

一日禪（下）

南傳叢書編譯組譯

1998年10月11日全日

志蓮淨苑

坐禪

現在我們將嘗試以思想作為禪修的對象，因為在研討中，有一些人提到關於思想方面的問題。現在讓我們去學習利用思想來禪修。

[坐禪中的導引]

只是學習去觀察，只是學習去看著思想的生起和消失。……

讓我們學習善待自己的思想。很敏銳、很清楚地觀察它們。……

讓我們看看能夠做到多少，在觀察思想時不加以各種評價，不給加號，不給減號。讓它浮現，讓它離去。……

如果你在評價著思想，只需知道你在評價著思想。同時去看看評價思想和不評價思想的分別。……

若你面對不愉快情緒時感到有困難，如果現在這些不愉快的情緒需要生起，你能否讓它們生起呢？……悲傷、恐懼、焦慮、沮喪等等任何你不喜歡的，現在就讓它們生起吧。……

如果現在沒有這些不愉快的情緒，就只是知道現在沒有這些情緒；如果現在有這些情緒，就只是知道它們存在，然後友善地對待它們。……

[響磬]

禪修應用在日常生活之中

跟著下來我會提供一些將禪修融入日常生活中的建議。我們可視禪修為藥物，用來治療我們自己所製造出來的疾病。第一點在我們心中要很清楚知道的，就是究竟是否真正想去服用這藥物，我們是否發心去服用這藥物。因為如果我們發心去服用這藥物的話，就永不會說：“我忘了吃藥。”或“我沒有時間吃藥。”我們每個人在日常生活之中都有不同優先次序要做的事情，但“服藥”是在哪個位置呢？弄清楚這一點是很重要的。這是我提出的第一點。

第二點是，正如大家所知，我們一直在強調覺知和正念，用覺知和正念來了解發生在我們身心上的事情，尤其是把它們應用在日常生活之中。所以我們一定要努力，要有熱誠，在日常生活之中都努力嘗試去保持正念，嘗試清醒地知道它自己的身心發生著什麼事情。在早上作這個修習也許是最好的時間。

早上起床的時候，你也許有很多事情要做，但如果你能在早上抽時間——即使是一段短的時間——來坐禪是最理想的。假設你真的很忙碌，最少也花五分鐘躺臥在床上，你可以修習慈心禪來開始新的一天，對自己友善及將慈心散發開去。生起以下這個善願也是很有用的——“今天，願我有機會修習慈、悲、喜、捨和其他的心靈質素。”只不過花幾分鐘的時間，這已是一個開始一天的好方法。

在早上有些事情我們是一定會做的。無論如何忙碌，我想每個人也會在早上刷牙，不會有人說他沒有時間刷牙的。我們能否在刷牙的一陣子裡修習正念呢？在刷牙時有什麼事情發生呢？同樣地，思想也許會生起，我們甚至連自己在刷牙也不知道。這已成為我們很強的

習氣。因為有這個習氣，所以思想是會生起的。如果有正念，我們知道有思想生起，知道這些思想來了，然後，學習放下那些思想及回到刷牙之中，清醒地刷自己的牙齒。

無論你多忙，你必然會上洗手間。很有趣的，在經中佛陀說到應該如何培育正念，即使在上洗手間時也要嘗試保持正念。所以，請嘗試保持正念，保持清醒，知道你在洗手間時有什麼事情發生。我稱這為“洗手間禪”。如果你真的有興趣，如果你真的發心，如果你真的要服用這藥物的話，即使很忙碌，至少你都有時間修習“洗手間禪”。

我想跟著你一定會吃早餐。我不要求大家吃早餐的時候保持止語，大家也未必做得到，但至少吃早餐前花一分鐘時間去感恩。若早餐是別人為你準備的，你能夠對那人感恩是十分美好的；即使早餐是自己做的，也感恩自己給自己做早餐及感恩自己能夠有早餐吃。請去培育感恩的質素，這是十分重要的心靈質素。之後，請盡量覺知地進食——即使片刻也好——覺知地品嚐，覺知地咀嚼，覺知地吞嚥。

