

禪修營第六天

南傳佛教叢書編譯組譯
1998年10月20日晚上
大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：很高興看到你們開心的臉容，這顯示出禪修這藥物是有效的。現在我想聽聽你們的經驗分享。

P.B.：你建議我們在吃飯時留意自己的貪欲之後，我便往樓下吃午飯。我到樓下的時候，食物已經擺放在餐桌上。在我的眼睛和食物接觸之前，我的鼻子已經搶先接觸食物了，貪欲就是這樣子擴大起來。我覺得自己有如一隻動物那樣。我很少就這樣停下來，用昨晚一位同修的方法：“用第三者的角度來看它。”我看到那些吃的衝動升起然後消失，那時候我是一隻對食物有強烈反應的動物。在吃完了第一碗之後，真正的觀察情景來了，對我來說，就像逆流而上那樣費力才能令自己不再吃第二碗。我要運用意志力及對自己說：“不可以，已經夠了！”

導師：我很欣賞你這樣誠實地分享自己的經驗。

S.H.：（問 P.B.）你今天只吃一碗，比昨天會否餓一點呢？

P.B.：在午飯後我觀察過，發覺完全沒有分別。

導師：所以，這顯示出很多時候，我們的胃口都是取決於我們的腦子及我們的概念，而不是取決於我們胃部或口部真正的感覺。

P.B.：在香港我參加過一些宴會（P.B.是西方人士），食物的款式及分量簡直令人目瞪口呆。

導師：很可惜，對貧窮的斯里蘭卡人來說沒有這回事。

R.C.：觀念影響飲食習慣。健康是我選擇食物

最主要的考慮，而不是食物的味道。我喜歡喝湯，尤其是這裡大廚弄的湯。在家裡，無論湯的味道怎麼樣，我都會喝兩三碗，因為我認為喝湯有益。今天吃午飯的時候，我喝過一碗湯，想多添一碗。當我盛第二碗的時候，我看到剩下的湯不多，我有點猶豫，因為我想起你說過要關顧別人，但我最後還是盛了第二碗，因為我覺得自己需要。

接著我看到桌上有很多道菜，但我最先吃的都是蔬菜，因為我的觀念告訴我蔬菜是很有趣的。之後我才吃什錦粒，那些什錦粒很美味。然後我發現，我選擇食物是基於它對身體是否有益，而不是它好不好吃。這是我對自己的新發現。

當 J.C.走過來盛什錦粒的時候，我把碗拿到他的面前，要他給我盛一匙。我知道這有點頑皮，我不是要多吃一些，而是我也想像一個小孩子般受到寵愛，就像我們寵愛你一樣。

導師：關於生活在一個像香港這樣物資充裕的地方，我有一個小小的建議：一個有趣的修習，是去分清真正的需要和貪欲。我認為禪修者在分清兩者之後，便能夠在一個鼓吹消費的社會裡恰當地生活。

還有沒有其他的東西分享呢？

C.Y.：今天在個別戶外禪修的時候，我去了溪澗旁邊的大石上。當時我在享受著大自然的風景，大自然的景色十分美麗，周圍有很多翠綠的大樹。突然間我看到在翠綠的大樹之間有一條枯死了的藤，這條枯藤並不美麗，我覺得真是大煞風景。但是很快我又想到，為什麼我會討厭看到這條枯藤呢？我豈不是跌進了喜好

和厭惡之中嗎？跟著我又想，如果在眼前的不是這些翠綠的樹木，而全都是枯藤的話，這種景象豈不是會令我很不開心嗎？其實大自然就是佛經所說的“生、住、異、滅”那樣，藤會生長亦會枯死，即使是眼前的樹木也是會生長，也會枯死的，這是一個循環。我再想，如果能夠明白，能夠接受，即使遇到一些不喜歡的事物時，都會覺得是接受得來的，因此不會製造這麼多的痛苦給自己，而且大自然的真相就是這樣的。還有，我的身體和那些樹木一樣，我將來都會老，都會死的，如果我真的能夠接受這些事情的話，我便不會製造那麼多痛苦給自己了。很奇怪的，當時我在這樣思惟時，突然間我覺得很開心、很喜悅、很輕鬆。更奇怪的是，這時有一隻蜜蜂飛到我的面前——我平時也是很害怕蜜蜂的——我和牠很接近，我們互相對望了一段時間，我很清楚看到牠的樣子，牠是鮮黃色的，有兩個圓圓的大眼睛。牠定在空中望著我，我又望著牠，但我並不害怕牠，我反而覺得原來蜜蜂是這樣趣怪的。我想是因為我的內心是在一個喜悅的狀態，所以即使看到本來害怕的東西也不會受到影響。在我接受大自然的規律後，我便有一種喜悅，即使是眼前的樹木都枯死掉，即使是看到蜜蜂，也不會有一種不好的感覺。所以，有蜜蜂也不一定是

