

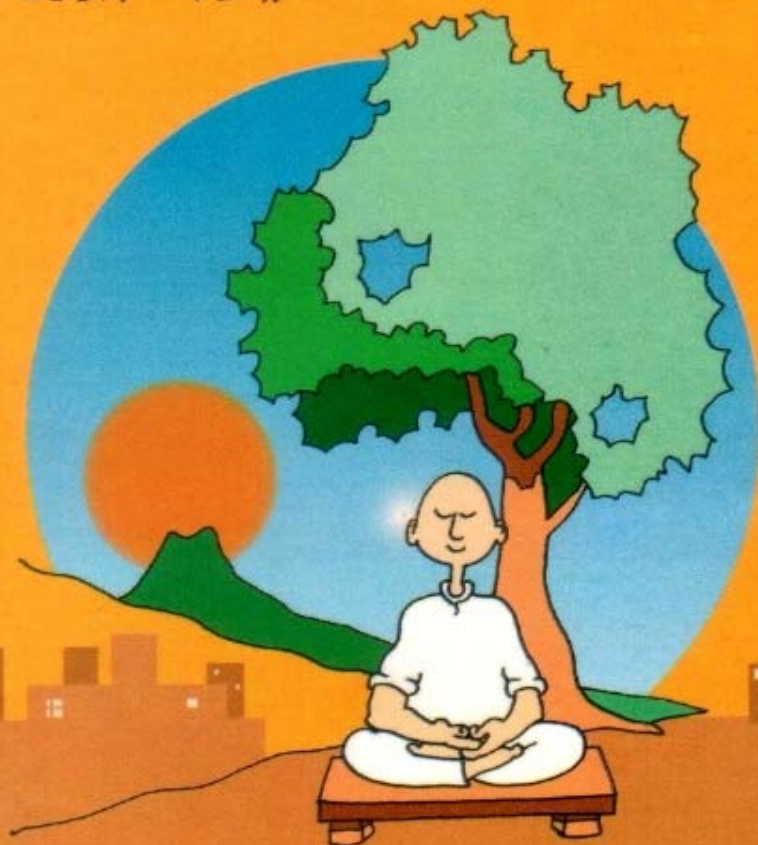
回到當下

作者：周斯夫·葛斯訂

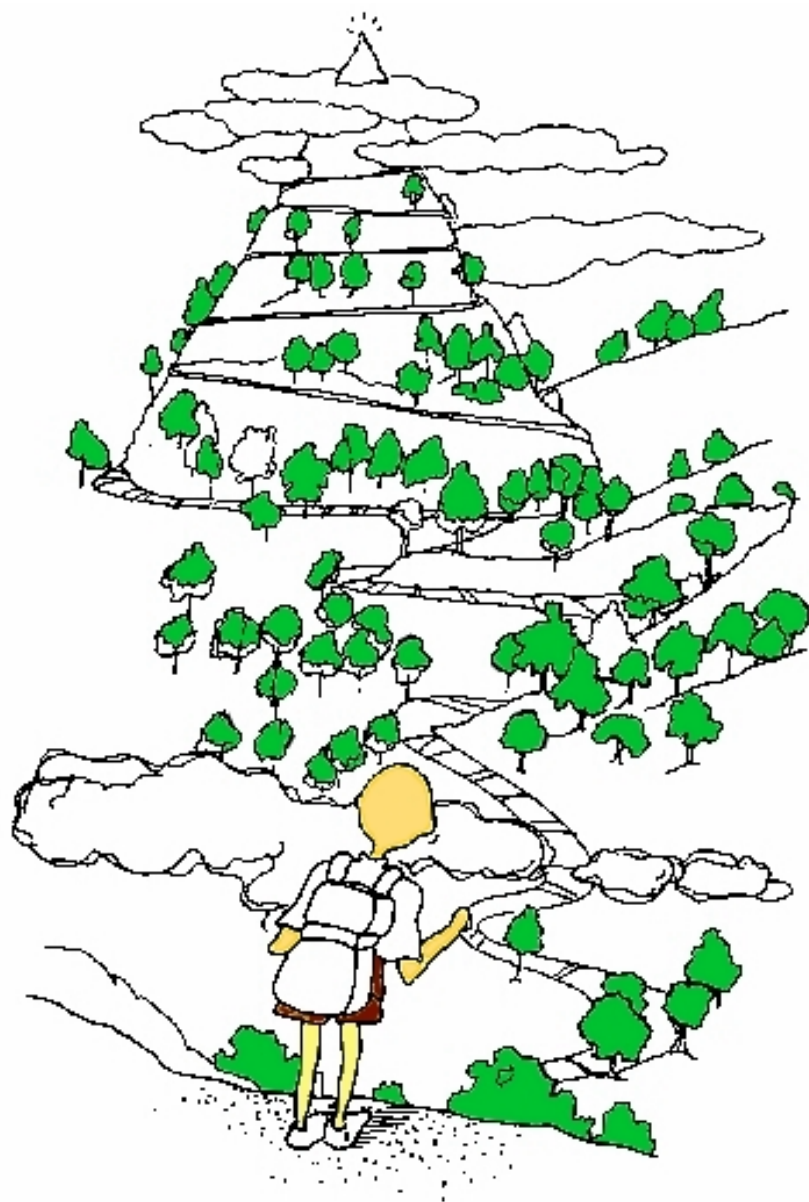
編輯·插圖：Jotika

譯者：法園編譯群

文字書寫：釋自願



法華出版社 / 出版
法華印經會 / 印行



我們都開始一段

旅程。

一個深入自我內心的

旅程。

一個深究「自己是誰」

和

「自己為何」的旅程。

踏出第一步並不容易，

修行的第一天，

通常都會掉舉，

昏沈，

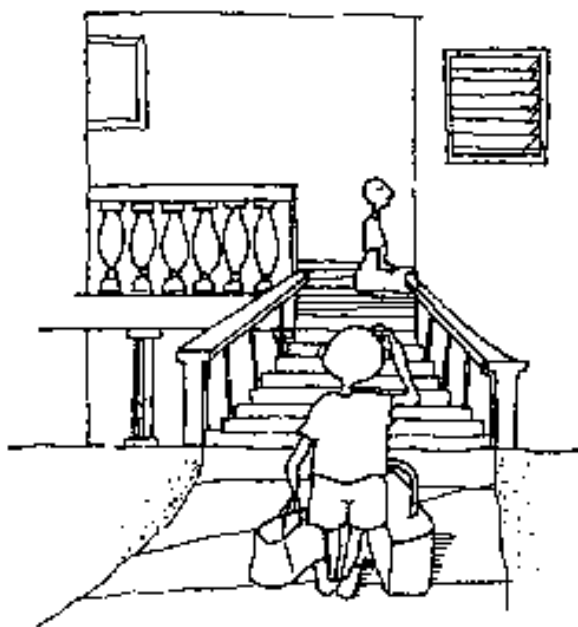
厭倦，

懶惰，

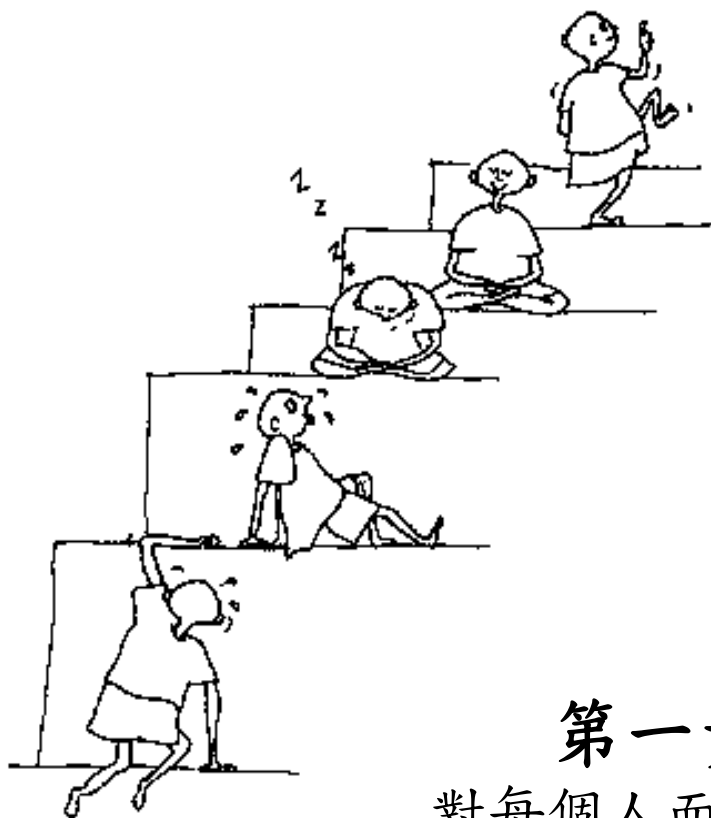
疑惑，

也可能會徹底後悔。

要我們著手去
訓練和淨化
心靈
並不是件容易的事。

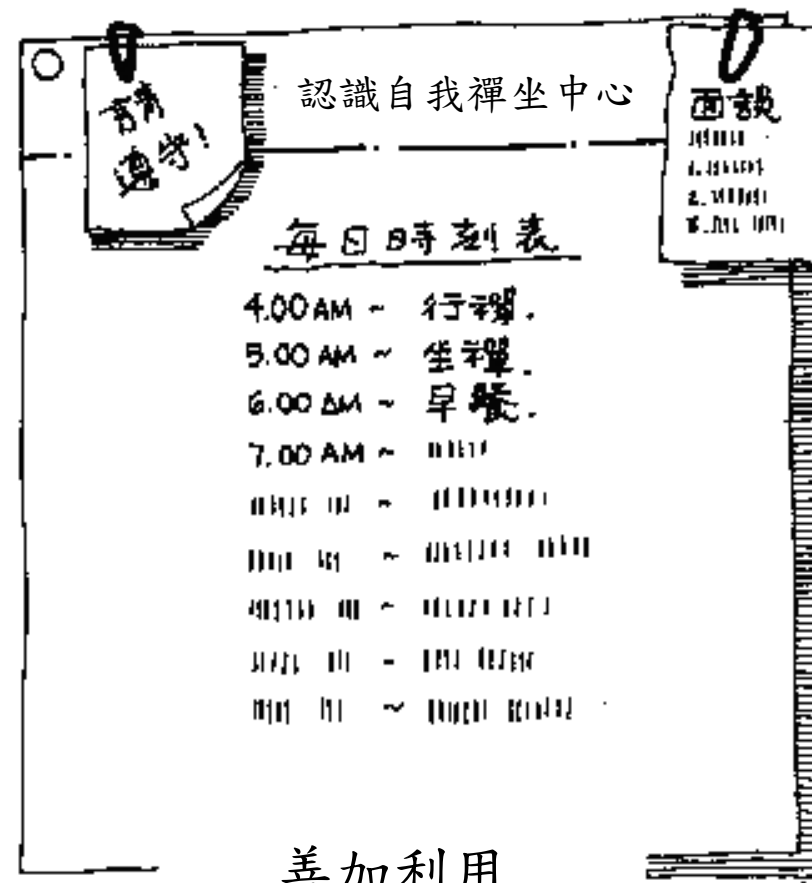


除了我們自己之外，
沒有人可以
替我們修行。
每個人都必須
自己去實踐。
每一刻都保持覺醒，
對於當下的狀況
要全面覺醒。
修行一點都不神秘，
它 如此單純
直接而了當
但 却必須親自去實踐。
禪坐就是如此而已。



第一步

對每個人而言，
都很困難，
我們所從事的精神追求，
是一件稀有而珍貴的工作，
所以，要柔軟，
要堅忍不拔地
突破初步的障礙。



善加利用
禪期
的機會
不要浪費時間
或
認為自己已經做夠了。

最高的喜悅
是
毘婆舍那的喜悅
也就是內觀智慧的喜悅，
每一個當下
都能煥然一新般地
珍惜初發之心，
那就是一種極喜的狀態。
因此，
喜悅的存在，
是來自於初發之心，
無習氣之心
和
一顆
不胡思亂想
直接經驗的
心。

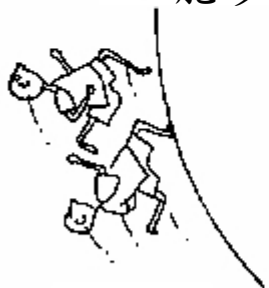
禪期中的第一天，
似乎很困難，
那是因為
定力仍未增長。



如果你仍不夠強壯，
剛開始時，會覺得不舒服，
可是，隨著體力日益增強，
爬起山來就會變得更容易了。
禪坐也是如此，
隨著定力的增長，
安住於當下 便不會如此困難。



修習和領悟佛法
是件稀有而珍貴的事。
世上少有人
能珍惜這個機會。



大多數人 都在反覆打轉，
被無明與欲望所驅使，
不知道 解脫輪迴
解脫貪愛，瞋恚的
可能性。



因為對感官的愉悅不斷地
貪戀，使心處於煩亂與困頓當中。

學習放下 心 便會變得輕安

如果沒有困擾和緊張，我們
便能漸漸地脫離習性的倉庫
和感官的欲望。

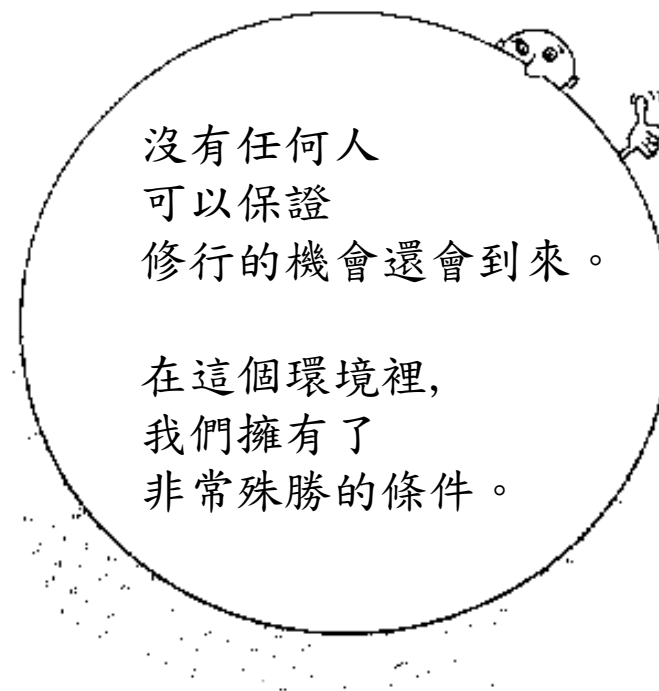


所謂

慧觀的增長

是去經驗自我內心的
無常之流。

因而能開始於下，
而不拼命地去
執著身心。



沒有任何人
可以保證
修行的機會還會到來。

在這個環境裡，
我們擁有了
非常殊勝的條件。

這是個探討自我
和
找尋「自己為何」的
最佳環境。

別錯失了這個機會！



我們目前正在做的
自我探究
是
最神聖的事。

它是將心裡的
貪，
瞋，
癡，
連根拔除。

它是.....



.....難辛的，稀有的，
而且需要
毫無瑕疵。



毫無瑕疵的意思是
觀察心的本質
進而無時無刻地
專一覺醒。



不要用任何方法
來控制或強制呼吸。

只需 專注於
腹部的起伏。



只要.....
將注意力
放在
腹部的移動上。

不是想像，
也不是幻想，
而只是
去經驗腹部



如果心無法安定，
或受到干擾，
輕輕地
將它帶回原點上...
即使
你在整個小時裡，
除了一再地將心帶回來之外，
什麼都沒做
也沒有關係
雖然
心一再地跑掉，
可是，
你已充分地利用了
這一個小時。

~St. Francis de Sales ~

我們的起.落
也許.....

