

回归正轨



寻法比丘讲述

书名：《回归正轨》

Bhikkhu Dhammagavesaka
寻法比丘讲述

版次：2023年9月初版

回归正轨

(轻松禅修的一些建议)

献给弟子尊敬的戒师帕奥禅师

献给弟子尊敬的所有导师

寻法比丘讲述

(Bhikkhu Dhammagavesaka)

目 录

作者序：打开通往成功之门	i
第一讲：忏悔、改过与弥补	1
第二讲：修行由苦转乐从因上改变	23
第三讲：接受现实看得开的力量	49
第四讲：修行有很多开心的亮点	71
第五讲：回到正确的起点	87
附加讲：禅修是件轻松平静的事	109
附录：几年前有感而写的短文	123

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、圆满自觉者

礼敬世尊、阿罗汉、圆满自觉者

礼敬世尊、阿罗汉、圆满自觉者

作者序：打开通往成功之门

礼敬让我们有机会朝向灭尽一切苦、解脱轮回的佛法僧三宝。由于至伟大的佛陀的悲智，为苦难的众生开显能灭尽一切苦的殊胜正法，也由于从古至今的僧团大德们一代又一代忠诚为法为教为众生地把法传承下来，现在的我们才有可能学法、修法、证法、传法。没有这一切，这本小册子也不可能出现。

为了理想，为了灭苦，我们带着对法的信心来禅修。然而，有些人一帆风顺，有些人则因为种种因缘，修行陷入了困苦挣扎的处境。修行困苦时，有时候感觉上我们的修行像是屡败屡战，屡战屡败。如果错误的修行模式只是令修行事倍功半，那至少还有一半，多付出几倍的努力也不是什么大事，但怎么看起来像是事倍功负，禅修付出的精力比正常人还要多，但结果是比不禅修还要糟糕？

对于修行一帆风顺的人，我们当然随喜。对于修行有些困苦的人，尤其是受到紧绷现象困扰的禅修者，作为曾经非常苦难的修行同路人，如果可以的话，希望能够给予他们一点点有益可行的建议。

佛陀说：「诸法因缘生，诸法因缘灭。」是故，修行会陷入了困苦挣扎的处境，是否可能无缘无故？那肯定不可能。修行顺利必有其因，修行不顺利也必有其因。

其实，败也因缘，成也因缘。如果能够了解失败的原因，我们就能直接面对它，去除它，从而开启成功之门。由于失败的原因一般不是振奋人心的事，所以即使我们大致上心里知道，却不怎么愿意直接面对它，这就造成了它一直拖我们修行的后腿。其实我们可以正面的看待失败的原因，因为它就是我们修行进步的空间。应当记得，每一尊佛所开示的第一部经都是《转法轮经》，讲解苦集灭道四圣谛。所以，了解苦（失败）与集（失败的原因）也是修行的一部分。当然，了解了苦与苦因之后，修行并没有停在苦与苦因，而是从了知苦与去除苦因，走上成功的正道，最终达到苦的灭尽。

所以，了解苦与苦因可以是很正面的事。试想，不了解苦与苦因的人是否能够达到灭苦？这也是不可能的。只要我们没有死捉住失败的原因不放，而是以一颗平常心如实对待它，见到就放，那么见到失败的原因何尝不是为自己打开通往成功之门？

就像一个病人因为小肠打结而感到腹部剧痛，如果只是给他打止痛药，并不能根治其病，必须动手术针对病因来医治才能真正治好他。因此，事实上，了解苦因才能更有效

的去除苦因，更有效的减轻修行的障碍，让修行变得顺利。

在这本小册子里要跟大家分享的主要是一些有益于修行之基础法，也就是正式禅修之前的前行法，准备心，让心柔和适合禅修。这些是只要愿意，众人皆可行，皆力所能及之基础法。为什么这么说？因为这些基础法是以禅修有成就的普通人作为学习对象，是普通人的成功之道。对于非常优秀的禅修者的成功之道，我们可能学不来，但是普通禅修者的成功之道，应该是在多数人能力所及的范围之内。当我们能够透过如此学习回到普通成就者的起点，拥有正确的导向，走在修行的正轨上，只要有耐心与毅力，成功应该只是时间的问题。失败并非无解，希望这些建议对有需要的人有帮助。希望大家的修行能够变得比较顺利，直到证悟涅槃，灭尽一切苦。

此书是从六堂佛法分享编辑而成。编辑时，除了删减一些口述时的多次重复与口头禅，添加一些让思路更顺畅的小补充，也改正了一些记忆中的错误。除此之外，基本上保留了口语的表达方式。

会想要把这些佛法分享编辑成书的主要原因，是希望能够帮到一些佛法上的同修们避免走错路而吃不必要的苦，以此来弥补作者以前所犯的过错，以及补上写一本基础佛法书的任务，这是作者的导师吉祥尊者几年前给予的建议，虽然是从介绍佛教的基础书变成了为禅修做准备的基础书。

谨以此书献给众弟子皆非常尊敬与感恩的戒师帕奥禅师（Pa-Auk Sayadaw），因为没有他老人家，就没有寻法，

是他给予了弟子难得的学习止观禅法生命。

亦以此书献给在修行的道路上给予弟子许多帮助各位导师：圣喜尊者（Ven. Ariyananda）、Sayadaw Kañcana, Sayadaw Kumārābhivamsa、吉祥尊者、佛护尊者等等。

献给众师长、同修、亲友与母亲 Sayalay Khanti——生养寻法的一个普通人。

最后，亦以此书献给所有希望离苦得乐的众生。

最后的最后，作者借此机会再次向一切曾经被作者冒犯或伤害的人、神及其他众生忏悔，希望大家原谅作者因为无明而犯的过错。

愿正法久住！愿众生乐于学法与修法，愿众生最终都能证悟圣道圣果，离苦得乐！

寻法比丘

2022年12月29日

序于马来西亚古晋法域

第一讲：忏悔、改过与弥补

最近我是这样想的，我想跟大家分享一点经验，主要关系到像我这样的人的经历，也就是修得很紧很苦，然后怎样从很紧很苦转变到可以正常轻松愉快地修行。想要分享这些经验的原因是，如果不能够开心地禅修，定就不可能成就，因为要入初禅必须要有足够强大的五禅支——寻、伺、喜、乐、一境性。由此我们明白，没有喜乐是不可能入定的。当然，我们现在说的是正定。

在没有喜乐的情况之下，有些人好像也可以很定在一个目标。但是没有喜乐，当时心的感觉是很辛苦的。那个辛苦是什么？有苦受的心其实是瞋心，而瞋心也可以定在一个目标。例如，如果我们恨一个人，也可以恨一辈子，记恨那个人很久。所以有定的感觉，并不表示说就有正定。

我们要明白，我们要培育的是正定，不是非正定（邪定）。虽然有喜乐不一定会有正定，但是如果心很烦很辛苦，那肯定不是正定。透过学习阿毗达摩，我们知道，虽然有乐受的心可能是善心，也可能是贪根不善心，但有苦受的心绝对是不善心。所以，带着有苦受的心来培育正定是不可能的事。

对于初学者来说，要修正定的话，其历程一定是从开始入门到证得初禅，然后第二禅、第三禅、第四禅。我们不

能直接从入门跳去第四禅，所以不能绕过喜乐，直接就证得舍俱的第四禅。

按照佛陀的教法，我们可以选择不同的禅修业处。但是，无论是哪一个禅修业处，想要得到近行定也好，想要入初禅也好，都要有喜乐，都要有寻、伺、喜、乐、一境性五个禅支。

往好的一方面来说就是：我们修行要开心！修行开心才有可能成就。

所以我想跟大家分享，关于怎么克服紧绷的现象，怎么克服禅修辛苦的一些基本知识。

对于所要提及的建议，我的思路是：只要你愿意，你就做得到的方法。

这么说是因为，即使是我们愿意，有些东西也未必做得到。举个例子：我们想要入息出息进出一个半小时，完全没有杂念。这是我们很想要做到，却很难做得到的。即使是有心，但很难做得到。

方法是很简单明了，没有说复杂到我们不明白。方法就是把其他东西暂时放下，不要去罣碍，只是专心注意一个目标，修入出息念（安般念 *ānāpānasati*）的话就是入出息，注意它进出一个半小时。方法是很简单，我们也很想让心这么简单、单纯地注意入出息，但是，很难做到。即使我们有心，也付出了努力，但就是做不到。

当然，当你做得到的时候，你已经不需要我给的那些基本层次的建议。现在我主要是讲给面对禅修辛苦的禅修者，讲一些基础入门的方法。

所以现在我们不讨论高层次的方法。

对于还在做基础修行的人来说，有些方法很简单，却很难做得到。即使有心，但是却做不到，那该怎么办呢？总要有一个或几个方法是行得通的，否则修行不是没指望了吗？

所以现在我要给予的建议是属于：只要你有心，你就很大的程度上能做得到的方法。

做到哪个程度？做到圆满？这个我们可能做不到。但是，很大的程度上是我们做得到的，只要我们有信心，只要我们愿意。在这些建议当中，有些是以前跟大家分享过的。现在我是想把它们整理出来，然后录一套起来，因为我有不好的习惯，就是有很多东西讲过了，却也忘了。所以可能这个录起来也是好的。

这里的建议主要是给予自己本身的修行是有一些辛苦的人，即使不能完全解决禅修面对的困难，最少应该会有改善。如果你的修行不辛苦，那么这里的建议对你来说，虽然可能帮助不大，但也可以作为以后你帮助别人时的参考，因为你不需要，别人可能需要。

当然在给予这些分享的时候，免不了会受到我个人的经历影响，所以我给的建议会有点按照我个人的经历。

以前我禅修是很紧的，紧到怕了，很害怕禅修。后来2006年的时候，我决定去帕奥禅林找吉祥尊者求救。在去之前我就告诉自己要重新来过，就是从最基本的重新学习。虽然理论我都听了一些，因为我有做翻译嘛，所以观禅的理论我都听过，也翻译过。但是，我连最基本的也做不好。所

以，我就想，我要重新来过。

可能人的因缘就是这样。有些时候，我们自己想要改过，重新来过，我们的业就可能会有点往好的方向转变。去到帕奥禅林，第一天见到吉祥尊者时，我就请求他帮我解决禅修紧绷的问题。

他看了看我，然后就用手紧紧地握着身边的栏杆，就这样紧紧抓着，紧紧盯着，紧紧盯着那紧紧抓着的栏杆，说：「你禅修的时候，你的心就是这样子的。你注意目标时就像这样子，紧紧抓着，紧紧盯着。这是没有波罗蜜的禅修方式。继续这样修，你一辈子都不可能得定。」

那时候，我听了感到很震撼，很大很大的震撼，印象很深刻。这么多年了，没有人可以形容我的心态，现在尊者完美贴切地形容我禅修时的心态。我禅修时的心就是这个样子，把目标抓得紧紧的，紧紧盯着，希望盯着盯着就可以得定，这是一种很紧绷的用心状态。所以，吉祥尊者讲得很准确，那就是：我这样修一辈子都不可能得定。是的，不可能得定。

当时我觉得，如果一个人可以这样贴切地形容我的心的状态，那么他一定懂得怎么解决。所以，我看到了希望，有人可以形容我的心的状态，我觉得问题有解决希望。

果然，后来吉祥尊者帮了我很多。至今，帮我解决紧绷问题的老师主要有三个：吉祥尊者、圣喜大长老和佛护尊者。当然还有其他人的帮忙，但是主要是他们三个。

后来不久，吉祥尊者就离开了。他带帕奥禅师去印度喜马拉雅山那一带，在那边闭关。所以，后来有好一段时间，

我是从我的新加坡朋友 Thomas 那里听到吉祥尊者的教法。有一天，我们一起用午餐时，他跟我讲了一些法。我不记得很清楚他的准确用词，但是差不多是这样子，他说：「你批判十个人，对了九次也不算是聪明，因为只要一次错了就是笨蛋。」

你没听错，对了九次也不算是聪明，因为只要一次错了就是笨蛋。为什么呢？他说，你批判的人不需要是圣者，只要是一个入了禅的人就够你受了。而且那入了禅的人未必需要是佛教徒，因为外道也可以入禅。

以前我很喜欢批评。当然现在懂得克制一点。但是以前的我勇敢得像乌鸦一样勇猛，勇于批评。我看什么人都不顺眼，就是觉得自己修的那一派是最好的，其他的都没有那么好。我从小就是这个样子，只是小的时候还没有那么严重。后来长大了，学得越多，好像懂得越多越严重，批判心越来越强。就只是好像懂得多，但是自己的修行却不行。

当然，不是说理论懂得多就一定批判心强。这只是我个人的问题，因为我是这样的人。也有很多人不会这样，因为有些人是很随和宽厚的，不会这个样子。

当时，听了我的朋友 Thomas 这么说，我的心就一直在收缩，感觉到心收缩得很辛苦，因为这个讲到了我的症结。就是这个批判的业把我害惨了。我不只是批判一个人，我是一大票一大票地批判。所以，我就想我怎么这么笨呢？为什么要那么勇敢呢？只要错一次就是笨蛋了，我又错了几次呢？好像算不完了。

在那之前我都以为自己很聪明，但是那年我三十七岁

了，都快要四十岁了，我才知道自己原来是个笨蛋。

批判有什么好呢？批判只是嘴巴讲讲或者心里想想，但是恶业却是要自己扛的。这个恶业将给自己的修行制造障碍，这是自己需要去面对的障碍。这样的体验是快乐的，还是辛苦的呢？那当然是辛苦了。所以，自己给自己制造障碍，自己给自己吃苦头，那不是笨蛋吗？

我们要灭苦，只需要修八正道，不需要为自己多加一个邪的道——批判道。这不是正批判，这是邪批判。八正道加一个邪批判是没有必要的。我们只需要八正道，只要净化自己内心就好。

所以我的朋友 Thomas 帮了我很多，我很感谢他。他给予我的诸多开导之中，其中一个给予我最大帮助的就是这个。那时听他这样讲过后，我就懊悔了。所以，那天下午我就去找帕奥禅师忏悔。我觉得如果要一个一个地去找那些被我批判的人忏悔，我怎么可能办得到呢？忏悔十辈子都不够，因为我批判的不是一个人，或两个人，而是一大票一大票的人。所以我只好跑去找帕奥禅师忏悔，然后又跑去菩提树那里向佛陀忏悔，请求佛陀代表大家接受我的忏悔，不然何时是了时？

我个人觉得，对于修行辛苦的人，如果想要修行有转机，第一个要做的事就是真心忏悔。这是他完全有能力，只要他愿意，他就做得到的事。按照我个人的经历，当我真心忏悔的时候，我好像得到了新生，好像过去的我死掉了，看整个世界都不一样了，整个思维也不一样了。还没有真心忏悔之前，还是带着以前那种僵硬、固执、自以为是的想法在

看待这个世界、这个生命、这个修行。但是，忏悔的时候，感觉到那种世人所说的醒悟，对，就是幡然醒悟。那时我发觉，原来我过去这么做这么想都是错的。是我让自己走进死胡同，是我让自己走进了那种危险的境地。为什么我要那么笨呢？

所以，真心忏悔之后，我们看整个生命、整个修行、整个世界都不一样了。感觉就像是得到了新生。

对于忏悔，我们需要修行到很高层次才能够办得到吗？需要能够持续专注一个半小时，一心不乱，一个妄念都没有才能够忏悔吗？不需要！

如果要真心的忏悔，我们只要有心就能做得到。问题是：我们愿不愿意忏悔？

当然每个人的情况是不一样的。有些人知道自己在这一世明显犯了一些过错，像我就是这种人，我曾经喜欢批判，也曾讲话比较刻薄伤人的心。这是属于明显的类型。反之，有些人为人柔和，这一世也没有明显的做过什么错。但是我们要理解，从无始轮回以来，我们都曾犯了无数的错。即使像佛陀时代一些很优秀的弟子，佛陀的出家弟子，很优秀的，但是在修行的某个阶段也会受到过去的业影响。举一个《法句经》的故事为例子（开示有误，于此更正）：

有一个比丘，他是富有人家的孩子。后来他出家修行。修了一段时间后，他想出家这个生命不适合他。他想要还俗。也就是说他觉得出家不快乐，想要还俗。

但是对于他这种原是富有的良家子弟来出家的人，还

俗是很没面子、很不适当的事情，人家会瞧不起。因为这个缘故，他没有还俗，但一直觉得出家生命没有快乐。

他出家是对法充满信心才出家。听了法觉得很好，他出家。然而，出家一段时间后，他就觉得出家生命没有快乐，但是要还俗又不适当。所以他想做什么？想还俗不能，继续出家下去又不快乐，所以，他就想自杀。有一天，他们的寺院里来了一只毒蛇。然后，有一些比丘就去抓那只毒蛇，抓了就放在一个桶里盖起来，要拿出去外面放生。当时，他看到比丘们拿着一个桶往外走，他就问他们说：「你们拿的是什么？你们要做什么？」

他们就说：「我们抓了一条毒蛇，想要拿去放生。」

他就想：「毒蛇好哇！等一下我放手进去给它咬一下，我就死了嘛。」所以他就说：「哎，你们不用麻烦，我帮你们拿去放生。」

当然他是真的会拿去放生，只是要在放生的过程里毒死自己而已。

当时其他比丘同意了，把桶给了他。于是他就拿走了装着毒蛇的桶。

到了草丛里，没有其他人在的时候，他就把盖打开，伸手进去弄那条毒蛇，想让那条蛇咬他。但是那条毒蛇不敢咬他。「呃，这蛇没有反应的？」然后，他就抓起那条毒蛇，捏开它的嘴巴，把手指伸进去摆弄，想让那条蛇咬他。但是那条蛇就这样张着嘴巴，不敢咬他。

他就想：「这蛇哪里有毒？它都不咬我。哎呀，失望了，太失望了！」因为他要毒死自己，却又没法毒死。失望之下，

他就把那条蛇放走了。

为什么那条蛇不敢咬他？因为在过去世那条蛇曾经是他的奴仆，他则是它的主人。过去世的因缘影响了他们。你看，过去世的业会影响他们。当时，那条蛇不记得它过去是奴仆，也不认得那位比丘是它前世的主人，但是就因为那个过去业，那个因缘，影响了它，让它张着嘴巴不敢咬下去。

所以，我们要明白业会影响人的想法，也会影响蛇的想法。

你知道为什么那个比丘他想要还俗吗？为什么对出家生命不满意？因为在迦叶佛的时代他曾经劝朋友还俗。当时，他们两人都是比丘。有一天，他的朋友想要还俗。他就劝他的朋友不要还俗，说俗家有很多过患与危险。所以他的朋友就打消了还俗的念头。后来有一天，他们两人在池塘边清洗资具的时候，那个朋友说：「本来我在想，还俗后我就把这些资具送给你。」当时他就想：「他出家或还俗对我来说有什么差别？我必须获得这些资具。」所以后来他就时常劝朋友还俗，赞叹俗家的种种快乐与好处，令到他的朋友又对出家生活感到不满意了。但他的朋友好像没有还俗，因为他的朋友发觉到他的目的。所以，他只是劝他的朋友还俗，但他的朋友并没有还俗。但是这个劝朋友还俗的过去业，在他最后一世成就阿罗汉之前，影响到他的心对出家生命感到不满意。

我们要明白，这位尊者是拥有强大的波罗蜜的人，在迦叶佛时代他出家禅修了两万年，这个波罗蜜强大到足够让

他迅速成就阿罗汉，后来他思维自己的清净戒而生起强大的喜悦，当天他就证悟了阿罗汉道果。但是在禅修成就之前，他也会受到这个在过去世劝人还俗的业影响，令到他的心对出家生命感到不满意。

我们不是那种开心修行三两下就能够成就阿罗汉的人，而我们过去障碍别人修法的业会影响我们到什么程度，我们不知道，但按照正常的情况来说，应该会影响更多。

不要想说我们没有恶业。每个人都有恶业。想一想，在这长久的生死轮回里，每当我们投生为人的时候，是否我们都是佛教徒？这是不可能的，因为很多时候都没有佛陀出现。没有佛陀，没有佛法，我们怎么成为佛教徒？

你可以试着想一想，在我们这一世的生命里，如果我们把佛教从这个世界抽掉，也就是说如果这个世界没有佛教，我们会相信什么？

在现今的世界，西方科学很发达，所以很多人都崇拜科学，讲究科学，也可能因而相信唯物思想。西方的唯物思想其实是断见，因为唯物思想主义者相信人死过后什么都没有了。如果你在过去世也曾经是一个科学家，是科学博士，在世上很有威望，你讲的话很多人都相信。然后，你认为这个世界就是唯物的，认为人死过后什么都没有了。由于你的影响力，很多人也相信你，也就有了唯物的断见。你可以是一个很友善的科学家，对世界在工业方面什么的很有贡献。但是不幸的你是唯物主义者，许多听从你这个友善的科学家的话的人也跟着成为唯物主义者，也就是拥有断见。按照佛陀的教法来讲，断见的未来轮回可不好。所以，如果你曾经

是一个科学家，传播唯物思想，你把很多人带人不好的轮回。不好的轮回是很大的伤害。大家都明白什么是不好的轮回。

其实我们每个人在过去世都做过很多恶业的。佛陀曾经说过，当你看到别人经历无论什么世间的快乐或痛苦时，你应该想，在这长久的轮回以来，这一切世间的快乐和痛苦我都经历过了。我们应当明白，我们透过眼耳鼻舌身五门经历的一切体验，都是有过去业成熟而带来的果报。

我讲这么多是想说，即使我们这一世没有明显的造恶，但是我们在过去世已经造了足够多的恶。按照佛陀所讲的，别人不好的经历我们全都经历过，而所有透过五门经历的不好体验都是过去恶业带来的果报，也就是说在过去世我们造过许多能带来类似果报的恶业。

你看，现在唯物主义的人多不多？多！那么我们在很多过去世也曾经是唯物主义者。别人的经历，我们也经历过。

在无数的过去世，我们曾经是科学家，曾经是打仗的军人，曾经是慈善家，曾经是黑社会老大，曾经是不听教的学生、曾经是好人，曾经是坏人，曾经是神，曾经是动物，曾经是……。

所以，即使我们在这一世没有明显的造什么太大的恶业，但是考虑到我们每个人在轮回都做过很多恶业，所以，无论是有明显造过恶业的人，或者没有明显造过恶业的人，我觉得保险起见还是都忏悔的好。

说回那个想要让蛇咬他来自杀的比丘，当然他自杀没有成功。后来他回到寺院里的时候，他就跟那些比丘说：「哎

呀，你们说那是毒蛇，哪里是毒蛇，那就是一条无毒的家蛇。」

他们说：「那条真的是毒蛇。刚才我们抓它的时候，它还很凶的嘶嘶叫。」

那个比丘就说：「不是毒蛇。我把手塞进它的嘴里，它都不咬我，肯定不是毒蛇。」

其他比丘听了都感到无语。

后来有一天，在帮别人剃头的时候，他想：「我可以用这个剃刀割自己的喉咙，解决自己。」过后他走到一棵树下，身体靠着一根树枝，把剃刀放在喉咙上，在想要割下去之前，他想：「从出家到现在，我守的戒都很清净。」想到这一点时，喜充满他的全身。于是，他一下子就定。随后他修行观禅，也一下子就成就阿罗汉，连同六神通。是的，就在那个时候，他一下子就成就阿罗汉。当然，成为阿罗汉之后，他就没有自杀了。

所以你看，像他这样优秀的人也有过去业影响。你认为他受到过去业影响想要还俗的时候，他自己会知道是什么业影响他吗？不知道。虽然业是无形的，但是效果是实际的。

另有一个情形，可能你觉得自己的修行有一些成就了，有一些定了，所以你不需要忏悔。当然，如果你已经证得圣道果，不管你忏不忏悔，你还是圣者。但是如果不是圣者呢？

在《清净道论》里有讲到一个锡兰的故事（开示有误，于此更正）。

以前在锡兰的一个寺院里有两个比丘，一位年老，一位年轻。有一天早上，这两个比丘一起出去托钵。那天，那

个年老的长老比丘，也就是那个戒腊比较大的比丘，他的肠胃不舒服，得了胃风。来到第一间家时，那家人供养他们热粥。得到了热粥，那个长老就想：「这粥对我有好处，我应该趁热喝。」居士就拿来一个木凳放在门口，长老也就坐下来喝粥。当时，那个年轻的比丘看到长老这样好像迫不及待的喝粥，感觉厌恶，说：「这个老人被饥饿打败了，做了他应该感到羞耻的事。」

