

# 對修行很有幫助的阿姜查法語與 《內觀動中禪》、《止觀法門的實踐》

劉松勇 整理

## 一、前言

真正的修行是一天 24 小時都在修行，也就是說：一天 24 小時隨時隨地都保持著正念、正知。若失去「正念」一秒鐘，就表示瘋了一秒鐘；若失去「正念」一分鐘，就瘋了一分鐘；「正念」失去多久，就瘋了多久！阿姜查說：「若不是活在當下，那就不是法。」想要分分秒秒、剎那剎那都「活在當下」，就必須在任何時間、任何處所都保持著正念、正知，也就是所謂的「圓滿的覺性」才能達致。本文以阿姜查法語及林崇安居士的《內觀動中禪》、《止觀法門的實踐》為主，並參考隆波田等人的觀點，很粗略地整理一下幾項重點，以供養讀者。內觀教育基金會所出版的「佛法與內觀系列」及阿姜查、佛使比丘、林崇安居士等人的著作，可讓我們對佛法的義理和修行得到一些較廣的視野，而不拘於一家之言。有廣闊的視野後，自然能夠條理出自己修行上的盲點。在此想要補充說明的是：「活在當下」對於初學者來說，不容易做到，為什麼？因為初學者對於過去，總是依戀不捨，不肯放下；對於未來，則是欣求、憧憬未來的美好；對於現在，則是隨時執著、染著。這樣是不能契合「無常」（變動）的真理的，所以《雜阿含經·卷 29、805 經》要我們「於過去諸行不顧念，未來諸行不生欣樂，於現在諸行不生染著。」

## 二、修證中的特殊體驗，學者必須加以尊重

在印順導師的《佛法是救世之光·教法與證法的仰信》（見妙雲集第 24 冊）一書中說到：「在宗教界，每一宗教都有它的特殊事情，不能以常人的眼光一概抹煞。佛法的經、律、論及古德的著作，都有自覺的體驗內容，並非假想推論，憑空構造。在修證中的種種特殊境地，不但是確實如此，而且大家有共同的一致性。佛法來源，以及修證中的特殊體驗，學者必須加以尊重。」這種尊重，有如我們尊重四依（依法不依人，依義不依語，依了義不依不了義，依智不依識）一樣，作為修學的依準。這種尊重，有如我們尊重四預流支（親近善士、聽聞

正法、內正思惟、法次法向）一樣，從師而起聞、思、修三慧，才能證得初果（預流果）。「佛法所說，及修證所體驗到的許多事實，我們應有景仰的信心。……一般人心識散亂，追逐外界的欲塵，沒有依佛法去行，當然見不到，不知道。如依法修持，則人人都能得到，而所得到的也是大同小異（最高的證境，完全一致）。須知修證所得的境事，是宗教領域內的事實，不能以一般世間庸俗的眼光去看。……中國人的宗教信仰不切，特別是科學發達以後。曾見到一篇報導，有科學工作者，將自己親見的鬼，雖是真實見聞的事情，結果仍說它為迷信。為什麼？大家都叫做迷信呀！」

## 三、到底什麼叫做「修行」？

我們常常聽到佛教徒說「修行」這兩個字，到底什麼叫做「修行」？阿姜曼尊者說：「如果看到在內心生起的每件事物，當下便是真正的修行之道。」（這句話是阿姜查參訪阿姜曼時，阿姜曼對阿姜查說的。這句話使阿姜查茅塞頓開，得到了決定性的啓發。請見《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通·自序》，如石法師著）在此，阿姜曼提出了「心」——修行之核心。不過，我們要注意：凡夫的心跟聖人的心是截然不同的。聖人的心是一顆時時刻刻、剎那剎那都有「覺性」的心，亦即：剎那剎那都保持著「正念」、「正知」。要保持正念、正知之持續不斷，必須透過禪修的訓練方可達致，當正念持續而穩固時，可看清感受和念頭。心散亂時，先用專注行，等心穩定後就改用覺知行。也就是說：禪修的訓練，先以規律的肢體動作（如經行時左、右腳的移動，坐時手臂作規律的移動）或呼吸作為正念的目標，而後再覺知較細膩的微小動作或感受等。當正念能持續而穩固時，自然就能直接觀察到念頭的生滅，這已進入禪修的較高層次了。（見《止觀法門的實踐》，林崇安居士編著，頁 91，民國 96 年 7 月初版，大千出版社）《內觀動中禪》（林崇安居士編著）說到「專注行」（靜態的內觀）與「覺知行」（動態的內觀）兩種修

