

# 把心變得更美好

2024年慧炬大學院校佛學論文及佛教文學創作獎學金  
創作組優選得獎作品

● 成功法師

法鼓文理學院佛教學系三年級



古嚴寺大殿

在現代社會中，隨著生活節奏的加快與壓力的增長，我們的心靈時常處於混亂與不安的狀態。無論是日常的繁瑣瑣事，還是內心的無明煩惱，都讓人感到疲憊不堪。我們或許試圖通過各種方式來緩解這些焦慮，然而真正的平靜與安穩並非外界所能賜予，而是需要我們從內心深處開始轉化。

這樣的轉化不僅僅是解決當下的情緒波動，更是對心靈進行一場深層次的淨化，使我們的心變得更美好。這是一條通向幸福與自由的道路，而這條道路，正是禪修所帶來的無盡法益。

在寒假期間，因緣際會安排了我到古嚴寺進行為期一週的自修，並帶

領幾位居士參加為期5天的密集禪修。這5天的禪修期間，參加者都持守八戒，並開放線上居士隨喜參與聽法及靜坐。禪修採用南傳上座部佛教的方法，前3天重點在調整身心，培養正念與定力，主要修習業處以增長奢摩他；後兩天則開始四念處的培育，因時間有限，我們集中於引導居士們培養正念和覺知。

禪修的作息安排如下：早晨4點至5點半進行坐禪或行禪，之後早課，念誦禮敬文及四資具省思文。念誦完畢後，大家簡單整理禪修環境及個人空間。8點開始受戒及聽開示，隨後坐禪或行禪到11點。午齋過後，我們會散

心經行或爬山，下午時段比較靈活，1點至5點間可以自由選擇坐禪、行禪或自修。晚上7點，我們返回禪堂聽開示及進行法談，8點至9點半繼續禪修，最後10分鐘修習慈心並迴向功德。

最後一天的安排稍作調整，午齋後短暫經行並好好休息，等到覺得身心得到充分的放鬆，再進入禪堂用功到深夜12點。這段時間內，大家可以選擇坐禪、立禪或經行，以精進力突破自我。

第1天的禪修開始時，參加者可以自由選擇坐禪或行禪的時段，例如坐禪半小時後經行半小時，以此讓心穩定下來，調整身體以適應禪修生活。我們會以輕鬆的坐姿坐禪，或以放鬆的步伐行禪。為了培養念與定，我們會讓心專注於一個所緣，前3天修習佛隨念，後兩天則轉向四念處的禪法。

由於平時忙於學業，禪修不像我在泰國森林寺院出家時那麼專注，因此寒暑假對我來說是重要的靜修時間。我通常會先安排一週的密集禪修，之後調整禪修的頻率與強度，避免過度勞累。這次因緣具足，有同學和居士希望一起參與，原本我只是想

靜靜自修，他們的加入讓我有機會分享佛法的法益，並在解脫道上共同培養波羅蜜。

## 為何要禪修

禪修的確帶來許多好處，不僅能提昇心的品質，使生活更加平靜、幸福快樂，並最終有助於解脫煩惱。對於身體而言，禪修也能幫助克服疾病和疼痛等問題，為身心帶來全方位的益處。

然而，禪修的最終目標是涅槃。在此過程中，我們培養精進、正知、正念、正定的力量。即便暫時未能達到涅槃，或者禪修的目的是其他動機，只要進行禪修，就已經是在修功德，這樣的修行也會帶來相應的利益。透過禪修，我們逐漸淨化自己的心，讓煩惱減少，智慧增長。

禪修開始之前，反思自己的動機和目標是非常重要的。若目標是讓心靜下來，那這是可行的，也是有益的。若心的目標是解脫煩惱、證悟涅槃，那這也是一條長遠的道路。無論何種目標，禪修過程中培養正念與智慧都是重要的。

