

目 錄

CONTENT

爲什麼要禪修.....	1
正確的修行觀念.....	6
禪修前的預備工作.....	18
禪修中會生起的“不善念”	19
對治法.....	21
三者之關係（心、息、定力）	22
如何增加“正念”	23
如何克服昏沉與睡眠.....	29
經行的方法.....	30
不要研究分析你的息.....	32
當心柔軟無力（用不上功時）	37
如何增加專注力.....	38
學習牛童放牛（守住人中位置）	39
如何增加（強）定力.....	40
禪修中應注意之事（助緣）	45
10 個導向成佛之法.....	48
5 個方法去除愚痴.....	48
7 個培育智慧之法.....	49
增加持續專注的時間.....	55
防止墮入有分.....	57
8 精進事 VĪRIYĀRAMBHA-VATTU.....	63
結束語.....	65

附錄：

開示篇.....(pg.12~17, 24~28, 33~36, 41~44, 50~54, 59~62)

* 修持篇 *

爲什麼要禪修

當你問起別人，爲什麼想學習禪修、打坐時，總是會聽到他們提及禪修的好處，比如可放鬆心情、減輕壓力，有人喜歡得到定力或是喜歡那種寧靜的感覺。

是的，這些禪修的好處及利益，在打坐中你都會親身經歷的。在禪修前是有些東西要準備的，就是禪修前的預備工作，而不是聽說禪法好或禪師好，便奮力投入打坐。禪修前沒有做好這些預備工作或先去除不善心，即使多年的用功，也是很難獲得成效的，因爲心尚未平靜下來。

禪修前也要先學習佛法，有了佛法、正法的滋潤及教理的知識，比較不易偏離正道，所以世尊說：學佛的三個階段是教理 PARIYATH、禪修 PATI PATTI、體證 PATIVEDHA，也稱勝妙正法 SADHAMMA。因爲有了正法、佛法的引導，知道世尊在教什麼，比較容易產生正見，不易走偏。先學習教理後，才開始禪修，你便可體證世尊所說的法而達到最高的目地。

世尊一直在告訴我們，世間是苦、五蘊是

苦，從我們出生之後，就一直面臨著生、老、病、死和愁、悲、苦、憂、惱。當我們和討厭的人相處時，我們就受苦了；當我們和喜愛的人分離時，也受苦。想做的事做不成，想要的東西得不到，這些都是苦。但是爲什麼在我們學習佛法之後，我們卻感到快樂呢？

因爲我們用正確的角度去看見事情的真相，不再執取而受苦。世尊並不否認世俗的快樂，如家庭、事業、財富等，他只是告訴我們這些快樂並不能持久，一轉身便帶來痛苦，沒有一種快樂是永恆的，只是貪欲的滿足。一旦我們執取了這樣無常的東西，肯定會受苦。那些含著金湯匙出生的人，家裏有錢，要什麼有什麼，不知道什麼是苦，不明白爲什麼要解脫，只有知道苦的人會用功解脫。

有人說：我很快樂，我有房子、直昇機、美好的家庭及財富。比丘說：我很快樂，我什麼都沒有，只有三衣一鉢，我什麼都不要。兩種都是快樂，但前者卻導致他不斷地輪迴受苦，後者卻導致他解脫。

所以世尊又教導我們如何去滅苦，世尊教導兩種禪法，止禪和觀禪。在止禪方面，世尊

教了四十種方法業處，所以你聽到有些人修慈心觀、不淨觀或四大、佛隨念等。只要是修定力，得到禪定，都屬止禪。另一種是觀禪，有十六種觀智，在每一種觀智成熟後，才能進入出世間，證悟道果智及涅槃。

修止禪，有了強大的定力，要用來修觀禪。有了定力，才能看見究竟名色法，觀智才會成熟，所以證得禪定，還不是解脫的階段。強大的定力只是暫時的壓住煩惱，當定力退下後，煩惱、不善又全部回來。成就了定力後再修觀禪，才能根除煩惱，證得道果，所以觀禪才是導致解脫的階段。

雖然世尊在經典上教導，要修戒、定、慧及八正道及四念處，才會解脫，也是唯一趣向涅槃之路。

八正道即包括了戒、定、慧，正見、正思惟是慧；正（語、業、命）是戒；正（精進、定、念）是定。三十七道品也總括在三學之中。

七清淨中：①戒清淨是戒②心清淨是定，其它（③④⑤⑥⑦）清淨是慧。

這些都包括名、色法、五蘊法（色是色法；受、想、行、識是名法）、四念處【身念處有

安般念、三十二身分、不淨觀是**色法和止禪**；
（受、心、法）念處是屬於**名法和觀禪**】，所以全部都包括在名、色法，都在止禪和觀禪之內，所以解脫這條路已經很清楚的指出來，要修止和觀禪。

但禪修者也可分為兩種人：止行者和純觀行者。止行者必須先成就禪定後，再修觀禪，才能解脫；而純觀行者則可直接從觀禪下手，而證得觀智解脫，所以禪師會教導兩條路，從安般念或四大開始。

並不是每個人都一定要從安般念來開始禪修，也可依禪修者的根器、個性，如慈愛心強的人，也可從慈心觀下手或其它禪修業處都可以。

世尊的教理很多，包括了三藏的經典，學習了教理就會明白，禪修不是爲了放鬆或抗壓及增強記憶力，打坐是爲了解脫，是爲了止息苦、止息六道輪迴。

世尊的法，已在許多世紀中不斷地回響，沙門生活有極大的成果，如果依法出家生活，其成果是與世俗快樂不同的。世間的快樂，是短暫、執愛、會帶來憂傷；沙門之果則會帶來

脫離貪欲的躁動和安寧，以及清淨、無懈可擊的喜悅和快樂。

* 修持篇 *

正確的修行觀念

不要期待，就不會有得失心，失望可能信心大跌，而導致退出修行。禪修時不要去想，到底要坐多久才會成功，也就是說：不管坐得好不好，坐得好也要打坐，坐得不好也要打坐。因為坐在那裡專注，也就減少了造惡業的機會，萬一修不好，也是累積了善波羅蜜的。持戒、布施、禪修都是有功德的，因此每支香結束後不要忘記做迴向功德。

打坐是要有耐心，水到渠成、滴水成桶。要持之以恆，因緣俱足，時間到了，你就會有成就。每天坐在禪堂培養定力，像一滴水、一滴水，會一滴滴的滴滿一桶水，禪修沒有速成班，不像讀書，學習佛法一樣，看完一本書，就可以去講經說法，馬上看到成績。不是參加禪修營就保證可修上去，而是要每天的練習。

