



# 回到當下

修禪者的啓示手冊

願一切眾生解脫身苦、心苦

## • 序 言 •

本書有別於其他種類的書籍，內容並無連貫，無法供讀者循序漸進的閱讀。此書是選錄編纂而成的，所以在各位手中隨意翻閱的任何一頁，它的內容都獨具涵義；因為這是超越時間與空間的真理語言，是當下要去思惟的文字；是直指人心的文字。

對於未曾接觸的人而言，內容似乎是從未見過的新領域，只要繼續閱讀，讓心去感受，你會發現，坐下來觀察當下，這是值得討論的議題。這可不是件無聊的事，對不對？

至於已接觸過的人，就讓這些文字來革新與啓發我們。藉此明瞭這條禪修之旅上的路標及對自我的期許：一位禪修者要具備能走出歧途與避免原地打轉的能力。

猶如諺語所言：「千里之行，始於足下。」我們應該由每日短時間的禪修開始，畢竟萬丈高樓平地起。無論是精神上的修養或修觀禪，都不該只在禪修期間才修習。如果獨處和寂靜的環境很重要的話，那麼在家中那種懶散的生活又該如何調適。

我們經常強調機會難得，但是

在內觀禪修中，這是不正確的。修行的機會並不是踏進禪堂門檻時才算開始，就如Joseph Goldstein在《內觀經驗》中所言：「禪修的機會絕不是不期而遇的。它的產生是由於我們內心中有一股強烈的清淨力。」如果我們有機會參加禪修，為什麼要放棄呢？

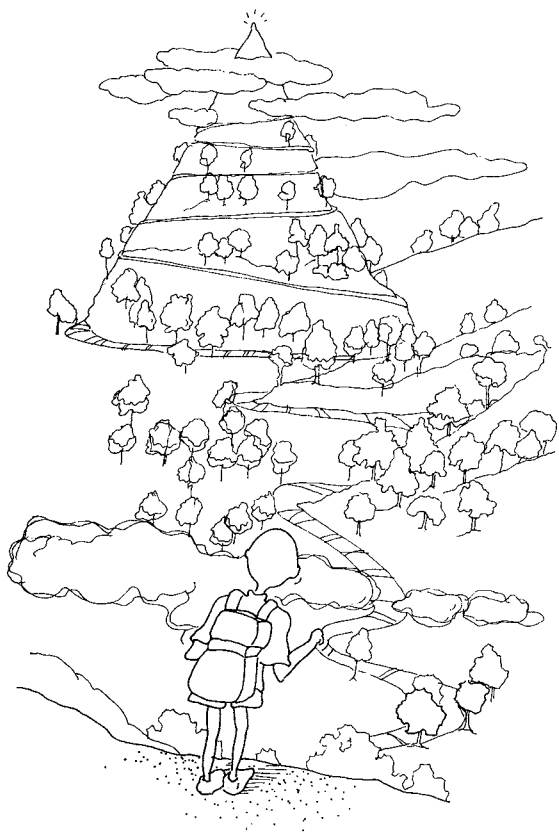
禪修的指導老師通常會教導禪修者：在參加禪修營前，要先熟知自己內心。例如：我們可以在一、兩個星期中，每天做短時間的禪修，當然，平時每天修習是應該的。如果禪修者在加入禪期前對修行仍不熟悉，他的心須先

「掙扎」幾天後才能安定下來。到那時候，已經過了兩三天，對於那些必須要養家活口，只爭取到幾天假期的人而言，這幾天的「掙扎」是相當可惜的！然而這並非意味著，那些有閒的人就可以說：「兩、三天算得了什麼？」不知各位是否聽過「白髮送黑髮」？

現在閱讀此書，十年後重閱時，也許會有截然不同的看法，不同的了解。書中簡單的插畫不是在解說文字，而是為了增加趣味。希望此書能使眾生獲得修行的成果。如果有

一千人閱讀此書，只有一人因此沉入內觀，此書的目的就達成了。誠心建議讀者去閱讀約瑟夫·葛斯汀（Joseph Goldstein）的《內觀禪修——簡單而直接的禪修導讀》一書。

感謝所有資助這次出版經費的善男信女。最後，希望此書能激發在修行道上的禪修者的精進心和信心。



我們開始一段

# 旅程。

一段深入內心的

旅程

一個發現「我們是誰」、

「我們是什麼」的探索之旅。

踏出第一步並不容易。

修行的第一天

通常會感到掉舉、昏沈、

厭倦、懶散、疑惑。

或許還會非常後悔

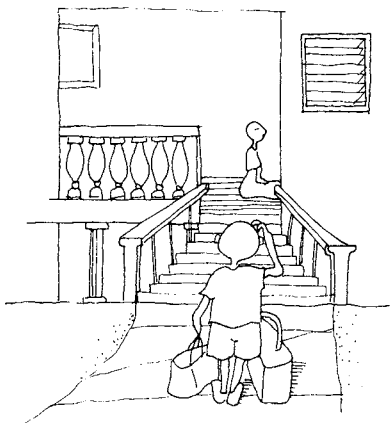
參加此次禪修。



要訓練和淨化)

心 靈

並不是一件容易的事。





**除了自己，**

沒有人可以

替我們修行。

每個人都必須

自己去修行。

每一刻都保持覺知。

對於當下的狀況

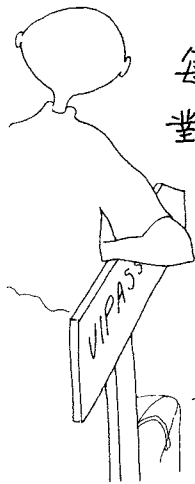
**要全面覺知。**

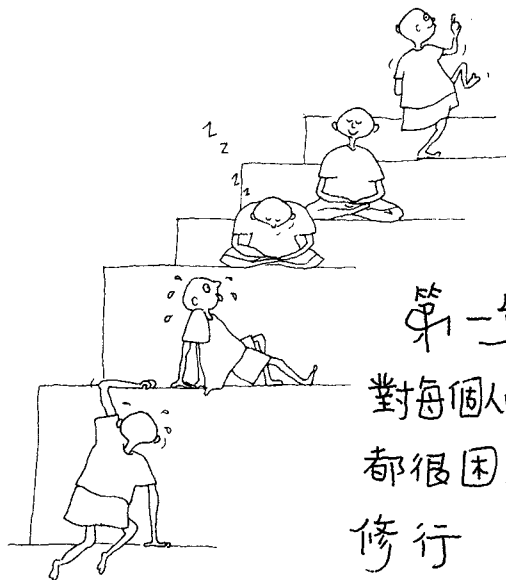
修行一點都不神秘。

非常單純，直截了當。

但是卻必須親自去實踐。

禪修就是如此而已。





## 第一步

對每個人而言  
都很困難。

修行

是一件稀有而珍貴的  
工作。

所以要柔軟，要堅忍不拔。

突破所有的障子疑。



請  
遵  
守!

認識自我禪修中心

小  
參

1. 111111

2. 111111

3. 1111 1111

### 每日時刻表

4.00 AM ~ 行禪

5.00 AM ~ 坐禪

6.00 AM ~ 早餐

7.00 AM ~ 111111

11111 11 ~ 11111111

1111 11 ~ 111111 1111

11111 11 ~ 111111 1111

1111 11 ~ 1111 1111

1111 11 ~ 11111 11111

## 善加利用

禪修期間，

不要浪費時間

或

認為自己已經修得夠好了！



最大的喜悅

是

毘婆舍那的喜悅。

也就是內觀智慧的喜悅。

每一個當下

都能煥然一新。

珍惜初發心。

這是一種大喜的狀態。

因此

喜悅是來自於初發心。

和一個真不胡思亂想

直接體驗

無為的心



禪修的前幾天

似乎很困難。那是因為

沒有定力



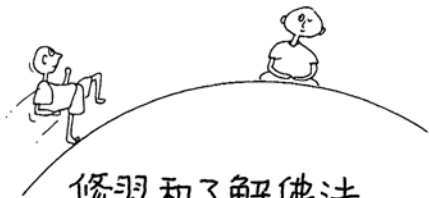
如果你不夠強壯 剛開始  
會覺得疲倦和不舒服。

可是，隨著體力日益增強，

爬山會變得更容易 禪修也是如此。

隨著定力的增長，安住於當下

便不會如此困難。



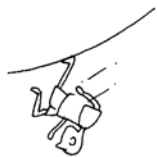
修習和了解佛法。  
是件稀有而珍貴的事。

很少人  
有這個機會。



大多數人都在  
輪迴不已

被無明與慾望所驅使，  
不知道要解脫生死輪迴，



和去除貪愛、瞋恚。





因為不斷的貪戀感官之娛，  
使心煩亂與困惑。

# 要學習放下

使心

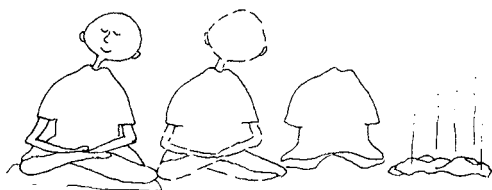
變得輕安。

那麼 就不會困擾和緊張。

我們就能不受感官慾望

和習性的束縛





所謂

培養觀智

是去體驗我們身心的  
無常之流。

因此能夠放下，  
而不再拚命的  
執著身心。





這是個探討自我和  
「我們是誰」的  
最佳環境。

別錯失了這個機會。





我們目前正在做的

自我探知

是

最神聖的事，



它是將心裡的

貪

瞋

癡

連根拔除。它是.....





