



重新啓航

尋法尊者 講述

書名：《重新啟航》

尋法尊者講述

版次：2026年3月初版

重新啓航

(輕鬆禪修的一些建議)

獻給弟子尊敬的戒師帕奧禪師

獻給弟子尊敬的所有導師

尋法比丘著

(Bhikkhu Dhammagavesaka)

Idha nandati pecca nandati,
Katapuñño ubhayattha nandati,
‘Puññaṃ me katan’ti nandati,
Bhiyyo nandati suggaṭṭim gato.
此世他快樂，來世他快樂，
行善者兩處都感到快樂。
想到「我造了福」時他快樂。
去到善趣時，他更加快樂。

——《法句經》偈 18

Yo sahaṣṣaṃ sahaṣṣena,
Saṅgāme mānuse jine,
Ekañca jeyyamattānaṃ,
Sa ve saṅgāmajuttamo.
即使有人於戰場，
戰勝千人一千次，
戰勝自己一人者，
才是至上戰勝者。

——《法句經》偈 103

目 錄

作者序：正確的開始是成功的一半.....	i
第一講：學習通用的禪修成功模式.....	1
第二講：想修好定要先能開心.....	31
第三講：願意付出代價的力量.....	53
第四講：修因很滿足、未來有希望.....	69
第五講：重識禪修與自己再出發.....	89
第六講：對禪修的印象影響禪修.....	111
總結篇：航線明確、修行安穩.....	127
自省篇：只為滅苦.....	135

Yo ca pubbe pamajjitvā,
Pacchā so nappamajjati,
Somaṃ lokam pabhāseti,
Abbhā muttova candimā.

以前曾經放逸者，
後來變得不放逸，
這個世間他照耀，
猶如明月脫離雲。

——《法句經》偈 172

Yassa pāpaṃ kataṃ kammaṃ,
Kusalena pidhīyati,
Somaṃ lokam pabhāseti,
Abbhā muttova candimā.

對於所造之惡業，
他以善來做彌補，
這個世間他照耀，
猶如明月脫離雲。

——《法句經》偈 173

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa
禮敬世尊、阿羅漢、圓滿自覺者

作者序：正確的開始是成功的一半

禮敬讓我們有機會朝向滅盡一切苦、解脫輪迴的佛法僧三寶。由於最偉大的佛陀的悲智，為苦難的眾生開顯能滅盡一切苦的殊勝正法，也由於從古至今的僧團大德們，一代又一代忠誠地為法為教為眾生把法傳承下來，現在的我們才有可能學法、修法、證法、傳法。就近的因緣，要特別感恩帕奧禪師他老人家，因為如果沒有帕奧禪師付出多年的時間研究三藏與注釋，重新開發止觀禪法，我們也不懂得修行止觀，尋法也不可能會出家。如果沒有以上這一切，這本小冊子也不可能出現，尋法也不可能透過分享這些佛法知識來累積難得的功德。

會想要講以《重新啟航》為主題的佛法分享，主要是見到我們帕奧派系裡有些朋友很努力禪修，卻因為只是缺少了一些對基礎修定的正確理解，導致修行被卡著，很為他們感到可惜。可能只差一點點，他們就能走上成功之路。《重新啟航》是《回歸正軌》的延續。在《回歸正軌》裡，主要講到的是有關禪修辛苦的人怎樣做出一些改變，讓他的禪修回到正確的起點。《重新啟航》則是講怎樣正確地重新出發。

我們會怎麼禪修，是按照我們對禪修的理解。如果一開始學習禪修時，對禪修的理解錯了，我們就會往錯誤的方向努力與前進，正如尋法以前那樣，所做的努力多數都白費了，而且還可能會有反效果。即使以真心修法的心來理解禪修，也可能會理解錯誤，所理解的與修定的原則相反。

舉個例子，如果我們把「精進」理解成「用力」，把「精進地讓心安住在禪修目標」理解成「用力地把心¹注入禪修目標裡」，我們就是在嘗試「不斷地用力推動心進入禪修目標裡」，以期達到「心輕鬆毫不費力、靜止地安住在禪修目標裡」，我們所做的努力，與所要達到的目的，是兩個完全相反的狀態：不斷地推動心，希望心能停下來。當理解與修行不符合修定的原則，結果如何是可預見的。

《清淨道論》解釋定學時，是以回答八個問題的方式來進行。「應怎麼培育（定）？」²是第七個問題，也就是在先探討了六個問題後，《清淨道論》才解釋如何依四十種止禪業處來培育定。《清淨道論》會這麼安排，尋法猜想其用意是讓禪修者先了解與確定所要培育的定是什麼，明白修定的原則，然後才講解禪修的方法。由於還未入禪的人不曾親身體驗禪那的境界，如果不藉由教理的闡述來理解正定是什麼，以及修定的原則是什麼，因而對正定及修定的原則有了錯誤的想像，其修行很容易偏離正定的軌道。所以《清淨道論》在解釋「應怎麼培育（定）」之前，先回答了六個問題，

¹ 在佛教的術語裡，「心」與「心所」是名法，是精神現象，色法則是物質現象。這裡的心不是指屬於物質現象的心臟。

² *katham bhāvetabbo?*

幫助禪修者提高走在正確軌道的可能性。

《清淨道論》探討定時所提的第一個問題是：「什麼是定？」³回答中提到定有很多種，如果要一一討論的話，那是討論不完的，所以只局限於討論屬於三學中的正定，那就是：「定是善心一境性。」⁴

第二個問題是：「依何義是定？」⁵回答是：「依放在一起之義，所以是定⁶。為何稱之為『放在一起』？那是因為把心與心所平穩（samañ）且正確（sammā）地放在一個所緣，意思就是『放著』。因此依該法（定）之力，心與心所能不分心、不散亂地保持平穩且正確地安立在一個所緣。當如此理解『放在一起』。」

第三個問題是：「什麼是它的相、作用、現起與近因？」回答是：「定的相是不分心，作用是去除分心，現起是不動搖，因『快樂之人心安定』⁷這句話，近因是樂。」

再者，根據《殊勝義注》（Atthasālinī）的解釋，定的「作用是把俱生法放在一起，就像把肥皂粉和水摻在一起」⁸，「現起是寂靜」⁹。當視之為不動的心，如無風時不動的燈火。¹⁰

根據《清淨道論》與《殊勝義注》的解釋，修行正定時，即修行屬於七清淨中的心清淨時，必須符合兩個原則：

³ ko samādhi?

⁴ kusala-cittekaggatā samādhi.

⁵ kenatthēna samādhi?

⁶ samādhānatthēna samādhi.

⁷ sukhino cittañ samādhīyati.

⁸ sahaḷāta-dhammānañ sampiṇḍana-raso nhāniyacunṇānañ udakañ viya.

⁹ upasama-paccupaṭṭhāno.

¹⁰ nivāte dipaccīnañ ṭhīti viya cetaso ṭhīti' ti datṭhabbo.

1. 禪修的心必須清淨，因為正定是「善心一境性」；
2. 禪修的心必須和定屬於同類型，即心必須平靜，因為定的現起是「寂靜、不動搖」。

在此，我們必須懂得分辨修定時的「原則」與「技巧」之間的差別。原則是必須遵循、不可違背的，技巧則是可選擇的。舉例而言，為了讓禪修時的心能夠輕鬆平靜，我們可以用某種技巧先放鬆身心，等身心輕鬆了，再開始禪修。如果所用的技巧能讓心變得輕鬆平靜，該技巧是適合的，因為它與寂靜的正定相應。然而，在放鬆身心時，如果我們急著放鬆，越放鬆越緊，心也越煩躁，那麼此時所用的技巧已經違背了修定的原則，因為急著放鬆的心受到貪著污染，煩躁時心則受到瞋恨污染，心已不清淨，不斷地激起不清淨的心來達到心清淨是不可能的。無論多好的技巧，一旦違背了修定的原則，就失去了培育正定的作用。

在此我們需要明白，有一種心境可以和定很相似，那就是貪。根據《殊勝義注》的解釋，貪的相是捉取所緣，作用是黏住，現起是不放棄，近因是見到導致束縛的法會帶來享樂¹¹。所以，心能夠一直持續不斷地專注禪修目標時，感覺像是有定，但並不一定是正定，因為貪也能夠持續不斷地捉住且黏住禪修目標不放。那麼要如何分辨持續不斷地專注禪修目標的心是清淨或不清淨？如果當時禪修的心是輕鬆（＝輕安加輕快）與柔和的，心就清淨，因為只有美心才會

¹¹ lobho ārammaṇaggahaṇalakkhaṇo, abhisāṅgaraso, apariccāgapaccupaṭṭhāno, saṃyojanīyadhamesu assādadassanapaṭṭhāno.

有輕安、輕快、柔軟這些美心所。這是為什麼禪修時要以輕鬆柔和的心來覺知禪修目標。

另者，如果我們的心並沒有貪，只是想要精進，不想懶惰，所以很努力、很用力地專注禪修目標，結果卻陷入強硬地用力逼自己的心專注，這麼做則違背另一個原則，因為強硬用力的心是躁動的心，即使它是善心，但與具備寂靜素質的正定之心不是同類型，與修定不相應。用躁動的心來禪修，以期達到心寧靜的效果，這可能嗎？

所以應明白，所用的技巧或方法能否達到培育正定的效果，取決於運用該技巧或方法的心是否符合修定的原則。符合，即有正面效果；不符合，則可能帶來負面效果。

想要修好正定，必須用與正定同類型心來修，這是自然的道理，就像一個人想要練好站樁，就必須練站樁。如果他想要練好本質是靜態的站樁，卻不練站樁，而是天天很努力地練本質是動態的長跑，希望透過練長跑能夠練出頂級的站樁功夫，那可能成功嗎？這麼說是因為以前可能我笨，透過英文佛書的用詞來理解定的時候，產生了誤解，所以用了錯誤的、不符合定的方式來禪修。

正定是寧靜地、不分心地把心與一個所緣放在一起。《無礙解道》(Paṭisambhidāmagga) 解釋定時說：心一境性：因為沒分心取種種所緣，而（只取）一個所緣為至上且最主要，所以是「一境」(ekaggo，一個至上)；一境（一個至上）的境界是一境性。¹²

¹² **cittassa ekaggatāti** nānārammaṇavikkhepābhāvato ekaṃ ārammaṇaṃ aggaṃ uttamaṃ assāti ekaggo, ekaggassa bhāvo ekaggatā.

這其中並沒有「聚焦」(focus¹³，中文：專注)、「一個尖點」(one-pointedness，中文：一境性)與「凝聚或濃縮」(concentration，中文：定)的含義。以前因為誤解，禪修時我用的修行方法是：努力把心集中聚焦在一個尖點上來培育有凝聚感的定。後來我想，修遍禪時要把遍相擴大到無邊世界，所緣是無邊的大，怎麼可能透過聚焦在一個尖點上來培育定力？而且，聚焦光線就是把比較大範圍的光線聚焦在一個小點上，聚焦注意力時就可能一直把注意力從較大的範圍聚焦在比較凝聚的小點上，心會一直處在從大變小的動態，這樣的話怎麼做到把心「平穩與正確地」放在所緣上？所以重點不是一個尖點，而是「一個」。一個小的所緣是一個，一個無邊大的所緣也只是一個。

所以，事實上，正確的修定做法，是不分心地把心放在一個最關心的所緣上，以培育寧靜的心。不是用力聚焦，只是保持不分心；不是把心鎖在一個尖點上，而是把所緣視為最關心、最重要的對象；也不是追求強烈的濃縮或凝聚感，而是培育一種輕柔的寧靜感。

由於理解錯誤，我從一開始禪修就選錯了方向，越修離正確的軌道越遠。正因為自己走了許多冤枉路，所以我時常建議，在開始學習禪修時，先不要在意能修到多強的定，重要的是先學會怎樣正確地禪修。只需要花一點點的時間，學習正確的基礎修定知識，對修定有了正確的理解，接下來我們就能往正確的方向努力與前進。進步是自然的，定力的

¹³ 當然，英文字 focus 也有「專心」的意思。

提升也是自然的，所以說：「正確的開始是成功的一半」。所以，對於初學者，或者禪修有點卡、想要重新開始的人，花一點時間讓自己對禪修有正確的理解很值得。正如古語所說：「工欲善其事，必先利其器。」花一點點時間，受用一輩子，很值得。當然，有了正確的開始，並不意味成功了一半，而是在成功後回顧過去，會發現正確的開始對成功有著決定性的作用。

《重新啟航》這本書最主要的要點，是「第一講」所談的學習通用的禪修成功模式，即：「禪修時沒有什麼要求，能以清淨的心來禪修就感到很踏實；能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了。」如此，始於無悔的踏實感和微弱的喜，也就是心對禪修目標有滿足感的愉悅，喜、輕安、樂和定就會依因的定律自然而然地生起。

如果讀者在讀完第一講後，能有效地運用這個方法，可以直接跳去讀「總結篇」，不需要讀接下來的五講，因為這五講只是輔助，幫助還不能很有效地運用這個方法的人卸下負擔，回歸單純，怎麼舒服怎麼來的禪修，自然地做到「沒有什麼要求，能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好很滿足了」，乃至簡化成滿足於當下「這樣就很好了」。

整理此書時，除了刪減一些口述時的多次重複與口頭禪，添加一些後來才想到的小補充，也改正了一些記憶中的錯誤。除此之外，基本上保留了口語的表達方式。

希望此書能夠幫到佛法上的同修，避免走錯路，不用吃不必要的苦，以此來彌補尋法以前所犯的過錯，以及多補上寫一本基礎佛法書的任務。這是尋法的導師吉祥尊者幾年

前給予的建議。雖然已經整理了一本為基礎禪修給予建議的《回歸正軌》，但感覺仍有不足，所以在此再補上一點點。

謹以此書獻給眾弟子皆非常尊敬與感恩的戒師帕奧禪師，因為如果沒有他老人家，就沒有尋法，是他給予了弟子難得的學習止觀禪法生命。

亦以此書獻給在修行的道路上給予弟子許多幫助的各位導師：聖法大長老（已故）、聖喜尊者、康沙那西亞多、古瑪拉西亞多、吉祥尊者、佛護尊者等等。獻給眾師長、同修、親友與堪地尼師（尋法的母親）。最後，亦以此書獻給所有希望離苦得樂的眾生，即把功德與大家分享。

最後的最後，尋法藉此機會再次向一切曾經被尋法冒犯或傷害的人、神及其他眾生懺悔，希望大家原諒尋法因為被無明蒙蔽、被貪愛束縛而犯的過錯。

願正法久住！願眾生樂於學法與修法，願眾生最終都能證悟聖道、聖果與涅槃，離苦得樂！

感恩！

重複是為了不再重複，訓練是為了不再訓練，
放下是為了最終放下，輪迴苦太久願有了結。

尋法比丘

2025年12月9日

序於馬來西亞古晉法域

第一講：學習通用的禪修成功模式

最近我想給予幾堂佛法分享，作為《回歸正軌》的延續。在《回歸正軌》裡，主要講到的是有關禪修辛苦的人怎樣做出一些改變，讓他的禪修回到正確的起點，也就是普通人可以修得好的起點。我們修得辛苦，修得緊繃，一般來說都會有一些副作用。這些副作用並不是禪修本身所帶來的，而是因為我們的心態不對，或者對禪修的理解錯誤，導致修錯了、偏離正軌，才引發的副作用。因此，我們需要先做一些改變和調整，讓自己回到正確的起點。

現在要講的是回到起點後再重新出發。今天主要探討的是，普通人怎麼從開始禪修，一路修到順利入禪。只要能瞭解他們是怎麼修上去，我們就可以照抄，反正修行只要照抄到能夠解脫就好了，並不需要自己去闖出一條路。說到照抄別人的禪修路線，我覺得最好、也最容易的方式，是選擇普通人修上去的路線。為什麼呢？因為波羅蜜超強、修行非常厲害的人的成功方式，我們很難照抄，很難效仿。因此，我們應該選擇多數普通人的成功路線，學習通用的禪修成功模式，這才是比較可行的路線。就像我們想要訓練跑馬拉松，如果我們是普通人，就不能用世界級馬拉松運動員的訓練方法與強度來訓練，否則只會把身體練垮。雖然那是最好的方法，但並不適合能力較低的人。我們應該調低訓練強度、放慢速度，這才是比較合理可行的訓練方式，才能練到

能跑完馬拉松。

很多年前我就在想，那些修上去的人，無論是修得順利的普通人，還是修得非常好的優秀禪修者，又或是先辛苦一番之後再透過改變而修上去的人，在修上去之前，他一定會經歷一段這樣的時間——覺得能夠舒服地感知到禪修目標就很好了，很滿足了，沒有其他的要求——然後就這樣自然而然地修上去了。舉安般念（入出息念 ānāpānasati）為例，他覺得能夠舒服地知道呼吸就很好了，很滿足了，對呼吸沒有什麼要求，甚至覺察不到呼吸也無妨，只要能夠讓心靜靜地在鼻孔周圍放鬆就好了。就這樣，能覺察到呼吸也好，不能覺察到呼吸也好，心都是一樣的輕鬆舒服，如此一段時間過後，不知不覺禪相就出現了，再不知不覺就修上去了。

我曾經問過一些修得不錯的禪修者，在修上去之前，是否也曾經歷這樣的一段時間。有些人很直接地回答：「是的，就是這樣。」他們說，當時並沒有想太多，覺得能夠舒服地注意呼吸就很好了，沒有什麼要求。所謂「沒有什麼要求」是指他們沒有要求完美，能做到多少就做多少，怎麼舒服怎麼來。至於這樣的一段時間需要多久則因人而異，快的話可能只需要幾分鐘或幾天，慢的話可能需要幾個星期或幾個月。

在我們的道場有這樣的一個例子：有個年輕人因為被女朋友拋棄了而來短期出家，來療情傷。但在我們這裡，來療情傷也一樣需要禪修，於是他就禪修。當時教他禪修的是智主尊者和佛護尊者。幾天後的一次禪修中，他感到有些疲累，便抱著雙腿坐著休息。就在這樣自然放鬆、抱膝而坐的

狀態下，他感到身心非常舒服。忽然之間，面前一下子就亮起來，整個心都被亮光包著，他就這樣自然地入了禪。所以說，快的情況下，可能只需要幾分鐘便能修上去，但這畢竟是比較少見的。一般來說，即使算是快的，多半也需要幾天、幾個星期，甚至兩三個月的時間。

以前我就知道有這樣的現象，修定要突破之前，基本上都會經歷這樣的一個階段：心裡會覺得，能夠舒服地知道禪修目標就已經很好了、很滿足了。這是因為「樂」是「定」的近因，只有快樂的心，才能真正安定下來。後來，隔了好幾年，到了 2023 年，有人介紹我用一個巴利三藏的應用程式 Tipiṭaka Pāli Reader。這個應用程式有個很方便的功能：只要選取一個巴利字，就會顯示多本字典的解釋，有時還會出現注釋的定義。我之所以提到這一點，是因為以前有一部經裡的關鍵詞「愉悅」（pāmojja，意指滿足的狀態）我一直無法真正理解。直到後來透過這個程式查字典的解釋，才恍然大悟：佛陀在該經中所說的，直到得定的修行部分，竟與那些僅僅因為「滿足」而自然修到入禪的現象幾乎一模一樣，差別只在於「感到滿足的對象」不同而已。經中所說的愉悅（亦即滿足）的對象，是無悔的清淨戒，也就是修「戒隨念」時，對清淨戒行生起滿足感；而若我們修的是安般念，則滿足的對象是呼吸或安般禪相。

現在讓我嘗試翻譯那部經，即《增支部·十集·利益品·經二·不需要作出意願經》¹⁴的一個片段：

¹⁴ Aṅguttaranikāya, Dasakanipāta, Ānisaṃsavaggo, Cetanākaṇḍiya Sutta

‘Sīlavato, bhikkhave, sīlasampannessa na cetanāya karaṇīyaṃ - “avippaṭṭisāro me uppajjatū’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ sīlavato sīlasampannessa avippaṭṭisāro uppajjati.

‘Avippaṭṭisārissa, bhikkhave, na cetanāya karaṇīyaṃ - “pāmojjaṃ me uppajjatū’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ avippaṭṭisārissa pāmojjaṃ jāyati.

‘Pamuditassa, bhikkhave, na cetanāya karaṇīyaṃ - “pīti me uppajjatū’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ pamuditassa pīti uppajjati.

‘Pītimanassa, bhikkhave, na cetanāya karaṇīyaṃ - “kāyo me passambhatū’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ pītimanassa kāyo passambhati.

‘Passaddhakāyassa, bhikkhave, na cetanāya karaṇīyaṃ - “sukhaṃ vediyāmi’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ passaddhakāyo sukhaṃ vediyati.

‘Sukhino, bhikkhave, na cetanāya karaṇīyaṃ - “cittaṃ me samādhiyatū’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ sukhino cittaṃ samādhiyati.

‘Samāhitassa, bhikkhave, na cetanāya karaṇīyaṃ - “yathābhūtaṃ jānāmi passāmi’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ samāhito yathābhūtaṃ jānāti passati.

‘Yathābhūtaṃ, bhikkhave, jānāto passato na cetanāya karaṇīyaṃ - “nibbindāmi virajjāmi’ti. Dhammatā esā, bhikkhave, yaṃ yathābhūtaṃ jānaṃ passaṃ nibbindati virajjati.

‘Nibbinnassa, bhikkhave, virattassa na cetanāya

karaṇīyaṃ - “vimuttiñāṇadassanaṃ sacchikaromī’ti. Dhammatā
esā, bhikkhave, yaṃ nibbinno viratto vimuttiñāṇadassanaṃ
sacchikaroti...’

「諸比丘，具戒有戒者不需要作出意願：『願我（心中）
生起無悔。』諸比丘，對於具戒有戒者，無悔生起是自然的。

諸比丘，無悔者不需要作出意願：『願我（心中）生起
愉悅。』諸比丘，對於無悔者，愉悅生起是自然的。

諸比丘，愉悅者不需要作出意願：『願我（心中）生起
喜。』諸比丘，對於愉悅者，喜生起是自然的。

諸比丘，意喜者不需要作出意願：『願我身輕安。』諸
比丘，對於意喜者，身輕安是自然的。

諸比丘，身輕安者不需要作出意願：『願我體驗樂。』
諸比丘，對於身輕安者，體驗樂是自然的。

諸比丘，快樂之人不需要作出意願：『願我心安定。』
諸比丘，對於快樂之人，心安定是自然的。

諸比丘，有定者不需要作出意願：『願我如實知見。』
諸比丘，對於有定者，如實知見¹⁵是自然的。

諸比丘，如實知見者不需要作出意願：『願我厭離，願
我離欲。』諸比丘，對於如實知見者，他會厭離及離欲是自
然的。

¹⁵ 注釋：「如實智見」是「未成熟的觀智」(taruṇavipassanā)，「厭離」
是「強力觀智」(balavavipassanā)，「離欲」是「道」，「解脫」是「阿
羅漢果」(arahattaphala)，「智見」是「省察智」(paccavekkhaṇāñāṇa)。
按：「如實知見」是動詞或形容詞，「如實智見」是名詞，例如：禪修者
修行觀禪如實知見名色法時，其心中生起的觀智是如實智見。於此
經，如實知見是修未成熟的觀智，在其他經，有些是指知見四聖諦。

諸比丘，厭離及離欲者不需要作出意願：『願我體證解脫與智見。』諸比丘，對於厭離及離欲者，他會體證解脫與智見是自然的。……」

《增支部注》解釋：「不需要作出意願」是「不需要作出構思、計劃、安排」；「這是自然的」是指「這是事物的本質，因的定律」。¹⁶

正常的情況之下，人會持戒必定是有意願要持戒，修定與修慧也是如此。所以，在這裡所說的「不需要作出意願」是指「不需要刻意構思、計劃與安排」。對於一個有戒的人，他不需要刻意構思、計劃與安排以便讓無悔在他心中生起。對於具戒有戒者，無悔生起是自然的。自然（*dhammatā*）就是不需要刻意去做，因為它會依「因的定律」自然地發生。對於一個無悔的人，他也不需要刻意去做：願愉悅（*pāmojja*）在我心中生起。對於無悔的人，愉悅生起是自然的。

以前我就是不明白這個「愉悅」（*pāmojja*）是什麼，到底愉悅和喜（*pīti*）與樂（*sukha*）有什麼差別？後來用了剛才說的應用程式，選了這個詞就自動出現字典，字典裡有兩部注釋的解釋。一個是《中部注》的解釋：「愉悅生起」是滿足的狀態生起¹⁷。所以愉悅就是「滿足的狀態」¹⁸。另一

¹⁶ 不需要作出意願（*na cetanāya karaṇīyaṃ*）是不需要作出構思、計劃、安排（*na cetetvā kappetvā pakappetvā kātabbaṃ*）。這是自然的（*dhammatā esā*）是指這是事物的本質，因的定律（*dhammasabhāvo eso kāraṇaniyamo ayaṃ*）。

¹⁷ *pāmojjaṃ jāyati* ti *tutthākāro jāyati*.

¹⁸ *tutthākāro*, *tuttha* 是滿足或知足，*ākāro* 是狀態。

個是《相應部注》的解釋：愉悅是微弱的喜。¹⁹

《長部注》和《大疏鈔》也解釋：愉悅是嫩喜²⁰，即未成熟的喜。其中，dubbala（微弱）和 taruṇa（嫩）是同義詞。

正是因為看到這些注釋的解釋，我才真正明白以前所想的「修定在突破之前，基本上都會經歷這樣的一個階段：覺得能夠舒服地知道禪修目標就很好了、很滿足了」這個現象的原理，差別只在於切入點。在這部經中，佛陀說的是始於思惟戒清淨而感到無悔，因無悔而感到愉悅滿足等等。思惟自己的戒清淨，就是四十種止禪業處中的「戒隨念」。所以依同樣的原理，如果能以清淨無染的心來修習安般念，在想到修習安般念這個法時自己的心是清淨的，以這個為切入點，我們也會感到無悔且踏實，因而感到滿足愉悅等等。

當能以清淨的心來禪修時，內心便會感到踏實；能夠輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標，就會覺得很好了、很滿足了。此時，心中就會生起愉悅。始於無悔的踏實感和微弱的喜，也就是心對禪修目標有滿足感的愉悅，喜、輕安、樂和定就會依「因的定律」自然而然地生起。也就是說，前一個法是後一個法的因，後一個法又成為再下一個法的因，如此依法展開。只要培育好前面的因，後面的法就會依照「因的定律」自然地生起。這也正是為什麼有些人在禪修時，只是因為能夠輕鬆地知道禪修目標就感到很滿足，沒有什麼要求，也不需要什麼特別的禪修技巧，卻能順利自然地修到入禪。

¹⁹ pāmojjan'ti dubbalapīti.

²⁰ pāmojjanti taruṇapīti.

