

禪修時的基本態度

禪修時最重要的是行者的正確心態。禪修是以觀察正念與了知，不思考，不追尋，不批判。禪修的心情應該是輕鬆平靜與舒暢，這樣有助禪修的進度。

禪修時心力不要過度專注，不控制，不期待，不強迫或是約束，只是正知正念。不要試著去創造什麼，也不應拒絕（否定）已經發生的，只要注意，現在當下所生起的，不要回顧過去，不盼望將來，企求只造成疲勞與散亂。只是覺知。想要創造什麼境界是貪心（Lobha）。拒絕已經發生是瞋心（Dosa）。不能覺知正在現起或者已經停止現起，這是愚癡（Moha）。因此不論境界現起或是停止現起，不要忘記正知，只有當覺知心沒有貪瞋痴時，正念才會生起。

必須時常檢視禪修的態度，但不要評斷，不論是好的或是壞的，都是禪修的經驗，只有接受及覺知。不論生起的是好是壞，要承認接納，輕鬆的觀察。如果只要好的經驗，而完全不接受一點點不愉快的經驗。這樣公平嗎？法是這樣的嗎？不要只是期待愉快的經驗，也不要因不接受一點點不愉快焦躁不安。否則很難進入禪修狀況。如果心疲勞坐不住，就是禪修的方法、心態出了問題。

有時是心緊張無法禪修？還是因心疲勞而心神不足，這時候要檢點我們禪修的方式及姿態。有沒有等待什麼發生？希望什麼？或希望什麼不會發生？可能以上某一個正是我們自己所發生的。

當明靜而住不昏不掉時、應維持捨心，莫因過份集中而緊張。

心在做什麼？在思考或觀察了知？現在心在哪裡？在身內？或在身外？或此了知只是表面的動浮？

不應故意造成每個自己意願所發生的，只要努力了知正在生起的，不增不減。不讓思考擾亂自己，我們不是練習防止思考，是練習在任何時候思考的生起，了知與認知它。當對象生起，不逃避，應了知與觀察所生起任何煩惱是無常無我的，才能把所生起的煩惱滅除。

當了知事物的實相，信（Saddha）更增加。有信（Saddha）才有精進（Viriya）。有精進（Viriya），念（Sati）有連續。念（Sati）有連續，定（Samadhi）才堅固。這時才了知事物的實相（Panna—慧）