

阿姜查的禅修世界

摘 自：

[1] 《我们真正的归宿》 [2] 《以法为赠礼》 [3] 《森林里的一棵树》
I, II
[4] 《我为何生于此》 [5] 《静止的流水》 [6] 《宁静的森林水池》
[7] 《心灵的资粮》 阿姜 查 著 / 法园编译群 译 / 圆光/法耘出版
社

CCC @ 2/25/95 • 12/31/95 剪

辑

(一)正 见

• 放下苦乐，放下执著 • 开展心灵——心的训练 • 保持觉醒 • 其它
巴蓬寺的修行精神是去建立正确的知见，
然后将它与正念一起应用在每一个工作与情况中。
这种修行的方法同样可以运用在任何繁忙的生活中。[6]P. 137

• 放下苦乐，放下执著

我们之所以得不到解脱，
是因为我们仍然执著于贪求的欲望。[1]P. 43

在你进入真正的修行前，
你必须看清楚去除欲望的可贵，
只有那样，才有可能真正的修行。[1]P. 30

苦与乐这两种杂染中，苦是较容易觉察的，
因此，我们必须提出痛苦，
以便能去止息我们的痛苦。[2]P. 57

快乐不是我们的归宿，
痛苦不是我们的归宿，[1]P. 17
内心的平静才是我们真正的归宿。[1]P. 11
如实了解事物的真相，并放下对一切外缘的执著，
以一颗不执著的心作为你的依归。[1]P. 7

蛇的头是苦，蛇的尾是乐。不要说是头，
即使你只是去抓尾巴，它同样会转过身来咬你。
快乐和痛苦；愉快和悲伤都是从同一条「蛇」
——欲求(wanting)升起的。所以当你快乐时，
心(mind)不是真正宁静的。

[4]P. 29, [3]IP. 138, [6]P. 75

快乐和痛苦存在哪里呢？

快乐和痛苦都从黏著生起。[7]P. 137

你必须对你的喜欢和不喜欢，
你的痛苦和快乐，两者都放下。
一切事物都具有两面性，你必须看得周全，
那么，当快乐来时，你不会得意忘形；
当痛苦来时，你也不会乱了方寸。
当快乐生起来，你不会忘了痛苦，
因为你知道他们是相互依存的。[1]P. 32
当你感到镇恨和怨怒时，
你必须以正见去做慈悲观。如此一来，
你的心境就会比较平衡与稳定。[1]P. 33

刀有刀锋，刀背和刀柄。当你拿起刀子时，
这三个部位都同时被拿起。同样的道理，
如果你没有学习这(非善非恶)，那么，
你不会有真实的领悟(understanding)。
如果你拾取了好的，坏的跟随而来；
如果你拾取了快乐，痛苦跟随而来。
锻练心，直到能超越了善与恶，
才是修行圆满(finished)的时候。[3]IP. 85

我们不求恶，也不求善；
我们不求负担和轻松；快乐和痛苦。
当我们的欲求终止时，宁静便稳固地被建立了。
佛陀称这种最高的证悟为「寂灭」，
就像火的熄灭一样。[1]P. 50, [3]IP. 11

如果我们认为快乐是我们的，痛苦是我们的，
那我们是在招惹麻烦，因为

我们将永远无法跳出「心中有事」的这一点上。
啊！这是喜欢 …… 它什么也不是，
只是一种感觉的升起和消逝而已。[2]P. 46

快乐是不稳定的，它以前曾升起过很多次，
苦是不稳定的，它以前也曾升起过很多次；
这是它们的方式，它们「就只是那么多」。
当你能够视事物如「就只是那么多」时，
那么，它们就会保持在「就只是那么多」。
一旦你觉知执著时，就没有执著和握持。
它们将会消失，有的只是生与灭而已，
那就是平静。[5]P. 191

我们以无常(impermanence)的教导为基础，
明白快乐与不快乐均非恒常，
它们都不能依靠，也绝无恒常的事物。
有了这种领悟(understanding)，
我们会逐渐停止相信心中升起的各种情绪和感觉，
误解(wrong understanding)将会随著我们停止
相信的程度而减少。这便是解结的含意。[3]IP. 87

当痛苦升起，它消失。
而，当它消失后，痛苦又再生起。
那里，就只是痛苦的生起和消失！
每样事物就只是生和灭，
而不是好像有任何事物持续著一般。这种看法，
将会使我们对世间产生一种平心静气的平和感觉。
我们不认为快乐是「我们的」，同样地，
我们也不认为不满和不快乐是「我们的」。
当我们不再那样地去认为，
去执著快乐和痛苦的时候，
所剩下的就只是事物的真实本然了。[1]P. 49

痛苦(suffering)是何时升起的呢？它是在
我们了解到我们已经获得了什么的同时升起的，
这就是痛苦依住(lie)的地方。
如果我们存有「自我」(my self)的想法，那么，
我们周遭的一切便都成为「我的」(mine, 我所)，

而困惑(confusion)就跟随而来了。

[3]IIP. 49, [7]P. 185

一切事物只是事物，它们不是任何人痛苦的原因。

这就像一根非常锐利的刺，它使你痛苦吗？

不，它只是一根刺，它不打扰任何人。

世上的一切事物单单只是事物，是我们招惹它的。

如果不理它们，它们不会打扰任何人，

所以佛陀说：「寂灭为乐。」[3]IP. 149, [5]P. 217

如果你仍有快乐和痛苦(suffering)，

你就是一个还没有吃饱的人。

你必须将快乐和痛苦一并抛弃，

它们只属于那些仍未吃饱的人的食物。

在真理里，快乐是痛苦的伪装，

如果你执取快乐，这跟执取痛苦是一样的。

因此，小心！当快乐升起时，

不要乐过了头(overjoyed)，

不要被拉走了(get carried away)；

当痛苦来了，

不要绝望，别让自己迷失在其中；要看清楚，

快乐和痛苦的价值是一样的。[3]IIP. 153

当你抓住一件特殊的事物时，

有快乐存在吗？或是不快乐？

如果有快乐存在，你抓得住那快乐吗？

如果有不快乐存在，你抓得住那不快乐吗？

[7]P. 156

觉知者如实地彻见，

而不因变迁的现象而快乐、悲伤。[6]P. 23

当事物都很顺利时，心不会欢喜；

当事物都不太顺利时，心也不会悲伤。[5]P. 83

佛教的教化是有关离恶修善的，

而当恶已被舍离，善也建立起来时，

我们便必须放下善恶两者。[4]P. 27

修行是为了放下对、错两者，
最后，将一切都抛掉。[5]P. 105

别黏著良善，别黏著邪恶；
这些都是世间的性质。
我们修行以超越世间，
从而将这些事情带往终点。[7]P. 173

如果那是好的，别抓紧它；
如果是坏，别黏著它。
好和坏都会咬住人，
因此别抓紧它们。[7]P. 73

快乐的欲求从一边踢过来，
而苦和不满足则从另一边踢过来，
这两边一直在围剿著我们。[6]P. 7
佛陀教导我们要不断地放下这两边，这才是正修之道——
导引我们跳出「生」与「有」之道。
在这道上，既无乐也无苦、无善也无恶。[6]P. 8

