

禪修的基本指導

班迪達尊者 著

鍾苑文 譯

在禪定中，我們於身心上尋找一種深刻、清明與精確的覺知，這直接的覺知會對我們展現生命的真理——身心相續的本質，我們對「常」就不再存有幻想，而從「身心非苦」的幻想中解脫。

禪定與戒律的關係

修習禪定，並非為了獲得別人的讚歎，相反地，是為了促進世界和平。

我們努力領會佛陀的教法，同時也接受信賴的老師指導，希望自己也能達到如佛陀一般的純淨境界。一旦明瞭，這份純淨原本就存在於自心，我們便可鼓勵他人，並分享此佛法與真理。總結佛陀的教法，可分成戒、定、慧三部分。

首先會先提到戒，因為它是其他兩者的基礎，其重要性再如何強調也不為過，缺少戒便無法進一步地修習。對在家人而言，基本須持守的是五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、



不飲酒。遵守五戒能培養人基本的純淨，使修習較易有所進展。

〔戒律來自於人類基本的感覺〕

戒律並非佛陀傳下來的一套命令，也無須限制於佛教的教法之內，事實上，戒來自於人類的基本感覺。例如，假設我們有股突如其來的怒氣，很想傷害別人，但如果易地而處，並如實深思原本想做的事，便很快會回答：「不！不要這樣對待我，那是多麼殘忍又不合理！」假若我們對要做的事有這種感覺，那麼，可以確信此事是有害的。

如此看來，道德可視為我們與其他人相同感覺的顯現。當我們了解被傷害、不受呵護與照顧的感覺，就會開始避免傷害別人，也會決定說實話，避免惡口、妄語或毀謗。隨著戒除憤怒的言行，粗重、不善的心就不再升起，或至少慢慢減弱，並降低出現的頻率。

當然，憤怒並非我們傷害別人的唯一原因。貪欲也會讓人嘗試以非法或不道德的方式，侵佔某些東西；或者，性欲也會讓人去追求別人的伴侶。同樣地，如果我們顧及這樣做會傷害別人，就會努力避免屈服於淫欲。

即使只是微量的酒精，也會讓我們變得不敏感，而容易被粗重的貪或瞋動機所支配，有些人便為毒品或酒精辯護，而說它們是無害的。相反地，它們非常危險，甚至會使善良的人變得忘失。就如罪犯的幫兇一般，酒精開啟了眾多問題之門，從語無倫次到爆發不可思議的狂怒，

甚至發生害人害己的過失，每個酗酒者都令人無法預測。因此，戒酒是個保護所有其他戒行的方法。

對那些想更進一步持戒的人而言，還有在家的八戒與十戒、出家尼眾的十戒，以及比丘的三二七條戒。

〔持戒有助於禪定〕

在禪修期間，改變某些行為是很有用的，有助於強化禪修。禁語與禁欲分別是正語與性行為的適當表現；要吃得清淡，以避免昏沈，同時還可削弱對食物的欲求。佛陀建議中午以後直到隔日清晨禁食，如果很難做到，只能在午後吃一點。這樣可多些時間練習，或許還可發現，佛法的滋味勝過世上一切滋味！

潔淨也有助於培育內觀與智慧。你要洗澡、修剪指甲與頭髮，並注意排便的規律性，這是大家所熟悉的內在清潔。於外在，你的服裝與寢室則應保持整齊清潔。如此奉行，可以讓心清晰與敏銳。當然，你也不能沉迷於潔淨，以禪修的情況來說，裝飾品、化妝品、香水與花時間美化、修飾身體，都是不恰當的。

事實上，世上沒有任何裝飾品勝過純淨的行為——戒，沒有比戒更具保護性，也無其他基礎能讓內觀與智慧之花綻放。戒帶來一種美，不是塗抹在外表的美，而是發自內心並映照於整個