托完钵回到寺院里时，那个长老想要帮这个年轻的比丘。那他怎么帮呢？他问年轻比丘：「贤友，你在这个教法里面有什么立足点吗？」那个年轻比丘说：「我是须陀洹。」长老就跟他说：「那么，贤友，你不用再为更高的圣道努力了，因为你冒犯了一个漏尽者。」

这个阿罗汉这么说不是为了显示他比较优越，因为如果他不这样讲，那个年轻比丘就不会忏悔，他这一辈子的修行就会被卡着。当然，怎么卡他还是初果圣者。后来那个年轻比丘就向长老忏悔，消除了这个障碍。

你看，如果那个长老没有跟那个年轻比丘讲，年轻的圣者比丘也会相信他的判断正确，不是吗？因为从外表来看，长老的确好像迫不及待的就要喝粥，这样在礼貌上不好看。所以他也这样以为自己是正确的。

有时候我们也会误解别人。问题是误解别人的时候，我们是不会知道我们误解了别人，因为当我们知道自己误解别人的时候，我们就不会误解人家了，不是吗？所以，我们应该要小心，不要太肯定自己的判断是正确的。

有一种看起来不怎么邪恶的过错，可能很多人都不认

为是过错的过错，糟糕的是因为不认为是过错，所以很容易犯了再犯，而这个过错犯了几乎是直接障碍修行的。这个易犯的过错是什么？谤法！谤法？我们怎么可能谤法？怎么可能？

如果有个禅师不曾体验过紧绷现象，又有个禅修会紧的禅修者问禅师怎么解决紧，禅师说：「紧？怎么会紧？禅修很轻松的呀！放松的禅修就可以了。」「怎么放松呢？」「还怎么放松？放松就只是放松。」是的，放松就只是放松，对这种优秀的禅师来说，放松是自然的事，是理所当然的事，禅修本来就是轻松的。如果禅修者对禅师这样的回答不满意，觉得这个禅师很差，不懂得善巧指导禅修，这个禅修者很可能排斥这个禅师的教法，这个排斥会让他排斥这个禅师说放松就只是放松时的意境，让自己的心与自然放松变得更加不相应。

大家觉得有多少禅修者可能会不小心看轻或排斥这个或那个禅师的教法与禅修指导？我们自己是否曾经犯过同样的过错？别人我不知道，我自己则是太多次了。不真心忏悔的话，这些业会让我们与那些禅师心中的法不相应。

无论如何，我想，在长久的轮回里，我们每个人都造过很多恶业，也因此给别人造成伤害。你看这个世界里人们做过什么，其实我们都做过。在过去世，我们曾经是黑社会老大，也可能曾经是世界的老大，然后去折磨这个国家，折磨那个国家。喜欢就放几颗炸弹，喜欢就弄到两个国家打仗。我们可能曾经就是这么霸道，这么邪恶。因为人嘛，贪瞋痴嘛，贪瞋痴驱动我们，我们就可能作恶。就连最优秀的

菩萨，在过去世也偶尔会伤害众生，更何况是我们。所以我觉得，不管有没有，不管知道不知道，我们全部都忏悔。当然，忏悔要有诚意，这样忏悔才有效。记得，一定要有诚意。

比如说你骑机车不小心撞到人，令到那个人的脚断了。你看到他脚断了，你说：「对不起，对不起。」然后你就走了。这样说了声对不起就走人，你觉得这样的道歉诚意够吗？

或者你说：「对不起，真的对不起，都是我的错。」然后就走人。这样够诚意吗？这个比刚才的好了不是吗？没有，这个也只是嘴巴讲而已。

你想，如果一个人骑机车不小心撞到人，弄断了人家的脚，而如果他有诚意的话，他应该怎么做？

我想大家都明白，除了要道歉认错，要改过，也要给予补偿，也就是弥补。

所以，如果我们真的有诚意的话，第一是要真心认错，而不是说说对不起而已。所以忏悔要真心认错，不然忏悔是没力的。

第二，我们要真的有心想要改过，否则忏悔也只是形式而已，很表面。表面的忏悔，就是忏悔后想法也没有改变，看这个世界的方式也不会改变。

像我刚才所说的，当你真心忏悔的时候，你会觉得你好像得到了新生，你对你这个生命、你的修行及这个世界的看法会有明显的不一样。就好像是另外一个生命一样。

第三，我们要弥补。就比如说我们骑机车不小心撞断了别人的脚，除了要有诚意的道歉，心中决定以后要改过不

再鲁莽驾驶之外，我们也应该赔偿那个人，也就是为所犯的过错做弥补。

所以我觉得，如果我们想要自己辛苦的修行有转机的话，首先我们每个人应该做的，而且是只要愿意的话就可以做得到的就是忏悔、改过、弥补。这三个是一套的。

这就是今天要跟大家分享的主要课题：忏悔、改过与弥补。

你可以想像到吗？如果我们不小心撞了人，把他的脚撞断了，然后我们向他道歉说：「我很过意不去，我真心的向你道歉。」然后拍拍屁股走人。这是不行的，不弥补是不行的。

有些人不愿意忏悔其实是让自己遭受损失。有些人在这一世有明显的犯错，但他们不愿意忏悔。为什么呢？因为面子问题，感觉忏悔很没面子。在意面子问题时，我们是不太可能会认错的，即使认错也是流于表面的认错。因为一斤不知多少钱的面子问题而不肯认错，其实遭受损失的是我们自己。我们损失了什么？损失得到一个好像新生的机会。

真心的忏悔，真心的想要改过与弥补，我们看自己的整个生命、整个修行、看整个世界、看外在所有人都不一样，感觉自己的生命好像变成另外一个生命。

对于忏悔，如果我们真的要的话，我们都能够做得到。不像要注意入出息一个半小时，一个杂念都没有，虽然方法很简单，但是未必办得到。但说到忏悔，虽然我们的心可能没有十分纯净，但是在很大的程度上我们是做得到的。而且，如果我们真的有心想要改过，我们也做得到；如果我们

想要做弥补，我们也做得到。

对于在过去轮回里被我们伤害的人，我们不知道他们现在在哪里，但我们也可以做某个程度上的弥补。我们可以累积善业，然后把这些善业回向给他们。还有，我们可以透过修法来帮别人，受到我们帮忙的人，可能是在过去世被我们伤害的人，或是他们的亲人或朋友。所以我们可以透过几种方式来做弥补。

还有一个是我在以前的佛法分享里说过的方法，那就是把自己交给佛法僧，让自己作为佛法僧的工具人。如果众生有功德可以得到法的话，愿佛法僧用我们这个工具人，让法在我们这个工具人里面显现，让众生得到法。

这是一种心态，我们可以用这种心态来配合弥补。所以，为了弥补自己的过错，我们甘愿作为佛法僧的工具人，就不要再挂着一个「我」了。不要再挂着一个「我」，想：「这是我的功劳，我厉害，我懂得很多……。」把这个「我」丢掉，让自己变成没我的工具人，是佛法僧所拥有的工具人。

透过这几种方式，我们可以弥补自己对别人、对众生造成的伤害：不管我们知道还是不知道，记得还是不记得。

对于修行辛苦，无论因为紧绷或其他原因而感到辛苦，现在想要尝试转变，让自己可以比较轻松地修行的人，我想给予的第一个建议就是忏悔、改过与弥补。

为什么给这个建议呢？因为按照我的理解，如果一个人不真心的忏悔，不真心的改过，那么他会受到过去恶业很大的影响，使得他的知觉受到扭曲。

让一个人修行苦、修行不顺的因是善因吗？善因是不

可能令到我们修行苦、修行不顺的。让人修行苦、不顺、充满障碍的因是不善的因。

就像有波罗蜜的人修行会顺利。既然有一种叫做波罗蜜的业，正面的业，可以帮人修行顺利，那么，也就有一种负面的业，恶业，障法的业，会让我们修行充满障碍不顺利。

你看那些有波罗蜜的人，他们怎么想？「我过去世有这个波罗蜜，我过去世有那个波罗蜜，把这些波罗蜜拿来用。」修行一下，然后开悟。没有！他们没有这样想这样修行。波罗蜜是无形的，但是它的效果的确存在。佛陀有一切知智，他可以查得到，所以他可以在人们波罗蜜成熟的时候去指导一下，人们就可以体证法。

虽然修行有障碍可以是因为心不对，或方法不对等等，但有很大一部分是业不对，就是有过去的恶业在影响我们。所以，基本上，我们会修行辛苦不顺都是有过去的恶业在影响。

要记得，恶业可以影响我们的知觉，就像那个想要自杀的比丘。为什么？因为他出家不开心。为什么出家会不开心？他不是因为没有得到足够的食物供养不够吃而不开心。那是因为过去世的业，他劝别人还俗的业。当时他能够看到那个业吗？他能够知道他想要还俗是因为他过去劝别人还俗吗？他能够看到这个因果关系吗？他看不到。虽然看不到，但那个业的影响却真实的存在。

在还处于基础修行层次的时候，修行辛苦时，我们肯定也看不到过去业的影响，因为要能够看到的话，那你至少要修到能够观照缘起，观到过去世那个恶业如何产生恶果。

在基础的修行层次，我们看不到，但业却影响着我们。按照我的理解，不忏悔的话，恶业的影响很大。虽然忏悔之后那个业的影响还在，但是会被冲淡。忏悔的时候，我们会生起一种很善的真心。佛陀说过，一个犯错的人会忏悔改过是好的，这对他的修行提升有帮助。

忏悔的时候，我们会想要放弃不善的做法，我们想要改过，想修善法。不是吗？所以真心忏悔是一个很真的善心。这个很真的善心可以冲淡恶业，冲淡让我们有障碍的那些不善业的影响。

为什么讲这个？这是因为过去的不善业可能会影响我们的知觉，让我们知觉扭曲，不愿意忏悔，不愿意接受能帮到自己的法。就是这种让我们的修行充满障碍的不善业的影响力，使得我们的知觉扭曲，看东西、听东西、想东西都不怎么正常而不自觉，就像那个想要还俗的比丘那样。在知觉受到扭曲时，人家给什么建议或劝告，听起来都是不一样的，感觉很无谓或刺耳，就是接受不了。所以，如果不忏悔的话，接下来的佛法分享里给什么建议，也很可能没有什么效果。为什么这么说，因为我想到以前我也是因为忏悔过后，思想才有很大的转变，往好的转变，比较容易接受法。

其实，除了那些有大愿的人，例如发心修行菩萨道、发心成为上首弟子或大弟子的人，他们留在这个轮回里是为了帮众生，除了这些很优秀的人，我们多数人在轮回里都身不由己。

身不由己，不是说我们选择要轮回才轮回，很多时候我们都不知道有轮回这回事，却不得不继续轮回受苦。身不

由己，不是说我们选择不要轮回就能够不轮回，只要法不够强，断不了烦恼，要不要我们都必需继续轮回受苦。

除了发大愿的人，像我们这样的普通人，几乎全部会轮回都是身不由己。我的意思是说，我们都苦够了，轮回够了。多数的普通人都不是因为有着崇尚的目标而留在轮回里受苦，而是因为无明与贪爱才继续在轮回里受苦。所以，其实我们也没有什么了不起，在轮回里没有什么了不起。现在，我们只是因为接触到佛法，懂得在理论上讲无明、爱、取什么的，但是如果没接触到佛法，我们怎么懂得什么无明、爱、取呢？不懂，我们不会懂。现在只是有幸遇到正法，我们才会懂得讲戒定慧、十波罗蜜等等；如果没有遇到正法，我们很可能什么都不懂。其实，我们都是轮回里落难的众生，没有什么可以觉得自豪，没有什么了不起。

那么，像我们这样，没有什么大愿，轮回也是身不由己，没有什么可以觉得自豪，没有什么了不起的人，在有幸遇到正法的时候，竟然只是因为一点点的面子问题，而不愿意忏悔改过，不珍惜改过达成转机的机会，这对我们来说是很大的损失。

我们修行真正所要的不是空洞的面子，而是能够实际离苦得乐。如果我们能够很快的断除一切烦恼，灭尽一切苦，那当然很好。如果不能很快的灭一切苦，至少我们可以多累积一些资粮。正法的资粮能让我们在未来的轮回往光明那方面前进。所以，如果只是为了那么一点点的面子问题，我们不愿意忏悔改过，致使我们遭受很大的损失，这样值得吗？

以前我就建议人家，忏悔时也不需要向全世界的人宣布我们犯了什么过错，我们只需要在孤邸里面忏悔就可以了。重点是要真心的悔改。所以我们自己在孤邸里面自己想，自己悔改就可以了。以前我就时常这么做。在帕奥禅林和龙树林时都这么做。当然我也去找帕奥禅师忏悔，去菩提树忏悔，去佛塔忏悔，去佛教圣地忏悔，也找人代表别人接受我的忏悔。

其实，我们能够坦然地面对自己真实的状态，没有因为面子问题而逃避，真心的忏悔改过，我们是在给自己一个可以走向快乐的希望。这是给自己开一个门，可以走向快乐修行的希望之门。

真正的忏悔并不是懊悔。懊悔只是停留在懊悔，忏悔则是认错加改过，是往善的方面提升。

就像之前我们提到的假设，假如你骑机车不小心把别人的脚撞断了，然后呢，你就在旁边哭：「对不起，对不起，呜……呜……这是我的错，这是我的错，呜……。」然后你拿起一块砖，啪一声，把自己的脚砸断了来赔他，这对他有什么帮助？没有帮助！对自己没有帮助，对别人也没有帮助。

所以如果真的要弥补的话，我们应该做一些正面的，做一些对受害者有帮助的事。我的意思是说，我们可以透过做善业，然后把功德和他们分享，以此来弥补他们。

最后，我觉得忏悔不是一个没面子的东西，忏悔是让自己面对现实，面对真相，然后给自己一个希望可以开心地修行。或者，可以这样讲，就是给自己一条活路，以免自己

死硬到底，然后把修行修死了。

这就是正确的真心忏悔，忏悔改过给我们看到希望，给我们一条活路——修行的活路。

这些只是建议，大家可以参考。因为根据我个人的经历，让我的生命产生很大改变的转折点，就是从真心忏悔开始，所以我也就这样给大家建议。当然你不要期望说，这样忏悔过后你马上就能开心地禅修，因为以前我从开始忏悔到能正常的禅修，也经历了四、五年。当然，在这四、五年期间，情况一直都在改善，也真的开心了很多。这是为大家打预防针，就是你不要说：「我忏悔了，怎么没有马上能够开心禅修？禅修突飞猛进在哪里？这个寻法说谎！他给的建议都是不行的，我都忏悔三天了，禅修都没有突飞猛进。」

无论如何，这只是我的一个小小建议，希望对大家有帮助。

现在我们一起回向发愿。

第二讲：修行由苦转乐从因上改变

今天我们继续探讨一些比较基本、比较容易运用的方法，希望对在禅修上暂时遇到困难的人有帮助，希望他们的修行能够变得更轻松更快乐。今天讨论的基础方法，也是只要他们愿意的话，在很大的程度上都做得到的。

之前我们也说过，有一些方法是很好，也很简单，但不容易做到。就像只是单纯地、不分心地注意入出息一个半小时，方法是很简单，但不容易做到。

当然，这样简单的方法，对有些人来说很容易。他们说这有什么难的呢，就只是注意入出息进出而已，没有什么复杂的。这些人修行很顺利，我们觉得应该是因为他们有很强大的波罗蜜，应该是在过去世有修行。然而，不是说所有波罗蜜强的人修行就一定顺利，有些也会遇到修行不顺利的，因为因是多种的，意思是修行顺有多种因，修行不顺也有多种因。

修行顺利有让我们修行顺利的因，修行辛苦不顺也有它的因。这个大家可以接受吗？难道说我们修行顺利是有原因的，修行不顺利则没有原因？难道修行不顺是无端端发生的，就是不懂从哪里蹦出来的业，也不懂是谁的业，就这么无端端地扑过来砸到我们，然后我们就修行不顺利了？

事实上，无论修行顺利还是不顺利，都是跟我们的因

有关。学习缘起的时候，我们明白，因果都是多因多果的，也就是说不会单因单果的。在每一个心识刹那那里，都有多因多果的因果关系。每一个心识刹那的现象都有多因。有些有过去因，例如无明、爱、取、行、业，以及还有一些现在因。有一些只有直接的现在因，没有直接的过去因，但是现在因也是有好几个的。

暂时我们不需要研究那么深，我们只需要明白，想要把修行辛苦转成修行快乐，我们一定要在因上改变。不然的话，那个让我们修行辛苦的因一直存在，或者它一直那么强，没有减弱，没有得到冲淡，那么，我们的修行不是就会一直这样辛苦吗？另外，有时我们修行顺利，但我们不了解为什么会顺利，不懂得运用让修行顺利的因，所以这种顺利无法维持或重复，结果修行还是不怎么顺利。

现在我们明白，让我们修行顺利的因有多种，让我们修行辛苦的因也有多种。简单来讲，现在我们要探讨的是，怎样把让我们修行辛苦的因，转换成让我们修行顺利的因。

对于会影响修行、源自我们自己的因，基本上我把它分为两大类。第一种是我们的过去业，第二种是关系到我们现在的心。

关于过去所造的恶业，例如我们阻碍别人修行，或瞧不起别人的修行或教法，或批判别人的修行或教法，或误导别人的修行，教别人错的修行，这些种种让人家乖离正法的业，或阻碍人家得到正法的业，或是瞧不起人家得到正法的业，或者是在人家修行痛苦的时候我们幸灾乐祸的业，就是这样的业，让我们修行辛苦。所以上一次我就建议大家忏

悔，因为真心忏悔、改过与弥补能够冲淡这些业的效果。当然这个方法不是真正的转换因，而是冲淡过去恶因所带来的不良效果，以及提升善因产生良性效果的可能性。

关于第二种，也就是关系到我们现在的心，这也可以分为两大类，一类是跟烦恼有关系的，第二类是运用心的方式，这可以跟烦恼有关，也可以无关。

第一种现在心，也就是跟烦恼有关的心，比如说我们修行的时候贪着要成绩，这就是贪；修行的时候有很强的排斥感、抗拒感，这就是瞋。所以，如果我们禅修时的心态错误，例如贪着要清净，这是不可能达成的。努力贪着以达到无贪清净，这怎么可能达成呢？这是不可能的。同样的，很排斥地要清净也是不可能的，心很排斥地要与目标和谐，这怎么可能达成呢？有贪的心及有瞋的心都是受到污染的心，以这样的心来努力修行，我们是在很努力地污染，希望透过努力地污染来达到净化。这是不可能成功的。

所以，用污染的心来修行是其中一个很大的阻力，直接与净化相反的阻力。所以我们要记得，修行的时候，如果心态错误的话，那是跟净化的原则相违背的。

有一个简单的方法可以很大的程度上改掉错误的禅修心态，就是以一或多个良善清净的动机作为修行的动力，例如悲心、对三宝的信心、对法的恭敬心、感恩心等等。这个在后面会再解释。

第二种现在心则未必是不善心，但是运用心的方式错了。打个譬喻，前面有个篮，我们要把球投进那个篮，我们很努力地投，用尽全力投，球远远超越那个篮。我们投不进

篮，就觉得应该是自己不够努力，就去吃包泡面，吃完感觉全身充满了力量，这回可以用更大的力量投球，然而球飞得更远，就是进不了篮。为什么？不是我们不努力，而是付出太多不适量的努力。反之，如果我们只用一点点的力，球也进不了篮，因为力量不够，球飞不远，到不了篮。所以，太用力球飞得太远，用的力小，球又飞不够远。

这个譬喻是帮我们了解心的运用。禅修需要精进，但精进要适量，要与定能相应配合。

有些人带着对法的真心来禅修，非常的努力，问题是这个努力跟修定不相应。他们可能这么认为，认为他们修了那么久那么辛苦，还不能得到高层次的定，那一定是他们不够努力。他们想，只要他们再继续更加努力，有一天就能够成就定。但是你们想一想，当一个人修行的方式让他修得很心苦辛苦，是心有苦受的辛苦，这样努力过后，心不能得定，然后他觉得他不能得定的唯一原因就是不够努力，所以他再继续努力，更努力，你觉得他能不能透过这样更努力再更努力的修行来成就定？你看，如果他修行感觉到心很苦，其实是走错路了。走错路了再继续努力，再努力，只有错得越来越远而已，离定越来越远。

当然，我们也不能够讲得太绝对，因为可能有一天，力出了太多，他很累了，没力了，突然间心就静了下来，定了下来。所以有些人会觉得，在一支香的禅修时间里，努力禅修一段时间后心会静下来，那可能是后面的时间部分累了，所以心自然不再太用力，感觉就是心静了下来，感觉就是要经历一番艰苦努力后心才会定。这形成了一种假象。

所以假象可能就这样发生。例如，开始时，一个人禅修了一个小时后，他有了一点定，感觉心有点宁静下来，蛮舒服的。他觉得过了这么久才有点定，那应该是他不够努力，如果他够努力的话，应该能够更快就有定。于是他就更加用力禅修，他也可能成功了，更努力之下，可能四十五分钟后他就有一些宁静。所以他可能会认为，之前他的定没有这么快来是因为之前不够努力，现在定来得更快是因为现在更加努力。所以他以为自己的理解是对的。

这可能是一种假象。事实上，可能之前是他努力了大概一个小时后就没那么有力了，心也就不能再那样使劲冲了，所以就缓了下来，也自然静了下来，感觉就是有点定。因此他觉得是他「努力」了一小时才有点「定」，如果更努力一点，可能会更快得到定。于是他更努力更费力地禅修，还没到一个小时他就累了，可能四十五分钟后他就累了，心也就静了下来。所以他觉得，他更努力，定就来得更快。所以他就更努力一点，累得更快一点，感觉定来得更快一点。他的定力不是因为努力而有的定力，他的定力来是因为他累了，没有那么有力推动心了，心没受到过多推动就自然沉淀下来。

如果情况是这样，其实一开始不要那么用力就可以了，不需要等一小时，直接把心调成像已禅修一小时后心沉淀下来的状态，例如当作自己有点累了，想要休息，但是心还清醒不昏沉，就以这样的心来安住在禅修业处。

无论如何，在这里要带出的要点是，有些人修得辛苦，却以为只要他继续这样努力修下去，有一天他可以突破，可

以得定。也就是说，在运用心的方式错误时，他还是相信，用同样的方式修行，同样的心态，同样的努力，有一天他就可以得定。这种固定的思想，把他修行的方式定死了，不太可能有改变。

当然我们不会把话讲死，因为就是有些特别的人，他们这样修行，然后幸运有个很强的波罗蜜成熟，可能以前这个波罗蜜被某些恶业复盖，但现在成熟了，修行也突然成就了。

每个人的业都不一样，而业是那么难以预测，所以我们也不敢说得太肯定。所以我们只能就一般而言，按普通的情况来说，如果没有意外的话，死硬努力的修行方式成功率是不高的，因为修行心苦辛苦基本上在因上是错的。

世间万事万物都按照因果规律发生。为什么会有正定？因为有正定的因。有定的因就有定的结果。如果没有定的因，你能挤出定的结果吗？那是不可能的。因为事物是按照因果发生的。

没有定的因要挤出定的结果，这是不可能。这是为什么想要用污染的心来修行达到净化是不可能的，用过度用力躁动的心来令心平静也是不可能的，因为因果不对。所以如果修行心苦辛苦的话，就是有修行辛苦的因，也就是某个地方出错了。像刚才所说的，出错的因可能是：

第一、业出错，也就是有障法的过去业。

第二、现在心出错，这又有两个可能，一个是心态错，另一个是运用心的方式错。

基本上，修行辛苦的人如果不做改变的话，几乎是不可能成就的了。这是为什么？像之前所说的，以前我去找吉祥尊者求救时，他紧紧地抓着栏杆，紧紧地盯着手抓紧的栏杆，就这么盯着，然后跟我说：「你禅修的时候，你的心就是这样子的。你注意目标时就像这样子，紧紧抓着，紧紧盯着。这是没有波罗蜜的禅修方式。继续这样修，你一辈子都不可能得定。」