如果我们做事只是为了求得回报，
它将只会引起痛苦。
修行不再是为了得到什么，而是为了放下！[2]P. 3

如果你不舍弃你的喜、恶，就还不算真正的精进。
不放下就说明了即使你去寻找平静，也无法找得到。
亲自去体会这个真理吧！[6]P. 155

佛教禅坐的终极教导是「放下」。
不去牵挂任何的事物！分离开来！[2]P. 64

酌留空间，别黏著事物；握持，但别黏著。
握持它正好够长的时间去思考它，明白它，
然后放下它。
你不须要去了知整个全部，
对于佛法修行人来说，
只要这么多就够了——去了知，而后放下。

[7]P. 195, 191, 194

将心训练到它稳固、到它放下所有的经验为止。
那么，事物会来，不过，你会觉知它们而不执著。
你不须要强迫心和外尘分开。在你修行之际，
它们自然会分开，显露出身与心的基本元素。

[6]P. 130

要将五蕴从烦恼(杂染)和执著中分隔开来，
就好像要在森林中清除树丛而不砍树一样。
一切都只是不断地升起与消逝罢了
——烦恼并无立足之地。
我们不过是跟五蕴生、死而已了
——它们只是依著它们的本来来、去罢了。[6]P. 31

所有好的修行最后都必须回归到一个本质
——不执著。最后，你必须放下所有的禅修法门，
甚至连老师都要放下。如果一个法门能引导我们
放下(relinquishment)、不执著(not clinging)，
那么，这就是正确的修行了。[3]IIP. 72

即使连定(平静)都不该去执著。[6]P. 21

将它——所有的执取与评判，都放下，
不要试图想成为什么。于是，在那寂静之中，
便能够使自己去看透整个假相的我，
没有任何一点是属于我们的。
当我们内心宁静及觉醒时，
就自然地、自在地达到这种觉悟的境地，
没有恒常的自我，里面什么也没有，
那都只是意识的把戏罢了！[6]P. 200

倘若你不「想要」，那么你便不会修行；
但是如果你因欲望而修行，你却见不到法了。
我们带著欲望修行，
如果我们没有欲望，我们便不会修行。
「观念」和「超越」是共存的，正如椰子；
这肉、皮和壳全都在一起，

当我们买椰子时，我们买整颗；
如果有人想来指责我们吃椰子壳，那是它们的事；
我们知道我们正在作什么。[7]P59, P63

坐禅不是要「得」到任何东西，
而是要「除」去所有一切。[5]P. 4

我们就「生」在我们认为事物为「我所有」的当下
——从「有」(becoming)而生。无论执著什么，
我们便「生」和存在当下。[3]IIP. 6, [7]P. 112

「存在」意思是「生之领域」：
感官欲望生于色、声、香、味、触和法中，
与这些事相认同；
心，紧紧地执持且黏著在感官欲望里。[7]P. 109

了解在心中生起的所有事物，都只是感觉而已。
它们是短暂变化的，它们生起、存在、消失。
它们就只是那样。它们没有自我或存在，
它们既不是「我们」也不是「他们」。
他们是不值得执著——没有一样值得执著。[7]P. 98

如果有所执取，这就叫做「生」。
生与死二者都是建立在执著「诸行」、
怀想「诸行」上面的。[4]P. 36

如果你执取对某人的镇怒的感觉，
你就会感到生气，这算什么修行？[5]P. 118

如果你想要让生命继续延续下去，
只会给你带来痛苦。
但是想要立刻死或快点死不也是苦吗？[1]P. 10

修行者的心不会到处驰散，而只会安住在它那儿。
善和恶，喜和悲，是和非升起时，他觉知一切。
禅修者单单知道它们，
却不允许它们「弄湿」他的心；
换句话说，他不会去执取任何一切。[3]IIP. 117

如果有人咒骂我们，而我们却没有自我的感觉的话，
事情就会停在话语上，而不会受苦。
如果不悦的感觉生起，我们应该让它停在那里，
觉知感觉并不是我们。[6]P. 31

没有人能教你(show you)这个(真理)，
只有当「心」亲自了解(see)时，
它才能灭绝和舍弃黏著(attachment)。[3]IP. 19

欲望(desire)一直存在著，这只是心的一种状态。
有智慧的人也有欲望，
但却没有黏著(attachment)。[3]IP. 45

• 开展心灵——心的训练

就像从树上掉下来一样，在我们明白怎么回事以前
——「碰！」我们已经撞地了。(不清楚摔的过程)
这跟十二因缘一样。我们直接所经验的痛苦，
是经历了整个十二因缘勾连(chain)的结果。
这就是为什么佛陀劝诫他的弟子们
要审查(investigate)和完全地知晓他们自己的心，
才能在他们「撞地」以前，捉住自己。[3]IIP. 53

不要只做你喜欢的事，不要放纵你的想法。
停止这种盲目的追随，
你必须不断地去阻挡这无明之流，
而这就叫做「训练」。[2]P. 56

如果你不去反制(oppose and resist)你的心，
那么就只顺从情绪了。这种修行是不正确的，
就像纵容小孩子的每一个随兴所欲(whim)一般。
训练自己的心也必须如此，
别纵容它的随兴所欲。
[3]IIP. 33, ([6]P. 75, [7]P. 144)

以佛法来训练你自己，

代替情绪的放任吧！ [2]P. 57

训练的重心是观察动机、审视心灵。 [5]P. 181

如果我们训练这颗心，
去拥有羞耻感和对恶行的恐惧感的话，那么，
我们便会有所克制，
我们将会谨慎小心……。
一旦如此，我们的正念就会变得更强大，
我们将能在一切时中保持正念。 [7]P. 18

但去读你自己的心。 [2]P. 55

禅修者的责任是正念、镇定和满足，
这几件事能够终止我们
那些「不曾训练的心」的习气。 [2]P. 59

在训练心的当中，
你不得执著「称赞」和「责备」。 [2]P. 66

由于习气作祟，我们的心无法平静，
这是因为我们过去的行为，
使它们如影随形地困扰我们。 [1]P. 30

唯有当心是没有杂染的，心才能是宁静的。
你必须向内反观自己，
反观自己的身、口、意上所犯的过失。
除了你自己的身、口、意之外，
你还要到哪里修行呢？ [3]IIP. 26

使心健壮的意思是，使它平静，不去胡思乱想。
平静心的意思是，去寻找正确的平衡。 [5]P. 123

如果你已达到平和的心境，就接受它；
如果你不能达到平静，也一样要能承受，
心就是这个样子。
我们必须找到自己的修行方式，
且持之以恒。 [1]P. 39

专注(concentration)训练，
是使心达到坚毅和平稳的修行。
这样的训练能导致(bring about)心灵的宁静。
这颗已经被「筑堤」、控制、经常训练的心，
将会获得难以计量的利益。[3]IP. 23