人身上的美。這適用於任何人，不論年齡、身分、家境，是四季通用的裝飾品。因此，請確保這項美德清新且具有活力。

然而，即使淨化言行到一個相當的程度，戒也還不足以馴服心。我們需要一個方法，好讓心靈成熟，幫助我們了解生命的本質，同時讓心獲得更高層次的體會，這方法即是禪修。

禪修的基本指導

〔一、坐禪〕

◎選擇持久又舒服的姿勢

佛陀建議我們，不論是森林裡的一棵樹下，或其他安靜的地方都適合禪修。他說禪修者應安詳地結跏趺坐；如果盤腿而坐確實有困難，也可以用其他坐姿；而背部有毛病的人，坐在椅上也無妨。為了使心達到真正的祥和，我們必須要確保身體處於祥和的狀態，因此，選擇可以持久又舒服的姿勢十分重要。

坐時背部要挺直，與地面成直角，但不要太僵直。坐姿挺直的理由顯而易見，因為拱起或彎曲背部，很快便會感到疼痛，且在無其他支援下努力保持端身正坐，便可精力充沛地禪修。

◎覺知呼吸時腹部的起伏

閉上雙眼，把注意力集中在腹部，自然呼吸，不要用力，不急不緩，只是正常呼吸。你會漸漸覺知到一些感受——吸氣與呼氣時分別感覺腹部的起伏。現在要更敏銳地對準目標，確保心專注在每個完整的過程中，覺知腹部開始膨脹時的所有感覺，並在中間結束階段都保持穩定的專注；然後，覺知腹部收縮時的感覺，從開始直到結束。

我們描述腹部的起伏雖然有開始、中間與結束，但這只是為了要讓你明白，覺知應該要持續且徹底，並非要你將整個過程分成三段。你必須仔細注意每個動作，從開始直到結束，把它視為一個完整的過程、一個整體。不要以一種過度集中的心盯著感覺看，尤其別想察明腹部的動作如何開始或結束。

禪修很重要的，一方面要精進，同時也要有精確的目標，這樣心才會直接而有力地與感覺接觸。一種有助於精準與正確的方法，是在腦海裡輕柔地注意覺知的所緣，溫和地在心中默念著感覺，例如「起、起……伏、伏。」

◎拉回散亂的心

有些片刻心會散亂，你開始打妄想，這時，注意你的心！覺知你正在想的事，讓自己清晰明白，安靜地注意它，在心中默念：「想、想」，然後回到腹部的起伏。



要將同樣的練習運用在其他覺知的所緣上，它們在六根門——眼、耳、鼻、舌、身、意任何一門生起。雖然大家都很精進練習，但沒有人能永遠完全地專注於腹部的起伏，其他所緣必然會出現，甚至漸漸明顯。因此，禪修的範圍包括我們所有的經驗——色、聲、香、味、觸與法所緣，如想像的影像或情緒。當任何一種所緣生起時，就要把注意力集中在它們之上，並在心中溫和地「說」出它。

禪坐時，如果有其他所緣強烈影響覺知，而使注意力從腹部的起伏離開，就必須清楚注意它。例如，有個很大的聲音在禪修時響起，在響起時就要立即警覺地注意它。將覺知聲音當作是個直接的經驗，並輕輕地默念「聽、聽」，將它簡明地指認出來。當聲音漸漸減弱，不再明顯，就回到腹部的起伏。這是禪坐要遵守的基本原則。

在心中默念時，無須使用複雜的語言，最好是一個簡單的字，對眼睛、耳朵與舌頭等根門而言，只要簡單地說：「看、看……聽、聽……嚐、嚐。」而身體的感覺，則可選擇稍有敘述性的詞語，例如溫暖、壓迫、僵硬或移動等。法所緣出現時，則是種令人迷惑、變化萬千的呈現，但實際上仍可以簡單區分為幾類，例如思考、想像、記憶、計劃與形象化等。但千萬記住，在運用默念的方法時，目標不在於獲得辭彙的技巧，而是要幫助我們清楚覺知這些經驗的實際特性，而不會漸漸深陷於經驗本身，它可以發展心的力量與專注。在禪定中，我們於身心上尋找一種深刻、清明與精確的覺知，這直接的覺知會對我們展現生命的真理——身心相續的本質。

