

談談佛法的「修習、多修習」

林崇安

現在是一個講求效率的時代，大家都想速成，有「速成班」、「速食麵」等等，相對地，人的耐性和耐心就愈來愈少了。其實，成功的要件是來自耐性和耐心。多少勤奮修學佛法的人急著要證果和滅苦，但是常常事與願違，這是由於忽略了佛陀所說的「修習、多修習」。翻開《阿含經》，我們來看看佛陀的教導，先舉一完整的《雜阿含經第 635 經》的經文：

(1) 如是我聞：一時，佛住巴連弗邑雞林精舍。

(2) 爾時，世尊告諸比丘：「若比丘於四念處，修習、多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。」

(3) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

(4) 如淨眾生，如是未度彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。

佛陀這一簡短的開示，一方面指出修行的所觀察的對象是身、受、心、法，一方面指出修行要有耐性和耐心：修習、多修習。接著指出，經由一再地努力就能得到修行的結果：未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。佛陀在其他不同時機的開示，更指出修行的結果是未度彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛（獨覺）、得阿耨多羅三藐三菩提（成佛）。再來看《第 660 經》的經文：

(a) 有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。

(b) 於此五根修習、多修習，過去、未來、現在一切苦斷。

《第 708 經》的經文：

(a) 若修習七覺支，多修習已，轉成不退。何等為七？謂念覺支，擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支。

(b) 如是七覺支，修習、多修習已，轉成不退轉。

《第 753 經》的經文：

(a) 阿梨瑟吒比丘白佛言：「世尊！有道、有跡，修習、多修習，得甘露法不？」

(b) 佛告比丘：「有，所謂八聖道分，謂正見乃至正定。」

《第 804 經》的經文：

(a) 世尊告諸比丘：當修安那般那念。

(b) 安那般那念修習、多修習者，斷諸覺想。

《第 270 經》的經文：

(a) 譬如田夫，於夏末秋初，深耕其地，發荑、斷草。

(b) 如是比丘！無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。

以上所引述的這些經文，佛陀已經明顯指出，修四念處、五根、七覺支、八聖道、安那般那念、無常想的成功秘訣就是：修習、多修習。所以，任何禪修者想要有所突破，要依據佛陀的教導，一方面鎖定正確的目標，觀照自己當下的身和心，一方面以耐性和耐心，不斷地修習、多修習，從早到晚，時時觀照，使生活與禪修結合，不分上座與下座，那麼，七覺支、八聖道將順著因果而產生，到時回顧這一修行的歷程，將發現這才是真正的捷徑。