不要只放纵你的情绪。
无论懈怠或是精神充沛时，
都要继续努力，不管是在禅坐或是行禅，
甚至躺卧时，都要观照你的呼吸。[2]P. 99

光说不练，它不会自动前来，
但如果过于勇猛，你同样不会成功，
而全然不试，当然也是不行！[2]P. 103

保持恒长心远比短暂的勇猛心还重要，
日复一日，月月年年不断地修行
——这才是真功夫。[1]P. 57

正确的修行是持续不变地修行。
修行必须持续；这意思是说，
修行，或者禅坐，
是在心里完成的，不是在身。
当禅坐结束时，
不要想你已经结束了禅坐，
要思考到你只是改变姿势罢了；
如果你这样反省，你便会拥有宁静。
这就称为有规律的修行。[7]P. 75, P. 74

努力吧！你们都应该努力遵循修行，
这就是训练。[7]P. 10

怠惰时，修行；精进时，修行，
对时、地也都清楚分明，
这就叫做「开展心灵」。[2]P. 58

有时候，禅坐的状况会很好，有时则否。

但不必去担心，只要继续就好。
就在你继续修行之际，「定」会现起，
然后就利用它来增争长智慧。
彻见喜与恶都是从感官的接触中生起的，
而不要去执著它们。不要渴望成果或迅速的进展，
婴儿们都是先爬，然后学走路，接下来才跑。
只要坚固你的戒行，继续不断的修行就对了。
[6]P. 196

我们以这种方式慢慢地摸索(feel)出自己的道路：
小心而不遗漏地收网。
我们继续摸索下去，这就是修行。
如果喜欢做，就去做；如果不喜欢做，
也一样地做下去，就只是保持做下去。
这就是我们禅修(do contemplation)的态度。
[3]IP. 51

修行要少欲而知足。
如果你很精进，你就修行，
但当你懒惰的时候，你仍然要修行。[5]P. 54

不管你觉得喜欢或不喜欢，你应该还是同样地修行。
不管你快乐或不快乐，你必须同样地修行。
如果你正感到舒适，你应该修行；
如果你正感觉有病，你也应该修行。
这就是为什么过去的修行者都会保持心之持续训练。
如果会有什么不对劲，
就让它们只是在身体上吧！[7]P. 66, P. 70

正确的精进不是去使某些事情特别发生，它是一种觉醒和警觉每一刹那的精进，
一种克服懒惰和烦恼的精进，
一种让我们一天中的每个活动都在禅坐中的精进。
[6]P. 73

恒长地观照当下所发生的事。
在修行刚起步时，
那时的正念力是断断续续的，

就像从水龙头滴下的小水珠一样，但是，
如果我们精进不懈地用功下去，到最后，
这水珠与水珠间的空隙将会消失
而成为持续不断的流水。这条正念之流，
正是我们所要达到的目标。[1]P. 57

如果你懈怠不勤，什么时候才会「苦」尽呢？
如果你懈怠不勤，你又能成就多少呢？
建立起我们的修行，超越懈怠吧！[2]P. 97

如果只是听闻法的教导而不去实践，那么，
你就像汤锅里的一根汤杓子，它每天都在锅里，
却不知道汤的滋味。[2]P. 75, [3]IP. 91

你不可能只藉由「听」它便真正地了解；
听之后，
你必须测试，并且进一步地探索。[7]P. 21

没有人任何人能替你做，
光听别人说也无法断除你的疑惑。
唯一能断除疑惑之道，
就是你亲自做一次地完全放下。[6]P. 158

当我们的修行开始松弛时，
需马上看住心，使心稳定。
一段时间后，心上轨道了，不久又松弛了，
心便是以这种方式牵制你。
但是有正念的人会坚定信念，不断的重建自己。
回过头来再尝试、修习，
并以这个方法开展自己。[1]P. 31

走在佛法的路上，你不能以「身」去完成，
你必须以「心」去走，去得到利益。[2]P. 82

佛教徒的禅坐是关于「心」的，
那是为了开展「心」——你自己的「心」。
一位修行而开展「心」的人，
就是一位实践佛法的人。[2]P. 56

佛法是在修行中生起的。
教导只是指出领悟的方法，若要领悟佛法，
必须将那教导带进我们的内心。[7]P. 83

锁在牢狱里的只是这个身体，
不要让心灵也被锁住了。[1]P. 4

- 保持觉醒

我们的杂染(defilements)好似我们修行的肥料。
这就像拿脏东西如鸡屎和牛粪来施肥我们的果树，
果实因而将会既甜又多一样。
在痛苦中(suffering)，有快乐(happiness)；
困惑(confusion)中有平静(calm)。[3]IP. 41

若能运用熟练的话，
杂染(defilements)是非常有用的。
就好像拿鸡或牛的粪便放入土壤里来助长木瓜树。
例如：当疑惑(doubt)升起时，注视著它，
当下审查(investigate)，这样做将帮助你的修行
成长，而且结出甜美的果实。[3]IIP. 187

人们却倾向于认为，
如果他们去到一个没事发生的地方，
他们就会找到平静。
但事实上，
如果我们住在非常安静没有什么生起的地方，
智慧能生起吗？
我们会觉察任何事吗？
事物生起之所在，在于因，
因生起的地方，
那就是我们必须思惟的地方。[7]P. 124, P127

最好是以平常心来修持。
如果没有令人烦心的事情，
那么也就没有必要去对治；
然而当有问题来时，你就必须当下解决它！

以平常心生活，
没有必要再另外去寻找什么特别的事物来。
要时时注意、警觉！
无事时当然很好，当事情来时，
须提起心来观照，并保持正见，
自然能化解一切。[1]P. 39

当你做每一件事情时，
你必须心里很明白，很清楚。
当你看清楚时，就不需要去忍或勉强你自己了。
你感到受障碍与有负担，
是因为你不了解这点！[1]P. 30

修行只是关于心和心的感觉而已，
而不是一样我们必须去追逐或奋力争取的东西。
你所要做的，只是试著保持觉醒。[5]P. 101

在我们的修行中，
当你行禅时，你应该真正下定决心去步行；
在禅坐时，你应该就专注在那件事上。
不论你是在行、住、坐或卧上，
都应该努力保持镇静。[7]P. 41

佛法的修习并不须要你去到处寻找
或花费整个的精力去达成，
你只要观察那些在你心中升起的各种感觉：
当眼见色、耳闻声、鼻嗅香、舌觉味、
以及其他种种时，它们全都会来到这颗心
——一颗清明觉醒的心。[2]P. 49

这些感觉生起的地方就是我们能够开悟，
智慧能够生起的地方。[7]P. 131

当根、尘接触时，迅速地传达给心识，
经由心识彻底的审视和检查之后，
又回到中央来，这就是我们安住的方法
——保持警觉、清明的行止，经常以智慧观照，
如此，我们的修行也就完成了。

随时清楚自己的心，并掌握住心对境的反应，这是很重要的。要明白它们怎么来、怎么去，怎么现起、怎么消逝，这一切都要透彻地了解。就像蜘蛛「网捕」各种昆虫，而心是以无常、苦、无我来「收摄」念头。这就是给我们心灵的养分，给一位觉醒的人的养分。[1]P. 40, [3]IP. 140