◎ 一整天都可連續不斷練習

禪修無須在一小時的禪坐後便結束，而是一整天都可以連續不斷練習。當你起身時，要審慎地注意——從想要睜開眼睛開始，「想要、想要……睜開、睜開。」去經驗心中想要的，然後去感受睜開眼睛的感覺。繼續以充分的觀察力，審慎且精確地注意著，從每個姿勢的轉變，直到站起來，開始走路為止。整天當中，你要覺知，並專注在所有的活動上，例如伸直手臂、彎曲手臂、拿起湯匙、穿上衣服、刷牙、關門、開門、閉眼、吃東西等。所有活動都要審慎地覺知，並輕輕地默念。

除了熟睡的幾小時之外，你都要在醒著的時刻中，繼續努力保持正念。事實上，這不是一項沉重的工作，只不過在坐著、行走時，簡單地觀察任何所緣的生起。

〔二、行禪〕

◎ 行禪能發展覺知的平衡性、準確性與專注的持久性

在禪修期，通常以相同的時間，一整天交替進行坐禪與正規的行禪。一小時是段標準的時間，四十五分鐘也可以。對正規的行禪來說，禪修者可選擇一條大約二十步長的小路，循著步道慢慢來回行走。

在每天的生活中，行禪也是很有幫助的。禪坐前的一小段時間，例如十分鐘，進行正規的



行禪，對心的專注很有幫助。除此之外，行禪所發展的覺知對我們很有幫助，因為身體在一天之中，總是四處活動。

行禪會發展覺知的平衡性、準確性與專注的持久性，在行禪時可觀察到很深奧的佛法，甚至獲得證悟！事實上，不在禪坐之前行禪的行者，就如開部耗盡電池的車一樣，很難在坐禪時啟動正念的引擎。

◎將心繫在走路的感觉上

行禪由注意走路的每個步驟組成，如果走得相當快，則注意腿部的移動，而在心中默念：「左、右、左、右。」並覺知整個腿部的實際感覺。如果走得慢，就要注意每一腳的抬起、移動與放下，不論任何一種情況，都要努力把心繫在走路的感觉上。當你走到步道盡頭，立定、轉身再度開步時，都要注意有什麼動作發生。

除非遇到地上有障礙物，否則不要低頭看腳，在你致力於覺知感覺時，心中留存著腳的影像，對你並無助益。你要專注於感覺本身，而那不是視覺的。對很多人來說，當他能純粹地認識諸如光、痛、冷、熱等身體的所緣時，這是個了不起的發現。

通常我們將行禪分成三個不同的動作——將腳抬起、移動、放下。為了維持精確的覺知，我們清楚地區分這些動作，在開始時，心中輕輕地默念每個動作，並讓覺知確實清楚、有力地跟

隨，直到動作結束。有個微細的重點是，當腳開始向下移動時，就要立刻注意放下的動作。

◎發現感覺中的新世界

讓我們想一下抬腳的動作，我們都知道它的傳統名稱，但在禪修中，重要的是要洞察並了解傳統概念背後，整個抬腳動作的本質，從想要抬腳開始，繼續經歷實際的過程，其中包含著許多感覺。

我們精進於覺知抬腳，不要過度去感覺，也不要由於感覺太弱而失去目標，心清晰而準確地瞄準所緣，有助於平衡精進。當精進趨於平衡，同時目標也很清晰時，「念」就會堅實地建立在覺知的所緣上。只有在這三個要素——精進、準確性與念——都存在時，定才能發展。當然，定是心的集中、專一，其特相就是使意識不會散亂或渙散。

當我們的覺知愈來愈接近抬腳的過程，就會看到它好像成排的螞蟻爬行過馬路一樣，遠看似乎是條靜止的線；近看時，它開始搖晃、顫動；再近一點，則分散成一隻隻螞蟻。於是我們知道，原本整條線的概念只不過是個幻覺，才清楚明白它是由一隻隻螞蟻連接而成。

如此，從始至終，準確地看著抬腳的過程，那麼，慧心所便會更接近觀察的所緣。當慧愈接近時，就愈看得見抬腳過程清楚且真實的本質。這是人類心智一個令人驚異的事實——當慧經由觀禪而生起並加深時，存在的實相就會以明確的順序顯現出來，隨著慧的進展，禪修者便能



