



一行禅师

著作：太阳我的心

觉照、专注、般若

觉照（Anareness），巴利文 sati，梵文 smrti，意思是"觉知"（being conscious of）、"持念（remembering）"，或者是"明了（becoming acquainted with）"。但是我们必须正在进行的意义上来使用它，意思是"正处于对。。。的觉知过程中"，或者是"正处于对。。。的持念过程中"。我们一般是在"体认"和"纯粹的注意"这个意义上来理解"觉照"这个词，但它的意思却不止于此。在"觉照"中，还包含有定（三摩地 Samadhi）和慧（般若 prajna）的成分。定和慧既决定了觉照的强度，同时又是觉照的结果。每当觉照之灯一点亮，定（心一境性）和慧（明了）便自然地出现。定和慧一般是从"果"的意义上来使用，在"因"的意义上，我可以"止"和"观"这个词。假如我们能够做到"止"和"观"，那我们就能达到"明了"的状态。但是，"止"，它要止什么呢？就是把忘失、散乱和烦恼等失念和不自觉状态止住。止不是压抑，它只是把遗忘变成记忆，不自觉变成自觉而已。