的确，用错的方式继续努力下去，就是继续错，更努力错而已。只靠精进是不行的。

精进本身不是善，也不是恶，它是杂心所，不是美心所，也不是不善心所。它是善或不善是根据它配了美心所或不善心所。学习阿毗达摩后，我们知道有不善心所、美心所等等。如果一个心有不善心所，那个心就是不善心。如果一个心有美心所，那个心就是美心。美心有几种，善心、唯作心与果报心。凡夫的速行美心都是善心，有学圣者的速行美心是善心或果报心，阿罗汉的速行美心则是唯作心或果报心。

精进本身不是美心所，也不是不善心所，而是杂心所，也就是能跟美心所相配，也能跟不善心所相配。所以就看它配的是什么心所。这种配合，一般我们称之为相应。

美心可以有精进心所，不善心可不可以有精进心所？可以。所以说精进地修行就是善心。带着污染的心修行，精进下去，这只是培养、强化那个不善心而已。

所以今天，分享到现在是讲到什么？要有心在因上改变。

我们要认清楚，至少在理论上要能够接受，修行顺利有修行顺利的因，修行不顺有修行不顺的因。唯有在思想上接受这一点，才能够付诸实施在因上去改变。

现在，对于目前修行不顺的人，我们在此要给的建议是，他必须明白，修行不顺一定有让修行不顺的因，而如果这个不顺的因没有改掉，却想要让修行变得顺利，那是很难的，基本上是不可能的。

明白了这一点，如果我们想要让不顺的修行变得顺利，我们就必须做出改变。要先改变什么？要先在思想上改变。为什么呢？因为我们会怎么修行是按照我们怎么理解来进行。我们的思想怎样，我们就怎么做；我们的心态怎么样，我们就怎么做。我们的理解、我们的见解、我们的态度，决定与带领走向哪个方向。所以如果我们想要改变的话，我们不可能不改变我们的思想；如果我们想要改变的话，我们不可能不改变我们的态度。

试着想一想，如果有个修行辛苦的人想要让自己的修行变得快乐，但是他不要改变自己的思想，也不要改变自己的态度，他有什么方法可以让自己的修行变得顺利与快乐？对于修行辛苦的人来说，基本上他的思想与态度是已经进入了误区，在不改变这两者之下，他怎样能够让让自己的修行变得顺利？

你们有什么好办法吗？有的话可以建议一下，我们可以找人做实验。如果他真的实验成功，我们就可以说：「呐，成功了一个。他的思想还是一样，一样贪着要成绩，一样执着要成绩。他一样四处批评人，一样看什么人不顺眼，一

样别人修行有成就他就要妒嫉不随喜，一样要跟人家竞争，一样要拿第一名。但是，你看，现在他成功了。」当然这只是想像而已，应该不会有这样的人。

所以，现在大家可以接受了吗？那就是：修行顺利有修行顺利的因，修行不顺有修行不顺的因。

再说一次，如果我们修行不顺利，修行辛苦的话，那么一定有让我们修行辛苦的因，主要有两大类：第一个是我们过去的不善业，第二个是我们现在的心不对，可以是心态不对，例如禅修时心有贪着或排斥，或者是运用心的方式不对，例如禅修时习惯性心太用力。

很难想像一个人在修行的因不对时，不作出改变，不改变思想，不改变态度，只是一味地这样努力修行，而能有成功的可能性。这样用辛苦的方式修行，越努力越精进，那只是在往错的方向精进而已。就好像如果你想从 Hat Yai(合艾，泰国南部的一个城市)开车去威北，即北马槟城州的一个县。你想：「噢，我要从泰国南部的合艾开车去北马的威北，从一个南部的地方去一个北部的地方，那就应该向北开。OK，我就向北开，因为我要去北马的威北，名字都有两个北了，向北开肯定错不了。」所以你就一路往北开车，然后人家跟你说你开错方向了，威北是在南方，北马是在你的南方。」你说：「不可能，你没看到北马有北，威北也有北，两个都是北吗？所以应该往北走。」所以你不理他，你继续往北开车，开到最后你会去到哪里我不知道，但是你就是到不了北马。虽然北马有个北字，但是它是在合艾的南方。要往南走才能够去到北马。所以你错了，方向错了，你

继续努力，你加油，一天二十四小时都在开车，找几个人轮流开车，你开几个小时，我开几个小时，一路往北开，就是到不了北马，到不了威北。为什么呢？因为方向都错了，你付出再多的时间，花再多的钱买油，轮胎换了一条又一条，还是到不了。

我要讲这个的原因是，有些人修行辛苦，但无论你怎么跟他解释，他来一句：「我就是这样的人，我从小的训练就是这样子的，从小学，到中学，再到大学，老师和同学都在讲成绩追成绩，我已经被训练成讲究成绩，我能够怎么办？」

这就是其问题所在。当他这样想，这样认定时，他还能怎么办？他能不执着成绩，而是老老实实在地禅修吗？不能，因为他已经认定自己是个追求成绩、执着成绩的人，是教育形成了他拼成绩的习惯，所以只能以这样固定的心态来禅修，他无法改变。

有些人就是这样想，然后他会说，你讲得很好，但是你讲的他用不上，因为他已经认定自己改不掉追求成绩的心。你看，如果他认为自己改不掉的话，那么他怎么能够改掉呢？

其实，在修行上，我们不应该认定某个烦恼是我们改不掉的，因为如果我们这样认定，我们很可能内心深处就不会想要去改变，即使有尝试，也只是浅尝即止。然而，整个修行是什么？修行就是改变，如果不改变的话，那还修什么？不是吗？修行不就是为了改变吗？不就是为了往好的方面改变吗？

如果你认为修行是不能够改变的，然而修行的最终目的是要断烦恼，如果不能改变的话，哪有可能断烦恼？所以，应当明白，我们的整个修行就是要改变，修行就是要放下烦恼，渐次的、不同层次的放下烦恼。先修戒来克制在身口显现的烦恼，然后再透过修定来克制心中显现的烦恼，然后再修观禅，看透世间真相不圆满的那一方面，看透它们无常、苦、无我的本质，直到看破放下。

我们修观禅观照名色法是为了什么？是为了要看破放下。我们不是为了向别人显示：「你看，我可以观到究竟色法，也可以观到究竟名法。」我们观名色不是为了拿来炫耀，而只是为了看透真相，看破放下。我们修行最终的目的是为了涅槃，涅槃时一切名色都已舍下。

以前，我就曾经这样想过，如果我们修定达不到心清净的效果，这样修定是没用的，一定是心错了，因为修定就是修心清净，七清净的第二个清净。

重要的事再讲一次：修定就是修心清净，所以如果修定达不到心清净的效果，这样修定是没用的，很可能是修错了，就是修了受到污染的定，不是《清净道论》里所讲的正定。当知定有正定(sammāsamādhi)与邪定(micchāsamādhi)之分。

修观禅则是要有看破放下的效果，因为修观禅时，一直重复地观照五蕴为无常、苦、无我，就是为了最后心能放下对无常、苦、无我的五蕴的执着，就是心能放下五蕴。所以修观禅不是为了抓取，而是为了放下。

到目前为止，我讲那么多是想要说服大家要做出改

变，要改变、放下错误的旧思想，改变错误的旧态度。至少要尝试给自己一个机会去改变，往好改变。试想一下，如果你已经修行了好几年，又如果依自己旧有的方式修行能往好的方面前进的话，修了那么多年，你应该早就已经前进很远了，早就改变了吧？所以如果还是修行辛苦，没有明显的进步的话，那就是某个地方出错了。出错了就要改。

我们要明白，我们来修行本来就是来改变的。如果不是要来改变，我们修行做什么？我们出家不是要来改变的吗？出家也好，在家也好，修行就是为了往好的方面改变。

要改变，先从思想改变做起，思想改变了，心态才比较容易改变。当然，我们所说的都是往好的方面改变。

其中一个我们必须改变的思想与心态是对成败的看法与感受。

也许你们听我讲过，以前我认为修定只有入了禅才叫做成功，或者最少最少都要有了禅相才叫做成功，而没有人禅或没有禅相的都是失败。以前我的想法就是这么奇怪，是个大学毕业的人竟然也会这样想。我错误的认为修行不是成功拿到一百分，就是零分。只有一百分跟零分，没有两分、四分、八分、十六分等等。或许入禅是一百分，有禅相是八十分，两个都没有的话就是零分。然而一直拿零分会开心吗？不开心。而我又是一个非常追求成绩的人。你看，当一个非常追求成绩的人，带着那种讲究成绩的心，修行时整天想着成绩，然后又一直没有成绩，因为我认为没人禅没禅相就是零分，你讲我能有多开心？「哈哈，我又零分了！哈哈，我有好多个零，哈哈！」能这样笑吗？不能。因为

错误的看法，认为没人禅没禅相就是零分，就是失败，修行一直受到自己打击，怎么能开心？

应当记得，想要以贪着成绩的心来达到心净化是不可能的，因为这是与因果法则相违背的。就像有些人说修正定会发疯，这也是不可能的。如果培育正定会发疯，那么最疯的人应该就是正定最强的人，那你想谁会先疯？自己想一想。

正定是不可能让人发疯的，邪定也不可能让心变得清净。所以，如果不放掉追求贪求成绩的心，这会对修行带来很大的障碍。为什么呢？贪着成绩就好像是毒。不管多有营养的食物，加了毒，吃下去，就是吃了毒。所以不管修行多殊胜的禅修业处，不管多努力修行，配上这个贪着，就变成了毒，有毒的修行。禅修业处本身是很好的，就像是帮我们灭苦的良药，只是我们带着有毒的心去修行，所以就好像吃错药。然而，人总是成功了才会感到高兴，失败则一般都不会高兴。所以我们必须要改变对成败的看法。总之就是要能够看到修行的价值。做一件有善功德价值的事，就是一种成功；做一件损坏善功德价值的事，就是一种失败。

以前我曾经建议一种改变对成败看法的方法，那就是让修行有好的出发点作为修行的推动力。要修行，不一定要以贪求成绩来作为推动力，我们也能纯粹带着悲心、感恩心、恭敬法的心等善心来修行，以这些善心作为推动力。

举例而言，菩萨就是以大悲心为推动力，再运用方法善巧的智慧来修行，圆满十波罗蜜。菩萨带着大悲心来修行，他觉得他的整个修行是很值得、很有意义的付出，觉得

他的付出肯定能帮到许多众生离苦得乐。如果要按照只有零与一百的角度来看成败，那么修菩萨道的人的成功是什么？那是成佛。没有成佛，菩萨最终的成绩就出不来。但是成佛这个最终的成绩是什么时候才能成就？那要等菩萨修了很多很多个大劫之后。那么，在成佛这个最终成绩还没有出来之前的那么多个大劫里，是什么原因让菩萨能够继续付出与修行下去？那肯定有原因，否则他怎么能够成佛？所以，在还没有得到最终的成绩成佛之前，一定有某些善因让菩萨能够继续修行艰难的菩萨道。那是什么呢？

菩萨修行菩萨道累积十波罗蜜，是以大悲心和方法善巧智这两个因作为基础。

大悲心就是菩萨修行的动力。因为大悲心，菩萨不忍众生苦，他愿意牺牲自己来帮众生达到灭苦。所以菩萨的主要的动力是来自大悲心，不是来自贪心，不是贪求要做佛，不是要身体能发亮，不是要能显现双神变。看到众生苦是菩萨的动力，看到众生有离苦得乐的希望也是他的动力，菩萨就是不忍众生苦，所以一世又一世地修行，直到成佛能够指导许多苦难的众生断烦恼，灭尽一切苦。这就是菩萨的心愿，菩萨修行的动力。

菩萨圆满十波罗蜜时，都是以大悲心和方法善巧智为基础，因为只有悲心没有智慧是不够圆满波罗蜜的。菩萨的方法善巧智，让他懂得怎么善用种种因缘、怎么修行、怎么训练来圆满菩萨道。如果只有悲心，却没有智慧，就像盲目地努力，完成不了菩萨道。

打个比方说，你很好心，想要从合艾送食物等物资去

北马的威北救灾，但你却一路往北开车。你是很好心很奉献，捐了许多的物资，辛辛苦苦地组织一个车队，但却一路往北开车。所以，威北的人怎么等都等不到你要捐的物资。

大悲心让菩萨有动力，方法善巧智让菩萨懂得怎么做才能达成他的动力要完成的事。所以，菩萨做布施是基于大悲心，持戒是基于大悲心，出离也是基于大悲心，修每一个波罗蜜都是基于大悲心。

许多世，基于大悲心，菩萨圆满出离波罗蜜。什么是出离波罗蜜？出离有两种，身出离与心出离。身出离就是出家，心出离是入禅。所以，许多世，以大悲心为动力，菩萨都出家修行入禅。许多世，菩萨运用智慧出家修行入禅。菩萨出家修行并不是自私，不是只顾自己，因为菩萨的智慧让他明白，他需要修行出离波罗蜜才能够开发更高层次的智慧，如此未来才有能力度众生。所以许多世，基于对众生的大悲心，菩萨舍弃了富裕的世俗生活，过着清简的出家生活，进行种种高层次的修行。

所以，我们也可以在某一个程度上向菩萨学习，基于悲心出家修行禅定。当然，除了悲心，不同的人，或在不同的时候，我们可以用不同的动力来修行，只要那个动力是属于善的。所以，我们修行的动力可以基于对法的信心，或基于对法的恭敬心，或基于感恩心，或基于想要弥补的心，或基于几个一组的善心。当然，虽然我们多数人不是修菩萨道的，没有菩萨的大悲心，但可以的话也加上一点点的悲心。

从这里我们可以看到，我们有那么多可供选择的清净动力来源，可以让我们有足够的动力修行成就定，所以何必

选择污染的动力来源？如果说动力的来源就只能有贪着这一个，那没办法。但是情况并非如此，动力的来源有那么多种，我们何必要死捉着不对的？

以前曾经跟大家分享过一个对我来说非常重要的事，改变了我对修行成败的想法的事，就是吉祥尊者给予我的一番劝导。有一次，我去缅甸仰光附近的帕奥丹林(ThanLyin)分院找尊者。有一天，尊者就跟我说：「出家是没有失败这回事的。虽然出家修行能不能入禅，这个没有保证。但是，出家修行肯定有一个很大的成就是我们可以达到的，那就是培养好的性格。比如说我们可以培育慈心，出家几十年都在培育慈心，那么，几十年后，你会变成怎样的一个人？一个充满慈心的老和尚。」

当时听了吉祥尊者的话，我有点茅塞顿开的感觉。「是呀，这个我可以！」我这么想。

当然现在的我还不够，心还有点毛躁毛躁的样子，所以还要多培育，可能再过二十年，我就可以像吉祥尊者讲的那样，变成一个充满慈心的老和尚，这样也是一个很大的成就。

你看，我们能不能入禅，的确不能保证。即使我们的心态对，人也很柔和，但能不能成就入禅，我们也不知道。虽然对于心态对又很柔和的人来说，成功的可能性一般是蛮高的，但是也没有保证一定能。反之，改性格这项成就，只要我们愿意就可以。如果要改性格，要让心变得柔和一点，对别人宽容一点，心宽厚一点，心比较能够随喜别人的成就，不再那么妒嫉，这些都是只要我们愿意，我们都可以

做得到，至少做到某个程度。这些是当下可见的成绩，这就是一种成就。

但是以前我并没有这种想法，只认定入了禅或有了禅相才叫做成功，没入禅没禅相就是失败，就是零分，却没有看到或想到有零分与一百分之间不同层次的成就。

其实，禅修时我们可以培养许多种良好的内心素质，例如可以培养柔和的心。如果禅修的时候心比较柔和，即使没有入禅，也是有进步，性格正在改善，变得比较不急躁，比较有耐心禅修，也就是可以同时培育忍辱波罗蜜和精进波罗蜜。所以在禅修的过程里，乃至在整个修行的生活里面，我们可以培育很多好的内心素质，这些都是佛陀称赞的素质。

例如佛陀在《慈爱经》(Mettā Sutta)里提到的「有能力、正直、非常正直」(sakko ujū ca suhujū ca)等等。在这部经里，佛陀没有一来就说：第一、你要有似相(paṭibhāga-nimitta)；第二、你要有禅那；第三、你可以转修慈心禅以证得慈心禅那(mettā-jhāna)。佛陀并没有这么教。佛陀先讲了十五种素质。根据缅甸大长老 Thabyekan Sayadaw 的解释，正式禅修前培育这些素质是属于「前分行道」(pubbabhāga-paṭipādā)，即前面(pubba)部分(bhāga)的修行(paṭipādā)。(注：开示有误，于此更正。)

所以，这些就是正式禅修前的准备，也就是禅修前要准备好这些正面的心态。如果具备这些心态，也就是《慈爱经》里提到的十五种素质，再来禅修培育慈心就会容易成就。

所以，吉祥尊者的那番话，就是出家修行没有失败这

回事，只要出家好好修行，培育好的性格，几十年后就是一个很大的成就，完全转变了我对出家修行成败的看法。坦白讲，作为一个普通人，老是失败的话，我会沮丧；有成功，才会开心。现在吉祥尊者的话打开了我的眼界，让我看到了另一种难得的成功。

试想一下，在长久的轮回里，哪一世我们培育了这么好的性格？在听闻慈悲喜舍这些很珍贵的素质后，有多少世我们会努力地培育？没有多少世。可能有，但是可能不多。

而且这一世我们培育的慈悲喜舍的机会不一样，因为这一世的培育配上了佛陀的教法。培育这些素质或美德时，我们会发愿：「愿此善业导向漏尽！愿此善业成为涅槃的助缘！」配上这样清净的善愿，我们培育这些美德的善业变成波罗蜜，在未来能帮助我们修行顺利。在长久的轮回里，这已经是很大的成功。

所以我们一定要改变对于成败的看法，要对成功有正确的认识。当然，成功有很多种，能培养美德是成功，能轻松舒服的禅修一次也是成功，能轻松舒服的禅修到心有些亮也是成功，有禅相也是成功，能入禅也是成功。这些都是成功，不是只有人定了才叫成功。

如果你对成败有错误的看法，你可以试着想一想，如果你不改掉错误的看法，你会很开心地禅修吗？会充满热忱、全身是劲地乐于禅修吗？

反之，如果改掉错误的看法，你会有什么损失？定力大掉？吃不下饭？睡不着觉？笑不出来？痛不欲生？生不如死？

我想你会有正确的答案。

其实，我们要接受现实，即使修行顺利，要修行到断烦恼也有它本身固有的难度。如果再加上追求成绩的心，那不是给自己提高难度，打击自己修行的士气吗？这样不是很笨吗？自己障碍自己，自己给自己找苦，自己打击自己，就只是因为一个想法。

所以，为了自己好，为了众生好，一定要改掉对成败的错误看法，而且这么做完全没有损失，不会没面子，也不需要付钱，完全不会有损失，反而会得到法益法喜，减轻修行的不必要负担。

你看，如果我们对佛陀的教法有足够的信心，不追求成绩我们就不会再修行了吗？当然不是。

总之，带着执着成绩的心来修行是很亏本的。为什么呢？因为不需要依靠追求成绩这种有污染有不良后果的动力才能修行。我们完全可以基于对佛法僧的信心来修行；可以向菩萨学习基于悲心来修行；也可以基于感恩心来修行，感恩父母，想回报父母，所以你修法，希望有一天你可以把法带给父母，当然也可以基于感恩师长、同梵行、施主等等。

以前在锡兰有一个大长老。有一天，他透过天眼通看到一个女施主把好的食物留给他，自己则吃很差的食物。看到这个情形，基于感恩那个施主，本来就要去托钵的长老转回头去努力禅修，一下子就成就阿罗汉。过后他再去托钵接受那个女施主供养，让她获得更大的功德。

所以对于修行的动力，有很多种清净的动力可供我们选择。

我们是否听过有什么污染的动力可以让人修行菩萨成佛？没有！清淨的动力是否可以强大到让人足够修行菩萨道成佛？是的，每一个菩萨都是这样圆满菩萨道的修行。

现在我们并不是要成佛，我们只是要成为一个普通弟子（*pakati sāvaka*）而已，所以都不需要那么强大的动力，我们只需要有菩萨的一点点悲心，一点点的感恩心，一点点的信心，再加上一点想要弥补的心，就可以帮我们修行很远，何必偏偏选择不善不清淨的动力？选择不清淨的动力，我们给自己造成损失，而且还痛苦。

据我的理解，一般上，我们能接触到纯正的止观禅法且来禅修，那表示我们都有波罗蜜。如果没有波罗蜜，你觉得能够接触到止观禅法且来禅修吗？不太可能。止观禅法是很高等的法，不够波罗蜜是接触不到的。接触到止观禅法后，如果我们又能待个几年一直禅修，那我们应该会有足够的波罗蜜，才能维持我们的信心，可以在寺院里修行几年。

如果我们是这样的人，其实我们都有一些波罗蜜，而如果我们用对的心态修行，你觉得有没有可能在这一世会成就止观？可能。虽然没有保证，但是可能，至少比带着追求成绩的心来修行可能性高很多。一个是几乎不可能，一个是有蛮高的可能性可以成就。

所以你应该知道，选择错误的动力，例如带着贪着成绩的心来修行，我们损失了这么多，因为本来只要选择任何一种清淨的动力，依此来修行就能达到的成就，现在都没了。就因为坚持选择错误的动力，让我们损失了原本可以达到的成就。这是选择错误的动力带来的第一种损失。

而且修行的过程原本是可以清净快乐的，却因为错误的选择而充满辛苦。这是第二种损失。

在修行的过程里，选择清净的动力，不单只修行清净快乐，还可以累积许多殊胜的波罗蜜，但就只是因为选择错误的动力，这一切大大的减少。这是第三种损失。

更糟的是，如果因为禅修辛苦而形成害怕禅修的性格，在禅修期间又不断加强这种错误的认知，未来许多世也可能会有同样害怕禅修的性格，而结果也可想而知。其实原本我们是可以为自己的未来打下很好的基础，培养出喜欢禅修的好性格，现在却变了。这是第四种损失。

选择不清净的动力，修行的过程充满辛苦，养成害怕禅修的性格，结果是几乎不可能成就禅定；选择清净的动力，修行的过程轻松愉快，养成喜欢禅修的良好性格，累积许多殊胜的波罗蜜，而且可能成就禅定。这两种一眼明了的选择，我想大家都明白如何选择。

当然，选择错误的动力还有其他的损失，例如如果我们选择清净的动力，原本我们是可能成就止观的，成就后，或许我们就能够更有效地帮助自己的父母、亲友、信众等等，但是选了错误的动力，这个心愿的完成度就大大的减低。这也是一种损失。

讲那么多的目的，主要是为了说服大家放弃错误的思想与心态，放弃错误的动力。这些是只要愿意，在很大的程度上是我们办得到的。

当然，我们也需要接受现实，就是说即使选择放弃了错误的动力，但是由于过去的习惯，心可能还会有反复的现

象。

在此，我们应当明白，所决定的选择，以及过去习惯带来的反复现象，是两种不同却会互相影响的事。也就是说，在决定选择清净的动力之后，错误选择的心态还可能反复出现，但这两者有所不同。

你的决定是选择清净的动力，这是正确的选择。由于过去的习惯，贪着成绩等错误的动力可能会反复，这只是过去的习惯带来的反复作用，不是我们认定要运用这个方式修行。

关于这点可以再讲一点点。我们要分清楚两种不同的情况，一个是我们重复运用的模式，决意要刻意训练，训练到它成为新的习惯；另一个是由于过往习性自己冒出来的，不是要刻意训练的模式。

就以松和紧作为例子来解释。我们要训练松，改掉紧。所以我们一直重复运用松的模式，这是我们的训练，把这个松的模式训练成一个习惯。在我们这样刻意训练时，由于过去的习惯，偶尔会反复紧一下，但是我们并没有刻意去训练紧，没有刻意要重复它。这种紧只是因为过去的习惯冒一下下，那么只要我们没有刻意去强化它，没有为它的出现而感到紧张与恐惧，没有执着它，没有排斥它，冒了我们就放掉它，那是没什么问题的。等我们越来越习惯松的模式，轻松变得越来越自然，紧绷的现象自然会越来越少浮现。

