何评估自己的禅修？——念、定、慧以及善心行增长，烦恼减少，即在佛法中进步！

有个禅修者描述说他的禅修每天都进步，所以他想增加坐禅的次数和时间。

为何这个禅修者这么想？其实，他应该想办法保持在任何姿势都能持续不断修行，而不是坐更多。他把“好”的修行与坐禅联系起来，因此注重禅修姿势。

太过注意对象和正在发生的情况，你很难看清楚在运作中的心。

我们对禅修的误解来自于无法看清观察心的运作，我们或许没有清楚意识到喜悦的感受，以及所谓的“坐得好”，全都有它们各自的因缘，而我们却忽略了这些。

惟有开阔、俯视和鸟瞰的智慧，可以同时观察心与对象的生起和变化，才有能力明了因果关系。每一个使画面更完整的新领悟，都会令智慧增长加强。

如是因如是果，我的老师总是问原因，他总是想知道事情的起因。我去向他报告说禅修时看到开始、中间和结束，还有生灭。老禅师听了会问“为什么它生起？为什么它灭去？”。我不晓得，哈哈！

我知道生起和灭去，可是不知道为何如此。什么在生起？所以，我怎么能相信它？他会简单地问：“为什么它生起？”没有人能回答。每个人都在观察生灭，能观生灭就心满意足了。

简单地说，佛法就是明了因果。我们一定要知道什么时候有觉知，什么时候失念，我们也必须知道念力生起的因，以及念力如何增长。

同样地，我们需要知道什么时候有定，什么时候没有定。我们也应该知道定的助缘。我要补充多一项：我

们也得知道为何定力会退失。

烦恼亦然，我们需要知道什么时候烦恼存在，什么时候不在，什么时候它渗入或炽盛，什么时候它迅速消退，为什么它迅速消退？

你已经观察身心有一段时间了，目前你的了解增加多少，有多深入？

有位同修观察对象，我也观察对象，有没有可能我们对这些经验有同样程度的了解？有没有可能一个初学者与一个正确地修行的老修行拥有同样程度的了解？

要是现在的了解与之前的了解类似，那就表示修行停滞不前。了解和智慧不应该停顿下来，它们应当不断提升，只要了解与智慧成长，你的禅修技巧就会更趋纯熟，这意味着你的修行在进步。

一旦你看到类似“噢，我的禅修没有进步”的念头，请检查你的心态。要是你比较注意正在发生的情况，没有看清楚潜伏着渴望和期望，这些思想就会浮现。看一看你是否：

- 没有达到预期的境界？
- 得不到你想要的？
- 你是否看到修行付出多少就得到多少？

很少人意识到，放松紧张抑制的心也是修行的一部分。

你在某个地方禅修，是否因为你认为那里适合修行？还是你认识到修行的重要，知道这是善业而修行？请先珍惜修行本身的好处和价值。

你观察了那么多年，现在，你对过程和对象的了解增加了多少？你对对象有多清楚？这个了解很重要，需要好奇心，以及探索、学习和了解的意愿来达到。每一餐你都尝到食物的味道，现在你对味道的了解增加了多少？

每天修行时你反省这些，看、听、尝、嗅、触以及

想都是心和境。快乐的时候你知道，悲伤时你也知道，与之前相比较，你目前对这些心境的了解增加多少？跟以前相比，心接触对象时，烦恼的程度有什么不同？

你思维佛法时，思维与自己佛法体验相关的东西。你需要觉知来知道正在发生的情况，你也需要更加觉知当下，而非耽溺在妄想中。

佛法强求不来，你需要耐心，而且永远不要忘失修行——这就是所谓的护持佛教。

早上的佛法开示一



Faith

凡是牵涉到烦恼的作为，总会有变陈旧变沉闷的一天；“知道”的工作则永远不会沉闷乏味，它永远是新的、活泼的，你不会疲倦，它永远做不完，你决不会感到索然无味。你对这份工作要有兴趣，要喜欢，因为这是一辈子的工作。