……艱苦、稀有  
而且需要  
毫無瑕疵。



毫無瑕疵指  
隨時隨地 修養那顆  
能完全覺知的心。



不要有任何方法  
來控制或強制  
呼吸  
只要專注於  
腹部的起伏。



只要將注意力  
放在  
腹部的律動上，  
不去猜想，  
也不去想像，  
只是  
去體驗腹部

律動的感覺。



如果心跑掉或散亂，  
輕輕的  
把心收回來，即使  
你在一整個小時裡，  
除了一再把心收回來  
什麼也沒做，  
也沒有關係，  
雖然  
心一再跑掉，  
因為  
你已充分利用  
這一個小時。



我們腹部的起伏

也許……

有時 長  
有時 短  
有時 清楚  
有時 模糊  
有時 深  
有時 淺。

無論如何，

切記！

這不是練習呼吸，

而是在培養正念。



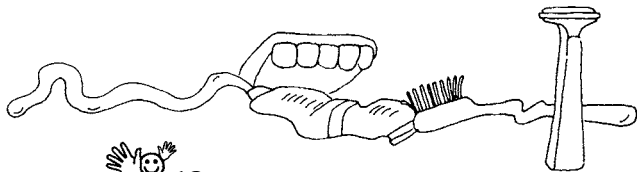
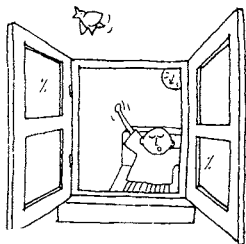
# 日常生活

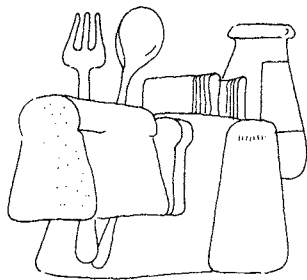
從起床到睡覺，一切所做所為  
都要保持覺知，  
這是非常重要的。

一清西星，  
就要覺知腹部的  
起伏，

從那一刻起，起床、盥洗、散步、坐下，  
然後經行

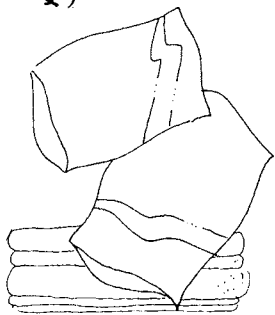
以及用餐時的  
**一切舉動**  
都要保持  
**正念。**





躺下來睡覺時，  
也要覺知腹部的起伏，  
直到入睡前的  
最後一刻。

這種專注 對禪修有非常大的助益。  
假如你認為  
修行只是打坐或經行，  
其餘的時間不重要，  
那麼，這段休息的時間  
我們已失去剛剛  
建立起來的動力。  
在每日的行為中，  
培養強而有力的覺知  
能使心保持平靜專注，  
這種堅定和平靜的心 導致開悟。



看見、看見；想要、想要；

移動、移動；

接觸、接觸；

提起、提起；

打開、打開；

放下、放下；

關上、關上；

感覺、感覺；

咀嚼、咀嚼；

品嚐、品嚐；

吞嚥、吞嚥。



請學知整個過程

這中間並沒有任何人存在，

沒有人在吃飯，只有想要、移動、

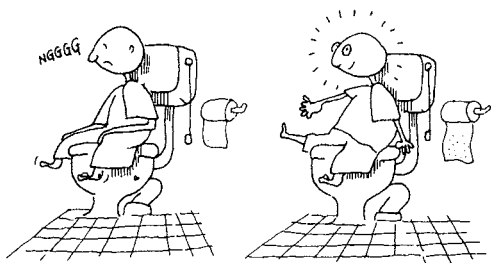
品嚐、碰觸和感覺的過程罷了；

整個過程要有正念，

便能去除自我意識。



我們必須  
覺知  
一切的狀況。  
當所有開悟的因素  
已成熟和形成時，  
這種突然、  
直覺的證悟，  
可能  
在一剎那間發生。

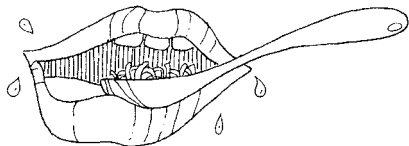


我在印度時，  
住在一家聚會所的二樓，  
一天當中，必須上下樓梯  
許多次，每一次我都去  
探究每一步上下的過程，  
膝蓋的彎曲和  
重量轉移的情形。

這是有趣的過程，  
我們必須對所有的活動  
都保持 **正念觀察**，  
了知一切事物  
是如何發生的。



我們通常都漫不經心的吃，  
味道快速生滅，  
當食物還在嘴裡時，  
由於對味覺的貪愛  
所以又拿更多，  
通常我們無法覺知整個過程，



在吃完一口後再吃下一口。  
當我們很有正念的吃  
我們會對吃的動作及  
食量更加敏感，  
是不容易吃過量的。

---

---

將食禪併入日常的修行中，  
那麼覺知就不會中斷了。

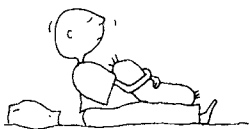
---

---

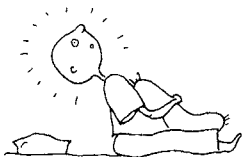
我們不知道  
無明之雲  
何時會消失，



在躺下的過程中  
也可能會發生。



要有**正念**，



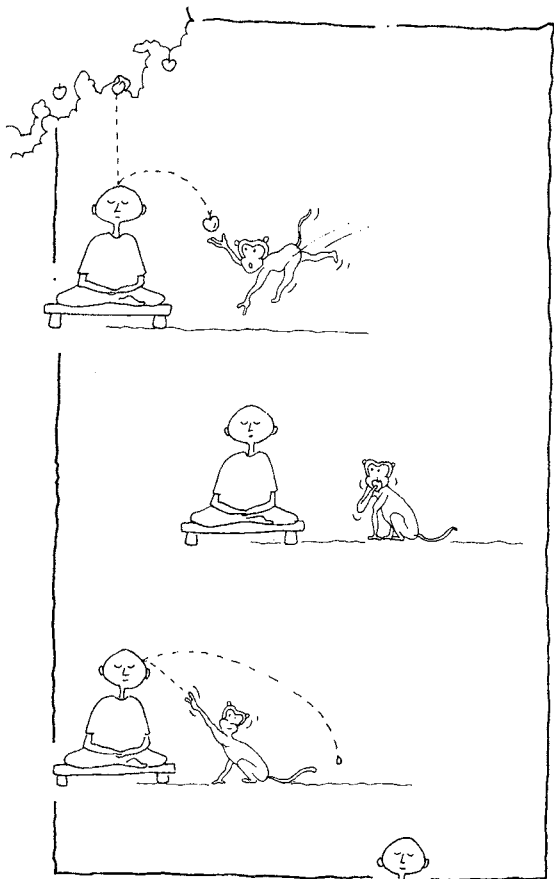
每一秒鐘都要  
保持覺知。

覺知當下所發生的一切。









# 專 注



這是心的本質中的一種，  
也是探索心靈的基礎。

## 專 注

指如實觀察事物，

不去選擇，

不去比較，

不去分別。

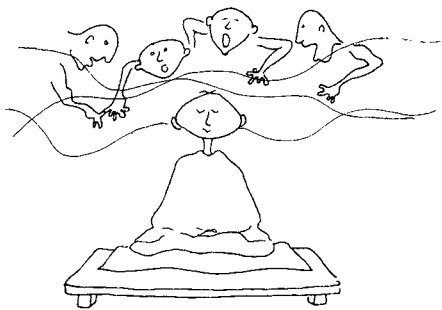
不去推測或預期

在當下所發生的事物中，

去培養 無分別

不間斷

的覺知。



一顆未經訓練的心  
通常都很敏感，  
執著快樂，排斥不快樂，  
貪取所喜愛的，排斥厭惡的  
這種疲憊不平衡的心，  
隨著貪欲與瞋念而反應。  
當提起正念時，  
我們會更清楚的覺知  
我們的念頭、感受、外境與他人  
而不會  
執著或瞋怒。

我們會以  
安靜平衡的心  
來體驗  
當下所發生的事。

專注的覺知

並不限於

早晚的打坐時間，

認為打坐才是

覺知的時間，

而其他時候則不是，

這會使我們的修行成為片段，

並妨害正見的成長，

無論 行、

住、

坐、

臥、

食、

談話，

一切時中都可以保持正念。



我們應該在  
所有外境，  
一切心境，  
一切情況中，  
保持專注，



每一刻都應該  
保持正念。

在禪修期間，  
所有動作都要慢下來，  
如此我們才能仔細觀察  
所有的生滅現象。

當正念增長時  
同樣能快速的做事，  
但是在禪修時不要急躁，  
保持安靜覺知，從容行事。

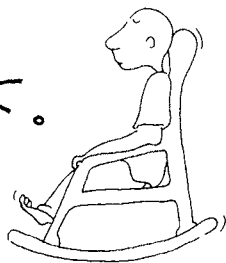


從起床的那一刻起，  
一天中所做的一切  
都要保持**正念**，  
都要把它當作禪修的對象。



所有的動作  
要慢下來，  
這是非常重要的，

不急躁，  
不亂跑，  
不做他事  
只是  
回到當下。





# 從容修行



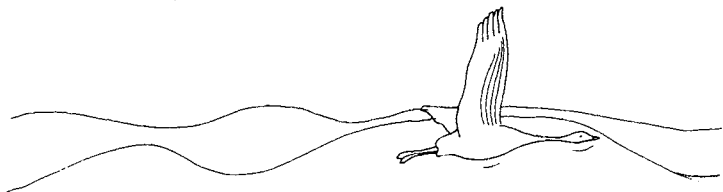
在修行中，  
要精進不間斷不懈怠，  
也要保持平靜平穩，  
要持久和盡全力，  
然而  
也要保持放鬆和平衡的  
心情。



走出  
**黑 暗**  
的洞穴

朝 向  
**解脫. 平 靜**  
的  
**光 明**  
境 地.