行。若想要「在日常生活中能時時覺照，使禪修與生活結合」，那麼，以覺知行最易達成。《內觀動中禪》又說：『《阿含經》中之〈念住經〉即有動態禪修(或稱動中禪)之依據，經上說：「於行住坐臥時，要能了知自己正在行、住、坐、臥。觀前顧後、屈身伸身時，都要正念正知。」』也就是說：中道之修行，心不可太緊，也不可太鬆散(要處在放鬆而保持覺知的狀態，而且心無所求)，要一直貫穿著「單純的覺知」，且必須以一種輕鬆而自然的心去修行。修習動中禪(屬於覺知行)可隨時隨地都保持著正念、正知。所謂的「覺知行」，是跟「專注行」有共同點也有差異處的。以「走路」為例子：「專注行」是走路時內心專注於某一點，但不能覺知路旁的狀況。而「覺知行」是走路時心仍是開放而穩定的，走路時知道腳的移動並附帶覺知路旁的房子，但看到房子就只是房子，心中沒有妄念(妄想)。此外，我們還要留意：同樣是經行，因不同，果也就不同。有一種走得很慢，每一動作皆非常慢，不知不覺即走入專注，結果變成一種專注行，身心有一種壓力在；另一種雖正常地走，但很注意腳接觸地面(時的狀況)，或注意腳動作時的感受，無形中心也走入專注了(見《內觀動中禪》，頁10、11，2007年6月版，大千出版社)。此二者(覺知行與專注行)的共同點是：兩者都要求沒有妄念。「專注行」有副作用，而「覺知行」則無。在《阿姜查的禪修世界·定》(賴隆彥居士譯)中的第六章說到：「當你允許心輕鬆、自在時，它(即心)就會靜下來。」在此，我們有一件事必須先體會到：佛法是「緣起論」，不是「唯心論」(佛教的「緣起論」有很多種，所有的緣起論，皆不可有違釋尊的「原始緣起說」，否則即是錯的緣起論。緣起法門可詳楊郁文居士的《阿含要略》及其相關論文(例如：緣起之「此緣性」，中華佛學學報第九期，民國85年)、近著)，心沒有「實體」，心雖然是「一切法的主導者」，不過，心無法自己獨立，無法自己使自己存在——自存。也就是說：心沒有獨立、自存的「自性」。因此，心是「空」的，它沒有自「我」，以龍樹菩薩的中觀學而言，此處的「我」就是「自性」。再者，所謂的「心是空的」，不是說「空的心」是「什麼都沒有」(一無所有)，聖人的心是「空」的(我們稱為「心以自性空」)，也正因為心是空的，(所以)心才能夠充滿著智慧，充滿著慈、悲、喜、捨……。如果在義理上、修行上不了解「心是空的」，那麼就永遠無法成為聖者。心不是