早上的佛法开示一

下面的两篇佛法指导，是德嘉尼亚禅师在雪悟敏禅修中心早上的佛法开示。内容文字经过编辑，以便把相关课题集中在一起。

第一天的开示

禅修的心

禅修时心要保持平静，尽量轻松，不要太紧或太松懈，还有不要过于挂碍你的修行。

心要能够根据情况的变化调整，修行时保持中道，既不用功过度，也不太过松弛；既不要热昏头脑，也别漠不关心，有智慧的心在禅修时依据因缘而作出调整。

然而有些时候，尽管你已经作了这些微细的调整，贪执仍然存在；你也可能会发现，虽然对修行信心满满，还是感到昏沉。而且由于心有烦恼或强烈的渴望，

它依然无力。所以，你得保持平静和放松。

与其想着“我正在修行，正努力用功”，
不如满足于知道当下发生的——
“我就用功知道好了”。

你能知道什么呢？很简单，你只能知道觉知能力所及的。禅修的心应该轻松、平静和自然，不必用太多精力集中专注什么。

修行时保持这样的观点：身心的一切状态根据它们的本性生起，皆是法性在运作。

好奇心和兴趣

你要有不希求境界——包括不期望什么事物——的信念。你就只是做该做的，无论发生什么，都随它去。

这里有个困境是，没有要修行的善法欲，你什么也成就不了，有欲求的话又不行，那该怎么办？如何分辨太过与不及？

心需要保持兴趣，关注的好奇和兴趣很重要。你无法依靠贪执或排斥令任何东西出现或消失，你能做的是觉知正在生起的。努力不要忘记当下的状态，记住，期望表示心中有贪。

觉知一切生起与灭去的，尽量简单地用功，提醒自

已保持觉知，看见时，觉知你在看见，这就够了！

让在生起的生起，
凡生起的皆法尔如此。

提醒自己，一切皆与你无关。明白自然法则的人可以明白它的根本原理，清晰地明白自然法则是智慧，故明白自然法则的人明白法。

你是否要知道？请你自我检查。你来到这里修行表示你要知道，你来这里禅修是因为想知道真理，想见到实相。

你之所以会在禅修中心，最关键的原因是你想花时间来修行，觉知自己的身心。你来这里修行的目的，就是要看到身心的联系和因果关系，还有培养观察这些关系的习惯。

发心要学习和明了，这些善法欲推动你修行。

保持简单！有觉知就好，没有觉知就不好。缅甸有句谚语：“无知比贫穷更糟。”可是远比无知更糟的是不想知！

等待和观察

身体里面发生了什么？我们有六根门，前五根是眼耳鼻舌身，第六根是意，因此有六种对象在六根门头生

起，色是能知的对象，声也是能知的对象。

看和听不是发生在外面，
它们发生在里面。

对象就只是对象，既非好也非坏，自然就只是自然。所谓对象就是被知道的，声音是个对象，寂静也是个对象，你能觉知它们是因为它们的本质就是被知道。

念头是个被知道的对象，
就如没有念头的状态也是个被知道的对象。
这两者有什么不同？

有很多念头好不好？没有念头好不好？有很多念头或很少念头没有所谓好坏，对象就只是对象。要是你认为它们是正面的或负面的，就会起好恶，而这正是你修行感到混淆之处。

你不必寻找或追求对象，站在修行的角度，仅仅是等待和观察比较好。心看到任何生起的法，你看就只是看，知道就只是知道。

一个追求对象的修行者，经常会追问接下来该怎么办，他会问，“我还应该看些什么？”；另一方面，一个等待和观察的修行者不追求对象，他会应用思慧。

每次心接触到对象，你需要保持正确的心态，均衡地用功，要是心态还不正，那就必须先修正它。

你要怎么看待对象？——一切生起的皆是法性，一切对象皆遵从自然的法则。

色相和声音不断生起，这是由于心与对象根据它们的本性生起，色与声就发生了。你不会因为想听什么就听到，或想看什么就看到。

不要以为由于你想要，
这些感官经验就发生。

你的欲望不会引发任何感官经验，
一切生起皆是因果之故。

观察你的心与对象如何相互交涉，你是否只觉知你想要觉知的，还是觉知当下生起的？你是否只观察吸引人的？法依据它们的本性生起，觉知只是等待和观察。

心中没有贪嗔痴，你就如实知如实见。贪总是在寻找什么喜好的，对象本身真的有些什么东西是值得渴望的吗？还是喜欢的本质渴望这个对象？贪的本质是喜欢、紧抓和执着。

你之所以会认为自己喜欢这个对象，只不过是出于贪本身喜欢的本质，以及痴——覆盖对象的真正特性——的本质引起，无明接着再迷惑心使它渴求更多对

象，结果这个轮回就无法停歇下来。

对象没有什么好让人喜欢的，你喜欢某些东西也不会令你得到它。惟有因缘成熟了，你才会得到应该得到的。

一切皆依据它们的法性生起，你只需客观地等待和观察这个现象。没有贪执，你就会看到应该看到的。正在生起的现象之中，没有什么是吸引人的，你只需知道它们。

贪如胶似漆

贪一直存在着，

贪的本性是想或贪执，这个性质夸大事物。

贪如胶似漆，它不会放下或舍弃，

也永远不会满意或知足，

因为它总是嫌太少，永远都不会足够。

作为修行者，你可以看到贪怎么渗透进入修行制造麻烦，努力注意这点。只要你不知道贪如何运作以及它的诡计，你就会被它主宰。

贪是渴爱，它一直要更多，你注意贪时，要下定决心研究它：你的禅修怎么受贪影响？贪怎么思想？

你无法利用别人的知识来全面了解贪，惟有透过亲

自经历——贪的各种运作方式，以及它的各个面向——你才能真正了解贪。

知足是善，不知足是贪。要是你对修行的成绩感到满意，明白自己下多少工夫，就得到多少收获，那么你就有定。

对修行的成果不满意是贪，你尽量地修行，就会得到相应的回报，所以，应该知足。你尽力修行，然后满足于取得的成果。

了解苦圣谛

毗婆舍那三摩地是经由持续的觉知，伴随正见和正确的心态修习得来。有了正确的心态和正见，觉知持续不断，三摩地就会生起，心会平静下来。这有什么特别？应该渴求心境平和吗？应该排斥烦乱吗？如是因如是果，有了接触的因缘，就会有接触。

人们贪执舒适快乐，排斥烦乱和痛苦。其实，快乐和不舒适都只是感受罢了，经验就只是经验，对象就只是对象。不管好坏，感受就只是感受，智慧看清这点，因而放下追求好经验的贪。

