

仅仅觉知是不够的

德加尼亚禅师的问答集

目录

致谢辞.....	3
我们禅修是因为我们想理解.....	4
亲爱的读者.....	5
中译者的话.....	6
关于禅修的问题.....	8
1. 培养对法的兴趣.....	8
2. 信息——理智——智慧.....	9
3. 只有智慧才能理解.....	13
4. 给心指引方向.....	14
5. 持续地禅修会加深理解.....	15
6. 禅修中的快乐.....	17
7. 对禅修无兴趣.....	18
8. 培养正精进.....	20
9. 像一个病人一样禅修.....	21
10. 做决定.....	21
11. 坐禅.....	22
12. 行禅.....	22
13. 卧禅.....	23
14. 没有什么可做.....	23
15. 紧张和放松.....	24
16. 感到掉举和不安.....	24
17. 感到被粘住.....	25
18. 没有足够的精力——感到瞌睡和疲劳.....	27
19. 沮丧.....	32
20. 睡眠.....	33
21. 梦.....	34
22. 对觉知的觉知.....	35
23. 不费力的觉知.....	45
24. 法在工作.....	47
25. 阅读的时候保持觉知.....	49
26. 错误的态度——正确的态度.....	49
27. 期待和耐心.....	52
28. 祈祷和禅修.....	55
29. 天堂和地狱.....	55
30. 对正念的执着.....	56

31. 想变得更好	56
32. 对“我”的执着	57
33. 贪欲和智慧	57
34. 智慧从来不会喜欢或者讨厌	59
35. 观察心理过程	60
36. 看到心和目标之间的不同	61
37. 观察感受和情绪	62
38. 看到和听到——看和听	66
39. 念头	69
40. 使用短语	74
41. 贴标签	75
42. 首先拣择出你的愤怒	76
43. 日常生活	77
44. 隐藏的烦恼	83
45. 微细的烦恼	85
46. 烦恼在燃烧	87
47. 理解无常	88
48. 不费力的觉知和无常	89
49. 培养正见	90
50. 无明是缺乏智慧	90
51. 体验到慈心和悲心	91
52. 怀疑还是没有怀疑	92
53. 止与观	92
54. 碰触的识	94
55. 睁开眼睛	97
56. 当禅修进展顺利时	97
57. 发展直觉	98
58. 涅槃是困难的工作	99
59. 让一切自然地开展	100
60. 禅修的好处	101
61. 真正的快乐	101
关于术语的问题.....	103
1. 信 (Saddha)	103
2. 身念处 (Kayanupassana)	104
3. 正念和邪见 (sati and miccha ditthi)	105
4. 定 (samadhi)	106
5. 择法, 觉支, 和知识	107
6. 观察和战胜烦恼 (kilesas)	112
7. 慈心的修习 (metta bhavana)	113
8. 波罗蜜 (parami)	116
9. 自性 (self nature)	118
10. 无我 (anatta)	118
11. 苦 (dukkha)	119
12. 领悟还是智慧 (insight or wisdom)	121
精神食粮.....	122
巴利术语词汇表.....	130

致谢辞

我特别要感激我的恩师，已故的雪乌明西亚多般丹达格沙拉大长老，是他教我佛法，使我能以正确的态度来进行自己的禅修实践和心灵的成长。

我也要向所有的禅修者表达谢意。他们在禅修中遇到的问题和困难又一次启发了我许多的讲解和答案，并最终成就了此书。我真心地希望这第二本书也能够帮助禅修者更好地理解正念的禅修，从而能更深入地去实践。

最后，我要谢谢所有帮助我完成此书的善信们。

德加尼亚禅师

我们禅修是因为我们想理解

许多人似乎不知道觉知工作的价值。他们往往认为禅修的重点在他们所观察的目标当中。但是目标其实并不重要。人们也花费许多时间去思考结果。他们想经历到心的平和的状态；他们想体验到狂喜。然后他们对这些状态和他们聚焦的对象生起执着。

然而不管这些结果多么令人愉悦，禅修的真正价值并不在于得到这些结果。禅修的真正价值在于能够知道并且理解正在发生的事情的实际过程。这个过程是重要的，而不是结果。

不要去抱怨发生了什么，或者没有发生什么，你应该感激并且庆幸你能够觉察到——不管你觉察到什么——并且从中学习。

仅仅觉知是不够的。有一个想真正理解正在发生什么的兴趣比只是努力去觉知重要得多了。我们练习正念的禅修是因为我们想真正地理解。

亲爱的读者

这本书是《不要轻视烦恼，他们将嘲笑你》的续篇。

为什么说是续篇呢？关于禅修，真的还需要另一本书吗？德加尼亚禅师的第一本书显然包含了他的禅修方法的基本知识。在人们的要求和期待下，我们出版了它，然而它给我们留下了一种感觉：我们原本可以做得更好、更综合和全面。在第一本书中不仅有些方面我们没有涵盖到，德加尼亚禅师也不断地采用解释和观察事物的新方法。一些禅修同伴也向我们指出，有时禅师很准确地表达了他的教法，但是在书上却没有反映出他的风格。所以用问答集的形式编辑一个续篇的想法就产生了，因为禅师就是用问答法教学的。

我们使用的素材有的来自佛法讨论中的录音，有的来源于我们的个人笔记和谈话。所有的素材都经过编辑，为了便于理解和语言的流畅，有的甚至大幅度的改编。德加尼亚禅师审阅了最后的草稿，并做了进一步的调整。

禅修究竟是什么，你很可能又一次得不到综合和完整的诠释，而只是得到关于怎样禅修的一些实际的提示、观点和建议的一个汇编。有时有一些必要的重复，因为相同的主题在不同的场合出现，并且需要从不同的角度去考察。如果你对讨论中用到的巴利术语不熟悉，你可以在这本书的末尾查阅巴利术语词汇表。

跟第一本书一样，这本书也是为了那些在雪乌明禅修中心禅修的修行者们而编辑的。它可以作为一种知识和灵感的源泉，但是肯定不能代替老师的个人指导。所以我们要给所有的禅修者一个忠告：在这本书中，你会发现许多建议可能对你没有什么用处。请仅仅应用那些你比较容易付诸实践的，和那些你立即就可以证明的。

我们试图尽可能准确地翻译和表达德加尼亚禅师的教法。如果我们犯了任何错误，请读者不吝批评指正。

翻译者 Moushimi Ghosh(Ma Thet)

编辑者 Walter Kochli

中译者的话

这本《仅仅觉知是不够的》是《AWARENESS ALONE IS NOT ENOUGH》的中文译本，是一本德加尼亚西亚多与雪乌明国际森林禅修中心的 yogis 关于内观禅修的问答集。时光飞逝，从十月四号入住雪乌明，到今天十一月二十八号为止，大约耗时两个月，我终于完成了全部的翻译工作。在这两个月的假期里，我几乎切断一切与外界的联系，每天早上四点钟左右起床，禅修、晨练、吃早餐、托钵乞食、洒扫房间、经行、午餐、翻译，一直到晚上将近十点钟左右，我都努力保持正知正念。就这样，我一边禅修，一边翻译，并且努力把书本上的知识和信息运用到实践中。如果碰到问题，则在每周的小参中向禅师请教，或者与同修们讨论，这样的修学方法让我感觉非常受益。

内观禅修是依照《大念处经》(satipatthana sutta) 中四念处的教法而进行的禅修，相对于止禅、奢摩它禅 (samatha) 而言，内观又被称为观禅、毗婆舍那禅 (vipassana)，是佛教最重要、最核心的修行方法。内观禅修比较有弹性，它不太依赖于环境，可以在日常生活中运用。只要你熟悉了基本的方法以后，任何时间、任何地点、任何情境都可以进行。尤其是当烦恼现行时，更应该进行内观禅修。一切都是法，一切都是你的所缘和观察目标。就像禅师所说的：一个真正理解了内观禅修价值的 yogi，一旦他开始以后，就永远不会结束。

有一些翻译的用语问题，在此我也想作一个说明：如原书中的 object 和 experience 其实是一回事，我有时翻译成观察目标、目标、观察对象或者经验等，其实都是指心的所缘；观察、看着、观照、注意到等，也是 watch, observe, look at, notice, pay attention 的不同的翻译；理解、认识到、洞察、领悟、和智慧 (understanding、realization、insight、wisdom) 也被用来表达相近的意思；知觉 (sensations) 用来表示身体的感觉，感受 (feelings) 用来表示心理的感受或者情绪；the knowing mind 是一个特别的用语，实际上是指根尘碰触的识；momentum 一词，我查过词典并且与同修讨论，最后决定选用“惯性”一词（金山词霸的解释是动量、冲力、势头等）。我尽可能准确并且通俗地把这本书翻译成中文，但由于时间和水平关系，疏忽和错误在所难免。如果读者对本书有任何的疑问或者问题，欢迎来函讨论，邮箱地址：hanshanwanshi@hotmail.com，来函必复。

我是因为这本书而知道雪乌明国际禅修中心的，也是因为这本书而了解德加

尼亚西亚多和他的内观教法的。这本书我读了一遍又一遍，似乎每一遍都能从中获得启示与力量。所以我发心把它翻译成中文，与国内所有的学佛者、所有追求心灵成长和解脱智慧的人士分享，希望你们也能从中获得某些启示。但是，仅仅阅读这本书还不够，如果你想真正尝到法的滋味，你必须投入实践。你需要学会基本的禅修方法，并且获得禅师的个人指导。因此，如果你感兴趣的话，我建议你还是最好还是过来看一看，亲自品尝一下法的滋味。“来看”，这是佛法的属性之一，因为真理是经得住验证的！

我非常的幸运，生此末法时代，而能受戒为比丘，过着托钵乞食的生活，得遇此殊胜难得之教法，并且碰到德加尼亚西亚多这样慈悲、而又有着丰富的禅修和教学经验的禅师，内心无限的感恩。我也祝愿所有有缘份读到这本书的读者都能够珍视这份法的礼物，愿你们能够从中受益，愿你们快乐、吉祥，福慧增长！

Bhikkhu Kassapa 沙门： 恒中

于缅甸仰光雪乌明森林禅修中心

关于禅修的问题

只要可能，我们就按照不同的话题，把下面有关佛法的讨论随意地组织起来。

1. 培养对法的兴趣

禅修者：怎样才能把我们的的心转到法上来？怎样才能培养更多的信心？

禅 师：当你还是个禅修的新手时，你对法不会产生很多的信心，因为你心中还有很多的烦恼。为了使你的信心增长，你必须清楚地理解你正在做的事情有什么好处。你必须看到佛法是怎样利益你的日常生活和生命成长的。理解了这个问题是一种智慧，而且这种智慧会增强你的信念和对法的信心。

你能看到觉知到和没有觉知到二者之间的不同吗？

禅修者：当我觉知到的时候，我知道正在发生什么，我知道该做什么。

禅 师：你对你的觉知知道多少？从你的觉知中你能得到什么好处？你需要自己去找到这些问题的答案。你需要不断地从自己的经验中学习并且进步。如果你在禅修中培养成了这种不断增长的兴趣，你将会理解得越来越多。

仅仅觉知到是不够的。你同样需要知道觉知的质量，并且看看是否存在智慧。一旦你看到在心的品质中，没有觉知和智慧的充分的觉知这二者之间的不同，你就再也不会停止禅修了。

当你的兴趣增长时，你将会更多地去禅修，你也将理解得更多，你的理解反过来又会促使你去越来越多地禅修——这是一个自我循环的过程。但是这个过程需要时间，你需要花费相当的时间来让你的觉知变得强大，并且让你的理解水平提升。

禅修者：有时候我不能看到任何进步，我就失去了兴趣。

禅 师：那是因为那时你并不是在学习。你对你正在做的事并不是真的感兴趣。你期待结果。你需要从你正在做的事情中学习，而不是只是坐在那儿期待结果。你需要立即觉察到正在发生什么，并且从中学习，你需要观察禅修本身的过程。

当你失去觉知的时候，永远不要气馁。每次你意识到你已经失去觉知的时候，你都应该高兴。因为你意识到你失去觉知的事实，意味着你现在又开始觉知了。要去持续地观察这个失而复得的过程，并且从中学习。当你失去觉知的时候，发生了什么，当你重新开始觉知的时候，又发生了什么？为什么你会失去觉知，你又是怎样复得的？无论发生了什么，对它保持兴趣，不管它是好的还是坏的。每一种经验都是佛法，都是它本来的样子。好与坏只是你个人的价值判断。如果你有正见，你就会接受发生的任何事情，它们本来如此。

2.信息——理智——智慧

禅修者：你总是强调正确的信息对于正确地禅修的重要性。你能解释一下这种收集和应用信息的过程是怎样的吗？

禅 师：我最近听说了一个在信息技术中运用到的非常有趣的模式。你从收集数据开始，越来越多的数据变成信息，信息发展成知识，巧妙地运用这些知识就是智慧。

我们在禅修中也是这样。当我们观察我们的经验的时候，我们收集数据。一旦我们有了足够的信息，我们就叫它信息。像这样，一个禅修者持续地给几条信息流供应数据：关于身体的数据供应给身体变化过程的信息流，关于心理变化过程的数据将会累积为感受、情绪等的信息。把所有的这些信息放在一起，才可能对身体、心理两种过程的相互作用产生理解，这就是知识。

觉知就是在数据层面工作；觉知只是收集数据。我们内在的智慧，我们的理智，收集并且引导数据形成信息流，然后通过比较这些信息流

形成知识。智慧熟练地运用这些关于身心过程相互作用的知识，以对结果产生积极影响。如果智慧能够到达理解因与果的深度，它就知道怎样在因与缘上开展工作。

禅修者：怎样才能把你所说的这些应用起来呢？

禅 师：我刚才已经阐述了这个过程：数据——信息——知识——智慧。我努力把怎样禅修的知识和智慧传授给你们。我教你们怎样收集数据形成信息流，怎样对这些信息流开展工作，让它们变成知识，怎样应用这些知识以便得到更多的智慧。但是你必须自己去实践，我只能建议你怎样做。一旦你看到用这种方法去禅修的好处，并且能够熟练地维持这些过程，你就能不断地壮大它们，你的智慧也会得到不断的增长。当你持续地用这样的方法去禅修，最后觉知和智慧会总是在那儿，并且洞察和领悟也会产生。

洞察和领悟会在非常平常的情况下发生。你观察的目标可能非常的简单和直接，但是领悟可能非常的深刻，一个远非简单的经验所能体会的世界。这个目标也许是你每天都能够碰到的，但是领悟却能让人震撼。比方说，当你洗澡的时候闻到香皂的味道，你突然领悟到只有这个味道和对这个味道的觉知，并没有任何人在闻、在觉知，这些闻和觉知的过程只是自己发生而已。

*** ***** ***

禅修者：不管发生了什么，我都试图保持觉知。你告诉我们说需要明智地觉知，你能够展开阐述一下吗？

禅 师：只要你的心处于平静的状态，所有你需要做的事就是保持开放和接纳。当事物出现的时候，你需要明智地思维它。作为一个内观的禅修者，首先你必须接受正在发生的一切事物。你承认你在担心，或者你在厌恶等等。但是你需要问自己：“关于它我应该做些什么？”你需要引入智慧来思考。如果你给智慧这个优先权，烦恼就没有机会壮大。你不能只是努力去觉知。那还不够好。烦恼在心中是处于优势地位的，它们非常有经验，它们非常有技巧，如果我们觉知不到它们的存在，它们总是会壮大。

如果你不能完全地认出它们并且引入智慧，它们就会接管你的心。

*** ***** ***

禅修者：你说当无贪、无嗔、无痴的时候，某种形式的智慧总是会存在。请问我怎样才能觉知到这种智慧呢？

禅 师：首先你需要问自己：“我真的觉知到了我现在的经验了吗？”然后：“关于这个经验我是怎样思维的？我有什么与之相关的看法？”如果你能认识到正见，那是智慧在起作用。但是也许一会儿以后，你又抱有邪见，重要的是你要密切监视着它们。你的经验总是在不断地改变，正见与邪见也在不停地变换交替，所以你需要时时刻刻调查你的经验。

*** ***** ***

禅修者：我一直在思考八正道所讲的正见与正精进之间的不同。对于我来说，它们似乎有点互相矛盾。一方面正见似乎意味着心的不卷入，接受并且让它如其本然。另一方面正精进似乎是非常努力地去用心，努力地去掉烦恼或者阻止它们生起，并且尽可能地去培养心的好的品质。

禅 师：是什么能阻止烦恼生起，又是什么能去掉已经生起的烦恼？心的哪方面的素质在做这件事？觉知没有这个功能，只有智慧才可以。所以当佛陀谈到这个问题的时候，他其实希望人们能够开发这个能去除烦恼的智慧。因为我们不理解佛陀的真意，我们以为我们必须依靠个人的努力去阻止或者去除烦恼。

我们可以用精力去禅修，我们也可以运用智慧。大念住经告诉我们用智慧去禅修。如果你想用精力，你还是得观察你的心——因为烦恼是在心中生起——而且你不得不持续地观察心。你还有别的方法阻止烦恼侵入吗？每次一个念头生起的时候，你都能够观照得到吗？如果你能做得到，每时每刻你都需要保持觉知，始终保持警惕，你才能防止烦恼生起。你必须让正念充满每个时刻，那需要相当多的精力。你必须是全心全意地修行，而且要做大量的工作。你认为你能够做那么多的工作吗？

另一种方法是培养心的健康的品质。如果我们总是培养健康的品质，

那么不健康的品质就自动被取而代之。这就是佛陀为什么叫我们“诸恶莫作、众善奉行”的道理。你可以使用你的心全职地去做一切对的事情：正语、正业、正思维。如果你的心灵一直被这些事情所充实，不善的心态就不能生起。我们需要一直持续地观察这个心。我们要对它进行监视，总是去觉知发生了什么，并且持续地观照。这是一项全职的工作。只要你忙于行善，你就没有时间去造恶。

如果你想使用精力去禅修，那么尽可能地思维所有的善事，尽可能地说所有的善事，并且尽可能地去实践所有的善事。精力导向型的人们就是这样去实践的。对于他们来说，这样的方法非常有效，因为他们喜欢做事。觉知导向型的人，他们的心非常的警觉、敏锐、清楚，他们应该花更多的时间在练习觉知上。智慧导向型的人可以更多地使用正见和正思维的方法。能够很好地专注的人，可以先从修定开始，然后转到内观。信念导向型的人们可以从念佛、念法、念僧的崇高品质开始。佛陀之所以教这么多种实践的方法，是因为有这么多种不同个性的人。但是不管你使用哪种方法，如果没有觉知，你都不可能做好。

禅修者：所以智慧来自理解，当我看着我的嗔心时……

禅 师：智慧从信息开始。正确的信息是我们智慧的一部分。然后我们使用我们的理智，我们的逻辑，我们的推理来决定怎样使用我们拥有的信息。所有的这些都是智慧在起作用。当我们试图弄明白怎样把事情做对了，怎样把事情做错了，当我们上课并且学习怎样禅修时，所有的这些也是智慧在起作用。知道怎样做某事是智慧。在佛陀时代，所有那些从佛那儿听了一个教法就立即觉悟了的人都是智慧导向型的。听众中那些没有立即觉悟的就不得不继续修行。

智慧是最快的方法。无论你从什么方法开始，你都必须以修行内观的智慧而证解脱。只要烦恼还非常的强大，千万不要试图去看到或者理解——那是不可能完成的任务。我们能做到的只是保持觉知正在发生什么，并且收集一丁点的智慧。只要心中的烦恼还非常的强大，我们就不能开发出深度的智慧。但是如果一点一点地收集，智慧就会增长。当智慧越来越多时，烦恼就会减弱。

一个禅修者曾经问我，是否可能突然一下，碰巧进入涅槃。那是不可能的。你不可能“扑通”摔了一跤，跌进了涅槃里。你必须付费。只有所有的因缘都具足时，结果才会发生。要有耐心，并且持续稳定地修行。不要去思考涅槃，不要希望得到涅槃，你所需要做的只是持续地禅修。这样当你离它很远的时候，你会知道，当你离它稍微近一点的时候，你也会知道。

3. 只有智慧才能理解

禅修者：我们曾经谈起一组冲突：一个是无意识的习惯性的思维，总是推动着你以同一种方式做某事；另一个是禅修的心，它努力去学习新习惯，尝试着运用内观的技术。除了专注之外，还有没有其他的方法、其他的工具能够处理这种冲突，从而使它们不会妨碍进步？

禅 师：有两种方法来改变一个习惯。一个是使用定的方法，另一个是使用智慧的方法。使用定的方法的问题是：它只能帮助你暂时地镇压冲突。如果你对定的方法非常熟练了，你可能成功地长时间镇压冲突。但是这种方法一点也没有触及到冲突的根本原因。所以只要你停止了定的修习，冲突将会重新并且是全力出现。只有当我们用一种洞察的方式观察那个情景时，只有当我们学会去理解根本的因和缘时，我们才能开发出必要的智慧，从而让心从那个冲突中解放出来。定是试图隔离、镇压，智慧是真正理解。

禅修者：如果我感到痛苦，不管是身体方面还是情感方面，我的心总是有一个立即的反应。它很快地自动发生，我的情绪反应这样快而且强烈，以至于根本来不及运用任何内观技术。对我来说，处理这种情况，修定似乎是一种比较有效的方式，它可以让我暂时平静下来。

禅 师：内观并不仅仅是坐在那儿观察。像这样的情况，你需要提醒你自己对所发生的事情的正确态度。你需要确认事情已经发生，并且接受它——按照它本来的样子。然后你调查一下到底发生了什么，并且试着从中学习，试着去理解这种心的本性；往往在很多次这样的观察之后，真正的

理解才会产生。一旦你真正理解了一个问题或者一个冲突，心就会从痛苦中解放出来。直到那时，当你碰到一个相类似的问题时，心才不会自动地反应。获得这种智慧当然不是一个容易的过程。用这种方式去禅修可能会很困难，特别是刚开始时。我们需要大量的耐心和坚持不懈的精神。

*** ***** ***

禅修者：昨天我有一个有趣的体验，我想知道它是否可以叫做领悟。我突然觉知到我抱有这样一个想法：我认为我在这儿的禅修是一个彻底的失败，我没有取得任何进步。这个想法这样的错误，实在是给了我沉重的打击。认识到我一直抱有这个错误的想法，让我感到非常痛苦。但是在那以后，在接下来的几个小时里，我感到更开放、更敏锐。我能感觉到轻拂过我皮肤的风，而且我移动得更慢——通常我的行禅速度都很快。当我看到人的时候，我能感觉到对他们的微细的反应，而且我能够看到我心中通常看不到的想法或者念头。这样的状态比我通常的心态要清明得多。但是，我仍然不知道这是否可以称得上是一种领悟。

禅 师：它是一种领悟。当领悟产生的时候，它给予心强大的力量；它增强心的所有善的品质。心理模式改变得这样快、这样大，非常让人吃惊，是不是？只有真正的理解才能对心灵产生这样巨大的作用。当你这么清楚地认识到事物的时候，它就是洞察，就是领悟。一个人也许不能确定他的体验是否是领悟的结果——像你这样的情况——但是你已经认识到的事实肯定是无可怀疑的，对吗？

禅修者：是的。

禅 师：这只是一个小小的领悟。想象一下一个内观的领悟会产生多大的作用，一个对一切事物本质的领悟又会产生怎样的效果！

4. 给心指引方向

禅修者：当我事先已准备好接受正在发生的事情的时候（比如一个蚊子咬我），我

的心可以容易地接受并且不起反应，但是如果我事先没有准备接受（一个蚊子咬了我），我很快就变得非常生气，这是为什么呢？

禅 师：我们需要给心指引方向。我们希望怎样度过我们的人生，我们同样需要有一个方向。我们一直在给心设定方向。一旦你已经给心设定好方向，所有随后的心都会追随这个设定。心是一个自然的过程。如果你不加以引导，将会是一片混乱。

禅修者：你能举一个例子吗？

禅 师：好的。如果你怀有嗔心，你决定调查这个情绪，这样你是在给心设定正确的方向。但是，如果你决定去除这个嗔心，你在给心错误的指引。

5.持续地禅修会加深理解

禅修者：我经常感觉到不想去做调查。我忙着去观察，去试图觉知我的经验，如果我去调查的话，我怕遗漏了某些东西。所以我产生了这种没有时间去调查的感觉。也许里面存在某种贪心吧。

禅 师：只去做那些重要的事情，让那些不重要的事情随它去。当你平静的时候，你只是想保持开放和接纳的心态。但是当你感受到强烈的情绪的时候，你的精力要放到怎样处理情绪上来；因为这是手头最重要的事情——忘记所有其他的东西。如果你忽视了一个情绪，却试图去觉知其他正在发生的一切，这个情绪实际上仍旧藏在你的心灵深处。只要一逮到机会，它就会重新出现，并且给你制造很多的麻烦。觉知的功能是去辨认出心里所发生的一切事情。智慧决定哪些事情需要处理。

禅修者：我想我还是没有足够的智慧。

禅 师：你需要给自己时间。慢慢来，通过发生的事情去摸索你自己的方法，试着去理解和收集尽可能多的信息。当你感觉到有一件事情需要弄清楚时，去思维并且调查它。刚开始时，心里所发生的事情看起来会相当的混乱。你需要重复地从不同的角度去观察同一件事情。当你的觉知变得更加持

续稳定的时候，你的心会变得更加平静，你将开始理解什么事情比较重要，什么事情不重要。

禅修者：那是否意味着，如果我持之以恒，如果我持续地提醒自己去觉知，不管怎样，心最终会平静下来，并且慢慢开始理解？

禅 师：是的，你禅修的水平、你怎样持续一贯地禅修的水平决定你理解的水平。开始的时候我们需要大量的觉知去建立一个基础。我们没有任何真正属于自己的理解，所以在禅修中我们需要依靠信息帮助我们。慢慢地我们将会有一丁点理解，一丁点洞察和领悟。

只要我们保持禅修，我们就能够维持这种理解的水平。如果我们不是全心全意地禅修，如果我们只是断断续续地禅修，我们理解的水平就不能加深，我们也不可能变得更熟练，更有技巧。如果我们完全地停止禅修，无明和愚痴又将会开始增长。如果我们很长一段时间没有去禅修，无明和愚痴将会重新笼罩所有我们曾经理解的事物。

但是如果我们勤奋而且持续地禅修，我们就会一点一点地累积这些小小的理解和领悟。经过很长一段时间之后，如果我们去刷新并且保养它们，它们就会变得持久稳固，并且开始与觉知一起工作。一旦智慧开始与觉知一起工作，我们的理解水平就会迈上一个新台阶。我们就会有更大的领悟。

这些更大的理解有它们自己的生命，它们更有力量。它们不需要再这样依赖觉知。一旦我们有了这样的领悟，我们随时都可以利用它，智慧总是现成的。在这个阶段，觉知的地位就会变得不那么重要，可以说，觉知开始扮演一个次要的角色。觉知总是会存在，因为没有觉知，智慧不可能存在，但是在这种已经有了理解的层次上，智慧开始有它自己的生命。觉知不断地给智慧提供养料，所以智慧的力量将会不断增长。在这个阶段，心总是会知道该做什么，禅修也会变得非常容易，以至于会发生即使我们不作任何努力，也会不断地进步的情况。

禅修者：我知道那样的情况是可能的，如果一个人住在一个禅修团体里的话。但就我个人而言，我觉得在现代社会中连续不断地禅修非常的困难，我相

信大多数人也都和我一样有这种感觉。

禅 师：昨天一个禅修者也谈到这个问题。他告诉我说，他发现当他一个人的时候，非常容易觉知到正在做的事情，并且能够保持一颗平静和谐的心；但是当他和别人在一起的时候，他发觉要保持觉知非常困难。我向他指出，这两个情景的不同之处在于，第一种情况我们的注意力是被引导“向内”的，第二种情况则是“向外”的。如果你集中你的注意力“向内”，你就不可能与外部世界交流互动。如果把所有的注意力“向外”，你就不能了解你自己。你要学会既“向内”又“向外”，这需要多次的练习。

禅修者：我能够理解你所说的。但是外面的世界与一个禅修的环境是这样的不同，以至于我总是被卷入各种各样的俗事当中。

禅 师：为什么你允许自己卷入呢？实际上并没有人把我们往里面拉，是这个心自己想沉醉其中。相比较而言，谁更重要，你还是别人？

禅修者：应该是我吧。

禅 师：你把你的注意力“向外”，是因为你认为它对你很重要。如果你的心的品质真的对你很重要的话，你将总是会关注它，并且照顾它。在任何一种情况下，你都会去检查你心灵的状态。哪一个更重要，跟别人谈话，还是你自己的心态？