Y.C.： S.K.在來這裡的途中被蜜蜂螫了一次。

S.K.： 一隻蜜蜂螫了我一下，然後咬我，第二次牠沒有螫我，只是咬我。

N.A.： 你有沒有向那蜜蜂散發慈心呢？

S.K.： 還沒有，但我沒有憎恨那隻蜜蜂。這次和以往不同，我不知道是什麼原因，周圍都有很多蜜蜂，牠們總是圍繞著人們的頭飛來飛去。

J.C.： 這裡的蜜蜂真是教導了我們很多東西。在我上來禪修營之前，我看過一篇關於蜜蜂的文章，作者提到，香港初秋的時候蜜蜂最煩躁，那篇文章提醒遠足人士在這個時候要小心蜜

蜂。

R.C.： 牠們為什麼會煩躁？

J.C.： 文章沒有提到。但它提到蜜蜂有兩種活動：一種是圍繞著你來飛的，那是巡邏的蜜蜂，牠們在監視著你，看你會否搗毀牠們的家；另一種是直線飛的，那是在工作的蜜蜂。所以當你看到直線飛的蜜蜂時便沒有問題，那篇文章提醒我們，若見到圍繞著我們飛的蜜蜂時，最好是趕快離開，因為牠們正在監視著你。文章最後提到，現在到郊外，最好穿著淺色的衣服，因為有一種稱為胡蜂的蜜蜂最喜歡襲擊深色的東西。

導師： 我也想分享一下有關蜜蜂的經驗。在這裡我經常遇到那篇文章所說的巡邏蜜蜂，到現時為止，牠們都是圍繞著我飛一會之後便放過我，沒有進一步的行動，但我不知道跟著的幾天又會怎樣。

J.C.： 這是因為你的慈心，所以蜜蜂不會襲擊你。

導師： 讓我們回到之前有關大自然的經驗吧。我想談談有關的幾個要點。第一點是我們可以從大自然之中學到很多東西。這一點 C.Y.在分享的時候說得很好。

第二點是有關怎樣去反思的，這種反思式的禪修便是建設性地運用思想。這對我們是非常有幫助的。

第三點是，正如 C.Y.所說的，如果內心處於輕鬆喜悅的狀態，那麼我們便有能力去面對任何負面或不愉快的經驗。

第四點是，當我們對蜜蜂或其他東西有恐懼的時候，我們是永遠看不到他們美麗的一面的。因為你沒有恐懼，所以你能看到蜜蜂美麗的地方。

最後一點是關於無常和死亡的。這是一個十分重要的反思，在佛教的禪修中，反思死亡佔著一個重要的位置。在斯里蘭卡，當你去到森林裡的禪修道場時，你會看到比丘用骷髏來提醒自己無常的事實和人會死亡的事實。事實上，死亡是生命中肯定會發生的事情，可惜人們都忘記這一件在生命中肯定會發生的事情，而捲入其他不肯定會發生的事情之中。當我們能夠容受這一件在生命中肯定會發生的事情時，那麼無論這件事情發生在自己的身上或別人的身上，都影響不了我們。正如你的領悟，在大自然之中，生與死是一起並存的，它們不是分開的，它們是相關的，相互連接的。我們應該這樣來看生與死，不是視它們為分開的東西，而是去明白它們是怎樣連接在一起，它們是怎樣息息相關的。

