



15

禪修不在於求快速證果

允許自己再開始

禪修不是三天兩頭就能立竿見影的，也不是一蹴可幾的。想要一坐下去馬上成佛，那是不可能的。因此，我們不要只想著要趕快明心見性、見性成佛，而是對自己要永遠保有信心，不斷地再開始。

上一支香如果坐得頗為得力，下一支香不見得還能如此，每一支香永遠都是開始，無須咒罵自己、放棄自己。如果這一支香坐得不是很理想，這沒有關係，再提起精神重來一次，我們的心本來就是允許再開始的，這種熱切與信心就叫做「try, try again」，讓自己重新試驗、重新啟動。

同樣地，這一支香坐得很好，也要學著去把它放下，每一次都是開始，人生本來就是這樣。我們進入佛門，每次的因緣都是重新學習的機會，把每一件事情變成你的功課，也變成你該學習的地方。禪修也是如此，永遠沒有放棄的時候，絕對不可以懶散、放逸。

精進、專注地觀呼吸，用一呼一吸作為你的禪修法器，在這樣的動態下，你隨時都對自己的身心了了分明，坐得是否安穩，念頭是否散亂，身心是否愉悅，你都必須如實地了知，只要單純地如實了知，不要因有特殊的境界而欣喜執著，也不要因無所進展而沮喪苦惱。

若你能如實了知自己的身心，並且永遠保持修行的信心與動力，心志堅定，這才是真正的信仰，成道才有可能。

時時精進，恆不退轉

近代高僧弘一大師在杭州某寺修行時，寺中有一棵枯樹，落葉飄零殆盡，



樹幹乾枯，早已了無生機。幾個月後畫家好友徐悲鴻（編按：徐悲鴻是兼採中西藝術之長的現代繪畫大師，被認為是現代中國繪畫之父，是中國傑出的畫家和美術教育家）去拜訪大師，見枯樹發芽，長出新葉，驚歎道：「您這位高僧住在這裡，枯樹竟然起死回生，真是不可思議！」

弘一大師聽了，連忙合掌說：「那是我每天給它澆水，它才長出新芽。」為一棵枝繁葉茂的大樹澆水使它更加茁壯，是輕而易舉的事，但要使一棵葉盡幹枯的枯木再次發芽，是何其困難！又有誰會為一棵看似枯死的樹木澆水呢？大概只有弘一大師這樣的高僧吧！想要使枯木新生，得要持之以恆地天天澆水，直到它的根能伸到地底下去吸收水分，再長出新芽為止。

禪修也是如此，要時時精進，《八大人覺經》中說：「懈怠墮落，常行精進，破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄」，修行須日積月累地精進勤下功夫，不能一曝十寒、朝三暮四。佛門有句話說：「沒有天生的釋迦，也沒有自然的彌勒」，諸佛、菩薩都是要歷經多劫的勤苦修行才能圓滿成就。

我們修行其實也是像在對枯木澆水一樣，須具足永不退轉的信心與百折不撓的毅力。