從這部經中，我們可以明白禪修的一個關鍵點：對於在禪修時容易滿足的人而言，他的心中自然會有愉悅，並不需要刻意激起喜，因為對於禪修時有滿足感的人，喜生起是自然的，繼而輕安、樂和定會生起也是自然的。這也就是說，我們只需要著重於培育屬於起點的無悔（＝踏實感）與愉悅（＝滿足感）。當能以清淨的心來禪修而感到無悔且踏實，能夠輕鬆地知道禪修目標而感到滿足愉悅時，即使沒有刻意培育後面的喜、輕安、樂與定，它們也會依「因的定律」自然而然的生起。換句話說，這樣的修行方式，大大地減少了禪修的工作量，也大大地減低了禪修的難度；再換句話說，這就是簡化了修定的過程。

如果想要簡化禪修，就必須避免讓禪修複雜化。除了較難覺察的惡業影響之外，讓禪修複雜化的明顯因素，主要有兩個：（1）想把不可能的事做成可能，而這往往源於錯誤的心態或錯誤的理解；（2）不能夠或不願意接受在禪修中無可避免的歷程。例如，修習安般念若想要有所成就，就有兩件事是無可避免的：

（一）「有好一段時間，至少在禪相出現並變得穩定之前，禪修的目標就只是普通的呼吸，而我們需要對普通的呼吸感覺到好、感到滿足。唯有心感覺到好，心才能感到滿足；唯有心感到滿足，心才能安定下來。」這裡有個重點中的重點，即：禪修時要在「感受上」感覺到好。如果只是在「理智上」，也就是在「理論上」，明白禪修是好的，但在「感受上」並沒有感覺到禪修好，那麼，在實際禪修時，幾乎不會有什麼好的禪修效果，因為禪修的心本身沒有覺得好。

無論呼吸是長或短、明顯或微細，都只是普通的呼吸。試想一下，如果對覺知普通的呼吸不能感覺到好，我們會以怎樣的心來覺知呼吸？很歡喜的心？不可能！心沒有感覺到好時，怎麼可能會歡喜？沒有感覺到好時，很難生起有喜樂的心²¹，心比較可能會沉悶、或無聊、或無感、或麻木、或煩躁、或焦慮、或掙扎、或壓抑等等。如此，心又怎麼能夠感到滿足？如果不能感到滿足，心又怎麼能夠安定下來？

其實，感覺到好與滿足的重點不在於呼吸，而是在於注意呼吸的心是清淨的。呼吸雖然普通，但是輕鬆、柔和、舒服地知道呼吸的清淨心並不普通，重複久後更不普通。因此，對於能夠透過覺知普通的呼吸，來培育不普通的清淨心，我們應該感覺到好、感到滿足。

另一個重點中的重點：只要有一點點舒服，也就是有一點點好的呼吸，心就感到很滿足了。什麼是舒服的呼吸？只要沒有不舒服，就可以算是舒服，就像沒有病痛就是健康。例如，如果得了胃痛，痛得很辛苦；後來，吃了胃藥，胃病好了，不再疼痛了，我們就會覺得很舒服。只是沒有胃痛而已，就覺得很舒服。然而，如果我們不珍惜健康，健康就變成一件很普通、甚至不值得開心的事。同樣地，對於不容易滿足的人來說，沒有不舒服的呼吸很普通，並不值得開心，甚至會讓人感到枯燥無味；但對於容易滿足的人而

²¹ 在此，我們討論的對象是還未曾入禪的禪修者。雖然入四禪前的心是捨受的心，但是禪修者第一次入的禪那必定是初禪，而要入初禪必須具備五禪支，包括喜和樂這兩個禪支，也就是說禪修沒有喜樂是不可能修上禪的。

言，沒有不舒服的呼吸，就是舒服的呼吸，心就能有很大的滿足感，因而產生很好的禪修效果。

所以，一般的目標有多好，並不能完全決定心的滿足感有多大。再舉例而言，大富豪並不一定比知足的普通人快樂，錢多或錢少並不能完全決定心的滿足感有多大。我們要明白，在禪相出現之前，呼吸明顯也好，微細也好，也都只是普通的呼吸。能夠讓禪修者「絕對感到非常滿足的呼吸」是不存在的。因為無論呼吸如何，即使呼吸很明顯，只要心想挑剔，總是有得挑剔，而挑剔的心又能有多滿足呢？

反之，如果對有一點點舒服，也就是有一點點好的呼吸，就能感到「很滿足」，心就能得到「很大的滿足感」。所以，即使目標只有一點點的好，只要心能夠很容易感到很滿足，就能在心上產生很大的作用。這就是關鍵所在。修安般念，也就是入出息念，並不是修入出息，而是修「念」。這不是修目標，而是修心，所以禪修時的心態、作法及反應，是否能讓心生起滿足感，才是真正的關鍵。

（二）「必須讓『心對普通的呼吸感到滿足』這件事重複到平靜的心產生質變，也就是定力自然提升，禪相出現且變得穩定。」在實際禪修時，需要做的其實就只是「滿足於有一點點舒服的呼吸」。如此心就會安定下來，安住於當下的禪修體驗之中，不需要再多做什麼，修定的清淨心就會自己不斷地重複。

我們也需要明白，即使心用對了方法，能夠禪修得很好、很舒服且平靜，卻仍然有其時限，因為我們的身心能力本來就有限度。舉例而言，我們能夠輕鬆地走一百步、一千

步，乃至一萬步，這通常都沒有問題，但是我們能夠持續不斷地輕鬆走一百公里、兩百公里、三百公里嗎？身體的能力是有限度的。當然，透過適當循序漸進的訓練，這個限度是可以逐步提升的。同樣的，即使心很精神，但普通禪修者能夠保持心精神飽滿二十四小時、四十八小時、七十二小時嗎？心的能力，同樣是有限度的。所以，即使某一個禪修方法很有用、很有效，仍然會受到我們的身心能力限度的影響，其效果也必然會有一個限度。

所以，想要讓「滿足於有一點點舒服的呼吸」這樣的安心禪修體驗重複到因緣成熟產生質變，我們需要一點點的智慧、信心、耐心與滿足感；我們要明白，重複滿足於舒服地知道普通的呼吸是對的；對這個做法有信心；能夠耐心地重複這麼做；而滿足感，則能幫助我們耐心地重複做。

明白「要對普通的呼吸感覺到好、感到滿足」和「耐心地重複滿足於知道普通的呼吸」這兩件事是無可避免的，我們也就明白「能以清淨無染的心來知道普通的呼吸，因而感到無悔且踏實，感到滿足愉悅」是非常重要的。

現在我們可以試著簡化今天討論的通用禪修成功模式，即：「禪修時沒有什麼要求，能以清淨的心來禪修就感到很踏實；能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了。」

對於「輕鬆、柔和、舒服地知道呼吸」，在實際禪修時，大家可以依自己的情況做調整。其實，「輕鬆、柔和、舒服」這三個素質，只要感覺上有其中一個也就夠了，因為一般而言，只要具備其中一個，另外兩個也會自然地伴隨存在。修

定的其中一個原則，是必須以清淨心來修，而輕安、輕快、柔軟只出現於美心之中，不會出現在不善心裡。所謂的「輕鬆」，其實就是輕安加上輕快。心的舒服感，也就是樂受，雖然也可能會出現在不善心中，但修安般念時的目標是平淡的呼吸，不是吃喝玩樂這些欲樂目標，所以，除非是帶有驕傲的心態，否則一般而言，修安般念時生起的樂受，一般都是屬於清淨心的樂受。所以，在實際修行時，只要能以輕鬆，或柔和，或舒服的心來禪修，基本上就是以清淨的心來禪修，心也自然會感到踏實而無悔。

所以，實修時，「禪修時沒有什麼要求，能以清淨的心來禪修就感到很踏實；能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了」可以簡化成「能輕鬆、或柔和、或舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了」。例如，選「輕鬆舒服」，就成為「能輕鬆舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了」，或選「舒服」就成為「能舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了」。

接下來，還可以再簡化。例如，實修時，對能夠知道有一點點舒服的呼吸就感到很滿足，就可簡化成心中感到「這樣就很好了」。此時，心裡感到很滿足，自然沒有其他要求，而能安心地安住於當下有一點點舒服的呼吸，不需要再努力做些什麼，禪修就能自己持續下去，重複體驗有一點點舒服的呼吸。禪修也會不知不覺地、依因的定律自然地進步。這正符合《不需作出意願經》中提到的原理：始於無悔的踏實感和對禪修目標的愉悅滿足感，喜、輕安、樂和定就會依因的定律自然地生起。

現在我們明白容易滿足的愉悅對禪修很有幫助。若能明白什麼原因成就了容易滿足的愉悅，以及什麼原因破壞了它，我們就可以避開破壞它的原因，反之培養成就它的原因。

舉例而言，禪修前，我們可以先這樣思惟：能有機會修行佛陀的殊勝教法就很幸福了，能禪修就很好了，很滿足了，沒有什麼要求。當覺得能修行佛陀的教法就很幸福時，我們就比較容易感到滿足，覺得每次禪修都是收穫；而因為知足，心自然沒有諸多貪求。實際禪修時，如果是修安般念，我們真的沒有什麼要求，對呼吸沒有什麼要求，對自己的心能有多定也沒有要求。這樣自然不會想多多，也就沒有多少煩惱。只要能有一點舒服地知道呼吸，就很滿足，感覺「這樣就很好了」。乃至覺察不到呼吸也沒關係，只要心能靜靜地在鼻孔周圍放鬆就很好了。若能如此禪修，不管能不能覺察到呼吸，心一樣感到滿足，一樣平靜、安定。

這是我建議大家學習的禪修樣子——滿足安心的樣子，也就是禪修模式。這麼說是因為每個模式都有個樣子，每個心境也都有個樣子：傷心時，心有個傷心的樣子；開心時，心有個開心的樣子；滿足時，心有個滿足的樣子。想要學習某個禪修模式時，如果帶不出那個模式的意境，我們可以學習它的禪修樣子，這樣就可能感覺容易得多。以滿足安心的禪修樣子或模式來禪修，我們就是照抄普通人禪修成功的路線，也就是學習通用的禪修成功模式。

「覺得有機會修行佛陀的殊勝教法就很幸福了」只是其中一個成就容易滿足的愉悅的原因，當然也可以採用其他原因，只要能帶出愉悅滿足的效果就好。例如：對佛法僧三

寶的信心、恭敬心或感恩心，或者純粹喜歡靜靜地禪修²²。當然，也可以像經中佛陀所說的那樣思惟自己的清淨戒，也就是修戒隨念，從而讓心感到無悔，愉悅、滿足。

反之，如果禪修時激起破壞愉悅滿足的因素，例如心中有諸多要求——要有成績，要修到怎樣又怎樣，對呼吸也有各種要求，要求它要這樣，要求它不可以那樣，總之就是要求多多——那麼就會破壞之前所說的「能夠輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很滿足了」的效果。

所以，我覺得，除了修菩薩道的人和能夠很好接受不完美的人之外²³，普通凡夫在基礎的禪修階段最好不要追求完美。為什麼呢？大家認為完美主義者比較容易看到別人的優點，還是缺點？大家都明白，完美主義者很容易看到別人的缺點。不單只是容易，有些人甚至是專看別人的缺點。

如果我們是完美主義者，有時我們會因此感到自豪，覺得自己是完美主義者，比較優越，層次比較高，瞧不起不是完美主義的人，覺得他們比較差。完美主義看起來好像比較優越，層次比較高，但是實際運作時，我們就會一直挑剔。我們的心在平時生活時的運作模式會帶入到禪修裡。如果平時習慣於對別人諸多挑剔，雖然禪修時閉上了眼睛沒有看到

²² 有一種人很容易開心地禪修，那就是「純粹喜歡靜靜地禪修」的人。為什麼呢？因為他們就是喜歡與享受當下禪修的感覺，在禪修當下就得到了他們想要的禪修效果，而不是在期盼禪修一個半小時後，或一個星期後，或一個月後，或一年後才有的成果。

²³ 據作者所知，有一種人是能夠完美地接受不完美的完美主義者，當然作者不是這種人。所以作者只能猜想，或許這種完美主義者是那種嚴於律己（訓練自己做到盡善盡美）、寬於待人（慈悲）且擁有務實的智慧能夠接受現實（能接受不完美）的人。

其他人，但是因為心已經習慣於挑剔，所以它就對禪修目標挑剔，對呼吸挑剔，對修行的結果也挑剔。

所以，對普通人來說，完美主義基本上就等於挑剔主義。挑剔時我們會開心嗎？不開心！所以完美主義也可以是不開心主義。雖然完美主義者想要開心，結果卻時常感到不開心。

對於已經入了禪，已經掌握了禪那五自在的禪修者，他們已經具備了比較高層次的禪修能力，如果他們想要完善自己的禪那以趨向完美，那還有可能。然而，對於一個在基礎禪修階段的普通人，帶著完美主義、挑剔主義和不開心主義來禪修，要成就必須具備喜樂的禪那，可能嗎？難！

所以我們應該要怎麼做？我們應該像隨和的人那樣，禪修時沒有什麼要求，沒有計較，感覺到有一點好就滿足了；感覺到有一點不好也不計較，就是沒有挑剔。這樣的話，心就比較穩定，因為不管呼吸怎麼樣，不管能不能覺察到呼吸，心都是這麼穩定，心都是隨和、柔和與平靜。

完美主義跟這個相反，挑剔主義也跟這個相反，只要有一點點的不完美就感到心煩，若更不完美就更煩，甚至在整個修行裡都一直都在挑剔，怎麼能開心呢？

我的意思是我們要說服自己。如果修行有一些卡，有一些辛苦，那很可能是我們的心態有些不對，或者是對禪修的理解出錯，所以我們一定要調整。對於完美主義者，只是一句話叫他放棄完美主義，放棄挑剔，是不容易調整過來的。我覺得必需先嘗試說服，因為我以前就是被說服過來的。講到說服自己，一個方法是我們要看到抱著完美主義來

挑剔禪修的話很虧本。這樣對修行沒有什麼好處，吃虧的是自己。看到了它的過患、缺點與壞處，我們就比較可能願意放棄，然後嘗試換另外一個對我們的修行有幫助的心態來禪修。雖然容易滿足、不計較的心態看起來層次沒有那麼高，因為它不完美，但是實際禪修的時候效果就好很多了。

在《增支部·十集·利益品·經一·什麼目的經》²⁴裡記載了阿難尊者的提問及佛陀的回答：

‘Kimatthiyāni, bhante, kusalāni sīlāni kimānisamsānī’ti?
‘Avippaṭṭisārattthāni kho, Ānanda, kusalāni sīlāni
avippaṭṭisārānisamsānī’ti.

‘Avippaṭṭisāro pana, bhante, kimatthiyo kimānisamsō’ti?
‘Avippaṭṭisāro kho, Ānanda, pāmojjattho pāmojjānisamsō’ti.

‘Pāmojjaṃ pana, bhante, kimatthiyaṃ kimānisamsan’ti?
‘Pāmojjaṃ kho, Ānanda, pītatttham pītānisamsan’ti.

‘Pīti pana, bhante, kimatthiyā kimānisamsā’ti? ‘Pīti kho,
Ānanda, passaddhatthā passaddhānisamsā’ti.

‘Passaddhi pana, bhante, kimatthiyā kimānisamsā’ti?
‘Passaddhi kho, Ānanda, sukhatthā sukhānisamsā’ti.

‘Sukham pana, bhante, kimatthiyaṃ kimānisamsan’ti?
‘Sukham kho, Ānanda, samādhattam samādhānisamsan’ti.

‘Samādhi pana, bhante, kimatthiyo kimānisamsō’ti?
‘Samādhi kho, Ānanda, yathābhūtañāṇadassanatttho
yathābhūtañāṇadassanānisamsō’ti.

²⁴ Aṅguttaranikāya, Dasakanipāta, Ānisamsavagga, 1. Kimatthiya Sutta

‘Yathābhūtañāṇadassanaṃ pana, bhante, kimatthiyaṃ kimānisaṃsaṃ’ti? ‘Yathābhūtañāṇadassanaṃ kho, Ānanda, nibbidāvirāgatthaṃ nibbidāvirāgānisaṃsaṃ’ti.

‘Nibbidāvirāgo pana, bhante, kimatthiyo kimānisaṃso’ti? ‘Nibbidāvirāgo kho, Ānanda, vimuttiñāṇadassanaṃ vimuttiñāṇadassanānisaṃso’ti.

「尊者，善戒的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，善戒的目的是無悔，其利益是無悔。」

「尊者，無悔的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，無悔的目的是愉悅，其利益是愉悅。」

「尊者，愉悅的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，愉悅的目的是喜，其利益是喜。」

「尊者，喜的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，喜的目的是輕安，其利益是輕安。」

「尊者，輕安的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，輕安的目的是樂，其利益是樂。」

「尊者，樂的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，樂的目的是定，其利益是定。」

「尊者，定的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，定的目的是如實智見，其利益是如實智見。」

「尊者，如實智見的目的是什麼，其利益是什麼？」「阿難，如實智見的目的是厭離與離欲，其利益是厭離與離欲。」

「尊者，厭離與離欲的目的是什麼，其利益是什麼？」
「阿難，厭離與離欲的目的是解脫智見，其利益是解脫智見。」

接著佛陀總結：

‘Iti kho, Ānanda, kusalāni sīlāni avippaṭṭisāratthāni avippaṭṭisārānisamsāni, avippaṭṭisāro pāmojjattho pāmojjānisamsō, pāmojjaṃ pītattamaṃ pītānisamsaṃ, pīti passaddhatthā passaddhānisamsā, passaddhi sukhatthā sukhānisamsā, sukhaṃ samādhattamaṃ samādhānisamsaṃ, samādhi yathābhūtañāṇadassanattho yathābhūtañāṇadassanānisamsō, yathābhūtañāṇadassanaṃ nibbidāvirāgatthamaṃ nibbidāvirāgānisamsaṃ, nibbidāvirāgo vimuttiñāṇadassanattho vimuttiñāṇadassanānisamsō. Iti kho, Ānanda, kusalāni sīlāni anupubbena aggāya parentī’ti.

「所以，阿難，

善戒的目的是無悔，其利益是無悔。

無悔的目的是愉悅，其利益是愉悅。

愉悅的目的是喜，其利益是喜。

喜的目的是輕安，其利益是輕安。

輕安的目的是樂，其利益是樂。

樂的目的是定，其利益是定。

定的目的是如實智見，其利益是如實智見。

如實智見的目的是厭離與離欲，其利益是厭離與離欲。

厭離與離欲的目的是解脫智見，其利益是解脫智見。

如是，阿難，善戒漸次地導向頂點。」

從佛陀在此的解說，我們明白修行是為了什麼？培育愉悅、喜、輕安、樂、定與如實智見是為了什麼？是為了厭離、離欲與解脫，也就是為了放下。

修行不是為了要拿起什麼東西，修行是要走向放下，如實智見是為了放下。所以，最好從一開始修定時，我們就選擇放下的路線，放下煩惱，放下一切不善心，放下一切錯誤的心態，放下一切障礙培育法的執著與抗拒。

我們放下一切煩惱，放下追求成績的貪著，放下對業處的抗拒，因為這種抗拒的本質上是一種瞋。如此，我們走放下的路線，這個路線是和證悟涅槃放棄名色的最終目的比較相應。

在這裡要講一下一種矛盾現象。雖然有些現象看起來像是矛盾的，但是如果明白它們的因果的話，就能明白它們其實並不矛盾。在這裡要講的矛盾現象是：禪修時，如果我們追求成績，拼成績，反而很難有成績；相反的，如果我們沒有拼成績，禪修時能夠普通地注意呼吸就覺得很好了，覺得普通的呼吸也都很享受，這樣就很滿足了，這樣反而容易修出成績。

這個看似矛盾的現象，實際上並不矛盾，而是因果關係的作用：拼命追求成績，貪著豈能產生無貪的成績；不執著於成績，無貪自有無貪的成就。

當然我們講的不追求成績是指修行時不追求成績。你不能說你不追求成績，所以就修行不了，不修行就永遠沒有可能會有修行的成就。

如果明白禪修時追求成績的心理狀態是怎樣的，就會明白為什麼追求成績反而很難有成績，也會明白為什麼不追求成績反而更容易有成績。為什麼呢？

追求成績就是追求結果。禪修時如果苦苦追求結果，

也就是追求屬於還未到來的未來成績，心會好像一直衝向未來，而不會享受當下的禪修體驗，也就是不會安住於享受當下的禪修目標，例如普通的呼吸，因為這不是所要的成績，這不是禪相，也不是入禪。由於心不能安住於享受當下的禪修體驗，心就定不下來，禪修反而沒有結果。

追求成績的心會處在這樣的狀態：心會推開當下的體驗，好像要衝向一個有成績或更好成績的未來。但是還未到來的未來是不存在的，所以心得不到它所要的未來，也沒把握住讓心安住在當下的機會。這樣的禪修方式是很累的，心一直推掉它不滿意的當下體驗，一直衝向不存在不可得的未來成績，心即躁動又辛苦，又費勁又沒結果，心也不能安住在當下，不能享受當下禪修的快樂。

相反的，如果沒有要求什麼，對於當下的禪修體驗感到很滿足。能感覺到呼吸也好，沒有感覺到呼吸也沒有關係，心都能夠輕鬆、柔和、平靜地安住在鼻孔那一帶。這是說，沒有什麼要求時，心自然不會介意呼吸完美或不完美。呼吸時而清楚，時而不清楚，都沒有關係。時而能覺察到呼吸，時而不能，這也沒有關係。無論呼吸怎麼樣，都覺得好。呼吸清楚好，呼吸不清楚也是好，有呼吸好，沒有呼吸也是好。

所以，呼吸可能不穩定，時而清楚，時而不清楚，甚至時有時無，但是心都是穩定的，也就是心不為境所轉，不會被禪修目標牽動。不管呼吸怎麼變化，不管禪修目標怎麼變化，心一樣是穩定柔和的，一樣享受禪修的過程，一樣對當下的體驗感到滿足，沒有追求未來，沒有想多多。如此，

心就能夠安住在當下的禪修目標，即使開始時只是普通的呼吸，心也覺得很滿足。心愉悅滿足，輕安、喜、樂也會自然地生起，心也自然變得更清淨更明亮，因緣具足時，禪相自然就會出現。應當記得，禪相是因為心清淨明亮而出現。如果心不清淨不明亮，單只是靠拼是拼不出禪相的。

現在應該明白為什麼會有所說的表面矛盾現象：追求成績，反而很難有成績；不追求成績，反而容易修出成績。追求成績是帶著貪著成績的污染心來修屬於心清淨的正定，也就是修行的心與所修行的法不相應，是相反的。禪修時沒有追求成績，心無貪無求而清淨，就與屬於心清淨的正定相應，是一致的。所以表面的矛盾現象，從究竟的因果角度來理解，是合理且自然的。

這樣解釋是讓大家明白其中的因果關係，也是嘗試說服大家依照因果來禪修。

再舉個基礎的禪修例子：禪修時腳痛應該怎麼做？當然在這裡討論的主要是較低層次的例子，高層次的已經修上禪了，在這裡不需要討論。這麼說是因為對於不同層次的禪修者，適合他們的方法是不一樣的。有些人會要求禪坐時要完全不動，這樣一定是好的嗎？當然，禪修很好、定力很好的禪修者可以做到禪坐時完全不動，因為定力很好時不會感覺到痛。但是對於處在基礎禪修階段的普通人，尤其是修行有一些困難的人，比較好的方法是腳痛令到心煩時就換姿勢，不必強求要完全不動。以前小參時，我問帕奧禪師：「打坐腳痛時要怎麼做？」帕奧禪師說：「痛就換姿勢，不需要忍，以後定力好時就自然不痛了，也自然可以坐得比較久。」

禪坐感到痛時，如果硬忍的話，會忍得心很煩，此時已不是在培育定，而是在培育煩躁。有定的心是柔和平靜的。硬忍腳痛到心煩時，心已不柔和不平靜，再也達不到「沒有什麼要求，能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就很好很滿足了」的效果，對培育定力沒有什麼幫助。對於這樣的情況，我覺得帕奧禪師的指示很好，不必要求能夠做到完全不動，腳痛換姿勢就了結了。有些人會在意身體一動就會令定力中斷，所以腳很痛也硬忍，身體很癢也硬忍。需要嗎？換個姿勢，或抓下癢就好了嘛，就不用再硬忍了，可以繼續舒服地打坐，安心地培育正定不好嗎？

我的意思是不需要追求完美。為了追求完美，為了定力不中斷而硬忍痛也要確保身體完全不動，其實這時候身體不動不表示定力沒有中斷。身體是不動，但是心很煩，哪裡有什麼正定，都不知道斷到哪裡去了。不是嗎？我們要培育的定是正定。心要能夠輕安、柔和、平靜地安住在禪修目標才是正定。心很煩時，輕安、柔和、平靜這些正定的心的素質不是一直在中斷嗎？甚至都不存在了。正定早已經被煩躁破壞了。身體不動不表示定力好。當然定力很好的人能夠自然地做到不動，但是不動不表示定力就一定好。

所以，在低層次時，不要學高層次的人才能用的禪修方法，因為在還做不到他們的心的層次時，去學他們的表相，學得內心很煩，那是沒什麼作用的。我們要接受現實，不同層次的人的修法是不一樣的。雖然高層次的方法比較殊勝，但是如果不適合我們，不能幫助我們的法有所提升，有時不單只是沒有正面效果，可能還會有負面效果。舉例而

言，如果你讓一個兩三歲的小孩騎一輛價值好幾萬美元的專業比賽級用的自行車，你認為結果會怎麼樣？結果小孩就進了醫院。雖然該自行車很名貴，性能超級好，但就是不適合兩三歲的小孩子騎。是小孩子不能騎自行車嗎？不是不能。小孩子要騎的話就應該騎適合他的小孩專用自行車。這是大家都明白的道理。

同樣的，禪修時，我們也要選用適合自己的層次的方法。現在我是在嘗試讓大家明白，在基礎層次時，我們要選擇一個容易滿足、沒有什麼要求的心境來禪修，對呼吸沒有什麼要求，能知道呼吸就很好了，也不要追求完美，腳痛到心煩就換一下姿勢，雖然這樣的禪修方式不是很高級，卻正適合我們，能夠真正讓我們快樂地禪修，快樂地提升法。

再講另一個常見的情況：昏沉。打坐昏沉時，你可以試著花三幾分鐘時間去克服它，成功的話就可以繼續禪修，不能的話就放棄，就停止，不需要追求完美。當然有些人花了十分鐘、二十分鐘也能夠克服昏沉，但是我不建議花那麼長的時間，尤其是禪修偏緊的人，因為偏緊的人會偏向於用硬撐的方式來克服昏沉，撐著撐著就緊了起來。你知道硬撐著和昏沉掙扎，硬擠出精神的心境是怎樣的嗎？那種心境就像苦皺著臉的樣子。你的臉可能是很寧靜的，但是心就像苦瓜臉的樣子。這樣子禪修的話，就會覺得禪修好累，結果對禪修的印象就會變得不好，覺得禪修是一件很辛苦的事情，充滿了掙扎，修了會很累。

當這樣不好的體驗多的時候，能用滿足的心情來禪修嗎？能沒有什麼要求，能舒服地知道呼吸就覺得很好很滿足

了嗎？很難啊！因為禪修中有了很多不好的體驗，心就會充滿很多不好的記憶，如此修行下去，以後甚至會對禪修產生恐懼。

以前我很害怕禪修，對禪修非常恐懼，也切身體會到這種恐懼感所帶來對禪修的摧毀性效果，完全失去信心，很難從禪修中得到快樂。所以我覺得，在開始的階段，應該避免這些會讓我們對禪修產生不好的印象、不好的記憶、不好的效果的做法。寧可開始的階段進步慢一點，腳痛就換姿勢，昏沉就去休息，確保是在精神好、心情好時打坐，這樣才比較容易對禪修有好的印象和記憶，比較可能喜歡禪修。

開始學習禪修時，用對或用不對的方式來禪修幾乎決定禪修的成敗。其原理也很簡單，用對的方式來禪修，所付出的努力會讓我們在正確的道路上前進，更接近成功。相反的，用不對的方式來禪修，所付出的努力會讓我們在錯誤的道路上前進，離成功越來越遠。所以，對於初學者，我都會建議暫時把定力置之一旁，先不要想會修到怎麼樣的定，能學會正確的禪修就已經很好了。用錯誤的方式來禪修，要成功幾乎是不可能的。至於用對的方式來禪修，雖然不保證會成功，但所有成功的人都是透過對的禪修方式成就。

正確的禪修方式主要涉及三個方面，其中一個方面是屬於佛陀的，另外兩個方面則關係到我們。第一個方面是禪修方法，這是屬於佛陀的，因為方法是佛陀教的。然而，對於佛陀教的方法，我們用什麼心態來修，我們怎麼理解怎麼修，那是另外一回事，這就是關係到我們的兩個方面：禪修的心態和對禪修的理解。

佛陀曾說過，學法的心態要正確，就像捉蛇要捉蛇的七寸。佛陀也說過，學法的心態不正確的話，就像捉蛇的尾巴，蛇會反過來咬捉蛇的人。佛陀也說過，他就像是個指路人，而要不要按照他的指示來走則看我們自己。所以，雖然佛陀教的法是完全正確的，但是我們可能帶著正確的心態來禪修，也可能帶著錯誤的心態來禪修，例如帶著執著成績的心態來禪修。

另外一點，我們怎麼禪修是按照我們對禪修的理解。如果對禪修理解錯誤，佛陀講的是一樣，我們理解的是另一樣，結果就是我們會往與佛陀解釋的相反方向修行，越修就離佛陀所教的法越遠。

所以，開始禪修時，最好能搞清楚怎樣修行才是正確的，尤其是關係到我們的兩個方面：一、禪修的心態；二、對禪修的理解。

關於正確的心態，我覺得其中一個最好的心態就是：沒有什麼要求，覺得能夠輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就很滿足了，很幸福了。為什麼會覺得很滿足很幸福？因為有機會修行佛陀的殊勝教法，有機會培育善法，有機會累積波羅蜜，就已經很幸福了。

我覺得這種心態是其中一個最好的，而且跟禪修很相配，很相應。沒有什麼要求，不挑剔，自然也就少了很多問題。很容易滿足，就容易生起輕安喜樂，心也自然容易安定下來。

關於對禪修的正確理解，在此我用安般念為例子來解釋。對於安般念的修行，我建議要用簡單的方式來理解。為

什麼呢？因為當我們理解安般念是簡單的修行，我們就會認為它是簡單的，自然會以簡單的方式來修，而修起來也的確感覺簡單。反之，如果理解安般念為很複雜的修行，我們就會認為這是一個很複雜的修行，自然會以複雜的方式來修，越修越複雜，甚至修到後來都不知道應該怎麼修了。

所以我建議，對於安般念，我們要這樣想：這很簡單，很容易。雖然高層次的安般念會有些難度，但是入門級的安般念很簡單、很容易。有了正確的入門，繼續修下去進步是自然的，差別只是快或慢而已。

相反的，如果開始時用錯誤的方式來禪修，努力精進修行下去會有什麼結果？精進本身不是善，也不是不善，當它與善心所相應時它就是善的，與不善心所相應時它則是不善的²⁵。精進只是支持當下的心，讓心不會從其心境退出來。心清淨柔和時，精進會支持心繼續處在清淨柔和的狀態，讓它不會從清淨柔和的狀態裡退出來。同理，心僵硬不善時，精進會支持心繼續處在僵硬不善的狀態，讓它不會從僵硬不善的狀態裡退出來。所以，如果用錯的禪修方式來禪修，精進下去就會往錯的方向前進，越努力就離正道越遠。

這是為什麼正確的禪修方式非常重要，最好開始學習禪修時就確保用正確的方式來禪修。開始時你可能沒有像別人那麼拼，但是只要你有精進，你有修行，你會進步是自然的。我的意思是，寧可開始禪修時慢一點，表現沒有別人那麼好，但只要你的禪修方式正確，你就是走在正確的禪修道

²⁵ 按：這是指禪修時的速行心裡的精進心所。

路上，進步是自然的，差別只是快或慢而已。舉例而言，可能別人已能一支香坐兩三個小時了，而你只是坐四十五分鐘或一個小時而已。但是先不要去拼外表，不管是四十五分鐘還是一個小時，你都確保在正確及感覺好的狀態裡修行，這樣修行下去，以後你會坐得越來越久是自然的，你的禪修會進步也是自然的。

再講一個常見的問題：妄念。就像對腳痛和昏沉那樣，對妄念也不要要求多多，不要要求能夠做得完美毫無妄念。為什麼呢？因為如果要求完美，我們就會很在意妄念，認為它是一個很惹人討厭的干擾，是破壞我們的定力的敵人。越在意妄念，妄念就出現得越頻繁，我們的心也就更煩，妄念進一步出現得更頻繁，甚至到後來可能半分鐘的定力都沒有，因為妄念一直出現，定力一直中斷。

在基礎的禪修階段，要求禪修完全沒有妄念是不現實的，除非你是擁有超強波羅蜜的人，三兩下就修上禪的人。對於普通人來說，有妄念是常見的事，很難避免。如果對妄念很反感，妄念生起時我們會開心嗎？不開心！那麼，這樣不開心地禪修，心能夠靜下來嗎？不容易靜下來，反而會很煩，而心一煩妄念就更多。

所以，建議開始禪修時不要在意妄念。對於妄念，幾乎每個禪師都會建議不要去理會它就好了，用英文來說就是 *just ignore the wandering thoughts*。在此舉個在夜市買東西的譬喻來解釋，可能會比較容易明白為什麼不去理會妄念就好了。去夜市買東西時，我們喜歡在人多時去買，因為這樣比較熱鬧。在夜市裡人來人往的，攤位也很多，有一些夜市擺

的攤位排了好幾公里。在這樣熱鬧人來人往的夜市裡購物時，我們不會覺得人來人往很煩，不會覺得其他顧客在干擾我們。即使人來人往，我們一樣可以完成買我們要買的東西。

再舉一個開車的譬喻來解釋。當你開車從一個地方去另外一個地方時，路上車來車往的。有些車可能會超過你，有些車可能會停在你的車前，也有對向駛過來的車，總之有各種路況，而且每天都會變化，但是你並不會因為車來車往就煩到不能開車。在正常的情況之下，你一樣能夠安全地開車抵達目的地，一樣可以完成你開車的目的。

同樣的，妄念就像夜市裡的其他顧客和路上的其他車，只要你不在意它們，不理會它們，任它們自來自去，那是它們的事，跟你無關，你還是能舒服地享受呼吸。只要不理會它們，不為它們煩惱，你這樣自得其樂地享受呼吸，慢慢的心就會靜了下來。心靜下來時，妄念自會減少。

講這些是為了說服大家以容易滿足、沒有什麼要求的心態來禪修：沒有要求完全沒有妄念，沒有要求禪修時身體完全不動，簡言之，沒有要求禪修完美。由於沒有要求禪修完美，心自然能隨順地接受不完美的禪修體驗，能夠感到滿足。這樣心就能安住在當下，能享受禪修的過程。

我們相信，按照因果的原理，只要能這樣輕鬆、柔和、舒服、平靜地享受呼吸禪修，進步是自然的。就像小孩子開始學走路時，哪裡會有正常的父母要求孩子從人生的第一步開始就走得完美，接下來的每一步也都要完美？雖然開始時小孩子走不穩，也走不了幾步，可能只走了一兩步，但父母已經很開心了。當他能走三四步時，父母就更開心了。於是，

在父母開心的鼓勵之下，他也開心，受到鼓舞，會繼續嘗試，也自然的會進步，直到能夠像大人那樣的走。

所以，對於自己禪修不完美的小進步，我們也要懂得感到開心。如果我們要求很高，就不容易開心。相反的，我們沒什麼要求，能夠輕鬆、柔和、舒服地知道呼吸就覺得很滿足，這樣就容易開心。能夠開心地禪修，接下來進步與成長是自然的。

