

禪修營第三天

南傳佛教叢書編譯組譯

1998年10月17日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：我想簡略地談談出入息念和慈心的一些要點。首先是關於出入息念的，正如之前我所說，這是一個很簡單的方法，但是我們常常以很多不同的方式使它變得複雜。其中之一是可能關於一個詞語的——英語的“concentration”（中文的“專注”或“集中”）。我想知道這個字的中文意思是什麼？當遇到這個字的時候，大家的內心會呈現一幅什麼的圖像？

J.C.：把全部的努力放在某一樣東西之上及不理會其他的事情。

導師：有趣的一點，是這個詞語十分強調“努力”——你需要很用力地去修習，是嗎？這個詞語也許還有另一個意思，正如J.C.所說，是不去理會及排斥一些事情。所以，“專注”這個字眼所給人的印象，會為出入息念的修習帶來困難。但是這個修習方法——至少在字面上——就是指正念於呼氣和吸氣。所以，整個修習所強調的只是覺知所發生的事情。這和一篇經文有關，該篇經文說到，當我們在修習這個方法的時候，我們就在體驗四念處。這即是說你開始覺知身體，覺知感受，覺知內心的思想和覺知內心的狀態。但是當我們修習出入息念時，我們認為我們不應該有思想，不應該有身體的其他感覺，不應該聽到聲音，所以我們會嘗試去排斥這些東西及希望內心只有呼吸存在。但這樣做會帶來很多緊張和很多苦惱。所以我建議大家這樣做：只是去覺知所生起的事情，只是正念於所生起的事情，接受平靜和不平靜，以至接受任何的內心狀態。請容許平靜自然地到來，你不能以強迫的方式去得到平靜，不能以有所求的態度得到平靜。另外一篇經文說到，當有慈心的時候，內心便自然會變得平靜。因此，不需憎恨事物，不需和事物搏鬥，不需抗拒事物，不需操控事物，只需知道有什

麼事情在發生，然後讓平靜自然生起。

佛教禪修的目的，是讓我們從苦惱之中解脫出來，但有時我們反而在修習出入息念的時候為自己製造更多的苦惱。當我們修習這個簡單的方法時，我們能在修習的當下體驗到沒有苦惱存在。因此，當有思想生起時你不會苦惱，你只是知道內心有思想。當你聽到聲音的時候你不會苦惱，你只是知道你聽到一些聲音。當身體有痛楚的時候你不會苦惱，你只是知道該處有痛楚。當內心不平靜的時候你不會苦惱，你只是知道內心不平靜。當你發覺不是和呼吸在一起而是在別處的時候，你不會因此而苦惱，你知道剛才沒有正念，你只需重新提起正念，然後返回呼吸之中。

有一點我們要記著的，就是當我們在這裡坐禪的時候，我們修習正念，我們也應該在做各種事情之中也保持正念。當你再次返回這裡坐禪時，你只是繼續保持這個正念。

我想和大家分享一個緬甸的禪修方法。大家可用來作實驗試試看。這方法是當你有思想的時候，只是留意它，只是給它一個標籤：“想著一些思想。”這是一個有趣的方法，它能令你不會捲入個別的思想之中。當你在想東西時，只是知道在想東西，你能留意到它，然後回到呼吸之中。當你聽到聲音時，不用給它“飛機的聲音”或是“人們在說話的聲音”的標籤，你只需給它一個標籤——“聲音”。又或者無論在身體上經歷著什麼的感覺，你只需視它為一種感覺，你留意到它，給它一個“身體感覺”或“感受”的標籤，然後回到呼吸之中。這個方法的不同之處是用語言來標籤事物，而在之前所介紹的方法是不用語言說話，你只是覺知事物。

以上是有關修習出入息念的一些要點。在志蓮淨苑的時候，我曾談及這個修習的益處。如果你們有相關的問題，可以稍後提出。現在讓我簡略地談談慈心的修習。因為有關這個修習我已經說了很多，所以在這裡我打算談一談慈心禪一個重要的地方，就是它能幫助我們體驗喜悅。

佛教禪修的進程是首先去對治五蓋。我們可視五蓋為不愉快的情緒，我們可以運用慈心禪或是運用出入息念來對治五蓋。有時當五蓋或不愉快的情緒不在時，我們能因此而體驗某些定境，這些定境在某程度上也可以視為正面的情緒。之後，當有喜悅時，正如我之前提過，不要執著這些喜悅，不把這些喜悅執著為我或我所，明白它們只是些不斷轉變的東西，是無常的，還有去明白我們不是真正擁有這些正面的內心狀態的。以上就是用一個簡單的說法來說明佛教禪修的進程。

