

為何我們需要禪修

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月06日晚上

志蓮淨苑

首先非常歡迎大家。我很高興能夠在這裡看見一些熟悉的面孔和老朋友，亦很高興看見這麼多的新面孔。今晚的程序是首先由我講述“為何我們需要禪修”，之後會來一個研討及禪坐練習，最後會以巴利文及中文的唸誦來完結今晚的聚會。今晚我將會和大家探討“為何我們需要禪修”、“禪修有什麼重要性”、“為何在佛陀的教法當中那麼重視禪定的修習”等問題。

“禪修”一詞源自巴利文 *bhavana*，意思是心靈的培養，心靈的開展、心靈的鍛鍊。這全都是著重於談及內心的。當我們閱讀佛教經典時，會驚歎佛陀能於二六百年前對人類心靈作出如此深入及細緻的描述，事實上，現代一些心理學家及精神學者也因佛陀的描述而深受啟發。一位作家曾這樣來形容禪修：了解內心、開展內心、解脫內心。我喜歡重述這句話：“禪修是去了解內心、開展內心和解脫內心。”了解內心就是去明白內心是怎樣的運作。如果我們不了解認識自己的內心的運作，我們就活像一部機器。所以去了解我們內心的運作是極其重要的。能夠了解內心後我們便可以開展它，開展內心就是去發展駕馭自己內心的能。若我們不發展駕馭自己內心的能力的話，那情況會怎樣呢？我們將成為自己內心的奴隸——各種的思想及情緒便會控制我，結果是令我們遭受更多更多的苦。因此，開展內心是非常重要的。當我們學習去開展內心，便能夠令內心從各重苦惱中解脫出來而達到心的解脫。而禪修的目的就是使心達到解脫、充滿喜悅、祥和及慈心。

一個值得我們反省的問題：為了要令我

們的身體健康，我們做很多的事情來保持身體健康——進食食物，清潔身體；身體生病時，我們找醫生診治及服藥。我們做這麼多的事情來維持身體的健康，但究竟我們去做一些什麼事情來保持自己內心的健康呢？我們曾否思考過這個非常重要的問題嗎？我們必須弄清楚：是什麼令到我們的內心生病？是什麼令到我們的內心不健康？內心生病時會有什麼症狀？禪修就是學習了解這些事情及要達到一個完全健康的內心。有時候內心生病的原因可視為內心正被一些情緒所困擾。我可肯定在座的每一位都曾經經驗過以下的情緒：焦慮、緊張、恐懼、缺乏安全感、悲傷等，我相信我所說出而大家都曾經經驗過的情緒是可以列出一張很長的清單來。我們很多時候不明白是這些情緒令到我們內心生病，以致不能找出治療的方法，使到內心的疾病不斷地持續下去。

在以後的其中一講中，我將說及禪修怎樣幫助我們去處理情緒。到時我希望聽你們說出在香港這個城市中，大家經常會被什麼情緒所困擾，繼而我會因應這些情緒去介紹一些實用的對治方法，希望可以幫助大家從這些情緒中解脫出來。

禪修另外非常重要的一點，是通過禪修能夠助我們親身地體驗佛法。有些人雖然認識很多佛理，知道很多佛教的知識，但他們從未經驗過真正的佛法，原因就是他們沒有去禪修。就像一些人他們很清楚餐牌上的內容，知道餐牌上有什麼菜式，但從不去品嚐那些食物。禪修能幫助我們去品嚐味道——心解脫、心自在的味道。之後，我們便明白如何能夠解脫自己的內心。同時，禪修能幫

助我們完全成為自己的依靠。在修習禪修的過程中，你會明白到自己須要對內心所發生的事情負責任。有時我會將禪修視為：為我們自己製造的內心疾病找尋藥物。由於是我們自己製造的疾病，當然需要由我們自己找尋藥物，當我們生病時，若要痊癒的，是不能請別人代為服藥的。佛陀非常強調這點：要依靠自己，要依靠自己的努力。佛陀說自力就是最好的力量。當我們發展自己的努力，當我們越能依靠自己，便能逐漸對自己完全充滿信心。當我們能培育出這自信心時，便明白藥物對我們是有效用的，便會對這些藥物更加有信心。同時，對發現藥物的人（佛陀）自然生起敬仰之心和信念。

以上，我已告訴各位一些禪修的利益及禪修的重要性，亦探討、“為何我們需要禪修”。現在我打算暫停下來，對於剛才所說的内容，大家若有問題的話，請提出來讓我們一起去討論。在教導禪修時，我會告訴他們禪修有時是向自己提出問題及去找尋答案。一些問題如：“為何我會忿怒”、“緊張是怎樣生起”等等。因為提出問題和尋找答案，所以禪修可被視作一種不斷的嘗試和學習。所以希望大家能提出一些問題，然後我們嘗試自己去找出答案。