今天主要的分享就是普通人的通用禪修成功路線。雖然這個路線可能會花比較長的時間才能成功，但優點就是難度低，適合度高，可行性高，對於大多數人來說，只要真心願意，應該是做得到的。

透過比較簡單、比較容易的禪修路線，希望大家都能夠輕鬆、愉快、滿足地禪修，輕鬆愉快地修上禪。據我的理解，修行裡最難的部分不是我們完成的，最難的部分是佛陀完成的，因為如果沒有佛陀的話，這一切的修行都不可能。現在佛陀已經為我們指明修行的道路，我們只需要按照指示走而已，也就是只需要照抄而已，只要抄得好，我們就可以解脫了。

Sādhu, Sādhu, Sādhu! (善哉，善哉，善哉！)

現在我們一起迴向與發願。

第二講：想修好定要先能開心

對於我想要整理成《重新啟航》這本書的一系列佛法分享，其實最主要的內容在第一講就講完了，那就是學習通用的禪修成功模式，即：「禪修時沒有什麼要求，能以清淨的心來禪修就感到很踏實；能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了。如此，始於無悔的踏實感和對禪修目標有愉悅的滿足感，喜、輕安、樂和定就會依因的定律自然而然地生起。」對其簡化之法，上一講也說過了。

至於接下來的佛法分享，則只是作為輔助，幫助還不能很有效地運用這個方法的人，去除障礙，卸下負擔，不想多多，回歸單純，禪修怎麼舒服怎麼來，自然地做到「沒有什麼要求，能夠以輕鬆，或柔和，或舒服的清淨心來知道禪修目標就很滿足了」。所以接下來幾堂的佛法分享，是特別為在禪修上遇到一些困難的人而講。如果你禪修時沒有辛苦，你就不包括在內。這是為什麼上個星期我們探討的是普通人修禪成功的路線是怎樣的。為什麼我們要向普通人學習？因為特別厲害的人我們很難學。就比如說，曾經有一次，帕奧禪師給了三個小時的佛法開示，講解分析色法、分析名法、辨識緣起法和觀禪。有位已經修到四禪的禪修者聽了很興奮，興奮到不能睡覺，所以她聽後整晚都在打坐，然後色法、名法、緣起法和觀禪就在一個晚上搞定了。這麼厲

害的禪修方式我們能學得來嗎？

有些人的修行就是這麼好，這麼強，這麼優秀，但是我們學不來。就像有些人，在我們還在讀小學的年紀，他們就已經上大學了。馬來西亞有一個十二歲的馬來人小孩，小小年紀就上大學了。印度有一個年輕人，才十多歲就博士畢業了。這樣的讀書方式我們學得來嗎？很難！但是按照普通人的讀書方式，讀六年小學，再讀幾年中學，慢慢讀上去，讀上大學，這種求學方式對多數人來說是可行的。

所以我們選擇學習普通人的成功路線。對於普通人的成功路線，如果我們真的想要學習，真的願意付出代價，能學會的可能性是很高的。你願意付出什麼代價？應該付出的代價，你付出；應該做的事，你做；應該放棄的東西，你放棄。如果真的願意付出代價，你就能學會：打坐時沒有什麼要求，不管呼吸怎麼樣都感到滿足，有呼吸時感到滿足，沒有覺察到呼吸時也能把心放在鼻孔那一帶，靜靜的在那裡享受放鬆，也感到滿足。

你可以試著想像一下，如果真的願意付出代價，你能做到這一點嗎？能做到的可能性還是很高的。

以前我有個好朋友，已故的祥漢。我們修馬哈希禪法時，他就體驗了很多種光，有各種遍禪的禪相，還可以看到別人只是骨頭，是睜著眼看別人都只是骨頭而已。以前我們不明白那是什麼，去了帕奧禪林後才知道那是修白骨觀的效果。他的定力很好，打坐時打平坐，不需要墊高而坐，也沒有體驗過痛。在禪修營期間，他一天只睡兩個多小時，他說睡兩個多小時就夠了，很精神，不會昏沉。你覺得這個例子

學得來嗎？很難，是吧？

在禪修道場裡，不可能來一大批的初學禪修者全部是幼稚園的水平，然後修了一段時間後同時升級到小學的水平。我要說的是，同樣是初學者，有些人可能是幼稚園水平，有些人可能是小學水平，有些人則已經是大學水平。這是關係到過去的修行與現在的性格，所以一開始時水平就可以是不一樣的。

當看到別人禪修進步很快，如果我們學他們的修行方式，但如果那是不適合我們的，是我們用不上功夫的高層次方式，我們只會學到絕望而已。假設說你有個聰明的七歲小兒子，在他上小學一年級時，你為了他好，不想讓他輸在起跑線，所以要他讀博士級的高級數學。為了讓他能夠學得又快又好，你嚴於教導，他做題做錯一題打一下，錯兩題打兩下。你覺得你的兒子很聰明，覺得他應該承擔得起這樣的教導，你覺得你這樣做是為他好，你覺得他可以成功，但事實上他能夠成功嗎？即使他很聰明，但是你的要求對他來說太高了，他做不到，他只會越讀越怕，充滿恐懼而已。

反之，如果你讓他讀普通的一年級課程，他可能會考第一名。即使原本應該是第一名的料子，如果你對他的要求太高，他會讀到只剩下害怕，除了害怕還是害怕。所以我們要現實一點，在同一個禪修道場裡，不同的人的水平是有差距的，甚至可以是差距很大。如果我們是屬於那種修得辛苦的人，可能基於某些原因，我們的水平「暫時」是低的。在這裡說明一下，我們不要認定自己的水平一定是低的，因為我們可能也有過去世修來的許多波羅蜜，甚至這一世的結生

心與有分心都可能是禪修的心，只是可能因為某個惡業的影響，到現在那些波羅蜜都發揮不了。比如說我們有阻礙別人修行的業，或批評別人修行的業，或瞧不起別人修行差的業，或妒忌別人修行好的業，這些惡業會影響我們現在的心，讓我們的心和法不相應，波羅蜜也就發揮不了。所以我才說「暫時」水平低。

在修行圈子裡，有一件事我們一定要學會，就是不要妒忌別人，反之要能隨喜別人的成就。為什麼呢？因為如果不能隨喜別人的修行成就，不能為別人感到高興，反而感到妒忌的話，我們在修行圈子裡的日子就不好過了，不是嗎？在修行圈子裡，總是有些人修得又快又好，有些人才來修沒幾天就入禪了，有些人修幾個星期也入禪了，時不時我們會遇到這樣的人。如果我們充滿妒忌，想到自己修了幾年還沒有入禪，別人剛來幾天或幾個星期就入禪了，我們妒忌他們的話，我們的心就會又酸又苦，修行的日子就不好過了。還好我以前的妒忌心沒有那麼強。以前我最大問題是驕傲，自以為是，喜歡批判別人。雖然妒忌心也有一些，但沒有那麼強，因為我的想法是：我們學法的人要真的有慈悲心，要祝福別人好，要祝願大家快樂，祝願大家能夠離苦得樂，乃至證悟涅槃。如果我們祝願別人禪修順利，早日離苦得樂，而在別人順利入禪，乃至好像真的體證了涅槃，我們因此感到妒忌，這是很不恰當的。我們修行比較差一點是可以理解的，但是我們的心態不可以這麼低劣。我是覺得，如果我們祝福別人禪修順利，早日離苦得樂，但是當別人真的禪修有成就時，我們卻充滿妒忌，那就有點低劣，那不就是說我們

內心深處是希望別人修得差一點，不是嗎？那樣不好吧！

順便講這個是因為修行圈子裡的禪修者的層次差別很大，而如果我們不能隨喜別人的成就，不能因為別人修得好而替他們感到開心，尤其是如果我們喜歡攀比的話，我們就可能造下妒忌別人的惡業，為自己的修行製造障礙，而且我們也不容易開心。

今天我們要討論主要課題是：想修好定要先能開心。上一次我們討論了普通人成就禪修的通用路線。一般上這種人覺得自己普普通通不厲害，可能因此他們禪修時沒有什麼要求，很容易感到滿足，能覺察到呼吸他們感到滿足，不能覺察到呼吸也不計較，不計較就感覺沒有問題。所以對他們來說很多問題是不存在的，因為他們不挑剔不計較。挑剔計較的話，沒有問題都會找出問題，小問題就會變成大問題，大問題則變成毀滅性的問題。如果我們不挑剔，很容易滿足，遇到小問題時，我們不會受到多大的影響，還是一樣可以輕鬆開心地禪修。要記得，在禪修上要完全沒有遇到問題是不可能的，是不現實的。

想要從一開始禪修就完全沒有妄念，完全不會昏沉，完全沒有痛癢不適，完全不會受到別人干擾，這不現實。但若不介意，很多問題在很大的程度上是不存在的，因為我們不把它們當作是問題。它們會對我們有一點點影響，但是不會影響太大。反之，如果我們很介意，那些問題就變得很大很大，越介意就越大。

舉個例子，按照我的想法，禪修時有一點癢並不是什麼大問題，癢就抓一下，然後繼續禪修，沒有問題。如果你

很介意，身體再癢也要坐定不可以動，你忍呀忍的，怎麼還是那麼癢，你只好硬忍，卻越來越癢，那你就苦了。當然，如果你能夠不受影響，就沒有問題，因為有些人能做到不受影響，他們特別訓練到不管怎麼癢怎麼痛都能保持心不受影響。然而，如果你的心已經受到影響，心已經很煩躁了，但是你還是硬撐著要坐定完全不動，那只是一直在製造煩躁而已，已經沒有什麼意義了。應當記得，修定是修心清淨，硬忍硬撐只是一直在製造煩躁，已經沒有淨化內心的作用，已經沒有意義了。

再講回今天要講的重點：想修好定要先能開心。我們要學習的對象，就是那種禪修時沒有什麼要求，很容易滿足的人。滿足的心是好受的，還是不好受的？滿足的心是好受的心，就是心會有一些樂受、舒服的感覺。如果修行修得很苦，心一直都是苦苦的，我們能夠做到這樣嗎？如果心一直都是苦苦的，我們能夠做到沒有什麼要求，很容易滿足嗎？很難！非常難！真的非常難！

以前我去龍樹林（Na-Uyāna Arañña）找吉祥尊者求救時，吉祥尊者幫我調整思想大概一個多月後，有一天他跟我說他要去印度行腳了。那時他叫我打坐給他看一下，因為之前我都沒有打坐給他看。所以我就打坐。我剛剛開始打坐而已，吉祥尊者就說：「停停停！夠了夠了，你不能坐，你整個心都是苦的，坐下去沒有意義。」

所以說，硬撐到很煩，硬撐坐下去是沒意義的。就像當時，我打坐時的心很苦，我猜想應該是苦到整個臉都苦了，所以吉祥尊者跟我說：「你沒打坐的時候，還沒有那麼

明顯。你一打坐就太明顯了，整個心都是苦的。」當時吉祥尊者說我必須先做一件事情，那就是讓自己快樂起來。所以後來很長一段時間，有好幾年，我最主要的功課就是讓自己快樂起來，否則以一顆苦苦的心來禪修是沒有意義的。

基本的原理也很簡單：以一顆苦苦的心來注意呼吸，那是在培育苦的專注力，苦的定，和修屬於心清淨的正定相違背。我們不能夠用苦苦的心來定，因為這麼做是邪定。我們要培育的是正定，有喜樂禪支的定，這是為什麼吉祥尊者說我必須先讓自己快樂起來。

當時吉祥尊者叫我去看星星，看夕陽，帶著慈心去帕奧禪師的孤邸外面澆花。吉祥尊者說，雖然對花草散播慈愛不是真正慈心的慈愛，因為慈心的對象必須是有生命的，但是我可借用慈心的模式讓自己開心起來。它主要的作用是讓我開心起來。

此後，大概有四年的時間，我主要的功課就是讓自己開心起來，而不是正式的禪修。我能接受我不能像別人那樣禪修，因為我明白也接受，只有開心起來禪修才有希望，才有可能成就。如果不開心，無論我多麼努力，無論禪修多久，無論多麼付出，都不可能成就禪定，因為僵硬苦悶的心，和輕安、輕快、柔軟有定的心，是兩種完全不同模式的心。不然試想一下，我們能夠苦著輕安，苦著柔和嗎？

所以吉祥尊者叫我先讓自己快樂起來是屬於禪修指示嗎？雖然只是叫我讓自己快樂起來，都沒有叫我注意呼吸，但這也是一種禪修指示。吉祥尊者說過，禪修指示不只局限於禪修方法與技巧，而是包括整個修行生活，在日常生活裡

也要能夠運用法，讓心安住在法。

所以我們應該認真思考，如果不開心，我們能夠學習普通人成就的模式嗎？能禪修時沒有什麼要求，能知道呼吸就很滿足了嗎？乃至沒有覺察到呼吸也沒有關係，也很滿足嗎？做不到的。或許能做到某個程度，可以在某個程度上放鬆平靜，但是達不到它的真正內涵。

所以我們先要開心起來。要怎樣開心起來呢？以前我常用的其中一個方法是轉變自己的思想。思想上一轉變，看待事物的方式也會跟著轉變，感受也會轉變。你們知道協成餅乾嗎？以前讀大學時，我們時常買一包五百克的協成蘇打餅，一包一塊多錢，很普通的餅乾。後來我們去了帕奧禪林，那是上個世紀的九十年代，當時有一位緬甸尊者的父親每個星期都會帶一些協成蘇打餅來給他做布施，布施給其他比丘，一人兩片餅乾。當時緬甸本地的餅乾品質很差，所以這個從馬來西亞進口的協成蘇打餅，在感覺上就是很好吃的高級餅乾。但是現在我們人在馬來西亞，早餐午餐都是自助餐，有很多種食物，我們還會覺得協成蘇打餅是珍貴的高級餅乾嗎？

這不是要討論食物，只是想要舉例來解釋，有些很好的東西，甚至是極其珍貴的，但是因為平時很容易得到，所以就不覺得有什麼特別好。有時候，人跟著感覺走就會這樣，東西得來容易就不覺得珍貴，難得的才覺得珍貴。

正法出現於世非常稀有難得，非常珍貴。在輪迴裡，需要過了很久很久，世間才會短暫地出現正法。除了極少數能修成佛或辟支佛的人，其餘眾生要解脫輪迴無盡之苦的話

只能夠靠佛陀。如果沒有佛陀的正法住世，我們就只能無依無靠地繼續輪迴受苦，完全沒有解脫的希望。

我要講的是，因為我們平時有很多機會接觸到正法，甚至自己就住在佛教寺院裡，所以可能覺得有機會學法修法是理所當然的，是再平常不過的事，沒有覺得有什麼值得好開心的。我們忘了能夠學法修法是很稀有的事。

沒有正法的話，我們很可能只能過普通的世俗生活。怎樣的生活？就像現在的小孩子，有些還沒有讀幼稚園之前就開始拼學習，學彈鋼琴，學跳芭蕾舞，學繪畫等等。然後在人生當中一路拼，幼稚園、小學、中學、大學。學士還不夠，還要讀碩士、博士。這樣拼命讀書過後，幸運的話還要出來拼工作，買房買車，還房貸還車貸等等。不幸的話畢業就失業。由於失業的人太多，已找到工作的人為了保住工作就必須競爭，要表現好。現代的人付出那麼多，讀書讀那麼多，工作拼那麼多，壓力扛那麼多，是為了什麼？只是為了這一世過得好一點而已。但是對來世有幫助嗎？沒有什麼幫助。我們辛苦了一輩子所賺的財富，死了什麼都沒了，一切都歸零。如果下一世還做人，又要重來，又再拼讀書，又再拼工作，又再拼還房貸車貸，又再死亡，又再歸零，又再又再，一世又一世，沒完沒了。我們付出那麼多，就只換來幾年的好日子而已，對未來的輪迴沒有太大的提升，也沒有保障。這樣的辛苦努力無法讓我們免除惡道輪迴，只要未來有一世不幸墮入惡道，就會苦得沒完沒了。

但是，現在我們有幸遇到正法就不一樣了。以前我看過一位長老寫的書，他說如果懂得業報的運作，我們就能夠

成為自己的命運的工程師。如果不懂得因果業報，我們就會像個瞎子在黑暗裡輪迴，在沒有月光的深夜裡走在一片漆黑的森林裡，不知何去何從，根本不知道輪迴是什麼一回事，當然也不會想要解脫輪迴。而佛陀的出現，為世人帶來正法，就像為走在黑暗中的明眼人帶來明燈。有了佛陀的法，就有了光明，我們就可以看到路，可以知道應該怎麼走，可以選擇怎麼走。單只是懂得因果業報，我們就可以成為自己生命的工程師。就像工程師可以設計大樓要怎麼蓋，馬路要怎麼建，我們也可以為自己的未來輪迴設計，設計要走怎樣的輪迴，選擇要走怎樣的生命模式。雖然最終結果是如何並非絕對如我們所願，還是要看因緣是否具足，但透過佛陀的法注入殊勝的善因緣，已經是能夠改變未來輪迴的最有效方式。所以我們要珍惜學法修法的稀有機會，能夠修行一輩子是很值得的事，是很幸運的事。

事實上，即使我們禪修一輩子都沒有入禪，也沒有開悟，但是能夠學到法，能夠布施、持戒、禪修已經很好了。在長久的輪迴裡，這一世的學法、布施、持戒與禪修，已經能為我們的未來輪迴裡很多世的生命帶來很大的提升，減少很多的痛苦，帶來長久的幸福與快樂。在漫長黑暗的輪迴裡，遇到正法就是遇到最稀有、最寶貴的東西。所以我們應該要感到高興、珍惜與感恩。這樣想，我們就會開心起來。我們會珍惜正法，知道正法是最值得高興的東西，真的值得我們去付出修行，禪修時也就會覺得是在做一件很值得做的事情，比較能自然地做得開心，感到踏實，感到滿足。

當然，我們也要懂得避免讓我們禪修不開心的因素，

例如執著成績、攀比和妒忌。如果我們時常想：「為什麼我還不能入禪？為什麼我連禪相都沒有？但是為什麼這個人修三個月就入禪，那個人修一個月就入禪，這個人修兩個星期就入禪，那個人修三天就入禪？」如果這樣想，我們會開心嗎？不容易開心。其實我們可以換個想法。如果能隨喜的話，我們可以這樣想：「這個人修三個月就入禪，善哉！他修得好，我也能得到功德。這個人修一個月就入禪，善哉！我不需要辛苦禪修，只要能隨喜也有功德，多好！」

當然這兩者的功德是不一樣，一個是禪修實證的功德，一個是隨喜的功德，但還是有功德。所以我們每天都可以獲得隨喜的功德，不需要本錢，也不需要花錢。我們可以隨喜帕奧禪林總部與各分院、龍樹林、法域、法悅林的住眾的功德，全部都可以隨喜，只需要一個字「善哉 (sādhū)」。這樣想這樣做時，每天我們都會得到功德，當然也要感恩別人讓我們有機會獲得隨喜的功德。

與其妒忌別人的成就而讓自己不開心，倒不如生起隨喜心，既有功德又比較開心。會為別人修得好而感到開心時，我們可能會想：「比較多人禪修成就的話，不就表示我能成就禪修的可能性會比較高嗎？」不是嗎？如果只有很傑出、很優秀的人才能入禪，普通人不能入禪，那我們能入禪的可能性就大大減低。但若很多人都可以成就禪定，老人可以，體弱無力走路要人扶的人可以，土里土氣的大叔大媽可以，小孩子也可以，那麼我們能夠成就禪定的可能性不是比較高嗎？即使是來世才成就禪定也很值得。

以前有一個禪修者，修緣起時，他看到前世他是一個

寺院裡的淨人，在寺院裡做服務。有時候，比丘們禪修時，他也跟著坐在後面禪修，修安般念。雖然前世他禪修一輩子都沒有禪相，但是那一世禪修所累積的波羅蜜，讓他這一世修行很順利。所以即使禪修一輩子都沒有入禪也很值得。在這難以預測、充滿苦難的輪迴裡，我們的生命會因為這一世的修行而有很大的提升，可以避免很多的苦難，可以為自己帶來長久的幸福與快樂，所以我們應該為有機會修行正法感到高興。

其中一個能幫助我們開心地禪修的方法是心裡能夠接受最壞的打算。我們可以試想禪修最糟的情況是怎樣的。最糟的情況就是禪修有些辛苦，而且修一輩子也沒有入禪。如果這樣我們也願意接受，就會感覺修行也不怎麼苦，因為修行中很大一部分的苦，是來自於不能接受現實而陷入苦苦掙扎所帶來的苦。

所謂最糟的情況並不是不善的、不好的，而是我們在禪修上能夠做到的最低程度。這最低的程度我把它分為兩個方面：一、身體的；二、心的。

對於身體方面，我的建議是，禪修時如果會緊繃，你就告訴自己消消業就好了。以前我禪修緊時這麼想：「讓它（緊）打吧、打吧！我消消業就好了。」我就當作緊在打我，而我就培育耐心任它打以消業。那時候，我沒有真正的修安般念，要修也修不來。所以我就坐著培養耐心，消消業。由於我這樣想，反而沒有感到很緊很苦。

如果覺得緊很干擾禪修，讓我們的心不能夠鬆，不能夠靜，我們就會跟緊拉扯，對它感到很煩，乃至痛恨，這樣

心就會很苦。由於心跟緊拉扯，跟它拗來拗去，緊就會變得越來越明顯，越來越強烈。以前我的緊強烈到整個頭又硬又重，胸部也是緊的。由於頭又硬又重，打坐時我的頭不能抬高，而會重到向前沉下去。下座時，我不能夠正常地張開嘴巴，需要用力才可以張開嘴巴，因為太僵硬了。

許多年後，經過吉祥尊者調教後，我想：「就讓它（緊）打吧、打吧！我消消業就好了。」身體的感受是果報的體驗。會有身體的苦受，那是自己以前造下的惡業帶來的惡報。所以我這樣想：「就讓它（緊）打吧、打吧！我消消業就好了。」這樣想時，感覺其實緊也沒有那麼辛苦。

能夠接受最壞的打算還有一個好處就是，因為心能夠接受緊，能接受最糟的清況，沒有抗拒它，也就沒有加劇它，所以它反而不那麼緊，遠沒有像之前抗拒它時那麼辛苦可怕，不會被恐懼套死。心的自然反應就是這樣，一旦心能接受它，心對它的恐懼會大大地減低，不會覺得緊像之前那麼難受與可怕。這樣我們就會有信心：「最糟就是這樣而已，修行的日子還是過得去。最糟就是有一點緊而已，只要不跟它鬥，只要願意任它打，我消消業，培養耐心，累積忍辱波羅蜜，一樣能夠培育善法，心也不會很難受，不會很苦。」

雖然可能不能很好地修定，但是我們可以培育忍辱波羅蜜，也有一些善業，同時也能消一消惡業，這對我來講就是保底，也就是最糟時至少還能做到的最低程度。然而，往往在能接受最糟的情況時，真實的情況都會比最糟的還要好得多，這是多出來的好處。

所以，當我們能夠接受最糟的情況，修行至少有個保

底，而且之前的緊也沒有那麼痛苦可怕，這樣的話修行的日子會更好過，我們也就比較容易開心。想要讓自己禪修時開心起來，我們可以這樣看待身體方面的感受。

至於心的方面，我們可以這樣思惟，就像剛才說過的，即使禪修一輩子沒有入禪，我們依然可以累積很多善業，很多波羅蜜。就像那個前世做淨人的禪修者，雖然前世他修安般念一輩子都沒有禪相，但是因為他那一世的修行，這一世他的修行就很順利。所以我們應該為自己有機會培育善法、累積波羅蜜而感到高興。

試想如果我們有大劫賓那尊者（Ven. Mahākappina）對三寶的敬愛的百分之一，我們的修行會變得多麼的容易？大劫賓那尊者在出家前是個國王。有一次，他遇到從遠方而來的五百車商隊，他問那些商人：「你們有什麼消息可以跟我講嗎？」商隊首領說：「沒有什麼其他消息，就只有一個消息，就是佛陀出現在世間了。」聽到佛陀已經出現時，他的身心充滿了五種喜，歡喜到無法思惟。然後再問第二次，那個商人再告訴他佛陀已經出現，他又開心到無法思惟。第三次也是這樣。直到第四次時，他才能夠冷靜下來，聽明白是佛陀已經出現在世間。後來那個商人告訴他法和僧已經出現時，他的反應也是如此強烈。

試想一下，如果在過去世他沒有修行，在過去世對佛法僧沒有信心，他這一次聽到佛法僧時會無緣無故地突然間高興到無法思惟嗎？你覺得可能嗎？不可能！他會有這樣的自然反應，是因為他過去累世遇到正法時對三寶生起了信心，以及真心地修行正法。

所以，其實不需要有尊者的百分之一，如果我們有他的萬分之一，甚至百萬分之一，我們都可能禪修幾天或一天就入禪了。要知道，在他前去尋找佛陀請求出家的路上，他還沒有入禪。來到第一條河的時候，那裡既沒橋也沒船，他想：「在找船的時候，老死都可能追上來了。別多想了，我是為了三寶而來的。以三寶的力量，願這些水對我來說不是水。」接著他思惟佛陀的功德，然後帶著一千位大臣騎馬安然過河。如此，透過對佛法僧三寶的信心，他們這樣過了三條河。他們對佛法僧三寶的信心強到河水對他們來說不是水，多神奇。如果我們對三寶的信心有他們的百萬分之一，可能我們禪修一天就入禪了。

所以，即使修一輩子都沒有什麼特別的高層次成就，至少我們可以培養對佛法僧有很純淨的信心，這也是一項很殊勝的成就，在未來能幫我們修行更加順利，早日解脫一切苦，就有點像大劫賓那尊者他們那樣。聖者對三寶有絕對的信心是自然的，但若凡夫能夠修行一輩子沒有入禪也感到滿足，依然對三寶有很純淨的信心，能深信法深信因果，那不是也達到了另一種難度的成就，也很殊勝嗎？

以前在錫蘭有位大長老，在他臨終那一天，很多村民來寺院要看他般涅槃。他的弟子來跟他說：「尊者，有很多村民來看您，他們想您今天要般涅槃了，所以來送別。」

那位大長老說：「我想要見彌勒佛，所以沒有證得聖道果。」

他弟子說：「尊者，如果他們知道您去世的時候還是凡夫，他們會很失望。」

大長老說：「如果這樣他們會失望，就讓我修一下。」

這位大長老的修行是很好的，他沒有證得聖道果是因為他想要見彌勒佛而已。如果那些村民對他感到失望的話，他們會對一位大修行家造下惡業。為了不要讓那些村民造惡業，所以大長老放棄了要見彌勒佛的願望。

於是他就叫弟子把他扶起來坐在床上。過後，當他的弟子剛走到房門而已，也就才走幾步的時間而已，大長老就彈指把他叫回來。

他的弟子知道大長老成就阿羅漢後，就說：「尊者，您能在這麼短的時間裡成就阿羅漢，這是多麼難達到的成就。」大長老說：「這個還不太難。更難的是我自從出家以來不曾有一刻沒有正念。」

阿羅漢一直有正念很自然，因為阿羅漢不可能沒有正念。但是大長老在之前幾十年裡還是凡夫時，竟然能做到沒有一刻沒有正念，難度極其高。

當然，我這樣講不是要大家不要修上去，專門拼高難度。如果時光能夠重來，我寧可不要懂得什麼叫做急，不要懂得什麼是緊。我更希望能夠開開心心、輕鬆舒服地禪修，順利地完成止觀課程。而如果真的修得好的話，做了禪師之後，人家來問我：「尊者，我禪修很緊，要怎麼解決？」而我很無辜的回答：「對不起，我不懂得什麼是緊。」當然，這只是想像而已。

現在我好像是個專門研究緊、解決緊的專家。如果時光可以重來，我寧可不要懂得什麼是緊，不要經歷緊的折磨，不要做什麼解決緊的專家，我只是要滅苦而已。然而，

既然已經發生過了，倒不如往好的方面想，例如：「如果我以前經歷緊與克服緊的經驗對某些人有幫助，那麼我以前經歷緊的苦也沒有白費。」這樣想時，感覺所受的苦也沒有白費，心中會有一點的安慰。

我們不是要挑戰高難度，不是刻意維持在不入禪的程度以培育對佛法僧的特別信心。我們要保留未來可能入禪的可能性，只是如果目前禪修有些辛苦，我們也要坦然接受，再順便訓練從某個角度來說算是高難度的信心。

今天大部分的分是基於這樣的原理：禪修辛苦時，如果想要開心起來，我們要用智慧引導自己。為什麼呢？因為心中苦的時候，想要單純透過感受引導自己開心起來會很難。這又是為什麼？因為修行苦時，心本來就習慣處在苦受的狀態，想要透過感受讓它從苦受中跳出來會比較難。所以我們要運用智慧引導心，讓心從不同的角度來看待事情。以不一樣的方式看事情，心的反應就會不一樣，感受也就不一樣。

所以，當不再苦苦追求成績，能接受最壞的打算，我們就會對修行有保底感到滿足，即使禪修時身體有些緊，有些不舒服，也能坦然接受，任它打來消消業，培育耐心，培育忍辱波羅蜜，培育善法。這樣修行，即使沒有入禪，這一世的修行對未來輪迴也有非常高層次的正面影響，所以這是很值得我們做的事情，很值得高興與安慰的事情。

試想一下，假設你出家這幾年裡布施、持戒、禪修、學法、服務等的善業可以拿來做買賣的話，多少錢你願意賣掉？當然也假設你賣掉後善業就沒有了。是不是不願意賣？

這些善業肯定遠比金錢更有價值。

2010年雨安居時，我還不能正常地禪修，身心還很緊。當時我日常主要努力做的是改變自己的想法，以便讓自己開心起來。有一天，我想：「如果生命可以交換，讓我現在變成一個很成功的專科醫生，賺很多錢，但是要我拿這幾年出家修行的功德來交換，我願意換嗎？」當時我的心立刻給出答案：「不願意！」我這樣想是因為我以前很想要當醫生，會有執著。這樣想一想，其實當醫生對解脫生死輪迴也沒有太大的幫助，不是那麼值得的事。

即使當時我還不能正常地禪修，那幾年我只是改思想改性格，只是學習放鬆讓自己開心起來，只是做一些服務，做一些彌補而已，我都覺得這些功德很珍貴，我不願意換掉。這些功德才比較值得擁有，想起來也覺得滿足開心。

當然這種交換是不可能發生的事，只是我們這樣假設而想時，就會覺得普通的出家修行也很值得，就會感到很滿足且開心。

若想要開心修行，還有一點我們要學會的是：要接受及按照自己的層次來修行。如果修行會很辛苦，基本上我們的修行暫時還在小學生的層次。這時不要追求要做大學層次的修行。看到別人修得很好，我們隨喜就好，不要硬學他們：他們一次禪坐三個小時，我也坐三個小時；他們一次禪坐五個小時，我也坐五個小時；他們禪坐時完全不動，我也完全不動。不要硬學，因為層次不一樣。層次不到，硬學也學不來，只有苦而已。苦了就會打擊自己的信心，覺得自己很差。

就像之前所說，假設有個很聰明的七歲小孩，但是如

果你要求他做博士的數學，他只會苦惱，最後自卑到對數學沒有興趣。雖然他是個聰明的小孩，但是你加在他身上的要求離他的層次太遠了。反之，如果根據他的年紀讓他學小學的數學，他則會有很好的表現。