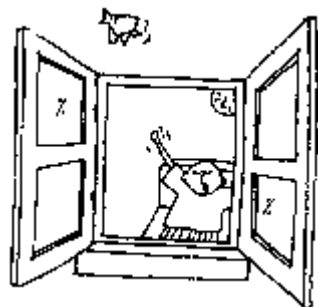
有時 長
有時 短
有時 清楚
有時 不清楚
有時 深
有時 淺

無論如何，
切記！

這不是呼吸的練習，
而是初步的
正念練念。

一天的活動

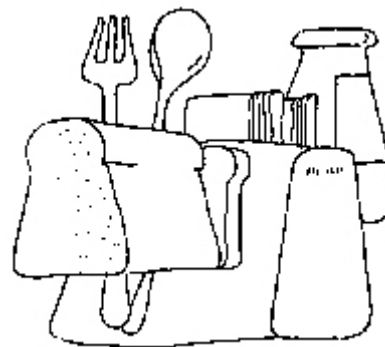
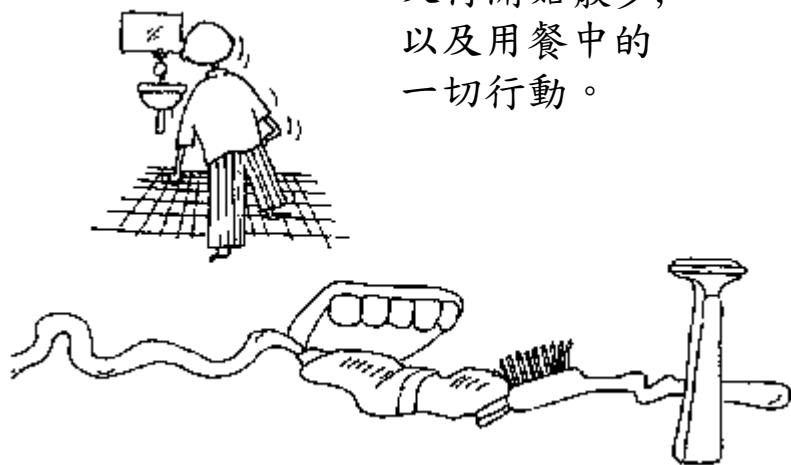
從起床到睡覺，
一切所做所為，
都要保持覺醒，
這是非常重要的。



一清醒，
就要開始覺知
腹部的起伏，
從那一刻起，

也要正念所有起床，盥洗，散步，坐下

然後，
又再開始散步，
以及用餐中的
一切行動。



躺下來睡覺時，
都要覺知腹部的
起伏，
直到入睡前的
最後一刻。

這種專注

對禪修將是一種非常大的助益。

假如你認為

修行只是坐或行，

其餘的時間則不重要，

那麼，在這段休息的時間裡，

我們已失去了剛剛

建立起的動力。

在每日的行動中，

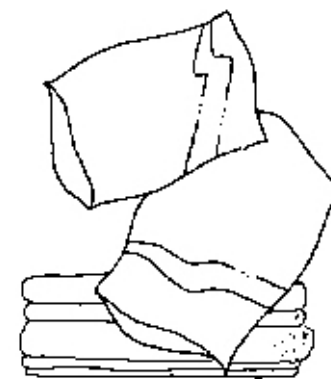
培養強而有力的覺醒

能協助心保持

安靜與專注。

這種堅定而平衡的心，
來自於

覺悟的產生。



看見. 看見
意念. 意念

移動. 移動

接觸. 接觸

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

請覺知整個過程。

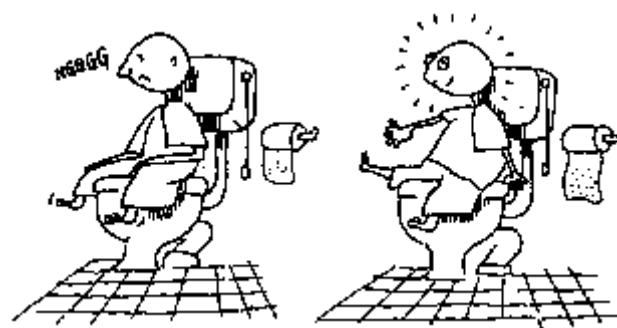
這中間並沒有任何人存在，
沒有人在吃飯，
而只是意念. 移動. 品嚐. 接觸
和感覺的過程罷了。

正念整個過程的流動，
便能遠離自我的意識。



我們必須去
覺知
一切的狀況。

突然
深奧而直覺的真理
可能在
覺悟的因素
成熟和形成時
於
一剎那之間
發生。



我在印度時，住在一家
聚會所二樓。

一天當中，必須上下樓梯
許多次，每一次我都會去
探究每一步攀登的結構，
膝蓋的運作和重量轉移
的情形。

這是個有趣的過程，
我們必須對所有的活動
都持有這種興致。
洞察，探究一切事物，
是如何發生的。

Joseph Goldstein

我們通常都漫不經心地吃，
味道迅速地來去。

當食物還在嘴裡時，
因為對味覺的欲望和貪愛，
所以伸手再攫取更多，
通常我們都無知整個發生的過程。



在吃完一口後
再吃下一口。

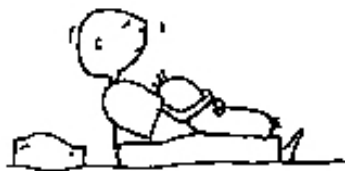
如此一來，
我們會對自己的身體及食量更加敏銳，
當你很正念地吃時，
是不容易吃過量的。

將食禪併入生活的修行中，那麼
在相續的覺醒裡，就不會有空隙了。

無明之雲
何時會消失
我們並不知道。



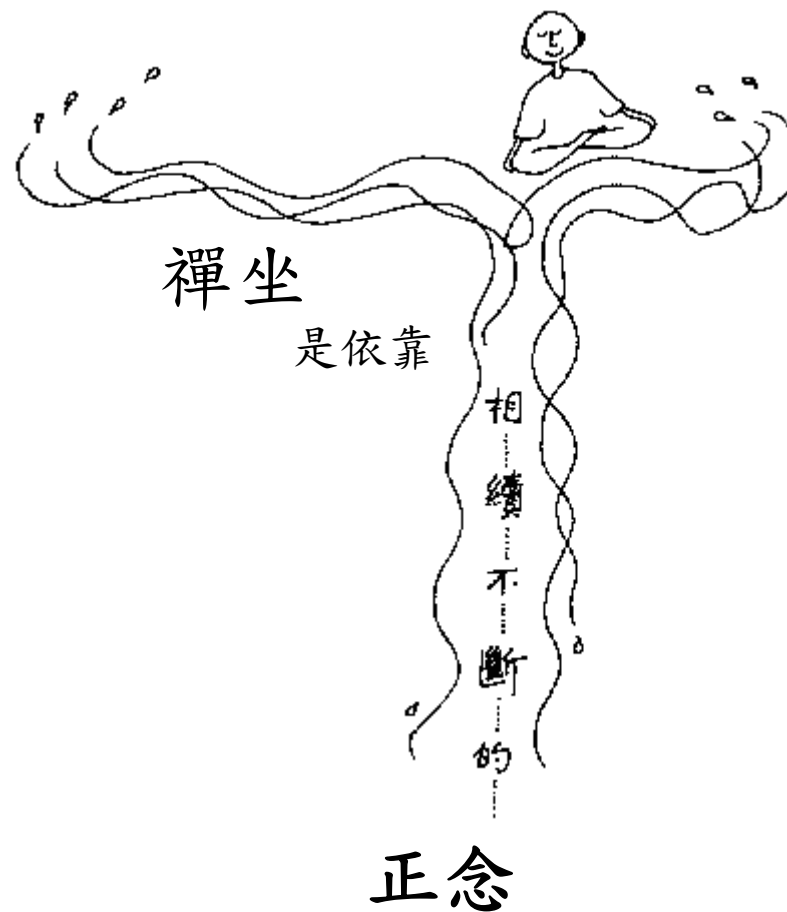
但是
在躺下的過程中
也可能會發生。

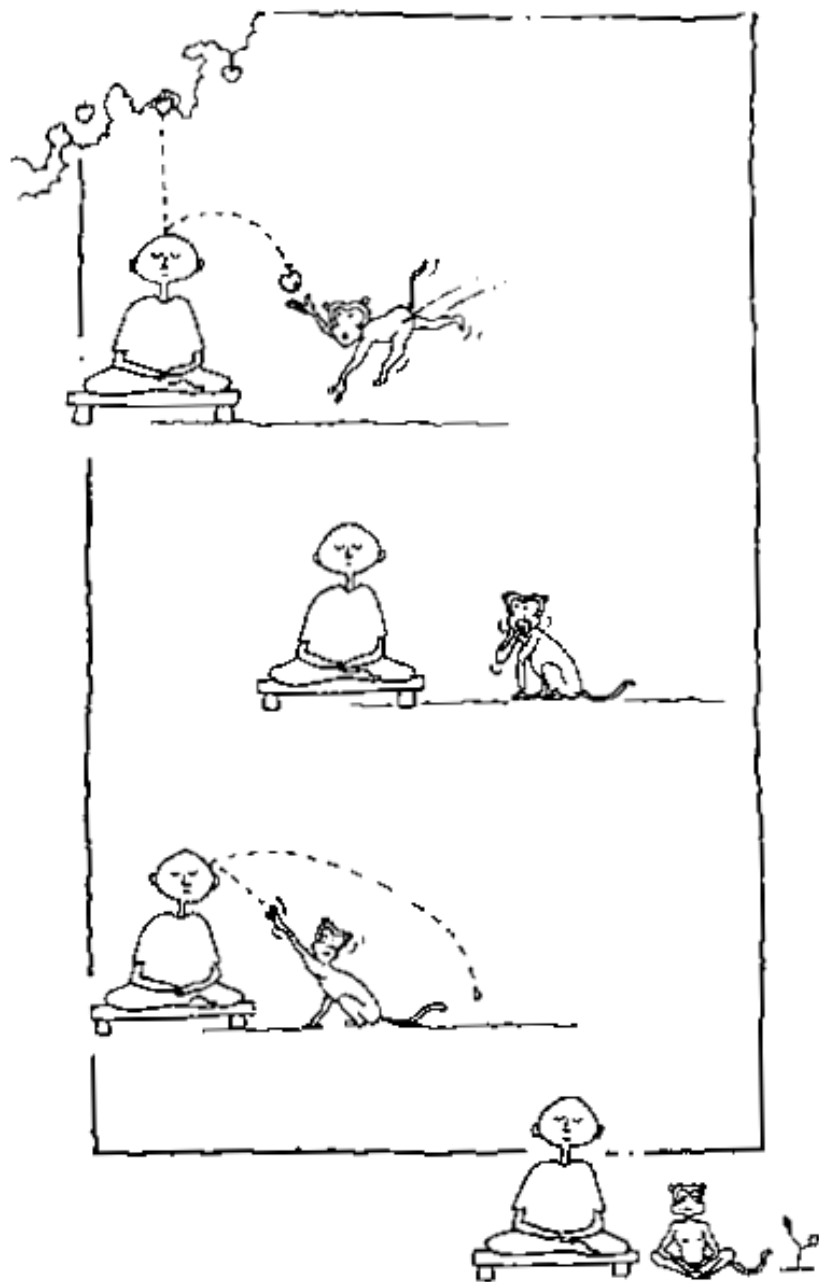


要正念！

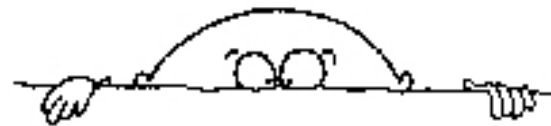


在每一秒中，
都要警覺
覺知當下正在發生的一切。



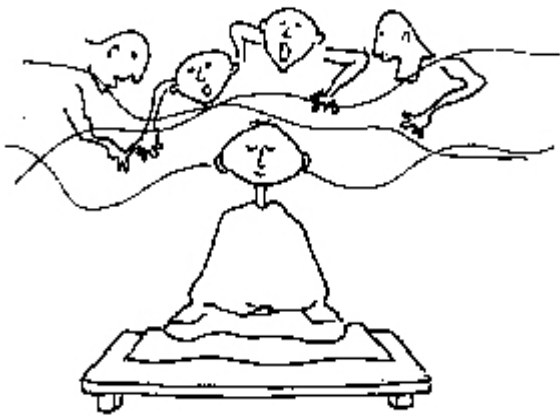


專注



這是心的本質中的其中一種，
也就是心靈探索的基礎。

專注的意思是
審視事物的本然，
不去選擇
不去比較
不去分別
不去推測或預期
在當下發生的情況中，
去長養 無分別
無困擾
的
覺醒。



一顆未經訓練的心，
通常都很敏感，
執著快樂，
排斥不快樂，
執取所喜愛的，
跟著貪欲與瞋恚一起反應。
一顆疲憊不平衡的心。

當正念提起時，
我們會逐漸地去學習經驗
念頭和感覺，以及
外境與他人，
而不常
執著或瞋罣。

我們會開始以一種
安靜、平衡的心，
來全然地經驗。
當下正在發生的事。

專注的覺醒
並不只限於
早晚的打坐時間。

認為 打坐才是
覺醒的時間，
而其他時候則不是，
這是將我們的生活分段，
並暗中地破壞了正見的成長。

不論是：

- ▲ 行
- ▲ 住
- ▲ 坐
- ▲ 卧
- ▲ 食
- ▲ 談話

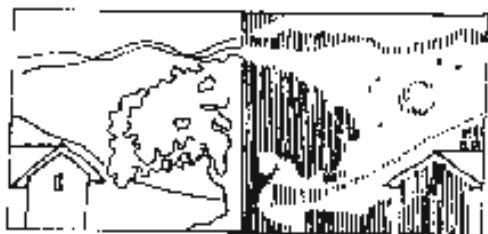
正念在一切時中，都適合運用。

我們應該在
一切外塵，
一切心境，
一切的情況中，
培養專注的狀態。



每一刻都應該
全心全意地
生活

在這段訓練的時間裡，
一切都須緩慢下來，
如此，我們才有機會
審視當下的狀況。
當正今增長有成時，
做事便能確實又迅速。
可是，現在是訓練的階段，
一切都不需急燥。
安靜，覺醒地從容行事。



從起床的那一刻起，
一天中所需做的一切，
都要保持正念，
都要把它當作禪坐的對象。

將所有的行動
都緩慢下來，
有其珍貴的意義。
不急燥。
不亂跑。
不做他事。
只是
單純地
回歸當下。



鬆容地行事。



在行事中，
要精進不間斷，
不懈怠地修行，
但是要穩地，要平和。
要充滿和保持精進之心，

但是，也要保持
放鬆和平衡的心情。

走出
黑暗
的洞穴

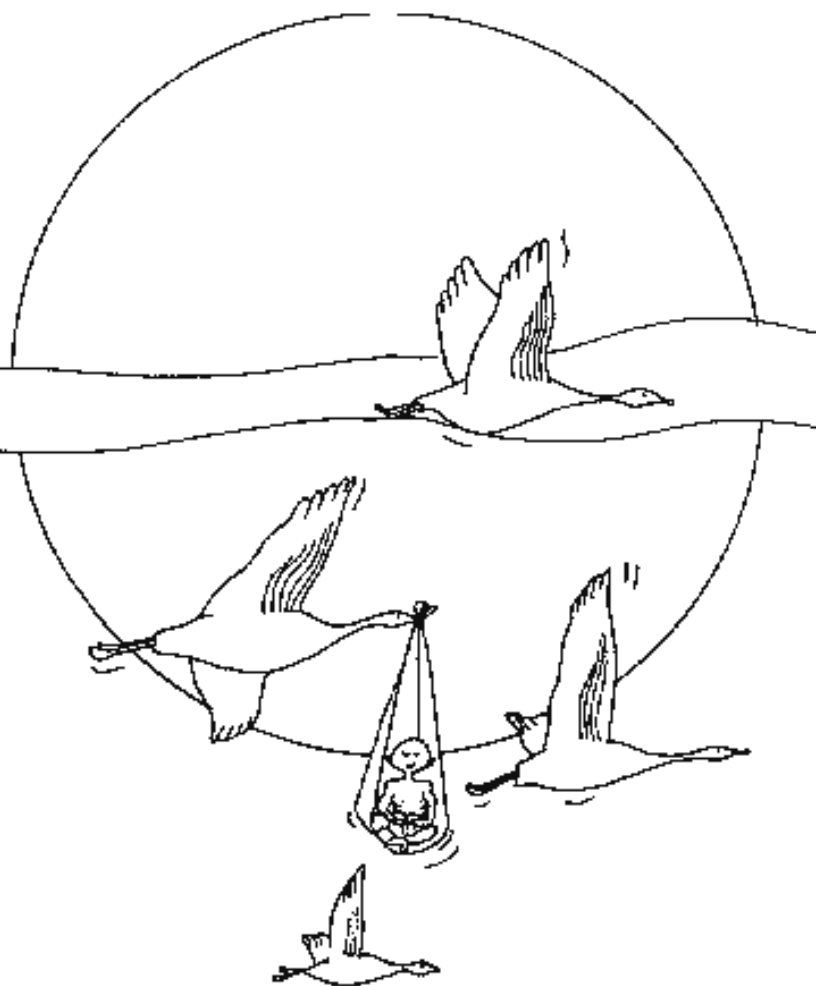
朝向
解脫. 平靜
的
光明
境地

人們都是在不同的方式下
成長。



可是，無論如何，
只要我們是
朝著正確的方向行去，
我們只需繼續走下去。

如果需要一年，
或六十年，
或五輩子，
只要我們朝向**光明**，
那才是最重要的。





整個
覺醒的
增長
來自於以
平靜的心境
去經驗事物，
而不是
固持根深蒂固的
思想
和
概念。

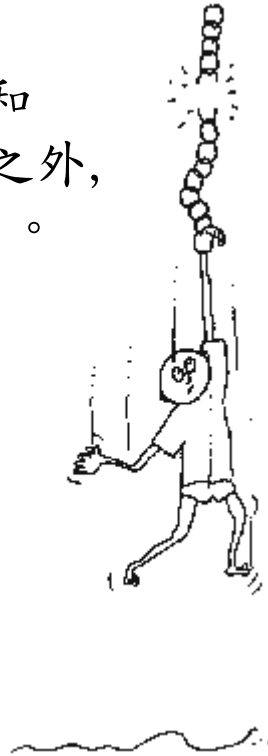


仔細地觀察
念頭 是
如何從無生有，
又如何從有歸無，
深入地往疼痛裡觀察。

無畏地
訓練你的心，
平靜地覺醒
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 之外，
似乎沒有其他的了。