如果我们能经常觉醒，那么我们的正念就会像这不间断的流水一样，但是如果我们的心徘徊不定，那么我们的正念就仅仅会像那水滴一般了。[2]P. 103, [3]IIP. 42

醒悟，并不表示对世界的憎恶，而是心的清清楚楚，了解到事实是无可挽救的，世间本来就是如此的。明白了这一点，你会放下执著，以一种既不是快乐也不是悲哀的心放下，透过智慧观察，了解到「诸行」的自然改变，而住于宁静中。[1]P. 16

• 其 它

你的本分(business)就是修行(practise)，不论修行的进展是快或慢，只要知道就好，不要尝试去强迫它。这种方式的修行就会有个好基础。[3]IP. 35

修行三个必须实践的要点是：
感官的收摄、饮食的节制、觉醒。
对禅修者而言，危险是来自外尘的，也就因此，感官收摄是必要的；事实上它是最高的戒德。经常断食倒不如去学习正念和敏锐地食你所需的量，学习去辨认「欲望」和「需要」的不同。
要建立觉醒，是必须不断地精进，

正如在任何场合都必须继续进行的呼吸一样。[6]P. 94

「无常」这真理是世界上最单纯的事，
却也是最深远的。[1]P. 60

如果我们拥有正念，
我们便会看到无常，一切事物的无常；
我们将见到佛陀，并且超越轮回的痛苦。[7]P. 170

不确定(uncertain)！怎么可能其他方式呢？
一切事物都是这样的啊！[3]IP. 63, [2]P. 24

不论何时，有什么在心中生起，
不管你喜欢与否，不管它看起来似对或错，
只要以「这是不确定的事」来截断它。
这「不确定」真的是非常重要的一个；
这一个能开展智慧。[7]P. 77

无常和耐心的忍，
这就是如何去接近佛陀的教导了……
无常：一切都是不确定！
那不确定，那是短暂变易的！[7]P. 163

一切都是不确定的，一切无常变化！[7]P. 172

在心中有「无常」的谈话，
把真理、变易、世间的不确定性都列入考虑。
这就称作在心中有「佛法」的谈话。[7]P. 196

我们的房子，我们的家庭，我们的钱财，
都单纯地是我们的约定成俗罢了。
以正法的观点来看，它们都不是我们的，
甚至连这具身体都不真的属于我们，
只因为我们想像它是，并不会使它真的是。
这就像抓一把沙子，然后同意称它为盐，
这样能使它成为盐吗？噢！是的，可以，
但只是名称而已，不是实质上的。
想像沙为盐，不会使它成盐。[3]IIP. 171

这是涅槃的本质：它是火的熄灭，是热的冷却；
是宁静，是生死轮回的止息。
是我们内心贪、镇、疑的永灭。
它超越快乐和痛苦，它是全然的宁静。[1]P. 51

混乱升起的地方，就是宁静可以升起的地方；
哪里有混乱，我们透过智慧，哪里就有宁静。
[2]P. 44

痛苦存在的地方正就是无苦生起的地方，
它终止在它生起的地方。
如果痛苦生起，
你必须就在那儿思考；你不必要逃跑，
你应该就在那而解决这问题点。
从这些事上逃跑，就不是依照真实法修行。
你要到何时才能见到苦谛呢？[7]P. 134

越是疑惑，我越是打坐，越是修行；
无论什么疑惑生起，我便在那一点上修行。
[7]P. 25

修行是在你尝试去对治烦恼(杂染)，
不去长养旧有的习气时产生的；
冲突和困难升起的地方，
就是要下功夫的地方。[6]P. 39

不要认为只有在坐著或行的时候才是禅修，
任何事，任何地方，都是我们的修行。[2]P. 69

真正的修行，
发生在心与感官对象相遇的地方。
感官接触的发生点上，就是修行所在。[2]P. 43

我们的不满足是由于错误的见解。
因为我们没有约束运用感官(exercise sense)，
所以就会责怪外界带给我们痛苦，
一旦我们自己去除了错误的见解，

不管走到哪里，我们都会满足。 [3]IP. 81

仅仅是感官的抑制，
虽然非常必要，但仍然不够，因为无论如何的去
抑制一个人的眼、耳、鼻、舌、身与意，
如果没有智慧去了解贪欲的实相，
那么想从中得到解脱是不可能的。 [1]P. 56

佛陀教导抑制，
但抑制并不是指我们不要看任何东西，
不听任何东西，不闻、□、触或想任何东西；
并不是那个意思。 [7]P. 131

如果你执著于感官，就如同上钩的鱼儿。
[1]P. 27, [3]IP. 48

我们必须如实地(exactly as they are)看事物
——感觉只是感觉，念头也只是念头。
这就是结束所有我们问题的方法。 [3]IIP. 24

平静是引发智慧的基础，
而智慧则是平静的成果。 [5]P. 103

导致你受苦的不是身体，而是你错误的知见，
当你误解时，你就会被混淆了。 [1]P. 6

在我们的修行中，当智慧升起以前，
将专注力先稳固地建立起来是必要的。
专注心念可以比喻为打开电灯的开关，
而智慧就如同结果出现的光；
专注力又如一个空钵，
而智慧就好像你放入钵里的食物。
如果没有钵，便没有地方放食物了。
[3]IIP. 111, ([6]P. 116)

佛法的修习，是依靠「修正你的知见」。 [4]P. 36

就算我们拥有佛法的知识，

而且曾学习和实践佛法，
却仍见不到真理，
那么我们依旧像流浪汉一样，
无家可归。[3]IP. 2

禅修的目的不仅于经常平静自己，
让自己脱离烦恼(trouble)而已，
而是要洞见和绝灭
使我们一开始就无法平静的原因。[3]IIP. 191

你只看过流动的水，或静止的水，不是吗？
当你的心是宁静的，就可以开展智慧，
你的心将如流动的水，但却是静止的。
虽然是流动著，但几乎像是静止一般，
所以，我称它做「静止的流水」。
智慧能够在这里出现。[3]IP. 141, [5]P. 26

不要埋怨是洞太深，
回过头来看看你自己的手臂。
如果你可以看到这一点，那么，
你将能在心灵之旅上获得进展并找到快乐。
[3]IP. 27

如果在你的修行当中，出现禅那，
这也无妨，只要别去执取它就好。[5]P. 169

对禅修者而言，最大的致命伤就是禅那
——深层、持续平静的三摩地。在这个阶段，
三摩地可以成为一个敌人，因为，
没有对与错的觉醒，智慧也就无法升起。
[5]P. 153-154

如果你的心达到
平静(quiet)和专注(concentrated)，
那就是个应用上很重要的工具。
但如果你坐著只为了达到专注以便能感受到喜悦，
那你是在浪费时间。
修行是坐著让你的心达到止静(still)和专注，