我的意思是，看到別人修得很好時，我們不要去比較，也不要硬學，否則只會打擊自己的信心而已。我們要按照自己的層次來修行。我們有能力在自己的層次做得好。這樣做我們的修行就會進步，也能建立起信心。

舉個例子，定力層次高的人禪修時可以做到沒有太多的妄念，甚至沒有什麼妄念，心能一直平靜地安住在禪相裡不動搖。但是如果我們的層次還低時，卻要求自己禪修時完全沒有妄念，身體完全不動，心也完全不動，硬是這麼要求的話，只會打擊自己的信心而已。

在基礎階段，對於妄念，不理會它就可以了，把它放下，讓它自己來去，我們則享受自己的禪修。打坐腳痛時，不用硬撐，換姿勢就好。打坐昏沉時，也不用硬撐，休息一下，等精神好了，心情好了再禪修就好。雖然這樣的修行層次不高，但這是比較適合我們的層次，比較可行。

禪修要選自己力所能及的可行方式來修行，不要選力所不及的不可行方式，因為不可行就是不可能成就。

正常人不會跟七歲小學生說：「你呀，你就讀一年級的數學好了。你呀，你的層次就是一年級的層次，你一輩子就只讀一年級的數學好了。」正常的情況是，一年級的學生今年讀一年級的數學，明年讀二年級的數學，後年就讀三年級的數學。正常人就是這樣慢慢地讀上去，不會因為現在是一

年級的層次，就永遠是一年級的層次。

所以我們要明白，如果我們是在基礎的層次，就做基礎的修行好了。基礎打好後，自然能夠慢慢地進步。高樓也不是一天蓋起來的。高樓也是從打地基開始，然後慢慢蓋起來的。沒有地基的話，高樓也蓋不成。在這世上有什麼高樓是沒有地基的？不打地基，也沒有一樓，一來就從二樓開始蓋，整棟樓就浮在空中？可能嗎？所以地基重不重要？當然重要。打好了地基，就可以蓋一樓，然後蓋二樓，蓋三樓等等。不要看到別人已經蓋到八十八樓了，就想：「為什麼我們還在打地基？我們就是要直接蓋第八十八樓！」這是不可能的。

所以，我們的修行要合理，因為修行的進步也要符合因果。我們要明白，在修行圈子裡有不同層次的人。我們不能不合理地要求整個寺院裡的人都處在基礎層次，過了一年都升級到有禪相的層次，再過幾年都升級到初禪的層次等等。事情不會這樣不合自然的發生。

所以，在不同的時候，禪師給予不同層次的禪修指導是正常的現象，有時候講基礎層次的法，有時候則是針對高層次的人而講。我們自己要明白，某個禪師在某個時候所講的法是否屬於我們的層次能應用的。如果是遠高於我們的層次，就不要硬學。雖然高層次的人做得到，但是不屬於我們的層次，就不要硬學。然而，我們還是要認同所講的是對的，只是暫時不適合我們而已。我們要有這樣的理解，不然的話，有時候我們的信心會受到打擊。

再舉個例子——定的原則是長時間專注在一個穩定的

目標。聽到這樣的指導，你就去拼，要長時間專注在一個穩定的目標，但卻做不到。但是高層次的人做得到。你知道他們做到時是怎樣的嗎？就像沒有做東西，只是把心放在禪相裡，就不再做什麼了。如果還努力做這個做那個，每做一次調整，心就波動一次，定力也就有點中斷。所以把心放在禪相裡後，就把它放著，不去擺弄它就好了，就像什麼都沒做。所以有些人修得比較好時會覺得：「誒，我好像什麼都沒做，只是靜靜在禪相裡。」定力好時就是這樣。

如果你想要長時間專注在一個穩定的目標，實踐時感覺長時間專注就像踩油門，一直踩到底，一直踩著不放，那是很耗力的。長時間專注並沒有那種長時間注入力量的感覺。修定時，如果有長時間注入力量的感覺，心就會有費力感，不那麼輕鬆平靜。

定力好時，好像沒有做東西，這樣心才可以長時間地專注在一個穩定的目標，或如經典中常提到的「安住」（*vihāraṭi*）在一個目標。禪那心的所緣必須是靜態的，如果是修安般念的話，禪那的目標是靜態的安般似相。但是開始的時候，呼吸是動態的，不可能穩定不動。開始時，呼吸的動態一般比較明顯，後來它可能會變成若有若無，再後來可能微細到覺察不到呼吸。它一直會變化，所以開始時安般念的目標是不穩定的。直到安般禪相出現且變成靜態後，安般念的目標才會變得穩定。

如果我們還在注意呼吸的階段，卻要求呼吸是穩定的，那就是強求了。怎樣穩定它？硬抓住它逼它穩定嗎？在注意呼吸的階段，我們能夠穩定的是心，不是目標，也就是

說不管呼吸怎麼變化，注意呼吸的心是穩定的，如如不動。所以要記得，有些時候禪師給予的建議是針對高手，如果不屬於我們的層次，就不要硬抄，只需要做當下可行的、現在做得到的就可以了。重要的是我們的心能得到淨化，能變得柔和，能輕鬆舒服地禪修。

如果和大家分享我以前禪修中的苦難與克服苦難的經歷，能幫到大家減輕修行的負擔，幫到大家更開心地禪修，那麼以前所吃的苦也不是完全沒有作用。總而言之，我們必須要開心地修行，只有開心地修行才有希望成就解脫。

祝大家開心地修行，早日斷除一切煩惱，解脫一切苦！

Sādhu, Sādhu, Sādhu!（善哉，善哉，善哉！）

現在我們一起迴向與發願。

第三講：願意付出代價的力量

今天我們繼續討論一些基礎的修行方法。我的思路跟上一本書的思路一樣，就是分享一些適合普通人的方法，只要普通的我們願意，在很大的程度上都能夠運用得上，能更輕鬆愉快地修行，從而幫助我們做到第一講中提到的通用禪修成功模式：「禪修時沒有什麼要求，能以清淨的心來禪修就感到很踏實；能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了。」

當然，普通人能用的方法可能進步會比較慢，所以採用這些方法時，需要有一點耐心，要有心理準備，可能需要花比較長的時間來訓練才有些顯著的成效。

上一次，我們說到必須要讓自己開心起來。如果不能開心地禪修，怎麼成就必須具備喜樂的初禪？

想要開心起來，其中一個方法是了解讓我們不開心的原因，然後去除它或減弱它。據我所知，修行會卡得辛苦，基本上逃不過惡業的影響。在過去惡業成熟影響之下，禪修者的禪修卡得辛苦一段時間之後，他的思惟模式會掉入一個錯誤的框框裡，一種不適合禪修、充滿掙扎的框框裡。陷在錯誤的框框裡，心很自然想到的是禪修辛苦、充滿掙扎、沒有希望、一片迷茫，修行也自然順著心的思惟在運作，帶出的是辛苦、掙扎、無望與迷茫。惡業成熟會影響我們的思惟，

影響我們對事物的認知與理解。而我們會怎樣禪修，是按照我們對禪修的認知與理解。一旦認知與理解錯了，心自然會往錯誤的方向努力，越精進就離正確的軌道越遠，也會陷入錯誤的思惟框框更深。如果不從這種錯誤的思惟框框裡跳出來，整個修行只能在這樣的框框裡打轉，無論聽聞多少的佛法，其理解都會受到這個框框限制。

所以我們一定要跳出這個框框。如果沒有跳出錯誤的框框，想要在這個框框裡扭轉乾坤，是很難的。試想一下，當人帶著苦苦的心來思惟有關禪修的事，他的思惟能完全正確嗎？如果思惟完全正確，修行怎麼會卡到辛苦呢？如果思惟完全正確，就不會這樣子。

那麼要怎樣才能跳出錯誤思惟模式的框框呢？今天我們就討論一個能幫我們跳出這種錯誤框框的因素：願意付出代價的力量。不願意做某件事時，我們會做得不開心。反之，願意做時，就不覺得辛苦，甚至會做得開心。願意付出代價的心本身就具備正面的力量，正如老子所說的「慈故能勇」，無論是因為慈悲或其他原因而願意付出代價，它能夠為心提供更多的承擔力，讓原本不願意付出代價時感到沉重的事情變得輕易。這就造成了一個表面矛盾的現象：不願意付出代價的人最終需要付出更多的代價，而願意付出代價的人則只需要付出較少的代價。所以，願意付出代價以捨棄錯誤的思惟模式，跳出把我們鎖死在卡得辛苦的框框時，我們會發現要解開鎖死的局面並非不可能，漸漸地，錯誤的思惟模式扯修行後腿的力量會變得越來越小，而修行也會變得越來越輕鬆與開心。

舉例而言，如果我們想要快快入禪，不願意花長時間去改性格，改性格這件事就變得無聊無趣，有點煩悶。反之，願意付出代價去改性格時，我們願意付出時間，願意放下舊有的思惟模式，願意耐心地改變，也會覺得改性格是一件很值得做且令人歡喜的事。這樣我們就能開心地修行。

開心時，我們會看到一個完全不同的修行世界，和心苦苦時看到的修行世界不一樣的世界。這樣，我們就可以開始從錯誤的框框跳出來一點。陷在錯誤的框框裡，苦苦的心看到的是辛苦、掙扎、無望與迷茫。跳出了這個框框，開心的心看到的是快樂、輕鬆、希望與信心。不同的感受，不同的心，不同的思惟，看到的是不同的世界，不同的自己，不同的修行，也會活在不同的世界裡，做不同的修行。

為什麼我們會來出家？為什麼我們會來修行？因為我們覺得值得。為什麼我們覺得值得？因為我們明白輪迴苦多樂少，如果不想再受苦，就只能修行，就只有這一條路。不修行，就不可能解脫。所以，為了自己長久的幸福與快樂，我們選擇暫時放下小小樂來修行，以便能夠得到巨大的快樂。

基本上，我們會覺得值得付出代價，是基於兩個原因：

1. 我們可以得到真正的快樂。
2. 可以帶給別人真正的快樂。

世界上發生大災難時，會有許多人發心去救災。為什麼？因為他們希望能夠幫到災民減少苦難，希望災民能夠快樂起來。我出家那一年，即 2008 年，納吉斯颱風在緬甸帶

來非常巨大的災害，摧毀了數以千計的屋子，兩百萬人流離失所，十多萬人死傷，很多地方都被水淹沒了，很多稻田都被海水灌入破壞了，很多路也壞掉了。這時候去救災其實是蠻辛苦的，因為斷水斷電，許多道路也不通，但還是有人願意不計辛苦去救災。

2013年，海燕颱風在大潮海平面處於高位時，以最高的風速，也就是颱風眼的氣壓最低的時候，登陸菲律賓，把海水帶進陸地，結果就像發生了一場大海嘯，把塔克洛班（Tacloban）整個城市都摧毀了，造成幾千人死亡，遍地屍體。風災發生後，也有許多人去救災，救災時不單只要經歷一些辛苦，而且還要冒險，因為他們帶了很多錢去救災，而有些災民會變成暴民，會搶劫傷人。但即使辛苦又要冒險，他們也願意去救災，因為他們覺得值得。由於覺得值得，所經歷的辛苦也就感覺不怎麼辛苦。

不願意吃苦，心就會埋怨。願意吃苦，反倒不覺得怎麼苦。所以，如果想要讓自己的修行變得輕鬆愉快，我們要願意付出代價。願意付出代價，我們會發現世界變得不一樣了，修行變得不一樣了，自己也變得不一樣了，我們能夠重新看待這個世界，重新看待修行，重新看待自己，也願意直接面對自己的缺點，讓自己能夠避免不必要的痛苦，把精力與生命真正用在幫自己獲得正確的進步與提升上。

一般上，缺點是讓我們修行苦的因素，但若能認清自己的缺點，我們就可以避開它，避免吃不必要的苦，甚至改掉它，以與之相反的優點來取代它。我們要坦然接受，如果我們沒有缺點，修行就不會卡了。修行會卡就是有缺點，而

缺點可能是心態不對，可能是對修行的理解有誤，也可能是過去惡業帶來的果報影響。所以我們不單只是在心態方面要改，思想要調整，也要多吃一些善業來沖淡惡業的影響，至少要沖淡到惡業不能再把我們套牢鎖死在卡得辛苦的狀態裡。

如果想要改變，我們需要有無我的勇氣來面對自己的缺點。舉一個例子，有一種修行像是在做生意，禪修者的思惟是做生意的思惟：「我付出那麼多的代價，已經禪修了那麼久，你（禪修）應該要給我相等的回報（定力）。」這就是以做生意的心態來禪修。這樣修的話，心不會真的心甘情願，不會真的願意在禪修上需要做什麼就做什麼，需要改掉什麼就改掉什麼。如果有無我的勇氣，我們就能坦然面對自己不真心修法的做生意心態，進而改掉它，捨棄它，不再受它奴役。

其實，無論我們付出多少，都遠比不上菩薩無數世的付出與犧牲。佛陀在修菩薩道時，為了守承諾，他甚至願意犧牲生命。

有一世，菩薩是個國王，名叫摩訶蘇達娑瑪（Mahā-Sutasoma）。²⁶有一次，一個吃人肉的人捉了菩薩，想要用菩薩的血來獻祭給樹神。那個人曾經是菩薩的同學，以前也是一個國王，因為不願意放棄吃人肉，所以放棄了王位。當時，菩薩請他先放自己回去，因為菩薩答應了一個波羅門要跟他學法，等學完過後，再回來給他殺。

²⁶ 原講故事有誤，於此改正。

後來那個食人魔被菩薩說服，同意先放菩薩回去。菩薩回去學完法後，果真又回來給他殺。食人魔看到菩薩完全不怕死，心想菩薩所學的法一定很了不起，使得菩薩不怕死。所以他請菩薩教他法。菩薩應他所求教他，也成功勸他放棄吃人肉，後來還讓他成功回國重新做王。

在那一世，菩薩為了守承諾，連生命都願意捨，因為對菩薩來說，信守承諾是很殊勝的法，比生命更珍貴。這還只是菩薩無數世奉獻生命以圓滿波羅蜜的其中一世而已。現在有幸遇到正法，我們能夠修戒、定、慧、忍辱、出離等等殊勝的法，想要獲得殊勝的法益，做出一點點的付出很值得，也是應該的。

莫說有大悲心的菩薩，佛陀的大弟子們為了護持正法，為了協助佛陀推轉法輪利益眾生，他們也做出了很大的犧牲。就像舍利弗尊者，他在很久遠的過去世就可以成阿羅漢，不需要再輪迴受苦了，當時他的弟子們好幾萬人都成了阿羅漢，但是他自己卻放棄了在那一世就能解脫的機會，而發願在未來要成為佛陀右手邊智慧第一的弟子。

如果那一世成了阿羅漢，他就不需要經歷後來輪迴的痛苦。但是因為他放棄那一世解脫的機會，所以他需要輪迴一阿僧祇劫加十萬個大劫，這是極其漫長的時間。跟菩薩和大弟子比起來，我們修行所經歷的苦非常少，但有時我們會覺得受不了，這就有點不應該了。如果深能體會修法的殊勝，我們就會願意付出代價，自然就不怎麼覺得修行苦。

正法對我們的生命有多大的價值？有些人會在生命裡自然想要探尋真理，但我不是這種人，我是屬於隨眾的人。

出家前我曾經這樣想：「這一世因為遇到正法，對正法有信心，所以我會持戒與修行。即使我沒有開悟，但因為這一世有持戒與修行，可能來世還是可以投生做人。但是來世投生做人時，我還會持戒嗎？這個我不知道，因為我有隨眾的性格。這是個現實的問題。如果來世跟隨大眾造惡，死後墮入惡道，那就完了！不知道什麼時候才能再投生做人？可能連彌勒佛的正法也會錯過。」

我會這樣想並不是瞎擔心。我記得讀小學時，當時人民還比較純樸，雖然偶爾會聽到有人犯邪淫，但是沒有現在那麼離譜。我上高中或大學時，同居就慢慢變得比較普遍起來。現在連同性戀、一夜情等也普遍起來了。以前這個世界視為不道德的邪淫，現在很大的程度上已得到世人的接受與認可。當犯邪淫這樣的惡業得到世人的認可，那是多麼危險與可怕的世界！

所以我在想，依我有隨眾的性格，如果來世再投生做人，我還能守好五戒嗎？這由不得我不擔心，而且現在擔心好過未來在地獄裡時才來後悔。其實我會出家修行並不像別人是基於悲心那麼偉大，我只是怕惡道輪迴的苦而已，尤其是地獄的苦。

有些人會出家修行是基於對眾生的慈悲心，就像吉祥尊者，為了幫助苦難的眾生，他很努力地修行，幫人的時候也全心全意地付出。很多吉祥尊者能做到的，我都做不來，因為心量不一樣。吉祥尊者一直都很精進地修行，因為他想，如果他精進修行早日成就的話，他就可以早一點幫到別人，多救一些人。

我會出家修行則是因為怕吃苦，我怕未來輪迴掉入地獄。有些人不喜歡聽到地獄這個詞，叫我不要講地獄來嚇人。然而，如果沒有地獄、餓鬼等惡道的話，如果輪迴只是在人間和天界裡流轉，為什麼還需要修行？雖然人間也有苦，但並不像地獄裡那樣會有幾乎看不到盡頭、求生不得求死不能的痛苦。如果沒有惡道輪迴，輪迴就不怎麼可怕了。

根據佛陀在經裡所說，一旦我們不幸墮入了惡道，想要從惡道裡出來再次投生為人，機率比一隻瞎眼海龜在海裡每百年浮上水面一次，又剛好把頭穿過在海面上四處飄流的木軛的洞還要低。機率太低了。還是不要冒險比較好。

如果有能力，一般人都會買一些保險，車險、房子的火險、意外險、人壽保險、醫療保險等等。因為害怕屋子會發生意外被燒掉，人們會買火險，但並不會因為想要獲得保險理賠而希望屋子被燒掉。同樣的，人們會買醫療保險，是害怕生病時沒有錢治病，並不會因為想要獲得保險理賠而希望自己生病。所以人們買這些保險的時候，其實並不希望自己會用到它，但為了未來有保障，還是願意付出代價，花錢買不希望會用到的保險。

如果願意付出代價花錢買保險，我們更應該願意付出代價為自己的生命建立更好的保險，能幫我們避免墮入惡道的保險。而我們需要付出代價就只是開心地修行而已，這樣不是很值得嗎？

願意付出代價時，苦的感覺自然會大幅度減少，心也變得比較容易開心。開心時，心比較能夠正確地理解與看待禪修，因此比較能夠建立起正確的信心。

對修行有正確的信心非常重要，因為信心就像是開路的領隊，帶領我們的整個修行。如果所相信的是錯誤的，它就會帶領我們朝向錯誤的方向前進；如果所相信的是正確的，它就會帶領我們朝向正確的方向前進。

對於正確的信心，其中一個很基本也很重要，我們要相信這個修行一定能夠進步。雖然會進步到什麼層次並不確定，但只要我們一直培育善法，做適合我們的層次的修行，就一定會進步。當然，進步也要符合自然。如果我們處在較低的修行層次，就別想要很快就能像別人那樣做高層次的修行，因為這樣想的話，就不能腳踏實地做現在需要的修行，自然也就很難進步。

舉例而言，如果我們禪修會緊繃，因此修行卡在低層次，卻要求自己能做到很高層次的修行，那是為自己設定達不到的要求，這是不實際的，是做不到的。對於做不到的事，如果硬要去做，不會有什麼成果，因為不符合因果，只會越做越辛苦而已。久而久之，就會對自己失去信心，覺得自己很差。

所以願意付出代價很重要，因為它給予我們力量去坦然認清自己在哪一個層次，以及坦然接受修行有不同的層次。只要願意老實修行適合自己的層次的修行，我們就能良好地培育善法，就一定會進步。只要一直正確地培育善法，就不會永遠停留在同一個層次，而會慢慢地往更高的層次進步。

舉例而言，如果有一個人身體健康，擁有適合跑馬拉松的體格，但從來不運動。你跟他說他的體格很適合跑馬拉

松，也說服他訓練跑馬拉松，你則做他的教練。但一開始訓練的時候，你就用奧運馬拉松選手的水平來訓練他，第一天就硬跑三十三公里。你覺得這樣訓練能成功嗎？練不成的，只會跑到怕而已。這是普通常識，大家都明白。道理很簡單，即使他的體格很適合跑馬拉松，也要從基礎練起。只要在不同的階段做適合該階段訓練，總有一天他會成功跑完馬拉松。

禪修的情形和訓練跑馬拉松有些類似，只是有一點差別，因為禪修是屬於心的修行，心境的轉變與進步有更多的可能性。對於波羅蜜強大，性格柔和且少欲知足，性格很適合禪修的禪修者，可能禪修幾天或幾個星期就入禪了。但這種人是屬於少數人，多數人要像練跑步那樣，從基礎開始，漸次地訓練，漸次地進步。所以我們不必為自己設定不實際的要求，給自己不必要的壓力，讓自己修得不開心。只要一直正確地培育善法，我們就會慢慢地往更高的層次進步。

在此，對於禪修會緊的人，我要再給個建議，就是如果想要克服緊繃的話，比較好的方法是直接從有點鬆開始，然後繼續安住在鬆的狀態裡禪修，不要先感覺到緊繃，再從緊繃裡放鬆出來。

剛才討論過錯誤的框框，和緊繃現象對抗的修行也是一種錯誤的框框。如果我們想要從緊繃裡放鬆出來，心會不自覺地先製造緊繃，再從緊繃裡放鬆出來，這樣我們的禪修就會在一個框框裡打轉。先入緊繃的局，陷入當局者迷，要破局是比較難的。比較好的做法是捨棄這種思路，直接把自己放在框子外面，以旁觀者的方式來修行。就是不要入局，

換個方式直接在局外重來。

以前我就舉過誦比丘戒的例子來解釋。誦戒時，因為已經背得很熟練，所以大部分還算是誦得比較順的。但還是有些地方有點卡。如果我們沒有刻意去改的話，不管努力背誦多少遍，每次念到以前卡的地方，就很可能再卡，而且卡得一模一樣。所以只是多練並不會有改變。記住，只是多練並不會有改變。那要怎麼改變呢？以前我用的方法是，對於背誦時會卡的那一段，我就重新背，把它當作是第一次背來重新背，就是不要先進入舊有的背誦方式再作出改變。我就當作是在背一段新的戒文，找一個新的、念得順的模式來重複背，直到念得越來越順，越來越快。等這個新的、念得順的模式訓練到熟悉時，舊的模式自然會被忘掉。

所以，如果我們理解的放鬆是從緊繃裡鬆開來，每次放鬆都是先緊了再放鬆，要真正達到很鬆會很難。為什麼？先緊後鬆，我們會一而再地先製造緊，因為要先有緊繃的感覺，才能夠有從緊繃裡鬆開來的感覺。這是不理想的作法。

比較好的方法是，把緊繃當作是已經過時、已經不用的東西。不用的東西就不需要去管它。我們就重新學一個輕鬆的禪修方式。就像有一棟地基不穩、樓體傾斜的破舊樓，如果想要把它修改成穩固安全的樓，那很難。比較好的方法是放棄舊樓，另找一塊適合的土地，依合格的設計重新建一棟樓。同樣的，重新學一個輕鬆的禪修方式比較有效且省力。

重新學時要慢慢來，不要急，因為一急就會用原本習慣的舊模式。所以學習新的模式時，一定要記得不要急，寧可修行慢一點。心不急就比較平靜，心平靜就比較能正常正

確地思惟，就可能領悟到：「我可以這樣做，這樣做會比較輕鬆。」

當然，這樣訓練時，也要記得根據自己的層次來做適合的修行。

在此講個學游泳的例子來解釋。初中時，我住在我大舅的家。我大舅的家就在稻田裡，前後左右都是稻田。在田邊有政府挖好的灌溉水道。那時候我和鄰居的小孩們去水道裡游泳。當時沒有人教我們游泳，所以我們就自己亂游，游狗爬式和非常自由式，就是那種頭不下水，雙臂亂打，游得既慢又不遠卻很費力的自由式。後來我回家鄉北海上高中的時候，我二哥帶我去游泳池學游泳。這次是有教練教的。開始學時，教練沒有讓我直接游泳，因為對教練來說我還屬於不會游泳，所以我只是訓練幾個基礎的動作：抓著泳池邊頭上頭下地學呼吸的節奏，抓著浮板學蛙式用腳踢水，後來再用腳夾著浮板學蛙式划水。前幾堂課都沒有正式游泳。後來第一次游泳時，也是在靠近泳池邊游，而且也游不遠，大概手忙腳亂、節奏錯亂地游了五六米。後來，在靠浮板和不靠浮板兩個方式配合之下，慢慢地熟悉了游泳的節奏，就能游得越來越順，越來越省力，越來越遠，當然在這過程當中也喝了很多的池水。雖然學習的過程並不完美，也不可能完美，而且開始時也沒有真正的游泳，但一步一步來地學習之下，最終也能游得自然且省力。

這跟從緊變鬆的過程有相似的地方。對於禪修習慣很緊的人來說，如果還是按照舊有的習慣來禪修，幾乎肯定會永遠擺不脫緊繃的禪修方式，就像如果以前我不學正確的游

泳方式，就只能用既費力又游不遠的方式來游泳。所以我們要重新學一個輕鬆、省力又有效的禪修方式。當然，在重新學習時會有一個過渡期，看起來可能不太正規，好像只是這個學一點，那個學一點，而且過程也不會完全順利，就像學游泳時會經歷節奏錯亂，喝很多池水。這是因為我們還不習慣新的方式，等後來形成好習慣時，情況自然會大大改善。

以前在尼泊爾禪修時，吉祥尊者給了我一個幫助跳出舊模式框框的建議，那就是想像自己在未來修上禪後的心境，再用那樣的心境來禪修。雖然未曾入禪的人並不能真正了解入禪的心境是怎樣的，但還是能夠依理論在某個程度上理解。例如，入了禪的心是柔軟的，還是僵硬的？當然是柔軟的。入了禪的心是輕鬆的，還是沉重不安的？當然是輕鬆的。入了禪的心是平靜的，還是浮躁的？當然是平靜的。入了禪的心是沒有捉取與抗拒的，還是充滿捉取與抗拒的？當然是沒有捉取與抗拒的。入了禪的心是感覺舒服滿足的，還是辛苦不滿的？當然是舒服滿足的。入了禪的心是悠哉悠哉的，還是很急躁的？當然是悠哉悠哉的。即使還沒有入禪，我們也能大致上明白入了禪的心境和禪修辛苦時的心境的一些差別。

所以我們就用類似入禪後的心境來禪修，也就是以一顆柔軟、輕鬆、平靜、舒服滿足、悠哉悠哉、沒有捉取與抗拒的心來禪修。要記得修定是修心，是屬於意門的修行，無論我們用怎樣的心來禪修，我們就是在培育那種心，例如用柔軟的心來禪修就是讓柔軟的心重複地生起，也就是在培育柔軟心；反之，用僵硬的心來禪修就是讓僵硬的心重複地生

起，也就是在培育僵硬的心。

如果很怕緊，禪修時就會想到緊。依心的運作，心想到什麼心境就可能帶出那個心境，尤其是很熟悉的心境。結果就是，越怕緊心就越會想到緊，帶出緊，重複緊，培育緊，直到習慣成自然的自動緊。這是為什麼我建議忘掉緊，就當作它不存在或和我們沒有關係，而重新想一個輕鬆的方式，以一顆柔軟、輕鬆、平靜、舒服滿足、悠哉悠哉、沒有捉取與抗拒的心來禪修，培育一個新的、輕鬆的、柔和的習慣，直到未來有一天它成為了我們的新習慣。當然，這樣會花一點的時間。這也是為何說我們要願意付出代價。為了改掉錯誤的舊模式、舊習慣，我們要願意付出代價，包括願意花比較長的時間來重新培育一個適合修定的新習慣。

雖然需要花一段時間，但這是值得的。其實你可以想像，如果禪修一直處在緊繃的狀態，你覺得什麼時候可以突破入禪？尤其是如果你一直緊得很辛苦，緊到害怕打坐，以這樣模式來禪修的話，什麼時候可以入禪？幾乎不可能！有時候，明白事情不可能時，我們的心會比較願意放棄，願意放棄無益有害的舊模式。

另外，你可以想像，如果你重新想出一個輕鬆的方式，以此來培育一個輕鬆的新習慣，開始能輕鬆地禪修，不急，沒有什麼要求，對禪修目標沒有什麼要求，對修行進度也沒有什麼要求，有妄念也沒關係，昏沉也沒關係，昏沉就暫停。你這樣輕鬆地禪修，直到輕鬆禪修成為你的新習慣，習慣到不知不覺地變成有點自然的輕鬆。只要你不急，你就能夠輕鬆。這是培育出來的後天自然輕鬆。這種輕鬆有個缺點是一

急就不怎麼鬆了。所以禪修時要記得不要急，一急就容易用回舊有的不好模式。不急的話，我們就能悠哉悠哉地、輕鬆舒服地禪修，心比較不會煩躁，心會慢慢沉澱。在培育了後天的自然鬆後，心就自然能做到更高層次的修行，這樣修行的話，禪修的成功率不是比用緊繃的模式來禪修高很多嗎？肯定是的！

最後再總結今天的佛法分享：

我們要願意付出代價，覺得很值得，因為能帶給自己的生命快樂，也可以幫到別人的生命快樂。越覺得修法很值得，就越願意付出代價，越容易保持修行的熱忱，越容易有修行的滿足感，禪修也變得越容易與開心，因此對禪修感到更值得與有熱忱，更願意付出代價，簡而言之，修行會進入自然的良性循環，變得越容易越順利。在整個修行的過程裡，即使仍免不了有些起落，但由於願意付出代價，以前覺得辛苦的自然變得不那麼辛苦，反之會充滿熱忱。

願意付出代價時，我們比較能夠真實地面對自己的現狀。如果現狀是在比較基礎的層次，我們也能坦然接受，進而能選擇適合自己的基礎層次修行。

我們也明白基礎層次的修行其實難度不高，比較輕鬆，很容易做得到。只要避免錯誤的修行，花段時間用輕鬆舒服沒煩惱的基礎方式來禪修，等輕鬆、柔和、舒服的禪修方式成為了我們的新習慣，習慣到自然鬆，心就自然能做更高層次的修行，不知不覺地修行就進步了。如此，就能建立起正確的信心，知道自己能輕鬆舒服地禪修，也知道自己的禪修能進步。

只要一直用對的心態和正確的方式來禪修，進步是自然的。意思是說，即使現在我們只是在做基礎的修行，最終解脫還是可能的，因為只要修得對，法成長是自然的。

這樣修行的話，即使這一世沒有成就，至少我們能夠開心地修行。當然希望大家不單只能開心地修行，也希望大家能夠早日成就，最好是在這一世就證得聖道、聖果與涅槃，得大安穩！

希望大家都修行順利愉快，直到完成我們應該做的，即斷除煩惱，滅除一切苦！

Sādhu, Sādhu, Sādhu!（善哉、善哉、善哉！）

現在我們一起迴向與發願。

第四講：修因很滿足、未來有希望

之前我們有過三次的佛法分享。第一講裡，我們討論學習普通人修行成功的路線，因為普通的比較容易學，對我們來說比較實際，成功率比較高。

第二講裡，我們討論修行卡得有些辛苦、會感到緊繃的人必須要學會開心起來。如果不開心，不管聽什麼法、看什麼、學什麼，都會像蒙上了一層灰，都帶著一種不開心的味道，有點苦苦的，也就是不能如實地看待人事物。

