

## 禪修營第五天

南傳佛教叢書編譯組譯  
1998年10月19日晚上  
大嶼山地塘仔華嚴閣

**導師：**有沒有人像昨天那樣有東西和大家分享呢？

**J.C.：**今天上午在工作禪的時候，我去了斬柴。在我斬柴的時候，我的內心生起了一幕童年時的景象，因為童年時我家裡是燒柴的。這使我想起我的母親，然後我憶起一生之中令我最遺憾的事情。當這個記憶升起時，所有的懊悔和悲傷情緒全部都來了。那些情緒強烈得令我立刻掉下眼淚來。所以我現在很明白，念頭是怎樣引發起情緒的，我現在很清楚念頭和情緒的關係。

**導師：**很多謝 J.C.和我們分享這個經驗。很高興你能從這個經驗之中有所發現。

**J.C.：**我跟著還有另一個發現。我還把這個傷心的情緒帶到工作禪之後的坐禪之中，我在坐禪時也想到這件事情，這亦使我哭了起來。最後這個強烈的情緒是怎樣消失的呢？就是當我坐在這裡，想著那件傷心事的時候，有一隻蜜蜂飛了進來，牠一直圍著我打轉。突然間，我又生了一個很害怕被蜜蜂螫的情緒，這個情緒大得令我感到全身都發冷，心跳加速。這個情緒蓋過了我的心傷情緒，於是我發覺到，一個強烈的情緒是可以被另一個強烈的情緒蓋過的——害怕被蜜蜂螫的情緒蓋過傷心的情緒。

**Y.C.：**當時我坐在 J.C.附近。忽然間我聽到一些聲音，我不知道發生了什麼事情，所以我張開了眼睛，我看見他跳了起來，然後躺在地上。

**E.L.：**我張開眼睛去看看發生什麼事情，我看到 J.C.向後跌了下去，但我不知道他為什麼跌在地上。

**導師：**在這件事情之中可看到的一點是，有時一些我們認為是負面的經歷——如蜜蜂飛了進來——可以帶來正面的影響。在某程度來說，那蜜蜂幫助你從那較早的情緒之中回復過來。

也許另一點是，正如你剛剛所說的，當我們認為自己受問題所困擾而又遇上另一個新問題時，先前的問題便會失去它的影響力。這是一件很有趣的事情。謝謝你的分享。

其他人有沒有其他的經驗跟大家分享呢？

**C.Y.：**昨天導師叫我們去翻出內心最灰的事情，最不開心的事情。響磬後，大家都去行禪，我開始這樣修習，我感到每個人包括我自己在內都是不開心的，好像破了產那樣。我想起一件很久以前發生的事情，這件事情是令我很難過的。這種很難過的感受持續不斷，突然間我想起導師曾講過的說話：“痛就知道是痛，痛只是一種感覺而已。在痛的時候要溫柔地對待這種痛的感覺。”我繼續思考這個問題，突然間我想通了：“其實痛是因為我們有執著。如果我們用第三者的角度去觀察這個痛的話，痛便會減輕的。”當我嘗試用這個方法去觀察的時候，我發覺痛真是會減輕的。過了一會兒，我想再去把捉這個痛的時候，它已經消失了。這個感覺十分好。

**導師：**我很高興你有這個十分重要及深入的發現。這就是我想大家去做的：首先帶出一種修習的氣氛，然後提供一些修習建議，最後讓你們找出自己的發現。當你自已有所發現時，你便會對處理這些事情很有自信。之後在日常生活中若發生同樣的事情，你可以用你的發現，用同樣的方法來處理它。你所發現的是，當你執著痛為我或我所的時候，那麼痛便成為一個

