

行者的心態

禪修時最重要的是行者的心態，正確的心態應該是放鬆、平穩、寧靜與舒暢。有四個重要原則：**不期望，不評斷，不比較，不抱怨**。任何身心上的現象，不管是善的惡的，都不用大驚小怪，只要覺察就行了，如果不由自主的大驚小怪起來，也要去覺察自己大驚小怪的心念。千萬不要刻意過度地努力，不要想去控制什麼，也不要強迫或是約束；不要試著去創造什麼，或是期待什麼；不要回顧過去，也不要拒絕或否定已經發生的。想要創造什麼境界是貪心，拒絕已經發生的是瞋心，不能覺知正在現起或者已經停止現起，這是愚癡，這些只會造成疲勞與散亂！禪修主是保持正知正念，不斷地注意當下所生起的，培養對真實情況的覺照能力。因此無論出現了什麼境界，境界現起或是停止，不要和自己的體驗作對，一定要正知，只有當覺知心沒有貪瞋癡時，正念才會生起。

行者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，承認接納它，觀察它是無常無我的，然後就輕鬆的放下。如果一心只期待好的經驗，而完全不能接受一點點不愉快的經驗，這樣正確嗎？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而焦躁不安，否則很難進入禪修狀況。

初學者不要急躁，不要對一再重複的覺照感到不耐，想要成就任何有價值的東西，都須要時間，只有把握當下，只問耕耘，耐煩地多修多習多修習！不要自怨自艾、自暴自棄，要和緩友善的接納自己的現況（感受，體驗），眼前一切都是因緣合和剛剛好的，只有努力的在因地栽培。接納任何負面的境界及體驗，這是學習和成長的機會，不要自責或追悔，但也不是漠視或逃避，只是覺照、接納、放下、回到所緣。

如果心疲勞坐不住，多數是禪修的方法、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心態：有沒有等待什麼發生？希望什麼？或希望什麼不會發生？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而不增不減。

不想讓妄想擾亂，並不是採取什麼手段去防止妄想，而是練習在任何時候妄想的生起，能夠覺知。時時關照心在做什麼，當覺知任何非自己所緣的境界生起時，應立刻觀察所它是無常無我的，然後再回到所緣；當昏沉時可以修觀或修光明想；而當明靜而住不昏不掉時，應維持捨心，莫因過份集中而緊張。

內觀主要是培育心的覺察能力，禪坐時先以一呼一吸，息的變化為主，經行時注意身體的動作，慢慢擴大到感受的狀態，心態的呈現與消失，如此包括了身心的所有變化。體會身心現象的和合體，是沒有恆常性的，隨著內外的因緣而運作，沒有獨立主宰性，是無常無我的，因此而去除執著，清淨自在。