

禪修心法—— 正確的修行態度

感謝

本書編譯自以下兩本英文禪修書籍：

（一）火山的熄滅——內觀禪介紹。作者：
馬來西亞蘇吉瓦禪師。

（二）正確的修行態度——作者：緬甸
史歐明禪師（已故） 英譯：烏德旃尼亞。

如果缺少葉文可居士的中譯與本源法師的校對，本書將無法付梓。「休士頓禪修中心」為紀念好友陳美蘭同修，慷慨捐獻本書出版，希望藉由這份努力的功德，使陳美蘭同修早日到達涅槃。

Sabbadanam dhammadanam jinati
法佈施遠勝於其他一切佈施

出版者：「美國休士頓禪修中心」
12989 Bellaire Blvd. Suite 16B
Houston, Texas 77072
USA Email hmc281@sbcglobal.net 第一版 參千本（2007年）

正確的態度是禪修時最重要的一件事：

當你修行時：不要過於努力專注，
不要去控制，
不要企圖製造任何事物，
不要強迫或限制自己。

不要企圖製造任何事物，
但也不要拒絕當下正在發生的事。
然而，當事情發生或停止發生時，不要忘記它們，
要對它們保持覺知。

企圖製造某件事是貪(lobha)，
拒絕正在發生的事是嗔(dosa)，
不清楚某件事正在發生
或停止發生是痴(moha)。

只有當觀照的心沒有貪、嗔、或煩惱／焦慮(soka)
時，寧靜（直觀）的心才會升起。

你必須反覆檢查自己修行時的態度。

你必須同時接納並觀察好與壞的經驗。

你只想要好的經驗，
你連最微小的不愉悅經驗都不想要，
這是否公平？
這是正法之道嗎？

不要有任何期望，
不要渴求任何事物，
不要焦躁不安，
因為，如果你的心中有這些態度時，
你將很難修行。

你修行時為何這麼努力的專注？
你是否想獲得什麼東西？
你是否期望什麼事情發生？
還是期望什麼事停止發生？
很可能你存著這其中一種的心態。

如果你的心逐漸感到疲倦，
你的修練方式一定有些錯誤。

當你內心緊繃時，你不能修練。

如果你的身和心漸漸感到疲倦，
這是你應該檢查自己修行方式的時候了。

修行是以覺知和領悟（或理解）的心來
等待和觀察，
不是思惟，
不是回想，
不是批判。

不要抱著想要得到某物
或希望某事發生的心態來修行。
這唯一的效果是將使你自己疲累。

修行時，你的心應該是輕鬆與平靜的。

你的身和心都應該感到舒適。

一顆輕鬆自在的心，使你得到良好的修行。
你擁有正確的態度嗎？

修行就是：
不論發生任何事，好事或壞事，
接受它，放輕鬆，並且觀察它。

你的心正在做什麼？
思惟？還是保持覺知？

你的心現在何處？
在你自身裡面？還是外面？

這顆觀看／觀察的心
是否有正確的覺知？
還是只有膚淺的覺知？

你並非試著將事情轉變為，
自己期望的狀態；
你是嘗試去了解當下發生的實相。

不要被自己的意念煩擾，
你修練的並不是要停止思惟，
你修練的是：
每當意念生起時，你要覺察並且接納它。

你不應該排斥觀照的對象（正在發生或正被覺知的現象／事物），
你應該知道並覺察因所緣境而生起的雜念，
如此這般地消除它們(煩惱)。

只有當你有信念／信心(Saddha)時，精進(Viriya)才會生起。
只有當你有精進時，正念(Sati)才會持續不斷。
只有當正念能持續不斷時，定(Samadhi)才會成就。
只有當定成就時，你才會了解到事物的實相。
當你開始了解事物的實相時，你的信心會因此而更加增強。

只要將注意力放在當下，
不要追憶過去！
不要計劃未來！

觀照的對象並不重要，
在幕後運作的那個心——從事於覺知，也就是說，
那個觀察的心——是比較重要的。

如果你抱著正確的態度來觀察，你所觀照的對象就是正確的對象。

結緣處(Free Distrubution)：

美國、加拿大(USA, Canada)

