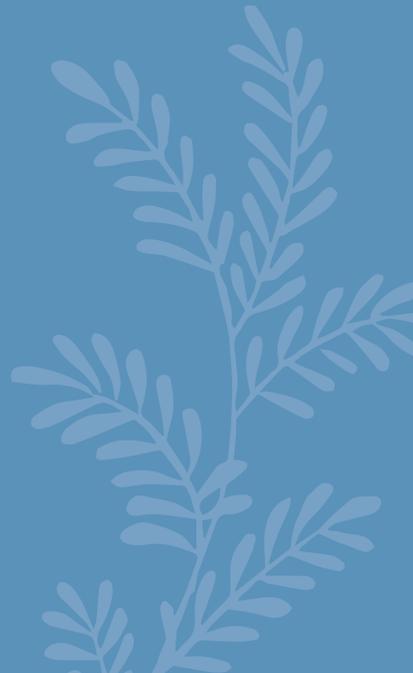


# 禪修—— 心的訓練與引導





# 禪修是「心」的訓練與引導

## 心是可以引導的

在平常的生活裡，因為有很多的事情需要處理，心難免會散亂、煩躁，如果這時又有其他令你苦惱的事情發生，或許會引發你更多的情緒，這時應該怎麼辦？如何調伏自心，不隨妄念與煩惱所轉，對修行人而言，是非常重要的。

我們的心要經過訓練與引導，才能不受煩惱的影響。禪修就是訓練心、引導心的方法，剛開始我們必須要從基礎的階段慢慢地練習，瞭解方法如何應用，掌握其要點。然後在某一段時間內，再進行完整的、密集式練習，讓心熟習於此方法，我們才能調伏自己的妄念與煩惱。

## 成就聖道的唯一道路

訓練心的方法很多，最根本的方法是「四念處」。佛陀在《大念處經》中說：「這是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就聖道，體證涅槃的唯一道路。」所以，這是使我們能遠離憂苦而獲得涅槃清涼之樂的方法。

這禪修法分成「身、受、心、法」四個向度來修習，以正念貫穿整個修法。正念是一種對於當下身心現象的注意力，你安住於自己的身體而觀身，或對於身體保持正念，精進地觀察身體的一切事物，例如觀察呼吸，你的心總是對準著「呼吸」這個對象，那麼你就是在修習「身念處」。

「身念處」是最基本的修法，因為身體是最容易觀察到的。當你藉由觀呼吸而使心能慢慢地從散亂轉成專注後，就可以接著觀察較微細的感受，這是「受念處」。「心念處」是觀察各種心，「法念處」是觀察五蓋（欲貪、瞋恚、昏眠、掉悔、疑）、五取蘊（色、受、想、行、識）等諸法。

當你的心能夠專注在禪修的對象一段時間而具有定力後，你便能藉由這種正念力瞭解到身心的本質，知道一切事物是無常生滅的。你不會再執取它們，於是煩惱自然止息。

我們禪修的目的，就是在止息煩惱而使身心獲得平衡自在。如果你能全生命地參與禪修，當煩惱生起的當下，你立刻就能認出它，藉由專注於呼吸，這顆狂亂的心終將被你調伏而平靜下來。所以，一定要禪修，它才能真正地訓練心、引導心，讓你超越苦憂，獲得煩惱止息的涅槃之樂。



# 在蒲團上體驗所有經典

## 學習是為了什麼？

2014年時，我受邀至馬來西亞佛學院所舉辦的「佛教教團的領導智慧研習營」擔任主講者。主講「佛教與國家社會相互依存」、「佛教教團在社會的功能」、「人才與團隊」、「永續發展」四大主題，分享我多年對台灣漢傳佛教寺院、比丘尼僧團的觀察與領導經驗。（編按：詳細內容請見本刊第120期《在團體中茁壯自己》、第121期《具使命感，造就不凡的人生》）

除了課程的講授之外，還讓學員們進行小組討論，個別談談人生最痛苦的是什麼。他們說最痛苦的就是要不斷地學習，有學習不完的課程，也不知道學習之後要如何運用，或運用在何處。他們還提到常常聽師長說，為了未來就要趕快學習，但如何知道未來是什麼？現在學習的課程，究竟與未來有什麼關係呢？因為不知道未來會是什麼，所以，對學習這些科目缺乏興趣又勉強學習，而感到痛苦。