「實有」，也不是「實無」。詳見拙文〈中觀要義略說〉，載於法光雜誌第161、166兩期。

阿姜曼尊者所說的：「看到在內心生起的每件事物」，乃是說：隨時隨地都保持著「正念」時，你當下會擁有「覺性」，並在「覺性」很強時，「覺性」會去看「念頭」(但要注意：不是「你」去看「念頭」)。「覺性」弱時，不能去看「念頭」，因為那時候的「你」會捲入「念頭」(妄念)而妄想紛飛，沒完沒了！所以，阿姜查也說過：「若不是活在當下，那就不是法」。當你有強大的「覺性」，能以「正念」守護心時，那就是阿姜曼所說的：「當下便是真正的修行之道」。不過，若「正念」失去一秒鐘，我們就瘋了一秒鐘；若「正念」失去一分鐘，我們就瘋了一分鐘。「正念」失去多久，我們就瘋了多久！當我們的「心」是處在「如實地」覺知(正念)中，那就是「活在當下」；如果心被某物吸引、心在追逐某物、心正處在厭惡或喜歡中，……，反正只要心無法在「當下」保持「正念」，譬如：心不知不覺地已「執著」於「寧靜」而未察覺，或者心起了微細的「貪愛」，無論這種「貪愛」是對有為法的貪愛或甚至對「法」的貪愛(真正心清淨的人是不會有「貪愛」的)，只要有「貪愛」生起——只要心黏上去而無法自拔時，就表示我們的修行失敗了。《金剛經》說：「法尚應捨，何況非法！」所以阿姜查一再強調『法「就只是」法』。唯有如此，你才能體證「當我們堅持自己是對的，便已走入邪見」這一句話(為什麼？因為：當我們堅持自己是對的時候，就無法放下；無法放下，就會有貪愛、執著；有貪愛、執著，就會有「我」、「我的」。所以，當我們堅持自己是對的，會導致「我」、「我的」的生起，但是，一切法「空」、「無我」(無我就是空性)，才是正見。故歸結到：「當我們堅持自己是對的，便已走入邪見。」)，才有能力去體證阿姜查所說的：『解脫道就是：單純地「放下」每一法。』「放下」是我們最難了解且是最常與自己的意見相左的教法。阿姜查說得好：「放下」就是：「以空心工作」。因此，不可背負任何東西到處去，要出離！若看到善的，放下；若看到正確的，放下！「放下」的意思不是指無須修行，而是必須遵循「放下」的方法修行(見《阿姜查的禪修世界·定》)。我們必須見法、知法、修法、證法，才能放下重擔。為什麼我們仍無法放下？阿姜查說：「那是因為還未清楚地看見過患，我們的認識是有缺陷的。若如佛陀和阿羅漢弟子們一樣清楚地知道，就

一定會放下，而問題也會毫無困難地完全解決。』『對』只是另一個假說，只要讓它通過；「錯」則是另一個表象，只要隨它去。若你（有「圓滿的覺性」）覺知自己是對的，而別人卻說你錯，別爭辯，只要放下，一旦覺知就放下，這是正道。通常（的）情況並非如此，人們彼此互不相讓，那就是為何有些人，甚至連修行人，都還無法覺知自己的原因。』『固執正確只是生起自「我」而沒有放下。』（見《阿姜查的禪修世界·慧》，有「圓滿的覺性」六字是筆者所加的）。

#### 四、「念頭」有兩種

在林崇安居士所編著的《止觀法門的實踐》一書中說到：「有二種念頭。第一種是不能作主的念頭，稱作妄念、雜念。例如：生氣、貪心、無知、恐懼、忌妒等念頭。這種念頭會使我們受苦。第二種是能作主的念頭，稱作「自然的念頭」，是在正念正知下的念頭，不會使我們受苦，例如：我們日常打掃、洗衣時，須要正確的思維，這便是自然的念頭，這種念頭是有益無害的，而且是生活中所必須的。人們常被第一種妄念所佔據，不斷升起貪心、生氣、無知的心理，不斷地捲入念頭（即「妄念」）之中而受苦。一個實際的例子便是「愈想愈氣」：由於妄念不斷地生起，因而不論吃時、作時或在任何地方，都不斷地受苦。」

#### 五、正念與正知的重要

在《阿姜查的禪修世界·慧》一書中說到：『正念的特質是「憶念」，一直問自己：「我正在做什麼？」正知是覺察：「現在我正在做這個與那個。」』林崇安居士所編著的《止觀法門的實踐》引用了阿姜查的《靜止的流水》一書中的法語：「所謂的正念是覺知或當下的心。當下我們在想什麼、我們在做什麼？當下我們擁有什麼？我們這樣來觀照、覺知……。當我們如此修行時，智慧便能夠生起。」「它（正念）是造成自我覺醒（正知）和智慧生起的因。如果缺少了正念，不論我們長養了什麼德行（戒），都會是不圓滿的。所謂的正念是在行住坐和臥中，觀照我們的東西。」「各種禪修的法門都有協助正念增長的價值。要點是在於：利用正念去洞見潛藏的真理。用這種正念去觀照在心中生起的欲望、喜惡、苦樂，並領悟它們是無常、苦和無我的，然後放下它們。如此一來，智慧便會取代愚癡。……正念就是覺知當下、覺察和覺醒。正知是覺知當下正在發生