惟有不再认为经验令人愉快，心才能了解苦圣谛；只要心依然认为经验令人愉快，他就无法了解苦谛。

人们以为惟有当受苦时才看到苦谛，如果真是那样的话，当经验到定、乐、喜或轻安时，他们怎么了解这

些也是苦？

只要无明存在，认为这些经验令人愉悦，就无法了解苦圣谛。因为人们以杂染心来听苦圣谛，他们以为那是身心受苦的经验，其实，那是嗔心在起作用。

一切生起的皆是苦，不要以嗔心看待正在生起的，否则你会沮丧。苦谛被有智慧的心了解，它与人们苦的感受彻底相反。

了解苦谛的是智慧，有了这个了解，心感到强大有力、自由、离执，空于贪执和烦恼。另一方面，苦的经验令人筋疲力乏，而真正觉悟苦则是解脱于执着，解脱于烦恼。

智慧没有偏好

你继续修行下去，观察有觉知和没有觉知，有智慧和没有智慧的状态。智慧自然会明了什么是带来利益的，什么是没有利益的。

你修行学习观照身心，依据你的明了和你所能知道的，观智会增长。哪个带来比较多利益：有觉知或没有觉知，修行智慧或没有修智慧？你自己可以调查分析。

无论你怎么要求，眼睛瞎了的人就是看不到。同样的，一个没有智慧的人，不管我们怎么要求他看实相，他就是看不到个中道理。惟有有智慧，能辨别的心，才能明白真实法的本质。

智慧对东西没有偏好。

没有特别要观察什么的话，你唯一要做的就是张开眼睛，然后觉知，你知道自己在看见，这再明显不过。

渴望看到某些特定的东西或经验特别的境界，皆源自贪心，心充满了贪智慧就无从生起。你以贪心来观察，结果是导致更多的贪。智慧才能看清贪在心中的生起。

仅仅是理智思维无法悟毗婆舍那智，一般的心通过理智思维不会生起观智，观智无法经由影像概念化，它是对道理或法悟到焕然一新的明了和洞见。

如果善的心境持续不断，那是善业。要是心善恶交替，三摩地无就法凝聚起来。惟有过去的心是善，现在的心是善，未来的心是善，觉知成片，那才是三摩地。没有了念、定和慧，烦恼就有机会冒头。

凡是牵涉到烦恼的作为，
总会有变陈旧变沉闷的一天；
“知道”的工作则永远不会沉闷乏味。

以智慧知道实相，这种性质的工作不会沉闷或单调，它永远是新的、活泼的，你不会疲倦，它永远做不完，你决不会感到索然无味。你对这份工作要有兴趣，

要喜欢，因为这是一辈子的工作。

心再次看到熟悉的东西时，知识会变得更清楚，智慧更深入，你会变得更有兴致，充满精力，你的理解以及领悟的范围会扩展。

“知道”这工作没有尽头，永远不会做完，所以不应该有“我知道”这回事，因为“知道”无穷无尽。

你开始从不同角度看事物，你看到两方面：世间法与究竟法，心与境，因和果。

一切时中皆修行

记住，修行不仅仅是坐禅，你不单是坐禅时觉知，你必须任何时候，一切活动中保持觉知。

一旦你工夫拿捏准确，心无所求，就努力保持觉知不断。唯其如此，动力才能建立起来，学习保持觉知的时段越来越久，这点很重要，你在外面可以利用这动力用功。

你不必消耗太多的精力，也不必追求什么，
所以身心不应该疲惫。
你没有必要集中专注，
只需保持平衡、平静、持续不断地用功。

禅修最重要的一环是禅修的心，觉知一定要一直保

持着。观察这颗心是否在工作，持续检查它，看它有没有觉知，看它在觉知些什么？

修行当如履薄冰，保持恭敬心和兴致勃勃，并且竭尽所能地修，这些都是关键。你已经修到这个地步了，无论付出多少，都会得到回报，所以，应当满足于修得的念和定。

最后，记得一整天每时每刻，以平衡的心和正精进绵密用功。

第二天的开示

禅修的心必须是与法相应的心，它平静、舒适和轻松，充满安祥、信心和理智。你的修行应当如此。

觉知正确的话就有智慧，然而，要是觉知太专注，智慧就无法进入。所以我们不强迫、集中专注、控制或压制，我们不尝试消灭什么，我们只是觉知所有生起的和灭去的，内心既没有期望也没有抱怨。

不要失念，保持觉知，牢牢记住这点，你得经常检查这颗心：心正在做什么？它觉知么？它知道么？它知道些什么？它知道多少？

心要机警方能知道对象，这意味着一听到、接触到，心就知道。感官一接触外境心就知道，那表示心机警。

我们一定要拥有佛法，一定要知道法。所谓要拥有的佛法是指念、定、精进、信和慧这五项心的功能；我们一定要知道法是当下身心的变化。

禅修是修习和培养我们还未拥有的佛法，知道我们还不知道的法。

培养善心

我们禅修培养心中还没有的念、定、精进、信和智慧，这些心的功能越强，烦恼就越弱。

有念力时，烦恼变弱；

有定时，烦恼变弱；

精进用功时，烦恼变弱；

有信心时，烦恼变弱；

有般若时，烦恼变弱。

重要的是，我们禅修培养扶持这些目前还嫩的善心行，以便它们茁壮起来。念住禅的修行不是追求特殊境界，智慧不渴望特定的事物。

信心和精进这两者希望保持修行，精进希望坚持不懈，没有间断地修行。信心知道修行的意义因此要不断修行。

仅仅专注修行成果是贪心在作怪，要是你看到想要

看的就欢喜，那是贪；要是你看到不是你所要的不满，那是嗔。两者皆烦恼！

凡是对象皆是法的本性

一切对象都是法的本性，法的现象。你不能贪于任何对象，而认为哪个对象或经验是好或坏。实际上没有哪个对象或经验比另一个好或坏，对象就只是对象，它们就是要被知道，如此罢了。

不要追求你以为是好的对象或境界，追求好境界是贪在操控，你禅修不是为了好境界。假使现在有念头或者你觉得热，那就只需知道正在发生的。它们是什么？——一切皆只是现象或对象。

禅修不是用功栽培对象，它们皆由因缘所生；
禅修是为了培养念、定、精进、信和慧这五项心的功能。

享受修行

“坐一支好香”比较好还是有觉知比较好？你不应为了修行的成绩欢喜，而是享受修行本身。你对修行充满了兴趣，修得很开心，受到鼓舞，自然会继续修下去。

你看到修行的效果，了解到它的好处，就会想办法圆满修行的因缘。因是善的话，果自然也是善。让一切

发生的发生，但是，不要忘了知道、观察和学习。

法味

心行是善时，人自然会祥和。所以，禅修的心必须是善心或努力向善，这点很重要。念、定、精进、信和智慧这些皆是善行。我们所能修的一切善行——布施、持戒、修定和修慧——当中，通过毗婆舍那修行善心最为高尚。