之後又怎樣呢？也許你需要上班。工作的地方是一個非常有趣的地方，有很多有趣的挑戰。在工作 and 日常生活之中，人際關係是重要的一環。怎樣去對待你身邊的人呢？正如我說過的，我們生活在不完美的人類世界之中，所以大部分時間，任何時間我們都要面對不完美的人，都要跟他們相處，我們可做的是嘗試向他們學習。禪修的重點，正念的重點就是當和別人相處時去留意自己的心。與別人相處會生起不愉快的情緒，那是很自然的，無需驚訝。這就是正念的重要性，這就是留意內心的重要性，這就是學習的重要性。看看我們怎樣對治情緒，怎樣了解它們，怎樣放下它們。若我們做不到，我們生了氣，我們不耐煩，我們作出了忿怒的行為，那又怎麼辦呢？同樣地，請不要驚訝。請學習不要給自己一個減號，這是非常重要的。如果當時沒有時間的話，那麼當你回到家裡或當你有一點空間時，你可去反思一

下究竟發生了什麼事情。正如之前我說過，學習去反思。這種反思，這種探索是需要用一種非常友善，非常柔和的態度來做的；不是用嚴厲、強硬、挑剔的態度，不是視自己為失敗者的態度來做的。這將會帶來一個很有建設性的生活方式，因為我們能真正從自己的錯誤中學到東西。我們的錯誤將成為心靈成長的一部分。我建議你該給自己一個加號，而不是減號。你是應得一個大加號的，因為你能從中得到學習，你在嘗試運用它們作為你心靈成長的一部分。我們不是應該隨喜這種學習，隨喜這種成長及隨喜自己所作出的努力嗎？還有，感恩有這個學習的機會。但這並不是說任由別人為所欲為，任由自己給別人欺負。有時在某些場合我們是需要強硬的，我們需要強硬是因為有些人只懂接受這種表達方式。當態度強硬的時候，你很清楚、很清醒地知道：“現在我對這人很堅決，很強硬。”你對你的行為是完全有正念的。我知道一些禪修老師，他們會裝作生學生氣的樣子，目的是喚醒他們。所以，這種強硬的態度可以是一種方法。

我亦建議在一天之中，尤其是那天你有很多事情要做，若你能夠的話，騰出少許時間給自己。你不需離開工作崗位，你可坐在自己的座位上甚至張開雙眼，別人也不會留意到你在做什麼，然後請花一些時間和你的朋友——呼吸——在一起。即使只是五分鐘，也會替你的內心製造一些空間；即使只是五分鐘，也能舒緩一下自己。這將對你很有幫助。當然，在辦公室內，你是完全有自由去做一會兒洗手間禪的。那時你可以獨處，完全與人分開，就在那裡禪修，甚至修習慈心禪——在洗手間裡！在一天之中，無論忙碌與否，你一定會生起各種的情緒，一定會有各種不同的內心狀態。而我們要做的，就是把它們作為禪修的對象。

當你回到家裡，身體或許感到疲倦，難以坐禪。但至少你也花十分鐘的時間——不一定需要盤腿——你可躺在椅子上，反思一下自己是如何度過那一天的。嘗試以友善及柔和的態度去反思：“我是怎樣度過這一天的呢？什麼

時候我有不愉快的情緒呢？”同樣重要的是去反思：“什麼時候它們不存在呢？”有時你也許會覺得詫異，在整天之內自己只是生過一次氣。這種反思能真正幫助你去了解自己，認識自己；幫助你知道自己怎樣看待自己，知道自己怎樣看待他人。於是內心的轉化也會自然地發生。