## 從觀察身心開始瞭解經典

一般世學的課程，重在培養我們的知識，但佛法的學習則重在調伏自心、解脫煩惱。經典告訴我們，修行首先要安身，然後安心。

在佛學院裡的生活是穩定的，日常生活都有時序的安排，身體自然能夠安住。接著就是要如何安心，心的不安來自於對一切事物的「意識分別」。這些

煩惱心所，不論是善的、惡的，它們乍然生起又瞬間滅去，迅速地生生滅滅，一直在你的身心裡纏繞，讓你片刻都不得安寧。

有什麼方法能讓這些不安平息下來呢？那就是禪修。學著放鬆、沉靜，專注於觀察呼吸，那種不安的躁動就會慢慢地平息下來。可是一旦平息下來，你又會開始覺得感到無趣，甚至乾脆打起瞌睡。那是因為我們已經習慣於妄想紛飛的散亂狀態，不打妄想時又會落入昏沉，修行便不可能有所進展。

經典所說的教理就是我們要修行的內容，那是指導我們修行的方針，如果不通過自己禪修的用功去體驗經典，只是一直背著《百法》，即使所有的名相都背得滾瓜爛熟，仍然只是知識上的瞭解，不久就會忘記，反而會產生「為什麼要看這些經論」的質疑。這樣浪費寶貴的學習光陰，就會很可惜了！

其實修行是要自己用功的，如果你對自己身心的奧秘充滿好奇，那麼就把三藏十二部經全部都連在一起，從身心上去學習。因為佛陀說法的目的就是讓我們解脫身心的束縛，一切的教法所說的真理都不離這個身心，只有在自己身心裡用功與學習，你才可能了解佛陀所說的真理。

如何就我們的身心來修行呢？例如《百法》裡說眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，這六識幫助我們了別外在的六塵。例如，鼻子不只是为了要呼吸，還要聞香、聞臭，能分別各種味道的心就稱為「鼻識」。各個感覺器官都有它個別的功能，才會分成眼識、耳識、鼻識等，這些功能無時不在心身上運作，我們便在其上生出喜、怒、哀、樂各種情緒與煩惱。修行就是在覺知我們

的煩惱之因，並以佛陀所說的方法去對治它。

在禪修時，可能從身體內部會生起強烈的感覺，有時是這裡痛一痛或那裡癢一癢，平常也可能會有這些情況，但你並未在意它，一旦開始打坐以後，反而感覺非常明顯而產生干擾。

這也就是我們應該要用功的地方，我們需要做的只是不為所動地去覺知它，不生起任何喜歡或討厭的念頭，或開始分析它是什麼。從頭到尾就只是覺知，不必再多做什麼，這個才是禪修。當覺知力愈來愈強時，你會發現自己以為的這個堅固的、實質的身體，其實是無常變化且無法自主的，一切都空而不可得。這就是所有經典要告訴我們的真理。

所以，可以在一個蒲團上就體驗所有的經典，你看這是多麼有趣的一件事啊！



# 「道」在哪裡？

## 身安而後道隆

古德說「身安道隆」，只有「身安」，道業才可能成就。「道」在哪裡？絕對是從身體開始，如果連身體在哪裡都不知道，就不可能修行了，因為身心是不可能分開的。

禪堂的「身安道隆」的意思又有點不太一樣，它是指無論行、住、坐、臥的一切時中，身體都要安在那個當下。你現在身體雖然在禪堂裡坐著，但是心卻常常不在身體上，到處攀緣而無法安住，心一散亂，表現於外的就是身體的躁動。這一刻抬抬肩膀，下一刻又動動腳趾，身心皆不安，這樣如何能進入禪修！如果連自己的身體都還搞不定，以為另外還一個東西稱作「道」，那才真是廢話一堆！

所以，「身安道隆」，你一定要一直背，背到你最後的一口氣呼出後要入棺材，甚至回過頭來看看你的那具死屍在哪裡。我們常聽說死人會戀屍，其實別說死人會戀屍，我們活人自己更是戀屍，戀什麼呢？

我們終生都愛戀著自己的身體，不談基本衛生的維護，光是要用什麼保養品來洗、如何擦、怎麼抹，皮膚暗沉要如何改善，臉上有幾條微細的皺紋、幾個小斑點，就忙著消滅除斑等等，就是一大堆「學問」。

又如洗澡時，腦袋裡在想：「剛才那個人怎麼可以用那種眼神看我！」想想不覺怒火中燒，你這就不是在洗澡，而是在洗那個眼神。如果某個人剛才罵你，他只有罵你一句，你就可以因不斷地回想而罵自己一百次、一千次、一

