

什麼是禪修的正確態度？ by Sayadaw U Tejaniya

1. 禪修是以輕鬆的方式去承認與觀察任何當下發生的事情，無論是愉快的、或是不愉快的。
2. 禪修是觀看，並以覺察及通情達理之心去耐心地等待。
禪修不是 嘗試去體驗一些有關你讀過或聽過的東西。
3. 只是注意當下（發生的事情），不可迷失在過去的思想中。
4. 在禪修當中，身心皆要舒適、無憂無慮。
5. 如果身心覺得疲倦，你的修習方式可能出了錯。那麼，是時候檢查你的禪修方式了。
6. 在禪修時，為什麼要那麼費勁地集中？
你想得到一些東西嗎？
你想要某些事情發生嗎？
你想要某些事情停止發生嗎？
檢查一下自己有否上述的態度吧！
7. 禪修的心要輕鬆、平靜；當內心緊張時，你是無法修習的。
8. 不可過分地費勁集中，不可控制，也不要強迫或約束（限制）自己。
9. 不要嘗試去創造任何東西，也不要抗拒正在發生的事情，只要覺察即可。
10. 嘗試去創造東西是貪，抗拒正在發生的事情是瞋，不知道某事正在發生或已經停止發生是癡。
11. 觀察的心若無貪、瞋或焦慮，你便真的是在禪修了。
12. 不可有任何期望，不可要任何東西，不可焦慮，因為，如果這些心態仍然存在，禪修就會變得困難了。
13. 你不是在嘗試令自己的想法實現，
你是在嘗試知道正在發生的現實是什麼。
14. 心正在做什麼？
正在思想嗎？
正在覺察嗎？
15. 心現正在那裡？
在內嗎？在外嗎？
16. 觀看或觀察的心是在適當地覺察嗎？
抑或只是表面地覺察？
17. 不可以求得之心、或求事情改變之心去禪修，
其結果只會令自己筋疲力盡而已。
18. 你應接受和觀察好的與不好的兩種經驗。
你只想要好的經驗嗎？
就算很少的不適意經驗你也不想要嗎？
那是合理的嗎？
這是法（Dhamma）的方式嗎！
19. 你要加倍檢查自己是以何心態禪修的，
一顆輕鬆、自在的心可令你禪修得好。
你有正確的心態嗎？
20. 不可受思想打擾，

你的修習不是去避免思想，
而是在思想生起時去認知它和承認它。

21. 不可抗拒任何你注意到的事物，
要著手認知伴隨著該事物出現的內心煩惱反應，
接著要不斷詳細審察那些煩惱。
22. 注意的對象並不那麼重要，
在背後運作、要不斷覺察之觀察的心，才是真的重要。
如果以正確的心態來進行觀察，任何對象都是正確的對象。
23. 只有當信仰及信心（saddha）存在時，精進（viriya）才會生起；
只有當精進存在時，專注或念住（sati）才能持續；
只有當專注或念住持續時，才能建立起心的穩定（samadhi）；
只有當心的穩定被建立起來，你才能開始如實瞭解現實；
當你能如實瞭解現實（panna）時，信亦會進一步增強的。