聽眾：為什麼當我坐禪後去睡覺，於睡著時，感到頭內有些震動，就好像有人在敲打我的頭部，但是又不會感覺痛楚，究竟是什麼原因呢？

導師：在禪修時，我們的內心和身體會有很多事情出現，有時甚至是十分不尋常和奇異的。但在禪修中，重要的是要去學習無論在我們身心中發生任何事情，只需要知道它們的生起，同時學習去接受它，學習不被它們打動。禪修有很多不同的階段，你可能在經驗著某些階段，有時候，去找原因未必帶來幫助。倒不如像我經常提及的一樣：學習去和它們做朋友，或把它們視為一些學習的經驗，不要把它們看為一些問題或困難。所以

我建議當禪修中無論有甚麼事情生起，有時可能是一些不愉快的經驗，都只是覺知它們，知道它們只是一些感覺，只需要和這些感覺說 OK，把它們作為朋友般看待，然後就讓它們自然消失。希望你能繼續修習，在星期日會有一個整天的禪修活動，到時我們可以看看是否還會有這些事情生起。

聽眾：對於你提到兒童怎樣做禪修的問題，我覺得很有趣，我想知道多些教導兒童禪修的事情。首先想問：小孩子們怎樣接受禪修的概念和如何去實習禪修呢？第二個問題是你剛才提及學習禪修的方法是學習提出問題及自己去回答這些問題，但當我們向自己發問問題後，跟著應該怎樣做呢？

導師：第一個問題是關於教導兒童禪修的。教導兒童禪修十分有趣，這使我能夠向他們學習，因為他們具有非常簡單和直接的內心。令我感到很有趣的是教導成人和小孩子禪修的分別。在某角度上，禪修是去發展如童真般的內心；學習去看待一切事物都像初次接觸的一樣，學習對事物產生好奇心及非常率直和純真地看待它們。我十分喜愛與兒童在一起和教導他們禪修，至於回答你的問題，我從不告訴他們這是禪修，我只是問他們要不要一起來和自己的呼吸玩遊戲。大家都知道小孩子都喜歡玩耍的，於是我告訴他們這是一個十分有趣的遊戲，就是問他們能否每一刻都感覺到自己的呼吸呢？有時我會要他們和呼吸玩捉迷藏——一會兒知導呼吸在哪裡，一會兒可能不知道呼吸跑到哪兒去。讓他們玩十至十五分鐘，看看會怎麼樣。結果令我非常鼓舞，在這十至十五分鐘內，他們完全靜止地安坐下來，像在享受這個遊戲，面上都露出非常愉快、友善的微笑。而成人在禪修時，則會看到不同的面部表情。最令我鼓舞的，是當我問小孩子們對於這個遊戲，是否有任何問題或困難時，他們大多數都會說沒有。於是乎這裡生起一個問題，就是我們究竟對自己的內心做了些甚麼？這是一個非常嚴肅的問題，是我們須要去探究的。事

實上，這問題和禪修是有緊密關連的。

以上回答了第一個問題。第二個問題是“當我們向自己提出問題後，跟著要做些甚麼？”這是個很好的問題。舉個例子，後來成為佛陀的釋達多，你知道曾經有甚麼問題走進他的內心嗎？非常簡單的問題——“為甚麼人們會老？為甚麼人們會生病？為甚麼人們會死亡？為甚麼人們會出家修行？”就是這些簡單的問題驅使他去找尋答案，而最後使他成為佛陀。我再舉個例子，科學家牛頓，也是因一個十分簡單的問題——“為甚麼蘋果會掉下來？”結果令他發現一個非常深奧的科學原理。從一個十分簡單的問題而最後成為一個非常深奧的科學發現。曾經有人說過，天才是一個不斷擁有像小孩子般好奇心的人。我們全都擁有這像小孩子般美好的質素，但作為成人的我們已經失去這種求知的心態了。

至於涉及禪修的問題如忿怒——“為甚麼我會發怒？”當你問自己這個問題及去找尋答案時，會發現甚麼答案呢？我很想聽聽你們的答案。

聽眾：我的朋友令我發怒。

導師：問題總是因為別人的。問題在於我朋友的行為並非依照自己所期待的方式去做。從這簡單的問題中，你會發現到，問題並不出自朋友，而是出自於自己對朋友有一個期待。正如剛才我說及禪修令我們學習對自己的忿怒負上責任，而不是去責怪他人。當我們開始去承擔責任時，就是一個很大的轉變。一個很簡單的問題——“為甚麼我會發怒？”使我們從責備別人轉變為開始學習承擔責任。很高興大家提出問題，我希望聽到更多的問題。