當我們開始禪修時，首先省思這一炷香要持續多久，以及是否有特定的業處。如果沒有明確的業處，可以先觀照自己的身體感受，注意坐姿中臀部和腳部的接觸點，手指的接觸點，以及身體的姿勢。這樣，心會自然逐漸安定下來。如果有妄念或感到坐不住，也要保持覺知，並且可以調整姿勢或輕輕睜開眼睛，最重要的是始終保持覺知，覺察到當下的一切變化。

這樣的禪修不僅能讓我們在生活中更安定，也能逐步引領我們走向解脫煩惱的道路。

## 把心交給佛陀

前3天，我將教導行者修習的業處是六隨念法中的「佛隨念」。佛隨念也是四護衛禪的一種業處，透過這種禪修方法，我們能保護自己的心。因為剛開始禪修時，身心往往不夠穩定，因此需要一個所緣來讓心安靜下來，並保護我們的心和六根。平常我們往往忽略對心的保護，透過修習佛隨念，我們可以加強這方面的修行。

我們作為學佛之人，因為學習佛



法而對佛陀生起信心，這種信根是我們修行的基礎。進一步的信力則是相信自己也能覺悟，並且在禪修中克服困難，這需要我們不斷憶念佛陀，藉由憶念佛陀的功德，讓心產生信心和力量。

修習佛隨念的方法可以從選擇一個舒適的身體姿勢開始，無論是坐著、站著還是經行都可以。內心默念「佛陀」，但在開始實踐前，需先了解佛陀的意義。佛陀的意思是「覺悟者」，泰文中翻譯為「覺知、覺醒、喜悅者」，我們知道佛陀聖號的意義，也希望自己能成為一位覺醒之人。因此，我們憶念佛陀，心中明確

地知道佛陀的意義，然後內心純粹地默念「佛陀」。

當眼睛看著佛陀的聖像，閉上眼後，繼續憶念佛陀的功德，這樣心中會自然生起對佛陀、阿羅漢崇高的恭敬。隨著這種敬仰的心態，心會逐漸安穩下來。如果妄念生起，也要保持覺知，並且再把心拉回來，繼續憶念佛陀，讓心中生起法喜。

這種方法不僅幫助我們在初期穩定心念，還能為後續的深入禪修打下良好的基礎，並帶來內心的清淨與歡喜。

## 憶念美好的事物

除了佛隨念，行者還可以修習戒隨念與施隨念。剛開始禪修時，當心還未得力，單一的業處容易使我們感到枯燥乏味，甚至生起厭倦和不耐煩，進而退失信心。這時，煩躁的心態可能會引發妄念，甚至導致脾氣暴躁。這些現象的根本原因往往是我們的善法功德不夠，因此需要通過其他善行來輔助禪修。

初學者可能還不熟悉如何下功夫，此時可考慮通過布施、供養，或

是持守三皈五戒或八戒來增長善法。比如在南傳佛教的國度，居士每天早晨第一件事就是供養比丘托鉢，親手供養飯食或到寺院供養資具，隨後受戒、聽法。這樣的善行能幫助我們培養善法，並提昇禪修的品質。

因此，在這次禪修期間，我每天早晨會傳授三皈五戒，並應居士們的請求傳授八戒。由於在古嚴寺無法托鉢，我便讓居士們學習鉢食供養，讓他們親手將飯菜供入我的鉢中，同時也安排整理禪修環境等善行。這些善行需要帶著正念與智慧去實踐，並保持一顆歡喜心。

當禪修中出現不開心或不耐煩的情緒時，可以調整坐姿，重新開始禪修，回憶早上布施供養的喜悅場景。憶念自己供養比丘或布施同修時的法喜，這樣心情就會逐漸喜悅，這便是施隨念的修習。同時，我們每天早晨也會受持三皈八戒，並聽聞戒行的開示，深入了解八戒的內涵。隨後，我們可以憶念自己清淨的戒行，譬如今天沒有殺生、偷盜等不善行為，這樣內心會自然安穩，並充滿信心，進一步鼓勵我們繼續修行，並帶來深深的法喜。

