

佛法的重要

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月08日晚上

志蓮淨苑

導師：再次歡迎大家。今晚的講題是「佛法的重要」。在開始今晚的講題前，我們先來探討一下，看看大部分人會對什麼有興趣，認為什麼東西是重要的。我們都可以看得到現今社會正出現物質主義氾濫的問題。我從斯里蘭卡來到這裡，看見香港是一個物質充裕的社會。物質主義的思想在很久以前甚至佛陀時期已經存在。物質主義的內容是什麼呢？就是一切的幸福、快樂都是來自於對物質的滿足。擁有這種思想的人，畢生之中就只是緊執着物欲的享樂。甚至他們供奉神祇的目的亦只是祈求得到金錢和物欲滿足，內心充滿著對物欲滿足的渴求。但問題是：究竟他們是否感到快樂呢？因為當得到越多物質的東西時，內心便越難得到滿足；越是不能得到滿足時，便越是要追尋更多物質的東西。結果他們一生都是在追求滿足，但總是生活在不能滿足之中。在佛法中很強調一點——知足。如果一個人在不斷地追求物欲的話，他便永遠不能滿足，永遠都希望得到更多。在這一點佛陀說出一個很有意思的比喻：就像一隻狗得到一根骨頭咬着不放，牠咬着骨頭不但不能填飽肚內的飢餓，更因為怕失去那根骨頭而生起更多的煩惱。

與物質主義這個令人擔憂的現象相關的，是消費主義。對於現代人來說，如何生活在這個消費主義的社會中而不被影響是一項真正的挑戰。消費主義帶來多方面不良的影響，但我認為其中有兩種是比較令人擔憂的。第一種是使人們弄不清楚什麼是生活所需要和什麼是貪欲。在佛法中提到，我們生活是需要某些必需品的。食物、衣服、居所，藥物是四種必需品，稱為「四事」。這四種物質的東西是有它們的用處的，但正如剛才所說，

若我們只是以追求這些物質為人生的目標時，我們便難於看清什麼是生活所需和什麼是貪欲，這令我們不能感到滿足及生活在苦惱之中。第二種就是你開始被社會的潮流所操縱而不能自覺。你變得像傀儡般生活，社會潮流之手替你創造個人的欲望、替你創造個人的貪念及導致帶給你接二連三的挫敗。這可不是人類悲哀的生活方式嗎？人類有潛力去達至解脫及開悟，我們都具有覺性；但若不能看破這個問題時，我們就會成為社會潮流的受害者。這情況令我想起雖然我們都已經長大，但仍然依賴著一些「玩具」。我所指的玩具是一些被認為能帶來快樂的外在東西。而當一旦獲得後，便要不斷去轉換這些玩具；你將虛耗畢生的精力在追求各種玩具之上，但最後還是得不到滿足。我想知道在這個城市的文化裡，人們熱衷於那些玩具呢？可否告訴我一些大家想得到的玩具呢？

聽眾：購物。

聽眾：房屋。

導師：房屋是需要的。但若我們不能滿足於一間小房屋，那麼屋子便會變得越來越大而最終可能成為一種玩具及仍然感到不滿足；可能擁有一間美麗的新屋但仍感到不滿意；又可能當住進一間較大的房屋時又會遇到另外的問題。

聽眾：電腦。

導師：斯里蘭卡現在亦都開始流行這種玩具。我們是可以列一張很長的玩具清單出來的。一個有趣的問題：禪修是否也是一種玩具呢？

禪修和玩具是否有關呢？

聽眾：是有的。

導師：我建議大家通過禪修使自己成為自己的玩具，當你成為自己的玩具時，便能夠快樂、滿足地和自己相處。然後你會停止對外在的玩具及物質東西的追求，因為你找到了內在的快樂和喜悅。這是佛法的重要之處。學習去享受獨處是非常重要的。當一些禪修者來到斯里蘭卡我所居住的禪修中心時，我會建議他們花一些時間來獨處，然後去觀察一下當自己獨處時會有些什麼情況出現。這是一件有趣的事情，有些人從來沒花過時間在沒有任何玩具下完全獨處的。那會怎樣呢？他們感到寂寞、無聊。這告訴我們什麼呢？這使我們明白到我們不能和自己相處超過十或十五分鐘；我們在逃避自己。佛法的重要之處就是使我們明白到這一點及去對治這個問題。正如我所說，我們將學會成為自己最好的朋友——能夠容納自己、滿足於自己。在佛法中形容這樣的人無論在任意的地方，都會像是在自己的家裡一樣；無論獨處或群居內心都是一樣的快樂。

