

禪修營第一天

南傳佛教叢書編譯組譯

1998年10月15日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：我感到很高興，禪修營才第一天，但這裡的氣氛已經令我很感動，我感到十分鼓舞。當我們一起坐禪的時候，佛殿裡有一種美妙的寧靜氣氛。還有，我看到大家在離開佛殿的時候仍然保持著正念。通常在我們進食的時候會有較多的說話，但今天大家都只是為了實際需要的事情才說了幾句話。作為第一天，這真是出乎我的意料，我對此感到很高興。看見大家這樣努力，我打算提供多些如何持續保持正念的方法給大家。

第一個建議是——你們之中有些同修已經在做的——把動作放慢下來。大家都知道，當我們坐在一輛開得很快的汽車時，是不可能看清楚四周的東西的。如果你想很敏銳、很清晰地看清楚周圍的事物，那麼車子須要駛得很慢。所以，唯有我們放慢下來，我們才能時時刻刻都很敏銳、很清晰地看到我們身心的狀況；同樣地，我們也能很敏銳、很清晰地看到外邊的事物。與此相關的是，當放慢下來和正念越來越持續時，我們便能夠觀察到在行事之前的動機。我們做事情總是太急太快，所以我們難於把捉在行事之前的動機。隨著越來越多的動機觀察，你會發覺到會有越來越多的正念。所以，觀察動機跟修習正念是有關連的。把捉動機有多方面的益處，尤其是對於處理日常生活的事務，它令我們不會倉卒行事。當我們說話之前，如果能夠把捉著自己，無論說什麼，相信也不會傷害別人，也不會說些沒有益處、不善的語言說話。同樣地，在行動之前，如果我們能稍停下來，嘗試看看我們的動機及看看為什麼我們會做這一件事情的話，我們的行為自然會有所改變。

有一次佛陀問小羅睺羅：“鏡子的作用是

什麼呢？”小羅睺羅說：“鏡子的作用是反照我們自己。”佛陀接著說：“同樣地，我們應在說話和行事之前反照一下自己。”然而修習這種反照必須要有正念，在行動之前稍為想一想。

觀察動機另一方面的益處，是它能使我們發現自己的行為的真正意圖。因此它使我們能夠真正了解自己，知道自己是什麼類型的人；它也使我們能夠看到自己的正面和負面。既觀察自己的正面也觀察自己的負面也是非常重要的。

正念另一個重要的地方是體驗當下。雖然我們的身體在這裡，但心可能在別處。即使大家在聽著我的說話，你的身體在這裡，但心可能已經回到香港市區去。所以，唯有正念的幫助，我們的身心才能活在當下，我們才能完全體驗當下的每一刻。

當自己的心不在當下的時候，有正念地覺知到心不在當下也是重要的。我們只需知道：“現在我不是活在當下，而是想著已經過去了的事情或將來的事情。”通常這些思想是沒有意識和不自覺地進行的，而當這些思想在沒有意識和不自覺地進行時，我們並不知道我們是如何給自己製造苦惱，我們並不知道這些思想怎樣給我們的內心製造情緒。所以通過這種修習，我們能夠培育出——我不喜歡用“控制”這個字眼——調御我們內心的能力。通常我們是被思想所控制的，修習這方法，我們將培育出調御內心的能力。

正念另一個重要的地方，是我們能夠運用正念去探索、去觀察、去學習、去明白我們正

在經歷的任何事情。所以，當你在經歷身體上的痛楚時，你可運用正念去探索痛楚的實相。在日常的生活中，我們遇到痛楚的時候，我們只會想著去避開它，因為它是令人不快的。痛楚是人生之中無可避免的，如果我們逃避它，我們便不能從痛楚中學習。所以，運用正念、利用這觀察的能力，我們能靠自己的力量對自己的身心有多方面的發現。

正如我在之前的講座中說過的，如果你能在這個禪修營中探索、觀察和學習的話，那麼在日常生活中，你也能夠繼續這樣做。因此，我們能向任何東西學習，我們能向任何人學習，這是一件美妙的事情。我們應以開放、謙虛的態度，嘗試去學習、去探索，那麼禪修便會成為一件有趣的事情。正如我說過的，任何事物都可以是學習的對象，任何事物都可以是你的導師。

正念另一個很重要的地方，是它自然會帶來合符道德和戒行的生活方式，這對修行是十分重要的。所以，當你在這裡的時候如果有正念的話，你的行為舉止會有什麼改變呢？即使一些小事情，例如開門和關門，我們學習慢慢地做，有覺知地做，盡量做到不會打擾周圍的人。你可看到當有正念時，自己的行為會怎樣帶來改變。我們做飯或擺放碗筷的時候，同樣會嘗試不打擾其他的人。這是禪修之中非常重要的地方：學習對身邊的人懷有一分關心，一分體貼。現在人們變得越來越不關心他人，只做自己喜歡的事情而不理會對別人的影響。