Houston Meditation Center (「美國休士頓禪修中心」)

12989 Bellaire Blvd. Suite 16B

Houston, Texas 77072

USA

E-mail: hmc281@sbcglobal.net

台灣

A. 70101台南市大學路一號

成大醫學院生化所 劉信男 先生 lsn46@mail.ncku.edu.tw

B. (助印): 60652嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅50之6號

郵撥：31497093法雨道場; dhamma.rain@msa.hinet.net

香港

佛哲書舍

香港九龍旺角洗衣街 241號地下

電話：23918143

Buddhist Philosophy Bookshop

G/F., 241 Sai Yee Street, Mong Kok, Kowloon, Hong Kong.

Tel: 23918143

馬來西亞

Malacca Buddhasassananuggaha

795k Jln Kerjasama Bkt Bruang,

Kota Melaka, Melaka State, Malaysia

Mr. Ong, Tiow Eng (tiowengong@yahoo.com)

+6062325346

※※※ 本書版權屬十方方法界，歡迎複製流傳 ※※※

※※※ 法義尊貴，請勿商品化流通！ ※※※

※※※ 若有意助印，請與各結緣處聯絡 ※※※

願我們一起分享法施的功德、

願一切眾生受利樂、
願正法久住。

佛曆 2551年(Jan. '07)

正确的修行态度



Shwe Oo Min

by
U Tejaniya

正确的态度：是禅修时最重要的一件事：

*当你修行时不要过于努力专注，
不要去控制。
不要企图制造任何事物，
不要强迫或限制自己。



2 *不要企图制造任何事物，
但也不要拒绝当下正在发生的事。
然而，当事情发生或停止发生时，不要忘记它们，
要对它们保持觉知。



3 *企图制造某件事是**贪** (lobha)
拒绝正在发生的事是**嗔** (dosa)
不清楚某件事正在发生
或停止发生是**痴** (moha)。

4 *只有当观照的心没有贪、嗔、或烦恼/焦虑
(soka) 时，**宁静 (直观) 的心**才会生起。

5 *你必须反复检查自己修行的态度。



6 *你必须同时接纳并观察好与坏的经验。

7 *你只想要好的经验，
你连最微小的不愉悦经验都不想要，
这是否公平？
这是正法之道吗？



8 *不要有任何期望，不要渴求任何事物，不要焦躁不安，因为，如果你的心中有这些态度时，你将很难修行。



*你修行时为何这么努力专注？

你是否想要获得什么东西？

你是否期望什么事情发生？

还是期望什么事停止发生？

很可能你存着这其中之一种心态。

9

10 *如果你的心逐渐感到疲倦，你的修炼方式一定有错误。



11

*当你内心紧绷的时，你不能修炼。

*如果你身和心渐渐感到疲倦，这是你应该检验自己修行方式

的时候了。

12

13 *修行是以觉知和领悟（或理解）的心来等待和观察，不是思维，不是回想，不是批判。



*不要抱着想要得到某物

或希望某事发生的心态来修行。

这唯一的效果是将是你自己疲劳。

14

*不要被自己的意念烦扰，

你修炼的并不是要停止思维，

23

你修炼的是：

每当意念生起时，你要觉察并且接纳它。

*你不应该排斥观照的对象

(正在发生或被觉知的现象/事物)，

你应该知道并觉察因所缘境而生起的杂念，

如此这般地消除它们(烦恼)。

24



25

*当你有 信念/信心 (Saddha) 时，
精进 (Viriya) 才会生起。

只有当你有精进时，正念 (Sati) 才会生起。

只有当你正念连续不断时，定 (Samadhi) 才会成就。

只有当定成就时，你才会了解到事物的实相。

当你开始了解事物的实相时，你的信心会因此而更加增强。

*只要将注意力放在当下，
不要追忆过去！
不要计划未来！

26



*观照的对象并不重要，

在幕后运作的那个心——从事于觉知，

也就是说，那个观察的心——是比较重要的。

27

如果你抱着正确的态度来观察，

你所观察的对象就是正确的对象。