第三講裡，我們討論如果想要跳出錯誤的舊模式框框，我們要願意付出代價。只要願意付出代價，在最糟的情況之下，修行至少也有個保底，因此感到值得與開心，也願意付出時間重新培育一個輕鬆的禪修習慣。

以前我修行緊繃到很害怕打坐，每次打坐都很緊很苦，不只是心裡苦，身體也有很多苦受。後來，十多年後，打坐感到緊繃辛苦時，我就這樣訓練，我告訴自己就把它當作是在「消業」。由於心態的轉變，心裡就變得比較好受，沒有以前那麼苦。就像醫生幫我們打針時，如果我們繃緊，反而更痛、更傷。比較好的方法是放鬆，任醫生打針，雖然會有一點痛，但比緊繃好。如果打針是無法避免的，那就只能坦然接受。

同樣的，如果因為太習慣緊繃了，修行時的緊繃無法

一下子消除，完全避開緊繃已不現實，我們可以調整心態，就像坦然接受挨打，心想：「打吧，打吧，我就消消業好了。」這樣做，我們是在消業，也是在培育忍辱波羅蜜。這樣一來，我們會發現，其實緊繃、不舒服的感受也沒有那麼糟糕。因此我們有了信心，同時也能去除對緊繃的恐懼，因為最糟糕也就這樣，不是非常難受。

其實很多緊繃的成分是來自恐懼。雖然執著會讓人緊繃，但恐懼造成的緊繃更嚴重，因為恐懼的時候，心會抗拒，變得更緊。抗拒緊繃能讓它消失嗎？不會。相反地，你一抗拒緊繃，它就會纏上你，變得更緊，更嚴重。

所以如果能以消業的心態來訓練，我們就能克服禪修辛苦的第一個大障礙——對禪修的恐懼。對禪修有深入心底的恐懼感的人，如果不去除對禪修的恐懼，禪修能成就嗎？不能。所以能去除對禪修的恐懼感就是一項大突破，一個大成就。而且在最糟的情況之下，修行也有個「保底」：即使這一世修行沒有更高的成就，至少能培育善法及累積許多波羅蜜。

之前提過，有一位禪修者在過去世在一個寺院裡當淨人。當時，看到比丘們打坐，他也跟著坐在後面打坐，修安般念。但他禪修一輩子都沒有禪相。雖然如此，到了這一世，他的修行很順利。為什麼呢？因為他在過去世累積了波羅蜜。

如果你是那個淨人，你會覺得值得嗎？在那一世，他修行安般念沒有成功，甚至連禪相都沒有，修行值得嗎？當時如果有人告訴他：「你修不成的，你不會有禪相的，不如

娶個老婆，賺錢，做布施。」你覺得這是個好建議嗎？

事實證明，雖然那一世他沒有成功，但卻幫他這一世修行順利。他在過去世修的善法和累積的波羅蜜，在這一世幫他達到成就。這就是「保底」的作用。

如果明白這樣做是值得的，我們就會願意為修行而付出。即使這一世暫時沒有高等的成果，我們的付出也不會白費。

我們對法已經有一定的信心，否則也不會出家修行。我們知道輪迴是極其漫長的，解脫也不是一世就能成就的。有些人在這一世有成就，肯定不是在這一世才開始修行，而是在過去世已經修了很多。如果我們在過去世修得不夠多，這一世就應該好好修行累積波羅蜜，否則未來依然沒有希望。所以，在最糟的情況之下，我們也能培育很多善法，累積很多波羅蜜，在未來能帶給我們長久的幸福與快樂，這是很值得的。

今天要講的內容，正是從不同的層面來看待之前討論過的課題：一、未來解脫有希望；二、現在種善因很珍貴且值得，因此覺得修因很滿足。

以前，在理論上，我明白這個法很好、很殊勝，尤其是帕奧禪師按照《清淨道論》所教的修法——分析究竟名色法、觀緣起法、觀究竟名色法及緣起法為無常、苦、無我，乃至親證涅槃，的確很殊勝，但問題是：沒有我的份。

你明白嗎？沒有我的份！就像幫別人牧牛，牛的產品都是別人的，不是我的。以前我也是這麼想。以前我幫別人翻譯，翻譯的法是別人的，我只是個翻譯員，就像幫別人打

工的牧牛人。

當你發現有一個非常珍貴的東西擺在你的面前，卻沒有你的份，那種失落感何其強烈。你會覺得：「好是好，但沒我的份。」更糟糕的是，我看不到希望，看不到什麼時候我可以成就。我不知道怎麼修才能成就。就感覺沒希望。

當一個人遇到殊勝的法，卻沒有自己的份，修一輩子都不會有份，那種心情是很難受的。尤其是當你看到許多人修行順利——出家人、在家人、年輕人、小孩子、甚至孱弱的老年人，許多人都可以修上去。年邁孱弱的緬甸人，拿著拐杖，走路都要人扶，也修上去了。小學生在學校放假時來禪修，沒幾天就上禪了，開學時又瀟灑還俗回去上課了。

一直失落地想著許多人成就了殊勝的法，卻沒有自己的份，會導致修行的士氣低落，會形成對禪修的障礙。如果覺得修行沒有希望，我們很難開心地禪修，修行這條路就變得很難走下去。

所以，我們要調整自己的思惟，要相信法，要相信因果法則。根據因果法則，只要依法修行，未來解脫是有希望的。當然，不是說一定要在一世裡就成就，可能只需要一世，也可能需要兩世、三世等等，但我們要看到可以解脫的希望。這是第一點：看到未來解脫有希望。

第二點是，現在修行時，我們也要能夠開心。希望是在未來，但我們的願望能否實現，則看我們現在做什麼。未來解脫的希望與現在的修行必須是依因果能連貫起來的。依因果法則，只要能夠持續不斷、不放棄地依法修行，我們的法和生命就會不斷地提升，直到最終證得涅槃，解決輪迴的

問題。我們要看到整個修行路充滿光明，現在修因是光明的，未來也必定會有光明的果。

以前我調整了思惟之後，內心發生了很大的變化，開始真正覺得修行很值得。只有覺得修行是值得的，我們才會真正開心地修行。如果覺得修行不值得，能開心嗎？

改變我的思惟的人是吉祥尊者。在 2006 年年尾，我去帕奧禪林單林分院（ThanLwin Meditation Centre）找吉祥尊者時，有一天晚上，他對我說了這樣的一番話：「出家修行是沒有失敗的。雖然不能保證出家修行一定能入禪，但只要願意，我們可以培養好的性格。如果一個人出家，用幾十年來認真培育慈心，修到老時，至少能變成一個充滿慈愛的老和尚，這也是一個很大的成就。」

當時我已經還俗了五年，是個居士，不敢想再出家，因為沒有信心能修得好。我就只是一個普通人。普通人修行需要有成就感。如果失敗過後還是失敗，沒有任何進步的可能性，心會很失落，怎麼能開心？如果能從失敗中看到進步的可能性，那還可能會開心。所以，我們修行還是要有一點成就感的。吉祥尊者的那番話給了我再出家修行的勇氣。

以前我不曾想過我們可以這樣訓練自己。不只是慈心，我們還可以培育很多其他的美德：耐心、寬厚、柔和、謙虛、如實的心、老實修行的心等等。如果這一世我們能夠老實修行，即使沒有刻意培育其他的素質，僅只著重於培育老實修行的心，未來當我們再遇到正法時，這個老實修行的習性，是否能幫助我們修得更好？答案肯定是：非常有幫助。

吉祥尊者的這一番話，讓我明白至少我能夠成就培育

美德這項難得的成就。而這個成就能夠幫助我們的修行，正如吉祥尊者接下來說的一句話：「但是我看不到為什麼這樣有美德的人修行不能成就。」當時我心中就同意，即使沒有修得很高，能夠培育這些美德也很值得。

培育美德就是改正性格。為什麼要改掉不好的性格？不好的性格讓我們時常習慣性很自然地對事情做出不善的反應，也就是時常習慣性很自然地造作惡業。

以前我有很多不好的性格，比如說，我喜歡批評，喜歡批判，而且很敢批判，當然也因此造下很多惡業。但是透過不斷努力改正這個性格，心就慢慢變得比較寬厚，比較包容，比較隨和，不會輕易批判他人。

所以，當我們改正性格的時候，就能減少造作許多惡業；反之，我們會累積許多善業。我們都相信佛陀所說的輪迴、因果與業報。從這個角度思考，我們就會覺得改性格很值得。在漫長的輪迴中，我們需要足夠的資糧。如果沒有資糧，在這個漫長的輪迴旅途中，就會過得很艱難。而這些資糧，正是我們的善法（美德）與善業（波羅蜜）。

所以我想，改正性格、培育美德很值得。每改正一個壞性格，培養一個與之相反的好性格，就能減少造作很多惡業，反之累積很多善業，對未來的輪迴有非常大的幫助。

而且，從慈悲心的角度來看，我們也應該這麼做。為什麼？以前我喜歡批判別人，現在回想起來，會覺得很過意不去，畢竟帶著不善心去傷害別人是不好的。

為了在輪迴中得到真正的幸福快樂，我們應該改正性格，培育善法，累積波羅蜜。這不僅對自己有利，也能減少

對他人的傷害，甚至可以帶給別人更多的快樂。這樣想時，我們就會覺得修行的過程非常有意義。

有一個布薩日，我在帕奧總部的上院禪堂大門外。當時，比丘們要去誦戒，所以很多比丘聚集在外面。有些比丘在等候的時候站著討論佛法。當時，我還是居士，我心想：「這是多麼殊勝！」回想我們在俗家討論內容是什麼？我們討論明星、歌星、超市大減價、政治、美食、汽車、房價、賺錢等等世俗的東西。然而，這些比丘討論的是佛法。兩者根本就是不同層次的內容，完全不同的境界。所以當時我覺得出家生活是多麼的殊勝。

如果沒有正法住世，我們無法進行這樣殊勝的討論。我的意思是，我們要明白正法的珍貴。沒有正法，我們就沒有這樣的知識，根本無法討論佛法。

吉祥尊者跟我說過，有些出家人能夠學到佛學理論就覺得這一生很值得。可以學很多教理，懂得很多佛法，這一生就沒有白過。即使只是學了教理，沒有親身體證，已大大地改變了他們的生命，這也很有價值，也很值得。雖然這不算是圓滿的修行，但依然有所助益。在佛陀時代，有許多證得阿羅漢果與四無礙解智的人，他們在過去世都學過三藏和注釋，因為這是證得四無礙解智的條件之一。如果沒有學過三藏和注釋，即使成了阿羅漢，也無法自動具備四無礙解智。

現在，我們能夠學到實際的修行方法，比只學教理更值得。就像上次我們說過的那個淨人，在過去世他修安般念一輩子沒有禪相都很值得，不一定要入了禪才值得。只要從輪迴的角度來看，我們就會明白那是多麼的值得。即使修安

般念一輩子都沒有禪相，他還是繼續修，這就是他對法有信心，所以很值得。

還沒去帕奧禪林之前，我是修馬哈西（Mahasi）派系的純觀。1995 年年尾去了帕奧禪林，轉修止觀的路線，先修止禪。開始第一個月，我的心情很低落，我覺得我的修行降級了，從觀禪降級到止禪，所以沒有什麼心情禪修。後來，大概過了一個月，我隔壁房的一個老禪修者拿了一本英文版的《安般念與四界分別觀》²⁷給我看。這是帕奧禪師的第一本英文佛書，由澳洲的法王居士²⁸翻譯，介紹安般念、四界分別觀和色業處。我看到這本書講解有關色業處的修行非常詳細，需要按照《清淨道論》裡的解釋來分析，破除密集，直到能夠觀到究竟色法，也就是按照阿毗達摩的教法來修，就覺得這個教法好深奧，覺得這個才是正確的教法。我沒有懷疑，降級的感覺消失了，我要從止禪修起，只是修不上而已。直到十多年後，因為改正了禪修的心態與性格，才漸漸地能夠輕鬆開心地禪修。

這些分享是要提醒大家，正確的話，未來解脫的希望與現在的修行必須是連貫的。未來解脫是未來果，看到未來有依法成就解脫的希望，現在修行才會覺得很值得，才會有熱忱，才會開心。現在的修行是現在因，只有現在依法的修行，才能支助在未來實現解脫的願望。把正確的現在因與未來果連貫起來，每當看到現在的修行有些進步，包括知見、性格、心中的法、波羅蜜等的進步，心中會感到自己更加接

²⁷ Mindfulness-of-Breathing and Four-Element Meditation.

²⁸ U Dhamminda，「法王」是他之前出家時的法名。

近解脫，會覺得所付出的努力很值得，會對修行有熱忱，修行也會開心。就像《法句經·智者品》偈 79，佛陀因為大劫賓那尊者（Ven. Mahākappina）而說的：

Dhammapīti sukhaṃ seti vipasannena cetasā;
Ariyappavedite dhamme sadā ramati paṇḍito.

飲法者以寧靜心愉快過活；智者常樂於聖者開顯之法。

「飲法者」就是「體驗法或享受九出世間法的人」，以清淨的心享受法的人快樂地過活。同樣的，只要我們帶著清淨的心來修行正法，也就是體驗正法，我們就可以活得踏實、安心與快樂。智者常樂於聖者開顯之法：在此，聖者就是佛陀等聖者。沒有佛陀的話，世人不會知道能導向九出世間法的正法，所以智者常樂於聖者開顯之法。如果我們把學法修法列為生命中的快樂主要來源，我們就會自然地因為能學法修法而感到開心，會因為能培育善法與美德、累積波羅蜜而感到開心。

以前，我曾經問帕奧禪師，為什麼執持斷見、不想再有來世的人還會有來世？當時我想，斷見者不相信有來世，也不想要有來世，認為人死後什麼都沒有了，死了一了百了，這跟想要涅槃、不想再有來世的人不是很像嗎？為什麼斷見者不執著要有來世的生命，卻還會有來世的生命？

帕奧禪師解釋，雖然斷見者不想要有來世，但是卻沒有讓他涅槃、不再有來世的因。若要停止來世，需要有能夠停止來世的因，純粹只是不想要有來世並不能夠停止輪迴。來世是什麼？依「無明緣行，行緣識」，「識」是結生識等果

報識。想要不再有新的結生識，必須要行滅。要行滅則必須無明滅。所以，只有無明滅了，行才會滅；行滅了，識才會滅，才不會再有來世。依「愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死」等，愛、取和無明是同一組，有和行是同一組，生老死和識、名色等是同一組。所以，斷了愛和取就斷了無明，就不會有「有」，也就是不會再有行，不會再造業。不會再造業，就不會有未來的生老死等等。這樣，帕奧禪師依緣起緣滅解釋，想要涅槃，想要滅掉未來輪迴，就必須要有讓未來輪迴滅掉的因。沒有讓未來輪迴滅掉的因，純粹只是不想要有未來世，是達不到的。所以，即使斷見者不想要有來世，還是一樣有來世，因為無明、愛、取還沒有斷。事情只能按照因果發生，而不是純粹按照意願發生。

如果相信因果，我們就會覺得修行有希望，因為未來我們是否能夠證得聖道果斷煩惱，是按照因果發生的。若人想要有定，但卻不具備定的因，他能得定嗎？比如說他想要有定，想要入禪，但是他沒有喜樂，只靠尋伺和精進能成功嗎？不能。只靠尋伺和精進，努力專注培育一境性，只要沒有喜樂是不可能入初禪的。雖然四禪沒有喜樂，但對於還不曾入過禪的人來說，是不可能直接入四禪的。第一次入禪只能夠是入初禪，這是一個規則。就像沒有修慈心禪到三禪、悲心禪到三禪和喜心禪到三禪，就不能入捨心四禪，這也是一個規則。所以，如果沒有定的因，卻想要有定的結果，這可能嗎？不可能！

明白這一切修行都是按照因果發生，我們深信只要培育足夠深厚的定因，未來肯定能得到定的結果。所以禪修時

不必為能不能夠得定煩惱，我們只需要培育定的因，例如培育柔和的心、滿足的喜、輕鬆平靜、不急不躁的性格、心能放下不執著、心隨和不挑剔。這些都是定的因，等這些因足夠強大時，定就會自然地生起。

有誰入定時心是非常僵硬的？沒有。入定時心是柔和的，有一種釋放的感覺，就覺得突然間鬆了很多，也變得平靜很多。未入禪前已經覺得鬆，但入禪時更加鬆。入禪之前的心是什麼心？近行定的心。近行定是緊的嗎？是入了禪才鬆的嗎？不是。近行定就是很靠近禪那的定，所以近行定也是鬆的，只是沒有入禪那麼鬆而已。所以我們不能用緊繃的方式禪修來達到入禪。若人用很緊的方式禪修，一再努力地重複緊繃著身心，能否在重複很久之後，突然間就入禪鬆開了？這就好像要煮開水卻不起火，只是一直加冰，期望等冰加夠了，水就會突然間滾了，這可能嗎？這不合理。

所以，我們要明白入定是怎樣的，然後依入定的心的素質來訓練，差別只是層次不同而已。舉例而言，入定的心是輕鬆柔和的，不可能是沉重僵硬的，所以我們要避免用沉重僵硬的心來禪修，而應以輕鬆柔和的心來禪修。為什麼呢？因為無論是以怎樣的心來禪修，我們就是在培育那種心。如果以沉重僵硬的心來禪修，我們就是在培育沉重僵硬的心。反之，如果以輕鬆柔和的心來禪修，我們就是在培育輕鬆柔和的心，也就是在培育和入定的心有同樣素質的心。常常以輕鬆柔和的心來禪修，就能培養輕鬆柔和的習慣與性格。一旦形成了輕鬆柔和的習慣與性格，心就會變得很自然地輕鬆柔和，沒有什麼煩惱。這些就是定的因。未來等心足

夠輕鬆柔和，能不急沒煩惱地修行止禪，就會自然產生定力。等定的因足夠時，心就會入禪。

其實我們每個人都有能力調整自己的心，把追求結果的心轉去著重在因上下功夫。舉例而言，我們很多人都喜歡做布施。有些人做布施做了幾十年也不會感到厭倦，反而覺得很有成就。一年、兩年、三年、乃至二三十年，每多一年都是一個新的成就。這麼多年下來，做布施的錢累積起來可能有好多萬，夠買一輛新車了。但是因為拿去做了布施，原本如果省起來的錢可以買的車就沒了，你會覺得可惜或後悔嗎？不會！因為你知道你累積了很多殊勝的善業。

關於布施，佛陀在《中部·施分別經》²⁹裡解釋十四種個人施和七種僧伽施。在個人施當中，布施一餐給動物，有一百倍的善報；布施一餐給無戒的人，有一千倍的善報；布施一餐給有戒的人，有十萬倍的善報；布施一餐給入了禪定的外道，有一萬億倍的善報；布施一餐給朝向須陀洹果的人、須陀洹聖者、朝向斯陀含果的人、斯陀含聖者、朝向阿那含果的人、阿那含聖者、朝向阿羅漢果的人、阿羅漢、辟支佛、乃至佛陀，有無可計數的善報。而僧伽施更優於個人施。那麼，如果今天你拿一百塊或兩百塊錢去做布施，是否你的銀行戶口就會增加許多倍於所布施的錢？不會！沒有馬上看到布施帶來的善報，為什麼你還做布施？因為你明白，在做布施的時候，你只是在累積善業而已，善業還沒有成熟以帶來善報。根據《中部注》的解釋，一百倍、一千倍

²⁹ Majjhima-Nikāya, Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta.

等的意思是能在一百世裡、一千世裡等等帶來善報。當你的善業成熟時，你可能就會投生到天上的兜率天去做神了。那時，你甚至不會覺得法拉利等名車有什麼了不起。

在做布施的時候，善報還沒有來，所擁有的錢也在減少，但我們還是做得很歡喜，因為我們明白我們是在累積善業，而能累積善因很值得，未來善業成熟時，我們會投生做神或有錢人，至少這樣的善趣輪迴還是比較好的，而且這些善業還是波羅蜜，是未來證悟涅槃的助緣。同樣的，即使在禪修時還沒有證得聖道果，我們明白這是在累積波羅蜜，現在只是波羅蜜還沒有成熟，未來它成熟時，會幫助我們修行。

每天早上，佛陀從大悲定出定後，會查當天有誰的波羅蜜成熟了，可以得到佛陀的幫助。有一個織布女，在她還很小時，大約七歲的時候，佛陀就教她死隨念。後來她修死隨念修了很多年，直到了十多歲時，有一天，佛陀觀察到她當天就可以證得初果了，佛陀就走了很遠的路專門去向她說法，於是就有了佛陀和她之間四個很出名的問答：

一、「你從哪裡來？」「不知道。」

二、「你要去哪裡？」「不知道。」

三、「你不知道嗎？」「知道。」

四、「你知道嗎？」「不知道。」

意思是：

一、「你前世從哪裡來？」「不知道。」

二、「你來世要去哪裡？」「不知道。」

三、「你不知道你會死嗎？」「知道。」

四、「你知道你將在何時死嗎？」「不知道。」

為什麼佛陀沒有在她七歲教她死隨念後，在她八歲時又去教她，九歲時又去教她，十歲時又去教她，一直教到她開悟？因為她的波羅蜜還沒有成熟，所以佛陀等她十多歲時波羅蜜成熟了再去教她。那麼，從七歲開始，她修了一年沒有開悟是不是浪費？修了兩年沒有開悟是不是浪費？修了五年沒有開悟是不是浪費？沒有浪費，如果她不修行，十多歲時，佛陀向她說法她可能不能開悟。但是因為她修了好幾年，十多歲時，佛陀向她說法她就開悟了。

所以，對於有機會累積殊勝的波羅蜜，我們要感到慶幸，在漫長的輪迴裡，這樣的機會非常稀有。在輪迴裡，絕大多數的時期是黑暗的，因為沒有正法出世。而我們就像是瞎子，在這個黑暗的輪迴裡面闖，能夠闖出什麼？那是很危險的。現在我們會想要如理作意，知道諸惡莫作，眾善奉行，會這樣思考是因為現在有正法住世。還記得在沒有遇到正法之前，我們的思想是怎樣的嗎？

小時候，我們認為自己是佛教徒，但我們真正的信仰是華人傳統的拜拜信仰，拜大伯公，拜天公，拜土地公，拜拿督公，拜觀音，拜佛，拜月娘，拜鬼等等。父母拜，我們兄弟姐妹也跟著拜。我還喜歡看村裡的人扶乩，喜歡嗅他們扶乩時點的柑檬煙。我們相信善有善報，惡有惡報，也相信輪迴，但跟佛陀所教的有所不同。有一天，我讀了不知哪一本佛書，書中說為了保衛國家去打仗犧牲的話，死了會投生到天界。當時我就覺得好啊，也認同這個觀點。當時我還只是自認為是佛教徒，還沒有學到真正的佛法，學到錯的佛法觀點還覺得很好，不知只要是殺生就是惡業。就是這樣，如

果沒有正法，我們不知道自己會有多少錯的思想。這就是輪迴的黑暗。

佛法難聞，人身難得，如今既得人身，又得聞佛法，我們應該要感到慶幸與珍惜，既使只是培育聞思方面的正見，以及修行基礎層次的布施、持戒與禪修，對我們的未來輪迴也有極大的提升。在這世上，人還是動物的數量比較多？當然是動物。單只是螞蟻，其數量就遠比人類多，大約是一百萬倍。投生為動物，何其不幸，即使正法住世，依舊猶如活在黑暗裡。

即使投生為人，但如果是投生在沒有正法的時期，那也很無奈。佛陀在第七個雨安居去三十三天開示阿毗達摩的時候，最先到來的兩個神，一個叫因陀卡（Indaka），一個叫安古拉（Ankura，意為「幼苗」）。每當有其他神到來，安古拉就退讓，退到很遠的外圍。後來佛陀叫他上前來，問他：「為什麼其他神來時，你一直讓位，退到那麼遠？」他答道：「尊者，在過去我做布施做了一萬年，每天布施的物品排了十二由旬，但受施者當中一個守五戒的都沒有，我又能夠做什麼呢？」即使布施了一萬年，做了那麼多的布施，但是因為受施者當中一個守五戒的都沒有，導致其善業不強，所以其他神到來時，他就需要退讓。

然而，因陀卡卻能坐在原位不必退讓，因為前世他供養了一勺飯給阿那律尊者，善業強大，不必讓位。他只供養了一勺飯而已，但因為受施者是阿羅漢，所以他的善業比安古拉做了一萬年的布施還要強大許多。

當然，因陀卡和安古拉都是幸運兒，因為後來佛陀向

他們開示後，他們都證得了初果。

明白了有正法和沒有正法時所修的善法善業的巨大差別，我們應該為自己生於正法時期感到慶幸，因為可以學到無正法時學習不到的殊勝善法，也可以累積無正法時累積不到的殊勝功德。所以，在學法與累積善業的過程裡，我們應該覺得開心，覺得所做的事很值得。

有些人對自己能出家修行覺得很好。為什麼呢？因為感覺心裡踏實。如果是過在家生活，很可能會迷失在享受欲樂裡，為種種世俗的事情煩惱，生命沒有那麼踏實。然而，出家修行，不管修到哪裡，都是在修法，活在法裡，乃至最終死亡時更可能安住於法中死去，這已經是最好的生命，種滿善因的生命，所以心裡覺得踏實，沒後悔，沒遺憾。

能夠善用難得的人身種下善因，心裡就感到安慰與踏實，因為我們相信東西都是按照因果發生。有定的因，就有定的結果；有解脫的因，才有解脫的結果。只要老實不斷地培育定與解脫的因，有一天我們會證得涅槃，達到解脫。

之所以這樣講是因為不同的人處在不同的修行層次。但是不管是在哪一個層次，只要還有進步的空間，用正確的方法修行，就能有所進步。即使處在基礎的層次，慢慢地修行，也可以進步。例如我們可以這樣訓練：在禪修同時，訓練讓心變得不計較，容易知足，沒有什麼要求，沒有什麼煩惱，能夠以平常心坦然接受一切好與不好的經歷。這樣訓練的話，我們一定會進步。雖然不知道什麼時候能解脫，但是根據因果法則，只要這樣修下去，只要不斷地進步，有一天一定會達到解脫。基於對法與因果的堅定信心，我們會覺得

未來是光明的，充滿了希望，也自然覺得為修行所做出的一切付出都很值得。

再用以前我學游泳的例子來解釋。起初，我是在灌溉水道和小溪裡自己亂游，游狗爬式和非常自由式，就是那種頭不下水、亂打一通的自由式。那樣游，一次只能游大概四五米遠，就要游回來，不然就游不回來了，因為沒力氣了。後來上高中時，我二哥帶我去游泳池學游泳，有教練免費教。開始時是學蛙式，先手捉浮板學用腳踢，再腿夾浮板學用手划，還有手捉池邊頭上頭下地練習呼吸的節奏。慢慢地可以不靠浮板游，游個五六米，或者游個十米，但會手忙腳亂，也時常因為呼吸節奏不對而喝池水。

當時我二哥已先學會了游泳。有一天，他的朋友挑戰他，說：「游五百米不停，你能嗎？」那個泳池長五十米，游個來回就一百米，五百米就是五個來回。當時我們的游泳水平都很差，但是我二哥竟然答應了。當時我很懷疑他行不行。五百米哦！學了幾次，我大概只能游十米。對於我這種只能游十米的水平來講，游五百米是很不可思議的事，而且當時我也沒有看過我二哥游這麼遠。後來他竟然贏了。他用蛙式慢慢地游，竟然讓他辦到了。

差不多半年後，我自己竟然也訓練到可以不中斷地游五千米。這是怎樣練成的？那是因為他們叫我和他們在年尾一起去參加跨海游，從檳城游到北海。為了要參加這個跨海游，我先在游泳池練習。從檳城到北海的跨海游直線距離是四千米，所以我就在游泳池練習不中斷地游五千米，為了保險多游一千米，當然我只能慢慢游。但是之前我二哥要不中

斷地游五百米我都會質疑，對當時的我來說游五千米是可能辦得到的嗎？是不是不可想像？是不是不可能辦到？然而，在慢慢不斷地訓練之下，看來似乎不可能的事最終竟然辦到了，雖然費時大約是別人兩倍的時間。

所以，現在看到別人的修行很好很高，我們可能覺得不可思議，這麼高層次的修行自己怎麼可能辦得到呢？然而，如果按照修定的原理及因果的原理來修行，即使是慢，我們也一定會進步，只要不斷地慢慢進步，未來我們也會像他們那樣成就止觀，雖然費時可能是別人好幾倍的時間，但我們出家人有個優勢就是時間多。

時間多，我們應該更有條件不和別人比較。不比較，心就更易對能修法與累積波羅蜜感到滿足，更易對修行的過程感到開心。否則，帶著攀比的心，看到別人修行比較好時，可能就會有挫折感，打擊了自己的士氣；如果妒忌別人的成就，還會造下惡業，讓我們更難成就禪修。看到別人修行比較差，如果瞧不起他們，也一樣會造下惡業，讓我們更難成就禪修。只要不和別人比較，就可以避開這些風險，減少為自己帶來不必要的痛苦。

不同層次的人要做適合各自層次的修行。如果沒有攀比的心，就比較能夠看清這一點，心也比較願意做自己的層次所能做得到的修行。做適合自己的層次的修行，只要我們依法修行，進步是必然的，也是自然的。只要不用錯誤的方式修行，只要一直用對的方式修行，開始是對的一小步，是身心有些輕鬆的一小步，再調整成更輕鬆、更柔和的一小步，一次一小步，不知不覺就已經前進了許多步。

就像以前我從狗爬式和非常自由式轉去學蛙泳，開始學游蛙泳時，真的是手忙腳亂，手划、腳踢、頭上下呼吸的節奏都亂了，所以大概只游個五六米或十米就喝水了。喝了水就更亂了，只好停下來。所以開始學蛙泳時，無可避免的會感覺有些難。難是難，但是慢慢學，還是可以進步。禪修也是如此，剛從錯的方式轉用對的方式禪修時，可能會有點不習慣，會有點手忙腳亂，做得不算很好。但是持續不斷地訓練之下，久而久之，對的禪修方式會變成你的新習慣。一旦形成了習慣，它就變成了你的自然。

就像高中時我學會了游泳，已經很習慣游泳，即使大學畢業後有很多年沒有去游泳，但後來再去游泳池，還是一樣很自然的會游泳，只是沒有以前那麼快而已。為什麼很自然的會游泳？因為已經訓練到好像自己生命的一部分，變得很自然。

所以，如果我們能夠用對的方式禪修，心態對，對禪修的理解也對，所修的也是適合自己當下的層次，例如訓練自己輕鬆舒服、沒什麼要求、沒煩惱地禪修，能夠有點舒服地知道呼吸就感到很滿足，這樣訓練了三幾年，它很可能會變成我們的新習慣，變成我們自己的一部分。當它成為了我們的習慣，我們的自然，會不會有一天突然間我們從此就不會打坐了，從此再也不會放鬆了？那是不可能的。到時候，即使有事忙了一段時間沒有禪修，在有時間再去禪修時，我們一樣能用那種自然的輕鬆方式禪修。