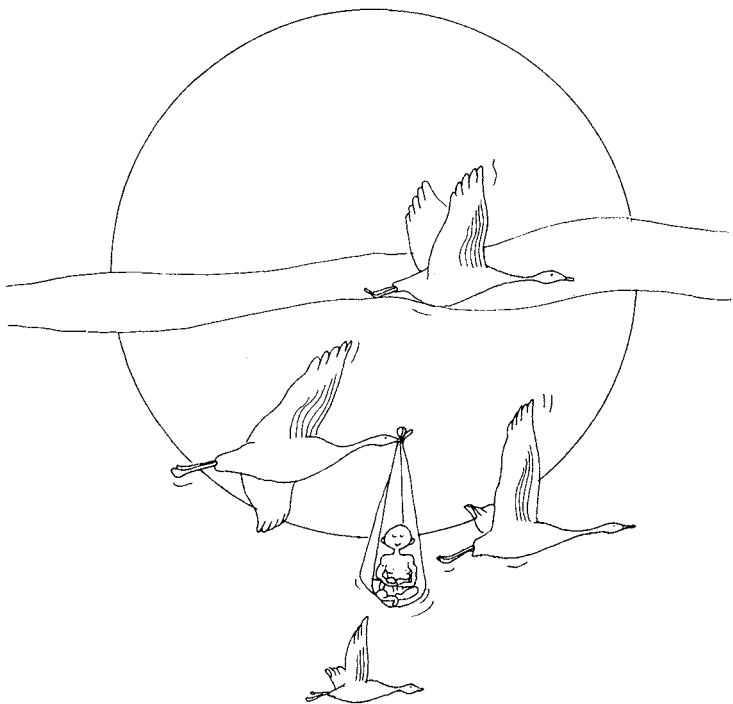
人們在不同的環境下  
成長。

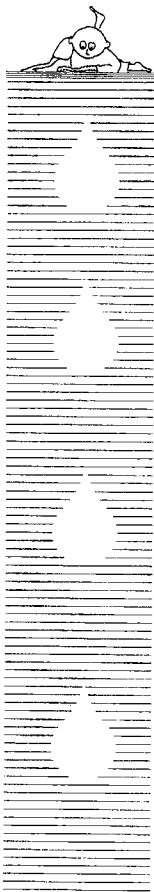


只要我們  
朝著正確的方向，  
繼續向前走。

如果需要一年  
或六十年，  
或五輩子，  
只要我們朝向  
解脫之道，  
那才是最重要的







培養覺知  
是以  
平靜的心  
來觀察事物，  
而非以  
我們的思想  
觀念  
來體驗  
事物。





仔細觀察念頭  
是如何生滅，  
如何從有到無；  
或是深入觀察疼痛，

一無所畏的  
訓練你的心  
平靜的覺知，  
要心無雜念。

在修行的過程中。

除了諸多的疼痛、

掉舉、

煩惱和

疑惑外，

似乎沒有其他的事。

事實上，

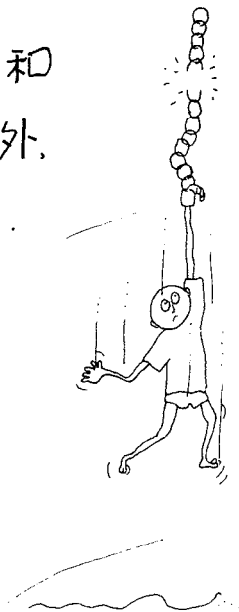
每一刻的覺知。

每一刻的正念。

都在幫助我們

擺脫執著的

鎖金鍊。

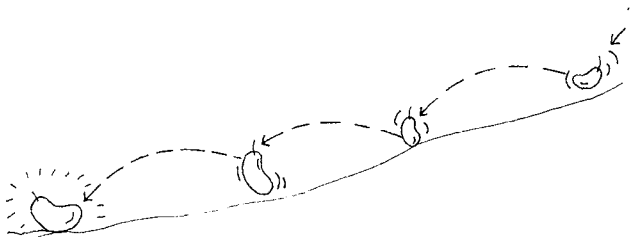


我們只需  
朝向**解脫**的方向  
不往後退，  
也不趨向**黑暗**。

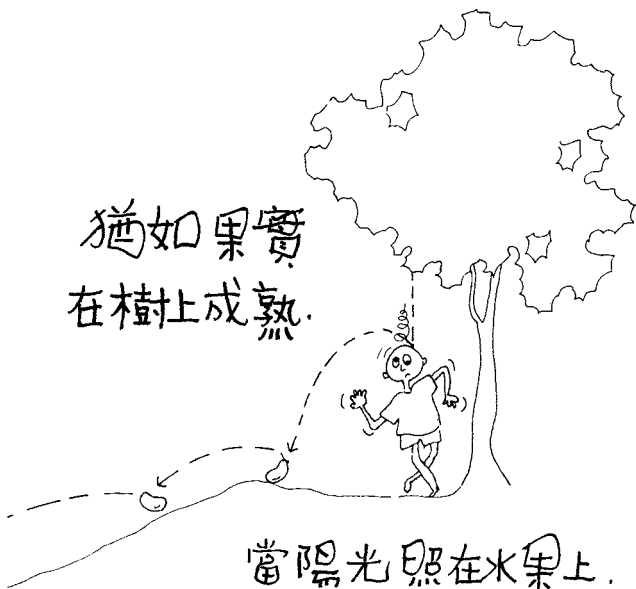




溫和的對待自己，  
要堅定不移。  
對你而言  
雖然不是很清楚，  
卻會  
有極大的轉變。



猶如果實  
在樹上成熟。



當陽光照在水果上，  
它一天天逐漸成長  
雖然過程很緩慢，  
同樣的道理，我們的內心  
也不斷改變和趨向圓熟。

切記！

佛陀

只指出修行之道，

我們必須

親自去履行，

沒有任何人

可以讓別人開悟。

貪 瞋 癡，

三毒就在我們的內心，

不是別人把它放進去的，

也沒有人可以把它拿出來

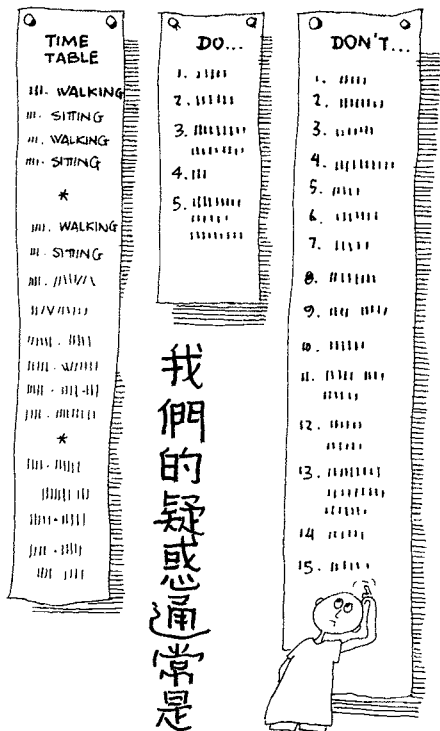
我們必須

淨化自己。





修行道上  
最大的障礙之一，  
就是  
**疑惑的心**，  
除非我們**觀察它**  
否則  
**疑惑**  
將使我們的心變軟弱  
使我們的心不清明。



：「我們在做什麼？」  
和「我們辦得到嗎？」



打從你到這裡，  
念頭 便不斷生起：



疑惑的心  
是修行道上的  
巨大障礙。



# 覺知

是克服障石疑  
最強而有力  
和最有效的  
方法。

o  
b  
s  
t  
a  
c  
l  
e





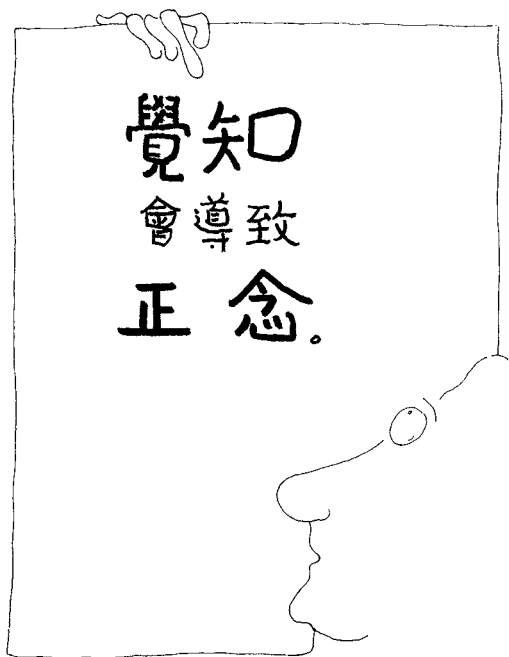
要克服修行道上  
所面臨的障礙的  
方法之一，就是  
**觀察它們，**  
在每一刻中  
**看著它們。**



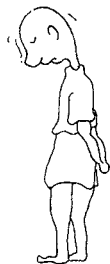
如果慾望生起，  
要馬上覺知心中的慾望，  
無論是瞋怒、懶惰、掉舉或疑惑，

**要立即覺知**  
它們的生起。





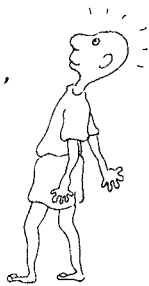
要**耐心**待人，  
但最重要的是  
對自己要有**耐心**，



不要因為自己  
有缺陷而意志消沉，  
反之，要時時激勵自己，

在修行上要有所成就，  
除了一再重新開始  
和永遠不自以為足，

此外，  
沒有更好的  
方法。



所謂的耐心是，  
無論發生什麼事，  
心要  
保持平衡平靜，  
要放鬆  
和保持警覺。



# 忍耐

不要被慾望所左右。

如果

不能忍耐，

那麼

每個慾望

會迫使我們去行動，

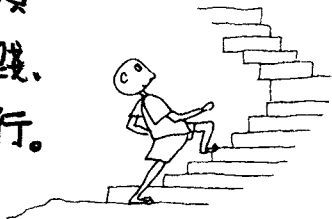
使我們

**永遠被束縛**

**在貪愛的輪迴中。**



沒有人  
會替我們修行，  
沒有人  
可以使他人開悟，  
佛陀的開悟  
解決了他自己的問題，  
他除了指出方法外，  
並沒有替我們解決問題，  
我們每個人  
都必須  
自己去實踐，  
修行。