知曉這順序。

禪修者最先經驗到的慧，常常是開始明瞭——並非藉由智力或思考力，而是相當直覺的——抬腳的過程是由不同的心法與色法所組成，兩兩成對，一起發生。身體的感覺（色法）與覺知（心法）結合在一起，卻又彼此不同。我們會開始看到一連串內心所發生的事件與身體感覺的全貌，而且能了解心法與色法關連的因果關係。

我們會非常鮮明且即時地看到心法如何引起色法——當想要抬起腳，身體移動的感覺便開始了；也會看到色法如何引發心法——當身體感到非常熱時，就會想走到有遮蔭的地方行禪。這種對因果的領悟可能有很多不同的表現形式，對我們而言，當它生起時，生命就會顯得比以前單純多了，只不過是一連串心法與色法的因果相續。這是傳統內觀發展中的第二個慧。

隨著定的發展，我們可以更深入看到，抬腳過程所發生的現象是無常的、無我的，且以難以置信的速度出現後消失。這是慧的下一個層次，也是有關存在的下一個觀點，它是由定的覺知而成為可以直接看到的能力。這些色法背後並沒有「人」，它們生起與消逝，根據因果法則，是個「空」的過程。這移動與實體性的幻覺就如電影，就一般的了解，它充滿著人與物體，與真實世界無異，但若把電影的速度放慢，就會看到它實際是由一格格底片的靜止畫面所組成。

◎透過行禪發現正道

當人在單獨的抬腳過程中保持正念時——當心隨著動作，以念洞察所發生事情的本質時——佛陀所教導的解脫道，便在當下開啟。

佛陀所說的八正道——眾所周知的中道，包含八個要素——正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。在正念強時的每一剎那，八正道中的五個要素——正精進、正念、正定、正思惟，都會活躍在意識中，同時由於我們開始對色法的本質有所領悟，正見也會生起。八正道中的這五個要素同時生起時，心便完全地從各種煩惱中解脫。

在運用純淨的心洞察正在發生事物的本質時，我們就不再受愚癡所束縛，而只看到現象的來去。當慧使我們對因果作用的過程有了直覺的理解，明瞭心法與色法如何彼此相關，我們對「法」的本質便不再存有錯誤的觀念。由於看到每個所緣只持續一剎那，我們對「常」就不再存有幻想。也因為了解無常與其背後潛藏的苦，我們就會從「身心非苦」的幻想中解脫。

直觀「無我」，讓我們不再驕慢，且從有個恆常自我的邪見中解脫出來。在仔細觀察抬腳的過程時，我們看到身心的苦，因此，不會再受渴愛的束縛。有「不滅之法」(the perpetuating dhammas)之稱的三種心的狀態——我慢、邪見與渴愛，會在輪迴中讓存在永恆不滅，輪迴是渴愛與苦的循環，是由對究竟真理的無明所造成。審慎地專注於行禪會擊毀這「不滅之法」，讓我們接近解脫。

你會發現，專注於抬起腳，竟有那麼多令人難以置信的可能性！而它只是出現在向前移動



腳，然後放在地上而已！當然，以上在行禪指導中，對覺知的深度與細節的描述，也適用於禪坐時專注於腹部動作，以及其他所有身體的動作。

◎行禪的五大功德

佛陀描述行禪有五項額外而特別的功德。首先，常練習行禪的人，可以增強長途旅行的耐力，這在佛陀時代特別重要，當時的比丘與比丘尼，除了雙腳以外，沒有其他交通工具。今日禪修的你，可以試著想像自己是位比丘，而思量這個能增強體力的功德。

行禪的第二項功德，是增加禪修本身的耐力。行禪需要雙倍的精進，除了用來抬腳的一般機械性的精進之外，還需要心的精進來覺知動作——這正是八正道中的正精進。如果這種雙倍的精進持續在整個抬腳、向前與放下的動作中，必能強化有力而穩定的心的精進能量，每位行者都知道，這對修觀十分重要。