好像種稻子一樣，每天看著稻子長得慢，就每天把它拔高幾公分，拔不到十公分，稻子就死了，而是要每天除草、施肥、引水、適當的氣候、陽光、照顧，時間到了就長出稻子了。

不要比較，不要去管別人修得如何？別人

修得好或壞，都不關你的事，自己有沒有用功，才是重要的。也就是說每個人過去生，禪修的波羅蜜不同，別人前世可能修了幾十萬劫的修行，這世自然修得快又好，隨喜恭喜別人之外，自己應該努力用功才是。不要去和別人比較，你比他聰明，比較漂亮，這些都沒用的，自己有沒有培養定力，才是你應該注意的，不要去比較。

禪修也不要閉門造車，拿了書把門關起來，自己研究、練習禪法，這樣是很危險的。禪修的方法，大部份在經典裏是找不到的，有的話，也只是理論上或境界上談一下，大約的介紹而已。只有老師才會教導一個步驟一個步驟清楚的練習方法。一旦自己摸索練錯了方法，以後就很難改，也造成了自己的困擾。如同亂吃藥，最後引發了難以治療的病，連老師也查不出來就麻煩了。最後要放棄整個從頭、重新再開始練習，因而生起了大煩惱。

用正確的方法練習，禪修一開始，就要用正確的方法練習。如果一開始練習錯誤的方法，就狀況頻頻，麻煩一大堆，造成干擾，會對自己的信心下跌；比如有的老師要你左手在

上，現在別人又叫你換右手在上，就不能專注了。也就是說一開始就用正確的方法來練習比較好，才不會換來換去。

現在，在教禪的老師很多，禪法也很多，即使相同名稱的禪法，也出現不同的修法，很令禪修者困擾，到底應該跟隨那一個，每個人都說自己的方法是正確的。

世尊教導的四十種禪法，都有名字的。首先要確定那些是世尊教的，那些不是，或是多方面的驗證。大部份世尊教的禪法，可在經典上驗證的（比如：《大念處經》、《阿毗達摩》），或是多打聽。

有些人喜歡這位禪師，就說他好，快去學。有的人不喜歡這禪師，就說他不好；也有人怕造口業，也不敢說；所以並不容易知道，從經典上驗證，是比較可靠的。

不要一直更換業處，有些人沒耐心，這個禪法，修不到十天，又換另一個禪法，不到一個月又換別的。頻頻更換業處，就如同挖井一樣，這裏挖不到水，沒關係，就在隔壁又挖新的井，挖不到，又在附近挖。到最後整個土壤都挖壞了，還是一無所獲，就如同我們一直不

停地更換業處，最後信心大跌，最後退出禪修。

有人問世尊：是不是你的弟子都可證入涅槃？

世 尊 答：不是的。

又 問：爲什麼？有你正等正覺親自教導，又有解脫之法，也有涅槃，爲什麼不是每個人都可證悟？

世 尊 答：我有什麼辦法，我只是個指路人而已。

禪修大部份是要靠自己的努力，來贏得自己的解脫，佛陀沒有辦法帶著你一起入禪定的。修行和禪修者自己的精進努力及過去的波羅蜜都有關；老師只是教導正確的方法而已，能不能成就，大部份是跟禪修者自己的實力有關。

修行這條路，必須一個人走，無法成群結伴。漫長寂靜，身、心都沉靜，長久的獨處，就會明白梵行的喜悅，遠勝過寂寞。寂寞就會想接觸，欲樂、感官的快樂，又導致痛苦。二人在一起，就會看見相互彼此的缺點，開始互相指責、謾罵，猶如同一個手臂上的兩個金鐺子，每天互相碰撞。看見即將發生的危險，寧

可一個人獨居，一個人才是快樂，獨居就是智慧，沒有分離的悲傷。知道通往涅槃解脫之路的喜悅，早超過寂寞，拋棄這個無益的感受。

不斷主動地投入善行來累積波羅蜜，如同一個旅人，因為缺乏旅費而終無法到達終點。這些善波羅蜜會適時的支助我們，成為我們證悟涅槃之助緣。

持戒要清淨，正如經典上常指出，要得到心的清淨，必須通過戒行的修持，否則是無法達到心清淨和證入解脫的。

佛陀的教導起點是戒，是道德的行為堅定穩固之後，就必須制伏散亂的心。

佛弟子要馴服自己的舌頭，控制身體的行為，以過純潔梵行的生活。努力地守護諸根，才能修定、圓證菩提，不靠河水沐浴、祭祀或懺罪來清淨自己。

知道戒條，又不遵守戒律的人，如同點亮了燈後，卻又把眼睛閉上了。戒不清淨，確實會障礙禪修。若有人說你犯這個戒、犯那個戒，當你在打坐時，它就會浮起而心生煩惱，一直重覆想，到底那裏犯戒呢？

佛陀說：如何禪修得定呢？必須心要平靜

下來，所以必須學習戒律，就是這個原因。

若禪修很久的時間，仍然沒有什麼進步，就要檢查，是否每天在犯大大小小的戒呢？要如法的懺罪清淨，戒不清淨，干擾安寧和修定。

自制和自律，才能守護諸根，保持身、口、意的清淨，進而開展出高尚的精神和品格的修養，進而啓發了智慧。

* 每日開示 *

無所企求

人們總爲自己喜愛之物悲傷，因爲佔有之物不會永恒。認識到存在之物，總要消亡，不要居家。

貪戀自己喜愛之物的人，不能擺脫憂愁、悲傷和貪婪。因此，要摒棄執取，四處雲遊尋求寧靜。

在任何地方都無所依賴，即不歡喜也不厭惡。悲傷和貪婪沾不上他，猶如水珠沾不上荷葉，不沾任何所見、所聞、所想，即不激動也不冷漠。

因爲實現了凡人的願望，他一定感到快樂，心滿意足，因爲他追求愛慾。他追求愛慾，滿懷渴望，但卻未能如願，他就感到痛苦，如利箭穿身。

應避開愛慾，猶如避開蛇頭，不去踩它。有識的人呀……如此才能克服世上的這個執著。

否則任這些東西擺佈他、危險折磨他、痛苦追隨著……猶如河水一直湧入漏船。

有識之人應永遠避開愛慾，舀出船中的漏水而越過河水，到達彼岸，對整個世界無所企求。

* 每日開示 *

不推崇任何觀點

世尊說：不要流露貪婪的眼光，不要聽取村民的閒談，不要垂涎美味，不要覬覦世上的一切。

不應該渴望生存，不應該面對恐怖而顫抖。

應該禪修，不要散漫，不要作惡，不要懈怠，應拋棄懶惰、虛妄、嬉笑、娛樂和裝飾。

不應該採用巫術和咒語、夢兆、面相、星相、鳥獸聲鳴(來判斷凶吉)，不要實施懷孕術。

不應該因受譴責而發抖，因受讚揚而得意，無論在什麼情況下，都不應該罵人。

不執著所見、所聞、德行和善惡，拋棄一切所得，在這世上無所作爲，不認爲能有通過別種方法達到淨化。

有些人拋棄原先的觀念，又接受另一種，他們追隨慾望，不能超越執著，抓住這個，捨棄那個，就像猴子抓住這根樹枝時，捨棄那原來抓住的樹枝。執著“名想”便會陷入種種的事情，不製造觀念。

