

## 禪修營第一天

南傳佛教叢書編譯組譯  
1997年10月13日晚上  
大嶼山地塘仔華嚴閣

能夠有這個機會與一班善知識在這美麗的地方共處數天，實在是一件十分值得高興的事情，我們亦應學習去感恩有這樣的機緣。

往後幾天我們將學習培育某些心靈質素，及學習一些對心靈道路有幫助的技巧，我想給大家一些建議。

首先，我們以一種輕鬆愉快的方式來修習，這是其中一點我要強調的——視禪修為一件能夠為我們帶來樂趣的事情。跟著我們便能學習去品嚐箇中的味道。與此同時，我們亦需要學習開放自己來面對任何不愉快的經驗，無論是身體上的痛楚或心靈上的痛楚。通常，我們是不喜歡不愉快的經驗，不喜歡去看見自己內在的陰暗面的。因此我建議在接著下來的幾天，應盡量嘗試順其自然，若有不愉快的經驗呈現，便由得它們呈現；無需要抗拒或壓抑它們，無需要否認它們，無需要視這為不好的事情。若然它們呈現就讓它們呈現，並學習和它們交個朋友，把它們看作學習的機會。

另一點是培育正念的質素——保持警覺，保持覺醒。對於這方面我想強調的，是看看自己能夠持續正念多久。無論是在禪堂內或禪堂之外都是一樣，盡可能每一刻都保持正念。之後我們學習視禪修為生活的一部分，這是一種生活的方式，這是一種生活的藝術。

另一種我們需要培育的心靈質素是慈心。現在我們處身於一個美好的環境之中，和一班善知識聚在一起。那麼我們可以怎樣跟別人相處呢？可以怎樣去關懷別人呢？佛陀說過：“助人就是助己，助己就是助人。”培育這種心靈質素是很美好的，在幫助自己的同時亦是在幫助別人，到了最後學習視自己和別人都沒

有分別，沒有界限。

現在我會將時間表講述一遍，同時會提出另一些技巧和其它我們可以培育的質素。

大家都知道，我們會於早上四時四十五分起床。實際上，當我們睡醒時禪修就應該開始了。在家裡起床時與在這裡的情況是不一樣的。一個實際的例子，當你想要上洗手間時，可能已經有人在洗手間內了，這時你可以怎樣面對這種情況呢？你可以觀察自己的內心，看看有沒有因此而生起苦惱，若有苦惱的話，看看自己能否體諒這個情況，因此而沒有苦惱。遇上這種情況，我們可學習培育另一種十分重要的質素——耐性，學習去等待。當你起床時或許會有另一些情況，另一些考驗，你可能要去面對的，我想強調的是請把它們都看作為一些考驗，或一些學習的經驗。在某角度來說，這已是禪修的開始了。

五時正我們會在這裡集體禪修，清晨是很美好的禪修時段。之後我們會吃早餐。進食是一項非常重要的禪修，在吃東西時我們有十分好的機會去培育正念。有正念時我們便能察覺到自己的喜好厭惡，對食物所作出的評價。在吃東西時我強調要留意三方面：咀嚼、吞嚥、味道。希望大家能找出我們真正地嚐到食物味道的是在哪一點；我們亦學習去保持適中的食量，避免吃得過多或過少，在進食時學習中道。

明天吃早餐的時候，我們亦可培育另一種質素，那就是慈心。在吃東西時，我們可以留意其他在進食的人，看看別人有什麼需要幫忙的，而不是只照顧自己。在一同進食的時候亦能培育出關心別人的需要這種質素，這不是很好嗎？

早餐後會有工作禪，工作禪是當做工作的時候，學習留心及覺醒地去做，學習把全部的注意力都放在所做的事情上，重點是去明白工作和禪修是沒有分別的。

工作禪另一個十分重要的一點，就是學習在工作中培育某些心靈質素。你是否可以把工作禪看作為培育慈心的行動呢？如果你是在廚房工作的，你能否視這些工作是幫助自己培育對同修們的慈心呢？你是否可以這樣想：這些工作是幫助我培育對同修們的慈心，就讓我用慈心來烹調食物吧。如果你是在打掃地方的，心裡可以這樣想：我來把地方打掃得清潔整齊，讓同修們可以感到舒適愜意。這些都是在工作禪中能培育的質素。請把工作禪視為慈心的行動，將慈心應用在工作中。