所以，对于紧的反复浮现，我们可把它当成好像路人，它来了，它走了，让它自己来，让它自己去，总之我们没有去强化它。如果它来了我们就死抓住它不放，那就是强化

它，是训练紧。但我们训练的是松，对于紧我们任它自己去，这样训练的时候，我们的心要有一些忍耐，要愿意承担过去紧的习惯，不要抗拒。紧绷出现时，如果我们愿意承担，紧不会很紧。但是，只要我们抗拒它，例如害怕它，它就会变得越来越紧。愿意承担就不会感觉很苦；不愿意承担，对紧感到抗拒害怕，才会感到很辛苦。

所以，这种抗拒类型的紧，一定要先解除掉。怎么做？那就是我们要有愿意承担的心，对紧不抗拒，就当作是在消业，让它自己来自己去，消一消业。

对于错误的动力的反复现象也是如此。训练以清净的动力来修行时，如果有污染的动力反复冒出来，我们也一样让它自己来自己去，只要不去强化它就可以了。

例如我们愿意放弃贪着成绩的动力，不是说它从此就不会再浮现，它可能还会反复，但这只是因为过去的习惯而浮现，不是我们刻意训练的，因为我们改了，我们选择用纯净的动力来修行，我们是带着对法的恭敬心来修行，或者带着感恩心来修行，或者带着一点的悲心来修行，或者带着弥补的心来修行等等。你看，恭敬法的心是柔和的，感恩心、悲心与弥补的心也是柔和的。所以我们就是用一個柔和的心来修行，重复地运用这样柔和的模式来修行。

这样训练时，如果因为过去执着成绩的习惯，它时不时冒一下，我们要愿意承担，消消业，消消这个过去的习惯，不然什么叫做改习惯？

另外一点，当旧习惯冒出来时，我们不要紧张。为什么呢？因为紧张会把小事放大。如果我们不紧张，心愿意承

担，去消一消，小事就是小事。但如果我们紧张，小事就感觉像是大事，感觉很糟糕，更糟糕的是可能会让我们认定自己改不了旧习惯。这种认定会让自己感到很沮丧，觉得自己不是修行的料子。

不紧张的话，虽然反复的旧坏习惯是个麻烦，但只是小麻烦。如果紧张的话，它肯定会变成更大的麻烦，乃至一辈子都纠缠我们的大麻烦。所以，要不要为小麻烦感到紧张，我想大家应该懂得怎么选择。

放弃错误的动力，放弃错误的选择，是给自己一个希望，也是给未来人一个希望。如果一个本来因为执着成绩修行很紧，但在选择改变之后，如果他能成功，就能鼓舞到那些因为执着成绩而修行辛苦的人。每一个成功的例子都是一个启发人心的鼓舞。在如今的社会，执着成绩是很普遍的现象，这的确是跟我们接受的教育有一点关系。从小学到中学，再到大学，大家都在讲成绩。做工时也讲成绩。这种看成绩的思想对现今的社会影响很大。所以，如果能够多一些这样的人，原本修行紧的，后来成功改变到能够轻松的禅修，对别人是一个很大的鼓舞。不然的话，人家会认为能轻松禅修只是属于少数人。但是，如果连很多原本修得紧的人也能够轻松禅修了，那么轻松禅修就会变成普遍乃至主流的现象，是正常的现象。未来，来禅修的人，或许会认为轻松禅修是自然的，理所当然的。当然，他们的修行的障碍少了，修行也比较容易了。所以选择对的修行方式，不但只是给自己希望，也是给未来的人希望。

所以希望大家的修行都能够成就，不管是什么层次的

成就，改性格是一个成就，累积波罗蜜也是一个成就，能喜欢禅修也是一个成就。即使我们只是训练到喜欢禅修，以及用正确的心态禅修，如果这一世我们没有达到更高层次的成就，正确修行的善业在未来可以帮我们成为那种有波罗蜜的修行人。希望大家的修行会减少障碍，修行比较顺利！

Sādhu sādhu sādhu!

我们一起回向发愿。

第三讲：接受现实看得开的力量

今天我们继续讨论一些基本的方法，就是只要我们愿意，我们在很大的程度上都能够运用得上，能够帮到我们的修行，让修行变得比较轻松愉快的方法。

先讲一个故事：

有一世我们的菩萨名叫善生（释迦牟尼佛的过去世，见《本生经》352）。有一天，菩萨的爷爷去世了。菩萨的爷爷死了，菩萨的爸爸很伤心，伤心到吃不下饭，什么都不想做，除了躺着，就是去他的父亲的坟墓那边哭。那时候，菩萨还很年轻。当时，看到父亲因为爷爷死了就看不开，整天都在伤心，他就想要点醒父亲。所以他就找点醒父亲的机会，这需要一点契机。

有一天，他在城门外看到一只死牛，他就想可以用这个来点醒他的父亲。所以他就去拿了一些草和水来给那只死牛，说：「起来，吃草！起来，喝水！」路过那里的人认识他，看到这情形，就问他说：「善生，你疯了吗？你怎么能叫死牛起来吃草喝水呢？」然而菩萨静静没有回答他们。

他们就跑去通知他的父亲，说：「你的儿子疯了，他拿了草和水在喂死牛。」

菩萨的父亲本来是为了自己的父亲死了而伤心，现在听到儿子疯了更伤心。所以这个伤心就复盖掉那个伤心，现在有一个更伤心的，所以他的注意力就从父亲的死亡转去儿

子疯了。

他马上就跑去找儿子，问儿子说：「亲爱的善生，你失去理智了吗？为什么你拿草和水喂死牛？没有食物能救活死牛，你喊它起来吃草喝水是没用的。」

菩萨就回答：「我想这只牛的头尾四肢都还在，可能还会活过来。然而爷爷的头与四肢都没有了，没有人会笨到去坟墓哭泣，除了你。」

菩萨这么说，是告诉他的父亲，那只牛现在还在那边，还看得到摸得到，他叫它起来吃草喝水也没用，但至少他还看得到它，但是爷爷呢？爷爷都火化了，已经没了，只剩下骨灰而已。人都没了还天天去为他哭，有什么用？

听后菩萨的父亲就明白，自己的父亲已经死了，已经火化了，再哭也没有用，难道那个骨灰能够再组合成为一个活人起来吃饭喝水吗？不能！所以他明白了，当有些东西失去了，实际上已经没有了，那我们只好接受，人死了我们要接受，想不开放不下也是没有用的，因为死人不会因为我们想不开而活回来。想不开放不下不单只是没有用，而且自己还伤心痛苦，不能正常的过活，不能正常的思维，不能正常的做事。

所以菩萨的父亲明白他的儿子是在点醒他。当时他就醒悟，明白人死了再哭也是没用，所以他就不再伤心了。因此，他感谢儿子说：「谢谢你点醒了我。之前我很伤心，像被火燃烧，像心中了箭。现在，你好像用水灭了火，像去除了我心中的伤心之箭。你让我活过来，心中充满宁静喜悦，不再伤心了。」

你看，之前他很敬爱他的父亲，所以父亲死了他很伤心。现在他不再伤心是不是因为他讨厌父亲？还是他已经不再敬爱父亲？不是。他一样敬爱父亲，只是他接受了现实。他能接受现实，能面对现实，因为有些现实是再想不开放不下也是没用的。你看，他想开了，马上就不再伤心了。

佛陀教我们修行，是修哪一个？佛陀是教我们修苦行吗？不是。在开示第一部经，也就是《转法轮经》时，佛陀就讲了两种极端。欲乐是一个极端，这个是我们不应该修行的。苦行是另一个极端，也是我们不应该修行的。这两个我们都要放弃，我们要修行的是中道。

如果修行得很苦，可能身体上没有修苦行，但精神上是修苦行，不是吗？以前我们是这样经历过的。我们在身体上没有修苦行，然而心在死硬撑，在某个程度上修了心苦行。

你看，菩萨放弃苦行的时候是怎么想的？他回忆起，小时候在一个农耕庆典那天，他坐在一棵树下入安般念初禅。他回忆起他入安般念初禅时心很宁静，也很快乐。然后他就想，那个禅定的快乐是无可指责的，是清净的，为什么要害怕它呢？

修苦行的观念就是不要去享受快乐，以为透过修行不享受快乐就可能可以开悟。其实修到最极端的苦行也不能开悟。

所以，菩萨思惟，欲乐不是出路，苦行也是死路。所以他就寻找真正能够灭苦的道路。当时，他想安般初禅的心境很宁静，有宁静的喜乐，而且心是清净的。所以为什么要害怕清净的快乐呢？

所以真正修中道是快乐的。

佛陀在《相应部·百枪经》里说，如果有个人被人用枪刺穿身体来折磨他，早上刺穿一百次，中午刺穿一百次，晚上再刺穿一百次，一天三百次。如果这个人能活一百年，每天刺他三百次还不会死，而如果这样被折磨一百年后他能够彻见自己未曾知见的四圣谛，为了自己的福利，他确实应该甘愿承受这样的折磨。

当然，佛陀说用枪刺穿一百年只是譬喻而已，因为真要这么刺的话，人早就死掉了。刺穿一次就很痛苦了，何况一百次，三百次，乃至一百年里每天都三百次。佛陀只是用这个譬喻来让我们明白，如果能够体证四圣谛的话，付出这么长久剧烈痛苦的代价也是值得的。为什么呢？因为我们在轮回里经历痛苦远远超越这个。跟轮回里的痛苦比起来，这个算不了什么。

但是佛陀没有说要经历这样的痛苦才能体证四圣谛，因为接下来佛陀说：「诸比丘，我没说必需经历如此的身心痛苦才能知见四圣谛，反之，可以身心愉悦地知见四圣谛。」

体证四圣谛不需要经历那么痛苦，可以很快乐地修行来体证四圣谛。事实上，要快乐修行才能体证四圣谛，充满痛苦地修行不能体证四圣谛。修行观禅的时候，我们观照无常、苦、无我。要知道，观照名色为苦的时候，心是快乐的，或是舍受的，没有苦受。为什么观照苦的时候心可以是快乐的？

假设说你的家着火了，而你成功逃了出来。这时候，看着被火烧的家，你也可能有些开心。你不是因为家被火烧

了而开心，你会开心是因为庆幸自己逃了出来，至少人没事。如果没有逃出来，就会被烧死，经历恐怖痛苦而死，死得很惨，死得黑黑的。所以，你是因为自己免除遭受恐怖痛苦而开心。

以前，净行尊者（Ven. Susuddhācāra）在山上的俗家被火烧掉了。发生火灾时是在晚上，那时候他的父母与家人都在睡觉。他们的屋子是木屋，所以烧得很快。还好他们发现了，就赶快逃了出去，除了净行尊者的父亲阿发（原名郑庆海，朋友都叫他 Ah Huat，即福建语的「阿发」），因为他是瘫痪的，逃不了。他的家人一紧张起来忙着逃走把他给忘了。所以他就想：「哎呀，死了，他们都逃走了，剩下我在里面。」然后他就在房间里念 Itipi so...（礼敬世尊……）。

后来，他的家人想到他还在屋子里，所以他们又冲回去把他推出来。所以他幸运地被救了，安全了。

他们就看着屋子被烧掉了。停在屋子外面的车好像也被烧掉了两辆。但是他们还是感到庆幸，至少他们晚上还会醒起来，还有人发现屋子着火，还来得及逃过一劫，不然会在里面被烧死，那会很惨。所以虽然有损失，屋子和车子被烧掉了，但是从另一方面来看是值得高兴的，因为人没事。同样的，修行观禅观苦的时候，你好像看到三界是火宅，但现在有一条路可以逃走，所以你感到高兴。

你可以想像得到吗？欲界、色界与无色界这三界就像火宅。观禅则是唯一可以逃离这个恐怖火宅的路，透过这条路，我们可以解脱永远被火烧的痛苦。

没有佛陀的教法的时候，我们只能在里面一直被烧，

烧了又烧，没完没了的痛苦，没有希望可以灭苦，即使看到苦，也不会快乐。但是现在不一样，现在有佛陀的教法，我们在看到苦的时候是有希望可以灭苦的，可以逃离三界火宅，所以在观照苦的时候可以快乐。

讲这么多是要确定一点，就是真正修得对的话是快乐的。所以如果修行修得不快乐，这个不是佛陀教法的问题，而是我们自己的问题。

多数来修行的人的身体还是健康的，那么修行会辛苦就不是身体的问题。那究竟是什么问题？其中一个问题就是想不开。

你知道想不开是可以很惨的吗？就像菩萨的那个父亲，想不开的时候，整天什么也做不了，就只会去坟墓哭。再看一看现在这个世界，有好些悲剧会发生只是因为对一件小事看不开。有一些孩子跟父母要手机还是什么的，父母不给，他们就去自杀。很多时候，父母不让孩子用手机是为了让孩子能够专心学习学业，因为有了手机可能就不能专心学习，这个大家都明白。读书读得好的话，未来的生活会比较好的可能性比较高，虽然这个无法保证。所以父母是为了孩子好，用了一个很正常的方法希望孩子未来会快乐，但是孩子想不开呀，他就是要手机。

还有更恐怖的，为了要手机，父母不给，孩子就把生养自己的父亲或母亲给杀掉。这个杀父或杀母的悲剧会发生，也就只是想不开而已。

你看，现在我们这边有很多人没有用手机，感觉生活比较清闲与单纯，比较没有烦恼。有些禅修者来寺院短期

出家修行，觉得比在家的时候轻松很多，因为不用再看手机了。在家有手机很忙，公司里有什么问题，员工时常会打电话给他们，问他们如何解决。现在没有手机了，问题就找不上他们，所以就轻松很多。

你看，能明白吗？有些人觉得没有手机很轻松，有些人没有手机会去自杀，差别在哪里？想法！同样都是没有手机，差别在于想法。会自杀就是因为想不开。想法不一样，结果可以天差地别。

修行也是一样。我们修止禅是修正定，修观禅也有正定。正定是产生苦受的因吗？不是！有正定的心是善心，善心不可能产生不善的果报。所以，如果我们是在善的范围里面修行，尽管有些人进步会慢点，但是只要还是在善的范围里，我们是快乐的。不是吗？

所以会不快乐都是心，而想不开是其中一个原因。这是为了什么？

上次我们讨论过，修行时要放掉执着成绩的心，放掉有污染的动力。当然有一个困难的就是过去恶业的影响，这个是有麻烦。这是为什么我们要尽量造一些善业来化解或冲淡它，例如真心忏悔、改过与弥补。当然还有其他的方法，其实你们自己也可以依法想出其他方法。

但是在还没有讲这个之前，我们要先讲到我们能够正常的思考。我的想法是，如果我们不忏悔，可能在过去恶业的影响之下，我们不能正确地听法，不能够正确地思考，听法时我们的理解是另外一个样，思考的话也思考偏。所以我们要减少这个恶业的影响。

当然，我们也可以提升某个善业的影响，比如随喜别人的成就，随喜别人修行顺利。总之一切的修行成就，我们应该随喜。随喜需要花钱吗？不需要。随喜需要很费劲地努力，一天禅修五支香，每支香一个半小时，完全不动，一心不乱，然后才可以随喜吗？不需要。随喜很简单，只要你愿意，随时都可以随喜。不是吗？只要愿意随喜。

但问题是，如果受到恶业的影响，如果当下心看不开，我们可能无法随喜。因为受到恶业影响，或者看不开，你觉得整个世界、整个修行是灰暗的。你觉得自己没有希望。看到人家成就原本是应该随喜的，但是就是没办法开心。随喜需要有欢喜心，只是形式上说 *sādhu sādhu*（善哉）的随喜是不够的，因为这只有 *sādhu* 的声音，心没有相应的随喜。记得，真心随喜不需要花钱，完全没有损失，反而善业更强，对我们的修行更有帮助。

到这里我们所讲的是，首先要做的就是冲淡过去恶业的影响。第二个是要让我们能够正常地想。如果要能够正常地想，其中一个因素就是我们要能够接受现实。所以我们才说修行不顺利是有原因的，修行会顺利也是有原因的。我们要接受这个现实。

如果我们不接受现实的话会怎么样？有时候人心就是不切实际，不要按照因果来，比如说只有一点点的善因，我们却要求大大的善果。心执着成绩的其中一个部分就是这个，注进那么一点点点的善因，就要有禅那。

「为什么禅那还没来？」我们可能会这样问。一个星期，两个星期，禅那没来。一个月，几个月，禅那还是没来。

然后，就这样子，我们可能开始质疑老师，或者质疑禅修方法，最后又质疑自己。真的有人总是质疑自己。质疑什么？他们质疑，心想：「我是不是两条根的？我是不是那种结生心只有无贪与无瞋两条根，没有无痴，也就是没有慧根？我是不是无论怎么修行都不能入禅，不能开悟？」

真的有些人就是这么担心。担心了就对修行有帮助？

你看，他的期望是不按照现实的。有一点善因，他就要大大的善果，按照因果这是不成立的。

善因少少不能够有太大的善果，就是说定的因少少不能结出高层次定的结果。更糟糕的是他没有注进定的善因，而是注进与定相违背的不善因，却要有大大的善的结果。你看，贪着成绩是不善因。带着贪着成绩的心，他要大大的善果，结果怎样？

你知道禅那有另外一个名字叫做什么吗？心解脱（cetovimutti）。禅那是心解脱。执着跟解脱是两个完全相反的模式。贪着成绩是执着，反之，定达到禅那定的时候，心有种释放的感觉，这是心解脱的一种显现方式。这是为什么有些人因为入定而以为这是体证涅槃，因为体证涅槃也有释放的感觉。

禅修时，如果一直注进不善因，却想要有大大的善果，这是很糟糕的，因为这是完全违背因果关系。但人就是会这样子。例如有些人不要接受现实的时候，他要自己的修行就像发横财那样，只付出一点点的钱去买彩票，希望中超级大奖迅速发达。当然，偶尔还是有买彩票的人发达，但是机率太低了。绝大多数的人至死都没有中过超级大奖。如果赌博

是那么容易发达的话，世界上的赌场早就全部都倒闭了。不是吗？但是你看，很多赌场都很赚钱，赌徒都在输钱。

所以我们要让自己的心回归到能够正常思考，因为如果我们不能够正常思考，我们修行的路上很多时候是选错路的。不能够正常思考时，心按照不对的感受走就会选错路，就会觉得只要我这样拼，有一天可以成就。然而，修行时，精进心所本身不是善也不是恶，善与不善是要看与它相应是美心所或不善心所。与不善心所相应它就是恶，与美心所相应则是善。因此，要明白，我们不能够讲单靠精进就可以成就，因为精进应该要配跟善才可以成就。

所以，我们要面对现实来修行。要不要我们都要面对一个修定的现实，即有多少定的因，才有多少定的结果。如果注进定的因少少，那么定的结果也少少。如果注进定的因比较多，那么定的结果就比较多。这一切的发生没有人在操控，它是按照因果法则在发生。佛陀也没有操控。佛陀能帮我们的是指出法，而要不要修则是我们的事。

所以我们必需要接受，要面对现实的是，如果因是不对的，结果也是不对的；如果因是对的，结果才是会对的。因若不善，其结果是不善之果；因若是善，其结果才会是善之果。

能接受善恶因果的事实，愿意面对现实之后，我们要做的就是放弃不善的因，转而培育善的因。虽然即使这样也没有保证我们可以证得禅那，但至少有可能，而且在整个修行过程中，我们放弃了不善因，培育累积了善因。

有可能是什么时候？等到你证得禅那，你就知道你

以证得禅那。在那之前你不知道。有谁看过没有人过禅的人能够很确定的说他修多久之后就可以入禅？没有。如果你能够这样你就很神了。世界上是有些人可以知道别人什么时候能够成就。当然，能每次完全准确地知道的就是佛陀了。至于以前的大阿罗汉，有些也能在某个程度上知道，例如舍利弗尊者，他在入灭之前查他的母亲有没有开悟的波罗蜜，有！然后他再查有谁可以度他的母亲到证得圣道果，他查没有其他人，就只有他可以，所以他才回去他出生的家，去那边入灭，因为他要在那边度了母亲之后再入灭。

所以那些大阿罗汉可以知道。但是现在离佛陀时代很远了，如果你们能够找到这样的阿罗汉，sādhu，请赶快通知我们，我们也冲着去。

如果你要找到这样的阿罗汉，要他准确地告诉你多久之后可以入禅你才愿意修，可能到你死了都找不到。那怎么办？你有没有能力能确定再找多久之后就能找到，例如再找个三年三个月三天？如果你很确定你再找三年三个月三天，你就可以找到这样的阿罗汉，sādhu。到时候请告诉我。

不能？所以我们还是要面对现实。我们自己都不知道，即使是用正确的心态与方式来修行，这一世是否能够入禅。我们要接受这个现实。为什么呢？因为如果不能接受这个现实，一直执着一定要入禅，一定要入禅，不入禅不可以，那就苦了。为什么呢？就是想不开呀。想不开就会执着。

以前吉祥尊者给我许多很大的帮助之一就是他说出家修行没有失败可言，因为出家修行能不能够入禅不知道，但是最低限度，换句话说就是最坏的打算，出家修行绝对可以

培育好的性格。如果一个好的性格培育了几十年，比如培育慈心几十年过后，你可想像你会变成一个什么样子的人。

当时我想像，几十年后我会变成一个比较慈祥的老和尚。这不也是很好吗？当然，现在还不够，现在讲话还有点硬。吉祥尊者的这番话让我看到另一种可能性，让我有勇气接受现实，有勇气面对修行的真实情况。所以才有了后来的开心修行。

这个是现实，未入禅之前，我们不知道修行一辈子能不能入禅，但是要修行，就要有勇气能够接受现实。最低限度我们可以培育很好的性格，而且性格是可以一世一世地带下去。就是说培育了好的性格，来世我们起点就好一点，不必像这一世的起点有些艰苦，如果是的话。我们来世就是人家所说的赢在起跑点。其实，在芸芸众生里，这一世我们已经在起跑点上赢了许多众生，但我们修行不是为了比赛，这么说只是给自己一点适当的安慰。而且来世我们的起跑点可以再前面一点。

今天要分享的主要是：

一、我们要能够接受现实，不善因带来不善果，善因带来善果，有多少的因才有多少的果。

二、我们不违背因果不强求，坦然接受有多少分的善因有多少分的善果。

三、做最坏的打算，即使情况最坏也愿意接受。

我们试问自己：如果修行一辈子也无法入禅，这样的话我们愿不愿意修行？这就是做最坏的打算。

如果你觉得修行一辈子都不能入禅就是在浪费时间，

很不值得，倒不如去外面玩乐，这样的话其实就是心不能够接受现实。如果带着这样的心硬来修行，就不那么容易快乐。

如果我们能够做最坏的打算，即使是最糟最坏的情况，没有人禅，我们也愿意接受，因为我们可以培育很多的好性格，例如对佛法僧的信心与恭敬心、精进修行一辈子的毅力、慈悲喜舍、喜欢禅修的心、喜欢宁静的心、喜欢让心处在没有烦恼的状态等等。一旦心能接受最坏的打算，我们看待整个修行的时候，心情是不一样的。

这是两种不同心情的世界。一个是硬要有成绩，整个修行时常让心处在苦苦追求成绩的状态。另一个是能欢喜接受的修行，每培育一分善法，心都能欢喜受用。

接受最坏的打算不是说就没有成绩，因为我们不知道能不能入禅，可能不能入禅，也可能可以入禅。我们没有封死说不能入禅，因为这个是另外一个极端。认定修一辈子都不能入禅是思想极限。我们是这样想的：能够入禅好，不能入禅也好，我们还是要修行，因为即使不能入禅，我们也可以培育很多的波罗蜜。

你看，能够接受和不能够接受现实的心情是不一样的。不能够接受现实的话，思想上会打结，会有些想不开。能够接受现实，愿意接受最坏的打算，这样的心情，看待东西就比较真实，因为能够接受现实的心比较真实，也比较开心。

愿不愿意接受现实，心情就不一样；心情不一样，修行的效果也不一样。这是为什么一开始我们就建议要真心忏悔来化解或冲淡过去恶业的影响，而在上一次与这一次的分

享，我们都建议放弃执着成绩的心，因为这个执着成绩的心让我们不能够正常的思考。你觉得执着成绩的心愿意接受现实吗？不愿意的，是吧？执着成绩的心就是硬来硬要，不想讲因果，它就是少因得多果，乃至无因也要果。这是不行的，不是吗？

不同的心情，不同的心境，带来的禅修效果是不一样的。

试想一下，带着执着的心来禅修，心的状态是怎样的？心执着的成绩是在未来。所以带着执着成绩的心来禅修，心一直盼望着未来殊胜的定，不能安住在当下。心一直盼望着成绩，没有！再努力一点，还没有！我这样瞄着看，可能会有好效果，也没有！我全力以赴，定力你还不出来？它一直盼望着未来，希望未来蹦出一个很殊胜的定力。这样盼望着未来，心就是不能够愉快地、满意地安住在当下，这个心就好像一直要往前往未来冲的样子。用这种不能安住在当下、一直急着要往前冲、状态躁动的心来培育宁静有定之心是不符合修定的原理的。为什么呢？试想一下，怎么可能以不断躁动的心来成就宁静的心？这是相违背的。

反之，不执着的心则能放松地安住在当下，因为它没有执着要往未来的成绩冲，而能满意地安住在当下的体验。心不执着，当下能体验多少就多少，没有去为它烦恼，有一点就一点，多一点就多一点，清楚就清楚，不清楚就不清楚，不管目标怎么样，不执着的心都能敞开接受它。任目标怎么变化，心就是如如不动。

以执着的心禅修和以不执着的心禅修，这两种修行模

式,哪一种修行比较费力?哪一种修行比较轻松?当然是执着的方式修行比较费力。

二十多年以前,我在帕奥总部禅修。每坐完一支香,浮现在我脑海里面的字眼是 **exhausted** (精疲力尽)。那个时候我是跟洋人尊者 **Bhante U Angola** 在一起禅修,所以有时候浮现的字眼是英文字。但是我们禅修的时候,那一个半小时是撑着坐得很直的。一个半小时后,咚!时间到!下座时全身都是汗。

这样修行,快乐的可能性比较高?还是辛苦的可能性比较高?禅修时使劲努力,期盼定力会到来:有没有定?还没有。那就更努力,却一样没有。期盼的定力一直都没有到来,既费劲又一直失望,人失望哪里会开心?

