

只有覺知  
是不够的

AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH

德嘉尼亚禅师 ( Ashin U Tejaniya )

# 只有觉知是不够的

## 德嘉尼亚禅师问答录

德嘉尼亚禅师 (Ashin Tejaniya) | 著



传承  
DHAMMAVAMSA  
PUBLICATIONS

传承出版社

**礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉**

# 目 录

- 
- |    |             |     |          |
|----|-------------|-----|----------|
| 7  | 自序          | 56  | 精力不足——   |
| 8  | 我们修行是为了要了解  | 64  | 打瞌睡或疲倦   |
| 10 | 编译者序        | 66  | 忧郁症      |
| 13 | <b>修行问答</b> | 68  | 睡眠       |
| 14 | 培养对佛法的兴趣    | 71  | 梦        |
| 18 | 资讯—智力—智慧    | 90  | 观察觉知     |
| 26 | 惟有智慧能了解     | 94  | 不必用功的觉知  |
| 30 | 给心引导方向      | 98  | 法在工作     |
| 31 | 一贯的修行深化领悟   | 100 | 阅读时的觉知   |
| 36 | 禅修中的喜悦      |     | 错误的心态——  |
| 37 | 对修行意兴阑珊     | 105 | 正确的心态    |
| 40 | 培养正精进       | 109 | 期望与耐性    |
| 42 | 像病人一样修行     | 111 | 课诵和禅修    |
| 43 | 作决定         | 112 | 天界和地狱    |
| 44 | 坐禅          | 112 | 执着念住     |
| 45 | 行禅          | 114 | 要求更好     |
| 46 | 卧禅          | 115 | “我”执     |
| 48 | 无所事事        | 118 | 贪心与智慧    |
| 49 | 紧张或放松       | 120 | 智慧不起喜恶   |
| 50 | 心不安         | 124 | 观察内心的活动  |
| 51 | 卡住了         |     | 看出心与境的分别 |
-

- 
- 127 观察感受和情绪
- 134 看和听——  
    注视和聆听
- 141 念头
- 150 利用词句
- 151 标签
- 154 先平息你的怒气
- 155 日常生活
- 166 隐藏着的烦恼
- 170 微细烦恼
- 172 烦恼炽热
- 175 了解无常
- 176 不必用功的觉知与无常
- 179 培养正见
- 180 无明源自缺乏智慧
- 181 慈和悲的体验
- 184 不同的疑惑
- 185 奢摩他或毗婆舍那
- 188 能知的心
- 193 开着眼睛禅修
- 194 禅修顺利时
- 195 培养直觉
- 196 涅槃从精进中得
- 198 让事物自然开展
- 200 修行的好处
- 201 究竟的快乐
- 203 **禅修名相问答**
- 204 信
- 207 身念住
- 208 念和邪见
- 210 三摩地
- 213 择法、七觉支和明觉
- 221 观察和降伏烦恼
- 223 慈心的修行
- 228 波罗蜜
- 231 自性
- 232 无我
- 233 苦
- 237 内观抑或智慧?
- 239 **心灵资粮**
-



# 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。我真诚希望这第二本书（\*注）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

（\*注：这是德嘉尼亚禅师出版的第二本书，第一本是《别让烦恼嘲笑你》，第三本则是《处处皆佛法》。）



# 我们修行是为了要了解



大多数人不怎么珍惜觉知的价值，他们总是认为禅修的重点在于观察的对象，其实禅修对象并不重要。他们也消耗许多时间在想着禅修的结果，想要体验平静的境界，想要证入“狂喜”的境界，这一来他们便执着这些境界以及专注的禅修对象。

无论这些境界多么喜悦，禅修的真正意义不在于这类成果；禅修的真正意义在于觉知事情的实际过程，以及了解当下发生着什么，重要的是过程——不是成果！

你应该珍惜自己在保持着觉知——不管觉知到什么——并且从中学习，而不是埋怨发生了什么，或没有发生什么。

只有觉知是不够的！抱着满腔热忱要真正了解当下发生着什么远比仅仅是努力觉知重要，我们修习念住禅是为了要了解。



# 编译者序

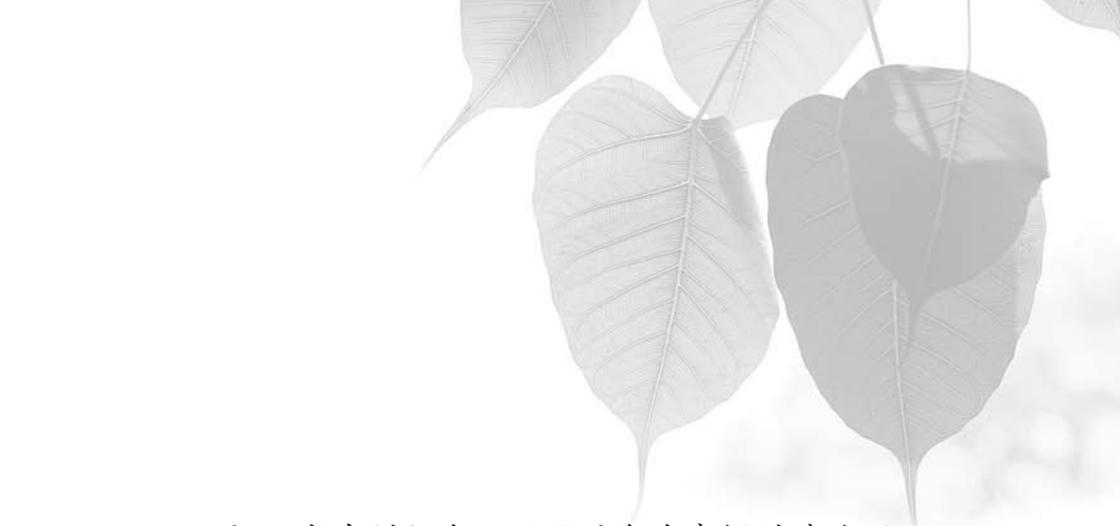
各位读者：

这本书是《别让烦恼嘲笑你》的续篇。

为什么还要续篇？真的有需要再增多一本禅修书籍么？虽然德嘉尼亚禅师的第一本书已经包含了他禅修教学的基本内容，但是我们出版时多少有些压力，因为觉得其实我们可以做得更好，更全面，因为除了有些课题我们没有涵盖到，禅师也不断推出新的教学法以及新的方式看待事物。另外，有好几位禅修者亦指出，虽然书本的文字精确地表达禅师的教法，但却无法体现他的教学风格。因此，我们酝酿依照禅师实际的教学样子——问答的方式——出版第二本书。

我们采用的素材是佛法讨论录音，加上我们个人的笔记以及与禅师的交流。为了让读者容易理解内容以及行文的流畅，所有的素材都重新编辑过——有些甚至做了大幅度的修饰，禅师审阅过书稿并且加以修订。

容我们再强调一次，这本书收集了禅修的实际提示、看法以及有用的建议，不过你还是无法透过这些彻底了解禅修的



一切。书中禅师会从不同的角度来探讨某些课题，因此这些课题会重复出现在不同的章节中。

如同第一本书一样，这本书是为在雪悟敏禅修中心（Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya Meditation Center）修行的禅修者编辑，可以作为参考资料以及激励道心之用，但肯定不能替代禅修老师的亲自指导。所以我们在此要忠告所有的禅修者——书中的许多教导对你或许根本没有用，请只汲取目前适合，可以应用在禅修上的。

最后，我们已经尽量精确地翻译和体现德嘉尼亚禅师的教，要是还有任何错误，请多多指教。

翻译：Moushumi Ghosh (MaThet)

编辑：Walter Köchli



只有觉知是不够的  
——德嘉尼亚禅师问答录



The image features a light, airy background with several large, detailed leaves in shades of grey and white, some showing intricate vein patterns. The leaves are scattered across the top and bottom of the frame. In the center, the title '修行問答' is written in a bold, black, cursive calligraphic style. Below this, the same title is repeated in a lighter, semi-transparent grey color, creating a layered effect.

修行問答  
修行問答

下面的禅修讨论，我们尽可能把相关课题粗略地编辑在一起。



## 培养对佛法的兴趣

禅修者：我们要怎么样才能一心向佛道？还有要怎么样才能加强对佛法的信心？

禅师：刚开始修行，由于内心烦恼粗重，你对佛法的信心自然不强。要让信心增长，你必须清楚了解自己的所作所为有什么好处，看到佛法怎么提升你的生活，这个理解即是智慧，有了这份智慧能加强你的信心和自信。

你看到有觉知跟没有觉知两者之间的差别吗？

禅修者：我觉知时知道正在发生的事情，知道怎么处理。

禅师：你对自己的觉知了解多少？保持觉知让你得到什么好处？这些你都必须自己去找答案，你得不断从经验中学习。在修行中，要是你持续如此培养兴趣，你就会越来越明了。

只有觉知是不够的！你还得知道觉知的素质，知道是否有智慧在其中。一旦你看出一颗没有觉知的心跟一颗充满觉知与智慧的心，两者的素质有什么不同，你就绝不会放弃修行。

你的兴趣会增长，也就更积极修行，了解亦会随着修行而深入，而这又促使你更勤力修行——这是一个良性循环。当然，这个过程需要时间累积，你需要时间让觉知变得强大，让了解的层次更深入。

**禅修者：我有时会觉得修行没有进步而意兴阑珊。**

禅师：因为你对自己在做什么并不真正感兴趣，你不是在学习，而是在期待结果。你应该从正在做的事情中学习，不是坐在那里期待成绩。你应当观察禅修的过程，对目前正在进行中的事保持觉知，从中学习。

不要因为忘失觉知而灰心，每次发现自己失念了应该开心才对，因为发现自己失念的当下就表示你又觉知了。持续观察这个觉知失而复得的过程，并且从中学习——失去觉知时发生了什么，觉知回来了又发生了什么？为什么你会失念，觉知怎么回来？这些情况，不管好坏，你都提起兴趣去了解。每一个体验都是法，情况就只是如此，“好”或“坏”只不过是你对个人的判断罢了。要是你拥有正见，你会如实地接受当下发生的一切。





## 资讯—智力—智慧

禅修者：您总是强调要正确地修行，掌握正确的资讯很重要，请问您是否可以解释如何收集资讯以及应用在禅修中吗？

禅师：我最近听到一个应用资讯科技相当有趣的模式——首先你收集数据，累积的数据变成资讯，而资讯构成知识，怎么妥善地使用这些知识则是智慧。

这正是我们禅修所做的！注意我们的经验就是在收集数据，一旦收集到足够的的数据，则变成资讯。禅修者不断收集几个主要的数据来源：身体的数据提供生理过程的资讯来源；心理过程的数据提供感受、情绪等资讯来源。把所有收集到的资讯综合起来，让心了解身心互动的过程就是知识。

觉知在数据的层次发挥作用，它收集数据。我们本有的智慧，我们的智力，把收集到的数据汇聚成不同的资讯流，

然后通过比较这些资讯构成知识。接着智慧善巧地应用这些身心互动的知识，给情况带来正面的影响，甚至进而了解因果关系，知道怎么处理面对的因缘。

### **禅修者：您给予我们的资讯属于哪部分？**

禅师：我尝试传授怎么修行的知识和智慧，这包括了数据—资讯—知识—智慧整个过程，我教导你怎么收集数据汇聚成资讯之流，以及怎么利用这些资讯之流以便获得知识，然后再怎么应用这些知识以得到更多智慧。

我只能教你怎么做，你必须自己去完成。一旦你看到这样修行的利益，同时掌握了整个程序，你就会持续深入不断增长智慧。如此修行下去，觉知和智慧慢慢地会维持不失，然后内观就可能浮现。

内观一般是在非常普通的情况下生起，你当时观察的对象可以是十分简单直接的那种，然而生起的内观却深邃不凡，远远超越简单的经验。那个对象可以是每天都接触到再平凡不过的东西，内观体验却是那么震撼人心！比如，你洗澡时闻到香皂味，突然深刻领悟到这仅仅是嗅觉和知道罢

了，当下没有一个人在嗅在知道，整个过程只不过随顺因缘而发生。

\* \*

禅修者：我努力觉知一切情况，您之前教我们要理智地觉知，不知道您是否可以详细解释这点？

禅师：只要你的心保持平静，接下来所需要做的就是开放和接纳。不管浮现的是什麼，你都要明智地思惟，作为观禅修行者，首先要做的是无论发生什麼都接受下来——先接受自己的担忧、生病等等，然后需要自问：“面对这个情况我要怎么办？”你需要把智慧带进来。如果你以智慧为主导，烦恼将拿你没办法，所以你得明智地思考怎么处理事情，不能仅靠觉知，那还不够。烦恼在心中占着主导位置，是个老奸巨猾，要是没有觉知到它们的存在就肯定要为之所趁。假如你没有清楚认出它们，并以智慧引导，它们肯定会掌管你的心。

\* \*

禅修者：您曾经说过，当内心没有贪嗔痴时就有某种形式的智慧存在，我要怎么样才觉知到这智慧呢？

禅师：你得先问自己：“我真的觉知当下的经验吗？”然后再问：“我怎么看待这个经验，我对它有什么看法？”如果你认出看法与正见相应，那表示是智慧在运作，然而你可能在之后看到错误的知见，果真如此，重要的是你得小心翼翼。你的经验总是变化不停，正确和错误的知见交替变换，所以，你必须时时刻刻调查自己的经验。

\* \*

禅修者：我一直在思考着我们所谓的“正确的心态”跟八正道中“正精进”之间的差别。在我看来，这两者互相矛盾：正确心态的内容全都是关于不介入、接纳和顺其自然；正精进的内容则关乎介入、努力消除烦恼或阻止烦恼生起来，还有修习善的心境。

禅师：是什么阻止烦恼生起、是什么消除已经生起的烦恼？是心的哪些素质阻止和消除烦恼？觉知做不到这点，惟有智慧能做到。所以当佛陀谈到这个课题时，他确实要大家

培养智慧来应付烦恼，可是我们不明白佛陀的意思，以为是经由我们个人的努力来阻止或消除烦恼。

我们可以用精力修行，也可以用智慧来修行，《念住经》告诉我们用智慧修行。即使你要用精力修行，你还是需要观察心——因为烦恼从心中生起——持续不断地观察。否则，你要怎么阻止烦恼侵入？你是否能做到每一个念头浮现都注意？要是你真能做到步步为营，每一刻都保持好觉知，你就能阻止烦恼生起。如此修行你必须每时每刻都保持觉知不失，消耗大量精力，你必须全身心投入，做大量的工作。你认为自己可以那么拼搏吗？

以精力用功的另一个修法是培养善的心行，要是我们精勤不断修善行，内心的不善自然会被取代。这是为何佛陀要我们诸恶莫作众善奉行之故。你可以把全部时间都花在用心摆正一切身语意——正语、正业和正思惟，假设内心任何时候都充满了善，恶的心行就没有办法进入。

无论什么时候，我们都必须观察自心，紧随着它，觉知心的一切状态，不断摆正心行。这是个需要全身心投入的工作，只要你忙着行善，就没有时间造恶。

假设你以精力用功修行，就尽量想好的思想，说好话，做好事。这是精力用功型禅修者的修行方式，他们喜欢工作，如此修行对他们非常有效。

觉知型的禅修者个性警惕、敏锐、觉知猛利，这类人应该花更多工夫修觉知；智慧型的禅修者可以充分利用正见和正思惟；善于一心专注的人可以从奢摩他下手，之后再转修毗婆舍那；信心型禅修者则先思惟佛法僧的功德。

佛陀教导那么多法门，是因为众生有不同的根器，然而，你要是不知道自己的心，那么无论什么法门都无法修习。

### **禅修者：智慧从了解中来，当我观察嗔心……**

禅师：智慧从资讯开始！正确的资讯是我们智慧的一部分。然后我们才能以智力、逻辑、推论来想办法应用得来的资讯，这一切全都是智慧在工作。我们尝试找出怎么把事做正确，为何做错事，从中汲取教训，学习怎么修行，这些也都是智慧在工作，知道怎么做事是智慧。

在佛陀时代，那些一听闻佛法立刻证悟的人是智慧型人，其余的弟子则必须不断修行。

应用智慧是最快的方法。不管你以什么法门开始，最终都得修毗婆舍那。只要烦恼还炽盛，就别尝试去看见或明了——那是不可能的任务！我们只能对进行中的情况保持觉知，同时得到一点点的智慧。只要心中的烦恼还粗重，就不可能培养深邃的智慧，不过如果你一点一滴累积智慧，智慧会慢慢增长。智慧越来越多时，烦恼就会减轻。

有一次有个禅修者问我有没有可能突然莫名其妙证得涅槃，这是不可能的！你一定要付出代价才行，惟有因缘具足了才会有成果，没有理由你会无端端证入涅槃。所以，保持耐心，细水长流地下工夫，别想成果，别期望达到什么，只是持续地修行。你会知道自己离涅槃很远，离涅槃近了一些你也会知道。





## 惟有智慧能了解

禅修者：我们谈到无意识惯性的心促使我们以某种方式做事；禅修的心则努力学习新的习惯，尝试观照的技巧；这两者是个冲突。请问除了专注一心之外，有没有其他方法或技巧解决这个冲突，以便修行顺利。

禅师：有两种方法可以改变习惯：一种是用三摩地，另一种是用般若。用三摩地的问题是它只能帮助你暂时压制冲突，如果你熟练于修习三摩地，你可能有办法长时间以定力压制冲突，但却完全没有解决问题的根本，所以一旦你停止修定，冲突就会全面爆发。惟有以辨别的方式观察情况，了解个中的因缘，才能培养智慧使心从某个冲突中解脱开来。三摩地尝试把问题压下，智慧则尝试明白问题。

禅修者：我遭受到疼痛时——不管是生理上或心理上的——通常都会立刻反应，我的情绪反应是自动、强烈而且迅速的，快到我根本来不及生起毗婆舍那观照。我觉得修

三摩地能够很有效地应对这种情况，可以暂时让自己冷静下来。

禅师：毗婆舍那不只是坐在那儿观察罢了，发生这种情况时你必须提醒自己保持正见，认清状态并且如实地接受事情的发生。接着你检查整个事件并从中学习，尝试了解这类心行的性质，看它怎么运作。这样子修行很耗时间，你需要观察很多次才真正领悟。不过，一旦你真正了解问题的所在或冲突的情况，心就会从这痛苦中解脱，修行至此，心在面对类似的情况时才不会起反应。要获得这类智慧不简单，这样修行可能很困难，在开始阶段尤其如此，需要高度的耐心和毅力。

\*\*

禅修者：我昨天经历一个非常有趣的体验，不知道您是否把这个称为内观。当时我突然意识到自己执着一个看法，即“我在这里的禅修彻底失败，一无所得”。意识到这是一个多么错误的知见，而我却一直执着它不啻是个当头棒喝，令我痛苦异常。可是，接下来的好几个小时，我变得更加开放和敏锐，可以感受到风吹过皮肤的感觉，我的动作也缓慢

下来（平常我走路相当快），遇到人我可以感受到自己对对方微细的反应，另外我也可以看到心中的东西，这是平时看不到的。整个体验比往常清明许多。无论如何，我不知道算不算是内观。

禅师：是的，这是内观。内观一生起，就会给心带来巨大的能量，加强内心所有善的品质。心态竟然可以变化得那么快那么强烈实在令人惊讶，对吗？唯有真正的领悟能给心带来那么大的影响，当领悟那么清晰时就是内观。经历的人——比如你——或许不确定这个体验是不是内观的效果，然而，你对领悟到的事实没有丝毫的疑惑，对不对？

禅修者：对。

禅师：这仅是个肤浅的内观，想像一下毗婆舍那内观——渗透事物本质的内观——会带来什么样的效果！





## 给心引导方向

禅修者：为什么每次我有意让自己接受发生的事情（例如被蚊子叮），心就能轻易忍受不起反应；可是当我没有准备好（就被蚊子叮）时，我马上生气？

禅师：心需要引导，就如我们过生活也需要有个方向。我们持续不断地引导心，心一旦有方向，接着的心念就会跟着这个方向，心念是个自然的过程。你放任心结果就会一团糟。

禅修者：您可以给个例子吗？

禅师：行。要是生气了，你决定检视这个情绪，那么你就把心指引向正确的方向；要是你决定消灭这个怒气，那么你就把心导向错误的方向了。



## 一贯的修行深化领悟

禅修者：我常常觉得自己抗拒调查事物，我总是忙着去观察，忙着觉知自己的体验，要是调查的话我怕会漏掉什么。这种感觉使我没有时间调查，这里面大概有贪的因素吧。

禅师：你只管做重要的，放下其余一切不重要的。有平等心时你会只是开放和接纳，但是在面对剧烈情绪时，你必须把精力专注在解决这个情绪上。因为这是当下最重要的事，所以忘掉其他的情况。要是你为了注意一切状况而忽略掉某个情绪，这个情绪会潜伏在心中，一旦有因缘就会再次爆发，给你一大堆麻烦。觉知的作用是为了认出心中所有的状态，而智慧则决定哪个状态需要处理。

禅修者：我猜我的智慧还不足。

禅师：你需要给自己时间，慢慢修，透过各种状态摸索

道路，尽量收集资讯了解状况，一旦你觉得某个问题需要关注，就调查那个问题。起初你会觉得内心的状态乱糟糟的，所以，需要从不同角度来重复省视同一个问题。当你的觉知变得持续时，心将变得宁静，你就开始了解哪些问题重要，哪些不重要。

**禅修者：**这是否意味着要是我继续下去，提醒自己不管什么都保持觉知，心就会慢慢静止下来，并且开始明白？

禅师：对。你了解的程度跟你的修行层次相应，也跟你的修行有多一贯相关。在禅修初阶为了打好基础，我们需要尽量保持觉知，这时我们什么也不明白，因此需要资讯指导我们修行。修行了一段时间，我们逐渐有少许领悟、少许内观。

只要我们持续修行就能保持这个层次的领悟，但是没有诚心诚意修行，或者时修时辍，悟境就无法提升，我们的禅修也无法更善巧。万一放弃修行，无明会再次开始增长，修行停顿太久，则将打回原形，无明将像之前那般覆盖我们曾经领悟的境界。

相反，要是我们精进持续用功，就会不断有小小的领悟和内观浮现。我们能保任这种境界一段长时间的话，内观和领悟会变得频密出现并且与觉知相应一起运作。一旦智慧与觉知一起运作，将会趋向更高层次的领悟，获得更深邃的内观。

这高层次的悟解比较强，有它自己的生命，不再那么依赖觉知。得到这个层次的内观，它就一直保持着，智慧是现成的。在这个阶段，觉知可以说是退到幕后，扮演次要的角色，由于失去觉知智慧无法存在，所以觉知还是会存在，只不过在这个层次的领悟，智慧开始有自己的生命力，觉知依然继续支援智慧，领悟会不断增长。此时，心自然知道应该怎么做，修行变得极其容易，即使没有用功仍然持续进行。

**禅修者：**我想对于住在禅修团体的人这是可以做到的，就我个人而言——大部分人肯定也是如此——在现代社会中很难长期如此修行。

**禅师：**昨天有位禅修者刚好谈到这点，他说做事时保持内心冷静和平稳相当容易，但是与人交往时要保持觉知却异

常困难。我向他提出两者的差别在于做事时注意力是“往内”，与人交往时注意力则“往外”，如果你全神“往内”专注就无法“往外”交往，全神“往外”的话则无法知道自己，所以你需要学习两者，当然，这需要下工夫修习。

禅修者：我明白您所說的，问题是“外面”的世界跟闭静禅修的情况相差太远了，我总是没两下子就牵涉入人事物当中。

禅师：为何你让自己牵涉进去？没有人牵我们进去，是我们的心要钻进去。谁比较重要，是你自己还是别人？

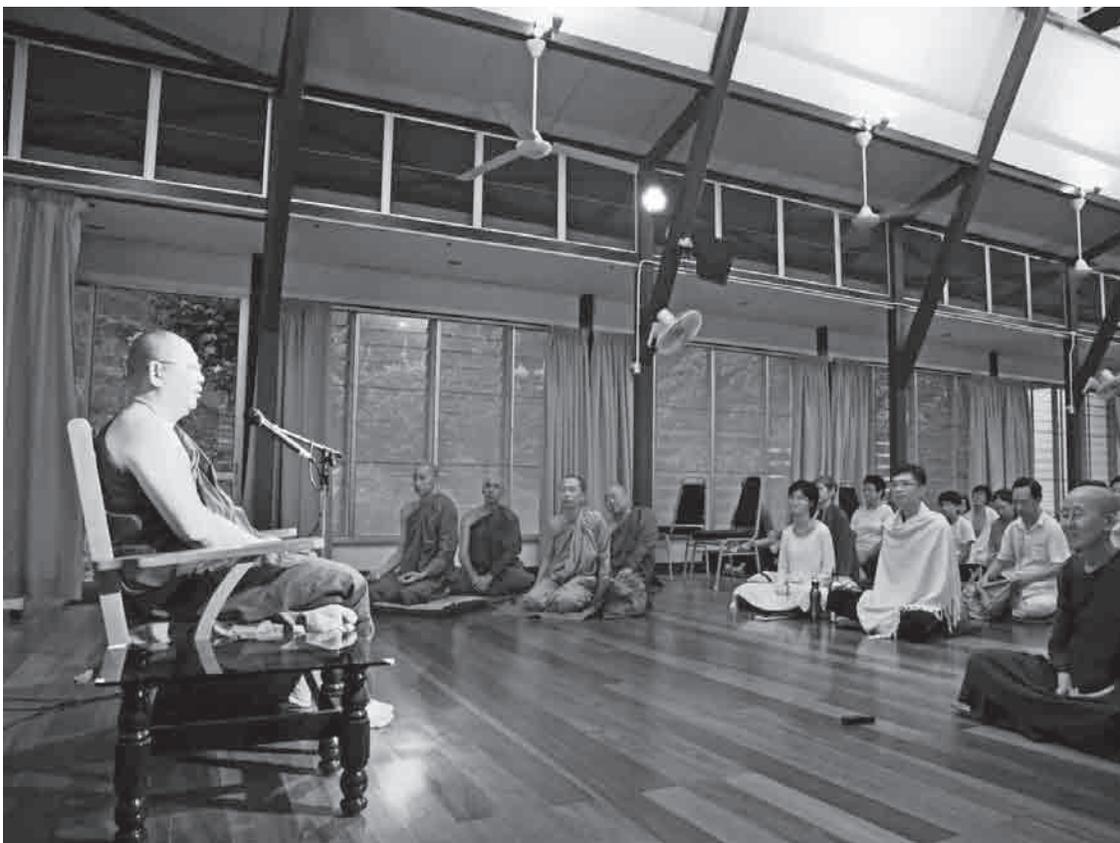
禅修者：嗯，我比较重要。

禅师：你注意“外面”是因为你认为外面对你很重要。要是你心的素质真的那么重要，你会往内专注守护着你的心，并且在任何情况之下都一直检查心的状态。哪一个比较重要，跟人谈话或者你的心境？

