

## 聖喜長老開示 - 正念 sati

在一次禪修報告的時段，長老給一禪修者指示：“要持續的訓練正念，直至能做到整天（從早上睡醒至晚上入睡）都有正念的程度。”

學生立即回答：“不可能做到的。”

導師：“我們應該要有正面的思考，應想：‘好，我會訓練，我能做到的。’

如果我們負面思考，認為自己做不到，那麼絕對做不到。

我們應想：‘好，我可以的，我必須得做到！’

我們也可以想：‘現在這裏的一些禪修者，他們的正念也漸漸提升了，他們能做到，我為什麼不行呢？我也可以的！’

應這樣的正面思考，嘗試去做到。

---

學生：“請問導師，我有時會忘失正念，那麼在那個時候要怎麼辦？”

導師：“當你忘失正念的時候，什麼都不能辦。因為就好比當一個人睡着了一樣，睡着的時候什麼都不能做，唯有等她醒來。同樣，一個人忘失正念，那個時候什麼都不能做，唯有等她醒覺，察覺自己沒有正念，再帶起正念。所以，我們能做的是，多訓練正念，忘失正念的時候就會越來越少。那麼我們也能在失去正念之前，就已經具有正念。”

---

學生：“尊者，能做到持續的正念，代表就是阿羅漢的境界了，是嗎？”

導師：“不是的，能做到持續的正念，只是修行培育起來前的準備工作而已。當能做到持續的正念之後，修行才能正確的培育起來。就像你有一塊田地，在種植之前，你必須得先清理好土地，之後才能開始種植。同樣，當你能做到持續的正念，代表你的‘田地’已清理乾淨，適合種植了。我們的‘種植’就是七覺支，七覺支才能正確的成長起來。如果一個人，在坐禪時間，她禪修得很好，可是在其他時間卻沒有保持正念，那麼就會容易出現情緒。就像一塊田地沒有清理乾淨，那麼植物雖然能長起來，可是卻無法正確的成長。所以，如果我們沒有持續的正念，在坐禪的時段修得好，其他時間卻沒有正念，那麼我們培育的七覺支就會培育起來後就枯萎，然後再培育，又再枯萎，無法正確地成長。所以持續的正念，是在修行培育起來前的準備工作。”