聽眾：我現在的心境很平靜，但當我的孩子在學校的成績不好時，我就變得很忿怒，雖然我很疼愛我的孩子。

導師：我很喜歡這類實用性的問題。我想很多父母都會遇到這類問題，在斯里蘭卡其實亦有同樣的情況發生。在這種情況下，禪修可以怎樣幫助我們呢？剛才你說感到心境平靜，但有一點要記著的，是我們不應期待任何時候都心境平靜。我們可從一個平靜的內心去學習，亦可從一個不平靜的內心去學習。若你期待任何時候內心都要平靜的話，一旦內心變得不平靜時，便會感到苦惱——你埋怨自己，對自己失望，給自己負面評價。在你所說的情況，我建議當你忿怒時，就只需覺知“內心正在忿怒”。在明天的講座中我會說及修習覺察力或正念的重要，這是禪修中非常重要的環節。而我提供的第一個建議是要覺知忿怒。如果你能覺知忿怒的生起及與忿怒共存而不受其影響，你將不會用一些猛烈的方式來表達忿怒。這樣的話，我們便能培育出一種超越忿怒的能力。第二個建議是當你這樣修習一些時間後，你將會從忿怒之中平靜下來。當你不再忿怒時，請嘗試去問自己一個問題：為甚麼我會對自己的兒子發怒呢？我是這麼疼愛他，我這樣地忿怒可能亦都會令他發怒。因此當你探討這個問題時，會明白到你對兒子在班上的表現有某些期望。父母對自己的子女有合理期待是一件事，但這些期待能實現到甚麼程度又是另一回事。自己孩子的能力是否能夠達到我的期待呢？是否應該嘗試去找出他表現不好的原因呢？在禪修的過程當中，有一點是非常重要的，就是學習去明白他人，嘗試從他人的角度去了解事情而不是將自己的期待投射到別人身上。所以你可嘗試用一種友善、體諒的態度，耐心地對兒子說：“親愛的兒子，究竟你在課堂上遇到甚麼困難呢？”佛陀曾強調，和所有的人維繫心靈上的友誼是非常重要的。作為父母與子女們建立這種友好的關係是更加重要的，這使孩子們能夠誠實地，如好友般與父母傾談自己所遇到的困難。在斯里蘭卡有些小孩子是完全孤立無援的，因為他們不敢誠實地與父母傾談，也害怕對老師們說出自己的困難。當孩子們遇上困難而又不能夠對別人傾訴時，這是真正悲哀的事

情。所以我想強調，在這種情況下，和小孩子溝通及嘗試了解他們的處境比起只是發怒更有幫助及更有意義。我想現在只可再多問一個問題。

聽眾：我們有思想、欲望和煩惱。是否禪修能夠止息這些思想、欲望和煩惱？

導師：這不是一件容易的事情。剛才你提到思想，我覺得這是人類內心最重要的東西。因為從我們早上起床至晚上睡覺，思想總是不斷地經過我們的內心，我相信在座每一位都會經驗得到。當我現在說話時，你也會有你的思想在內心經過。我常常提出這個問題：“從早到晚我們的內心想著些甚麼呢？”在座是否有人能提出答案？是否明白到提出簡單問題的重要性？“我們從早到晚不斷地想著些甚麼呢？”

聽眾：大部分時間我們都是在想著自己。

導師：確實是這樣。即使我們在想著別人時，這全都是和自己有關的。這是否很有趣呢？另外一點是關於自己和他人的，究竟我們的思想一直在做著些甚麼呢？我們總是在給評價：正面的評價或負面的評價。當想起自己做了一些好事時會感到愉快，便給自己一個大的加號；但當想起自己做了些錯事，一些處理得不當的事情或一些壞事時，便給自己一個大的減號。我們亦都同樣地對待其他與自己有關的人，當別人有些不適當的行為，做了些錯誤的行為時，我們便給別人減號；而當別人做了些好事時，我們便給加號。這是否很有趣呢？我們竟然變成了老師，從早到晚在給加號和減號。我認識一些人是生活在一個由自己創造出來的地獄裡面的，當中只有減號的存在。在他們的思想中只有自己

和別人的錯處及缺點。若我們的思想是這樣時，我們亦會創造一個地獄給自己而令自己生活於沮喪和悲哀中。這就是我們如何從思想中創造痛苦。從這裡可使我們明白到思想和情緒是有關連的。一個有趣的問題是：“究竟思想與情緒是哪一樣先出現的呢？”你能否找出這答案呢？所以你可明白到禪修重要之處。我跟著這幾天還會去討論這些問題的。明天我將會談及有關正念的重要性，如何運用正念去觀察當下內心所生起的念頭，及明白到破壞性地使用思想會製造痛苦給自己和別人，和我們亦可以有建設性地運用思想。有關這些問題我都會於稍後的幾天談及。至於你問及欲望的問題，同樣道理，請你嘗試去看看思想和欲望的關係便能得到答案了。正如我剛才所說，這就是禪修的重要之處，這亦都是為何佛陀會那麼重視及深入地陳述內心的運作的原因。通過正念去了解內心，便可明白到我們怎樣給自己製造出問題和痛苦，亦可明白到怎樣從苦惱的人生中解脫出來，這就是禪修。

明天的講題是關於正念的，我提議各位於明日整天內盡可能時刻地去覺知當下身體和內心所發生的事情：嘗試去覺知思想的運作，留意我們是怎樣給自己及別人正面和負面評價，亦留意思想和情緒之間的關係；我亦建議各位嘗試友善、柔和、仁慈地去對待自己的身心。若你能如我所說般去修習的話，對於我明天說及到的內容，你會有更深刻的體會。

再一次非常感謝各位的發問及對我的提議作出回應。很希望明天能夠再和大家見面。願大家健康、快樂、平靜，願大家學習從痛苦中解脫出來，願大家睡時安穩、及祥和地醒來。