禅修者：我的心。

禅师：对啊，你必须先守护着自己的心，然后才与人交往。

禅修者：这样修行可真是个挑战！看看会有什么效果应该很有趣。





## 禅修中的喜悦

禅修者：我想要知道“喜悦”在禅修中的定位，之所以会问这个问题是因为印象中如果你“喜欢”什么的话似乎是件坏事。比如，那天早上我看到日出，我注意到内心欢喜，那是一种自然的感觉，享受这类喜悦是否属于不善？

禅师：让情况自然发生。毗婆舍那禅修不会要求你不感受东西，你只需注意状态的发生。每当你认出某些事情在进行着，就表示你的心正在收集某些资讯。当你持续不断地觉知，一再观察到类似的状态时，你会觉知到怀着某种心理状态会产生怎样的效果。你把它视为当下正在发生的自然现象。我没有要你去享受或不享受，如果喜悦自然生起，就知道它在生起，不要耽溺其中，不要牵涉在内，但也不要压抑，认出喜悦正在生起并且与之同在。加强喜悦或尝试一再追求喜悦是一个极端；压抑喜悦是另一个极端；佛陀教导我们行中道，以正确的心态看清楚喜悦：感受就只是感受，喜悦就只是喜悦。



## 对修行意兴阑珊

禅修者：您鼓励我们问问题以便让修行活跃、把兴趣激发起来。可是这个方法对我似乎没有效，我提不起兴趣，请问我应该怎么办？

禅师：问你的心为什么它提不起兴趣！（笑声）问问题你必须问真正感兴趣的问题。除非你真的想知道，心才会感兴趣；要是你是因为被告知应该这样做或者是出于责任才发问，那就没有效果。

禅修者：好，我尽量找出内心对什么感兴趣。您认为我应该一次问好几个不同的问题还是只问一个问题比较好？

禅师：通常一次最好是问一个问题。修行初期你需要思考问题问自己，修行进步了，觉知就会比较持续，智慧也开始运作，这时好奇心会培养起来，你自然会去调查。好奇心是智慧的流露，届时问题自然会浮现，引导着方向，让心持

续关注。心自然而然发问时，你就不必再刻意思考问题，只需用这些自然浮现的问题。

**禅修者：**这是不是说在禅修时你只鼓励跟禅修有关的思考，不鼓励一般概念性的思考。

**禅师：**有时候你必须思考以便知道怎么解决问题。思考是心其中一个最重要的活动，我们只需小心不介入、不迷失在思考或计划中。

\* \*

**禅修者：**我遭受痛苦时就很容易激发道心；一旦没有什么明显的痛苦就没有兴趣修行，而且我的好奇心也不强。

**禅师：**我之所以会开始诚心修行就是因为遭遇痛苦，我想知道为什么心会受苦。当我克服了那个问题之后，心发现到由于在修行过程中有所领悟和获得智慧，痛苦已大为减轻，结果心变得对学习的过程有兴趣，想要了解得更透彻。

**禅修者：**如果心没有这类体会，又不真正热衷于修行，我们应该怎么办？



禅师：如果是这样，我们只好继续努力，直到真正了解自己在做什么。了解觉知的意义对修行攸关重大，我们必须珍惜觉知的作用，明白这样子修行会带来成果。我们觉知之际，知取代不知，惟有知道，我们才能对进行中的情况了解和培养兴趣，明了当下的状况会使心平静。一旦理解到这个过程是多么难得，你会充满喜悦，兴致勃勃地要不断深入了解。



## 培养正精进

禅修者：我知道如果正确地精进用功修行，正见会取代“我”的概念。然而实际修行时觉得似乎是在勤奋执行任务，我在努力完成什么，因此有一个我执存在。请问您怎么看待这点？

禅师：修行之前掌握正确的资讯很重要！不要认为是“我”在精进用功，你应该看出其实是精进以及其他德行在用功，是这些德行在修行，不是“我”在修行。

惟有心掌握了正确的资讯，真正明白什么是正精进，才可能正确地精进修行。我们精进用功趋向一个目标，但是达到目标是将来的事，眼前我们必须知道怎么修行，知道什么是正精进什么是正修行。

内心如果为某个目标而奋斗，专注于达到成绩，这颗心是受贪所驱动；智慧知道因果关系，因此会专注于修因。

\* \*

禅修者：对我而言，行禅很简单，一般上整个时段我都能保持清晰醒觉；坐禅就不然，通常我开始坐时内心清明，之后就堕入昏沉状态。到底什么地方出了差错？

禅师：警觉心变弱意味着正精进不足，你得更专注那颗觉察的心，仔细观察那颗觉知心的素质，它变化时要注意。

还有，身体以不同的姿势修觉知，消耗的精力也不一样，注意看这之间的差别。行禅时心要觉知不同的对象，相当忙碌；坐禅时心没那么多东西做，所以你必须学习在坐中调心以便保持清晰警觉。

禅修者：我坐禅时努力保持警觉，可是每次都累极了，我想我是用功过度了，也有可能是用错方法，结果觉得坐禅根本是在浪费时间。

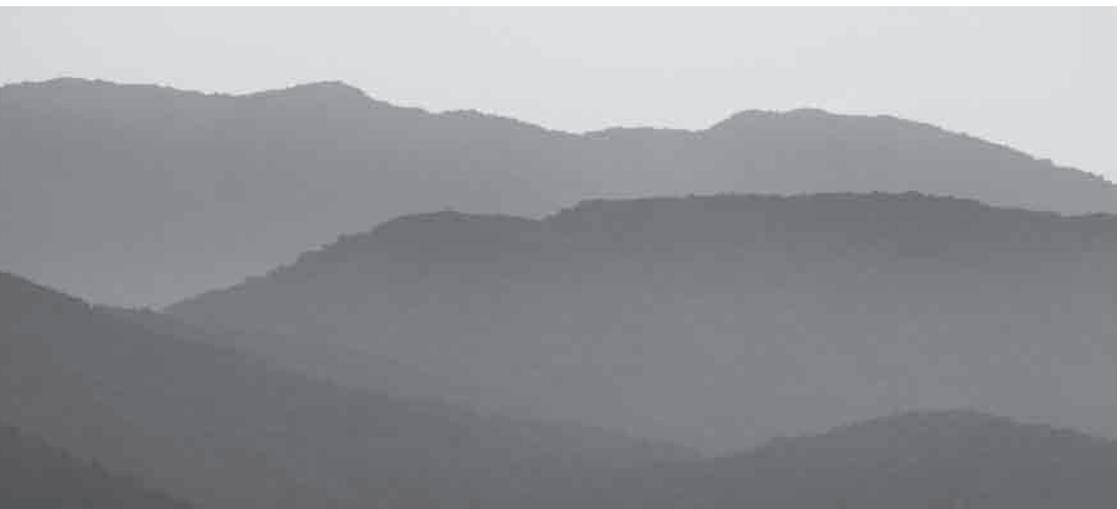
禅师：你应该用智慧使心保持兴趣和警觉，尝试令心对当下的状态感兴趣是“智慧型精进”；你那种费气力的修行消耗体能，肯定会疲倦。如果内心没有好奇感，你可以问自己问题。问问题能帮助提起兴趣，有了兴趣自然会警觉。



## 像病人一样修行

禅修者：我病了，感到非常疲倦，重重的。但是实际上这时正好修行，因为没什么精力，我无法努力，只能观察。

禅师：很好。我教你要像个病人那样修行，不是说要动作缓慢，我指的正是这样的心态！病重的人内心什么也不想做，只是被动地观察，接受面对的情况。





## 作决定

禅修者：我要怎样才能让自己的思想行为变得果断？怎么学习快速地作出决定？

禅师：你需要快速地作决定还是正确地作决定？快比较重要还是正确比较重要？假使你内心没烦恼，又保持觉知和了解的话，你不必思考，由于你已经准备好、已经了解了，心知道应该做什么。不过要是内心还有喜欢不喜欢，还有任何不安，你就无法作出正确的决定。每当你需要作决定却发现内心不安时，先沉着等待，心平气和了才作决定。

要养成观察任何情绪波动的习惯，当你能使内心远离情绪波动，不急着要把事情办妥的话，智慧就会发挥作用作决定。当然，你需要完整的资讯才能决策。绝对不要因为你喜欢或不喜欢而定夺，先检查你的心态，让心清明，再从容作决定。



## 坐禅

禅修者：当心感到平稳，特别是下午时段更是如此，我是否应该继续坐禅抑或坐一个小时即下座。

禅师：你要继续坐也无妨，不过我不鼓励长时间坐禅——不要超过一个半小时。喜欢宁静的人爱长时间打坐，喜欢觉知的人爱活动。我鼓励你们活动，因为活动逼使心警觉，真正保持念住活在当下。可惜我们这里不像你们西方那样，能安排作务给禅修者。



## 行禅

**禅修者：请问行禅时眼睛往下看还是四处观望？**

禅师：不要故意往下看或四处观望，只是保持自然觉知内心所知道的。假使你四处观望，就觉知自己在四处观望；如果你往下看，就觉知自己在往下看，只需觉知当下的状况就行。

\* \*

**禅修者：请您指导怎么行禅和行禅时怎么观察。**

禅师：首先清楚正在行禅，接着你可以问自己一个问题，例如：身心怎么互动？你是在什么心态下行禅？为什么你要行禅？谁在行禅？提出这些问题让你慢慢进入观察。



## 卧禅

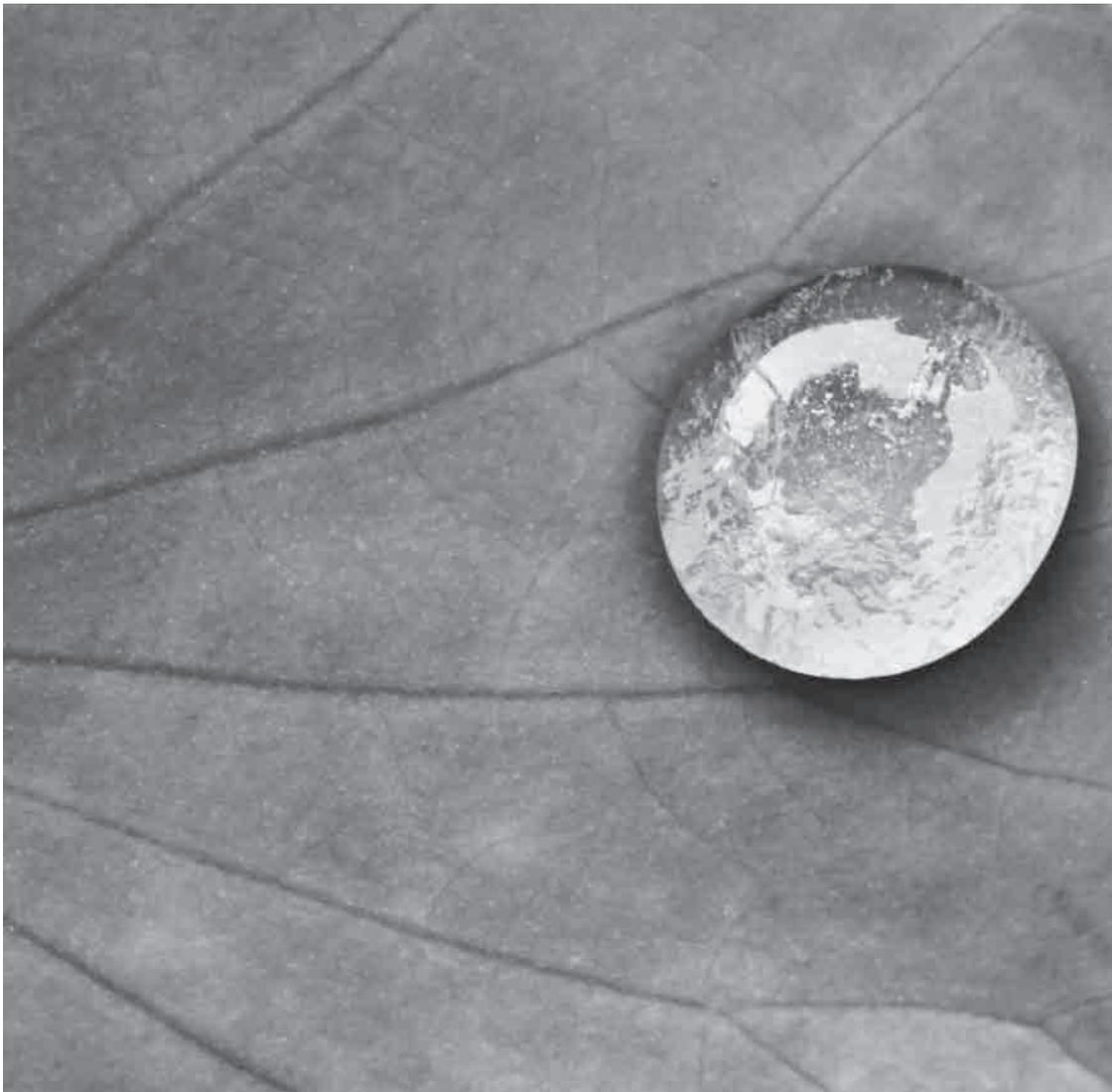
**禅修者：卧着修禅怎么协助我觉知到紧张？**

禅师：心会把身体躺下当作是放松的讯号。躺下时心不必用力支撑身体，坐禅则需要有一点力支撑身体，要是我们不知道需要多少力，心自然应用与平时一样的力道。躺下来修禅很适合探索这个问题，你作比较过后就可以知道坐禅需要多少力道支撑身体，其他姿势又需要多少力道支撑身体。

修卧禅时，注意所用的力道，你就有个参照，这样你可以知道其他姿势用多少力，是否太出力导致身体紧张。但是如果你真的有兴趣觉知这颗心、心在不同状态之下的感觉，而且你真能做到无时无刻都与心协调一致，那么任何姿势你都可以观察。

**禅修者：每个姿势都应该放松？**

禅师：对。修卧禅时你可以在保持放松的同时警觉，你能够每一刻都把这个心态带入任何姿势中。万一睡着了，你就知道自己仍然需要调整。





## 无所事事

禅修者：偶尔我的心非常宁静，使我有无所事事的觉  
觉。

禅师：心变得更加宁静时，有许多工作需要做，此时你应该开始观察。心宁静了不表示没有东西做——此时心正准备就绪！如果你没有提问问题协助心更加敏锐地观察当下的状况，它就会觉得无所事事，比如你可以自问是否能清楚身和心的不同本质、生理和心理的不同变化，这样会让心忙碌。



## 紧张或放松

禅修者：我注意到没那么紧张了，然而还是有些矛盾，因为一旦放松我通常会懒散，一懒散下来我就开始内疚，心于是忙碌起来，跟着当然又紧张起来。我知道心处于放松状态下修行最理想，所以一直在摸索平衡点。

禅师：你在找的平衡其实是在“放松”与“兴趣”之间。兴趣利用智慧工作，兴趣当中有智慧的属性。一般人尝试以精进的程度来寻求精进与放松的平衡点。实际上，如果有兴趣，精进必然存在，心有兴趣知道什么时，精进就已经在那里了。不过你需要有耐心，要彻底放松可不容易！

\* \*

禅修者：放松真正的意思是什么？我知道生理上放松的感觉，可是心理上的放松又是什么意思呢？

禅师：放松其实是关于摆脱期望和忧虑，惟有内心解脱于贪和嗔才能彻底放松，想要放松或者努力放松只会令你更紧张。



## 心不安

禅修者：我最近心有点不安，我还剩下十多天就要离开了，心似乎非常焦急要在剩下的时间有所进步。

禅师：觉知不安，还有知道自己为何不安，这点很重要。如果由于不安而想东西，绝对不要相信这些妄想，你相信这些妄想的话情况将变得更糟。每当你对于什么感到不安时，其实是你的心在告诉你它要感觉良好。

真正明白修行的禅者面对苦难或困境时安然如故，他会把这些逆境看作是挑战、是学习的机会；不明白这点，逆缘立刻变成障碍。我们需要学习接受事情本来的样子，这意味着如实接受困境。



## 卡住了

禅修者：有时觉得禅修卡在那儿不知道该怎么办，这时我会返观禅修的心态，可是有时根本看不到心的态度；有时则看得清楚，比如看到嗔念，我接着就会尝试看透心态背后有什么。

禅师：就尽你所能看清楚情况，但不要追寻或探究你看不到的，也不要猜测那到底是什么！

禅修者：不过，心态背后是否有些什么呢？

禅师：这个问题你连想都不要想！你去想的话它就消失了，因为一想心就已经生起那会是什么、怎么个样子的概念；另外也不要想是背后还是前面，如果心有力量看到，它会看到更多，否则就看不到。

禅修者：我仍然在挣扎着摸索基本的东西，像心态、什

么是正确的心态、怎么能真正地觉知之类。由于没有固定的模式可循，一路下来我已经心力交瘁。你鼓励我们回忆之前功夫用得好的经验，因为心这么做会想起那时的觉知状态，以及心怎么进入那个境界，这个我做不到，我努力回忆时心变得更混乱。

禅师：现在不要修这类观察！你说你仍然在挣扎着摸索基本的东西，感到心力交瘁，那么在这个阶段你不应该观察，否则只会使内心变得更复杂，你需要等待直到心平稳下来，目前就简单地修行，只是注意当下正在发生什么。

小组小参有时候令人混淆，因为参与者会听取许多不适合他们的资讯，适合这一个禅修者的劝告可能根本不适合另一个人，如果你听到我给别人的指导对你有好处，当然可以采用，否则不要遵守。

禅修者：好，我就先让心稳定下来。

禅师：对，惟有心稳定下来才能观察，那时可以自然而然地观察。然而许多人在心平静下来变得稳定时却不知所措，不知道在平静中做什么。这时就得鼓励他们观察。

禅修者：原来如此，我倒没有这个问题……

禅师：多获取讯息是好事，但每个人的需要大不相同，所以一定要仔细选择能应用在自己禅修上的。

\*\*

禅师：要是你觉得禅修卡在负面的心态中，就回忆过去禅修怎么帮助你，怎么改变你的生命，怎么给你带来好处，你怎么透过禅修了解事情，想想失念和保持念住这两者感觉上的差别，这类反思能帮助你调整心态重新振作。

除此之外你可以试用这个方法：经历良好心境时，主动记住这个状态，提醒自己目前正在体验良好的心境、自己有能力达到这个境界，同时记住此时的感受。这么做是在加强你对良好心境的体会，要是你知道为什么它良好或者它的感受如何，尝试对自己描述整个情况，这样当你下次陷入低潮时能帮助自己回忆这种心境。要记住良好的体验相对而言是比较容易的。

禅修者：嗯，我可以理解您说的。不过偶尔非常抗拒、

心态很负面，这时我所能做的就是机械化地来回踱步，不久，些许念住会慢慢地培养起来，有了念住之后，会生起一些喜悦，禅修的心情也恢复正面。

禅师：问题在于许多禅修者习惯于有所作为，在日常生活中他们设定目标，然后发奋努力追求这个理想。禅修时，他们以同样的模式修行，追求好的境界、非常好的境界、最好的境界；一旦达不到心目中的要求时，马上心灰意冷，这是他们修行丧失信心和兴趣冷却的原因。

在这段时间最明智的做法就是完全不去想关于禅修的事，甚至不尝试禅修，就只是来回踱步。一旦你真的不再尝试做什么，不再有所求，让事情顺其自然，觉知就会回来。为何如此？因为觉知一直都在那儿！

\*\*

禅修者：我觉得我的修行无法进步，而且很容易厌倦。我们要怎么避免厌倦？怎么避免修行停滞不前？

禅师：你不能也不应该避开厌倦，你不能也不应该尝试



避开修行停滞不前。只要你的工夫还不纯熟，这些情况是免不了的，这很正常。你无可避免地会厌倦，会一筹莫展。每当你修行厌倦，修行无法前进，你就觉知当时的情况，尝试觉知导致这情况的因缘。一定要记住——毗婆舍那的修行不是努力做什么或令什么发生，而是看清楚正在发生的状况，观禅就是这样罢了，就那么简单！



## 精力不足——打瞌睡或疲倦

禅修者：上个星期我注意到早上身心精力比较充沛，下午则衰弱下来。我没有头绪为何如此，不知是否仅仅心理状况还是由于上午有用餐下午没有吃，导致身体的精力衰退，进而影响心力也弱下来。

禅师：这种情况发生在全日修行的禅修者身上，早上他们朝气蓬勃精力充沛，不过他们总是把精力耗尽。你必须经常检查怎么应用精力！用功的方式会不会让你紧张？是否消耗太多能量？修行是否过度狂热？要是你真的注意这点，恰如其分地掌握力度，你可以从早上修行到晚上九点或十点。

同时你也要提醒自己不需要费力专注对象或经验，你需要刻意听才听到声音吗？需要刻意看才看到东西吗？需要专注才能觉知吗？

\*\*

禅修者：我坐禅时有昏沉的问题，每次上座都打瞌睡，刚开始禅修时尤其如此。

禅师：刚上座时你有没有注意到有任何昏沉的现象，或者打瞌睡前有什么迹象吗？

禅修者：偶尔注意到。

禅师：不要只注意发生的情况，你可以尝试问问题勾起心的兴趣，问自己：“心觉知吗？它在觉知什么？它正在做什么？”通常，这样做能使心机警活跃起来。另外，你似乎养成一开始禅修就打瞌睡的习惯，你好像也接受这情况。发问可以稍微提起心，如果你心态正确持续修行下去，经过一段时间，心力会开始增长，你将变得更清醒、警觉和觉知。

禅修者：万一这样做没有效果我应该怎么办？我有时勉强支撑着坐下去，对一再昏睡过去感到泄气。

禅师：不应该勉强，要是你发现自己束手无策，根本无法观察和探索昏沉的状态，只能挣扎着要保持清醒，那么最好下座做其他事情——去行禅。

\* \*

禅修者：这次静修我经常打瞌睡，没有昏沉时就落入掉举，然后就不断评论自己的情况。大概上个星期，我意识到持戒持得不像过去那么严谨，今年来我做了好几件现在感到后悔的事，我也发现自己总是判断别人的行为，我想之所以会这么做是内心想要说服自己，相信自己还不至于太坏，这大概是心的诡计，要减轻我做坏事的内疚感。我的问题是：我要怎么重新恢复严谨的戒行，我觉得除非自己持戒更加清净，否则无法像过去那样用功修行。

禅师：你改变不了过去，所以别想过去！

禅修者：好吧，那么我需要向前看，请问我该怎么办？

禅师：假使你眼前这一刻有三摩地，你的戒行就清净，为什么你要去回顾过去的戒行？对啊，你曾犯错，问题是你能回到过去吗？

禅修者：不能。

禅师：那就把它放下。

禅修者：执着它也是烦恼？

禅师：对，你执着曾经做错的事。为什么之前你无法持净戒？是贪，贪心或欲望吗？

禅修者：是。

禅师：那个贪是“你”吗？

禅修者：不是。

禅师：所以你明白贪欲太炽盛导致戒行不严谨，那不清净的戒不是你的戒。现在，你培养三摩地，戒就再次清净。

禅修者：由于我在基督教社会长大，很难接受这样的观点。

禅师：之前戒不清净，现在清净了，你就保持觉知使当下的戒清净。



你刚才提到打瞌睡是个障碍，由于你认为打瞌睡是个障碍，心就困惑为何会如此，你就开始思考过去，然后惹来这些麻烦。你推论是犯戒导致打瞌睡，这是邪见，错误的论断。你需要看现在导致打瞌睡的原因，不是想像背后的可能情况。你要知道现在是什么原因造成心打瞌睡，你越熟练观察心的活动，就越容易看到心境改变的原因。

我对打瞌睡的理解非常简单，我相信心昏沉是因为它失去兴趣，或许当时还有觉知，还有三摩地，但是智慧的功能没有运作，此时心不感兴趣就会打瞌睡。要是心真的对进行中的情况感兴趣，想要明白对象、感受、情绪反应等彼此如何互动，它绝对不会打瞌睡。

一般用功的禅修者通常经历的情况是三摩地增长了，可是智慧跟不上。我们需要观察，需要应用智慧。一旦有了三摩地，心有某个程度的宁静和平稳，就应该问自己问题：我清楚觉知内心的状态吗？关于对象和心，心知道些什么？