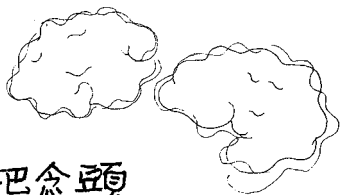


別胡思亂想  
或  
被白日夢給障礙了。

每次覺察到  
心在胡思亂想，  
就輕輕的  
把心收回來，

無論發生多少次，  
如果  
胡思亂想的心，  
每次都被收回來，  
那麼，  
你已好好利用了這個時長。





不要把念頭  
視為障礙或阻礙物。

相反的，  
它們是專注的對象，  
禪修的所緣境。  
別讓心懈怠或散亂。

提起精進心，  
使心能夠覺知  
當下所發生的事。



覺知念頭的生滅。

只是覺知所起的念頭  
是心在想，

不要在乎所想的念頭，

不要去分析念頭  
及其生起的原因。

只要覺知「念頭」

正在生起，

每當念頭生起時，  
心中默念「念頭、念頭」  
是很管用的，

觀察而不批判，

不做反應，

不視它為「我」或「我的」，  
也不去認同它。



試著在念頭生起時，

**馬上覺察到，**

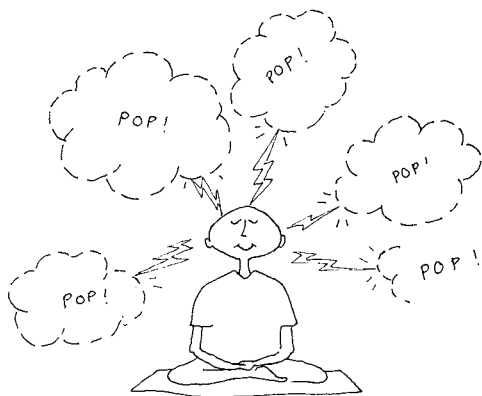
不要等到過了幾分鐘後

才覺知，

一旦它們

**被緊緊盯住時，**

就沒有力量干擾心了。



坐禪時  
讓身體保持不動，  
對心的靜止大有助益，

一個讓定力增強  
的方法是  
一開始坐禪時，  
就下定決心  
在那個鐘頭裡，  
絕不更換姿勢。



剛開始的前幾次  
也許會很難，  
不過  
如果意志堅定，  
就可以在禪坐中  
觀察所有  
生起的「目標」。



即使  
發現心

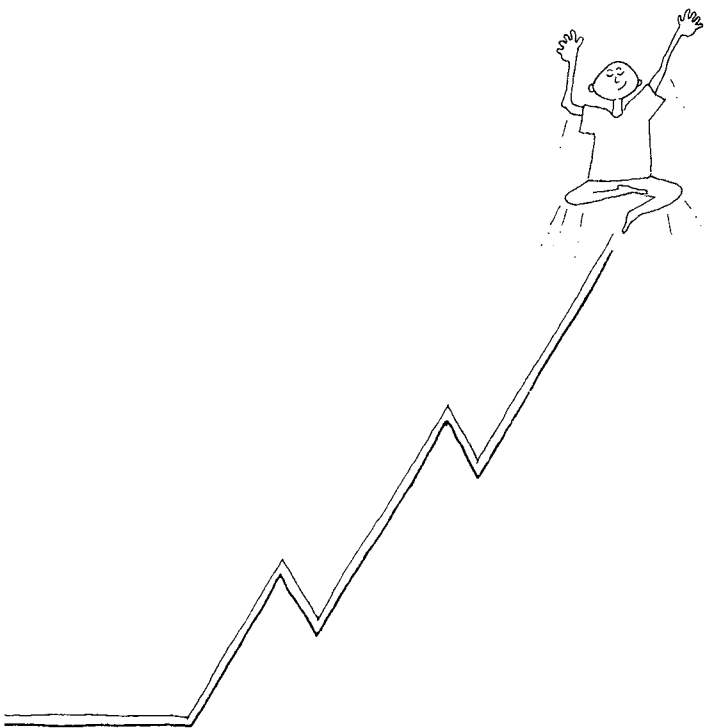
掉舉、敏感、緊張，  
或對痛苦十分厭惡，

我們必須  
下定決心  
去對治。



定力和精進力  
都會增強，  
在坐禪坐了數次後，  
他會發現：  
會更容易  
安住在平靜中。

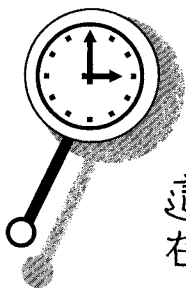




除非  
我們勇猛精進，  
堅持不懈，  
否則  
永無結果。

精進  
是  
所有偉業的根本。  
是  
一切成就的基礎。





下定決心

在一小時內  
絕不移動，

這種決心  
在許多方面  
強化我們的心，

精進與精力  
會變得非常強。  
除此之外，  
身體的靜止  
也加強了  
定力與正念。

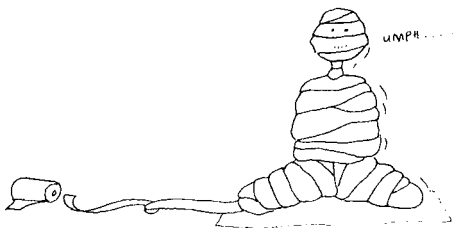


# 藉由

一小時內

絕不移動的決心，  
我們必須

觀察所有不舒服  
的感受，  
以及  
對它們的反應。



掉舉與浮躁？

要覺知它們  
的生起。

觀察心念的生滅。

密切觀察掉舉的特性

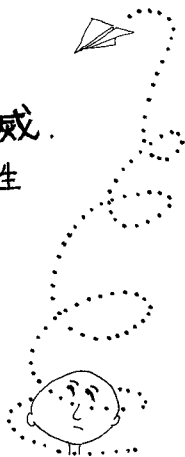
如果你現在在打坐，

就把它當作  
覺知的對象。

靜靜坐著。

然後觀

「掉舉、掉舉」



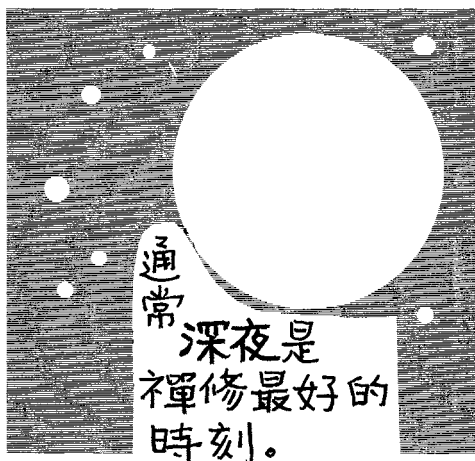
—— 觀察 ——  
而不要認同它



務必要覺知。  
覺知外塵的起。  
要保持覺醒  
和  
平衡。

也要保持正念。  
不執著、不厭惡。  
也不視事物為  
「我」或「自我」，  
心

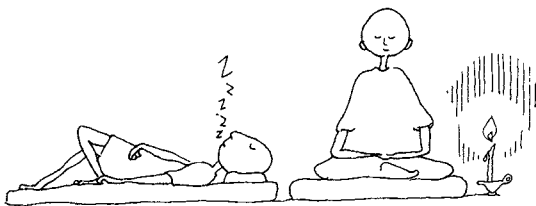
會逐漸  
從煩惱中  
解脫出來。



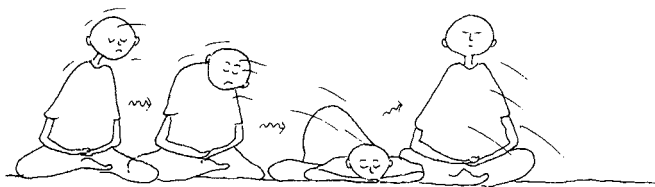
MEDITATION ....