不推崇任何觀點，也不自稱無比純潔，無

論是所見、所聞、所想，都不懷敵意。

* 每日開示 *

怎樣才是堅定的人

在生活中戒絕暴力應該認清驕傲，不要貪戀諸色，不要墮入欺狂。

不應該迷戀舊事物，不應該承受新事物，不應該哀傷消失的東西。

貪慾如洪水，愛慾的泥潭難以逾越。

不背離真理，站在高處，精通知識、理解正法，越過世上難以越過的束縛，斬斷水流。

他不考慮自己有什麼，也不考慮別人有什麼，他沒有自私心，任何情況下都是如此，不魯莽、不貪婪、不渴求，這才是堅定的人。

每日開示

怎樣獲得幸福

無上的佛陀，讚美純潔。人們說那是無間禪定，這種禪定無以倫比，在正法中找到這種珍寶，但願憑藉這一真理，獲得幸福。

他們摒棄愛慾、專心致志，遵行佛陀的教導，達到至高的目的地，進入永恒、享受寂靜之樂，猶如打入土中之“因陀羅”柱，四方來風吹不動。——稱這樣的人為賢者，他完全領悟了聖諦，為獲真諦，他們摒棄靈魂說、疑惑、儀式，擺脫四惡道。舊業已鏟除，新業不再生、心厭來生、毀棄再生種子，意志堅定，慾望無增如一盞油燈。願憑這真理，獲得幸福。

* 每日開示 *

學會涅槃

佛陀說：看到人們如同淺水池塘裏的魚一樣亂蹦亂跳，看到他們互相傾軋恐怖情景，世界毫無價值。看到眾生互相鬥爭，厭惡產生。我看見一支難以看見的箭射入人的心中。

被這支箭射中的人，四處亂跑；而拔去這支箭的人，他就不再亂奔波而坐定下來。應該學會誠實、不驕傲、不憤怒、克服貪婪和自私，嚮往涅槃的人應該克服昏睡、懶惰……。

不要陷入世上的種種束縛，看透愛慾之後，應該學會涅槃。

* 修持篇 *

禪修前之“預備工作”

- ◎心遠離——五根門都必須關閉，不讓任何欲樂、享樂的東西接觸它們。
 - △將“心”帶到這個階段（將五根關閉）。這是預備的階段 PARIKAMMA。
 - △如果心不達到這個階段，即使多年的禪修，也無法期望獲得成效。任何一根，都受控於心，五根不收攝，心很難平靜的。
- ◎清淨自己的心——即先要去除不善心和煩惱，使心平靜下來，充滿喜悅和寧靜。（身、心有痛苦和煩惱的人，無法得到禪定。）
- ◎持戒清淨——戒不清淨，也會障礙入禪定。
 - 持戒可幫助收攝諸根。
- ◎要有正確的修行觀念。
- ◎去除顛倒想 VIPALLĀSA。
- ◎去除疑。

* 修持篇 *

禪修中會生起的“不善念”

經集 SUTTA-NĪPATA 中的“精進經”說，應該在禪修一開始，就該努力制止不善念（惡念）。它們是：貪欲 KAMA、膽怯 ARATI、飢餓 KHUPPIPASA、執著 TANHA(貪愛)、遲鈍 THINA MIDDHA（昏沉、睡眠）、害怕 BHAYA、疑慮 VICIKICCHA、散亂、頑固 MAKKHA, THAMBHA、獲取 LABJA（得）、贊嘆 SILOKA、榮譽 SAKKARA 和標榜自己、毀謗別人 ATTUAMSANA-PARAVAMBHANA。

其對治的方法，是嚴格的守護諸根門，對所看見的一切保持正念與明覺。

①思惟惡念的危險，這些念頭是邪惡的、不善的，會帶來痛苦的，導致墮入惡道。如此思惟，心就能去除惡念，使心得以向內、穩定、平靜的專注。

②忘掉惡念，不能繼續注意它們，好像一個視力正常的人，不想看見視力範圍之內的东西。（不應回憶它們，應該使自己忙碌於其它事。）

③可背誦佛法，或佛陀的功德（使心忙碌）。

④作意，去除惡念的來源。助緣是什麼？什麼原因和理由造就它，使它產生？

⑤決心擊敗惡念——舌頭抵住上顎，好像強者抓住弱者，使他軟弱。強迫擊敗他，即使血乾，只剩皮骨，也要戰勝惡念。

* 修持篇 *

對治法

去除不善，也可用對治法，比如用“慈心”來對治——“瞋恨”。

誠實——妄語。	精進——昏沉、睡眠。
善——不善。	樂——散亂、掉舉。
布施——慳吝。	持戒——五根的收攝。
助人——自私。	果斷——猶豫不決。
善——惡。	信心——懦弱。
捨——執取。	無我——邪見。
苦——貪愛。	耐心——煩躁。
正義——邪惡。	知足——貪。
無常——慢心。	智慧——情慾。
勇敢——柔弱。	正見——無明。
友善——惡意。	不淨觀——貪。
行善——後悔。	慚愧心——不善念。
信心——疑。	恭喜心——嫉妒。
滿意——不滿意。	甘願貧窮——渴愛。
鎮靜——緊張。	一笑置之——懊惱。
反省——清淨己心。	

* 修持篇 *

三者的關係（心、息、定力）

修安般念是如何產生定力的？當我們在打坐時，心專注在正確的位置的息，才會有定力產生，即是人中的位置的息，因為這樣每天我們就慢慢地培養定力。當定力增加時，你會發現息也會由粗慢慢變得細微，而心也會慢慢地平靜下來。