佛法另一點的重要之處就是透過在生活中去實踐佛法的時候，你便能夠在日常生活中的任何情況之下都能看見佛法。正如我昨晚所說：就算是一些不愉快的經驗都會成為學習的對象。我知道在這裏的文化強調追求事事完美，因此人們都害怕犯錯。當一旦犯錯時我們便會責怪自己、憎恨自己、失去自信及覺得自己是沒有用處的。在我而言，你只看見自己的負面。當你只會去看自己的負面時，你亦都只會去看別人的負面。就是這樣，你為自己製造了一個只有負面存在的地獄。佛法的重要之處是使我們不會因犯錯而製造痛苦，取而代之，我們學習去反問自己：在錯誤中我能學習到些什麼呢？這顯示自己出現了什麼問題呢？這種反問需要很友善、柔和、諒解及沒有批評的態度下來進行。若能這樣，我們的犯錯本身便能幫助我們在心靈道路上成長。這可不是一種美好的生活方

式嗎？若懂得從自己的錯誤中學習，當看見別人犯錯時，你便會以一種完全不同的態度去面對別人的錯誤。我們學會去體諒自己亦有人性的弱點而不是要求自己完美無瑕；之後亦會懂得體諒別人的不完美。所以佛法的重要之處是使我們看清楚我們是如何製造自己的煩惱的。當我們看清這點後更會清楚明白到：只有自己才能使自己從苦惱中解脫出來。然後，我們便能發揮自己的力量，變得更有自信；無論任何事情出現都能如法地去處理，學會成為自己的老師。這就正如佛陀所說：學習成為自己的明燈。

最後要提到一點，我很幸運地遇過很多不同宗派的長老、宗教領袖、老師等。你知道是哪一位最能激勵我嗎？就是生活本身，生活成為我們最好的老師。感謝佛法！當你明白佛法的重要之處時，生活便會成為你的老師。有時候生活是非常嚴厲的，但它永遠是一位好老師。它能告訴我們什麼才是真實的自己。談到這裡我要停下來，若有任何問題請提出。在過去幾天大家提出過一些非常實用的生活問題，我希望今晚都是一樣。請隨便發問，讓我們看看佛法能怎樣幫我們去處理這些問題。

聽眾：我記得在《阿含經》中佛陀常教導他的弟子要成為自己的島嶼。甚至他臨終最後的教誨亦都是一樣：要成為自己的島嶼。這就正如你所說，我們須要常常向自己學習。

導師：沒錯。同時亦要從生活中去學習。在我們生活當中，若能真正發揮自己的觸覺、開放自己的心靈，同時真正去行踐佛法，這就是剛才我所說的，你在去學習正確對待一切無論發生在自己及他人身上的事情。利用這些生活上的經驗去幫助我們心靈的成長。曾經有一位老師將這些生活上的經驗叫作「肥田料」。肥田料是一些沒用、骯髒被人棄掉的東西。若把它們收集起來，是可以用來種植蔬菜和水果的。正如我們在生活中的學習，犯錯本身被可視為肥田料，能用作滋養

心靈的成長。唯有這樣，我們才能成為自己的島嶼，我們才能發揮自己的力量。懷有「不懂得」的學習態度是非常重要的，那才可以向任何人或事情去學習。當你認為已經懂得一切的時候，那就是你學習的終結。這是佛法中非常重要的一點。還有其他問題嗎？

