

## 禪修營第四天

南傳佛教叢書編譯組譯  
1998年10月18日晚上  
大嶼山地塘仔華嚴閣

**導師：**有沒有人有東西和大家分享呢？

**S.K.：**很有趣的事情，今天我去感受這個身體，不斷持續去感受這個身體，當我去感覺這個身體的時候很自然會有一種“這是我的身體”的感覺。之後我想到在一篇經文中，佛陀提到一般人都把自己的身體視為寶貴的東西，但是身體對阿羅漢來說是一個擔子。在那段時間裡我也有這種感覺。

**導師：**你感到身體是一個擔子嗎？

**S.K.：**是的。因為這個身體只在呼氣和吸氣，沒有什麼在那裡，沒有什麼寶貴的東西，但是如果執著這個身體的話，會為自己帶來很多擔子，會有很多擔憂，很多苦惱。

**導師：**我知道有篇經文說到身體是一個擔子，感受是一個擔子，五蘊是擔子。當中所說的，是如果我們將五蘊視為自我的話，它們就會成為擔子。擔子是我們要擔負的東西，所以，若要放下我們所擔負著的擔子，我們需要學習不執著五蘊為自我，之後它們就不會成為擔子。正如你剛剛所說，一位阿羅漢，一位已覺悟的人，他就是這樣看待五蘊的。若從另一個角度來說，當我們執著五蘊為自我的時候，它們便會成為苦惱的來源，但是如果我們能夠放下對五蘊的執著，這時便沒有苦惱，擔子也會消失。

我想和大家分享一位同修告訴我有關她的體會。她對我說，她在吃飯之前生起感恩心，當她有感恩心的時候，喜悅也生了起來。這是一種隨喜心的喜悅，只是吃飯前一個小小的感恩，也能帶來隨喜心，實在深深打動了我。

還有沒有其他人有東西分享呢？

**S.K.：**也是和剛才感覺身體有關的，就是當我深入去觀察時，我發覺到即使我不執著身體為自我，但身體的感覺還在。我的自我感覺越來越薄弱，這時我覺得身體就好像流浪貓或流浪狗那樣，牠雖然不是屬於我的，但牠既然已經來到自己家裡的門口，雖然沒有對牠執著，但也覺得應該好好照顧牠。

**導師：**是的，所以，阿羅漢也需要吃飯。

**S.K.：**所以我覺得慈心禪是很有用的，對自己的身體生起慈心就好像對流浪貓或流浪狗生起慈心那樣。

**導師：**是很有用的。這令我記起在佛經裡的一個故事：佛陀曾對一班比丘強調觀察身體不淨的重要，有些比丘因此密集修習不淨觀，而其中有比丘因為憎恨自己的身體而自殺，之後佛陀指出培育慈心的重要。所以，我們可以帶有慈心地來放下執著，不是憎恨這個身體，而是善意地放下自我的執著。

**E.L.：**我想因應 S.K. 的體驗，說一些我的感想。我曾聽過一位佛學老師談到我們的身體，他說的話給我留下很深的印象。他說，即使有時我們覺得自己的身體是一個擔子，我們需要明白自己的身體就是我們過往生和現在生的行為的結果，身體既然是過往行為的果，所以我們應要對它負責。佛教不是教導我們盲目地放下事物，佛教也教導我們盡責地履行我們的責任。所以，即使這個身體會老、會病、會死及會有很多的問題發生，但我們需要明白這是我們過往行為的結果，因此我們要好好照顧這個身體，為我們過往所製造出來的結果履行責任，也運用我們的身體作為一個繼續修行的工具。

**導師：**正是這樣，這是我想強調的一點，很高興你提及到這一點。事實上，這正正是斯里蘭卡的禪修比丘所修習的一種反思——也許在其他地方的比丘也會修習的——進食之前，他們會說：“我不是為了令這個身體美麗而吃食物，而是為了能夠繼續以這個身體作為修行的工具而吃食物。”

**A.C.：**我很喜歡由 S.H. 所帶領的瑜伽，尤其是她提及的兩點：第一點是她常常強調做瑜伽的時候應該帶一個微笑，我們因此能夠很放鬆；第二點是她強調我們應該嘗試去享受一些簡單的瑜伽動作。我認為這是很重要的。做完瑜伽之後，當我在戶外修習行禪或站禪時，我都提醒自己要微笑，我發覺微笑能幫助我放鬆身心。