禅修者：我自己的心当然是第一位的。

禅 师：是的，首先你需要照顾好你的心，然后你才能跟别人交流。

禅修者：应用这些技术去禅修肯定是个挑战。我非常感兴趣去试试，看看会发生什么。

6. 禅修中的快乐

禅修者：我有一个关于禅修中的快乐的问题。我问这个问题，是因为我听到这样

一个说法：如果你喜欢某些东西，它是一种贪欲。比如某一个清晨，我去看日出的时候，我能够注意到一点一点地生起的快乐。我觉得这是非常自然的事情。像喜欢看日出这样的事情，真的是一种贪欲吗？

禅 师：让它自然地发生。在内观的修行中，我们不会说你不能去感受事物。你需要做的只是去觉知它的发生。当你觉知到某件事情正在发生的时候，那就意味着你的心已经收集到一些信息。当你持续地觉知，并且反复地观察到相似的事件的时候，你就会明了某些心理状态会产生这样的后果。你会知道在此时此刻发生是再自然不过的事。

我既没有告诉你出去享受看日出的快乐，也没有叫你不要去享受看日出的乐趣。如果快乐的感觉在当时自然地产生了，去觉知它的发生。但是不要迷恋它，不要沉醉其中，同时也不要压抑它。觉知到它的发生，并且洞察它。为了使自己快乐，试图得到更多是一个极端，压抑它是另一个极端。所以佛陀告诉我们要中道。用正确的态度去觉知到快乐。感受只是感受，快乐只是快乐。

7.对禅修无兴趣

禅修者：为了使禅修活泼起来，为了激起兴趣，你鼓励我们对自己问问题。但这个方法似乎对我不起作用。我的心似乎不感兴趣。像这种情况我能做些什么呢？

禅 师：问心为什么不感兴趣！（笑声）当你问问题的时候，你需要问那种你真正感兴趣的问题。只有当你真正想知道时，心才会变得感兴趣。如果你只是因为别人叫你问问题而问问题，像履行公务一样的，这样的问题是不会起作用的。

禅修者：好，我会试着去找心真正感兴趣的问题。但我是应该一次问一个问题，还是同时问许多问题呢？

禅 师：通常最好是一次问一个问题。在禅修的开始阶段，想出一个问题来问自己是必需的。当禅修进展以后，觉知变得更持续稳定，并且智慧也开始

工作。心就会发展出一种好奇心，一种自然的想调查的意向。好奇心是智慧的一种表现方式。现在，问题将会自然地出现在心上，并且将给心指引一种继续观察的方向。一旦你发现心可以自然地问问题时，就再也没有必要刻意地去想出问题了。只要使用那些自然产生的问题就可以了。

禅修者：这是否意味着，在禅修时你只鼓励思考有关禅修的问题，而不鼓励一般意义上的概念上的思考呢？

禅 师：为了搞清楚你需要做什么，有时你不得不去思考一些问题。思考是心的一种基本的活动。我们需要做的只是当心不要卷入其中，不要迷失在思考或者计划的心里。

*** ***** ***

禅修者：对我来说，当我遭受痛苦的时候，非常容易找到修行的动力。但是当没有明显的痛苦的时候，我发觉非常难对禅修保持兴趣。我没有那种强烈的好奇心。

禅 师：当我最初开始热衷禅修的时候，也是因为我在遭受痛苦。我想知道为什么心会遭受痛苦。当我已经解决那个特定的痛苦的时候，心认识到之所以现在没有那么多的痛苦，是因为先前所获得的理解和智慧在起作用。心就开始变得对学习的过程感兴趣，而且想知道得更多。

禅修者：如果心既没有理解，也没有开发出对禅修的真正兴趣，这时我们该怎么做呢？

禅 师：那样的话我们只能连续不断地、一点一滴地前进，直到我们真正理解我们在做什么。我们必须意识到觉知本身的重要价值。我们需要重视觉知所起的实际作用。我们需要理解这种活动能够产生结果。当我们开始觉知到的时候，我们用觉察代替不觉察。只有当我们觉察出的时候，我们才能理解正在发生的事情，并且开发出一种兴趣。理解正在发生的事情将会给心灵带来平和。一旦你理解了这个过程珍贵价值，你就会感到欢喜，并且总是有兴趣观察得更深入些。

8. 培养正精进

禅修者：我知道通过勤奋并且正确的禅修，那种有一个“我”存在的观念会被舍弃，并且被正见所代替。但是，实际上的禅修感觉起来像在努力完成一个任务或目标似的。我在试图实现某种目标，所以这里面有某种与“我”相关的执着。你能解释一下这个问题吗？

禅 师：在我们开始禅修的时候，正确的信息非常重要。不要把精进与“我”视为一体，应该辨认出正在禅修的只是精进本身和心的其他的一些品质。是这些品质在工作，不是“我”。

只有当心拥有正确的信息，当它真正理解什么是正精进时，正精进才成为可能。我们是在向一个目标前进，但是到达那个目标是将来的事。现在我们需要知道的是怎样努力。我们需要知道什么是正精进，什么是正确的禅修。

一颗努力达到一个目标的心，一颗集中精神想得到某种结果的心，是被贪欲驱动的。智慧很清楚地知道因果关系，所以它会集中精力去满足能产生那个结果的因缘条件。

*** ***** ***

禅修者：行禅是非常直截了当的；通常我一直都能够保持机灵和警觉。但是坐禅就非常不同。刚开始坐的时候我还能够比较清楚，但是一会儿后我的心就变得有点迟钝和昏沉。我哪里做得不对呢？

禅 师：当警觉消失时，那说明缺乏正精进。你需要集中更多的注意力在观察心上。看着那个在努力觉知的心的品质，并且注意到它的改变。

试着去注意到，在不同的姿势下保持觉知需要不同的精力。当你在行禅的时候，心是相当忙碌的，而且能注意到许多不同的目标。当你在坐禅的时候，心没有什么可做，在这种形势下，你需要学会去调整心保持机灵和警觉。

禅修者：当我坐禅的时候，我试图使用精力保持警觉。但是我想也许是我太努力

了，或者方法不当，因为我总是把自己搞得筋疲力尽。然后我就有一种这纯粹是浪费时间的感觉。

禅 师：你需要运用智慧保持心的警觉和兴趣。试着让心对正在发生的事情更感兴趣是“智慧型的精进”。你所用的那种使尽全力的精进，更多的是身体方面的努力，所以你当然就变得十分疲劳。如果好奇心没有自然地发生，你可以问自己问题。问问题可以帮助心保持兴趣和警觉。

9. 像一个病人一样禅修

禅修者：有一次我生病的时候，我的身体感觉到非常疲劳和沉重。但是实际上，在这段时间我禅修得很好，因为生病没有太多的精力，我不能努力，我只能观察。

禅 师：那很好啊。有一句话叫做像一个病人一样禅修，说的就是像你这样的情况。像一个病人一样禅修并不是叫你移动得很慢。一个真正生病的人的心不想做任何事情，只是被动地观察和接受而已。

10. 做决定

禅修者：我的思维和行动怎样才能变得更果断？我怎样才能学会迅速地做决定呢？

禅 师：你是想做一个迅速的决定，还是想做一个正确的决定呢？迅速和正确二者，哪个更重要？如果你心中没有烦恼，如果你有觉知和理解，那就没有必要思考。因为你已经准备好，心自然就知道做什么，因为有了理解。但是如果你心中还有任何的喜欢和厌恶，还有任何的掉举和不安，你就不能做出正确的抉择。如果你需要做决定的时候，你发觉你的心焦躁不安，那么要一直等到你的心平静下来以后，才去做决定。

要养成一个警觉任何情绪骚动的习惯。当你的心能够清楚地知道这

些情绪，当心不是那么急于想把一切事情都处理好时，智慧就开始起作用并且做决定。当然，你需要所有必要的信息。千万不要因为你喜欢或者讨厌某些事情而做决定。要总是从容不迫地做决定，做决定之前要检查你的态度，清扫你的心地。

11. 坐禅

禅修者：当心感到平稳和谐，尤其是在下午，我是应该继续坐下去呢，还是一小时之后就起来？

禅 师：如果你想的话，你可以继续坐下去。但我不鼓励你们长时间地坐禅。一次不要超过一个半小时。那些喜欢安静的人喜欢更长时间地坐禅，那些喜欢觉知的人选择活动。我鼓励你们活跃一些，因为这样你的心可以说不得不保持警觉，你的心真正在当下就得正知正念。不幸的是，我们这儿不像你们在西方一样，有专门为禅修者准备的出坡劳动。

12. 行禅

禅修者：对于行禅，你有什么建议？眼睛是一直向下，还是到处观望？

禅 师：二者都不要刻意地去做。只需自然地觉知心在干些什么。如果你四处观望，你要觉知到你在四处观望，如果你眼睛向下看，你也要清楚地知道。只需要觉知到实际上正在发生什么就可以了。

*** ***** ***

禅修者：你能够给我一些关于怎样行禅的建议吗？还有行禅的时候怎样做调查呢？

禅 师：首先你要觉知到走。然后你可以问自己一个问题。比方说，心和身是怎样互相作用的？你是以什么样的心态在行禅呢？为什么你要行禅呢？谁

在行禅呢？通过问类似的问题，你的心就慢慢地开始调查了。

13. 卧禅

禅修者：卧禅是怎样帮助我觉知到紧张的呢？

禅 师：当我们躺下的时候，心就把它视为一种放松的信号。卧姿不需要任何力气来支撑身体。坐姿的时候，我们需要使用一点力量来支撑身体，如果我们不知道多少力量是必需的，心就会自然地使用它惯用的那么大的力量。卧姿是一个探讨这个问题的非常好的方法。当你作比较以后，你就会明白坐姿需要多少力量，其他的姿势又需要多少力量。

当你躺下禅修时，留心你用了多少精力，所以你就有一个参考点。用这个方法，你就可以看到在其他的姿势中你用了多少精力，并且会明白你是否用了太多的精力，并且因此而变得紧张。如果我们真正对觉知我们的心感兴趣，对心在一种特定状态下我们的感受方式感兴趣，等等，如果我们真的能一直收听到我们心灵的频率，那么每一种姿势我们都可以去调查。

禅修者：并且每一种姿势都应该放松吧。

禅 师：是的。在卧禅中，如果你既能够放松，又能保持警觉，你就可以把这种心的品质运用到每一个姿势、每一个行动当中。如果你睡着了，那说明你还需要做些调整。

14. 没有什么可做

禅修者：有时我的心感到非常的平静，然后就产生了那种没有什么可做的感觉。

禅 师：当心变得比较平静的时候，还有许多的工作需要做。那时你应该开始调查了。心感到平静并不意味着没有什么可做——心才刚刚准备好！当你

没有运用问题帮助你更精密地去观察发生了什么时，你才会产生这种没有什么可做的感觉。

比方说，你可以问自己是否可以清楚地看到身和心的本性的不同，生理现象和心理过程的不同。这样心将会很忙碌。

15. 紧张和放松

禅修者：我曾经注意到比较放松的状态。但是我还是觉得有些冲突：因为一旦我放松了，我通常感觉到比较悠闲，这种悠闲的状态又让我心虚，然后心变得忙碌了，当然也就又开始紧张了。我知道当心放松时会有最好的工作状态，我试图找到正确的平衡。

禅 师：你需要找的平衡是放松和兴趣二者之间的平衡。兴趣是运用智慧；兴趣含有一种智慧的属性。人们经常通过使用更多或更少的精力的方法，试图去找到精进和放松二者之间的平衡。但是如果有兴趣的话，也就会有精进。当心对了知某事感兴趣时，精进也已经存于其间了。但是对自己要有耐心，拥有零紧张不是那么容易做到的。

*** ***** ***

禅修者：放松到底是什么含义？我知道身体放松的感觉，但是心理放松是什么意思呢？

禅 师：感到放松是一种真正没有期盼和焦虑的状态。只有当你的心完全没有贪和嗔时，你才能感到彻底的放松。想放松或努力去放松只会使你更紧张。

16. 感到掉举和不安

禅修者：最近我内心感到有一点掉举和不安。我还有十天时间就要离开这里了，所以我的心似乎非常渴望进步。

禅 师：觉知到你的不安，并且知道你为什么感到不安非常重要。如果由于掉举和不安产生了一些念头和想法，那么始终不要去相信那些想法。如果你相信了那些想法，事情只会变得更糟。当你对某些事情感到不舒服时，心实际上在告诉你它想感觉舒服。一个真正理解禅修的修行者碰到不适或者困难的经验时，也会有一个良好的心态，他会把它们看做一个挑战，当做一个学习的机会。如果没有理解，我们对不愉快的经验会立即产生抵制的心理。我们需要学会接受事物本来的样子，这也意味着接受困难的处境本来的样子。

17. 感到被粘住

禅修者：有时我感到粘连在禅修里，不知道该做什么。然后心想去寻找此时此刻的态度，但是有时连态度也找不到。有时态度很明显，比方说有嗔心，然后心试图去观察在嗔心的背后是什么。

禅 师：尽可能地去观察你所能够观察到的。不要去寻找或探究你不能观察到的，也不要试图去猜它可能是什么。

禅修者：但是在嗔心的背后应该有某些东西吧？

禅 师：想都不要去想这个问题。如果你去思考这个问题，你的心就已经形成了它可能是什么、或者它怎样成为那样子的想法，这样已经离开真实情况有一段距离了。所以不要用“背后”或者“之前”这样的词语去思考。如果心有觉知到，它就会知道更多，如果心没有这个能力，即使去思考也不会知道。

禅修者：我仍旧对一些基本的东西有疑惑，像态度，想知道正确的态度是什么，怎样才能真正的觉知等等。因为这些东西没有公式，我经常被搞得疲惫不堪。你鼓励我们回忆并利用好的经验，所以我试图回忆心能够觉知的状态是怎样的，以及心是怎样达到那种状态的。但是我发觉我做不到；当心试图这样做的时候，只是变得更加困惑而已。

禅 师：现在先暂停这种调查吧！你刚才说你仍旧对一些基本的东西感到困惑，

并且被搞得筋疲力尽。在这个阶段你不应该做任何调查，因为它只会使事情变得更复杂。你需要等到心更加稳定时，才可以去做这样的调查。现在只需用一种比较简单的方式禅修，只要观察正在发生什么就可以了。

小组小参一定程度上会让人感到迷惑，因为禅修者从中听到了许多并不真正适合他们的信息。对这个人适用的东西，可能对另外一个人一点都不适用。如果你听到的信息对你有帮助，你当然可以用它，但是有些建议是给别人的，如果你发觉对你并没有帮助，就不要试图遵循这些建议。

禅修者：好的，所以我需要等到心变得平稳时再说。

禅 师：是的。只有当心平稳时，调查才可以进行，到那时进行调查是很自然的事。但是许多人当心平静下来并且变得平稳以后，感到不知所措，他们不知道在这种平静中该做些什么。这种情况下，我就鼓励他们进行调查。

禅修者：噢，我明白了，我没有那种问题……（微笑）

禅 师：获得很多的信息当然很好。但是每个禅修者的需要都不相同，所以你必须仔细挑选出那些在你个人的禅修中能够运用的信息。

*** ***** ***

禅 师：当你看起来被对禅修的消极的态度所困扰时，你必须回想在过去禅修曾经是多么的有帮助，禅修已经给你的生命带来了多大的改变。思维你曾经获得的利益，思维那些通过禅修你已经理解的东西。回忆你不能保持正念的时候是什么感觉，当你能够正知正念时又是多么的不同。像这样反思将会帮助你给心重新定向。

你也可以试试别的方法：当你体验到好的心态时，主动记住它们。提醒自己你正在体验一个好的状态，提醒自己好的心态是可能的，提醒自己这就是一个好的状态的感觉。通过这种方式，你加强了对你经历的好的心态的理解。如果你知道为什么这次的心态会这么好，或者知道心是怎样地觉得好，试着对自己表达出来。这样当下次你感觉低沉时，将帮助你的心再次回想起它。人的心总是比较容易记住积极的经验。

禅修者：是的，这个我能理解。但是有时抵制非常强烈，对禅修的态度这么消极，以至于所有我能够做的只是那种机械地走来走去而已。然后，慢慢地，有一些正念开发出来，因为这些正知正念，才有一些喜悦，这时对禅修的态度才又开始变得积极。

禅 师：许多禅修者的问题是，他们太习惯于去努力使事情发生。在日常生活中，他们习惯于为他们自己设定目标，习惯于使用相当的精力去达到他们的目标。然后他们把这种习惯性的思维模式带进禅修中。他们想禅修好，想禅修得很好，想禅修得最好。当他们没有达到像他们想要的那么好时，很快就会变得沮丧。这就是为什么他们对禅修失去信心和兴趣的原因。

因此，不再去思考关于禅修的问题，甚至不再试图去禅修，只是来来回回地走而已，但这就是在那时可以做的最好的事情。只要你真正的不再试图去做某事，当你不再期待任何东西，只是让它如其本然，觉知就回来了。你们知道这是为什么吗？因为它一直就在那里。

*** ***** ***

禅修者：我感到我不能取得任何进步。我非常容易觉得无聊。我们怎样避免无聊？我们怎样避免在禅修中停滞不前？

禅 师：你不能也不应该去避免无聊。你不能也不应该去避免停滞不前。只要你还不是一个熟练的禅修者，这些状态自然就会出现。这是正常的现象。对于变得无聊和停滞不前的状况，你无能为力。如果你觉得无聊或者你的禅修停滞不前，觉知到这种状态的发生，并且试着去觉知导致这些状态的原因。你需要牢记内观禅修不是努力去做某事，不是去使什么事情发生。只需要去觉察出正在发生什么就可以了，非常简单。

18. 没有足够的精力——感到瞌睡和疲劳

禅修者：上周我注意到在上午的时候我有更多身体和心理上的精力。但是到了下午就感觉精力不够。我从不知道为什么会这样。这只是心理的现象呢，还是因为上午我们有正餐而下午没有补充食物，所以身体的能量下降，

从而心理的精力也跟着下降呢？

禅 师：当禅修者整天禅修时，这种情况就有可能发生。上午是一天的开始，他们精力充沛，但是容易把精力用光。你需要经常检查你在用多少精力。你用功的方式使你变得紧张吗？你是否在使用太多的精力？你是否在过度热情地禅修？如果你真正留心这个问题，并且只使用必要的精力的话，你能够持续地禅修到晚上九点或者十点。

你同样需要提醒自己，你不需要使用太多的精力去专注你观察的目标或经验。为了听到你需要刻意地去听吗？为了看到你需要刻意地去看吗？为了觉知到你需要集中精神去专注吗？

*** ***** ***

禅修者：在坐禅的时候我一直有瞌睡的问题。它有规律地发生在我身上，尤其是在禅修的开始阶段。

禅 师：当你开始坐禅的时候，你能注意到心的迟钝，或者瞌睡的任何别的前兆吗？

禅修者：有时可以。

禅 师：这种情况下不要只是观察正在发生什么，试着用一些问题来激发起心的兴趣。可以这样问自己：“心在觉知吗？它觉知到什么？心在做什么？”一般来说，这种方法可以保持心的警觉和积极。听起来你已经养成了在禅修的开始阶段打瞌睡的习惯；你已经有点接受这种情况的发生了。问问题将会使心更清醒一些。如果你有正确的态度并且持续地禅修，随着时间的推移，你会发现你的精力开始增长，你将变得更清醒、警觉并且正念。

禅修者：如果这个方法不起作用怎么办？有时我发觉我自己只是坐在那里耐着性子磨时间而已，一次次的睡着让我变得非常沮丧。

禅 师：应该不难。如果你发觉没有什么有效的方法，你一点也不能观察并且探索瞌睡的状态，如果你只是在努力挣扎着保持清醒，你最好起来做些别

的事情——做些行禅。

*** ***** ***

禅修者：这次静修我已经感觉到许多瞌睡。当我不感到瞌睡的时候，我又感到不安，然后不断地出现这样的对我自己的经历的评论：大约一个星期以前，我认识到我的戒律的基础不是像过去那样稳定。今年我做了许多让我后悔的事情。我同样也注意到我的心喜欢评价别人的行为，我想我是在用这种方式来确定自己毕竟不是一个特别坏的人。这好像是心的一种诡计，它使我对已经做过的不善的行为感到不是那么内疚。我的问题是：我怎样做才能重新建立一个稳定的戒律的基础？我感觉到只有我变得更有德行时，我才能像过去那样的方式去禅修。

禅 师：你不能改变过去。不要去想过去的事情。

禅修者：好吧，那么我需要向前进。我怎样才能向前进呢？

禅 师：如果你此时此刻拥有定，你的戒律就是纯净的。为什么你要去想过去的戒律呢？你已经做错了，它成为了过去，但是你能回到过去吗？

禅修者：不能。

禅 师：所以就让它过去吧。

禅修者：抓住过去不放也是一种烦恼吗？

禅 师：是的，你在执着你犯的 error。你不能保持纯净的戒律是什么原因？是贪欲？贪婪或者欲望吗？

禅修者：是的。

禅 师：那是“你”在贪吗？

禅修者：不是。

禅 师：所以你现在知道是因为有太多的贪欲，从而导致戒律的缺乏。那个不纯

净的戒律并不是你的戒律。此时此刻，在开发出定的情况下，戒律又可以变纯净。

禅修者：这种观念我比较难于接受，因为我在一个基督教的社会中长大。

禅 师：戒律以前不纯净，但是现在它是纯净的。你需要在当下保持正念，并且使你现在的戒律纯净。

你同样提到瞌睡的问题。因为你把瞌睡当作一个问题，你的心就想知道为什么你会感到瞌睡。所以它就开始思考过去，并且掉进这种烦恼之中。你得到一个结论，是因为违犯戒律引起了瞌睡。实际上这是一个错误的观点，一个错误的结论。你需要去观察导致瞌睡的此时此刻的原因，不要去推理或者编造瞌睡背后的故事。你想知道心里发生了什么使得现在这么瞌睡。你观察的你的心理活动越熟练，你就越容易看到为什么你的心的状态会改变。

我对瞌睡的理解非常直接。我认为心变得瞌睡的原因是没有兴趣。也许觉知还在继续，也许也有一点定力，但是当慧根停止工作的时候，当心不感兴趣的时候，它就变得瞌睡了。如果心真正对正在发生的事情感兴趣，如果它想理解观察的目标、产生的感受和情绪反应，以及它们是怎样互相作用的，它就永远不会感到瞌睡。

那些已经禅修很长时间的人们经常发生的问题是：定力增长了，但是智慧没有跟上去。我们需要调查，我们需要运用我们的智慧。一旦我们有了有一定的定力，一旦我们有了适度的心的平静和和谐，我们就应该问自己问题。我清楚地觉知到心里正在发生什么吗？关于被观察的目标和能观察的心，心都知道些什么？

禅修者：那就意味着使心成为我们觉知的对象。

禅 师：是的。你不仅要觉知到心是平静的，而且要觉知到“觉知平静的心”。不要停留在目标或者经验的层面，而要深入到正在觉知目标或者经验的心的层面。如果我们持续地保持这种觉知，它就会壮大。但是如果我们忘记去觉知，反而去观察定，这种觉知将会逐渐变弱，我们就不能保持正知正念。

当你体验到平静的时候，你一般都做些什么？

禅修者：通常我只是放松而已。但是有一天，我的觉知转向心里正在发生什么问题。我就问自己在当下是否有烦恼？我的心看不到任何烦恼，但是那种我很可能没有看到更微细的烦恼的想法马上产生了。然后我想到了一个亲近的亲戚，我跟他之间有很多的问题，立即我就能看到很强的烦恼。

禅 师：那时你感到瞌睡吗？

禅修者：没有。

禅 师：只有当心没有兴趣工作时，它才感到瞌睡。当心很平静并且从容时，它就已经准备好做调查了。但是你不必一定要用那种概念化的思维。你可以只是调查心是怎样运作的。你知道觉知吗？觉知仍旧存在吗？觉知是静态的，还是每时每刻都在更新？你不需要去找到这些问题的答案。只是通过这些问题让心开始工作，鼓励它对正在发生的事情感兴趣。

*** ***** ***

禅修者：我一直用你告诉我的方法去禅修，但是我发觉我很容易就变得疲劳。我不知道我禅修的方式哪里出了毛病。观察心的活动似乎使我疲劳。

禅 师：心接受它觉知到的一切吗？

禅修者：没有，它对正在发生的事情起了很多的反应。

禅 师：这就是使心疲劳的原因。如果你发现你自己对你的经验起了很强的反应，做一些止禅的修习可能会更好。比方说，当你感到嗔恨时，觉知它，然后转向一个中性的所缘，像呼吸或者一些身体的感受等。观察这个中性的所缘一会儿，等心平静下来后，然后再去观察嗔恨一会儿——就这样在观察对象之间反复地换来换去。许多禅修者发觉持续地观察心非常困难。只要我们没有真正的智慧，只要我们还要依赖一些方法和技术去引发智慧，我们就只有先用一个修习止禅的方法让心先平静下来。

19. 沮丧

禅修者：你能解释一下沮丧吗？对这样一个比较难克服的心态，我们应该怎样做呢？

禅 师：你需要把沮丧当作一个心理活动进行调查。你需要理解是什么触发了一个沮丧，并且观察到沮丧所产生的影响。

有两种方法来处理沮丧的情况。首先你可以修习止禅来发展定。当定力增长时，沮丧就会减弱。但是即使在短期内沮丧彻底地消散，当你从定中出来时，它还是会再出现，你又一次面临着引起沮丧的情境。只有通过理解，你才能真正征服沮丧。所以处理这种心理活动的更有效的方法是观察它，直到理解沮丧生起的因和缘。只有这些被真正理解时，心才能从沮丧中解放出来。

对许多遭受沮丧的痛苦的人来说，可能最好是把这两种方法综合起来。首先他们需要做一个止禅的修习来得到适度的定力，然后在这种相对稳定的心态下，他们就可以修习观禅，比方说他们可以观察并且调查沮丧。当情绪和感受变得非常强烈而无法观察的时候，比如当心非常激动或焦虑时，他们也应该先练习止禅，直到心足够的平静以后，再去做更多的观察和调查。他们可能需要像这样经常反反复复地练习，直到心足够的坚韧，从而能够去洞察沮丧。在这个过程中，不要期待快速的结果非常重要。只有经过一个长时间的有规律的练习接受、观察和调查以后，才能产生对沮丧的真正领悟。

那些很有禅修经验的人，在他们遭受沮丧之前，就更容易理解这个过程，并且把它们付诸实践。那些已经开始禅修的人，应该继续有规律地禅修。只有当心真正有了一些坚定的理解时，他们才可以考虑逐渐地减少他们的禅修——当然在咨询他们的指导老师之后。如果想使心变得更加稳定平衡，禅修通常是必需的；突然并且大量地减少禅修可能会产生非常负面的结果。

20. 睡眠

禅修者：在早上我一直没办法去禅堂禅修，因为我通常非常晚才入睡。

禅 师：为什么你不能入睡？你的心在干些什么？

禅修者：是这样的，刚开始它试图禅修，但是一会儿以后就开始妄想纷飞。

禅 师：这就是你早上感到疲惫的原因。长时间地放任你的心漫无目的地打妄想，使你的心疲惫不堪，因为那是一个品质非常差的心。你入睡时的心品质就是你起床时的心品质。如果你在妄想和没有正念的状态下入睡，你就会在一个相似的状态中醒来。烦恼使你的心疲惫。这就是我们为什么不让心游手好闲虚度时光的原因。这就是我为什么告诉你们一整天持续地禅修的原因。我们需要维护好我们的心品质。整个白天你都在持续地禅修，试图建立和巩固心的好的品质，但是到了晚上，在几个小时之内，你就把它扔到窗户外面去了。所以不要放任你的心随意地打妄想。

禅修者：我发现当我躺在床上准备睡觉的时候，想真正观察和控制心非常难。

禅 师：你的心妄想纷飞的原因，是因为那时它没有目标。你没有任何准星，你没有告诉心该做什么。你需要设定一个保持觉知的目标，直到你入睡。用这个方法试试，然后看看你第二天早上感觉怎么样。

*** ***** ***

禅修者：我现在已经有三个晚上几乎没有任何睡眠。第一个晚上，我意识到我不想呆在这儿。我真的是想离开这里。昨晚也非常有趣。我一会儿睡着，一会儿醒过来；可能只有三个小时的睡眠。但是情况并不糟糕。我的确觉得很累，但是同时我又很有精力，一点也不瞌睡——我觉得非常奇怪。