这世间大部分的人都享受身心的乐受。

一切滋味中，法的滋味最好。

法味不只是感受祥和，

它是“知道”和“悟”的无上滋味。

你当充分品尝“知道”、“觉知”和“领悟”这些佛法的滋味。

早上的佛法开示二



觉知对象听来简单，其实这个殊胜的法门非常难遭遇到，有佛出世间我们才有机缘修行这个法门、这个方便善巧；若佛不出世我们就无缘受持这个法门，真正修行念住禅非常稀有难得！

早上的佛法开示二

以下的选辑是德嘉尼亚禅师二〇〇九年十月至二〇一〇年三月，在这六个月期间早上的英语佛法开示。我们编辑时尽量忠于禅师的说话风格，把内容依据主题集中在一起，同时也删除了一些重复的文字。

修行念住禅是一种学习的过程

禅修即培养善心，我们只是努力念念相续地修行，非常简单，不要忘记你内在正在发生什么。如果有觉知和智慧，心就自由、解脱，解脱于不正见、解脱于苦。

念住禅的修行是一种学习的过程，不是创造的过程。所以，我们不必做什么，只是等待和观察正在生起的法如其本然地呈现，当中没有欲求，没有期望，我们就这样简单地持续修行。

我们不是要尝试令什么发生、阻止什么发生或消灭

什么，也不是要努力创造出什么来。我们活在当下，只是保持当下这一刻觉醒、知道和觉知。

检查心态

修行之前先检查我们的心态，你禅修的时候，抱持什么心态、蕴蓄着什么看法？

你想要什么吗？

你期望什么吗？

你为什么禅修？

你为什么觉知？

我们想要明了——这是我们观察和学习的动机，我们不是想要控制任何东西，也不尝试创造任何东西。我们仅仅是为了活在当下——清醒、机敏、觉知。

检查你的心境，检查这颗观察的心，觉知敏锐吗：心是紧张还是轻松？你抱持着什么心态？心态正确否？

你需要经常检查自己的心态，你检查内心时，自然有觉知。只需提醒和检查就够了，只需检查你的用功、精力、心行。觉知时你觉得如何？

保持正确的心态等待和观察，非常简单。你不必操控经验，也不必改变对象或经验，不管发生什么都与你无关。

你的责任是保持正确的心态，检查是否觉知，觉知是否念念相续。你要做的是检查、学习和保持兴趣。

对心的活动感兴趣

要是心没有想要什么东西，它就会安祥轻松。你如实地思维，试试看对心的活动保持兴趣：心在知道，心在作意，心也在感受。

对象并不太重要，不要去追求它，你应该做的是照顾好你的心，检查它的品质——禅修时心是什么态度、观念和什么状态？关照好你的觉知，保持不失念，同时不要执着任何东西，也别抗拒任何东西。

那么，你要如何做到这点？假使你缺乏正确的心态或者正确的知见，心就会一直执着或抗拒东西，无法安住下来。

你缺乏智慧的话修行就会偏离中道，惟有应用智慧，怀有正确的心态、正确的看法和正确的思维，心才能走在中道上。

有了平等心，如实地了解法性(自然现象)，一切就没有问题。届时，你就可以更深入佛法。

不要忘记有正确的思维，有正确的知识、观念和心态。你正在做什么？心在做什么？心里面有什么在进行着？不管发生什么，一切都不是问题，一切皆随缘。

我们在当下这一刻保持清醒、机警和兴趣，保持觉

知。我们不尝试去哪儿，也不尝试得到什么，只需要拥有正见、觉知和保持兴趣。

一切时中，我们总是经验到什么，总是有对象生起，
无论如何，不管发生什么都不是我们的责任
——它们是什么就是什么。

我们的责任是思维正确的方法，拥有正确的心态，保持觉知不忘失。

正确的思维非常重要，正确的心态和正思维的意思是接受每一件事物都是法的呈现，对象是对象，一切皆是法，没有哪一个有问题。我们的修行是要知道，要了解法的本性。

检查你的精力：你用多少精力修行？如果消耗太多精力，心会紧绷。你确定在觉知吗？要是你看到觉知，你肯定在觉知。

我们禅修不尝试得到什么，禅修是连绵不绝地修行觉知，我们不必用太多精力、集中专注、渗透或全神贯注，只需记住活在当下。你无所求的话，心会非常平和。

你不会因为求什么就能得到它，不管是什么，你能得到是由于因缘具足才得到。因缘成熟了，自然会有果报，否则你求不来。

你需要关注觉知，关注禅修的心，当下这一刻，你觉知否？不要追求对象，对象不怎么重要，心比较重要。禅修的时候你需要检查心的状态和态度。检查你的精力，你怎么应用精力？心是轻松还是紧张？

不必花太多功夫去知道对象，心自然会知道对象。你的责任是好好照顾觉知，现在你觉知吗？

我们没有尝试要去哪儿，我们既不期望什么，也不企图创造什么。我们当下一念接一念地觉知，禅修的心绝对要简单。

我们就是等待，等待和观察，法尔如此，把自然当作自然来思维：自然不是我们的，不是别人的，它是没有人的，自然不是个人，不是人。一切皆是自然的现象，皆是因果，因果的发生与助缘皆是自然的。

心在觉知，心在感受，心在作意，心在认知。一切皆是心，心在运作，心在生起；自然在生起，自然在运作。

为何你觉知？不要忘记了你在做什么，不要忘记为什么你这样做。你那颗观察的心处于什么状态？你在持续不断地觉知和观察，这是念念无间的修行。禅修的心态必须正确，修行必须以正确的方式用功。