但是，實際上，
每一刻的覺醒，
每一刻的正念，
都將協助我們
削減執著的鎖鏈。

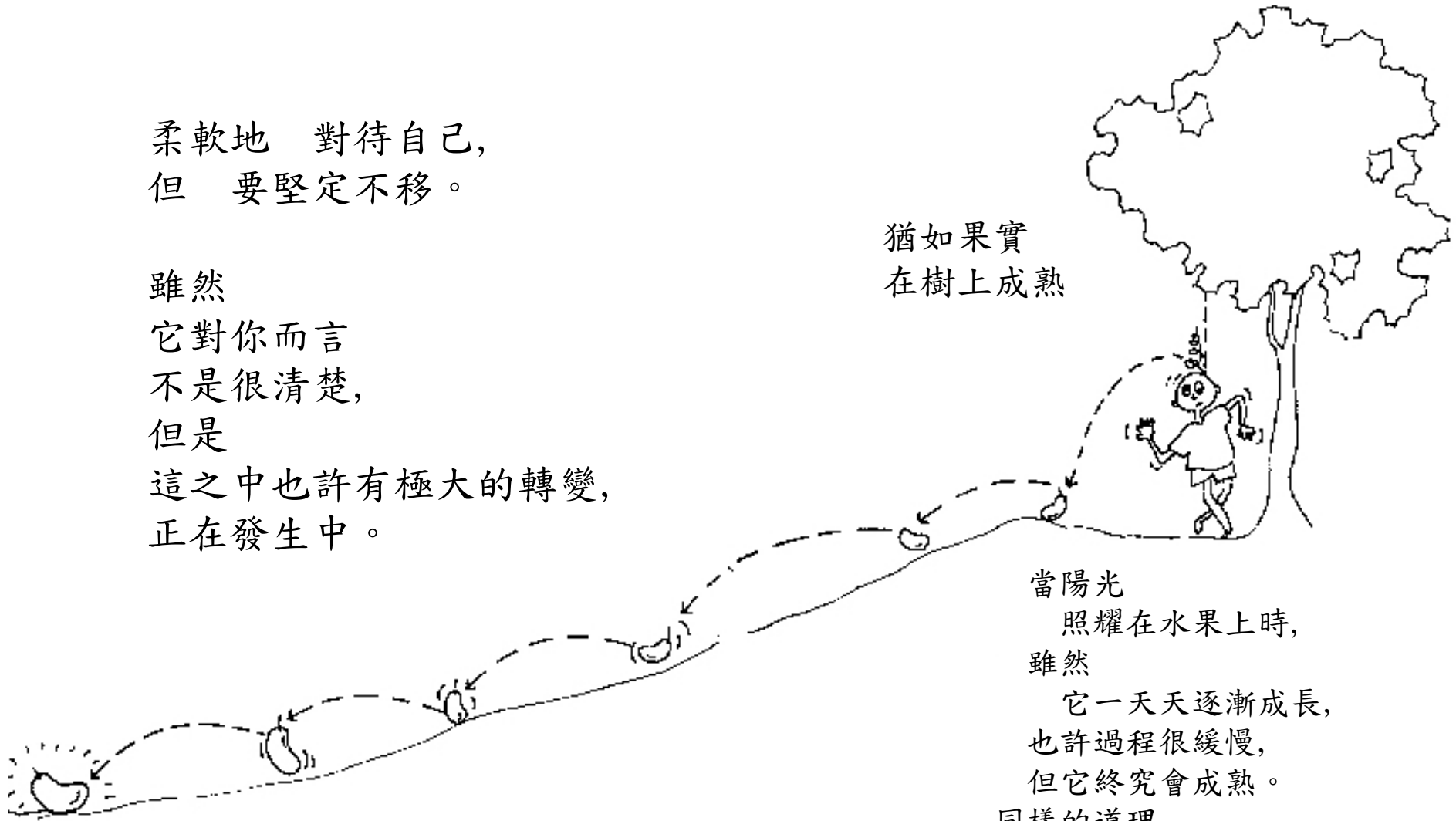


我們只需
朝向**解脫**的方向，
不往後退
也不趨向黑暗。



柔軟地 對待自己，
但 要堅定不移。

雖然
它對你而言
不是很清楚，
但是
這之中也許有極大的轉變，
正在發生中。



猶如果實
在樹上成熟

當陽光
照耀在水果上時，
雖然
它一天天逐漸成長，
也許過程很緩慢，
但它終究會成熟。
同樣的道理，
我們內心的轉變和成長
也繼續地在進行。

切記...



佛陀
只指點出道路來。

我們每個人
都必須親自去履行。

沒有任何人
可以讓別人開悟。
貪，
瞋，
癡，
三毒就存在我們的內心。

不是別人將它放進去的，
也沒有人可以將它拿出來。
我們必須
自己淨化才行。



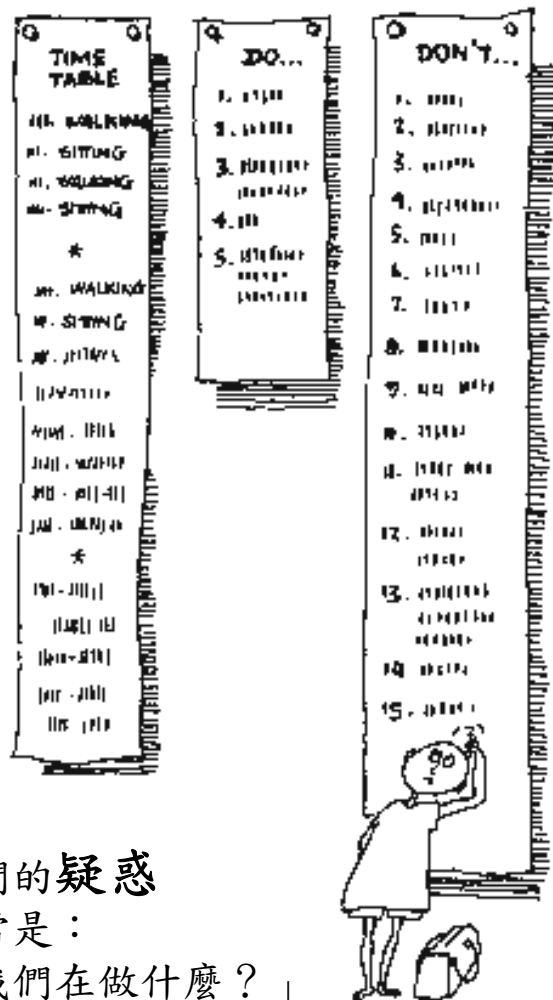
修行道上
最大的障礙之一

BIGGEST
OBSTACLES

就是
疑惑的心。
除非我們徹見它
否則
疑惑

doubt

將剝奪我們的心，
並
阻擋我們對清月的追求。



我們的疑惑

通常是：

「我們在做什么？」

和

「我們有能力辦得到嗎？」

打從你來到這裡，
念頭 便尾隨而來.....



這就是
疑惑的心，
一個道上的
巨大障礙。



覺知
是對治障礙的
最佳能量
和
最具影響力的方法。

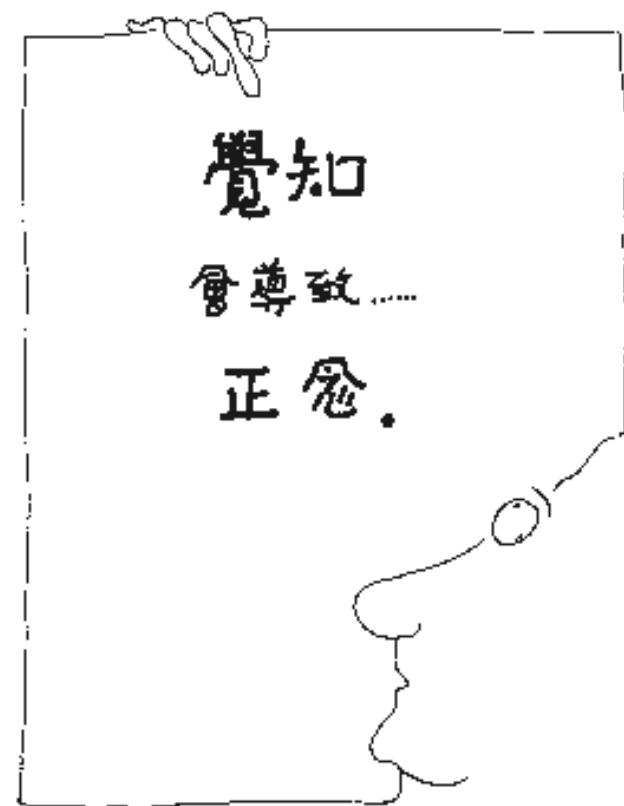


要對治修行道上
所面臨的障礙的
方法之一，就是
認識它們，
在每一剎那中，
徹見它們。



如果欲望生起，
要馬上覺知心中的欲望。

不論是瞋怒，懶惰，掉舉或疑惑
要立即覺知它們的生起。



要**耐心**待人
最重要的還是
對自己要有耐心。



不要因自己有缺陷 而
意志消沈，
反之，
要時時激勵自己。

要達到精神生活
除了持續不斷地
重新開始，並
從不自認為滿足外，
就沒有更好的方法了。



所謂的**耐心**是
不論發生什麼事，
都安住於
平衡的狀態中，
安定，放鬆
且
保持警覺。



耐心

不要被欲望所左右，
如果
無法耐心下來，
每一個進入

我們內心的欲望，
將迫使我們去行動，
使我們
永遠被束縛於
貪愛的輪迴之中。

沒有人
會替我們修行，
沒有人
能使他人開悟，

佛陀的覺悟
解決了他自己的問題，
他除了指點出方法外，
並沒有替我們解決問題。

我們每個人，
都必須
自己去實踐。



別胡思亂想，
或
被白日夢給妨礙了。

每一次
覺知到心在
胡思亂想
就輕輕地把它帶回來。

不論發生多少次，
如果
胡思亂想的心
每次都被帶回來，
那麼
你已善加利用了這個時辰。

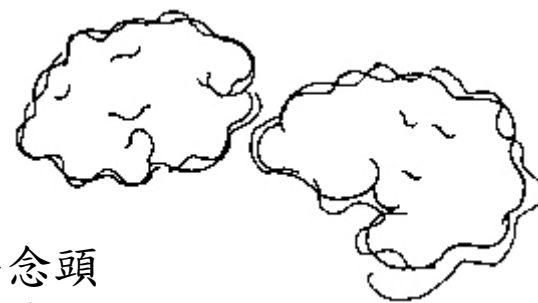


不應將念頭
視為障礙 或
阻礙物。

相反地，
它們正是
正念的對象，
禪觀的對象。

別讓心懈怠 或 散亂了。

提起精進心
以致能清晰地
洞見當下
正在發生的事。

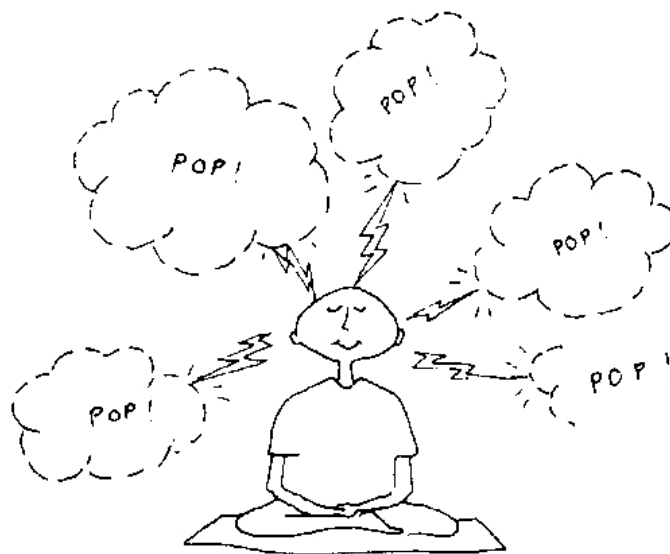


禪觀念頭時，
只需覺知心在想時，
所起的念頭
而不陷入其中。
不要去分析
念頭和其生起的原因，
只需覺知「念頭」
正在發生。

每次念頭生起時，
心中持念「念頭. 念頭」
是很管用的。

審視而不批判，
不做反應，
不視它為「我」或「我的」
也不去認同它。

試圖在
念頭生起時，
馬上覺知。
不要等到事過幾分鐘後才覺知。
一旦它們
被盯得緊緊時，
就沒有力量能干擾心了。



坐禪中

讓身體保持靜止，
有助於達到
心的靜止。

一個讓定力增強的方法，
是在坐禪的一開始
就下定決心，
在那個鐘頭裡，
絕不更換姿勢。

剛開始的前幾次，
也許會很困難，
不過，

如果意志堅定，
就可以於禪坐中
靜觀一切了。



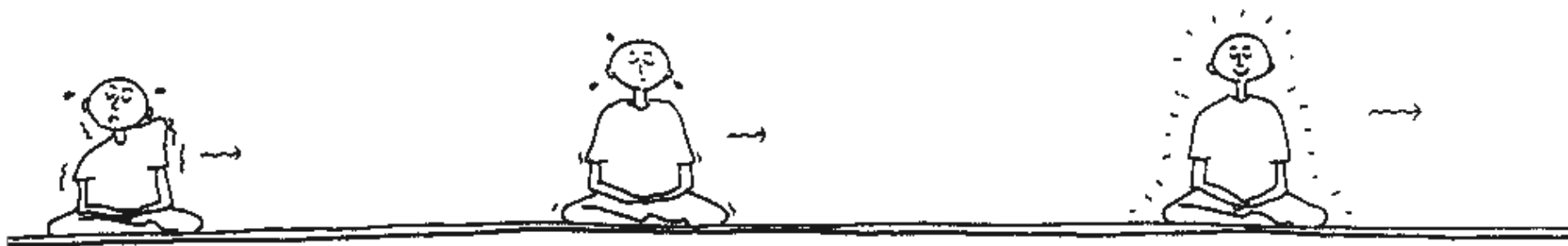
即使
發現心

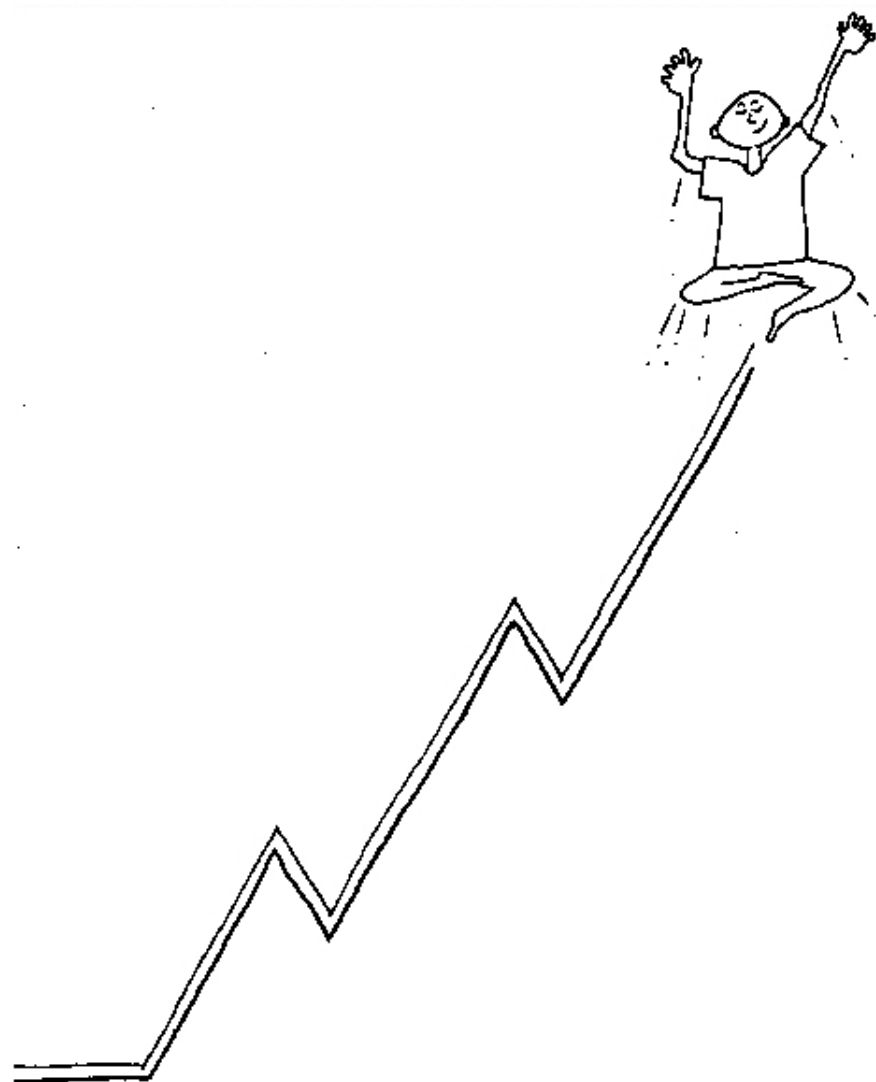
掉舉，
敏感，
緊張 或
充滿對痛苦的厭惡。

我們必須
下定決心，
並且去
身體力行。

定力 和 精進心

都將增強，
然後，
最初幾小時的坐禪後，
你會發現，
更容易安住於
平靜之中。





除非
我們能使
精進心持續到底，
否則
永無結果。

精進
是
一切證道的根本，
一切成就的基礎。



決定
在一小時內
毫不移動。

這種決心
將多方面地
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
也強化了
定力與正念。

藉由
一小時內
絕不移動的決心，

我們必須
去覺知
每一分鐘的不快樂

以及
對它們習慣性的反應。



掉舉與煩憂？

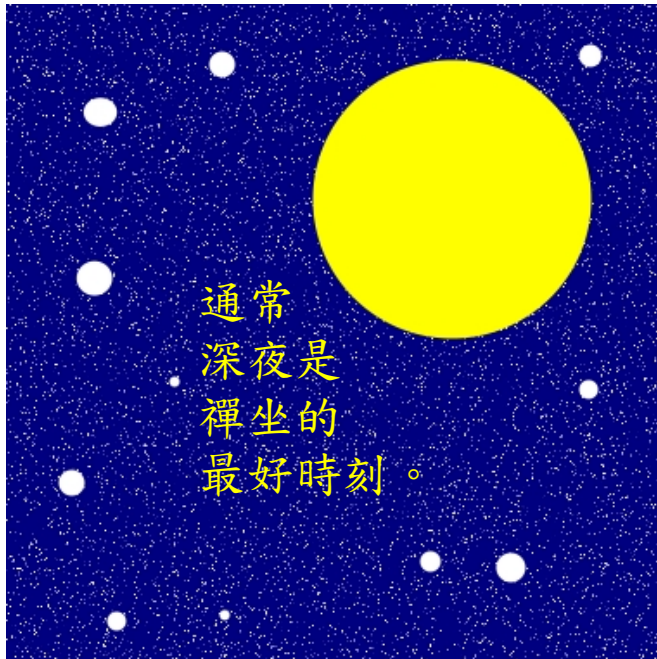
要警覺它們。
觀察它，
審視心的一切，
加緊注意
掉舉的本質。

如果你在打坐，
就把它當作覺知的對象，
靜靜地生活，
然後，觀
「掉舉，掉舉」



—— 觀察 ——
不要認同它

要覺醒
覺知事情是
如何發生的。
要保持警覺
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
將逐漸地
從煩惱中
解脫出來。

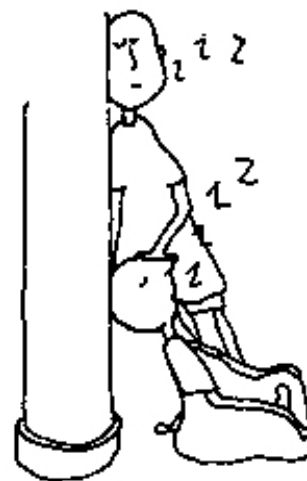
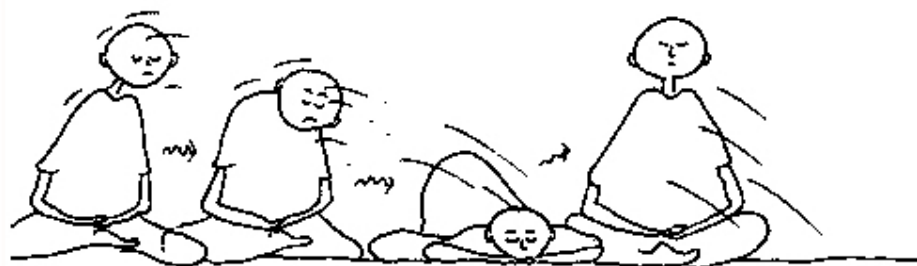


MEDITATION

如果夜深
仍不覺得疲憊
就
繼續修行.....