**導師：**這令我想起一位著名的越南禪師——一行禪師。他很強調當坐禪的時候保持微笑。他說當你有如佛陀的微笑時，面孔便能夠放鬆，禪坐也能放鬆，這會帶來一種輕快。他也十分強調在和人相處時要微笑，但我認為重要的是要發自內心。

**R.C.：**（打趣地問）我想問問 A.C. 當她修習洗手間禪時有沒有微笑呢？

**A.C.：**沒有，但我會嘗試。

**導師：**談到洗手間禪，今早 S.H. 有一個有趣的體驗。和其他同修一樣，她跟我分享了這個體驗。我想請她也跟大家分享這個體驗。

**S.H.：**今天早上，我想上來這裡坐禪，但我上不到來，因為我被困在洗手間外面的天井裡，而天井的燈也被關掉了。我在黑暗之中站著，門又被門上，我想：“現在我應怎麼做呢？”我想起一本書，我很喜歡那個書名——《逃不了的智慧》（*The Wisdom of No Escape*），於是我想，與其想從這裡逃脫，不如就在這裡禪修。

**導師：**（打趣地說）你也可以在那裡做瑜伽的。

**S.H.：**我沒有做瑜伽，但我有微笑。

**D.L.：**是我開門給她的。當我打開天井的門，看見有一個人站在那裡，看清楚，原來是 S.H.。那時候，她在微笑。

**導師：**你也有微笑嗎？

**D.L.：**有，我也有微笑。

**S.H.：**他沒有問我發生了什麼事情，他只是向著我微笑。

**導師：**（打趣地說）因為 D.L. 在修習止語。

很有趣的，佛陀在《念處經》中——這篇經文描述一個人怎樣去修習正念——曾經說即使我們在洗手間，都應該有覺知、有正念。所以，有趣的是，無論你在做什麼，即使在洗手間，我們也能夠修行。

今天我希望你們能夠找出一些對治不愉快的情緒的工具；及能夠找出在一日之中什麼時候沒有那些情緒，這是十分重要的。關於這一點，一行禪師提到一件很有趣的事情，他說：“我們總是去尋找自己做得不對的地方，我們總不會尋找自己做得對的地方。”所以，我們應該學習去令自己越來越正面，及多去覺察自己內心的正面狀況，而不是只關心自己內心的負面狀況。最理想的，是能夠超越正面與負面。這即是說我們能夠開放地面對這兩種內心狀況。這和我介紹過的一種禪修方法有關——一個像鏡子般的內心，如實反照事物。有時，一些視為美麗的東西來到鏡子面前，鏡子只會如實反照出它的實相；有時，一些視為難看的東西來到鏡子面前，同樣地鏡子只會如實反照出它的實相。所以，在禪修中，觀、觀慧或智慧的修習，就是培育一個像鏡子那樣的心，學習去反照事物的實相。而在禪修中，止、平靜或禪定的修習可視為去擦掉在鏡子上的灰塵。因此，當鏡子已擦得很明亮的時候，運用它來很敏銳、很清晰地觀察在我們心中所生起的東西，

然後學習去觀察這些東西的實相。所以，我今天所介紹的這個方法是極為重要的。這方法的另一個重要之處，是能夠在日常生活之中來修習，不需要特別的姿勢，不需要閉上眼睛，你只是簡單地正念於自己身心上所發生的事情。在日常生活之中，當你有情緒的時候，有身體痛楚或心靈痛楚的時候，你能夠覺知到它及只是如實看待它，沒有減號。在日常生活之中我們也會有愉快的體驗，當我們有愉快的體驗時，有正面的體驗時，只是以正念來覺知它及只是如實反照它。

我想和大家分享一件事情，是關於為我們補給食物的同修的。他們當中有些人剛在這裡參加過三天的禪修營。我問他們能否把在這裡所學到的東西運用在日常生活之中，他們說在日常生活之中雖然沒有像在這裡修行時那麼容易，但很大程度上他們能夠做得到。我聽後很高興。他們在這裡只是修習了三天，而你們是修習九天，所以對你們來說，將會更容易把這裡所學到的東西運用在日常生活裡。這一點十分重要，也許在最後一天我們應該討論一下。