修行时经验总是连接生起，此时你内心有什么看法？以什么心境观察它们？以什么观点看待它们？当你不渴望任何东西，不追求任何东西时，随时就会有所悟

人。

如实知如实见对象

不管什么对象或经验浮现，都不应该干扰你的修行。

对象协助你觉知。

你可以用任何对象增长戒定慧。

要是你拥有正确的心态，一切皆不成问题，对象不会干扰你，任何对象皆是法的对象，是法的本性。即使是疼痛也可以是对象。

疼痛是对象，不疼痛也是对象，对象就是对象，如果你如实明了对象，心不会贪执或排斥它，心没有贪和嗔就有定。

现在，这个麦克风的回声很吵，这回声是个干扰吗？如实思维它：这是法性在生起、在呈现。如此一来它成为一个心可以知道的对象。

你可以觉知这个对象，并且依它修觉知，修定慧，假如你心态正确，可以利用这个回声修觉知和定慧！

对象协助你觉知、醒觉和机敏。

有了这个对象，你可以从中学习，觉知和培育智慧。

当下这一刻，我们仅需要保持觉醒和机敏。不带期望，没有贪，心会异常平和自由。眼前我们需要准备好，保持机敏和觉醒，绵密用功保持觉醒。

有了欲求渴望就不自由，一旦我们渴求什么或抗拒什么，心就无法觉醒；没有渴望和抗拒，心就觉醒。觉醒是指我们知道和明白正在发生的现象。

当下的一切，不管是什么经验，皆只是心、对象和觉知罢了。我们觉知时需要保持心态正确：自然是自然，感受就只是感受。

你确定在觉知吗？

觉知的意思是忆持不忘，这意味着不忘记思维正确的修行，不忘记要觉知，不忘记正确的对象。觉知是不忘记，记得和提醒是觉知。

你确定自己当下在觉知吗？认知自己在觉知，要是在觉知，那对象已经存在了。你不必专注于对象，你只需检查是否在觉知，觉知是否持续。

身心发生什么不是你的责任，经验就只是经验，你不必为经验负责。

你的责任是确保心态正确，以及觉知持续不断。

再三检查看心态正确与否。

提醒、检查、记得——这就够了，

你不必用太多精力专注。

觉知的时候心感受如何？轻松还是紧张？检查你的心境。禅修的心一定得轻松、安祥和兴趣盎然。

禅修时，不管发生什么都不应当干扰到你，一切皆是自然，是法，是对象。凡是生起的，皆让你从中学习。

你不去追求任何对象，你要做的是检查心行，检查那颗在观察的心的品质：你的心态正确吗？心轻松吗？

检查心的品质，觉知的品质，心如何运作，禅修的心保持兴趣否，有觉知否。你每一念都在检查、提醒、记得。

要是心越来越强，观察心越来越强，那表示它有在做它的工作。你的责任就只是兴致勃勃轻松地绵密用功保持觉知。

不要追求对象

你需要关照的是觉知，不是对象，要是你在觉知，某些对象已经在那里了。你连续修行觉知，不要去管对象。

保持觉知，比较重要的是保持一念接一念好好地照顾觉知，检查，然后持续如此，就那么简单！

不管心知道什么对象，随它去。心知道某些对象，知道这个那个，你就等待和观察，看心怎么工作。心在哪儿？心在知道，所以，继续知道不要中辍。

偶尔你会卡在某个对象上。你可以知道任何对象，也可以知道某个对象的一切，要是心慢慢平静下来，只需要去检查，它可以知道任何东西。

对到任何经验，心怎么起反应？

心觉知吗？

你注意到一个对象时，感受如何？

想到什么？

保持觉知没有间断这点非常重要！如果你要觉知持续，你一定要看出，一定要知道是否有觉知。要是你追求对象，觉知就无法持续。

你检查到有觉知，对象自然已经存在，所以不必追求对象，不必专注对象，那是在浪费时间精力，根本没有必要。

你一注意到觉知，对象就已经在生起了。所以不必痴恋某个对象，不管哪个对象，你只需知道那是法在生起。

禅修的心举足轻重：知道，觉知，心在运作，心在觉知，心在观察，关于这些，你必须要有正确的心态和正确的观念。

凡是发生的都是经验。在这里，意义不重要，只需认知那个经验就行了。你觉知正在发生的，听见是在发生的，你不去思考声音的意思，你是尝试觉知这个经验，知道你正在听就够了。