問題。你說得很好，當你不去執著痛為我或我所時，如第三者那樣看待它，那麼痛便不再是一個大問題了。

還有別的分享嗎？

**N.A.：**這是有關思想的。我在樹林中散步時看見一隻蜜蜂在樹上飛舞，內心自然地隨著牠共舞。所以我認為我們少些思想的時候，我們能對自然環境有更多的感覺，我們可以看到更多的東西。

**導師：**當我們的內心被很多事情所佔據，當內心充滿著思想的時候，我們很難看清楚外在的東西。如果你的內心被很多事情或思想所佔據，你可能走過最美麗的地方而看不到那美麗的風景。同樣地，我們看不到自己的心裡究竟有些什麼，因為內心沒有空間，沒有清晰的觀察力。所以，我在頭一兩天建議大家學習敏銳地看東西，清晰地聽聲音來喚醒大家的感官。這樣能為我們的內心帶來空間，然後你能很敏銳、很清晰地去東看東西，能很敏銳、很清晰地聽東西，能很敏銳、很清晰地感受東西，而你的內心也同樣有清晰的觀察力和空間。除非你有親身的體會——即使是片刻的體會——否則無論多少人對你說這些事情，他們也不能帶給你任何的領會。不是他人的言說，亦不是書本的知識，而是你親身的體會，這便是禪修的美麗之處。所以，禪修最強調的，是讓你自己去看，讓你自己去體會。

在這三個經驗的分享之中，他們每個人都明白到一些東西，領悟到一些東西和體驗到一些東西。這些個人的領悟和體驗，便真正成為他們自己的東西。所以，在第一天我說，我們在這裡嘗試去做的事情，便是培育觀慧，培育一些對治苦惱的方法。當你在這裡發現了這些方法及有了一些體會，到了在日常生活時候，你只是繼續同樣運用在這裡所發現的方法便行了。

大家可隨意分享任何經驗，即使是負面或

不愉快的經驗，因為愉快的經驗和不愉快的經驗都是同樣重要的。

**R.C.：**我有些愉快的經驗。導師常常提醒我們一件事情，便是在我們的內心製造空間，尤其是在唸誦的時候，導師常常叫我們給內心製造一些空間。我常常想，怎樣在心裡製造空間呢？後來我發覺到，當我在工作禪工作的時候，內心是不知去了那裡的，即是說內心是不清晰的，可能是在工作的時候內心被工作所佔據的緣故。但上來這裡坐禪的時候，我嘗試不去想東西，我聆聽外面的聲音，讓自己靜下來，這時我的內心是比較清晰的，我清楚知道自己開始在想東西了，清楚知道自己在想什麼。因此，我發覺給內心製造空間是十分重要的。

**導師：**對了，這是很有趣的。當我們在工作禪的時候，正如你剛才所說，心中可能會有思想的生起。但是如果你只是把注意力放在你的工作上，是能夠在心中製造出空間來的。當內心有了空間之後，正如你的體驗那樣，你能運用那空間很敏銳、很清晰地感受東西和聽東西。在日常生活的工作也是一樣，我們可否視日常的工作如工作禪那樣呢？無論在日常生活之中做什麼事情，即使是上班，也有可能完全活在當下地工作的。這是一個把禪修融入日常生活的方法，把工作視為禪修，這是十分實用的。

還有沒有其他東西分享呢？

**J.L.：**昨天你說，我們可以容許自己的愉快及不愉快的情緒生起。平時有些時候我也會用這種方法來禪修的，我覺得這個方法對我的幫助很大。昨天我也用這種方法來修習，但等了整個上午都沒有一個情緒的訪客到來，在下午我甚至“準備好茶點”給那些訪客，但它們還是沒有來。我發覺整天都沒有任何愉快或不愉快的情緒生起，有的只是等待。

今天我們的修習是去找出思想及情緒的關係。當我這樣修習的時候，我發覺思想多得像下雪一樣，一個緊接一個，多得沒有時間讓

情緒生起，它們多得令我的呼吸也急促起來，直至下午，思想才減少了一些。在情緒方面，我覺得如果我們有勇氣去邀請它們，它們未必來；即使它們來了，我們都有能力去面對的。

**導師：**你昨天的經驗是十分重要的。這是其中一個很有趣及很重要的方法，用來對治不愉快的情緒，甚至是愉快的情緒——不單不怕它們，有時候還去等待它們生起。正如你自己的體驗，當你在等待它們，準備好讓它們生起時，它們卻不來；相反，如果我們害怕它們到來，它們是必定會來的。你去等待它們和邀請它們到來，而它們卻沒有來，這是一個十分重要的發現。我很高興聽到這麼多正面的經驗。