最理想的是無論是生或死，你都不會感到有什麼分別。然後你知道怎樣去生活，你知道怎樣去面對死亡。

還有沒有其他的東西分享呢？

V.C.：導師常常提醒我們要做自己最好的朋友，但你沒有告訴我們有關的細節，所以我想：怎樣跟自己做好朋友呢？我想起，好朋友有困難的時候，我會靜心聆聽；如果我有快樂的事情，我會與她分享。這使我對這方法有了一些掌握。在過去的一兩天，我能夠處理所升起的念頭，不會被它們打擾，因此我就這樣隨喜自己，對自己說：“你做得真好！”這種感覺是很好的。

今天在戶外禪修的時候，我照著你所說的去觀察苦，當我反思四聖諦，反思苦的時候，我體會到苦，但被它卡著不能解脫出來。我覺得很無奈，我的不愉快情緒來了。這時我想起了這位最好的朋友，於是我找她來一起分憂。但這時候，這位“好朋友”也不知怎麼辦，唯有“兩個人”一起坐了下來。過了一會，情緒過去了，我開始笑自己，笑自己原來還沒有真正懂得做自己的好朋友。

導師：在密集禪修營，通常我會嘗試講解佛法之中不同的主題。但這一次我只是邀請大家來分享經驗。這一次的經驗使我感到十分鼓舞，我可以肯定大家也和我一樣感到十分鼓舞。大家的經驗也成了我的學習經驗，因為從這些佛法的體驗、觀慧和發現之中，我也能夠學到一些東西。這清楚顯示出佛陀的教導的美妙之處。所以，我們每個人都應該對自己能夠發現到佛陀的教導而感到欣喜。我認為對佛陀感恩也是一個很好的修習。禪修的其中一個方法是反思佛陀的質素，這種修習在一些上座部佛教國家是很流行的。反思佛陀的心懷、智慧和慈心及這些質素是怎樣從他的教導表露出來。這種修習可以很有力量，是可以帶來令人十分鼓舞的體驗的。

還有沒有其他東西分享呢？

M.L.：今天在吃飯之前導師很嚴肅地吩咐我們做幾件事情：要觀察自己，要感恩，要觀察食物的味道等。當時我心想，在吃飯之前要做那麼多東西真苦。之後，另外一個思想生起：導師只是叫我們去觀察，並不是叫我們不要吃飯。想到這裡我又再開心起來了。在那段時間我體驗到苦又體驗到樂。在吃飯的時候，那些食物很美味，我一口一口慢慢吃，那時候我能很好地感覺得到食物的味道。這是我第一次體驗到將禪修應用在日常生活的事情當中。以前我覺得“禪”是很抽象的，現在我感覺到禪是一種藝術，禪令我去體會當下，無論當下是苦是樂。我不知道這樣來形容禪修對不對。

我們中國人有句說話，就是“苦盡甘來”。在苦過去了之後，當我們過後想起來時，會發覺其實那是一個難得的人生經驗。

導師：這句說話充滿智慧。

S.K.：我的感覺有些不同。我發覺當我正念地吃東西時，食物是沒有那麼美味的。在失念時吃東西會感到美味一些，因為內心放大了美味的感覺；但正念地吃東西時，味覺是會平淡下

來的，它只是一種味覺而已。

M.L.:我今天和平時一樣都是吃那麼多。因為今天是慢慢吃，所以覺得特別飽。

導師:我經常聽到禪修者這樣說。

A.C.:我想說一說因為憂慮所引起的一些事情。黃昏六時許，我去了附近的寺院探望一位朋友，她是一位出家人。大約六點半我便回來。在回來的時候因為太陽已經下了山，天開始黑了。那時候我想，我沒有電筒，路上又沒有街燈，如果在天黑之前還回不到來怎麼辦呢？其實在當時天色還未算很黑，我還可以看見路；我只是在想像著將來的事情，這一個不切實際的想像已經為我帶來了一些苦惱。我當時所做的是叫自己盡量不要擴大這個憂慮，快些走回來。