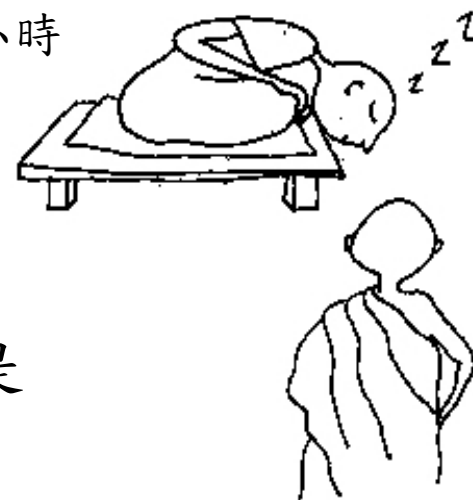


真的很累時，
才去睡覺。
而不是
習慣性的休息。



絕不能
墮入
習慣性的圈套。

認為
沒睡足七、八個小時
就會
過於疲憊。



這只不過是
習慣罷了！



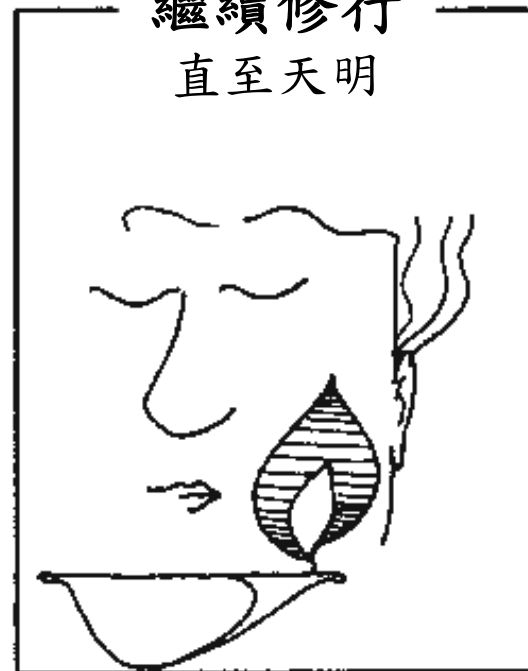
提起精神
來對治
懶惰與遲鈍。

如果
每次睡意都
溜到腦袋裡。
我們就想：
「好吧！休息一下！」
這樣會使得睡意
更加強盛。

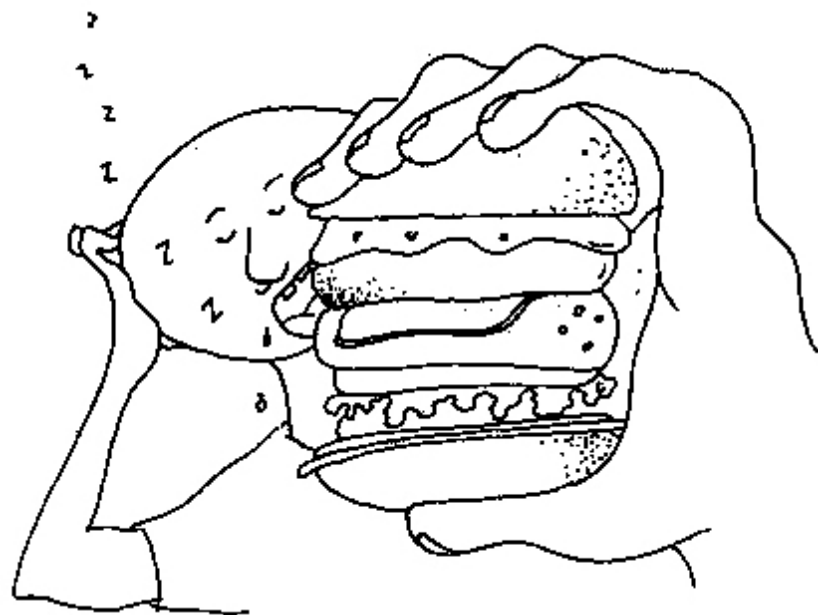
要下定決心，
並
奮力去對治它！

需要變換姿勢時，
要保持警覺。
如果不覺得疲憊或睏頓，
就

繼續修行
直至天明

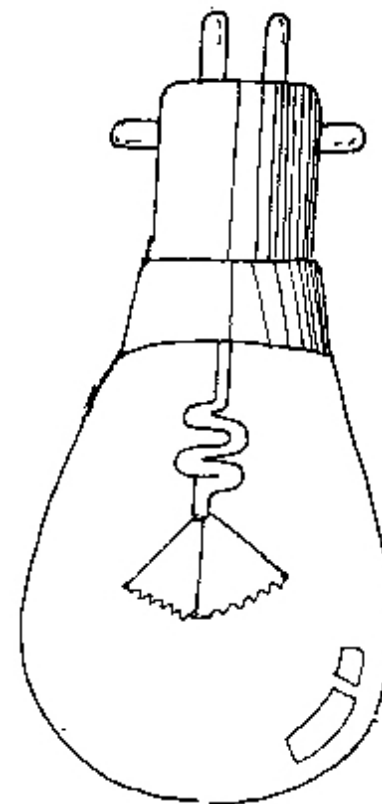


我們所經驗的
欲望程度



和
耽溺食物與睡眠之間
有很大的關連。

節制
飲食和睡眠
能削減欲望
並且帶來
更大的
清明



一旦



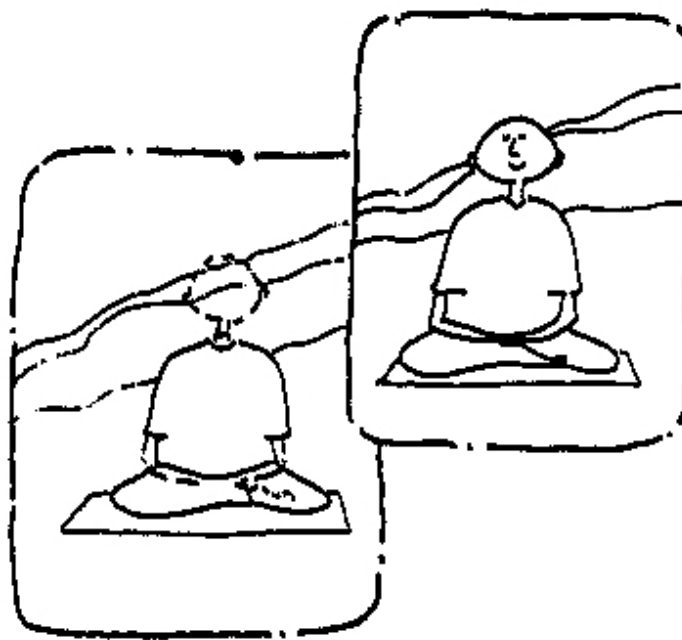
我們能夠
回歸當下
並覺悟過去和未來，
不過是
當下的念頭時，
我們便已
解脫



「時間」
的束縛。



沒有任何事物
可以執著，
可以握持，
因為
一切都在剎那間
變遷。





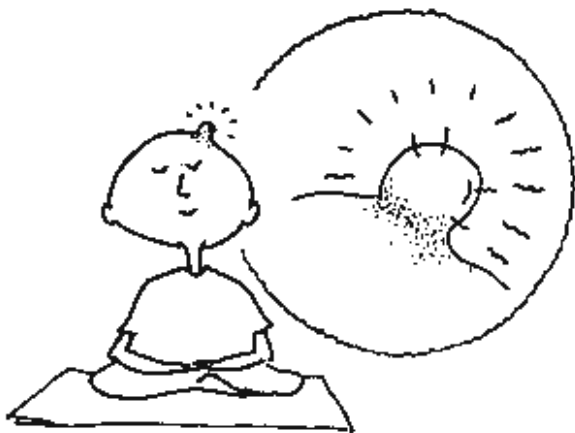
通常
我們的身體
對於
每一個微細的不適
或
不愉快的感覺，
都會有反應。
我們通常
都忽視這整個過程：
感到一點不適
就變換姿勢。