正念另一個很重要的地方，是幫助我們開展自信。因為以正念，以自己的努力，我們能夠解決很多自己的問題，於是我們變得對自己有信心及信賴自己。之後我們會對自己的行為承擔責任，不去埋怨別人和四周的環境。我們對自己的行為，自己的思想，自己的抉擇承擔全部責任，這是佛陀很強調的。我在康提（Kandy）一所佛教學校讀書，學校裡有一句巴利文的座右銘，讀起來很美妙：“atta hi attanonatho” 它的意思是“自助是最好的幫

助”。

正念是修行的關鍵，所以佛陀稱正念是“唯一的道路”。

現在我想談談有關精進方面的問題。我們要避免兩個極端：過度努力或完全不作努力。經中有些很美麗的比喻來說明這一點，其中之一是，在佛世時有一位比丘很努力修習行禪，甚至連腳底也行出血來。佛陀和他談話的時候知道他從前是一位琴師，於是佛陀問他：“琴弦如果調得太鬆或太緊的話，音質會怎樣呢？”那位比丘回答：“琴弦不應調得太鬆，也不應調得太緊。”這便是稱為“中道”的精進。

另一個比喻是，佛陀說當你想捉住一隻小鳥的時候，如果捉得太緊的話，你可能會弄死牠；但如果捉得太鬆的話，牠可能會逃脫。所以這種中道的精進可以稱為不刻意的精進。

當我們過分精進時會怎麼樣呢？自然會有緊張，你可能會頭痛，可能會覺得疲倦，可能會覺得煩躁及失望。在一個強烈的期望推動下，你會過分精進，而以這態度來修習的話，你永遠不能達到你的期望。你還會因此而感到很糟糕，給自己減號，開始憎恨自己等等。但如果你完全不作努力又會怎麼樣呢？你可能會覺得想睡覺、昏沈，你也許會像在夢中那般的狀態。

在這方面同樣是需要經過學習，經過探查，經過觀察，你才能知道你是否足夠的精進，是否精進過度還是完全沒有精進。有些時候我們是需要多加一些精進力的，有些時候我們需要放鬆下來。一個能幫助我們的方法——正如我所強調的——就是經常保持一個禪修的心。若能這樣的話，即使你在佛殿外，不是在坐禪時，你都會很自然，在一個不刻意的精進之中。

有一點很有趣。多年來，我發現文化差異對努力和放鬆這兩者會有不同的影響。通常來說，當我遇到西方人的時候，會發覺他們過分

精進，所以我跟他們說放鬆下來及輕鬆一點；但是斯里蘭卡人正好相反，他們過分放鬆，所以對某些斯里蘭卡人來說，我需要去策勵他們。我很好奇想知道你們是屬於哪類別的人。

S.K.：大多數人過分精進，有些人不夠精進。

導師：大多數人過分精進。也許是因為這裡的文化是鼓勵人們一定要得到成就吧。當你生活在這種文化之中，一般來說，你必須努力。你嘗試做到事事完美，然而危險的地方是它會帶來緊張。我認為盡量做到事事完美是沒有問題的，那是一種好的質素。但若因這種質素而帶來緊張及自我憎恨就沒有益處了。對於那些不夠精進的人來說，他們必須知道自己精進不足及需要作出中道的精進。

現在我想談談這裡的時間表及略提一下一些修習的要點。禪修應在早上四時三十分當我們聽到起床鐘的時候開始，因為當你聽到鐘聲時，那是一個很好的機會讓你去觀察自己的內心。之後，你可能還會遇到一些苦惱的事情，同樣地，看看自己能否觀察所發生的事情。這將會是坐禪之前很好的準備功夫。

跟著下來我想談談有關進食的問題，怎樣使進食成為禪修的一種。正如大家知道的，進食時很重要的一點，是嘗試活在吃的當下。進食是我們生活之中一個很重要的部分，但在大多數的時候我們都是機械式地進食，有時候我們甚至連自己正在吃些什麼也不知道。

在進食前，我建議花一些時間對為我們準備飯菜的人感恩。在上座部佛教國家裡，這種感恩是很強調的。正如我在講座之中提過，你會因此而開展這重要的感恩質素。

在我們進食的時候，很多時會有思想生起。這時如果你有正念的話，你就像坐禪的時候那樣，覺知所生起的思想，讓思想離去及返回進食那裡。

有一點我們應特別下功夫的，就是咀嚼我們的食物。如果我們能覺醒地咀嚼食物的話，它甚至有助於我們的消化。還有，我們會發覺不需要吃太多的食物。因為當我們覺醒地進食時，即使很少的食物也能飽肚。