反之,如果你不执着的话,有多一点的定,你开心;定少一点,你一样开心,因为你没有那么计较。所以只要有一分的宁静,不管或多或少,你都开心。只要心宁静不烦,你就开心。甚至有一点烦的时候也不要紧,只要不去介意,心中对它笑笑就好了。而且有一点烦的时候,是培育耐心时机,此时一样可以培育好的素质。

讲到现在,有一个比较难体悟的就是过去恶业的影响,因为过去业的影响有点像无形的东西。一个无形的业影响我们的思维,影响我们的感受。所以这个我们要靠着真心忏悔、改过与弥补,以心中的法和造善业去化解或冲淡它。

之前我们说过,于我们本身内在的因素,让我们修行辛苦的因基本上可分为两组,第一组是过去的不善业,第二组是关系到现在的心,而这又可分为两种,即不对的心态和

运用心的方式不对。

有时候虽然心没有不善，但是运用心的方式不对，例如修定时用与修定不相应的方式来修。善心有很多种，但不是所有的善心都是属于定的类型，所以不是所有的善心都符合修定。

比如说要入初禅必需具备寻、伺、喜、乐、一境性。寻就是把心投入目标。有些人这么理解：我必需要一直都有那个投入目标的感觉。他对投入的理解是好像把心从一个地方投到另一个地方，所以他的心意是「投、投」，要努力投入，投入更多一点，要让五禅支都越来越强。开始投一点点，再强一点就投多一点点，再更强就投更多，好像机关枪不断地扫射。

其实修定不是这样子的，不是这样理解的。我们修禅的速行心，只要还没有证过禅那，每一个都有寻伺。所以其实不用刻意去培育与加强寻伺，只要你的心知道目标，它就自动有寻伺；只要你还记得禅修目标，它就自动有寻伺；只要你的心还在禅修目标里，它就自动有寻伺。

只有入禅过后，在证入第二禅时才能舍掉寻伺。在这之前，每个禅修的心都自动有寻伺。所以我的建议是，要着重在培育喜、乐、一境性。喜：你会喜欢禅修目标。乐：你会感觉很舒服的安住在禅修目标。一境性：觉得宁静，宁静地安住在禅修目标。

所以，只要你的心能够轻松、舒服、宁静地安住在禅修目标，它自动有寻伺。

如果刻意培育寻，寻容易过强，导致心浮躁。伺用得

太多则会很累。然而，着重在培育喜、乐、一境性，寻伺自己随之而来。

这个例子是用来说明，修行的时候，我们未必要有不善的心态才会形成修定的障碍。没有不善心，但是因为我们的理解错误，我们运用心的方式错误，即使还是善心，但它跟定不相应，无法成就定。

佛陀曾经说过，有一世他还是菩萨的时候，有一次他这么思维：「我这一切的思维都是无可指责的，因为这些思维都是善的。然而，如果一直这样思维，这很耗心神，心也不能得定。」

所以即使是这些思维是善的，但是在培育定的时候，需要的是一种与定相应的心。

举个例子来说，现在我在分享佛法。分享佛法的时候，需要思考，需要说话，这时需要的是活跃的心。这是与修定时所需要的心是不一样的。

分享佛法时的善心是一种活跃的类型，但是修定的时候，则需要另外一种善心，轻安宁静、与定相应的心。

我的意思是说，因为心不对导致修行辛苦，有一大部分是因为不善心，但也有一些并不是因为有不善心，只是用心的方式跟定不相应。

我们也是过来人。以前因为执着成绩修得辛苦，修得失望，修得沮丧，但是因为对法的信心，所以还是在修行。所以，我们不是没有波罗蜜，而是有波罗蜜。只是尽管有波罗蜜，也要让波罗蜜能正常的发挥。波罗蜜就像自己的宝藏，如果用贪着成绩把它锁起来，锁匙丢掉，宝藏就不能用

了。

我看不到，如果以前我没有改变自己的修行态度，我的修行状况有什么可能可以好转。以前我的想法就是拼修行，不能够成就肯定是因为拼得不够，只要我拼了，再多努力一点，又再努力一点，可能有一天我就能成功。这是没有智慧的修行方式。

有时候，我们不知不觉地会认同一些错误的想法。比如说，以前读书的时候，我们就很喜欢听一首福建歌，名叫《爱拼才会赢》。我们觉得唱得太对了，就是爱拼才会赢。这样讲的时候，我们的理解是拼了就会赢。

还有，我们听人说过「乱棍打死猪八戒」。你们听过吗？这是说乱打也可能成功。所以我们就想，我不管为什么修行不能成功了，不要管那么多了，这样试也不行，那样试也不行，不要想了，就用乱棍打死猪八戒，可能有一天我也能成功。就是「砰」一下，猪八戒死了！就好像有一天中彩票这样突然，猪八戒这个五盖被我「砰」一下打死了，我就入禅了。

这样的想法其实是没有智慧的修行方式，会这样没智慧地修行，可能某个程度上是过去恶业的影响，也可能某个程度上是自己的烦恼的影响，所以要先减弱那个无形恶业的影响，然后再减掉我们不善心的影响，这样我们才能够正常地看待修行。正常地看待修行才有希望成就，因为正常地看待修行才能看到正确的修行道路。明白正确的修行道路是不会苦的，至少在心上不会苦。你可能会慢，可能会快，这个我们不知道，但是不会苦。

你会不会因为不执着成绩而感到：「我不执着成绩，我很苦啊！不执着成绩我怎么休息？不执着会很苦，吃不下饭了，睡不着觉了，活不下去了！不能呼吸了，因为不执着呼吸，我都不知道怎么呼吸了！要死了！不行了！」

没有这回事。所以正确的修行是不会苦的。快慢是另外一回事，这个我们不知道。

如果能够减弱过去恶业的影响，以及能够接受现实，也愿意接受最坏的打算，我们就能够开心地修行下去。这样的话我们看待东西就会不一样，就会用法及用比较正确的角度来看。这样的话，看到人家修行快，成绩又好的时候，我们就比较可能会真心的随喜。

如果执着成绩，有时候看到人家修行进步得快，我们会感到自卑，而自卑的时候很难随喜。

以前在帕奥禅林，我看人家修三两下子就入禅了，这个乡下佬入禅，那个走路要人扶的老阿嬷也入禅，连十岁的小女孩也入禅。以前在帕奥禅林就有两个十岁小女孩在学校放假时来随便修一修就入禅了。那个时候我觉得大受打击。我是大学毕业生，而且是医学系毕业的，竟然比不上小学生？真的大受打击。

当然我也没有完全那么坏，还是有些随喜的。但如果我能够不执着成绩的话，随喜的心会更真，随喜的善业会更好。

希望到目前为止的分享能够帮到需要的人转向正确的修行道路。透过能够正常地看待事情，就能转向回归到正确的轨道，因为我们怎么修行是按照我们的理解。如我们的理

解正确，我们会做对的选择。

你可以想像，如果修行辛苦的人，这一切都不做，不要化解过去恶业的影响，不愿意放下自己的烦恼，也不愿意面对现实，还是想要透过拐弯绕过因果的法则，以达到成就止观的目的，这样的话，他什么时候可以成就？

不可能！没希望！

等到有一天如果他真的能够成就，其实那是他已经转回来了，就像菩萨的父亲在儿子点醒过后，醒悟了就马上不再伤心。真正醒悟不需要很长的时间，不需要今天哭少一点，明天再哭少一点，渐次地减少，直到过了一个月，可以接受父亲死亡的事实，才不再哭。不需要，菩萨的父亲当时马上就不再伤心。

你看，如果他不能够接受的话，他什么时候可以开心起来？可能到死了都开心不起来，因为他不吃不喝，如果继续下去，没几天就死掉了。

所以，能够接受现实，能够放下错误的执着，心才能正常的想，感受也才能够正确，不会被不对的感受把我们的修行带偏。

能够这样做到过后，我们会发现其实有很多地方可以改善我们的修行，很多大大小小的改善都能够帮到我们修行进步。就举随喜来说，能不执着成绩时，我们就比较能够真心的随喜。随喜能帮到我们什么？对善法随喜，这样的随喜是善业。随喜的其中一个作用是随喜什么心就倾向什么。随喜的心越真，就会跟它随喜的善法越相应。

有许多缅甸人很会随喜别人的成就，人家一个星期就

入禅，他们随喜；人家两个星期就入禅，他们随喜；这个有了禅相三天后入禅，他们随喜；那个有了禅相四天后入禅，他们也随喜。有一些会这样随喜，然后他们也变成他们随喜的人那样。可能开始禅修的时候没有禅相，然后突然间有一天有禅相了，再然后过三几天就入禅了。

很多缅甸人有了禅相后三几天就入禅。很少听到缅甸人有了禅相过后还拖个几年的，我只听过一个而已。多数有了禅相三四天之内就入禅。很多缅甸人都是这样相信，他们也是这样随喜，所以他们也变成这样的人，有一天他们禅修禅修就入禅了。

其实我们也要对自己慈悲一点，要给自己一条修行的活路，要给自己修行有希望，不要打压自己。像不需花钱也不费力的随喜，我们一定要学会。时常真心随喜，心比较不会自卑而打压自己，心也比较不会毁谤或瞧不起别人修法，减少因为毁谤或瞧不起别人或法所带来的恶报打压自己。

若想要灭苦，需要把这一切化解到某个程度，至少让我们修行可以进步。当然，完全化解是不可能的，因为过去业是无量的，完全化解是不现实的。但是至少应该化解到我们修行可以进步，可以前进。

到目前为止，我们分享的基础方法大致上都限定在一个范围，就是只要我们愿意，在很大的程度上我们都能做到的。这是大众都可以应用的，也是对我们的修行有帮助的。这样应用之下能不能入禅不知道，但至少：一、我们修行会快乐；二、我们可以累积很多波罗蜜。

如果你要给自己安慰的话，你可以告诉自己，来世可

以在起跑点上赢人家。当然我们不是要跟人家比赛，这样想只是给自己一点安慰而已，让自己当下的心开心一点点，平衡一点点，修行的道路稳定一点点。

希望大家都能够修行比较顺利，比较快乐，直到完成我们应该做的，那就是断除烦恼。

我们一起回向发愿。

第四讲：修行有很多开心的亮点

今天我们继续分享一些基础的方法，那就是只要我们愿意的话，在某个程度上我们都能够做得到的方法。这些小方法主要是帮我们改善自己的修行，让我们从比较辛苦的修行模式，转向比较快乐的修行模式。

我们讲了要真心忏悔。真心忏悔，我们才会认错与改过。如果不认错不悔改的话，我们就会一直用错的心态与方式前进，但是错的心态与方式前进是往错的方向前进。

悔改不是什么没面子的事。在整个轮回里，所有的众生都需要悔改。如果有个众生是特别的清净，在轮回里面没有造什么恶业，他早就般涅槃了。

如果我们愿意悔改，愿意做弥补，也能够放下不实际的追求，就是放下不符合因果的追求，放弃带着贪着成绩的心来净化内心。道理也很简单明了，透过贪着的心来净化内心是相违背修行，违背了因果法则。

如果不放下不符合因果的追求，坚持用错的理解，要透过用污染的心达到净化，那只是在做一件不可能的事。结果当然是不可能成功。也就是说，用这种方式修行的话，一直遭遇的都是失败，失败，再失败。

如果你还是坚持要用这个失败的方式修行，那只能够从失败走向更失败，然后更失败，到最后是绝望。像我以前，

修到后来的感觉就是绝望。当时，在理论上，我知道要灭苦必需要修行，但是怎么修呢？就感到绝望，完全想不到什么方法，就是因为执着，心不能正常的想。

执着一个错误的东西，让我们不能够正常的想。所以，我们到目前为止，先探讨从业和心这两方面试着去减轻过去恶业的影响，减少知觉被过去恶业扭曲。这样我们比较能够正常的想，比较能够接受现实，以及有勇气面对现实。

如果不能够接受现实，一直逃避，但那个逃避的方式是不符合因果法则的，那就好像躲在一个死角，怎么转都转不出来。

所以我们试着让我们在业和心方面有改善，以冲淡那些不善业的影响。然后在心方面让我们的心态正确，如此理解法理解修行也比较正确。这样我们比较能够正确地看待修行，因为能够正确地看待修行，跟不能够正确地看修行，令到整个修行不一样。

在这里举些真实例子来说明心态不正确对禅修的影响。以前我们在帕奥禅林修得辛苦的一些人会谈起各自的禅修经验，有点诉苦，有点互相勉励。有差不多经历的人谈起来特别有同感。我们全部犯了同一个错误，就是急着要有成绩。以前我想要在一年之内证得初果，然后回国当医生，结果你们知道的。

当时，在我们的朋友当中，有一个去帕奥禅林禅修前已经规划好了三个月的禅修进度，一个月后要达到什么成就，两个月后什么成就，三个月后什么成就。就是按照世俗人做工程的思想，一个月进度到哪里，两个月进度到哪里，

三个月进度到哪里。

这是一种推动力，人有计划就会有某些推动力，所以他很努力地禅修。他人很好，很友善。但是差不多要走之前，也就是差不多三个月雨安居要结束之前，他就跟我们说他来的时候怎样计划的，但到现在什么都没有，所以很失望。

我们这种修行计划是什么情形？我们给自己设定时间限制。这样做也不能说完全不好或不行，有些人还是能够成就的，可能这些人的心很柔和，有计划但不计较成绩，分得清善法欲和执着的不同。

菩萨就是这样的人。在要开悟那天，菩萨坐在菩提树下，做了这样的决意：「如果我没有证得人能够证得的最高之法，即使血肉干枯了，我都不起来。」

其实这样菩萨也给自己时间限制，因为如果没有开悟又不起来的话，是会死的。但是他可以这么做，因为他有那个条件，在开悟之前他有经历了一些显示他会开悟成佛的预兆。当然你也可以学菩萨，找一个金碗丢进河里，而如果那个金碗逆流而上的话，有可能你也可以在当天就开悟。

说回我们以前的情况。我们给自己时间限制，然后急着要在这段时间里成就，但是却没有成就。我们就觉得是我们不够努力，如果再更努力的话，或许可以很快成就。三个月不成就再来三个月。我们就只会一招「拼」。我们以为不能成就是因为不够努力，只要更努力就会成就。但问题是心态错误，运用心的方式也错误，再努力下去也是没有什么成就的希望，甚至可能会越来越糟。所以再过三个月也是一样。但是我们的想法已经局限在这里。明白吗？我们把自己

局限在「冲啊！」「拼啊！」，然后我们全力以赴，以为这样就能成就。不能成就的话就是还没有全力以赴。所以再来一次。休息一段时间过后再来冲啊。我们就只会这一个模式，我们就是爱拼才会赢，我们就是这样拼啊。

我们的想法就是这样死板。我不知道别人是怎么样，但是当时我们几人的情形就是心很死板，不会想有什么方法可以改善或者化解困境。没有！我们就是拼，再拼，继续拼。那就是拼修行。

我还给自己鼓励。当时我还年轻，二十多岁。当时我就想以前我读 Upper 6（中学最后一年）考 STPM（类似高考）的时候是怎么读书的。我是怎样可以拼出几个 A，拼上医学系的？当时我想，读书是要这样子：你要努力读书，然后多做试题。做了你会犯错，错了就可以从错误中学习。然后你就要改，然后再拼。总之就是拼。

我们读书就是靠着拼，拼后犯错就改，然后再拼。所以我想禅修应该也是这样子，拼就对了。问题是错了自己不懂，错了也不懂得改。

那时候看整个修行并没有乐趣，为什么呢？因为我们的想法给自己限制时间要拼出成绩，拼的过程没有开心，拼的结果也没有成绩，没成绩就感到受到打击。缓一缓后，再用同样模式拼一段时间，然后又没有成绩，又受到打击。再缓一缓，然后就只会一直用这个模式，没有想怎么可以改善。整个修行生命没有什么快乐，因为在我们的想像里，快乐是在拼出成绩时才会快乐，现在是苦拼的时候。

这个是错误的方式。

我们要明白，这个修行有一个是不能够违背的，那就是因果。有多少因才有多少果，有多少的善因才有多少善果。这是不能违背的。

我们以前用的那个方式是要违背因果的。其他的因素我们不管了，我们只是靠着拼，就想要有结果。理论上我们也知道修行要培育五根，要有信、精进、念、定、慧。但是实际修行时候，我们却只懂得靠一个精进，以为只靠一个精进就可以成就禅修。

如果正确地理解修行的话，我们明白修行不能违背因果。所以什么时候能够成就也看因果，可能这一世，可能下一世，可能要过几世，这个我们不知道。我们要能够接受与面对现实。我们也做最坏的打算。如果这一世不能够成就，如果要来世或者过两三世才可以成就，我们愿不愿意接受？如果愿意接受的话，我们就能够比较真实地看待整个修行生命。

以前我们给自己限定时间，要在一年或两三年之内成就禅修，却不管因果，不管有没有善因，就是给时限要去拼出来，这是不现实的。而且有了这样错误的想法，很可能会觉得拼出成绩后才会开心，没有的话就没有开心。所以导致整个修行没有多少快乐，就靠着力气拼修行，支撑修行。这种对修行生命的理解是错误的，是狭窄的。

这两种对修行生命的理解是不一样的。一个是把自己错误地局限在要在很短的时间内成就，不管因果；另一个是能够面对现实，而现实的情况是不知道什么时候可以成就，可能这一世，可能下一世，可能再过几世，即使如此我们依

然愿意按照因果来修行。

能真实地看待修行，就可以看到修行生命里面有很多可以改善的地方。其实我们每个人都有改的能力，不是吗？如果我们没有改的能力，我们就不用修行了，因为修行本来就是来改的，就是要一直不断地改，净化就是在改。

所以，能够正确地看待修行的时候，你会看到有很多地方可以改善。每一个可以改善的地方都是一个亮点，值得开心的亮点，因为每个改善都带给我们更好的希望。

按照佛陀的教导，在生死轮回里，其中一个对我们的轮回有很大的影响就是业。我们在一辈子造了很多业。临终的时候，如果恶业成熟，我们下一世就投生到恶道；如果善业成熟就投生到善道。

我们不知道什么时候可以证悟圣道果，不知道什么时候可以解脱。也就是说我们不知道还要轮回几世。

我们以前曾经这么想，要赶快修行，赶快证得圣道果，以后就不用担心了。这样想本身并没有什么不对，问题是只想赶快拼出圣道果，不管自己的缺点，不管自己心态对不对，恶业成熟带来恶报时也没想去消业，却怪别人为什么要来破坏我们的修行。对于自己的缺点与可能造下障道的恶业我们不管，心想反正以后证得圣道果后就安全了。只要赶快上岸，其他的都不是问题。问题是这个快快上岸上不了，一直在苦海里浮沉。

所以那是不实际的。在轮回里，如果我们能够少造一些恶业，比如说不杀生或少造杀生的业，我们在未来的轮回里会快乐很多。《法句经注》里就有一个故事，讲到有一个

女人杀了一只狗，把它淹死，而她因为这个杀狗的业死后堕入地狱受苦，遭受漫长的痛苦，从地狱出来后，还被人家淹死。在佛陀时代，她已经是第一百世被淹死。她只是杀了一只狗，就要付出那么大的代价。

因果业报并不只是对她一人会起作用，对每一个众生都是这样。造杀业，成熟了代价就是那么大。所以如果能够不杀生，在未来的轮回我们就少经历很多痛苦。反之，因为持戒的善业，我们会体验比较多的快乐。只是修持一个不杀生戒，都可以改善我们未来的轮回。而在修行生命里，其实有很多方面可以改善，例如持五戒、持八戒、感恩、随喜等等。

要随喜并不用付钱，也不需要付出什么代价，只要我们会随喜，就有很多善业。看到别人修行成就，我们只是随喜，就有善业。看到别人做正当的生意赚钱，我们只是随喜，就有善业。看到别人健康，我们只是随喜，就有善业。我们这样随喜就有很多善业，何乐不为？

以前我们因为急着要有成绩修得辛苦的时候，虽然也会随喜，但是我们平时的生活处在一种不怎么开心的状态，所以理智上我们明白需要随喜，嘴巴上我们也随喜，说 *sādhu sādhu sādhu*，但是心里是有点苦。尤其是看到别人修行好，我们嘴上说 *sādhu sādhu sādhu*，心里却颇受打击，就越来越觉得自己太差劲，心里不怎么开心。我们随喜，但不怎么开心。还好至少理智上懂得要随喜。

我们看待整个修行生命，应该按照因果轮回的方式来看。我们随喜，因为我们知道随喜能在生命里带给我们很多

快乐。佛陀不也是赞叹阿那律尊者（Ven. Anuruddha）、金毗罗尊者（Ven. Kimbila）、难提尊者（Ven. Nandiya），说如果他的亲人、族人，乃至后代的世人，听到他们的时候对他们生起净信心，就会带给他们长久的幸福与快乐。所以我们读经书的时候，想到阿那律尊者他们这样优秀，也会赞叹随喜。

阅读经书时，我们也可以随喜。所以读到佛陀、上首弟子、大弟子、诸阿罗汉、甚至居士的善行与成就，我们都可以随喜。如果临终时，这些随喜的善业成熟，我们就可以投生到好的地方。而且随喜有项自带的本质，那就是随喜什么心就倾向什么。

妒嫉则相反。妒嫉什么好的，妒嫉的业就让我们很难得到那个好东西。

所以我们要随喜人家修行顺利，随喜人家修行快乐与进步，这样的话，未来我们的修行会慢慢变成那个样子。随喜是不用本钱的，只要我们愿意，天天都可以随喜。而且不是说只能够随喜一个人的成就，整个世界修行人的成就，我们都可以随喜。所以我们可以忆念帕奥总院与各分院里的僧团、所有修行者及护法神，随喜他们的善业与成就。还有，在梵天界不是有过去七佛的许多圣弟子吗？他们全部的善业与成就，我们也随喜。乃至已经般涅槃的诸佛、辟支佛与阿罗汉的善业与成就，我们也随喜。全部我们都可以随喜，不用本钱。