和以上有關的另一點，正如我曾經說過的，就是在日常生活中體察四聖諦。這是一種很有效用，直接和實用的修習方法。在日常生活中當遇到苦惱時，若你能提醒自己：“我正在體驗著佛陀所說的第一聖諦。”若你能這樣提醒自己的話，你使用了一個完全不同的態度去看待那個苦惱，這樣做是非常好、非常美妙的。接著如果你能進一步走到第二聖諦：“現在讓我看看，我是怎樣為自己製造苦惱的。”之後，你可以運用以下的方法來體察第三及第四聖諦——在一天之中，找出你在哪個時候感到自在。當沒有苦惱生起的時候，去察看：“現在我沒有苦惱生起，是什麼原因呢？為什麼沒有苦惱呢？”如果你學習把四聖諦運用在日常生活之中，用這個簡單、直接的方式來修習的話，無論你有苦惱還是沒有苦惱，你都是生活在佛陀的教導之中。這不是一種美好的生活方式嗎？

或者還有一些實用的建議。在佛陀的教導中，善知識是很重要的。大家很幸運，這裡有那麼多的禪修團體。參加這些團體，和善知識建立友誼是很有幫助的。善知識走在一起就是為了一起成長。之前我提過人際關係的問題，如果你能夠視不同的人都是善知識，那是一種很正面的態度。把話說回來，請加入其中一個禪修團體吧。

另一個對我們有幫助的建議是閱讀佛教的書籍。一些很寶貴的書籍已經翻譯了出來，我見到其中一些也有在這裡派發。閱讀這些書籍及反思書本的內容是很有幫助的。這對我們有激勵的作用，激勵我們去修行，也能提醒我們“服藥”的重要性和迫切性。到這裡我要停

下來了。

問答

導師：如果你們有問題的話，請提出來。如果你們能夠提出一些有關日常生活上遇到的問題，這對大家較有助益。

聽眾：導師，我想問如果我們的身體或內心受著極大的痛楚，在這情形下我們能夠禪修嗎？在這情形下，我們的心不在狀態能夠禪修嗎？

導師：如果我正確理解這個問題的話，那是說在某些情況下，當我們被情緒壓倒，有很多苦惱的時候是不可能想起禪修的。

我建議你可等到內心的狀態恢復過來，無論多久都沒有問題。然後，正如我說過的，你可以作以下的反思：究竟在我身上發生了什麼事情呢？究竟是什麼東西使我經歷身心的痛苦呢？我從這個經驗中能學到些什麼呢？如果你有一位善知識，你可以找他傾訴，這是很有益，十分有幫助的。這就是善知識的寶貴之處——大家能夠互相幫助。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：我有時會打坐，有時亦會參加像這樣的禪修活動。有一次我在禪坐的時候，感覺在我的腹部有一股很強的氣流，而且一直向上升，還有一種脹的感覺。之後，我哭了起來。你對這個現象有什麼看法呢？

導師：正如我今天早上提過，當我們在禪修時，我們真的不知道我們的身心會有什麼東西生起，就正如發生在你身上的，那是你意想不到的事情。所以，當這些事情發生時，請不要驚訝，不要自責，不要給那件事情一個大減號。正如我今天早上說過，不需要去找出原因，有些時候我們是不能以日常的知識去理解它的。我們可以做的是去覺知它——這就是正念美妙之處，所以佛陀稱正念為唯一的道路——只

需知道有這些東西在自己身上生起，然後與它一起同在。如果那是很難受的，正如我所提到，你可以對自己說：“我實在感到不 OK，但我嘗試去 OK 那些不 OK。”真切地說，真切地感受它。

最後一點，亦是我認為很重要的一點。請明白，禪修並不是只有正面的經驗，愉快的經驗，我們熟悉的經驗的，禪修也是學習去處理不愉快的經驗。所以我想重申，如果你能從不愉快的經驗中學習，如果你能視它們為禪修的對象而不視它們為奇異、不尋常的東西的話，它們是極為寶貴，極為有用的。所以，請把這類經驗作為禪修的對象。有時我認為這些經驗比起那些所謂愉快的經驗更為寶貴。愉快的經驗是不會有困難產生的，而不愉快的經驗之所以寶貴，是因為當它們生起時你能學習去處理它們。生活上可能突然發生一些我們意料不到的事情，這和禪修時突然有不愉快的經驗生起是一樣的，處理的方法也是一樣。所以，你能看到在禪修中學習去處理這類經驗的重要性。無論不愉快的外在事物或不愉快的內在事物生起，都是用同樣的方法來處理它。所以在佛法中說到，無論外在的事物或內在的事物，都是同樣的原理，用同樣的解決方法。