然后用来检视(examine)身与心的本质(nature);
更清楚地看清它们。[3]IP. 65

坐禅(sitting in meditation)时也一样，
心是平静的(calm)，但杂染并没有真的平静下来。
因此「三摩地」并不是一件可靠的事，
为了寻找真正的宁静(peace)，
你必须开展(develop)智慧(wisdom)。
「三摩地」是一种像石头压小草般的短暂平静。
[3]IP. 71

慈悲，就是慷慨的本质、和蔼和协助。
这些都应该被保留作为心灵清静的基础。[5]P. 144

一旦戒行清净，
对他人就会有一种诚实和慈悲的感觉。[5]P. 148

别跟那些不修行的人生气，别说他们的坏话。
只要继续规劝他们，当他们的内心开展时，
他们将会走向正法(Dhamma)。[3]IP. 109

病人应当记得那些慈悲的关怀，
并且耐心的忍受著病痛。
善用你自己的心力，别让心散乱了。
更不要让照顾你的人增加困扰，
让照顾病人的那些人，
在内心升起慈悲与德行。[1]P. 19

身体成长而老了与得病的方式(way)并没有错，
它只是顺著它的天性罢了。因此，
不是身体导致我们受苦的，而是错误的想法。
当我们误解时，就会被困惑所束缚。[3]IP. 123

即使是佛陀和圣者们，
也会在自然的过程中招致疾病，
在事件的过程中以药物治疗它。
如果它痊愈了，那就痊愈；如果没有，那就没有。
[7]P. 183

我们仅只是这具身体的访客，
就如在这里的听堂一样，它并不真的是我们的，
我们只不过是暂时的房客。
佛陀教导，
并没有持续的自我存在这个身体内。[7]P. 181

要不断地将死亡和衰败牢记在心，
对于世间感官的厌离便会生起，
进而导致专注与禅定。[6]P. 162

不要在意开悟。
种树的时候，你种它，给它水，给它施肥、除虫害，
如果这都做得很好，树自然会成长。不管如何，
树长得多快，都不是一件你可以控制的事。
刚开始，耐心与毅力是非常必要的，不过，
一段时间之后，信心与坚定心会生起。然后，
你就会看到修行的价值，而且会继续修行下去。
[6]P. 119

无论晚不晚睡，当我一醒来，便立刻起床，
不要太当一回事地去照顾这个睡眠，
当下就断绝它。[2]P. 101

任何谈到减少杂染烦恼的教导、
能够导致离苦的、
提及感官娱乐之舍弃的、
以少为足的、
对阶级地位的谦逊和不热衷的、
远离及独处的、
努力精进的、
易于被照顾的……，
这八种素养是真实法律的特徵，
是佛陀的教导。[7]P. 19

「外表」障碍了「超越」，
阻碍了人们清楚地看见到事物。
如果你让「表面」上升而现露出了「超越」，

你将会得到真理且清楚地明见；
你将会根绝「表面」，也根绝黏著。[7]P. 189, 188

看吧！这「自我」只是一个表象，
你必须剥除表象以了解这东西的核心，
那就是超越！提升表面去找到超越。[7]P. 186

如果你观看别人的时间至多百分之十，
而看你自己的百分之九十，
这就是确切的修行了。[7]P. 213

(二) 调 身(息)

当我们坐禅的时候，
只要注意(watch)呼吸，不要试图去控制它。
如果我们强迫自己的呼吸，使它过长或过短，
我们就不会觉得平衡，而且，
我们的心也无法变得宁静，
我们必须只让自己的呼吸自然地发生。
不要过于在意它有多长或多短，多弱或多强，
只要留意(note)它就好。
我们单单让它随其自然，并且跟随它。[3]IIP. 152

不要去强迫呼吸，使它比平常长或短，
只要让它如往常般持续。[5]P. 138

将注意力放到呼吸上，在做观察呼吸的当下，
不要刻意的使呼吸拉长或缩短，
不要使它变强或变弱，
只要依正常速度，自自然然的进出就可以了。
放轻松，什么都不要去想，不须想东想西，
唯一要做的事是将注意力放在吸气和呼气上，
注意每一个呼吸的开始、中间和结尾。
吸气时，气的开始是在鼻端，中间在心脏，
结尾在腹部。呼气时，正好相反。
开展对呼吸的觉知：
一在鼻端，二在心脏，三在腹部。
投聚「注意力」在这三点上

将可解决你一切的烦忧。[2]P. 14

保持出入息的觉醒，
不要因为呼吸太长或太短而感到痛苦，
只要观照它，
不要试图以任何方法来控制或压抑它；
不要执著。[5]P. 139

吸气时要吸到满，然后再送出。
此时不要刻意地去控制呼吸，
不管气长或气短都没关系，
只要坐著注意你呼吸的自然进出，
这就够了。[2]P. 96

行、立、坐、卧，
我们必须不断地去改变姿势，
在日常生活中我们都会用到这些姿势，
因此，我们必须在每一样的姿势上发展觉知，
使它们变得很有用。[2]P. 95

平静时，呼吸会变得细密，
身体会变得轻松，心也会轻安起来，
一切都将恰到好处。
持续下去吧！直到你好像只是坐在那儿
而没有了进息或出息一般！
然而你仍然活著，别害怕呼吸停止而逃开。
只要对所发生的每项过程全然清楚，
而不要被其中的任何一个状况给愚弄了。[2]P. 97

如果呼吸很粗大，我们知道它很粗，
如果它是细微的，我们知道它很细微。
当它越是细微，我们越是跟进，
同时使心觉醒，最后，呼吸会全然消失，
所留存的，只是清明觉醒的感受，
这叫做「见佛」。[1]P. 8

如果你想改变姿势，在改变前，
将痛苦忍耐到最极点吧！

如果痛到无法在心里继续持念 BUDDHO 时，
就把痛当作是你醒觉的对象，
让「痛」替代「BUDDHO」。
用这种方式直到痛苦消失，并看看有什么后果。
但那是逐渐而来的，不要太强迫自己，
只需慢慢地持续下去。[2]P. 100

当你坐得正确时，就不需去衡量或强迫。
禅坐是没有目标、没有可达到的境地的。
不要去在意时间，只要让你的修行保持稳定的速度，
让它逐渐地成长。最后，你会发现，
你可以轻轻松松地坐上很长的一段时间，
也可以正确地修行。[6]P. 126

正当「行禅」时，我们试著
不断地去留意双脚碰触地面的感觉。[2]P. 86

(三) 调 心

失去控制的心有如一只不歇息的猴子，
无意识的跳这儿跳那儿。
你必须学习去控制它，去洞见心的真实本质：
无常(impermanent, 暂时的)、
苦(unsatisfactory, 不满足的)、
空(empty, 无实质的)。
不要光随它到处乱跳，学习去作它的主人。
把它拴下来，然后让它自己精疲力竭而死。
这么一来，你就有一只「死猴子」，
而最后你会是宁静的。[3]IIP. 165, [6]P. 47