導師:很好，很好。

Y.C.:昨天我也有一個類似的經驗。昨天下午在戶外禪修時，我一個人獨自走了出去。走過了一間寺院，我看到路旁有很多很高的樹。忽然間樹叢中傳出一些很大的聲響，好像有一個人向著我衝過來那樣，但我又看不到有人。當時我害怕得只是站著不動，我又知道如果有人衝過來傷害我的話，我一定跑不過他。於是我索性站在那裡，向著樹叢看個究竟，但是什麼人也看不到。忽然間，又有腳步聲衝過來，一會兒之後，因為我看不到有人，我已經沒有那麼害怕了。再過一會兒，我看見在樹叢裡走出來的，是隔鄰寺院的黑狗。但之前我想到有人會傷害我，我因此而感到害怕。

A.C.:很多苦惱和擔憂都是從想像製造出來的。

Y.C.:因為我的思想，我一直認為那是一個人，一個會傷害我的人。

R.C.:但這也是有可能的。這種恐懼也有它合理的地方。

導師:但在這件事情中，Y.C.發覺並不是原先所想像的那一回事。

J.C.:我們常常因此而擔憂。

S.K.:我們應做的，是對它理性回應而不是情緒反應。

導師:我認為恐懼可分為理性的恐懼和非理性的恐懼。明白這兩種恐懼的分別是很重要的。假如你清楚知道當時有人在附近，這種恐懼可視為理性的恐懼，因為這是有它的根據的；但是非理性的恐懼——正如我們剛剛所討論過的——是由想像和思想製造出來的，是完全沒有任何事實根據的。

有一篇有趣的經文，佛陀提到他在覺悟之前怎樣去對治恐懼。當時他在森林中禪修，在晚上行禪的時候，他聽到一些聲音，根據經文清楚的記載，他的內心生起某些恐懼。佛陀說，當時無論他用什麼姿勢來禪修，若有恐懼生起時，他是不會改變姿勢的。如果他正在行禪的話，他會繼續行禪而不會奔跑，他會看著、觀察及面對這個恐懼，嘗試去了解這個恐懼及超越這個恐懼。

在剛才的那個經驗之中，如果你逃跑的話，也許你會想像那個人正在跟隨著你，那麼你便會越來越驚慌，你甚至會驚惶失措。但你所做的和覺悟前的佛陀所做的一樣，你沒有驚惶失措，沒有逃跑，只是站在那裡觀察和探索，於是你有一個深入的發現。

我想分享一位禪修者告訴我的事情。在這裡有一位禪修者，去年她向我提出很多問題，她在個別會見的時段來了很多次，但今年她沒有問任何的問題，也沒有個別來見我。我心裡想：“她怎麼樣呢？”當我問她的時候，她的回答很有趣及令人鼓舞。她說：“我是有些問題在心中的，但我想嘗試自己去找出答案。”學習自己成為自己的老師，學習自己成為自己的好朋友，這是很美好的。

還有沒有其他經驗分享呢？若沒有的話，我想談談有關明天的修習。

J.C.: 我想回到怎樣應付恐懼的問題。如果被蜜蜂圍繞著的時候，我們應該是站在那裡對治恐懼還是走開呢？因為有兩個可能：牠也許真的會螫你；也許不會螫你，只是你想像出來的。在這樣的情況下，我們怎樣能辨別理性的恐懼及非理性的，從想像所帶來的恐懼呢？

導師: 很好的問題。悉達多太子在森林裡禪修和我們剛才所討論的樹林中的聲音，兩種恐懼都是沒有任何客觀事實根據的，所以我們可以嘗試去找出這種恐懼究竟是從想像所帶來的還是有事實根據的。至於被蜜蜂圍繞這種情形，事實上真是有蜜蜂圍繞著你的，因為這是一件事實，那麼我們便要採取行動，至於採取什麼行動便要由自己來決定了。

S.H.: 我以前不知道有圍繞著人們來飛和直線飛行兩種蜜蜂的分別。今天有兩三隻蜜蜂跟著我，我發覺無論是理性的恐懼或非理性的恐懼，依然都是一種恐懼，兩者對我來說沒有分別。今天有一隻蜜蜂飛進我的頭髮裡，我不知道怎樣去處理牠——我不知道這是哪一種恐懼，當時我不知道是有兩種恐懼的——那時我把“這隻蜜蜂會咬我”，“這隻蜜蜂會螫我”這些想法停止下來。我又想起 S.K. 曾被蜜蜂螫，我想這隻蜜蜂不一定會同樣地對待我吧。之後蜜蜂在我的頭上爬，牠令我發癢，我笑了起來——不是因為我喜歡那樣而是因為我在發癢。我不知道這隻蜜蜂會否螫我，我不知我的恐懼是理性還是非理性的，我覺得兩種恐懼對我來說都是一樣的。