心能夠平靜下來時專注力就會愈強，就愈能專注在息上，定力就會突飛猛進、定力增強，息又會變得更細微，心也會變得更平靜、更能專注，定力又會變得更加強大。

現在可以了解這三者的關係了嗎？

- △當心愈平靜時，專注力也會強，息會變得細微，定力也會一直增加。
- △當息變得細微時，心會平靜，專注力強，定力也會增加。
- △當定力強時，心會變平靜下來，專注力也會變強，息也會變得細微。

* 修持篇 *

如何增加“正念”

- ◎除了睡覺，做任何事，都要知道修行業處的所緣。(或如理作意)
- ◎念正知 SATI-SAMPAJANNA，做任何事，心都不是很清楚的知道，你在做的那件事。(如：知道你在掃地、走路、吃飯。)
- ◎威儀路明覺 + 四種明覺 (正知)。
- ◎行、住、坐、臥，四種姿勢都傾向培育正念。

* 每日開示 *

滌除一切觀念

思想邪惡的人爭辯、思想純真的人也爭辯，而牟尼不參與發生的爭辯，因此在任何地方都不受阻礙。

未經詢問，便向人贊揚自己的德行、戒行，智者認為這種自我吹噓的人不高尚。

人們信奉、相信某種觀念後，便難以擺脫。

人們在考察各種觀念後，便決定取捨。而純潔者，他摒棄虛妄和驕傲，他還會依什麼而行動呢？

執著種種觀點，便會導致爭論。

即不接受也不拒絕，在這個世上滌除一切觀念。

世尊說：我要說的是我考察萬事萬物，不予採納；我觀察各種觀點，不予採納。我識別和看到內在的寧靜。

* 每日開示 *

～問世尊

什麼是人最寶貴的財富？……信仰。

遵行什麼會帶來幸福？……正法。

什麼味最美？……真理味。

什麼是最好的生活？……智慧的生活。

怎樣渡過水流？……憑信仰。

怎樣渡過海洋？……勤勉。

怎樣克服痛苦？……勇力。

怎樣獲得純潔？……憑智慧。

怎樣獲得智慧？

～樂於聆聽和信仰達到涅槃的法，勤勉努力、有見識，這樣的人能獲得智慧。

怎樣獲得財富？

～行爲正當、有耐心、有活力的人獲得財富。

怎樣獲得朋友？

～憑施捨獲得朋友。

怎樣獲得聲譽？

～憑真理獲得聲譽。

如何才能臨終不悲傷？

～有信仰的持家者，俱備四法：誠實、公正、
堅定、慷慨，他從這世到那世，臨終不悲傷。

* 每日開示 *

怎樣獲得永恆的寧靜

或走、站、坐、蜷曲和伸展，這是身體的動作。

身體由骨和腱，相連而成，黏上膜和肉，裹上了皮，這樣身體的真相就看不見了。

傻瓜出於無知，才認為它是好東西。有智慧的人，聽了佛陀的話，理解了身體。

看見了真相，那個就像這個，這個就像那個，從裏到外，拋棄對身體的渴望吧！

有智慧的人，摒棄欲望和貪求，獲得永恆的寧靜，達到堅定不移的涅槃，俱有二足的身體，需要照顧。它污穢不潔，氣味難聞，充滿腐臭，到處流淌液體，俱有這樣的身體，還要自認爲了不起，蔑視他人，這種人只能稱爲瞎子。

* 每日開示 *

吃葷腥是什麼？

毀滅生命、殺、砍、捆、偷盜、說謊、行騙、虛偽，葷腥是這些而不只是食肉。

放縱愛慾、貪食美味、沾染污垢、信奉虛無、不公正、難順應，葷腥是這些而不只是食肉。

粗暴、魯莽、背後罵人、背叛朋友、妒忌、吹牛、經常作惡，因此他們死後走向黑暗，頭朝下墮入地獄。

魚肉、齋戒、裸體、削髮、束髮、身上塗灰、穿粗皮衣、侍奉祭火、世上許多不朽的苦行、頌詩、供奉、祭祀、順應節氣，所有這些都不能淨化一個沒有擺脫疑惑的人。

智者守護感官、控制感官、立足於正法、喜歡正直和溫和，他擺脫束縛、拋棄一切痛苦，不執著所見所聞。

世尊，就這樣反覆地講述這個道理，……擺脫葷腥，……排除痛苦。

* 修持篇 *

如何克服昏沉與睡眠

- ◎用手搓揉臉部，眼睛周圍按摩一下。
- ◎按摩太陽穴周圍，搓掐耳朵。
- ◎原地坐著，改變坐姿，動一下手腳。
- ◎原地站立，伸展四肢。
- ◎站立睜開眼睛，眺望遠處。
- ◎或去經行一下或用冷水洗臉。
- ◎或思惟從前熟記的佛法。
- ◎背誦熟記的佛法。
- ◎作“光明想”。
- ◎要提起“精進心”來對治。
- ◎培養對禪修業處的興趣。
- ◎思惟地獄之苦。
- ◎飲食適量，不要過量。

* 修持篇 *

經行的方式

- ◎找一個地方，可安全來回走約 20~40 步的距離，不要受到干擾。安靜之處，能打赤腳更好。
- ◎站直、頸背要直，以目不斜視、看著前面地上約 4~6 步的地方。但頭不要因此而低下來，保持從頭到腳站直。
- ◎雙手可放在前面或（後面）。如同打坐時的姿勢。可依當時心的狀況來決定走的速度。
 - △可調整三種速度：
 - 若你走快一點，心會平靜，可走快。
 - 若你走慢一點，心會平靜，可走慢。
 - 若心平靜下來，可走得更慢（好像沒移動）。
- ◎不用去注意腳的動作。如：提起、向前、放下。
 - △只要正常、放鬆的走，也不須要去注意腳底的感受，只要專注在人中的息。
- ◎當走到一端的盡頭，很自然的轉過去，再走向另一端，不須特別的姿勢或方式。

- ◎適當的經行，可保持心的收攝，也可幫助腳的血液循環。否則下一支香，一打坐，腳很快就疼。
- ◎不要東張西望，把心專注在人中的息，否則經行變成像散步，達不到效果。

* 修持篇 *

不要研究或去分析你的息

只要單純的能覺知或專注息就好，不要去研究或分析息，比如說有些禪修者會注意到吸進來的空氣是冰冰涼涼的；而呼出去的息是暖暖熱熱的，或是感覺進出息時有股氣流，好像一條白線，或是有一團黑黑的東西，在人中的地方。

