

禪修一日營（下）

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月12日全日

志蓮淨苑

禪修一日營（下） - 葛榮居士主持

〔與乙組的研討〕

導師：我想知道大家今早坐禪的情況怎麼樣。

問一：我一直在思惟著焦慮的問題。我的焦慮情緒已有好一段時間了。但當我想請焦慮的情緒出來觀察時，它卻不出現；或是出現了卻沒有平日那麼強烈。這是我第一個的問題。第二個問題是：假如一個人對某些難題感到焦慮，但當主動去面對那個難題時焦慮卻不呈現，那麼當那難題突然出現時，豈不是沒有時間去練習，亦沒有足夠的經驗去面對難題和審察焦慮，也不能正確地面對難題及消除焦慮嗎？

導師：你想焦慮出來時它卻不來，這有什麼問題呢？當有焦慮時我們覺得有問題，當沒焦慮時我們又覺得有問題，這不是很有趣嗎？

問一：我的問題是這樣的：當我們有像焦慮這些問題時，它會不時地出現。我希望可以得到一些如何去處理它們的經驗，但當我想要拿它來作練習時，它卻不像平時那樣出現，於是我就沒足夠的準備和經驗去解決這困難了。

導師：上次我講述對治情緒的方法時你也在場，我看見你做了筆記。請你回家翻翻筆記，然後把答案找出來，並去試試那些方法，去看一下你能如何對治焦慮。因為我知道你們當中有些人沒有出席那次的講座，現在就讓我在這裡簡略地說一下，當這些情緒出現時

該如何去對治它們吧。

今天我們學會了一件事：無論是焦慮也好，恐懼也好，憤怒也好或是身體上的痛楚也好，只要知道它們的存在就夠了。就如我建議大家去處理身體上的痛楚一樣，學習對這些焦慮或恐懼說 OK，學習友善地面對這些不愉快的情緒，這能幫助我們去對治它們。這是對治情緒的其中一個方法。如果你們對其他方法有興趣的話，或者可以拿一份講座記錄的副本看看。

問二：這是我自己個人的經驗。一次我讀完佛經後去坐禪，大概過了十分鐘，發覺眼睛裡有些金光在閃動。然後無論我睜開眼睛也好，閉上眼睛也好，那光都在閃動，維持了半個小時有多。對這個現象我感到有點兒害怕，不知道這種現象是正常還是不正常，我想知道該怎樣去處理它。

導師：看見一些境象或類似情況是禪修的不同階段。有時所看到的境物或圖象是令人十分愉悅的，有時是十分不快的。今天我提及過多次：不論它是愉悅的還是令人不快的，只要知道自己見到這些光，自己有這樣的體驗就行了；而不用去想：這是異常嗎？這是正常嗎？如果你這樣去問，你便是糾纏著所發生的事情。你需要做的只是去知道它而不是去和它糾纏。對它說聲 OK，然後過一會兒，那些光或是其他東西便會停止下來。

我想聽聽你們做瑜伽的體驗。

問三：我覺得有些姿勢難度比較高。今早做瑜伽時，由於太多人擠在這個禮堂內，空間不夠，當我身旁的人把腿伸到我的身邊時，

我心裡就會不滿，對自己說：“為什麼他要把腿伸得那麼開呢！”

導師：就是這原因，所以今早我跟大家說，我們必須開放地從各種的事情中學習，學習去把一切事情都看成是禪修的一部分。當你憤怒、厭惡，或是有情緒反應時，只需去觀察我們是怎樣因為別人的行為而為自己製造苦惱。在這情況下憤怒就成了禪修的對象了；你把憤怒作為禪修的對象，然後看看自己能夠放下多少的憤怒。之前我亦說過，這些不愉快的身心體驗，不單會在做瑜伽時出現，也會在其他的情況下出現。所以，只是去覺知它們並和它們交朋友是十分重要的修習。若你能這樣去修習，任何事情都能變成一個學習經驗、任何事情都可以是禪修了。假若你抱持這種開放的態度，你不單不會生旁人的氣，反而會感激他，因為他給了你一個機會去對治憤怒。那時候，那個使你討厭、令你生氣的人就變成了你的老師。這是一種美好的生活方式。在講座時我會談及這方面的。