**禅修者：那意味着把心当作觉知的对象。**

禅师：对，你不只要觉知心处于宁静状态，还要觉知那

觉知宁静的心。不要停留在对象或经验，应当深入到觉知对象或经验的心。要是我们持续觉知这颗觉知的心，知道它的存在，觉知则会增长。假使我们忘了这样觉知，只是注意着三摩地，在我们没有意识到的情况下，觉知会慢慢转弱。

心宁静时你做什么？

禅修者：通常我只是轻松栖息其间，那天我转去注意看内心是什么状态，那时浮现一个问题，想知道当下是否有烦恼。我看不到任何烦恼，不过一个念头立刻冒出来：“我大概看不到微细的烦恼。”接着我想起一位难以相处的亲人，马上就看到强烈的烦恼。

禅师：当时你有打瞌睡吗？

禅修者：没有。

禅师：心惟有在不做工时打瞌睡！心处于宁静状态时就可以调查，不过你不必用概念思维，可以仅仅观察心如何运作——你知道觉知吗？觉知还有在吗？觉知是静止不变还是时刻更新？你不必寻找答案！只需发问，让心工作，鼓励它对发生的情况保持兴趣。

\* \*

禅修者：我遵照您的指示修行，可是觉得很容易就疲倦，我不知问题出在哪里，好像是观察心的活动令我疲倦。

禅师：心接受所注意到的一切吗？

禅修者：没有，它对发生的情况有许多反应。

禅师：这就是问题所在，假使你对经验反应剧烈，最好修一修奢摩他，比如，起嗔心时，认知到这嗔心之后再转向中性的对象，像呼吸或生理感受之类，观察一阵子使心冷静下来，然后再观察嗔心一阵子——如此反复观察。许多禅修者难以持续观心，在我们还没有真正的智慧前，仍然依靠理智引入智慧的阶段，我们需要用奢摩他帮忙使心平静下来。





## 忧郁症

禅修者：您可否谈谈忧郁症，我们要怎么应付那么折磨人的心理状态。

禅师：你需要把忧郁当作心理活动来观察，需要理解是什么诱因引发忧郁，同时观察忧郁症带来的影响。

有两种方法应对忧郁症，一开始你或许需要修习止禅培养定力，定力增长了忧郁会减轻。无论如何，即使忧郁暂时彻底消退，定力退失之后忧郁还是会回来，这时你得又再次面对它。你惟有透过了解来克服忧郁症，应付这个心理活动比较有效的方法是了解它的因缘，只有了解透彻了，心才会摆脱忧郁症。

大多数忧郁症患者最好两种方法结合在一起使用，首先修奢摩他以获得某个程度的定力，有了这个相对稳定的心，他们可以修毗婆舍那，即观察和调查忧郁。当情绪和感受太强

烈，心太过忧郁无法观察时，他们应再回来修奢摩他直至心平静下来后，再继续观察和调查，他们大概需要经常如此交替修行，直到心力够强能与忧郁共处。有一点非常重要：不要期望立刻生效，惟有经过长时间有规律地修习接受、观察和调查，才能了解忧郁症。

患上忧郁症之前就已经有禅修经验者当然比较容易理解这整个过程，也比较容易修习上面提及的方法。有服药的患者应该继续按时吃药，唯有心相当深切了解忧郁症之后才考虑逐步减轻药量——当然必须先征求医生的意见。病患需要药物来使心稳定，突然大幅度减轻药量很可能带来负面效果。





## 睡眠

禅修者：我早上赶不上去禅堂，因为晚上我通常很夜才能入睡。

禅师：为什么你睡不着？你的心在做什么？

禅修者：嗯，起初它尝试禅修，之后就胡思乱想。

禅师：这是你早上疲倦的原因，放任你的心长时间胡思乱想使心的素质变得很糟，进而造成心疲倦。临入睡前心的素质决定睡醒时心的素质，如果你妄想纷飞糊里糊涂入睡，醒来时心就是这个状况。是烦恼令心疲倦，这是为何我们不应该让心无所事事，为何我叫你们一整天持续修行不辍，我们需要维持心的素质。你花一整天努力修行培养这颗心的素质，然而一到晚上，才不过几个小时工夫就把一切给丢光了。所以，不要放纵你的心。

禅修者：躺在床上等着入睡之际，实在很难观心或控制心。

禅师：你的心会打妄想是因为当时它没有目标，你没有方向，没有告诉心要做什么。你得要求自己保持觉知直至入睡为止，去试试这个方法，看早上醒来会有什么感觉。

\*\*

禅修者：一连三晚我都睡不着，第一晚我意识到不想待在这里，我实在想离开；昨晚倒有趣，一直睡睡醒醒，大概只睡了三个小时，不过情况还好，我累极了但却又精力充沛——真奇怪！

禅师：看样子没问题，继续如此再多大概一个星期吧，不必担心，看情况会有什么变化。你的反应变得越来越少，三摩地就会增长；三摩地真的稳定了就容易入睡。绝不要想着要入睡，当你的心不再反应就自然能睡着。

禅修者：我第一次问这个问题时，您说我们不必睡眠，人在日常生活中真的可以不睡觉吗？

禅师：可以！我就曾亲自试过。在缅甸有些人彻夜修行不睡觉，出家人修头陀行常坐不卧就是其中一项。所以睡不着不是问题，是烦恼在给我们制造问题。我的老师常说夜间是有德行的禅修者的时间，在缅甸有些出家人白天一整天教学，晚上一整夜禅修。



## 梦

禅修者：我经常做恶梦，都是些痛苦、难受的梦，尤其是密集禅修期间更为频密，都是关于疼痛、死亡、迷失、伤害人、受苦之类的梦。

禅师：你做的这类梦都包含嗔的性质，你可以调查自己的梦，梦非常真实。白天你一整天有意识地控制心，烦恼没有什么机会浮现，晚上做梦时你无法控制梦，烦恼就借机显现出来。

禅修者：在梦中能做些什么吗？

禅师：你曾在梦中醒过来吗？

禅修者：噢，我总是在梦中惊醒过来！

禅师：醒来时有看到嗔心吗？

禅修者：有，我看到梦中有嗔心，醒来时嗔心的余势犹存。

禅师：你有继续观察嗔心的余势吗？

禅修者：有，偶尔醒来后有体悟，其他时候则心有余悸。

禅师：只要依然不安，就记得以正确的心态观察这感受。这是谁的嗔心？如果认为是你的，就会觉得情况难以忍受。

禅修者：有没有什么方法直接进入梦中？



禅师：有，如果你的觉知获得动力的话。嗔心做它的工作；觉知也做它的工作。若你在清醒时保持觉知持续不断，心养成习惯自动会观照一切情况，每一念头生起都会去觉知，那么在梦中你自然而然会觉知梦境，这是进入梦境的唯一方法。这不是你个人努力所能做到的，是觉知的惯性作用。

**禅修者：好，我会继续往这方面下工夫。**

禅师：无论心要想什么就由它去想，只要每个念头生起你都觉知就不会出问题。要做到这点，你必须真的兴趣于观察和了解内心正在发生的情况，而且必须非常清醒和警惕。



## 观察觉知

禅师：你觉知到自己的觉知吗？你是否经常觉察自己有觉知？

禅修者：是，但是我必须刻意地检查是否有觉知。

禅师：很好，首先检查觉知稳定否，检查你是否一直觉知和活在当下。一旦你感觉到自己保持觉知和活在当下，尝试觉察那个觉知。然后，尝试看你是否觉察到那个觉知的心态。

禅修者：好，我觉得那觉知就像透过显微镜观察。

禅师：你的觉知实际上知道多少？它只是知道你身体的觉触，还是也能知道你的念头和感受？

禅修者：倘若觉知良好，那是一种类似全景似的觉知。

禅师：你觉知身体的觉触、念头、感受和其他心理活动时，是否能看到它们如何互相联系、互相影响？心想某些东西时，怎么影响你的感受和身体的觉触？你身体有某些觉触时，怎么改变或影响你的感受和思想？

你问自己这些问题时是在把智慧引入这些情况中，你不必寻求答案，就只是用这些问题来启发智慧，这样做就有如导入新的软件。你是否注意到心有觉知跟心没有觉知之间的差别？

**禅修者：有。**

禅师：亲自看清楚这些很重要，清楚这之间的分别使你珍惜觉知的价值，能珍惜觉知的价值，慢慢你也会开始珍惜了解和智慧的价值。你需要看清觉知的素质怎么改变你的生命，你也需要珍惜智慧带给你的利益，一旦你明白这一切，就会全心全意修行。

\* \*

**禅修者：我觉得我观察觉知时，心就变得清明，而后这**

个清明心又成为观察的对象。我想这是为何我难以分辨观察状态和心的清明。

禅师：对，心的清明和修行本身是两回事。

禅修者：我发现到有两种观察体验：一种体验是能观跟对象似乎是隔开来的；另一种体验是能观跟对象似乎没有分隔，就仅仅是在观察着对象。

禅师：那是同一个体验的两面，在第一种体验中，你注意到对象与能知两者性质的不同，由于它们的功用不一样所以你注意到它们的不同；在第二种体验，你看到这些不同的功用其实是在一起运作的；第二种体验比较自然，在第一种，即你看到对象跟观察心分隔开来，是我们在某种程度上把经验概念化了。

禅修者：对，有道理。我注意到第二种体验是在心宁静平稳时发生的。

\*\*



禅修者：心变得真正宁静时最好做什么？

禅师：不要去观宁静，而是与觉知的心在一起。

禅修者：心很容易执着宁静，同时不知不觉地陷入宁静当中。

禅师：发生这种情况的话你就不是在禅修，而是在享受那个境界了。你的注意力需要放在觉知，不是对象上，你需要检查是否依然觉知当时的情况——同样重要的——当时的知见是否正确。

\* \*

禅修者：是谁或者是什么在觉知我见色闻声等种种经验？我有一种感觉，是某些东西在接受这些经验，某些东西在觉知当下这些情况，这感觉对吗？

禅师：难道不是吗？你认为是谁呢？你知道有觉知存在，它在觉知着当下所发生的，是不是？

禅修者：我不知道，我看或感受东西时，有一种觉知自我的感觉，这只是我念念相续的部分经验。

禅师：好，那没问题。

禅修者：所以，要看哪里吗？觉知存在什么地方吗？

禅师：你已经看到了，不必刻意做些什么，要是你刻意做什么，这个素质就会消失。心有许多素质或功能，觉知只是其中的一项。继续观察心的活动，你对这整个过程的了解就会增长。

\* \*

禅修者：我偶尔会体验到清净纯粹的觉知境界，进入这境界时，观察的心和其他的对象都稍微退居幕后。此时观察心有些困惑，不晓得要注意这清明的境界、休息其间抑或注意其他对象。

禅师：最重要的是持续认知观察心，了解到其他东西——不管是否在幕后——都与它在一起。

禅修者：好像除了纯净的体验，没有其他状态发生。

禅师：这就是了，就知道这个。它发生在谁身上？什么是纯净的体验？

禅修者：起初是体验到身体的觉触，之后念头冒起来……

禅师：你可以继续觉知这些情况在进行着，觉知你的心知道它们全部。它们是稳定还是不稳定的？

禅修者：它们持续待在那儿不断变化。

禅师：好，你能看出哪部分体验是生理的，哪部分是心理的吗？

禅修者：好像都是生理的，心理的只是那清明的境界。

禅师：那个观察心呢？

禅修者：嗯，有，但它不仅是知道。我所谓的观察心是

在那里判断、观看和做决定的“小家伙”，这个更大的清明则只是对一切的观看。

禅师：噢，原来如此，你所谓的观察心，我称作心理活动，而你所谓的清明，我称作观察心！

禅修者：嗯，那么观察心是否除了观察什么都不做？

禅师：对，就是这样。观察心有智慧吗？

禅修者：但愿有智慧吧！

禅师：事实上，它能如此清明地观察表示有若干的智慧在运作，然而我们看不出来。

禅修者：我猜我关心的是如果我休息在那观察的清明中，那就什么也没有做。

禅师：缅甸有句脍炙人口的谚语：“不是你在修禅，是禅修在修禅。”开始修行阶段，我们认为“我在修行”，过后我们体会到是心在修行。这是觉知进步的一个自然历程，

比如，修行初期我们只注意到念头，过了一些日子，我们开始了解到那是心。体会到这点意味着我们的了解提升到不同的层次，智慧开始体会到念头即是心。

一旦这个层次的了解稳固了，心会经常明了“这只是心”，那么就有可能提升进入另一个层次的了解，即领悟“心只是不断生起”、“心只是不断运作”，这是对“生”（jāti）的了解。

你看到“生”的本质就会开始领悟到一切皆生生不息，每一刹那都是新的，没有一法是旧的，眼前你感知到的一切，都是第一次接触到。处于这个层次的领悟，生命中许多问题都变得无足轻重，智慧会看到这些仅仅是心的生生灭灭罢了，不再认同或干涉这些问题，“我”不再参与其中。

\*\*

禅修者：心没什么念头、非常开阔、静止时，我应该专注什么？

禅师：觉知那个觉知，不必专注什么。你需要做的是认



出你仍然觉知，认出觉知仍旧存在，并且持续知道它。一再向自己确认那觉知还在，同时严防观察心内生起的烦恼，观察心里面的烦恼比观心时观察到的烦恼对你影响更严重，你观察心的时候观到的烦恼还不那么严重。谨慎防范渗入观察心的烦恼，这点非常重要！

\* \*

**禅修者：**我发现某些活动很难保持觉知，用餐时尤其如此。

禅师：假使你知道自己在某方面或进行某些活动时有疏漏，那就放慢下来，提醒自己别着急，事先作好准备，决定好事情的缓急轻重，提醒自己你要保持念住，充分觉知这个经验；告诉自己你不是在进食，而是在修行。这类自我暗示是在告诉你的心朝向特定的方向，这是正思惟。

\* \*

**禅修者：**有时觉得内心平静无事，我只是坐在那里，内心似乎一片空白。

禅师：当只剩下微细的对象时，这空白感会浮现。不过要是你清醒和警惕，没有昏沉，你仍可以在此时觉知到觉知感，你知道觉知在运作，而且这个觉知非常清晰，你就与这觉知待在一起。

万一你发现难以确认觉知在运作，你就需要多加练习，经常问自己：“现在心在觉知什么？”这样修行你将逐渐学会更清晰地观心，知道觉知是怎么个样子。起初你以非常明显的心理活动修习，例如心觉知念头、觉知听到声音或觉知转移注意力到某个对象上；同时提醒自己尽量持续觉知，持续的念住也能协助你清楚认出觉知，协助你观心；最后你会体会到觉知本来都一直存在。

### 禅修者：我们怎么在日常生活中持续觉知？

禅师：你需要有一些智慧，多少了解修行的好处。单是听别人说还不足够，惟有当你亲自体验到修习觉知怎么改变自己的生命才会生起真诚心修行，你也需要真正了解修习觉知给你带来的利益，这个了解比外在的鼓励或支持更能激发道心。



\* \*

禅修者：我发现觉知身体比较容易，我做体力劳动时，只需专注在身体的感觉，与它待在一起；我在心工作时观心则困难多了；怎么修习觉知最好？我到底该专注什么？

禅师：觉知身跟觉知心是两回事，觉知身体你需要稍微专注，觉知心则不然。觉知是一项心理活动，它已经在那儿，你什么也不必做，尝试专注觉知只会带来反效果。要觉知心需要下大量的工夫修习，要觉知心在工作，比如思考、计划或书写之类，你需要纯熟于观心，惟有下足够的工夫修习观心，你才不会在做这些事时经常失念。

\* \*

禅修者：我有个问题关于社交场合中的觉知，要是我处于和谐的环境，与人的交往良好，一切都自然顺畅，轻松愉快。如果我在此时带入念住，就似乎干扰到这自然的情境，不再轻松愉快。请问您有什么看法？

禅师：你误解了修行。你知道自己与人交往，场合和

谐，感觉轻松愉快，那就表示你正在觉知这些情况。如果你还决定要观察这些，那就多此一举了，你花费多余的工夫来保持念住，令你感到不自然。你就只是让觉知自然而然跟随情况发展好了。

**禅修者：可是我常感觉不到自己在觉知！**

禅师：这大概是你缺乏自然觉知的观察技巧；要是你用非常作意的方式觉知，而你只会这种觉知技巧，那么在观察社交场合时你自然以这种方式觉知。我们需要做的是在正式禅修时学习比较自然的觉知，避免非常刻意、强烈的觉知。假使我们能掌握自然而然的觉知，了解了窍门，在社交场合中就能以这种觉知观察，轻松自然地保持念住。

当我们以一种过分刻意的觉知修行，不断告诉自己当下要保持念住时，将会把画面扭曲，使得我们的体验变得荒谬。我们得学习保持处于开放和轻松的状态中，仅仅注意当下的情况，还有我们也需要特意简单地修行，持续这样修行直到我们自个独处和与人相处之际皆自然如此。对大部分禅修者来说，这并不容易，需要坚忍不拔的毅力与耐心。

禅修者：我独自一个人时，能轻松自在地觉知；在社交场合时，觉知变得造作。

禅师：你和别人在一起时，提醒自己轻松自在地觉知，同时觉知你的注意力放在哪儿。你独自一人时，注意力会倾向于全然“往内”，你跟人在一起时注意力通常全然“往外”，为何全然“往外”呢？因为你比较兴趣于“外在”的人事物，你对“内在”的情况并不真正感兴趣。注意力全然“往外”，思想情绪就不知不觉地浮现，问题就来了。

禅修者：对！这正是冲突的原因，我努力保持内在的觉知，然而当觉知要往外注意时，内在的觉知就受影响。

禅师：嗯，外面的确重要，但是你自己也同样重要！为何不觉知两者，为何不平均分配？

禅修者：听起来蛮不错，好像很理想！

禅师：你当然可以随因缘灵活变通，有些情况的比率或许是四成对六成等等，你需要去试验，在不同的情况下学习，同时记得把闭静禅修中学到的拿来应用。

\* \*

禅修者：我发觉要觉知六根门头生起的对象不难，但是要觉知这个觉知本身却让我困惑，我不确定要觉知什么地方。

禅师：心不在任何地方，尝试要找心是白费心机的，多少就像戴着眼镜找眼镜那样。心不是某种你可以握着研究的东西，你可以觉知到心是由于它在运作，其实觉知已经存在，因此你能觉知东西。你困惑是由于你已经明明觉知到心了，你却以为另外有一个别的什么是心而四处寻找。

像这样合掌，可以感受到两手的触觉吗？

禅修者：可以。

禅师：你确定知道这触觉吗？

禅修者：确定。

禅师：这就是对觉知的觉知，不必拼命寻找觉知，放松

就看到它已经在那里了。我们认为要觉知心困难是因为缺乏练习，经验老练的修行者会认为觉知心跟觉知身一样简单。

\* \*

禅修者：您说过修毗婆舍那不必耗精力，因为不必作抉择。可是对我而言修行总是在作抉择：要注意在一个对象多久；那么多对象浮现，要注意哪个等等。

禅师：修觉知是个渐进的过程，在修行初期心学习认出意识的存在，刚开始你应该让心认出所注意到的一切。一旦觉知稳固了，心自然会觉知许多东西，在这个阶段，可以作抉择，你可以自问：“现在注意哪个比较重要？”无论如何，你需要检查正在观察的心。是智慧作抉择，不是“你”作抉择。你得检查是否有贪、期望、嗔或抗拒，同时也需要提醒自己对象不重要，你需要观察那颗心。

\* \*

禅修者：我习惯专注在一个对象上，现在你告诉我别那么做，我要怎么在同一时间觉知那么多对象呢？



禅师：你需要认出你正在觉知，不要注意对象，只是持续检查是否在觉知。你的觉知变得敏锐了，自然能看到更多对象，它就像卫星电视接收器，功能越强就能接收到越多频道。

禅修者通常专注在一个对象上起修，当开始能觉知不同对象后，他们以为分心了。修奢摩他的话这的确是个问题，修毗婆舍那则意味着心的接受能力变强，觉知增长了。

我们修习觉知起初是注意某个对象，对这个对象有觉知，下一步是觉知我们知道这个对象，接着学习如何觉知我们觉知后面的心态，透过修行你将能同时看到这一切。

**禅修者：**假使我只是观察声音或觉受，相对而言比较容易，但是感受强烈的担忧、焦虑或恐惧的话，我要怎么办？怎么观察它们？

禅师：观察这些情绪带给你什么感受，它们令你感到燥热、焦虑不安、紧绷……？还有注意你有什么想法，这些想法和感受怎么互相影响。不要耽溺在情节中或被感受牵着走，观察心怎么运作，学习了解思想怎么影响感受以及感受怎么影响思想，你将看清某些有害的模式，心会因此而放下，比如你觉悟到某种思考模式徒使心受苦时，就会停止耽溺在这样的思想中。

你当然需要相对冷静的心来观察和学习，另外非常重要的是知道为何要观察，要是你因为深感兴趣想了解发生了什么而观察，智慧会生起，然而如果你是期望不愉快的情绪消失而观察，那将没有效果。

**禅修者：我怎么知道智慧生起来了？**

禅师：你会看得非常清晰，你会体验到“嘿，现在我明白了”，这是真正的领悟，不是概念上的理解，你自己知道，不必问人。

\* \*

**禅修者：我们修习觉知，觉知那个觉知时，是在造业吗？**

禅师：你可以这么说，是在造善业。

**禅修者：善业意味着往生善道或者是不再轮回？**

禅师：往生善道、善的性格、善的心。这觉知只是业，是一种行动。惟有这行动产生了智慧，在那种能结束轮回的智慧里，业才能因此产生善的果。轮回不会因业而止息，轮回因智慧——般若而止息。





## 不必用功的觉知

禅修者：昨天我看到觉知的增长，很是惊讶，我可以看到觉知越来越强，真奇妙，接着而来的是一种未曾有的信心。似乎是觉知的过程引发更多的觉知，而整个过程却与我无关，我似乎不必使劲用功，一切自然完成。

禅师：我们称这境界作不必用功的觉知，不必用功的意思是你不必作出个人的努力，修行自然而然用功，法自然在运作。

禅修者：有时确实如此，但有时却全然不是那么回事，两种情况反复交替。

禅师：回忆一下你努力觉知的情况跟不必努力觉知的情况，不必努力的觉知是在你没有努力时出乎预料地发生的，对不对？

**禅修者：对！**

禅师：所以你会那么惊讶，出乎你的预料啊。当我们用功要进入这个境界，希求这个境界时，它反而不出现！我们一定要记住个人用功修行跟“法”主导修行的差别，只要我们还在奋力用功、在努力，我们就在相信是由于“我们”的用功而得到成果。但是由法主导修行时，没有尝试要达到什么境界，就只是做应该做的。

要是你修行时深深介入要有所作为，你就看不到自然的过程，惟有退一步才能看到觉知是自然发生的。这是为什么我有时间问禅修者：“你是否注意到即使没有刻意听你还是听得到；没有刻意看你还是看得到；没有去专注，你的心却已经知道？”

我希望禅修者掌握重点，意识到不必专注或注意依然能够知道。我也希望禅修者，特别是多年老修行，就只是认出这个觉知正在进行着，他们忙着以为自己在修行，修行了那么多年，他们的觉知必然有动力了，他们需要退一步看到这正在进行着，从“用功”转向“认知”。



当然这不是说换就换，立刻就能改变模式的，但是有必要知道这点，因为知道这点能让你偶尔转换入新模式，慢慢你就能了解实际情况而放下旧模式。惟有当我们什么也不做，才能看到无为无我。这是为什么觉知的动力那么重要的缘故，当事物随着它们的形势运作，你才能真正看到自己没有牵涉其间。不过没有必要尝试弄懂这个！你持续修行下去自然会明白。一旦你有些了解，知道这个过程是自然发生的，心就会开始逐渐从这个观点看事物。

\* \*

**禅修者：**我依然难以放弃旧习惯，我之前受教导成为实践者，去真正专注、修念住，我发现很难放下这些习惯保持开放。

**禅师：**别担心，许多人都经历过这个阶段。我们开始修行通常都会努力观察，接着我们接受并理解——正确的资讯之后，就只是等待和观察。最后觉知变成惯性，此时“我们”什么也不必做，心知道该做什么。进入这个阶段就不再是个人的努力，你可以称这是不必用功的觉知。

你修到这个境界，小心不要执着它。你很有可能拥有一会儿、几小时、几天甚至几个星期“不必用功”的觉知，然后再次失去它，大多数人花费多年的修行才真正能自然而然如此。

**禅修者：**请问只是等待和观察是否与您说的“不要投向对象，而是让对象过来”一样？

**禅师：**是，不过即使是用“过来”这个词也不十分精确，事实是对象已经在那里，对象与心是同时生起的。





## 法在工作

禅修者：请解释“个人努力”和您所谓的“法在工作”有什么分别？

禅师：我举个简单的例子：假设你在修安般念时失念了，你会把注意力带回呼吸还是让心顺其自然？把注意力带回呼吸是个人努力，让它顺其自然是法在工作。

禅修者：好像跟一般听到的说法相反。

禅师：把注意力带回呼吸对初学者或者是心需要静止下来时有效，但是我鼓励每位禅修者觉知一切状态、觉知一切心自然感兴趣的東西。

\* \*

禅修者：您提及自然觉知，还有让法进行它的工作，我发现很难让心选择它的对象。您可否解释整个过程：开放、让人变得越来越容易接受当下面对的情况，以及情况生起的原因？

禅师：心会自然择取对象，这是法在工作；介入这个过程，故意四处找对象专注是个人努力。要是你觉得让心自行选择对象有困难，或者这样做令你混淆，那么你可以注意一个主要的对象，但不要执着它，把它当作是一个让心安全到来的场所，但也允许心去其他地方，让心知道不同的对象。

