

## 禪修需要老師的指導

禪修必要有好的老師指導，如同從事任何一種知能的訓練。

若自己摸索、走岔了路，總是危險且耗時的；當身心有不正常反應時，會不知如何處理。禪修是一種高度精密的心靈修鍊功夫，找到適當的老師很重要。好的指導老師需要具備多方面的條件，諸如德養、操守、專業知識背景、正確知見、引導技巧、熱誠……等。

但有時，條件最高級的老師，不見得就是適合自己根機的老師。

台語俗諺：「先生緣，主人福。」還得看個人福報因緣。老師扮演的角色，大部分是支持者及諮詢者居多，重點還是回到自身的修鍊比較重要。別忘了，我們還有一個內在的導師——就是我們自己內在的智

慧，它會調和我們的知、情、意去完成任務。

另外，有趣的現象是：我們常看到許多人到處找老師。其實好老師還不少，少的可能是認真且可以耐心修鍊的人吧！有句話說：「學生準備好時，老師便會出現。」你相信嗎？