還有其他嗎？或許大家可再說說瑜伽及和它有關的體驗吧。瑜伽導師亦在這裡呢。

問四：我想問在修習瑜伽或出入息念時，應該用肺部的呼吸還是丹田的呼吸呢？

導師：我說過讓身體自然地呼吸。如果你嘗試用身體某個部位去呼吸，那就是不讓身體自然地呼吸了。讓身體自然地呼吸是十分重要的。當身體自然地呼吸時，你只需覺知著呼吸這就行了。就好像我們行禪時會讓身體步行，然後對步行保持正念那樣，我們不會嘗試用不同的方式去步行。在禪修中，無論步行也好，呼吸也好，學習讓它自然地進行，不干預自然所發生的一切事情，這是十分重要的。

還有其他問題嗎？

問五：大約在七八年前我的肺部後面有輕微

痛楚，過了一段時期後便沒有了。這星期我在這裡修禪，昨夜和今早它又痛了。這是不是舊患？這是不是由於呼吸所引起的？還是我做得不對呢？

導師：我感到你禪修時用力太猛，或許你用不同於平時的方式來呼吸吧。當以一種不自然的方式來呼吸時，可能會帶來肺部緊張。所以要用一種很放鬆的方式去禪修，切勿太過著力，這是很重要的。假如著力過猛，身心都會緊張。下次禪修時請嘗試以放鬆的姿勢去坐，不要讓身體任何部位過份緊張。無論怎樣，假若你的痛楚再次出現，就停止去覺察呼吸，轉而對你的肺部散發慈心、善意和溫柔吧。

還有其他嗎？

問六：坐禪、站禪或行禪時，我們可以對自己的妄念有覺知和正念。但在日常生活中我們怎樣能夠做得到呢？

導師：在今晚的講座中，我將會談及到在日常生活中的禪修。

問七：我想回應剛才那位女士提到肺部痛楚的情況。在兩年前，我也曾因病導致背部有痛楚。最初我在這裡坐禪時，那部位也是痛的，但我忍受了幾天之後，現在已經不再痛了。所以我想這或許只是一個舊患而已，和禪修沒有關係吧。

導師：很多謝你和我們分享了你的經驗。這帶出了非常非常重要的一點，就是當我們遇到不愉快的經驗時，去經歷它們，對它們抱開放的態度，它們可能便會消失。你跟我們分享的實在是一個很珍貴的經驗，謝謝。

問八：我坐禪時身體會前後左右地擺動。我曾問其他人該怎樣做，他們教我不要理會，繼續坐好了。我不知道這樣是對或錯。這是第一個問題。第二個問題是：我坐禪時背部不直，當我想把背部伸直時，那些擺動就會

加劇，在這情況下我不知道該怎麼做。

導師：當身體開始擺動時，正如我曾經說過的，只需去知道身體正在擺動就可以了。你也可嘗試去控制那些擺動，看看它能否停下來。就如剛才所說，這不過是修習過程中的某一些階段。假若你把它看成是問題，你就會被它卡住了。若要進入下一個禪修階段，就如剛才那位女士所說，我們要學習對這些情況說 **OK**，友善地對待它們，而不是問：這樣是對嗎？或是錯嗎？這樣是正常嗎？或是不正常嗎？這樣做只會令我們被這些問題纏上了而卡在那裡。這是我的一個建議。

至於你想把背部伸直，那是很好的嘗試。但請放鬆地去做，自然地去做，無需緊張。請找出一個你覺得舒適及自然的姿勢，而不是一個緊張和不舒適的姿勢。因此你需要對坐姿進行多些的嘗試和探索。

十分感謝大家。現在到最後一組了。

〔與丙組的研討〕

導師：我想知道你們吃午飯時的情況。靜靜地、醒覺地進食，可有什麼深入的發現嗎？

問一：很感激為我們預備飯菜的人，我事前是不知道有午膳供應的。當我正念及不說話地吃飯時，覺得飯菜特別好味。這是第一點。另外，我亦想分享我的禪修經驗。我禪修不是很久，也有一些經驗可以分享的。初開始禪修時，身體有些部位可能會痛，特別是一些曾經受過傷的部位。另外禪修也可能會見到一些境象，若果我們不貪著亦不憎厭這些境象，它便會逐漸離開的了。若果想對治身體的搖擺，你是可以試一試控制身體的搖擺的，假如你想停止擺動，只需叫你的身體停下來便可以。多練習便成了。