禅 师：那不错啊。这样继续下去——也许可以再来一个星期。不要紧张，放松些，看看会怎么样。你的反应变得越来越少的时候，你的定力就增强。当定力变得很好的时候，是非常容易入睡的。只是永远不要去思考“想入睡”。当心中没有那么多的反应的时候，你自然就睡着了。

禅修者：当我第一次提到我的问题的时候，你说我们不需要睡眠。一个人在日常生活中可以真的不需要睡眠吗？

禅 师：是的，我自己就曾经试过。缅甸也有些修行者整天整夜不睡觉地禅修。不倒单是僧众的苦行的方法之一。不能入睡不是一个问题，是烦恼在给我们制造问题。我的老师曾经说晚上的时间是有德行的修行者的时间。缅甸有些比丘整个白天教授佛法，整个晚上禅修。

21. 梦

禅修者：我有许多痛苦的，难以忍受的梦，特别是在密集禅修期间。这些梦基本都与疼痛、死亡、迷失、被伤害、痛苦等相关。

禅 师：这些种类梦都有嗔心的性质。你可以调查你的梦；梦是非常现实的。在白天你有意识地控制你的心，所以烦恼很少有机会表现出来。在梦里你不能控制任何东西，所以烦恼就找到了表达它们自己的方式。

禅修者：当梦发生的时候，我们可以做些什么呢？

禅 师：你有没有曾经在梦中突然醒过来的情况？

禅修者：啊，我一直都是这样的。

禅 师：那时你能看到嗔心吗？

禅修者：是的，在梦里我就能看到嗔心，醒来后我仍旧能感到它的余势。

禅 师：你有没有继续观察那个余势呢？

禅修者：我观察了。有时在醒来之后会有一些领悟，另外一些时候我只是继续感到烦躁不安。

禅 师：当你感到烦躁不安时，记住要以正确的态度去观察这些感受。它是谁的嗔心？如果你把嗔心认同为“我”的，你就会觉得它非常难以忍受。

禅修者：有没有什么方法直接去认识梦呢？

禅 师：有的，如果你有觉知的惯性的话。嗔心有它的力量，但是觉知同样有它的力量。当你在清醒的时候能够持续地保持觉知时，当觉察到所发生的一切成为心的一种习惯时，如果你能觉知到每一个进入你心灵的念头，你同样就能自动地觉知到你的梦。这是唯一的直接认识梦的方法。但这并不是“你”所能够做的工作，这是觉知的惯性作用。

禅修者：好的，我会继续努力。

禅 师：无论你的心想思考些什么，让它去思考。只要你能够意识到心里生起的所有的念头，你将会真正对观察和理解心里正在发生什么产生兴趣。你需要非常的清醒和警觉。

22.对觉知的觉知

禅 师：你能够觉知到你的觉知吗？你能够总是觉知到觉知的存在吗？

禅修者：是的，但是我必须通过有意识的努力去检查它的存在。

禅 师：好的，首先检查觉知是否稳定，你是否总是在当下就能够正念。当你感到在当下就能够觉知的时候，试着去觉知你的觉知。然后试着去观察你是否能够认出在那个觉知里的态度。

禅修者：好的。现在我感觉觉知像在用一个显微镜观察一样。

禅 师：你的觉知实际上能知道多少？它是仅仅知道你身体的知觉呢，还是也能注意到你的念头和感受？

禅修者：如果状态好的话，觉知会像那种全景的照片那样。

禅 师：当你能够觉知到身体的知觉、心理的念头和感受，以及其他的一些心理活动时，你能够观察到它们是怎样相互作用、相互影响的吗？当心在思考某些事情的时候，是怎样影响你的感受和身体的知觉的？当你有某些

身体的知觉的时候，又是怎样改变或者影响感受和想法的？

当你问自己这些问题中的任何一个时，你的心是在引入智慧到当时的情景中。你不需要找到答案；只是问这样的问题来启发智慧。可以说，你在引入新的软件。当你能够觉知到的时候，以及当你不能觉知到的时候，你是否已经注意到心的品质的不同？

禅修者：是的。

禅 师：你自己认识到这些东西非常重要。亲身体验到这些区别，将帮助你意识到并且重视觉知的价值。当你重视觉知的价值时，你同样开始慢慢地重视理解的价值和智慧的价值。你需要清楚地看到，觉知的品质给你的生命带来了多大的不同，你也需要意识到你从智慧中得到的利益。一旦你理解了这些，你将会全心全意地去禅修。

*** ***** ***

禅修者：当我在以觉知为对象进行观察的时候，似乎心的清明是观察的结果。然后这个结果又变成观察的对象。我想这就是为什么我不能区分能观察的心和心的清明这二者的原因。

禅 师：是的，心的清明和观察的心本身是不同的。

禅修者：我注意到两种不同的观察经验。一种经验在心与对象之间似乎有一定的距离，另外一种感觉二者似乎重合了，只是简单地观察有什么发生。

禅 师：这些只是关于同一种经验的两种看法。在第一种看法里，你注意到了心和对象的基本性质的不同，因为它们以不同的方式发生作用，所以你注意到了它们的不同。在第二种看法里，你看到了其实这两种作用是一起发生的。这种看法更自然些。在第一种看法里，比方说当我们看到心与对象之间的分离的时候，一定程度上把我们的经验概念化了。

禅修者：是的，这样我就明白了。我注意到第二种看法是在心比较安静和平衡的情况下发生的。

*** ***** ***

禅修者：当心变得真正平静的时候，最好是做什么？

禅 师：不要试图去观察平静，应该和你的觉知的心呆在一起，并驾齐驱。

禅修者：心容易执着平静，并且被卷入平静之中。

禅 师：这样的情况发生时，你已经不是在禅修了。你在享受一种心的状态。你的注意力需要放在觉知上，而不是放在所缘上。你需要检查是否还能觉知到正在发生什么——同样重要的是——是否有正见。

*** ***** ***

禅修者：是谁或者什么在觉知我所有的经验；像看到、听到、等等？我感觉到有某种东西在接收所有的这些经验，某种东西在觉知正在发生什么。这是正确的吗？

禅 师：是吗？你认为是谁呢？你知道这个觉知，并且知道是这个觉知在觉知正在发生什么，是吗？

禅修者：我不知道。当我看到或者感受到事物时，我感到一种自我觉知的感觉。每时每刻，它都只是我的经验的一部分。

禅 师：好吧，那并不坏。

禅修者：那么，我应该观察哪里呢？应该去觉知什么地方呢？

禅 师：已经觉知到了；你并不需要刻意地去做什么事。如果你试图去刻意地做某事，这种品质就消失了。觉知是心的许多品质或功能中的一种。只要保持观察心理活动，你对所有这些过程的理解就会加深。

*** ***** ***

禅修者：我偶尔经验到一种清楚、纯净的觉知的状态。当那种状态发生时，其他的对象都退居幕后了。观察心也有一点退居幕后了。观察心有一点困惑是应该去注意这种清明呢，还是只是停在那里休息，或者去观察其他的对象。

禅 师：最重要的事情是保持觉知观察心，并且理解其他的一切都跟它在一起——
——无论是否退居幕后与否。

禅修者：除了纯粹的经验之外，似乎没有什么发生。

禅 师：就是那样，只要觉知它就可以了。它发生在谁身上？纯粹的经验是什么？

禅修者：体验到身体的基本知觉，然后是念头——

禅 师：你可以继续去觉知这些事情正在发生，并且知道它们都被心所觉知。它们是始终如一的，还是不断变化的？

禅修者：它们持续地出现，但是一直在不断的变化之中。

禅 师：好的，你能分出哪部分经验是身体上的，哪部分是精神上的吗？

禅修者：似乎都是身体上的，精神上的只有清明。

禅 师：观察心呢？

禅修者：哦，有的，但是它不只是觉知。我叫做观察心的东西，是指那个在那里评判、观看并且做决定的“小家伙”，然后这个更大一些的清明的心，它只是在观看所有的一切。

禅 师：哦，我明白了。你叫做观察心的东西，我叫做心理活动；你叫做清明的东西，我叫做观察心。

禅修者：好吧，那观察心只是观察而已，别的什么也不做吗？

禅 师：是的，就是这样。在你的观察心中有智慧吗？

禅修者：希望吧！

禅 师：实际上，它能够这么清楚地观察的事实，就表明已经有一定的智慧在运作，只是我们没有认出它而已。

禅修者：我想我关心的是，如果我停留在这种清明的观察心中，我就什么事也没

干。

禅 师：在缅甸有一个非常著名的谚语：“禅修是正在禅修，但是你又没有在禅修。”当我们刚开始禅修时，我们想“我在禅修”；但是后来我们认识到：只是心在禅修。这是觉知发展过程中的自然的进步。比方说，在禅修的开始阶段，我们将只注意到想法。但是一段时间以后，我们会开始理解：它是心。这样的认识表明我们处在理解的不同水平上；智慧开始认识到：一个想法只是心而已。

一旦建立了这种理解的水平，心将能总是理解“这只是心”，然后更高水平的理解会生起。那就是这种认识：“心不断地生起”，“心不断地发生”。这种“生起”或者“变成”（*jati*）的理解将会产生。

当你能看到“变成”的本质时，你就会意识到一切总是在更新。每一个时刻都是崭新的，没有东西是固定不变的。你现在察觉到的一切，都是你第一次察觉到。在这种理解的水平上，生活中的许多东西将不再是一个问题。智慧会看到只是这些心在不断地生灭。不会再有自我认同和干涉；“我”将不再参与其中。

*** ***** ***

禅修者：当念头非常少时，当心非常开阔和寂静时，我应该把注意力集中在什么上面呢？

禅 师：觉知到你的觉知就可以了。你不需要集中注意力在任何东西上面。你需要做的是，去确认你仍旧在觉知；去确认觉知仍旧存在，并且继续保持它。一遍一遍地对自己确认觉知的存在。同时也要密切提防烦恼在观察心中出现。在观察心中生起的烦恼，相对于那些通过你的心看到的作为所缘的烦恼来说，会对你产生更重要的影响。后者还不是那么重要，谨慎提防那些渗透到你的观察心中的烦恼才至关重要。

*** ***** ***

禅修者：我发觉在有些活动中非常难保持觉知，尤其是在进餐时。

禅 师：如果你知道你在某些方面有弱点时，那么在进行那项活动的期间，你应该放慢速度、从容不迫地进行。提醒自己不要着急，并且事先做好准备，确定那些应该优先考虑的事。提醒你自己要保持正念，要充分地质知到这个经验。告诉自己：你不是在吃饭，而是在禅修。通过这样的一些自我暗示，你就在告诉心向一个特定的方向前进。这就是正思维。

*** ***** ***

禅修者：有时我感觉到心中没有什么东西发生，我只是坐在那里，心似乎一片空白和空灵。

禅 师：当心中只有非常微细的烦恼时，这种空灵的感觉就会出现。但是如果你能够保持清醒和警觉，也就是没有瞌睡的话，在这样的时间里你还是可以觉知到觉知的。你知道觉知在工作，并且非常清晰。只要与这种觉知呆在一起，并驾齐驱。

如果你发觉非常困难去确认觉知在工作，那么你需要更多的练习。经常问自己：“现在心在觉知什么？”通过这种方式，你将逐渐地学会怎样更清楚地观察心，并且知道觉知的状态是什么样子的。起初你需要在非常明显的心理活动的情况下练习，比如觉知到思考的心，觉知到听到的心，觉知到引导心到一个特定的所缘的心。同时提醒自己尽可能连续地去觉知；持续的觉知将帮助你清楚地认出觉知。它将帮助你去观察心。最终你将认识到觉知一直在自然地发生。

禅修者：在日常生活中，我们怎样保持觉知的连续性？

禅 师：你需要有一定的智慧，你需要理解禅修是有益的。仅仅是从别人那里听说到它还不够。只有在你亲自意识到正念的禅修给你的生活带来什么不同后，你才有真正想禅修的愿望。你需要真正理解正念的禅修对你是多么的有益。这样的一个理解，相对于那些外部的鼓励和支持而言，将会激发出更多的动力。

*** ***** ***

禅修者：我发觉觉知到身体非常容易。当我做一些体力工作时，所有需要做的，

就是去专注身体的知觉，并且和它们呆在一起。但是当我做精神方面的工作时，我发觉去观察心要困难得多。最好的观察心的方法是什么？我到底要把注意力集中在什么上面？

禅 师：觉知身体与觉知心是不同的。为了觉知到身体你需要一点专注，但觉知到心并不需要。觉知是一种精神活动，它已经在那儿了，你不需要做任何事情。试图专注在觉知上面是会起到相反的作用的。觉知到心只是需要大量的练习。为了觉知到心在做精神工作，像思维、计划、或写作等，你需要非常有技巧地去观察心。只有当你有足够的练习之后，你才不会在做这种工作时经常失去正念。

*** ***** ***

禅修者：我有一个关于在社会交往中的觉知的问题。如果我在一个比较和谐的社会环境中，积极地去和人们互动，那似乎是一个很自然的过程，一种休闲和享受。但是如果我在这样的情境中引入正念的话，那就似乎妨碍了这个自然的过程，并且那种休闲和快乐似乎没有了。您怎么看这个问题呢？

禅 师：这是一个对正念禅修的误解。你知道你在和别人互动的事实，你知道状态很和谐的事实，你知道有休闲和享受的事实，表明你觉知到了正在发生什么。如果你然后还决定去观察这个，你就做得太多了。为了正念你做了不必要的努力，所以才会感觉不自然。只需要让你的觉知与正在发生的事情一起自然地流动。

禅修者：但是我经常感到我没有觉知到。

禅 师：那可能是因为你用一种自然的觉知去观察的时候，缺乏技巧的缘故。如果我们习惯于运用一种非常有意识的觉知，如果这是我们知道的唯一的一种觉知，我们就会把它引入到观察社会交往的情况。我们需要做的是，当我们做正式的禅修的时候，学会用一种更自然的觉知去练习，避免用那种带有很强的目的性的、非常强烈的觉知。如果我们熟悉了这种自然的觉知的过程，当我们运用这种觉知去观察的时候，我们就能够引入理解和智慧到社会交往中，并且以一种非常轻松和自然的方式保持正

念。

当我们以一种带有超强度意识的正念去禅修的时候，当我们总是告诉我们自己现在我将保持正知正念的时候，我们就会歪曲图像，我们的经验会变得有点笨拙和可笑。我们需要学会保持在一种开放和放松的状态中，只是去注意到正在发生什么；我们需要有意识地用一种轻松的方法去禅修。我们需要像这样持续地练习，直到它变得自然，不管是当我们独处时，还是与人交往时。对许多的禅修者来说，这并不容易，需要大量的耐心和坚持不懈。

禅修者：当我独处的时候，我感到有一种非常从容和放松的觉知。但是当我处在社会交往的情境中时，保持正念就变得非常做作。

禅 师：当你和别人交往时，你需要提醒自己用一种从容和放松的方式去觉知。你同样需要觉知到你的注意力在哪里。当你独处的时候，你的注意力往往全部“内向”。当你和别人在一起时，它非常可能全部“外向”。为什么它全部“外向”？因为你对外部世界正在发生什么更感兴趣，因为你对你的心正在发生什么并不那么感兴趣。当所有的注意力都跑到外面去的时候，很多没有被觉知到的想法和情绪会产生，所以问题就出现了。

禅修者：就是这样。对我来说，这就是冲突产生的地方。当觉知想跑到外面去时，我努力去维持向内的觉知，这样觉知就变得有点做作。

禅 师：好吧，外部世界当然重要，但是你也很重要。为什么不同时觉知二者呢，为什么不各分配 50% 的注意力呢？

禅修者：听起来不错，这样就比较理想了。

禅 师：当然有不同的情况；有些情境下，可能是一个 60%，一个 40%，等等。你需要做试验，在不同的情境下学习，并且记得运用你在禅修中所学到的东西。

*** ***** ***

禅修者：我发觉非常容易觉知在根门生起的对象。但是当我试图去觉知觉知本身

时，我感到非常的困惑。我不知道把我的觉知放在哪里。

禅 师：心在哪里都找不到；试图找到心是在做无用功。这有点像戴着眼镜找眼镜。心不是那种你能抓住并且看到的东西。你之所以能觉知到心，是因为它在发挥它的功用。觉知已经在那儿，正因为这个觉知，你才能知道事物。你感到困惑，是因为你在找什么东西，而不知道它已经在那儿，因为你认为肯定还有别的什么东西。

把你的手像这样合十，你能感受到两手之间的触觉吗？

禅修者：可以。

禅 师：你能确认你知道这种触觉吗？

禅修者：可以。

禅 师：这就是对觉知的觉知。不要努力去寻找觉知；放松并且了解它已经在那儿。我们之所以发觉对心的觉知比较困难，是因为我们缺乏练习。有经验的禅修者会发现，对心的觉知其实和对身体的觉知一样直接。

*** ***** ***

禅修者：你说内观是不费精力的，因为没有什么选择可以做。但对我来说，在禅修中似乎总是有选择：选择多长时间去观察一个目标，这么多目标生起，应该去注意哪一个，等等。

禅 师：正念的发展是一个逐渐的过程。开始的时候，心需要学会认出“这是心”。开始的时候，你应该允许心去觉知它注意到的一切。一旦正念建立，心会自然地觉知到许多东西。在这个阶段就可以做一个选择。你可以问自己：“现在首先应该去注意什么？”但是你需要检查那颗观察心。是智慧去做选择，不是“你”。你必须检查在那观察心中，是否有任何的贪欲、期待、嗔恨或者拒绝。你也需要提醒自己：观察目标并不重要，你需要观察那颗心。

*** ***** ***

禅修者：我习惯于专注一个目标。现在你告诉我不要那样做。我怎样才能同时觉知到许多目标呢？

禅 师：你需要知道自己在觉知。不要观察那些目标；只要保持检查是否存在觉知。当你的觉知变得强有力的时候，它将自动能够观察更多的目标。它就像一个好的卫星天线；天线和接收器的质量越好，你就能接收到越多的频道。

禅修者经常以专注一个目标的方式开始，当他们开始变得能够觉知许多目标时，他们认为他们的心被分散了注意力。对于止禅来说，这的确是一个问题，但对于内观禅，它说明心变得更加的善于接受，并且有更多的觉知。

在我们觉知的禅修中，我们以注意一个目标开始，然后就会有对这个目标的觉知。下一步是能够觉知到我们对这个目标的觉知。然后我们也将学会去觉知到在觉知后面的态度。通过练习，你将会同时看到所有的这些。

禅修者：如果我只是观察听到或者知觉，那可能要相对容易些。但是当我面临着强烈的情绪，比如担心、焦急、或者恐惧时，我应该怎么做呢？我怎样去观察它们？

禅 师：去观察这些情绪带给你怎样的感受。它们是否使你感到热、紧张、绷紧，等等？同时也要注意到你现在抱有的想法，并且留心这些想法和你的感受方式是怎样相互影响的。不要迷失在故事或经历当中，或者对你的感受失去自制力。观察心是怎样工作的。你将学会想法是怎样影响感受，以及感受是怎样影响想法的。你将会认出某种有害的模式，这使得你的心能够放下。比方说，当你认识到这只会使心感到更痛苦时，你将停止沉溺在某种思维方式里。

当然，为了能够观察和学习，你需要一个相对冷静的心。知道你为什么观察同样非常重要。如果你是因为对理解正在发生什么真正感兴趣而观察，智慧才可能会产生。但是如果你只是观察着正在发生的事情，并且希望这种观察使不愉快的情绪消失，它就会不起作用。

禅修者：当智慧产生的时候，我怎样才会知道呢？

禅 师：你将非常清晰地看到它的产生。你将会有这样一种经验：“噢，现在我理解了。”这是真正的理解，不仅仅是理性上的理解。你不必去请教任何人，你也会知道。

*** ***** ***

禅修者：当我们的觉知运作的时候，当我们觉知到觉知的时候，是不是也在创造业？

禅 师：你可以这么说，不过是善业。

禅修者：善业的意思是好的轮回，还是轮回的结束？

禅 师：好的轮回，好的品质，好的心态。这种觉知只是业，它是一种行为。只有当这种行为产生智慧时，在那种导致轮回的结束的智慧里，这种业才会以那样的方式产生好的结果。业不能终止轮回；智慧才能结束轮回。

23.不费力的觉知

禅修者：昨天当我意识到觉知的增强时，我感到非常的惊奇。我居然能看到觉知在一点一点地增强，这似乎像个奇迹。随之而来的是一种崭新的自信的感觉。这种觉知的过程可以导致更多的觉知，它只是一个正在发生的过程，好像和我没有什么关系似的。我似乎不需要努力去得到什么东西，因为这个过程可以自己运作。

禅 师：我们叫这个状态为不费精力的觉知。不费精力的意思是：并不是你在做努力，过程自己在做努力，觉知的本性在做工作。

禅修者：有时是这种状态，另外一些时候又完全不是这样；它是一会前进，一会后退，反反复复。

禅 师：如果你思考一下这两种状态，一种是你非常努力的状态，一种是你体验

到不需要做什么努力的状态，这种不费力的觉知是不是在你没有一点期待，没有努力去得到的时候才发生的呢？

禅修者：是的。

禅 师：这就是为什么它会让你感到这么惊奇，因为你没有期待它的到来。但是当我们向它努力时，当我们期待它时，它反而不来。我们始终需要记住个人努力和法的接管的不同。只要我们在努力，只要我们试图得到，我们就在相信：“我们”就是那个输入能量并且创造结果的人。但是当法接管过去时，并没有努力去到达什么地方，有的只是做必须做的而已。

如果你非常专心于努力禅修，你就不能自然地观察到正在发生什么。只有当你后退一步，你才能看到觉知的过程实际上在自然地发生。这就是为什么我有时候问禅修者：“你是否曾经注意到这样的情况：即使你没有在听，你仍然能够听到；即使你没有努力去听什么东西，你却听到了；即使你没有去注意，你的心已经知道了？”

我希望禅修者们知道这点，我希望他们意识到，在没有集中注意力的情况下，觉知的属性就已经发生。我希望禅修者们，特别是那些已经禅修了数年的人，只要去认出“这个在发生”。他们太忙于认为他们在禅修。但是通过多年的实践，他们的禅修肯定已经获得惯性的冲力，他们需要后退一步才能看到这个的发生。他们需要从努力转向认出。

当然，只是转一下，想立即地改变模式是不可能的。但是，拥有这样的信息是非常有益的，因为它能够使你在某个时刻转到这种新模式中来。用这种方法，你就能够慢慢地理解实际上正在发生什么，这将使你放弃旧模式。只有当我们不做任何事情的时候，我们才能看到不造作、无我。这就是为什么觉知的惯性这么重要——当事物在它们自己的惯性和动力下继续时，你能够真正看到你并没有卷入其中。但是不必去试图理解这个问题。只要你连续地禅修，理解终将会到来。一旦你得到了一些理解，知道这个过程只是在发生而已，心就开始越来越多地从这种观点去看事物。

*** ***** ***

禅修者：关于放弃旧习惯，我还是有一些问题。别人一直教我要做个勇猛精进的人，要真正地去专注，要去保持正知正念。我发觉，要放弃这些观念并且保持开放，还是比较难。

禅 师：不要为此事担心，许多人都经历过同样的阶段。通常我们都以努力去观察开始。然后，当我们得到并且理解正确的信息之后，我们只是等待并且观察。最后，当正念获得惯性时，“我们”不再需要做任何事。心知道该做什么。在这个阶段，不再需要个人的努力。你可以叫它为不费力的觉知。

当你到达“那儿”时，小心不要执着这种状态。很可能你在拥有一会儿、几个小时、几天、或者几周的“不费力”的正念之后又失去它。许多人都需要几年的练习，直到它变得真正的自然。

禅修者：你说的“只是等待并且看着”和你说的“不要去寻找观察目标，而要让目标到你这儿来”是一样的吗？

禅 师：是的，但是“来”这个词还不是十分的准确，因为实际上目标已经在那里，目标和心是同时并且一起发生的。

24.法在工作

禅修者：你能解释个人努力和“法在做它的工作”这二者之间的不同吗？

禅 师：我给你一个简单的例子：假设你在做呼吸正念的禅修，心的注意力却游荡到别的地方去了。你是把觉知拉回到呼吸上，还是随它去漫游？把觉知拉回到呼吸上是个人努力，随心去漫游是法在工作。

禅修者：这似乎和我们通常听到的相反。

禅 师：把注意力拉回呼吸可能对初学者和当心需要平静下来时有用。但是我鼓励所有的禅修者，无论发生什么都去保持觉知，无论心自然地对什么感兴趣。

禅修者：你谈到自然的觉知和让法做它的工作。我发觉只是让心去选择它的目标非常难。你能解释一下这整个过程吗——开放，让自己越来越容易接受正在发生的事情，并且理解为什么它会发生？

禅 师：心自然地捕获目标，那就是法在工作。干涉这个过程，并且刻意地集中精神在这儿或者那儿，就是个人的努力。如果你发现让心捕获它选择的目标比较困难，如果你感到迷惑，你可以把心拉回到一个主要目标。但是不要执着这个主要目标；我们把它当作心可以去的一个安全的地方，但同时也要允许心去别的地方。允许心同时知道几个目标。

从一个目标开始建立觉知和专注也是可以的，不过我们需要允许心放松和开放。通常当禅修者们注意到心在觉知几个目标时，他们就感到不舒服，然后他们试图强迫心只觉知他们的主要目标。你需要提醒自己，对于一个稳定并且有一些持续的觉知的心来说，同时觉知几个目标是非常自然的事。这说明觉知变得更强大。我们称它为敏锐的觉知。

当你允许自己觉知许多目标时，你是在接近内观的方法。当你不断拉回你的注意力到一个主要目标时，你是在更多地用一种止禅的方法。如果你希望你的觉知和智慧增长，你需要允许心知道更多的事情。

觉知的增长是一个自然的发展的过程。你可以从只有一个目标开始，比方说呼吸。一段时间以后，你会觉知到身体里的几个目标。然后你将注意到你是怎样感受的——在觉知到身体里所有的这些目标的同时。再往后，你将不仅能觉知到目标和感受，而且也能觉知到正在觉知的心，以及觉知心后面的态度。一旦你能够看到这整个的图像时，你将开始理解所有的这些目标是怎样互相作用的。这就是理解，这就是智慧。

但是你必须耐心，这个过程需要时间来开展。首先为了收集大量的数据，你需要练习觉知。然后心会把这些数据放在一起，并组成不同的信息流，最终这个过程将会产生知识。所以为了觉知到越来越多的目标，允许心扩大是必需的。如果它只停留在一个目标上，它就不能收集很多数据，觉知和智慧也就不能增长。

25. 阅读的时候保持觉知

禅修者：这几天我有更多的时间来阅读，我想知道阅读的时候，保持觉知的最好的方法是什么？

禅 师：谁在阅读？阅读是什么？

禅修者：心在阅读。

禅 师：你能觉知到那个心吗？心在阅读，心在理解，用它的理智。

禅修者：必需努力去这样做吗？

禅 师：在阅读的时候不需要刻意去这样做。只要当你在禅修的时候，你需要努力去认出是心在工作。当我们练习了一段相当长的时间之后，当观察心已经变成一种习惯，我们就会很容易地看到，我们在所有的活动中都在使用心，不管是精神活动还是身体活动。

禅修者：有时我迷失在读物当中。

禅 师：是的，那是会发生的。如果你对阅读的东西非常感兴趣，你就容易失去控制，心沉醉其中。

禅修者：所以我需要努力不要迷失。

禅 师：你只是需要觉知到你迷失的时刻。你可以去找出这二者的不同：一种是完全专注在读物当中，一种是在阅读的时候保持放松并觉知。它是两种不同的感觉。

26. 错误的态度——正确的态度

禅修者：今天我发觉我自己感到非常的沮丧，觉得自己不能够理解，不知道该做什么，不知道应该怎样去禅修。

禅 师：像这样的情况，先不要急着去禅修，先检查你禅修的态度。你需要意识到你在试图以一种错误的态度去禅修。你感到沮丧是因为你的错误的态度。

*** ***** ***

禅修者：我经常发觉，想要命名我的态度和情绪非常困难。但是我能感觉到它们是积极的还是消极的。仅仅觉知到这个是否足够呢？

禅 师：足够了。是否能命名你的态度并不重要。许多禅修者是这样专注于目标，以至于他们一点也不能觉知到心。通过反复地检查你的态度，你就会养成一个习惯，它允许你去觉知到你是以什么样的心态在禅修。当你能够熟练地观察心时，你将能够看到整个完整的图像：态度，目标，情绪和感受，以及发生的任何变化。