第三，據佛陀所說，坐禪與行禪之間的平衡有益健康，兩者交替，會使練習的進步速度加快。顯然地，生病時很難禪修，坐太久會導致許多身體失調的狀況，但交換姿勢與行禪的動作，會使肌肉復甦，促進血液循環與預防疾病。

行禪的第四項功德是幫助消化。消化不良會導致很多不舒服的感覺，因而成為修習的障礙。行禪能促進腸胃蠕動，保持通暢。飯後與禪坐前應該要進行一段行禪，以驅逐睡意。在早晨起

床後立即行禪，也是建立正念的好方法，同時還能避免在一天的第一段禪坐時就打瞌睡。

行禪最後（但並非最不重要的）的一項功德，是建立持久的專注。由於心在行走時集中於動作的每個部分，專注便會持續不斷。每個腳步都在為接下來的禪坐建立基礎，時時刻刻都幫助心保持在所緣上——最後在最深的層次裡，揭露出實相的本質。所以我用汽車電池來作比喻，如果汽車一直未發動，電池就會耗盡。一位不曾練習行禪的行者，很難坐在坐墊上而有任何成就；但勤於行禪的人，則會在禪坐時自動保持強固的念與堅實的定。

我希望各位都能成功地完成這項練習，願你們守戒清淨，淨化言行，以創造發展定與慧的因緣。願各位審慎遵循這些禪修指導，以深入、準確、清晰的正念，注意每個剎那的經驗，因此，你會洞察實相的本質。願大家能看到心法與色法兩者如何構成所有的經驗，如何由於因果而互相關連，所有的經驗如何被視為無常、苦、無我。最後，你終於能當下了解涅槃——徹底根除內心煩惱的無為法。

◎五資助

修觀有如耕耘一片花園，我們有種子——清楚而完整的洞察力，就是用來觀察「法」的「念」。為了栽培這類種子，滋養植物，進而收成果實——無上的智慧，我們必須遵循五個步驟，稱為「五種保護」或「五資助」(Five Anugahitas)。



就如園丁所做的一樣，我們必須在小小的土地上圍起籬笆，以防止鹿與兔子等大型動物在柔弱的植物一發芽時，就吃光它們。

第一種是「戒資助」(sīlāṅgahīta)——即「戒」的保護，以防止粗劣野蠻的行為擾動我們的心，使定與慧無法出現。

接著，必須為種子澆水，即是要聆聽佛法開示，並閱讀經文，然後審慎地應用所獲得的體悟。而正如過度澆灌會使植物腐壞，此時我們的目的只是為了澄清觀念，絕不是要令自己困惑，迷失於混亂的觀念中。這第二種保護稱為「聞資助」(sutāṅgahīta)。

在此我將詳述第三種保護，即與老師討論的「議資助」(sakaṅgahīta)，這可用栽培植物的許多程序來比擬。植物在不同時期需要不同的東西，要翻動根部附近的土壤，但又不能翻得太鬆，否則根部會失去抓地力。要小心翼翼地修整枝葉，並剪掉枯黃的植物。如此當與老師討論禪修時，老師會依不同的需要，給予每人不同的指導，好讓我們保持在正確的道路上。

第四種保護是「止資助」(samāhāṅgahīta)——「定」的保護，避開如毛蟲與雜草等不善心。當練習時，我們精進覺知當下生起於六根門——眼、耳、鼻、舌、身、意——的任何一種所緣。一旦心如此清晰、專注且充滿活力，貪、瞋、癡就無機會潛入，因此，我們可將定比喻為清除植物附近的雜草，或是使用一種非常有益的且合乎自然的殺蟲劑。

如果有了上述四種資助，內觀便有機會開花。然而，行者有執取初觀或與強定有關的不尋

常經驗的傾向，不幸的是，這點會阻礙他們的練習，而無法熟練地進入更深的內觀層次中。於此，第五種保護——「內觀資助」(vipassanānugāhā)開始作用，這是強而有力地持續到高層次的禪修，不會停下來耽溺在由內心平靜而生的喜，或由定而帶來的樂。對這種喜樂的渴望稱為欲貪(nīkānti tanhā)，它非常微細，就如蜘蛛網、蚜蟲、霉菌、小蜘蛛——帶有黏性的小東西，最後卻會阻止植物生長。