另一點要強調的，是品嚐食物的味道。在整個進食過程中，哪個時候我們才真正嚐到食物的味道呢？我希望大家去體會及探索一下，在哪個時候我們才是真正嚐到食物的味道。

另一點是吞嚥食物。請覺醒地吞下食物。

另一點是在進食時，我們對食物的反應。我們會喜歡某些食物，不喜歡某些食物，也對某些食物既不算喜歡也沒有不喜歡。這些習慣上的反應是一種強烈的習氣。所以，即使我們不去改變這些習慣，至少我們也要覺知自己對食物的反應，這已經是很有用的。

另一點關於食物的，是食物的分量。佛陀再次建議修行者避免兩個極端：一個極端是吃得太多，另一個極端是吃得太少。所以在食量方面，同樣地跟從中道。在進食的時候，我們怎樣找出一個適當的分量呢？大家有建議嗎？

G.C.：進食時，我們去感覺胃部的感覺，肚子飽的時候會有一種感覺。

導師：是的。換句話說，當進食時，我們須要聆聽自己的身體。如果我們能聆聽自己身體的感覺——正如你剛才所說——你便能夠找到自己適中的食量。培育對身體的覺知是十分有幫助的。

另一個很有意思的修習，是去觀察我們怎樣抉擇食物——喝水或阿華田，還是兩樣都喝？吃一碗還是兩碗飯？如果你知道自己是怎樣作出這些抉擇，那是很有趣的。同樣地，如果你能覺察這些動機的話，這也是很有意思的。這顯示出，即使是進食一件這麼簡單的事情，如果我們能夠有正念地做，是可以學到很多東

西的。不過所有這些學習，所有這些探索，都需要內心寧靜地來進行。

正如我提過，當進食的時候，我們也可以修習慈心，顧及到其他與你一起進食的人。當有需要時，盡量去幫助需要幫忙的人。慈心是一種很重要的質素，而我們能在寧靜之中，甚至在進食之中來培育慈心的質素。有意思的一點，是我們能從細小的行為中來修習慈心——不一定要大的事情。即使是這些細小的事情，我們也能從中開發自己的心靈質素。事實上，當我在進食的時候，很多人對我的關懷使我很感動，大家對我呵護備至，我感到被當作小孩子一樣。有時我是樂於被當作小孩子的，然而大家也應該學習在小事情上同樣關懷其他的人。

關於工作禪方面，我在之前的講座提過，我們可視工作禪是慈心的行動。我們能從工作禪中培育出很多質素：付出，慷慨，跟人合作時的耐性等等。如果你能視工作和禪修不是兩種不同的東西的話，你便很容易將禪修融入日常生活之中。

我想談談有關個別戶外禪修這個環節。我們是很少有機會獨處的，所以，有時候找些時間給自己一個人獨處是很有用的。在獨處時看看我們怎樣跟自己相處，有些人似乎不喜歡跟自己相處，短短幾分鐘也受不住。這顯示出他們發現不到自己是個有趣的人，只是一個乏味的人。若是這樣的話，和自己有一個聯繫是十分重要的，看看你能否像對待一位好朋友般對待自己。

我們很依賴外物帶給我們喜樂，我稱這些外物為玩具。雖然我們已經長大，但仍有我們的玩具，當沒有這些玩具時，我們便會完全迷失。也許在我們整個生命中都像小孩子一樣。小孩子的心常想著下一件玩具好玩，而覺得手頭上的玩具不好玩，因此要經常轉換新的玩具。我們畢生都在轉換新玩具。所以我認為禪修是學習將自己成為自己的一件玩具，這樣你會覺

得和自己相處是很有趣味的，覺得自己是很好玩的。我們可以欣賞一幕一幕在心裡上演的戲劇，不需觀看外在的電視機，我們可以觀看心裡的電視來逗樂自己，它還有很多頻道呢！這是有關個別戶外禪修的其中一點。

另一點是學習利用大自然來喚醒我們的感官。大部分的時間我們只用一種感官，這就是思想（意根）。根據佛教的心理學，思想是第六個感官，我們還有其他的感官，只是很多時候我們忽略了它們。所以，我們可以透過看東西來喚醒視覺感官——看看花朵，看看一些細小的東西，看看天空，看看白雲。事實上，我們能以這方法來培育定。我認識一些禪修者，他們發現這方法比起出入息念較容易令內心安住下來。他們能夠透過看東西來體驗當下，完全覺知到所看到的東西。當我們看到美麗的東西時，內心是怎麼樣的呢？有沒有人可以告訴我當看到美麗的山，美麗的花，美麗的鳥時，內心會怎麼樣？