現在我想談談有關我們明天的修習。我建議大家明天嘗試去運用佛陀所發現的真理。當佛陀覺悟的時候，他為受苦的世人所發現的便是四聖諦。佛陀所發現的真理是很有力量的，因為我們在任何情況之下都能用得著：我們能夠在禪修時運用它，我們也能夠在日常生活之中運用它。正如我剛剛所說的，我們能在任何情況之下都用得著它。有時我喜歡用治病來比喻苦、集、滅、道四聖諦，那就是：疾病、病因、治癒和藥物。從剛才我所聽到的經驗分享之中，可以知道這些藥物正在發揮它們的療效。所以，在某程度上，禪修可視為：為自己所製造出來的疾病找出藥物。明天讓我們以一個實修的方式來運用四聖諦，無論你在坐禪或做其他的事情，每當有苦惱的時候，不要給它減號，不要認為那是一件不好的事情，而用這樣的態度：“看！我正在經歷佛陀所說的第一聖諦啊。”佛陀稱苦為聖諦，是因為只有在我們受苦的時候，我們才能找出一條出路；只有在我們有病的時候，我們才覺得需要找尋藥物。所以，明天無論在什麼情況之下，如果遇到苦惱的話，就視為遇到第一聖諦。用這種態度來對待苦惱是十分有趣的，因為我們在學習從苦惱當中來領悟佛法。

第二聖諦比第一聖諦較難體會。我們需要看到受苦的原因：我們對事物有了一個預設的

形象，有了一個預設的模式，有了一個預設的期待，因此我們為自己製造了苦惱出來。所以若我們處於苦惱的境況時，我們需要看得很清楚：看清自己預設的形象、模式和期待；看看自己正在抗拒些什麼事情。再者，即使是在禪修的時候，我們也可以運用這個方法。若我們坐禪時有苦惱生起的話，這時你可以立刻找出你正在期待些什麼，希望得到些什麼，要求些什麼。

所以，假設明天你像 S.H. 那樣被困在天井，你可以對自己說：“我正在經歷著苦惱。”然後你可以找出，“為何我現在會受苦呢？”因為你有一個想法，就是別人不應把你困在門外，這是別人的過失。但當你發覺受苦是由於自己有這種預設的想法之後，你說：“現在我能否將這種預設的想法放下呢？”正如 S.H. 所做的，嘗試尋找一條脫離苦惱的出路，運用禪修來面對這種情況而不用受苦。

我也建議以一種正面的方式來運用四聖諦，尤其是後兩個聖諦。當你經常觀察所發生的事情時，你會察覺到，在某些時刻之中自己是沒有苦惱，沒有情緒反應，沒有抗拒任何東西的。然後，去找出為什麼現在沒有苦惱。這時你會發覺：“呀，我現在接受當下的事實，因此沒有苦惱。”這也是很有趣的。

明天讓我們作出努力，在任何的處境之中，去運用佛陀這個十分深邃但又簡單直接的發現，然後看看四聖諦怎樣能夠成為自己生活的一部分。從而，在日常生活之中，我們也能夠同樣運用四聖諦。

**S.H.：**今早我有一個不愉快情緒的經驗。對我來說，那是很不愉快的東西，但我做了一會兒呼吸之後它便過去了，跟著我反而覺得分外的平靜。我想表達的一點是，對我來說，我是很清晰的知道，即使我如何低落，這些情況很快便會成為過去的。在我未曾禪修的時候，若有不愉快的情緒到來時，它會逗留很久的。現在不是說它不會發生，而是它不會留下很多痕跡。

我因此而感到喜悅。

**導師：**所以，這顯示出即使已經禪修了一段長的時間，你都不能阻止這類不愉快的經驗生起，請記著這一點，請明白這一點，這是十分重要的一點。當這類不愉快的經驗生起時，學習不要因它而驚訝，正如你所做的，去對治它，明白它是會離去的。以病和藥這個比喻來說，我們是一定會遇到苦惱的事情的，就正如我們一定會生病那樣。但重要的是，假如你找到了藥物的話，那麼當疾病生起的時候，你便會拿藥

來用。

總括來說，我很高興你們已經找到了藥物。我希望大家繼續去探索，當疾病生起時，不論在這裡或在日常生活之中，你都可以拿來用。

現在我們可以和昨天那樣做一些美妙的唸誦。

唸誦及慈心禪