禅修者：我想我并不理解态度到底是什么。你是指心境吗，还是指我的心中是否有嗔恨？

禅 师：你可以把它叫做心境或者态度。它是你心中消极或者积极的评论，它判断或者评价与你相关的一切事情。比方说，你看到桌上的某些食物，你的自动反应是“哦”。在这种反应后面的态度是什么？它是很明显的，不是吗？在这样的时刻，你真正在表达你的态度。我们的态度总是会以某种方式表达出来。

禅修者：那么，思想与态度是不同的吗？

禅 师：是的，但是有时它们会泄露出你的态度。它们可能是态度的一种表达方式。同样的道理，想象、感受、选择、决定以及一些肢体和口头的表达也能够显示出你的态度。

*** ***** ***

禅修者：通常我能够非常直接地看到我的消极的态度，并且能够放松和随它去。但是有时我的心感到非常的困惑，我不知道何去何从。

禅 师：那就去看着那个困惑。只要当我的心感到困惑时，我停止做任何事，一

个人独处，直到我的心平静下来。只要你感到困惑，就不可能有任何的智慧。当你在一个困惑的状态下，如果你试图去想出一个解决办法，你只会得到困惑的答案。不要试图去做任何事，甚至也不要想去禅修。

同样的原理也适用于当你心情不好的状况。不要去做任何事。不管你做、说或者想什么事，都会有点消极。只要去看着坏心情，直到它减退为止。如果你有正确的态度，这将会很容易。一旦心平静下来之后，你才适合去做一个明智的决定。

所以只要去看着这个困惑。不要试图去把它推开，也不要忽视它，养成以一种不卷入的方式观察它的习惯。当我对某些事情感到困惑时，我停止去思考它。为什么存在困惑？是因为关于这个问题没有清明、没有智慧。在这样一个状态下，努力去思考将会创造更多的困惑。观察当下的知觉和感受能够帮助心平静下来。当心变得更平静以后，它才可以去调查那个状态。

*** ***** ***

禅修者：有时候心感到非常的模糊，它是这样的模糊，以至于我不能专注任何东西。不管我努力做什么，我都不能集中注意力。

禅 师：不要努力做任何事——并且绝对不要试图去集中注意力！检查心对这种模糊的状态是怎样感觉的。它非常可能是这样的情况：事情没有往我们认为它们应该怎样的方向发展，所以心认为我们应该采取一些行动，我们应该改进它。如果存在这样一个错误的态度，形势就变得更难处理。如果你不能看到这种错误的态度，它将持续地激发你的行动和反应。

如果你发觉自己处在这样一个困难的境地，不要试图去做任何关于它的事情，暂时先停下来并且思考。看着那个情境，反思做什么事情可能最合适，然后再看看正在发生什么。仔细地考虑你的行动计划，比只是简单地做些处理要重要得多。

禅修者：但是当心是这样的模糊时，甚至很难去思考……

禅 师：去接受它本来的样子！这是最基本的。如果你不能接受那个情境，那种

困难的境地，你就不能观察它。你要去接受这种模糊的感觉是心的众多属性之一，并且碰巧是心现在的一种作用方式。

禅修者：但是当心感到模糊时，它是一种这样雾气弥漫的状态……

禅 师：你对这种状态的态度是真正重要的。如果你对它感到消极，你就不能做任何处理，并且你也不能从中学到什么东西。告诉你自己这种模糊的感觉只是一种心的状态。然后告诉自己你想理解这种心的状态是什么样子，它是怎样运作的。通过这种方式，这种模糊将成为你的观察目标。观察它发生了什么。它是变得更模糊，还是没有那么模糊？现在你知道该做什么了——下次当心变得模糊时，尝试着用这种方法去做试验。

你又一次看到了信息是多么的重要。最近我告诉缅甸的禅修者：只要当你体验到一个情绪时，问你自己这样的问题：“我是要感受这个情绪，还是去觉知这个情绪？”换句话说：“你是要作为一个不卷入的观察者观察它，还是要参与到情绪之中？”它使许多的禅修者作了很大的改变。只是思考这个问题，只是问这个问题，就已经使他们的心的反应方式作了很大的改变。所以为了以一个正确的方式去思考，为了有正确的态度，你需要拥有正确的信息。

27.期待和耐心

禅修者：为什么只要有期待时，情况就变得消极？这个过程是怎么回事？

禅 师：期待是贪欲的表达方式。之所以有期待，是因为无明、愚痴，因为我们不知道事物本来的样子。如果我们真正按照事物本来的样子去接受它，我们就不会有期待。但是当我们不理解时，我们就往往有期待。期待越强，当期待没有满足时的嗔心也就越强。

*** ***** ***

禅修者：一个禅修者怎样才能开发出更多的耐心？

禅 师：观察嗔心。嗔心是问题的所在。我的老师总是告诉我，世界上所有的问题都起源于贪、嗔、痴这三不善根。密切监视着它们。观察心的坏的品质是更重要的，因为你如果能够远离不善，好的品质就会自动进来。这就是我为什么选择“不要轻视烦恼”作为我的第一本书的书名的原因。

我做了许多禅修，努力去开发心的好的品质，但是我并没有真正地改变。我没有变成一个更完善的人。那是因为我忽略了去观察心的坏的品质。只有当我开始观察坏的品质时，我的心的品质才真正开始改善。真正持续并且坚持不懈地观察它们，使我能够理解它们的本性。

禅修者：在我们的禅修中，没有耐心和期待是应该留心的两个主要烦恼，这样对吗？

禅 师：是的，你应该耐心地观察没有耐心。拿我自己来说，因为每次当急躁生起的时候观察它，我变得更有耐心。

*** ***** ***

禅修者：有时我有这样一种观念：调查更像是对经验的一种操纵，它在用某种方式改变经验，因为在里面含有某种意图，这种意图是以某种期待或者欲望为基础的。

禅 师：在你的调查中，如果有一种想要某种结果、而不是想要去理解的感觉，比如心希望一个特定的结果发生而去操纵局面。只要当你存在这种观念的时候，你需要检查你的态度，看看心是否真的在这样做。调查只是想以一种开放的方式去知道，想知道究竟在发生什么。它不是想去操纵事物。

禅修者：通常我不会去想要什么结果。更多的时候是这样的情况：我能够觉知到我的所缘中有这么多的方面，我都可以去觉知它们。我想知道为什么我偏偏要选择这一个方面，为什么在其中有一个选择，是否在这种选择后面有某种欲望或者偏爱。

禅 师：你也可以用那种方式去调查。问你自己为什么会选择一个特定的方面。但是有时候它并不是你的选择；心已经自动作了选择。当你做调查的时

候，你必须始终记得，是心在做它自己的工作。如果你把这个过程认同为是“你”的，它将会变得非常复杂。但是如果你意识到只是心在做这些事情，是心在做某种选择，去观察和调查心是怎样工作的将是一件容易的事。

当你调查时，提防期待非常重要。这样的情况可能发生：你听到或者读到某些东西，它似乎和你在禅修中的体验非常相似——实际上你并没有觉知到它——你可能会按照这些信息去解释或者操纵你的经验。

*** ***** ***

禅修者：在观察心的过程中，我很容易就变得厌倦，尤其是在坐禅时。

禅 师：你为什么会觉得厌倦？

禅修者：我想是因为我期待某些事情发生。

禅 师：是的，当我们希望某些事情快速发生时，心没有耐心等待，就容易厌倦。

禅修者：那么我应该怎么做呢？停止禅修吗？

禅 师：你需要练习耐心。每次当心渴望结果时，注意到它，并且提醒自己正确的态度。只有当心非常简单时，才能开发智慧。一个复杂的心，一个思维、期待并且计划的心，会阻碍智慧。为了处在当下，为了看到事物真实的样子，心必须简单。当觉知能够真正地把握当下时，心从不会厌倦。

*** ***** ***

禅修者：在我过去的禅修中，曾经有许多的期待，我经常对结果生起执着。但是现在，我试着不从禅修中期望任何东西。我尝试仅仅因为兴趣的原因而禅修。不从禅修中期望任何东西真的行吗？

禅 师：是的，那样很好。当因和缘具足时，效果和结果就会跟着出现。等待效果发生是贪欲。智慧知道只要去满足条件，就会产生结果，所以它不担心它们。

但是，心可能会跟你开玩笑。你可能会感觉到没有任何期待了，但是突然地，不知何故它们又偷偷溜回来了。所以不要放太多的注意力在你禅修的经验上，尽量去持续地观察心。如果你把更多的注意力放在心上，你会更容易注意到溜进来的任何形式的贪欲。

28. 祈祷和禅修

禅修者：祈祷和禅修比较起来，有多重要呢？

禅 师：你一天祈祷多少次？

禅修者：每次禅修之后我都会祈祷。我是应该在我禅修的时候祈祷呢，还是在另外的時候祈祷更好些？

禅 师：禅修是用正确的理解去觉知的工作。你可以去觉知祈祷正在发生的事实。所以祈祷和禅修可以同时进行。

遵循佛陀的教导和祈祷或者礼佛的性质是一样的。佛陀对他的弟子们主要的教法是，尽可能地去持续地保持觉知。佛陀经常提醒人们不要失去正念。所以，每次当我们想起这个教法并且练习觉知的时候，我们都是礼佛。祈祷不一定需要语言来表达；它可能是一种精神的态度。因此，如果我们一整天都能够保持觉知的话，我们也是在整天礼佛。

佛陀这个词的意思是“觉悟者”，觉悟是智慧的品质。所以只要当我们培养智慧时，我们就是在请佛住世。在这个时候，我们简直感到就和他在一起。

29. 天堂和地狱

禅修者：我发觉地狱、天堂和轮回的观念非常难以接受。佛教的其他一些教法是非常直接的，因为我能够实践它们，并且直接经验到它们。关于怎样看

待这些概念，您有什么建议吗？

禅 师：你不需要相信天堂、地狱或者轮回这些。只需要继续禅修。一旦智慧发展得更强大时，心就会开始以正确的方式理解这些东西。

你也可以把另外的一些世界看成心的不同品质。当你感到非常痛苦时，心就是在地狱里，当你处在定中时，你是在天堂的世界里。生命是心的素质的反映。如果你真正理解心，你就理解这个世界。你不需要相信你理性上不能理解的东西。只需要保持调查。保持从你的个人经验中学习。

30.对正念的执着

禅修者：执着正念行不行？

禅 师：不行！不需要执着正念，正念因为觉知的惯性而发展。在里面有什么可以执着的呢？任何执着都应该避免。当然，对任何东西都可能生起执着，但是没有执著才是对的。

31.想变得更好

禅修者：我经常观察到我自己希望别的人没有做好，这样我似乎就是最好的。

禅 师：哦，那不错嘛，你能觉知到你的心！心总是想比别人更好，希望看到别人比你差，这是心的本性。只有当这个被觉知到时，我们才有机会改变。

禅修者：观察到这样的情况，我应该怎么做才好呢？

禅 师：当心有这样的念头出现时，观察它带来的感受。你会看到它并不是那么令人愉快的。如果每次有这样的念头时，你都能觉知到这种感觉，心将会对这种不愉快非常熟悉，它就不再想要那样的方式。心不仅认识到这种念头是令人不愉快的，而且也知道它们是多余的、不健康的。一旦当

心真正理解所有这些时，它就容易放弃它们。

32.对“我”的执着

禅修者：在我的生命中，我已经成功地实现了许多目标，也遭受了许多痛苦。现在在我真正开始意识到禅修的价值，但是我肯定还是非常执着“我”，执着有一个“我”在做所有的这些事情。我发觉那种必须放弃“我”的观念非常可怕。

禅 师：你不需要相信任何东西，你也不必放弃它。你只需要禅修实践。这儿没有人真正相信没有“我”。

禅修者：它使我感觉像掉进某种真空中一般。

禅 师：这只是因为你不理解。努力去放弃只会是一种无意义的练习。不要去担心它；只要你在禅修中能够发现快乐和兴趣，你就已经做得很好了。所有你需要做的只是——去接受给你的信息并且考察。不需要努力去相信任何东西的存在或者不存在。

33.贪欲和智慧

禅修者：不带贪欲地去喜欢某些东西是可能的吗？

禅 师：让我这样说吧：智慧同样希望某些东西。但是智慧有不同的动机；它理解某些事物的真正利益，并且朝向那个目标努力。它和贪婪、欲望是非常不同的。

禅修者：我是指发自内心地喜欢某些东西，像喜欢在树林里面散步，并且聆听啄木鸟的声音等。

禅 师：那是贪欲！我给你另外一个例子。有些人，听说到涅槃之后，试图非常

努力地禅修，因为他们想得到它。这也是贪欲；他们不知道涅槃真正是什么。这和努力去挣许多的钱，认为一旦得到它就能满足所有的愿望是相同的。

当智慧想要某事时，没有散乱和不安，没有那种马上就要到达那儿的强烈愿望。它理解实现那个目标的近因，所以会稳定地努力，去满足那些近因。智慧总是会看到两面，好的和坏的；它从不同的角度看待问题。如果智慧看到黑色，它也会理解它不是白色。如果它看到苦，它理解苦的止息必定也是可能的，这就是心随后要努力的目标。

当智慧存在的时候，将永远不会因为目标还没有达到而有挫折、失望、或者沮丧。因为智慧含有真正的理解，它知道只要沿着那条道路前进，它最终会到达那儿。另一方面，贪欲，只要它没有实现目标，总是会感到失望。

*** ***** ***

禅修者：当我坐禅的时候，我能够觉知到不同的对象。通常有一种欲望生起，它与这些对象中的一个相关。为了真正地禅修，我怎样才能去掉这些烦恼？

禅 师：不要试图去掉欲望！觉知到欲望的生起，那就可以了。你只是想认出正在发生什么，你不想卷入其中。

当你感觉到欲望并且觉知到它时，它是保持原状呢，还是变得更强烈？

禅修者：如果它一开始就很强的话，它会变得更强烈。我经常迷失其中。

禅 师：如果欲望是由于一个特定的对象而生起，你应该停止观察那个对象。它不是一个法的对象；它是一个欲望的对象。在这样的情况下，你需要观察的目标是欲望本身。去观察欲望带来的感受。

你应该怎样观察欲望？从什么样的观点去观察？

禅修者：我想我应该不去认同为“我”的。

禅 师：是的。提醒自己欲望只是一个自然的现象。它并不是“你的”贪欲。这样将会在你和贪欲之间创造一个距离，并且允许你更客观地观察它。同时也试着去观察贪欲的强度——它是增加了还是减少了？如果你能观察到这个，你可以问你自己为什么它会增加或者减少。

34. 智慧从来不会喜欢或者讨厌

禅修者：我发觉这几天热得难以忍受。

禅 师：那么你在做什么呢？抱怨还是禅修？

禅修者：太热了，我没办法禅修。

禅 师：只要当你的心抱怨时，它就是最好的禅修时间！当你的心烦躁不安时，你需要观察你的态度，并且检查你的思维。热是什么？它是一种自然现象。这是正见。如果你让你的心评判热为很糟糕的现象，它总是会抱怨。因此，首先调整你的态度是非常重要的，在你调节环境之前，先需要改变你看问题的方式。

在你以正确的态度接受那个情况之后，比方说在你提醒自己热只是一种自然的现象之后，你需要检查你的心。嗔心带来的感受怎样？你的厌恶有多强烈？如果你用正确的态度、正见、正思维来观察嗔心，你的情绪将会平静下来。

禅修者：那么，我不应该努力去专注什么东西吗？

禅 师：不需要，只需要去觉知不快乐的感受。不要去评判正在发生的事情，接受它。

禅修者：但是如果热变得非常强烈的话，它可能会危害到我的健康。

禅 师：如果你的健康真的受到威胁，当然你必须采取一定的冷却措施。但是先要确定这不是一个自动反应。在你采取措施之前，始终试着去接受它，

并且观察你的嗔心。

心的自然的倾向是沉溺在它喜欢的事物里，并且避免它讨厌的东西。智慧采取的是中道的方式，智慧从来不会喜欢或者厌恶。它只是接受事物本来的样子，它只在确实需要时才采取必要的措施。如果你想心变得和谐，你需要培养越来越多的智慧。

35. 观察心理过程

禅修者：我努力去理解心是什么。偶尔它会表现出一种明显的、跟身体感觉差不多的感受，但是大多数时候它非常难以捉摸。你能诠释一下心吗？

禅 师：当我们刚开始观察心的时候，它似乎难以捉摸，因为我们不熟练。但是一旦我们练习了一段时间以后，它会变得越来越明显。你会越来越容易察觉到它，——就像你观察身体知觉的那种方式一样。

觉察到心里正在发生什么是非常重要的。有时它平静而愉快，另外一些时间它焦躁并且不快乐。通过清楚地觉知到这些状态并且观察他们，随着时间的推移，我们将逐渐了解为什么它们会生起。我们会看到我们的想法和观念是怎样影响我们的情绪的。我们能够看到我们的行为和思维是受观念和价值观支配的——通常当我们还是孩子时就盲目地接受了它们——同时我们也能够认识到我们对它们是多么执着。觉知到这些观念和价值观将会给我们一个引进智慧的机会，智慧将会重新评价它们，将会让我们更少地去执着它们，如果必要的话，将会用更有益的观念和价值观去代替它们。

*** ***** ***

禅修者：当心处在一个积极的状态时，我有意地问自己像这样的问题：“这种状态的原因是什么？”或者“这种状态的结果是什么？”这样做是必需的吗？我发觉它需要花费相当的精力，它带来一些散乱和不安。

禅 师：如果它使你感到散乱，就停止问问题。只是试图在理性上理解不是真正

的理解！这就是为什么持续觉知是这样的的重要原因。如果你能觉知到发生的所有的心，能觉知到心正在做和感受什么，因与果就会变得明显。

只要你对观察的过程感兴趣，心就会自动地去调查因与果之间的关系。如果你持续地观察，你将能觉知到好的状态出现之前的心态，你同样能观察到它是怎么消失的。通过观察这整个过程，心将认出哪些是因，哪些是果。

*** ***** ***

禅修者：观察心理活动的最好的方式是什么？

禅 师：不要去专注任何对象！只有你不专注时，你才能注意到心。当你戴着眼镜并且没有在寻找任何东西时，你能够容易地注意到眼镜就在那儿。然而，当你去寻找某些东西时，你就注意不到眼镜。心的本性跟这个相似；它或者去专注“外部世界”，或者——当它不专注时，它非常自然地“内部世界”隐退。只有当它不专注外部世界时，心才能觉知到它自己。

36. 看到心和目标之间的不同

禅修者：我的觉知还可以，一整天我可以非常连续地看到心的不同种类的活动，但是有一个问题我不是很清楚：我是在觉知到我在观察这些事物呢，还是只是观察它们？举例来说：当我在行禅的时候，有一些困惑生起。当我能够觉知到我在观察困惑的时候，心就变得非常清楚。很明显，有一个对观察的觉知。

禅 师：那是因为困惑的心的性质和观察心的性质非常不同。

禅修者：是的，就是这样！这就是为什么它这么清楚。但是当心平静并且和谐时，我在观察的事实就没有那么清楚。

禅 师：但是正在发生的事物和观察心是非常不同的，对吗？

禅修者：是的，当处在一种困惑或者散乱的状态时，它们非常的不同。

禅 师：那么当你努力观察一个清明且和谐的心的状态时，你是否有想要更清楚地看清这个状态的愿望？

禅修者：是的。

禅 师：不要想去更清楚地看清它！

禅修者：好的，这样比较有帮助。

禅 师：如果你能够在在一个心的状态里清楚地看到能缘和所缘的不同，在另外的状态里你也将逐渐地能够看到它。清楚地理解能缘和所缘的不同，心和目标或者对象之间的不同，是一种洞察和智慧。你可以问自己：“哪个是目标，哪个是心？”不过你需要让心做它自己的工作。不要期待答案！如果有期待或者任何形式的贪欲，心就会困惑。

禅修者：是的，我就有期待！

禅 师：对许多禅修者来说，觉察不到某种形式的期待已经悄悄混进他们的观察心中，才是他们的主要问题。所以在你开始做某事之前，始终需要检查你的态度。不要期待结果！当心完全没有期望时，一切都变得非常清楚。你不必非常努力地去看。一旦心在往一个健康的方向发展，它就会保持前进，事物也会自然地呈现。

禅修者：是的，我一直太努力了。

禅 师：你的精力始终需要平衡。你必须正确地禅修，用一种平衡的方式，连续并且明智地禅修。

37. 观察感受和情绪

禅修者：我怎样才能辨别出哪些是我自己的感受和情绪，哪些是因为别人引起的？

禅 师：如果你始终保持观察你的心，它将非常明显。当你与别人交流时，你如果能觉知到你的想法和感受，你将看到它们是怎样互相影响的。

禅修者：那么我就能看到哪种感受是因为别人的影响而产生的吗？

禅 师：是的，你将看到他们的想法和感受是怎样影响你的想法和感受，你的想法和感受又是怎样影响你与他们的交流方式。你将看到你的感受是怎样被他们说话的内容以及方式所影响。不管你经验到什么，始终去觉知你对它的反应非常重要。

*** ***** ***

禅修者：我继续观察在上次小参中我告诉你的沮丧的感受。它有点消退了，但是它还是在那里。然后，今天上午，我突然认识到我之所以变得沮丧，是因为我一直很孤独。一旦我看到了这点，沮丧就没有了。

禅 师：当我们密切注视着感受时，它们就不能生长，它们不会变得更强烈。当你观察一个感受时，你同样将发现它来自哪里，它从哪里开始。因为你以前一直没有觉知到孤独，它发展为别的感受，发展为沮丧，对沮丧的持续的观察让你又回到孤独，它使你看到所有的沮丧是从哪里开始的。

禅修者：我以前一直认为情绪改变得非常快，并且它不会停留在身体里。但是我的经验告诉我：不是这样，我肯定能在身体里感受到它，它变化得一点也不快。

禅 师：看到心的本性，比如看到不停的迅速的变化，只有当心非常清楚、平静和强大时，才可能发生这样的情况。心既不在身体之内，也不在身体之外，但是心总是与身体相联系。它总是与身体互相作用。所以我们会体验到某些情绪能够影响我们身体的某些部分。我们以为情绪会停留在身体里，但是实际上只有这种相互作用在发生。

*** ***** ***

禅修者：我想问关于引入某些东西到坐禅中的问题。我也许有感受、心情、等等，当我在行禅时，我的心还不是足够的平静去调查它们。但是当我坐禅时，

我可以鼓励这些东西出现，然后去调查它们，把它们作为激发理解的方便。这种方式我是在引入某些东西，而不是观察到发生了什么。我不是在用一种纯理性的方式来处理它，而是用一种调查的方式。

禅 师：是的，你可以那么做，当心已经准备好时，你可以那么做。当心非常稳定，当你有很好的觉知和足够的定力时，你可以回想起这些情绪，从而去调查它们。

一位禅修者，每次回想起他与某人一次特别难以忍受的遭遇时，都感到非常强烈的嗔恨。我告诉他每次当这个记忆自动浮现时，观察他的情绪，并且我建议他当感到这种情绪变得太强烈时，转到一个中性的所缘，只有在他的心变得更稳定以后，才再去观察它。同时我也建议他，当他的心变得真正坚定、稳定并且平静时，回想起这段记忆，并且看看自己能从中学到些什么。他这样做了相当长的一段时间，一点一点地，他开始理解了，然后，在某一个时刻，当那段记忆或者那个人的图像浮现时，他不再感到任何的嗔恨。他能够原谅他，因为他真正理解了那个情境。

*** ***** ***

禅修者：对于受，我有点不理解。仅仅知道有愉快的、不愉快的、和中性的感受足够吗？

禅 师：受是心的一种活动。这种感受活动和我们认为它是愉快的、不愉快的和中性的是不同的。受的意思是感受，或者去感受某些东西，是对它们的一种体验，而愉快的、不愉快的和中性的只是我们对这种感受的诠释。

禅修者：那么，我们是需要对这种感受过程保持正念，还是需要觉知到愉快、不愉快和中性的性质？

禅 师：两者我们都需要知道，同时，理解它们代表了心的不同的功能也非常重要，一个是受蕴，一个是想蕴。想的功能是去解释受为愉快、不愉快或者中性的。受的功能只是去感受。

禅修者：那意味着我们需要觉知到受的活动，并把它们和想区别开？

禅 师：对，就是这样。在感受之间你还可以作进一步的区分。当心解释一个具体的知觉为身体上的舒服感觉时，通常它会立即产生一个精神上的愉快感受。当身体上的知觉被解释为不舒服时，通常它会产生一个精神上的不愉快的感受。心对身体上的中性知觉的反应是平淡的。

禅修者：受和想总是会一起运作吗？

禅 师：是的，受的特点是去碰触一切事物，它和意识以及其他心所一起去碰触。通过这种受的活动，你才能体验这个世界。

禅修者：是不是非常难觉知到受？它是非常微细的吗？

禅 师：是的，它非常微细。与愉快的或者不愉快的感受比较起来，中性的感受已经非常微细了。受的过程甚至比它还要微细。想觉知到受不是容易的事。觉知到心在运作需要大量的练习；它不是一般的知道，它是非常微细的理解过程。

*** ***** ***

禅修者：当我躺下禅修的时候，我有这种感觉：知道一种感受是不愉快的，但是并不感到它不愉快。稍后一种不同的感觉生起，心知道“快乐”，这个时候知道这个感觉是愉快的，但是并不感到它愉快。

禅 师：你在觉知到感受，但是觉知到感受的心对感受到的东西没有贪心和嗔心。所以没有愉快或者不愉快的心理反应。心只是在标记所缘为不愉快的或者愉快的。它没有对它作出反应，也就是它没有参与到那种感受里去。

禅修者：是的，我的经验就是这样的。

*** ***** ***

禅修者：你提到感受不需要分成愉快的、不愉快的、或者中性的。但是有时我发觉，这种分类可以帮助我觉知到它们。当我觉知到某事是非常愉快的的时候，它帮助我看到我对它变得多么执着，当它消失的时候，我又是怎样的痛苦。你能解释一下这个问题吗？

禅 师：我们不能避免经验到愉快的、不愉快的或者中性的感受。它们只是自然地发生而已。我建议禅修者不要去太注意愉快或者不愉快，因为这样做我们实际上是在延续那种特定的愉快或者不愉快的感受。

我希望禅修者更多地去注意受的过程，而不是它的愉快、不愉快或者中性的性质。觉知到受比觉知到它的性质更微细；这意味着更多地把它作为一种心的活动去觉知它。

禅修者：有时候本应该让人愉快的感受并不让人觉得愉快，有时候本应该让人不愉快的感受反而让人觉得愉快。

禅 师：是的，某事被感觉到愉快还是不愉快，取决于心抱有贪心还是嗔心。当心充满贪心时，通常它会发觉事情比较愉快，但是当心怀有嗔心时，它往往发觉事情不是那么令人愉快。当我们感觉到寒冷时，我们发现热非常令人愉快，但是当我们的身体变热以后，我们会发觉热不是那么令人愉快。

实际上心的活动只是去感受，我希望禅修者学会觉知到这种现实。我们需要学会看到是心在感受，是心在做这种感受的工作。

38.看到和听到——看和听

禅修者：有一天你谈到看到和听到相对于景象和声音的重要性。我还是不理解。你能够解释一下吗？

禅 师：不要去注意一个特定的声音。应该去觉知你正在听到。听到意味着你知道心觉知到声音的事实，意味着你能够觉知到声音和觉知心。如果你觉知到听到，你就能觉知到许多不同的声音。如果你专注在一种特定的声音上面，你将会迷失在概念里，像思考是什么引起了那个声音，它从哪个方向传过来，等等，并且你不能觉知到心。所以不要去注意听到的对象，应该去注意听到的过程。看到也是一样的。

*** ***** ***

禅修者：如果我在听某人说话，我感觉我在注意他在说什么，并且尽可能好地给出答复。我同样需要觉知到听在发生、或者谈话在进行、或者我坐在一个房间里、或者我听到声音、等等这些事实吗？当我努力这样做时，我感觉到到处都是我，我被分身成碎片了。