導師：十分感謝你跟大家分享以上的兩點。第一點很有趣，當我們有正念地吃東西時，才能真正嚐到食物的味道，這樣的話，進食

便會成為另一種的體驗，否則我們會像機器那樣地進食，甚至完全不知道在進食時所發生的事情。很高興你提出了這一點，亦很高興你提到那份感恩的心意。感恩是我們必須培育的一項十分重要的質素。事實上，在傳統的佛教國家裡，我們進食前都會花點時間去感恩，感謝為我們預備食物和提供食物的人。所以我建議大家在進食前用幾分鐘或幾秒鐘去感謝為我們預備和提供食物的人，為自己能夠吃食物而感恩。

你說的第二點正就是我指出應該控制身體擺動的意思。我們可和身體有一個很好的連繫——給身體一個非常友善和溫柔的指令：現在請你停止擺動。當我們這樣作出指令時，身體是可能會停下來。所以，我建議大家有時候由得身體去擺動，只要對它保持正念和友善就可以；有時候則可以對身體說：現在你已經擺動夠了，請停止吧。它也許會停下來。不過若要它停下來，就必須先跟它有一份很好的連繫，及體貼照顧它的感受才成。十分多謝你提出這兩點。

問二：多謝你這幾堂內教了我們很多面對情緒和不愉快經驗的禪修方法。這些情緒和不愉快的經驗出現的時候，我曾嘗試開懷和善待它們，之後它們便消失掉了，這種感覺非常好。你亦提及到我們要從不愉快的情緒那裡學習一些東西。但是我怎樣才知道自己所學的是否正確呢？

導師：若簡單來說：能沒有抗拒，跟它說 **OK**，跟它交朋友這就是了。若從另一角度來說，在佛教中提到：當我們有不愉快的情緒出現時，我們是自然地連隨生起苦惱的，但現在我們令不愉快的情緒變成學習經驗，我們學會不去受苦，把苦惱看作為自己的導師，並感謝它們，因為如果它們不出現的話，我們怎可以學習去對治它們呢？

還有其他問題嗎？

問三：這是我第一次禪修。導師說坐禪的姿勢自然便可以了，而我用傳統的盤腿方法來

坐，有時候雙腿會發麻。當雙腿麻痺時，我該立即停止還是繼續下去呢？另一個問題是我怎樣才知道應該要坐多久？要坐多久才足夠呢？

導師：關於第一個問題，我曾說過，當你雙腿麻痺時，只要覺知到雙腿麻痺，跟它們說聲OK便可以了；假如腿麻痺得不能忍受時，你可改變姿勢。某程度上問題不是出在麻痺之上，而是在於我們怎樣去與它相處，以及對它作出什麼反應。所以我們應該對發麻感恩，因為它的出現使我們有一個學習的機會。學習即使發麻存在時也不對它生起情緒反應。所以我說一切不愉快的經驗都是我們珍貴的導師，因為如果你沒有麻痺，你就不知道如何去處理它，如何去對治它了。

至於第二個問題，事實上，禪修應該就是一種生活的方式，這一點我將會在講座裡告訴大家。禪修是沒有開始亦沒有結束的，禪修不應局限於某個姿勢或某個時段，因為從我們睡醒的一刻直至入睡，我們的內心都在活動，有各樣的思想，產生不同的精神狀況。所以，最理想的就是我們能整天都對這些心念保持正念、警醒和審視。這樣子，如我先前所說，禪修就成了一種生活的方式。生活和禪修不是兩樣事情，它們是同一回事。

問四：你提過我們要喚起一些不愉快情緒來跟它做朋友，然後送走它。所以在禪修時我嘗試想起一個我十分憎恨的人，嘗試去令憤怒出現，但結果憤怒卻沒出現。這可以應用到日常生活裡去嗎？如果我繼續禪修，到後來我會沒那麼憎恨那個人嗎？