在佛法的修习中，我们不需要打击别人，
反却是征服我们自己的「心」；
耐心的忍，并且抵抗我们所有的情绪。[7]P. 3

目前你唯一的责任就是专注你的心，
让心得到平静。[1]P. 9

禅坐的基本要素是持续地「觉醒」当下的呼吸，

以便你能正念每一个进、出息的发生。[2]P. 86

开始禅坐，清楚知道，当下，
你唯一的责任就是去观照出入息。[5]P. 138

假如你的注意力从呼吸那儿溜到其他地方，
如此一来，觉知就破了。
只要有呼吸的觉醒时，心就在那儿。
只要与呼吸和这个均匀且持续的觉醒同在，
你们就有当下的心了。[5]P. 142

如果注意力溜到其他事物，
试著拉它回到专注的目标上，
试著去放下一切其他的思想和关心的事物。
不要想任何事情——就只是观照呼吸。[2]P. 87

不要让它(注意呼吸)溜走了，
如果溜走了，停下来！看它到了哪儿？
找到它，再带它回来。[2]P. 96

即使有人在「装神弄鬼」，那是他们的事，
不要因此而受干扰了。
只管在呼吸的进、出上专注，
只须清楚你的呼吸，这就够了。
如果你有恒心这么做，呼吸会变得细长且轻，
身心也会变得柔软自在。
不会茫然、不会昏沉、也不会打瞌睡，
一切都变得轻松容易，
此时，你是安祥的！[2]P. 93-94

在禅坐时会知道或看到什么的念头，可是，
一旦它们升起，就让它们自己消失，
不要过度地顾虑它们。[5]P. 139

在禅坐之时，
不论心里有什么感觉或情感，就放下它。
不论这些情感是好的或不好的，都不重要。
也不需去在意他们，只要让他们消逝，

然后回归你的注意力到呼吸上。[5]P. 139

禅坐的审查就是「培养」和「放弃」的审查。
这里我说的审查，意思是：
每逢心经验到一种感觉时，我们仍然执著它吗？
我们仍然绕著它制造问题吗？
我们仍然在它上面感受快乐和憎恶吗？
简单地说：我们仍然迷失在我们的想法里吗？
如果我们黏著了任何一意事物，
我们觉察我们被黏著；
我们知道我们正处于什么状态，
我们努力去修正我们自己。[7]P. 44

除了觉知以外，放下所有的一切。禅坐时，
不要被你心里的妄念或声音愚弄了。
把它们全都放下不要去执著。
只要住于「不二」的觉知，
不要烦恼过去或未来，
你将达到那不前、不后、不住的境界，
而那儿是没有任何东西可以抓住或执著的。
为什么呢？因为本来就是无我，
没有「我」或「我的」，一切都没有。
佛陀教导我们，用这方法空掉一切，
不让任何事物系缚我们，要去了解这个道理，
了解之后，就是放下！[1]P. 8

即使你发觉你在想，那也无所谓，
只要你用智慧去想，觉知到它的本然。
如果你以智慧来了解事物，
那么你就能放下它而不会有痛苦，
这时，心是光明的，快乐而且平静的，
远离了一切纷扰，心是专注的。
此时能够帮助及支持你的，就是呼吸。[1]P. 9

让平静的心系于呼吸上，
让呼吸成为唯一认知的对象，
集中精神直到心越来越细微。
直到感觉已无关紧要，

而心境却是一片清明和觉醒。[1]P. 7

「噢！是那声音干扰了我。」
假如我们认为是声音干扰了我们，
我们便会因此而痛苦。
假如我们再深入一点审查，我们将会明白
是我们出去，并干扰了声音。
[3]IP. 57, [4]P. 35, ([6]P. 115)

当耳朵听到声音时，审视心。
它有没有陷入其中，然后造作？它有没有受到干扰？
你觉知这点，就待在那儿，然后保持觉醒。
有时候，你也许会想逃避声音，但是，
这并不是解决之道。你必须藉由觉醒来远离。
[6]P. 129

你必须小心照料，来维持正念的觉知，
并且试著去把心拉回来。
看起来好像是你在将心拉回来，
但是，它真的哪里都没去，
只是觉知的对象改变罢了。[5]P. 141

专注就好像呼吸一般，
如果你决定强迫你的呼吸要深或浅、
快或慢的话，就会变得很难呼吸。
同样的道理，
任何尝试要强迫自己平静下来，
都只是执著和欲望的表现，
反而会阻碍你注意力安定下来。[5]P. 201

如果心烦乱的话，提起正念，
然后深深地吸一口气，
直到再也吸不进去为止，
接下来，将它毫不存留地完全吐出来。
这样子做两、三次，
然后再重新将专注力建立起来，
心应该就会平静。[5]P. 139-140

烦恼(杂染)就如同一只流浪的野猫，
如果它要多少食物你就给它多少的话，
它就会时常来你左右要吃的，
但是，如果你停止喂它，几天后，
它就会停止再来。[5]P. 145, [3]IIP. 30

正念观察和照顾心，不论心呈现什么样的状态，
你都必须保持这个觉知，
不要散乱或到处跑。[5]P. 140

坐禅时，你可能会有一些奇怪的经验或幻影，
如见到光、天使或佛陀。当你看见这些东西时，
你应该先审察你自己，以寻察心正处于什么状态。
你应该视它们为非你自己，
因为它们都是无常、苦与无我的。
虽然它们生起了，但不必太在意。
如果它们不离去，就从重新再提起正念，
把注意力放在呼吸上，最少做三次深呼吸，
如此一来，你便能去除它们。
要集中注意力，不要期望幻像生起或不要生起。
[6]P. 109

关闭眼、耳、鼻、舌和身，而只留下心。
所谓的「关闭」的意思是收摄(restrain)这五根，
只留下心以被观照。[3]IIP. 114

拥有「正念」在控制和监督心，
一旦心和「正念」统一时，
一种新的觉知将会现起。
已经增长了平静的心，被那个平静所约束，
就如同一只关在笼子里的鸡……，
鸡无法在外面到处乱跑，
可是它仍然可以在笼子里走动。
它的来回走动不会造成麻烦，
是因为它被笼子所约制。
同样的道理，
当心拥有「念」且平静而不会造成麻烦时，
所产生的觉醒也是一样，

感觉在平静的状态下升起，
心于是同时经验感觉和宁静，而不被干扰。
问题都是发生在当「鸡」跑出「笼子」的时候。
例如，你可能在观呼吸的进出，
然后就忘了自我，让心离开了呼吸到处乱跑
——心离开了它平静的基础。[5]P. 140, [3]IIP. 32

正念就是觉知当下、觉察和觉醒。
清明的领悟(正知)觉知当下正在发生的情况。
当正念和正知一齐运作时，它们的伙伴——智慧，
永远会帮它们完成任何的工作。[6]P. 106