的情況。當正念和正知一齊運作時，它們的伙伴——智慧，永遠會幫它們完成任何的工作。」（以上見《寧靜的森林水池》）接著，林教授這樣說：「以上的闡示，可以明顯地看出正念在禪修中佔有主導的地位（按：由正念可引出正知及智慧。也因為如此，故筆者在本文中常用「正念」一辭），必須對自己身體的動作、心裡的念頭時時覺知其變化，由此才有正知與智慧的出現。在禪修中，以正念去觀察心中生起的種種念頭，這便是「法念住」。這種直接觀察心中念頭的生起滅去，與北傳佛法中，初期禪宗的方式並無不同，重點都在開展持續不斷的正念。而這正念便是當下覺知的心，是一種清清楚楚的覺性。」林教授在《止觀法門的實踐》一書中接著引用佛使比丘的《內觀捷徑》，林教授的書中如此說：『佛使比丘在《內觀捷徑》中指出，只要持續地正念於禪修的對象上（例如，呼吸），達到了「無間定」的一心，這樣的「正念」與「一心」就能夠運用在日常生活中，同時長養智慧；接著他（按：指佛使比丘）又說：我們會迅速地長養正念和正知，工作中不再犯錯，也不輕易掉入愛恨的糾葛裡。煩惱如雷電般迅速地消失。反之，假如你正念不足，就將成為煩惱的獵物。……』因限於篇幅的關係，無法詳述正念、正知的重要，不過讀者可探究如石法師所著的《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通》一書，頁 69-73，82-107（民國 96 年元月增訂一版，休休文教基金會出版），如石法師寫得非常精采，值得探究，更值得法友們讚歎！

#### 六、當痛苦生起時，所謂的「智慧」在那裡呢？

凡夫的心一旦想到什麼事，就會將心中的事傳送出去。我們不了解其實這只是心（的）習慣性的造作，心會將自己偽裝成智慧。這個心的造作很聰明，若未好好地覺察，我們可能會將心的造作誤認為「智慧」。但當痛苦生起時，所謂的「智慧」在那裡呢？這顆騙人的心，正是我們觀察的對象。因此，當感受一生起時，只要對自己說：「嗯，這不確定。」當情緒改變時，對自己說：「這不確定。」若覺知事物的「不確定（性）」，就會放下它們。每次心想要「執著」某件事為確定的事物時，只要說：「它不確定、短暫的。」放下，持續放下，直到心抵達不進、不退與不住的平靜為止。（兼見《阿姜查的禪修世界·慧》）

當我們六根接觸六境時會有六識產生，此

時如果沒有「正念」，剎那間下一個法一一「受」就會生起，所謂的「受」是指苦受、樂受、不苦不樂受三種情況。此時如果沒有圓滿的「覺性」（「正念」），那麼，就會在苦受、樂受、不苦不樂受中「卡住」，也就是說：「受」如果沒有「如實」地處理好，那就必定再進入「生死流轉門」而無法在今世解脫了！因為依照十二支緣起來說，「受」之後是「愛」、「取」、「有」，「愛」跟「取」是惑（亦即是「無明」），「有」是業，既然有「惑」跟「業」，那就有下一輩子的生、老、病、死等諸「苦」產生矣！所以，如果能在「觸」的階段「如實」地處理好一一用圓滿的「覺性」（「正念」）處理，就不會有無明，當然就不會再輪迴了。若在「觸」的階段無法過關、被「卡住」了，那就剩下最後一個機會：在「受」的階段用「圓滿的覺性」去除無明。如果這最後的一關（也是最後的機會）一一「受」失敗了，那我們就「下輩子」再見面了！

### 七、學習「法」卻反而增長了「我見」時，就要大禍臨頭了！

相信自己比別人好，或比別人差（笨），或和別人相等，這三者都是「邪見」（為什麼？）我們要隨時檢視自己：別「自讚毀他、以為自己很了不起、自我膨脹、自滿（這些通常含有浮誇的心態）、在微小的細節上胡謔」。我們若學習「法」（勝義諦）卻反而增長了「我見」時，那就要大禍臨頭了！切記！切記！！因為：那時候的你沒有了「正念」（覺性）。「正念」的特質是從「修行」當中生起，當「覺性」成鍊、成片後，就生起「修所成慧」（修慧），這種「修慧」是無法從書本中學到的（兼見《阿姜查的禪修世界·慧》第十一章〈空經法師〉）。

