

心理的調整和準備工作：

要在止觀禪修上有所成就，除了身體健康以外，心理素質和條件是最具關鍵性的。在沒有前往禪林之前，我們應當嘗試過一段離欲、純樸簡單的生活，學習把生活的要求降到最低，同時持守五戒或八戒，儘量遠離五欲之樂如電視、電影、音樂、報紙、逛街等等吃喝玩樂的享受。要同時享受欲樂又要保持深厚的定力那是不可能的事，因為這些欲欲（對欲樂的貪求）是證得禪那的障礙之一。再者，如果一位禪修者平時沒有努力克制世俗的欲樂，那麼往後他生活在禪林的日子將會像被人從水裏拿出來的魚一樣痛苦。在《去塵除垢》裏，帕奧禪師開示說：

「一般上，初修禪者的心常受到欲欲的困擾，因為他的心並不習慣於無欲樂的環境裏。在他還沒來修禪之前，他的心時常接觸各式各樣的欲樂目標，例如好看的電影、悅耳的音樂、美味的食物及快樂的社群生活，而他的心又樂於其中。但在禪林並沒有電影、電視、音樂、報紙等以供取悅他的眼睛、耳朵等，因此他的心就如一只被人從水中拿出來放在乾燥地面的魚；對他那時常渴望欲樂的心來說，它實在是太枯燥無味了。在靜坐著時，他沒有專注於業處，反而把大多數的時間花在回顧過去所享受的欲樂，或住在所期望獲得的未來欲樂裏。但這只是在浪費時間，根本無助於培育心。即使如此修行了一輩子，他也不會有進步。」

所以，有意到帕奧禪林修行的賢友們，應當先讓自己適應‘離水’的生活。禪定的快樂是難以用世間言語來形容的，也沒有任何的感官欲樂可以比擬的。不過在還沒有捨棄欲界低級的感官欲樂之前，是難以得到較高層次的禪悅的，這是規律，就像一個緊握著某物的手掌，不可能再得到其他東西一樣。

『只要男人對女人仍存有一絲絲的情愫，
他的內心即還是受到束縛，
如同小乳牛乃離不開母牛般。』

《法句經·道品·284 偈》

平時以守護根門、如理作意來克制性欲對一個禪修者是非常有必要的。性愛的欲樂可以說是諸欲樂之最（交合過程動用了全部六根之故，而且心路過程¹生起了無量的不善心²），這是為什麼佛陀常常教誡比丘們行淫是所有梵行者之垢。在經典中，佛陀無數次地呵斥淫欲的過患，讚歎梵行的功德。所有努力想要止息煩惱和痛苦的人，必須先戒除淫欲。在比庫巴帝摩卡（pātimokkha，波羅提木叉）中，淫欲法是比庫諸學處的第一條，違犯者將自動喪失比庫資格，沒有挽回的餘地。自慰也是相當嚴重的罪，排在僧殘罪的第一條，只是次於比庫的四斷頭戒。在一般的禪修營中，為了更有利於修禪，在家眾也被規定必須受持八戒，從在家五戒的第三條不邪淫戒換成不淫戒。禪師曾經教誡過，如果一個禪修者要在止觀禪修上有所成就，他必須：

- 一、出家；
- 二、如果他不出家，他必須終生守持梵行不結婚；
- 三、如果他選擇結婚，他的另一半也必須是禪修者（大家都
有共同的目標，並能在修行道路上互相勉勵）；

¹ 心路過程（citta-vīthi）俗語稱為思路，是諸心和心所在有情的生命裏互相配合與運作來識知目標的思想過程。一共有 6 種心路過程，即眼、耳、鼻、舌、身的五門心路過程（pañca-dvāra-vīthi）和意門心路過程（mano-dvāra-vīthi），每一種心路過程都包含一系列不同種類的心。一切心路過程也必須具足所需要的因緣條件才能夠發生，在思想的背後並沒有一個“造作者”或“自我”在運作。當諸心於根門或意門生起以便識知目標時，它們不會雜亂無章或單獨地生起，而是在一系列不同的識知過程階段，依照有條有理的次序一個接著一個地生起，這次序名為「心之定法」（citta-niyāma）。

² 不善心生起的近因（padaṭṭhāna，足處或直接依靠的原因）是不如理作意，有情因為不如理作意才會對異性生起欲心。有 12 不善心（akusala-cittāni），它們是 8 種貪根心，2 種瞋根心以及 2 種癡根心。在整個性愛過程中所生起的不善心是與貪根相應，這些貪根心在心路過程執行速行（javana，意思是“迅速地跑”向目標以識知它）作用，並流下無量不善業的痕跡。只有證得不來（anāgāmi，阿那含，也譯為三果或不還）道心才能夠完全地斷除性欲，因為不來聖者已經永遠根除了所有的欲欲（對五欲樂的欲求）。