導師：好多謝你跟大家分享這經驗。這就是在說及情緒時所提供的方法之一。多麼有趣，當我們邀請這些厭惡的情緒來時，它們偏偏不來；但當不想它們出現時，它們卻出來了。這顯示出心靈開放的重要。我們越是開放地等待這些情緒的出現，它們就不會出現。所以非常之高興你有這份重要的內觀。

你可以應用同樣的道理去處理思想。當我們不想有思想時，它們就會出現；但如果你去邀請它們，不論什麼樣的思想也好，你會發現它們偏偏不會出現。就如你所說的，我肯定這樣的練習會使你對那人的恨意越來越輕。之前我談過慈心禪，我建議你多去想起那個人，嘗試去原諒他，接受他人性的一面；否則，你會繼續背負那個人給你的傷痛。我們應該學習寬恕這一種重要的心靈質素——原諒自己亦原諒他人，因為一切都發生在過去，既然我們無法改變過去，為什麼還要背負著過去的重擔，為自己帶來不必要的苦惱呢？

問五：今早禪修時，我發覺背部冒許多汗，整個人都濕了。第二個問題是，當我集中注意力在呼吸時，它就變得很急速；當我嘗試把注意力放到別的地方時，呼吸就回復正常了。

導師：關於背部出汗的問題，你只需覺知到它在冒汗就行了，跟它交個朋友吧。至於第二個問題，你把注意力放在呼吸上，呼吸就變快；把注意力放到別的地方去，它就回復正常。所以在剛開始時我便建議大家讓身體自然地呼吸。無需在意呼吸，就只單純地坐著，讓身體愛怎樣呼吸就怎樣呼吸好了。這叫作“不做作”，請用一點時間去修習，讓身體用它喜歡的方式去呼吸。不要視這為“禪修”，只把它看成是一個練習就好了。只是不做作，讓身體自行呼吸就好了。有一位斯里蘭卡的禪師說過：“當我們把坐禪看成是一項特別的事情，我們就會有特別的問題。”所以當你特別去注意呼吸時，它就表現得不正常，當你不理會它時，它就回復正常了。所以不要把禪修和呼吸視為一些特別的事情，內心只需安住在呼吸上就是了。即使你離開了這裡，認為自己沒有在禪修，你都可繼續和呼吸保持連繫，在其他的任何時候亦可對呼吸保持覺知。

十分感謝三組朋友問了很多實際和有用的問題，亦感謝那些和我們分享正面經驗的朋友。能夠這樣一班善知識坐在這裡，分享

大家的經驗是十分美好，十分珍貴的。

現在大家可以預備做瑜伽。希望你們在做瑜伽時會遇上挑戰和困難，然後視它們為禪修的對象，就如我之前所說那樣。同時希望你們做瑜伽時能使身體放鬆，那麼到坐禪時，就能以放鬆的身心去坐，看看會怎樣。多謝大家。

【瑜 伽】

【坐 禪】

〔在坐禪中的導引〕

現在請讓我們的心喜愛怎樣做便由它怎樣做。任由思想升起，關於過去的也好、關於將來的也好。讓我們學習去觀察它們而不對它們評價，沒有正面評價，也沒有負面評價，只有思想的呈現和消失……

