

# 隨在隨處地修行

講者：坦尼沙羅尊者

2026年3月16日

譯者：一意孤行

2026年3月24日

我的一位學生跟我講了他第一次去森林時的經歷。他在寺院住了好幾年，感覺被各種時間表和責任綁得死死的。他很想找個地方，什麼都不用做，整天整夜只管禪修。終於，他有機會去了森林，但結果是他的心卻靜不下來。心到處亂跑。他感覺非常挫敗。後來他意識到，他必須學會的一項功課就是「耐心」。心不能立刻入靜，不代表說它就靜不下來了，它只是需要時間，他必須得處理好很多事情才能到達那個狀態。這就是「耐心」。它不只是被動地等待事情發生，而是即使結果姍姍來遲、或效果欠佳，你依然堅持去做自己知道是對的事。他安慰自己說：「耐心」本來不是他特別想修的德行，他以為自己已經修得夠多了，但顯然還是不夠。所以現在正是他培養「耐心」的好機會。

我們修行時得具備這樣的心態。修行不是說我們整天整夜只是坐著禪修、觀察自己的心。一天當中我們還有其他的責任要盡力，而這些另外的事情本身也是修行的一部分。有「布施」要做，有「德行」要修。「德行」不只是守戒，更是要培養內心和性格中的某些特質，例如「知足」、「謙遜」、「堅毅」，「學會不糾纏」，「擁有堅定的信念」。所以我們必須同時在很多條陣線上展開修行。當你有機會坐下禪修時，當然要好好把握；但當你無法打坐、無法對自己的心做非常細緻的觀察時，就要想：此刻我能培養什麼品質？有哪些「具足/圓滿」我可以修？有「布施」、「德行」、「斷除」、「出離」、「智慧」、「精進」、「耐心」（或堅忍）、「真實」、「決心」、「慈悲」與「平捨」。這些都是我們必須培養的。如果你的心在其中任何一項有所欠缺，你的修行就是不完整的。所以有時候你必須專門修你的「決心」，必須修你的「平捨」，必須修你的「耐心」。你可能会想修「道」的其他部分，但你要修的是那些明顯有欠缺的部分，而生活中的事件正把這堂課推到了你的面前。你要上這堂課，要以一種運動員般的良好心態來面對：『這雖然不是我原本想要去學的，但顯然我在这方面還有要學習的功課。現在輪到我了』。有了這種正確的心態，你就能面對修行中的起起落落，以及时機的起起落落。與此同時，無論身處何方，你都可以通過自己培養起來的心態，為修行創造起一個良好的環境。

佛陀列了五條。這是教給新比丘的。但這些指導適用於所有修行者。

第一，對自己嚴格守戒。當你持守戒律時，你在學習一些內在的力量和良好特質。因為當你坐下禪修時，你希望觀察到的是一顆具有良好品質的心，不要帶著一顆剛剛製造了各種麻煩、惹出各種亂子的心打坐——那樣的心觀察起來並不愉快。所以要努力奉行「布施」與「心胸寬大」的原則，尤其要嚴格「守戒」。

第二，談話要有節制。阿姜放一直以來的原則是：「這句話有必要說出口嗎？」如果沒有必要，他就不會說。他曾在森林裡住過，他說森林就是一位大阿姜。他說過一個故事。有一次他跟另一位比丘住在一起，大部分時間裡，他們都非常安靜，只在必要時才說話。有一天他們在托鉢時，一位住在森林裡的在家居士把食物放進另一位比丘的鉢裡，順便問了他一個問題，那位比丘回答了。阿姜放心想：「回答那個問題其實沒有必要。」當天稍晚，那位比丘嚴重腹瀉，阿姜放認為這是因為他沒有好好管住自己的嘴巴所致。我們現在住的環境可能不會嚴格到這種程度，但談話有所節制仍然是好事。說有用的事情，有時愉快的閒聊也有用，但要知道它的限度和邊界，其他時候言談還是要有所克制。