導師: 我覺得分辨出這兩種恐懼有時是會有幫助的。在斯里蘭卡，有些地方還有戰爭。去到一個有戰爭的地方，生起恐懼是自然的，是有根據的。但是如果有人想到斯里蘭卡有戰爭，於是留在家裡不敢到康堤市去，而事實上康堤市並沒有戰爭，那便是非理性的恐懼。

非理性的恐懼和理性的恐懼還有另一點分別，就是遇到非理性的恐懼時，我們可以利用這個機會來對治想像出來的恐懼。作為禪修者，這一點是重要的。正如之前提過的，我們可以非常清楚看到思想怎樣去製造恐懼，這是一個十分重要的發現。有時只是一個單純的意念升起，而我們便開始去想像這樣想像那樣，到最後甚至帶來恐慌。去看清生起恐懼的各種因緣條件，看清製造恐懼的惡性循環，這是一個非常重要的認知。所以，運用禪修，運用正念，我們將會有這些發現，而重要的是用這些方法來對治恐懼。

關於理性的恐懼，你只需知道有一個客觀事實的存在，只此而已。

關於 S.H. 所說的，在某種程度上她是對的。無論理性的恐懼或非理性的恐懼，對我們的影響也是一樣的。

如果沒有其他東西分享的話，我想談談我們明天的修習。明天我們嘗試去修習佛陀兩個重要的教導，你們當中有些人已經有了一些體驗。在我們所找尋和服用的藥物之中，佛陀有兩種很有力量的教法：一種是事物不停變化的事實，無常的事實；另一種是無我的事實。明天我們盡量去嘗試修習佛陀這兩個十分重要的教導。

開放地去接受任何的無常變化，包括所有身體上、心理上以及外在事物的變化。如果我們堅持變化一定要符合自己心意的話，當變化和自己心意不一樣時，便會帶來苦惱了。當明白到變化是宇宙萬物的本質，明白到我們是沒有控制變化的能力的，再加上我們能夠開放地面對任何內在或外在的變化時，便會帶來一分解脫自在。

根據佛陀所說，無常變化的事實跟無我的義理是有緊密聯繫，互相關連的。佛陀提出一個很有趣的論證：如果我們真的能夠擁有所物，

如果是有一個“自我”的話，那麼我們便能夠主宰事物，事物也應該和我們的預期一樣，但是因為無我，所以我們做不到。所以我們必須看清事物無常的事實，在無常變化的流程中沒有“自我”，沒有一個“造作者”。

有趣的是，每當有苦惱生起的時候，都是因為我們對事物有自己的要求而產生的。這些“你的要求”、“我的要求”是由“自我感”所帶來的。所以，在明天每當我們有苦惱的時候，只需去找出自己正在緊執著哪些違反現實的構想和期望。你一定會看到自己的心內有一些跟自我有關的要求：“事情應該要這樣”，“事情一定要那樣”。

因為明天和後天是最後的兩天，我們會嘗試更加集中在我們的日常修行，我們的日常生

活。所以明天和後天，我們會去討論在日常生活中大家遇到的任何問題和困難，然後去看看我們所討論過的方法，看看我們所體驗過的方法怎樣應用在日常生活之中。

很可惜，明天和後天不會有經驗分享。但我很希望大家提出在日常生活中一些實際的處境，實際的困難，然後問：“在這樣的處境下禪修怎樣能夠幫得上忙呢？”請大家反思這類問題。如果你不好意思親口說出問題，你可以將它寫下來，交給另一個人讓他讀出來。

在這裡是比較容易服用藥物及看到藥物的益處的，但更重要的是當我們回到市區後，在日常生活之中我們怎樣服用這些藥物。

多謝各位。