所以，按照修定的原理及因果的原理，只要訓練對的習慣、對的自然，我們就會進步。只要用對的方式修行，不

斷地修行，法的進步是自然的，修行以達到解脫生死輪迴是有希望的。只要按照因果的原理，培育定的因，培育解脫的因，慢慢的我們就會進步。在未來，有一天回顧過去，或許你會發現，不知不覺之間你已經在修行的道路上走了相當長遠的路程，解脫已經離你不遠了！

透過今天的分享，希望大家不會像我以前那樣對修行感到絕望。在修行的路上，我們要開心，而要能夠開心的話，我們要：一、覺得修行的未來很有希望，很光明；二、對自己當下的修行，我們要覺得修行很值得，有機會培育最終導向解脫的善法和波羅蜜已經很值得，很滿足，很感恩。

所以，對於現在整個修行的過程，整個修行生命，我們覺得很開心。對於未來能否成就止觀禪修，我們也覺得很有希望。正確地修行之下，未來我們肯定會更開心，直到最終證得至上的快樂——涅槃！

Sādhu, Sādhu, Sādhu!（善哉、善哉、善哉！）

現在我們一起迴向與發願。

第五講：重識禪修與自己再出發

這幾個星期裡，跟大家分享的都是繞著同一個主題來講，就是學習通用的禪修成功模式：「禪修時沒有什麼要求，能以清淨的心來禪修就感到很踏實；能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了。」這些分享當中也給予了一些基礎方法的建議，以便幫助修行暫時有些辛苦的人，轉變成能快樂地修行，能運用上所建議的通用禪修成功模式。至於所討論的方法，則限定在只要大家願意都可以用得上的方法，至少在某個程度上可以用得上。

今天我們繼續討論一些基礎的修行方法。

在修行上，我們要懂得自己幫自己。即使有老師，老師也無法整天在教同一個學生，比較可行的是一個星期給予幾次的小參和佛法開示，至於其他時候則只能是我們自己在修，所以無可避免的我們也要懂得自己幫自己。

幫自己和幫別人都有個同樣的原理：激發想要改善的心。比如說我們要鼓勵別人來禪修，除了要讓他明白禪修的好處及為什麼需要禪修，最關鍵的一點是激起他想要禪修的心。只要他還停留在理論上明白禪修有多好及需要禪修，卻不想禪修，我們也幫不了他太多。為什麼呢？因為他不想要禪修，禪修再殊勝又能利益到他什麼呢？

同樣的，幫自己時，除了要明白為什麼需要修行，還

要激起想要修行的心。比如說想要禪修得好，其中一個條件是要改善自己的性格。如果只是明白需要改性格，卻不願意改性格，認定自己的性格就是那樣，無法改變，我們又怎麼改得掉壞性格呢？只要不願意改性格，說再多都沒用。

所以我們要引導自己：

1. 認清楚自己需要什麼，例如改性格。
2. 激發自己願意且想要修行的心，例如想要改性格。

這裡說的「想要」的巴利文是 *chanda*（欲），是三十七菩提分裡的四神足（*iddhipāda*，成就的因素）中的「欲神足」（*chandiddhipādo*）。由於這個欲是想要修法的善心裡的欲，所以一般稱之為「善法欲」。在這四個神足（成就的因素）當中，只要有一個足夠強大，就可以成就滅苦解脫。但是，一般上我們沒有單一個足夠強大的神足，所以為了達到滅苦解脫，我們需要四神足配合起作用。

第一個是欲神足。我們需要足夠強大、真心想要滅苦的善法欲。

第二個是精進神足（*vīriyiddhipādo*）。我們需要付出足夠的努力來修行，要願意為滅苦解脫付出代價。有些人天生就喜歡磨練，喜歡訓練有法的心，訓練慈悲喜捨，訓練正念，訓練如實的智慧，訓練耐心，訓練柔軟心，訓練戒，訓練禪修，訓練精進等等。這種喜歡訓練的心就是精進神足。

第三個是心神足（*cittiddhipādo*）。這裡的心是指本性。這是透過多世的訓練而形成的內心傾向或本性，也就是心自然地傾向於要修行，傾向於無貪、無瞋、無痴、出離等等。

當下心的自然傾向是因為我們過去的訓練，所以不是現在我們能決定的。然而，對於未來的內心自然傾向，例如三五年後的內心傾向，是可以從現在開始培育的。改性格就屬於改變內心傾向。我們可以訓練讓心自然傾向於柔和、無貪、不執著等等。

第四個是觀神足（vīmaṃsiddhipādo）。在這裡，觀是智慧。高層次的觀神足是觀智。想要修行滅苦解脫，我們至少要擁有思惟惡道輪迴之苦的智慧，這樣我們比較可能願意開始為解脫而修行。想到惡道輪迴之苦時，人們正常的反應是不想要去體驗，反之會想辦法避免，也願意付出代價以避免墮入惡道受苦。

今天要討論的神足是第一個神足，即欲神足，就是我們要有想要修行滅苦的心，要有想要修行滅苦的意願。真想要滅苦時，我們就會願意付出代價，願意做出改變。如果不願意付出代價，我們就不會改變。所以我們要願意，要懂得激發自己想要改變、想要修行、想要滅苦的心。真的願意努力改變時，心不甘情不願時所產生的痛苦就會消失。所以願意付出代價時反而沒有那麼苦。

以前我們講過阿姜查（Ajahn Chah）的弟子們搬沙的故事來解釋願意就不苦。有一次，阿姜查交代弟子們把一大堆的沙從一個地方搬去另一個地方。交代後，阿姜查就出門了，而他的弟子們則用手推車把沙推啊推，終於搬完了。這時候，副住持向他們說：「為什麼你們把沙搬來這裡？不是這裡，是要搬去那裡。」他們聽了也沒辦法，只好又推啊推，又把沙搬去另一邊。後來阿姜查回來了，看到他們把沙搬去

了另一邊，就跟他們說：「我不是叫你們把沙搬去那裡嗎？為什麼把沙搬來這裡？把沙搬去那裡。」聽了阿姜查的話，他們也沒辦法，只好又再搬。當時，在搬沙的時候，有一個洋人比丘感到很不高興，忍不住埋怨道：「他們兩人，一個住持，一個副住持，為什麼不能溝通好。如果他們溝通好，我們只需要搬一次。他們不溝通好，害我們搬三次。」其他比丘聽了就跟他說：「兄弟，如果你願意搬的話，沒有那麼苦，是你不願意你才會苦。我們又不是沒有能力搬，我們都搬了兩次。我們願意的話，搬沙就只是搬沙而已，沒有什麼問題。你不願意你才會苦。」他想了想也是，所以他就不再埋怨了。

修行上也是如此，不願意做就會做得苦，願意做則不那麼苦。就舉一個簡單的例子。如果我們想要禪修快快有成績，不願意等太久，但是修了一個月，或兩個月，或一年，還沒有禪相，當然也沒有入禪，心就會越來越煩，越來越沒有信心，越來越不開心。反之，如果我們不執著成績，沒有禪相我們也願意禪修，培育善法，累積波羅蜜，覺得有機會種下善因就很滿足，什麼時候會有成果則讓它自然地成熟，我們就能享受修行的過程，能夠開心地安住在當下的修行，沒有不願意帶來的痛苦。

現在我們分享佛法的主要對象是目前禪修還處在基礎層次的人，尤其是禪修有些辛苦的人。如果你在禪修時常常會感到有些辛苦，我建議你不要期盼某天有個禪師教了你一個神奇的技巧，然後你的禪修問題就一勞永逸地解決了，從此你的禪修就一帆風順了，這是不實際的。雖然在經典中有

記載這樣的例子，但是我們要想一想，他們的導師是誰？那是有一切知智的無上導師佛陀，或有四無礙解智與大神通的大阿羅漢。他們又是誰？他們是修行了許多世，擁有大波羅蜜的人。我們又是誰？我們有這樣的條件嗎？沒有！我是說，如果你一直等待學習一個能一勞永逸解決所有問題的神奇技巧，幾乎肯定的，你會非常失望，因為無論多麼好的技巧，只要心態錯了，都不能很好的被應用，都會失效。結果你只能夠技巧一換再換，老師一換再換，技巧尋找再尋找，成功永遠處在等待中……。這樣全能的神奇技巧對你來說是不存在的。

其實，不管技巧或方法再好，只要心態錯了都不管用。如果學了一個新技巧，開始時感覺效果很好，你就想：「這一次禪修一定會很快進步，禪相很快就會出現，很快就會入禪，我的修行很快就要起飛了。」如此，你又帶著執著成績的心態來拼禪修，你是很拼，有力出力，可惜和屬於心清淨的修定不相應，定沒辦法呼應你。

所以，如果對禪修的錯誤理解沒有被改正，禪修的錯誤心態也沒有改正，只是想要透過學習某個技巧，以達到一勞永逸地解決禪修的問題，那是不可能的。如果可能的話，應該早就解決了。你找這個禪師請教，找那個禪師請教，找那麼多禪師請教，學了那麼多的技巧，不會那麼倒霉沒有碰到一個好的技巧吧？一般上，禪師們給予的建議，在他們理解裡是可行的，否則就不會建議，差別只在於那個建議是不是適合你而已。如果每一個都不適合你，那就是你很倒霉了，波羅蜜大大的不足。

實際情況是，如果你對禪修理解就是要拼，不管用什麼技巧都是用拼，禪修時你的心態是：「我拼了，成績你給我快點來。」放鬆，你拼命放鬆；放掉煩惱，你拼命放掉煩惱；放空，你拼命放空；專注，你拼命專注，你一直在拼命，拼命，拼命，結果越拼命放鬆越緊，越拼命放掉煩惱越煩惱，越拼命放空越不空；越拼命專注越煩躁。其實，在以執著成績的心拼命禪修時，激起的是煩惱，怎麼可能會有輕鬆、清淨、寧靜、安心的結果呢？

我們會怎麼禪修，是根據我們對禪修的理解。所以，如果我們理解對，我們就會有對的信心，會用對的方式禪修；反之，如果理解錯了，我們就會有錯的信心，會用錯的方式修行。

再者，我們禪修是用心禪修，而我們的心情就是心，心態也是心。心態一般上呈現為一種重複的心，如果心態錯了，心中就會一直重複出現不好的心。以不好的心態來禪修，一般上不能夠有好的成果，不能有好成績，結果就是不容易開心。不開心就可能陷入苦悶、掙扎與拉扯，然後心情就更加不好了。然後以更不好的心情來禪修，導致陷入惡性循環，沒完沒了。

如果一個人的禪修卡在比較基礎的層次，而且卡到禪修會辛苦，有多大的可能性他對禪修的理解與心態完全正確沒有錯誤？幾乎不可能，除非是他的理解與心態雖然正確，卻一直受到不斷成熟的惡業影響而不能正常發揮。對於惡業影響這個可以很強大的因素，在《回歸正軌》裡已經討論過了，在這裡就不多討論了。在這裡只討論對禪修的理解和心

態。當然，還有一種情況是禪修卡在基礎層次，但並不會覺得辛苦，這可能是對禪修的理解有點偏差，所以有點卡，但因為心態正確，所以不會覺得苦。

一般上，一個人的禪修卡在比較基礎的層次，而且卡到禪修會辛苦，陷入掙扎拉扯的狀態，肯定是在某個方面有問題，基本上都會有惡業成熟帶來不好的影響，再加上對禪修理解錯誤，或禪修的心態錯誤。如果一個人處在這樣的處境卻不願意做出正確的調整，不改善其業，不改正對禪修理解，也不改正心態，他有多大的可能性可以跳出這個困境？據我理解，機率幾乎是零。當然，一般上我們不會把事情講死，因為可能有什麼特別的因緣，他突然間一下子就把問題解決了，這個我們也不知道。但若真的可能，那也是可遇不可求的事。正常的情況之下，若想要跳出這個困境，他需要願意付出代價，也需要真心甘願改善自己的修行。

如果願意付出代價和做出改變，他應該花點時間：一、重新認識禪修；二、重新認識自己；三、再重新培育一個好習慣，從零開始培育一個正確的、輕鬆舒服的禪修習慣。

如果不重新認識禪修，就會繼續依對禪修錯誤的理解來禪修，繼續修錯。

如果不重新認識自己，就會繼續用錯誤的心態等等來禪修，一樣修不好。

重新認識自己有兩個方面，第一個是要知道自己在哪個層次，第二個是要明白自己的心態。

明白自己當下處在修行上的哪一個層次，就能選擇適合自己的層次的修行。做適合的修行，修行自然會進步，這

是自然且符合因果的。反之，如果選擇不適合自己的層次的方法來修行，尤其是遠超出自己能力所及的，那就可能有反效果。

比如說如果你能夠一支香坐一個半小時坐得很舒服，但是坐兩個小時則會有點不舒服，坐三個小時則會很不舒服，那麼坐一個半小時才是適合你的，兩個小時可以試一試，三個小時則不適合。在正常的情況之下，我們是可以試著稍微加長一點點的時間，只要沒有硬撐，沒有覺得辛苦就可以。

先從適合自己的層次開始，再漸次地提升，在世間各種學習裡都常見。在馬來西亞，有些人會去英國文化教育協會（British Council）學英文。在學員報名時，他們會先測驗學員的英文水平，再按測驗結果分配到初級班，或中級班，或高級班。如果沒有先測驗再按水平分班，結果把一個初級水平的學員分配到高級班，他會學得既開心又有效嗎？不會！他會聽到身邊的同學們巴拉巴拉地講英語講得很流利，自己卻一臉懵。他能夠學到什麼呢？他只會越學越自卑而已，可能以後都不敢學英文了。反之，如果按學員的英文水平給他分班，初級的就到初級班等等，只要是適合他的，他會學得比較輕鬆，他會進步。

所以我們要有些普通常識，學習禪修也是同樣的道理，要做合理、適合的選擇。我們需要明白自己屬於哪個層次，再選擇適合自己層次的修行。

現在問大家幾個問題。如果能夠很好地修定，又如果其他因素都一樣，一樣柔和、舒服與平靜，只是時間長短不

一樣，修三個小時比較好，還是修六個小時比較好？那當然是六個小時比較好。如果其他因素是一樣好，只是時間長短不一樣，修六個小時比較好，還是修二十四個小時比較好？當然是二十四小時比較好。這樣的話，如果能夠一次禪坐修三天，那不是更好嗎？理論上是是的，但大家可以試試看，可能試試就進醫院了。好是很好，但是也要有能力才好。

所以，如果禪修卡得辛苦，我們需要重新認識禪修，要正確的理解禪修。我們也需要重新認識自己，認清自己在哪裡，認清自己的能力、性格、心態、優點與缺點。我這樣建議是因為，如果我們身陷困局之中，卻想從局內的視野與理解來做出改變，以便跳出困境，這是非常困難的。什麼是「從局內的視野與理解來做出改變」，那是抱著我們對禪修舊有的錯誤理解與心態，期望依靠它們來努力掙扎，掙扎脫困，從局內跳出局外。這很難。

為什麼呢？假設一個人禪修很辛苦，也理解禪修是一件很辛苦的事，而他覺得只要他敢拼夠拼，很勇敢很能耐，每支香最少努力拼一個半小時，每天拼五六支香，只要持續不斷地拼，在辛苦一番之後，總有一天會拼出成績來。這就是他對禪修的理解，只要拼命修就一定會成功。但那不是要用辛苦的心來培育具備喜樂與寧靜的心嗎？這合理嗎？

再假設他帶著愛面子的心態來禪修，心想一定要拼出成績來，沒成績就沒面子，而如果他修了三個月，乃至三年、五年，還沒有什麼成績可以拿出來給人家看，感覺很沒面子，這樣他能開心地禪修嗎？

在世俗世界裡，「吃得苦中苦，方為人上人」可能是對

的，但在禪修世界裡，很多時候是錯的。禪修若正確，生起的心是善心，其感受只可能是樂受或捨受，不可能是苦受。所以，帶著辛苦的心來禪修，結果是吃得苦中苦，越吃就越苦，全部都是苦，沒有人上人。如果你認為用「吃得苦中苦，方為人上人」的方式來禪修是對的，所以修行苦是對的，修行就是要苦，你堅信，如此辛苦地禪修，有一天你就會快樂，其結果是可預見的，就一個字：苦！不要以為沒有人有這麼笨的想法，因為世上就有人這麼笨，以前的我就是。

以前我以為拼命禪修就一定會成功，不成功就是拼得不夠。所以我試著這樣拼那樣拼，試著用種種方法來拼禪修。聽到別人全力以赴地禪修，我心有同感。我崇拜強人，認為全力以赴就是強者應有的表現。所以我也試著全力以赴地禪修，只是我對全力以赴的理解有點問題，我以為用盡全身心的力量就是全力以赴。有一次，我還很有創意地想了一個方法，我想我要把全部身心的力量都擠進鼻孔那裡一個小小的接觸點裡的呼吸。這個想法很有創意，可惜是錯的，我全力以赴，結果是筋疲力盡。為了拼成績，我願意付出代價，可惜付出的方式是錯的。

如果以前我不懂得改變，還是按照我對禪修的錯誤理解來禪修，還是用我那種追求成績的錯誤心態來禪修，有可能會修得輕鬆舒服嗎？不可能的！

既然用舊有的錯誤理解與心態來禪修不可能成功，那倒不如放棄舊有的模式，換一個有可能成功的新模式來禪修。所以我建議：

1. 我們要把自己放在局外，用旁觀者的角度來理解事

- 情，放棄過去對禪修錯誤的理解，把它放在一邊。
2. 我們要選用一個正確的心態來修行，把舊有的錯誤心態放在一邊。
 3. 我們重新來過，重新認識禪修，重新認識自己。
 4. 透過新的、對禪修正確的理解，透過對自己正確的理解，我們當作自己是初學者來重新修過，培育一個正確的修行習慣，一個輕鬆舒服的修行習慣。

如此嘗試用新的、對的模式來禪修時，時不時可能還會受到過去的錯誤模式影響，但不必為它煩惱，只需要把它擺在一邊，當作它與我們無關，它就不會把我們套死。雖然會有一些影響，但我們還是能夠享受自己的禪修。要明白，即使有些影響，但能不被舊有的錯誤模式套死就是一項大突破，禪修就有了重生的希望，對的新模式就有了建立的可能，禪修能真正進步就變成了現實，修行以達到解脫就成了可實現的願望。這是不可能和可能之間的差別，天差地別。

以前修安般念時，我有個錯誤的想法，認為修安般念對受教育程度不高的人來說比較容易，對受過大學教育的人來說就難了。為什麼會這樣想？我想學校的老師教我們要透過時常問「什麼？為什麼？哪個？哪裡？怎樣？什麼時候？」等等來探討事物，所以心裡會時常思考問題，很難做到沒有妄念，幾乎無法讓心停下來不思考，無法讓心安定下來。以前我認為，對於受過高等教育訓練思考而變得心複雜的人來說，複雜的東西是容易的，簡單的東西是很難的。由於我這樣理解，安般念這個簡單的修行就變得很複雜很難。

其實我們應該要正確地理解安般念，理解它為「這是很簡單的，這是很容易的！」對於本來就單純簡單的安般念，理解它為簡單的修行，就會把它作為簡單的修行來對待，修行時也會以簡單的方式來修行，而修行的效果就是：安般念很簡單，很容易！當然，對於原本就不簡單的東西，例如緣起，這個作法就不能用。

正常人都有學習的能力。我們能學複雜的東西，能學醫科，能學寫電腦程式等等。我們能學複雜的東西，難道簡單的東西就學不了？如果你學會了寫電腦程式這樣複雜的東西，再叫你去學砌磚，能學會嗎？砌磚比較簡單，不複雜，如果你要學，應該三兩天就學會了。雖然可能沒有別人砌的那麼整齊漂亮，但是要學會砌磚還是很簡單的。

所以，我以前那種想法是錯的。其實我們要這樣理解：安般念是很簡單的，很容易的，因為只需要把注意力放在鼻孔那裡，知道有呼吸進出就好了。至於呼吸是怎麼樣的，都沒有問題，不需要有什麼要求，只要能夠輕鬆舒服地知道呼吸就可以了，這樣慢慢的心就會平靜下來，安定下來。

開始階段的安般念就是這麼簡單，然而往往都是因為錯誤的理解，或為自己設定過高不切實際的要求，而讓禪修變得複雜與困難。就舉個常見的例子：要求自己能夠從頭到尾、清清楚楚、持續不斷、毫無妄念地專注呼吸十五分鐘（這是第一個方式）。對於一個初學者，尤其是大學畢業的初學者，成功率會有多高？一般上成功率不高，除了極少數屬於例外的人，多數的初學者都做不到，甚至要做到五分鐘都很難。

然而，如果只是要能輕鬆舒服地知道呼吸，呼吸怎麼樣都不要緊，不需要從頭到尾清清楚楚，也不要求毫無妄念，有妄念就把它放掉，不理會它就好了，這樣的話，要做到輕鬆舒服地禪修十五分鐘，是完全可實現的（這是第二個方式）。只要精神好，心情好，在一天的時間裡就能做到了，而且過後也能夠重複地做到。

你覺得這第二方式的難度，和剛才所說的第一個方式的難度，它們之間的差別有多大？是否只需要多付出幾倍於第二個方式的努力，就能成功達成第一個方式毫無妄念地專注呼吸？比如說用三天做到第二個方式的訓練，用六天就可以做到第一個方式的訓練，就只需要用兩倍的時間？基本上是不可能的，它們之間的難度天差地別，甚至修了十多年也做不到。

態度不一樣，追求不一樣，禪修的結果也就不一樣。用第一個方式，我們追求不要有妄念，結果可能是妄念越來越多。這是什麼原理？比如說，現在我叫你們想猴子，你們想到什麼？猴子。現在我叫你們不要想猴子，你們想到什麼？還是猴子。要想猴子，就想到猴子；不要想猴子，還是想到猴子。同樣的，想打妄念，就會打妄念；不想要有妄念，還是有妄念。越在意妄念，妄念就越多。

所以，比較好的做法是不要在意有沒有妄念。有妄念時，我們想：「這跟我沒關係，不必理會它，我享受輕鬆舒服地體驗呼吸就好。」因為不在意妄念，沒有理會它，我們只是自個兒享受呼吸，慢慢的我們會忘了妄念，如此妄念就自然變少了。這是比較好比較溫和的方式。

對禪修有正確的理解非常重要。如果理解錯了，比如說認為禪修是很艱苦的事，認為禪修就是要經歷一番辛苦才能成就，我們就會自然而然地走艱難辛苦的禪修路線。

其實安般念是很單純、很平靜的禪修業處。佛陀對安般念評語是：「寂靜、殊勝、無雜、樂住」³⁰。

安般念是很寂靜的。正確修行的話，我們會覺得：「啊，注意呼吸感覺很平靜。」注意呼吸會辛苦，是因為我們對呼吸有種種要求，一旦它不符合我們的要求，心就會排斥它，跟呼吸拉扯，如此心就會陷入掙扎，掙扎就辛苦。但是，如果我們的心隨順呼吸，入息就入息，出息就出息，有呼吸就有呼吸，沒有呼吸就沒有呼吸，不管呼吸怎麼樣，我們的心都隨順它，心就跟它相應和諧，如此心就自然感到舒服。

所以我們要把修安般念理解為很容易，很簡單，不複雜，不需要做多多，只需要隨順呼吸，入息就入息，出息就出息，有呼吸就有呼吸，沒有呼吸就沒有呼吸，不管呼吸怎麼樣，就只是輕鬆舒服地體驗它就好了。

你覺得注意呼吸比較簡單，還是寫電腦程式比較簡單？當然是注意呼吸比較簡單。不然你可以試一試去寫一個打遍天下無敵手人工智能程式，打敗 ChatGPT，打敗 DeepSeek，看這個工程是簡單還是複雜。肯定很複雜。修安般念則簡單多了，只需要知道入息與出息。

所以我們要重新認識禪修，尤其是止禪，要正確理解止禪為簡單。當然，觀禪就比較複雜，因為必須能分析種種

³⁰ santo, paṇīto, asecanako, sukho vihāro.

究竟名色法和緣起法。但是等到你能修觀禪時，你都有定了，到時候你可以慢慢學。現在我們討論的是基礎的止禪。基礎的止禪修行是簡單容易的。這麼理解時，就會用簡單容易的方式來禪修，禪修也就依其本質顯得簡單容易。

想要讓禪修變得簡單容易，除了要對禪修有正確的理解，另一個很有幫助的是正確的心態。俗語說：「心態決定成敗。」所以我們要重新認識自己，要明白自己禪修的心態是對或錯。什麼心態讓安般念修起來感覺很容易？什麼心態讓很容易修的安般念變得很難修？舉個例子，如果我們要求多多，它就很難，不容易。每多一個要求，就需要達到那個要求，達不到就苦了。如果要求多多，就需要達到全部的要求，只要有一個達不到，只要有一個不符合要求，就苦了。

如果你對安般念有一個要求，它符合你，你就不苦；不符合你，你就苦。如果你有三個要求，它需要符合這三個要求，你才不會苦；只要有一個不符合，你就苦了。如果你有十個要求，它需要符合這十個要求，你的修行才不辛苦；只要有一個不符合，你就苦了。為什麼？因為不符合的比較突出與明顯。就像一個白板上有一個黑點，你看白板時，很自然會注意到那個黑點。黑的只有一點，白的有一大片，但是注意力很自然會放在那個黑點。

就像挑剔別人時，我們會看到別人的優點，還是缺點？缺點！要求多多的人多數是什麼樣的人？多數是完美主義者。大家明白嗎？完美主義者在看東西時，比較容易看到完美，還是看到缺點？缺點！所以，對於要求多多的完美主義禪修者，只要有一個不符合所求，他就苦了。要求越多，為

自己造成的修行難度就越高，禪修就越艱難越辛苦。

所以說，如果想要讓禪修變得簡單容易，一個很有幫助的是心無所求的心態，即對禪修沒有什麼要求。心無所求，無論呼吸怎樣都覺得好。初學者的禪修不可能完美無暇，總會有些小錯誤。這裡所說的小錯誤，是指妄念算一個錯誤，昏沉也算一個錯誤，因為有妄念或昏沉就偏離定。所以說，禪修沒有全部都是順的。要求越多就越不順。如果沒有什麼要求，雖然也會有一些不順，還是會有一些妄念，可能還會有一些昏沉，有時候腳還會痛，還會有一些影響，但影響不那麼大，心不會怎麼煩。總之，和要求多多的完美主義者比起來，心無所求者的禪修就容易很多，輕鬆很多。

所以說，如果想要讓禪修變得簡單容易，心態正確也非常重要。想要把現在覺得很複雜困難的禪修變得簡單，就應該把過去錯誤的心態丟掉，重新選用任何一個正確的心態來修就可以了。任何一個正確的心態，都能幫你更輕鬆舒服地禪修。所以你可以任選一個正確的心態，感恩、喜歡寧靜、喜歡禪修、喜歡培育柔軟心、喜歡培育耐心等等，你覺得哪一個適合你都可以。其中一個比較簡單的就是剛才提到的——對禪修沒有什麼要求，很容易滿足。你對呼吸沒有什麼要求，很容易感到滿足，能感覺到呼吸也好，沒有感覺到呼吸也好，只要心輕鬆舒服就好，就感到滿足。為什麼會滿足？因為你覺得能夠這樣修行，心能得到淨化，心淨化就能培育善法，就能累積波羅蜜，能這樣做已經很好了，很滿足了。以心無所求易滿足的心態來禪修，很多問題就自然不存在，大事化小，小事化無。

在充滿危險苦難的輪迴裡，得遇難得的正法非常幸運，能修正法則更加幸運。如果我們沒有很大的心願，我的意思是說，如果我們不是發願要做菩薩或大弟子，而只是想要滅苦而已，對於我們這樣的普通人，老老實實地修行一輩子可能就是輪迴中的轉捩點。可能只需要開開心心地修行正法一輩子，它就能讓我們的未來只在人天流轉，不墮惡道，直到我們開悟解脫。根據經典的記載，有些人就是因為這樣修行一輩子，過後他們就只在人天流轉，不墮惡道，直到開悟解脫。可能有一天你投生到天上時，有個聖者神來教你一下，你就開悟了，這不是很好嗎？或者是你在人天流轉，直到彌勒佛時期，你聽聞彌勒佛開示就開悟了，這不也是很好嗎？如果不修行，我們不就錯失這個難得的機會了嗎？

如此思惟能幫我們禪修時感到滿足，因為我們明白，即使沒有禪相，只要能夠輕鬆舒服地知道呼吸，我們就可以累積善業，可以培育善法，甚至只是培育了一個愛法愛修行的心都很值得。當然，如果這樣修行一輩子，不可能沒有培育到其他善法。但即使只是培育了一個愛法愛修行的心，對我們的未來輪迴也都有很大的幫助，能幫我們的生命走向修行正法，直到開悟解脫，就像佛陀的大弟子小路尊者（Ven. Cūḷapantaka）。

小路尊者最後一世出家時是心鈍鈍的。後來他的哥哥大路尊者阿羅漢覺得他修行沒有什麼希望，就叫他回家去累積功德。但是他不想回去，不想還俗，因為他喜歡佛法，喜歡出家的生命。當時他人很鈍，不聰明，哪裡會懂得很多法？他花了四個月，連一個偈子都背不會，怎麼可能懂得很多

法，但他就是喜歡出家生命。

試想一想，如果現在你連一個偈子都背不會，你會不會感到自卑？自卑！非常自卑！自卑的時候，你覺得你出家會開心嗎？不會！但小路尊者連一個偈子都背會，卻喜歡出家。你明白嗎？他喜歡出家的心很純粹。

所以，如果我們能夠修行正法一輩子，無論禪修有沒有大突破，只要能夠輕鬆舒服地禪修，培育出一個愛法愛修法的心，都對未來解脫很有幫助。當然，這樣修行時，不會只培育一種善法，其他善法也都會有所提升。

對於重新認識自己，除了認清自己禪修的心態是否正確，我們也應認清自己處在哪一個層次。英文中有一句話講得很好：Where we are is not important. The important thing is where we are heading to.（我們在哪裡並不重要，重要的是我們朝向哪裡前進。）這就是說，我們的禪修處在哪個層次並不重要，因為這已是不變的事實，我們不能做什麼，不需為此感到煩惱。重要的是我們朝向哪裡禪修前進，這才是我們能夠做，能夠改變的。

所以我們要重新正確地認識禪修，重新認識自己，認清自己處在哪一個層次，認清自己禪修的心態是否正確，以便能夠朝向正確的方向禪修前進。而且很多的改變其實並不難，例如心態錯了，換一個對的就好了。執著成績，改成對禪修無所求就好了。其實心無所求就是把自己交給法來修行，什麼時候有成績也交給法，就有一點像是把成績的責任交出去，感覺變得輕鬆多了。我們不必背負要求，不必想多多，只負責老實修行就好，法會負責在成熟時讓果自己出現。

能有機會培育善法累積波羅蜜，其價值遠遠超越中個五千萬的大獎。人性是這樣的，覺得值得才會覺得滿足。如果覺得不值得，就不會滿足。所以我們要思惟修法的真正價值，明白其價值之稀有殊勝，心中就會感到修行很值得，心也就會感到能修行就很滿足了。清淨滿足的心會比較明亮。如果修行時心不滿足，即使心寧靜，心也沒有那麼亮。如果心清淨、寧靜又滿足，它就比較亮。心比較亮的時候，禪相也比較容易出現。