你还未听见、还未聆听之前，觉知得先做好准备，要是觉知持续，它会等待和观察。现在你听到声音和寂静，不止是声音，也包括寂静。

对象是经验，经验是对象。

我们不追求任何对象，而是让对象浮现。对象已经在那里，经验必然在那里。我们不刻意追求对象或者专注对象。

为什么我们觉知？为什么我们观察？我们一定要正确的观念、正确的动机和正确的知识——我们要了解和知道经验的本质，我们学习和观察是为了明了。

毗婆舍那三摩地

三摩地由正确的心态、正确的观念和正确的知识而来，所以，不贪执着要做什么事，也不以嗔或痴做任何事，而是以正确的心态保持对当下的觉知。

一切发生在身心内的都只是自然的显现，假如你把

自然当作自然、感受当作感受看待，心就不会起反应，不会喜欢讨厌，如此一来，心自然平和稳定。

不管发生什么都不是你的责任，你的责任是保持正确的方式思维，努力持续觉知。正见和正思维非常重要，有了这两者自然就有三摩地。

检查你的心：要是没有贪，没有嗔，没有反应，这也是三摩地——毗婆舍那三摩地，是正定。因为有明了，有正见和正思维，心自然平静、安详和稳定。

三摩地的意思是心的稳定，不是集中专注。只需问自己，心在怎么运作，为什么它运作，还有它是否轻松。检查心的品质，仅仅是检查，你不必花大力气专注。

要是你有正见、正确的观念和正思维，心自然稳定。心平静安详就是三摩地；要是没有贪，就是三摩地；要是没有嗔，这也是三摩地。这是毗婆舍那三摩地。

期望和耐心

不管任何经验生起，检查看你是否有反应。你对保持觉知感兴趣吗？你对修行是否着迷？为何你要觉知？

你的修行应该简单自然无所求，你修行不是为了得到什么，而是要觉知当下。要是你的期望很高，心就会失去兴致，因为它不会满足于当下拥有的，结果心变得

厌倦枯燥。

要是你明白当下在做什么、已经拥有什么，
能清楚地知道的话，心会知足，会趣味盎然。

禅修是个学习的过程，你急不来。

禅修是认清当下，偶尔期望会浮现，这无所谓，你唯一需要做的是清楚这浮现的期望，不起分别心。

禅修不是要改变什么或控制什么，它就只是清楚当下发生的，所以不要把当下这一刻复杂化，保持简单，仅仅是知道就够了，要是你没有期望——无所求——心就已经平和了！

活在当下

平和地保持在当下这一刻，就只是活在当下，安住在当下。过去已不存在，未来还未到来，当下是唯一的存在。

现在，平和地安住在当下，仅仅是觉知当下这一刻。此时，心无所求的话它会异常安详。要是欲望或贪执浮现，你的任务是看清它，不必对当下进行的一切起分别心。

禅修时，不必仓促，我们不是要赶着去哪里，
我们一心活在当下。

要是你能活在当下，就能知足。由于知道，你明白当下正在生起的，明白当下正在进行的，这是真实的生命。

你修行付出多少工夫，就会得到多少回报。假使你不知道已经拥有了什么，你会要求更多，而你只能得到你所付出的。

如果你真正活在当下，你不会有所求。不必懊悔过去，不必期望未来，你要做的是努力地正确思维。由于思想深刻有力，要是你的思想是合理正确的，心就已经平静、轻松和安详了。

心兴致盎然时，智慧自然会运作

有了知识和智慧，心自然会平静稳定。这是为何不必大费周折集中专注。检查那颗心，心在想什么，它知道些什么。仅仅是兴趣就够了，心充满兴趣时，智慧自然会运作。

要是禅修时心在思维佛法，思维修行、自然或对象，由于你得提起兴趣来思维，这会令觉知越来越敏锐，经由检查这颗心，法性会更觉醒和机敏。

如果我们思考——正思维——心就不会昏沉，因为

我们是在正确地思维。我们一定要一边修行一边思维修行，不要盲目地觉知。仅仅觉知是不够的，觉知必须与智慧一起运作，要是你的觉知成片，智慧自然慢慢地增长。

烦恼在工作，智慧也在工作。

我们本来已有智力，

我们就利用知识、智慧和努力来修行。

我们对当下不贪执、不嗔、不担心忧虑时，由于知识、智慧和觉知的缘故，心会自由平静。你明白这点吗？——这不单是念力罢了，我们还保持觉知、思想和认知。

我们应该思考修行，正确思考的话，心不会胡思乱想。我们觉知明了时，心能防范无明。知道正在发生的是正见，不管是好是坏，我们知道当下正在生起的法。

所以，不要忘记你为何这样做，不要忘记原因、目的和动机。你要得到什么吗？你确定当下在觉知吗？

如果在觉知，你什么？

有时候你需要问“什么”、“为什么”、“怎么”等问题，但是答案并不重要，提起兴趣才重要。你只需要兴趣，你不可能立刻得到结果，也不应该作是想。

觉知的好处

你的觉知持续不断时，感觉如何？当下这一刻，你是否想要得到什么？你心里期望什么吗？你在做什么？要是当下觉知，你会有什么感受？如果失念，又有什么分别？有觉知与没有觉知，心有什么不同？

你明了觉知的价值吗？保持觉知，所有的对象会被觉知到。有觉知和没有觉知之间的差别是什么？——心的品质不同。

你应该明白觉知的意义，要是你觉知，感受如何？你禅修时，心是紧张还是轻松？你兴致盎然时，智慧就在运作。由于有对象，你才可以觉知。

修行连绵不绝非常重要，一念接一念，念念相续，然后动力就产生。动力是自然，而自然是法。当持续不断的修行成为一种惯性，惯性就变成自然。

当修行得到动力，法在运作，自然在运作时，惯性自然形成。“没有人”在禅修，“没有人”在修行。自然在修行，因缘具足了，动力就酝酿出来。

只要有觉知，心必然安全，受保障，充满意义和活力。

不觉知的话我们就迷失，失去意义。

我们不知道当下生起的法，就变得既瞎又聋，觉知与不觉知，两者有天壤之别。你以智慧觉知——胥视智

慧的程度——觉知会更强，它的意义也非常不同。

我们一定要知道一分耕耘一分收获的道理。要是我们没有了解到自己已经拥有的，就不会知足。要是我们有太多的希求，期望过高，就不会意识到自己有什么，不会珍惜眼前拥有的。

我们需要珍惜自己目前正在做的事，明白这样做意义：这么做能带来什么好处？不这么做又有什么后果？要是不做的话，会怎么样？我们念念相续地修行和培养心善的品质。

正精进不耗力气

检查你的精力以及你用多少精力。要知道或觉知东西，你不必花费很大的力气；要是你有所求，想要得到什么，心就会消耗比较多的能量。

检查你的心境，别让它紧张或疲倦，禅修的心一定要轻松，不要消耗太多精力在集中专注。

知道对象不必用太多的力气，心自然就能知道对象，我们只需要持续提醒自己，清楚念念无间保持在当下的重要性。

我们不必消耗大量的精力努力集中专注或觉知，心的本性就是自然知道对象，所以我们不需要刻意去知道，要是心放松，心对自己有所知。

精进的意思是努力持续、尽量耐心、尽量轻松，是

做我们应该做的，不做不应该做的。精进也意味着减轻烦恼，以及保持觉知不中断。

正确的修行

偶尔，我们坐下来然后停止禅修，停止禅修是错误的修行。错误的心态和错误的禅修“停下来”了，意味着正确禅修“开始”。

心可以知道，心已经有动力，它一直在觉知，知道许多东西。要是你有正确的观念，正确的心态和正确的思维，心立刻平静下来，变得祥和。我们停止错误的修行，意即开始正确的修行。