有關慈心的修習我就說到這裡，如果大家有問題的話可以提出來，這是我們今天所修習的。有沒有關於這兩種修習的問題或困難呢？……如果沒有問題的話，我想說一說我們明天所嘗試的修習。明天是給情緒的一天，既給不愉快的情緒也給愉快的情緒，但在某程度上，對治不愉快的情緒較為重要，因為不愉快的情緒為我們帶來苦惱，這也是在日常生活中，我們所需要去對治的東西。我想，我們每個人也很熟悉不愉快的情緒吧。沒有任何一個人——包括我自己在內——不曾經歷過它。去探索、去反思及去找出哪些不愉快的情緒對自己有最大的影響，這將會有很大的幫助。所以，明天的修習也許很有用，去對治在日常生活中常常困擾自己的情緒。我已經介紹了一些對治的方法，我會嘗試去重溫它們，

也許再提出多一些方法。

一種我一再強調的方法，就是當它們生起的時候，學習友善地對待它們。若憎恨它們，不喜歡它們的話，就會給它們更多的力量。還

有，若憎恨它們及不喜歡它們的時候，我們也許會推開它們，壓抑它們，這也是不太好的，因為它們可能會在你意料不到的情況之下再次出現。所以，只是去覺知它們，只是用正念去感受它們，這是正念的重要性。

另一方面也是很重要的，就是我們需要去學習不給這些不愉快的情緒減號。所以在明天，如果它們生起的話，請給自己一個大加號，因為明天我們學習去對治它們，所以我們應得一個大的加號。即使在日常生活中也一樣，當它們生起的時候，不用給它們一個減號；你可以給它們一個加號，然後利用它們作為禪修的對象，這將會是一個十分有力量的方法。

另一個方法正如我一直強調的，就是從它們之中去學習，去了解它們，探究它們。如果你憎恨它們或想避開它們的話，你怎樣能夠了解它們呢？如果你已經準備好要向它們學習，如果你能開放地面對它們的話，那麼明天我們將等待它們的生起。當我們等待它們生起時，你認為會有什麼事情發生呢？

A.C.：它們可能不會出現。

導師：正是這樣。這是一個非常重要的發現，希望你們能在明天體驗得到這一點。所以，當你害怕它們，當你不願它們出現時，它們就會出現。而正如我所說，如果你對它們有準備，邀請它們出現，能開放地面對它們的時候，它們就不會出現。所以我希望你們能體驗到這一點。

在第一天，我曾說過在這個禪修營中我們會去修觀，修觀不只是帶來愉快和平靜的體驗，當中還有怎樣去對待不愉快和不平靜的體驗，這就是我心目中的觀慧。當你在這裡禪修的時候，當你在這裡培育出這些技巧的時候，那麼在日常生活之中，無論愉快或不愉快，平靜或不平靜的情況生起時，你會知道怎樣對待它們。

根據佛陀的教導，有兩種很重要的觀慧，

第一種是：認識事物是無常的，無論什麼東西生起，它必定會滅去。所以，我希望明天你們也去培育這種觀慧，不要刻意去逃避任何生起的東西，不去操控它們，而是當它們存在的時候，讓它們存在，也讓它們離去，讓這個無常的法則自然地運作。第二種觀慧是：認識它們是不屬於你的，因為它們只是訪客。訪客的特質是它們會到來，它們也會離去，這即是說你不擁有它們的。希望大家試試以上的方法，從中開展出自信，依靠自力及信任自己，容許任何不愉快和不平靜的體驗出現，因為我們知道怎樣做。這是十分重要的。

明天我們不單會去對治不愉快的情緒，我們還會嘗試運用正念去找出它們不在的時候。這是另一個很重要的方法，很重要的觀慧。我們給了這些不愉快的情緒那麼多的力量，那麼多的能量，以至當它們沒有出現的時候，我們甚至連它們沒有出現也不知道。所以，在明天請作出努力，只是去檢查自己的內心處於一個怎樣的狀態——現在我有不愉快的情緒還是愉快的情緒。重要的是當有不愉快的情緒時，正如我所說，不要給它們一個減號；而當有愉快的情緒時，不要給它們一個加號，不要執著它們不放。沒有加號，沒有減號，學習如實觀察它們。所以明天將會是這個禪修營中很重要的一天。現在讓我們做一些美妙的唸誦吧。

唸誦

讓我們在心中製造一些空間。……大家能否聽到昆蟲的唸誦呢？我們能很隱約聽到。……

當我們安住在聲音的時候，是否會有較少的思想呢？因為在聆聽聲音的時候，我們是不需要思想的。……

很多謝各位。

慈心禪

[坐禪中的導引]

讓我們只是安住在這個十分美妙而友善的氣氛之中。……

對此刻生起感恩之心。……

我們能否覺得這裡有如一個善知識的大家庭呢？……我們能否祝願在這個佛殿的每一個人呢？……願這佛殿每一個人都健康、快樂及平靜。……

[響磬]

讓我們互相問訊。

願你們睡得安寧及安寧地醒來。