聽眾：我們怎樣能夠令自己成為自己的玩具和滿足於自己呢？怎樣能夠成為自己的好朋友呢？

導師：由於不同的原因，我們成為自己的敵人，還認為敵人是外在的。我們嘗試去尋找外在的敵人，卻不知道最大的敵人就是自己。其中一點令自己成為自己的敵人的，是只去看自己的錯處、缺點和負面。這是非常毀滅性的。和這有關的另一方面，是你看不見自己的優點；你看不見自己曾做過的善行。我遇過很多在心靈道路上實踐的人，由於有這種自毀的傾向，他們看不見自己的長處，不認同自己的價值，拒絕去認識自己的覺性。當你了解到自己才是自己的敵人時，便會學習去處理這種情況。這就是我們昨天所討論過正念的重要性，當具有正念時，你能把捉自己的當下，知道你正在對自己做着些什麼及怎樣使到自己成為自己的敵人。

另一點是和慈心禪有關，我是非常重視這種禪修的。在星期五，我將會講及慈心禪。慈心禪在心理的角度來看是非常有趣的，它是首先由對自己生起善意來開始的。這表示除非我們能友善地對待自己，否則我們是不能友善地對待他人的。所以慈心禪能夠幫助我們和自己溝通，令自己成為自己一個最好的朋友。慈心禪亦使我們能夠原諒自己。正如我剛才所說，學習接受我們有人性的弱點；當我們懂得接受自己的不完美時，我們亦都會接受別人的不完美。這樣便能夠幫助我們友善地對待自己和他人。

當成為自己最好的朋友後，我們便會明白到：若不能善待自己時會對自己的行為帶

來不良的影響；當你友善地和自己溝通時，你的行為便會得到改善——無論身體行為、語言說話及思想都與善法連接起來。這能幫助我們在心靈道路的成長。在我講慈心禪的那一天，將會更加詳細講解，到時會派發一本非常重要的小冊子——《慈心的修習》。還有其他的問題嗎？

聽眾：導師提及到消費主義和物質主義的危險，明顯地某些東西是須要捨離的。導師可否提供一些方法，使我們能夠逐漸捨離這些難於抗拒的誘惑嗎？

導師：正如剛才所說，我們最大的挑戰，就是處身一個消費主義的物質社會裡而不被四周環境所影響。我嘗試提出一些實用的建議。

第一點是當看見一些你認為自己需要的東西時，把捉當下及反問自己：我是否真的需要它？問一個很具深意的問題：為什麼需要它？當你著迷地想擁有某些東西時，我們從不會問：我是否真的需要它？為什麼需要它？當你處身於一個消費社會而生起這個疑問時，你會認識到是因為其他人正在使用它。正由於其他人都正使用着，所以你都希望像他們一樣而不自覺地跌進一個競賽的陷阱。你的一生變成一場不斷和別人競逐的比賽。

第二點是學習對一些事情說“可以”和對某些事情說“不”。基於各種原因，我們一直在縱容自己，對自己身心的各種要求總是說“可以”。這個修習的重要之處，是去分辨出自己是否在縱容自己及去柔和、友善地對自己說“不”。在日常生活中，學習於某些事情對自己說“不”是非常重要的。這是對治誘惑的唯一方法。

第三點是一個補充，由於不斷地修習，學會成為自己最好的朋友；學會和自己溝通。之後自然不費力地處身於消費社會中而不受其影響。這就正如象徵著佛教的蓮花，雖然

生長在污泥中而不被污泥所染。佛法的重要之處是它能夠使我們內在發生轉變，即使生活在各種環境之中，都能夠堅定自己的方向而不受外在環境所影響。現在的時間還可回答多一個問題。

聽眾：當我獨處時總是感到煩悶。可否告訴我們你是怎樣享受獨處的呢？

導師：當我們獨處時有孤單、煩悶的情緒生起時，我們總是被它屈服，要找些事情來做

藉以改變這些情緒。簡單的答案是當你感到孤單、煩悶時不要逃避它們，要超越孤單、煩悶這些情緒。昨天我提及到禪修非常重要的一點，是去學習超越身體或精神上的不愉快經驗，在開始的時候會是很困難的；這是修習的重要之處，當經過修習後你便能夠超越這些不愉快經驗。這時，你能從孤單當中體驗到獨處是完全不同於孤單的。然後便能從獨處中得到快樂，懂得去享受獨處。很多謝提出一些非常實用的問題。