萬次……，一直罵個不停。我們的身心全部被這些煩惱盤據，一重又一重地網綁，何時才可以修行？

人生苦短，一眨眼就過去了，我們只能感嘆世間無常，時光飛逝。想當年剛出家時，還在哭別父母，曾幾何時，已是現在這個樣子了，大家要想想自己又空過了多少時光。

### 「參與」禪修

當年我要出家時，母親說：「不可以。」理由是什麼？「如果你沒有拿錢去佛寺，出家會吃苦菜的。先讓我準備一筆錢，你再去出家，至少有了錢以後，人家不會看不起你。」

我說：「就是因為我有錢，所以不會被看不起，還不至於吧！」

母親就說：「不然的話，你去幹什麼？你只是要吃齋嗎？」

我說：「大家都吃得下，我就吃得下。」

母親就說：「你到底要做什麼？」

我說：「我就是要到佛門裡，做苦工、苦力，什麼我都可以做，我就要參與。」

「參與」這兩個字是我一輩子沒有忘記的東西。我要把我自己加進來，就是「參與」。同樣地，如果身體坐在這裡禪修，而心不在此處，那就是沒有「參與」。大家也好好地思惟這兩個字，從現在開始禪修吧！



# 修行功夫要在生活世界驗證

## 功夫要隨時可用

現今我們坐在禪堂裡密集禪修，大家要給自己一點點耐心來栽培自己，這是必須要練習的。修行是否有成，靠的是日積月累的功夫，我們得趁早奠下基礎，功夫純熟後，在任何狀況下，才能隨時拿出來運用。禪修是我們的基本功，要進行心的訓練可以運用各種方法，而專注於觀自己的呼吸是最基本且最重要的。

禪修絕對不是三、兩天就可以成就的，也不是修了禪定就能立地成佛或見性成佛。如果你確實在自己的呼吸上用過功夫，縱使受過傷，也不會忘記，只要一息尚存，你的心就是清醒的，功夫隨時可以拿出來運用。

禪修以後，要在你的生活世界來驗證這些知見，看看你以分別計較之心所增加的混亂是否已有減少。世間怎麼會沒有委屈呢？我們的想法與別人怎麼會完全相同呢？我認為最大的委屈只在自己的生死未了。看清楚了這點，我們才能得到禪修真正的利益。

## 時時提醒自己生死未了

我們禪修所要證得的是出世間心，所以要時時提醒自己，縱使自己情緒高漲、煩惱重重，像個爛燒鍋，心被壓擠得無處可逃，都要想想最大的委屈是生死未了，而不是人我是非的這些枝枝節節。

這比任何東西的檢核都更加重要，未明瞭生死，我們為什麼要在乎那些枝節呢？但是如果一口氣還是吞不下去怎麼辦呢？就用心去觀察自己的呼吸是否變得急促，是否已臉紅脖子粗，或臉色是否發青。這些身體上的改變，自己絕對可以觀察得到。

每個人都要訓練自己的身心，安頓自己的身心，在你可以貢獻自己而為別人服務時，或等到你獲得成就時，轉個身來重新看待這些讓你成就的因緣，你一定會生起感激之情。

人的一生，要把自己某些事情看成大事。所謂的「大事」，不是結婚生子、購屋買車或如何謀取高位的問題，而是在人生的最後一口氣，你檢驗自己的身心是否安穩，是否已解脫煩惱，而不必在輪迴中繼續流轉。如果能了脫生死，我們就證得了出世間心。

所以，不論是出家、在家修行，都要讓心「定、靜、安、慮、得」，縱使有負面的情緒，也要精進地修習佛法來轉化，千萬不可傷害自己或他人，否則你將會成為世界上最痛苦的人。



# 身心要安住於用功

## 以《望春風》曲調唱念偈頌

2014年我去馬來西亞，有天出外參訪結束後回到掛單的寺院，遠遠地便聽到居士們共修的聲音，他們正在念誦《地藏經》。

我就問：「他們怎麼那麼用功？」

道場的法師說：「他們好用功哦！他們持續念誦《地藏經》，大概已近二十年了。」

居士們以木魚與引磬帶領大眾共修，誦念停下後，重新起腔，唱誦《地藏經》後面的偈頌。那唱誦聲聽起來感覺非常熟悉，我再仔細聆聽，回想之下才發現，那首調子原來是我出家前媽媽常唱的《望春風》，他們是以那個曲調來唱念偈頌。