初学阶段用一个禅修对象培养觉知和专注没问题，然而过后我们应该允许心放松和开放，禅修者在注意到心觉知许

多对象时，通常会觉得不对劲，而尝试强迫心专注在主要的对象上。你需要提醒自己，一颗稳定、持续觉知的心能同时觉知几个对象是正常的，这意味着觉知变强了，我称之为敏锐的觉知。

让心知道许多对象是趋向修毗婆舍那，把心专注于一个主要的对象比较类似奢摩他的修行，如果你要觉知和智慧增长，就需要让心知道更多东西。

这是觉知成长的自然过程，你开始时或许只注意一个对象，比如呼吸，过了一些时候，你会觉知到身体内的许多对象，觉知身体内这些对象时，你也会注意到自己的感觉。然后你不但能够觉知身体的对象、感觉，还可以觉知观察的心以及觉知背后的心态。一旦你有能力看到这整个画面，就可以明了这些对象如何彼此影响，这是了解、是智慧。

无论如何，你得耐心修行，这个过程需要时间来开展。首先你得修习觉知以便收集大量的数据，心把这些数据汇集成不同的资讯之流，最后这个过程会产生知识。因此，让心开展，觉知越来越多的对象至关重要，假使它只停留在一个对象上，就无法收集数据，觉知和智慧也就无法增长。





## 阅读时的觉知

禅修者：这些日子我有较多的时间读书，我想知道在阅读时保持觉知最好的方法。

禅师：谁在阅读？什么在阅读？

禅修者：心在阅读。

禅师：你能够知道那颗心吗？心用它的智力阅读和理解。

禅修者：需要努力这样做吗？

禅师：阅读时不必刻意如此，修行时需努力认出心在工作。我们修行了一段长时间，观心成了一种习惯之后，就容易看到在所有的活动中，不管是心理抑或生理活动，我们都在应用这颗心。



禅修者：有时我沉迷在阅读中。

禅师：嗯，的确有此可能，要是你对书本的内容非常感兴趣，心就很容易着迷而沉浸在其中。

禅修者：所以我得注意不迷失其间。

禅师：迷失时只需提起注意力，你可以弄清楚阅读时整个人沉浸其间跟保持轻松觉知这两者有什么不同；它们的感受并不一样。





## 错误的心态——正确的心态

禅修者：今天我沮丧极了，我觉得自己不理解禅修，既不知道该做什么，也不知道要怎么修。

禅师：在这种情况下不要尝试禅修，而是检查你以什么样的心态禅修，你需要认出你是以错误的心态禅修，沮丧源于心态错误。

\*\*

禅修者：我通常无法具体说出自己的心态或情绪，但可以感觉到它们是正面或负面，请问这样觉知足够吗？

禅师：行，这就够了。能否具体说出你的心态不那么重要，大部分禅修者太过专注在对象上，以至完全没有觉知到心。经由重复检查你的心态，你养成习惯觉知自己以什么心态修行。熟悉于观心之后，你就可以看到整个画面——心

态、对象、情绪、感受以及任何的变化。

**禅修者：**我不太理解心态是指什么，您是指心情还是指我心里面是否有嗔念？

禅师：你可以称它作心情或心态，心对跟你相关的一切给予判断或评估，这个正面或负面的评断就是了。比如，你看到桌子上的食物，自然会起反应“噢——”，这个反应背后的心态是什么？很明显，对吗？在这一刻你是在表达自己的心态，我们的心态总是透过某种方式表达出来。

**禅修者：**嗯，那么思想跟心态不同？

禅师：不同，不过思想可以泄露你的心态，它们或许是你心态的一种表现；同样的，想象、感受、抉择、决定以及一些言行举止也显示你的心态。

\* \*

**禅修者：**一般上我觉得观察、放松和放下负面心态都相当简单，然而，偶尔我的心非常困惑，此时我不知道该怎么办。

禅师：就只是观察困惑。我的心困惑时，我会一人独处，什么也不做，等待心平静下来。只要你还在困惑中就什么智慧也不会生起来，假设你内心困惑却又要想办法解决，你只会得到困惑的答案。什么也别做，甚至别禅修。同样的原则适合用在心情低落时，什么也别做，此时无论你做、说或想什么，多少总会有些消极。就只是观察坏心情直到它消退为止，如果你心态正确，这很容易办到，一旦心平静下来，你就能作出明智的决定。

所以，就只是观察那困惑，不要尝试推开它或回避它，养成习惯观察困惑而不介入其中。每当我对某些事情困惑的时候，我就不去想它，我们之所以会有困惑是因为不清明，没有智慧了解该课题。在这种处境之下思考徒增困惑；观察这时的感觉和情绪则能协助心平静下来，心较平静了，就可以调查面对的情况。

\* \*

禅修者：偶尔心会非常迷糊，迷糊到无法专注任何东西，不管尝试做什么，就是什么也无法专注。

禅师：不要尝试对这个迷糊状态做什么——绝对不要专注！检查心对这个状况的感觉，很有可能当事情没有照着我们的意愿进行，心认为我们应该做些什么以改善情况。要是这种错误的心态，就更难以处理当下的问题，因为你看不到这错误心态的话，它就会鼓动你行动或反应。

假设你发现自己陷入类似的困境，先停下来思考一阵，而不是尝试马上解决问题。观察情况，思维如何妥善地处理问题，然后再观察情况的发展如何。仔细考虑你的行动计划比贸然采取行动重要。

**禅修者：可是心这么迷糊的当儿什么都难以思考……**

禅师：就如实接受情况！这点非常重要，要是你不能接受这个现况、这个问题，你就无法观察它。就接受迷糊是心的其中一种属性，是心当下运作的方式。

**禅修者：不过当心昏昧到这个情况……**

禅师：你对这个心境的心态最重要，心态负面的话，你无法解决问题，无法从中学习到任何东西。告诉自己这迷糊

的感觉是心的状态，然后再告诉自己你要了解这个心境，了解它到底是怎么运作的，如此一来迷糊成了你观察的对象。观察它的变化，是变得更迷糊或清醒些？现在你知道该怎么办——下次再迷糊时你就这样做试试看。

你再一次看到资讯的重要，最近我告诉缅甸的禅修者：每当你内心生起某种情绪就问自己：“我是要去感受这情绪还是觉知它？”换句话说：“你要当个不介入的观察者观察情绪还是牵扯进情绪当中？”这个资讯让许多禅修者作出很大的改变，仅仅是思考这个问题，仅仅是问这个问题就已经使他们的心如何作反应产生很大的改变。你需要拥有正确的资讯，以正确地思维及拥有正确的心态。



## 期望与耐性

禅修者：为什么每次我们满怀期望时，结果却会变得让人泄气，这个过程是怎么演变的？

禅师：期望是贪的表现，之所以会有期望是由于无明，因为我们不能如实知道事物的本来面目。要是我们接受事物的本来面目，我们就不会期望什么，由于我们不了解，往往就有所期望，而期望越高，现实不如预期时嗔心就越强。

\* \*

禅修者：修行人怎么培养耐性？

禅师：注意嗔心，嗔是问题所在。我的老师经常提醒我，世间的一切问题皆起源于贪嗔痴三毒，注意它们，观察不善心比较重要，因为这样一来你能牵制它们，善心就自然浮现，这是我第一本书名为《别让烦恼嘲笑你》的原因。

我曾经密集静修精进培养善心，但是没什么实质的改变，我并没有因此变得更好。这是由于我忽略了不善，惟有当我下手观察不善，心才开始提升。非常持续和稳定地观察不善使我了解它们的本质。

**禅修者：**如果说，不耐烦和期望是禅修时应该关注的两个主要烦恼，这是否正确？

禅师：对。你应该耐心地观察不耐烦；由于不耐烦一生起我就观察它，我因此变得更有耐性。

\* \*

**禅修者：**我偶尔觉得调查面对的情况变得更像是操纵那个情况，这是由于调查的时候含有某种期望或者欲求，因而多少是在改变那个情况。

禅师：要是你调查之际除了想要了解真相，还有其他意图，即期望得到什么效果，那么心其实是在操纵情况。当你有这个感觉时，就需要检查自己的心态，看是否确实如此。调查仅仅是为了不抱成见地了解真相，想要知道实际上到底发生了什么，不是要操纵什么。

禅修者：通常我倒不期望什么效果，而是意识到我面对的情况有许多面向，为何我会选择某个面向来觉知呢？为何会偏好那个面向，是否背后期望着什么？

禅师：你也可以这么调查，问自己为什么选某个特定的面向。不过有时并不是你在选择，是心自动选择。你调查时，一定要记住心做着自己的工作，要是认为是你在工作，情况就变得复杂。如果你只是认清楚是心在做这些工作，心作决定，就容易观察和调查心如何运作。

调查的时候要小心是否有期望，这点至关重要。有可能你听过或看过某些资讯，跟目前禅修的体验非常相似——不知不觉中——你或许会根据这份资讯诠释或操纵你的体验。

\* \*

禅修者：观心，尤其是坐着观心，我很容易就不耐烦。

禅师：为什么会不耐烦？

禅修者：我猜测是由于期望会有什么发生？

禅师：对，我们希求某些事尽快发生时，心迫不及待而不耐烦。

### 禅修者：那我该怎么办？停止禅修？

禅师：你需要培养耐性，每次心急着要求效果时就要留意，提醒自己正确的心态。心惟有简单智慧才能增长，一颗复杂的心、一颗充满思想、期望、计划的心，把智慧给阻挡掉了。要活在当下如实观察事物，心必须简单，觉知确实在此时此地的话，心绝不会不耐烦。

\*\*

禅修者：以往我修行总是充满期望，常常执着成果，不过现在我修行尽量无所求，学习纯粹为禅修而禅修，禅修无所求真的行吗？

禅师：行，那很好！因缘具足了，果报自然成熟。等待结果是贪心在作祟，智慧明白仅需要在因地下工夫，自会有结果，所以不必为此而担心。不过，心就是爱欺诈你，在你觉得一无所求的时候，出其不意地潜回来。所以，禅修不要花太多工夫注意经验，应多持续观心，要是你多观心，不论贪以哪一种形式潜入，你都较容易觉察到。



## 课诵和禅修

禅修者：跟禅修比较，课诵有多重要？

禅师：你一天能课诵多少次？

禅修者：每次禅修之后我都有课诵。我应该在禅修时课诵抑或在其他时间课诵？

禅师：禅修是关于以正确的知见保持觉知，你可以在课诵时保持觉知，所以两者可以并行不悖。

遵守佛陀的指导依教奉行跟课诵或礼敬佛陀没什么两样，佛陀对弟子们最主要的教诲是一切时中尽量保持觉知，佛陀经常提醒人们不要失念——精进不放逸（*appamādena sampādetha*）。因此，每次我们忆念起这个教诲并修习觉知，就是礼敬佛陀；课诵不一定要用语言文字表达，可以是一种心态；假使我们一整天保持觉知，我们就是一整天在礼敬佛陀。

只有觉知是不够的  
——德嘉尼亚禅师问答录

佛陀这个词的意思是“觉者”或“知者”，知是智慧的属性。所以每当我们修习智慧其实就是请佛陀住世，有觉知就仿佛是与佛同在。





## 天界和地狱

禅修者：我难以接受佛教中地狱、天界和轮回的观点；佛教的其他教法非常直接了当，我可以拿来修行并且亲自体验。对于怎么看待这些观点，您有什么建议吗？

禅师：你不必相信有不同的世界或轮回，就只是继续修行，一旦智慧增长了，心自然能正确地明了这些。

你也可以把其他世界看作是心的不同素质：你觉得悲惨时，心就处于地狱；你证入禅那，心处于天界。生命反映着心的素质，如果你真的了解自己的心，你就了解世间，你不必相信那些无法理解的东西。就保持继续观察，继续从个人体验中学习好了。





## 执着念住

禅修者：执着念住有问题吗？

禅师：执着念住不对！不必执着念住，修行成了惯性念住自然会培养起来，有什么好执着的？凡是执着都应避免，我们当然可能执着任何东西，但是没有任何执着是善的。



## 要求更好

禅修者：我注意到自己经常会期望别人表现差劲，以凸显自己是最好的。

禅师：很好，你知道自己的心！心自然的总是要比别人好，要看到别人差劲，惟有看出这点我们才有机会改善。

**禅修者：观察到这个心态，我该怎么办？**

禅师：心起这样的念头时，注意感受如何，你会发现那感受並不愉快。要是每次这些念头出现都认出这点，心会熟悉这种不愉快的感受，不再想要有这种感受。心不只觉察到这类念头不愉快，同时也领悟到其实不需要有这种想法，这种念头是不善法。一旦心真正了解这一切，就会轻易舍弃它们。





## “我” 执

禅修者：我这一辈子有所成就但也吃了许多苦，现在很庆幸能修行，可是我绝对依然紧紧执着“自我”，执着做这一切的“我”，放下“我”的观念让我恐慌。

禅师：你什么也不必相信，什么也不必放下，你只需要修行，这里没有人真的相信无“我”。

禅修者：感觉上似乎会堕入某种虚幻中。

禅师：这是由于你不理解的缘故，只是努力放下是毫无意义的。现在你不必担心这个，只要你在修行上得到喜悦，感到有兴趣，那就很好了。你需要做的是把给你的资讯拿来探索，不必说服自己相信任何东西存在或不存在。



## 贪心与智慧

禅修者：我们是否有可能不带贪心喜欢某些东西？

禅师：我这么说好了：智慧也喜欢东西，但是智慧的动机不一样，智慧了解某些东西的真正利益而努力趋向那目标，这跟贪心或欲望差天隔地。

禅修者：我是指打从心底喜欢某些东西，例如在林间漫步或者聆听啄木鸟的声音之类。

禅师：那是贪！我举另一个例子好了，有些人听到了涅槃，就拼命修行以期证得，这个也是贪，他们不清楚涅槃到底是什么，这就像拼命想办法赚钱，以为一旦有了钱就可以满足一切愿望。

智慧想要某些东西时不会焦虑，不会有立刻要得到的迫切感，它知道达到目标的近因，因此会持续努力完成这些近

因。智慧总是看到两边——好与坏，它从不同观点看事物，要是看到黑，它了解黑不是白；要是它看到苦，它会了解苦的熄灭是可能的，这即是心接着要努力的方向。

有智慧的话，绝不会因为没有达到目标而挫折、失望或担忧。由于真正理解，它知道只要持续修行，迟早会抵达目的地。另一方面，只要还未抵达目的，贪总是失望。

\* \*

**禅修者：**我坐禅时会觉知到不同的对象，有一个对象经常引发欲望，为了要真正禅修，我要怎么去除这个烦恼？

**禅师：**不要试图去除那个欲望！认出有欲望就够了，你只需认出发生什么事，不要牵涉其中。

你生起欲望并且觉知到之后，这个欲望会保持一样还是增强？

**禅修者：**要是它一开始就很猛烈，它会更加炽盛，我通常为其所惑。

禅师：要是某个对象引发欲望，你应该停止注意这个对象，因为这个对象与欲望相应，不与法相应。在这种情况下你需要观察的是欲望本身，观察随之而来的感受。你应该怎么观察欲望？从什么观点观察？

**禅修者：唔，我猜我不应该认为那是我的欲望。**

禅师：对！提醒自己欲望只是自然的现象，不是你的欲望。这样做会跟它拉开一点距离，让你更客观地观察。与此同时也观察欲望的程度——它是增强了还是减少了？要是能够如此观察，你可以问自己为何增强或减少？





## 智慧不起喜恶

禅修者：这几天热得不得了。

禅师：那你怎么办？发牢骚抑或禅修？

禅修者：热得难以坐禅。

禅师：心发牢骚之时正是禅修之时！心一烦躁，就需要观察你的心态，检查你的起心动念。热是什么？热是自然的现象——这是正见。要是你让心批判热不好，它就不断发牢骚，所以在改变外在的环境之前，最要紧是先调整你的心态，改变看待问题的方式。

以正见接受了外在的情况，即提醒自己热是自然的现象之后，你需要检查你的心，嗔心是什么感觉？厌恶感有多强烈？要是你以正确的心态、正见和正思维观察嗔心，你的情绪会平伏下来。



**禅修者：所以我不应当专注任何东西？**

禅师：对，就觉知不舒服的感觉，不要判断正在发生的事，接受就是了。

**禅修者：可是如果热过度对身体有害啊！**

禅师：万一真的有害健康，你当然要做些什么把身体冷却下来，不过在这么做之前，必须确保不是自动反应，采取行动前先接受情况，同时观察嗔心。

心的自然倾向是放纵于它所喜爱的事物，避开讨厌的事物；智慧依中道而行，不会喜欢或厌恶，只是如实接受事物的本来样子，只有在真正需要时才采取行动。假使你要心平和，就需要修习更多智慧。



## 观察内心的活动

禅修者：我想了解心是什么，偶尔它似乎显而易见，仿佛跟身体的觉触一样，不过大多时候它难以捉摸。关于这方面请您讲解一下。

禅师：我们初下手观心，还不熟悉如何观，似乎难以捉摸，其实只要多练习，心就变得愈来愈明显，过后就像观身体的觉触一般，越来越具体。

看清楚内心到底发生什么至关重要，心有时平静快乐，有时烦躁苦闷，能清楚觉知这些心态，好好观察，久而久之，我们将晓得它们为何生起。我们会看到思想和观念怎么影响情绪，言行举止和思想又如何受观念和价值观掌控，这些观念和价值观一般都是在小时候盲目接受的，观察时我们会觉悟到自己是多么执着这些观念和价值观。

能这样觉知，智慧就有机会生起，重新评估这些观念和价

价值观，减少执着它们，甚至如果有必要，以更有用的观念和价值观取而代之。

\* \*

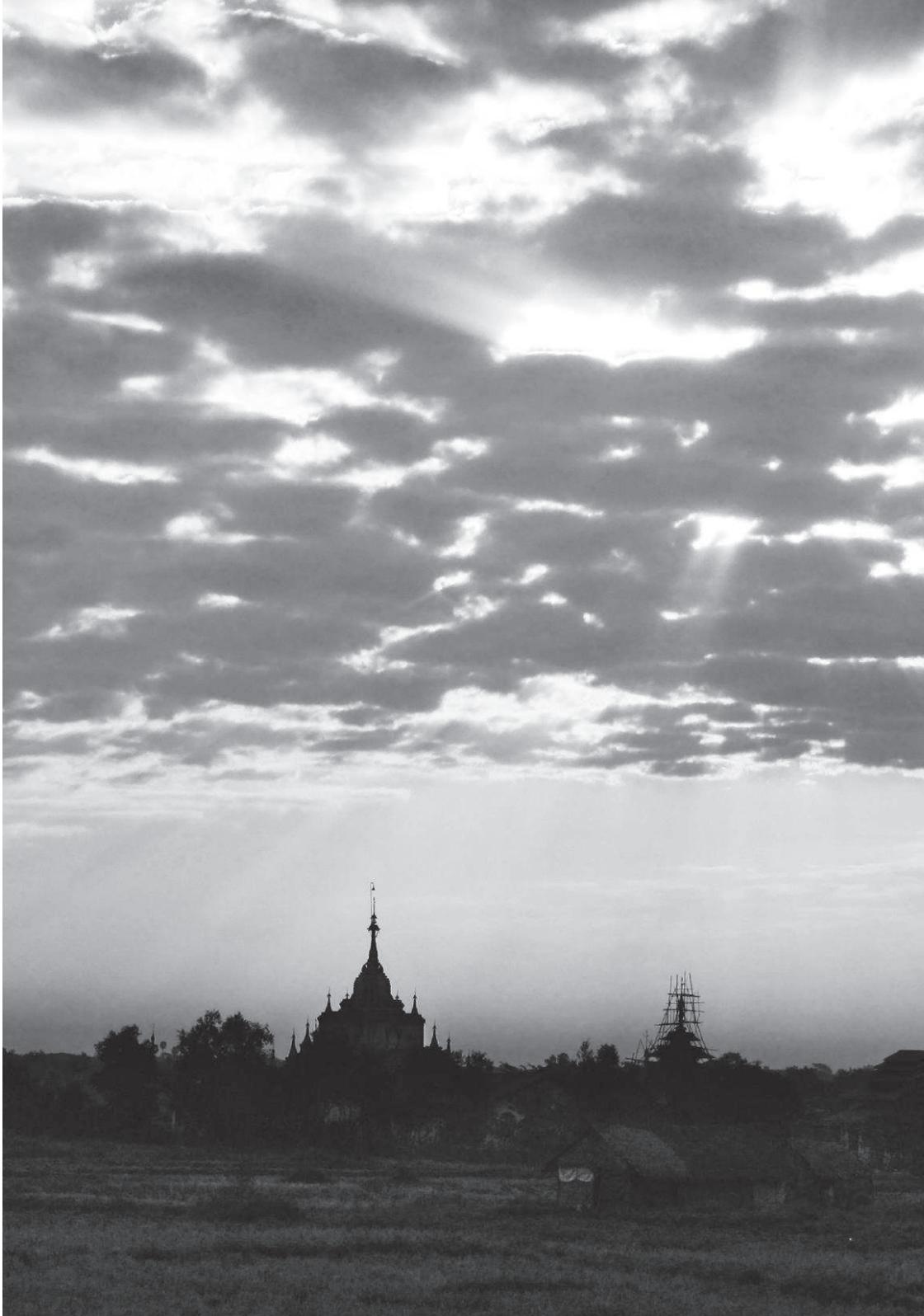
禅修者：我在心处于积极状态时，故意问自己类似的问题：“是什么造成这样的心境？”或“这样的心境会带来什么影响？”，是否需要这么做呢？我觉得这样相当耗精力并且令我散乱不安。

禅师：要是问问题令你散乱就别问，透过理智来理解并不是真正的了解！这是为什么持续的觉知那么重要，要是你看清楚所有生起的心、心在做什么、感觉如何，自然清楚这之间的因果关系。只要你对观察的过程有兴趣，心自然会观察因果关系。如果你能持续观察，就能在好心境出现前觉知心的状态，同时也能注意到它之后如何淡化，观察这整个过程，心就能看清楚因果关系。

\* \*

禅修者：什么方法观察心理活动最好？

禅师：不要专注于任何对象！只有不专注时才能注意到心。戴着眼镜没有刻意看什么，你很容易注意到自己在戴着眼镜，要是你在看着什么，就不会注意到眼镜，心的性质也类似如此，要嘛它专注“外面”，要嘛它——不专注时——自然回归到“里面”，只有在你不专注外面时心才能觉知到自己。





## 看出心与境的分别

禅修者：我的觉知敏锐，可以一整天持续看到内心不同的活动，但是我不清楚自己是在觉知这个观察过程还是仅仅在观察。举个例子好了：行禅时内心浮现一些困惑，当我觉知到在观察这个困惑，心变得非常清明，清楚知道在觉知这个观察心。

禅师：这是因为困惑心的素质跟观察心的素质差别很大。

禅修者：对，确实如此！所以心才那么清明。可是心静止平和时，观察心就没那么清楚。

禅师：正在发生的状态跟观察心非常不同，对不对？

禅修者：对，心有困惑或者散乱时差别很大。

禅师：那么当你尝试观察静止平和的心境，有没有欲望想要看得清楚些？

禅修者：有。

禅师：不要尝试看得更清楚！

禅修者：好的，这有帮助。

禅师：假使你能在同一心境中清楚看出观察心跟观察对象的不同，你慢慢就能在任何心境中看出这差别。清楚了解观察心跟观察对象、心跟境的不同，这是一种内观智慧。你可以问自己：“哪个是对象，哪个是心？”不过你需要让心自行做它的工作，不要希求答案！要是希求心还是类似的贪欲，心将会混淆。

禅修者：对，我有希求心！

禅师：许多禅修者最大的问题是没有看到某些希求的心态潜入他们的观察心。所以，在你做什么之前，先检查心态，不要有所求！心一无所求的话，一切清澈无比，你不必

过度观察，一旦心朝向善的方向发展就会持续前进，一切将自然明了。

**禅修者：我确实用功过度了。**

禅师：精进用功要适中，修行必须正确、平衡、细水长流和明智。



## 观察感受和情绪

禅修者：我要怎么区别哪些是自己的感受和情绪，哪些是受别人引起的？

禅师：要是你持续观心，这会很明显。你与人交往时，觉知自己的念头和感受，就会看到它们怎么互相影响。

禅修者：那我就能看到哪些感受是别人引起的？

禅师：对，你会看到他们的思想感受怎么跟你的思想感受互相影响，你也会看到自己的感受怎么受他们说话的内容及说话的方式影响。无论经验到什么，重要的是对自己的反应保持觉知。

\* \*

禅修者：上次见面我向您提到我的挫折感，我持续观察

这个感受，它有点隐退在幕后，但依然存在着。今天早上，我突然领悟到之所以会有挫折感是由于我非常孤独，我一看到这点，挫折感立刻消散。

禅师：你密切注意感受的话，感受就无法增长，不会变得更强烈。你观察感受就能找出它的来源，找出它从哪里开始。然而你没有觉知到孤独，所以它演变成其他感受，成为挫折；而对挫折感的持续观察又引导你回到原点，让你看到感受的源头。

禅修者：过去我以为情绪变化很快，不会逗留在身体里面，可是我的经验显示事实并非如此，我确实能在身体内感受到情绪，而且它的变化也不快。

禅师：心惟有处于非常清明、平静和强而有力的境界，才能观到心的本性——即看到持续快速的变化。心既不在身体内，也不在身体外，我们的身心是相互联系的，身心总是彼此互动，所以我们感受到某些情绪会影响身体的某些部分，感觉上情绪好像滞留在体内，其实那是身心正在互动。

\* \*

禅修者：我想知道坐禅时引入某些东西观察的问题，我行禅时可能会有感受、心情等生起，然而心不够稳定，无法观察它们。但是我在坐禅时能引发这类感受，然后加以观察，从中了解它们。我是这样引入东西观察，而不是观察正生起的事物。另外我不是透过理论思考，而是透过观察这么做。