明天的禪修課題是我們的思想，這是一個很重要的課題。簡單來說，因為有思想我們才有苦惱。另外，由早上我們起床開始直至晚上睡覺，我們有接連不斷的思想在心中經過。所以，我們應該學習怎樣去運用我們的思想，我們應該學習去探索我們的思想，我們應該去認識思想與情緒之間的重要關係，因為很多時情緒都是由思想所製造出來的，而當情緒出現的時候，思想會令情緒變得更糟。有些人有一種生起負面思想的強烈習性，我認識一些有這種強烈習性的禪修者，他們常給自己減號及給別人減號。所以，一個人可以為自己製造出一個地獄，該處只有減號的存在。

我們會發現到另一個很有趣及很重要的地方，那就是我們的思想可以編造故事。舉例來說，今天早上發生在 S.H. 身上的事情，她可以從中編造出一個很大的故事來，她有一小時去編造一個大故事。這個故事可以從某人不喜

歡她帶領的瑜伽開始，然後在整整的一小時內，她可以猜想究竟是誰把她困在天井——也許是某甲或者是某乙，但從某甲的眼神來看，她似乎不喜歡我，所以有可能是她幹的。（大家都在笑）我們感到好笑，但這正正就是我們怎樣為自己編造故事的模式。我們可以很具破壞性地運用思想，也可以建設性地運用思想。所以，某種程度上，我們大多數的苦惱都是從這種猜想而來的——以思想來編造各種不同的故事。不幸的是，我們認為這些故事是真實的。可笑的是，我們為現實製造假象，然後我們成為這些虛假故事的受害者，然而這些故事卻是我們自己編造出來的！

返回剛才的故事，在這個故事裡，S.H. 還可能會生氣，她可能有恐懼，而每當她上洗手間時，她可能會想：“某甲可能又會闖上天井的門。”就是這樣，她會生起恐懼、不安，也許還有憂傷這些情緒。從這裡我們能夠明白這些故事與這些情緒是怎樣連接起來的。所以，正念於思想，了解思想的本質，對我們來說是何等重要。

像我剛才所說的那樣，我們可以破壞性地運用思想，但是我們也可以建設性地運用思想，好讓我們從苦惱之中解脫出來。所以，在我們的修行中，看清楚這兩者的分別是很重要的。修習反思就是建設性地運用思想，所以在最後的一兩天，我想大家以四聖諦去反思自己的日常生活。這是一個十分重要的反思——在日常生活之中我怎樣為自己製造苦惱。在這個禪修營裡，我們暫時能夠從都市生活中抽離，藉著這個機會去反思在生命裡令自己受苦的事情，然後問自己：我是怎樣為自己製造苦惱的呢？從而明白第三及第四聖諦——對治苦惱的方法。當修習時，我希望大家能夠深入去反思，看看自己能否清楚找出滅除苦惱的方法，這是十分重要的。以上所談的就是怎樣建設性地運用思想。

明天我們的禪修課題就是思想。我希望大家能從思想之中對自己有所發現，我們的思想

和我們對事物一廂情願的想法能夠告訴我們很多關於自己的事情。

有沒有其他問題呢？

**S.K.:** 在提出問題之前，我代表各人向 S.H. 說聲對不起，我現在才知道她被困在天井的事情。

**導師:** 那不是有意的。有趣的是，一個可被視為負面的經驗，我們能夠以禪修來令它變得正面。在生命的任何境況之中，我們都可以編造故事令自己受苦，但我們也可以在同樣的處境而不受苦。我們可以好好利用那個處境來修行，這是一個十分重要的修行原則。（打趣地說）所以，S.H. 應該多謝給她這個機會的人及希望明天那個人會再給她多一次機會。

不管怎樣，剛才我們有一個很輕鬆的討論。所以，有時談論佛法不一定要嚴肅的，像這樣

子帶點幽默來開開玩笑，能令修行變得輕鬆自然，有時候取笑一下生命也無妨。有一次，我和斯里蘭卡一位很有智慧的比丘交談——他寫過一些深邃的佛學書籍，例如《概念與實相》（*Concept and Reality in Early Buddhist Thought*），他也曾將佛典翻譯成英文——當我們在談話的時候，他忽然說：“有時候我視生命為一個笑話，有些時候它甚至是一個差勁的笑話。”雖然你發覺自己被困在天井裡，但這仍是一個笑話。這樣的生命態度能帶來很多輕快及喜悅。

在今天的輕快氣氛之下，我們做些美妙的唸誦，然後以修習慈心禪來完結。我非常欣賞昨晚的唸誦，在唸誦的時候和唸誦完結之後的氣氛都很美好。

唸誦及慈心禪