

開發內在靈性沒有捷徑

焦諦卡

一般的記憶是很短暫的。有人曾提出這個理論：當你初次聽聞一件事情，隔了一天，你只能夠記住一成，兩三天後，你能回憶的就只剩下五個百分比，事過一週，能夠回溯的內容，大概就只剩下百分之一、二了。爲了延長記憶，你必須一再溫習。越是上了年紀的人，記性就越退步，對於短暫記憶更是如此。因此，我希望再次談談我們上週所提的一些細節。

不知道各位是否記得關於整地的故事？這個譬喻真的非常重要，希望諸位要謹記禪修如同耕作，爲了培育菩提種子，你必須先行整地，去除所有雜草、大小石頭和一切垃圾，直到土壤變得鬆軟，然後施肥灌溉，讓土地更爲肥沃。經過這些前奏的準備，樹苗肯定更容易發芽扎根。新苗長出之後，可不能就此作罷。這個時候，你需要更加勤奮照護，千萬別讓煩惱的雜草生長，剝奪了讓菩提種子開花結果的因緣。雜草煩惱就像野草，成長容易根除難。因此各位就像耕種心田的農夫，無時

無刻都得看好自己的心田。

我們禪修的當下，大部分時間都在去除無明的雜草，努力地耕種心田。

我們該如何滋養心田呢？那就得靠慈悲心的培養了。換句話說，就是多爲他人著想，多體貼和關懷自己與他人。我們不應該自殘，更沒有權力傷害他人。有些人會說「爲衆生受苦受難」！但是我卻認爲這不是正確的態度。我覺得任何衆生，都不應該受苦，所以我們才必須善待自己和他人。而這也意味著你必須持守戒律。

假設你確實有善待自己和他人的功夫，就說明了你的行爲是符合五戒規範的。因爲一個破戒的人，必然無法做到完全不傷害自己，不傷害他人的。有人曾經這麼說：「我殺盜淫妄都不犯，只是酒戒：比較難持守，但是我又不曾對他人構成傷害。我只是喜歡喝上幾口……」這種論調聽起來似乎無傷大雅，不過事實上，你是在耗損自己的健康，同時，你也間接地累及他人。人是群居

的生命體，在損傷自己的同時，怎麼可能會不讓自己的父母、眷屬、孩子或親人傷心呢？

人與人之間總有千絲萬縷的關係，因此在傷害自己的時刻，不可能不累及他人。保護自己是非常重要的。

有一首優美的詩篇，正好表達了我想說的一切：

「人有何能耐令玫瑰花兒綻放？」這就是問題的關鍵了，「人到底有什麼能耐呢？」答案不外乎於「整地」！這首詩跟我之前說的，正好不謀而合，土壤肥沃了，玫瑰自然會茁壯成長，所以，好好整頓您的心地吧！

想要達到內心的平靜，我們需要具備絕對的信念和珍惜「某些特質」的勇氣。那麼，什麼是我們應該重視的特質呢？作為一個禪修者，我們要有專注力（正念）、內心的安祥與寧靜、少欲知足，另外，我們還必須持有深湛的洞察力（觀智）、解脫與自在，最後以佛陀當時的語言，就是「涅槃」，這意思即是最根本的安祥與解脫。

正因為如此，想要達到最終的寂靜需要極大的勇氣，以及百折不撓、貫徹始終的努力與信念（正精進與持續的正念）。正精進與持續的正念是非常重要的。如果我們重視正念，就必須時時刻刻留意自己的行為。千萬別為自己找藉口，幫自己設定「專注」的時段：「嗯，

只要過了傍晚五點鐘，我就可以放鬆一點啦。」這算是哪門子的正念？哪門子的精進呢？

一個真正理解禪修與正定意義的人，是不會刻意設定修行時間表的，因為對他而言，無時不刻處於禪定狀態。

這話怎麼說呢？一個真正了解其中奧妙者，能夠很清楚觀察到自己的身心是否安住在禪定中。能夠清楚區別這二者的人，絕對不會設定在那個時段應該持有正念，什麼時候不需要專正念。真正致力於禪修的人，是不會有這種分別心的。

「不明覺」指的是任由散亂的心製造出各種負面思維。我們的環境，充斥著可能引發各種貪念與私欲的條件，如果接觸這樣的因緣，只會令我們更加貪婪、自私、抱怨與不安分。在美國很流行這麼一句話：「如果少欲知足，你的生活費可以減少一半，因為我們大部分的花費，都是不必要的。」

但是另一種人又會這麼說：「如果你減少一半的開支，很可能會造成經濟崩盤，所以做人不能太小器，應該多多消費。」他們所在乎的，就只是經濟問題，根本沒有考慮到精神層面的癥結。在這裡，你必須做出重大的抉擇，重新定義你的價值觀：你到底是希望開展自我