四、夫妻都堅守梵行。

其實這四個條件都有一個共同點，那就是守持梵行不淫。要找到能一起學佛、又擁有共同目標的另一半已經非常的不容易，何況夫妻能一起守梵行不行房事更是難上加難。想投入禪修、努力見法的單身賢友們，願您們能瞭解到自己是這世間極少數的幸運者——能出生在正法依然住世的時期，身心健全又只有少許塵垢蒙蔽，年輕活力而且依然單身。如果您內心有任何想要找女友、男友或任何結婚的念頭，請您暫時先把這些念頭放下，爲了自己長遠的福利，願您能夠珍惜這個稀有難得的因緣，爲自己保留一個殊勝的機會，莫讓這因緣白白失去，一旦被這世間超級的“鎖鏈”鐐銬後，到時後悔也來不及了，因爲這種無比堅固的枷鎖並不是世間一般的凡夫能夠擺脫的。在沒有情愛的束縛和家庭的負擔之下，修到證悟初果後才考慮談戀愛或結婚也許還不遲，到時即使想盡情地享受欲樂也沒有關係，就像佛陀時代的在家女聖弟子維沙卡（Visākhā，毘舍佉），這位在七歲時聽聞了佛陀開示之後即證得入流果的聖者，長大後還會結婚生子（而且子孫滿堂），並享受著種種感官的欲樂。即使今生無法證悟聖道聖果，我們也應當努力修到行舍智³的階段，以累積「明」種子，並且籍

³ 行捨智（saṅkhārupekkhā-nāṇa）：十六種觀智的第十一觀智，是證悟聖道聖果之前的一個階段。在這階段，禪修者照見諸行法的無常、苦、無我，當中無一物可執取爲“我”及“我的”，因此捨棄了怖畏與取樂兩者，對一切行法無動於衷而中立。行舍智也是非常重要且具關鍵性的階段，這裏有幾個因素：

一、行舍智是過去、現在、未來諸佛在行菩薩道時所必須達到的最高智慧與平等舍，是行菩薩道最基本的證量，一個要發願成佛的行者修到這階段就會不再向上取證。

二、在佛陀教法中，得到四無礙解智的阿拉漢們也曾在過去諸佛的教法中修行止觀禪到行舍智，這是自然的法則。

三、如果在過去曾經被過去佛授記將在未來成就正等覺、獨覺（pacceka，辟支）菩提、上首弟子菩提、大弟子菩提的行者，無論今生他如何極力地修觀，也只能達到行舍智而已，不能再進一步證悟任何聖道聖果，一直到他未來最後一世的巴拉密成熟後才能證悟。通過這點也許可以知道他在過去是否曾被授記。

四、修到行舍智的禪修者，如果今生無法證悟任何聖道聖果，然而與行舍智相應的正念是強而有力的，來世將不會投生惡道。如果投生到天界之後，若他自己能夠再思維佛法，則他的觀智將清楚地透視佛法，將能快速地證悟涅槃。若無法籍著觀智思維佛法，則當他有機會聽聞到比庫、天神說法，或者有在過去一同修道的善友提醒時，則他可能憶起佛法，並嘗試修觀禪，他將能迅速地證悟涅槃。

由佈施、持戒與培育定力來累積「行」種子。只有當一位修行人具足了「明」與「行」⁴的種子，才會有機緣與未來佛相遇，並能在未來佛教化的時期證悟聖道聖果。

爲了避免沒有必要的爭議，以上幾點是針對那些願意付出精力和時間在止觀禪修上下苦功的禪修者而言的，我們沒必要在此談論什麼一個人即使談戀愛、結婚、有家室、妻兒子女也能專心修禪之類的話題，就像佛陀時代的許多在家弟子一樣。也許對某些現代人來說，結婚、有家庭也可以安心修禪，但那畢竟是少數的幸運者，因爲夫唱婦隨、志同道合的例子相當少見，還有每天不用爲開門七件事煩惱的家庭也不多。既然組織了家庭，就要對家庭的成員負起責任，相對的也帶來許多憂愁、壓力和煩惱。對於現代一些有家室的佛弟子們來說，即使要持守清淨的五戒也相當困難了，更別說是培育深厚的定力及敏銳的觀智以便證悟聖道聖果。這些例子我們看得實在太多，大家也都應該心知肚明。這是爲什麼佛陀常說：『在家生活是擁擠的，是塵擾之途。』