八正道

我们的修行是修八正道，眼前这一刻我们可以听，我们觉知自己正在听着就是正见，我们知道当下这一刻发生着什么，就是正见。这是法，是经验。

对象是对象，经验是经验，当中没有人，没有自我。如果我们拥有这个心态，同时觉知正在发生着的事，就是有正见和正思维。

我们有了正见和正思维，
就不会犯邪语、邪业和邪命；
我们会实践正语、正业和正命。

保持觉知是正业，然后我们拥有正精进、正念和正定，这是八正道。

五根

正精进是坚持不懈，精进是保持恒常心，保持耐心，一而再、再而三地继续，永不放弃，这是精进的意思。不要太用力，检查你念、定、精进、信和智慧的程度。你的兴趣有多浓厚？你真的发心修行吗？

般若是明了，是智慧，你需要检查内心是否觉知，是否明了？有智慧吗？检查“观察”的品质、禅修心的品质。要知道，是心在禅修，是心在观察、在修行。

修行不要消耗太多精力，只需以正确的心态、正确的观念和保持兴致来观察。你必须知道自己是否在觉知，你得好好珍惜觉知，珍惜你正在在认知、正在觉知当下发生的事情。

你应该知道是否有三摩地，

 你有三摩地吗？

 如果知道没有三摩地，

 那你就知道没有三摩地。

由于你正在觉知，所以你知道。假使你清楚是否有觉知，是否有三摩地，是否有般若，这就是智慧。要是

你清楚知道没有智慧，这本身就已经是智慧了！这也是领悟。

贪

贪狡猾异常，它千方百计催逼你，不管你想什么，说什么，做什么，贪都在催逼你，鼓动你。贪有各种伎俩混入你的心里面或在你的心中浮现。

你要什么？有时你应该自问：我要什么？我是否要求什么？希求总是存在着。由于这个希求——渴望、贪、期望，全都是同样的意思——心就受苦、紧张和不满足。

假如心无所求，它会很自在。

我们不能心想事成，你不会因为想要得到什么就得到。如果你明白我们所能得到的，皆是由于因果、条件具足了才获得，不是因为我们想要就获得，你的欲望会淡化，贪念会逐渐减轻。一切事物皆由因果产生，不是由于你的欲望产生。

我的老师有一次说“假如你想要，它就会发生；假如你不想要，它就不会发生”，这句话要告诉我们什么呢？

“假如你想要，它就会发生”意思是如果你因为贪

着想要些什么东西，你就会受苦。这句话告诉我们“想要”由贪而来。比如，有人不喜欢疼痛，他要疼痛消失，他想要不疼痛。

第二句“假如你不想要”是指如果你不因为贪嗔而想要什么，那么就不会受苦。

第一个“想要”是由于贪的缘故，第二个“不想要”是由于智慧。第一个是苦以及苦的因——集，第二个是由于道智(magga ñāṇa) 和苦灭——熄灭(nirodha)。

如果你贪或想要，嗔就随之而来。而道智“不想要”是由于你明了不要贪和嗔，苦就不生。要是你贪什么，苦肯定会生起。

你不会因为想要什么就得到，你之所以会得到某些东西是由于条件，由于因果的缘故。人们总是以为他们可以得到自己想要的，其实，如果你贪着想要什么，你只可能得到苦。

假使你明了一切皆因果——诸法因缘生，
你就不会再贪嗔、好恶，
如此一来苦自然不生，
你凡事无所求，自然会平和、解脱、自由。

“贪欲灭尽是名涅槃”——意思是假使你没有了贪欲就是解脱，就是涅槃。贪熄灭了就自由了。我们之所

以会受苦是由于我们不知道而想要，由于无知而起贪嗔。

接受

我们努力正确地思维，努力觉知，不抱怨发生的事。我们要做的是检查觉知的品质、提醒自己、检查、认知。

非常重要的一点是要能接受，如果没有正见，没有正思维，我们就无法接受，不能接受，我们就无从学习。我们不是要改变经验，也不是在改变现象，而是保持觉知。

我们不抱怨正在发生的事，一切皆是经验，无论发生什么，皆是因果的缘故。它们做它们的，我们做我们的。我们应该做什么？我们仅仅需要认清楚什么在发生，一切皆法尔如此。

好好珍惜这颗在工作的心

我们没有珍惜自己在正做的事，总是抱怨或想着在发生的。我们的境界可好可坏，或对或错——这些都无关痛痒，境界就只不过是境界罢了，我们需要做的是珍惜和清楚心正在工作、正在觉知观察。

我们的情况是如果境界好，我们就开心，开心得不得了！如果境界不好，就伤心极了——这意味着我们还

未领悟！

我们一定要明白自然是自然、对象是对象，我们得放下境界，不执着任何境界或对象。

我们应该珍惜这颗在工作的心，我们只需要检查这颗禅修的心，检查在观察的觉知是否清晰？禅修的心在工作吗？它是否兴致勃勃？它强而有力吗？你只需检查。

加强心力

你观察的心必须强大和清静，染污微薄。要是心准备好了，悟境自然会现前。所以，好好照顾你的心，照顾好你的修行以及这颗观察的心，修行这颗心，使它越来越强大。

依据心净化的程度，
对对象的认知会有所不同，看法亦随之改变。

我们的责任是修行使觉知愈来愈强，觉知强是指觉知与智慧一起持续运作，这是包含正见、正确的心态、正确的观念和正思维的觉知。

能持续这样修行，心就会越来越强而有力，所谓的修行就是修这个。心强大了就能好好工作，佛法在做它的工作，自然也在做它的工作。

我们不必努力去看对象，也不必追求什么，我们要努力的是修行使这颗禅修的心茁壮强大。

要怎么做才能使心强大起来？我们觉知时，保持正确的心态、正确的了解，这样心就有智慧，变得强大。这跟拼命用力无关，其实，要是我们消耗大量精力，心反而会疲倦。假使我们努力要看什么，心会紧张。