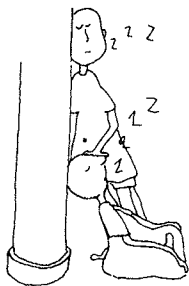
如果深夜  
仍不覺得疲倦  
就  
繼續修行。



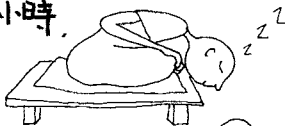
真的很累時，  
才去睡覺，  
而不是  
習慣在固定時間  
休息。



絕不能  
墮入  
習性的圈套。

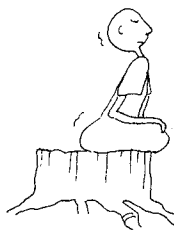


認為  
沒睡足七八小時，  
就會  
過於疲憊。



這只是  
習慣罷了！





提起精神  
來對治  
懶惰與遲鈍。

如果  
每次睡意  
乍起時，  
我們就想：  
「好吧！休息一下！」，  
這樣會使睡意更濃，

要下定決心  
去對治它！



需要變換姿勢時，

要保持覺知，

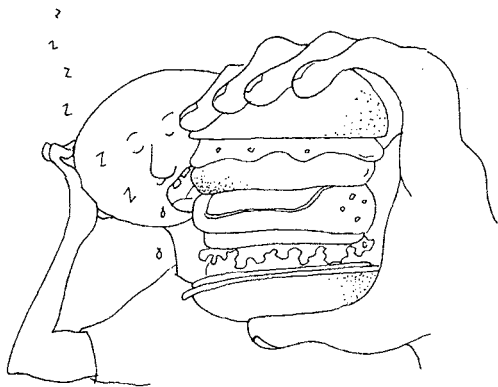
如果不覺得疲倦或想睡

就

繼續修行，  
直到天明。



我們  
慾望的強弱，



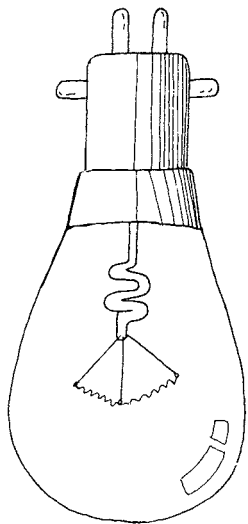
與  
過度沉溺於食物  
和  
睡眠有很大的關聯。



節制

飲食和睡眠  
能減少慾望，

並帶來  
更大的  
清明。



當

我們能

回到當下，

並覺悟過去和未來

不過是

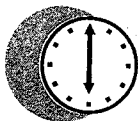
當下的念頭時，

我們便已

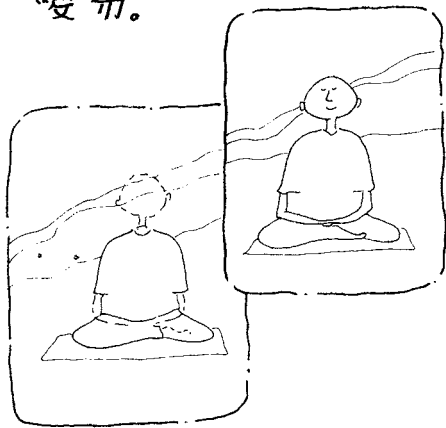
解脫

「時間」

的束縛



沒有任何事物  
可以執著；  
也沒有任何事物  
可以掌握，  
因為  
一切都在剎那間  
變易。



痛



通常  
我們的身體  
對於  
每一個微細的不適，  
或  
不舒服的感覺  
都會有反應，

我們通常沒有以正念  
觀察整個過程，  
只要有點不舒服  
就變換姿勢。



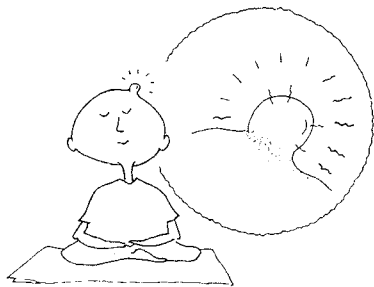


當身上疼痛的感覺很強時，  
身和心

對痛的反應，  
通常都是緊繃的，  
這是一種  
瞋怒、厭惡、  
逃避的表現，  
並且  
會使心不平衡。



當我們發現  
自己因疼痛而緊張時，  
要仔細去觀察  
不舒服  
和  
疼痛的特性，  
對痛的感覺  
保持正念，  
而心自然  
會平靜下來。



當心平靜，

放鬆和專注時，

疼痛將不再像

一團堅硬的東西，

反而像一道流水，

在刹那間生滅，

以一顆放鬆

平靜的心來打坐，

以不瞋怒，

不期盼的心情，

去觀察

感覺之流。

# 勇氣



忍痛打坐。

不逃避，也不掩飾，

需要很大的  
勇氣。

我們必須

坐著去面對疼痛，

並且去克服我們的恐懼，

仔細觀察也需要很大的勇氣，

藉著仔細觀察，

才能發現身心的本質。

起初會無法安定下來，

因為許多習氣尚未革除。

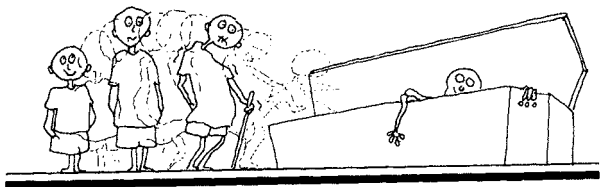
要放下

我們昔日所執著的一切事物，

也需要很大的勇氣。

放下吧！去體驗無常之流。





面對身心  
固有的幾常,苦無我的特質,  
需要勇氣。

我們要去面對  
在剎那間不斷生滅的  
身心現象,需要很大的  
勇氣;死也需要勇氣,

去骨豐馬驗我的觀念的減去。  
在我們活著時就去  
骨豐馬驗死亡,需要如戰士  
般的勇氣和無畏的精神。

疼痛

是

禪修的最佳對象，

定力

是

身體非常疼痛時增強的，

心

就不會胡思亂想，

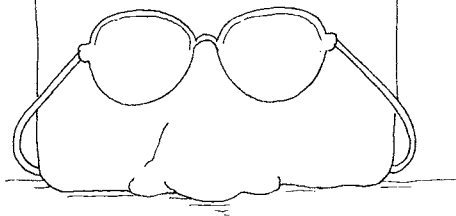
容易安住。



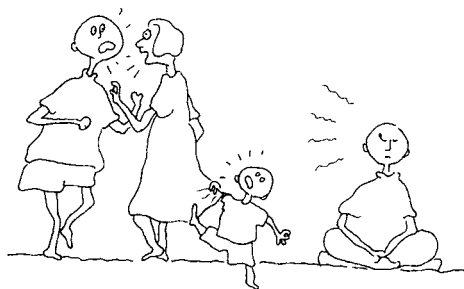
觀智

來自於

證悟，  
觀察時，  
沒有觀者，  
證悟時，  
沒有證悟者。



# 聊天



會分散我們的注意力，  
並且消耗我們的精力。  
怪不得

我們無法清楚  
觀察念頭的  
生滅。

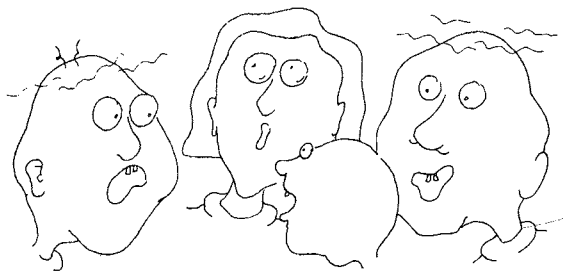


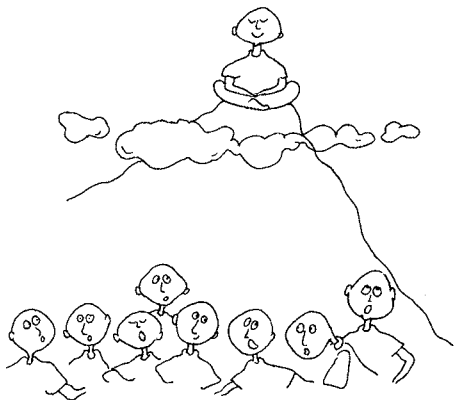


平靜的心是  
美麗而安詳的，  
這需要有很強的正念，  
因為我們已習慣散心雜話。

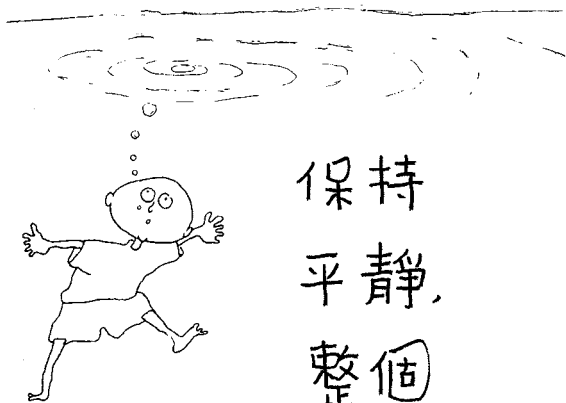


閒話太多會使  
我們懈怠，  
我們會變得掉舉，  
並開始散心雜話，  
於是  
越來越難專注，  
心  
也越來越散亂。



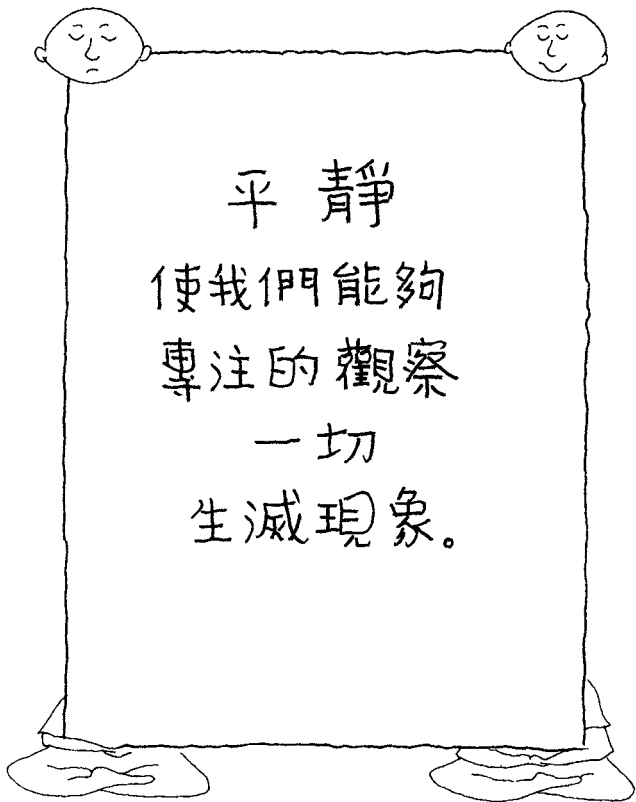


時時  
提起精進心，  
以保持平靜，  
精力  
的產生來自於平靜的心，  
它使我們能  
清楚觀察  
心的所有面向。



保持  
平靜，  
整個  
身心的生滅  
現象  
會變得  
非常清楚。





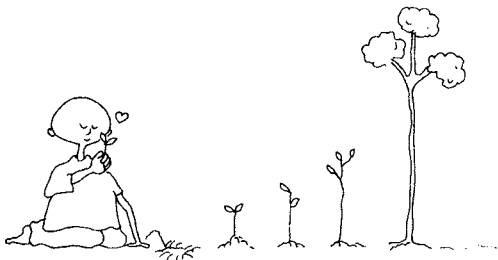
轉 變

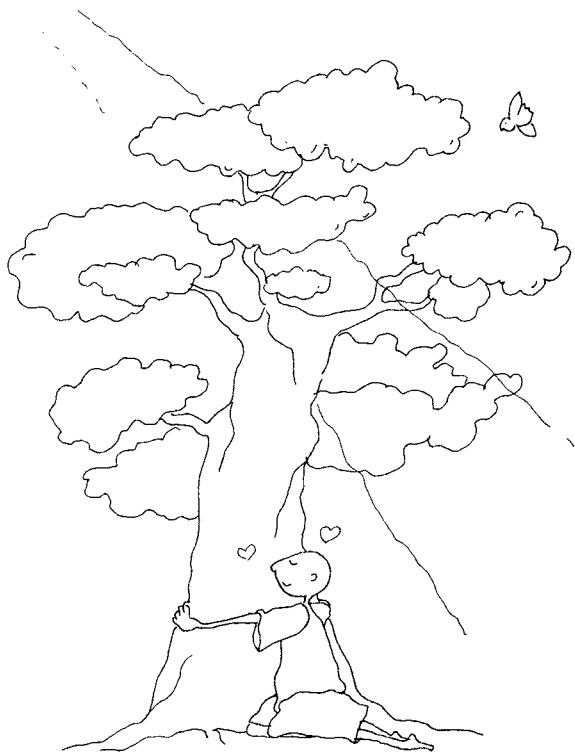
是在

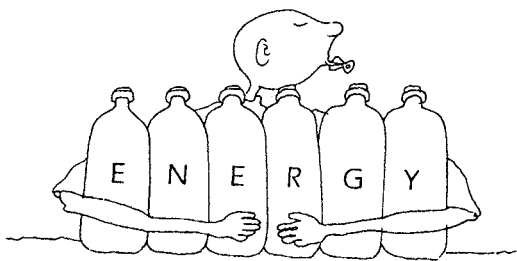
平靜與修行

中

完成的。







精力  
是

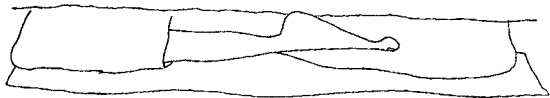
藉著禁語來保存的，

我們可以利用它

來

培養

覺知與正念。



安 靜

(敬請配合)