五、如果一個人發願想要在未來佛的教化時期裏證悟聖道聖果，他也必須修行止觀到行舍智來累積「明」種子，以便能在未來只是聽聞佛陀的開示就能證悟道果。就像佛陀時代有無數的證果聖者們，他們大部分是有家室之人，然而只是透過聽聞佛陀的開示後就能證果，這是因爲他們過去曾經修行達到了行舍智。從這點可以解釋爲何在佛陀時代許多沒有證得禪那的在家弟子們也可以證悟初果。未來的佛陀也將會在每一天的凌晨時刻應用一切智智（*Sabbaññuta-ñāṇa*）來觀看有哪一位眾生的巴拉密即將成熟，具有證悟聖道聖果的潛能時，不管那位眾生在哪里，距離有多遠，慈悲的佛陀依然都會不辭勞苦的走走向他開示佛法，幫助那些已經具足了行舍智的眾生完成他們的巴拉密。

六、一個行者想要做決定行哪一條菩提道——正等覺、獨覺菩提或者聲聞菩提——都能在修到行舍智時變得更明澈。若想得到解脫，可以選擇前進到證悟道果；若想成就正等覺可以選擇菩薩道，在此不再向上取證。然而可以繼續累積成爲授記菩薩的相關資糧，可參考帕奧禪師著的《菩提資糧》或明昆三藏持者大長老著的《南傳菩薩道》。

⁴明（*vajjā*）是指智證、觀禪，即能觀照名色法、緣起及五蘊等的智慧，與無明相反；行（*carāṇa*）是指善行，即佈施、持戒與止禪的實踐修行。明與行對佛弟子來說是非常的重要，在《三十七菩提分手冊》中，雷迪大師譬喻了「明」猶如人的眼睛，而「行」則有如他的四肢；「明」有如鳥的眼睛，而「行」則有如牠的翅膀。具足戒和定，卻沒有慧的人，就有如四肢健全的人，卻少了雙眼；有智慧但無善行的人，就有如雙眼良好，然而四肢殘缺。佛弟子們需要「行」，才能有機會遇到佛陀或親近善知識，因爲善知識就是梵行的全部；同時佛弟子們也需要「明」，才能在遇到佛陀或善知識後，聽聞佛法，體證涅槃。

68 心理的調整和準備工作：

佛陀時代的在家弟子擁有足夠的巴拉密，又具足殊勝的「行」種子，才能讓他們遇到非常難得出世的無上調禦丈夫—佛陀，但是離佛陀時代遙遠的現代在家弟子就不容易了。佛陀時代，在沙瓦提（Sāvattī，舍衛城）有好幾萬市民，其中大部分都是佛陀的在家聖弟子。在王舍城也有好幾萬個在家聖弟子。每天早上他們都會準備食物供養僧團。午餐後，在家女弟子去寺院聽經與修禪，然後在黃昏時回家；在家男弟子則在黃昏時去寺院聽經與修禪，直到隔天清晨才回家。他們即是如此盡力地修行佛法，對佛陀與佛法擁有不可搖動的信心，又常親近大善知識們，所以在佛陀時代會有許多的在家弟子可以成就聖道果。

帕奧禪師教誡我們不應該嘗試成爲現代的在家佛弟子。什麼是現代的在家佛弟子呢？他們在一星期當中只有幾個小時是忠實的佛弟子，尤其是在供僧、誦經與聽聞佛法的時候，但在大多數的時候，他們卻是電視、電影、音樂、報紙、逛街、購物、美食、談天等的忠實弟子。所以每當我們以佛陀時代的在家佛弟子來作例子，在說什麼結婚、有家室子女也可以修行之類的話之前，我們應當摸清自己的內心，如實又坦誠的反省與檢討自己的素質是屬於哪個時代的忠實弟子？

對於在談戀愛或有家室的賢友們，雖然說想要完全投入禪修不容易，但也希望您們在生活中儘量實踐八聖道。請不要忘記，即使再忙也好，每天也都應儘量抽出一點時間來禪修靜坐，就把它當作吃飯一樣重要。一個人總不會說他忙得連吃飯的時間也沒有吧！請記住：食物是身體的能量之源，而禪修是心靈的能量之源。無論還是單身還是已婚，願大家都能向佛陀時代忠誠的佛弟子學習。

在前往帕奧禪林之前應當先辦妥世俗的事務，諸如工作、銀行債務、保險等等能引起牽掛的事務與人事，等到了禪林就應把它們置於一旁，以免日後身在禪林，心在他方，不但修不好，而