當身上疼痛的感覺很強時，
身和心
對痛的反應
通常都是緊繃而不鬆弛的。
這是一種
瞋怒，
厭惡，
逃避的表現，
並且
會造成不平衡的心境。

當我們發現
自己因疼痛而緊張時，
要仔細地去觀察
不愉快
和
疼痛 的本質。

對感覺
保持正念。
心
將自然地達到
平衡的狀態。



當心平衡時，
是輕鬆而敏銳的。
疼痛將不再是
一個牢固的東西，
反而將變成
一道流
在剎那間生滅。

以一顆放鬆，
平靜的心來打坐，
以不瞋怒
也不期盼什麼的心情，
去觀察
感覺之流。

勇氣



忍痛打坐，
不逃避，也不掩飾它
需要很大的

勇氣。

我們必須
坐著..... 全然地面對
接著去對治我們的

恐懼。

追根究抵
也需要很大的勇氣。
然而 藉著追根究抵
方能發現 身心的基本元素。

起初 都會無法安定下來，
因為 許多習氣都被推翻了。
要放下
我們昔日為了確保安全，
而執著的一切事物，
也需要很大的勇氣。
放下吧！去經驗無常之流。

要面對
這身心基本與天生的不穩定過程，
也需要有勇氣。

要去面對
我們在剎那間
不斷消失和毀滅，而且
無一是處的事實，
也需要很大的勇氣。
死.也需要勇氣。

要經驗「我」的概念的死亡，
和在生存狀態時，就去經驗死，
是需要如戰士般的勇氣和
無畏的精神的。

疼痛

是
禪修的最佳對象。

定力

是
在身上疼痛非常時增強的。



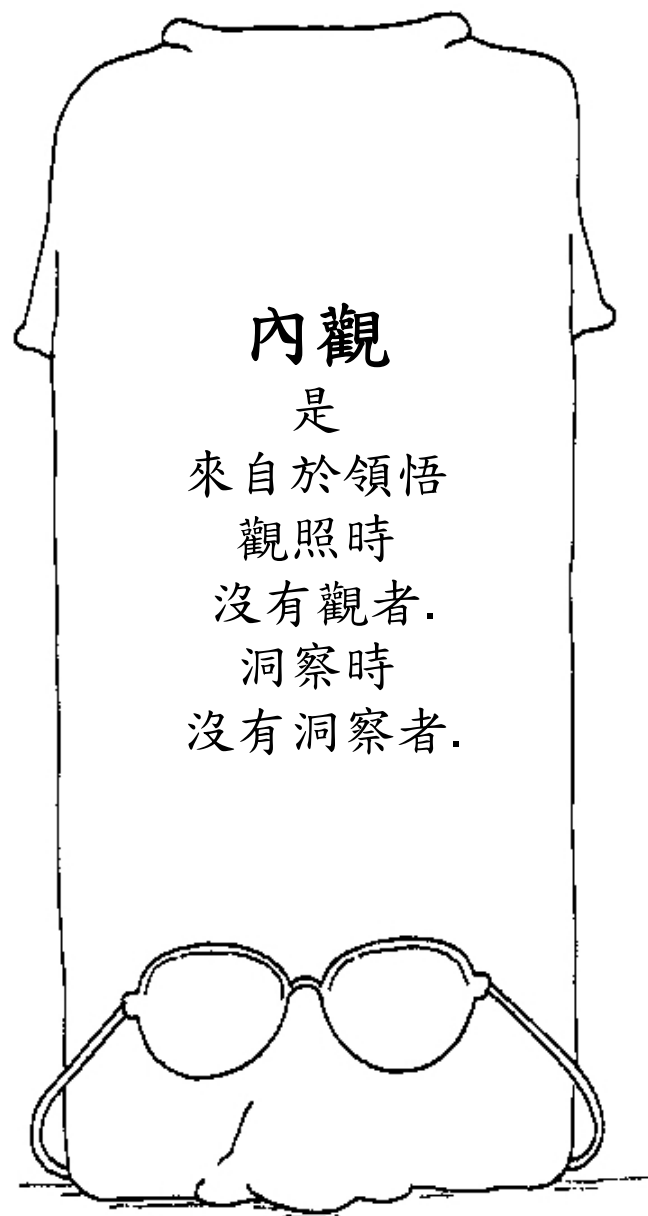
心

不會
胡思亂想，
而且自在地安住。



內觀

是
來自於領悟
觀照時
沒有觀者。
洞察時
沒有洞察者。

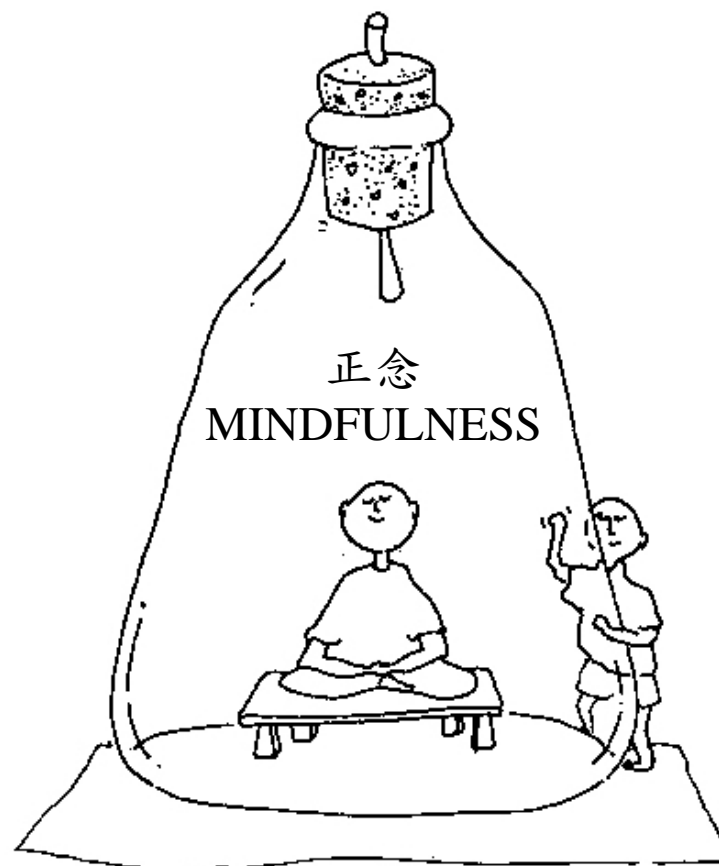


聊天



會干擾我們的專心，
並且
驅散我們的精力。

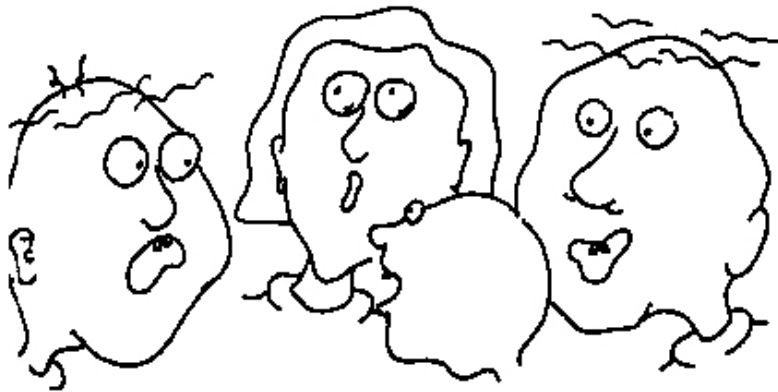
毫無疑問地，
通常我們並沒有清楚地看到
心裡當下的狀況。



安住於平靜的心境
是
美麗而安詳的。
可是，這需要很強的正念力，因為
我們已習慣散心雜話。

雜話太多，
會使我們懈怠。

我們會變得散亂，
而開始散心雜話。
於是
便愈來愈難安定下來，
愈來愈加散亂。

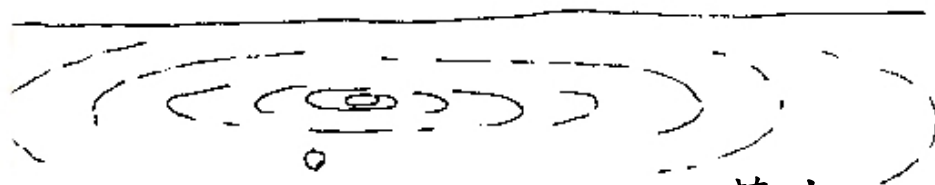


時時

提起精進心
以保持

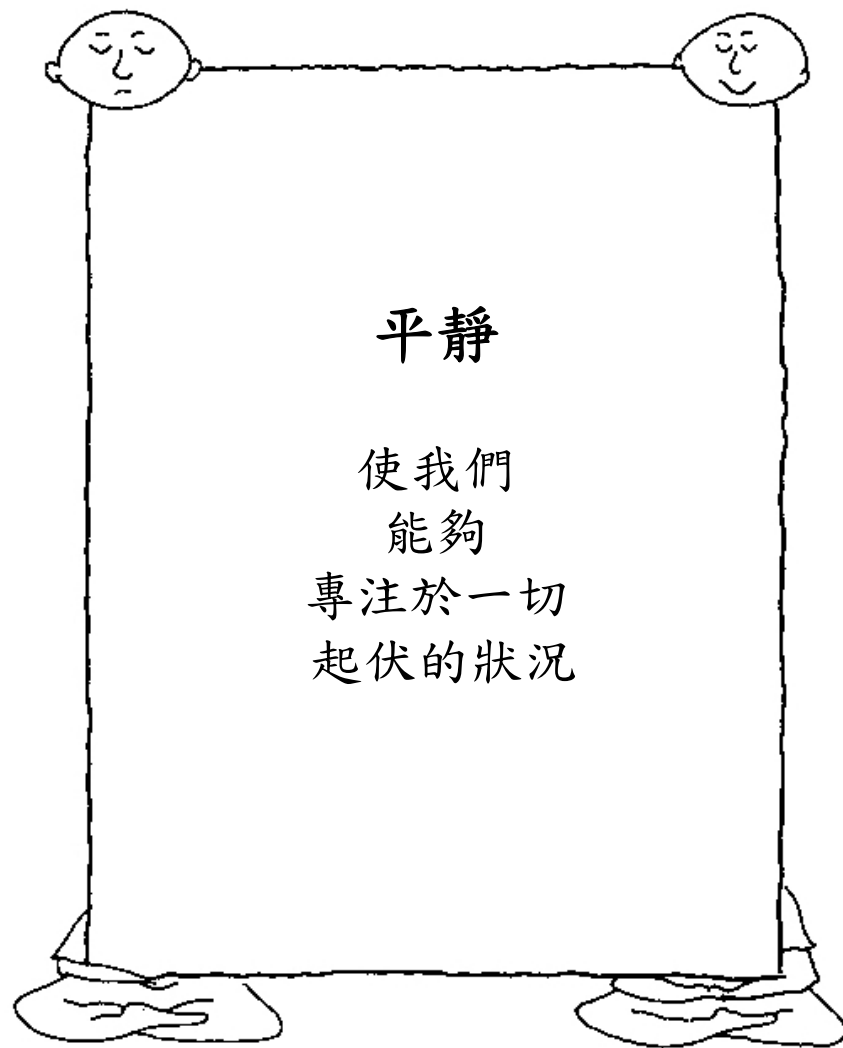
平靜。

精力得自於平靜的心。
它能引生一種清明，
使我們能清楚明晰
心的所有面向。



藉由

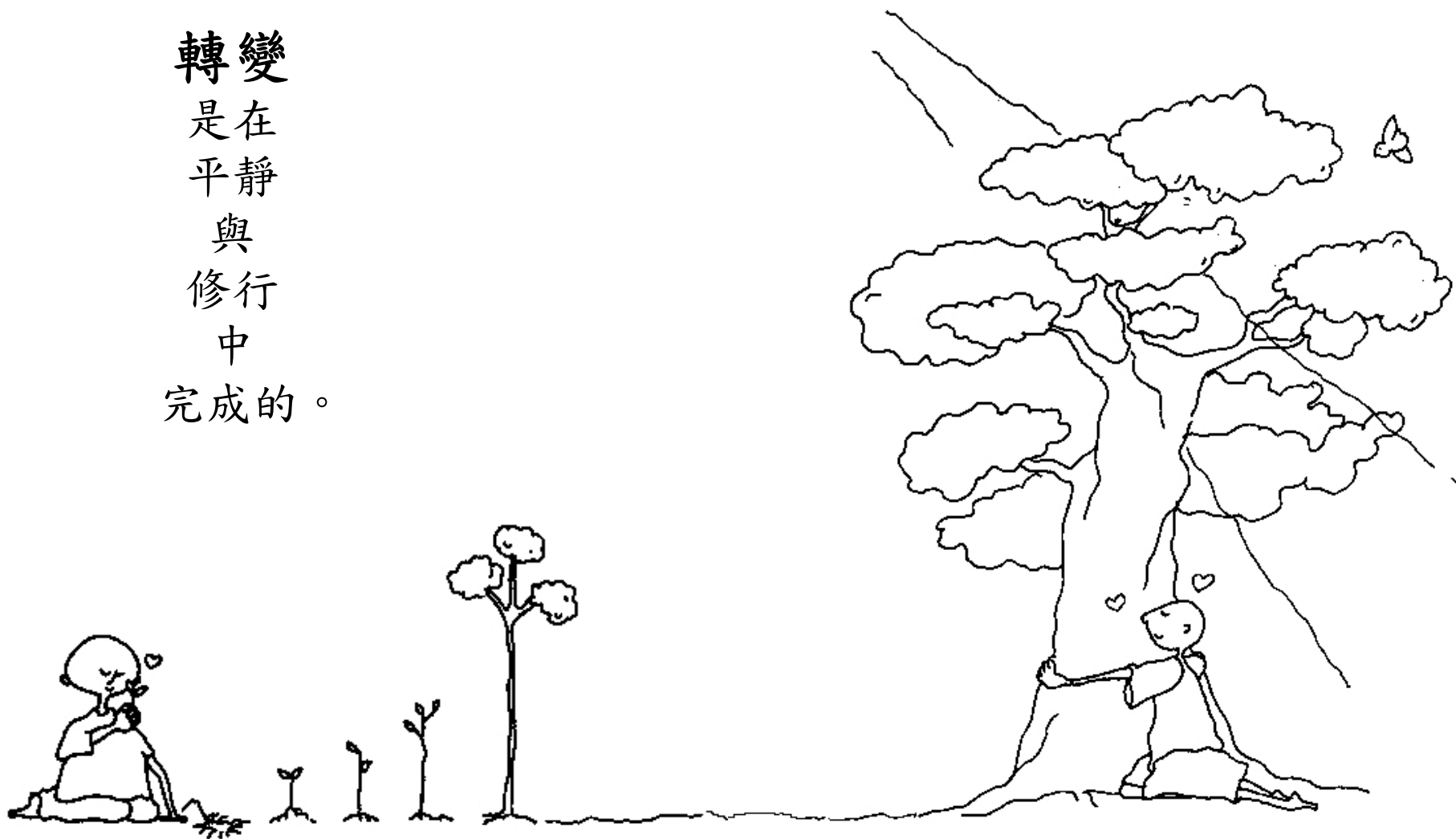
保持
平靜
整個
身心的活動
都
將
變
得
非常清晰

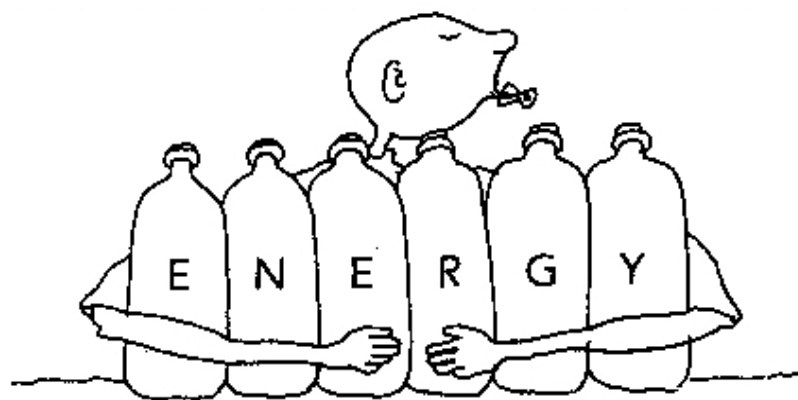


平靜

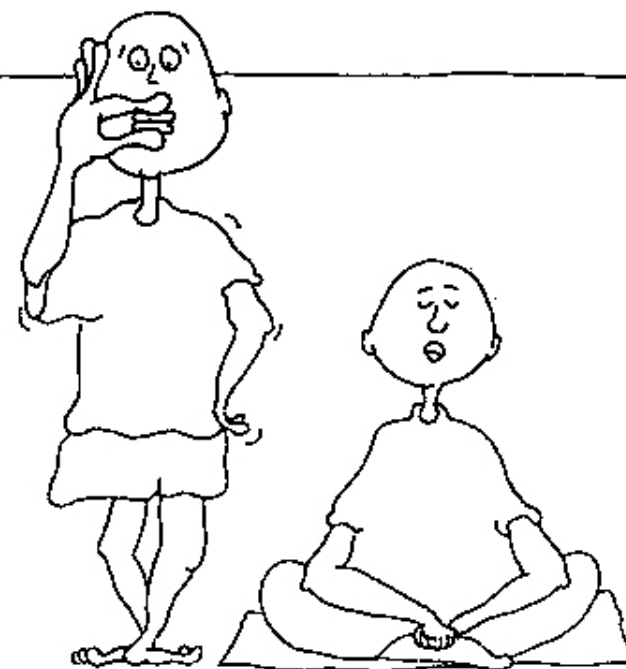
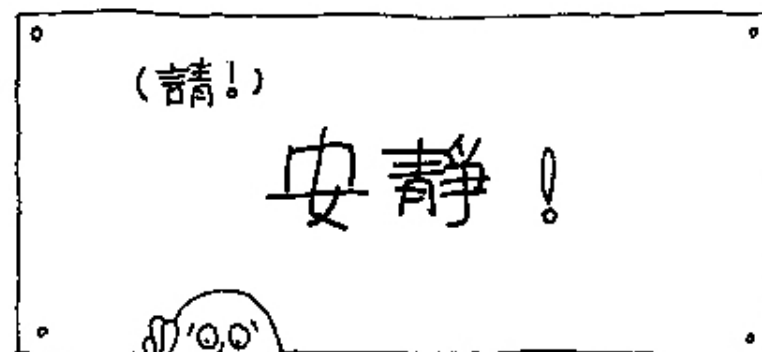
使我們
能夠
專注於一切
起伏的狀況