聽眾：有人告訴我選擇正確的禪修老師是很重要的。請問哪些禪修派別是邪法的及哪些禪修派別是正法呢？我們如何能夠辨別這些派別呢？選擇正確的導師有什麼標準呢？

導師：我想引述一段十分有啟發性的佛教經文。佛陀被問到同一個問題：“這裡有很多老師，有很多修習方法，我們感到困惑，請佛陀幫助我們。”佛陀說：“請不要因為是傳統所說的而接受，請不要因為寫在宗教經文裡的而接受，請不要因為聽來符合邏輯及合理而接受。”這一點很重要，“即使是老師所說的，也不要因此而接受。”所以，請也不要因為是我說的而接受。佛陀說：“只有當你親自看到，親身體驗到什麼會帶來苦惱，什麼會帶來快樂，這便是你抉擇的正確標準。”所以，你自己

的經驗就是你自己的老師。要知道藥物有效或無效，你要親自去體驗。我非常驚歎佛陀這個劃時代的教導，也為此而感到非常鼓舞。

聽眾：禪修可治好失眠嗎？

導師：我有幫助患失眠的人。有趣的是經中說到修習慈心禪會帶來十一種益處，而其中三種是和睡眠有關的。慈心能令你平靜地入睡，平靜地醒來，也不會有惡夢。所以，當我遇到失眠的人時，我會建議他們在睡前修習慈心，我發覺通常都有幫助。

聽眾：如果我們很晚才睡，第二天身心都覺得很昏沈，想睡覺。在這情況下是否不應坐禪而去睡覺呢？

導師：若你起床後發覺沒有足夠的睡眠而你又很想坐禪的話，我建議你不要立刻坐禪。你可以嘗試做一些瑜伽運動或其他身體運動來喚醒身心。另一個建議是來一個很冷或很熱的淋浴，這也能幫助你把身心喚醒過來。然後，嘗試張開雙眼來坐禪。希望這些建議能夠幫到你。

很抱歉，按照時間表，現在已經是唸誦及慈心禪的時間了。

唸誦及慈心禪

在這個講座中，這是最後的一次唸誦。我們將會去做一些很美妙的集體唸誦。大家都已經很熟悉這個唸誦了，我希望每一個人都加入這個唸誦。

在我們開始唸誦之前，讓我們用少許時間先感受這裡的寧靜，聆聽一下外間的聲音，為我們的內心製造一些空間。

Buddham saranam gacchami

Dhammam saranam gacchami.....

Samgham saranam gacchami.....

Sadhu.....

Santi.....

南無釋迦牟尼佛.....

釋迦如來.....

[唸誦完畢]

讓我感謝在座每一位對修行的熱誠和發心。有些時候我實在感到十分鼓舞，印象深刻。

感謝卓越的工作人員，他們辦事多麼有效率。以斯里蘭卡的標準來說，那是多麼卓越，多麼令人讚歎。

感謝教導我們瑜伽的老師。我肯定大家都從他身上得到益處。

感謝令人讚歎的志蓮淨苑比丘尼，還有我在這裡逗留期間照顧我的人。他們的慷慨、親切及友善令我十分感動。

此外，我想對三位傳譯員表達我深深的謝意，我肯定他們把我的話說得更好。有位志蓮淨苑的訪客，她是一位教育署的高職人員，她說對這三位傳譯員印象深刻，想知道多些有關他們的資料。

最後，讓我衷心祝願各位，繼續服用禪修這“藥物”，然後通過“服藥”而找出一條道路，治癒自己製造出來的苦惱。