其實都不要去理會這些，單純的知道息就夠了。

也就是說，不要去注意它的自性相，意思是說，不去注意你的呼息的冷熱或粗細，也就是不去理會息是冰涼的感覺，或是暖暖熱熱的，或是粗粗等自性相。

共相是指有些禪修者會練習進息時默念無常、苦、無我；出息時，也默念無常、苦、無我。不要去練習三相，只有在觀禪的部份，我們才會去教導無常、苦、無我。

也就是專注息就好了，因為當你分析，好像看見一團黑黑的東西在人中的位置，或息好像一條白線，你可能會修成（色遍）去了，當你去注意息的冷、熱時，你可能在修四大，所以只要單純地專注息就好了。

* 每日開示 *

正法的美味

一個不知羞恥、蔑視知羞恥的人，說道：「我是朋友」，但他從不做能力所及的事。

智者知道：「這樣的人不是我的朋友。」盡對朋友說些無用的甜言蜜語，智者知道這些人只說不做的。

熱衷找裂痕、挑差錯的人不是朋友。

只有相處就像兒子睡在母親懷中，這樣的人才是朋友，不會受到別人間離。

想要獲得果實的人，勤奮努力，由此產生快樂。正如初夏樹叢上鮮花盛開，品嚐了隱居和平靜的美味，擺脫恐懼、滌除罪惡，進而品嚐正法的美味。

* 每日開示 *

別讓懈怠所愚弄

起來，坐起來，堅定的學習。求得平靜，別讓死神知道你懈怠，把你愚弄，落入他的手中。

越過天神和世人都渴求和執著的貪慾，不要錯過你的時機，因為錯過時機的人，在墮入地獄時不勝悲哀。

對那些被箭射中而受痛苦折磨的人，睡覺有什麼用！

懈怠是污垢，繼續懈怠是污垢，應該通過勤奮努力和學習知識，拔出自己的箭。

* 每日開示 *

視世界爲空無

什麼是世界的束縛？怎樣考察它，拋棄什麼，才是人們所說的涅槃。

“歡喜”是世界的束縛，通過思維考察它，拋棄貪愛便是涅槃。

如何去除“歡喜”的這個束縛，要知道“歡喜”這個束縛，因為“一無所有”而消失。

如何去除“識”？富有思想，四處雲遊，這樣的人，不喜歡內在和外在的諸受，這樣就能去除“識”。

一個人怎樣看待世界，死神才不會找到他？

視世界爲空無，永遠富有思想，摒棄自我觀點，這樣就能越過死神，死神找不到這樣看待世界的人。

* 每日開示 *

如何稱爲平靜者

世尊說：在身體毀滅以前就已經擺脫貪愛
△不執著開頭和結尾，也不考慮中間。

△他們不崇拜任何事物。

不憤怒、不恐懼、不吹噓、不作惡、不驕傲、說話機智，這樣的人確實控制了語言。

不期望未來、不悲傷過去、無視諸觸、也不受任何觀念引導。

不貪戀享受、不狂妄、溫文儒雅、聰明睿智、不輕言、不厭棄他人。

不爲企求什麼而學習、不爲得到什麼而生氣、不爲貪愛而受阻，超然而有思想，不傲慢、不考慮自己在這世上，優、同或低於別人。

獨立不羈、無所依賴、理解萬物，不貪戀存在或不存在。

△沒有田地、牲畜和財產，他們即無所得，也無所棄。

在這世上，沒有屬於自己的東西，不爲消逝的東西悲傷，不陷入萬物。這樣的人稱爲平靜者。

* 修持篇 *

當心“柔軟無力”(用不上功時)

- ◎要增加信心（對佛法及三寶的信心）。
- ◎適當的鼓勵自己和刺激一下心。（比如：思惟地獄之苦）
- ◎可適當的增加（應用業處），來去除枯燥乏味之感。（比如：四護衛禪）
- ◎要去除昏沉、睡眠（不使心遲鈍）。
- ◎不要一直更換禪修的業處。（如同到處挖井而一無所獲、信心大跌。）
- ◎培養對修行業處及所緣的喜愛及興趣。（思惟其功德及益處）
- ◎提起精進力（心會再度振奮起來）。
- ◎多親近善知識。
- ◎四神足（四種成就之因）。
- ◎培養果斷、正義感、自信。
- ◎死隨念（心會有懼悚感）。
- ◎下決心（要好好用功，專注息上）。

* 修持篇 *

如何增加專注力

- ◎培養恭敬心，用來專注所緣（心不易散亂）
- ◎修死隨念（心會收攝起來）。
- ◎守護諸根（心不易動）。
- ◎捨心要提起（不興奮或冷淡在所緣上）。
- ◎對治法（樂——散亂）。
- ◎去除疑（“一境性”會強）。
- ◎培養喜悅、寧靜的心（心易平靜、專注）。
- ◎培養滿足感，事事滿意（心易平靜、專注）。
- ◎培養自制力（才能控制散亂的心）。

* 修持篇 *

學習牛童放牛（守住人中位置）

禪修中當息不明顯的時候，也是要堅守住人中的位置而不要去注意身體的輕安、喜悅或是腳的疼痛，還是一樣地守在人中的位置。當正念、定力再次增加時，息又會再度的明顯起來，這時要有警覺心，當心跑掉時，要警覺地快把心拉回到人中的位置就對了。

佛陀說：如同一頭飢餓的牛，正在貪婪的吃地上的一堆玉米飼料，這時要奮力的把這頭牛拉離開玉米飼料。也就是說當心跟著妄念跑掉的時候，我們也要奮力的把心拉回到息上，是一樣的道理。

如同牛童放牛出去吃草一樣，當他把牛群放出去時，牛群就會散開，跑來跑去找有肥沃的草來吃；這時牛童想數一下今天放了有多少隻牛，就不太好數，不容易數清楚有幾隻牛。

後來他發現在黃昏的時候，牛群會自動地經過一個柵門，一隻一隻的進去喝水，這個牛童呢，就聰明的守在這柵門內，於是就很清鬆地數清楚到底放了多少隻牛了。

也就是說當息不明顯的時候，我們就要學習這位牛童一樣堅守在我們人中的位置。

* 修持篇 *

如何增加(強)定力

- ◎要增加持續專注的時間。
- ◎要提昇正念（可幫助專注在所緣上）。
- ◎要提昇精進心（心不會柔軟無力）。
- ◎要去除身、心上的痛苦（有煩惱，無法得定）。
- ◎靈活的運用四種方法。
- ◎禁語（心才會平靜，有力量）。
- ◎可增加打坐的時間（坐長香）。
- ◎平衡五根與七覺支（才能入安止定）。
- ◎心要遠離一切不善與邪惡（禪定中，皆是善心）。
- ◎要有正確的修行觀念＋正確的方法。
- ◎要去除慢心。
- ◎要去除妒嫉心。
- ◎不斷主動的投入善行（可減少障礙，修波羅蜜）。
- ◎持戒要清淨（保護諸根，戒不清淨會障礙入禪定）。
- ◎去除五蓋（才能入禪定）。
- ◎要放輕鬆些（是否過於緊繃）。
- ◎四種姿勢：都要傾向培育正念、定力。