轉變
是在
平靜
與
修行
中
完成的。



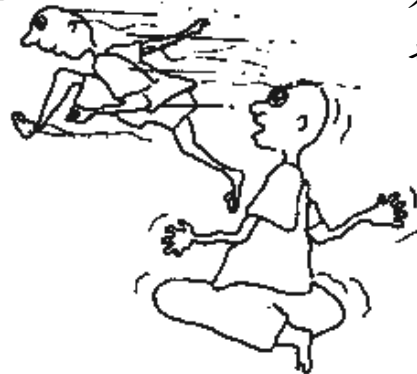


精力
是
藉由禁語而得以保存的，
我們可以用它來做
覺醒
與
正念
增長的工具。



保持安靜
並
將動作緩慢下來，
不僅
有益自己，
也對
我們周遭的
每一個人
有益。

..... 看到別人
保持正念，
我們自己也會
更加謹慎。

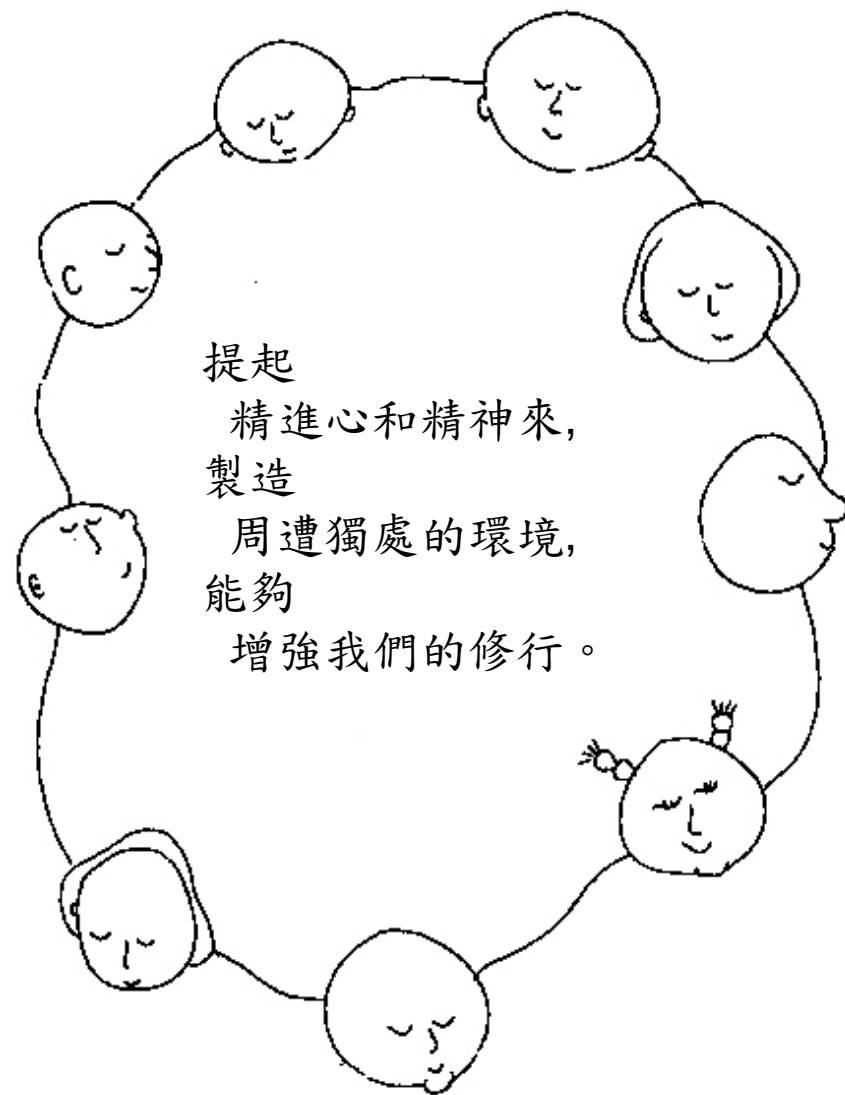


當我們
看到他人急躁時，
也會驚擾到我們。

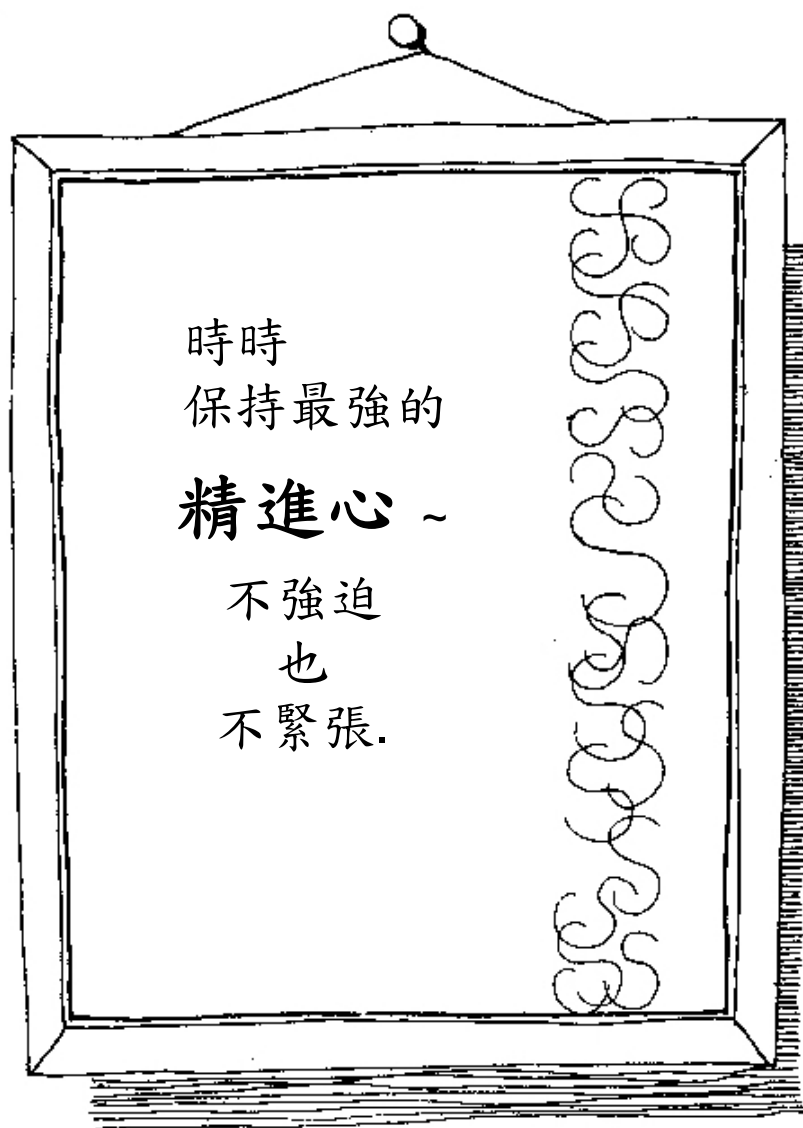
要知道
你對他人的價值
與
助益。

禪期

是一個美麗的平衡：
自我在安靜中，
獨自修行，
又處於
大眾共修的氣氛裡。



提起
精進心和精神來，
製造
周遭獨處的環境，
能夠
增強我們的修行。



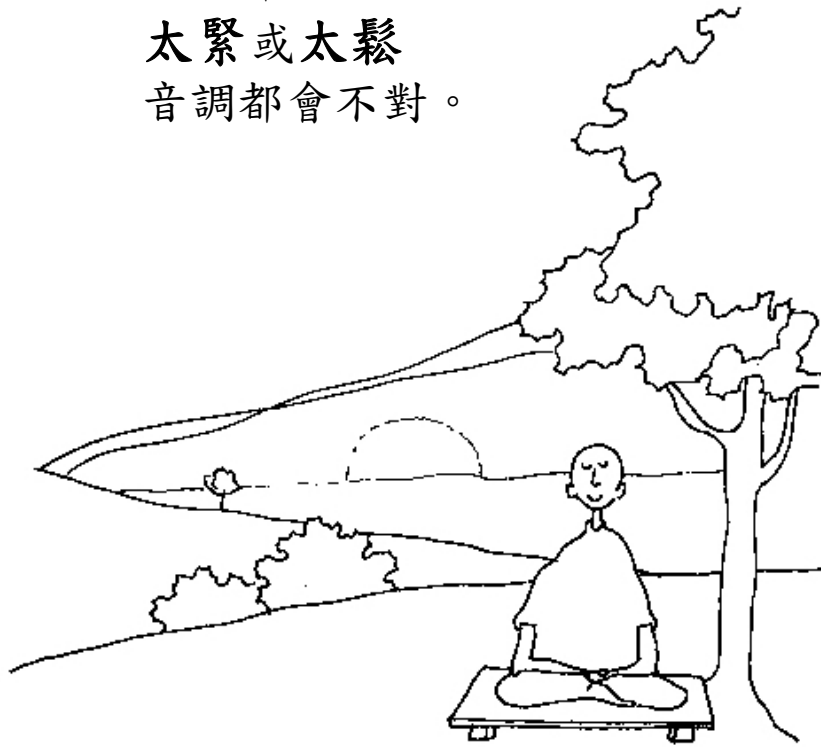
走在
清淨的道上，
我們每一個人
都必須 提起**精神**來。

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

精力

必須和平靜
保持平衡。

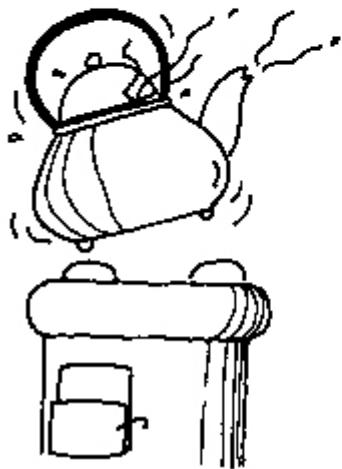
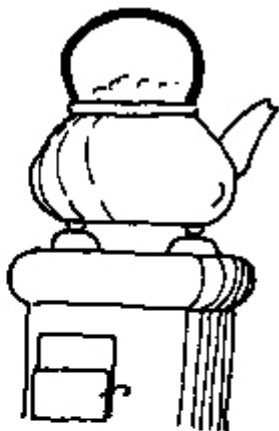
猶如彈弦般
太緊或太鬆
音調都會不對。



即使如此，
我們的修行也必須
堅持到底，
不屈不撓，
可是 要保持一顆
輕鬆.平衡的心情。
在精進中 同時能
不急不緩。

緊張, 焦慮不安
是一個很大的障礙。

如果
我們將水壺放在爐子上，
每分鐘 我們都去掀它，
水
便需要更長的時間
才會燒開。



如果
擱著不去動它，
水
就會較快煮沸。

即使如此.....

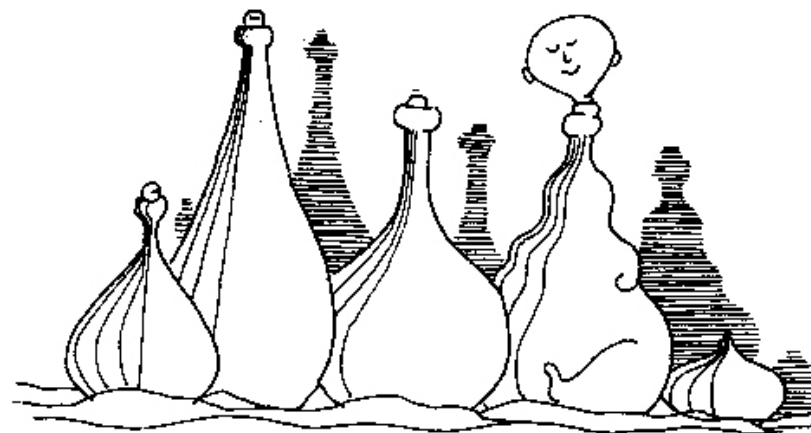
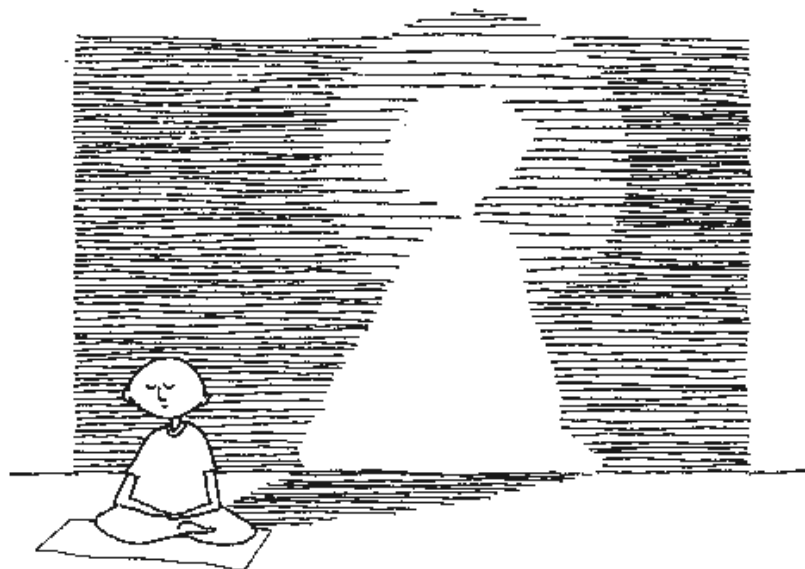
..... 藉由
持續修行
從不間斷。

那麼，不久以後，
心將增長
強盛的力量
和
徹見的能力。



溫柔地
對待你自己。
要堅持到底。

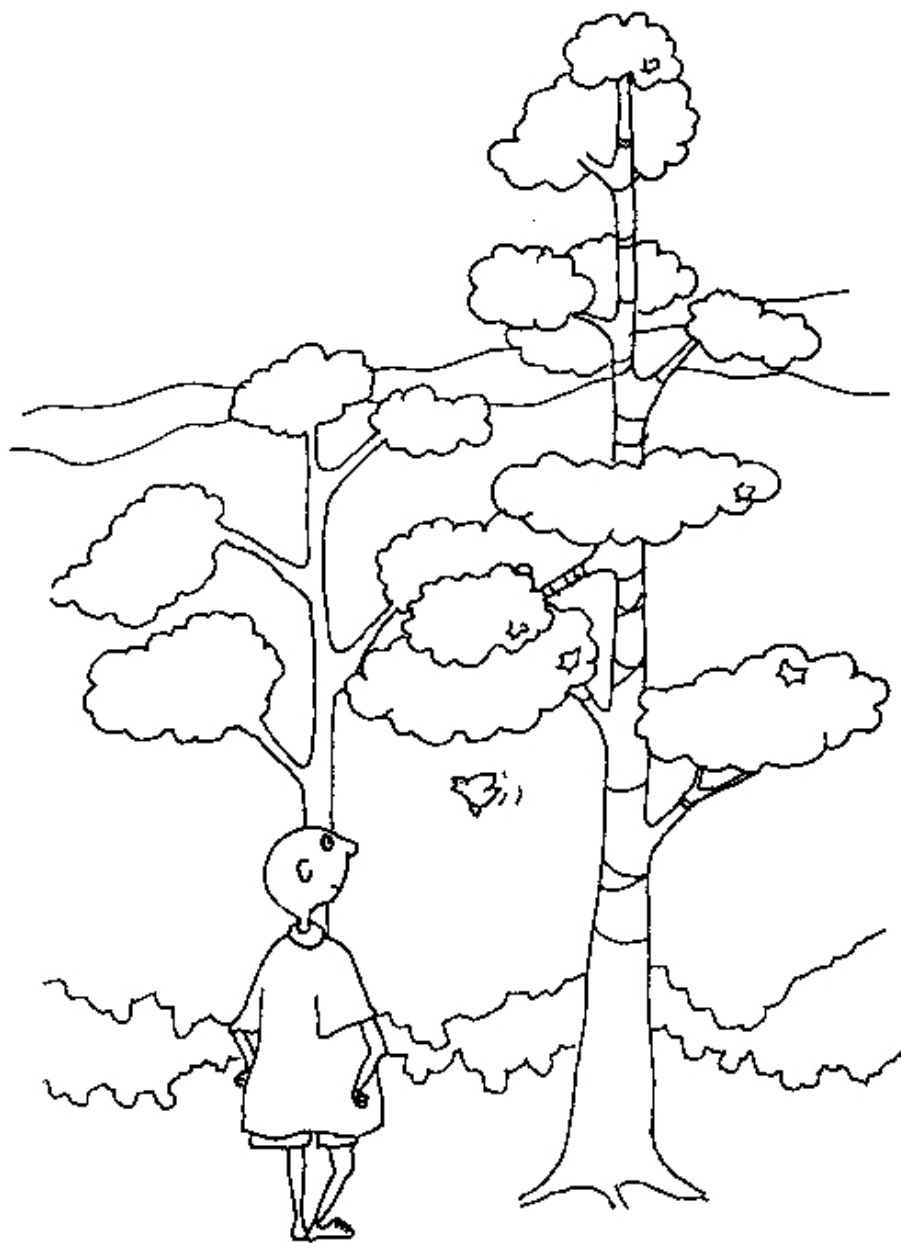
對你而言，
雖然沒有明顯進步，
但是
蛻變却已在冥冥中發生。



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
覺醒與定力
增長時，
心一樣會有這種
可塑性與柔韌性。

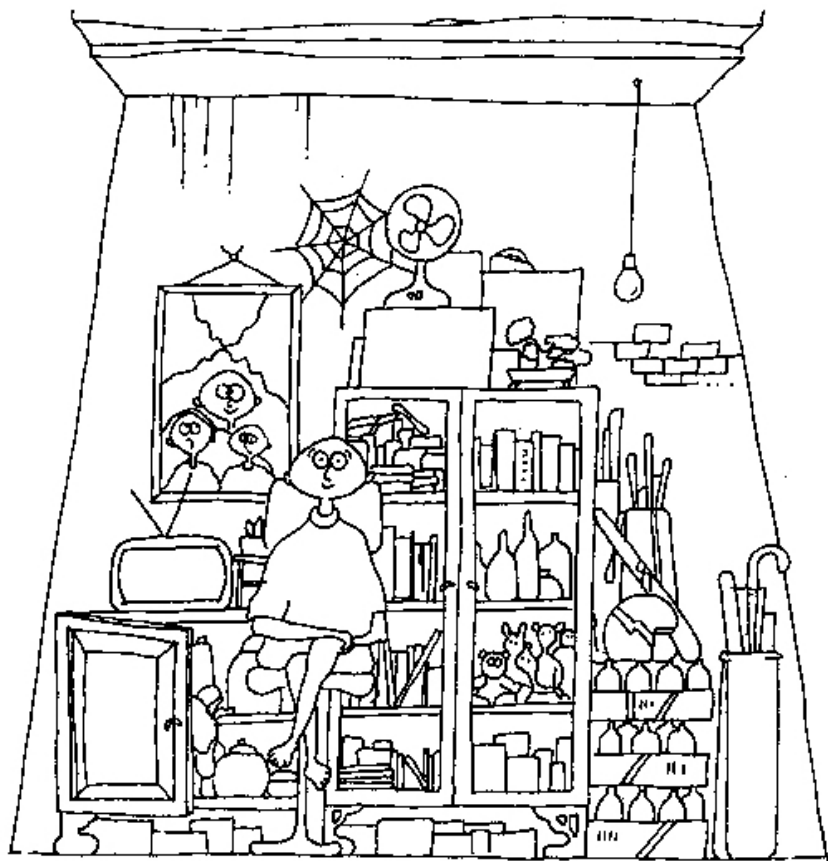


問：
當我因用功過度，
而感覺憂心忡忡時，該怎麼辦？

答：
當你覺得你太緊張，
或在修行中自我要求過度時，
就到外頭去看看樹，看看藍天。
這一切是如此美麗與珍貴啊！

以一種輕鬆的方式，
到外頭走走，但是
你的一切行動仍要保持覺醒。
在很短的時間裡，
大自然的環境
便能使你的心冷靜下來。

佛陀
時常提醒我們，
要居於大自然中
因為 它能使心平靜下來。



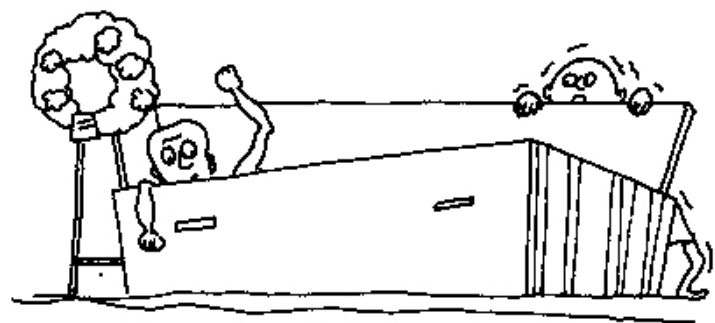
我們通常都忘記自己的命運，
所以過於在意收集東西，
執著財產和想標新立異。
我們太過於在意「小心」
的活動，把我們的野心，
欲望和自我看得很重。

我們
失去了
對「大心」的透視
也
失去了
對
死亡的透視。

有一天
我們終將獨自死去，
因此
去面對這孤獨，
與接受這事實
是很重要的。
有了這樣的領悟，
心 便能
堅強而寧靜，
與他人
更能和諧相處。



假如
能將 **死** 作為座右銘，
我們
在世上的每一刻
都將活得
充實而有力。



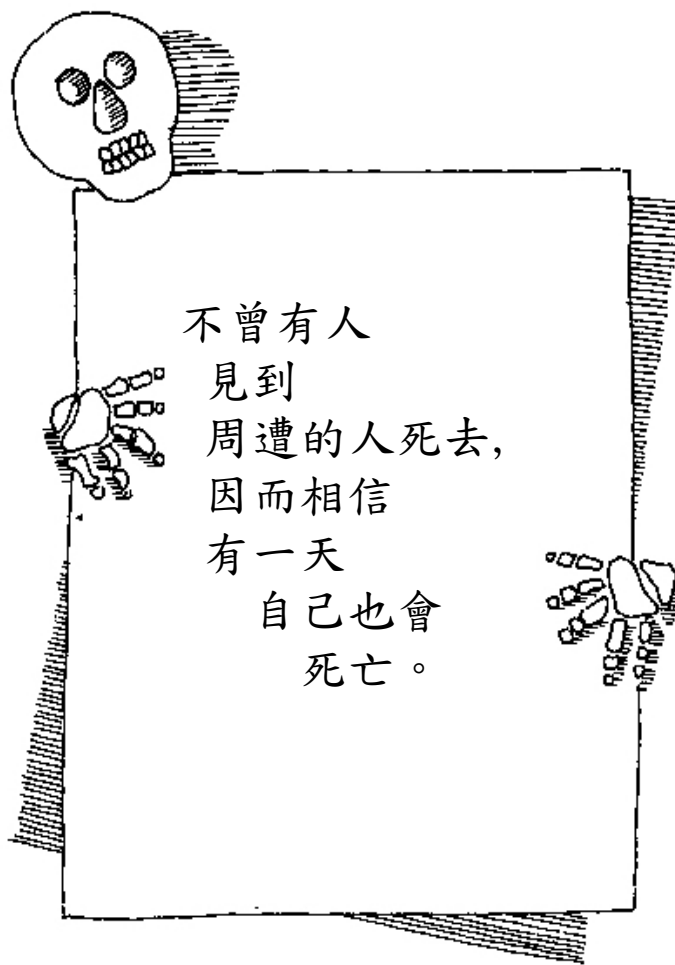
當我們將

死

牢記於指尖時，
就不會太在意，
也不會太強求 或
追求瞬間欲望的
滿足。



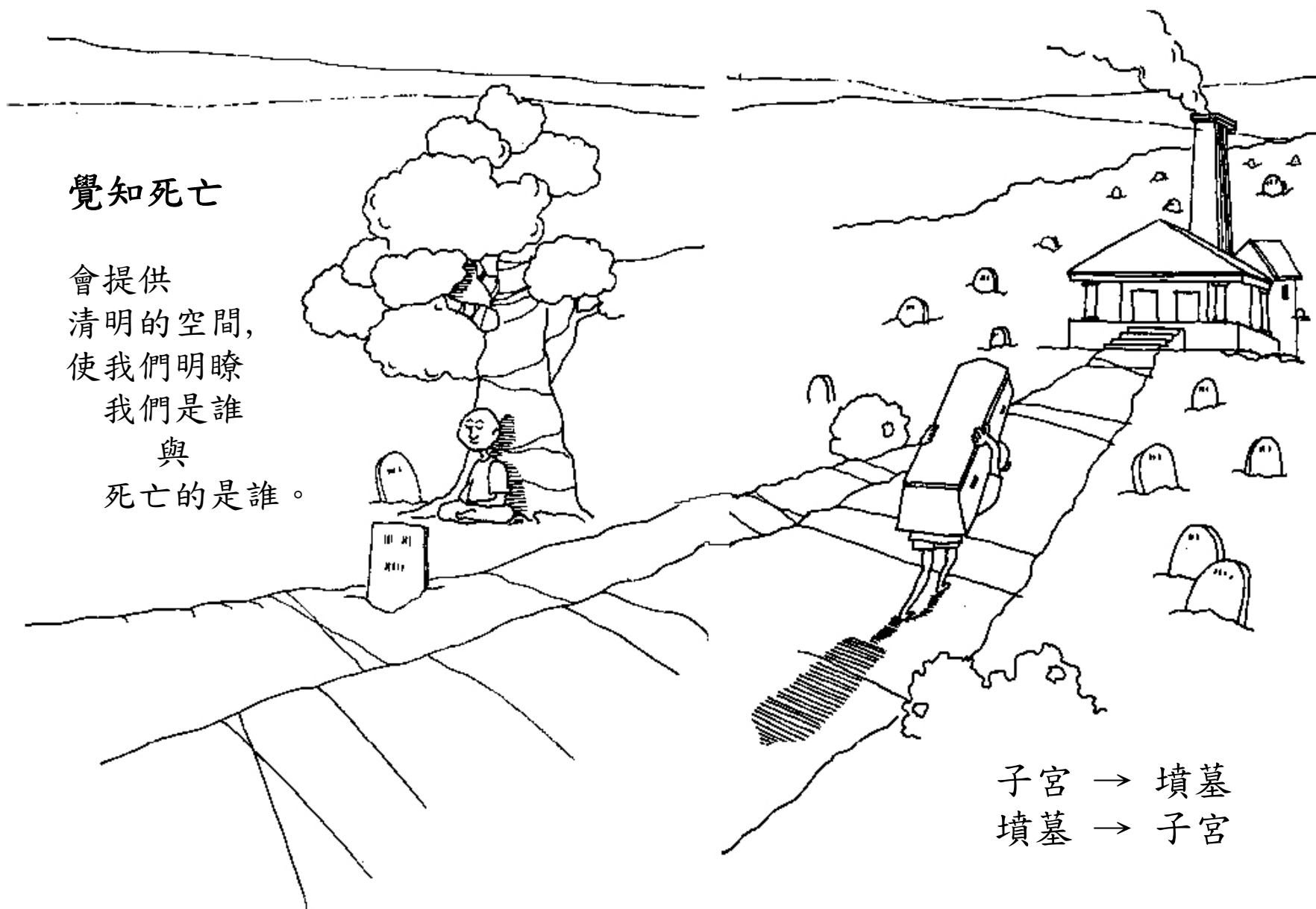
當
欲望與愚癡的蒙蔽
漸漸清明時，
就比較不會去執著事物，
而且 更能接受
愛與寬容。