禅 师：当你还不是非常有经验时，你往往去寻找目标。当你这样做时，当你努力尽可能多地去觉知时，你会感觉到你被分身了。

让我们还是从注意你的感受开始吧。当你在听或者谈话的时候，知道你是怎样感受的非常重要。你的心有没有以任何方式在起反应？只是去觉知当下，不管你感受到什么，和它呆在一起。你将注意到当你有那种稳定和冷静的感觉时，心会开始扩大，并且你会变得能够觉知到其他的目标，甚至不需要努力。当心处在一种平静和接受的状态时，它几乎就像是目标来找到你。那些能够理解他们的心是怎样工作的禅修者，可以只是处在这种觉知和接受的状态中，不管心觉知到什么，他们都很满足。

禅修者：那么，在听，然后记得去觉知在听的事实，这样是错误的方法吗？

禅 师：我不会叫它错误的方法；我只是认为，刚开始时可能会比较难——当你还不能非常有技巧地去觉知和别人交流的时候。

当你在听的时候，听是什么，你怎样听？

禅修者：我用我的耳朵去听，同时我也用我的心去听。

禅 师：这个是关键；是心在听。我们只需要注意到心在做什么。

听到和听是相同的吗？

禅修者：听到是被动的，听是主动的。

禅 师：是的，甚至你没有努力去听的时候，你仍旧能够听到。即使你没有努力去看，你仍旧能够看到。

那么，当你没有努力去注意你的目标时，心是否仍旧能够觉知到它

呢？

禅修者：哦，我起初的答案是：要看情况……

禅 师：好吧，假设你在听某些东西，通常你都是注意你的呼吸，但是现在心漫游开了，并且感觉到在你的一只手上有东西。你将会去注意什么？

禅修者：我将会想到手。

禅 师：是的。不需要把心带到任何部位。心在做它自己的工作；你只需要觉知到心正在做什么。如果你想理解“本性”，你只需要让事情自然地发生。把我们的觉知“拉回”到某事上，这是在做个人的努力。对一个初学者来说，也许需要这样做，但是一段时间以后，你就不需要再这样做了。

我们应该去觉知听到在发生，而不是去听一个声音。在“听到”中有一个对声音的觉知——这就是被叫做听觉的东西。因此，一切都在那里。我在说，你在听我说。你听到了那个从我这里传出来的声音吗？你听到了那个已经是你的经验的一部分的声音吗？你听到了那个已经在你那里而并不是“在外面”的声音吗？所以只要和你自己呆在一起，你就能知道一切。

*** ***** ***

禅修者：关于觉知到看到，我有点不懂。如果我只是这样从窗户往外看过去，我能知道心在往事物上贴标签，它一直在使用概念。它很自然地发生。当所有这些都是自动进行的时候，我怎样才能看到事物本来的样子呢？我怎样才能觉知到看到本身？

禅 师：不需要去除那些心很自然地做的事情。心也是一种现实，你能够认出它在做它的工作。想是心的功能之一，你不能阻止它发生。只要认出想是心的一个功能，并且提醒自己不要去认同那个过程，就已经足够了。

当我们观察我们身体的五个根门的时候，触、闻和尝在身体里发生是非常明显的。那么为什么我们把看到和听到看作发生在“外部世界”呢？实际上，看到和听到也发生在身体里面。但是我们相信心在用的概

念；我们信任想，所以产生了一定的距离。

那么，你怎样才能在看的过程中认出看到的真实呢？当你去注意你正在看到的事物的时候，你只是看到概念，像形状、颜色、距离、大小、等等。但是真实被认为是没有颜色，没有大小，并且没有形状的！我们怎样才能觉知到这个真实呢？

关键在于觉知到觉知心。我们能够觉知到我们知道吗？“知道”有没有颜色，大小或者形状？我们需要去觉知这个心。它知道些什么？它知道它的观察对象。那个对象是真实，在概念后面的真实。

没有理解的话，我们就不能知道真实，不管我们多么努力。觉知只看到概念，理解知道真实。

*** ***** ***

禅修者：我发现觉知到看到和听到，比觉知到身体的知觉要难得多。为什么会这样呢？

禅 师：人人都有这个问题。闻、尝、和触被看作在身体内部发生，但是景象和声音被看作在外部发生。这是因为我们相信“外面”，“方向”等等概念。实际上，我们看到和听到的东西同样在身体内部发生；在某种意义上，并不存在外部世界。我们经验到的一切都在心里发生。世界是心造作出来的。所以不需要去看外面；一切事物都在我们心里发生。

39. 念头

禅修者：我已经能够觉知到我心里有许多的念头。

禅 师：你只知道念头吗？或者你还理解它们只是心？你理解生起的本性吗？

禅修者：我不知道。

禅 师：许多人仅仅知道有许多念头，但是他们不理解那只是心在工作。一些人

理解那只是心，但是他们不理解生起的本性。这反映了他们不同的理解水平。

*** ***** ***

禅修者：有时候心里什么也没有。我只是觉知到我的姿势。

禅 师：总是会有一些心理活动在发生。只要当你检查心时，看看你是怎样感受的。你感到放松吗，你感到紧张吗？同时也观察是否有任何的念头。

禅修者：我容易被念头牵着走。

禅 师：那很正常，有时我们会迷失在念头里。当你检查你的心并且注意到念头的存在时，不要去仔细地思考它们。只要觉知到有念头存在就可以了。

*** ***** ***

禅修者：我发觉我自己经常迷失在妄想里。心似乎对觉知有些抵制，它享受迷失在妄想里。即使我知道我在让心无拘束地打妄想，这种情况也会继续发生下去，最终，心因为打妄想而感到非常紧张。

禅 师：这个心是以一种习惯模式在工作。你对这个习惯会引起紧张有一点点理解，但是智慧太弱，习惯模式太强。所以对你来说，看清是什么在驱动你的妄想才是真正重要的。你需要确切地留心并且注意到想打妄想的心，想迷失在妄想里的心。去注意这种欲望的强度，注意它是减弱还是增强了。你会发现当它减弱时，妄想不会生起，当它增强时，妄想就开始进来。同时不要忘记保持问自己是否有觉知，觉知是否在工作。但是不要试图努力去觉知。你只需要做一个监督员；你只需要保持检查是否觉知在做它的工作。

*** ***** ***

禅修者：我发觉持续地觉知妄想是一个很大的挑战。我也许能够瞥一眼我的妄想，但是对我来说，非常难保持稳定的觉知。我很容易就掉进妄想的故事情节里。

禅 师：导致这样的情况有两个原因：一是觉知还不够强；另一个因素是缺乏技巧或练习。很多人很少去练习觉知妄想，也就是去知道一个妄想在发生，并且保持觉知那个妄想。大多数人经常做的是，专注在妄想上以使它们消失。

我建议初学者只是去觉知妄想，只是去认出它，然后把他们的注意力转移到他们以前观察的对象上。这样做可以使他们重新开始。连续地观察妄想只会把他们卷进故事里。你可以反复地这样训练自己：认出一个妄想发生，并且把你的注意力转移到一个你以前观察的别的目标上。这样可以打好觉知的基础。但是一旦你以某种方式参与到故事里，你就会迷失其中。

当你在觉知妄想方面以这种方式有了一定的练习之后，你可以问自己问题：我看到这是一个妄想呢，还是我能够认出这是心在造作？

你妄想的内容可能是关于过去或者将来，但是心只在此刻生起。我们经常用“漫游的心”这种表达方式，它似乎表明心已经漫游他方了，已经跑到别的地方去了。但是，事实是心没有去任何地方；心只在此时此地发生。它只是生起而且消失。一个关于远方的某人的妄想，或者关于过去或者将来的某件事的妄想，都只是一个在此时此地生起的妄想。觉知只能认出一个妄想在发生。但是当对妄想的本性有了一些认识后，当有了一些理解时，智慧可以看到这只是心在造作。

你可以从许多不同的角度观察妄想。你也许会认识到这个妄想只是心的造作，它是一个烦恼，它是重要的还是不重要的，或者它是健康的还是不健康的。

*** ***** ***

禅修者：每次当我觉知到妄想时，那个妄想立即就停止了。但是当我去散步并且觉知到看时，“看”却没有停止。我能够学着去觉知妄想而不使它停止吗？

禅 师：对有经验的禅修者来说，观察心自然非常强，并且打妄想的欲望不是太强，尤其是在一个禅修的环境中。对初学者来说有点不同；他们打妄想的欲望比较强，杂念纷飞，所以他们经常迷失在妄想里。

你应该学会去认出是心在打妄想，而不是去专注妄想。一旦这变成一种习惯以后，觉知就会变得更强大，更连续，你就能够观察思维的过程并且调查它。

禅修者：你能给我一些建议吗，以帮助我从一开始就能觉知到妄想？

禅 师：没有什么好的方法，不要为那个担心。只要在你开始觉知到它的时候，就去观察它。由于你的观察，一些理解可能会产生。比方说你可能会认识到某个想法是完全无用的。这样的一个理解将会使那个想法消失。这是智慧在工作；这不是“你”在对妄想做某种处理。

禅修者：有时我发觉我自己有那种关于“我是多么好的一个人”的妄想，似乎在以某种方式安慰我自己。

禅 师：那是正常的；我们总是以各种各样的方式试图让自己感觉更好。记住，一个妄想只是一个能帮助我们发展觉知、精进和定的观察目标。如果你不把它当做一个观察目标来看，你将对一连串的妄想失去控制，你将迷失在故事情节里。

*** ***** ***

禅修者：我过去发觉非常难对妄想保持觉知。我非常快就参与到妄想中，并且对故事情节产生强烈的自我认同，以至于正念完全丧失。这种情况仍旧有时发生，但是现在我能够更多地对妄想保持觉知。我感觉在观察心与妄想之间有一个距离。

禅 师：为什么现在你能够观察妄想呢？

禅修者：我想是因为精进和练习的缘故。

禅 师：是的，那也是非常重要的，但是实际上使你能够观察妄想的是理解。你改变了你的想法和态度。现在某种智慧和觉知一起并排工作。

禅修者：是的，我能看到这点。现在我不再那么把妄想当回事，我经常看到它们是怎样开始的。

禅 师：这是真正重要的。当你能看到妄想是怎样开始的，当你开始理解它们是因为某种条件而生起，你同样将认识到这只是心在工作。一旦你能够清楚地理解究竟在发生什么，你将总是能够在观察心与妄想之间保持距离。

*** ***** ***

禅修者：你说如果我们不集中太多的注意力在妄想上，妄想也没有立即消失，然后我们就能觉知到妄想和觉知二者。这也适用于愚蠢的想法的情况吗？

禅 师：是的。当我们认出愚蠢的想法并且不迷失其中的时候，如果我们能够保持这种开放和平衡的觉知状态，那么我们就能够观察愚蠢的想法，并且从中学到某些东西。换句话说，这种觉知和观察的方法能够激发智慧。

你是怎样知道一个想法是愚蠢的呢？

禅修者：它让我变得非常紧张。

禅 师：当心真正理解这个时，当心清楚地看到一个想法是愚蠢的时，它就会放下。

禅修者：有时是这样的；我认识到一个想法是愚蠢的，然后它就消失了。但是我以前以为：它之所以会消失，是因为我非常专注的缘故。

禅 师：不是的，当你理解一个愚蠢的想法时，它消失是因为智慧。当一个想法因为你非常专注而消失时，里面是没有理解的；它只是停止，而且你不知道原因。当智慧理解某些东西时，它会以某种方式告诉你。也许会有一个念头像这样闪现：“这真是愚蠢。”你会清楚地知道某些东西已经被理解了。

禅修者：好的。但是为什么相同的愚蠢的想法会重复地出现？有时候，一个想法突然出现，在被认识为愚蠢的之后立即消失，但是过了一会儿它又出现了。

禅 师：这是因为烦恼的缘故。有些烦恼是非常老并且强的习惯，所以它们就会反复地出现。但是每次心清楚地知道它是烦恼，它就会失去一些力量。你需要大量的耐心和坚持不懈来克服根深蒂固的愚蠢的习惯。

禅修者：我从另外一个老师那里听说，一个人越简单，也就是说他越少去思考，他就进步得越快。你说如果一个人是理智的，并且用许多的推理的话，他就会很快地进步？

禅 师：你有没有想过，那种简单的禅修者不去做的是什么类型的思考呢？是那种没有帮助的、没有好处的、无用的思考。他不会用烦恼去做任何思维；这就是你的老师说的那种简单质朴。那种运用大量的推理的禅修者做的是什么类型的思考呢？明智的思维。所以两种说法都没有错，只是你需要知道怎样去解释它们。

人们不去考虑思维的品质，他们只是听到“没有思维”。如果你一点也不思考，你能做什么？你甚至连做饭都不可能！那些什么东西都不知道的人，他们也一点思维都没有。当我还年轻的时候，我读到一个作家对一句缅甸谚语的评论。谚语是这样的：“一个智者很少说话，那些话少的人是明智的。”那个作家冷静地评论道：“但是那些什么也不知道的人也是什么话都不说的。”

佛陀鼓励人们去思考、去说、去做善的并且对的事情。有一个比喻把正念比作门卫。一个门卫允许那些应该进入的人进到大楼里面，但是把那些无权进入的人阻挡在门外。正念不是一把门锁。如果你把门锁上，不管是坏人或者好人，都不能进来。

40.使用短语

禅修者：我一直在使用短语，像“愤怒只是愤怒”，“怀疑只是怀疑”，或者“恐惧只是恐惧”。这样立即创造了一些空间，并且给我的心带来了一些平和。这就是所有我需要做的吗？

禅 师：不是的。使用这样的短语只能减轻这些情绪的粗重层次；你也应该去观察更微细的层次。使用这些短语只是借来的智慧；我们并不真正理解它们的意思，所以它们只能部分地降低情绪强度。

正见和正思维能够减轻烦恼引起的某些痛苦。它们是智慧的表现，所以总是能够带来一些缓和。让我们假定情绪的强度有五个层次。正思维——当它工作的时候——会将情绪强度降低到三。剩下的两个层次通常不会太烦扰我们；我们能够很容易地应付它。但是情绪并没有消失，你需要更进一步地去调查。

只有当心真正理解妄想只是妄想，情绪只是情绪，等等的时候，这些情绪将会立即降低到零。

禅修者：我们怎样才能得到真正的智慧呢？

禅 师：你必须做相当长时间的观察和调查。你必须保持调查，直到心收集了足够的信息去看整个的图像，直到它真正地理解。

41. 贴标签

禅修者：我一直试图去观察心，但是贴标签自动就发生了，因为在来这儿之前，我用贴标签的方法练习了两个多月。

禅 师：但是是心在贴标签！

禅修者：是的，但是我一直在心里用一些词语，像“思考”……

禅 师：当你看到这样的标签出现在心中的时候，你有着怎样的感受？

禅修者：感觉到注意力有点分散。我试图避免贴标签。

禅 师：不，不，不要试图去避免！！只要去觉知心在贴标签。你不能突然地停止一个习惯。如果你试图强行停止它，心里将会产生冲突。

*** ***** ***

禅修者：贴标签和只是观察或者注意到二者之间的不同是什么？两种情况都可以觉知到正在发生什么。使用词语会出现什么过失呢？

禅 师：贴标签使心有许多工作要做，所以它没有多少时间去调查。现象一直在以一种令人无法相信的速度发生，给它们贴标签因此也会来不及，也就是说，你只能在它发生很久以后，才能去命名观察目标。

禅修者：所以不要去给它贴标签，只是去感受情绪？

禅 师：是的，通过连续地去觉知正在发生什么。当我们观察事物的时候，心自然地会解释正在发生什么。这并没有什么不对。机械地贴标签“害怕，害怕，害怕”就非常不同。这样不但使人非常劳累，同时它也使你不能看到你的经验的细节。它是不必要的。但是当心观察到事物的时候，你不能阻止它作的自然的解释。

机械地贴标签使对心理过程的觉知和理解二者都变弱。实际上，我们不需要贴标签去向我们自己解释什么；只有当我们向别人解释某事的时候，我们才需要标签。当我们使用贴标签的方法的时候，心会卷入到所有与那个标签相关的意义和联想中。贴标签也使我们把观察目标的一个特定方面作为观察对象，所以我们就不能看到整个的图像。

42. 首先拣择出你的愤怒

禅修者：有些问题一直在我心中，是关于人们表达对禅修的邪见的。我与一个朋友谈话，当我听到他的邪见和辩解时，我变得非常气愤。我知道由于我的生气，由于我想改变他，我自己也有邪见。我不知道怎样处理这样的情况。我深信他的观点是错的，我也知道我不能改变他，但是我想能够更明智地跟他谈这个问题。

禅 师：改正他的邪见不是那么重要。首先拣择出你的愤怒！当你不再愤怒时，你可以试着去解决怎样帮助别人的问题。我们怎么能用我们的烦恼去帮助别人呢？如果那样的话，我们可能没有帮助到他们，反而给他们带来伤害。

43. 日常生活

禅修者：怎样在禅修中心之外的日常生活中禅修呢，你能给我一些建议吗？

禅 师：你想怎样生活在“外面”的世界里呢？如果你真正想继续禅修，心就会找到方法。只有当对禅修的价值有一些真正的理解时，心才会准备在日常生活中做持续的努力。不管你学到多少技术，如果心没有想在生活中禅修的真正愿望，你就不能在“外面”的世界运用任何一个。一个已经理解了禅修的利益的心，将会找到时间和巧妙的方式去运用在禅修中所学到的东西。

那些真正对他们心的品质感兴趣的人将会一直观察心的品质。他们将学会怎样总是保持心的品质在最可能好的状态。如果你能够清楚地看到，觉知时的心和不觉知时的心二者之间品质的巨大的不同，你将自动地想要越来越频繁地保持觉知。这正就是我为什么经常问禅修者，他们是否觉知到心的品质的原因，以及他们是否能够清楚地看到心觉知时和不觉知时的不同的原因。

禅修者：谢谢您，我认为这是非常好的建议。它与我以前曾经听到的东西都非常不同。我需要花一些时间去消化。

禅 师：我真正想鼓励人们为他们自己做一下计划。你们都已经禅修了一段时间，你们有基本的工具。你们需要理解禅修的利益，然后禅修的动力才能从内心里生起。如果你的心不在那里，你永远不会付出最好的努力；你永远不会充分发展你内在的潜力。

*** ***** ***

禅修者：在我的工作中，为了记住许多细节，并且及时完成手边的任务，我需要用许多的精力。我通常感觉到非常紧张，在一天的末尾我总是觉得非常疲劳。

禅 师：当你工作时，你理解为什么你会变得紧张吗？

禅修者：我想是因为我要用许多的精力的缘故。

禅 师：为什么你要用这么多的精力？你需要弄清楚为什么你要用这么多的精力去做你的工作。

禅修者：我怎样才能弄清楚呢？

禅 师：检查你心里抱有的想法。当你工作时，看着那些想法，观察那些你怀有的观念和念头，同时也去注意当这些想法出现时给你带来的感受。

你已经知道了是精力的问题引起了紧张。你也需要认识到，是因为有太多的努力，所以才会有紧张。你使用的精力超过了你实际所需要的。

禅修者：我有期限，我需要在一定时间之内做完所有的工作。我总是感觉到我的工作还没有完成，我需要继续。然后我总是感觉到疲劳和紧张。

禅 师：这只是在解释为什么你会变得紧张。为什么你投入这么多的精力的主要原因是你有焦虑。

禅修者：是的。

禅 师：现在你需要理解为什么你这么焦虑。你对你做的工作不熟练吗？

禅修者：我想我还是比较熟练的。我总是能把工作做好。

禅 师：所以只要有这种焦虑的感觉时，去觉知到它们。问自己是否真的需要感到焦虑。焦虑对完成一个工作是必需的吗？

禅修者：不是的。

禅 师：每次当焦虑出现时，你需要认出它。观察这些感受将帮助你理解某些东西，这将使你的心放下。记住内观禅修的目的不是减轻你正在遭受的痛苦，而是帮助你理解正在发生的事情。

当试图处理一个情绪时，你可以问自己四个问题。第一个问题：“当我有这种情绪的时候，它是使我的身和心感觉好，还是不好？”这种情绪令人愉快，还是不愉快？如果每次情绪生起时，你都能认出它，也知道它在身和心上感觉愉快还是不愉快，心就开始思考是否值得去怀有这

种情绪。最终你的心会认识到不必怀有并且忍受这种情绪。一旦你知道某些东西感觉不愉快，你还会继续沉溺其中吗？

禅修者：不会。

禅 师：好的。第二个问题：“这个情绪是关于什么的情绪，它指向什么目标？”第三个问题：“为什么我会有这个情绪？”第四个问题：“这个情绪是必需的还是多余的？”

这些问题会对禅修有帮助，因为它们激发出兴趣，并且鼓励我们运用我们的理智。当我们得到一个真正的答案时，当心真正看到某些东西时，它就放下了。你的情况，那就意味着心放下了你遭受的焦虑。

如果每次焦虑的情绪出现时，你都观察并且认出它们，它们就会降低。但是只要你还没有真正地理解它们，它们就会反复地出现。你必须持久并且耐心地观察它们，直到你的心真正理解并且放下。

你也可以问自己另外的一些问题：“谁在生气？”“生气是什么？”所有的这些问题使心感兴趣、清醒并且警觉。你对禅修会变得更有兴趣。一旦你正确理解了怎样练习内观禅修，你将永远不会感到无聊。你将总是试着去弄清楚为什么事情会发生。但是不要问太多的问题，不要把自己搞得狂热！通常，一次问一个问题就足够了。问问题的目的，是保持你对正在发生的事情真的感兴趣。

*** ***** ***

禅修者：我现在很难继续禅修。我的工作负责生产线上的包装和移动，所以我经常忘记。

禅 师：为什么我们会忘记，为什么我们不能在日常生活中禅修的主要原因之一，不是我们正在做什么，而是我们做事的方式。是因为我们渴望把事情做好，是因为我们想很快就把手边的工作完成。在日常生活中，我们确实需要观察我们的心，我们真正需要检查我们是在以一种什么样的心态在工作。

我们怎样才能学会在日常生活中保持觉知和定（心的稳定性）呢？

禅修者：我希望能找到一个没有这么多的压力的工作。但是我认为主要因素还是尽可能多地去继续禅修。

禅 师：是的，当有许多的负担，许多的压力的时候，禅修是比较困难的。试着从你工作的困难中去学习。是什么使心焦虑不安？为什么你会失去正念？为什么心会这么迫切和渴望？匆忙是必需的吗？用这样的方式去调查将帮助你更有技巧地处理困难的情况，并且将防止不健康的心态接管你的心。

禅修者：好的，但是我怎样才能在一个需要非常快速地做事的工作中保持正念呢？因为我的工作有限期，我需要非常快并且有效率。

禅 师：只需要尽你的可能去做。抓住并且重视每一个禅修的机会。当你工作的时候，试着去觉知你是怎样感受的，去觉知你经验到什么样的心态。但是不要努力去专注，放松并且轻快地去做。当你使用太多的精力去禅修的时候，你就不能正常地工作。当你在工作上太专注时，你就不能保持正念。你需要找到合适的平衡点。

禅修者：好的，我试试。你能给我一些关于在谈话中怎样实践正念的具体建议吗？许多的办公室工作都有许多的电话交谈，同时我们也总是需要和我们的同事交流。

禅 师：那需要大量的练习。每次你同别人通电话时，或者当别人接近你时，努力去记得检查你是怎样感受的。你对那个人有什么样的想法和感受？从早到晚，无论工作时间还是非工作时间，当你和别人交流的时候，养成一个总是去检查你有什么样的情绪反应的习惯。当电话铃响的时候，你有怎样的感觉？心是否很想迅速地拿起听筒？你需要注意到这些东西。

*** ***** ***

禅修者：在我的工作中，我经常要接待一些非常苛求的，有时甚至是非常生气和挑衅的客户。我非常希望得到一些怎样处理这样的情况建议。

禅 师：每次当你面对生气或者苛求的顾客时，检查你的心是怎样感受的。他们的贪和嗔是他们的问题，你需要看看在你的心中是否有贪和嗔。

禅修者：问题是当面对着有这样强烈情绪的人时，往往就自动触发了我的相同的情绪。当我见到禅修大师时也是一样，他们的心的那种平静立即就能影响我的心。

禅 师：当然有这种心物关系；也就是说，当对象是积极的时候，心容易用一种积极的方式去反应，当对象是消极的时候，心往往也用一种消极的方式去反应。这需要多多练习观察心，从而能够理解这些过程。通过理解，心会得到一定的稳定性，它不再会受消极或者积极的对象和经验这样强烈地影响。当理解一步步地成熟，心会变得越来越少起反应。它认识到每次当它盲目地起反应的时候，它就不自由。因为这些原因，心将变得对“在内部”正在发生什么越来越感兴趣，并且将会投入更多的精力去调查。

每次当喜欢或者厌恶生起时，心不仅要去觉知到它，而且要问自己为什么喜欢或者厌恶会产生。然后它会认识到对象并不是天生的积极或者消极的，而是我们的评判，我们的观念才会使它这样。只要当心认定某个对象、目标或者人不好时，它就用一种消极的方式去反应；当它认定好时，它就用一种积极的方式反应。一旦你能看到这些评判，你需要更进一步地调查：这种评估是基于智慧还是愚痴？如果是基于愚痴，心就会用贪和嗔去反应；如果是基于智慧，心就会只是看着它本来的样子，而不会有喜欢或者厌恶等任何的反应。

当通过观察我们的愤怒而真正理解它给我们带来的痛苦的时候，如果我们面对着一个愤怒的人，我们就更容易生起同情。我们知道他们的感受，我们很容易与他们共情，所以我们就不再变得愤怒。

*** ***** ***

禅修者：在食物和吃饭的问题上，我有很多的忧虑。我努力去避免吃某些食物，并且尽可能地去保持觉知，但是我发现这很困难，因为我很快就对保持正念产生厌烦的心理。

禅 师：你变得厌恶，是因为你去觉知的动机是忧虑，而不是智慧。心记得在过去因为吃了不健康的食物遭受了许多痛苦，它不想再遭受了。它非常努力地去避免犯相同的错误，所以就投入了太多的精力。

去注意到你的心态——当你因为吃了不适合你的食物而遭受痛苦时的心态，当你努力去避免痛苦时的心态。在吃了不合适食物之后痛苦有多强？你在以什么样的心态在观察？你需要引入觉知和智慧到这些情形中。

*** ***** ***

禅修者：我想谈谈日常生活。当有嗔心的时候，当有不舒服的感受的时候，或者当心很焦躁不安时，根据我的练习，我的反应是去平静身和心。你说不要那样做。你告诉我们把觉知转到嗔心和不安的经验的本性上。是这样吗？

禅 师：去觉知是第二位的。首先你需要看看是否你接受这个嗔心，是否把这个嗔心认同为“你”。关于这个目标，你持有什么样的观点？首先需要正思维。

禅修者：那么这种我已经听说了许多次的、健康和不健康的整体观念，也包括在禅修里。这跟你经常说的有点相反，因为你说健康或者不健康不是那么重要。

禅 师：我没有说它不重要。禅修是去理解一个健康的心是什么，一个不健康的心是什么，去真正地了解你自己。健康的心是谁的心？不健康的心是谁的心？它是你的心吗？对一个目标生起正思维是健康的心，对一个目标生起邪思维是不健康的心。你要去观察这个，因为你真正地想了解自己，因为你想理解如其本来的本性。

使身和心平静下来的目的是使你能够观察。运用正思维，提醒自己“这不是我，这是情绪的本性”同样会使心平静下来。你需要一个平静的心去观察。如果你发现用这种正思维的方式不起作用，然后你可以用那种你已经知道的方法。但是，然后不要忘记用平静的心去观察。

为什么一个健康的心会生起？为什么一个不健康的心会生起？什么是健康的心或者不健康的心？为什么一个健康的心会成长？为什么一个不健康的心会增强？为什么一个健康的心变弱或消失？为什么一个不健康的心消失？这些都是你调查的范围。

44. 隐藏的烦恼

禅修者：有时我不得不处理藏得很深的烦恼，用正确的态度去挖掘它们确实需要做许多的工作。看起来好像我必须重新学习似的。

禅 师：是的，那是你必须去做的事情。如果你的理解很彻底，你将不再发现这是一个问题，但是明显你还有许多东西要学。

禅修者：当禅修发展并且智慧增长时，隐藏的烦恼自动就会浮出水面吗？

禅 师：是的，你可以说是原来没有被意识到的东西，现在被意识到了。

禅修者：那么当我能够觉知这些烦恼时，我怎样去调查它们？

禅 师：从这样一个理解开始会比较好：心只是心。问你自己：“烦恼是什么？”