且住不下去。難得有善根福德因緣來，就應該好好珍惜且善用這機會培植「明行」種子。

在家的時候可以先學習禪修，例如早上坐一小時，晚上睡前再坐一小時，以便在身心方面都能習慣於坐禪。不過，基於每個人過去的業力和巴拉密都各有差別，加上後天的精進不同，每個人能修上路的時間也長短不一。有些禪修者經過多年的修習連禪相也看不到，更別說證得禪那。反之，有些人則只是閉上眼睛就會出現很光亮的似相（尤其是緬甸人）。雖然禪師曾經開示過：只要能夠正確與透徹地瞭解禪師的著作及《清淨道論》，那麼他就可以自修；然而，許多人都不能正確與透徹地瞭解它們，在修禪時也難免會遇到一些不明的體驗和境界，導致對這些禪境產生執著或者恐懼、排斥。甚至有些人有了點禪修體驗，就到處去向人宣稱自己已經證悟，那是非常危險的事。常見的例子是一些禪修者由於沒有能力辨識有分心⁵及其目標，當他們墮入有分時，自稱「我知見無所有」或「目標與關照的心都滅盡了」而誤以為自己已經證悟涅槃。別說知見聖道聖果及證悟涅槃，這個階段連證得真實觀智（vipassanā）的距離還有如天空與地面般那麼的遙遠呢！所以想要長期學習禪修的賢友們，應當向一位精通止觀禪法、有經驗而又能善巧教禪的導師學習，況且在禪修過程中所遇到的許多難題並不能只是從讀書中可以解決的。最好不要盲修瞎練，以免修出一身的問題，到時即使有機會親近善知識和領受業處，也要花上好長一段時間來解決自身的障礙。

對於目前沒有任何禪修進展的禪修者，或許宿世的善根會在像帕奧禪林這樣優良的環境和助緣下壯苗成長，或者被在禪林裏的善知識們引發出來也說不定呢，應該給自己一個嘗試的機

⁵ 有分心（bhavanga）是心的 14 種作用之一，屬於果報心，主要是為了維持有情一世當中，從一投生到死亡之間的生命之流不會中斷。有分心的所緣（目標）是執取有情前一世臨死之前的最後一次意門心路過程的所緣。在母胎的嬰兒、在我們無夢的酣睡、或者當心不對外界目標作出任何反應、沒有任何心路過程在運作時所出現的心都是有分心。一些定力還不夠強的初學禪修者也很容易掉入有分心，好像在沉睡一樣，心什麼也不知曉，卻又不是在睡覺。心理學稱有分心為潛意識或下意識（subconscious），北傳佛教的唯識學稱爲阿賴耶識。

70 心理的調整和準備工作：

會——到禪林親近善知識。現在正法依然住世，在禪林依然不乏有修有證的聖賢們，有正見且具有能力的善知識們，有學習的機會，有近悅遠來的禪修環境，這些都是很難得的助緣。假如自己真的有證悟聖道聖果的潛力而不去修習、培育與開發，那實在是太對不起自己了。當死亡降臨時，或當種種助緣消失時，自己會不後悔、懊惱嗎？先不要去計較自己到底能不能，也不去追究最終能修到什麼成果，最重要的是曾經給自己一個機會去嘗試，這樣死也無憾了。再者，因果法則能確保我們每一份正確的努力和付出都不會白費的，即使今生無法證悟，或證得禪那，但禪修的善業也還會存留在名色相續流當中，在未來適當機緣的引發之下，能使我們橫渡暴流（ogha），抵達最安穩的彼岸，這就是佛教所謂的「巴拉密」。

禪師一般上會鼓勵前來禪林修行的人最好能住上半年到一年以上，當然如果可以一直住下去的話會更好。佛教裏有一句名言：只要有正確的方法，精進被視為是獲得一切成就的根本。如果過去已經有深厚的巴拉密支持，再加上精進和有良好的學習態度，在一年半載內就可修完帕奧禪林的修學課程⁶也說不定的。

在平時要學習與孤獨共處，適當的遠離群居，因為禪林的生活大部分時間都是獨處的。帕奧禪林尊重外國禪修者，給予特別優待，所以外國禪修者（無論是出家或在家人）基本上每人可以分配到一間孤邸獨住，以便不受干擾地獨自禪修，也可以避免沒有必要的閒聊。在禪林不一定要禁語（可依個人的意願），日常生活中除了向業處導師作禪修報告和一些必要的言語之外，禪修者應當在行、住、坐、臥中保持念住於業處。耽樂於談話不僅對自己培育定力造成障礙，同時也對其他正在努力的禪修者帶來干擾。

⁶ 這裏所謂修完帕奧禪林的課程有兩個可能性，一是已經修到證悟初果；二是修到行舍智。帕奧禪師說：其實只有證悟阿拉漢道果才能算是真正修完課程。禪師通常會鼓勵禪修者最少要修到證悟初果，這才是真正的人壽保險。