* 每日開示 *

怎樣驗證真理

佛陀說：學習佛法，不要因他人的傳聞報導就信以為真，也不要輕信傳統或以為是歷代相傳的就信以為真。

或以為與經典相符之事，或經由猜測、推理或看事物的表面，先入為主、似是而非，或是尊敬法師、梵志就信以為真。

佛陀告誡：如同智者在試金石上鍛燒、敲打、摩擦以檢驗真金。

佛陀說：同樣的，在你們接受我的話語之前要檢驗它們，不要僅僅因為尊敬我而接受我的教法。

佛陀如此告誡弟子：追尋真理，不要理會導師或權威者的游說。

* 每日開示 *

不追隨爭論

人們認為自己的說法完美，別人的說法欠妥，這樣便出現分歧，引起爭論，都說自己的觀念正確，一切爭論都是如此。

不受引導、考察諸法、不予採納，因此他超越爭論，不進入時間和數目（指擺脫輪迴）。

牟尼，拋棄塵世束縛，出現爭論，不追隨一方，別人不平靜，他平靜。

不隨心所慾、不信奉教條，他擺脫觀點，不執著世界、不自艾自怨。

他對萬物，對任何所見、所聞、所想，不用設防、卸下重負、獲得解脫，這樣的牟尼，沒有渴求，不再屬於時間。

* 每日開示 *

如何超越生和老？

世尊說洞悉世上萬事萬物，在世上任何地方都不衝動，無煩惱、無貪慾，我說這樣的人能超越生和老。

世人盼望、讚美、渴求，他們祭祀，由於有所獲而渴望、愛慾、貪戀生存。

我說他們不超越生和老。

如何拋棄生和老？世尊說：摒棄對愛慾的貪戀，以棄世為安樂，即無所取，也無所棄。

猶如陽光用光芒照亮大地，徹底擺脫上下、左右和中間。

因此懂了這一點，有思想的人，認為執取、執著，就是執取死亡領域，就不會在一切世間攝取任何東西了。

* 每日開示 *

解脫不能依靠別人

解脫不能依靠別人的，貪戀今日和往昔的愛慾，聽憑願望，執著生存的快樂——這樣的人很難解脫。

應該心地坦然，不左思右想、無污垢、不執著、恪守梵行、獨自生活，就是快樂和智慧。

你們憑坑裏和溝裏的水，可了解這點。
溪水流動嘩嘩作響；海水流動靜默無聲。

空虛發聲；滿盈靜默。
愚者，猶如半瓶水；智者，猶如滿瓶水。

他不是啞吧，但像啞吧，摒棄愛慾後，你將照亮十方。作為佛弟子，應更加虔誠和謙恭。

* 修持篇 *

禪修中應注意的事（助緣）

禪修打坐不只是一要學習正確的方法，有些事可以幫助禪修，有些事卻會障礙禪修的。

△從現在開始打坐就要少說話了，儘量保持有正念，不是叫你從此以後不要說話，而是指當你要用功禪修的這段時間裏應少說話。

跟禪修無關的東西不談，不談天氣或這個好不好吃，你穿的衣服在哪買的很適合你。三十四種獸語不談，要說話之前多想一下，不說話不行嗎，這樣慢慢的你就會少說話了。

禁語，心才會平靜下來，心才会有力量。

△少看書，如果一定要看，就只看和現在禪修業處有關的書籍。若你開始看書的話，就會有疑問產生，就想去找答案到處去問人，或打坐的時候，就一直想這個問題而干擾到禪修。

△從現在開始禪修，把動作放慢、再慢，任何動作都要保持有正念。做任何事，不要弄出很大的聲音或噪音，儘量保持安靜無聲、走路慢，作任何事都把心放慢、把身體放慢。沉穩的身心對禪修是有益的。

△少開玩笑，不要開懷大笑，這一笑就把心笑鬆掉了。上支香辛苦的打坐，把心向內收攝；一下香時，開個小玩笑，一笑幾秒鐘，心又鬆了。每天如此，一收一鬆，浪費時間，保持喜悅，不露齒的微笑，避免開懷大笑。

△避免做任何計劃性的思考，禪修當中，要儘量避免思考。比如說下個月想要去哪裏參加某某課程，回來後，馬上又要去拜訪大長老，之後又再趕去哪裏參加禪修，過後再……。尚未實現，心就已經動起來了。

△對於吃的東西也要注意，比如說薑茶，有人喝了後，一整天都找不到息的（有人會、有人不會）。薑是會散氣的，但薑和一些藥一起煮，卻是會助氣的，不要單只有吃薑一種是會散氣的。

△吃了感冒藥也是一樣會散氣，尤其是西藥，有時吃了會愛睏、全身無力想睡覺，根本無法專注在息上，吃中藥的感冒藥會比較沒有影響。

△抗生素、止痛藥，也是一樣，一吃下去，整天找不到息的。

△田七或一些行血、活血，比如武功散，

治療瘀傷、內傷的藥，一樣都會散氣的。

△少喝茶或咖啡，以免容易使心興奮，心比較不易平靜下來。

△要避免生病，有病就要趕快治好，身體有病痛是很難修行的。不小心的一个小感冒，鼻塞兩、三天，就無法專注在息上，禪相可能因此就不見了，不得不注意些。

△適當的運動是很重要的，每支香坐下來，一定要去經行一下。若不經行，下支香才坐下去幾分鐘腳就疼起來；若有經行，可能半小時腳才開始疼痛。若有做運動則可增加體力、耐力和身心的健康。或許可做地板拉腿或瑜伽（尤指在戒律中允許的運動，不要去跑山或跳繩。）

※如果今天老師要教你進入一禪的禪定，但不小心感冒了，鼻塞兩、三天，鼻子不通；不小心又喝了薑茶驅風，又吃西藥的感冒藥，可能在此臨門一腳，很關鍵的時刻，多年的辛苦用功，眼看著就要入禪定了，幾天下來，因為無法專注在息上用功，定力也退下來，整個功虧一簣，所以不得不注意一下這些禪修中應注意的事項。