禅修者：想看到心只是心，经常并不是这么容易！

禅 师：那是因为你的理解不是很彻底。你需要整天提醒自己，每一个精神活动都只是心在工作。然后，只要当烦恼出现时，这种理解同时也会在那里。当有了心只是心的理解时，就不会有认同。

你是怎样觉知到烦恼的呢？

禅修者：有紧张，有情绪，并且有一些妄想。

禅 师：你也可以运用相同的理解。一个情绪只是一个情绪，一个妄想只是一个妄想。这就是为什么在法念处中，五盖就变成了观察目标；你把五盖看作自然的现象，你认识到并没有“我”，并没有人参与到其中。

禅修者：因此，当以这种方式观察五盖时，它们就不再是障碍了吗？

禅 师：是的，就是这样，但是仅当理解存在时。

禅修者：那么如果一个人把一个烦恼当成“我的”，又有什么好的建议呢？我们应该去反思它只是心的事实，还是去觉知到这种对烦恼的自我认同呢？

禅 师：提醒你自己一个感觉只是一个感觉，一个妄想只是一个妄想，心只是心。同时也去觉知到有这种对烦恼的自我认同，但是不要试图去做任何处理，只是简单地认出它的发生。

即使此刻还不能真正地理解它只是心，只是感受，只是妄想，你希望明智地引入那种理解。你想把心调节到那种模式。好好思考一下，你会知道心为什么会理智地接受它，然后心就会试着以那种方式去觉知事物。

禅修者：好的，有点转换观察的意思，转换观察的品质。

禅 师：是这样的。你始终需要去调整的是观察的品质。不管你感受到什么，不管你已经有什么，不管它是明智的理解，还是从你的经验中总结出来的知识，当你能够运用它们来滋养观察心时，它将帮助你更清楚地看到事物。

这就是我为什么始终强调正确的信息的重要性的原因。你不仅需要知道你是否拥有正确的信息，也需要知道心是否真正地在利用它们。即使心不能真正地理解或者以那样的方式去观察事物，使用理智上的理解也会减弱已经存在的愚痴。如果你甚至不能引入理智上的理解，那就只有愚痴了。也许也会有觉知，但是那种觉知是没有力量的。通过引入智慧，你会给心一种方向感。一旦你已经通过这种引入给心指定了方向，心就会在禅修中继续运用它，在将来的某个时刻，一个理解就会产生。

禅修者：所以我们总是要知道观察心的品质，以及它同烦恼的关系。

禅 师：是的，但是这二者是同时发生的；一旦你知道观察心的品质，对它与观察目标之间的关系的理解就已经在那里了。

禅修者：对我来说困难之一是总是存在精力的起伏的状况，它不是处在一个平衡的状态，也就是说在精力方面有许多的波动。这似乎对心很有影响。

禅 师：好的，让我们把它当作“精力感觉”。如果心有许多的烦恼，并且它感受到这种波动，它会产生什么样的想法？如果，另一种情况，当心有很多的智慧，然后它又会对这些感觉怎么看呢？

禅修者：那将会非常的不同。

禅 师：所以，两种情况中波动的感觉是一样的，但是心此刻持有的态度将会对随后的一连串的精神反应产生作用。如果心里有很强的贪欲，各种各样的感觉会被认为是悦人心意的，如果有嗔心，心就会对它们产生厌恶和反感。

禅修者：是的，我就是这样的。

禅 师：当贪欲和嗔心减少时，理解就会增加。禅修者通常会忘记在他们心中的贪欲和嗔心已经歪曲了一切。他们想努力去看清事物，但是没有意识到一切已经被贪欲和嗔心涂上了颜色。

45.微细的烦恼

禅修者：做你喜欢做的事始终是不善的吗？

禅 师：有许多不同层次的不善。开始时我们需要观察它的粗糙表现形式，我们需要区别出什么是错的，什么是对的。但是如果你随后作更进一步的观察，并且回溯到不善的冲动开始的地方，你将会看到它来自你的一个微细的不健康的习惯。通过禅修，你将会越来越多地看到不善的微细表现形式，你将会理解所有这些细小的方面也是问题。它们最终将会发展为大问题。

一旦我们的理解变得更深入的时候，你将知道即使最微细的不善的念头也是危险的。当你的心变得非常的镇静和中舍，并且你开始看到事

物本来的样子时，你会注意到即使最细小的烦恼也是问题。但是如果你开始享受这种和平、清楚的心态时，你的看到事物如其本然的能力就会慢慢减弱，并且不会再有新的理解发生。随着你的智慧的增长，你将越来越多地认识到，即使那个看起来最无害的期望也是不善的，它会阻止你看到真理。

禅修者：好的。那么，吃我喜欢吃的东西怎么样呢？我喜欢巧克力，并且这并没有坏处。

禅 师：这并不是吃或者不吃某种食物的问题。它是关于怎样去观察你的心。你可以学着不带贪欲地去吃。你可以改变你的态度，那么你就不再因为你喜欢而吃某些东西，而是因为它是食物。吃某些东西是因为它合适或者健康，而不是贪欲的推动。你需要去觉知你的喜欢或者厌恶，始终不要因为你的好恶而去决定什么该吃，什么不该吃。

问你自己为什么会喜欢、或者不喜欢某种食物，找出为什么你应该、或者不应该吃它们的实际原因。找出哪些种类的食物是最好并且最适合你的。在有些情形下，你可能会决定吃一些你并不真正喜欢、并且不是很健康的食物，因为你知道吃掉它会让你的东道主高兴。始终要确定不是喜欢或者讨厌，而是实际的考虑因素使你在选择。在你选择之前检查你的态度。不要让烦恼去做选择，始终用智慧去选择。

*** ***** ***

禅修者：你建议我们接受事物本来的样子，然后我们才能看到它们真正的样子。你能告诉我们更多一些关于怎样去实践的方法吗？

禅 师：我们需要用一种真正简单并且诚实的方式观察我们的经验。在这种观察中，应该完全没有事物应该怎样被看到或者经历到的观念。我们需要密切注意我们去观察目标的方式。即使那种最微细的期望或者焦虑也会歪曲图像。

46.烦恼在燃烧

禅修者：最近我能够更近距离地观察到自负。每次我觉知到它的存在时，我感觉到一种强烈的厌恶，同时那种“这是在浪费时间和精力”的想法在心中闪过。因此，自负消失了，不过下一个机会它又会出现。你能解释一下这个过程吗？

禅 师：只有当智慧充分理解烦恼时，心才能彻底地放弃它。如果你必须反复去处理相同的烦恼，那说明智慧还不够，你需要继续从显示出烦恼的那个情境中去学习。

禅修者：充分理解是什么意思？

禅 师：你不能阻止一个烦恼。但是你可以改变你的观点，你同烦恼的关系。当你已经做到这点时，烦恼再也没有力量制服你——但是它将继续出现。所以所有我们能够做的是和烦恼一起工作，并且从它们身上学习。只有当我们开悟时，充分的理解并且连根的拔除烦恼，才是可能的。

禅修者：有一个烦恼反复地出现，它与一个特定的记忆相关，我总是迷失其中。每次我觉知到这个过程的时候，我能看到里面的那种痛苦，但是我不知道为什么这个记忆会反复地出现。

禅 师：反复出现的是什么？

禅修者：一个记忆。

禅 师：关于这个记忆你有正见吗？

禅修者：这么说吧，有时我只是迷失在故事情节里，有时我能够看到它只是一个记忆。

禅 师：你需要保持用正见去思维，并且清楚地看到任何的邪见。你的觉知目标必须是心，而不是故事。你需要培养一种对你的心态的强烈的兴趣。

禅修者：我有一种烦恼现在比许多年以前燃烧得更强烈的印象。为什么会这样呢？

禅 师：因为现在你直接地去观察烦恼，并且接受它们本来的样子。在过去你练习止禅压抑了它们。当你有比较强的定力时，是比较容易忍受事物的。但是只有当心理解烦恼会多大程度地灼伤你时，它才有真正摆脱烦恼的愿望。

禅修者：是的，我感觉就是这样的。

禅 师：我们需要如实地去观察烦恼。它们带来了多少痛苦？它们多大程度上折磨和压迫我们？

禅修者：看起来似乎痛苦在增加。

禅 师：好，那说明你不会去粘着它，因而能学得更快。

47.理解无常

禅修者：我怎样才能学会看到无常？

禅 师：你不需要去密切注意无常。当智慧增长时，智慧将理解一切事物都有这种本性。你的责任是去保持觉知，尽可能连续地去觉知。当觉知变得更连续和强大，智慧就会开始理解事物的本性。不要努力去理解那些东西；应该用正确的态度去保持觉知。

禅修者：那么我只是等待，直到智慧进来。

禅 师：是的，你的责任是让心变得更强大。它跟用眼睛去看清事物很相似。如果你的眼睛不好，你可能竭尽全力想去看清楚，但是只是浪费精力而已。只有你戴上你的眼镜，你才能看得清楚。任何能被观察到的事物已经在那里了。但是你必须戴上智慧的眼镜，而不是有色眼镜。如果你戴上红色的眼镜，你会看到一切都是红色的；如果你戴上蓝色的眼镜，一切都变成蓝色的。这就是为什么观察心，也就是禅修的心，必须具有正确的品质。只有当它没有贪和嗔时，它才能看到事物本来的样子。如果你想看到无常，你是在戴着红色的眼镜。因为有期望，你就不能如其本然地

观察事物；你就不能看到和理解无常。

48.不费力的觉知和无常

禅修者：你说我们不需要努力，就能觉知到许多目标。我不理解这是怎么回事。

禅 师：随着你的觉知变得越来越连续，你将会注意到有多少个目标，就有多少个心。一段时间以后，你会认识到这只是自然的本性在工作，它跟“你”并没有什么关系，只有这种心理和身体的过程在发生。只要我们还不理解心和物都只是自然的现象，我们就会认为有一个“我”在观察。

你会因为去观察而看到事物吗？或者因为看到事物而去观察？如果你只是因为去观察而看到事物，那么贪欲在起作用，并且存在邪见。

实际上发生的事情，是因为看到在自然地发生，因为你有这种看的能力。这种理解是智慧。一个完全双目失明的人看不到任何事物，因此他甚至没有去看的念头。只要我们还认为：我们能看到事物是因为“我们”在注意，我们的动机就是贪欲，我们就不能理解这个过程。

同样的原则也适用于当我们去观察无常的迹象——事物的生起和还灭——的时候。事物会不会因为你去观察它而消失呢？

禅修者：不会。

禅 师：如果某事是因为你去观察它而消失，它就不是真正的无常。它同时也会使你骄傲和高兴：“我看到无常了，我使某些东西消失了。”真实是非常不同的。本性就是无常的；无常是一切现象的结构的一部分。只有一个得到充分地发展的心，才能真正理解一切现象的无常性。一旦你真正理解了无常，你同样也会理解苦和无我。

我经常听到禅修者们说起在他们禅修期间看到事物的生起和还灭。但是，当他们回到家里的时候，生起和还灭就没有了。在家里一切事物突然又变得永久不变了。对无常的真正的理解是非常不同的。它是非常

深刻地知道：一切事物终止了。

无常是仅当叶子从树上掉下来的时候才显示吗？或者当叶子仍旧在树上的时候，它就已经是无常的？

49.培养正见

禅修者：我能够越来越频繁地看到我的邪见，但是我仍旧需要做一个努力才能引入正见。为什么正见不会同时发生呢？

禅 师：正见有不同的层次。在开始阶段，当我们不能真正理解正见时，它是借来的智慧。这意味着在一个特定的情况下，我们需要理智地运用适当的信息来帮助我们。在长时间地反复这样做之后，心就会越来越容易地记得正见，并且最终会理解它的真实性。一旦心真正理解正见的真实性，它就变成了你的智慧。然后你再也不必去回想起正见，心将会自动地用正见去观察那种情况。

50.无明是缺乏智慧

禅修者：某种意义上我知道无明、愚痴一直在那儿，它似乎遍及一切。另一方面，我忍不住想知道一个无明的心是怎样认出无明的。

禅 师：只有当一个领悟生起时，无明才能被理解，因为领悟是无明的对立面。智慧理解目标的本质特征。无明掩盖了这些特征，但是它并没有掩盖观察目标。想蕴认出观察目标，无明歪曲了想蕴。

禅修者：也许这就是我的那种无明，可以说是在我与真实之间的一层面纱。

禅 师：是的，这就是为什么你说它遍及一切。在领悟的那些时刻，这层面纱突然落下，——只是一会儿。因此，如果我们不努力获得尽可能多的理解，无明就会一直遮蔽住事物。

禅修者：你能给无明下一个定义吗？

禅 师：无明并不是完全的无知。无明是不知道事物的真实状况。它是缺乏智慧。

禅修者：为什么无明会这么强？为什么智慧会这么少？

禅 师：因为无明想保持遮蔽，因为无始以来我们一直在“修习”无明。

51.体验到慈心和悲心

禅修者：有时人们问我是否想念我的家庭。我并不想念他们，但是我不知道为什么。我们拥有非常正常的家庭生活；并没有什么严重的问题或者冲突。所以我的问题是：随着时间的过去，这种禅修会断除对感情的渴望吗，像想念一个人的家庭等，以及其他一切真挚的感情？

禅 师：是的，那是可能的，并不是因为这种禅修，而是因为某些理解。当烦恼减少时，你仍旧可以去爱人们，你的父母，你的家庭，你的朋友，实际上你会知道怎样更好地去爱他们。不会再有执着，所以像慈心与悲心这样的感情会自然地增长。换句话说，烦恼减弱，健康的心态增长。

禅修者：我感觉起来，以前好像是有条件的爱，现在是无条件的爱。

禅 师：是的，就是这样。当你体验到无条件的爱时，你只是付出，你不会期待任何形式的回报。

*** ***** ***

禅修者：有一些佛教传统强调去理解觉知和同情心的关系的重要性。在我们相信并且依赖觉知的情况下，你能解释一下觉知与慈心或者悲心之间的关系吗？

禅 师：当没有嗔心的时候，才可能去修习慈心。这是一个自然的发展；当没有嗔心的时候，可以去修习四梵住。当没有嗔心时，当觉知和智慧都存在时，我们的注意目标将会触发四梵住其中之一。在某人和我们“相等”

时，也就是说，某人处在一个与我们相似的情形中，就会触发慈心；在某人比我们遭受更多的痛苦的情况下，会触发悲心；在某人比我们更成功时，会触发喜心；如果遇到一种我们不能施加任何影响的情形，就会是舍心。

理解这个问题非常重要：如果观察心中有烦恼的话，我们对事件和人们的反应就会缺乏技巧。只有观察心中没有烦恼时，智慧才能生起，这才能使我们熟练地与人们交往。相对于修习四梵住来说，这就是我为什么对智慧更感兴趣的原因。我曾经做许多的慈心练习，但是不管我修习多长时间，我仍旧有嗔心，我还是一个经常生气的人，并且愤怒会失去控制。

当观察嗔心的时候，我已经有了一些深刻的理解，这使我能够有技巧地处理它。我仍旧会生气，但是智慧总是能够防止嗔心失去控制。

52. 怀疑还是没有怀疑

禅修者：我们怎样才能区分作为五盖之一的怀疑和有技巧的怀疑——也就是那种能帮助我们澄清事物的怀疑？

禅 师：如果怀疑是笨拙的，它将会引起困惑和不安；它会使你感到越来越不舒服。一个有技巧的怀疑会使心感到好奇；它会促使心去调查。就我个人来说，我不会再叫它怀疑；它更像是一种冒险的感觉：我不知道，或者我不确定，所以我想弄清楚。

53. 止与观

禅修者：我仍旧有点坚持那种应该练习强烈的专注的观念。在我内心有种冲突的感觉，因为我听说的一切，都是关于为了得到任何领悟，心需要怎样怎样地平静和专注。这使我怀疑这里的禅修方法，所以我有这种关于禅修

方法的未解决的问题。

禅 师：为了得到止禅中所必需的那种高度的专注，你必须集中注意力在一个目标上。内观定由于它的稳定性，它并不依赖于目标。内观定来自正见，正确的态度，正确的思维，以及连续的觉知，它们共同作用并且给予心稳定性。这种定被叫做正定。

禅修者：为什么佛陀教导他的比丘弟子们去森林里，并且修习四禅八定呢？

禅 师：他并没有对每一个人都这样说。他鼓励那些已经修习止禅多年或者多生的弟子——他们已经建立了一种倾向于止禅的个性——去继续并且深入修习。他分别给那些在智慧、在觉知、在精进、或者在信心方面比较强的弟子们适合于他们的性情的禅修方法。

当你的心非常不安时，你当然可以修习止禅，直到心重新平静下来。尤其初学者有时不得不求助这种方法。它只是帮助我们上路的一种技术性的方法。如果你很熟练，你可以使用任何可以帮助你走向最终目标的方法，这个最终目标就是理解事物的本性。

*** ***** ***

禅修者：我听你谈到内观定，但是我仍旧不理解。到底什么是内观定，我们又怎样才能发展它呢？

禅 师：止禅定是通过反复地去集中注意力在一个目标上而获得。它建立一种专注，这种专注是强烈的，有点沉重和刻板。为了培养内观定，你需要拥有智慧。这可能是正确的信息，或者通过你自己的反思和经验所理解到的东西。因为这种智慧，心从不会想要或者排斥什么东西。因为这种智慧，心感觉到平稳；心里没有对目标的反应。这就是内观定，领悟只有从这种定中才能生起。

运用在我们的心背后工作的正确的信息（闻慧）以及我们的理智（思慧）去禅修是绝对必需的。为了得到洞察和领悟（修慧），这第三种智慧，我们需要运用前面两种智慧。如果这两种智慧没有充分发展，修慧也不会产生。

如果我们太努力地专注在一个目标上，心就不再能够思维很多东西，所以觉知的能力就很弱。心不只是不思考不善的事情，它也不能思考任何善的事情，所以智慧也变弱。因为这样的原因，只要当我们运用一种止禅的定时，领悟就不能产生。如果我们真正想发展洞察力和领悟，我们需要修习内观定。

为了培养内观定，我们需要拥有正确的态度和连续的觉知。没有正确的态度，我们不能得到定，心就会始终感到不安。错误的态度意味着心里有喜欢或者厌恶，这会使心波动起伏。定的意思是拥有一个稳定的心。正精进并不是说投入很多的精力，而是要耐心和坚持不懈地禅修。

内观是你需要在你的余生中持续地去实践的一种禅修。你不能停下来歇息。但是，如果你投入大量的精力，你就不能一直持续地禅修。你需要记住，这是一种长期的，需要稳定地进行的禅修。尽你可能多的去练习，但是要平稳地进行。

如果我们使用太多的精力，我们就不能持续这种禅修，那么即使我们一再地去禅修中心静修许多年，我们也许得不到任何的领悟。当我们长时间地做任何一种工作的时候，我们会学到许多关于那个领域的东西，但是当我们只是短期偶尔地从事那种相同种类的工作时，我们永远也不能高水平的精通它。

内观是一个学习的过程。为了真正理解某些东西，我们必须长时间地调查那个领域。如果我们只是短期地观察事物，深刻的理解就不能产生；我们的理解就只能停留在表面上。因为我们需要长期地做这种禅修，我们必须学会怎样持续一贯地去进行。正精进的意思是坚持不懈，百折不挠。我们理解这种禅修是重要的，所以我们保持一以贯之地去做。正精进之所以“正”，是因为有大量的智慧在那里。

54. 碰触的识

禅修者：当我们没有觉知的时候，心仍旧会经历到。你能解释一下那种经历到的

心吗——即使在我们没有觉知到的情况下？

禅 师：那是一个自然的过程，那是心所做的工作。在英语中这种心被称为无意识，但是在禅修中，它只是一个过程，我们也许觉知到，也许没有觉知到。这个过程一直在发生；不管我们能否意识到它。

禅修者：但是它很可能比我们的意识还要大。

禅 师：是的，它是一个更强有力的心。

禅修者：始终是这样的情况吗？我们称为无意识的心总是会比我们的意识更强或者更大吗？

禅 师：它是一个自然的、自发的并且自由流动的过程，在这个意义上它更强。让我们以疼痛为例子。心感觉到抵制，不情愿与疼痛呆在一起。在禅修中，我们会有意识地去努力与不愉快的感受呆在一起，而无意识的心并不想这么做。如果无意识的心非常强大，它就会与意识心形成一个大的冲突。禅修者会在坐垫上以非常奇怪的方式移动；他们开始摇摆，或者他们的腿开始颤动，等等。这样的情况发生是因为无意识的心已经开始接管，并且移动身体来舒缓疼痛。禅修者只能意识到意识心——它努力坐着不动，并且忍受疼痛。他们通常觉知不到他们移动，或者他们说那种移动只是自动发生的。他们不理解心是怎样工作的。

禅修者：当意识心没有觉知到的时候，无意识心会形成一个记忆吗，并且在以后你能够把以前没有意识到的东西引入意识领域吗？

禅 师：是的，那是可能的。有经验的禅修者已经这样报告：他们会突然之间开始记得他们生命中的许多过去的事件，有些甚至是在当他们还是蹒跚学步的小孩子时就发生的。他们说：他们以前从来不知道这些记忆。

禅修者：我自己也有一些童年时代的记忆出现。它们是不快乐的记忆，所以总是带给我痛苦的感受。但是我不确定是否这些记忆是正确的。我问我自己是否这些事情真的发生过，还是只是我虚构出来的。在这个问题上，我不相信我自己。部分的我想弄明白是否需要知道，部分的我又很想知道。你能够解释一下这个问题吗？

禅 师：你的记忆的内容——故事情节——是真的或者假的并不是这么重要。你禅修是为了理解心的工作方式。我们也许永远不能确定这些记忆的真伪，但是我们始终能看到并且理解心的工作原理。

当以前的记忆在禅修中出现时，一些人感觉到许多的忧虑和紧张。当我们年少的时候，我们充满了无明，我们对我们的消极的经验有非常强的执着，所以当这种记忆出现时，它们给我们带来非常强烈的、痛苦的影响。随着我们禅修的进步，许多被压抑的记忆将会浮出水面，我们必须学会让它们出现，并且处理它们。

如果我们不“清理东西”，如果我们不去真正观察心在过去遗留给我们的所有遗憾，以及其他的一切不愉快的东西，我们就非常难取得更深入的进步。我们需要总结教训。修行并没有捷径。当它们呈现的时候，如果我们不吸取教训，它们就会反复地出现，直到我们去注意它们，并且从中学习。我们应该努力去争取我们的理解；领悟不会意外地发生。

*** ***** ***

禅修者：你已经谈到觉知是工作心，识是根尘相碰触的心。你对工作心已经谈了许多。你也能谈谈碰触的识的功能吗？

禅 师：碰触的识或者识蕴是和观察目标一起生起的心。就禅修来说，你只能觉知到它，你不能使用它，因为它在每一个触的时刻自动地发生。我们能觉知到正在发生什么，因为工作心——我通常叫做观察心——的存在。但是你也需要记得另外的蕴和识蕴一起工作；它们总是同时并且一起发生。

禅修者：去观察识蕴有时会有帮助吗？如果这样的话，你是不是会叫它识的正念？

禅 师：是的，你可以把它当作观察目标，并且去考察它。我们探究所有五蕴的功能是非常必要的。识蕴是怎样工作的？受蕴是怎样工作的？想蕴是怎样工作的？行蕴是怎样工作的？

识蕴是比较麻木的；它只是去碰触。受蕴也是一样；它只是去感受。想只是去认出事物或事件。即使你只见过某人一次，为什么你会记得并

且认出他呢？

禅修者：因为想已经自动地完成了它的工作。

禅 师：就是这样！不管你是否觉知到它，它都会做它的工作。

禅修者：记住名字似乎要困难得多。

禅 师：是的，想有它独特的特征。有时它记得许多细节，另外一些时候，又记得非常少。它不感兴趣的事情，它将会一点也不记得。

55. 睁开眼睛

禅修者：你建议我睁开眼睛禅修。我发觉这非常困难和疲劳，因为我总是被所看到的事物分心，尤其是人们的移动。

禅 师：当你睁开眼睛禅修的时候，不要去看东西，只要觉知到看到在发生。不要去看任何东西！

我们的心习惯于专注。我们对专注非常熟练，因为我们一直那样做。问题是我们没有觉知到我们在专注。我们努力去禅修，但是我们没有真正理解禅修是什么。

我们没有试着去理解心是怎样工作的，心是怎样去注意的，我们却集中注意力在外部世界的事物。我们看着目标，并且认为这就是禅修。因为心非常熟练把概念当做观察对象，它专注在概念上，然后我们就忘了什么才真正应该是我们的禅修对象。所以不要去看任何东西。去觉知到看到，并且去觉知到你的觉知。

56. 当禅修进展顺利时

禅修者：今天清早我做了一次非常好的卧禅，所以在午饭之前我又做了一次卧禅，

因为我以为心处在一个非常好的状态，并且这是一件非常值得做的事情。但是我躺下五分钟以后，我意识到我只是试图重复今天早上碰巧发生的事情。我认识到我并没有真正地向新的经验开放，因为我在努力重复。

禅 师：很好啊；这是你需要知道的事情。你需要觉知到你的错误的态度，这也是一种理解，这也是智慧！它和知道你的正确的态度一样的重要。

禅修者：还不错，我没有迷失其中。

禅 师：养成一个反思你的心态的好的习惯，不仅仅当事情进展得不顺利时，当一切进展顺利时，同样需要反思！问你自己像这样的问题：“正在发生什么？”“心是怎样工作的？”“现在有什么样的态度？”“为什么事情会马上进展得这么顺利？”你需要认出能够产生那种积极状态的因素。

如果你在禅修进展顺利时做这种检查的话，你在增加另外一种智慧。如果你没有这么做，心会把好的状态当做理所当然的。它认为这只是一个自然的过程，这就是它本来的样子。当心认为是它是理所当然的时，它就会沉溺其中，有点开始偷偷地享受它，然后心就会试图重构相同的经验。所以不要忘记去反思为什么一切进展顺利的原因。

57.发展直觉

禅修者：在禅修中直觉重要吗？

禅 师：是的，它是必需的。直觉是自然的智力；它运用你内在的才智。你认为直觉来自哪里呢？

禅修者：我认为直觉是一种自然的心，那种不是由“我”创造的心。

禅 师：实际上，在我们的生命中，有许多的经验和事件在为我们的直觉提供养料。那些能够持续地保持正念的人，往往有非常强的直觉。

禅修者：但是直觉也可能是错的。为什么会那样呢？

禅 师：直觉取决于智慧和信息，取决于对因果关系的理解。只有当我们理解了导致一个特定结果的所有原因时，我们的直觉才能 100% 正确。

58. 涅槃是困难的工作

禅修者：什么是涅槃？它是怎么产生的？

禅 师：佛陀说，一个没有贪、嗔、痴的心就是涅槃。换句话说，一个没有烦恼的心能看到涅槃。一个没有贪、嗔、痴的心，是一个充满了智慧的心，这样的一个心能够理解涅槃。

禅修者：那是不是说当烦恼暂时不存在时，我们能够体验到片刻的涅槃呢？

禅 师：是的，那是可能的。这叫做短暂的自由。我们的智慧越多，我们就能越频繁地体验到这种短暂的自由，并且我们的智慧会增长得越快。一个通过这种方式得到巩固的心，会有大量的智慧，但是禅修者通常发觉很难用语言来表达。

当我们拥有内观的领悟，对最终的真实法的领悟时，我们并不能理解涅槃。你知道是为什么吗？

禅修者：不知道。

禅 师：因为所有的内观领悟的对象都是精神和身体的过程（名色），并且这些都是依条件而存在的现象。随着这些内观领悟的逐渐强大，它们最终会到达一个叫做道智的阶段。只有一个拥有这种智慧的心，才能够理解涅槃。

禅修者：那么你把它看作一个非常逐渐的获得智慧的过程，它并不是那种突然的觉醒？

禅 师：是的。体验到涅槃并不是一个偶然，你不会掉进涅槃里。和一切别的事物一样，只有当所有的条件满足时，结果才会产生。这就是无我的教法。

禅修者：那些在前世已经做过大量的禅修的人们怎么样呢？他们可能不记得这个，

然后突然开悟吗？

禅 师：哪一个前世？昨天？昨天是一个前世，明天是来生！从概念上说，有一个来生，但是从最终的实体上说，只有下一个心。每一个心都是一世生命。一个充满了觉知、专注以及智慧的心，时时刻刻，都充满了“度”，充满了波罗密。