《望春風》這曲調對我們這年紀的人而言，是多麼熟悉而親切啊！以它來唱誦偈頌，是否會更容易記憶經文呢？我不知道其原因，但這讓我想到那些過往進入我們八識田中的東西，雖然時間已過久遠，但在某個因緣下，它們就會不請自來。

看到那些華僑虔誠、專注於唱誦的身影，他們的神情安詳、平靜，讓我非常感動，這就是用功的利益。你要用功才有可能成就，未來會獲得如何的成就，目前誰也不知道，但是至少會感覺到身心變得較為穩定。所以，對自己的修學要堅持，不斷地練習專注的力量，喚醒對身心的覺知，它才會安住。

## 端身正坐，安住於覺知

所以，禪修期間，坐在蒲團上就不准再亂動，輕鬆地將頭往後仰，這不是頭要仰看天花板，看天花板是毫無用處的。你的身體要挺直，端身正坐，這樣的姿勢能讓你保持呼吸的順暢，身體才不會感到痠麻或打瞌睡，能夠保持完全的清醒。先將身體姿勢調整好，安坐在蒲團上，如此才能進一步談到禪修。

接著，就是將你的心繫住在呼吸上，觀察呼吸的進出，心便能安住下來。儘管八識田中的業力種子仍然會不斷地現起，來擾亂我們的心，但是因為我們持續地觀察呼吸，心就會漸漸地安住下來。如果只是一味地壓制心念，那是毫無用處的。

所以，要安住於自己的覺知，而不是到處攀緣，盡想那些無義的事。雖然那些雜亂無章的念頭一定會不斷地撞進來，然後佔據你的身心，但你別跟著那些念頭轉，也不要隨著自己的喜歡或討厭，而生起貪愛與瞋怒的情緒。

我們常常以理性來自我要求或要求別人，但轉個身又忘了，那是因為自己沒有完全地參與，理性還未成為你身心的一部分，只是靠著自己的習性在行事。禪修中的覺知可以為你帶來清明的力量，而煩惱只會帶來內心的困擾，我們必須具有清楚的分辨能力，你的身心才算是安住於用功了。



# 活出「活的生命」

## 找到內在的自我平衡

早上我到後山去看一位老菩薩。她有次暈倒，左眼不知戳到什麼東西而一直流血，最後左眼瞎掉。她跟我說：「我就是瞎了，看不到東西。」

我說：「你還有一隻眼睛，怎麼就說瞎了呢？」

她說：「是啊！我遮起右眼，左邊完全看不到，不敢走路。」

我就說：「你可以拿一支柺杖在院子裡練習走路啊！以前有的人眼睛很早就瞎的，也可以走得很好。」

我又說：「那裡有四根柱子，你看得到嗎？」

她說：「看得到。」

我說：「你從這裡走過去，我陪你走好不好？」

她說：「好。」

我陪著她走過來又走過去，也沒發生什麼問題。

我說：「我平常山上走路，都倒著走，不用眼睛看。你看路兩邊的兩條線，你看得到嗎？」

她就說：「我只有一隻眼看得到這邊，看不到另外一邊。」

我就倒退走給她看。

她說：「你怎麼這麼厲害！」

我說：「你開始學這樣走路，你看著路兩邊的那兩條線一直倒著走，就不會摔跤，而且你開始這樣練習的話，你少了一隻眼睛的焦點，慢慢地會自己調回來的。」

人的神經會再生，人的內在也可以自我平衡，這個是我相信的真理。路是由人走出來的，能力也是由自己所創造，只要經過訓練，身體便可以發揮超乎你想像的能力，但是你必須要有信心、毅力與願力，去訓練身體與心。這個是我的信仰。

### 禪修是栽培自己的慧命

禪修也是如此，把自己的注意力引到某個地方，專注於它，而不是被周遭的境界所牽引，這需要毅力。在這當中是否要放下某些東西？你必須有所抉擇，讓無關的事都擱置一邊，一定要下定決心：「我就是要禪修」。這是生命的課題，是栽培自己慧命的機會，所以，一定不可離開這個方向。

一談到禪修，就會讓人覺得這是件很辛苦的事，其實禪修不是我們所想像那麼地呆板、枯燥，你可以讓自己放鬆一點。為什麼我要一直強調大家要好好地吃飯，去做一點點運動，例如走路，你走每一步路時，不僅要觀察肌肉如何拉緊，又如何放鬆，一步步踩踏時，就可以找到最平衡的姿態。這是別人無法知曉的，只存在於你的身心感知當中，你的身心本來就具足平衡，何須再向外求索呢？