即使行者陷入這種圈套之中，一位好老師還是可以在小參中發現情況，並輕輕地將他推回正軌。所以，對禪修而言，與老師討論個人經驗是種重要的保護。

〔三、小參〕

◎小參的步驟

在密集內觀禪修期間，個人小參應儘可能地常常進行，最好每天都有。小參有正式的結構，行者依下列方法表達經驗之後，老師會針對個別的細節提出問題，然後，才會簡要地給予評論或指導。

小參的步驟相當簡單，你可以先用十分鐘，談談練習時的重點，把它當作是在進行一項研究自己的報告，這實際上即是內觀。試著堅持科學界使用的簡潔、準確且嚴謹的標準。

首先，報告最近二十四小時內，你花在坐禪與行禪的時間分別是多少，如果你對此相當誠



實坦白，它便可以顯示出你自己對修行的誠意。其次，描述你的禪坐練習，無須詳述每次禪坐，如果有幾次類似的禪坐，可將特色合併在一起綜合報告。試著描述一次或多次最清楚的禪坐細節，從禪修最初生起的所緣——腹部的起伏——開始，然後加入在六根門生起的其他所緣。

結束坐禪的描述後，進入行禪練習的報告。你只要敘述與行走動作直接相關的經驗，無須像禪坐一樣，說明連續生起的所緣，如果你在行禪中使用三分法——抬起、移動、放下，試著包含每個部分與在其中的經驗。

◎出現什麼，如何注意到它，有什麼事發生？

對一切所緣——真的在禪修中所生起的任何所緣，請以三個階段來報告自己的經驗。第一、確認出現了什麼；第二、你如何注意到它；第三、你看見、感覺或了解了什麼，也就是當你注意到時，有什麼事發生。

讓我們以最初的所緣——腹部的起伏動作為例，第一件要做的事，是確認腹部膨脹過程中出現了什麼。

「腹部膨脹了。」

其次，要去注意，並在心中默念。

「我注意到『膨脹』。」

第三個階段是描述膨脹時發生什麼事。

「當注意到『膨脹』時，我經驗到不同的感受，也就是當時各種感受的變化。」

然後繼續小參，以相同的三階段描述收縮的過程，與禪坐期間發生的其他任何所緣。先簡單提及所緣的出現，描述如何注意到它，以及接下來的經驗，直到所緣消失或注意力移開為止。

或許以比擬來說明會有助於明瞭。想像我正坐在你面前，突然伸出手並張開手掌，你會看到我握著一顆蘋果，你把注意力直接對準蘋果，認出它，並且（由於這是個比擬）對自己說「蘋果」。現在，你繼續辨識蘋果是紅的、圓的且有光澤。最後我慢慢拳起手掌，蘋果便消失了。

如果蘋果是禪定的最初所緣，你要如何報告關於蘋果的經驗？你會說：「蘋果出現了，我注意到它是顆『蘋果』，它是紅的、圓的且有光澤，然後蘋果慢慢消失了。」

你可以用如此清晰的方式，分三階段來報告有關蘋果的事。首先，當蘋果出現的剎那，你能察覺到它。接著，你把注意力對準蘋果，並認識它是什麼，由於你以蘋果為「禪修」的所緣，你特別精進地在心中默念它。第三，你繼續注意蘋果，並辨識其特質，以及它從你的覺知消失的方式。這三階段過程與實際觀禪所要遵循的步驟相同，不同的是，你所觀察與報告的是腹部起伏的經驗。千萬要注意，當觀察虛構的蘋果時，不要延伸臆想其多汁的樣子，或想像正在吃它。同樣地，在禪修小參中，你的描述要限制在直接的經驗裡，而非對這個所緣的臆想、想像或發表意見。