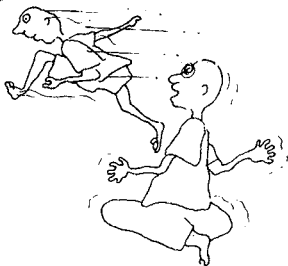




保持安靜，  
把動作  
放慢下來，  
不僅  
對自己有益，  
也對我們  
週遭的  
每個人有益。



... 看到別人  
保持正念  
我們自己也會  
更有正念，



當看到別人  
急躁，  
我們  
也會跟著  
急躁。

要知道  
你對他人的價值與助益，

禪修期間

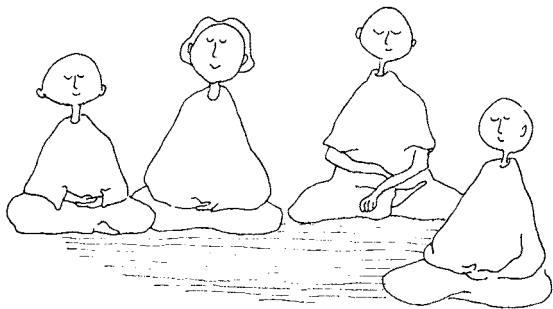
是一個美麗的平衡；

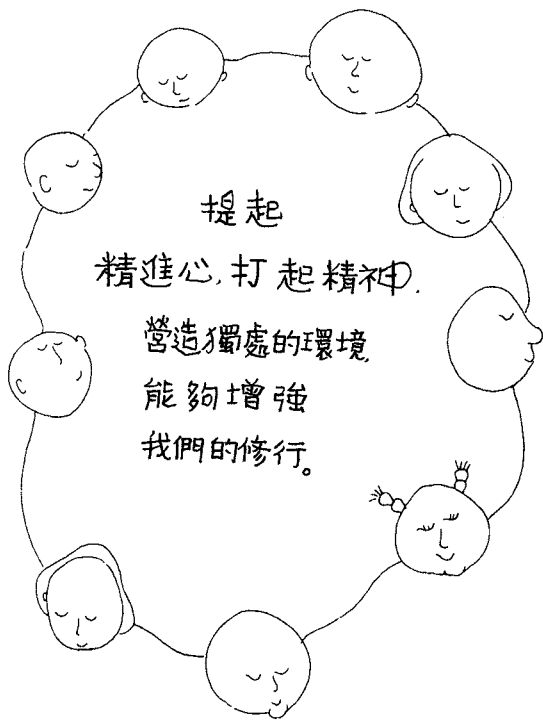
我們在安靜中

獨自修行

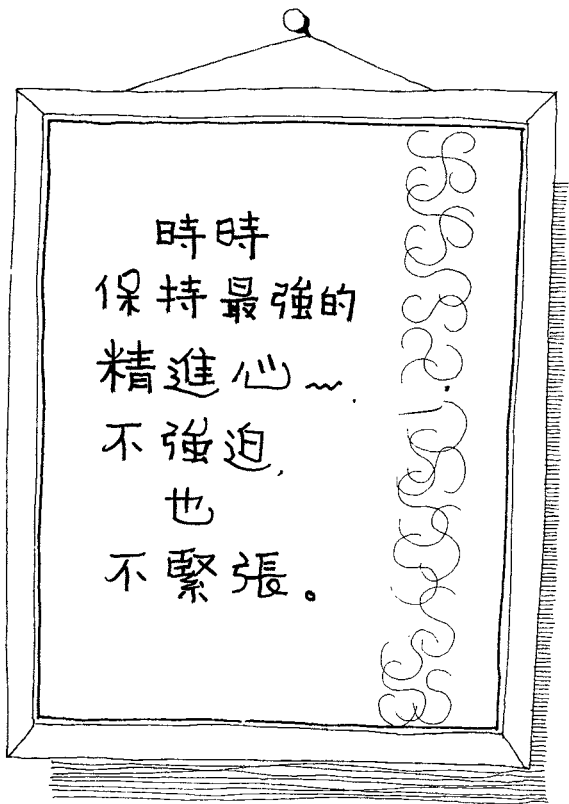
卻又與大眾

一道共修。





提起  
精進心,打起精神,  
營造獨處的環境,  
能夠增強  
我們的修行。



時時  
保持最強的  
精進心~  
不強迫，  
也  
不緊張。



走在  
清淨道上，  
我們每個人都必須  
提起精神來，

精力  
是力量的來源，  
一旦  
被培養和增長時，  
便能克服  
懈怠、遲鈍、  
和  
懶惰的心。

精力

必須和輕安  
保持平衡，

猶如吉他的弦調得  
太緊或太鬆，  
音調都不對。



即使如此，  
我們的修行  
也必須堅持到底，  
不屈不撓，  
要有一顆  
輕鬆、平衡的心，  
在精進時能不急不緩。



緊張、焦慮  
是很大的障礙。



如果

我們將水壺放在爐子上，

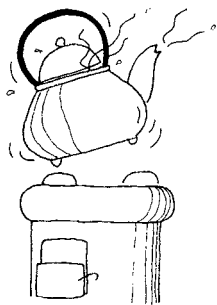
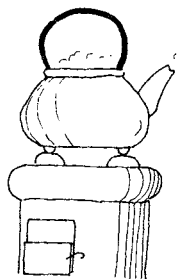
每隔幾分鐘，

就去掀蓋子，

水

便需要更長的時間

才會燒開；



如果  
攔著不動，

水

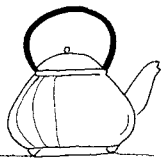
很快就會

煮沸，

即使如此……



藉著  
持續修行，  
從不間斷，  
不久，  
心會強而有力  
觀智  
也會增長。



溫柔的

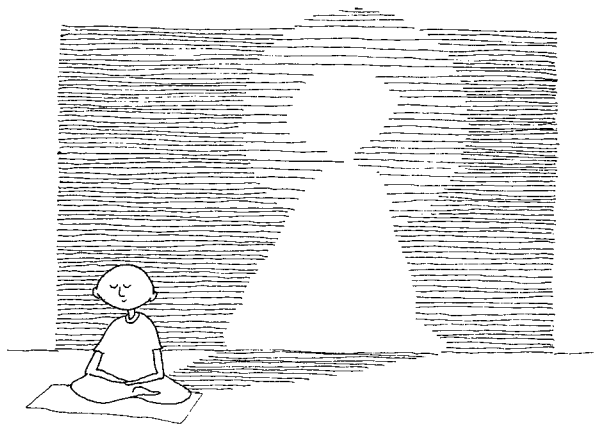
對待自己，

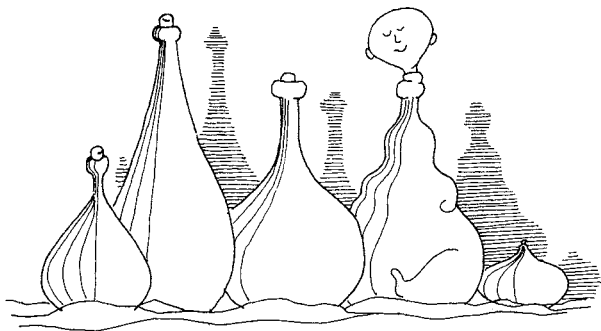
要堅持到底，

對你而言，雖然沒有

明顯進步，卻是潛移默化；

巨大的轉變在暗中進行。



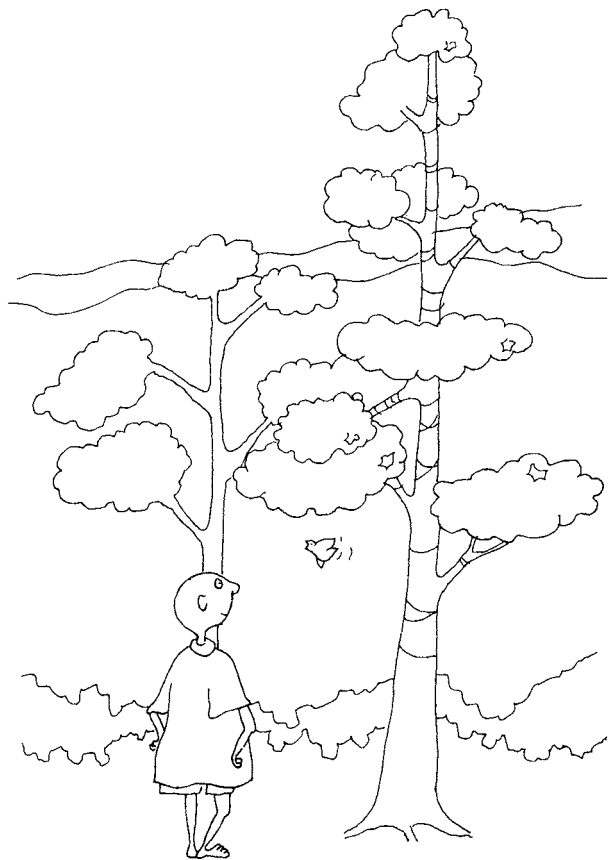


## 心

可以變得非常柔軟，  
如果  
你拿一塊黏土來做陶器，  
黏土會很柔軟  
且易於塑造，  
當覺知與定力增長時，

## 心

一樣會有這種  
可塑性與柔韌性。

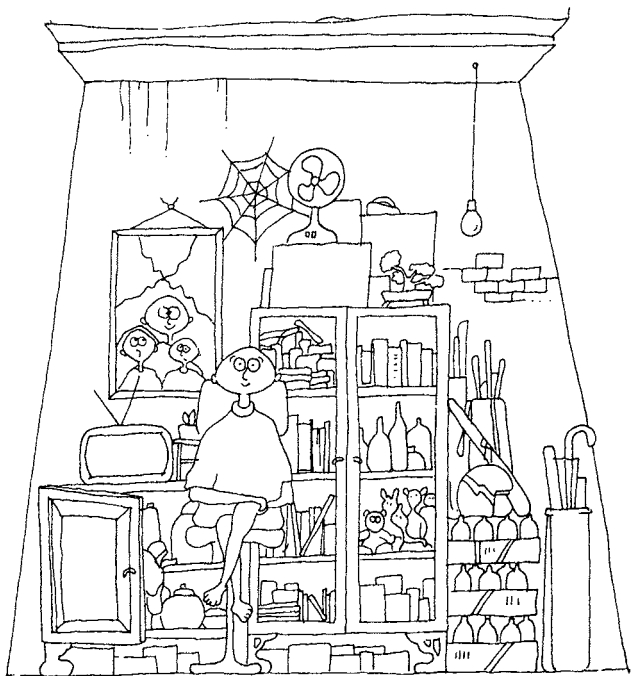


問：當我用功過度而感到  
焦躁不安時，該怎麼辦？

答：當你在修行中覺得  
太緊張或過度自我要求時，  
就到外頭去看看樹或藍天，  
這一切是如此美麗與遼闊啊！

以輕鬆的心到外頭走走，  
對你所有的行為  
要保持覺知，  
很快的大自然的環境  
便能使你的心冷靜下來，

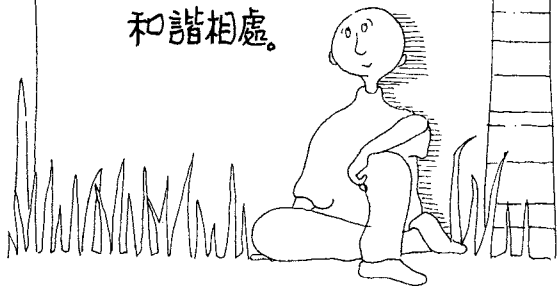
佛陀  
時常提醒我們要處於  
大自然中，  
因為它能使心平靜下來。



我們經常  
很用心的在收集東西，  
我們執著財物  
和想成為特殊的人，  
我們太在意「小」心的  
活動，  
把我們的野心、慾望  
、自我看得很重，  
我們無法了解  
「大」心  
也無法了解  
死亡的真相。