然後該說到另一種形式的節制，也就是「感官的節制」——你攝取進來的是什麼？當你在看東西時，問問自己：我為什麼要看？當你在聽時，問自己：我為什麼要聽？這在你上網時特別明顯：點這個、點那個……我為什麼要點這裡？為什麼要點那裡？我在找什麼？我心裡點擊這些的人是誰？是貪、是瞋、還是癡？不是說你要完全不看、不聽，而是要非常清楚自己的「理由」。如果「理由」不正，那就說：「我不要看，我不要聽。」或者，你可以學習用不同的方式去看、去聽。如果你看某樣東西是為了激起「貪欲」(lust)，那就試著去看那個東西的另一面，或者去看那個想要「貪欲」的心本身——那是一種什麼樣的心？要清楚認識：你如何參與感官的接觸，這是「因果過程」的一部分，它會對心產生影響。如果你讓「貪心」去觀看，它就會強化你的「貪」；如果你讓「瞋心」去聽，它就會強化你的「瞋」。所以「節制」意味著：當你參與感官接觸時，要清楚知道「為什麼」，以及背後的「理由」。

第四種特質：「遠離」(獨處)。當然，這包括盡可能地獨自獨處，但也包括我們剛才念誦的偈頌中所說的——遠離「感官欲貪」(sensuality)。當你打坐著或工作時，如果心沒有完全投入，往往就會開始想「感官欲樂」(sensual pleasures)的事：想吃什麼，想看什麼、聽什麼、聞什麼、嘗什麼、觸碰什麼……我們可以把那股能量轉回來專注在呼吸上，讓你遠離「感官慾不善」(sensuality)，讓你遠離那些貪巧的念頭。這也是一天之中你可以一邊忙一邊做的事，而且它絕對是一種禪修。記住，「禪修」(bhāvanā)在巴利語裡的意思就是「培養」。你是在「培養」內心的良好品質，而這種「培養」可以在任何地方、任何場合下進行。所以當你的心有多餘的能量可以思考時，就試著隨著呼吸一起來使用它，不要讓它到處遊蕩去追逐「感官欲樂」(sensual pleasures)。

最後，第五個品質，當然是「正見」。聽佛法開示、閱讀佛法典籍，讓你的價值觀與聖賢的價值觀一致。對阿姜曼，森林派傳承的整體印象，我們常常容易覺得它非常的“泰國”，但在它剛開始起步時，城裡的人抱怨說它不符合泰國的傳統或老撾的傳統。阿姜曼的回答永遠是：「我對泰國人和寮國人的傳統不感興趣，我感興趣的是聖賢的傳統——他們是如何看待事物的，他們重視的是什麼，他們的價值觀是什麼。」所以，要努力讓自己的價值觀與聖賢一致。他們認為生命中最大的問題是你自己給自己製造的「苦」，而解決之道就在裡面，問題的根源也在裡邊。這就是你最應該感興趣的地方。

無論外在環境如何，這些方法都能讓你為自己的心創造出一個整體上有利於修行的內在環境。不只是守住「呼吸」，不只是培養「定力」或「觀智」(insight)，而是要想到所有你需要培養的「特質」。記住，我們是在訓練「citta」。巴利語中的“citta”同時包含“心”和“腦”的意思——思考的那部分，“腦”，也需要得到那個想要向善、想要可靠的快樂、並能夠決心扭轉事情的那部分的支持。要同時培養「心」與「腦」，你必須同時發展整個「心靈」與「頭腦」中所有站在「覺醒」這一邊的「特質」。而這一切，無論你在哪裡都可以做到。只是你當下需要處理的麻煩，可能不是你原本想要處理的，但顯然這就是你該處理的問題。所以，這就是你輪到的機會。當你擁有這種心態度時，你就能無論身在何處，都能歡喜雀躍地修行佛法。