我们修行觉知的品质，使心变强大，持续不断以智慧觉知，心就越来越强大，强大的心可以执行其任务。

禅修一段长时间之后，
修行者的心一定越来越提升，
变得更觉知，更稳定平和。

正常的情况是智慧变得愈来愈清晰，我们明白得愈深刻，障碍就越少，反应也越少。我们受苦是由于反应。我们通过修习而领会，领悟了就有自信。

无常、苦、无我

诸法无常，一切皆在变化，自然是由于因缘具足而生起，对象由于条件具足而生起，这就是所谓的无常。

你一定要明白一切正在发生的——思想在生起，感受在生起，能知的心在生起，觉知在生起——你一定要注意这些生起的现象。它们出现、发生、形成，发生、

形成、出现。发生是无常，发生是苦，发生是无我。

心清净了就可以明了，你可以明了正在发生的是无常，正在发生的是苦，是因果，当中无我，没有个人。

觉知是注意一切正在生起的，对象正在生起，知道正在生起，感受正在生起，思想也正在生起，一切皆是新的、新的、新的……

简单的经验，深彻的领悟

你觉知某些感受或对象时，你对这对象有多了解？现在，你了解些什么？你有所了解么？有时你可以知道但无法明白。你知道许多对象，觉知许多对象，的目是什么？

烦恼覆盖了这颗心，使我们无法明了烦恼的本质。这是为何我们需要了解贪的本质，了解嗔的本质，了解痴的本质，如此它们才无法渗透进来。

心清净没有贪嗔痴，悟境就随时会现前，心清净了智慧就可以生起。

我们的经验或许非常简单，然而领悟可以非常深彻。

由于领悟到——深邃地领悟到——对象是对象，
我们就不起贪嗔痴。

一整天下来，我们有数不清的经验，我们总是经验

到什么，然而当观察的心清净了，觉知和智慧具足了，这个简单的经验会变得很特别——非同寻常！

一直以来我们都以不正见了知经验，现在有了正见、正确的明了，我们的知见变得截然不同——异乎寻常。

稀有难得念住禅

觉知对象听来简单，其实这个殊胜的法门非常难遭遇到，有佛出世间我们才有机缘修行这个法门、这个方便善巧；若佛不出世我们就无缘受持这个法门，真正修行念住禅非常稀有难得！

处处皆佛法

心被烦恼覆盖着使我们不能见法，不能如实了解自然。什么是自然？自然是因也是果，因果现象本身就是自然，当下生起的一切皆是自然，是法，即使是烦恼也变成法，变成自然。

自然是“成为”，自然是生起，知道是生起，觉知是生起——当中仅仅是对象与心、对象与心……在自然之中没有任何人，自然不是我们，不是他们，不是别人，自然就是自然。

佛法恒常显现，法音处处宣流。自然也在教导我们法，然而我们听不到，这是由于心中的烦恼，使心的智

力不足，智慧不足，因此我们不知道法，见不到法，
要是我们能如实思维自然，如实看清自然，心就获得自由，解脱于烦恼。

处处皆佛法，
十方三世皆有佛法。
请问你的心准备好了吗？

译后语

这本《处处皆佛法》是德嘉尼亚禅师的最新著作，充分体现禅师的教学特色与内容。在禅修的著作中，很少见到这么精彩的开示，阅读再三之际，觉得实在应该翻译成中文给大家分享。

禅师慈悲地答应让我们把这本书翻译成中文。译成后，香港Jessica Mui居士很用心地审阅全书，并提出了许多建议。马来西亚Kumara比丘则协助确定佛教词汇的正确性。

张东良自始至终热心地协调翻译工作，并且提供精美的照片，让本书增色不少。除此之外，郑联兴、周紫苓、周铭伟等在翻译与出版过程中亦给予诸多帮忙。

“思源佛法分享（马、新、澳）会”（Kataññutā Group [Malaysia, Singapore, Australia]）以及其他佛友发心的布施，使本书得以顺利出版。

在此要感谢所有促成此书出版的因缘，愿以此功德，回向诸有情，早日证得涅槃！

中译者跋

处处皆佛法——觉知+智慧迎接每一刻

译 自：*Dhamma Everywhere: Welcoming Each Moment
With Awareness + Wisdom*

作 者：德嘉尼亚禅师 Ashin Tejaniya

英文编译：Laura Zan

中文翻译：普住

中文审核：Jessica Mui

照片提供：张东良

出 版： 传承出版社



Dhammavamsa Publications

11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,

Bt 9, Cheras, 43200 Selangor

dmvspublications@gmail.com

初 版：2013年5月

中文翻译版权所有©2013德嘉尼亚禅师

Chinese translation copyright ©2013 by Ashin Tejaniya

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya

Aung Myay Thar Yar Street

Kon Tala Paung Village

Mingaladon Township

PO 11022 Yangon, Myanmar

951-638-170, 951-720-591

www.sayadawutejaniya.org

版权所有 · 免费流通

要索取本书，或询问有关本书的问题，请联系传承出版社

哪一个禅修对象比较好：观察呼吸或者是观察腹部起伏？——两个都一样，没有说这个比那个好！你不应该有所偏爱，如果你偏爱某个对象，那你就执着那个对象。

在鼻端的对象是一个对象，在腹部的对象也是一个对象；声音是个对象，热的感觉也是个对象。

修习毗婆舍那，眼睛是一个根门，耳朵是另一个根门，你是否可以觉知任何对象？可否以声音起修？你需要刻意寻找声音吗？难道不是一直都可以听到声音吗？你可以知道有声音。

对到任何对象就用那个对象来修，不必刻意寻找非常微细的对象。

毗婆舍那用任何对象培育觉知念力，
修正定和般若。

有觉知+智慧的修行者会以任何对象修念、正定和智慧，而非去增长贪嗔痴。你轻松地持续觉知，心力会越来越强。记住，对象并不重要，正确态度的观察心比较重要。



传承

DHAMMAVAMSA
PUBLICATIONS