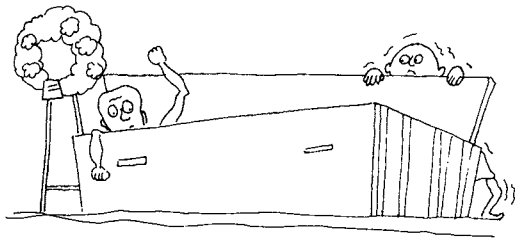


有一天  
我們會獨自死去，  
因此  
我們必須面對  
與接受這事實，  
有了這樣的了解，  
心會變得堅強而平靜，  
與他人便能  
和諧相處。





假如  
能將**死**作為座右銘，  
我們在世上的每一刻  
都會活得充實而有活力，  
而且  
會為這世界  
貢獻一己之力。





當我們  
將死牢記心中時，  
就不會太在意，  
也不會強求各種  
慾望的滿足和喜悅。

當

不再被慾望  
與幻想矇蔽時，  
就不會去執著事物，  
而且更能接受  
愛與寬容。

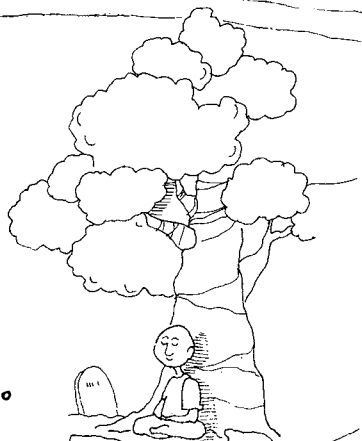


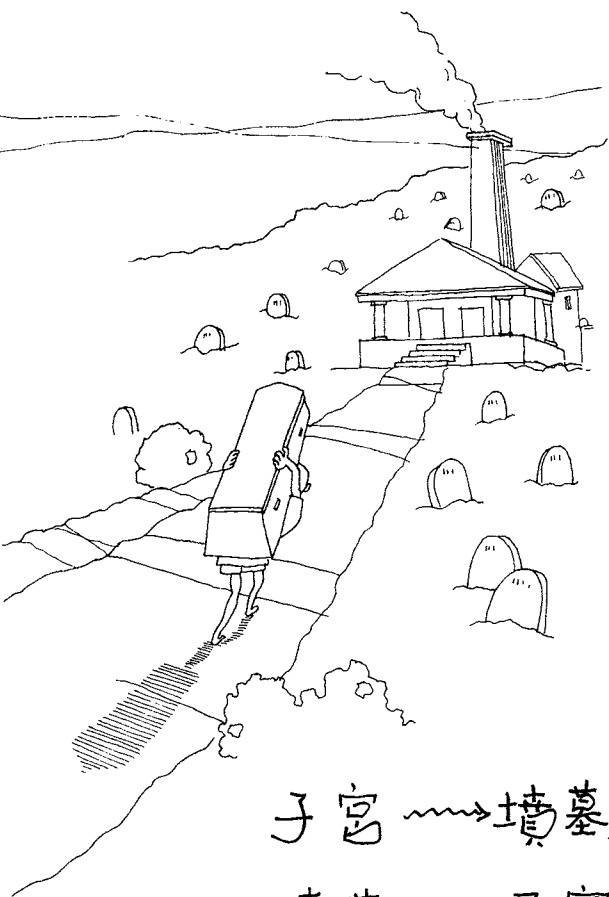


即使  
看到了周遭的人  
去世，  
沒有人會  
以為  
自己不會死。



覺知死亡，  
提供  
清明的空間，  
使我們了解  
我們是誰  
與死去的是誰。





子宮 → 墳墓,

墳墓 → 子宮。

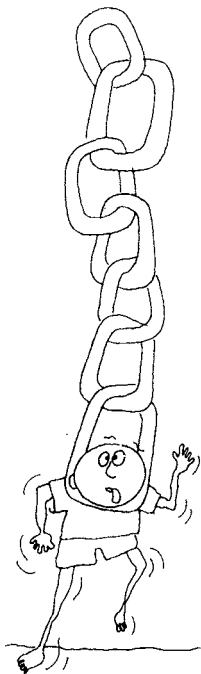
## 空想

回歸當下

最大的障礙是對  
自我的執著，  
和對「我們是誰」以及  
「我們要成為什麼」的執著  
人們無需將單純的經驗  
複雜化。

通常走在修行道上的人  
都中了空想的陷阱。  
空想指的是禪修者  
試圖遵循預想的  
行為模式。





執著自己的看法  
是很大的束縛，  
使我們無法  
看清  
事物的真相，  
執著藉由我們  
習氣的有色眼鏡，  
蒙蔽了對自我，  
對修行的看法，  
以及  
對佛法的認知。



## (洞穴之喻)

洞穴裡

有一排人被鏈子鎖著，只能面對著牆。

在這群人

背後是一把火及一排上演著各種日常活動的人偶，

這排人偶在洞穴的牆上投射出影子，

被鎖著的人，

只能看到影子變化的景象，

因為這是他們唯一看得到的，

所以他們將那些影子視為真相。

有時

被束縛住的人會花很大力氣  
去鬆開鎖鏈，並且轉過身來。

當他看見了火和那排人偶時，

他了解那些影子不是真的，

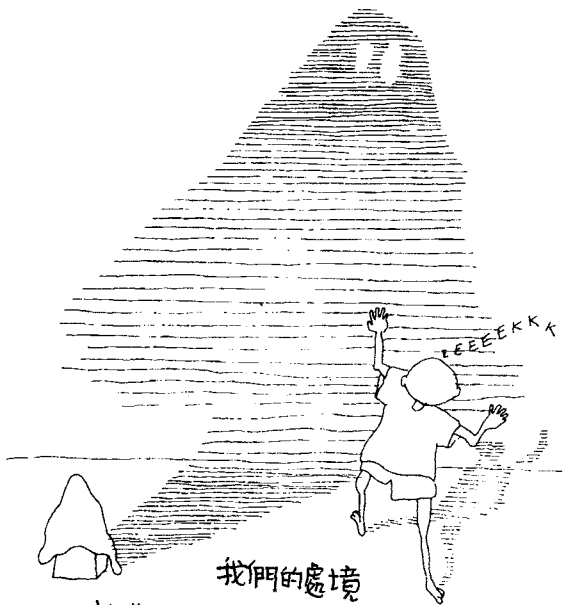
只是投射在牆上的影像。

如果更用力，或許他可以切

斷鎖鏈，擺脫它，

朝向光明，重獲自由。





### 我們的處境

就類似那些在洞穴被鎖的人，  
那些影像就是我們認為

我們所存在的世界，我們執著它，  
被它束縛。透過我們的觀念、  
想法、我們的構思來了解這個  
世界，把這些觀念當作

真實世界。

透過

不斷的練習

不執著，

不抱怨，

對事物不做價值判斷

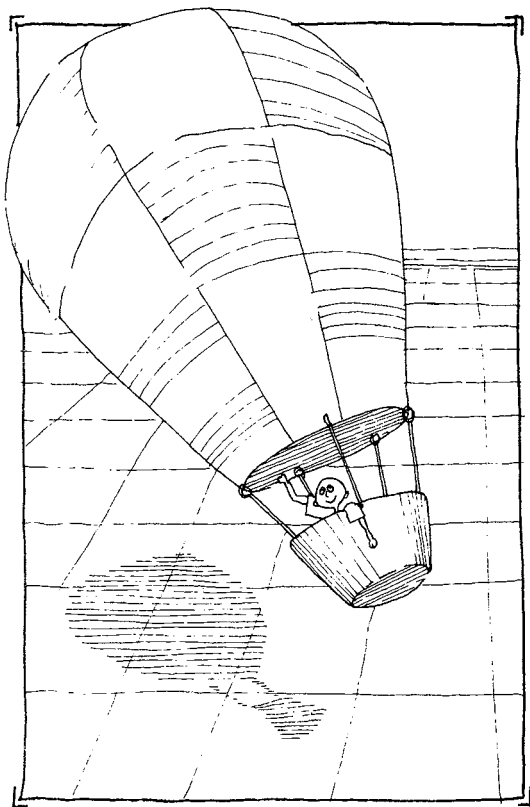
心

就會變得

輕安

自在。







如果有個人要過江，  
有一艘無人的船  
撞到他的船，

即使他脾氣再怎麼不好，  
他也不會生氣。

但是，如果他看到船上有人，  
便會破口大罵，叫他讓開，  
如果對方沒聽見，

他會再罵一次，  
然後開始詛咒對方，  
這是因為船上有人，  
如果船上無人，他就不會生氣，  
也不會破口大罵。

如果你在渡過世間之流時，  
可以空掉你自己的舟，  
就沒有人會跟你作對，  
也沒有人會傷害你了。



# 學習放下

與人分享我們所擁有的，  
是與人結緣的最佳方式，

透過布施

我們的友誼會更加緊密，  
更重要的是，

無貪的心

會成為解脫的強大力量。

束縛我們，使我們不得

自在的是內心的貪愛執著，

當我們在布施時，

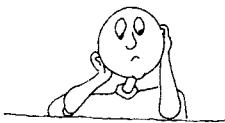
同時也是在

學習放下！

放下

我們對一切  
事物的成見與期盼，

放下自己  
對固有見解的  
執著。



放下  
對一切事物  
的成見和  
想法。

如此一來，

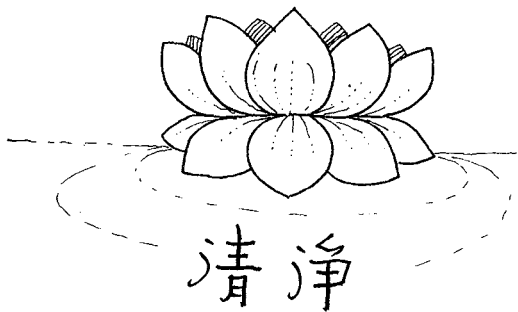
「法」會

自然

顯現。



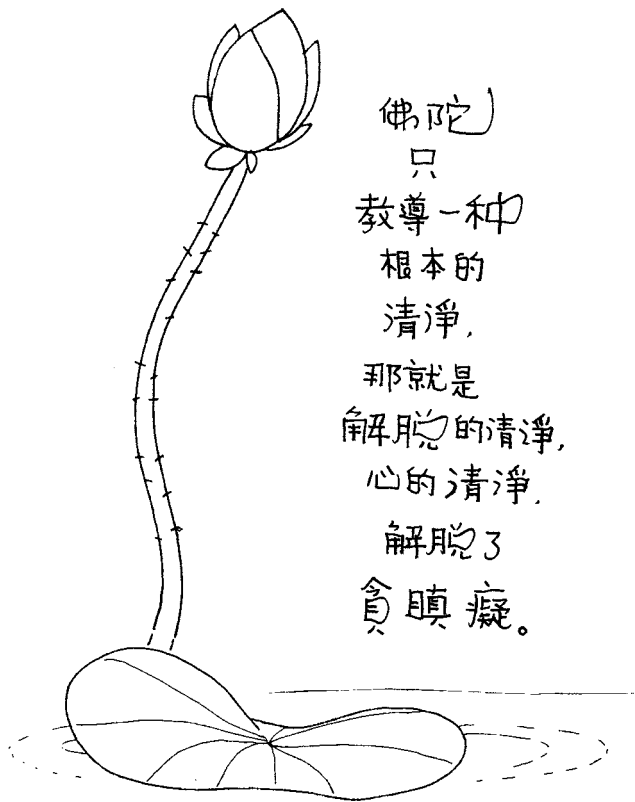




清淨

不在傳統中，  
不在方法中，  
乃至  
宗教裡。





佛陀  
只  
教導一種  
根本的  
清淨，  
那就是  
解脫的清淨，  
心的清淨，  
解脫了  
貪瞋癡。

問：我們應該如何淨化自我？

答：良好的修行就是：

覺知本身就是該清淨  
的對象，而不是訂立某  
種計劃，如「我要清淨」。

覺知當下所發生的事，  
是清淨之所在，  
因此沒有可「得」或可  
「成為」的，也沒有什麼  
特別可做的或可擁  
有的，唯一要有的是：

**要有覺知。**





## 直覺智

是

突然和超越世間  
理解的智慧。  
這種直覺  
是明確的。  
因為它並非  
念頭或幻想的產品，  
相反的，  
它是對事物本質的  
一種突然的  
清楚認知。