我們要明白，不善法會引發內心的恐懼和負面情緒，因此透過培養善法來讓心變得美好和喜悅，對於修行的持續與進步至關重要。心安樂才會法喜。

### 以中立的心去觀察身心

這幾天禪修培養了穩定的心，當心安穩時，身體自然會靜下來，逐漸適應禪修的生活。妄念和昏沉也會慢慢減少，心變得清明，在打坐、經行、吃飯、睡覺、洗澡等日常生活中，保持覺知。當正知正念不斷持續，就會產生定力，而念力、定力與精進力會進一步生起智慧。

如何培養智慧？接下來就要修習四念處，觀察身心的變化，以中立的心態去覺知身心感受的狀態。在靜坐時，先放慢身體動作，慢慢感受和觀察姿勢。當坐姿穩定後，可以先觀察腹部的起伏，吸氣時腹部上升，呼氣時腹部下降，若能保持這樣的觀察，也可以繼續專注在這個過程中。

此外，你也可以觀察身體的其他部位，如手掌、腳、屁股的接觸點，

感受是硬或軟，並純粹了知這些感受。坐禪時，可以注意身體的溫度變化，冷或熱的感覺也只是純粹了知。觀察最明顯的感受，直到它消失，然後轉向下一個明顯的感受。

當不適感如痛、癢、脹等出現時，也要帶著耐心純粹了知這些狀態。如果這些不適感持續而無法消除，並且內心難以承受時，可以轉向觀察其他部位，或是換個姿勢繼續觀察。

當修行時間延長，身體感受變得平靜時，可以轉向觀察心與念頭。觀察當下內心的狀態，如感受到輕安、平靜，就純粹覺知這些感受。如果起了不耐煩的念頭，也只是知道它存在，並不進一步反應。當腦中浮現念頭，如計畫或思考時，也是純粹了知，不加以干預。無論身心的狀態如何，保持覺知和純粹了知，這樣不斷地修習，就會逐漸生起智慧。

### 心靜則身安

最後一天的禪修安排，下午的行程允許大家自由調整身心，可以選擇修習止禪或四念處，利用整個下午進



行打坐與經行，直至午夜12點，最後以簡短的慈心迴向結束。這種安排類似於泰國一些森林道場的修行傳統，當遇到誦戒日或佛日，行者們會特別精進一日，誦經、打坐、經行整日，整個森林道場在夜間會點上蠟燭，照亮四周，所有比丘和居士都專注於修行。當然，行者若感到疲累，隨時可以去喝水或咖啡，亦可上廁所、盥洗，這樣的一天有助於突破自我，未來也能自己安排類似的精進日，甚至將這種不放棄的修行延續終身。

前幾天修習的佛隨念，目的是希望大家能夠憶念佛陀。雖然我們身為皈依佛的行者，卻時常忘記了佛，心也遠離了佛，因此透過憶念佛陀的功德，讓自己生起正念，不被不善法牽引。然而，有些同學在修佛隨念時，發現無法憶念佛陀或生起信心，這時

往往會伴隨著禪修中的疑惑。因此，聽聞佛法非常重要。在禪修中心，通常會有禪修開示，因為佛法的指引能幫助我們深入禪修。只要用心聽聞，佛法會自然滲透到內心，引導我們的心。即使無法立即專注於佛隨念，也可以先修其他業處，逐漸了解佛法，從而慢慢認識佛陀。

這幾天的禪修不僅讓我的身心安穩，還帶給我新的禪修經驗，使心中生起法喜。我的心變得非常清明，甚至在睡覺時仍保持一定的清醒狀態，這或許是定力所帶來的效果。內心非常有力量，並且充滿喜悅。因為有了這股心力，在後兩天觀察身心的苦受時，能夠保持耐心，不會因為身體的不適而產生不耐煩或瞋恨之心，反而能以中立的心態面對當下的狀態。妄念和昏沉也很少生起，即便生起也能迅速覺知。因此，禪修的利益只有親身體驗才能真正明白。

最後，我將禪修所得的功德，以慈心迴向給諸位長老、比丘及護法檀那居士，並祈願這5天參與禪修的居士與同學們都能從中得到利益，心生法喜，增長智慧。🙏