我们不会免费得到涅槃；我们必须为它努力。所以永远不要满足你已经理解的东西。当我们对自己感到满意的那个时刻，我们就会松懈。

59. 让一切自然地开展

禅修者：今天早晨当我醒来时，我仍旧感到非常的疲劳。我问我自己是否应该呆在床上，还是起来禅修。我能听到别人移动并且准备去禅堂，所以我开始感到我应该加入他们。我下不了决心，并且开始感到不安。这样的情况经常发生在我身上，它使我开始怀疑我的禅修能力。你能给我一些怎样处理这样的情况建议吗？

禅 师：不要担心别人在做什么，或者他们会怎么看你。只要非常仔细地去观察你自己的情形。你需要更多的睡眠吗？你真的觉得累吗？是起床禅修更好呢，还是只是在床上坐起来更好？如果你不能下决心，那么去接受这个情况。只是呆在这段下不了决心的时间“间隙”里；觉知到并且接受正在发生什么。感受到不果断、困惑、或者不安都不是什么坏事。观察这个心态，并且试着从中学习。只要当这种情况发生时，就是你的禅修时间。

禅修者：但是难道我不需要在某个阶段做一个决定吗？

禅 师：认为你需要做一个决定只会使事情更糟糕。如果你能只是和这样的心态呆在一起，并且保持观察它，心最终就会平静下来，并且做出它自己的决定。始终不要努力去强迫心做决定。只要觉知、接受，并且保持观察，直到事情自然地展开。

禅修者：好的。但是怀疑呢？

禅 师：当对事物存在的情形或方式不满时，或者当内心有一个冲突什么该做，什么不该做时，怀疑就会生起。你能做的最好的事情，又是，只是去觉知并且观察它。耐心地等待，不要卷入其中，只是保持连续地觉知正在发生什么。连续的觉知能够带来心的稳定性，以及对正在发生什么的理解。这会使心能够“自动地”拿出正确的决定和解决办法。

禅修者：唔，听起来还有许多困难的工作需要做。我想我需要大量的练习，才能真正让这个过程展开。

禅 师：是的，你必须要有耐心。不要强迫你自己。所有你需要做的就是保持禅修。当然，你需要真正感兴趣，真正想自己去弄清楚。

60. 禅修的好处

禅修者：这种禅修有哪些好处？

禅 师：简单地说，你能够经历或者理解你以前从没有经历过或者理解的事情。

61. 真正的快乐

禅 师：你们是因为想快乐而禅修呢，还是因为想理解而禅修？

禅修者：这是一个非常好的问题——但是我不知道答案。

禅 师：只要你的目标是快乐，就肯定有想要快乐的期望。如果有快乐，也会有不快乐；你不可能只拥有一个而没有另一个。

只有当真正的理解存在时，才会有真正的快乐。不是那种人们想沉溺其中的快乐，而是那种因为你和谐地与事物本来的样子相处而生起的快乐。

关于术语的问题

1.信 (Saddha)

禅修者：在那本蓝皮的书中（《不要轻视烦恼，它们会嘲笑你》）对信（saddha）说得很少。你能够解释一下信的意义和重要性吗？

禅 师：saddha 是信仰，信心，或者信任。当我们练习禅修的时候，所有精神上的能力，包括信，都应该增长。在对我们自己的信心，对我们禅修的能力，对禅修的理解这些方面，都应该会有一个增强。只有当我们信任某事并且对它有信心时，我们才能真正致力于它。我们必须意识到我们拥有的信念——无论多少。因为信念，我们才能保持在修行的道路上前进。

那些知道怎样正确地思维的人，那些智慧比较强的人，会有强大的信仰。但是如果缺乏智慧去调和信仰，信仰可能会变得盲目。为了知道我们的信仰是否在增长，我们可以检查我们自己。我们真的知道并且理解我们从禅修中获得的利益吗？在我们开始禅修之前，我们有多少信仰，现在我们又有多少信仰？我们觉知到我们自己的信非常重要。

大多数人已经听说了五根的平衡，并且花费许多时间试图去平衡精进和定。非常少的人知道或者去做任何信与慧的平衡。那些非常理性，并且思考得太多的人，他们的信很少。他们做了太多的质问。但是如果某人有大量的信，并且不做任何的质问，智慧也会变弱。

传统上，信被解释为对三宝的信心或者信仰。但是一个刚刚开始修学佛法的人，怎么可能对三宝生起真正的信仰？一个禅修者所需要的信心、信任、或者信仰，是对他所正在做的事情的信任和理解。那些正确地去思维，并且从而正确地去修习的人们会发现，最后他们的兴趣和信心会自动增长。

禅修者：如果智慧和信仰失去平衡，如果有太多的质问，信仰却很少，可能会导致怀疑吗？

禅 师：是的，肯定会导致怀疑！五根是一起工作的。如果其中任何一根变得太

强，如果它做了太多的工作，一定程度上它就会削弱另外四根。其他的根就不再产生效用；它们就不能正常工作了。如果某人有太多的定，智慧却不强并且不能增长，那么因为沉重的专注的缘故，精进也就不强，并且正念也不会敏锐。但是如果这三根没有很好地发挥效用，信也会变弱；你会开始对禅修失去信心。

如果慧根太强，如果有太多的理智，太多的质问，太多的思考，那么就没有定，心没有稳定性。这又会导致其他的根的退化，信当然又会遭受损害。为了有效地开展工作，五根需要平衡。

禅修者：你好像用理智这个词来指智慧，我觉得理智好像不是智慧。

禅 师：我们以前已经谈到三种智慧：闻慧，思慧和修慧。刚才我是在指我们可以运用的智慧，即前面两种。如果你有修慧，一切都处于平衡的状态中。你不可能有太多的修慧。你不可能“输入”或者创造修慧；你只能去调节五根。输出量依赖于我们的输入量。

禅修者：好的，我懂了；越多的修慧，就会有越多的信仰，但是越多的信仰，并不一定有越多的修慧。

2. 身念处 (Kayanupassana)

禅修者：三十二身分 (kayagatasati) 和腐烂的尸体的至念 (sivathika) 被称作身念处 (kayanupassana) 的练习。为什么你不教这些方法呢？

禅 师：我的老师教给我许多关于禅修的本性的东西；他没有教我这些练习。当你学习事物的本性的 (dhammanupassana 法念处) 的时候，身念处已经包括在里面了。如果你做心念处 (cittanupassana) 和法念处的练习，也就完成了身念处和受念处 (vedananupassana) 的练习。我的老师不再先教止禅然后教内观，他直接教内观的方法。身念处是大念住经 (satipattana sutta) 中的止禅的部分；你仅仅注意到概念。

禅修者：在我的经验中，身念处的方法非常有帮助。它给了我非常有用的信息，

它们保存在心的背后，只要当心中有贪欲的时候，随手就可以拿来使用。现在我已经停止了这种练习，但是对我个人的禅修来说，我发觉在某些阶段它非常重要。

禅 师：当然，它是有帮助的，有时很可能是必需的——这是佛陀为什么教它的原因。

如果我们真正努力去理解心，并且如果有持续和坚定的心念处，然后，慢慢地，随着时间的过去，禅修的所有这些不同的方面，都会变成我们自己的经验和理解的一部分。我们不应该忘记最终——不管我们以什么禅修方法开始——我们的任务是去学会怎样处理烦恼。

3. 正念和邪见 (sati and miccha ditthi)

禅修者：我听到你对一个禅修者提到正念 (sati) 与邪见 (micchaditthi) 有关系。这二者之间是什么样的关系呢？

禅 师：八正道说到所有的“正确的东西”，正见，正思维，等等，所以通过推论，肯定有一个“错误的东西”。对正念来说，需要有正见和正确的理解。没有它们，就不可能有正念。如果你只是观察某事，只是看着，你不能说它就是正念。只有当它有 appamada 的品质的时候，有不疏忽的品质的时候，没有忘记正确的观察对象的时候，换句话说，只有当它有一些智慧的时候，它才是正念。

如果你告诉那些完全不懂禅修的人去观察他们自己，你认为他们会怎样去做呢？他们将会从什么样的观点出发去禅修呢？我的身体，我的心！这是邪见，不是正念。这就是为什么人们在开始禅修之前，必须拥有正确的信息的原因。所以当我给予禅修指导的时候，我努力指出：我们观察的东西只是自然的现象，是本性在工作。我要求禅修者反思像这样的问题：你是那个唯一经受到所有这些不同知觉和心态的人吗？禅修者需要自己去理解这些东西是普遍存在的，它们都是本性的一部分，它们不属于任何个人。

4. 定 (samadhi)

禅修者：我以前所修学的教义非常注重定的重要性，非常注重得到四禅八定。你能够阐述一下你对禅定的理解吗？

禅 师：我对那种因为智慧而发展的禅定感兴趣。当智慧存在的时候，当心理解事物的时候，它就会有一种稳定性，并且我们就会有那种叫做正定的东西。正定会带来清楚的觉知和领悟。许多禅修者认为只有当他们经验到一种出神的感觉时，他们才有定。这种定是伴随着心的拉紧的状态而建立的。在这样一种状态里，他们不能学到任何东西，清楚的觉知也不能提升。我们叫做定的那种心态，是非常放松的，清凉的，平静的。它对发生的任何事情都是敏感的和接纳的，因而它能知道的多得多。

许多禅修者对于怎样建立定都有错误的观念。他们集中注意力；他们投入大量的精力。得到的结果可能是平静，但是它是沉重的；它不会有轻快的感觉。在内观禅修中，我们需要的所有东西是心的足够的稳定，从而时时刻刻去保持觉知。我们只是需要心的稳定性去知道正在发生什么，这就足够了。我们不需要四禅八定；你不能把全神贯注的专注运用于内观。那些已经发展出四禅八定的禅修者首先需要从禅定中出来，才可以练习内观禅修。

四禅八定只是暂时地控制住烦恼；在那种禅定的状态中没有粗重的烦恼。它能够镇压五盖。但是它只能镇压感官欲望。它并不能镇压其他形式的贪欲。Bhava-tanha，那种想变成的欲望，在每一个四禅八定里都是非常明显的。

只有当定同时包含有这三个道支时，即正念、正精进和正定时，它才是完整的。当正确的态度和正确的观念伴随着连续的觉知一起存在时，定就会自然地发展。

*** ***** ***

禅修者：当我第一次到这儿来的时候，我发觉很难去接受这儿所有的谈话和社交。

我认为在那样的行为里，你不可能有任何形式的定。我花了相当一段时间才接受这样的观念：谈话禅修是一个有效并且重要的练习。在我克服了我的抵制心理，并且自己开始谈话禅修之后，我发现其中不仅有定，并且这种定更带有韧性——没有那么脆弱。为什么会这样呢？这是怎么回事？

禅 师：那种你从安静中得到的定是有一点绷紧的——或者像你说的脆弱。它非常依赖于一个条件，这就是为什么当安静被打断时，你很容易失去它的原因。它感觉起来非常强大，但是实际上它非常脆弱。

当你在更困难的情况下练习去保持正念时，当你在谈话和社交时保持练习的时候，想发展定当然会更难。你只有用一个开放的心并且正确的态度，才能发展出定。但是，也因为在这些情况下想发展定需要更多的技巧和熟练，它也就会更持久。这种定也更有弹性，因为它不依赖固定的条件。当你每次失去正念的时候，你都可以平静地再把你的禅修连接起来。

当你在日常生活中禅修的时候，想始终保持正念和定是不可能的；它们可能会存在一段时间，然后你在活动之中又把它们丢掉了，一会儿以后，你又变得正知正念了。只要你有正确的态度，并且保持觉知到每次你“迷失”的时候，你就是做得很好了。但是，如果你心中有固执的观念，认为你只能在特定的情况中才能发展正念和定，你就会没有那么有弹性，并且有一点被束缚在你的禅修里。

5. 择法，觉支，和知识

(dhamma-vicaya, bojjhanga, and sampajanna)

禅修者：在那本蓝皮书中，你没有提到对现象的调查（dhamma-vicaya 择法）。然而，你好像在《明智地去觉知》（BE AWARE INTELLIGENTLY）那本书中给出了关于它的一个解释。是这样的吗？

禅 师：是的。

禅修者：你能对择法的意义和重要性更多地谈谈吗？

禅 师：内观禅修是一种智力的工作。这就是为什么择法非常重要的原因。内观的目标是智慧。如果你想得到智慧，你必须以智慧开始；你必须投资智慧去获得更多的智慧。这就是我为什么经常问禅修者这个问题的原因：“我们都是 puthujjanas（俗人），puthujjana 的定义是一个充满了烦恼的人——那么你们怎样才能遵照我的指导，并且不带烦恼地去禅修呢？”

因为我们充满了烦恼，我们不可能完全不带烦恼地去禅修，那么我们从哪里开始呢？一个 puthujjana 必须从无痴的信息，从智慧开始禅修。尽管所有的 puthujjana 都充满了烦恼，他们也还是有一些智慧的。佛教把智慧分为三种：闻慧，思慧和修慧。第一种是信息，一般意义上的知识；第二种是运用你自己的理智，理性的思维，逻辑和推理；第三种是内观的领悟。择法被归入第二种智慧。

运用择法的能力从哪里来？从信息中来，我们必须有大量的正确的信息。一旦我们有了这种基础的或者一般的知识，我们就知道怎样思考。我自己曾经有一个非常好的老师，他给了我许多的信息和建议，我可以在我的禅修实践中运用它们。我非常感激我的老师给了我这种自己学习的“空间”。每当我在禅修中发现了一些新东西然后去告诉他时，他经常只是问我：“为什么呢？”我通常都不知道答案，他也从不会立即告诉我。因为我拼命想知道，我只得投入精力努力去寻找答案。仅仅去觉知是不足以去做这种调查的。我确实必须运用我的大脑。这就是理智的调查，择法。我很想知道，对我来说这总是一个非常建设性的挑战——更像一个游戏——所以我用各种办法试着去寻找答案。我一般会找到一个答案，但并不总是正确的那个。当我的老师看到我没有找到答案时，他就会解释给我听。

在七觉支里，有三种觉支是原因，另外四种是结果。原因是：正念，择法和精进。你只能“输入”这三种觉支，你可以主动地去做这些。结果是：喜，轻安，定和舍。我们不能创造它们，我们不能直接使结果发生。当谈到三种智慧的时候，我说过择法属于思慧。七觉支中的舍属于修慧；这是那种由于真正的理解而产生的舍。

对于内观来说，理智或者智慧是必不可少的基本要素。择法是一种智慧，因此它非常重要。对那些比较明智的，并且知道怎样独立思考的人来说，内观非常起作用。他们比较容易理解；对于那些有很强的内在的智慧，很强的思慧的人，修慧也容易到来。对于那些思慧比较弱，推理能力以及看到因果的能力比较弱的人来说，得到修慧需要很长的时间。那些思慧弱的人需要大量地依靠闻慧。他们需要收集许多信息，并且他们需要听从别人的建议。他们需要别人告诉他们该做什么，因为他们自己不能独自找到答案。

根据经典，择法会因为七种条件而产生：

1、重复地询问关于法的问题，谈论一些与法性相关的话题，调查它们，思考它们。

2、清洁我们的内财和外财。这会带来清明的心。清明的心是智慧生起的一个条件。（清洁外财的意思是清洁我们的身体和居住环境——到任何可能的程度——但是更重要的是清洁我们的内财，意思是清扫充满烦恼的心。）

3、学会去平衡五根。（这儿有大量工作需要完成。你需要能够觉知到这五根，并且你需要知道哪个太多，哪个太少，然后你才能把它们平衡好。）

4、远离那些愚蠢的同伴。

5、与那些有智慧的人们交往。

6、思考深刻的智慧，思考或者反思更深层次的东西。

7、有增长智慧的愿望。

*** ***** ***

禅修者：在择法和清楚的知识（sati-sampajanna）之间的区别是什么？你能够详细阐述一下四种清楚的知识吗？

禅 师：二者都是智慧。在大念住经里提到，正念必须加上知识，也就是清楚的理解，二者必须同时具足。四种清楚的知识都与智慧相关。非常简单地，第一种是关于是否合适（*satthaka-sampajanna*）的理解，第二种是关于是否有益（*sappaya-sampajanna*）的理解。这两种知识属于闻慧和思慧。它们与我们目前的禅修相关。但是当禅修获得惯性，并且理解一直在增长的时候，我们会体验到第三种知识，*gocara-sampajanna*，这是对只有身和心的过程的理解，并没有任何人在那儿。最后一种知识是 *asammoha-sampajanna*，意思是对无常、苦和无我的理解。后面两种知识属于修慧。前面两种知识，理解什么是合适的并且什么是有益的，是原因，后面两种知识是结果，是产生的内观的领悟。

第一种知识，*satthaka-sampajanna*，与合适性相关。现在最适合去做的事情是什么？第二种与有益与否相关。目前运用什么方法最能受益？什么东西可能最有效？所有这些都是择法。在此刻你看到心在工作，并且你能看到整个的图像：觉知的领域，心是怎样投入精力的，它是怎样与对象发生联系的，等等。然后心问它自己：“目前我应该做什么？”只是安静地注视着对象是不够的。这就是为什么我已经开始质疑那种“仅仅是注意到”的说法。那样的说法，我们到底在说些什么？

前面两种知识是真正的常识性的智慧。它们是那种在你禅修时起作用的智慧，是那种告诉你怎样做某事的智慧。这是做某事的合适的方式吗？如果用这种方式去做的话有益处吗？比方说，它们是那种对怎样使用精力去影响你的禅修的理解。同样，在日常生活中，这种常识性的智慧也在起作用，不管你打算做什么样的活动，它们能帮助你做出一个明智的决定，帮助你清楚地看到它是否合适并且有益。

禅修者：我仍旧不是很清楚知识与择法之间的区别。

禅 师：它们是重叠的，但是只有前面两种知识是择法。这就是我对它们的理解。

我想给 *gocara-sampajanna* 增加一些补充说明。换种方式说，当心越来越多地注意到事物的法性而不是概念时，*gocara-sampajanna* 就开始活动了。当禅修获得惯性的时候，这种情况会发生。心变得几乎是自然地去观察情况的真实性，而不是去注意概念。法性已经变成智慧的牧场

(gocara 的直接翻译)。如果这种觉知能够维持相当长的一段时间，苦、无常和无我的本性将不再被误解。

人们往往花费太多的时间去思考苦、无常和无我，而不是去真正地理解它们。在禅修中，他们往往在没有任何真正的、经验的、直觉的理解的情况下，花很多的时间去思维它们。这就是为什么我讲法时甚至不使用这些术语的原因。我更喜欢人们谈论他们真实的经验，谈论他们已经观察到或者经历到的，而不是告诉我他们看到无常或者无我——这没有任何意义。

*** ***** ***

禅 师：只是平静，只是努力保持觉知还不够，你应该检查五根（indriyas）是否都存在。你可以问自己这样的问题：“我对我正在做的事情有信心吗？我真的知道我在做什么吗？”随着经验的增长，你将始终能够看到五根是否在工作，并且它们是否平衡。

禅修者：七觉支怎么样呢？那 bojjhangas，我们也需要检查它们吗？

禅 师：是的。七觉支可以分成原因和结果。你仅仅需要检查原因：正念（sati），精进（viriya），和择法（dhamma-vicaya）或者智慧（panna）。你必须特别地注意精进；在这三个中，这个是比较难的。正念和智慧没有任何问题，它们总是健康的（也就是说没有烦恼），但是精进是非常成问题的。伴随着一个烦恼发生的精进，是错误的精进。许多禅修者带着某种欲望去精进，所以他们运用的精进伴随着烦恼。欲望可以分成两种：贪欲（lobha）是不善的欲望，善法欲（chanda）是善的欲望。你需要非常清楚你是在伴随着贪欲精进，还是伴随着善法欲精进。

当你伴随着贪欲精进时，你会变得紧张，并且你将遭受痛苦。当你成功时，你会感到非常快乐，当没有成功时，你会变得心烦，也许甚至消沉。但是如果你伴随着善法欲精进时（是一种明智的欲望，那种希望心灵成长的欲望），你不会遭受痛苦，并且心会变得更强大。当你成功时，你不会感到兴高采烈，当你没有成功时，你不会感到心烦意乱。这就是正精进的结果。因为正精进，你从不会放弃，而是一次又一次地去尝试，

去努力。所以保持检查你的心，看看是否有正确的动机是非常重要的。

询问和探讨问题对择法是有帮助的。根据大念住经的注释书，对每一个觉支，一个禅修者都应该去调查四个问题。比方是：一个禅修者必须知道正念觉支什么时候存在，什么时候不存在，为什么存在，最后，为什么它会发展。这些问题中的每一个都反映了一个不同的理解水平；去觉知到某事是否存在还并不是这么难，但是后两个问题会产生许多可能的答案。在这种水平上的任何理解都可能不容易。问你自己这样的问题，努力自己去把事情弄清楚，并且和别人讨论，这样将会帮助智慧增长。这种探讨也被当作择法生起的原因之一。

6. 观察和战胜烦恼 (kilesas)

禅修者：这样的情况可能会出现吗：有烦恼，同时也有智慧知道那些烦恼存在，并且在知道的时候烦恼可以得到缓和？

禅 师：是的，那是可能的；当烦恼被清楚地当作观察目标而了知时，当有清晰的理解时。这就是我为什么一直告诉禅修者，应该更关心他们是怎样去观察的原因。如果他们以正确的方式观察，如果在他们的观察心中没有烦恼，他们就可以没有偏见地观察烦恼。许多禅修者已经报告了这种能力，他们能够在观察方式改变的间隙从烦恼中分离出来，他们也能够清楚地表达在观察心中没有烦恼的那种感觉。

禅修者：那么，即使有烦恼的时候，那种感觉也是一种轻松和自由的感觉吗？

禅 师：是的，他们能够清楚地看到那些烦恼与“我”无关。有一种无我的理解在那里。

禅修者：用这种方式观察的烦恼，还会继续是一个烦恼吗？

禅 师：有两种不同的智慧可能在起作用。一种是使观察心从与烦恼的自我认同中解脱出来的智慧，因此观察心才会感到自由。但是只是看着烦恼，它并不会消失。只有当理解是关于这个烦恼本身时，只有当你充分理解这

个烦恼时，它才会消失。

*** ***** ***

禅修者：你能说一下三种层次的烦恼吗？

禅 师：当你没有觉知到心里的任何烦恼时，当它们仅仅以一种潜力存在时，它们被叫做隐藏的烦恼（anusaya）。在这个层次，烦恼是隐藏的，你不可能觉知到它们。只有当烦恼在心中生起时，我们才能观察它们——这是第二个层次——当烦恼以语言或者行动表现出来的时候——这是第三个层次。在巴利语中，第二个层次的烦恼叫做 pariyutthana，第三个层次叫做 vitikkama。

禅修者：那么，第一个层次的烦恼是不可见的，它们只是等待机会征服你吗？

禅 师：是的，它们只是以一种潜力的形式存在，只有当必需的条件具足时，它们才生起。只要它们一生起，它们就叫做 pariyutthana。只有开悟那个水平的领悟，才能彻底根除 anusaya 层次的烦恼。

7. 慈心的修习 (metta bhavana)

禅修者：你似乎并不鼓励慈心的练习。你认为它对内观禅修者不合适吗？

禅 师：不是我认为它不合适。有时它可能是有用的。我的老师告诉我，在我的禅修的某些阶段去修习慈心。这确实取决于个人的情况。禅修有许多基础的练习。佛陀教导某些人从修习慈心开始，但是他也教导另外一些初学者从念处开始。

当你修习正念的时候，你以那种不要努力去创造什么东西的观念开始练习。你不会努力去创造你的经验，你去感受你的经验本来的样子，并且试着从中学习。可是怎么修习慈心呢？它试图去创造一种慈心的感受。你也许对某人很生气，但是你努力去对他感到慈爱。

对某些人来说，当他们生气的时候去修习慈心，可能会形成一种内在的冲突。对他们来说，这种方法不起作用。真实的感受是生气，在理性上努力去压制不会有帮助。我曾经努力去发送慈心给那些我对他们生气的人。但是现在我的智慧不可能接受这样的方式。我的智慧告诉我：“真实些!! 观察那个生气! 理解那个生气!” 感觉起来像心在试图欺骗它自己。在过去我曾经做过许多的慈心的修习，甚至整晚地练习并且入定，一整天都处在那种极度的喜乐的状态，但是这并没有使我的愤怒变少。当我停止练习的时刻，我又充满了愤怒。

当我在家里修习念处很多年以后，通过连续地观察所有的心理活动，我开始有那种心中不再有嗔恚的时间段。然后，发送慈心给任何人都会很容易——没有问题。我的老师只是坐着，直到他的心真正和谐时才发送慈心。因为那时它是真正的慈心。只有当你的口袋里有钱时，你才能以某种方式给予……

当心里没有嗔心，并且你碰到一个同等的人时，你将会感到慈心。当你面对着一个困难的人时，会感到悲心，当遇见一个干得很出色的人时，会感到喜心，当碰到一种你不能施加什么影响的情况，将会是舍心。但是只要还有一点嗔心，所有这些都不可能。当心是清澈的，并且没有嗔心时，其他的禅修方法也变得容易了。如果你看到一张佛像，你就会产生对佛陀恭敬的感觉，因为你的心处于一种好的状态中。你会自然地并且由衷地开始做佛随念的禅修。

有三种方式可以见到佛陀：1、用我们的眼睛；2、在心中去想象他（即在心中呈现）；3、用我们的智慧理解佛陀。这就是佛为什么说：“见法即见佛。”许多跟佛在一起的人并没有真正见过他。有一个弟子不修行，只是想见到佛陀，佛陀甚至只得把他派遣到别的地方去。

我希望你们拥有的慈心是真正的慈心，不是你努力去创造出来的、对你自己或者对别人的那种慈心。如果没有嗔心，那么慈心、悲心、喜心和舍心都是可能的，并且你想发出多少慈心，就可以发出多少慈心。慈心从无嗔而来，因此，去觉知、观察并且理解嗔心，比去修习慈心更重要。我强调首先处理嗔心的重要性，因为它是真实的。

禅修者：当我遭受痛苦时，有时我采用慈心的修法；我认识到我不能对另外一个人感受到任何慈心，所以我就对我自己修习慈心，然后心就变得更健康。

禅 师：是的，那是正确的修习方法。你应该从你自己开始，因为只有你自己快乐时，你才能发送慈心给别人。我总是告诉那些想修习慈心的禅修者，当他们做慈心练习的时候，去觉知到他们自己。在发送慈心的时候，如果你去观察自己的话，你也是在做念处的禅修。观察那个在发送慈心的心；去检查是否你真正感到慈爱。然后你也会注意到你是否在生气，并且你会发觉，当你生气的时候，想发送任何慈心都非常困难。

禅修者：如果有正确的态度，那么真实的慈心是否就自动可能？

禅 师：是的，只要当智慧存在时——正确的态度就是智慧。这就是为什么我总是强调智慧的重要性的原因；如果智慧存在，那么一切别的东西都变得可能。我试图首先从最重要的东西开始，我不会从底端开始。在戒——定——慧的前进过程中，戒是最基本的，定更高一些，智慧是最高的。只是努力维持你的戒律而没有定——你不能维持良好的戒律。但是当你有定的时候，戒律很容易就可以维持好，当你有智慧的时候，定和戒律将会自动地出现。

戒律可以分为两种：开始时我们努力去实践佛法；我们抑制我们自己不去做不善的行为。第二种戒律因为心已经理解某事而生起，这意味着不再需要抑制，因为已经不再有欲望，或者只有很少的欲望。贪欲和嗔恚都已经被减弱，这叫做心所戒，“精神的满足”戒。当真正的智慧生起时，也就是说当某人开悟时，戒律立即会变纯净，并且八正道也会被理解。在佛陀的时代，相当多的人有非常发达的慧根。因为他们的智慧这么强，通常只需要从佛陀那里听取几句教法就能够开悟。

在我的教法中，我越来越强调智慧的重要性。我自己也已经试了各种各样的方法。我曾经非常努力地去维持我的戒律，并且发展定，但是那样并没有真正地改变我。只有当我的心开始理解事物时，当智慧增长时，我才变成了一个更好的人。当然，这种智慧的增长也帮助我维持了越来越好的戒律。过去我做居士时，其中一个练习是遵守八戒，不是你们在这儿禅修时守的八戒，是那种通常的五戒再加上一个讲话戒的延伸，