「行」或作意

是心的要素，  
存在於每一刹那的「識」裡，

心的主張與訊號  
是所有行為的先導，

當我們想要

坐或站。

站或走，

在更換姿勢時，

對每一個動作要有正念，

當我們具足正念時，

我們便知道是否要行動，

只要我們對「作意」沒有覺知，

我們的行為

便會不自覺的跟著做了！





沒有正念時，  
話，會在我們覺知  
有這說話的意念前  
說出口。

這是非常機械而呆板的，  
但是

當正念愈來愈強時，  
我們會在



開口前，就察覺到了，  
說話的意念生起時，  
我們要有正念知道  
這種意念。

## 作意

不一定是心裡的想法。

不一定是語言。

它們有時只是一種

心的主張，

一種事情即將發生的訊號，

無須在心裡找文字或言語。

只須去覺知那個

想做某事的衝動即可。

當你開始覺察到，

因果關係是如何

在身心運作時，

自我的觀念會逐漸消失。

變成一種簡單而自然的元素。



例如走路時，  
要停下來前，會有停止的意念，  
要轉身前，會有轉身的意念，  
腳本身  
並不作轉身的動作，  
而是因為之前的意念而轉身。



其中沒有人，  
也沒有任何人在「轉身」，  
這只是一個非個人的  
因果關係。

如果在開始轉身時，  
對轉身過程沒有正念，  
就很容易去認同  
有一個「人」在轉身。



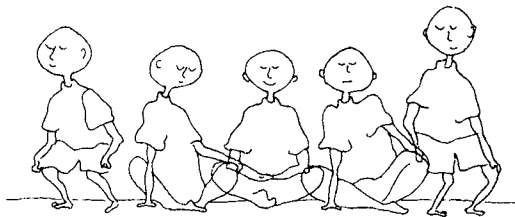
坐禪時，  
每一個動作前的作意  
是可以先覺知的，

如果你改變姿勢，  
必定有個意向想要如此；

如果你吞嚥  
是先有一個意圖  
在吞嚥之前；

如果你睜開眼睛，  
也是先有意圖，  
然後才睜開眼睛，

要去覺知所有的意圖。



為  
無為者，  
做  
無做者，  
苦  
無受者，  
覺  
無覺者。



# 清明

清明是對當下  
所發生的事

不迷糊  
或混淆。



猶如一間陰暗的房子  
如果將燈打開，  
一切變得清晰可見，  
當心中黯淡無光時，  
就無法看清事物，  
只能看到輪廓，  
沒有敏銳的認知。

當心中充滿光明時，  
一切事物會清晰可見，  
所有過程會變得很清楚，  
因而易於了知。

這光是覺知之光，  
正念之光。

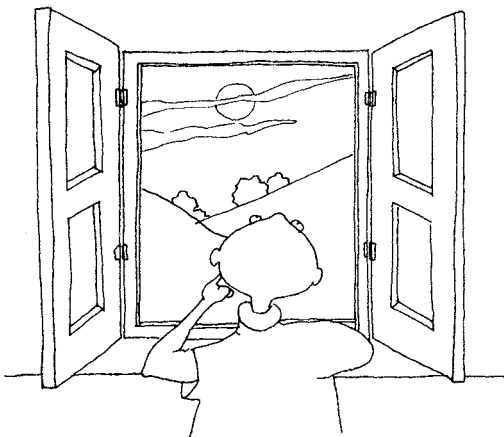


只有倒掉污水後  
杯子才有利用價值。





# THE SKY 天空



天空

永遠都是潔淨無染的，  
雲來雲去，風來風去，  
陽光雨水也是一樣，  
而天空依然保持  
清明。





將心視為

晴朗遼闊的天空，  
讓一切事物自然生滅，  
那麼，心會平靜下來，  
也會變輕鬆，  
並能靜觀生滅之流。



關於身體：



要覺知

姿勢和身體  
的變化，

並覺知實際所需  
的飲食和睡眠，

平衡

你體內的種種

能量。



關於心：

情緒，  
念頭和

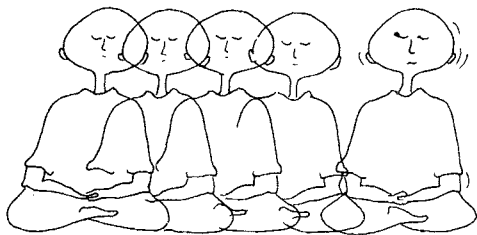


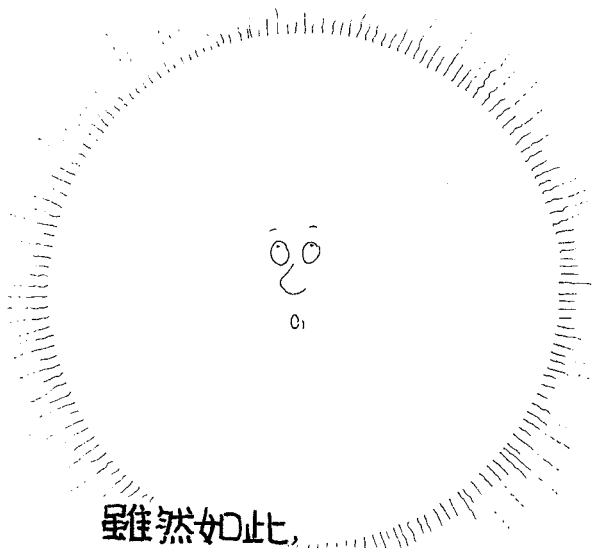
種種不同的心境，

不要被紛亂的  
外境所困擾；

相反的，  
要以清明平靜的心，  
來觀察心的  
生滅之流。

當  
心明淨時，  
會觀察到微細  
層面中的變化：  
指我們的身心  
在剎那間的  
生滅現象。





雖然如此，  
我們必須去覺知  
心的明淨，  
才不會執著或認同它，

---

---

明淨  
只是過程中的一部分。

---

---

# 障 礙

---

通常障礙生起時，我們會責備，責備的心本身便是一種瞋怒。

責備他人的行為，反而會增加敵人的力量，這不是好方法。

不評判，不分別，

障礙生起，觀察即可。  
正念會使它們完全不起作用。

他們也許會繼續生起，  
卻無法干擾心，  
因為我們不做任何反應。



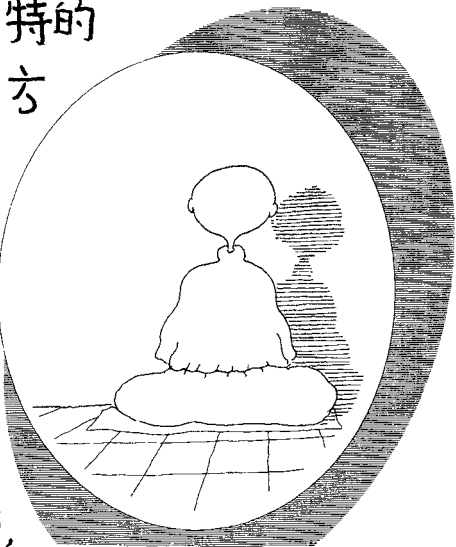
所有的障礙  
都是無常的，  
它們  
生起，消失，  
猶如  
天上的流雲。



如果我們保持  
正念的詒，  
當它們生起時，  
便不會去認同或有所反應；  
當它們從心中通過時，  
就不會造成任何干擾了。

沒有任何  
奇特的  
藥方

可以  
使我們  
免於  
痛苦，

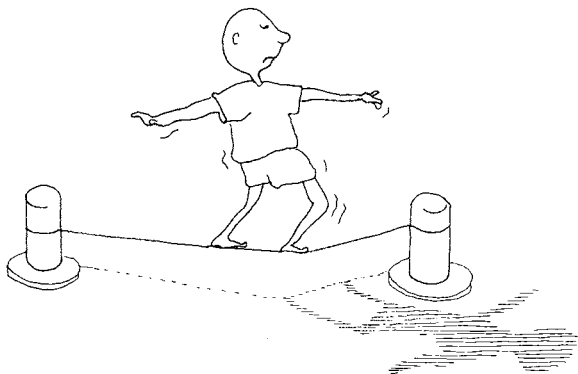


我們每個人  
都必須淨化自己的心，  
因為我們內心的執著，  
是束縛我們的罪魁  
禍首。



試著保持  
精進和持續的  
覺知。

克服障礙的心  
是如如不動的，  
是平靜柔軟的。





## 掉舉

事實上  
根本無「人」在掉舉，  
相反的，  
它是一種心的運作，  
它會生滅；  
如果有敏銳的覺知，  
便不會掉舉，  
也不會受其干擾。



## 瞋怒

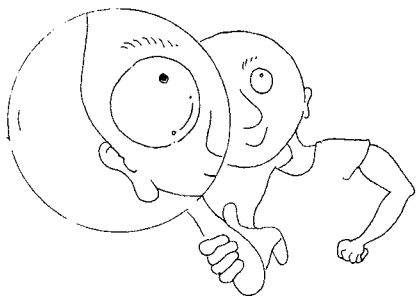
從憎惡中解脫，  
也就是不再生氣。  
生氣是心中的烈火，  
一旦表現出來，

會給別人帶來  
極大的痛苦，



能夠看清瞋恚，  
又能放下  
是相當有益的，那麼，  
心會變得輕安，  
並顯示出天生的  
慈悲。

覺悟的因素之一，  
就是去思惟法，  
心的思惟特質  
是去觀察、審視，  
去探究身心  
是如何運作的。



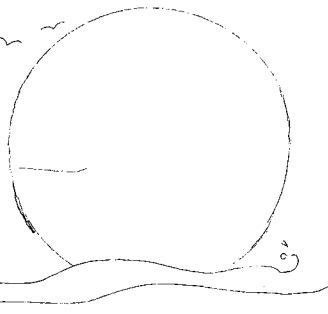


## 思惟法

是指：

心在觀察身心的  
生滅現象，  
不是以思考  
或概念的層面來思惟，  
而是以一顆  
平靜的心  
來觀察。

直覺、觀智  
與幻覺  
的分別。



直覺來自於平靜的心，  
幻覺則是屬概念上的，  
兩者的差異極大  
這就是為何培養觀智  
並非來自思考事物，  
而是來自於平靜心的增長，其間，  
會產生一種清明的智慧。  
整個內觀的過程和智慧的增長，  
是在心平靜時  
進行，接著突然一聲：  
「啊哈！原來如此！」



不要以文字、  
思想和概念  
來觀察，  
而是去觀察，  
心識與所緣境  
生滅的過程，



這種經驗使禪修者，  
從執著中  
解脫出來。

「覺知與安止是不同的。  
假若我熱衷音樂，  
卻無正念，  
雖然就在當下，  
卻沒有覺知當下。」





## 定與正念的 不同

就在於此，  
你非常專注在音樂上，  
雖有正念，卻不很強，  
最重要的是要  
專一，心不動搖，  
加上敏銳的觀察力，  
強大的正念，  
你的修行便完整了。



# 最 後

請朝向道的頂端，  
別忘了也要注意  
你的前方，  
最後的一步要歸功於  
第一步，  
觀察你的腳步，  
請確知你的下一步，  
但是  
千萬別因而使你偏離  
最高的目標。



願以此功德迴向給  
蔡巧老媽媽及蔡林月琴老媽媽  
身心健康、老康健、平安快樂

普 為

出資、編譯、印製、讀誦受持、輾轉流通、隨喜讚嘆此書者  
迴 向

願以此法施功德，迴向給父母

師長、親戚、朋友，及一切法界眾生

願他們沒有身體的痛苦，沒有心裡的痛苦

願他們福德智慧增長，早日證得道智、果智與究竟涅槃。

善哉！ 善哉！ 善哉！

---

流通處

---

◎ 慈善精舍

台北縣汐止市大同路一段337巷17弄9號5F

電話：(02) 2648-6948

◎ 中平精舍

桃園縣平鎮市新榮路71號（新勢國小旁）

◎ 聞思修佛法中心

香港新界元朗攸潭美村西區西華上路505號

電話：(852) 2471-3055

◎ 維摩詰書屋 JORCO CO. : (美國紐約)

45-74 157th Street, Flushing, New York 11355

Tel: 718-463-7299 Fax: 718-939-3469

www.dharmapeace.com e-mail: ckjgc@yahoo.com