* 修持篇 *

10 個導向成佛之法

布施 DANA

出離 VEKKHAMA

精進 VIRIYA

真實 SACCA

慈心 METTA

持戒 SILA

智慧 PAÑÑA

忍辱 KHANTI

決意 ADHITTHANA

捨心 UPEKKHA

5 種方法去除愚痴

- ① 依照導師指導而生活起居。
- ② 學習佛法。
- ③ 研究佛法之義理。
- ④ 在適當的時候，聽聞佛法。
- ⑤ 探討什麼是因，什麼不是因。

* 修持篇 *

七個培育智慧的方法

- 1) 不斷的請教智者。
- 2) 保持身體和身外物之清潔。
- 3) 保持信、精進等諸根之平衡。
- 4) 遠離無慧之人。
- 5) 親近智者。
- 6) 省思有深奧之慧的法。
- 7) 在所有四種姿勢（行、住、坐、臥）都傾向培育智慧。

* 每日開示 *

如何成爲聰明睿智的能人

正如登上一條備有槳和舵的堅固的船，技術高明、經驗豐富，能載運許多人過河。

因此，應該與聰明睿智、學問淵博的善人交往。精通正法、明瞭事義、付之實施，便能獲得幸福。

正如一個落水者，自己只能在洶湧奔騰的河水中隨波沉浮，怎麼還能幫助別人渡過河去呢？

一個堅定、勤奮的人，與這樣的善人交往，領會精義、銘記於心、依法行事，他便成爲聰明睿智的能人。

* 每日開示 *

依法正行

佛陀說：見法之人即見我，不要依靠別人，而要依靠自己、信賴自己。

佛陀強調，自我訓練、自我調伏、自我純潔、自我覺悟修禪之重要性。

佛陀教導弟子們：即使有人惡語中傷佛陀本人，他的教法及他們僧團，都不要因不滿不快而大發雷霆。

佛陀說：如果這樣做的話，你們不但把自己帶到精神失落的險境，又不能判斷他們所說是否正確，正如一個人，脖子朝天吐痰。痰沫污染不了天空，反而掉回自己臉上，弄髒自己。

你們應如此的自我培訓，願自己以法為住，如理修習、依法正行。

* 每日開示 *

斬斷束縛人的套索

從親昵中產生恐懼，從家室中產生污穢，不要親昵，就是牟尼的看法，獨來獨往的牟尼，他看見寧靜的境界。

洞察根源、毀棄種子、摒除執愛、看見出生和毀滅的終極、拋棄疑惑，不再歸屬那一類。

駕馭一切、洞悉一切、有智力、有德行、樂於禪修、勤勉努力、任憑褒貶、寡言少語、調伏感官，就像獅子不怕聲響，風兒不怕羅網，蓮花不怕污水；斬斷束縛人的套索，鏟除障礙，達到最高的目地。

* 每日開示 *

——佛對大愛道比丘尼說法——

妳應做如是警惕，一切能導致興奮的皆非安穩。高傲就是不恭敬、貪念就是欲望太多、喜悅於群居就不是出離、怠惰就是無法精進、慾望是永遠無法滿足的。

妳應牢牢的記住，這不是法，也不是律，也不是導師所教的。

妳應如此觀想一切能導致安穩的，無法令妳興奮，要恭敬不要高傲、要管制欲望不要貪念、樂於獨居而非群居、精進不要怠惰。這就是法，這是律，是導師所教。

（不久，她就證得聖果，達到最高的成就。）

* 每日開示 *

輪迴

佛說：在這漫長的輪迴當中，當我們和討厭的人相處時，所流下的眼淚，及當我們和喜愛的人分離時，所流下的眼淚，比這四大洋的水，還要多很多。

在這漫長的輪迴當中，我們都在經歷父母之死而傷痛，我們都在經歷子女、親人之死而感到悲傷。

我們也爲了失去財富，患上了各種疾病而感到悲痛。

佛說：長久以來，你們受盡了折磨與苦難，把所有的墳場都填滿了。這個長久的輪迴，已經長久的足以令你感到厭倦了，是該捨離一切以獲取你的解脫了。

不要發願，來世要如何……。

要發願：此生是最後一生，不要再來了。

* 修持篇 *

增加持續專注的時間

每天用功打坐，每支香都坐在那裏，可是定力卻提昇得很慢，因為心真正可以持續地專注在所緣上的時間其實是很短的時間。

比如說有些禪修者，每支香都能坐在那裏一個半小時，但他真正專注在息上的時間，可能只有幾分鐘而已，不久被妄念打斷了。他也有警覺性，隨時又回到息上，繼續的專注在息上，但幾分鐘之後，心又跑去注意到腳疼或身體上不舒適的部位，他又馬上把心拉回到息上，也就是說每幾分鐘後，專注力就被打斷，並不是一直能持續的專注在息上。

所以即使這位禪修者每支香都能坐到一個半小時，但並不表示他真正的持續專注力是有一個半小時，其實他真正持續的專注力，只有幾分鐘而已。

禪修者先要檢查自己真正的持續專注的時間大概有多久。然後每天打坐前，要下決心增加持續專注的時間一分鐘，每天都增加一分鐘。

最好每天的每一支香都能持續專注在息上

一個小時到一個半小時，都沒有妄念，這時才是真正用功專注在息上的時候。不要到這個時候就累了想休息，應該好好的把握時機來用功。

打坐與長度無關，卻與專注有關，禪那的基礎在於專注，若用一顆散亂的心來用功，即使坐了很長的時間，一樣是無成績的；若是用一顆寧靜專注的心來用功，即使在很短時間內一樣是會有成效的。

* 修持篇 *

防止墮入有分

有些禪修者，在打坐用功了一段時間之後，忽然間進入一種寧靜的狀態，好像沒有妄念、沒有思惟，只有黑暗和靜止，好像什麼都停止下來，進入了一種狀態之中。

某些禪修者，就開始執取這種現象，誤以為是證入了禪定或不可思議的境界，錯以為是涅槃或聖果。其實這很有可能是所謂的墮入了有分，這時要提起警覺心，不要執取這種現象，應趕快離開這種現象。

《清淨道論》——當在近行定時，定力還不是很深，是會生起五禪支，但還不是很穩固，所以很容易墮入有分，如同孩子學走路：才被扶起後，又屢屢的跌倒在地上。只有當定力一直提昇到安止定時，五禪支是強而有力，心就可以持續不斷的專注一整天。只要自己檢查一下，就會明白，在墮入有分的那種情況，其實心並沒有在專注所緣上。要有警覺當心墮入有分時，心要趕快再度專注回到所緣（息）上，就會離開有分。兩種心不會同時存在的，一旦心再次專注在息上時，就會生起一個心路過