一般的人只執著「好」的而排斥「壞」的，須知：如此的修行是「小孩子」的「法」，它（小孩子的法）就如玩具。「超越」好壞、善惡、對錯，才是我們該學習的。當我們堅持自己是對的，便已走入「邪見」。有「邪見」就會有「痛苦」。當我們處在「得」到某東西的那一刻，痛苦就生起，因為我們會「在意」那東西，「執著」那東西，因此「我」、「我的」就來了，但是，「我」、「我的」都只是「假象」（有為法）而已。別讓「有為法」覆蓋了「勝義諦」！一旦深入觀察「有為法」（世俗諦）的「本質」，「我慢」就無法獲勝。《金剛經》言：「一切有為法，如夢、幻、泡、影，如露亦如電，應作如是觀。」

我們要非常地、非常地注意「白的暗」（見

林崇安教授所著之《內觀動中禪》，頁98）。「白的暗」是指：表面上看起來是白的，其實內在是暗的。例如：全身生起快樂的感受，一切事情都春風得意，考試上榜了，這些都是「白的暗」。為什麼是「白的暗」呢？因為你得意忘形了，你趾高氣昂了。你稱心如意之下，不知不覺忘了你自己了，你的覺性（按：亦即是「正念」、「正知」）不見了，你的貪愛生起了，飽暖思淫慾了，這便是「白的暗」。當你有一天冒出許多智慧，過去所學（的）都融會貫通了，有一鼓熱勁想昭告天下，你認為你到達涅槃的目的地了，你忘了覺知你肢體的動作了，你認為你已擁有所要的一切了。這便是「白的暗」。……所以，要小心的、謙虛的、繼續不斷的覺知自己肢體的動作。……「黑的暗」易躲（「黑的暗」大家都熟悉，例如：不如意的事情發生了，考試落榜了，不快樂的感受生起了，這些都是「黑的暗」），「白的暗」反而會淹沒了你。談到修行，你真正唯一需要的是由「誠實」與「正直」開始，無須大費周章。然後，慎防作惡，以及心中保持謙卑的態度（並放下自己的見解），少欲知足。若我們在言語與其他事情上能少欲知足，就會了解自己，而不會陷入混亂，心將具備戒、定、慧的基礎（見《阿姜查的禪修世界·定》）。而當你的修行已達到：「看只是看」、「聽只是聽」、「財富就只是財富」、「地位就只是地位」時，就可以超凡入聖。這雖是簡單的語詞，但只有在「覺性圓滿」的情形下，才能夠達到（見《內觀動中禪》，頁108）。所以，當你是國會的議長時，無論他人如何對待你，都只是說：「是的，好的，我是議長（世俗假名有），但其實我不是（勝義畢竟空）。」同樣地：心「就只是」心，法（真理）「就只是」法，如此努力修行下去，將達到：得「無所得」（得「無所得」，必須用「隨順緣起而與空相應」的方法來修習，否則易墮入邪見而不自知）。

凡夫的心是這樣的：若他人做了些合我們的意的事，我們就會說他們很好；若做了些不合我們的意的事，我們就會說他們很差勁。就算跟老師比鄰而居，但心卻和老師沒有交集，我們只會將時間花在挑剔或奉承老師上（見《阿姜查的禪修世界·慧》）。當身體健壯時，就生氣勃勃：「太好了，我是吉星高照！」但當受病折磨時，則感嘆：「天啊！這是造了什麼業？」這兩者皆是毒蛇。心的情況也是如此。若事情進展順利，你就很高興並感到人生還不錯。有事情困擾時，你可能為此失眠，躺在床上