請時刻保持警覺和清醒。……

學習跟自己的思想交個朋友，學習給自己的思想一些空間。……

要是你被思想所困擾的話，請認識到若你能夠有正念，若你能明白思想只是些生生滅滅的東西的話，那麼有思想出現是沒有問題的。……

在這一節禪坐中，不需要制止思想，也不需要控制思想；請騰出一些空間讓任何思想升起。……

我們現在學習去培育一顆對思想不作反應的心。……

現在讓我們學習去和不喜歡的情緒交朋友。請容許那些不喜歡的情緒出現，看看能否像和思想那麼樣，和它們交個朋友，騰出一些空間給它們，並容許它們的存在。……

要是你感到睡意或昏沉，請張開眼睛，因為保持警覺和清醒是十分重要的。……

學習不去推開，不去控制不愉快情緒，容許它們的出現，和它們交個朋友，給它們一些空間這是十分重要的。就讓我們來作這項重要的修習吧。……

現在讓我們學習以同樣的方式去對待不愉快的身體感覺，包括剛才在研討時提到的感受。容許不愉快的感受在身體出現。……

讓那些你認為是奇怪的，不尋常的或不正常的感覺生起。在身體任何部位生起都可以。……

我們可否不給這些感受負面評價嗎？我們可否視它們為只是一種感受嗎？……

學習看待思想、情緒和感受就只是思想、情緒和感受，不給與它們正面或負面的評價。……

這樣是學習以慈心去對待自己的思想、情緒和感受，使它們不再是我們的難題而變成了我們的朋友。這亦是在這一節禪修中我們所做的事情。……

〔響 磬〕

現在我將談及如何把禪修融入日常生活之中。請用心細聽。

我們必須弄清楚在日常生活之中重要事情的優先次序，並認清楚禪修是放在這次序中的哪一個位置。一個人若下定決心去禪修，就決不會說沒時間去禪修。所以請先弄清楚這一點。

第二點是對身心上所發生的事情保持覺知，這也就是今天我們嘗試去做的事情，亦是我今天一直所強調的。否則你會愈來愈像機器。機器亦可以十分有效地運作，但是機器不知道自己正在運作，對自己全沒理解，也沒有認識。要知道和理解自己的身心如何運作，必須在日常生活中去觀察。那些我們

慣性、機械式地做的事情，例如擦牙、梳頭、打扮等微細的動作，請大家都用心、有覺知地做，全心全意地去做這些事情。不論你在家中，或是在車上，或是在工作間裡，都盡可能持續地覺知自己身心當下所經歷著的事情。這是把禪修融入生活中的唯一方法。

另一點我要強調的就是思想。在一日當中我們要覺察到：現在我有些什麼思想？是關於過去的還是關於將來的？是關於自己的還是關於別人的？從醒來後直到入睡，這些思想一直在我們的心裡出現，從不間斷。所以我們必須作出努力去從中學習。通過學習，我們能夠瞭解自己是哪一種性向的人，從而認識自己、了解自己。在禪修中這是極之重要的。

在日常生活中遇到的另一個問題是情緒。不愉快的情緒為我們帶來苦惱和衝突。除非我們是禪修者，否則我們不會知道這些情緒是如何製造出來的。對於那些正在受情緒困擾而受苦，但卻不知道自己怎樣受苦及為什麼受苦的人來說，他們將一直在這世界繼續受苦。假如你明白了這些情緒產生的模式，當中的關係和條件，以及它們是如何直接和思想有關的話，你就能夠對治情緒。令情緒成為你的禪修對象了。

我一直強調的另一點，就是去找出和認識那些使你不愉快和困擾著你的事情，並使它們成為你禪修的對象。這在日常生活中是極之重要的。或許你仍記得今天我們禪修時外面有些很大的聲響，那時候我建議大家細聽那些聲響，就如第一次聽到這樣的聲響一樣。否則，如果我們視它為噪音或是騷擾，我們或許會變得憤怒，會因外面的聲響而受苦。當我們將它看作是禪修的對象時，我們就能從生活裡任何的情況和經驗中學習。我們亦可以把這個道理應用在跟我們相處不來的人身上。人際關係是日常生活中最大的挑戰之一。在家裡有人際關係，在工作的地方也有人際關係，我們逃不開人際關係。就讓我們拿一個在日常生活中令自己生苦惱的人

來做實驗吧。一個有趣的和他相處方法就是把他看作是自己的導師。利用他去審視自己的內心，看看自己對他的反應。然後你會發現問題不是在那人的身上，而是在於你怎樣看待他以及你對他有什麼樣的反應。這就是佛陀教導的美好之處，假如苦是外在的，我們就永遠不能擺脫它了；正因為苦是我們自己製造的，所以我們才能夠將自己從苦惱之中解脫出來。有時候我形容禪修為“替自己製造出來的疾病尋找藥物”。既然病是自己製造出來的，就必須自己去找解藥了。當發現了禪修就是解藥之後，我們就得服用它，把它用在日常生活之中。大家都知道，藥物不一定是甜的、好吃的，有時是會很難入口的，但如果你要治療自己的疾病，就得要吃下去。這些不愉快的經驗——身體上或心靈上的痛苦一定是不好受的，正如我之前所說過，我們必須從中學習，使這些不愉快的經驗成為我們的禪修對象。