在對禪修與自己重新有了正確的認識，明白要用簡單的方式來理解止禪，明白自己的心態和禪修層次之後，我們應該花一段時間，讓自己熟悉和習慣於用正確的方式來禪修，以便培養一個正確的、輕鬆舒服的禪修模式。對於要做到這一點，我有個建議，那就是寧可禪修的時間少一點，也要盡量讓自己處在感覺好的、輕鬆的狀態裡禪修，避免處在不好的、掙扎的狀態裡禪修。為什麼呢？因為習慣成自然，不管是好的還是壞的，久而久之，習慣就成自然。不管我們怎麼想，事實上，禪修時，無論是用怎樣的心來修，我們就是在培育那樣的心。舉例而言，如果以執著、僵硬與浮躁的心來禪修，就是不斷地激起與培育執著、僵硬與浮躁的心，久而久之，我們就習慣了執著、僵硬與浮躁，心很容易自然地執著、僵硬與浮躁。反之，如果以輕鬆、柔和、無所求的心來禪修，就是不斷地激起與培育輕鬆、柔和、無所求的心，久而久之，我們就習慣了輕鬆、柔和、無所求，心很容易自然地輕鬆、柔和、無所求。如果不明白自己的心境及運用的方式是對或錯，以為一味盯著禪修目標就是在修正定，搞

不好會變成盲修瞎練。

由於每個人的情況都不一樣，所以我們應該按照個人的情況來安排適合自己的訓練，包括方法與時間等等。舉例而言，如果你理解安般念為簡單的禪修，沒有陷入錯誤把安般念複雜化；禪修時的心態是純粹想要淨化內心、培育善法及累積波羅蜜，沒有什麼煩惱與執著污染心態；心注意或感知禪修目標時是輕鬆舒服的，那麼運用的方式大致上不會有什麼差錯。在能這樣輕鬆舒服地禪修的情況之下，每次禪坐你能坐多久就修多久，絕不勉強。意思是，如果打坐半個小時能輕鬆舒服，打坐四十五分鐘的話在半小時後就不舒服，那就打坐三十分鐘好了。如此，一天下來，你打坐的時間加起來可能只有三個小時，不像別人一天坐七個半小時或九個小時，但你確保自己禪修時感覺輕鬆舒服，對禪修印象也是輕鬆舒服。這是非常重要的，因為當你對禪修印象是輕鬆舒服時，要去禪修時你自然會想到是要去進行一件輕鬆舒服的修行，心也自然深信禪修是輕鬆舒服的事。

當你如此訓練，慢慢的你就會習慣於用輕鬆舒服的方式禪修，這個習慣是一種重複的心境，久而久之習慣成自然，以後每次禪修時，你都很自然地以輕鬆舒服的心境來禪修，這也自然成為你的能力。只要修得對，進步也是自然的，慢慢的你就自然能夠輕鬆舒服地坐得更久。

所以，對於以前習慣用錯誤的模式來禪修的人，我建議把舊有的錯誤習慣置之一旁，重新用一個正確的新方式來禪修，以培育一個新的、正確的禪修習慣。

至此，我們討論了今天要和大家分享三個要點：一、

重新正確地認識禪修；二、重新正確地認識自己；三、有了正確的認知後，重新用一個正確的、輕鬆舒服的禪修方式來禪修，以培育正確的、輕鬆舒服的禪修習慣。如果能夠做到這三點，尤其是當你能夠很自然地做到輕鬆舒服地禪修，心無所求，很容易感到滿足，修行生活是不是會變得快樂？你覺得要做到這樣比較容易呢？還是拼命努力要從頭到尾、清清楚楚、毫無妄念地專注呼吸十五分鐘比較容易？

雖然重新培育一個正確的新習慣可能需要花幾個月或三幾年，但也好過拼命努力要做到從頭到尾、清清楚楚、毫無妄念地專注呼吸十五分鐘，這可能拼了十多年都做不到，甚至拼了一輩子都做不到。

2010 那一年，從開始學安般念已經過了十四年多，我還在數息。不單只是做最基礎的數息訓練，我還鼓勵自己，告訴自己能數到四不起妄念就算及格，數超過四還不起妄念就算是紅利。當時，已經修安般念十多年的我，對自己的要求就是那麼低。即使是這樣，很多時候我都數不到八，也就是不起妄念的時間少過一分鐘。是我禪修不夠努力嗎？以前我是緊繃型禪修者，是努力型禪修者。由於緊得辛苦，害怕禪修，所以我禪修比別人少。但我又明白，不禪修就不可能解脫，所以即使害怕還是要禪修。禪修時，我又自然地用努力打拼的方式禪修，只可惜是用錯誤的方式來努力，所以修了十多年不但沒有成功，而且越來越糟，連專注半分鐘都很難做得到。

幸運的是，在聽勸認真改自己的性格之下，大約過了四五年，我的性格不再像以前那麼硬，有了一點柔和，終於

能夠比較放鬆、比較正常地修安般念。所以，即使重新培育一個正確的新習慣可能需要花個三幾年，還是非常值得。我想，如果我不改性格，即使拼老命努力禪修一輩子，都不可能正常輕鬆舒服地禪修。

今天跟大家分享的是簡單易明的基礎知識，不是高深複雜很難理解的東西。當然，要重新培育一個正確的禪修習慣是要一點時間的，要速成是不可能的。然而，不管需要花多長的時間，只要能夠滅苦解脫都值了。而且，事實上，我們並沒有多花時間，只是在平時修行時，換一個正確的心態來修行而已。正確來說，應該是我們要「耐心等待」正確的新習慣形成。而在耐心等待的同時，習慣會往好的方面慢慢轉變，修行的也變得越來越輕鬆，越來越好。所以，事實上，我們並沒有多花時間，也沒有多費力，反而是更省力，只是不能急，要有耐心而已。

祝福大家都能夠順利地克服一切障礙，能夠輕鬆、柔和、舒服、愉快與滿足地修行，進而習慣到很自然地輕鬆、柔和、舒服、愉快與滿足地修行，直到證悟聖道、聖果與涅槃，斷除一切煩惱，解脫一切苦！

希望我們都不會辜負菩薩為我們所做出的犧牲，不會辜負佛陀對我們的期許。希望大家都能夠輕鬆、柔和、舒服、愉快與滿足地禪修，修行順利，最終都能夠達到佛陀希望我們達到的成就！

Sādhu, Sādhu, Sādhu!（善哉，善哉，善哉！）

現在我們一起迴向與發願。

第六講：對禪修的印象影響禪修

今天想跟大家分享的是：我們對禪修的印象帶來對禪修的影響。

你們有跳過蹦極嗎？就是那個綁著繩子從很高的地方跳下來的玩法。如果現在你就站在很高的懸崖上要跳蹦極，你會有什麼感覺？可能會腳軟。是我的話，我也腳軟。但是有些人卻喜歡，而且還能跳得很瀟灑。

同樣是一個跳，而這個跳本身不是善或不善，但不同的人對這個跳有不同的印象。一種常見的印象是害怕，想到頭皮都發麻，站上去就腳軟。另一種常見的印象是覺得很刺激很好玩，所以跳蹦極的人很瀟灑地跳下去，還有各種花式的跳法。無論我們對蹦極的印象是害怕或刺激又好玩，在跳之前，那個印象幾乎必定會帶出它的感覺。

我不是要講蹦極，只是借用蹦極來解釋對禪修的印象的重要性。就像對蹦極的印象，會在跳前帶出它的感覺，同樣的，對禪修的印象會在禪修者坐下來開始禪修時就帶出它的感覺，一開始就很大的程度上影響禪修的效果。俗語說：「好的開始是成功的一半。」而往往對禪修的印象會在禪修者坐下來開始禪修時就發揮其影響力，可見印象對禪修的重要性。

一般上，在禪修一段時間過後，基本上我們對禪修已

經有了某個固定的印象。據我個人的理解，常見的有三大類：

1. 對禪修的印象很好，感覺禪修很輕鬆、舒服、快樂。
2. 對禪修的印象很不好，感覺禪修很難、很辛苦。
3. 對禪修的印象普通，感覺不怎麼好，也不怎麼壞。

如果對禪修的印象很好，這對禪修很有幫助。其中一個很有幫助的好印象是：覺得禪修是一件既輕鬆又舒服的事，覺得禪修很享受。這個印象會讓我們一開始打坐時就感覺很輕鬆舒服，感覺很享受，自然帶著有喜樂的心禪修。這樣的印象，以及它所帶出的相應良好感覺與效果，會讓我們對禪修更有熱忱（ātapi），會自然想要禪修。

如果想要成就禪修，我們需要對禪修有好印象。如果對禪修的印象不好，禪修會充滿辛苦，很難得定；如果對禪修的印象很普通，禪修時感覺不很好也不很壞，有時有點好，有時有點不好，這樣的話就不容易帶起對禪修的熱忱，心不會很享受禪修，也就不容易安定下來，不容易得定。

對禪修的印象不好幾乎肯定會產生負面的效果。1995年年尾時，我第一次去帕奧禪林，在那邊待了大概九個月。在那裡禪修一段時間後，我對禪修產生了什麼樣的印象？聽到打板要去打坐時，我覺得我就像一頭牛被拉去屠宰場砍頭，無處可逃。一聽到打板，這個印象就浮現在我的腦海裡。大家可以試想一想，有這樣不好的印象，我能開心地禪修嗎？不能！為什麼我會覺得自己像一頭牛被拉去屠宰場砍頭？因為當時我修得很緊啊！我沒有打坐的時候，頭不緊，也不硬。然而，當我一去打坐，才幾秒鐘，還不到一分鐘，

我就整個頭變得很緊、很硬，接著胸部和肩膀也變硬。我的頭又硬又重，好像一塊大石頭，重到頭都不能抬直了。每次打坐都是這樣。所以，經過親身體驗，證明了打坐一分鐘之內，我就會硬成那樣。這就是當時我對禪修不好的印象。

後來，經過吉祥尊者多番的開導，以及佛護尊者的引導，慢慢的我比較瞭解自己的心理現象，以及不同的心理現象產生不同的反應與結果。2009年，我們去太平³¹禪修時，尚智西亞多（Sayadaw U Aggañña）就對我的緊繃問題給予建議，他說：「要解決這個問題，你需要多做心隨觀，多觀自己的心，多瞭解自己的心。」會有緊繃這樣不好的效果是因為心。心想要捉緊手時，我們可以捉緊手；心想要放鬆手時，也能放鬆手。心會影響我們的身體現象，也會影響心理現象，而對禪修的印象就是一種心理現象。

對禪修的印象是怎麼形成的？禪修印象形成的現在因主要涉及兩個方面：一個是對禪修的理解，另一個是對禪修的心態。當然心態也會影響理解能力。如果心態不好，例如帶著私心或我慢，我們就會像戴了一副不好的有色眼鏡，對禪修的理解自然會有所偏差。所以有時候理解和心態這兩方面無法完全分開來討論。

先講對禪修理解。我們會怎麼禪修，是按照我們對禪修的理解。在嘗試理解禪修時，多數時候我們並沒有帶著什麼邪惡心腸來理解，我們只是想要學法而已。然而，如果理解錯誤，我們就會往錯誤的方向修行。

³¹ 太平（Taiping），西馬北部的一個小城市。

比如說，修定時，如果想要得定，就需要克服五蓋，而五蓋當中最常見的是妄念。當禪修者向禪師報告禪修有妄念時，一般上禪師都會建議「不理會它就好了」(just ignore it)。以前，對於這樣簡單的指示，我不理解。我試著不理會妄念，但沒有效果，妄念還是會來。所以，我就想，要克服五蓋，就是要打敗五蓋，打贏了，它們就不會再來干擾，心就可以靜下來好好禪修。所以我要打敗妄念。

因此，每次開始禪坐時，我就和妄念鬥。我就像個戰場上的士兵，一直防著妄念這些敵兵，見到妄念見就打一下。如此和妄念鬥了好一段時間後，大概四五十分鐘後，鬥到沒力氣再鬥了，心就有點寧靜。而且很多次都是這樣。這個親身經歷，讓我相信禪修培育定力的進程是：一開始打坐會有很多妄念，需要用好一段時間去降服妄念，把它打趴了，心就會有一點點的寧靜，接著寧靜會維持一小段時間，然後又慢慢消失了。

這是我以前對修定的理解，我也按照自己的理解努力禪修，而我一努力就緊，越努力越緊。所以，每次打坐時，我都得硬撐，需要在緊繃的狀態下和妄念堅苦地纏鬥一番，鬥了大概四五十分鐘，心才會有一點寧靜。當時我不明白那是因為累了才有一點寧靜。由於實際打坐的效果是這樣，而且幾乎每次都是這樣，過了一段時間後，這就形成了我對禪修的印象。這是不好的印象。

這樣硬撐纏鬥式的打坐會很好嗎？當然不好！硬撐到下座時，我的感覺就是精疲力盡。到後來，我對禪修有了恐懼感，一想到禪修就害怕。這是更不好的印象。

但由於對佛法的理解，我明白不禪修就不能解脫。雖然對禪修有恐懼感，停止禪修一段時間後，我還是會禪修。只是因為對禪修有不好的印象，一禪修就自然用上舊有的錯誤模式，很快又緊了，又很快禪修到精疲力盡了。無論怎麼努力，問題就是解決不了。即使間隔很多個月沒有禪修，我一禪修就會重複印象中的經歷。

這就是對禪修的印象對禪修的影響，它會在我們一開始打坐時，就帶出印象中的心境與效果。如果害怕禪修，一坐下開始禪修，心就會怕。如果對禪修的印象是會有很多妄念，結果是一坐下來妄念就來了。

其實，對於妄念，最簡單的處理方法就是不理會它就好了，就當作它不存在，就像我們對不在意的東西視而不見一樣。雖然不理會妄念還是會有些妄念，但是不會有太多。反之，越在意妄念，越討厭妄念，妄念就越多，來得越兇。

另一個常見的蓋是昏沉與睡眠。禪修感到困時，如果硬撐，就會辛苦，撐得越久就越辛苦越累。如果時常這樣禪修，就可能覺得禪修是一件很累的苦差事，會形成對禪修有不好的印象。這是我們要避免的。

以前，淨行尊者的母親打坐時常常打瞌睡。後來我就建議她一個引導自己的心的方法，我跟她說：「打坐的時候，你這樣告訴自己：『呼吸進出很輕鬆舒服，呼吸進出很平靜。』」還有，每次打坐之前，你要確保自己精神好才去打坐。不管坐多久，只要你感到昏沉，就停止禪修去休息，也可以小睡一會，等有精神了再來打坐。」我的想法是，寧可禪修的時間短一點，也要確保在好的狀態之下禪修。如果多數的時候

是在好的狀態之下禪修，過了一段時間後，我們就會熟悉且習慣在好的狀態之下禪修，培養了一個正確良好的禪修模式，對禪修也有很好的印象。如此，以後禪修就成了一件輕鬆舒服的事，修起來也比較順利。

後來淨行尊者的母親報告，每支香可以坐半個小時，昏沉了就停，一天可以坐六支香，加起來就是三個小時。雖然時間短，但至少她對禪修有了好的印象。再後來她有了禪相，也可以坐得越來越久，乃至一支香坐三個小時，最終還修了色業處、名業處、緣起與觀禪。

所以，即使禪修的時間短，但只要每次禪修的效果好，久而久之，因為親身體驗的效果，我們就會理所當然地覺得禪修是好的，也形成了一個固定的好印象。形成的印象有點像什麼？像信心。一般上，一坐下來禪修，印象中的狀態就會自動浮現，我們也會自然地按照印象中的模式禪修。如果我們對禪修的印象是好的，例如「禪修是很輕鬆、舒服、快樂的」，心就有一點期待想要打坐，而且打坐時的感覺也是良好的。禪修時我們可以以輕鬆的心情告訴自己：「注意呼吸是很輕鬆舒服的，是很平靜的。」這就是引導自己的心對禪修產生所要的好效果與好印象。這樣引導之下，我們就會覺得注意呼吸真的變得輕鬆舒服，心也很平靜，久而久之，它就形成了我們所要培養的好印象。

至此，我們討論了對禪修好的印象，以及對禪修不好的印象，現在我們再討論對禪修有普通的印象，也就是在很好與不好之間，比較中等的印象。這也是一種常見的印象，也是涵蓋的範圍比較廣的印象。有一種情形就是禪修久之後

沒有什麼太大的進步，所以對禪修雖有熱忱，但不會太大，同時因為知道要解脫必須禪修，所以會繼續禪修。這樣禪修沒有什麼大苦，但也不會感覺很良好，不覺得禪修有很大的希望能突破，可能一輩子就這樣，因此自然不會很熱忱。如此就對禪修形成了普普通通的印象。如果沒有改變的話，禪修可能就如所想的一輩子就這樣，因為如果對禪修沒有熱忱，要突破是很難的。

如果我們能夠讓修行的熱忱進入良性的循環，熱忱就比較容易帶出來，禪修也會變得比較容易。建議大家建立這樣的自然良性循環：越覺得修法很值得，就越願意付出代價，越容易保持對修行的熱忱，越容易有修行的滿足感，禪修也變得越容易與開心，因此對禪修感到更值得與更有熱忱，更願意付出代價，禪修更容易感到滿足與開心……。

一般上，這個良性循環是始於對佛陀及其教法有信心，尤其是對因果法則的信心，明白未來解脫的希望與現在的修行在因果上是連貫起來的。我們明白，希望是在未來，但願望能否實現，則看我們現在做什麼。依因果法則，只要能夠持續不斷、不放棄地「依法修行」，我們的法和生命就會不斷地提升，直到最終證得涅槃，解決輪迴的問題。所以對於當下修法我們會覺得很值得。越覺得值得，就越願意付出代價，對修行越熱忱……禪修更容易感到滿足與開心……。如此，我們的修行進入了熱忱的良性循環。

熱忱的良性循環對修行很重要，為什麼？因為如之前所說，它能讓修行更容易感到滿足與開心。修定要成功，必須開心修。這又是為什麼？因為樂是定的近因，未得定者若

想得定，心感覺舒服是不可缺少的。心感覺舒服就是樂受，不是狂歡的樂受，而是因為輕安，也就是因為心沒有不安，而產生的樂受、開心。

如果心感覺緊繃、不輕鬆，心會感覺舒服嗎？不會！只有心輕鬆才能感到舒服。心輕鬆就有輕快與輕安，也就是沒有不安，而輕安正是樂受的近因。

禪修時心沒有什麼要求，容易感到滿足，心就不會因為要求多多而躁動，反之會因為滿足當下的禪修體驗而對禪修有好感，這種滿足式的好感就是愉悅（pamojja），愉悅是喜（pīti）的近因，而喜是輕安的近因。

所以，禪修要突破之前，基本上禪修者都有這樣的一段經歷：覺得心能夠輕鬆舒服地安住在禪修目標就很好很滿足了，沒有其他什麼要求；如此心自然對禪修充滿熱忱，心時常自然想要禪修。

明白了這一點，我們也就明白，如果禪修者對禪修的印象普普通通，對禪修沒有足夠的熱忱，要得定是很難的。所以，如果想要成就禪修，必須嘗試改變對禪修的印象，改變成對禪修的印象很好。那要怎麼改變呢？這又回到熱忱的良性循環的起始點：對因果有足夠的信心。我們相信只要定的因足夠，就有定的果。如此我們可以暫時把定的果置之一旁，不必去追求成績，而能以對法有純淨信心的心，著重於培育定的因。對於一個還不曾證得禪那的禪修者，他可以這樣思惟：「雖然沒有絕對的信心能夠修到入禪，但只要願意的話，要滿足、輕鬆、舒服地禪修是辦得到的，而滿足、輕鬆、舒服地禪修正是定的因。根據因果法則，只要我一直培

育正確的善因，修行一定會進步。」

如此正確地思惟，心會對當下能夠培育善法與累積波羅蜜感到踏實，感到歡喜滿足，也能夠見到自己的心的成長，因而更有熱忱修行以讓自己在法上繼續成長。

就舉修安般念為例子，我們是借用呼吸來培育清淨的心，不是培育呼吸。我們明白，雖然呼吸再怎樣也是普通的呼吸，但我們能藉由它來培育不普通的清淨心。所以我們可以著重於訓練輕鬆、舒服、滿足的清淨心，把心輕鬆地放在鼻孔周圍，就讓心在那裡放鬆，無論呼吸清楚或不清楚，穩定或不穩定，也無論是否能覺察到呼吸，都讓心穩定地處在輕鬆、舒服、滿足的狀態。只要心能夠輕鬆、舒服、平靜地待在鼻孔那一帶就好了，就覺得很好很滿足了。這樣輕鬆舒服地禪修，慢慢的就會形成禪修是輕鬆舒服的好印象，我們也成功轉型，轉成能夠自然輕鬆舒服地禪修。

能輕鬆舒服地禪修很重要。為什麼呢？因為如果不能輕鬆舒服地禪修，再努力禪修也沒用。不是所有的精進心所都是正精進。精進心所只是支持與它俱生的相應名法，讓它們不會退出來。比如說，如果禪修時的心很緊，那麼繼續精進就是支持心繼續緊，不要從緊裡面退出來，所以才會有心陷入緊繃狀態時，怎麼努力都出不來的狀況。這時候應該做的其實是把努力放掉，這樣心就會慢慢地鬆開，從緊繃退出來，就是有種緊繃被化解掉、鬆開的感覺。

如果禪修給我們的印象是一件輕鬆舒服的事，一坐下來禪修時，這個印象就會自然地帶出輕鬆舒服的心境。輕鬆舒服時，要以柔和的心來禪修也變得容易。如果禪修時的心

很柔和，繼續努力禪修的話，精進心所會支持心繼續處在柔和的狀態，不會從柔和的狀態裡退出來。這樣禪修就是培育柔和的心。基本上，用什麼樣的心來禪修，就是在培育那樣的心。以柔和的心來禪修，就是在培育柔和的心；以輕鬆的心來禪修，就是在培育輕鬆的心，以此類推。如此，即使還不能證得禪那，我們也可以培育正定的心必定具備的素質：輕安、輕快、柔和、適業、正念、信心、無貪（不捉取）、無瞋（不抗拒）等等。善心一定是無貪無瞋的。對於禪修目標不捉取是一種無貪，不抗拒是一種無瞋。訓練不捉取也不抗拒，就是在培育無貪與無瞋，這些也是正定的心的素質。除此之外，我們也可以依所需培育對修行很有幫助的耐心、慈心、悲心、喜心、平常心等等。如此，只要我們輕安、柔和、耐心、不捉取也不抗拒地禪修，心自然會慢慢地沉靜下來，自然地產生定力，因為寂靜就是定的呈現。

所以，如果對因果有足夠的信心，我們可以暫時把定的果置之一旁，轉而著重於培育定的因，正定的心的素質。如果我們喜歡訓練心，喜歡培育定的因，喜歡培育各種善心的素質，覺得這些訓練很值得，修行就變成一件開心的事。由於覺得很值得，由於喜歡訓練心，熱衷於訓練心，滿足於訓練心，禪修者就能更容易正確地看見每培育正定的一種素質都是進步，都是一項成就。這些成就讓心對禪修感到熱忱，進而讓心對禪修的印象變成很好，禪修也自然變成輕鬆舒服的事。如此，我們的修行就能進入一種良性循環，能熱忱地修行，不會再對修行感到普普通通或麻木，修行會自然地變得越來越順利，越來越容易，越來越好。

這是給予對禪修的印象普普通通的人的建議，希望透過這樣的訓練，能讓心對禪修的印象變成很好，從而提高成就禪修的可能性。

最近我在想，讓人在輪迴中有了在未來達到解脫的可能的一些因緣。當然這只是我的猜想而已，對不對則不知道。2023 年去帕奧禪林彬烏林分院 (Pyin Oo Lwin) 禪修時，我遇到一位三藏持者 (Tipiṭakadhara)，能背三藏的法師。他是古瑪拉西亞多 (Sayadaw Kumārābhivamsa) 的朋友。有時用完餐後，我們會一起走回孤邸。那位三藏法師很謙虛。所以，我想，如果一個人能夠背誦三藏，只要普普通通地過一輩子，不造謗法的業，不跟別人鬥爭，只是背誦三藏，按照三藏來教法，他的功德就很殊勝。我覺得這樣的人在未來一定會開悟。為什麼我會這樣想？這世上有多少人能背三藏？非常非常少。我們都明白背三藏有多難，非常非常難。能夠基於對三寶的信心，不是為了鬥爭，肯花許多年老老實實、努力不懈地背完三藏，這樣的人確實非常少。所以，我想，如果這樣的人未來不能夠開悟，那不是世人所說的「天沒眼」嗎？

我也想，如果一個人能夠基於對三寶的信心而開心地禪修一輩子，即使沒有禪相，他的功德也很殊勝。我覺得這樣的人在未來也一定能夠開悟，因為在世上這樣的人也不多。入了禪的人能夠開心地禪修應該算是自然的。但是，如果一個沒有入禪的人也都能夠開心地禪修一輩子，感到很滿足，這很不容易！

大概二十年前，我在毛淡棉 (Mawlamyine) 的帕奧禪

林總部見到一個天天開心的大長老。那時候，大長老應該有三十多個戒臘。當時，我禪修得很辛苦。在我的印象裡，禪修沒突破就是禪修不行，禪修不行就是辛苦的，苦悶的。然而，當時讓我見到了一個活生生的例子，雖然大長老在禪修上沒有突破，但是他依然天天開心地禪修。

兩年前，我在帕奧禪林彬烏林分院再見到那位大長老，他還是一樣天天開心地禪修。當時他已有五十多個戒臘，已經七十多歲，還很健康。有一天，透過翻譯，我跟他說：「西亞多，以前我看到你天天開心地禪修，沒入禪也能開心地禪修，這給了我很多信心可以繼續禪修。」他就跟我說，他已經禪修了大概五十年，在帕奧體系修了大概三十年，平時沒事時，每天打坐八個小時，下午那支香坐四個小時。他說他的心願是要在來生投生到兜率天。所以，他每天禪修後就發願要投生到兜率天。我想，應該是這個心願，以及對因果法則的信心，讓他對禪修充滿熱忱，五十多年如一日地天天開心禪修。

即使是佛教徒，絕大多數是不禪修的。有禪修的佛教徒已經很少了，能夠禪修一輩子的更少。所以，若人能開心地禪修一輩子，即使禪修沒有突破，也是一項很大的成就，因為沒幾人可以做得到。所以我猜想，如果能夠帶著對三寶的信心與恭敬心禪修一輩子，就像大長老那樣，這樣的功德應該足夠成為未來開悟的因緣。當然，這只是我的猜想。

在佛陀時代，許多時候，佛陀開示一次就有很多人開悟，包括出家眾與在家眾，有時候五百人，有時候更多人。成佛後，佛陀第一次去王舍城（Rājagaha）向頻毗娑羅王

（King Bimbisāra）說法時，前去迎接佛陀的婆羅門有十二萬人。佛陀向他們開示後，頻毗娑羅王和十一萬個婆羅門證得了初果。如果他們在過去世沒有累積波羅蜜，沒有讓他們開悟的因緣，單靠佛陀的開示能讓他們開悟嗎？那是不可能的。在過去世，他們肯定透過學法修法累積了殊勝的功德，作為讓他們能夠在未來開悟的因緣，讓他們在佛陀時代能夠開悟。所以我想，謙虛的三藏法師花了許多年背誦三藏的功德，以及大長老五十多年如一日天天開心地禪修的功德，應該也屬於這一類殊勝的功德，是足夠強大到讓他們能夠在未來開悟的因緣，因為能夠做到像他們那樣的人很少。

試想一想，在佛陀時代，有很多人聽法後就開悟，也有很多人修行不久後就開悟，難道這些人在過去世都不修行的嗎？如果在過去世不修行，他們又怎麼能夠遇到佛陀，而且在很短的時間裡就開悟了呢？所以，在過去世，他們肯定也曾經熱忱地修行。那麼，這一世我們也嘗試熱忱地修行，或許未來我們也會遇到佛，很快就開悟了。而且這麼做的話也不吃虧，不是嗎？如果能夠改正心態，對禪修的印象變得很好，即使禪修沒有突破，至少能像大長老那樣開心地修行一輩子，不也是很好嗎？從一方面來講，當下能夠開心地修行；從因果的角度來講，同時又能累積很多殊勝的善業。總之沒有吃虧。而且，如果幸運的話，有天禪相亮了起來，心也沉了進去，那不就成了幸運兒了嗎？

在世間上，很多人都在為生活忙碌，從小到老都在忙碌。在這時代，有些不幸的人忙到大學畢業了就失業，找不到工作。至於找到工作，娶了老婆，有了孩子的人，人到中

年時，會害怕失業。一旦失業，就要面對沒錢供車供屋，沒錢養妻活兒的艱難處境。總之，世人辛苦了一輩子後，到頭來才發現生命是空洞的。這樣辛苦一輩子值得嗎？反之，即使我們只是普普通通地禪修，就有很多善業，非常值得。這樣想，即使普普通通的修行也很值得，心就對修行佛法有熱忱，心也就自然地喜歡修行，對修行感到滿足。如此開心地修行一輩子，能培育諸多善法，又能累積殊勝的功德，乃至具備了未來開悟的因緣，那不是值得嗎？非常值得！

其實大家可以想一下，現在自己對禪修的印象是怎樣的？基本上，在禪修一段時間後，每個人對禪修都會有個固定的印象。甚至在還沒有禪修之前，禪修者也可能會設定一個禪修是怎樣的印象，從而設定了初步的印象。禪修一段時間後，因為親身體驗的經歷，無論是好或壞的印象，都會更加鞏固。如果這個設定是錯的，禪修者就會往錯的方向禪修前進，離禪修真正的目的越來越遠；如果設定是對的，則會往對的方向禪修前進，離禪修真正的目的越來越近。明白了這一點，我們也明白了對禪修有很好的印象的重要性，它甚至能夠對禪修的成敗起決定性的作用。所以，如果我們對禪修的印象不屬於很好的，花一點時間來做出改變，讓心對禪修的印象轉變成很好是很值得的。

希望這些分享對大家有幫助，能幫到大家對禪修有很好的印象，禪修時的效果也變得好，直到證得聖道、聖果與涅槃，斷除一切煩惱，滅除一切苦！

Sādhu, Sādhu, Sādhu!（善哉，善哉，善哉！）

現在我們一起迴向與發願。

Ettāvatā ca amhehi

Sambhatam puñña-sampadam

Sabbe devānumodantu

Sabba-sampatti-siddhiyā.

願一切神隨喜我們至今所累積的功德，願一切得成就！

Ettāvatā ca amhehi

Sambhatam puñña-sampadam

Sabbe bhūtānumodantu

Sabba-sampatti-siddhiyā.

願一切眾生隨喜我們至今所累積的功德，願一切得成就！

Ettāvatā ca amhehi

Sambhatam puñña-sampadam

Sabbe sattānumodantu

Sabba-sampatti-siddhiyā.

願一切有情隨喜我們至今所累積的功德，願一切得成就！

Idam me ñātīnam hotu, sukhitā hontu ñātayo. (3X)

迴向此功德予我的親人，願他們快樂。

Iminā puñña-kammena, mā me bāla-samāgamo;

Satam samāgamo hotu, yāva Nibbāna-pattiyā.

願以這項功德，令我不遇愚人，

令我親近智者，直到證悟涅槃。

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu.

願我這份功德導向摧毀諸漏。

願我此功德成為證悟涅槃的助緣。

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

我把我的功德與一切有情分享，

願他們都平等地得到我的功德。

Sādhu, Sādhu, Sādhu!