当能够正确地 从因果轮回的角度看待修行生命的时候，我们能够开心地随喜，因为我们相信佛陀讲的因果，相信随喜有善业，而随喜什么就会跟它慢慢的越来越相应。总

之随喜善业善法可以改善我们修行。在两方面改善：业与心境。在业方面，业会把我们的生命导向我们所随喜之境，只是业是无形的，以较难明白。另一方面的改善比较容易明白，因为我们能感受到心境的变化。真心随喜的时候，我们的心境会改变，变得比较柔和，还有一点喜悦。

能真心随喜的时候，其实是可以透过随喜学习别人禅修的模式。看到禅修好的人，他能量很柔和，而你真心随喜的时候，你会跟那个能量相应，也就可以在某个程度上以他为榜样来效法学习，这是其中一个原因为什么《清净道论》建议修定的人要亲近有定的人。

随喜是能让我们改善修行生命的诸多方面之一。从思想的死胡同里跳出来的时候，我们可以看到，其实我们的修行里有很多的机会。每一个可改善的方面就是一个机会。所以，有很多方面，有很多机会，我们可以改善我们的修行，让我们的修行变得更加顺利，更加快乐。

再说一个可以改善的方面。我们可以培育慈爱（*mettā*），这也是不用本钱不用花钱的。只要我们有信心，真的希望人家好，就可以培育慈爱。慈悲的慈就是希望人家好。

以前执着要成绩的时候，我们也培育慈爱，只是培育了一段时间后，心中就会问：「定叻？」*Averā hontu*（愿他们没有仇敌），*abyāpajjā hontu*，（愿他们内心没有痛苦），定叻？*Anīghā hontu*（愿他们没有身体上的痛苦），*sukhī attānaṃ pariharantu*（愿他们愉快的照顾好自己），定叻？这就像是在做生意，慈心不真，当然培育得不怎么开心。

其实我们也可以利用培育慈爱来化解我们的过去恶业，

以及改善我们当下的心。其中一个我们可以用的方法就是，我们希望什么，就祝福人家什么。比如说，我们可以祝福大家禅修比较顺利，祝福大家禅修比较少障碍，祝福大家可以轻松舒服地禅修。总之，我们需要什么，就祝福别人什么。

随喜的时候，当下对象就有我们欣赏的素质；祝福人家的时候，当下或未来对象会有我们欣赏的素质。这两个都能在我们心中或脑海里留下具备这些素质的影像，例如对象轻松舒服禅修的样子。随喜或祝福，都能让我们的心倾向于那个素质，心也慢慢地朝向它转变。

所建议的这些方法，都是只要我们愿意，就可以在某个程度上做得到，尤其像随喜这样不需要什么特别努力的，不随喜不是白不随喜吗？

其实，每当我们改掉一个缺点，就会换成一个相对的优点，例如改掉妒嫉，换成随喜；改掉瞋恨，换成慈爱。这种改变，不只其善业的果报在未来对我们好，当下心境向善的转变，现在就能让我们比较快乐，修行也比较顺利。透过这样的转变，我们少造了很多恶业，这让我们未来会比较快乐。尤其是当我们把这些良好的素质训练成了性格。

什么是性格？性格就是一直重复的某种心态。有时候我们心态对或不对只是一两次而已，但是如果它一直重复，那就是性格。性格是会带到来世的，在来世继续重复。

所以，就算这一世我们没有入禅，只是培育了随喜不妒嫉，我们就少造很多恶业，反之因为随喜而累积了很多善业。培育慈爱祝福人家修行好，我们也累积很多善业。

还有，比如说像我这样的人，我开始第一个改的坏性

格是批判。批判会造很多恶业。佛陀在经中说过，叫我们不要去衡量人家，因为衡量人家会给自己带来很多的痛苦，只有像佛陀这样的人才有能力与资格衡量人家，因为他有一切知智。佛陀不是衡量，佛陀是以智慧准确地看透种种因缘。佛陀真正的知道人家是怎么样子的，但是我们没有那个能力直接的知道，不能直接与准确的读人家的心与看透因果。不能就不要衡量别人。我们修行不需要去批判，我们对人家好就可以了。

透过改掉批判的心，反之培育包容宽厚的心，我们就会少造很多恶业，反之多累积很多善业。这会改善我们的这一世和未来的轮回，不单只让我们这一世过得比较轻松快乐，而且因为少造了许多恶业，让我们的未来轮回免掉很多的痛苦。

如果我们不知道自己还会轮回多久，为了安全起见，最好是保险一点。反正改掉让我们辛苦的不好性格，然后培育好的性格，这一世我们也过得比较好，修行也比较开心。如果这一世我们就成阿罗汉的话，这样也没损失。但是如果还不能证得圣道果，还有来世的话，这些力所能及的转变会让我们来世越来越好，越来越接近圣道果，就像吉祥尊者所说的从光明走向光明。

以前我们一直给自己很大的压力，要短时间内拼出成绩，拼的时候是硬撑着拼，时间到了却没有成绩，自己打击自己，修行不开心。而且，在这样苦的时候，又没有看到有什么东西可以改变生命，因为当时心里的想法就只要一样，只要成绩。心想有了成绩我就会开心。有了成绩，我的世界

就是开心的世界，我的生命是开心的生命。没有成绩，我的生命没有什么好开心的。

其实不应该这样子看待修行生命。轮回里的东西是按照因果发生的。我们能做的，只是在因上多累积一些善因，多培育那些可以让修行比较顺利、提高修行成功可能性的种种因素，而什么时候可以成功，就看善因够不够，因够了就自然会成功。

所以，你看，当我们可以接受现实，心也能够忏悔，愿意改过与弥补，比较少受到过去不善业的影响，比较能够正常地想的时候，我们看到整个修行生命其实有很多地方是充满希望的。随喜就是一个希望；祝福人家修行顺利是一个希望；每次尝试改掉一个不好的性格，转而培育一个好的性格，都是一个希望。每一个都是可以为我们的未来的轮回减少很多痛苦，增加很多快乐的希望。

思想与心态改正过后，看待整个修行就是不一样，因为你看到希望的话，就会比较开心。包括看待自己的缺点也不一样，因为缺点就是提升的机会，把缺点改掉，就可以改变，就可以改善我们的生命，改善我们的修行。所以我们看到有很多机会，有很多的希望。

在这里，再讲心态小小的改变，如何让平时做的普通事情，变得善业大大加强，尤其是我们就住在寺院里，在寺院里有很多机会能很容易造很强的善业。

以前吉祥尊者这样教我们这些弟子，我们也是这样学的。吉祥尊者说，在寺院里做服务时，不管是扫地、抹佛台、供佛、诵戒或其它服务，我们要想说是在为僧团服务。心想

为僧团服务，因为对象是僧团，服务的善业因为对象的清净与庞大而得到净化加强。

如果我们把打扫等服务看成只是一个责任，那就只是在尽责任而已。如果我们想是为僧团服务，因为寺院里有僧团，所以打扫禅堂、僧舍、外面的空地，都变成服务僧团。就好像做布施给一个普通人或做布施给一个修行人的善业是不一样的，做布施给僧团则更不一样，因为受者不一样。

所以我们每天有很多机会可以累积很强的善业。以前我们就是这样子。比如说，大约在 2008 年或 2009 年的时候，原本都是吉祥尊者自己在管理寺院，后来他叫我做僧团办事（Saṅgha Officer，或许可以翻译为僧团服务员），帮忙处理寺院里平时的一些小安排。有人就来跟我说，听说现在吉祥尊者委任你管理寺院了。我说没有管理，只是为僧团做服务而已。

你要明白，管理就好像说我有权力，可以按自己的意思这样那样地管事，不小心的话还会沉迷于权力。我们没有权力，只是为僧团服务而已。我们是服务以累积功德，不是来管人的。

其实吉祥尊者很善于如何帮人。他帮我的其中一个方式是叫我做翻译。2009 年帕奥禅师去太平 SBS 指导禅修营时，我们也去那里。当时吉祥尊者就叫我去做翻译。有一些是他自己翻译，有一些他给我翻译。那时候我很感谢吉祥尊者，因为他知道我修行辛苦需要功德，有功德的话对修行会有帮助，而在一个禅修营里帮帕奥禅师翻译给禅修者们，这是很好的功德。其实吉祥尊者的翻译是一流的，而我的翻译

则是学他的。只是有一样学不来，因为心不一样，散发的磁场也不一样。一个修行好的人，和修行不好的人，翻译出来的效果是不一样的。以前吉祥尊者就说过，讲法是要用心讲的，不是纯粹语言而已。同样的，会听法的人是用心听的，不只是用耳朵听而已。用心听比较能够感受与接受所听到的法。

总之吉祥尊者是更适当的翻译人选，但他为了帮我，把翻译的机会分给我一半，让我有机会帮帕奥禅师和 Sayadaw U Aggañña 翻译佛法开示。所以我很感谢吉祥尊者，因为这个善业对我的修行很有帮助。

到目前为止，我跟大家分享的基础方法主要涉及两个方面，一个是业，一个是心。实际运用时，其实也可以把它们归纳为一个，因为业是源自心。

之前说过我们要真心忏悔、改过与弥补，这样可以化解过去不善业的影响。为了弥补，为了感恩，为了恭敬三实，为了奉献等良善的动机，我们培育善业，例如随喜、培育慈爱、改性格等等。

就举改性格来说，改掉坏的性格、培育好性格的同时，我们就减少了造恶业，多累积了善业。所以改性格是改心，改心也就是改业，因为业就是来自心的造作。所以在实际运作时，我们改性格跟累积善业其实是一起做的。

除非已经修到缘起，能够观到业力如何产生其果报，否则无形的业是很难分辨的。一般的业要成熟需要隔一段时间，不是马上成熟，产生果报可能是几个月后，或几年后，或在未来世。

但是对于心，我们可以明白，因为我们能感受到当下心境的改变。心造善业的时候，当下的心让后来的其他善心比较容易生起。所以我们就分成业和心两方面来讨论。

简而言之，今天主要讲的就是，当我们能够接受现实，正确地看待修行生命的时候，我们看到有很多地方可以改善我们生命，改善我们的修行。所以我们可以看到很多机会，很多希望，很多亮点。每一个都是能让我们感到开心的希望。如此，我们看到整个修行充满很多机会，也充满希望。这样看待修行的时候，就觉得比较光明，不再像以前那样只懂得拼成绩，没有成绩就是一片黑暗。所以能够正确看待修行的时候，你会觉得修行很快乐，前途也一片光明。

只有修行快乐，定才能够成就。我们相信这个因果关系。不管怎么样，我们要先快乐起来，当然是清净的快乐。

Sādhu sādhu sādhu!

我们一起回向发愿。

第五讲：回到正确的起点

这几个星期，我都跟大家分享同一个主题，就是怎样让一个修行暂时辛苦的人，转变成能够快乐地修行。至于所讨论的方法，则限定在只要大家愿意的话都可以用得上，都可以在某个程度上做得到。

我会给予这个分享，其中一个原因是本来我想写一本如何轻松禅修的书，只是写书就是会改来改去，很伤脑筋。所以我就想先讲一讲，可能这样会比较简单一点。当然不管是写还是讲，分享的主要目的就是，希望别人不需要经历我以前所经历的辛苦。因为自己是个过来人，以前也是辛苦过，我明白那种辛苦，就像是一种绝望的辛苦，明明珍贵的法就摆在自己的面前，这个难得的机会竟然没有自己的份。有点像佛陀讲的牧牛人，只能帮别人牧牛数牛，没得享用牛的产品。以前我就觉得自己就像个牧牛人帮人家数牛，不管我翻译了多少，翻译的法多么深奥，都是别人的。

如果一个人完全不知道佛法的殊胜，根本不知道有这回事，他也就不会想失去了法。他当然是错过了，但是他想都没有想过，因为他都不知道有法的存在。

然而法就摆在我们的面前，感觉就是近在眼前，但是自己却不能体证法，似近实远，那种痛苦，大家应该会明白。然后再看到身边的人一个个修上去，年轻的修上去，土里土

气的大叔修上去，不起眼的大婶修上去，连十岁的小孩子也修上去。这是我年轻时在帕奥禅林的经历。当时我看到有十岁左右小沙弥与小尼师修上去，听到他们和大人讨论禅修的时候，哇，好深奥！我听不懂！然后再看到走路要人家扶的老阿嬷（老婆婆）也修上去。为什么我会知道她修上去，因为她一边手拿着拐杖，还有人家扶着她，但另一边手上拿着书啊。以前在帕奥禅林，就是现在的总部，就是这样子，只要是缅甸人手上拿着书的都是修上去的，没有修上去的人没有资格拿书，也就是帕奥禅林的禅修手册。缅文版的大概有五六本，看缅甸人拿第几本，你就知道他修到哪里。

就像看得到却吃不到，能不急吗？但就是太急切了，运用不对的方法来修行，心态不对，用心的方式也不对，用错的方式怎么修都没有用。

我们就是这么急的人。

有人形容修定时所用的精进力就有点像把东西投向一个靶的力道。如果你没有力的话，它就达不到靶，同样的，心没有力就找不到目标。但是太用力的话也没有用，因为它超过头，也一样打不中靶。

以前禅修时，我们就像每次都出尽全力把心投向靶，只是因为太用力了，心没法宁静地安住在目标。然后又自责自己不够努力，下次禅修时就更用力。

你看，真的失败有失败的原因，成功有成功的原因。吉祥尊者以前就提醒我们要学习别人成功的原因，尤其是很多人用了都能够成功的原因。如果是说有一些很特别原因让某人成功，比如讲他有超强的波罗蜜，这个我们可能学不

了。但如果是很多人用了都能成功的一般原因，我们就可以学习。

今天主要是要做个总结，总结所建议的基础方法最终是要达到怎么样。这些基础的方法最终是要达到人家的起点，就是多数禅修成功的人的起点。基础就是基础，就是起点。

其实这个是有根据的。大家可以读一读这本书《散播慈爱》(Radiating Loving-Kindness)。这是净法尊者 (Bhante Dhammasubho) 翻译的书，内容摘自 Thabyekan Sayadaw (达别坎大长老) 的书。在这本书里，达别坎大长老解释我们时常念的《慈爱经》(Mettāsuttaṃ) : Karaṇīyamattakusalena yantasantaṃ... (这是想要证得彻悟寂静涅槃，善于有益修行的人应该做的事……)

这部经的开头提到十五个素质 : Sakko ujū ca suhujū ca... (正直、非常正直……)。大长老解释这些素质是 pubbhāgapaṭipadā (前分行道)。pubba 是之前，bhāga 是部分，paṭipadā 是行道。前分行道就是一个人要正式开始修行之前所做的准备部分。

《慈爱经》讲了前分行道后，就讲禅修，培育慈爱修慈心禅，最后讲到证悟圣道断邪见、贪欲等等。大部分是在讲可以怎样修慈心禅。但在正式开始禅修之前，经中先提到作为前分行道的十五个素质。也就是说，如果开始禅修之前，我们先具备这十五个素质，那么我们禅修的时候就容易上手，所以这个就叫做前分行道，就是在还没有正式禅修之前我们要做的准备工作。

这本书很不错，大家应该看一看，英文版和中文版都有。

我们这几个星期讨论的基础方法，也是属于前分行道，是基础的准备工作。

我们建议要真心忏悔、改过与弥补，以便化解过去恶业无形的影响，以及累积善业以提高我们受法的功德，这一切都是为了让我们在业与心方面更适合禅修。

我们也可以把自己的生命交给佛法僧三宝。这样做有两个好处：(一)我们的「我」会淡化，这对修行很有帮助，因为修行中很多的苦都是因为有个「我」。(二)把自己的生命交给三宝后，我们只是三宝的工具人，会有三宝的保护。有这保护层，我们的修行比较不会出错。

我们也建议在思想上做调整，要能够接受现实，接受成功有成功的因，失败有失败的因，不以违背因果的方式来修行。

为什么呢？你想一想，违背因果能够成功吗？

如果我们带着很贪的心来修行，你觉得成功率几高？那几乎是不能成功的！而且用很贪的心来修行费不费力？费力！既费力又不能成功，那为什么我们要这么辛苦？

还有，很执着成绩的人是不是比较挑剔？肯定比较挑剔。执着的人比较挑剔，挑剔的时候心是不是比较不开心？是不是比较烦躁？这样的话修行成功的可能性高不高？不高！这样修行，很执着又很挑剔，一点点就烦躁，成功率是不是很接近零？很接近零！那么我们这样辛苦，又让自己走进成功率接近零的处境，这有什么划算？很不划算！

只因为一个执着成绩的心态，我们给自己苦，修行既费劲又辛苦，成功的可能性又很低，为什么要自讨苦吃？但是有些时候就会这样子啊，因为有些时候我们想不开啊。人不理智的时候，就想不开，就会做出错误的选择，选择这个给自己辛苦，把自己推向绝望的方式。

所以，为了克服这个问题，我们在业方面做一些调整，也在思想上做一些调整，要看得开，要对法有信心，要相信因果等等。

这样做调整是要成为怎样的人？你可以想像未来你要变成什么样的人。当然修得好的人都不需要，因为我们现在讨论的是：修行有些辛苦的人如何调整到修得好的人的起点。是的，我们至今的分享主要是帮修行辛苦的人回到起点，只是不是以前那个错误的起点，而是要去到禅修成功的普通人的起点。是的，我们选的学习对象是比较普通的人，不选非常优秀的人。为什么呢？因为比较普通的人的成功因素比较容易学，非常优秀的人太强了，我们可能学不来。

所以我们选比较普通的人作为学习对象。他们是怎样成功的？可能他们觉得自己只是个普通人，所以他们不怎么计较，不计较就容易知足，没有要求多多，少欲知足。没有要这样要那样的，也没有要求一天要修到哪里，一个星期要修到哪里，一个月要修到哪里。没有要求多多，少欲就容易知足。修了多少都是好的。他们觉得有得修行以净化内心，有得修功德就很好了，所以没有要求多多。

少欲容易知足，容易知足就容易快乐，知足常乐。

修行需要快乐才能成就。少欲知足的人不挑剔，不计

较，看待人事物比较顺眼，心比较随顺，比较愉悦。

试想一下，如果一个人很计较的话，对于呼吸是怎样的他很计较。为什么呼吸它不先长，然后短，再然后微细？他要呼吸微细，他要呼吸这样那样。总之就是条件多多，一直在跟呼吸计较。然而，呼吸不会按照你的时间表变化，因为呼吸是按照因缘变化，因缘变它就变，没有时间表。事情是按照因缘发生的。就比如你吃饭，你吃了多少口饭后会饱？这没有固定。很饿的时候，你要吃很多口饭才会饱。如果不饿，吃几口可能就饱了。

事物发生的道理就是按照它的因缘，它自己不会要或不要，也没有人能为它制定绝对的次序或规则，一切都是按照因果。

试问一下自己，对于按照因缘自然发生的修行变化，如果我们对它挑剔与计较，修行会快乐还是辛苦？当然辛苦！反之，如果我们不计较不挑剔，修行的成功率会不会比较高？高很多！

这样的话，为什么我们要让自己那么辛苦？其实我们也明白，要求多多其实是给自己很大的压力。规定自己一个月后要修到哪里，两个月后要修到哪里，这不是给自己很多压力吗？虽然这样做也会有一些动力，但并非只有想要拼成绩才可以有动力，想要净化也可以是一种动力，基于悲心也是一种动力，基于对佛陀的信心也是一种动力，对老师、同修与护持者的感恩心也是一种动力，基于希望自己的善业能够帮到家人亲友也是一种动力。所以清净的动力来源有很多，不需要采用追求成绩的心来作为动力。

佛陀还未成道之前，在修菩萨道时，是不是用追求成绩的心来修行？难道是菩萨追求成绩的心让他可以坚持艰难的修行四阿僧祇与十万个大劫？他是这样修行成功成佛的？是不是？不是！菩萨是基于大悲心和方法善巧智这两个动力成就菩萨道的。

这两个当中，真正的动力是大悲心，方法善巧智是知道怎样运用与发挥他的动力。以这两个素质为基础，菩萨修十个波罗蜜修到圆满，不是靠执着与计较成绩。

所以，你看，带着执着成绩的心来修行是不是给自己压力？有压力的话，修行会比较轻松吗？没有！是有动力，但是不轻松。在有压力的情况下修行就是比较辛苦。

修行是需要动力，但我们需要能够带给我们喜悦地修行的动力。比如说，基于悲心来修行，我们心里觉得愿意且开心。或者基于感恩心来修行，我们心里也非常愿意且开心。

带着感恩心或者悲心或其它纯净的动力来修行，和带着执着成绩的压力来修行，哪一个成功率比较高？当然是有纯净的动力。

所以，事实上，会修得辛苦很大的成份是自己做了错误的选择。当然我们也没有说这完全不好，因为我们这样做选择就是因为我们想要修法，想要灭苦，这方面是好的。所以我们的动力是掺杂了清净与不清净两种。只是不管我们多么想要灭苦，然而走上一条偏离正轨的错误道路，不但达不到灭苦，还要多受苦。不管是挑剔或计较，还是执着成绩，这些都让我们的心变得比较浮躁，不是吗？以挑剔、执着成绩而浮躁的心来培育随顺宁静有定的心，这不是相违背的

吗？怎么能够成功呢？

不管是对环境舒适的要求也好，还是对修行境界的要求也好，要求很多很高就挑剔很多，心就自然不容易平静，反而令到心浮躁烦躁，这样修行比较辛苦还是比较快乐？辛苦！那为什么要选择让自己辛苦，成功率又不高的修行方式？

吉祥尊者教我们要学习别人成功的因素。许多禅修成功的人为人不怎么计较，也容易知足。偶尔有一点点小要求，但是整体上比较容易知足。容易知足比较快乐，知足常乐。

以前吉祥尊者说他吃东西比较容易快乐。为什么？因为他不挑食。不挑食的话吃什么都觉得好。

如果一个人嘴刁的话就很难了，只有好吃才能够快乐，不好吃就不快乐。但是嘴不刁的话，好吃的吃得好，普通的也吃得好，觉得这样那样都好。

以前智主尊者（Bhante Nāṇinda）说他的母亲跟着一个团去印度朝圣。在朝圣的时候，那个团里有很多人都讲：「哇，这个食物那么差！哇，那个食物那么差！」他们对那个朝圣团安排的食物有很多的抱怨，怎么食物这么差。当然他们的朝圣团是吃素的。但是智主尊者的母亲觉得：「不好吃吗？我觉得很好吃啊！」为什么？因为她不挑食。

你看到吗？挑食，从一个角度来看好像比较高级，吃东西很讲究，但实际运作的时候不容易快乐。不挑食真的比较容易快乐。我们现在不是要讲挑食不挑食，我们只是在讲一个同样的原理，在禅修的时候，如果我们挑剔、要求很高

的话，我们不容易快乐。反之，不挑剔、容易知足，我们比较容易快乐。

由于要修定的话心一定要快乐，不快乐不能得定。所以，除了要在业上做调整，我们也要改性格，改到变成不求多多，少欲知足，不挑剔，总之要改成容易快乐的性格。

其实这并不怎么难改。世界上还是有很多少欲知足不挑剔的人，尤其乡下人家或山上人家。这些人可以作为我们的学习对象。很多乡下人的性格都很好，很适合禅修，只是他们可能完全没有听过佛法，那要怎么样修行？以前吉祥尊者曾经讲过，他去行脚时遇到很多心很单纯的乡下人。他觉得这些人性格很优秀，如果他们来禅修的话，可以很快就修上去。问题是他们都没有接触到法，根本不知道有「法」这一回事，怎么能对法生起信心呢？

而我们其实具备了这一点，我们有幸接触到法，又对法有信心，这一点是很珍贵的。我们对法有信心，我们的信心也足够我们修很久。你看，很多人也在寺院里修了很多年。其实我们已经具备了很多修行的基本条件，现在只需要调整一点点，修行是有希望成就的。