一如你所了解的，這種報告方式是實際觀禪中應如何運用覺知的指引，因此，除了接受老師指導的機會之外，小參也是很有幫助的。行者通常會發現，對禪修而言，做這種報告有激勵性的影響，因為這會要求他們儘量清楚地專注於自己的經驗。

◎覺知、精確、堅忍

對於所緣漠不關心、隨性雜亂，或失念、無意識地看著它是不夠的，這不是你無心地背誦一些腦海裡東西的練習。你必須全心全意地看著所緣，儘可能精確地保持專注於所緣上，如此才能洞察所緣真正的本質。

儘管我們很精進，但心會散亂，並非總是規規矩矩地一直維持在腹部。這時，新的所緣——散亂的心——生起。要如何處理呢？我們要覺知散亂，這是第一個階段。第二階段是在心中默念「散亂、散亂」。它生起多久後我們才有所覺知？一秒？兩分鐘？半小時？在我們默念後又發生什麼事？散亂的心立即消失了嗎？心還繼續散亂嗎？或思緒減弱，最後消失了？舊的所緣消失前，又有新的所緣生起嗎？如果你絲毫未注意到散亂心，也要告訴老師這件事。

一旦心不散亂，就回到腹部的起伏。你應該要描述自己的注意力是否能回到腹部上，通常在新的所緣生起前，心停留在起伏動作的時間有多長，在報告中說明這點也很好。

禪坐一段時間之後，各種疼痛與不悅的感受一定會生起。假如突然生起一陣搔癢——新的所

緣，要記得默念「癢」，感覺愈來愈癢或維持不變？有沒有改變或消失？有沒有新的所緣生起，譬如想抓癢的欲望？這些都要儘量精確地描述。各種色、聲、味、冷熱、僵硬、震動、刺痛與心的所緣的無止盡過程也是如此，不論何種所緣，都要應用三步驟的原則。

整個過程的所有部分，就像在進行一項沉默的審查，要與經驗非常靠近——不要問自己一堆問題，而迷失在思慮之中。對老師來說，重要的是，你是否能夠覺知所有生起的所緣，是否擁有精確的心來保持正念，是否堅忍地完整觀察到它們。對老師要誠實，如果在心中默念後，還無法發現、注意或經驗到任何所緣，並不意味著你的練習都是失敗的！清晰而準確的報告，可以讓老師協助你練習，指出錯誤或加以糾正，讓你回到正道上。

願你在這些小參指導中獲得利益，願將來有一天，老師能協助你去幫助你自己。

（譯者按：本期專輯內容譯自班迪達尊者（Sayadaw U Pandita）所著《就在此生》（*In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*）一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）

班迪達尊者簡介

- ◎一九二一年生於緬甸仰光市近郊。
- ◎十二歲剃度出家，二十九歲接受馬哈希尊者的禪修訓練。
- ◎目前負責「清淨智禪修道場」（Panditarāma）指導密集禪修，為緬甸當代頗富國際聲望的禪修大德。



◎著有《就在此生》(In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha)／《解脫道上》(On the Path of Freedom: A Mind of Wise Discernment and Openness)／《寧靜安樂之路》(The way to the Happiness of Peace)／《炎炎夏日的雨水》(Rain Drop in Hot Summer: Words of Advice from Sayadaw U Pandita)等書。

【教界啟事】

印儀學苑舉辦「全方位生命教育系列」課程

「全方位生命教育系列」課程，是希望透過佛法緣起、四聖諦、八正道等核心教義來認識生命實相，並探討如何提昇自我，創造積極的人生。歡迎高中、大專院校與三十歲以下的青年參加。

◎活動日期：三月一日至五月十日，每週六下午三點至六點，課後有餐敘。

◎上課地點：臺北市羅斯福路二段100號四樓印儀學苑（古亭捷運站第九出口）。

◎報名：E-mail: wyoung@gaya.org.tw 電話：(02) 23641213

◎上課主題：三月一日／尋道、行道、證道的聖者

三月八日／古老的輪迴

三月十五日／共修——大悲懺

三月二十二日／路，怎麼走？（一）

四月二十六日／路，怎麼走？（二）

五月三日／共修——佛誕暨護夏法會

五月十日／生命的歸程