善哉，善哉，善哉！

總結篇：航線明確、修行安穩

不知不覺，第一次去帕奧禪林已經是三十年前的事。這三十年以來，遇到很多願意為法付出的禪修者，包括出家眾與在家眾。有些人修行順利，令人讚嘆。有些人修行不順，尋法甚有同感。我想，這些人能在帕奧禪林禪修多年，多數應該是有波羅蜜的人，為什麼會修行不順呢？所以，多年來，尋法一直都在研究修行不順的原因與解決之法，最近終於釐清了一個導致禪修不順的常見問題，那就是：未曾證得禪那的禪修者，由於沒有親身經歷，所以不能真正地知道從起始到入禪的路線究竟是怎樣的。

這是現實的問題，因為親身經歷的已入了禪。未能明確地知道從起始到入禪的路線究竟是怎樣的，就是因為還未親身經歷，還未入禪。雖然可以透過向別人請教或研究教理來理解，但自己的理解是否正確，以及所學到的路線是否適合自己，則因人而異。有少數人很幸運，禪修很順利，只禪修幾天或幾個星期就入禪了。然而，像這樣有大福報的幸運兒畢竟只屬於少數，更多人的禪修經歷包含了起起落落，有些最終步入正軌，有些多年後還在摸索。

許多注釋中提到的其中一個最有效率的方法是四明覺（*sampajañña* 亦可譯為「正知」）：有益明覺、適宜明覺、行處明覺與無痴明覺。依行處明覺（*gocara-sampajañña*），從

早上醒來直到晚上入睡，只要心還清醒，無論是行住坐臥，禪修者都應守住業處，也就是讓心時時刻刻都守住禪修目標。如果這個方法適合你，也就是說你能夠輕鬆地運用這個方法，能夠時時刻刻以輕鬆柔和的心守住禪修目標，那麼對你來說這就是最有效率的方法。

然而，這種效率最好的方法並非適合全部人。如果一個人運用這個方法時感覺並不輕鬆，反而感到緊繃與辛苦，心無法輕鬆柔和地守住禪修目標，這個方法就不適合他。依四明覺中的有益明覺和適宜明覺，即使有益的事物，如果不適宜，就未必能夠帶來好的結果。即使是效率最好的方法，也不是每個人都有能力承擔得起。

所以，這就有了一個簡單的方法可以讓我們分辨某個方法是否適合自己，或在某個程度上適合自己，即：適合自己的就是自己力所能及的，而力所能及的就是用得上工夫的，也就是做起來感覺輕鬆的。

舉例而言：世界級的全馬拉松選手所採用的訓練方法應該就是最頂級的方法，但卻只適合同為世界級的馬拉松運動員，並不適合普通大眾。雖然普通人也能跑馬拉松，但訓練時只能用自己的體能承擔得起、強度較低的方法來訓練，跑起來感覺輕鬆，不會喘不過氣或過度疲憊而陷入長期超負荷的狀態。雖然輕鬆的訓練方法的強度遠比世界頂級的方法來得低，但只要繼續訓練就會進步，自然能夠跑得越來越遠。

修行的方法是否適合自己也是這個道理。如果選擇力所不能及的方法，禪修時感到緊繃與辛苦，心會陷入掙扎煩躁，長時期處在超負荷的狀態，繼續下去只是不斷地激起瞋

心而已，不但沒有幫助，還會有副作用。所以我們要選自己力所能及，用得上工夫，修行時感覺輕鬆的方法。

在實修上，對於不能輕鬆地運用行處明覺這個方法的禪修者，有許多人不能明確地知道適合自己的入禪路線究竟是怎樣的，致使他們陷入一個常見的困境，試了一個又一個方法，在禪修上還沒有突破，所以只能繼續試一個又一個方法，依然沒突破，心很迷茫，究竟怎麼修才能上禪？

最大的困難是他們不知道適合自己的正確路線究竟是怎樣的，所以他們試了種種方法，有些是錯的方法，有些是不適合他們的方法。總之試來試去都行不通。

第二個困難是，偶爾用對了方法，禪修效果很好，但是幾天後那個方法不知為何變得無效了，所以他們就放棄了那個方法。其中一個最常見的原因是期盼。有一支香或幾天禪修得很好過後，禪修者可能會期盼接下來的禪修會更好，期盼可能這次就要突破了。就是這個期盼，就是這個執著，讓心不再清淨，不能滿足安心地禪修，破壞了禪修的效果。無論如何，除了能根除煩惱的聖道，想要找個一旦有效就永遠有效的方法是不切實際的，是錯誤的想法。我們要明白，即使入了禪的人，剛開始入禪時也只能住定很短的時間，需要一再不斷重複地練習，才能逐漸地加長住定的時間，而且生病時或心情不好時定力也會掉。

第三個困難和第二個有些關連，就是即使是有效的方法也不會一旦有效就永遠有效，在一支香的禪坐裡，可能只生效幾分鐘或二三十分鐘，過後禪坐的狀態變得不好了，可是禪修者不懂得調整回來，繼續在不好的狀態下禪修。問題

是無論是好或不好的狀態，修久了就會形成身心的記憶，進而產生身心的反射性反應，也就是自然反應。這就像乒乓球運動員必須練就的反射性反應，否則對手殺球過來時還能慢慢想怎麼打回去嗎？所以，如果禪修形成身心好的記憶強過不好的記憶，那還好。如果是相反的，那就不好了。當然，最好是只有好的記憶，而不好的記憶弱到可以忽略不計。

對於面對上述三種困難的人，如果能夠學習一個適合自己的禪修路線，也能釐清從起始到入禪的路線究竟是怎樣的，那麼他就能夠懂得如何避開偏離正軌的陷阱，輕鬆安心地禪修，毫無疑慮毫不迷茫，無論進展快或慢，都能安穩地在禪修的正軌上前進。重點是，因為路線明確，在禪修中遇到困難時，心也不會迷茫，能安穩地走在正軌上。只要一直以輕鬆柔和或輕鬆舒服的心在正軌上禪修，進步是必然的。

對於不能輕鬆地運用行處明覺這個高效方法的人，建議可以嘗試採用難度比較低的通用禪修路線，雖然這個路線的層次比較低，效率也比較低，也就是定力提升的速度比較慢，花的時間比較長，但是優點就是難度低，適合度高，成就的可能性也比較高。

以下是一個從起始到入禪的通用禪修路線的要點：

正確的心態：以輕鬆舒服的心禪修，無所求而滿足

舉安般念為例，禪修時先讓心輕鬆柔和或輕鬆舒服，再以這樣輕鬆柔和或輕鬆舒服的心覺知呼吸，呼吸怎麼樣並不重要，重要的是禪修的心柔和穩定，也就是說即使呼吸不穩定，若有若無，時有時無，心依然穩定，如如不動。應當

記得禪修是修心，不是修目標，呼吸就只是普通的呼吸，但覺知普通呼吸的清淨心可以不普通。對於同樣的普通呼吸，心越容易滿足，禪修就越容易感到舒服，也就是禪修效果越好。另者，即使覺察不到呼吸，依《清淨道論》的建議，只需要讓心靜靜地停在鼻孔那一帶放鬆就可以了。如此就能訓練第一講中所說的通用的禪修成功模式，即：「禪修時沒有什麼要求，能以清淨的心來禪修就感到很踏實；能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到很好了、很滿足了。」禪修時沒有什麼要求，心不挑剔，很多問題就自然不存在。

修定無可避免必須不斷重複地讓心輕鬆，或柔和，或舒服地安住在當下的禪修體驗，重複足夠時，定力自然會提升，禪相也可能會出現。所以當把心調對，在覺知普通的呼吸時，只要有一點點的輕鬆，或柔和，或舒服，也就是有一點點的好，心就應感到很滿足。如此，心就自然會安定下來，安心地安住在當下的禪修體驗。此時可以把禪修簡化成滿足於有一點點好的禪修體驗，覺得「這樣就很好了」。如此，滿足於輕鬆，或柔和，或舒服的禪修體驗的心就會自己繼續，自己不斷地重複生起，不需要我們特別做什麼，不需要努力做出什麼定力，禪修的質量會自然提升。

選擇：只在好的狀態之下禪修，讓心熟悉好的狀態

好的狀態是指輕鬆、柔和、舒服的狀態，如此確保禪修時的心是善心，因為只有美心才有輕安、輕快、柔軟這些美心所。不好的狀態是指不輕鬆不舒服的狀態，例如心處在掙扎或壓迫的狀態。只在好的狀態之下禪修，讓心熟悉及習

慣於處在好的狀態；狀態不好時就暫停，不要讓心熟悉及習慣於處在不好的狀態。寧可禪修的時間短，進步慢一點，也應確保要在好的狀態之下禪修，讓心對禪修有好的感受與印象，久而久之，就能形成身心對禪修有好的記憶。避免在不好的狀態之下禪修，也就能避免形成身心對禪修有不好的印象與記憶。

所以，建議不要解決昏沉，不要硬撐，昏沉時就去休息或行禪或散步。不要解決無主題³²的妄念，告訴自己妄念與自己無關，它們來去是它們的事，我們自己享受禪修，享受呼吸就好。腳痛時不要硬撐，換腳就好，換後繼續舒服地禪修。心煩時不要壓制它以繼續修定，可以轉為培養耐心，以旁觀者的心來看煩躁的心來去，也可以暫停禪修去休息，或做一些輕鬆的事，例如看佛書、散步、練瑜珈等。總之，不要把昏沉、妄念、腳痛、心煩等看成是敵人，不要和它們對抗，以避免陷入掙扎的狀態，形成不好的印象與記憶。如此，雖然我們禪修的時間變少了，但禪修中的「敵人」也變少了，問題也就變少了。這是一個簡化禪修的方法。

重點是，儘管開始時禪坐的時間比較短，但透過只在輕鬆、柔和、舒服的狀態裡禪修，禪修的效果是好的，心對禪修的感受是好的，印象是好的，記憶也是好的。這些對禪修好的感受、印象與記憶，讓心認定禪修是一件輕鬆舒服的好事，心也自然會喜歡禪修。如此修行，久而久之，心就會自然習慣地處在好的狀態之下禪修，禪修也變得簡單容易。

³² 對於有主題的妄念，心對某事有掛礙，則需放下令心掛礙的原因，例如對某人不滿，心中忿忿不平，則需要放下讓心不滿的原因。

輔助：在生活中以柔和的心來對待一切人事物

下座後，如果能夠訓練行處明覺，繼續以輕鬆柔和的心安住在禪修目標，那是最好最理想。如果不能的話也沒關係，可以量力而為，其他時間則以輕鬆柔和的心過日常生活，如此讓心在平時也習慣於安住在輕鬆柔和沒煩惱的狀態，以柔和的心對待一切人事物，也就是面對一切人事物皆以法來反應。這對禪修很有幫助，因為心平時習慣的狀態會帶入到禪修裡。

反之，在能力不足時，如果我們硬逼自己對禪修目標保持正念，逼得自己時常感到很緊很辛苦，這些平時很緊很辛苦的狀態也會帶入到禪修裡。這是我們應該避免的。

透過在生活中以柔和的心對待一切人事物，也就是以法來做反應，我們能更有效地活在法中，不但能夠培育善法及累積善業，也能幫助我們避免造了會破壞自己和別人的修行的惡業。如此，我們的修行也會變得更順利。業對禪修的無形影響的重要性，在《回歸正軌》已經討論過了，在此則不重述。

效果：路線明確心安穩，修行有起落亦不偏離正軌

透過不選力所不及的方法，避開在不好的狀態之下禪修，不和昏沉、妄念、腳痛、心煩等對抗，我們得以避免種種讓禪修變得複雜的障礙，避免讓禪修偏離正軌的陷阱。

透過選擇力所能及的方法，只在好的狀態之下禪修，心無所求，能輕鬆、柔和、舒服地知道禪修目標就感到滿足，我們得以讓禪修變得簡單容易，明確地知道自己是走在正確

的禪修軌道上。我們明白，只要繼續走在正軌上，禪修進步是必然的。進步有快有慢，但只要滿足（＝愉悅）、喜、輕安與舒服（＝樂）重複到足夠的程度，禪相就會出現。再以同樣的方法禪修，禪相存在的時間也會自然地變得更久，也變得更明亮。當禪相穩定時，禪那還會遠嗎？

如果懂得入禪的小技巧，禪相穩定時，要入禪是很容易的。有些人有了安般禪相很久，但不懂得怎麼入禪，原因應該是一直努力守住禪相。守住禪相時，有些人會不自覺地用點力來守住禪相，這導致心和禪相有距離感。這時候，禪修者需要做的是，在禪相穩定一段時間後，把守住禪相的力放掉，如此，成功的話，心就會鬆開，沉進且停在禪相裡，或者禪相會移過來貼住整個臉。這時候，禪修者只需要讓心繼續待在禪相裡，或讓禪相繼續貼住臉，不需要再做什麼。如果不成功的話也不要緊，反正又不是只可以試一次，可再多試幾次，成功率還是很高的。這就是通用的入禪小技巧。

如此，明確了適合自己的禪修路線，對從起始到入禪的路線不再有迷惑，我們的心感到踏實，能安心地用正確的方法禪修，不會因為禪修有起落就不斷地換方法而偏離正軌。如此，我們就能讓心有足夠的時間慢慢地熟悉正確的方法，正確的方法也有足夠的時間發揮其效果，禪修的效率也自然會提升，禪修成功也就變為可能。

祝願大家都能輕鬆、柔和、愉快、安心地禪修，順利地修行止禪與觀禪，直到證悟聖道、聖果與涅槃！

自省篇：只為滅苦

這篇自省篇是寫給希望想要滅苦的禪修者，討論有關應該注意與避免的一些禪修中的陷阱，以免自己遭受損失，後悔莫及。

菩薩在漫長的輪迴裡多世犧牲自己的生命來圓滿波羅蜜，只為了在成佛時能夠幫助苦難無助的眾生滅苦。我們則不知錯過了多少次的正法，在輪迴中浮浮沉沉許久之後，好不容易終於得遇正法，終於有了修法滅苦的希望。這一世，如果我們能夠暫時放下世俗的欲樂，真心禪修，在修行有成時，卻只是因為自己心中所製造的陷阱，而錯失了證悟聖道果，錯失了永遠把惡道輪迴之門關上的機會，這是莫大的損失。在這世上，在整個輪迴裡，要說有什麼是最大的損失，這就是最大的損失。而遭受損失的人就是我們自己，同時我們也辜負了佛陀為我們的犧牲。

雖然佛陀有一切知智，雖然佛陀是最好的導師，雖然佛陀能給予我們最好的指導，但是我們是否願意遵循佛陀的教導則在於我們自己。如果我們不願意，佛陀也沒辦法。

有一次，有一個人問佛陀：「尊者，那些來向您匯報他們已經證悟阿羅漢果的弟子，是否都已經證悟阿羅漢果？」

佛陀回答：「有些已經證悟，有些還沒有。」

那人再問：「尊者，對於那些還未證悟的人，您有沒有

跟他們講他們還未證悟？」

佛陀問答：「有些我有講，有些我沒講。」

以前我就想，佛陀對一切眾生的慈悲是平等的，為什麼在弟子的修行進入誤區時，有些他會點醒，有些他不點醒？問題肯定不是在佛陀這邊，而是在弟子這邊。那是什麼原因讓佛陀不講呢？我猜想，有些弟子在被佛陀點醒時能欣然接受，所以佛陀點醒他們；有些弟子應該是不能接受，點出錯誤比不點出錯誤可能更不好，所以佛陀不講。當然，這只是我的猜測，事實如何經中沒有提及。

假設有個弟子誤以為自己已經證悟阿羅漢果，在佛陀點出其錯誤時，他會覺得自尊心受損，因此對佛陀生氣不滿，造下冒犯佛陀的惡業，這樣點出錯誤比不點出錯誤可能更不好，所以佛陀不講。除了這個可能性，我不知道還有什麼其他情況讓佛陀不講。根據注釋，只有觀智很強的人，才有可能會因為在禪修中體驗了殊勝的境界而生起增上慢，誤以為自己證悟了聖道果。所以經中提到那些誤以為自己證悟了阿羅漢果的弟子，應該也是禪修很好有大成就的人，而且又有大福報能夠得到佛陀親自教導，可惜只差一點點，就能證悟自長久輪迴以來未曾證悟的聖道果。

自無始輪迴以來，貪、瞋、痴、慢、疑、邪見等煩惱就和我們糾纏在一起，一直在影響我們，甚至是奴役我們。如果我們不夠謹慎，即使修到高層次的觀禪，也會被帶偏。為什麼呢？因為有些細微的煩惱擅於偽裝。我慢偽裝成自信或慈悲；邪見偽裝成正信；私心偽裝成真心，會把自己的貪心等合理化；自我欺騙則自圓其說偽裝成真相，它會自我保

護，把矛盾或明顯的錯誤往自己想要的方面合理化。

如今離佛日遠，無論是在法或波羅蜜方面，今人已遠不如古人。若有大功德的古人，也有不聽大智大悲的佛陀勸導的時候，今人的情況可想而知。所以，為了達到真正滅苦，我們必須謹慎再謹慎。

據我所知，導致修行有成的人誤以為自己證悟聖道果的常見原因有四個：我慢、邪見、私心和自我欺騙³³。這四個有點難以防範，除了因為它們會偽裝，也因為它們不會完全障礙入禪。會障礙入禪的是五蓋，它們並不包括在五蓋之內。有時候它們還會成為入禪的動力，例如優越感（我慢）讓禪修有舒服感，誤信不疑（邪見）讓心堅定不疑。

由於它們不會完全障礙入禪，而有禪定的人只需要依照佛陀教的方法，就能分析究竟名色法與緣起法，我慢等煩惱不能阻止。能夠觀到究竟名色法與緣起法，就能修觀禪，觀照究竟名色法與緣起法為無常、苦、無我，我慢等煩惱也不能阻止。這也就是說，能夠觀到究竟名色法與緣起法，以及觀照究竟名色法與緣起法為無常、苦、無我，並不一定能去除或減弱我慢等煩惱。

在沒有入禪之前，感覺沒有什麼好驕傲的，我慢可能還沒有多麼強。但在入禪後，在證得四禪八定後，在能分析

³³ 這四個其實就是「無限擴展的虛妄」(papañca)：貪愛 (taṇhā，包含私心與自我欺騙)、我慢 (māna) 與邪見 (ditṭhi)。執持樂的貪愛與苦相反，執持常的我慢與無常相反，執持我的邪見與無我相反。世間的一切事物都是無常、苦、無我的，這是真相。貪愛、我慢與邪見則透過執持虛妄的常、樂、我無限地擴展。唯一常、樂但依舊是無我的是無為涅槃，而涅槃是出世間法。

究竟名色法後，在能修緣起法觀照過去世與未來世後，在修行了觀禪之後，乃至以為自己證悟聖道果後，在每一個更高層次的階段，如果不小心的話，我慢可能會變得更強。我慢強時，會偽裝成強大的自信，讓人不易聽勸。這時候，就比較難意識到自己的我慢、邪見、私心和自我欺騙。

所以，一般上我會建議，在剛開始學習禪修時，在我慢還沒有很強時，我們就應該時常自我省察自己的我慢、邪見、私心與自我欺騙，因為這時候要改的話還比較容易，只需要在心中捨棄它們而已，不需要經受任何羞辱。而且，據我所知，現代多數的學生都不像以前的學生願意接受老師的磨練與考驗，所以幾乎沒有禪師願意敲打學生的我慢，以免遭遇反彈。因此我們要學會檢查自己。至於私心與自我欺騙則比較難覺察，因為它們自帶忽視自己的錯誤的濾鏡。

想要破除私心與自我欺騙，比較有效的方法是常常激發真心想要滅苦的心願。當然這個方法對破除我慢與邪見也一樣有效。所以建議大家常常激發真心想要滅苦的心願，以及基於真心想要滅苦來培育善法與累積波羅蜜。真心想要滅苦時，我們會願意付出代價，需要認清的錯我們認，需要捨棄的錯我們捨，需要修行的善我們修，以便能夠達到真正滅苦的目的。

除此之外，我們永遠都不要覺得自己厲害，厲害的人是佛陀。沒有佛陀的法，我們什麼都不是。應當記得，對於多聞第一的大弟子阿難尊者，佛陀都叫他不要想自己的梵行有一半是依靠善友，而是整個梵行都依靠善友，也就是佛陀，更何況是我們。

做了好事時，尤其是在法上能夠幫到別人時，不要覺得自己有功勞，有功德就好。想到功勞，以較容易會有「我有功勞」的感覺，不知不覺我慢就大了起來。我們只需要功德，功德就像生病時需要吃的藥，只是一種需要。而且做法布施的機會是佛法僧三寶與大家給我們的，我們要感恩。

接下來，讓我們以一些經與注釋的解釋來討論為什麼要小心我慢、邪見、私心和自我欺騙。

在《長部·梵網經》³⁴裡，佛陀解釋六十二種邪見，當中有很多種邪見是人們禪修到證得禪那或神通後才形成的。甚至天生有定有大神通的梵天神，乃至大梵天，也會因為誤解而產生邪見，認為有造物主（大梵天）創造了其他生命與東西。

《清淨道論》在解釋緣起的結尾依四理解釋緣起時，解釋修緣起修得正確能去除邪見，但修錯的話反而會形成邪見。以下是《清淨道論》對於四理（naya）的解釋：

Yasmā panettha ekattanayo, nānattanayo, abyāpāranayo, evaṃdhammatānayo ti cattāro atthanayā honti, tasmā nayabhedatopetaṃ bhavacakkam viññātabbaṃ yathārahaṃ.

於此，由於有一性理、異性理、無作為理及自然如此性理（舊譯：如法性理）四種辨識（緣起）義之理，所以應依適當之理來辨識「有輪」（bhavacakka）。

Tattha avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇanti evaṃ bījassa ankurādibhāvena rukkhabhāvappatti

³⁴ Dīgha-Nikāya, Brahmajāla Sutta.

viya santānānupacchedo ekattanayo nāma. Yam sammā passanto hetuphalasambandhena santānassa anupacchedāvabodhato ucchedadiṭṭhim pajahati. Micchā passanto hetuphalasambandhena pavattamānassa santānānupacchedassa ekattagahaṇato sassatadiṭṭhim upādiyati.

於此，猶如種子透過幼苗等階段長成樹，「緣於無明，行生起；緣於行，識生起（等等）」相續不間斷稱為「一性理」（ekattanaya）。觀照正確的人，透過連貫因果了知相續不間斷的發生（緣起現象）去除「斷見」（uccheda-diṭṭhi）。觀照錯誤的人，透過連貫因果執取相續不間斷的發生（緣起現象）為一個我而生起「常見」（sassata-diṭṭhi）。

Avijjādīnaṃ pana yathāsakaṃlakkhaṇavavatthānaṃ nānattanayo nāma. Yam sammā passanto navanavānaṃ uppādadassanato sassatadiṭṭhim pajahati. Micchā passanto ekasantānapatitassa bhinnasantānasseva nānattaggahaṇato ucchedadiṭṭhim upādiyati.

依自性辨別無明等稱為異性理（nānattanaya）。觀照正確的人，透過知見一個接一個新生起（之法）去除常見。觀照錯誤的人，透過視同為一個相續流（的緣起法）為斷別流而執取有不同的我，因而生起斷見。

Avijjāya saṅkhārā mayā uppādetabbā, saṅkhārānaṃ vā viññāṇaṃ amhehīti evamādiḃyāpārābhāvo abyāpāranayo nāma. Yam sammā passanto kārakassa abhāvāvabodhato attadiṭṭhim pajahati. Micchā passanto yo asatipi byāpāre avijjādīnaṃ sabhāvanīyamasiddho hetubhāvo, tassa aggahaṇato akiriya-

ditṭhiṃ upādiyati.

沒有「無明致力『行因我生起』，諸行致力『識因我們生起（等等）』這些作為，如此稱為「無作為理」（abyāpāra-naya）。觀照正確的人，透過了知沒有造作者去除「我見」（atta-ditṭhi）。觀照錯誤的人，不明白無明等作為因的作用是依自性定律而產生，而生起了「無作見」（akiriya-ditṭhi）。

Avijjādīhi pana kāraṇehi saṅkhārādīnamyeva sambhavo khīrādīhi dadhiādīnaṃ viya, na aññesanti ayaṃ evaṃ-dhammatānayo nāma. Yaṃ sammā passanto paccayānurūpato phalāvabodhā ahetukaditṭhiṃ akiriyaditṭhiñca pajahati. Micchā passanto paccayānurūpaṃ phalappavattiṃ aggahetvā yato kutoci yassa kassaci asambhavaggahaṇato ahetukaditṭhiñceva niyatavādañca upādiyātīti.

以無明等為因，只能生起行等，就像牛奶等只能產生凝乳等，不能產生其他東西，這稱為「自然如此性理」（evaṃ-dhammatānaya）。觀照正確的人，透過了知果與其緣相符去除「無因見」（ahetuka-ditṭhi）和無作見。觀照錯誤的人，不明白果的生起是依相符的緣，認為沒有緣於什麼東西產生其他東西，而生起了無因見與「定論」（niyata-vāda）。

按照《清淨道論》的解釋，在知見了究竟名色法與緣起法後，還可能因為觀照錯誤而產生邪見，我慢又如何？只需要心享受優越感，我慢就可能輕飄飄了，例如觀到自己在過去世曾經是公主、皇帝、天神或梵天等而感到自豪自滿。

帕奧禪師在其禪修手冊（中文版書名《智慧之光》）中

解釋緣起第五法的結尾時，引用了《迷惑冰消》解釋「體證所知遍知」：

禪修者已經透徹地根據處門辨別所有六組的名法和色法後，若他審察：「這些名色法是不會無因（hetu, janaka 直接引生之因）無緣（upatthambhaka-paccaya 助緣）地生起。它們必定在有因與助緣之下生起。這些名色法的因與助緣是什麼呢？」那麼，他就會以智知見：「它們是因為無明、愛、取、行、業、食等等而生起。」在辨別這些名色法的種種因（例如：「無明是因，色蘊是果」等等）之後，他就能通過以下三項去除對過去、未來與現在三世之疑：

1. 在過去只有因與果；
2. 在未來也只有因與果；
3. 現在也只有因與果。

除了這些因果之外，並沒有創世主與被創造的有情，有的只是行法，即名色與因果而已。這被稱為所知遍知，即如實知見作為觀智目標（所緣）的行法。而此行法即是：

1. 色法。
2. 名法。
3. 因。
4. 果。（《迷惑冰消》）

「所知遍知」的意思是「透徹地知道應當被知道的」，即徹知名色與因果，也就是包含了修行色業處、名業處及緣起。修行正確的話，會看到過去、現在與未來世裡只有按照

因果法則生滅的名色與因果在發生，沒有創世主與被創造的有情，也就是沒有男人、女人、神、鬼、動物等等，不會執著自己在過去世是什麼，在未來世將會是什麼，以及這個人在過去是我的兒子，那個人在過去是我的敵人等等。總之，修得對的話，不會越修越執著。

無論是修正禪或觀禪，需要修出止禪或觀禪的效果，才能發揮止禪或觀禪的作用。修正禪是修七清淨中的心清淨，如果修了止禪不能讓心清淨，那麼修了有什麼用？同樣的，修觀禪是為了能夠看破與接受世間的真相，以便能夠放下對世間的執著，達到解脫，如果修觀禪不能達到「看破、接受、放下」的效果，那麼修觀禪的效果就大大地被削弱。

修觀禪就是要看破三世內外裡就只有無常、苦、無我的名色與因果，也就是整個世界、整個輪迴都是無常、苦、無我的名色與因果。這些名色與因果都是無我的，因為它們沒有「主我」(sāmi atta)，所以不是名色的擁有者，不能作主；因為它們沒有「決意我」(adhiṭṭhāyaka atta)，所以不能做決定；因為沒有一個我在造作，所以沒有「造作我」(kāraaka atta)。

這也就是說，在輪迴中沒有一個我可以控制名色與因果的發生，一切名色都是按照因果迅速地生滅，不可控制³⁵，卻會產生許多無奈的苦受。即使我們決定要行善去惡，以免未來遭受苦果，但是我們的決定只是諸多因緣中的其中一個，我們是否能夠成功行善去惡，受到許多內外迅速生滅

³⁵ 我們精進修行也只能透過培育善法與善業和發善願來影響輪迴的走向，因緣具足的話就能解脫，不具足的話只能繼續培育。

的因緣影響。這也就是說，對於自己的生命與輪迴，我們也沒有絕對自主權與選擇權，一切的發生都受到許多內外迅速生滅、不可控制的因緣影響。時時刻刻影響我們的生命中的對錯苦樂的竟然是迅速生滅、不可控制的種種因緣，這是多麼的可怕。這就是生命無我的本質，也是無奈的本質，正如經中有阿羅漢被人傷害後所說的名言：「這不是你的錯，這不是我的錯，這是輪迴的錯。」

修行觀禪就是要看破這個真相：整個世界、整個輪迴就只是不能作主、不可控制、無常、苦、無我的名色法與因果。修行觀禪就是要接受這個可怕的真相，不想要也只能接受。修行觀禪就是要放下這個輪迴，不能作主、不可控制、無常、苦、無我的輪迴。

我們不能說：「我放下輪迴，我驕傲！」

放下輪迴只是一個需要，是大家都需要的最明智選擇。

願大家都能證悟真正的聖道、聖果與涅槃，斷除一切煩惱，解脫一切苦！

迄今，法域已歡喜發行了以下無價的法寶：

- 《巴利課誦 Pāli Chanting (巴英中)》
- 《智慧之光》帕奧禪師著眾弟子合譯
- 《業的運作》帕奧禪師著眾弟子合譯
- 《佛陀略傳》覓寂尊者著
- 《阿毗達摩概要精解》尋法比丘中譯
- 《南傳菩薩道》敬法比丘中譯
- 《法句經》敬法比丘中譯
- 《吉祥禪風集》吉祥尊者講述
- 《自然的代價》吉祥尊者著
- 《吉祥語》眾弟子輯錄
- 《南傳入門問答》吉祥尊者 | 佛護尊者合著
- 《覺醒吧，世界！》雷瓦達尊者著
- 《自我探索的旅程》雷瓦達尊者著
- 《回歸正軌》尋法尊者講述
- 《吉祥的選擇》舍喜尊者 | 佛護尊者合著
- 《龍樹林·聖法大長老自傳》慈悅尊者中譯
- 《禪修入門手冊》圓老著
- 《善終，吉祥的選擇》圓老著
- 《印度朝聖之旅》眾弟子編輯
- 《斯里蘭卡：走在佛陀足跡的路上》眾弟子編輯
- 《Sri Lanka: Walking on the Path of the Buddha's Footsteps》

compiled by the Disciples



未來，我們也會繼續發行更多無價法寶與大眾結緣。
如果您發心與我們一起踏上這趟佈施不死之道的幸福列車，
歡迎聯絡我們：



慧光出版學會

电话：+6011-53082308

电邮：wisdomlights@gmail.com

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
所有佈施中，法佈施最勝



© 2026 Wisdom Light Publication Society

慧光出版學會

- 本書是非賣品，任何人不得以商業方式流通本書。
- 任何單位、團體或個人，皆無需經過作者同意而複製、翻印、流通本書。
- 請不要擅自更改書內的佛教專有名詞和增刪任何內容。
- 本書電子版可以到法域網站 <https://dhammaearth.org/> 的 e 書下載專區下載。
- 若有任何疑問，請電郵至 wisdomlightps@gmail.com