之後是集體禪修，在集體禪修中我們會以盤坐、站立和步行三種姿勢來修習。讓我們看看自己在各種的姿勢中能做到的持續正念。

接著我們會有個別戶外禪修。在個別戶外禪修中，其中一點是學習用一些時間來和自己獨處。在這裡有些很美麗的地方，請找個地方讓自己能夠完全地獨處，看看獨處時自己是如何去和自己相處的。在獨處一會兒之後，你可能會感到孤單，可能會感到和自己相處是一件沉悶的事情。這是很有趣的，當我們不是獨處時，我們便不會感到孤單或沉悶。這顯示出我們好像並不喜歡自己，有些時候我們去做一些事情的目的就是去逃避自己。因此，明天讓我們來學習去陪伴自己而不是逃避自己，若感到孤單或沉悶時不要被它屈服，好好地經歷它，學習以一個成為自己最好的朋友方式來和自己溝通，學習以一個從自身之中得到滿足的方式來和自己溝通。

另一點是學習培育對大自然的感覺。當我來到這裡的時候，我感到很高興，我能夠看見天上的月亮和星星，我能夠聽到四周的昆蟲聲音，我能夠看見一些美麗的樹木和花朵，這一

切都令我感到非常愉快。我想在現今的世界，人們已失去這份對大自然的感覺，和大自然失去親密的聯繫。所以，我建議大家去培育這種非常重要的質素——對大自然的感覺及與大自然一體是十分重要的，體會自己 and 大自然實際上是沒有分別的。正如我所說，學習清晰敏銳地觀看及聆聽大自然，讓自己成為大自然的一部分。隨著做下去，我還會給大家別些可以在個別戶外禪修時修習的建議。

然後我們會吃午飯，午飯之後是休息的時段。由於我們很早起床，身體是需要休息的，我們應該學習去善待自己的身體。休息之後會有另一節個別戶外禪修。在上午和下午這兩節個別戶外禪修的時段，我想和大家逐一會面。我們有一張紙讓大家寫上你的名字，在上午和下午每次約個別會見四個人。請到來和我會面，你可以和我談論在禪修上遇到的任何問題和困難；若有任何個人的問題，亦可讓我知道，我會嘗試用禪修來幫助你處理這些困難和問題。

接著是做瑜伽。事實上大家都看得出瑜伽和禪修的關係，其中一點，是透過練習瑜伽，我們學會覺知自己的身體。學習友善、仁慈地對待自己的身體，和身體溝通是非常重要的。瑜伽的另一個重點是學習放鬆，放鬆自己的身和心，當你能夠放鬆時，對你的禪修將會很有幫助。可能在坐姿或其它原因，令身體有緊張、痛楚或不舒服的感覺，一些瑜伽的式子將會幫助我們舒緩這些不適的情況。幸運地，我們這裡有一位很好的瑜伽導師。

瑜伽之後是集體禪修，跟著是茶點。我喜歡說為茶點而不是晚飯，平日大家是習慣吃晚飯的，當明天你要去吃茶點時，那會是一個有趣的學習經驗。

茶點之後會有一節短的坐禪。接著是研討，研討之後我們會做些唸誦，並以慈心禪來結束一天的活動。晚上九時我們會上床睡覺，因為我們需要早起。

另一項重要的修習就是止語，在佛法中稱這為「聖默然」。喜歡說話和傾談是我們難於改變的習慣，我們要培育止語這種尊貴的質素。大家亦將會認識到止語和正念的關係，止語能令我們經常或大部分的時間和自己同在，和自己的身心一起。這帶出一個問題：我們怎樣能夠止語而仍能夠修習慈心呢？關於這一點，我認為我們是可以保持止語而又有慈心地和別人相處和溝通的。通常，我們只知道用說話與別人溝通，在這個禪修營中，我們學習在止語中和別人溝通：其中一個方法是感受身邊的人；另一個方法是對身邊的人微笑。這些方法都能讓我們和別人保持聯繫。然後當你去觀察四周，觀察別人時，你將能找到一些機會可以在完全止語之中幫忙別人。我希望大家培育這種無需說話來和別人溝通的質素，請看看在止語中是否能夠和別人作更深入的溝通。

此外，這裡的門是十分有趣的，我們需要很有正念地去開關它們，否則你會弄出很大的聲響。這會幫助我們培育正念和學習關心別人。某程度上，這亦都是在和別人保持聯繫——你會這樣想：讓我慢慢地去開門和慢慢地去關門，以免因為自己的行為而打擾到別人——開關門這細微的動作我們亦可以培育心靈的質素。《慈心的修習》這本小冊子中提及一件很有意思的事情，佛陀對一群比丘說法時，佛陀說：“比丘們，若果一位比丘培育慈心即使短至彈指一刻之間，他都可配稱為比丘。”彈指就只是一瞬間，這顯示出即使是很短的時間，你也能有慈心的感受，能夠具有慈心。你可以用一個更優勝的方式，不僅是做些少的慈心行為，而是以極大的慈心來做細微的行為。

【當天未有收錄問答的內容】