不曾有人
見到
周遭的人死去，
因而相信
有一天
自己也會
死亡。

覺知死亡

會提供
清明的空間，
使我們明瞭
我們是誰
與
死亡的是誰。



子宮 → 墳墓
墳墓 → 子宮

「想像」

回歸當下
最大的障礙是
對自我的執著，
對「我們是誰」以及
「我們要做什麼」的執著。

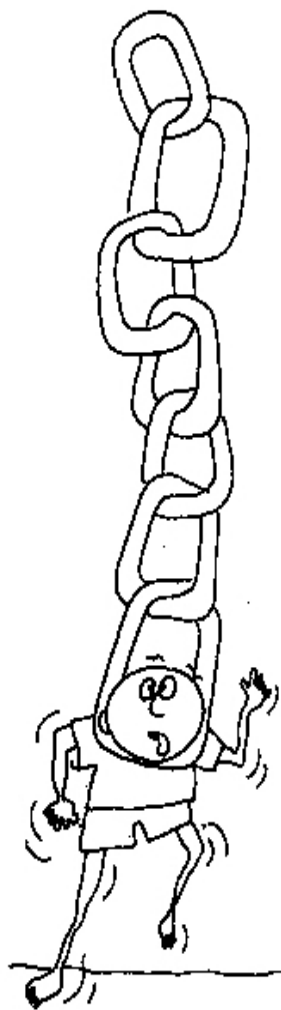
人們費事地
將單純的當下經驗
複雜化。

通常，走在心靈道上的人都中了想像的陷阱 ---
一個對瑜伽行者，禪修者，
修行者的假象，
而試圖仿倣預想的
行為模式。

執著成見
是一個

很大的束縛

使我們
無法看清
事物的本然。
執著 藉由
我們習氣的有色眼鏡
將真理做了過濾。
對
關於 我
？ 於 修行
以及佛陀教法的成見。



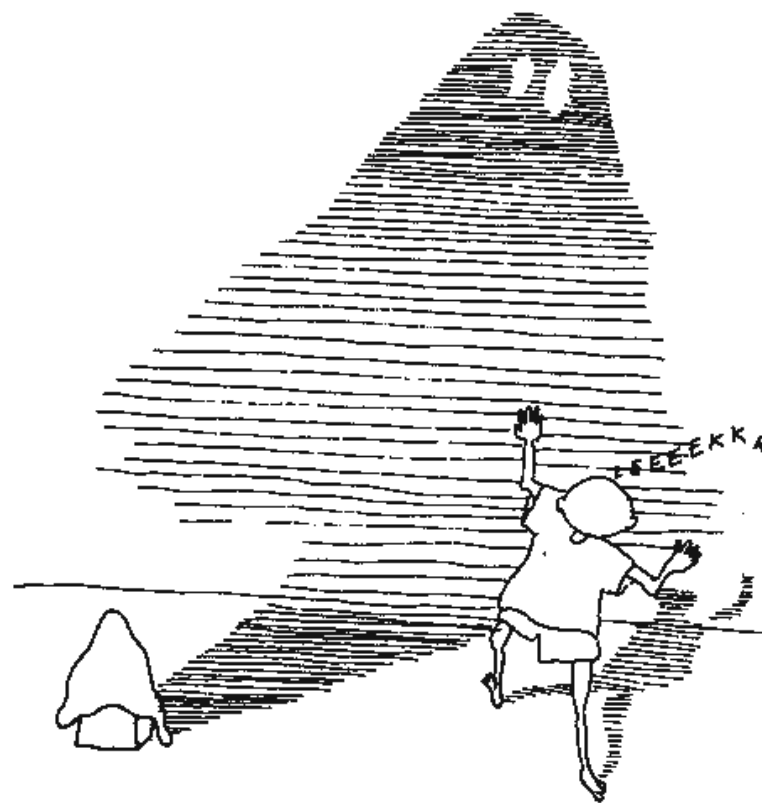
洞穴之喻

洞穴裡，
有一排人被鏈子鎖著，只能背對著
牆。

這排人，
背後是一把火，以及一排表演著所有
生命形態的人。

這些人，
在洞穴的牆上製造一些影子。被鎖
著的人只能看到影子移動的影象，
因為這是他們唯一見過的，所以
他們將影子視為真理。

有時
人被如此束縛時，藉由精進，試圖鬆
綁鎖鏈，方能轉過身來，看見火和
那一系列活動的影子，進而明瞭影子
並非真理，而只是牆上的反射影像罷了，
也許，藉由更加精進及努力，終能砍
斷鎖鏈，朝向光明，重獲自由。

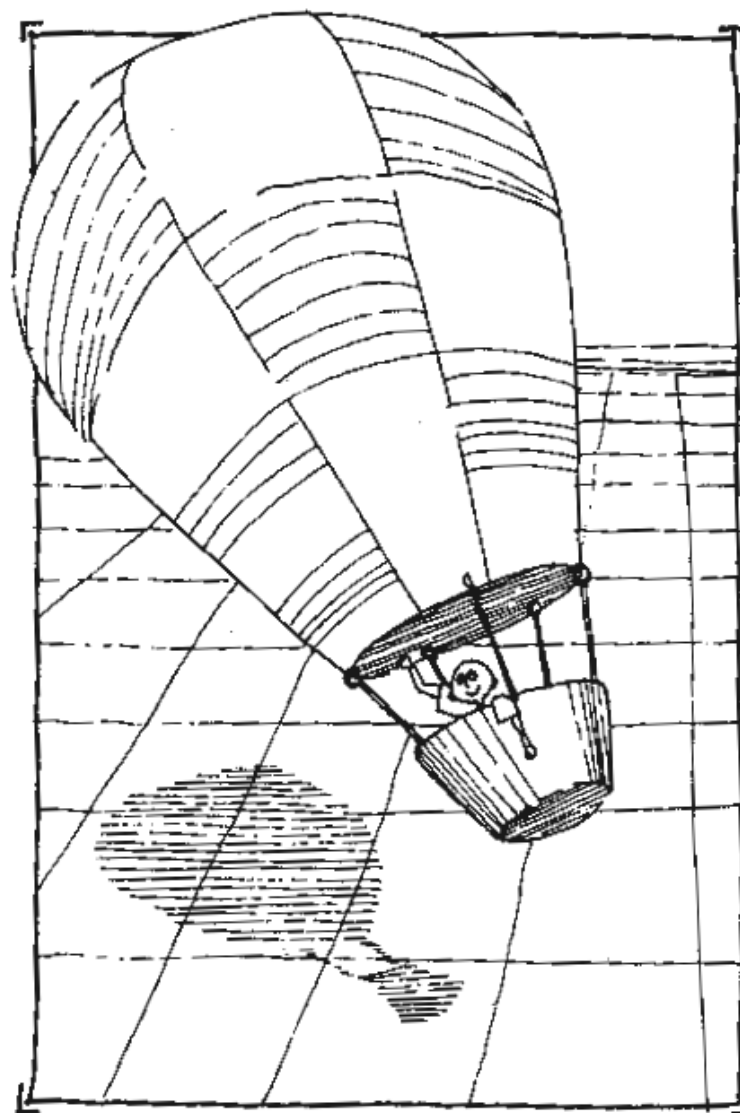


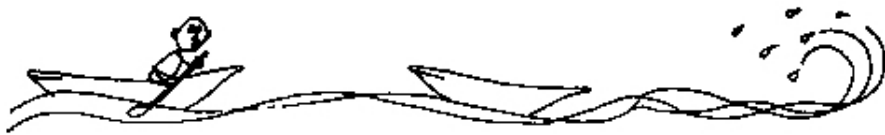
我們的處境，
很類似被鎖在洞穴裡的那些人。那些
影像就是我們所生活的世界的概念。

我們被執著所繫縛，
而且我們透過觀念，想法和構思來認
識這個世間，將這些概念視為真實的。

透過
正念的修行
不執著
不報怨，
不認同事物。

心
就會變得
輕安自在。





如果有一個人要過江，
有一艘無人的船
 撞到他的船，
即使他的脾氣再怎麼不好，
他也不會生氣。
但是，如果他看到船上有人，
便會大聲唾罵，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。
這都是因為
 船上有人的緣故。
然而，船上若無人，
他就不會生氣，
 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，
就沒有人會跟你敵對，
沒有人會想傷害你了。