上流眼淚。這兩者皆是毒蛇正在咬我們，但自己卻渾然不覺(見《無常》，阿姜查著，賴隆彥居士譯)。有修行的人是：當事情順利時，心不欣喜；當事情不順利時，心不悲傷。總之，我們要記住：無論是什麼事，凡是會造成痛苦的(快樂也是一種痛苦，快樂只是痛苦的另一種微細型態)，都是「邪見」。當然，我們這裡所說的「痛苦」，不是指「身體」而言的，身體是無法超越痛苦的，但「心」卻能超越痛苦，超越渴愛、執著。我們一般人怕「苦」而怕「樂」且喜愛「樂」，這樣的思想是一種「邪見」，為什麼？因為：「樂」也是「苦」的。須知「樂」的「本質」跟「苦」的「本質」是一樣的，兩者皆是「不可信賴」的，皆是「毒藥」，皆是「有為法」。所以，如果你真的怕「苦」的話，照道理說那你也應該怕「樂」才對啊！怕苦而怕樂且喜愛樂不僅在「義理」上來說是錯的，在「修行」上來說是錯的，於義理上與修行上來說是「邪見」！「超越」苦樂兩者才是「正見」，才是清涼地。因此，無論心是快樂的或是悲傷的，千萬不要上當，因為「快樂的心」或「悲傷的心」都是一顆不折不扣「騙人的心」。凡夫之所以無法超越痛苦，是因為凡夫都是在「感覺」、「感受」、「欲望」上著眼，並且與「情緒」、「習氣」掛勾。尤其當你的心是存著「利益」而修行時，那就永遠無法解脫痛苦。阿姜查說得好：「佛法是不能藉由順從欲望而達到的」。一般的人因為無法「如實地」覺知感覺、感受的「本質」，故每每被修理得非常痛苦。如果你能「內觀」自己的心的變化，你就能體悟：有了「正念」(覺性)、「正知」，就能夠在當下覺知心並且覺知心是如何反應法塵的。唯有如此你才不會被這顆「騙人的心」攪得煩惱重重、痛苦萬分而無法以智慧解決各種問題。因此，歸根究底，就是要有「正念」(覺性)。也就是說：「不要以為修行就是閉眼打坐，正確的修行就是穩定的修行，無論行、住、坐、臥，修行都必須持續。」(見《阿姜查的禪修世界·定》)說得更清楚一點就是：走路時眼睛自然地張開，如果有人從前面經過，眼睛看到了但內心仍舊覺知腳在動，心不要與外境隔絕，知道外境(例如：眼睛看到了周邊的環境，耳朵也聽到了各種聲音，……)而心仍保持覺知。走路時知道左腳與右腳在動(但腳的移動不需要自我暗示或自語「左腳動」、「右腳動」；不要默念、持名、數數字；不要走太快，也不要走太慢；不要刻意想觀察得清楚，要自然而

輕鬆地走；妄念來了就接受它，不要壓抑妄念，也不要跟隨妄念，繼續覺知自己肢體的動作，總之一切要自然)；在黑板上寫字時知道手在動；眨眼時知道眼睛在眨眼；吃飯時知道手拿著筷子，然後食物放入口中、咀嚼、吞咽等動作都要知道。歸結一句話：「要一直覺知自己當下肢體的動作。」(見《內觀動中禪》，頁18)所以，剛開始修行時，「動作清不清楚？」這六個字最最重要了！須知：「定要以正念作基礎；而智慧亦係透過正念培養而來，所以，真正的般若智慧來自正念正知。正念正知之培養，沒有辦法速成。首先，要從清楚知道自已的動作開始，不要燥進，可先選擇某一部份之動作如手、腳，從單純覺知其動作開始。循序漸進，最後擴大至覺知全身每一動作，甚至於覺知到自已(的)呼吸的進出，訓練到自己在任何行、住、坐、臥，內心均能清楚明白，並能貫穿整日之每一動作，如此日夜正念相續，內心清楚明白，自然能開悟。也就是說：經由正念正知之培養，得到身心輕安和一心，這時得到最低限度的定，接著要有無常和無我的正確見解，雙管齊下就能開悟。開悟時，生起真正的般若智慧，當下看清自己身心現象的無常和無我，而不再執著身心為我。……」(見《內觀動中禪》，頁30、31)。

## 八、結語

禪修的核心基礎(資糧)是：「戒律儀」、「正念正知」、「密護根門」、「飲食知量」、「初夜、後夜常勤修習覺寤瑜伽」。龍樹菩薩說：「信、戒無基，憶想(妄想)取一空，是為邪空。」林崇安居士說：「凡不能持戒的人，就只能得到邪定、邪慧，所以釋尊非常重視戒律的清淨。」林居士又引用《瑜伽師地論》卷22的說法與《中阿含·何義經》互相呼應。詳見《止觀法門的實踐》。因篇幅的關係，僅將「禪修的資糧」和「持戒的重要」點出，在此向讀者道歉，並以下面一段話作結：當你的修行有一點基礎時，也就是覺性(正念、正知)很強大時，內心的污垢會漸漸除去，痛苦也愈來愈少，對別人的悲憫心也會自然地生起。以前你對某人不能諒解，現在你能夠從他的環境對他生起同情。以前難以釋懷的心結，也因覺性增高而化解了。以前看事情會落入習慣性的偏見中(筆者稱它為「單一的慣性(的)思考模式」)，現在你開始能以覺性從「多重角度」來看事情(見《內觀動中禪》，頁141)。