N.A.：我們會有喜悅。

導師：正是這樣。事實上，佛教經文有多處關於看到美麗事物的記載。有一次，佛陀和他的大弟子阿難一起步行到某一處地方時，佛陀說：“看看後面我們經過的地方，風景多美麗啊！”在巴利文佛典中，有一部經是專門描述一些比丘和比丘尼是怎樣開悟的。他們當中有些人描述大自然的美，讀來實在令人感到鼓舞。由於他們多數都是在森林裡生活，所以他們能夠看到大自然；而我們居住在城市，居住在大都市，所以看不到大自然。我們對大自然的美失去了敏銳的觸覺，我們失去了觀賞大自然的好機會。

另一個建議可在個別戶外禪修時去做的，便是自己一人獨自禪修。當我們在這裡一起坐禪的時候，你沒有足夠的自由和空間獨自去體驗，獨自去探索。所以，當你獨自禪修的時候，你便可以自由去探索、去觀察、去學習。在這段時間裡，我也鼓勵大家去反思一些課題。

每天我們有兩節個別戶外禪修的時間，在這些時段我會個別會見禪修者。每一節我能會見三個人，所以我每一天能個別會見六位禪修者。我希望和你們每一位會面。我不想用“會見”這個詞語，大家來是和我一起傾談，一起探討。如果你想和我傾談，可在黑板上寫下你的名字；而如果你需要傳譯的話，請寫下這個需要。

以上是有關時間表的問題，以下我告訴大家在往後數天裡我們的修習。我的安排是這樣的：每一天我們都選一個禪修的要點來作重點修習，這不是說你可在第二天便忘記它，而是運用一整天將這個禪修要點作為重點來修習。明天，讓我們以正念作為修習的主題，無論在這裡或在外邊，讓我們為培育正念而作出努力。

也許在下一天，我們可以嘗試運用正念放在一個對象之上：當我們在坐禪時，那對象可以是呼吸；當我們在進食時，對象是所吃的東西；當我們步行和站立時，對象便是步行和站立；當我們在大自然時，運用正念很專心，很敏銳地觀看或聆聽。

跟著的另一天，也許我們可以用一整天來修習慈心禪。那天我們會嘗試去治療自己的心靈創傷：學習原諒自己，原諒別人。我們將會嘗試逐步開放內心來面對自己，及逐步開放內心來面對別人。

然後也許在另一天，我們會嘗試和愉快及不愉快的情緒相處，尤其是運用一些方法去對治不愉快的情緒。

也許我們可利用其中一天來處理我們的思想，和我們的思想相處。無論在日常生活中或在禪修營中，這都是很重要的。

剩下的日子，我們會切實地去體驗兩種十分重要的“觀慧”——無常及無我。我們也能明白到各種不同的修習要點是怎樣互相關連的。

對於剛才提到的事情有沒有任何問題呢？

E.L.：我們在對治思想的時候，是不是要令自己沒有思想呢？

導師：不是。主要是和思想相處。但我想強調，當我們和思想相處時，有時候，我們會發現思想和思想之間會有間隙和空間，這是一種有趣的修習。雖然如此，這並不表示無常、無我等觀慧不能在有思想的時候生起。關於這部分我們會用一兩天的時間來作重點修習。然而，我們每一天都應開放自己的心靈給思想。

唸誦

如果沒有其他的事情，我們可以做一些唸誦。S.H.的唸誦很動聽，尤其是唸誦《法句經》第一首偈的時候。也許明天我們可以把這首偈翻譯過來，它強調心的重要性，是一首很有意思的偈。這段唸誦比較長，今天我們嘗試只是聆聽 S.H.獨誦，透過聆聽來體驗當下是很舒暢，很美妙的。慢慢地，大家學會了，那便可以一起唸，那將會是很美妙的。

在開始唸誦之前，讓我們在心裡製造一些空間給各種聲音。……

我們能夠聽到一些滴水的聲音。……

狗吠的聲音。……

昆蟲在唸誦的聲音。……

在聲音的幫助下來體驗當下。……

風的聲音。……

在這短短的數分鐘，能否少些思想出現或沒有思想地去聆聽各種聲音呢？

慈心禪

[坐禪中的導引]

讓我們視自己為自己最好的朋友。……嘗試真正去感受一下，感受身體的每個部分，感受你整個人。……

身為自己最好的朋友，你能否信賴自己和對自己有信心呢？……

學習開放內心來對待自己。……

現在讓我們把這善意的感覺擴散開去，擴

散至佛殿中每個人的身上。……視佛殿每一個人為善知識，崇高的朋友。……

能夠和一班善知識在這裡一起寧靜地坐禪，我們能否對這一刻生起感恩之心呢？……

[響磬]

願你們睡得安寧及安寧地醒來。

如果有人想在這裡或外面繼續禪修的話，很歡迎你們這樣做。讓我們充分利用在這裡的時間吧。多謝各位。