如果你对法没有信心，不管你人多善良心多柔和，不管你性格多好人多优秀，都没有机会。

我们是属于幸运有机会的人，现在只要付出一点点的时间，这只是一个很小的代价。相比那些性格很优秀，却完全没有机会的人，人家可是一辈子都没有机会，来世也可能没有机会，因为这一世没有机会学到法，没有机会累积殊胜的波罗蜜，未来什么时候可以跟法结上善缘都不知道。而我

们还可以做布施，可以持戒，可以供佛，可以累积很多波罗蜜，我们应该感恩，应该感到安慰，接下来只需要老实修行，真正善用这个难得学法的机会。怎么样？我们也不是那么差吧？我们都有波罗蜜，能接触到法的人都有波罗蜜，想要修行的人更有波罗蜜，所以也不要看轻自己。我们只是在开始的前面几步走错了，现在我们只需要调整回来就可以了。虽然我们开始的时候执着成绩，但我们也不是很邪恶嘛。我们只是遇到这么好的法要快点冲啊！不是吗？这么好的法，那还等什么？冲啊！然后呢，只是因为不懂，所以我们就冲错了，就用了错的方式修嘛，错的心态嘛，但是我们急呀，这么好的法哪里可以等？快点冲啊！我们本来想要学 Mahākappina 王那样冲，只是我们的波罗蜜不够，就掉进河里了。

其实基础的禅定修行也并不是那么难。试想一下，如果三几年后你的性格变得没有要求多多，少欲知足，那不就是很适合禅修了吗？这样不是已经很好了吗？

佛陀在很多经中都说，如果一个比丘要修行，开始他先要做什么？很多时候佛陀并没有直接就讲禅修。当然，有些弟子是可以直接就禅修的，例如五比丘，佛陀就直接就讲四圣谛的修行，因为他们已经准备好了，所以佛陀就没有再叫他们做准备。为什么？因为他们已经准备好了，不需要再准备了。但是有些人是需要经历准备的过程。对于这样的比丘，佛陀说要持守波提木叉戒（Pātimokkha 比丘戒），修根律仪守护根门，然后要训练少欲知足，不要睡觉多多，就是平时训练保持自己的心清醒，等等。总之就是要经过一些准

备后才开始全心全意地禅修，选个树下或空闲处，坐下来，盘腿，正直己身，然后开始禅修。

我们是属于要做准备工作的人。所以我们现在就是在讨论这个部分。

试想一下，如果一个修行辛苦的人，只花三几年的时间，就能把性格改成少欲知足，没有要求多多，也不怎么计较不挑剔，这样的心不是很柔和很随顺吗？这样的性格，这样的心，不是已经准备好，很适合禅修吗？这样不是远比在修行的道路上感到茫然、低落、绝望好很多吗？如果有心的话，要成为这样的人我们能够办得到吗？肯定能，这不是很高难度的事，只要愿意，几乎每个人都做得到，只需要花一点时间而已，可能几个月也可能几年。相信也不需要太多年，真心改的话，三、五年应该把蛮大部分已经改过来了。花个三、五年的时间来做些调整准备，不比因为不肯改而很可能一辈子都修行辛苦好很多吗？这样不是很值得吗？

你可以想像，如果有一天，你的性格变成这样子了，既不要求多多，很容易知足，不怎么挑剔，还有改性格的几年里顺便培养的一点点的慈悲心，一点点感恩心等等，带着这些素质，再配上你早已具备对法的信心，你来修行，会不会比较快乐？肯定比较快乐！因为少欲知足不挑剔，心没有那么浮躁，心就比较轻安，比较安定。不管能不能入禅，但是这样的人来修定，跟原本很急、要求多多、挑剔多多的我们，哪一个比较像真的有定？这样的话，我们现在暂时修得辛苦的人，也都有希望了，只要愿意付出一点点的时间而已。三、五年的时间，在人生里是很短暂的时间。人生是这

么长的事情，我们现在要做的工程，可是能够一劳永逸解决生死轮回这个大问题的最大工程。做这个最大的工程，花个三、五年的时间做一点准备，不夸张，也不长。

当然，对于那些本来性格就是这样子的人就不需要再特别做准备了，因为他们原本已经不会要求多多，也不挑剔，容易知足，心柔和随顺，适合禅修。

现在我们是探讨如何解决修行辛苦这个问题。辛苦肯定有导致辛苦的原因，所以我们要把辛苦的原因，调转换成快乐的原因。我们讲那么多就是要达到这个效果，而要达到这个效果，其实只要我们愿意的话，绝大多数人都可以做得到。

圣喜尊者 (Bhante Ariyananda) 以前就跟我们讲过多数人用了都成功的一个方法，其大意是：如果你一直让自己的心轻松、平静、愉快地安住在法 (keep your mind always relaxed, peaceful and happy in the Dhamma)，几年后多数的人都会有某个程度的定。你可以从一个法换去另一个法，只要心能轻松、平静、愉快地安住在法就行。比如说禅修的时候，你原本修入出息念，觉得不在状态时，你可以暂时换去三十二身分，或换去佛随念。如果状态又不好了，你可以再换去供佛，诵一下经，或者去做一点服务，或者读佛书。总之，无论怎么换，你就是让心一直都轻松、平静、愉快地安住在法。即使从一个换去另一个，但是心一直安住在法里，而每一个法是能够互相支助的。这样做，你的法就会增长。

圣喜尊者的这个方法有个中心点，就是不管你从这个法换去那个法，从入出息念换去佛随念或三十二身分，或者

换去供佛，或诵经，或背经书，或做服务，总之就是让心轻松、平静、愉快地安住在法。不管怎么转换，你的心都是保持轻松、平静、愉快地安住在这一切法。因此，只要你能够像圣喜尊者教的那样训练，心不着急，一般上三、五年后，你就会有某个程度的定。而且对于只做单项训练会有点逼自己的人来说，这个方法有很多事项可以训练，他的心就比较容易一直很轻松、平静、愉快地安住在法。慢慢的，他就会自然自动的平静下来。

如果急着要成绩，我们是不会达到这样子的，急着要成绩做不到这一点，因为着急根本就违背这个方法的原理。

假如有两个修行者同时在修行的道路上跑，一个急着要成绩，另一个像圣喜尊者讲的那样轻松地修行。五年之后，他们两人会在同一个点吗？不会！

即使按照圣喜尊者的方法修行的人，在五年后只是去到修行成功之人的起点，不也是远远好过那个急着要成绩，却修到不知何去何从，也离起点还很远的人吗？

这几次的分享，主要为修行暂时辛苦的人而讲。对于那些本来性格已经很好的人，这些分享里的建议他们并不需要，因为他们已经不怎么计较，也没有什么要求，容易知足，容易快乐。这些人并不需要这里的建议，因为采用这些建议其实为了变成他们开始禅修时的样子。

像他们这样的人，甚至不知道修行会辛苦。跟他们讨论禅修的时候，如果你讲禅修会紧，他们可能会感到奇怪：「紧？禅修不是很轻松的吗？怎么会紧？」他们不知道为什么禅修会紧，因为他们觉得禅修很简单，就只是注意呼吸进

出进出而已嘛，很难吗？只需要注意呼吸进出进出，不用做很多东西，不像写电脑程式那么复杂。你想，电脑程式几难写啊。跟这比起来，注意呼吸进出多省事简单，就这样做一个半小时，简单不厉害的人都做得到。不必要求很高，每次坐一个半小时，能够有一个小时做得不错的话，几天后就会亮，禅相就出现了。然后你就注意禅相，不久之后，你就能入禅了。没有什么难的。

真的，对他们来讲，他们没有想多多。很难吗？就这样做而已，有什么难的呢？

我们要做的就是变成他们那样子，到时候我们可能会觉得：「禅修很难吗？」哈哈，很难吗？其实这也不是很难的事，想这么多做什么？真的，他们那种人没有想那么多。为什么呢？因为他们没有什么计较，不管是什么他们都觉得很好哇。

据我个人的理解，修定要突破之前，我不知道有谁可以例外，但在我的想像里，每个人都会经历这么一个阶段，那就是他会觉得（举修入出息为例）：禅修很好啊！只是知道呼吸就很好了，无论呼吸怎么样都觉得很好很满足，没有挑剔，没有烦恼。然后禅相出现时，不管禅相怎么样都觉得很好很满足，有禅相就好，没有挑剔，没有烦恼。

这是一般人在突破禅定之前都有的一段经历。

难道你以为禅修成功的人必需很特别，在成就定之前这样挑剔那样挑剔，跟呼吸扭来扭去，然后突然间释放，就入禅了，感觉非常舒服？不是的！为什么？因为挑剔禅修目标，跟它扭来扭去，与修定的原理相违背。

所以，我想不到有谁能够在不经历对禅修觉得很好很满足、没有什么挑剔的阶段就入禅。

所以，如果我们把性格改成没有要求多多，容易知足，不挑剔，这样是不是比较容易做到刚才所说的那样，即不管呼吸怎么样都觉得很好很满足？答案是肯定的。

试想一下挑剔的人和不挑剔的人禅修时的心境的差别。挑剔的人对呼吸很挑剔，对自己的境界也很挑剔，也就是对自己的心也很挑剔，反之不挑剔的人对呼吸不挑剔，对自己的心也不挑剔，只是老老实实的修行，这两人当中，哪一个人的心比较容易平静？哪一个人的心比较容易快乐？哪一个人的禅修感觉上比较轻松？其实大家都明白，是吧！

你看，这一切都是按照因果发生的。

我想到现在大家也可能会发现到，讲那么多其实不是在讲一个很简单的东西吗？

讲业的影响，讲要看得开，要相信因果，其实讲的东西都很简单，就是要变成一个没有要求多多、少欲知足、不挑剔不计较的人。然后以这样的性格，再配上我们对法有信心及想要修行的心，就这样子来修行。所以，我们讲那么多，其实都是在讲一个很简单的东西。但就是这个简单的东西跟修定比较相应，因为要修定的话心要单纯。所以我们讲那么多，其实就是把自己复杂的思想简化变成单纯。简单就好。

以前在龙树林（Na-Uyāna）的时候，吉祥尊者花了很多时间开导我。当时他可以给我那么多时间，因为当时他住在龙树林的山上，不需要负担那么多的弟子，在那边只有几个弟子而已。

那时候，吉祥尊者花很多时间给我做思想工作。为什么呢？因为我的心太复杂了，所以他花了很多时间讲了很多法，要让我心变得简单。吉祥尊者所讲的，在尊者后来的开示录音也可以听到，例如吉祥尊者劝我们要常做因缘想。在还没有修缘起的时候，虽然我们不能够直接观到因果关系，但是我们相信佛陀所讲的一切事情都是有因果的。时常做因缘想，我们会比较容易保持平常心，不管发生什么事，都比较容易坦然接受。为什么呢？因为我们知道一切都是因缘的，即使表面上好像不公平，但在轮回因果的角度来看，一切都是公平的，一切的果都有其因。

比如说，有些时候我们没有做什么不对的事情，但是人家就讲我们的坏话，如果我们没有做因缘想，我们可能会很气愤，心想：「我都没有做什么事情，为什么你讲我的坏话？」然后，我们可能气愤地离开道场，不要再待在这个道场了，甚至放弃这个道场的修法。

如果只是离开这个寺院，不是放弃道场的修法，反正帕奥禅师还有很多的分院，我们还可以从一个分院去到另外一个的分院。但是如果我们生气，心想：「哇！帕奥的人是这样子的！」我们可能会对人和他们所修的法起排斥，这样的业会让我们和这个道场所修的法变得不相应，以后修行该法会有些障碍与困难。

会没道理的被人讲坏话的起因是什么？从表面上来看，我们没有做什么错事，人家却讲我们坏话，是人家不对，很不公平。但是真正在因果上其实不是这样子。现在我们可能没做错什么，但人家会讲我们坏话的因，可能是我们在过

去世或这一世曾经诽谤别人，这时候诽谤的业成熟了，而那个人受到我们的业影响，没有正念就讲我们的坏话。所以世间一切都有因。

被人诽谤好像是受害者，诽谤者是加害者，是他制造麻烦给别人。但从另一角度来看，他可以是受害者，而我们才是制造麻烦给他的人。为什么呢？因为可能就是我们去讲人家坏话恶业成熟，然后他可能走过我们身边，没有保持正念，所以对我们的业起反应，起了一点不对的念头，就讲我们怎么样怎么样。他之所以会讲我们的坏话，是受到我们恶业成熟的影响，是他倒霉，他才是受害者，被我们的业害了。

所以，从轮回的因果角度来看，其实人在造恶者和受害者这两种关系里，牵扯到后来就数不清了，都是这样害来害去，又害来害去，没完没了。

这一世我们很幸运遇到了佛法，让我们明白因缘的影响，让我们能够接受表面看起来不公平的事。为什么这个很重要？因为在修行上，如果只是因为一些小事，我们觉得不满就走，我们就会跟这个法脱离了。

这样的事在许多道场都时有发生，最好不要发生在我们身上。虽然我们不能够帮别人维持他的心，但我们可以帮自己保持正念。我们应该在这样的事情还没有发生之前就准备好，因为当事情发生时，心很生气，有时候劝都劝不了，就是要走。

所以常做因缘想，会让我们的心的变得比较单纯与随顺，看事情不会一点点的就心里不平衡。这样的心对我们修

定也有帮助，让我们能够随顺呼吸，不管呼吸是怎么样的，我们都能够接受，没有计较。

这些都是只要我们愿意的话就可以做得到。

我们没有希望人家修行辛苦，但是如果有人不幸的目前修行辛苦，那么希望他可以透过一点点的努力来转换改变自己的心，让自己修行不用那么辛苦，不必像我以前那样辛苦。

在这里我有个为自己的小心愿，就是希望如果这些分享能够帮到一些人修行变得比较快乐与顺利，那么希望我能够得到一点点功德，帮我修行也比较顺利与快乐，也希望这些善业能够帮我证得真正的圣道果。我们不是追求圣道果，只是没有圣道就断不了烦恼，我们能够怎么办？所以还是要朝往证悟圣道果的方向前进。就好像生病时需要吃药，我们不是喜欢吃药，但是如果没吃吃药病不能好，那能怎么办？圣道就像能断烦恼的良药，但是要买这个药，我们需要一点资粮，需要一点波罗蜜。所以我现在就是在累积一点波罗蜜，希望这些建议能帮到一些人，这样那些人就是也在帮我累积一点功德。

讲到这里，我想大家都会发现，其实我们讲的是很简单的东西，不像阿毗达摩那么深奥，但千万不要瞧不起简单的东西，为什么呢？因为我们就是需要这些简单的东西，因为修定要单纯，具备了它，我们就能以单纯的心来修定，而有了定才能修阿毗达摩深奥的法。

所以我们也不要瞧不起看来土里土气的乡下大叔、大婶、村姑、阿婆，因为法是可以活在人的心里的，他们可能

有很简单、很单纯、很适合禅修的心。

我们应该随喜人家能够这样单纯，甚至不知道什么是紧，不知道注意呼吸有什么难的，这样的人多好哇，禅修既轻松又容易。如果可以的话，我们也希望自己成为那种不知道紧是什么的禅修者，那样的话禅修就不用那么辛苦了，注意呼吸变成一件很容易的事，只是注意呼吸进出进出就可以了嘛，这样简单的注意一个小时、一个半小时、两个小时，有什么难的呢？如果我们能够变成这样单纯的人，不是很好吗？

其实从另一方面来看，我们应该觉得高兴，因为我们讲的是一个很简单、难度不是那么高的东西。比起复杂且难度高的东西，简单的东西对一般人来说能做到的可能性比较高。对于需要的人，只要他愿意，花一点时间，可能三几个月或者三、五年，就能让自己的心变得比较单纯。也就是说未来能成就禅修的希望提高了很多。

最后，希望大家都能够比较轻松地禅修，透过培育单纯随顺的心，让修行道路上的一切事情变比较顺利，最终都能够完成佛陀对我们的期许。佛陀修菩萨道时努力了那么久，一世又一世地牺牲那么多，是为了什么？是为了让我们这些众生有机会灭苦，解脱生死轮回。成佛后，佛陀每天最多只睡两个小时而已，其他时间多数都是在弘法帮助有缘众生。如果早上在居士家接受供养，用餐后要开示。下午会有女众来寺院听法，这时也要开示教法。傍晚时女众回家，男众来寺院，这时也要开示。初夜时分，佛陀跟人讲法。中夜时分，佛陀跟神讲法，因为神一般都是夜深人静的时候来请

法。后夜时分，佛陀才睡两个小时。醒来后，天亮前佛陀会入大悲定，出定后观察当天有谁机缘到了可以得度。然后又开始一天帮助苦难众生的日常。所以，每天佛陀只休息两个小时，其他时间都在帮众生。佛陀这么忙只是希望我们能够灭苦而已。

希望大家不会辜负菩萨为我们所做的牺牲，不会辜负佛陀对我们的期许。希望大家都能够轻松舒服的禅修，修行顺利，最终都能够达到佛陀要我们达到的成就。

Sādhu sādhu sādhu!

我们一起回向发愿。

Ettāvatā ca amhehi

Sambhataṃ puñña-sampadaṃ

Sabbe devānumodantu

Sabba-sampatti-siddhiyā.

（愿一切神随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！）

Ettāvatā ca amhehi

Sambhataṃ puñña-sampadaṃ

Sabbe bhūtānumodantu

Sabba-sampatti-siddhiyā.

（愿一切众生随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！）

Ettāvatā ca amhehi

Sambhatam puñña-sampadam

Sabbe sattānumodantu

Sabba-sampatti-siddhiyā.

（愿一切有情随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！）

Idam me nātīnam hotu, sukhitā hontu nātayo. (3X)

（回向此功德予我的亲人，愿他们快乐。）

Iminā puñña-kammena, mā me bāla-samāgamo;

Satam samāgamo hotu, yāva Nibbāna-pattiyā.

（愿以这项功德，令我不遇愚人，令我亲近智者，直到证悟涅槃。）

Idam me puñnam āsavakkhayāvaham hotu.

Idam me puñnam Nibbānassa paccayo hotu.

（愿我这份功德导向摧毁诸漏。愿我此功德成为证悟涅槃的助缘。）

Mama puññabhāgam sabbasattānam bhājemi

Te sabbe me samam puññabhāgam labhantu

（我把我的功德与一切有情分享，愿他们都平等地得到我的功德。）

Sādhu sādhu sādhu!

附加讲：禅修是件轻松平静的事

今天想要跟大家分享在这个雨安居里想到的一点点可能对基础禅修有一点点帮助的想法。我的思路就是想个办法让一般的人（因为很优秀的人不需要）能够在基础的禅修方面修得比较轻松舒服快乐，也比较容易上手。如果我们想要灭苦的话，我们逃不开要禅修，因为戒定慧里的定与慧是属于禅修。所以要不要我们都是要修的，无论是在这一世修，或者这一世不修，但来世还是要修，不然的话只能永远在轮回里受苦。

由于很优秀的人是少数人，那么属于普通大众的我们该怎么办？普通大众也要灭苦啊。在佛陀的弟子里面，上首弟子（*agga-sāvaka*）只有两个，包括上首弟子在内的大弟子（*mahā-sāvaka*）只有八十一个，其他的都是普通弟子（*pakati-sāvaka*），但是那些普通弟子对我们来讲都不普通，那么普通得不能再普通的我们该怎么办？

按照我的理解，能够让禅修对普通的我们来说变得比较轻松舒服、比较容易上手的快方法是在我们的思路上的转变。

先举一个例子。有一个故事，可能是真的，也可能是虚构的，但这并不重要，我们只是吸取这个教育。

有一个人的斧头不见了。他猜想斧头应该是被邻居的

小男孩偷了。所以他看那个小男孩，看来看去都觉得这个小男孩贼头贼脑的，十足像个贼，看他的行动也都是鬼鬼祟祟的，越看越不高兴，越看越讨厌。一天、两天、好多天，他看那个小男孩都是这个样子，贼头贼脑的，行动鬼鬼祟祟的，越看越讨厌，越看越不高兴。后来，有一天他去了树林，发现他的斧头是被他前几天工作时遗漏在树林里，忘了带回家，不是被小男孩偷了。发现误会那个小男孩过后，他再看那个小男孩的时候，觉得这个小男孩都没有贼头贼脑，行动也没有鬼鬼祟祟，看起来就是一个很正常的男孩，没有什么问题。

你看，之前误会时和现在发现误会后，那个小男孩是不是同一个小男孩？那个小男孩是一样的，是他看待那个小男孩不一样了。看待那个男孩的眼光不一样，得到的信息就不一样，也就直接影响他的心情。认为小男孩是贼，看他就像个贼，心情就不好。后来明白小男孩不是贼，看他也不像贼，心情就没有什么不好。你看，同一个小男孩，我们用不同的看法看他，得到的信息是不一样的，心情也不一样。

我要讲的是，同样的禅修，同样的一个人出息念，我们以不同的方式看待它，产生的心情是不一样的，得到的效果也是不一样的。我们要明白，禅修是属于意门的修行，就是用心来修的，而我们的心情不一样，修出来效果是不一样的，因为心情就是心的一部分。

就举入出息念为例子。如果我们这么看待禅修，这么看待入出息念：「啊，这个人出息念是很难修的，非常难修的。叫我读书考试，这个可以。即使很难读的医科都可以读

可以考。即使法律的句子冗长难记，再努力努力一下还是可以背。但是这个人出息念，只是注意呼吸进出进出，这个不可以，我办不到。」如果我们这么看待禅修，觉得禅修要经历一番艰苦与挣扎，要跟五盖打仗。经历一番艰苦，战胜了五盖过后，我们才可以开始静下来，慢慢培育我们的定，就好像去健身那样，练到自己变成大只佬。

如果我们是这样理解禅修的话，你觉得我们会怎样修呢？就这样修，对吗？对！这样理解的时候，我们修入出息会很开心呢？还是会觉得有一点压力？当然有压力，因为我们觉得难啊！要费尽一番辛苦啊！反正就是觉得很不容易，很难啊，很累啊，很有压力啊！这样的時候我們的心情會很好嗎？會很輕鬆很舒服嗎？不會！

當我們認為修入出息念是件很艱難很辛苦、幾乎不可能成功的事，我們修行時就不能夠輕鬆舒服。為什麼呢？因為當我們認為修入出息念是件很艱難很辛苦、幾乎不可能成功的事的時候，我們就是把入出息念和很艱難很辛苦、幾乎不可能成功的事畫一個等號：

入出息念 = 很艱難很辛苦、幾乎不可能成功的事

這麼認定的時候，雖然佛陀說入出息念本來就是寂靜、殊勝、不雜、樂住，我們的心導向卻把它改變成很艱難很辛苦、幾乎不可能成功的事。

相反的，我們曾經遇過有些不太懂得什麼是禪修的人，但是他們就喜歡禪修，因為他們覺得禪修可以讓他們身心放鬆，讓心平靜沒煩惱。他們上網找禪修的方法，雖然找

到了一些禅修方法，但他们并不太明白。他们也不太介意，就按照自己的理解来禅修。其中有一个人修的是入出息念。他觉得修入出息念很舒服啊，因为他认为禅修是轻松舒服平静的事。他上网找到的是入出息念，所以他修自己的入出息念，跟我们的一样不一样不知道，但是他禅修的时候就觉得很轻松舒服平静，而且这样坐着坐着一段日子后，禅修时感觉亮了起来，而且很亮。虽然他不知道为什么会亮，他也不知道接下来该怎么做，但是他觉得这样坐着就很轻松舒服，心也很平静，总之感觉禅修就是好。

他们这样禅修禅修就是把禅修和身心轻松舒服、心平静画一个等号：

禅修 = 身心轻松舒服、心平静的事

由于他们认为禅修是一个身心轻松舒服、心很平静的事，在这样画上等号后，他们对待禅修就像对待一件身心轻松舒服、心平静的事情。

所以，同样是入出息念，当我们看待它是一个很难的修行，要经历一番艰苦才有可能成功，甚至无论多努力也很可能不会成功，那么我们只会往这个方向走，结果真的就觉得禅修很难，心情也不怎么愉快，禅修也不那么轻松。这一切很可能就只是因为一个看起来没有什么邪恶感的错误认定，即我们把它和艰难画上等号。

相反的，同样是入出息念，有些人把它和轻松舒服心平静的事画上等号，他们把入出息念设定成这一类的事，禅修就变成轻松舒服心平静的事。就像练瑜伽的时候，有没有

人会觉得练瑜伽像去健身房举重什么的那么费力劳累？没有！我们觉得练瑜伽是件放松身心的事情，慢慢的做一个姿势，再慢慢的做另一个姿势，很轻松。为什么呢？因为我们认为练瑜伽是放松身心的事情。我们把瑜伽和身心放松的事画上等号，所以我们做瑜伽的时候就觉得很轻松。

当然，画等号不可以离谱，要在可行的范围里。

现在有个表面上的矛盾：懂得修行是为了要灭苦，所以要培育禅定，例如近行定、初禅、第二禅、第三禅、第四禅，然后修观禅。修观禅成功的话，就可能证得圣道果。由于这样的理解，我们就有动力想要修行；因为这是真的可以灭苦的路，所以我们愿意付出自己的生命来修行；因为这一世就可能证得圣道断烦恼，所以我们就很努力往这方面走。但是这样修行时，不小心的话，我们会执着成绩，执着要有禅定，执着有了禅定就可以修观禅，观究竟名色法，修缘起法，修观禅，然后就有可能证得圣道果。证得圣道果过后，未来就不会有恶道的轮回。

对于还处在基础禅修阶段的禅修者来说，这些成就只可能属于未来，当下还体验不到。由于记挂着这些未来的成绩，心一直往未来跑，修行的时候就不太能轻松自在安住在当下，对当下不满意，渐渐地就紧了起来。身心紧绷的话，定力就不好，因为正定必需与轻安、轻快、柔软相应。

反之那些不懂得禅修是为了灭苦的人，他们只是觉得禅修是一件身心很轻松舒服、心很平静的事情。所以禅修的时候，他们很自然的、理所当然的觉得很轻松舒服、心很平静，当下就享受到他们想要的效果，对当下感到很满意，因

为他们禅修的目的是为了让身心轻松舒服、心平静。

这里的表面矛盾是：懂得修行是要证得禅定，再转修观禅以证得涅槃的人，如果不小心执着成绩的话，可能导致禅修不轻松，心不平静，得不到所要的正定。反之，不懂得禅修是为了灭苦的人，反而修得很轻松舒服，心也平静，当下就得到所要的体验与效果，享受轻松舒服平静的事。只是因为不知道修行可以灭苦，所以没有心想要勇猛精进地修行，珍惜难得的机会以灭苦，只是满意地停留在轻松舒服平静禅修的阶段。

说这是表面上的矛盾，只是因为着重点不同，如果懂得把握着重点，就不会有矛盾。懂得修行是为了要灭苦，反而不能够轻松舒服地修行，是因为着重结果，忘了过程的重要性。不懂得修行是为了灭苦的人，不知道修行的最终结果，只享受修行的过程。其实，只要懂得什么是修行最终的结果，禅修时又能着重修行的过程，就不会有矛盾了。

你看，现在我们懂得修行是为了灭苦，如果我们用着重过程的方式来禅修，就是把禅修视为是一件身心很轻松舒服、心很平静的事，感觉有得禅修就很好了，很满意了，带着这样的心情来禅修时，我们会不会修着修着就忘了禅修是为了什么？忘了灭苦是什么东西？忘了观禅是什么？忘了涅槃是什么？不会！因为这个理论上的理解，我们已经忘不掉了。而且每次禅修完我们就发愿：

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.