正念是忆持力，正知是自我觉醒。
正当有正念、正知之时，理解将随之而来；
我们知道什么正在发生。[7]P. 8

「正念」和「正知」必定是同时存在的。
「正念」是忆持力，「正知」则是自我的觉醒。
当下，你清楚地觉知呼吸，这种观呼吸的练习
协助了「正念」和「正知」一起增长，
它们分工合作。有「正念」和「正知」的时候，
「般若(智慧)」将会在同一个地方生起来协助。
如此一来，它们三者便彼此互相支持。[5]P. 142
你或许会开始想一位朋友，
抑或明天你将去哪里的念头，
在禅坐中，你应该这样来解决这些东西，
视它们为「不稳定、不稳定」，
并且持续这种觉知。你必须舍弃所有的念头
——心里的对话和疑惑，
在禅坐中别让这些东西束缚住。
最后，只剩下「正念」、「正知」和「般若」
最纯粹的形态在心中。
试著去增长「正念」，
直到能够在一切时中维持不断。
如此一来，你就会全然地了解
「正念」、「正知」和「般若」了。[5]P. 143

盘腿而坐：右腿放在左腿上面，

右手放在左手上面，
保持背部直挺，然后对自己说：
「现在我要放下一切的负担和烦扰！」
在这个时后，把一切忧虑都抛开吧！[2]P. 13
将注意力放到呼吸上，在做观察呼吸的当下，
不要刻意的使呼吸拉长或缩短，
不要使它变强或变弱，只要依正常速度，
自自然然的进出就可以了。[2]P. 14
放轻松，什么都不要去想，不须想东想西，
唯一要做的事是将注意力放在吸气和呼气上，
注意每一个呼吸的开始、中间和结尾。
吸气时，气的开始是在鼻端，
中间在心脏，结尾在腹部。呼气时，正好相反。
开展对呼吸的觉知：
一在鼻端，二在心脏，三在腹部。
投聚「注意力」在这三点上
将可解决你一切的烦忧。
此时或许会有别的念头进入心中，
它会想到其它主题而分散了你的心，
但可别理它，只要再次的持好呼吸
当作你专注的对象就行了。
心，也可能会陷入研判和探讨情绪当中，
但是继续去修行吧！
继续不断地在每一个呼吸的始、中、末上
保持分明。[2]P. 14
最后，心将会无时无刻在这三点上了知呼吸。
当你如此修行了一段时间之后，
心和身就会习惯于这种工作。
疲劳将消失，身体会感到更轻安，
而呼吸也会变得越来越细密，
「正念」和「自觉」将能保护住心，
而且好好地看守它。
我们如此这般的修行，直到心变得平和、宁静，
直到它成为「一」为止。
所谓「一」是指心全神贯注于呼吸上，
不从呼吸上分开来。当心变得平静时，
我们就把注意力只集中在鼻端的出入息上，
而不必再随著呼吸上下，到腹部又回来。

这就叫做「静心」，让心放轻松而且平静。
这是一个开始，是我们修行的基础，
不管身在何处，都要试著每天去练习。
这称作「心理训练」的，必得在四威仪中练习，
重点是，我们必须知道，
每一刻的心境究竟是乐或痛苦？是混乱？是祥和？
以这种方法去认识心，使心变得宁静。[2]P. 16

如果我们继续担忧并进而认为：
「我在受苦、我要停止想。」
这种错误的见解，只会把事情复杂化。[6]P. 46

即令我们努力修行，试著去达到平静，
许多的念头和感觉仍然会那样的移动不定，
因为，心的特性就是如此，
不会有其他方式了。[2]P. 60
如果我们能看清楚这一点，
(接受了事物的真实自然)
那么我们就从思考和感觉当中离开来了。
当这颗心真正地了解，它会放下一切。
念头和感觉将仍会存在那儿，
但是每一个念头和感觉
都将发生不了什么作用了。[2]P. 61
心只是心，想和感觉只是想和感觉；
让事物就只是它们自己吧！
我们何需费事地去执著它们呢？
如果我们能以这种方式去思考和感觉，那么，
这就是出离和不黏著了。[2]P. 62, [3]IP. 114

当你静坐时，期望不要有感官的接触，不要有思想，
而这种期望就是欲望啊！
你愈是和思想挣扎，他就会变得愈强。
只要把他忘了，继续修行下去，
当你在隅外尘接触时，便观想：无常、苦、无我。
把一切丢入这三法印之中，
把一切都归入这三个的范畴之中，
然后继续观。[6]P. 51

平静早已存在，你却一无所知，
而不论你去问谁，你都不会清楚。
只要去明白你自己呼吸的进与出，
这样就够了！
当你的心变平静时，心自然会明白。
你将能整夜长坐，直到黎明来临，
却不自觉你是在禅坐中。
你会法喜充满，
那种喜悦是无法形容的！ [2]P. 98

五个基本的禅坐主题：
头法、体毛、指甲、牙齿、皮肤。
什么是它们真实的样子？它们漂亮吗？
它们乾淨吗？它们有没有真正的实体呢？
它们是稳固的吗？不……，
它们什么也没有。 [4]P. 6

一颗平静的心，有五个因素：
寻、伺、喜、乐、一境性。 [5]P. 125

正当修习三摩地时，
我们专注我们的注意力在鼻端或上唇的入、出息上。
这样「举起」心去专注，称作寻或「举」。
当我们这样「举」了心，专注在一个对象上时，
就称作「伺」——对鼻端呼吸的专思。
我们用「伺」去思惟生起的各种感觉。
当「伺」变得越来越散乱时，
我们又再次地以「寻」「举起」我们的注意力。
我们的修行在这一点上必须以不执著去完成。
见到「伺」的进行与心里感觉相互作用，
我们可能会认为这心被困惑了，
于是对这进行变得嫌恶起来。
我们不快乐全是因为我们希望这心去静止。
现在，如果我们不执著，
如果我们以「放下」来修行……
在活动中不执著且在不执著中活动……
那么，「伺」将自然而然地变得比较不会分心。
起先，「伺」到处都去；

当我们了解这单纯地就是心的自然活动时，
它便不会打扰我们——除非我们执著它。
我们会放下，就好似任由水流过去一般；
「伺」变得越来越精细。
当思惟的主题就在那儿时，
将会生起一种愉悦的感觉。
他可能显现成鸡皮疙瘩、清凉或轻快，
心是狂喜的；这就称作「喜」。
也有愉悦——乐，各种感觉的前来和消逝，
以及一境性所缘的境界，或是一境性。
当心变得越来越精细时，寻和伺变得较为粗糙，
于是他们被放弃了，只剩下喜、乐和一境性。
当这心变得精纯时，喜终于离开了，
只剩下乐和一境性。
心渐次地抛却了对它来说会是太粗的什么，
直到只留下一境性和舍(平静)。
再也没有别的什么了，这是极限！[7]P. 95

假使我们的心停止了被搅动，
「伺」就会倾向于思惟佛法，
因为如果我们没有思惟佛法，
心就会转回散乱。[7]P. 94

有关行禅，是在两棵树之间，
取大约七或八个臂长的直线路径。
收摄自己，下定决心——现在，
首先从右脚开始，以正常的步伐来走。
不断地将注意力集中在双脚上。
如果觉得纷扰不安，便停下来，
等到平静后再继续走。
须清楚路径的起点、中点、终点，
也知道什么时后该往回走，
时时刻刻都「知道」自己在哪里！
来回行走，如果累了，就停下来，
将注意力转向内心，平静地觉察你的呼吸，
使心得到休息。[2]P. 94-95