呼吸一進、一出，你只是在一旁耐心地觀察，讓自己的生命有多一點的耐心，否則經典怎麼讀得進去？如何瞭解佛法呢？我們讀的是別人整理出來的義理，如果你不在身心上有所體悟，就仍然是隔靴搔癢，總是搔不到癢處。

## 「動」中的平衡

有次我去慈濟醫院探望一位長者，我帶了些家常菜去。家屬餵她吃時，她不小心就噎了起來。

我說：「別餵了，把餐盤拿過來，讓她自己舀著吃，她才知道怎麼樣對著自己的嘴巴。」

結果她一瓢一瓢地自己舀著吃，就不再噎到了。

讓她一口、一口地自己動手舀飯菜吃，這就是「動」，「動」才能顯現出「活的生命」。人藉著「動」的力量，就可以控制自己的肢體，他的心神也才會跟著集中而靈活起來，身心的配合自然能找到它自己的平衡。

我問她：「好不好吃？」

她說：「好好吃哦！」

她又跟我說：「師父！我有念佛哦！」

我當然知道她有念佛，她一直都很用功，我就跟她說：「你多念一點，再精進一些。」

她知道自己要什麼，所以即使臥病在床，她也很自在，仍然一直用功念佛，她無欲無求，身體是安住的，心也是安住的，這是她長遠來奠下的深厚善根。她未來會投生到哪裡去？我想大家都清楚了吧！那就是隨著我們想栽培自己成為什麼的意念，不就是如此嗎？還會有另外一個地方嗎？

看到這位長者的狀況，她絲毫沒有顛倒混亂，我就安心了。



# 藉禪修處理自己的世界

## 為惡人留一份悲憫心

我去馬來西亞時碰到一位華先生，他專門在當地從事慈善與社會關懷的志業。他來台北參加激勵營，而後到香光寺參訪。他說：「如果出家人只是一直在趕經懺，然後擁有大量的錢財與物資，這點我深不以為然。」

他來香光寺住了幾天，離開前對我說：「這裡沒有一直在趕經懺做亡者的佛事，還可以接受現代的知識，對人有一份很深的關懷，我對佛教又重新燃起了希望。」

他回去以後準備舉辦如激勵營這類的活動。他說：「人的身體會生病，心也會生病，這些人都需要社會的支持。」

我問：「你準備怎麼支持？」

他說：「在佛世時，那些殺人放火的壞人，雖然已經為惡到罪不可赦，但是佛陀還是為他們留下一份悲憫心。現在世上惡人仍然存在，我們也要為他們留下一份悲憫心。」

華先生覺得我們要建立正確的人生觀，不要排拒眾生的是與非，本來眾生就有六道的差別，其他道的眾生如何全部都講我們想要聽的話？他們的思惟怎麼可能都與我們相同呢？

華先生原來從事記者工作，他非常清楚是非善惡的判別，而且堅信虧待他的人都會有因果報應，看著別人受到果報，他的心才會安下來。

不見得每個人都是善人或好人，有的人心存善念，有的人想的全都是惡念、歪理；有的人能夠如理作意，也有不如理作意的。我說：「你是做善事的人，怎麼會這樣想呢？世間永遠有因果，希望透過我們的努力，改善一些世間的不圓滿。而且每個人都有自己應該領受的經歷，有時也不是我們可以去控制的，我們只要清楚地去覺知就好。」

### 禪修學的是人生態度

華先生還私下跟我說：「我們去參加激勵營時，那位老師怎麼可以生氣呢？」

我問：「老師生什麼氣？」

華先生說：「因為有學生站起來說老師講錯了，當時老師正在講解《心經》，但內容不是我們平常所熟知的《心經》解釋。他覺得老師說的是歪理的《心經》，於是便跟老師辯論起來。老師勃然大怒，學員一時不知所措。做老師的怎麼可以生氣呢？」

如果別人所說都是歪理，那你怎麼辦呢？

當與別人論辯時，我們的意識分別會生起，心跑上跑下，情緒更是跑進跑出，本來是清晰而理性的論辯，結果因為情緒的起伏，最終變成烏煙瘴氣，互

有怨對，這離原本想要知道的真理就愈來愈遠了。

所以，一定要禪修。自己知道什麼是修行，知道如何清楚地建立自己的人生觀。雖然我們是往前走，可是也有進進退退的時刻，要給自己時間，要增加一點耐心，告訴自己：「所有遇到的都是善緣，所有的事情都是好的。不要以為這是縱容或得過且過，其實當你真正如此認為時，心就會變得輕鬆且自在，這就是一種修行。從這角度來看，自己學的就是人生態度。」