（愿我这份功德导向摧毁诸漏。愿我此功德成为证悟

涅槃的助缘。)

每次都这样发愿，所以这个理解是不会忘掉了，而且我们这样禅修的善业最终还是导向漏尽，导向证悟涅槃，因为我们是这么发愿，所以即使是禅修时候没有这样想，但是禅修后发愿一样把禅修的善业导向涅槃。

现在我们可以看到有两个方面的对我们的修行有影响，一个是我们如何看待禅修，另一个是我们有没有重视与享受禅修的过程。

以不一样的方式看待同一件事，得到的信息是不一样的。就说那个小男孩的例子，认为他是贼，和认为他不是贼，得到的信息是不一样的，感受也就不一样。同样的，以不一样的方式看待禅修，我们得到的信息就不一样，然后心情就不一样，禅修的效果也随之不一样。看待禅修为一件需要长期苦拼的事，和看待禅修为一件身心轻松、心很平静很享受的事，所带来的禅修信息是不一样的，这也直接影响禅修者的禅修时的感受、心态、努力的方向等等，当然也包括禅修的效果。

如果一个人想着要苦拼入禅，以便能够修观禅证悟圣道果，不幸的话，修行时会时常问：「我什么时候可以入禅啊？什么时候才会有成果啊？我已经禅修多久多久了，初禅在哪里？」天天在问什么时候有成果，要有成果才开心，觉得现在付出了那么多的努力，却什么都没有得到，修行就不怎么开心。

反之，如果一个人看待禅修为一件本来就是身心轻松、心很平静的事，来禅修也是为了要体验轻松舒服平静的

事，所以禅修时自然而然地觉得自己是在做一件轻松舒服平静的事，而其效果也如他所想，禅修的时候轻易地得到他想要的效果。

其实我们是正确的看待禅修，同时也享受禅修的过程。我们可以看待禅修为一件轻松舒服平静的事，禅修时也是为了体验禅修时轻松舒服平静的过程，禅修时就能享受到禅修带来的轻松平静的效果。不需要担心这样修会忘了要朝向涅槃灭苦。

再举一个例子。比如说听歌或听音乐。

假如一个音乐水平过得去但不是超厉害的人在一家唱片公司打工。听歌或听音乐是他的工作，他必需听人家做出来的歌或音乐，然后修改，要修改到最终的成品能够可以畅销。那么，在他为了修改词曲而听歌或听曲的时候，你觉得他会很轻松舒服呢，还是会有压力呢？上司施加压力，要快点出产品，而且产品要能够畅销，能没有压力吗？他可能晚上睡觉前也在听，然后做梦时也在听，因为上司催呀，产品还要确保畅销，不好卖的话会被骂，甚至被解雇。所以对他来说听歌是件很有压力的事。

又假设第二个人参加一个比赛。比赛时会放一首歌，他听过后要回答主持人的一些问题，比如那首歌里有什么地方走调了，或者什么词和原歌词不一样等等。你觉得他参加比赛听歌时的心情是怎么样的？他会是很开心很轻松地听歌呢，还是很紧张？当然紧张了，不是吗？比赛嘛，比赛时要听得很细，忙着注意歌里哪里有问题，哪里还有时间享受歌曲的优美？

再假设有第三个人。这个人不怎么会唱歌，也不太懂什么音乐，不懂得分辨歌曲的水准，但他就是喜欢听歌，他觉得歌好听就好。虽然不太懂得歌曲的水准高低，但他享受他觉得好听的歌。你觉得他这样听歌的时候会不会比较轻松，会不会比较愉快？他只是在享受听歌而已，他又不是做工，有什么压力呢？他也不是参加比赛，紧张什么呢？虽然他不怎么会唱歌，也不太懂音乐，意思是说他在音乐方面不是很厉害的人，但是他一样可以享受听歌，很轻松愉快地听歌。

同样是听歌曲，通晓音乐的做工有压力，比赛会紧张，不太懂得音乐的人却也可以轻松愉快地享受听歌。以不一样的方式看待同一件事，心情是不一样的，效果也是不一样的。

像我们这样不是很厉害的人，我们不会创造一个禅修体系，也不会对禅修有什么精辟的分析，但是我们这样的普通人如果要享受禅修的话，也可以轻松舒服愉快地禅修。

你们应该明白我要讲什么了。像我们这样资质普通的人，如果我们享受禅修，觉得禅修很轻松舒服、很平静，没有什么烦恼，这样看待禅修，我们也一样可以很轻松舒服、很平静的享受禅修，没有什么烦恼。

到目前为止，其实我只讲了两点，一是我们怎么看待禅修，二是我们选择作为哪一种模式的人来禅修。

最后再讲第三点。第三点是关系到我们自己的信心。如果我们对禅修没有信心的话，在听别人说改变思路就会让禅修变得比较容易且轻松舒服的时候，我们想：「你说得很好，但是我不行。」这样对自己没有信心，其实就是关

门，关上禅修的门。门都关起来了，怎么入门呢？关门就是拒绝：「你讲得很好，sādhu sādhu sādhu，但不属于我的，因为我不行。」

说自己不行，看起来好像没有什么骄傲啊，只是觉得自己不行而已，又没有伤害别人，但是结果就是禅修就不行了，对自己也没有什么利益。

我记得，我小学的时候，一个年级有七个班。如果我记错的话就可能是六个班。不管是六个班还是七个班，我们上一年级的时候，是随机分班的，因为我们那个时代的小孩几乎全部都没有上过幼稚园，学校没有办法按幼稚园的成绩来分班。我们上一年级的时候，老师还要用福建话来教我们，因为我们听不懂华语。

当时我们学校的制度是一年级到三年级是不换班的，不管学生的成绩好坏都不换班。到了四年级才按照成绩分班。虽然开始的时候一年级到三年级都是随机分班，但是上四年级的时候，你们猜一猜，进第一班的人多数是来自哪一班？上第一班的人多数是来自第一班，差不多四分之三是来自第一班。还有剩下的四分之一多数是来自第几班？来自第二班。第三班的都不懂去了哪里。那么进第二班的人多数是来自哪一班？来自第二班。剩下一些来自哪一班？来自第一班。可能有这么一两位来自第三班。

为什么会有这样的结果？因为前三年虽然是随机分班，但是第一班的学生觉得他们是第一班的人，第一班的人就是厉害，很有自信，老师也觉得他们厉害，对他们很有信心，然后他们就真的厉害了。第二班的学生觉得自己比第一

班的差一点点，但是比后面很多班还要厉害。我就是第二班的，所以我一年级到六年级都是第二班，永远第二班。

按照数学的概率来讲，第四年按成绩分班时，分进第一班的应该有差不多七分之一是来自第一班，七分之一来自第二班，七分之一来自第三班……。但是没有，过了三年后，多数第一班的学生就是第一班，第二班的就是第二班，后面班的就是后面班。

这就是说我们认为自己是怎么样的，这种认定会很大程度上影响我们果真成为自己认定的那种人，虽然这不是绝对，因为第二班的也可以进到第一班，第一班的也可以掉进第二班，第三班的可能也可以进第一班。

所以我们怎么认定自己是有很大的影响的。我的意思是说，我们要放掉那种「我不能，我不行」的思想，因为这是一种思想局限，破坏信心。「你讲的方法很好，但是我不行啊！」如果我们这样想的话，就没有信心，结果就真的不行。所以我们一定要放掉这种思想。如果我们不想要骄傲地想「我行」，至少我们要想自己「可能行」。试一试嘛，反正试一试也不用满街跑去跟别人讲：「我肯定可以成功！」你在心里跟自己讲「可能行」就好了。

有点自信时，禅修会比较开心一点。开心对禅修很有影响，因为定的近因是乐。如果我们觉得自己不行，士气就会低落。士气低落会很开心吗？士气低落的话就不开心了。所以我们要觉得可能有希望成就禅修，至少可以进步，这样的话会比较开心。开心的话对禅修很有帮助，因为我们禅修是用心来禅修的。如果不开心就用一个不开心的心来禅修，

如果开心就用一个开心的心来禅修。除了第四禅，修定是要有乐受的，就是要开心才可以有定。

还有另一方面的信心也很简单，大家也明白，就是对自己所修的法要有信心，至少我们要相信，按照法来讲，我们种的善因肯定有善的结果，只要我们是带着清净的心来修行，就会往清净的方向进步。

今天跟大家分享的主要就是这三点。

第一是我们怎么看待禅修就是把禅修和我们的看待画个等号。对于这个，我们要把禅修跟轻松舒服平静画等号。

第二是我们用哪一类的禅修者模式来禅修。我们要用适合我们层次的禅修者模式，就是享受禅修过程的模式。刚开始的时候，我们应该以享受轻松舒服平静的禅修为目标。这样的话修行就比较容易轻松平静。反正等你这样轻松的修到定力比较好的时候，你就可以继续往更高层次禅修，因为我们都不会忘掉最终的目的是要灭苦。

第三是我们要有信心自己修行是可以进步的。想一想，有些人不是佛教徒，也未必是特别有智慧的人，他们只是觉得禅修会轻松舒服又平静，他们也可以做得到。而我们学了佛法，借用佛陀的智慧，我们更应该能够做得到。而且从另一个角度来讲，我们是有波罗蜜的人，甚至是比较有波罗蜜的人，能接触且信受正法就是证明。所以我们不是没有波罗蜜的人，我们应该也可以做得到他们能够做得到的，至少轻松舒服地禅修应该是做得到的。能做到这一点后，以后因为心轻松舒服平静，慢慢定力就会提升，接着就可以继续往更高层次修行。

我想这三点对一般大众来说应该都可以做得到。这样改变思想过后，我们看待禅修不一样了，就会觉得禅修变得容易一点，禅修也变成是一个让我们感到身心轻松舒服、心很平静的事情。就好像我们觉得做瑜伽原本就是一个轻松舒服的事情，同样的，禅修也是原本就是一个轻松舒服平静的事情，是一个让我们感到愉悦的事情。

希望我们都能够比较容易，比较轻松舒服，比较愉快地修行，直到最终达到灭苦！

Sādhu sādhu sādhu !

我们一起回向发愿。

附录：几年前有感而写的短文

（这是几年前有感而写的一篇短文，题目是：帮助解除禅修紧绷现象的建议。主要是训练以「放下」(let go)的心态来觉知目标：对目标不执着、不排斥、不卷入、不干涉，对心不打压、不逼迫，从而培育纯粹的觉知。)

要记得修行不能急，一急就坏事。修行也不能「追求」定的感觉，一追求心就会提取，心就不对。心要能放下，既不提取也不排斥，一旦心做对了，自然会有正定的效果。

要记得这是非常重要的准备步骤。很多人会紧是因为开始禅修时心没做对。修定是修心清净，七清净的第二项。要记得修定是修心，不是修目标，不是修呼吸，也不是修禅相。如果心没做对，心有执取或恐惧等不对的成分，无论坐得多直多久，无论多么精进，都是没用的，因为这是错误的精进，可能不精进还好。

举例而言，心一急，心就失去了宁静，心就在躁动。修定是要让心达到宁静，若选择失去宁静而有躁动的心来培育宁静，那不是反其道而行吗？这已经违背了禅修的原则——以清净的善心来培育心清净。再举例而言，若心追求定的感觉，心中生起了提取，心就失去了清净。一旦心不清净，再多的精进都不是正精进，都是白费力气，因为这时的精进

已经受到贪着污染了，违背了禅修的原则——以清净的善心来培育心清净。你可以想像，当一个人以躁动和提取的心来禅修，精进地修行，精进地躁动和提取，越躁越烦，越捉越紧，这样精进地修行三五年，这三五年的日子会过得很快乐，还是很痛苦？差之毫厘，失之千里！

所以，在任何时刻，禅修都一定要符合禅修的原则——以清净的善心来培育心清净。建议你开始禅坐时先用两三分钟的时间确保心做对，只花一点点的时间，整支香的效果就不一样了。你可以这样做：先不管禅修目标，只是静静地坐着，保持心「清净、静静、开阔、轻松」。开阔要自然，不要用推；轻松也要自然，不要用挤。推与挤都是导致紧的方式。所以只要自然地保持心「清净、静静、开阔、轻松」，这样身心都会很舒服，而且能正确地培育心。

接下来你可以开始保持心静静地停在鼻孔前的空间那一带，很安心，没有烦恼就好。（对会紧的人来说，不要把心放在皮肤上，把心放在鼻孔皮肤前大约半公分或一公分的空间那一带，而且范围稍微大一点会比较好。）不必去找呼吸，也不必刻意要专注呼吸，只是让心停在那里，心自动会知道找上它的呼吸。这时，只要心能够轻松、静静地知道气息就好了，不必再做什么。只是静静地知道，心就会自己一再地重复：一再重复地知道目标，一再地重复地培育，一旦重复缘力足够了，心就会自己变得更松开及沉静。

如果这么做后还会紧，你就让心停在同一个地方，做以下训练「放下」的步骤：

一、把目标放掉。

当你把目标放掉时，目标也不会跑掉，反而会很柔和地贴近你，因为放掉目标时，其实只是放掉对目标的提取。提取目标是导致紧的其中一个主因。很多人紧了不能放松是不能放掉对目标的提取，害怕放掉后什么定力都没有了。事实上，不敢放掉使得所培育的定力不轻柔，也就是定力的品质不够好。其实不管我们的心有没有提取呼吸，呼吸都是透过鼻孔进出。所以只要把心安放在鼻孔那一带，即使没有提取呼吸，心也一样能够觉察到在那里进出的呼吸，这是放下式的觉知呼吸，不是提取式的觉知。

（当知「把目标放掉」是一个方便用词，不应按字理解。在引导自己的时候，如果心想「把对目标的执着放掉」，用词太长，效果不太好，而且可能会提醒自己执着目标。再者，要更好的达到放下的效果，「放掉」这个词应做结尾。同理，下面的「把心放掉」也是方便用词。）

二、把心放掉。

把心放掉，你会发现心还是停在同一个地方，而且更舒服，你并没有晕掉。把心放掉其实只是放掉心的提取。有个心在提取东西，就是有个心被套着，这是另一个导致紧的主因。

有些人修定时的用心方式是「把心五花大绑在目标」。这样做的确能够在某个层次上把心绑在目标上，但是心却被绑得很辛苦，苦到心在呐喊，在挣扎。心因为苦而挣扎扰动时，禅修者会以为自己不够精进，所以更用力把心绑得更

紧，紧到它不能动，就以为定力提升了。有些人修定时的用心方式则像「用支大钉把心钉在目标上」，结果把心钉死了，没力动了。无论是用绑还是用钉，心都被打压得很苦，但心被绑死钉死的时候的确有点「定」的感觉，所以禅修者不敢把它放掉，害怕会失去辛辛苦苦所熬出来的一点「定力」，所以永远不能得到「正定」。

其实我们应该告诉心，说鼻孔前那一带是它可以得到许多快乐的地方，然后勇敢的把心放掉，让它自由自在地在这个快乐的地方过日子，就像让它无忧无虑地躺在大草原上看着蓝天白云，带着开阔轻松的心情体验不时吹到它身上、令人愉悦的凉风（气息）。因为这是心能够得到很多快乐的地方，心就会愿意自己留下来，「停」在那里愉快地过日子，乃至把时间忘掉了。（停=定）

三、把所有的执着放掉。

你可以整体地把一切执着放掉，有时也可以针对性地放掉烦恼与障碍，例如你可以把对紧的恐惧与不安放掉，也可以「把紧放掉」。很多人在努力放松时，其实是很用力地要把紧绷「推掉」，所以越推越紧，越推越排斥。放与推一字之差，意境天差地别。

四、把我放掉。

勇敢的把「我」放掉，不要怕，保证你不会死掉。把我放掉后，「我」的感觉会淡化，这样会比较舒服，因为比较没有一个我被烦恼套着，而且「我」的感觉淡化后的正念

更加纯正。

在整个过程里，你都把心放在同一带。你可以一再地重复这四个步骤。你会发现，你越放下，心就越广阔、轻松与宁静，目标也没有跑掉，你也没有死掉。最后，你的心会「自己静静地停在同一个地方」，这时候你就让心自己停在那里就好，只需保持「心知道」。这时不必再做「放掉」的步骤，除非后来又紧了起来，那时再做。

记得，禅修不要有用力感，只是让心自己停在一个地方，保持心知道，这就是正确的努力，是正精进。到这阶段，如果你的心能够静静地知道目标，又不会有「用力感」，那就对了。如果有用力感，你就把用力感放掉，因为有用力感就是过度精进，太用力了。精进力用到恰恰好的时候是「没有用力感，但是心已经完成了它的工作，即知道目标」。很多人以为有用力感才有精进力，其实已经过多了，不平衡了。举个例子来说明。当我们很轻松自然地走路时，我们不会有用力感？没有，对不对？但我们是否没有用力？有的，没有的话我们是不可能走得动的，只是用力用得恰好，所以没有用力感。

另一点是修安般念时不要知道目标太多，如果是气息，就只知道有气息这个概念就好。气息快，很好；气息慢，也很好。气息明显，很好；气息不明显，也很好；出与人不明显更好。有气息，很好；没有气息，也很好。就是要心无罣碍，不要介意气息如何如何；因为心无罣碍，呼吸会自己变得自然，心也能够不受目标的好坏动摇，有点像是如如不

动。如果是禅相，就只知道有禅相这个概念就好，不要分析它有多亮等等。如果心要知道多多，心就会浮动，也会耗力，定力也不纯。

以上的四个步骤，以后你可以自由发挥。以后，你只要做好（一）和（四）这两个步骤，又没有用力感，你会觉得基本上只剩下「心在静静地知道目标」，这是平衡的定。

顺便提一下，做「放掉」时，要像把拿在手中的东西放掉那么自然，千万不可「推掉」。节奏则根据心喜欢的轻松节奏。

修安般念是修正定，是修心清净，是修心，不是修目标。所以目标不需要清楚，重要的是心清楚。只要心静静地停在鼻孔周围那一带，知道那一带微弱的气就可以了。没有感觉到气时，就保持「知道」心停在那里就可以了。其实安般念的气越不明显（=微细）越好，越属于静态越好（动态太明显的出入不易让心静止），最后感觉不到出入息更好。重点是心要知道（=正念），心要静静地停在一个地方（=定）。

这个方法未必能够完全消除紧，但一定能够减少紧。当紧绷现象消除到某个程度时，它就不会卡死禅修，你也就能够培育定力。记得，不要要求完全没有紧。只要能够把障碍减少到能够让心「安心」修行就可以了。据我所知，多数人修定不能有禅相就是因为心不能「安心」修行。

（有些人有禅相但不能入禅是因为「不敢放掉」对禅相的提取。）

祝大家早日放掉禅修的障碍，安心禅修，法喜充满！

迄今，法域已欢喜发行了以下无价的法宝：

- 《巴利课诵 Pāli Chanting (巴英中)》
《智慧之光》帕奥禅师著众弟子合译
《业的运作》帕奥禅师著众弟子合译
《佛陀略传》觅寂尊者著
《阿毗达摩概要精解》寻法比丘中译
《南传菩萨道》敬法比丘中译
《法句经》敬法比丘中译
《吉祥禅风集》吉祥尊者讲述
《自然的代价》吉祥尊者著
《吉祥语》众弟子辑录
《南传入门问答》吉祥尊者 | 佛护尊者合著
《觉醒吧，世界！》雷瓦达尊者著
《自我探索的旅程》雷瓦达尊者著
《吉祥的选择》舍喜尊者 | 佛护尊者合著
《龙树林·圣法大长老自传》慈悦尊者中译
《禅修入门手册》圆老著
《善终，吉祥的选择》圆老著
《印度朝圣之旅》众弟子编辑
《斯里兰卡：走在佛陀足迹的路上》众弟子编辑
《Sri Lanka: Walking on the Path of the Buddha's Footsteps》

compiled by the Disciples

未来，我们也会继续发行更多无价法宝与大众结缘。
如果您发心与我们一起踏上这趟布施不死之道的幸福列车，
欢迎联络我们：



慧光出版学会

电话：+6011-53082308

电邮：wisdomlightps@gmail.com

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

所有布施中，法布施最胜



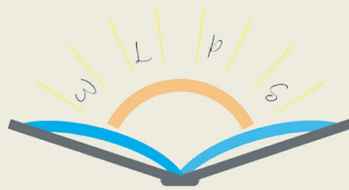
©2023

Wisdom Light Publication Society

慧光出版学会

wisdomlightps@gmail.com

Tel : +6011-53082308



©2023 Wisdom Light Publication Society

慧光出版学会

- 本书是非卖品，任何人不得以商业方式流通本书。
- 任何单位、团体或个人，皆无需经过作者同意而复制、翻印、流通本书。
- 请不要擅自更改书内的佛教专有名词和增删任何内容。
- 本书电子版可以到法域网站<https://dhammaearth.org/>的e书下载专区下载。
- 若有任何疑问，请电邮至wisdomlightps@gmail.com。