禅师：你可以这么做，心准备就绪了你可以这么做，心处于相当稳定的状态，觉知敏锐，有足够的定力，你就可以唤起这类情绪来观察。

有位禅修者与某个人有一段很恶劣的交往，每次想起这件事他就愤怒异常。我告诉他每次突然记起这件往事就观察感受，万一感受太强烈就转去注意中性的对象，待心缓和下来稳定了再回过来观察感受。我也建议他每当觉得心非常坚固、平稳和静止时，可以唤回这段记忆，看是否能从中学习到什么。他遵照我的指导修行了一段漫长的时日，并且慢慢地开始明了情况，然后不知从什么时候开始，再想起那些纠纷或对方的影像，他内心不再有憎恨，因为已经看透了事情的来龙去脉，并且原谅了对方。

\* \*

**禅修者：**我不清楚“受”，是否仅知道有乐、苦和不苦不乐受就行了？

**禅师：**“受”是心的一种活动，这个活动的感觉和我们认为它乐、苦或不苦不乐并不相同。受的意思是感受或“感知”某些东西，体验到那样东西，至于乐、苦或不苦不乐则是我们对感受的诠释。

**禅修者：**那么我们需要觉知这个感受的过程抑或觉知乐、苦或不苦不乐的性质？

**禅师：**两者都需要知道，还有重要的一点是了解它们属于心的不同功能，分别是受蕴和想蕴。想蕴把受蕴诠释为乐、苦或不苦不乐，而受蕴就只是感受。

**禅修者：**那意味着我们需要觉知受蕴的活动和乐、苦或不苦不乐是分开的，而且明显不同？

**禅师：**对，确实如此。你可以再进一步把不同的感受区分开来，当心把某个感受诠释为身体的乐受，通常它立刻引生心理愉快的感受，称作心愉悦；当身体的感受被诠释为苦

受，它通常立刻引生不愉快的心理感受，称作心烦恼；身体不苦不乐的感受则引生平静的反应。

**禅修者：受蕴和想蕴通常都一起运作吗？**

禅师：对，受蕴接触一切，它连同识蕴以及其他心理功能一起接触一切，你通过受蕴的活动体验世界。

**禅修者：很难觉知受吗？它很微细？**

禅师：它的确相当微细。相对之下，不苦不乐受比乐受和苦受微细多了，而受蕴的过程又更微细。不容易觉知受，要觉知内心的活动需要下很多工夫修行，这不是一般的了解，这个了解的过程十分微细。

\*\*

禅修者：我修卧禅时有这么一个感觉，知道某个感受是不愉悦的，但却又没有不愉快的感受。接着另一个不同的感受生起来，心知道是“快乐”，这次知道那个感受是愉快，但没有感受到愉快。

禅师：你觉知着那个感受，那颗觉知的心对那个感受不起贪嗔，因此也就没有愉快或不愉快的反应。心只是记下这个经验是愉快或不愉快，不介入那个感受中，因此没有起反应。

禅修者：对，我的经验就是这样。

\* \*

禅修者：您提到感受不必分类成乐、苦或不苦不乐。可是我觉得这样分类有时能帮助我辨认它们，当我认出某些东西令我愉快极了，这样能帮我看出自己怎么执着这个感受，感受消退怎么让我苦恼。请问您对这有什么看法？

禅师：我们免不了经验到乐、苦或不苦不乐的感受，这是自然的事。我劝告禅修者不必太过注意乐受或苦受，因为这样做是在延长那个感受。

我要禅修者放更多注意力在感受的过程，而不是乐、苦、不苦不乐这些感受的属性上。觉知感受要比觉知它的属性更微细，这样做是着重把受当作心理活动来觉知。

禅修者：偶尔乐受不愉快，苦受愉快。

禅师：对，某样东西是苦是乐许多时候胥视心是否有贪或嗔，心内贪婪炽盛时，通常认为东西令它快乐；心内有嗔，就容易认为东西让它苦。例如我们觉得冷，就认为热舒服，一旦热了，又觉得热不舒服。

心真正的活动是感受，我要禅修者学习认出这个事实，我们需要学习看到心在感受，心在做着感受的工作。





## 看和听——注视和聆听

禅修者：那天您提起看和听以及与之相对的色和声，说到它们的重要性，我还是不明白，请问是否可以加以讲解？

禅师：不要注意某个声音，就只是觉知你听到声音。听的意思是你知道心知道声音，你觉知声音的同时也觉知心。如果你觉知听觉，你可以觉知许多不同的声音；要是你专注在某个特定的声音，你就会堕入概念，即想着为什么有声音、从哪里传来等等，这样一来就无法觉知心。所以不要去注意听的对象，而是注意听的过程；看也是一样。

\*\*

禅修者：假如我注意听别人说话，我觉得自己是在注意他们说话的内容，并尽可能回应。我是否也需要觉知：正在聆听、谈话正在进行着、我正坐在房间里、我听到声音……这些情况吗？我努力这么做时，觉得自己无所不在，分身处处。



禅师：你觉知功夫还不纯熟时会趋向对象，这样一来，你努力尽可能觉知时，就会感觉到自己到处都在。

从注意你的感受下手，聆听或说话之际知道自己的感受十分重要。你有任何反应吗？那就与之同在，与感受到的同在。你会注意到，当你觉得稳定内摄了，心会开始扩展，不必刻意努力，你自然而然就能注意到不同的经验，心处于平静和接受力敏锐的状态时，对象仿佛是自己来到你这边。了解心怎么运作的禅修者可以安住在这个觉知接受力敏锐的状态，不管心知道什么都安然接受。

禅修者：那么，注意聆听然后记得觉知你在聆听，这样子修行是否不对？

禅师：我不会说是错误的修行，只是认为你在与人互动时还无法善巧地保持觉知，一开始就这样修行或许比较困难。

你聆听时，聆听是什么？你怎么聆听？

禅修者：聆听的时候我用耳朵，当然也用心。

禅师：这是关键，是心在聆听。我们只需注意心在做什么，听跟聆听一样吗？

**禅修者：听是被动的，聆听是主动的。**

禅师：对，即使你没有尝试注意听，仍然可以听到；即使你没有尝试注意看，仍然看到。所以，即使你没有尝试注意经验，心是否能觉知到？

**禅修者：嗯，我最初的答案是“看情况……”**

禅师：好，就说你在聆听着什么吧；一般上你是注意呼吸，一时心开溜了，心注意手上的某些感受，现在你会注意哪里？

**禅修者：我想是手吧。**

禅师：对。你不必把心带到什么地方，心做自己的工作，你只需认出心在做什么。要是你要了解“自然”，你就得让事情自然发展。把我们的觉知带“回”到事物上是个人的用功。初学者或许需要这样做，不过修行了一段时间，就不必再这样做。

说回听声音，我们应该觉知当下的听觉，不是去聆听；听的时候有个知道声音的觉知——这就是所谓的听觉。所以，一切都在这儿了。我现在说话，你正在聆听，你正在听什么？从我这里传出来的声音抑或你正在听你经验到的——已经在之内，不是在“外面”——的声音？因此，只需与自己同在，你就能知道一切。

\* \*

禅修者：关于觉知看东西，我有些混淆，我刚往窗外看，我可以看见心正在给东西命名，它一直在用概念。这是自然发生的事，情况自然而然这样子，我要怎么如实看东西呢？要怎么觉知“看”本身？

禅师：不必消除心自然在做的事，心是真实法，你可以认出心在做它的工作。想是心的其中一项功能，你不能阻止想运作，只需知道认识作用是心的一项功能，提醒自己不要把这个过程看作是你的。

看看我们的五根，觉触、嗅香、尝味很明显的是在身体里面发生。为什么我们会认为见色和闻声发生在“外面”

呢？其实，见色闻声亦发生在身体里面，可是我们相信心在应用着的概念，相信我们认知当中的“距离”。

那么我们要怎么在见色中认出“看”的实相？你在注意看到的東西时，你只是看到概念，例如形状、颜色、距离、大小等等。但是实相被认为是没有形色大小的啊！我们要怎么觉知这实相呢？

关键是认出能知的心，我们能清楚自己知道吗？知道有颜色、大小或形状吗？我们需要认出这颗心。心知道什么？心知道对象，对象是真实法，概念后面的实相。没有了解的话，无论我们怎么用功，就是无法知道实相，觉知看到概念而了解知道实相。

\* \*

**禅修者：**跟觉知身体的觉触相比，我发现要觉知看和听困难多了，为何如此？

**禅师：**每个人都面对这个问题。嗅香、尝味和觉触被认为是发生在身体里面，见色和闻声则被认为是发生在外面。

这是由于我们认为有“外面”、“方向”等概念。其实我们的听和看也发生在身体里面，从某个角度来说，没有外面的世界，我们经验到的一切皆发生在心里面，世界是由心所造的。所以没有必要往外看，一切皆在我们的心中发生着。





## 念头

禅修者：我现在觉知到内心有许多念头。

禅师：你只是知道念头？还是了解念头只是心？或者了解生起的本质？

禅修者：我不清楚。

禅师：大多数人只是知道有念头，却不了解其实这只是心在工作；有些人了解这只是心，可是不了解生起的本质；这反映了他们不同层次的了解。

\* \*

禅修者：心里有时空空如也，我只是觉知身体的姿势。

禅师：我们的心必然有活动进行着，检查你的心的同

时，检查你有什么感受，是否放松，还是紧绷？同时也看是否有念头。

**禅修者：**我很容易随着念头起伏。

禅师：无所谓，我们偶尔会迷失在念头里。你检查心时注意到念头的話，不要停留在念头上，知道有念头就够了！

\* \*

**禅修者：**我发现自己经常沉迷在妄想里，有点抗拒保持觉知，心享受打妄想，尽管知道不约束心让它放野，最后必然会紧张，但就是停不了。

禅师：心以它的习性工作，你多少知道这个习性带来紧张，无奈智慧羸弱而习性又太重。所以看出是什么引诱你打妄想十分重要，你千万小心注意那个要打妄想、要耽溺在妄想里头的心，注意这个欲望有多强、欲望在增加还是减弱。你会发现到，欲望弱下来妄想就不起；欲望增强妄想就开始冒出来。在这同时别忘记持续问自己是否有觉知，觉知是否在工作，但是不要尝试保持觉知，仅仅当个监督者，不断检

查觉知是否有做工。

\* \*

**禅修者：**我发觉要持续觉知念头很棘手，或许能惊鸿一瞥观到妄想，但要觉知扎稳则异常困难，我总是轻易沉迷其中。

禅师：这有两个因素造成：第一个是觉知还不够强；另一个因素是没有善巧或缺乏训练。大部分修行者很少练习观念头——知道一个念头生起，保持觉知那个念头；大部分人习惯专注念头使之消失。

我劝初学者就只是知道有念头，认出它然后把注意力带回之前觉知的对象上。这样做使觉知再次稳定下来，持续观察念头会导致他们投入其中的情节。你如此重复训练：觉知有念头生起，之后注意回原来的观察对象；这样能巩固觉知。否则若你以某种方式涉入情节，就会迷失其中。

你这样觉知念头有些工夫了，可以问自己：我看到这是念头还是认得出这是心？



你念头的内容或许是关于过去未来的事，然而心只在当下生起。我们习惯用“飘荡的心”来形容妄想，暗示着心飘荡到什么地方去，离开了，事实上，心哪儿都没有去，心只在此时此地生起，就仅仅是生起灭去。一个念头可能想到远方的人、想到过去未来的事，其实那个念头就在此时此地生起。仅仅是觉知的话只能认出有念头生起，如果领悟到念头的本质，对此有所了解，智慧就能看到其实念头不过是心罢了。

你可以从不同角度观念头，觉悟到观察到的念头：只不过是心；是个烦恼；重要或不重要；是善或恶。

\*\*

禅修者：每次我觉知到念头，那个念头马上停止。可是当我出外散步觉知看到东西时，视觉并没有停下来。我有没有办法学习觉知念头不让他消失？

禅师：对于经验老到的修行者而言，他们的观察力本来就很强，打妄想的欲望不强，在禅修中心尤其如此。初学者就麻烦了，他们打妄想的欲望强烈，妄想打不停，结果老是失念在妄想里头。

你需要学习的是认出是心在思想，而非专在注念头上。这样修行一旦养成了习惯，觉知会变得越来越强、越来越持续，你就能观到思想的过程并且调查它。

**禅修者：你能指点我一开始就觉知到念头的办法吗？**

禅师：不能，你不必挂心这个，每当觉知到念头你就只是观察它，这样观察，多少会有些了解，比如，你或许会领悟到某个想法根本一无是处，这样一个了解将使念头消失。这是智慧在工作，不是“你”对念头做了什么。

**禅修者：有时我看到我妄想着自己是多么好的一个人，多少总是想要安慰一下自己。**

禅师：这很正常，我们经常用各种方法让自己好过。记住，念头仅仅是个对象，能帮助我们培养觉知、精进和定。要是你不把念头当作对象，你就会耽溺在思绪中，迷失在情节里头。

\*\*



禅修者：我以前难以持续觉知念头，我会很快就卷入念头的故事情节里面并与之认同，念住就消失不见。现在仍然有这种情况，不过我比较能把持住觉知，感觉上能知与念头之间有一个距离。

禅师：为什么现在你比较能观察念头？

禅修者：大概是精进和修行的缘故吧。

禅师：对，这点重要，但是你能观察的真正原因是由于了解，你改变了思惟和心态，现在是某个程度的智慧连同觉知一起工作。

禅修者：确实如此，我也看到这点。我不再把念头当那么重要的一回事，同时我也常常观察得到念头是怎么开始的。

禅师：这个至关重要，当你能看到念头怎么开始，开始了解念头之所以会生起是由于某些因缘，你将会领悟到这只不过是心在工作罢了。一旦清楚明了实际情况，你就能在观察心跟念头之间保持那段距离。

\* \*

禅修者：您说如果我们不过度专注念头，它们不会立刻消失，那么我们就能觉知念头和觉知两者。请问恶念也是如此吗？

禅师：对，要是注意到恶念浮现，我们可以保持这个开放和平衡的觉知，我们将不会迷失其间，然后我们就能观察恶念，从中学习。换言之，这样认知和观察，智慧就能生起。

你怎么知道某个念头是恶念？

禅修者：我感到很紧绷。

禅师：当心真的了解这点，看清楚念头是恶的，自然舍弃这个念头。

禅修者：有时确实如此，我认出某个念头是恶的，它就消失，我以为这是由于太专注的缘故。

禅师：不是的，你了解那个念头是恶的，念头会消失是因为智慧。要是由于专注力太强使念头消失，你没有从中了解到什么，念头仅仅是停止，你不晓得为何如此。智慧有

所领悟时会告诉你，有可能一个念头冒出来说：“这样真蠢！”你会清楚地知道明白了某些事情。

**禅修者：**原来如此，可是为什么有些恶念一再浮现？有时一个念头生起来，被认出是恶念后即刻消失，可是过了不久它又再出现。

**禅师：**这要看烦恼，有些烦恼积习难改，因此频频浮现。但是每一次心都清楚认出这念头是烦恼，它的力量就会淡薄些。你要克服根深蒂固的恶习，就得坚持不懈，而且还要有无比的耐心。

\* \*

**禅修者：**我听过一位老师说单纯的人，即很少思考的人，比较容易进步，可是您却说要是一个人有智力，善于理性思维，他进步就快！

**禅师：**你有没有想过这个单纯的禅修者不思考些什么？他不作没有帮助、不能带来利益、无用的思考，他不作与烦恼相应的思考，所谓的单纯是指这个。

善于理性思维的禅修者作什么样的思考？——明智的思考。

所以，两种看法都没有错，你需要知道怎么诠释它们。

一般人只是听到“没有思考”，却没有考虑到思考的性质。什么也不想，你能做什么？你甚至不能煮饭！什么也不会的人，也是什么都不想。

缅甸有句谚语：“有智慧的人沉默寡言，沉默寡言的是哲人。”记得我年轻时读过有个作家讽刺道：“一无所知的人同样什么都不说。”

佛陀鼓励大家以身语意做好事做正确的事。有一个比喻用守卫来形容“念”的作用，守卫只让允许的人进入大厦，不允许的人不准进入，念不是门锁，你锁了门，好人坏人都进不了。





## 利用词句

禅修者：我一直用像“生气就只是生气”、“疑惑就只是疑惑”或者“害怕就只是害怕”这类词句，这样做马上创造一些空间，让我的心平静下来。我这样修行够吗？

禅师：不够。利用这类词句只能舒缓粗层次的情绪，你应该深入微细层次。利用词句只是假借的智慧，我们并不真正明白它们的意思，因此只能减轻部分情绪。

正见或正思惟舒缓某些烦恼带来的痛苦，它们是智慧的体现，多少都能慰藉我们的痛苦。假设把情绪的强弱分为五级，正思惟——运作时——仅能把情绪降低到第三级，如此一来，我们不再受第二级的情绪干扰，可以轻易面对，问题是情绪依旧存在，所以你必须进一步调查。

惟有心真正领悟思想只是思想，感受只是感受等等，这类情绪才立刻降到零。

禅修者：那我们怎么得到真智慧？

禅师：你必须长期下很大的工夫观察和调查，不断调查直到心聚积足够的资讯看清整个画面，如此才会真正了解。



## 标签

禅修者：我目前尝试观心，由于来这里之前修了两个月标签对象的法门，现在会自动去标签对象。

禅师：你观心可是心却在标签！

禅修者：对，我内心一直用“在想着、在想着”之类的词句。

禅师：你看到标签从心中浮现，有什么感受？

**禅修者：有一点受干扰，我努力把标签推开一边……**

禅师：不、不！不要推掉！！就只是认清楚你的心在标签，你不能遽然把习惯打破，强迫停止标签会带来冲突。

\*\*

**禅修者：标签跟仅仅是观察或注意有什么不一样？这两者都在认知发生的情况，用词句有什么不对？**

禅师：标签使心做大量的工作，观察的时间因此减少。现象以不可思议的速度进行着，快到赶不及标签它们，也即是说你正在标签的经验其实已经过去很久了。

**禅修者：那么就只是感受情绪，而不是去标签它？**

禅师：对，就持续觉知当下正在发生的情况。我们注意东西的时候，心自然会对事物评述，这没什么不对。然而机械化地标签“害怕、害怕、害怕”则是另一回事，这不但劳累，也障碍你看清楚经验的细节，所以没有必要这样做。不过，心认知东西时会自然发出评述，这个你阻止不了。



机械化地标签会弱化觉知以及对心理过程的了解。我们不必用标签来给自己解释事物，唯有向人解释时才需要用到标签。我们利用标签之际，心会涉入与标签相关的各种意义以及联想，利用标签也意味着我们针对经验的某方面观察，无法看到整体。



## 先平息你的怒气

禅修者：我心里有个问题，是关于有人宣传修行邪见的事。事缘我跟一位朋友谈天，他知见不正又拼命为自己辩护，我听了大动肝火。我知道要改变别人的看法而发脾气这本身就是错误的知见，可是我不知道怎么应付当时的场合，我肯定他知见不正，也知道劝不了他，然而我还是想能够开导他一下。

禅师：纠正他的邪见不那么重要，先平息你的怒气再说！等内心没有嗔怒了，你才能想办法帮助别人。我们怎么能用烦恼来帮助人？我们不但帮不上忙可能反而害了别人。



## 日常生活

禅修者：请问我们离开禅修中心之后要怎么修行？

禅师：你们要怎么在“外面”的世界过活？你真的要走上修行之道，心就会想办法。惟有真正体悟到修行的珍贵，心才会愿意在日常生活中修行不辍。除非打从内心深处真诚要在世间修行，否则不管你知道多少法门，都不会用来在“外面”修行。心真正体悟到修行的利益，就会安排时间想办法把闭静禅修时学习到的应用在日常生活中。

真正重视心的素质的人，无论任何时刻都会一直观察心的素质，学习怎么让心保持在最好的素质中。假设你能清楚有觉知的心和没有觉知的心两者素质的巨大差异，你自然想越来越觉知。这正是为什么我经常问禅修者是否觉知心的素质，是否能清楚看到心有觉知和没有觉知的不同。

禅修者：谢谢！您的指导非常好，我从未听过这样的说法，我需要时间好好理解。

禅师：我真心想鼓励大家为自己思考一下，你们已经修行了好些时日，已经有必要的工具，所以需要了解修行的好处，以便打从内心激发起修行的动力。没有把心思放在这上面，你永远不会全心全意投入，永远不会充分发挥你内在潜能。

\* \*

禅修者：我的工作需要记住许多细节，同时有截止日期，因此相当拼搏，很是紧张，每天下班之后都疲累极了。

禅师：你了解为什么工作令你紧张吗？

禅修者：我猜是由于精力透支的缘故。

禅师：为什么你要用那么多精力？你需要找出原因，为何工作要用那么多精力。

禅修者：我要怎么找出来呢？

禅师：检查你的内心有什么想法，工作时观察你的思想，观察你的看法、意见，同时注意这些思想浮现时你有什么感受。

你已经知道是拼搏引起紧张，你也需要认出是由于勤奋过度才会紧张，你所用的精力超过实际所需。

禅修者：我要赶截止日期，必须在时限内完成任务，我总是觉得需要赶工，结果极度疲倦和紧张。

禅师：你只是解释了为什么会紧张，其实你之所以会投入过多的精力，主要原因是焦虑。

禅修者：的确如此。

禅师：现在你需要知道为何焦虑，你掌握不好工作吗？

禅修者：嗯，我想这个没问题，我每次都能把工作完成。

禅师：那么每次焦虑感浮现就认出它，问自己是否真的需要焦虑。需要焦虑来完成工作吗？

禅修者：不，不需要。

禅师：你需要在每次焦虑出现时认出它来，观察这些感

受能帮助你对事情有所了解，从而让心放下执着。记住，毗婆舍那禅修不是舒缓你面对的问题，而是协助你了解面对的问题。

当你设法处理情绪困扰时可以问自己四个问题，第一个问题是：“这个情绪冒起来时，它使身体和心感觉良好或者难受？”你感觉愉快抑或不快？要是每次情绪浮现你都认得出来，也看出它对身心带来的感受是愉快或不愉快，心就会开始考虑是否值得怀有这种情绪。经过一段时日，心会觉悟到它不必与这情绪同在。一旦你知道某些东西感受不好，你会继续耽溺其间吗？

**禅修者：我想不会再耽溺其间吧。**

禅师：好，第二个问题：“这个情绪与什么相关，它是针对什么而起？”第三个问题：“为什么我会有这个情绪？”第四个问题：“需要有这个情绪吗？”

这些问题协助你的修行，因为它们激发兴趣，同时鼓励我们应用理智思维。我们找到正确的答案、心确切有所见的那一刻，它会放下。至于你的情况，这就表示放下令你受苦的焦虑。

假使每次焦虑一浮现你就观察并且认出来，它会消退，不过你一日不透彻了解它们，它们就会一再出现。你必须有耐心地持续观察，直到心真正了解，可以舍下为止。

你也可以问自己其他问题：“谁在生气？”、“愤怒是什么？”这些问题激发心的兴趣，使心清醒机警，你的禅修变得更有趣。一旦你真正明白怎么修毗婆舍那，你永远不会厌倦，你会一直试着打破沙锅问到底。无论如何，别问太多问题，别太狂热！通常，一次问一个问题就够了，问问题的目的是让你对当下发生的状况真正感兴趣。

\* \*

**禅修者：我的修行难以为继，我正在收拾行李准备离开，所以老是忘记修行。**

禅师：我们无法在日常生活中修行、会忘记修行的其中一个主要的原因，不是我们做什么，而是我们怎么做。我们急着把事情办好，匆匆忙忙赶完手上的工作。在日常生活中我们真的需要观心，真的需要不断检查自己抱持着什么心态处事。

我们要怎么掌握在生活中保持觉知和三摩地（心的稳定）？

禅修者：我希望能找到一份没有太大压力的工作，无论如何，我相信最重要的是必须尽量持续修行。

禅师：对，压力太大、负担太多很难修行。努力在工作场所面对的困难中学习，是什么令心烦躁？为什么你会失念？为什么心焦急起来？真的需要赶工吗？这样观察帮助你更有效应付困境，防止受不善心境控制。

禅修者：好，不过要是我的工作要求高效率高速度，必须在期限内完成，那么我要怎么在风行雷厉地办事中保持念住？

禅师：尽力而为，一有机会修行就好好珍惜把握。工作时，试着觉知你的感受，经验到的心境，但是不要专注，应该轻松地做。工作时修行用功太过就无法做好工作，太过专注工作就无法觉知，所以你需要自行拿捏分寸。

禅修者：好，我会试试看。针对谈话时怎么修行您有什么具体的建议吗？办公室工作一般都需要经常在电话上交

谈，而且我们也需要不断跟同事沟通协调。

禅师：这需要下很多工夫修行才行，每次打电话或者有人跟你交谈，尽量记得检查你的感受，你对对方有什么看法或感受？不管是否在工作，养成习惯一天当中只要与人接触就检查内心有什么情绪反应。电话响时你有什么感觉？心急着要接电话吗？你需要注意这类事情。

\* \*

禅修者：我的工作经常需要接待极端苛刻，有时甚至怒气冲天和咄咄逼人的顾客，要是您能教导怎么应对这种情况，我将感激不尽。

禅师：每次遇到愤怒和苛刻的顾客时，检查你的心有什么感受。他们的贪嗔是他们的问题，你需要观察的是自己有没有贪嗔。

禅修者：问题是面对情绪那么强烈的人，很自然会触发相同的情绪；我去拜见某些禅修大师时情况也一样，他们平静的心境立刻影响我的心。

禅师：这当然是由于心—境关系的缘故——对象是正面的，心亦趋向正面的反应，反之亦然。要下功夫修习观心才能了解这个过程，透过了解，心就有定力，不再剧烈受正面或负面的对象或者经验影响。了解越发透彻，心就越少反应。心也觉悟到它每次盲目地反应就不自由，因此心对“里面”发生的情况愈来愈有兴趣，而花更多心思精力去调查。