當情緒生起時，你要問自己：「生起這些煩惱做什麼？」不需要咒罵自己，也別跟著對方的情緒跑上跑下，要覺知情緒在我們身上生起何種反應，千萬不可跟著情緒走，否則你將一事無成。

我們無法處理外在的世界，無法改變他人的想法，但至少可以藉由禪修所得的覺知，來處理自己的內在世界。所以，禪修不能不修。



# 禪修是無價的高投資

## 傳承的重要性

台中科博館館長孫維新教授是我們國家的天文物理研究人員，中研院把他請回台灣貢獻所學。他分享在美國太空總署工作時，常常有學校的老師帶著孩子們來參觀。這些年輕的小伙子們「父母不愛，連狗都嫌」，頭髮染成三、五種顏色，奇裝異服，神態倨傲。進到太空總署以後，研究人員為他們引導、解釋時，他們都到處張望，置若罔聞，專搞破壞。

館長轉頭對幫忙導覽的同事說：「你花時間來為這些小朋友解說，他們都充耳不聞，你有重要的工程不去處理，還要抽空來陪小朋友玩，你不會覺得很浪費時間嗎？」

同事回答：「你可要知道，再過十年、二十年後，我們每年要發射到進入太空的舟船何止百個、千個，那時你、我都老了，誰能來幫你攝影，製作這些圖表，把工程繼續往前推進？我只有看到我們需要傳承，國家需要栽培未來的高科技人員。」

培養高科技的人才是國家重要的投資，投資的效益不是立即可見，需要長遠的研究計畫，也有可能毫無進展，耗費許多人力與物力。但是如果不投資，國力便無強盛的可能。

## 禪修是心的訓練，可以顯發智慧

禪修也是這樣的高投資，且是天價的高投資。因為禪修同樣需要日積月累的功夫，不但需要研讀教義有所信解，更要親身實踐力求證悟，絕對不是紙上清談經典而已，如果沒有實修實證的人，將來誰能傳承這些教法？

佛教需要傳承，佛學院就要繼續辦下去，培養年輕的弘法僧才。居士的教育也不可荒廢，有在家弟子的護持，佛法才能更加興盛昌隆。「佛教教育」可說是香光尼僧團最重要的志業。要教導什麼？至少要把你們先引導到某個正確的地方，教導你們如何走上正確的道路，後面就要看大家自己的選擇與堅持了。

當年佛陀從菩提伽耶慢慢地走向鹿野苑，他托著鉢沿途將所證悟的真理弘揚出去。他告訴人們，用什麼方法可以安身、安心，這些都不是只有出家人才需要。那個方法就是一種「道」。

「道」是什麼？作生意是一種「道」，做廚師也是一種「道」，開計程車也是一種「道」，當醫生更是有醫生的「道」。出家人也有「道」，你領什麼執事，就在你的「道」上去好好地安住。當庫頭建造寺舍，就好好地處理工地的各項雜務，讓大眾有個可安身辦道的道場；當菜頭種菜，就好好地種出新鮮的蔬菜，讓大眾能有健康的身體可以修道。不論你做任何執事，都不要忘記要練好自己的基本功夫。

你的基本功夫在哪裡？就在觀察你的心與呼吸。你如果尚未覺知呼吸與你

心的關係，那麼，你就無法讀懂佛經。就是這樣一個方法能讓你的身心安頓下來，整個教理所說的也就是要達到這個目標。

你不是呼吸得很好嗎？一進、一出井然有序，從來沒有混亂；你吃飯不是吃得很好嗎？一口、一口地吞嚥，食物也從未跑錯地方。但是你的心就不是如此，它東奔西跑、竄上竄下，永無安定之時。

禪修就是藉由觀察呼吸來看住你的心，念頭雖然仍會不斷地出現，但你只要看住自己的呼吸，其他的都暫時不必理會，這是一個自我訓練的方法，你必須自我養成、自我栽培，完全無法假於他人。

禪修純熟以後，因為心專注的緣故，心的效率就會提高，煩惱帶來的干擾性會因此減少，你會有方法去處理那四處散逸的雜念。你自己能真實地進入禪修狀態以後，你的抉擇力與判斷力會愈來愈明確，無上的智慧自然就會從中顯發出來。誰能說禪修不是一項無價的高投資呢！