學習放下

施予我們的所有
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，
無貪的培養會
成為解脫的強大力量。

使我們受縛而
不得自在的是
自己內心的貪愛執著。

我們在修習布施之際
同時也是在學習放下。

放下

一切我們
對事物的
成見與期盼。

放下

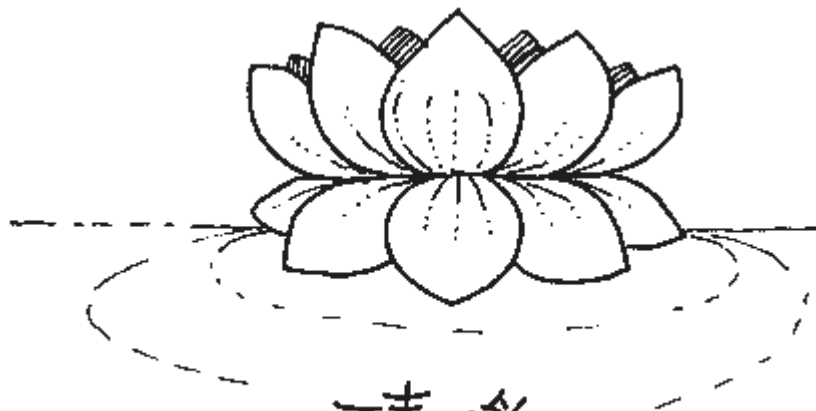
對自己
根深蒂固的
觀念的執著



放下

對一切事物的
觀念，
成見，和
想法，
如此一來，
「法」
自然會顯現。



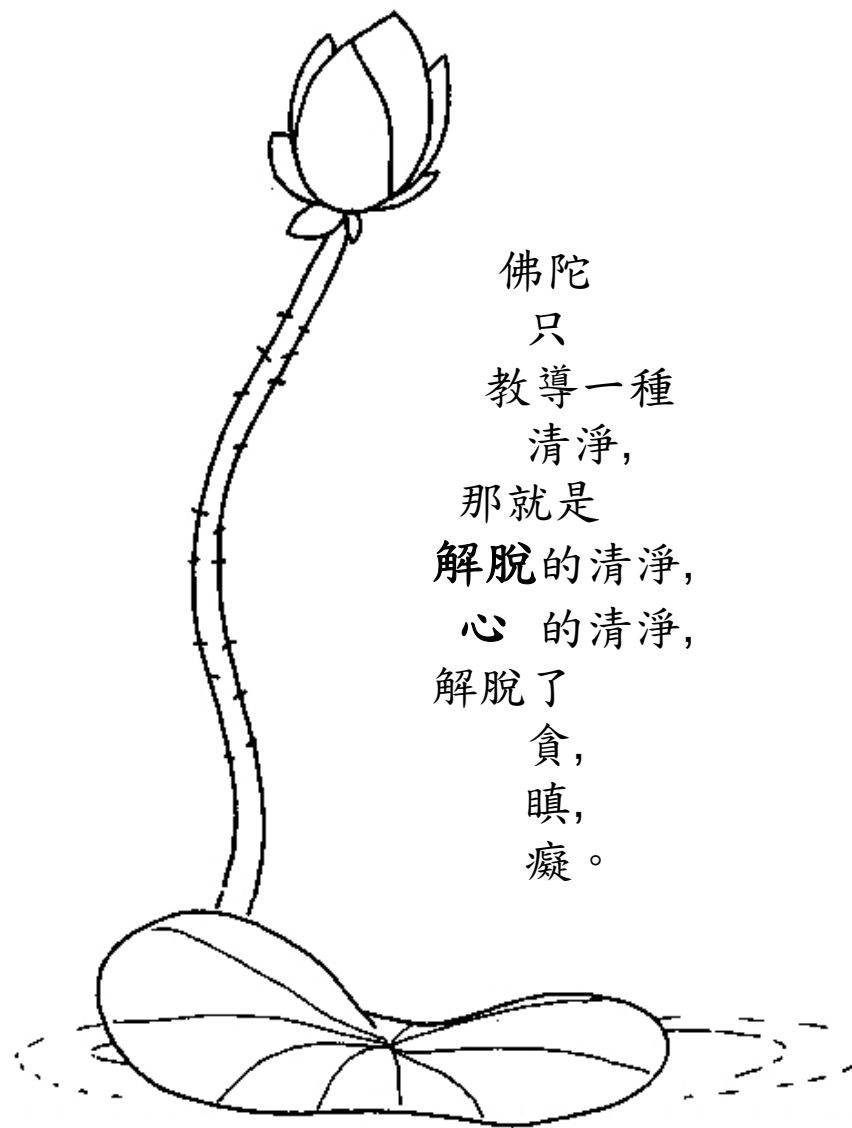


≡清≡淨

並不在
傳統中，

也不在
法門中，

乃至
宗教裡。



佛陀
只
教導一種
清淨，
那就是
解脫的清淨，
心的清淨，
解脫了
貪，
瞋，
癡。

問：

我們應如何清淨自我！

答：

整個莊嚴的修行，
就在於覺知會做自我的清淨。

並不是要給自己建立什麼計畫，
如「我要清淨」，
這樣反倒是個矛盾。

覺知當下情況的覺醒，
方是清淨所在，
因此，並沒有可「得」的或可「是」的，
世沒有什麼特別
可做的或可擁有的，
唯一有的是-----
回歸覺醒。



內觀

是

突然而超越
世間理解的。
這種直覺是
穩固的，
因為它並非
念頭或幻想的
產品，
相反地，
它是一種
對事物本然的
清明覺知。

行或意念

是心的要素，
存在於每一剎那的「識」裡。

心的驅策與訊號，
是所有行動的先導。

當它們出現在

坐和站，

站和走

這些基本動作的更換之間時，
要正念它們。

當我們正念行和意念時，
便具備抉擇是否要行動的自由。
只要我們繼續無知的意念，
我們的行為

便會無知地盲從。



失去正念時，
話
會在無知意念的
情況下，
說出口。

這是非常機械而呆板的。

但是
當正念
愈來愈敏銳時
我們會在
開口前
就覺察到了。



說話的意念生起時，
要正念它。

意念

並非一定是心的，
也不一定是語言文字。
它們有時只是一種心的驅策，
一種即時發生的訊號。
不必要到心裡
去找文字或句子。

只須去覺知那個
想行動的衝動即可。

當你開始覺察到
因，果關係
是如何在身，心裡運作時，
自我的概念
會逐漸消失
進而變成一種
簡單而自然坦開的元素。

例如
走路時，要停下來以前，
會有停止的意念，
要轉身以前，
會有轉身的意念。

腳本身並不
轉身的動作，
而是因前導的意念而轉身。



其中
並無任何人，
也無任何人在「轉身」。
這只是一個
因果關係。

但是
如果在開始轉身時
對發生過程的情形無知，
就很容易去認同
有一個「人」在行動。

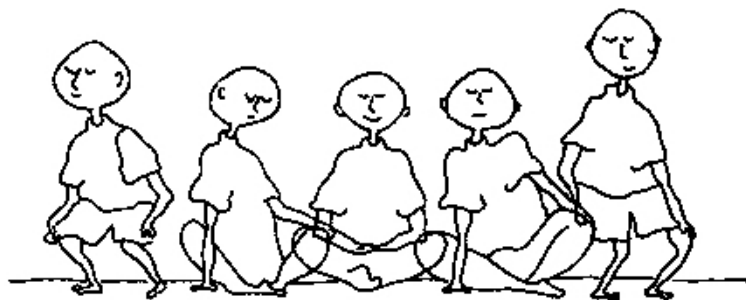
坐禪時
在每一個動作前，
都必須先覺知意念。

如果你改變姿勢，
這必定是意念的意思。

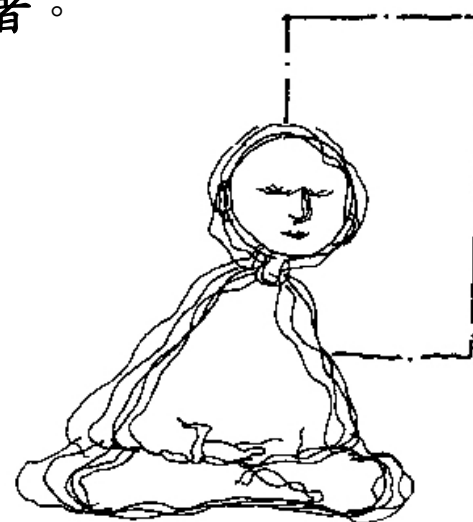
如果你？ 嚙，
這也是意念的意思。

如果你睜開眼睛，
這也是意念的意思。

要去覺知所有的
意念。



為
無為者，
做
無做者，
苦
無受者，
覺
無覺者。



明靜

對於
當下發生的事
不能迷糊
或
混淆。

猶如一間晦暗的屋子，
如果將燈打開，
一切便變得
明晰可見。

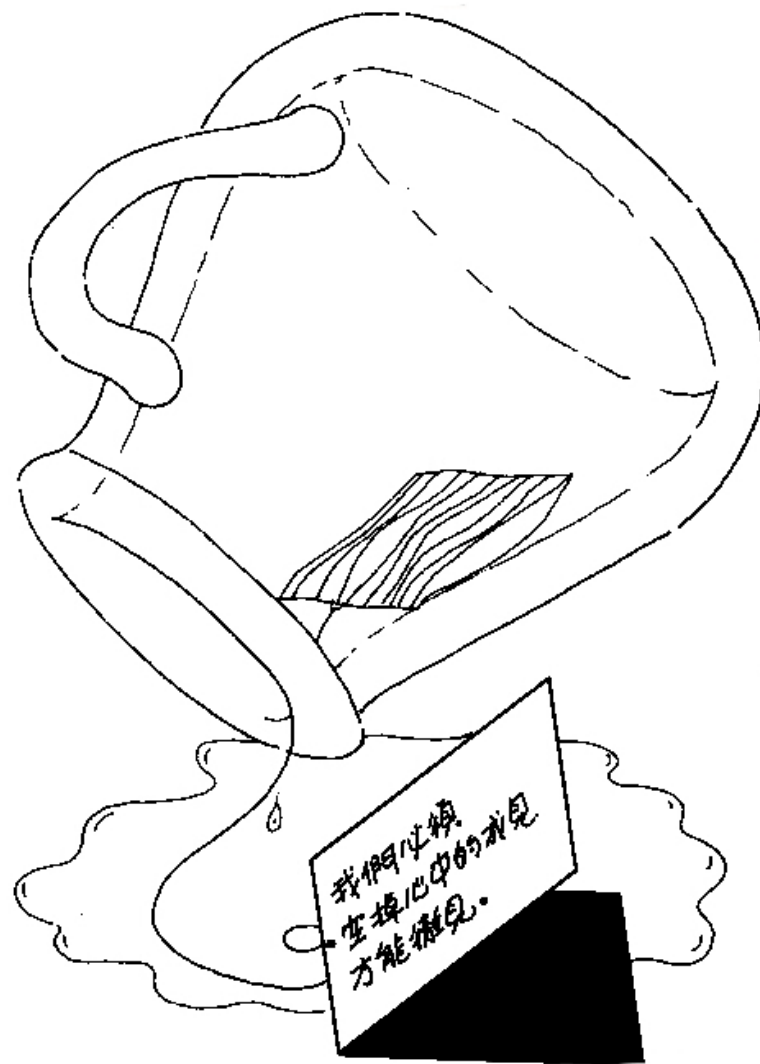
當心中暗淡無光時，
就無法看清事物，
唯能見到雛型，
却無銳利的覺知。

心充滿光明時，
一切事物將明晰可見，
所有過程都會變得很清楚，
因而易於明瞭。

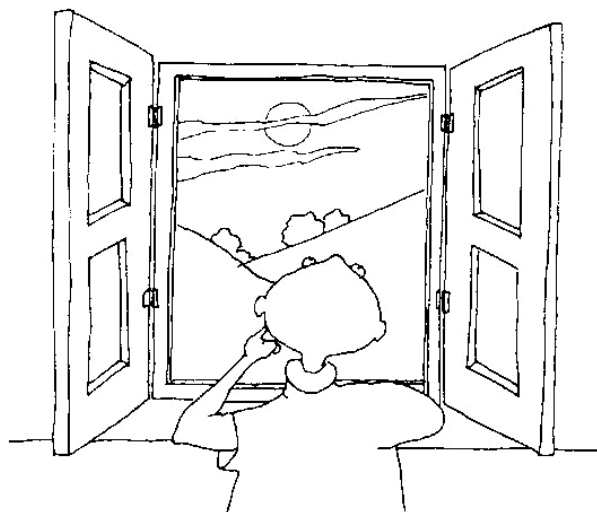
這光正是
覺醒之光
正念之光。



唯有當舊有的污水
倒掉後，
杯子方有利用的價值。



天空



天永遠都是
潔淨無染的。
雲來雲去，
風來風去。
陽光，雨水也是一樣，
可是，天空卻依然保持如此
清明。



將心觀作
潔淨遼濶的天空，
讓一切事物
自然生滅。

如此一來，
心將安住於
平衡，輕安的感覺，
並能靜觀生滅之流。

談到
身



要覺知姿勢，
以及
身體元素的相互作用，
並警覺實際所需的
飲食和睡眠。

平衡你體內的種種精力。

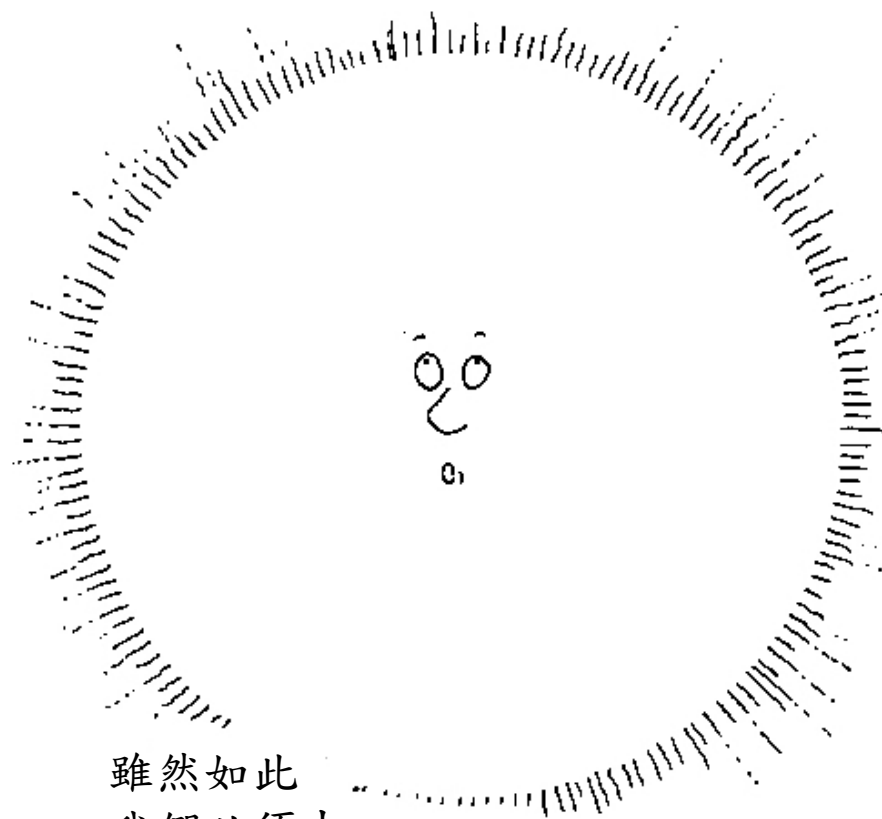
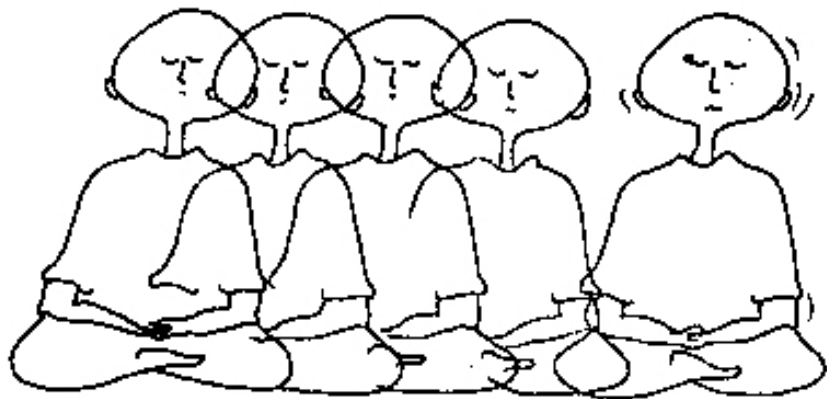
談到
心



情緒，
念頭 以及
種種不同的心境。

不要被心的紛亂所束縛，
相反地，
要清明，平衡
安住在其紛亂之流中。

當
心清明時，
會經驗到
微細層面中的
不斷變化 ----
我們在剎那，剎那間的
生生滅滅。



雖然如此
我們必須去
覺知清明，
不去執著或認同它。

清明
只是過程中的部分。

障礙

通常障礙生起時，我們會責罵它，但責罵的心本身便是瞋怒的因素。

任何責備障礙的行為，反倒會增加敵人的力量，並不是好方法。

不評判. 不分別.

障礙生起，審視即可。正念會使它們完全起不了作用。

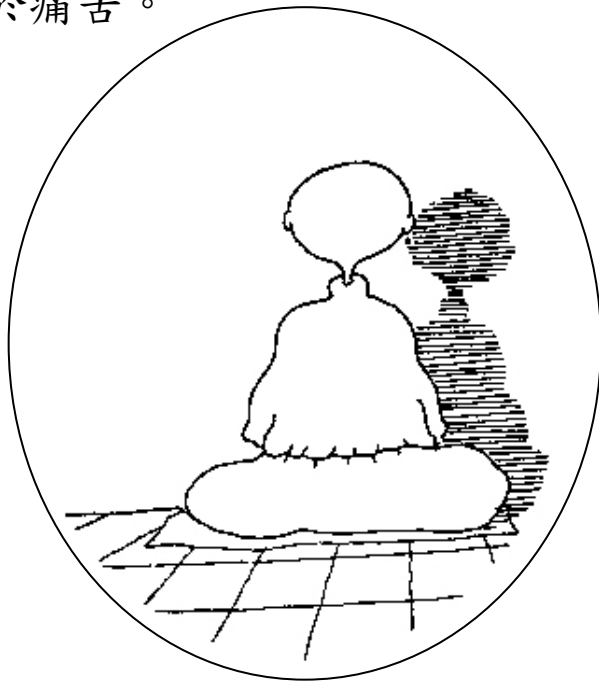
它們也許會繼續生起，但却無法干擾心，因為我們並沒有做任何反應。

所有的障礙
都是
無常的心靈元素，
它們
生起，消失，
猶如天上的流雲。



如果我們保持**正念**的話，
當它們生起時，
便不會去認同或有所反應，
那麼
當它們從心中游過時，
就不會造成任何困擾了。

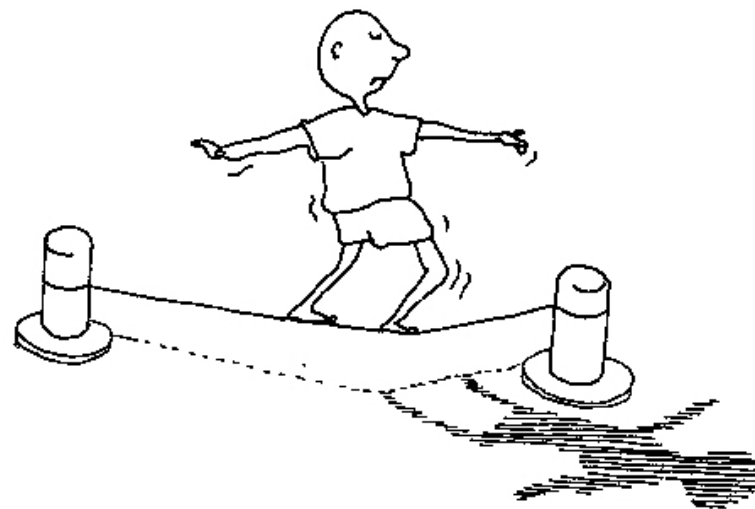
沒有任何魔術
可以使我們
免於痛苦。



我們每一個人，
都必須清淨自心，
因為我們內心的執著，
是束縛我們的罪魁禍首。

試著去
保持精進和相續的覺醒。

制伏了
障礙力的心，
是
如如不動地
安住於平衡與柔軟之中。



掉舉

事實上
根本「無人」在掉舉。

相反地，
它
是一種特殊心靈元素的
運作，
會生會滅。
如果
平衡的覺醒存在，
它便無法干擾心了。



瞋恚

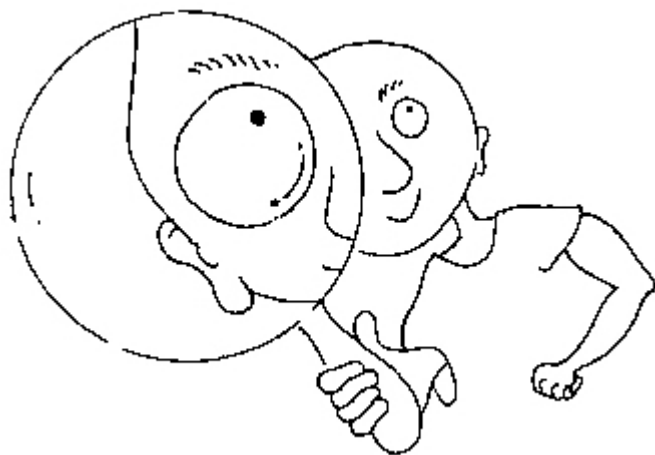
解脫憎惡
也就是
解脫瞋恚。
它在心中燃燒，
然而，
一旦它表現出來，
也會給他人
帶來痛苦。
能夠看清
瞋恚
而能放下，
是相當有益的。



如此一來，
心會變得很輕安，
並表露出其
本具的慈悲。

覺悟的因素之一
就是去
思惟法

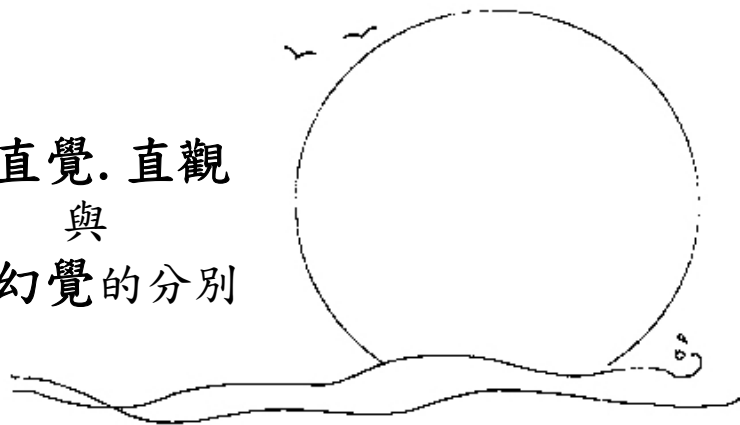
一種心的思惟特質
會去審視，
探究
身心的元素是
如何運作的。



思惟法

是指心的特質
在
審視，
探究
和
分析
身心的過程，
而不是以思考，
或
概念的層面來思惟，
它
是以一顆
平靜，安詳的心。

直覺. 直觀
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。

這就是為何直觀的增長，
並非來自思考。
而是得自於平靜心的增長，
其中，
一種清明的眼光將會產生。

整個直觀的過程，
以及領悟增長的過程，
會在心平靜時到來，
接著突然一聲：

啊哈！原來如此！

不要以文字
思想和
概念
來思惟（觀）
而要試著去感受
意識與所緣境
一起發生的過程。



這種經驗能使禪觀者
從執著中
解脫出來。

「覺醒與禪觀之間，有其差異之處。假若全神貫注於音樂之中，而無正念，雖然你非常專注，却沒有**覺知當下**。」



定與正念的不同
就在於此。
你可以非常專注
於音樂上，
雖有正念，
但却不是很強。
不過，重要的還是要專一，而不浮動。
加上敏銳的正念，
你便擁有完整的修行了。

最後

將你的雙眼
凝視於
道的頂端，
不過，
可別忘了要
注意
你的前方。

最後的一步
要歸功於
第一步。

注意你的腳步。
請確認你的下一步，
但是，
千萬別因而干擾了你
最終的目標。



願
一切眾生
祥和寧靜



Sadhu! Sadhu! Sadhu!

This printing has been made possible with the support of the donors mentioned below. We wish to acknowledge their kind generosity. May their spiritual endeavour be smooth and speedy.

RM1550	Mdm Yeoh Poh Eng & family
RM1550	Mr & Mrs Ang Toon Aun & family
RM1550	Mr Wong Yiu Kwong & friends (Hong Kong)
RM775	Uttamo Chui & family
RM500	Buddhist Wisdom Centre
RM465	SJBA Fruit Sales Collection
RM225	Liew Chin Leag & family
RM128	Melinda Tang
RM100	Ang Siew Mun
RM50	Serina Yap
RM22	Tuck Loon & Lai Fun
RM10	Mimi Siew