每次喜欢不喜欢生起，心不只觉知它，还自问为什么喜欢不喜欢会生起。心将会觉悟到对象本身没有好坏，是我们的分别，我们的看法决定它是好是坏。每次心—判断某个对象、经验或人不好，它就以负面方式反应；一旦它判断是好，就以正面方式反应。当你有能力看到这些判断时，你需要进一步调查：这个判断是根据智慧抑或根据无明而下？要是根据无明，心会以贪嗔反应；要是根据智慧，心会把事物看作它们本来的样子，不会起反应，不起喜恶。

透过观察我们本身的愤怒，真正了解愤怒带给我们的痛苦，让我们在面对愤怒的人时容易悲悯他们，我们知道他们实际的感受，所以容易起同理心，进而不再生气他们。

\*\*

禅修者：我很挂虑吃方面的事，我不能吃某些食物，所以我尽量保持觉知，避免吃到这些食物。我发现要这样做很困难，我因为要保持念住而很快就疲惫不堪。

禅师：你疲惫是由于保持觉知的动机是出于挂虑而非智慧，心挂碍着你过去吃错东西很痛苦，它不想再受苦，它拼命避免犯上同样的错误，结果用功过度。

注意你吃错东西痛苦时的心境，也注意你努力避免痛苦时的心境。吃错东西受苦有多糟？你以什么心境观察？你需要把觉知和智慧带入这状况中。

\* \*

禅修者：我要谈日常生活的情况，根据我过去接受的训练，嗔心生起来，有不舒服的感受或者心烦躁时，我的反应是把身心平静下来。您说不要这么做，您告诉我们去觉知嗔心和烦躁这类经验的性质，对吗？

禅师：首先你需要看自己是否接受这个怒气不是“你”，这个与怒气或嗔心认同的不是“你”。你以什么观点看待这个经验？必须先有这个正思惟，然后才是去觉知。

禅修者：我听过关于善恶——包括禅修中的善恶——的整个观念，跟您的说法有所出入，在您的说法中是善是恶皆无所谓。

禅师：我没有说过善恶无所谓。修行是为了明了什么是善心什么是恶心，亲自去真正领会。谁的心是善？谁的心是恶？那是你的心吗？以正思惟面对经验是善心；以不正思惟面对经验是恶心。你这么修行是为了要真正的亲自了解，你要体会事物的本来面目。

平静身心的目的是为了让你有能力观察；运用正思惟提醒自己“这不是我，这是情绪的本质”也能平静身心。你需要平静的心来观察，要是你发现运用正思惟的方法没有效，无法让身心平静，那就不用回你学习过的方法，但是之后别忘了用平静的心观察。

为什么善心会生起来？为什么恶心会生起来？这善恶心是什么？为什么善心增长，为什么恶心增长？为什么善心减弱或退失，为什么恶心减弱或退失？这是你研究的范围。





## 隐藏着烦恼

禅修者：我有时得处理极其深细的烦恼，要以正确的心态处理它们还真大费周章，仿佛是必须从头学起。

禅师：对，的确必须如此。假如你的了解透彻，就不会有麻烦，不过肯定仍然有许多需要学习。

禅修者：修行进步智慧增长了，隐藏着烦恼自然会浮现吗？

禅师：会，你可以说潜意识变成显意识了。

禅修者：那么我觉知到这些烦恼的时候，要怎么调查它们？

禅师：最好从了解“心就只是心”下手，问你自己：“这是什么烦恼？”

**禅修者：通常不容易看出心就只是心！**

禅师：因为你的了解不全面，你需要一整天提醒自己每一心理活动都只是心在运作。那么，每当有烦恼冒出来，这个了解会与之同在，了解到心就只是心，就不会认同烦恼。

你是怎么认出烦恼的？

**禅修者：会紧张，有感受，还有些念头。**

禅师：在这里你可以套上同样的理解：感受就只是感受，念头就只是念头。这是为何修法念住时五盖变成修行对象，你把五盖看作自然现象，你了解当中没有“我”，没有人牵涉其中。

**禅修者：如此看五盖，五盖就不再成为障碍了？**

禅师：对，就是这样！不过当时一定要有了解才行。

禅修者：那么，假设体验到烦恼是“我的”，该怎么办？我们应当省思其实这只是心，还是去注意对烦恼的自我认同？

禅师：提醒自己感受就只是感受，念头就只是念头，心就只是心，同时知道在认同烦恼，但不要尝试对它做什么，仅仅是知道情况。

虽然这时并不是真正了解“只是心、只是感受、只是念头”，你要用理智来理解，把心调到这个状态。这样思惟从理智上知道心为什么接受，之后心会以这个方式觉知事情。

**禅修者：好，类似转换观察，转换观察的素质。**

禅师：对。你经常调整的就是这个观察的素质。无论你感受到什么，拥有什么，理性的了解抑或从经验而来的知识，你能把这些灌输入观察的心，就能帮助你看得更清楚。

这是为何我一直强调正确资讯的重要，你不单需要知道是否有正确的资讯，还要知道心是否真的利用正确的资讯。即使心无法真正了解或从正确的观点看待问题，利用理性的了解可以减轻已经存在的无明。要是你连理性的了解都不应用，那就只有无明，此时即使是有觉知，觉知也不会有力量。你带入智慧，就能指引心让它有方向感，心透过理解有了方向，在禅修中就能不断加以实践，最终智慧将生起。

禅修者：那么我们需要一直注意观察的素质，以及它与烦恼的关系。

禅师：对，不过这两者是同时进行的，一旦你知道观察的素质，就自然了解观察的心与对象的关系。

禅修者：有一个问题一直困扰着我，我身体里面的能量不平衡，波动很大，似乎给心造成相当的影响。

禅师：好，那么让我们把这当作能量感觉，要是心充满烦恼的时候接触这感觉，会有什么感受？相反，要是心充满了智慧，它对这感觉又有什么感受？

禅修者：它会有截然不同的感受。

禅师：感觉是一样的感觉，然而接触时的心会造成一连串不同的心理反应，如果心当时充满贪欲，那感觉被认为是可欲，如果充满嗔，心会认为是厌恶的。

禅修者：对，我确实是这样。



禅师：贪嗔减弱了，智慧就会增长。禅修者经常忘记心中的贪嗔，扭曲一切事物。他们没有意识到所看到的一切都受贪嗔扭曲了。



### 微细烦恼

禅修者：做自己喜欢东西一定是恶的吗？

禅师：恶有许多层次。初学阶段我们需要留意粗显的恶，需要分别是非对错。然而假使你仔细观察，跟踪到恶冲动的源头，你会发现是来自微细的习气，透过修行你会越来越容易观察到微细的恶显现，你将会了解到这些微细的恶亦是问题，它们迟早会演变成大麻烦。

你的理解深入了，将会知道即使是最微细的恶念都危险，当你的心非常平静，开始看到事物如其本然地呈现时，你会注意到即使是最微细的烦恼都是问题。但是假如你开始

享受这平静清明的心境，如实观察事物的能力就会退化，不再有新的了解。随着智慧的增长，你会愈来愈觉悟到即使是看来最无害的欲望也是不善的，障碍你见到实相。

**禅修者：好吧，那么吃我喜欢的东西呢？我喜欢巧克力，喜欢巧克力可没什么不好！**

禅师：重点不在吃或不吃哪些东西，而是观察你的心。你可以学习怎么不带贪欲吃东西，你可以改变饮食心态，不再因为喜欢而吃，而是因为那是食物，你吃是由于那是适合或健康的食物，不是为了口腹之欲，吃时需要觉知自己的喜恶，不因自己的喜恶而选择食物。

问问自己，为何喜欢或讨厌某类食物，然后再查清楚实际上你是否应该吃这些食物，找出你最适合吃哪类食物。在某些场合，你不喜欢某些食物，也知道它们不怎么健康，但是为了尽宾主之欢，你还是吃下这些食物。记住确保不是为了喜恶，而是实际考量而选择食物，先检查你的心态才做选择！无论什么时候都别让烦恼决定，由智慧作抉择！

\* \*



禅修者：您劝导我们如其本然地接受每一件事物，这样才能看到它们的真实样貌，请详细教导我们实际上应该怎么做？

禅师：我们需要以简单诚实的方式看待自己的经验，观察的时候必须完全没有事物“应该是怎么样被看到或体验到”的想法，我们需要仔细留心自己怎么观察事物，即使是最微细的期望或焦虑都会扭曲事物的面貌。



### 烦恼炽热

禅修者：最近我能更仔细观察我慢，每次我觉知到我慢存在就有股强烈的反感，内心闪过“这是在浪费时间精力”的想法，结果我慢会消失，但只要有机会它又再次回来。您是否可以解说一下这过程？

禅师：惟有智慧透彻了解，心才能彻底舍弃烦恼。要是你重复面对同一个烦恼，这意味着你的智慧不足，需要在烦恼显现时从中学习。

**禅修者：透彻了解是什么意思？**

禅师：你停止不了烦恼，不过可以改变你的看法、改变你与烦恼的关系。一旦你做到这点，烦恼将没有足够的力量来压制你——但还是会不断浮现。我们惟一能做的是与烦恼同在，从中学习。惟有证悟了，才有可能透彻了解并且全面消除烦恼。

**禅修者：有个与某段记忆相关的烦恼重复出现，我老是迷失其中，每次我觉知到这个过程的时候，可以看到当中的痛苦，却看不出为何这段记忆会不断浮现。**

禅师：是什么不断浮现？

**禅修者：某段记忆。**

禅师：你对这段记忆能保持正见吗？



禅修者：嗯，有时我迷失在情节中，有时我能看出这仅仅是记忆。

禅师：你必须修习正见，看清楚任何邪见。你觉知的对象一定要是心，不是情节。你也需要对心的状态培养浓厚的兴趣。

禅修者：印象中现在的烦恼比几年前炽热许多，为什么会这样？

禅师：因为现在你直接观察烦恼，如其本然地接受它们。过去你修定压抑烦恼，定力强就容易承受问题。无论如何，惟有了解烦恼有多炽热，心才有真正的意愿要消除它们。

禅修者：确实是如此，我觉得这正是当前的情况。

禅师：我们应当如实地看待烦恼，烦恼带来多少痛苦？带给我们多少折磨和压迫？

禅修者：痛苦似乎有所增强。

禅师：那很好，意味着你不再想执着烦恼，可以学习得更快。



## 了解无常

禅修者：我要怎么学习观无常？

禅师：你不必注意无常，智慧增长了，自然会了解这是事物的本质。你的责任是保持觉知，尽可能地持续觉知，觉知变得更持续更强大，智慧就开始了解事物的本质，所以不要企图去了解这类事情，仅仅以正确的心态保持觉知就是了。

禅修者：那么我就等待智慧生起？

禅师：对，你的责任是使心茁壮起来，这跟我们看东西同一个道理，你视力差的话，不管多拼命去看也会不清楚，纯粹是浪费精力罢了，惟有戴上眼镜你才看得清。你要看的

东西本来就已经在那里了，只是你需要戴上智慧的眼镜，不是有色眼镜。你戴红色眼镜，看到什么都是红色；戴蓝色眼镜，什么都变蓝。这是为何那颗观察的心、禅修的心，必须要正确，没有贪嗔心才能看清事物的本来面目。假如你想看到无常，那你是在戴着红眼镜，欲望的存在使你无法如实地看事物，无法看到无常也无法了解无常。



## 不必用功的觉知与无常

禅修者：您说我们可以不必用功就觉知许多对象，我不明白这怎么做到。

禅师：你的觉知变得愈来愈持续之际，你会注意到有多少对象就有多少心。继续修下去，你会觉悟到这其实是自然在运作，仅仅是心理和生理活动现象，跟“你”无关。在我们

了解心和对象只不过是自然现象之前，我们会认为是“我”在观察。

你看到东西是因为注视才看到，还是你往那东西看就看到？假设你是需要注视才看到，那说明贪心在运作，知见不对。

实际情况是你有视觉能力，因此自然就能看到，能如此了解是智慧。一位完全失明的人看不到，因此他甚至不会尝试去看。只要认为看得见是由于“我们”去注意的缘故，那我们观看的动机就是贪心，我们没有了解这个过程。

这个原则用在观看无常的现象也一样，事物生起灭去，有没有东西是由于我们的观察而灭去的？

**禅修者：没有。**

禅师：要是某些东西由于你的注视而消失，这不会是无常的真实显现，它令你骄傲和高兴：“我看到无常了，我使某些东西消失。”实相与这个根本是两回事，自然即是无常，无常是一切现象组成的部分。惟有足够成熟的心灵才有



能力真正了解诸法无常，一旦你真正了解无常，你也会了解苦和无我。

我时常听到禅修者谈起关于在闭静禅修时见到生灭，然而他们回家之后就不再生灭了，在家里一切突然又永恒了。真正了解无常跟这个天差地别，那是一种对一切的熄灭极其深刻的领悟。

难道无常是在树叶掉下来了才显现吗，抑或叶子在树上时已经无常了？



## 培养正见

禅修者：我越来越常看到自己错误的知见，但是却依然需要努力提起正见，为什么正见不会自然生起？

禅师：正见有不同层次。最初我们并不真正了解正见，那是借来的智慧，意味着我们在特定环境之下需要理智地运用恰当资讯。经过长时间重复这样修行，心越来越容易记得正见，并且逐渐了解正见的实况。心确实了解正见的实况之后，正见就成为你自身的智慧，你不必再提起正见，心自然以正见观察情况。



## 无明源自缺乏智慧

禅修者：从某个意义上来说，我知道无明一直存在着，似乎渗透一切。另一方面，我很好奇一颗无明的心要怎么认得出无明！

禅师：惟有内观生起才能了解无明，因为内观是无明的相反。智慧了解对象的自然性质；无明覆盖对象的自然性质，但是不覆盖对象。我们的知觉认出对象，无明却扭曲我们的认知。

禅修者：这大概就是 I 感受到的无明，可说是隔开我跟实相的一层薄纱。

禅师：对，这是为何你说无明渗透一切。内观生起的那一刻，这层薄纱突然掉了下来——短短一瞬间。所以，除非我们精进修行尽量了解，无明在任何时刻都把东西覆盖着。

禅修者：您可否阐释什么是无明？

禅师：无明不是完全的无知，无明是不知道事物的真相，无明源自缺乏智慧。

禅修者：为何无明那么强，智慧那么微弱？

禅师：因为无明要保持愚痴的状态，同时我们无量劫以来都在“修习”无明。



## 慈和悲的体验

禅修者：有时人家问我想家吗，我并不想家，我也不知道为什么。我拥有正常的家庭生活，没什么大问题或纠纷。我想问：这个修行最终是否将消除对感情——思念家人以及所有的感情——的染着？

禅师：对，有这个可能。但不是刻意如此修行，而是有所领悟之故。烦恼减轻之后你依然爱别人，爱你的父母、家人、朋友等，事实上，你知道怎么更好地爱他们。不再有执着，慈和悲的感觉自然增长，换句话说，是烦恼淡薄善心增长了。

**禅修者：我觉得以前我是有条件地爱，现在是无条件地爱。**

禅师：对，正是如此！你体验到无条件的爱时，你只是付出而不期望任何回报。

\*\*

**禅修者：关于觉知和悲心，有些佛教传承强调清楚这两者之间的关系十分重要。您可否谈谈我们安住在觉知中的时候，觉知跟慈或悲的关系？**

禅师：没有嗔就能够修慈，这是自然的发展。没有嗔可以修习四梵住，内心没有嗔，内心有觉知和智慧，我们觉知的对象会引发四梵住的其中一项：当对方与我们“平等”，即情况跟我们相似，会引发慈心；对方受的苦比我们多，会



引发悲心；对方比我们成功，会引发喜心；我们面对无法改变的情况，会引发舍心。

只要观察的心还有烦恼，我们对人对事的反应必然不善巧，明白这点很重要。惟有观察心没有烦恼了，智慧才能生起，让我们可以善巧地与人交往。这是我相较于梵住，对智慧更有兴趣的原因。我曾经下了很大的工夫修慈心，可是无论多用功，我仍然怀有嗔心，依旧是个暴躁的人，怒气随时会失控。

我观察嗔心时有过深刻的领悟，所以现在可以善巧地应对嗔恨，虽然还是会生气，可是智慧一直都能阻止嗔心失去控制。





## 不同的疑惑

禅修者：我们要怎么分辨导致障碍的疑惑和善巧——协助我们厘清事情——的疑惑？

禅师：不善巧的疑惑造成更多的困扰和焦虑，令你越来越不安；善巧的疑惑引发好奇心，有要查出个水落石出的意念，我个人不把这个称作疑惑，它更像是探险的精神——因为我不知道、不确定，所以要找出真相。



## 奢摩他或毗婆舍那

禅修者：我内心深处仍然认为应该修深定，我过去所学的都说要证得内观，心必须宁静和专注入定，这使我感到矛盾，对这里的教学产生怀疑，有种无所适从的感觉。

禅师：要证得奢摩他那种甚深的禅定，你必须专注在一个对象上；毗婆舍那三摩地不是依靠缘一个对象来保持心的稳定，而是由正见、正确的心态和正思惟，再配合持续的觉知一起使心稳定，这类三摩地称作正定或正三摩地。

禅修者：那么为何佛陀指示比丘弟子进入森林修习禅定？

禅师：佛陀没有对每个人都这么说，他会鼓励那些多年甚至多生多世修奢摩他——已经养成适合修定的个性——的人继续深入禅定。至于那些智慧、觉知、精进或信心增上的弟子，佛陀教导他们依据自己的根性修行。

你的心烦躁不安之际，当然可以修奢摩他让心静下来，特别是初学者，时不时需要借助于此。奢摩他是修道上的方便，如果你善巧，一切方便皆可用来助道，让你趋向觉悟事物本质这个最终目标。

\*\*

**禅修者：**我听您谈起毗婆舍那三摩地，可是我还是不明白，请问到底什么是毗婆舍那三摩地，我们又要怎么培养？

**禅师：**奢摩他三摩地是经过持续专注在一个对象上而证得，这样修行能培养出一种感觉强而有力、有点沉重、呆滞的专注力。至于培养毗婆舍那三摩地，你需要智慧，这可以是正确的资讯、透过反省自身经验得来的了解，或两者兼具。由于有智慧，心不会欲求或拒绝任何东西，有了这智慧，内心感到稳定，不起反应，这就是毗婆舍那三摩地，惟有这类三摩地才能生起内观智慧。

我们禅修时内心必须有正确的资讯（闻慧）在幕后支援，以便能运用智力（思慧），这点万分重要，因为我们要运用这两种智慧来证得第三种智慧——内观（修慧），闻慧

和思慧没有掌握好，修慧将不会现起。

我们太过专注在一个对象上的话，心无法思惟，觉知的功能也就孱弱，如此一来心固然不会思恶，亦不会思善，智慧也因而薄弱。由此可见，当我们应用奢摩他这类三摩地，内观无法现前，真要培养内观，必须修毗婆舍那三摩地。

要培养毗婆舍那三摩地，需要正确的心态和持续的觉知，心态不正内心始终会有所不安，无法进入三摩地，心态不正是指心有某种喜欢或不喜欢，这使得心不稳定，而三摩地的意思正是稳定的心。还有一点，正精进不是使用精力修行，而是有耐心毅力地修行。

修行毗婆舍那是一辈子的事，你不能停下来休息，要是你消耗太多精力，你将无法持续始终如一地修行。必须记得，这是细水长流的修行，需要持之以恒，你尽力为之，但要稳扎稳打。

要是我们透支精力，修行就无法贯彻始终，即使多年经常参与闭静修行，也可能无法证得内观智慧。不管做什么，我们花心思常年钻研某个领域，总会学习到许多东西，假使

只是偶尔短期学习，我们就无法精通该领域的事物。

毗婆舍那禅修是个学习的过程，要真正了解某样事物，我们必须对该事物长时间研究，短暂接触不可能有深刻理解，只能肤浅地认识。既然我们需要长期禅修，就必须学习如何使修行保持一贯，正精进的意思是坚持不懈，我们知道这个修行的重要性，因此有恒心地修下去。正精进之所以称作“正”是因为精进时充满了智慧。



### 能知的心

禅修者：我们不觉知时，心仍然知道，您是否可以谈谈这个即使我们不觉知，却依然能知的心？

禅师：这是自然的过程，是心在工作。在英文里这个心通常是指无意识心，但是从修行的角度而言无论我们是否觉

知到，这只是一个过程，一直都在进行的过程，不管我们是否意识到。

**禅修者：不过它大概比我们的意识更大吧。**

禅师：对，它是更强的心。

**禅修者：必然如此吗？我们所谓的无意识心一直都比意识心强或大吗？**

禅师：所谓强是指它是自然、自动和自由流动的过程，就举疼痛作例子吧，心对疼痛感到抗拒，不愿面对。禅修时我们有意识地作决定要与不舒服的感受同在，然而无意识心却不愿如此。假使无意识心很强，它就会跟意识心起剧烈的冲突，这时禅修者就会开始在坐垫上做出不自然的动作——身体开始晃动、脚抖动等等。

之所以会如此是因为无意识心掌控局势，移动身体以舒缓疼痛；禅修者却只觉知意识心，此时它正在努力维持坐姿和忍耐疼痛，他们没有觉知到身体在动摇，或者以为身体自己移动；实际上他们不了解心如何运作。

禅修者：在意识心没有觉知的情况之下，无意识心会不会形成一个记忆，让你在将来能把目前没有觉知到的东西带入意识心？

禅师：有这个可能。许多有经验的禅修者报告说他们突然能记起过去许多事件，有些甚至是幼儿时期发生的，之前他们根本不可能回忆起这些事情。

禅修者：我也曾回忆起小时的事，都是不愉快的记忆，浮现时非常痛苦。不过我不确定这些记忆是否正确，我自问这是曾经发生过的事抑或我自己虚构出来的，在这件事上我不相信自己。我一方面不晓得是否需要知道，另一方面我确实想知道；您认为如何？

禅师：你的记忆——故事情节——是否真的并不重要，你禅修是为了了解心的工作方式，我们可能永远无法确定事情是否真实，但是我们可以看到和了解心运作的原理。

禅修时如果过往的记忆浮现，有些人会异常忧伤。我们年轻时充满妄想，深深执着自己的负面经验，当这些记忆浮现时，就会带来强烈和痛苦的冲击。随着禅修的进步，许多

压抑着的记忆会冒出来，我们必须学习让它们浮现并且解决它们。

除非我们“清除障碍”，真正去面对内心过去一切的懊悔以及不愉快的事物，否则我们的修行将难以提升。我们需要从中学习，这当中没有捷径。要是我们没有从中汲取教训，这些记忆显现时，会不断重复出现，直到我们注意它们，并且从中学习为止。我们需要付出代价才能了解，内观智慧不会无端端生起。

\* \*

禅修者：您谈到说觉知是工作的心，识(viññāṇa)是能知的心，您对工作心已经讨论了相当多，现在可否谈谈能知的心功能？

禅师：识是跟对象同时生起来的心，就修行角度而言，你只可以觉知它，但是无法利用它，因为六根一接触六尘，识就自动生起来。我们能觉知发生什么事是由于工作的心——我通常称之为观察的心——有在。不过你也应该记得识与其他的蕴配合工作，它们总是同时一起运作。

**禅修者：**偶尔观察识是否有帮助？如果这样的话，您是否称这为对识保持念住？

**禅师：**对，你可以把识当作探索对象。我们确实需要探索每一个蕴的功能——识怎么运作？受怎么运作？想、行怎么运作？

识相当笨，它只会意识；受也是，只是感受；想只是认知事物——你只见过某个人一次，为什么却能记得和认出他呢？

**禅修者：**这是由于想自动完成它的任务之故。

**禅师：**对极了！不管你觉知与否，想就是这样做着它的工作。

**禅修者：**记忆名字好像难得多。

**禅师：**对，想有自己独特的个性，有时它记得许多细节，有时很少，它不感兴趣的事物，就记不清楚。



## 开着眼睛禅修

禅修者：您劝我禅修时张开眼，可是我开着眼一直受外界——特别是往来的人——干扰，我觉得这样禅修很难，也很疲倦。

禅师：你开着眼睛禅修时，不要去看东西，只是知道视觉在进行着，什么也不要去看！

我们的心习惯了专注，一直以来都如此练习，非常熟悉，问题是我们没有意识到自己在专注。

我们努力禅修，却没有真正弄明白禅修到底是什么。我们没有尝试去了解心怎么工作、怎么注意，反而往外攀缘，我们看着对象，以为这就是禅修。心太擅长于把概念当对象并且专注在上面，我们忘了应该拿什么当作禅修的对象。

所以不要去看什么，觉知看到，同时觉知你的觉知。



## 禅修顺利时

禅修者：今天一大早我修卧禅的体验好极了，所以在午餐之前我又做多一次，我以为心处于极佳状态，这样修应该很好。可是卧着修不到五分钟就发觉我在尝试重复早上的体验，我注意到自己一心想重温过去，没有对新的经验真正开放。

禅师：那很好，这是你需要知道的事情！你需要认出错误的心态，这也是一个领悟，也是智慧！这跟知道你的心态正确一样重要。

禅修者：哦，那太好了，至少我不是一无所获。

禅师：修行时养成习惯反省内心的状态，不只逆境的时候如此，顺境亦然！问问自己类似的问题：“发生了什么情况？”、“心怎么工作？”、“当下的心态怎么样？”、“为什么现在修得那么顺利？”，你需要认出是什么因缘造成顺境。

