

談談佛法的「修習、多修習」

林崇安

(法光雜誌，212 期，p.1，2007)

現在是一個講求效率的時代，大家都想速成，有「速成班」、「速食麵」等等，相對地，人的耐性和耐心就愈來愈少了。其實，成功的要件是來自耐性和耐心。多少勤奮修學佛法的人急著要證果和滅苦，但是常常事與願違，這是由於忽略了佛陀所說的「修習、多修習」。翻開《阿含經》，我們來看看佛陀的教導，先舉一完整的《雜阿含經第 635 經》的經文：

- (1) 如是我聞：一時，佛住巴連弗邑雞林精舍。
- (2) 爾時，世尊告諸比丘：「若比丘於四念處，修習、多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。何等為四？謂身身觀念住，受、心、法法觀念住。
- (3) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。
- (4) 如淨眾生，如是未度彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。

佛陀這一簡短的開示，一方面指出修行的所觀察的對象是身、受、心、法，一方面指出修行要有耐性和耐心：修習、多修習。接著指出，經由一再地努力就能得到修行的結果：未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。佛陀在其他不同時機的開示，更指出修行的結果是未度彼岸者令度、得阿羅漢、得辟支佛（獨覺）、得阿耨多羅三藐三菩提（成佛）。再來看《第 660 經》的經文：

- (a) 有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。
- (b) 於此五根修習、多修習，過去、未來、現在一切苦斷。

《第 708 經》的經文：

- (a) 若修習七覺支，多修習已，轉成不退。何等為七？謂念覺支，擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支。
- (b) 如是七覺支，修習、多修習已，轉成不退轉。

《第 753 經》的經文：

- (a) 阿梨瑟吒比丘白佛言：「世尊！有道、有跡，修習、多修習，得甘露法不？」
- (b) 佛告比丘：「有，所謂八聖道分，謂正見乃至正定。」

《第 804 經》的經文：

- (a) 世尊告諸比丘：當修安那般那念。
- (b) 安那般那念修習、多修習者，斷諸覺想。

《第 270 經》的經文：

- (a) 譬如田夫，於夏末秋初，深耕其地，發荇、斷草。
- (b) 如是比丘！無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。

以上所引述的這些經文，佛陀已經明顯指出，修四念處、五根、七覺支、八聖道、安那般那念、無常想的成功秘訣就是：修習、多修習。所以，任何禪修者想要有所突破，要依據佛陀的教導，一方面鎖定正確的目標，觀照自己當下的身和心，一方面以耐性和耐心，不斷地修習、多修習，從早到晚，時時觀照，使生活與禪修結合，不分上座與下座，那麼，七覺支、八聖道將順著因果而產生，到時回顧這一修行的歷程，將發現這才是真正的捷徑。