你修习过「行禅」吗？感觉如何？

「妄想纷飞」！

那么就停下脚步，直到心回来为止。

如果你的心真的散乱得很，那么便停止呼吸，
直到你承受不了时，你的心就回来了。[2]P. 102

(四) 观

有了宁静的心，便可以去观察这禅定的对象

——身体，我们将会看到整个身体是由

四种「元素」所组成的，那是地、水、火、风。

无论是分解成地、水、火、风，

或是组成「人类」，

一切都是无常、苦、空、无我。

我们的身体是不稳定的，不断地在改变和变化中，

我们的心也是一样，经常地在改变之中，

它不是「我」或是实体，它不是真的「我们」，

心，是不稳定的。

如果我们没有智慧，相信了我们的这颗心，

它将会不断地欺骗我们，

而我们便会在苦乐之间不时的打转了。

一旦「心」看清楚了这点，

它会去除对自我的执著，

「我」是漂亮的、「我」是善的、

「我」是恶的、「我」在痛苦、

「我」拥有、「我」这个或「我」那个，

当你沉思默想，而了解到无常、苦、无我时，

你将不再去执著有一个「自我」。

认识到这点的「心」，

将会生起 *nibbida*——厌离和倦怠，

它将会把一切事物看成无常、苦和无我。

而后，心会「停止」，心成了「法」！

贪、镇、疑将一点一点的逐渐减少和降低，

最后剩下「心」——纯净的心。

这就叫做「修习禅定」。[2]P. 18

当心宁静而专注时，

从这专注的目标——呼吸上放松，

开始去检视这由五蕴组成的身和心，

你会很清楚地看到，它们(五蕴)都是无常的。
无常的性质使它们不能满足我们，
不合我们的心意，而且它们自己来、去
——那里，无「我」在行事；
在那儿被发现仅仅是根据「因果」自然的运转。
世间的所有事物都有这些特性
——无常变迁(无常)、不能满足(苦)、
没有一个不变自我或灵魂(无我)。
以这种观点来观察整个存在的生命，
对诸蕴的执著和黏附将会逐渐的减少，
这是因为我们看到了这世界的实相。
我们称这为「智慧」的升起。[2]P. 87

我们必须反观快乐，以至看见它的不确定和极限。
一旦事物有了迁变，苦便升起。
这个苦也是不确定的，
别认为它是固定的或确实的。
这种反观叫做「患难观」
——反观因缘和合世间的不圆满和有限度。
反观快乐，而不是去接受它的表面价值，
视它如不稳定的，不应该去紧紧地握持它们，
而应该握了它就放下，了解快乐的利益和伤害。
要善巧地禅坐，
你必须看见在快乐中的不圆满之天性。[5]P. 149

你必须把持住心，
反覆地思惟(观)这个苦和不愉快
只是一个不稳定的东西；
终究它是无常、苦、无我的。[5]P. 189

不论心在哪方面有多污秽都没关系，
不论什么升起，
你都应当思惟(观)它的无常性与不稳定性。
因为你这样地看待它们，所以，
它们会逐渐失去其重要性，然后，
你对心中那个污秽的执著
就会持续地减少。[5]P. 188

观照心，观照经验的生、灭过程。
刚开始的动态是迁流不息的——一个刚灭，
另一个就马上生起。我们似乎看到生比灭还多。
随著时间流逝，我们会更清楚地看见，
并明了它们是如何迅速地生起，一直到有一天，
我们达到它们生、灭后更不在生起的境地为止。
[6]P. 106

三摩地是用来作为口婆奢那、思惟的基础，
而且也不需要非常深的三摩地。
只须审视生起的和继续观照因、果。如此一来，
我们利用专注的心来
思惟(观)色、声、香、味、触和法。[6]P. 192

(五)境界与体验

如果心退出这个层次(「近行定」)，
我们便会透过觉知法尘和心理状态
而获得一种领悟，因为在那
深一层的阶段(心专注于一个对象的阶段)
是没有认知和了解的。[5]P. 195
心会在这个状态一段时间，然后，
它们再次回转进入平静的更深层次，
如果达到了这样的定境，我们应该只去觉知实况，
并且持续保持观照，直到心再次退出来。
一旦心退出来之后，
种种不同的问题就会在心中升起。这就是我们
能够拥有对种种不同事物的觉醒和了解的地方，
这里就是我们应该观照和审视
种种影响心的偏见与问题的地方，
以致能够了解和彻见它们。
一旦这些问题结束之后，心就会逐渐向内转，
朝向更深层的定。心会安住在那而成熟，
直到必须再出来的时候。[5]P. 196
这一切都只是「行(行蕴)」，不会成为般若。
智慧增长的方式是，当我们倾听和了知心的时候，
反观它的无常性和不稳定性。其无常性的觉悟
将会促成我们在那点上放下事物的「因」。

如此一来，智慧就在那里升起。
在那儿，我们将获得智慧和领悟。[5]P. 197

我并不是没有听到从村落传来的歌声，
可是，我能够使我不去听。
心专于一境时，
当我将它转向声音，我听得到；
当我没转向声音时，便安静无声。
我可以看到我的心和它的对象是分开的，
就如同这里的这个钵和水壶一样，
心和声音完全没有牵连。
我看到是什么将主题和对象牵系再一起的，
而，一旦牵连破灭时，
真实的平静便会显露了。[5]P. 202
当我躺下来时，当我的头碰到枕头时，
心中产生一种向内的回转，
我不知道它在哪儿转，它往内在转，
就好像一道被打开的电流，
而我的身体便很大声地爆开来了。
那个觉知细微至极，通过那一点，
心便进入更深一层，里面什么也没有，
空无一物；没有什么进去，
也没有任何东西可以到达。
觉醒在里面停留了一会儿，稍后才出来。
不是我使它出来的，我只是个旁观者，
一个觉知的人。[5]P. 203
当我从这种状态里出来时，
我回复到我平常的心理状态，
然后问题便生起了：「那是什么？」
答案说：「这些都只是如此，不需去怀疑它们。」
只说了这些，我的心便能接受了。
停了一会儿之后，心再次往内转。
我没去转它，是它自己转的。当它进到里面时，
就如以往般地达到期限度。
这第二次，我的身体破碎成细片，
然后心更进一层进去——宁静、毫不可及。
当它进入时，任它一直停留，它出来，
我又回复平常。

在这段时间里，心自己在行动，
我并没有用任何特殊的方法让它来去，
而只是觉知和观照。我并没有怀疑，
只是持续坐禅和思惟(观)。
第三次心进去时，整个世界分裂开来
——土地、小草、树木、山岳、人类，
都只是空的，什么也没剩。
当心进到里面时，随它停留，
任它所能地一直停留，然后退出来，回复到原状。
我不知道它是如何停留的，
这类的事是很难看到和谈论的。
没有任何东西可以比拟。当我从这种经验出来时，
整个世界都改变了，
所有的知识和领悟都转变了。[5]P. 204

【录自：电子佛教藏经阁】