在日常生活中物質主義和消費主義是我們的另一項挑戰。當你生活在這個富裕的城市裡，就無法分辨清楚亦不能知道什麼是自己的真正所需，什麼是自己的貪欲。因為社會會替你製造出不必要的欲望和需要。在生活中禪修的另一個重點是學習過簡單的生活。過簡單的生活是一件美麗的事情。當有一種強烈的意欲感到有需要去買東西時，你應該先問自己：現在這東西對我來說真的有需要嗎？為什麼我真的需要它呢？是因為別人都在穿著它或正使用著它嗎？還是我真的需要它呢？當我們生活在一個鼓吹消費的社會裡，實在需要認真地去問問這樣的問題。然後你會發覺你的喜悅、快樂及輕快不是源自於外在的東西，不是源自於商品，不是源自於你所擁有的東西，不是源自於你所購買的東西，而是源自於自己的內心。這就是禪修美妙之處。你對外物的需求會減薄，因為你已經不再依賴它們了，就如我所說，喜悅和輕快都是源自內心的。

慈心禪對禪修，尤其是生活禪非常重要。修習慈心的其中一點是學習去做自己最好的

朋友。如果你能夠真的這樣做的話，你永遠不會對自己作出不恰當或不善的行為，這些行為是為自己和別人帶來苦惱的。只有我們能夠對自己友善時我們才能真正地對別人友善。我們必須先開放心靈來對待自己，然後才能開放心靈去對待別人。慈心是有多方面要點的，我在談及慈心的講座中曾提及過這些要點。那天我們派發了一本《慈心的修習》，現在這本書仍可供你們索取，請大家讀讀這本書。現在讓我來說說慈心其中的兩點，一是原諒，二是感恩。在日常生活中我們需要原諒自己及原諒別人。如果我們不能原諒自己和他人，那麼我們可能會緊執著某些經歷或某些心靈創傷不放，而這樣會令我們的日常生活充滿苦惱。由於我們是凡人，就必然會犯錯。當我們犯了錯，我們無需要感到苦惱和內疚，也不用因此而斥責自己；而是要學習原諒自己並從這些錯誤中學習。其他的人亦都是凡人，亦不是完美的，也必然會犯錯。所以如果你無法原諒他人，你便會緊執著憎恨和敵意，這對你是極為沒有益處的。我們越是對自己友善，就越是會對別人友善；越能夠原諒自己，就越能原諒別人。之後我們就懂得善待他人，與別人的交往就會充滿慈心了。世上有許多人在承受著不必要的苦惱。當看見別人受苦時，我們應嘗試柔和及友善地去對待他們。有時候一個微笑，有時候一個友善的舉動已經足夠使自己和別人帶來不同的感受了；要是你真把慈心散發開去的話，將會看到在生活上、在社會上你會有很多作出慈心行為的機會，這能為自己帶來許多快樂，也能為別人帶來很多快樂。

慈心的另一種重要的心靈質素是感恩。我們常把該感恩的事情視作理所當然的事情。在來這裡之前，我到過印度的菩提伽耶一段時間。在那裡我憶念佛陀在成道之後所做的事情。據流傳下來的記載，佛陀在那裡悟道後用了七天去凝視那棵給他遮蔭的菩提樹。試想想佛陀花七天時間去表示他對一棵樹的謝意，這顯示了感恩是何等重要的心靈質素。我們可有對事物感恩嗎？可有對別人感恩嗎？可有對能夠認識佛法而感恩嗎？可有對能認

識一班善知識而感恩嗎？我們曾否作出努力去培育感恩這種心靈質素嗎？我們有否為自己能夠看見東西而感恩嗎？因為有些人是失明的。我們有否為聽得到聲音而感恩嗎？因為有些人是失去了聽覺的。我們有否為自己擁有健康的身體，可以毫無障礙地禪修感恩嗎？這都是些微細而瑣碎的事情，我們往往認為是理所當然的。我們應該到一些非常窮困的國家，例如印度和斯里蘭卡去看看，就會曉得應該為自己在這裡享用到的事物而感恩了。在那些國家裡，有些人是沒有東西吃的，所以我們在吃飯的時候是否應該要感恩呢？還有一點關於感恩的，就如我剛才在小組研討時說過的，當我們有不愉快的情緒時，我們亦應該感恩，因為我們可以向它學習，它是我們的導師。