你禅修顺利时这样子检查，会增长另一类智慧。没有这么做，心会把顺境当作理所当然，以为这是自然的过程，效果必然如此。觉得理所当然时，心会耽溺其中，开始暗地里享受这个境界，然后就想重温同样的经验。所以，切记思惟禅修顺利的因缘！



## 培养直觉

禅修者：在我们的禅修中，直觉重要吗？

禅师：重要，禅修必须有直觉，直觉是自然的智力，它运用你内在的智力。你认为直觉来自哪儿？

禅修者：我想直觉是自然的心，那个并非由“我”创造出来的心。

禅师：其实，生命中发生过的许多经验和事件孕育了我们的直觉，念住绵密的人有敏锐的直觉。

禅修者：但是直觉会出错，为何如此？

禅师：直觉依靠智慧和资讯来了解因果，我们惟有了解导致某件事的所有成因，直觉才会百分百准确。



## 涅槃从精进中得

禅修者：涅槃是什么？它怎么生起？

禅师：佛陀说没有贪嗔痴的心即涅槃，换句话说，一颗没有烦恼的心能见涅槃。一颗没有贪嗔痴的心充满了智慧，这样的心能觉悟涅槃。

**禅修者：**这是否意味着当烦恼短暂消失的时候，我们能短暂地体验到涅槃。

禅师：是，有这个可能，这称作刹那解脱。我们的智慧越深，就越经常体验到这种片刻的解脱，而智慧也会增长得越快。透过这方式获得力量的心将有很多的智慧，不过禅修者很难用语言文字描述这种情况。

当我们拥有观智，能洞见绝对实相时，却不能觉悟涅槃，你知道为什么吗？

**禅修者：**不知道。

禅师：因为观智的对象皆是名色过程，皆是有为法。当这个观智变得强大，会慢慢进入一个称作道智（*maggāñāṇa*）的阶段，拥有这个层次智慧的心才能了解涅槃。

**禅修者：**那您认为是渐次证得智慧，不是突然开悟？

禅师：对，体验涅槃不是碰运气，你不会无端端证得涅槃。就如一切事物般，惟有因缘具足了，果报才会成熟，这是无我的教诲。

禅修者：过去世曾经勤苦修行的人呢？他们或许不记得过去的事，但却突然证悟？

禅师：过去哪一世？昨天？昨天是前世，明天是来生！从概念上说有来生，然而从真实法来说就只有下一个心，每一心都是一生。一颗刹那刹那充满觉知、专注和智慧的心，都在累积着波罗蜜。

涅槃不会凭空而得，我们必须付出才能获得，所以，千万不要自满，我们一满足于现况就会懈怠下来。



## 让事物自然开展

禅修者：今早起来我还是很疲倦，我问自己是否应该赖床还是起身修行。我听到其他人准备去禅堂的动静，觉得应该跟他们一样上禅堂，可就是下不了决心，于是烦躁起来。

我经常这样，以至对自己的修行能力存疑，请问要怎么解决这样的情况？

禅师：别在意人家做什么或怎么看待你，只需仔细观察自己的处境。你睡眠不足吗？是真的疲倦吗？起身修行还是坐在床上比较好？你要是无法作决定，就接受这个事实，简单地安住在这“空间”，知道并且接受目前的处境。感觉不知所措、混淆或不安都没问题，就观察这个心境，尝试从中学习。所以遇到这种情况时，你就这样子修。

**禅修者：可是在某些情况下，我不是需要作决定吗？**

禅师：想着你需要作决定只会使情况更糟。假如你能待在这心境下，持续观察它，心会逐渐安顿下来然后自行作决定。绝对不要强迫心作决定，就只是知道、接受，持续观察，让事物自然开展。

**禅修者：好，那么关于疑呢？**

禅师：疑之所以会生起是由于对情况不满，另外内心对什么应该做、什么不应该做感到矛盾也会产生疑惑。同样

的，最好的应对方法就是仅仅觉知和观察。耐心等待，不要介入，但持续觉知状况的进展。觉知能持续心就会稳定下来，并且了解正在发生的情况，如此一来，心会“自动”冒出正确的决定或方法。

禅修者：嗯，看来还有许多棘手的功课要做呢！我想，要让这个过程自然开展得下很多工夫才行。

禅师：确实如此，你要耐得住，还有不要强迫自己，你需要做的就是持续修行，当然，也要真正感兴趣、真正好奇想寻根究底。



### 修行的好处

禅修者：这个修行有什么好处？

禅师：简单来讲，你能体验之前未曾有的体验，同时了解之前不了解的事物。



## 究竟的快乐

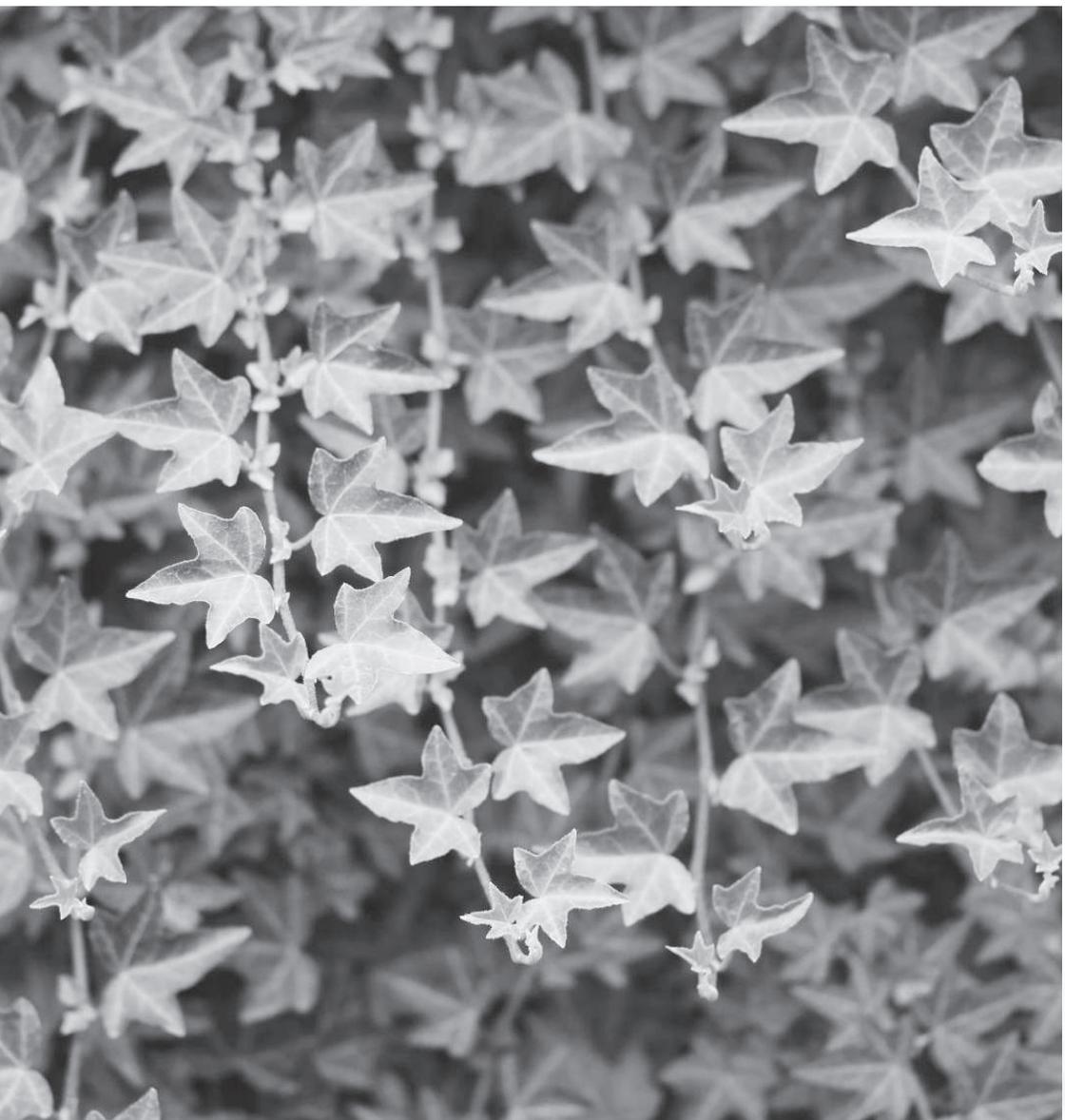
禅师：你是为了快乐而禅修还是为了了解而禅修？

禅修者：嗯，问得好，不过我不知道要怎么回答。

禅师：只要我们是为了快乐而修行，就多少必然渴望得到快乐，即使有了快乐，不快乐还是存在；你不可能有快乐而没有不快乐。

惟有真正的了解才有究竟的快乐，这不是让人放纵的那种快乐，究竟的快乐是由于你和谐地与事物的本然同在而生起。

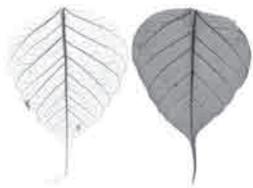
只有觉知是不够的  
——德嘉尼亚禅师问答录





禅修名相问答

禅修名相问答



## 信

禅修者：《别让烦恼嘲笑你》一书很少提到信（saddhā），您是否可以讲解信的意思以及其重要性？

禅师：信是信仰、信心或信任。禅修的时候，包括信在内的所有心理功能应当增强。我们对本身的信心，以及对修行能力和理解的信心，都必须有所增长。我们惟有信任某件事，对它有信心，才会投入其中，我们在修道的路上不退心是由于信之故，所以一定要意识到自己的信心——不管多少。

知道怎么正确思考、智慧强的人信念也强。然而假使没有跟智慧相应，信会变成盲目相信。要知道信是否增长，我们可以自行检查：我们真的知道和了解修行会得到什么好处吗？我们修行之前有多少信念，修行之后又有多少信念？知道自己的信念很重要。

大部分人都听过要平衡五根，但是大多都花费许多时间在尝试平衡精进根和定根，只有极少数人知道或者尝试平衡信根和慧根。过于理性和思考太多的人问太多问题，以至信根太弱。相反的，如果一个人信念满满却没有问任何问题，他的智慧会变弱。

传统上，信被诠释为信心或对三宝的信仰。问题是初学者要怎么对三宝生起信仰呢？禅修者的信心、信任或信仰是对自己所做所为了解和有信心，那些正确思考并依此做事的人，兴趣与信心自然会因此而增长。

**禅修者：要是慧和信不平衡，有太多问题而信念太薄弱，会不会导致疑？**

禅师：会！绝对如此！五根一起运作，要是其中一根太强，工作太多，它多少会盖过其他四根，使其他四根无法有效发挥作用正常工作。如果有人的定太强，慧将不足，也无法增上，精进亦由于深定而无法增长，连带念也不敏锐，慧、精进和念无法好好运作，那么信就会遭削弱，你开始对修行丧失信心。

如果慧根太强，有太多的智力，太多的疑问和太多的思考，必然没有定，心也就不安稳。同样的会导致精进和念衰退，信肯定再次遭殃。五根必须平衡才能有效工作。

**禅修者：**您似乎把智力这个词当作智慧，对我而言智力不是智慧。

**禅师：**我们之前说过三种智慧：闻慧、思慧和修慧。我刚才说的智慧是可以应用的，即前两者。要是你拥有修慧，那一切必然处于平衡状态，修慧永远不会太过。你无法“输入”或创造修慧，只能调整五根，呈现出来的结果依我们的“输入”而定。

**禅修者：**好，那我明白了。修慧越深细，信念就越强；信念越强，修慧不见得就越深细。



## 身念住

禅修者：三十二身分（kāyagatāsati）和观想冢间死尸腐烂（sīvathikā）是著名的身念住法门，为什么您没有教导这些呢？

禅师：我的老师教了我许多关于禅修的本质，但没有教我修这些法门。你了解事物的本质，即法念住，就已经包括身念住了。要是你修习心念住和法念住，就已经涵盖了身念住和受念住。我的老师直接教毗婆舍那，不是从奢摩他下手再转毗婆舍那。在《念住经》，身念住属于奢摩他部分，你只专注于概念。

禅修者：根据我的经验，观想身分很有用，让我得到有用的资讯，让我心中有数，在淫欲生起时可以即刻用上。虽然目前我已经没有修了，不过对我而言，这个法门在修行的某些阶段十分重要。

禅师：确实如此，这个法门对修行有所助益，有时或许还是必修功课——这是佛陀教导它的原因。

假设我们努力去了解心，而且能持续观察它，久而久之，我们将经验到修行的各个不同面向，并且了解它们。我们不应该忘记，我们最终的任务——不管以什么法门起修——是学习怎么对治烦恼。



## 念和邪见

禅修者：我听到您向一位禅修者谈及念和邪见的关系，请问这两者怎么有关联？

禅师：八正道提及的道品都是“正”：正见、正思惟等，有正则可推断必有“邪”。念必须要有正见和正确的了解才成为正念，否则不可能成为正念；如果你仅仅是观察某

些东西，看着它，你不能说这是正念。当念拥有不放逸、不疏忽、不忘失正确的对象这些素质，或者说与智慧相应，才是正念。

假设你告诉对禅修一窍不通的人观察自己，你认为他们会怎么做？以什么想法来禅修？——“我”的身体、“我”的心！这是邪见，不是正念。这是为何开始禅修之前，掌握正确资讯那么重要。

所以我教导时，会试着指出我们观察的对象仅是自然现象，是法性在运作。我要求禅修者思惟这类问题：只有你一个人会经验到这些不同的感觉和心境吗？禅修者必须亲自领悟到这些现象遍及一切，都是自然的一部分，不属于哪个个人的。





## 三摩地

禅修者：我来自一个推崇三摩地、重视证入禅那的传承，请问可否解释您对三摩地的理解？

禅师：我对那种由智慧培养的三摩地有兴趣。心拥有智慧，了解事物时，心处于稳定状态，我们就有所谓的正定，正定带来清晰的觉知和内观。许多禅修者以为只有体验到一种恍惚的状态才是入定，这类定境修习时内心多少有些紧绷，在这种状态之下他们学不到东西，觉知的清晰度也不会提升。我们所谓的三摩地，心处于十分轻松、清凉和宁静的状态，对于发生的任何事物都敏感和易于接纳，因此知道得更多。

许多禅修者对于怎么修定有错误的观念，他们集中专注并且使用大量精力，修习出来的结果或许是宁静，但是沉重不轻盈。

我们修行毗婆舍那，需要的是稳定的心，以保持刹那刹那的觉知，只需要心稳定得足以知道当下正在发生的情况，仅此而已。我们不必证入禅那，你不能用禅那的定来观，证入禅那的修行者修观时需要先出定。

禅那可以短暂地控制烦恼，在禅定的境界里没有粗重的烦恼，因为禅那压制五盖。不过禅那只能压制感官欲望的欲爱（kāma-cchanda），不能压制其他贪欲，有爱（bhava-taṇhā）明显地存在每一禅那的境界里。

三摩地惟有具足三项道品才圆满：正念、正精进和正定。保持正确的心态和正确的观念，念住能够持续不断，三摩地自然成长。

\* \*

禅修者：我刚来到这里时，实在接受不了这里谈话和社交的情况，我不相信这样的行持能培养出什么三摩地来。

我花费好一段时日才接受谈话禅修确实可行，而且是一项重要的修行。克服了内心的抗拒之后，我开始依着修行，

修行中我发现不但有三摩地，而且这个定力更加柔软——不那么脆弱。为何如此？这到底是怎么回事呢？

禅师：你从宁静中证得的三摩地有点紧，或者就如你说的——脆弱，这种定极度需要宁静的助缘，所以宁静一受干扰就轻易失去，感觉上它似乎强而有力，其实很脆弱。

你在逆境中修念住，在谈话社交之际修行，比较难培养三摩地，惟有以开放的心和正确的心态你才能培养出定力。然而，由于在这种情况下你需要更加善巧掌握修行窍门，培养出来的定也较持久。另一方面，这类三摩地不依靠固定的外缘，因此更有弹性，你每次失念，都能平静地连贯回之前的修行。

你在日常生活中不可能一直保持念住和三摩地，有些时候能保持，有些时候在活动中忘失自己，之后才再次觉知。无论如何，只要你拥有正确的心态，每次发现自己失念就立刻注意，那就没问题。但是假使你内心有成见认为只有在特定的情况下才能修念住和三摩地，你的修行将不够灵活，总会停滞不前。



## 择法、七觉支和明觉

禅修者：在《别让烦恼嘲笑你》您没有提及择法，但是书中〈用智慧观照〉这一章，您似乎有解释择法的内容，对吗？

禅师：对，确实如此。

禅修者：您可否再讲解什么是择法以及其重要性？

禅师：由于毗婆舍那禅修是智力的工作，因此择法极为重要。毗婆舍那的目的是智慧，你要得到智慧，就必须以智慧开始，以慧修慧。这是为什么我经常问禅修者这个问题：“我们都是凡夫，凡夫的定义是‘被种种烦恼覆盖者’——那你怎么可能在没有烦恼之下遵照我的教导禅修？”

既然我们满是烦恼，就不可能在没有烦恼的情况下禅

修，那我们要怎么下手呢？凡夫需要有“明”的资讯、有智慧的资讯来开始禅修。虽然所有凡夫都充满烦恼，他们同样也有些许智慧。佛教把智慧分成三种：闻慧、思慧和修慧。闻慧是资讯、常识；思慧是运用你的智力、理性思维、逻辑和推理；修慧是内观；择法属于思慧的范畴。

我们怎么有择法的能力？——依靠资讯而有，我们一定要大量正确的资讯。一旦拥有这类基本知识，我们就知道怎么思考。我曾经跟随一位高明的老师，他给我许多这类的资讯和指点，让我在禅修中拿来运用，我很感激他给予我学习的“空间”，让我自己学习。每当我禅修有什么新发现去告诉老师时，他通常会问我：“为何如此？”。一般上我不知道答案，他不会立刻给我解答。由于急着想知道为何如此，我会想方设法去寻找答案。这样调查不仅需要觉知，还得应用脑袋，这是理智地调查——择法。我一心想知道，对于我这是一种非常有建设性的挑战——类似玩游戏——我会用尽各种方法来探查个水落石出。我通常能找到答案，不过不见得就正确，老师看我实在找不出答案来才解释给我听。

七觉支里面，有三支是因四支是果：三项因觉支是念、择法和精进，你可以“输入”这些觉支，主动地修习；四项

果觉支是喜、轻安、定和舍，我们无法创造它们或令它们生起。刚才谈到三种智慧，我说择法属于思慧；舍觉支属于修慧，这是由真正了解而生起的舍。

智力或智慧在毗婆舍那禅修中不可或缺，择法是一种智慧，因此至关重要。有智力知道怎么思考的人，修毗婆舍那能见效，他们容易理解。天生聪辩——思慧高——的人容易证得修慧；至于思慧弱，理论、逻辑之类弱的人，则需要长时间修习，这类人需要倚重闻慧辅助思慧，他们得先收集大量的资讯，听从他人的教导，他们无法自行解决问题，故需要别人指点怎么修行。

根据经典，择法的生起有七种因缘：

一、重复询问佛法，讨论与法性相关的课题，调查它们，思维它们。

二、清洁我们的内在与外在的所有，这样使心清明，清明心是智慧生起的因缘之一。（清洁外在即清洁我们的身体和环境——不管清净到什么程度；但是更重要的是清洁内在，即把心中的烦恼洗涤掉。）

三、学习平衡五根。（这方面需要下很大的工夫，首先你必须能认得出五根，然后再找出哪个过强哪个太弱才能平衡它们。）

四、避免与愚痴的人做伴。

五、与有智慧的人做伴。

六、观察深邃的智慧，观察或思惟深邃的事物。

七、想要增长智慧。

\*\*

**禅修者：**请问择法和念明觉（sati-sampajañña）有什么分别？您是否能详细解释四种念明觉？

**禅师：**两者都是智慧。在《念住经》中提到念必须伴随着明觉，这两项必须同时具足。

四种明觉全都关系到智慧。简单说，第一种有益明

觉（sāttḥaka-sampajañña）和第二种适宜明觉（sappāya-sampajañña）属于闻慧以及思慧，关系到我们实际的修行。

然而当禅修获得动力、智慧增长之后，我们将体验到第三种明觉，即行处明觉（gocara-sampajañña），了解没有个人存在，只有身心过程。最后一种明觉是无痴明觉（asammoha-sampajañña），意思是了解无常、苦和无我；这两种明觉属于修慧。

前面两种，即有益明觉和适宜明觉是因；后二者是果，内观在此生起。

第一种明觉，有益明觉是关于是否适合——当下做什么最适合？第二种是关于效益，当下怎么做带来最大的效益？怎么做最好？这些全都是择法。

你看到当下在工作的心，你看到整体画面：觉知的范围、心怎么应用精力、心如何与对象联系等等，接着心会自问“现在我该做什么？”。光是静静地瞪着对象是不够的，这是我我开始质疑“纯粹的觉知”这个说法的原因，它到底是什么意思？

前面两种明觉其实只是常识性的智慧，你禅修时是智慧在工作，是智慧告诉你该怎么做事：这样做适合吗？这样做能带来好处吗？比如，了解使用更多精力会怎么影响你的修行。在日常生活中也一样，是这类常识性的智慧在工作，协助你在进行任何活动前作出明智的决定，清楚知道事情是否适合、是否带来好处。

**禅修者：我还是不清楚念明觉跟择法的差别。**

禅师：两者重叠，不过只有前两种明觉是择法，这是我的理解。

关于行处明觉，我要补充说明一下，换个方式说，心越来越注意事物的法性，而不是概念时，就是行处明觉在起作用。这情况是在禅修获得动力之后发生，心几乎会自动观察情况的本质，而不是概念，本质成了智慧的牧场（这是行处——*gocara*——的本意），禅修者假使能长时间维持这类觉知，就不会再误解无常、苦和无我的本质。

禅修者花太多时间在禅修中思惟、思考无常、苦和无我，而不是真正去了解、经验，对它们没有直觉的体悟。这

是为什么我开示佛法时甚至不喜欢用这些名相，我喜欢禅修者谈他们真实的经验，观察或经验到什么，而不是告诉我他看到无常无我——这些说词根本没有意义。

\* \*

禅师：禅修时只是保持宁静和努力保持觉知是不够的，你必须检查五根是否都在运作，你可以问自己：“我对正在做的事有信心吗？我真的知道自己在做什么吗？”随着经验的累积，你将有能力看到五根是否在工作，是否平衡。

**禅修者：那么七觉支呢，我们是否也需要检查？**

禅师：需要。七觉支可分为因觉支和果觉支，你只需检查因觉支，即念、精进和择法或般若。你必须特别关注精进，这三项觉支里边精进最难，念和慧不会有问题，这两者必然是善的（没有烦恼），精进则非常麻烦。与烦恼相应的精进是错误的精进，大部分禅修者内心有所求而精进用功，结果他们的精进伴随着烦恼。有两种欲望：贪欲，这是不善的欲望；善法欲，这是善的欲望。你一定要清楚知道自己是

以贪欲抑或善法欲精进用功。

以贪欲精进用功你会变得紧张，接着就受苦。成功达到欲望你就开心，不成功你就失望，甚至沮丧。若你以善法欲（善法欲是有智慧的欲望，希求心灵的成长）精进，你不会受苦，心将变得有力。达到目的你不会得意忘形，不成功你不会失望。这是正精进的结果，有了正精进你绝对不会放弃，你会一再努力。因此，不断检查你的心，看动机正确否万分重要。

问问题和探索问题对择法有帮助，根据《念住经》的注释，禅修者对每一觉支都应该提出四个问题，比如：禅修者一定要知道念觉支什么时候存在；什么时候不存在；为何存在；最后，为何念觉支增长。

每一个问题反映出不同层次的了解，要认出某些东西是否存在不太难，但是后面两道问题就很可能有许多不同的答案，这两个层次不容易了解。问你自己这些问题，尝试自行找出答案，然后与别人讨论，这样能帮助智慧成长，这类探讨是择法生起的其中一个因素。



## 观察和降伏烦恼

禅修者：有没有这样的可能：烦恼存在之际，知道烦恼的智慧也存在，并且栖息在这知道之中？

禅师：有可能，烦恼被清楚地当作对象知道，心又清楚了解这点时，就可能如此。这是为什么我总是告诉禅修者要更加关注自己如何观察，如果他们正确地观察，观察心没有烦恼，他们就能不带偏见地观察烦恼。

许多禅修者向我报告他们这项能力，此时的观察与平常不同，处于跟烦恼分隔开来的空间中，他们也可以清楚描述感觉到这个观察没有烦恼。

禅修者：那么即使这时候有烦恼存在，他们还是感到轻松自在？

禅师：对，他们可以清楚看到这些烦恼跟“我”一点也

不相干，当中有一种无我的了解。

**禅修者：如此被观察的烦恼还是烦恼吗？**

禅师：这里或许有两个不同层面的智慧在运作：一个层面的智慧是使观察心不与烦恼认同，因此观察心没有烦恼，但是仅仅如此观察烦恼并不会消失。另一个层面的智慧能了解烦恼本身，惟有透彻地了解，烦恼才会消失。

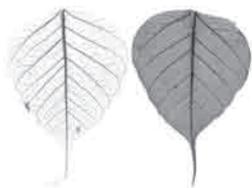
\* \*

**禅修者：您是否可略为讲解关于三种层次的烦恼？**

禅师：那些伺机显现，你无法觉知到的烦恼，称作睡眠（*anusaya*），这个层次的烦恼潜伏着，你不可能觉知到；你只能在烦恼浮现心中时观察到它们——这是第二层次的烦恼，称作现行烦恼（*pariyuṭṭhāna*）；当烦恼透过语言和行为显示时，那是第三个层次的烦恼，称作违犯烦恼（*vītikkama*）。