也就是说，我不仅努力不说谎，也努力不恶口，不诽谤或者中伤，和不绮语。我很快就发觉我需要大量的正念、大量的觉知来遵守所有的这些讲话的戒律，这就是我的练习真正开始提高的时候。这儿的转折点又是因为智慧。因为有一个这样的智慧或者理解存在：这种练习方式将是有帮助的。当有智慧存在的时候，一切将都是正确的。我真心希望每一个人都能增长他们的智慧，因为我确切地知道它将会造成一个多大的不同。

我确实并不太想谈论慈心，但是如果你知道怎样寻找，你能看到慈心。没有真正的和慈心相似的耐心，我不可能投入这么多的时间来教。但是我不能赠与慈心给你们每一个个体，它是更普遍的，世界性的，我对你们都有慈心，你们中的每一个人。

8. 波罗蜜 (parami)

禅修者：有四种波罗蜜我不太理解：adhithana（决心），nekkhamma（摒弃），sila（戒律），和 sacca（真实）。你能告诉我怎么理解这些吗？

禅 师：adhithana 是一种加强心的决定的过程。它通常用于增强或者加强已经存在的一些品质。这个可以通过重复地做某事来完成，也可以通过每次把心的界限往前推进一点来增强心。我已经做了许多的决心的练习。在我的经验中，除非动机是智慧的情况，下很强的决心从来没有真正起作用。如果你只是用决心勇猛精进，这种精进从来不会非常稳定，但是如果你一直都在非常稳定地禅修，智慧可以从禅修中获得所有的力量，并且有效地使用它。当智慧存在时，决心也就会存在。

禅修者：所以心的增强是通过挑战它而产生的？

禅 师：不，挑战的意思是想超越你的界限。增强是通过加强已经存在的东西而产生的。

禅修者：我怎样才能加强已经存在的东西呢？

禅 师：你必须清楚你能够胜任什么，然后反复地去做它。我给你一个基本的例

子：如果你想能够整晚禅修，你不要立即去那样做。你可以从第一个晚上尽可能地不睡觉开始，然后第二个晚上你努力去重复它，也就是说，你又禅修到跟第一晚相同的时刻。如果你能保持这样两个星期左右，然后你可以尝试推进心多禅修一个小时时间。然后在再试着往前推进之前，你需要等待，并且看看是否你能够维持这样的时间一两个星期。

禅修者：谢谢你，这个例子非常清楚。我想你曾经说过摒弃是没有贪欲，对吗？

禅 师：是的，每次当烦恼出现的时候，学会去观察它们就是摒弃——你在努力不要沉溺其中。

你的第三个问题是关于戒律。戒律是自我约束和责任；智慧越多时，戒律也就越完整。

禅修者：是的，我理解这个。但是我仍旧不清楚戒律的意义，戒律的意思是遵守八关斋戒吗？

禅 师：不是的，它是对应该做什么以及不应该做什么的理解。它是有所为、有所不为二者。

禅修者：好的，我的最后一个问题是关于 *sacca*，真实。

禅 师：*sacca* 基本的意思是真实或者真理，但是它有不同的意思。在这里它与谈话相关，它的意思是不要违背诺言，也就是说，当你已经许诺给予或者做某事时，不要违背你的诺言。但是我并不是很清楚 *sacca* 的术语含义。在缅甸我们有一个用 *sacca* 的通俗的方式。人们强烈地相信真理的力量，甚至会以一种消极的方式来使用它。比方说，某人撒了一个谎，然后这样用它作为一个真理：“我刚才对我母亲撒了谎，这是一个真理，愿这个真理的力量帮助我的阿姨从疾病中恢复健康。”表面上这确实说得通，但是它肯定没有一个积极的真理那么有力量。

9. 自性 (self nature)

禅修者：一个中国禅宗的老师谈到放松到本性中，到一个人真正的本性中。你对见到自性，参究自性的理解是什么？

禅 师：我对它的理解是，我们实际上已经把本性这个东西当成了一个自我。如果我们理解我们把本性当成了自我，如果我们理解我们在创造一个概念，然后你说的才讲得通，并且如果我们理解本性的话，我们就理解了“我们自己”。这是怎样用语言把它表达出来的方法。有时我问一个禅修者：“你是谁？”“你是什么？”

我看不到一个自我，“我”这个词只是人们使用的一个指代。但是如果我没有它，你又不能交际。佛陀说并没有“我” (no atta)，但是他也说“依靠你自己”。当我们说依靠我们自己的时候，意思是依靠觉知、专注、智慧、等等好的品质。

禅修者：我的感觉，“自性”这种表达方式是指放松到不依条件而存在的法当中，并且在禅修中拥有那样的态度。

禅 师：但是如果它是无条件的法，你就不需要放松！如果它是无条件的法，心就已经是自由的，就不再需要去放松。只有当有一个“我”在放松的时候，才仍旧有放松的需要。

10. 无我 (anatta)

禅修者：你经常鼓励禅修者去提醒他们自己，他们所经验到的只是“本性”。为什么你希望我们用“所有这些只是自然的现象”这样的术语来观察我们的经验，而不是用“无我”的术语？

禅 师：无我或者 anatta 经常被误解。人们往往认为它是：“我不在那里”，这种“无我”就变成了一个概念。实际上，是彻底地无我，并且从来就没有！因此，用“这些只是自然的现象”这样的术语来观察经验更好一些。这些

现象只是因为因和缘而生起。从这样的角度去观察事物才是正见，并且通过观察某些因和缘怎样导致某个特定结果的产生，我们能够理解：实际上只有这些因和缘，并没有一个“我”参与其中。理解了因、缘的法则就是理解了无我。

11. 苦 (dukkha)

禅修者：前几天你谈到苦，说一切都是苦，并且很难摆脱。你是说很难一次性摆脱所有的苦，还是指只能暂时性地摆脱？

禅 师：凡是难摆脱的东西都是苦——无论是暂时性地，还是一次性地摆脱。

哪一个更难去除，贪还是嗔？

禅修者：我想它们都很难去除。

禅 师：贪更难去除，更微细——痴最难。前几天我讲的意思是，当我们谈苦的时候，我们最好不要用痛苦这个词。许多禅修者不理解苦谛，但是他们理解痛苦。通常他们理解的那种痛苦是“感受到”痛苦（苦受），这种痛苦的解释将会导致嗔心。真正理解苦不是这样的。

许多禅修者被告诉说，因为事物是无常的，所以他们痛苦。他们也知道生和灭是无常的一个标志。因为他们渴望进步，他们也往往努力去看到生和灭。当他们这样做的时候，当然他们会记得给予他们的所有信息，他们就会把看到的一切来来去去解释为痛苦。因为他们把这个当作进步的标志，然后他们的心就开始偏向痛苦，并且他们变得恐惧。恐惧是被动的嗔恚。有时候禅修者变得这样恐惧，以至于崩溃并且哭泣。

苦这个词的意思，比只是体验到身体和精神上的痛苦更宽泛，更深刻。任何一种痛苦，从疼痛或者悲伤等最明显的表现，到不满、不一定、不如意、不可靠、不可预见、不明确、不安全等等最微细的念头，都是指最粗糙层次的苦。根据佛教教义，这个层次叫做苦苦(dukkha-dukkha)。生老病死的苦，以及任何情绪上的痛苦，像愤怒、恐惧、绝望、失望、

焦虑、爱别离、怨憎会、得不到想要的东西，或者得到不想要的东西——传统上，所有这些都列在第一个层次的苦下面。

第二个层次叫做坏苦 (viparinama-dukkha)。这个层次更微细，更难看到。任何一种感官快乐或者精神上的愉快，实际上无论任何一种快乐——无论多么微细和持久——将迟早会消失。一遍又一遍地反复做某事，或者努力达到某种目标也属于这种苦。每次你禅修的时候，你也许会体验到许多的定、喜、和轻安，但是这也不会持久。体验到这种状态也是苦。许多人发觉，要理解所有的快乐都是苦非常难。

第三个层次，也是最后一个层次的苦叫做行苦 (sankhara-dukkha)，也叫做存在的苦。名色是苦；我们存在的这个事实本身就是苦。

经验到苦和理解苦二者之间是非常不同的，理解这个非常重要。身体或者精神上的痛苦——不管多么粗糙或者微细——自动地伴随着某种形式的嗔恚发生；苦受或者精神上不愉快的感受 (domanassa) 总是和嗔心一起生起。所有的这些经验都会导致不善的心态，因此会导致更多的痛苦。

理解苦并不是指精神上的痛苦。理解苦是非常不同的；它是心的一种健康的品质，一种解放和改变生命的经验。每次对苦的一小点理解都会使心放下，因此也能体验到更多的自由。理解苦将会导致更健康的心态；它会使心更强大。

为了能够理解苦，我们不仅需要正确的信息，我们也需要正确地思维。佛陀说，使我们陷在这个无休止的轮回里的唯一的原因，是我们没有看到和理解苦。如果我们不理解苦，我们一直希望更好的时期会到来，我们也会总是失望。许多的人浪费大量的时间努力去和苦战斗，努力去操纵他们的世界。这种对苦的抵制不仅让人疲乏不堪，它甚至也创造了更多的苦。正思维是接受并且承认苦。看到并且接受苦的意思是，看到并且接受事物本来的样子，这样的一种心态可以节省出大量的精力，而我们可以使用这些精力来禅修。

当我们对认出苦变得越来越熟练的时候，我们也会更经常地看到那

些我们“创造”新苦的时刻。我的老师过去常常说，只有当我们真正理解变成的苦（jati-dukkha）时，心才会真正朝向涅槃努力。开始存在的一切都是苦——它的消失也是苦。因为我们不理解变成的苦，我们想得到某事或者去掉某事。一个理解苦的心，从来不会想要快乐，也从来不会抵制它经验到的任何东西；它会和正在发生的一切完全和谐地相处。

所有的生命都体验到苦，但是只有那些认出苦的生命才能朝向解脱努力。清楚地认出并且接受苦，将会导致内在的自由。佛说，那些看到苦的人也看到了苦的终止。只有当苦被真正理解时，朝向涅槃的努力才会被看作唯一值得做的事情。

12. 领悟还是智慧 (insight or wisdom)

禅修者：你很少用领悟这个词。你总是谈到智慧。所以我不知道你是在用一个与我经常听到的不太一样的模式，还是你只是用一个不同的术语。我以前是被这样教授的：当你运用正念的时候，它创造定，那种定然后会导致领悟，领悟会导致智慧。你同意这个模式吗？或者你有不同的理解？

禅 师：我也用相同的模式。我们观察的东西是身和心的过程。随着时间的过去，通过禅修我们对这些过程的理解会改变。无论我们把它叫做理解、领悟还是智慧，都并不重要；这些只是不同的词语，但是指向同一个东西。

在理解的水平上会有一个增长。比方说，觉知能够看到某事是一个妄想。当觉知的水平增长时，智慧理解“这是心。”当“这只是心”的理解被牢固地建立后，智慧将开始看到“这只是在发生。”

记住这点非常重要：只有当观察心中没有贪欲、嗔恚和愚痴时，任何形式的领悟和理解才可能生起。

精神食粮

以下的一些指示是德加尼亚禅师的一些反思、思想和建议的混合。因为它们是从具体的语言环境中摘抄出来的，对于那些不熟悉他的教法的禅修者，以及刚开始禅修和学习佛法的禅修者来说，它们也许并不都是非常有意义的。

因此，我们建议你从那些能够马上用得起来的指示中获取灵感，并且略过那些不是对你讲的指示。过多地去思考那些与你不太相关的指示，很可能会让你产生迷惑或者沮丧。

1. 如果有甚至是一点期待，心就会困惑。注意你的态度，不要期待结果！
2. 当你运用智慧的时候，精进就已经存在了。
3. 正念是去觉知到已经在这儿的東西。
4. 当心空闲时，它就会思考。
5. 只要你感到烦躁不安时，往内心观照。不要把你的心态归咎于外部世界的任何事或人。
6. 存在假设（先入之见）是无明在起作用。
7. 学会清楚地看到心与目标之间的不同是非常重要的。哪一个目标是？哪一个心？
8. 只要当人们感到沮丧时，这就标志着他们想要某种东西，但是没有得到。
9. 思维会对你说谎，但是感受（vedana）不会——感受是真实的。
10. 想谈话和不想谈话是同一个问题。
11. 你是否想去做某事并不重要。问你自己你是否需要去做它。
12. 不要去注意声音，去觉知你正在听到。听到就包括了知道那个声音。看到等也是一样。

13. 小烦恼将会变大。最后我们需要能够看到贪和嗔的甚至最微细的表现。
14. 你为什么做这件事？因为你想做？因为你需要做？因为它是在目前的情况下最合适做的事？
15. 当心中没有贪欲和嗔恚的时候，你就能够做出正确的决定。
16. 只是去问问题，不要去寻找答案。只要心已经收集足够的信息，答案就会出现。
17. 不要告诉自己要有耐心，去观察不耐烦的状态！
18. 智慧可以控制心；你不能控制心！
19. 不要努力保持镇静，只需要努力保持觉知。
20. 如果你的家庭有问题，你必须在家里解决。你不能跑到禅修中心来解决家庭问题。
21. 认识到你已经有的知识和理解。尽你所能的去做，不管得到什么结果，都要知足。
22. 你会去注意什么？看到？听到？闻到？触到？尝到？想到？还是你会卷入到看、听、闻、触、尝的过程中？你会迷失在妄想里吗？不要让老习惯把你带走；对心进行再培训！
23. 只要你有一个错误的态度，心就不可能强大。当心强大时，它会看到它能够看到的一切。这是法在工作；其中并没有一点个人的参与。千万不要非常努力地去看任何东西。渴望看到是贪欲。
24. 始终不要努力去找到心的位置，位置是一个概念。你应该通过心在工作的事实来认出心。
25. 我们叫做计划的东西只是思维。你也许计划做某事，但是实际上你什么也没做，因为那个计划不够强。真正的计划不是思维。它只是一种即兴的冲动，只是心的努力。

26. 26. 知道心为什么做某事是智慧。
27. 有时一个念头是这样微细，以至于你不知道它是否是被烦恼所驱动，但是你可以感受它。
28. 对苦的真正理解是从痛苦中解脱，它会让心自由。
29. 在你禅修的开始阶段，只要你一觉知到思维，它就会停止；你不能在思维的同时保持觉知。只有当正念足够强大的时候，你才能观察思维。
30. 当你真正理解某事的原理时，你就永远不会忘记。
31. 我们必须认识到烦恼是多么的有害。通常需要花费很长的时间，心才真正对
 - i. 烦恼厌倦；仅仅理性上知道贪、嗔、痴不好还不够。大多数人实际上想要和贪欲、嗔恚和无明呆在一起。我们都必须经历持续地观察烦恼的许多困难的时期，并没有捷径。只有当心真正对烦恼受够了的时候，它才能解放它自己。
32. 不要匆忙，只要保持学习。
33. 为什么在家里时烦恼会变得更强大？因为它是我的家，我的妻子，我的汽车，等等。
34. 如果你真正连续地去觉知，恐惧的想法就不会生起。如果一个声音只是一个声音，等等，想象也就不会发狂。你认为你看到的任何东西，以及你认为你听到的任何东西，都只是概念。
35. 专心的觉知不能运用于日常生活，只有自然的觉知，那种做它自己的工作的觉知才可以运用于日常生活。然后智慧就会看到善和不善，就会放弃不善而选择善。你实践越长的时间，你就越理解这个过程。
36. 里面和外面都是概念。
37. 总是去检查心，为什么它要做这件事，它是怎样感受的？

38. 为什么心会变得焦虑不安？在这个发生之前你曾经做过什么？记住它！！
39. 当你焦虑不安的时候，你真正需要禅修。
40. 心不会因为某个观察目标而平静下来，而是因为兴趣、正确的态度，和连续的正念。
41. 在禅修中心如果你不练习谈话禅修，到了外面你就不能练习它。
42. 如果你认为你有非常重要的东西需要思考，先暂停并且问你自己是否它是真的重要。为什么你会这么渴望去思考它？
43. 在工作中，如果你每小时练习呼吸的正念一分钟左右的时间，压力的势头可以被缓和甚至停止——或者只要当你有时间时就练习。
44. 当人们开始练习禅修的时候，他们没有——或者不够——信仰来保持他们继续进行下去，因此他们需要大量的动力。信仰需要时间来培养。
45. 你认为快乐的东西，其实是苦。
46. 去掉执着重要，还是理解为什么执着重要？想去掉任何东西都是因为嗔心。
47. 正念和智慧将会自动地根除烦恼；我们只能为它们创造合适的条件。我们需要觉知到和接受烦恼。
48. 自信你已经理解了一个烦恼是痴心在起作用。
49. 我们需要反复地从我们的经验中吸取教训，直到我们真正理解为止。
50. 你知道的东西永远不够！智慧理解正在发生什么，智慧理解需要做什么。智慧用各种方式保持增长。
51. 你越抵制正在发生的事情，你越想改变它，它就会越糟糕。
52. 思考怎么保持正念，不要思考观察目标。
53. 即使你感到害怕，也要去面对它！

54. 当你心情沮丧的时候，一切都成了问题。
55. 我们必须采取行动。如果我们不做任何事，妄想就会持续地做它们的事情。烦恼非常强大，它们跑得非常快，所以智慧也需要快速赶上。
56. 如果我们想有真正的理解，我们必须在真实的情境中练习。
57. 调查是智慧型的努力。
58. 智慧从不相信。智慧总是调查。
59. 我们运用思维，但是我们运用的品质是智慧。思维本身并不是重点；思维背后的意思、正确的观念、理解才是重点。
60. 理解怎样做某事是智慧。
61. 我们需要运用概念来谈论智慧和真实。概念和真实并存。
62. 对于那些执着定的人，应该鼓励他们去调查。
63. 那些天生好学和聪明的人，将会自动更近和更深地观察他们觉知到的事情。
64. 智慧从不会把事情想得很轻松；智慧理解它总是能更进一步。
65. 如果你认为你能够很轻松地搞定，你就会遭受痛苦。
66. 那些明智的人更加努力。
67. 想要一个平静的生活是怠惰。
68. 下决心时小心！人们经常甚至没有考虑实际上他们能够胜任什么就下决心。
69. 我们不能阻止烦恼；我们必须学会怎样和它们一起工作。那些打电脑游戏的人们能很好地理解这个问题：在你提升到更高的等级之前，你必须解决问题或者征服困难。
70. 我们不能用一个烦恼去除另一个烦恼。每次我们处理烦恼的时候，我们需要保

71. “我”的感觉持续地生起，但是对心来说，它跟任何别的观察目标是一样的。你可以学着去觉知到它的出现和消失。
72. 只要你让心虚度光阴时，烦恼就会侵袭。
73. 至少有两个原因始终会影响你目前的经验：你的好习惯和坏习惯的惯性作用，以及你现在正在做的事情。
74. 每次你理解某事的时候，你都会体验到一种自由的感觉。
75. 人们不想和事物本来的样子一起生活；他们总是想和他们希望的事物的样子一起生活。
76. 如果你连一般常识都没有，你怎能希望得到内观领悟？
77. 这就是法的本性：如果你得到它，你不会感到快乐；如果你没有得到它，你不会感到不快乐。许多禅修者因为他们有某种经验而非常快乐，如果他们没有得到这种经验，则心烦不安。这不是在修学佛法。修学佛法不是拥有某种经验，修学佛法是理解。
78. 看到可以分为三种：i) 用你的眼睛看到某事，ii) 用你的心看到某事，iii) 洞察某事——这是领悟。
79. 真正的目的是去理解事物。然后快乐会自然地随之而来。
80. 在内观中，我们想知道正在发生什么，为什么它会发生，并且我们应该怎样处理它。
81. 当你想要快乐和安宁的时刻，你就已经有问题了。想要是一个问题。必须用正确的信息，正确的思维和正确的态度去禅修。
82. 每次当你匆忙或者渴望地去做或者知道某事的时候，心就开始专注，集中，并且想得到结果。

83. 真正的理解只在关键的瞬间产生。
84. 戒律是做你应该做的事，并且不做你不应该做的事。
85. 受（vedana）是一个动词。
86. 期望人家尊重我们是不对的。
87. 引导心朝向正确的观察目标是正思维。
88. 你不能假装知道法；你的理解水平总是会通过你的语言和行动显示出来。
89. 当智慧不存在的时候，就有愚痴。
90. 当你更好地理解智慧时，你也能更深刻地理解愚痴。
91. 想蕴和智慧同时工作。
92. 正念看到正在发生什么，智慧知道该做什么。
93. 整个世界都是不公平的。人们做坏事是因为他们不知道更好的东西，因为愚痴。
94. 想让别人像你一样是愚蠢的期待。
95. 理解的过程常常是非常痛苦的。
96. 努力让你的注意力保持在观察目标是错误的精进。
97. 你察觉到的一切都只是观察目标。所有的目标都是自然的现象。让它发生。
98. 每次你评判某事好还是坏的时候，愚痴就已经掌控了你。
99. 无论你已经做了多少愚蠢的事情，智慧可以让你今生解脱。
100. 你是否曾经有过一个绝对没有期待，没有担心，没有焦虑的平和的时刻？
101. 当心在理解中感到快乐的时候，它将会想更深入地观察。

102. 调查是为了理解整个的情境而去观察正在发生什么。
103. 禅修是培养健康的心态。
104. 拥有自然的觉知就像驾车：你知道该做什么，怎样做它，和该注意什么。
105. 现在正在发生什么？
106. 为什么我们会喜欢某些东西？因为我们没有看到它们的本来样子。
107. 真实没有方向，真实不会去任何地方。
108. 事情不会因为你希望它们发生而发生，而是因为因缘具足而发生。

巴利术语词汇表

在法的讨论中，老师和口译人员经常会用到一些关键的巴利术语。它们一般没有被翻译成英语，因为翻译只能近似地描述它们的意思，有时甚至会导致误解。以下你只会找到一些主要术语和本书中用到的词汇。给出来的解释应该说足以达到我们的目的，但是它们并不全面。如果想得到更完整的定义，请查阅相关的佛教词典和教科书。此外，当你听到巴利术语的时候，试着去得到一种“感觉”；努力在具体的语言环境中去理解它们。

Abhidhamma

关于心的过程和特征的佛典论述，论，阿毗达摩

Adhitthana

决定，决心

Adosa

无嗔

Adukkha-m-asukha

不苦不乐受

Akusala（同时请参看 kusala）

业上不善的，不健康的，笨拙的，无益的

Anatta（同时请参看 atta）

- 1、没有自我，无我，没有永久的实体（自我，自己，或者灵魂），没有能够自己存在的个体。
- 2、没有东西可以自己生起，或者由于一个单一的原因而生起，没有东西可以独立地存在或者发展。

3、三法印之一（一切存在的三个普遍特征，参看 dukkha 和 anicca），理解 anatta 是解脱的智慧（panna）。

Anicca,

1、无常，所有依条件而生起的现象都是无常的，一切生成的存在都会改变和消失。

2、三法印之一（参看 dukkha 和 anatta），理解 anicca 是解脱的智慧。

Anusaya

潜在的或者隐藏的烦恼

Appamada

不松懈，勤奋，觉知的存在（字面意思：不忘记）

Asammoha-sampajanna

对无痴的清楚的理解；对无常、苦、无我的理解

Atta

自己，自我，个体

Avijja

痴的同义词

Bhavana

精神上的发展，禅修

Bhavanamaya panna

通过直接的经验得到的知识和智慧，修慧

Bhava-tanha

对存在的贪欲

Bhikkhu

比丘，僧团的成员

Bojjhanga

七觉支，也称为 sambojjhanga

Brahma-vihara

四梵住：慈心（metta），悲心（karuna），喜心（mudita）和舍心（upekka）

Buddhanussati

佛随念，思维佛陀的品质

Cetasika

心所（指阿比达摩中列出的五十二心所。有些是善的，有些是不善的，有些是中性的）

Chanda

善法欲，理想

Cintamaya panna

思慧，通过思考、推理和理性的分析得到的知识和智慧

Citta

心

Cittanupassana

心念处

Dana

给予，布施，供养

Dhamma

1、“自然的法则”，“本性”

2、观察对象或观察目标，事物，现象

3、佛教教义

Dhammanupassana

法随念

Dhamma-vicaya

对现象的调查，对法的调查

Ditthi

观点，观念，看法 miccha ditthi（邪见） samma ditthi（正见）

Domanassa

任何一种不愉快的精神感受，精神上痛苦的感受

Dosa

嗔心，愤怒，任何一种厌恶或者不喜欢（包括伤心，恐惧，抵制，等等）

Dukkha

1、苦苦，不满意，疼痛，痛苦

2、坏苦，变化的苦

3、行苦，一切存在、一切依条件而生起的现象的不能令人满意的本性

4、三法印之一（参看 anicca 和 anatta），理解 dukkha 是一种解脱的智慧

Dukkha-dukkha

苦苦，不满意，疼痛，痛苦

Gocara-sampajanna

关于只有身和心的过程的清楚的知识或者理解

Indriya

五根：saddha（信）、viriyā（精进）、sati（念），samādhi（定），和 pañña（慧）

Jhana

四禅八定，全神贯注的禅定状态

Kama-chanda

感官欲望

Kamma

业（包括身、语、意三方面），带有动机或者意志的行动

Karuna

悲心

Kayagatasati

三十二身分的禅修

Kayanupassana

身念处

Khandha

五蕴: rupa, vedana, sanna, sankhara, vinnana (色、受、想、行、识)

Kilesa

烦恼, 心的不健康的品质, 贪、嗔、痴的任何表现形式 (参看 lobha, dosa, moha)

Kusala

善的, 健康的, 有益的 (参看 akusala)

Lobha

贪欲, 任何形式的渴求或者喜欢 (tanha 的同义词)

Magga-nana

道智 (可以导致开悟)

Magga-phala

道果, 开悟的同义词

Metta

慈心, 无私的爱, 无条件的爱

Metta bhavana

慈梵住, 慈心的修习

Miccha ditthi

邪见，错见

Moha

无明，痴，没有理解，没有看到真实（avijja 的同义词）

Mudita

喜心，随喜

Nama

名，心的过程，心（受、想、行、识的统称）

Nama-rupa

身和心的过程，名和色

Nana

Panna（智慧）的同义词

Nekkhamma

摒弃，“从烦恼中解脱”

Pali

巴利，最早用来记载佛教圣典的语言

Panna

智慧，理解，知识，领悟（nana 的同义词）

Pannatti

相对的真实，概念

Paramattha

真实法，非概念法

Parami

波罗蜜，完美，潜在的天赋，有十种波罗蜜：布施、持戒、摒弃（出家）、智慧、精进、耐心、诚实、决心、慈心、舍心

Pariyutthana

现行的烦恼，已经在心中生起的烦恼

Passaddhi

轻安，宁静

Paticca-samuppada

缘起，依条件而生起，受制约性

Piti

兴趣，积极性，喜觉支

Puthujjana

一个俗人，还没有开悟的人

Rupa

身体的过程，色（相对于名）

Sacca

真理（有许多意义）

Saddha

信心，信念，信任

Samadhi

定，平静，心的稳定性

Samatha

止禅

Samma-samadhi

正定

Samma-sankappa

正思维

Samma-sati

正念

Samma-vayama

正精进

Sankhara

行蕴，意志活动

Sankhara-dukkha

行苦，一切存在、一切有为法的不能令人满意的性质

Sanna

识别，记忆，想蕴

Sappaya-sampajanna

关于合适与否的清楚的知识

Sati

正念，觉知

Satipatthana sutta

大念处经，四念处（身念处，受念处，心念处，法念处）

Sati-sambojjhanga

念觉支

Sati-sampajanna

对觉知的清晰的正念

Satthaka-sampajanna

关于有益与否的清楚的知识

Sila

尸罗，戒，伦理守则，德行

Sivathika

墓地禅修，尸体禅修

Somanassa

精神上的愉快的感受

Sukha

快乐（指身体上的感受）

Sutamaya panna

闻慧，通过阅读或者听闻佛法得到的智慧或者知识

Sutta

经

Tanha

贪欲，lobha 的同义词

Upekkha

1、中性的知觉和感受（受蕴的一种）

2、舍，一种善的心所（行蕴的一种）

Vedana

愉快的、不愉快的、中性的知觉或者感受

Vedananupassana

受念处

Vinaya

比丘的戒条，戒律

Vinnana

识蕴，根尘碰触产生的识

Viparinama-dukkha

坏苦，变化的苦

Vipassana

内观，毗婆舍那禅

Viriya

精进

Vitikkama

通过语言和行动表现出来的烦恼

Yoniso marasikara

1、正确的态度，心的正确的架构，正确地注意

2、明智的思考