關於在生活中禪修的另一點，就是跟著善知識一起，這也是很重要。很高興在這裡有好幾個禪修的團體，大家可去到這些禪修的團體裡，花點時間和他們一起，一同去禪修和討論。所以我們應為能夠有這些互相幫助的善知識而感恩。

你若能在日常生活裡這樣修習，就能夠看見成果，你會明白到佛陀給我們的藥物是真正可行及有療效的。之後你會對這藥物有更強的信念、更大的信心，亦會對自己會越來越有信心。你會對發現這藥物的人——佛陀感恩，亦會為自己認識到這藥物、懂得用它和見到它的效用而高興。佛陀的藥物最美妙之處是它適用於生活中的任何情況，遇上生病時可用它，在死亡時也用得著它；在我們傷心的時候、沮喪的時候或是失望的時候都可以用它；當我們遇上非常重大的困難或是非常嚴厲的衝突時也可以用得著它。只是一件事情，正如在開始時我說過的，就是對於修行我們必須要很清楚地知道：自己是否下了決心去禪修呢？是否下了決心去服用這藥物呢？當我們在服用藥物的時候，亦應該透過分享去鼓勵其他人服用，這亦是很重要的。這就是我現在所做的事情，請你們自己去體會吧。

到現時為止，我給大家如何將禪修融合到日常生活去的建議會不會太難呢？會否不合理呢？會否超出你們的能力範圍呢？佛陀從來不說普通人做不到的事。你只須弄清楚一件事就夠了，就是對這些教導有一份清晰的理解，並知道如何把它應用到生活中的不同情況裡去。我所強調的就只有這一點，關於這一點我認為沒有更多東西需要再說明的。希望你們現在花點時間去思考一下我所說過的東西。這樣的反思亦是一項十分重要的禪修。反思一個特定的題目能幫助自己及他人，能夠幫助我們審視自己，找出自己在人生路途上的位置，能夠幫助我們找出自己是否正在浪費人生。根據佛陀的教導，能夠生而為人是非常寶貴的，我們有沒有好好利用這個寶貴的人身呢？我們可以怎樣去利用它呢？讓我們用一些時間去反思這個重要的題目吧。在思考的過程中，我們可以下決心：從今以後我定要服用這藥物，使我從自己所製造出來的苦惱中解脫出來。同時亦要有這個志願：讓我亦有機會與人分享這藥物，讓別人得到快樂。現在讓我們閉上眼睛一起來反思吧。

希望你們繼續使用這藥物，從自己製造的病苦之中解脫出來。

【反 思】

這是最後的一講了，我想感謝所有有關的人。首先我要感謝主辦的工作人員，他們的工作非常出色，所安排的各項事情都是那麼恰當和美好，這令我留下深刻的印象。還有感謝傳譯人員，他們的工作十分不容易。我覺得有時候他們翻譯的比我說的還要好。

我亦要謝謝我們的瑜伽導師，感謝他教導我們瑜伽。對於這樣好的工作人員，我們實在要心存感恩。我們亦應該感謝志蓮淨苑讓我們使用一個這麼好的地方。最後，感謝各位用心聆聽和參與今天這個活動。看見大家對佛法和修行的熱誠和決心，實在令我感到高興。希望大家繼續保持這種決心去禪修。現在就讓我們來一些唸誦，並以慈心禪來完結今天的活動吧。

【唸 誦】 現在我們以慈心禪作為完結。

〔在慈心禪中的導引〕

請感覺一下你心房的一帶，請用一點時間只是去感受這個部位。……

你能否感受得到你的內心像花朵一般地開放嗎？能否感受得到那份柔和、柔軟和溫柔嗎？…… 你能否感受得到自己是自己最好的朋友嗎？你能否真正在身心的每一處都感受得到嗎？……

既然是自己最好的朋友，能否真心原諒自己過去所犯的一切過錯呢？假如你不用原諒自己，就為自己沒有背負著任何創傷而感到高興吧。……

作為你自己最好的朋友，你可以原諒他人嗎？不論他們曾犯過什麼樣的錯，是否可以放下對他們的憎恨和敵意呢？……

願大家健康、快樂和平靜。願一切眾生健康、快樂和平靜。……（完）