程，心前後的一直專注在息上，有分就會消失。爲了避免墮入有分，提昇定力、五根與七覺支的平衡是很重要的，它將可幫助你超越近行定而達到安止定，進而提昇我們的定力。

* 每日開示 *

遠離愚昧痴迷的人

從有家到無家，依法行事過梵行生活是最高的理想。如果他惡言穢語，像喜歡傷人的野獸，那麼他的生活是邪惡的，他的污垢不斷增長。

喜歡爭論、愚昧痴迷的人，即使教導他也不懂佛陀宣示的法。由於無知而傷害別人，他不知道這是導向地獄之路的罪孽，墮入惡道，從黑暗到黑暗，這樣的人，死後必定走向痛苦。

正如積聚多年的糞坑，這樣的有罪之人難以淨化。

讓一切和諧協調，避開這種人，掃除污穢，清除污垢。

讓有見識的純潔者生活在一起，和諧的相處，這將結束痛苦。

* 每日開示 *

用智慧粉碎愛欲

是否善於控制自己的思想，是否不拿沒有給他的東西。

是否不說謊、不尖刻、不毀謗、不胡扯。

是否不染愛慾，心地純潔、克服痴迷、洞悉諸法，是否有知識、品行端正、摒棄煩惱，是否不會再生？

有德行、有智慧、鎮定自若、思想深邃、有見識，這樣的人經常越過難以越過的水流。

摒棄慾念，擺脫一切束縛，喜歡寂滅，用智慧粉碎愛慾，如同用石頭擊碎未經焙燒的泥罐，這樣的人，不會在水中沉沒，走到那裏都不悲傷。

* 每日開示 *

與世無爭

無論受辱罵還是讚揚，都應一視同仁。
要克制心中的忿怒、不驕傲，平靜的生活。
讓事情和誘惑，好像火柴上的火焰。
不受燒烤，即不傷害，也不引起傷害。
應該學會沙門奉行的獨居生活，獨居就是
智慧，獨自生活會得到快樂。

心地坦然，不崇拜任何事物、無所依賴，
觀察內在的平靜，不要認為自己的想法是正確的，
虛妄、妄想皆來自“名想”，遠離一切世俗的擾動，
不眷戀這個世上的任何事物。

在任何地方都不驕傲，如深海般的寂然不動，
對這個世間，無所企求，與世無爭。

* 每日開示 *

寂靜的人

深明事義，達到寂靜境界的人，應該有能力，誠懇正直、說話和氣、態度和藹、不傲慢。

知足、容易供養、少管事、儉樸、感官平靜、聰明謙虛、不執著。

不應該做任何卑賤的事，免遭其它智者的譴責，讓一切眾生幸福安全，讓他們快樂。

凡有生命者，或強、或弱、長、短、大、小、粗、細、可見或不可見、近、遠、已生下、或待生下，讓一切眾生快樂。

不要欺騙他人，不要蔑視任何地方的任何人，不要出於忿怒和仇恨，互相製造痛苦。

猶如母親用生命，保護自己的唯一兒子，對一切眾生施以無限的仁慈心。

無論在高處、在低處、平地處，對整個世界施以無限仁慈心，不受阻撓、不懷仇恨、不抱敵意。

無論站著、走著、坐著、躺著，毫不糊塗，恪守這一思想。人們說這是人界的梵天生活。

* 修持篇 *

8 精進事 VĪRIYĀRAMBHA-VATTU

- ①遠行之前，應省思：在遠行時因沒有時間打坐禪修，所以在遠行之前，應加倍精進用功打坐。
- ②遠行之後，應省思：在遠行時因沒能好好用功打坐，所以在遠行之後，加倍精進用功打坐。
- ③工作之前，應省思：在工作時因沒有時間打坐，所以在工作之前，應加倍精進用功打坐。
- ④工作之後，應省思：在工作之時，沒有時間打坐，所以在工作之後，應加倍精進用功打坐。
- ⑤生病時，應省思：病情可能會惡化，所以應趁早修行。
- ⑥病癒後，應省思：在生病時沒能好好打坐禪修，所以在病癒之後，應加倍精進打坐。
- ⑦當得到不足夠的食物時，應省思：吃得少，身輕好修行打坐。
- ⑧當得到許多食物時，應省思：吃得飽，有力氣來打坐修行。

——精進心的功能——

如同在老舊的房子上，

加上柱子以防止倒塌。

如同：後援的生力軍，使軍隊打勝戰。

※ ※ ※

——道澄比丘

VEN. VISUDDHACARA

結束語

沒有熱鬧的歡迎或送別，沒有任何活動的干擾，無需儀式或排場，低調處理，一切都是靜態的。如同世尊說的：並沒有人人在領導或有人告訴他們應該以我為領導。

沒有神秘不可說，一切簡單、樸實、有系統的以禪修為主。更難能可貴的是禪修營均以禪修者能得到最大的利益為重。

禪修者會發現，無論他們打坐多久或已經向多位不同的老師學習過方法後，他們真正能做的事只有一件，就是必須平靜下來，用心專注，老實的打坐了。

若只是一直追求更快、更有效或短時間能成就的東西，而沒有真正好好的開始用功，就好像要學的東西很多似的，打坐時想學習佛法；在學習佛法時又著急要用功打坐，結果魚與熊掌不能兼得，最後是兩頭落空，導致心中紛紛不平，難以平靜下來。

學習過教理並且做好禪修之預備工作之後，就要每天早晚的用功打坐；沒有活動、沒有干擾，當時間過去了，心中的躁動不安也過去了。當心寧靜下來，就可以體會打坐就是坐

在那裏呼吸，並不是真正需要太多知識的學習，不依靠環境、老師或依靠任何其他的事物，禪修者真正能依靠的就是自己這顆寂靜的心。畢竟世上一切的事物，都不值得去追求或成爲，這種了解正是一切真正快樂及解脫的原因。

——道澄比丘

VEN. VISUDDHACARA

檳城·三慧講堂·2002

MALAYSIA

～四種善人的美德～

- ①即使問起，也不說別人的壞話。
- ②即使沒問，也要說別人的好話。
- ③即使沒問起，也會承認自己的缺點。
- ④即使問起，也會羞於說自己的優點。

※ ※ ※

～不要以不善念來換取輪迴的痛苦～

結 緣 品