的內在特質呢？或僅只是期盼求得世俗的富貴？

開發內在靈性沒有捷徑，也無法取巧！

在美國，有些禪修廣告寫著：「保證三天開悟」。

你只屑花費一千美元，就能求得開悟！開悟竟然可以買賣？竟然有如此捷徑？老實說，除非你願意花時間與努力面對內心，否則你是無法徹底了解自己所有的善與惡，從而啓發內在的靈性。

即使見到了自己的陋習，你還是得敞開胸懷，用慈悲的心接受自己的過愆，以第三者的角度來看待自己的貪婪、嗔恨、沮喪、傲慢與妒嫉。這些負面特質都是自然的。一旦你對這些念頭生起罪惡感與懊悔之心，自我執著（我執）就會變得更加強烈。如果你能夠看著這些負面特質，保持內心不起波瀾，那麼你就是在用平等心看待事物。這種心，無嗔、無喜、無焦躁，只有一片寧靜安祥。

假設你有能耐以念力和平等心看待一切，那麼自我就會逐漸失去力量。煩惱是不會害怕遭到攻擊（對治）的，無論你用什麼方法對治煩惱，最終還是會敗下陣來。

煩惱指的是內心的貪婪、憤恨、沮喪、嫉妒或是自

尊等負面心理因素。克制這些煩惱的方法，就是以平等心、智慧心和平常心看著它們，完全不添加「我」或「我所有」的想法，並且任何時候都保持覺照的心。

做為一個內觀禪修者，即便我們無法完全專注在要觀察的對象（念住的目標），也必須儘量保持覺知的心，捕捉任何一個浮現的念頭，然後靜靜地看著它們。念頭生起之後，有些會滅去，而某些念頭卻遲遲不散，這個時候，我們可以嘗試將念頭轉為善念。

大藏經裡面有提到聞法的重要性。有時候，有些情緒和煩惱讓我們無所適從，萬一你陷入這種為難的處境，閱讀佛教經典就是引發善念的一個好途徑。如果你不喜歡閱讀，或是無法取得適當的佛典，那麼就得找一位思想正念堅定、內心平靜的好朋友（或善知識）談一談。

親近正念十足、內心明覺祥和的善知識，能夠讓身心也變得安穩，是非常重要的。

佛陀對「善知識」以及怎樣親近善知識，有不少的論述。我自己也有一些經驗。我最初跟自己老師的互動，就是一個很好的例子，即使是在投入工作的當兒，他也能夠保持清晰的思維和平穩的心。我經常都會跟周遭的人提起我這位亦師亦友的音樂家兼樂器巧匠。截至今

日，我還是非常懷念他，時常想到他的細心體恤。我從來不會見他產生任何負面情緒，我的師父，做事永遠不疾不徐、全神貫注、力求完美。因此，不管做了什麼，都成績卓然。然而，我從來不曾聽他對自己的成就或是藝術，有一絲一毫的吹捧。他雖然手藝精湛，卻從不炫耀自己的能力，也從不談論自己的財富。

從我師父的例子中，我建議：每天選擇你能做的一些小善事，來建立你的自信。擁有自信、自尊、價值感是相當重要的。如果你不認為所做的事有價值、有意義

印順導師語錄

佛教所說的聖人，比起儒者所說，可說是更寬泛的，又更高深的，更圓滿的。儒者重於人倫，要進修到人性（天性，明德）的徹底開發，唯善心行的任運現行（天理流行，人欲淨盡），才是聖人，這是不可多得的。但依佛法來說，這是難得的，卻是不徹底的。因為經過修持，使內心純淨，雜染的不起現行；或者修習到「超作意位」——不勉而中，不思而得。這在定力成就，而又是「淨定」的話，就能有此心境。如是修習四無量定，那與儒家聖者的心境，更為一致。不過這還不會勘破無明根源，定力衰退了，還是要生起雜染心行的。所以佛法從另一定義，作凡夫與聖

，那麼無論任何事，都不會有好結果。尤其是禪修，若你不缺乏自信、不尊重自己，甚至不認為其價值，那將一無所成。培養自信會造就好的開始，好的開始是成功的一半。自信、善行，與接下來所說洞見真實自我的洞察力（觀智），三者是高度相關的。

《洞見最真實的自己：覺醒生命的11個階段》，焦諦卡禪師（Sayadaw U Jotika）著，劉宜霖譯。感謝心鼓手出版社授權轉載。

人的區別。我們的心行，不問他性善性惡，總之是充滿煩惱的。煩惱的根源是無明，以我癡，我見，我慢，我愛為主要的特性。有了這，就蒙惑而不能契會宇宙人生的真義，也就不能無我而有純善的德行；既不能解開生生不已的死結，他就無限延續於生死死生的狂流，永遠是愚癡的凡夫。在這生死漩流中，不要說人中聖人，就是天國的神，也還是糊糊塗塗的，不自主的生來死去。如能依戒定慧修習，修習到勘破生死根源，徹證無我性，才是聖人。

《我之宗教觀》，頁一四二—一三