**禅修者：这么说来第一层次的烦恼我们看不见，它们静候着要逮你？**

禅师：对，它们只是潜伏着存在，因缘具足时才浮现，它们一浮现就称作现行烦恼，惟有解脱的内观智慧才能根除随眠。



## 慈心的修行

禅修者：您似乎并不鼓励修慈心，您认为修慈心不适合内观禅的修行者吗？

禅师：我没有认为不适合修慈心，有时它会有所助益。在我修行的某个阶段，我的老师叫我修慈心。这要看个人情况，禅修有许多基础法门，佛陀教一些人从慈心起修，但是他也教其他初学者从念住起修。

你修念住，其中一个观念是修行时不要尝试创造任何东西，不要尝试创造经验，而是如其本然地接受修行经验并

且从中学习。可是慈心呢，怎么修？——尝试创造出慈的感受，你或许生气某个人，却尝试对他生起慈心。

有些人在生气时修慈心会引发内在的冲突，结果起不了作用，因为真的生气时，尝试以理性压抑怒气是行不通的。我曾向生气的对象散发慈心，不过现在我的智慧无法接受这种做法，我的智慧告诉我：“现实点！去观察愤怒！了解愤怒！”感觉上心好像在尝试欺骗自己。过去我密集修慈心，曾经通宵达旦修习乃至证入禅那，一整天沉浸在极度喜悦的境界中，但是这种体验并没有软化我火爆的性子，一停止修习我就打回原形。

我在家里修行念住好多年，持续观察各种心理活动之后，心开始会体验到在某些时段完全没有嗔念，这时散发慈心给任何人都轻而易举，丝毫没有障碍。我的老师会坐到心真正平静下来才散发慈心，这才是真正的慈心，你的口袋里有钱才能布施嘛……

你内心没有嗔，遇到一个和自己一样的人会起慈心；遇到一个困苦的人会起悲心；遇到一个表现良好的人会起喜心；面对自己无法改变的情况会起舍心。但是心中哪怕只有

一丝的嗔念，这一切就不可能做到。心处于清明无嗔时，其他观法也容易修习，你看到佛像，内心会对佛起恭敬心，因为心处于善的状态，会自然而然修佛随念。

有三种方法见佛：一、以肉眼见佛；二、内心观想佛；三、以智慧了解佛。这是为何佛陀说：“若人见法，是为见我。”许多与佛陀共住的人并没有真正见到他，佛甚至把一位只是想见他，却不修行的弟子遣开！

我要你拥有的是真正的慈心，不是你想办法创造出来给自己或别人的那种慈心。只要没有嗔念，慈、悲、喜、舍全都有可能，你要散发多少慈心都没问题。慈心从无嗔生起，因此认知、观察和了解嗔心比修慈心重要多了。我强调先解决嗔心是因为嗔心是真实的。

**禅修者：**有时我在痛苦之际修慈心，我体会到对别人生不起慈心，因此转而对自己修慈心，使心变更加良善。

**禅师：**对，这就正确，你应该先从自己开始，惟有当你自己快乐了才可能给别人慈心。我经常告诉要修慈心的禅修者，修习时觉知自己，你在散发慈心之际观察自己，实际上

你是在修念住，观察正在散发慈念的心。检查你是否真的感受慈心，之后注意自己是否生气，你会注意到生气的时候实在难以散发慈心。

**禅修者：要是心态正确，有没有可能自然生起真正的慈心？**

禅师：有可能，只要有智慧——正确的心态就是智慧，这是为什么我一再强调智慧的重要，有了智慧，任何事都有可能完成。我会从最重要的东西下手，不是从底部开始，在戒定慧三学中，戒是基础，定要高一些，慧最高，你试试看只是持戒，不修定——你无法持戒不犯；假使你有定，持戒就容易；你有了慧，定和戒自然伴随。

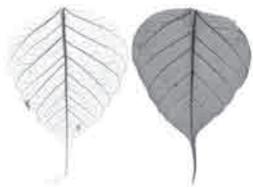
戒有两种：第一种是起初我们努力修行，节制自己不犯错；第二种是由于我们有所了解，自然不犯，这意味着不必再自我节制，因为根本没有欲望，或者欲望微弱，贪和嗔淡薄了，这种戒称作心所戒。真正的智慧生起——即觉悟时——戒立刻清净，对八正道了然无碍。佛陀时代，有好些人慧根猛利异常，智慧炽盛，通常只需佛陀几句话点拨就证悟。

我的教学越来越强调智慧的重要性，我本身试过形形色色的法门，努力持戒修定，但是这一切都没有让我真正改变。直到后来我的心开始了解事物，智慧增长了，我才得以提升。当然，智慧的增长亦协助我持戒更严谨。

我在家时其中一项修行是持八戒，不是你们在中心这里持的那种八戒，而是平常的五戒再加上语言的戒，即我不只不说谎，同时努力不恶口、不诽谤或背后中伤别人、不绮语。我很快就发现念住必须绵密，对自己密切觉知才能持好这些语言的戒——这是我修行突飞猛进的伊始。这个起始点同样还是智慧，由于这种方法有智慧和了解，使修行得以提升。只要智慧存在，一切皆依循正道。由于自身体验到智慧带来巨大的改变，我诚心希望大家的智慧增长。

我不怎么想谈慈心，不过如果你知道怎么观察，你可以看到慈心。要是我没有真切的耐性——慈心的同类——我不可能花这么多心思献身于教学。我没有办法逐个给你们慈心，我的慈心是更广泛普及的，我对你们——每一个——都有慈心！





## 波罗蜜

禅修者：有四种波罗蜜我不怎么明白：决意（*adhiṭṭhāna*）、出离（*nekkhamma*）、戒（*sīla*）和谛（*sacca*），是否可以谈谈您这方面的理解？

禅师：决意是加强内心愿力的过程，通常是为了加强本来已经有的素质，这可通过重复做一些事，或者是每次把心的能耐再推向前一点点，使心变得更强。我经常修习决意波罗蜜，根据个人的经验，除非决意源自智慧，否则即使发起很强的决心也不见得会起作用。如果你只是狠心发愿通常这个决意不会坚定，然而如果你稳定地修行，智慧就能有效地利用一切从修行而来的力量，有智慧就有决意。

禅修者：所以挑战我们的心以加强它？

禅师：不是的，挑战的意思是要超越你的极限，这里的加强是针对已经有的东西。

**禅修者：我要怎么加强已经有的东西呢？**

禅师：你必须清楚自己的能力范围，然后根据自己的能力重复练习。让我给你一个简单的例子好了：要是你打算禅坐通宵，不是直接就那样做，你可以在第一晚发愿要尽量长时间禅坐，接下来的晚上你就重复这样做，即禅坐到第一晚同样的时间。假使你能够这样修行两个星期左右，那么你可以把心再推向前一点点，坐多一个小时。如果能持续一两个星期坐这么久，你再往前推一点点。

**禅修者：明白了，谢谢您！我想您曾经说过出离是无贪，对吗？**

禅师：对，学习每次一有烦恼浮现都去观察是出离——你努力不放纵其间。

你第三个问题是戒波罗蜜，戒是关系到克制和责任，智慧越高，戒行越圆满。

**禅修者：是的，您说的这些我明白，可是不清楚戒的定义，戒的意思是否就是持八戒？**

禅师：不对，戒是理解什么应该做什么不该做，包含了做你应该做的和不做你不应该做的。

禅修者：好，那我最后的问题是真实——谛波罗密。

禅师：谛，基本上是指真实的意思，但有不同的含义。谛波罗蜜跟说话有关——意思是不违背诺言，也就是你一旦承诺要给予或做什么，就不得失信，不过我不清楚谛这个字的学术定义。在缅甸，这个字有个通俗的用法，缅甸人深信谛的力量，甚至以负面的方式应用，例如，有人说谎了，他用撒谎这个事实来说真实语：“我刚才向母亲说谎是真实，愿这个真实的力量回向我阿姨，祝她的病早日痊愈。”表面上这样也行，不过效果比正面方式差。



## 自性

禅修者：有位禅宗的老师谈及休息在自性、一个人的本性中，您对见到自性，证悟自性有什么看法？

禅师：我的理解是，我们把某些东西——本性——当作是自我，要是明白我们把本性当作自我，我们在建立一个概念，那么你说的言之成理，我们了解本性就了解“我们自己”。我们用语言文字只能这样表达，有时我会问禅修者：“你是谁？”、“你是什么？”

我看不到有个“我”，我们用“我”这个词只是个代称，你要跟人沟通不能不用。佛陀说无我，可是他也说“自依止”，我们说依靠自己时，意思是依靠善的素质，例如念、定、智慧等。

禅修者：我的感觉是自性表达的是休息在无为中，以及以这样的心态来修行。

禅师：倘若是无为，你根本不必休息！在无为中心已经自由了，不必再休息；惟有还有一个“我”要休息，你才需要休息。



## 无我

禅修者：您经常鼓励禅修者记得他们经历到的体验仅仅是“自然”，为什么您要我们把经验看作是“这一切皆是自然现象”，而不是“无我”？

禅师：无我这个词经常受误解，人总是认为无我是指我不在，结果“无我”成了概念。事实上就根本没有一个我，从来不曾存在过！所以比较理想是把经验看作“这一切皆是自然现象”，这些现象生起是由于有生起的因缘，从这个角度看待事物是正见，而且观察那些因缘引生这些结果就能了解到当中只有因缘，没有“我”牵涉在内，了解因缘分即了解无我。



## 苦

禅修者：那天您谈及苦，说一切难以消除的皆是苦。您是指永远消除抑或暂时消除？

禅师：凡是难以消除的——无论是暂时或永久——皆是苦。哪一个比较难消除，嗔还是贪？

禅修者：两者不相上下吧。

禅师：贪比较微细，比较难消除——痴最难。那天我要指出的是我们讨论苦时，最好不要以“痛苦”这个词来代替“苦”。大多数禅修者不了解苦谛，但是能理解痛苦，他们通常只理解感受的痛苦——苦受，这样理解痛苦会导致嗔心，这跟了解苦是两回事。

许多禅修者被告知由于事物是无常的，因此是痛苦的，他们也知道生灭是无常的相。由于他们急着想在禅修上有所

进步，而尝试观察事物的生灭。他们这样做时，自然会想起所有学习过的知识，然后把凡是看到的来去诠释为痛苦，因为他们把这看作是进步的征象，如此一来心会开始倾向痛苦，并且恐惧起来。恐惧是嗔的消极面，有时禅修者会恐惧到崩溃而泣不成声。

比起生理或心理的痛苦，苦这个字有更广泛和深刻的意义。任何的痛苦，从最粗显的疼痛或悲伤，到最微细的不舒适、不确定、不满、不可靠、无法确知、含糊不清、不安等，皆是最粗层次的苦。根据佛教，这个层次的苦称作苦苦（*dukkha-dukkha*），生、老、病、死苦，还有情绪上的苦恼，例如愤怒、恐惧、沮丧、失望、担忧、爱别离、怨相会、求不得或得非所欲——传统上这些都列入第一层次的苦。

第二层次的苦是坏苦（*vipariṇāma-dukkha*），这是比较细微，比较难看到的苦。凡是感官快乐或心理的喜悦，说得干脆些，即所有的快乐——无论多么微妙多么长久——迟早会消逝。重复做某些事或努力追求什么也属于这层次的苦。你或许每次禅修都证得深细的三摩地、喜悦和轻安，但是这些都不持久，体验这类境界也是苦。一般人觉得难以理解所

有的快乐都是苦的这个道理。

第三层次，即最微细层次的苦称作行苦（*sankhāra-dukkha*），也是指存在之苦，名色是苦，我们存在本身就是苦。

明白受苦和了解苦的不同这点十分重要，生理或心理的痛苦——不管多粗显或多微细——自然伴随着某种形式的嗔，苦受或不愉悦通常与嗔同时生起。这类经验全都导致不善的心境，因而衍生更多的苦。

了解苦不是指心理痛苦，那是全然不同的东西，了解苦是善心境，是自由和生命蜕变的体验。哪怕一点点对苦的了解都使心放下，进而体验更多的自由。了解苦导致更多善心境，使心强大。

要了解苦，我们不止需要有这些正确的资讯，还需要有正确的思想。佛陀说令我们堕入这无止尽的轮回唯一的根源是看不到和不了解苦。只要还不了解苦，我们就继续期望有好日子，然后继续失望。大部分人浪费太多的时间在与苦斗争，尝试主宰他们的世界，这样抗拒苦不仅令人耗尽，而且

制造更多的苦。正确的思想是接受和承认苦，看到和接受苦的意思是事物是怎么样，就这样看待和接受它，这种心境会省却许多精力让我们修行。

我们认清苦功夫越是纯熟，就越常在我们创造新苦之际看到情况。我的老师常说，惟有了解生苦（*jāti-dukkha*）中的苦，心才会真正奋力趋向涅槃。一切生起存在的都是苦——它的灭去亦是苦。由于不了解生苦，我们就要得到什么或消除什么，一颗真正了解苦的心，不会再追求快乐，也不会抗拒任何面对的经验，心会彻底平和地与任何的生起共处。

一切有情皆受苦，但是惟有认出苦的人可以用功解脱苦。清楚看出苦、接受苦将导致内在的自由，佛说见到苦的人同时见到苦的熄灭，惟有真正了解苦，我们才会把证涅槃看作是惟一值得追求的事。



## 内观抑或智慧？

禅修者：您鲜少用“内观”这个词，通常说到的是“智慧”。我不清楚是您的模式跟我的不同，抑或您只是用不同的名相。我学习过的是修念住会趋入三摩地，三摩地接着引生内观，进而引发智慧。您赞成这样的模式吗，还是有不同的看法？

禅师：我用同样的模式。我们观察到的都是身心变化过程，修行到后来，我们对这变化过程的了解会改变。无论我们称之为了解、内观或智慧，都不太重要，都是指同样的东西。这是了解层次的提升，例如，觉知可以看到念头，觉知增长了，智慧了解到“这是心”；对“这只是心”的了解稳固了，智慧开始看到“这只是生起”。

有一点重要的要记住：无论哪类的内观或了解，惟有观察心没有贪嗔痴才有可能生起。





心  
靈  
資  
糧

这一辑收集的是德嘉尼亚禅师的一些省思、看法以及建议的杂录。由于是节录，对于不熟悉禅师教学法的禅修者，或者是刚开始学习禅修和接触佛法的人，这些文字的内容可能不那么有意义。

因此我们建议您只撷取那些有启发性、目前读了受用的文字，至于看不懂的则略过，没有必要去琢磨相关意义，徒增困惑或沮丧。

- 1、只要内心有哪怕是一点点的期望，心就会困惑。观察你的心态，别期望成果！
- 2、你应用智慧时，就已经是在精进了。
- 3、保持念住是觉知当下的存在。
- 4、心闲着无事就会思想。
- 5、每当心不安，就往内观察，你不能把心境归咎于外面的人事物。
- 6、心有成见是无明在工作。
- 7、学习看清楚心和对象的不同，这点很重要。哪个是对象？哪个是心？

8、心情有所低落时，就是个明确的迹象，显示内心有所求却得不到。

9、你的思想会欺骗你，但是你的感受不会——感受是真实的。

10、想要讲话和不想讲话皆是同一个问题。

11、你是否要做什么并不重要，仅需自问你是否有必要做这件事。

12、不要注意声音，只是知道你在听，听包括知道声音；看东西以及其他感官接触也一样。

13、微细的烦恼会增长，所以即使是最微细的贪嗔，我们最后也必须要有能力看到它们的显现。

14、为什么你在做这件事？因为你想要做？因为你必须做？还是因为目前的情况适合做？

15、内心没有贪嗔你就能作出正确的决定。

16、仅仅问问题，不必追求答案，内心收集了足够的讯息，答案自然会浮现。

17、不要告诉自己要有耐心，去观察那个不耐烦！

- 18、智慧可以控制心；你无法控制心！
- 19、不要尝试保持平等，仅需尝试保持觉知。
- 20、假使你有家庭问题，你必须在家里解决，你无法在禅修中心解决。
- 21、珍惜你拥有的知识和领悟，尽自己的能力去做，然后无论结果如何都满意。
- 22、你要注意些什么？看？听？嗅？触？尝？想？还是你要涉入注视、聆听、嗅、触或尝？你会迷失在念头里面吗？不要被习气牵着走，重新锻炼你的心！
- 23、只要心态不正，心就不可能茁壮；心茁壮了，就能够看到它能看到的。这是法在工作，个人全然没有牵涉其中。绝对不要拼命想看到什么，急着要看到是贪念。
- 24、不要试着寻找心在哪儿，位置是个概念。你能认出心是由于它在工作。
- 25、我们所谓计划的心只不过是思想，你或许计划着什么，但是你什么也没做，因为作意不够强。真正的作意不是思想，它只是冲动、心的能量。

26、知道心为何做某件事即是智慧。

27、有时一个念头是那么的微细，以至你无法知道它是否由烦恼主导，然而你可以感受它。

28、真正了解苦是解脱于痛苦，这能使心自由。

29、修行初期，你一觉知思想，思想即刻停止，你做不到一面觉知念头一面思想，惟有念住增长了你能观照思想。

30、你透彻了解某些事物的原理后就永远不会忘记。

31、我们必须充分体会到烦恼的害处多么大，心要花费很长的时间才厌倦烦恼。仅仅理智上知道贪嗔痴不好是不够的，实际上大多数人都想要活在贪嗔痴之中。持续观察烦恼会面临许多困难的阶段，这些我们都必须度过，当中没有捷径。惟有心实在受不了烦恼了，才能从中解脱。

32、不要匆促，只需保持学习。

33、为什么在家里烦恼比较炽盛？因为那是“我的”家、“我的”太太、“我的”车子……

34、假设你真的持续觉知，恐惧的念头将不会生起；要是声音就只是声音（余者以此类推），想像不会失控。凡是你

认为看到的、听到的，全都是概念。

35、专注的觉知在日常生活中无法派上用场，惟有自然的觉知，自行工作的觉知才行。如此，智慧将看到善与恶，并且会以善取代恶。你修行愈久就愈了解这个过程。

36、“里面”和“外面”这两者都是概念。

37、经常检查心，看为何它做这个，它有什么感受？

38、心为什么烦躁？在这之前你做了什么？记住！！

39、你烦躁的时候正需要修行。

40、心不会因为某个对象而平静下来，它是因为兴趣、正确的心态和持续的念住而平静的。

41、在禅修中心你没有在学习谈话中怎么禅修，在外面你就无法在谈话时禅修。

42、要是你认为有什么非常重要亟需思考的，先停下来问自己是否真的那么重要。为什么你那么急着要思考这件事？

43、在工作场合，假使你每小时——或者只要有时间——都觉知呼吸一分钟左右，可以缓和甚至消除压力的冲击。

44、人们刚开始禅修之际，他们没有——或不够——信心走下去，因此需要勉励再三；信心是需要时间培养的。

45、你以为是快乐的其实是苦。

46、哪个比较重要，是把执着去掉，还是了解为什么会有执着？要消除任何东西都是嗔！

47、念住和智慧会自动消除烦恼，我们能做的是创造适合的因缘。我们需要认出和接受烦恼。

48、自信你明白了某个烦恼是无明在起作用！

49、我们需要一再从经验中汲取教训，直到真正明白为止。

50、你知道的永远不足够！智慧明白正在发生的事以及需要做什么，智慧不断以各种方式成长。

51、你越是抗拒正在发生的事情，越是想改变它，感觉就越糟糕。

52、思考要怎么保持念住，不要去思考经验。

53、你即使害怕也要勇往直前！

54、你沮丧的时候，一切都成问题。



55、我们必须采取行动，假如你什么也不做，妄想就继续它们的勾当。烦恼十分猛利，可以运行得非常快，所以智慧必须要够快来追上它们。

56、我们要真正了解的话，就必须在真实的情境下修行。

57、调查是运用智慧的力量。

58、智慧永远不会相信，智慧总是调查。

59、我们利用思想，但是我们尝试掌握的素质是智慧。思想本身不是重点，重点在于背后的思想、意思、正确的观念 and 了解。

60、了解怎么做事是智慧。

61、我们需要运用概念来讨论智慧和实相，概念和实相并存不悖。

62、那些执着三摩地的人，需要受鼓励去调查。

63、那些生性好奇和理智的人，会自动详细或者深入观察他们觉知到的任何东西。

64、智慧从不会把事情看得容易，智慧了解它可以更深入。

65、如果你以为可以松懈下来，你将会受苦。

66、明智的人更精进用功。

67、希求平静的生活是懒惰。

68、发愿要小心！人们通常在发愿时没有考虑自己的实际能力。

69、我们无法阻止烦恼，我们必须学习与他们共事，玩游戏的人最清楚这点，在进入更高阶级之前，你必须解决难题或克服困难。

70、我们不能用烦恼消除烦恼，每次与烦恼打交道，我们都需要保持觉知——不介入，我们首先知道，然后观照和理解当下进行着的情况。每当我们把某些事物归纳为恶的，我们是在起嗔心，持续检查你的心态！

71、“自我”感是持续生起的，不过对心而言，它跟其他观察对象没什么两样，你可以学习觉知自我感的出现和消失。

72、你一让心闲下来，烦恼就发动攻击。

73、至少两个主要的因素一直在影响着你当下的经验：你善恶的习性以及目前你在做的事。

- 74、你每次有所领悟，就会经验到一种自由的感觉。
- 75、人不想活在现实的事物当中，他们总是想活在符合他们理想的事物当中。
- 76、如果你连一般常识都没有，你怎么可能期望得到观智？
- 77、法的本性是这样的——如果你得到了，你不觉得高兴；如果你得不到，你不觉得不高兴。许多禅修者得到某些经验时万分高兴，得不到则垂头丧气，这不是修行佛法，修行佛法不是为了得到经验，修行佛法是为了了解。
- 78、有三种见：一、以眼睛看见；二、以心看见；三、洞见——这是内观。
- 79、真正的目的是了解事物，做到了快乐自然会随之而来。
- 80、在毗婆舍那，我们要知道到底发生了什么，为什么发生，还有我们应该怎么处理它。
- 81、你要快乐或平和的那一刻你就有麻烦了，想要是个问题；以正确的资讯、正确的思想和正确的心态修行是关键。
- 82、你每次仓促行事，或者急着要做或知道什么时，心会开始专注、集中、想要成果。

- 83、真正的领悟惟有在当下发生。
- 84、戒是做你应该做的，不做你不应该做的。
- 85、感受（vedanā）是动词。
- 86、期望别人尊敬我们是个错误。
- 87、把心导向正确的对象是正思惟。
- 88、你无法假装知道法；你的言行举止透露出你了解的层次。
- 89、没有般若的时候，就存在着无明。
- 90、你越了解般若就越了解无明。
- 91、想和般若同时工作。
- 92、念看见正在发生的事，般若知道要怎么做。
- 93、整个世界充满了不公平，人由于无明，由于知见不足而做坏事。
- 94、要求别人跟你一样是愚蠢的期待。
- 95、了解的过程通常痛苦异常。



- 96、努力把注意力维持在对象上是错误的用功。
- 97、无论觉察到什么都只不过是对象罢了，凡是对象皆是自然现象，你就让它自然发生。
- 98、每次你分别事物是好是坏无明就在掌控你。
- 99、无论你造了多少恶业，智慧可以在今生让你解脱。
- 100、你是否拥有过完全没有期望、没有忧虑、没有挂碍的平静时刻？
- 101、当心在领悟中感受喜悦，它会受激发要观察得更深入。
- 102、调查是观察正在发生的情况以了解完整的画面。
- 103、禅修是修习善的心境。
- 104、拥有自然的觉知就像驾车，你知道要做什么、怎么做和要注意什么。
- 105、当下正在发生着什么？
- 106、为什么我们会喜欢事物？因为我们无法如其本然地看待它们。



107、实相没有方向，实相不会去哪儿。

108、事物不会因为你要它们发生而发生，它们是由于因缘具足了而发生。



# 只有觉知是不够的

*AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH*

---

作者：德嘉尼亚禅师 Ashin Tejaniya

英文翻译：Moushumi Ghosh (MaThet)

编辑：Walter Köchli

中文翻译：普住

中文审核：郑联兴

照片：感谢张东良提供

封面设计：Lam Kin Chow

美术排版：Lam Kin Chow

中文初版：2014年10月

出版：传承出版社

Dhammavamsa Publications  
11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana,  
Bt 9, Cheras, 43200 Selangor  
dmvpublications@gmail.com



中文翻译版权所有©2014德嘉尼亚禅师

Chinese translation copyright © 2014 by Ashin Tejaniya

Shw e Oo Min Dhamma Sukha Tawya

Aung Myay Thar Yar Street

Kon Tala Paung Village

Mingaladon Township

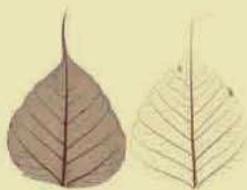
PO 11023 Yangon, Myanmar

[www.sayadawutejaniya.org](http://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

你对自己的觉知了解多少？保持觉知让你得到什么好处？这些你都必须自己去找答案，你得不断从经验中学习。在修行中，要是你持续如此培养兴趣，你就会越来越明了。只有觉知是不够的！你还得知道觉知的素质，知道是否有智慧在其中。一旦你看出一颗没有觉知的心跟一颗充满觉知与智慧的心，两者的素质有什么不同，你就绝不会放弃修行。



你的兴趣会增长，也就更积极修行，了解亦会随着修行而深入，而这又促使你更勤力修行——这是一个良性循环。当然，这个过程需要时间累积，你需要时间让觉知变得强大，让了解的层次更深入。



传承

DHAMMAVAMSA  
PUBLICATIONS