



葛榮居士 禪修講座錄 1999 (六)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月十日

地點：志蓮淨苑

一日禪

首先，我歡迎你們每一位。我想提出一些指引，一些關於今天禪修的建議。首先，在座每位都應該為自己決定在假日來到這裏，把時間用於禪修而高興。這顯示你們對修習的興趣。有多少人會決定在週日，一個假期天來這裏禪修呢？因此，你們每位都應得一個大加號。現在我嘗試讓你們知道今天我們大概會做甚麼。一件我們會嘗試做的事，是把今天盡量用於修習覺知和正念。你再次有個絕佳的機會，去嘗試探索多些關於修習覺知的事情。我注意到這裏的人的走動和步行都很快，所以今天請盡量放慢，放慢動作，只是從容地慢下來。如我在之前的一個場合說過，時間已經成為現代人的一個非常重要的因素。今天我們可以完全忘記時間，為自己有這個能夠忘記時間的機會而高興，然後以非常從容的方式來走動，來禪修。

另一件我們會探索和發掘的事是如何靜默。在日常生活中要完全靜默地度過很多小時，不是一件容易的事。我希望你能為自己發現覺知與靜默之間的關連。說話已經成為一個很強的習慣，以至在須要保持靜默時，有些人會感到非常困難。我希望你們今天能學習享受靜默，享受靜默在我們心裏所創造的空間。

另一個建議是，雖然你修習靜默，但你仍可以嘗試散發慈心，發放善念給身邊的每個人。我們學會只以語言和別人溝通，今天，請看看你能否在靜默中還可以與別人溝通，只是去感受別人，只是向房間裏每個人散發慈心，學習把別人視為自己的靈性朋友。

我們會探索一些禪修方法，希望你會發現這些方法對認識我們身和心的運作，是有幫助和有用的。禪修的意思，就是通過這些方法去尋找，去發現我們如何能釋放自己，如何能體驗一些內在的平靜，內在的安穩，以及發現如何建立與自己相處的智慧。因此，禪修可視作佛陀為人類的疾病所提供的藥物，今天你會嚥到這藥物。你也知道，有時藥物可以是非常非常令人不悅的，藥物不總會是甜的。若想治愈疾病，無論藥物是令人愉悅或不愉悅的，我們都必須服用它。我真希望今天在嚥試藥物的過程中，你可以領略到，體驗到佛陀所提供的藥物是怎樣來治癒自己的。今天即使吃午餐時，你也須要繼續保持沈默。在日常生活中，也許由於不同的原因，我們以很快、很短的時間來進食，甚至沒有意識到自己在吃甚麼。今天，我希望你看到有覺知地進食，有意識地進食會有何不同。

這顯示生活中任何事情都可以是禪修，今天你在這裏將有機會認識到這一點。不單是在修習坐禪，或行禪，或其他，而是在不同的情況下，看看你可以如

何應用禪修，如何在那些情況下運用禪修。舉個實例，當你要上廁所並發現有人佔用了，你如何處理這個情況呢？在這個情況下，我們可以學習培養耐性這個很重要的質素。我們既可以學習為此而受苦，也可以學習接受現況而放開這個苦。也許一個類似的情況是當我們禪修，有時可能有不愉快的經歷出現，身體的痛楚，心靈的傷痛都可能出現。它們出現時，請學習不要視它們為干擾或分心的東西，而是學習視它們為非常重要的禪修對象。

最後，我祝願你們每一位，藉着今天的禪修體驗，能為你們的生命帶來新的方向。當自己有所改變，必能幫助到你身邊的家人，也會幫助到你工作地方裏周圍的人。隨着這些改變，一個新的方向可能會出現。願你體驗更多的喜樂，給自己更多的輕鬆，並藉此也能幫助到你身邊的人。

〔坐禪〕

現在大概是時候坐禪了，坐一個非常放鬆、舒適的坐姿，嘗試讓脊骨垂直但放鬆。……開始時讓我們留意自己的身體，感覺身體每個部分。……

當念頭出現，輕輕放開它，然後回到身體。……

友善和溫柔地感受身體，感受身體完全靜止、完全放鬆地坐着是怎樣的。……

當身體吸氣，知道身體正在吸氣，當

身體呼氣，知道身體正在呼氣。……

利用呼吸來培養覺知，請不要認為念頭是一種分心的東西，跟它們做朋友，然後回到呼吸。……

視呼吸為你的朋友，只是與你的朋友在一起，只是去享受，認識你的朋友。

〔鐘聲〕

〔行禪〕

當你改變姿勢，請覺知地緩慢移動。現在會做站禪和行禪，大會負責人會告訴你如何進行。……請完全覺知地步行，當念頭出現，輕輕放開它，然後回到步行。……步行時，感受身體裏不同的感覺和不同的活動。……請不要四處張望，把眼睛垂低。……步行時，感受身體裏不同的感覺和不同的活動。……利用步行的幫助，體驗當下、此時此處。……請不要四處張望，把眼睛垂低。……利用步行的幫助，不想過去，不想未來，只是享受當下。……你可否像在蓮花上步行一樣，以溫柔、柔軟、慈愛的方式，覺知每一步？……感受到雙腳的感覺嗎？……輕輕放開念頭，然後回到步行。……請持續地覺知。……

〔站禪〕

請停步，站着。……請意識到自己正在站着。……感受身體裏不同的感覺和活動。……只是感受完全靜止地站立是怎樣

的。……你可能感受到四周的靜止。……你能感受到講堂內的祥和寧靜嗎？……請慢慢步行回到你坐的位置，保持一刻跟一刻的覺知。……接下來有個很短的坐禪，讓我們做一個簡短的慈心禪。

〔慈心禪〕

學習對我們的心和身發生的一切感到友善，無論是念頭，聲音，感覺，情緒。……

只是以友善、柔和的感覺對它們。……

學習不抗拒任何事情。……

學習以友善來培養覺知，而不是專注。……

〔鐘聲〕

在瑜伽之前會有個小休。在休息期間，請嘗試保持持續的覺知，一刻跟住一刻，請在休息期間嚴守止語。

〔小休〕

〔瑜伽〕

〔坐禪〕

我們要繼續覺知身體。練習完瑜伽之後，希望你可以感受到心和身都很放鬆。讓我們繼續用一些時間，只是去感受心和身的放鬆。……學習與身體建立連繫，學習對我們的身體感到友善、溫柔，和慈心。……

讓我們學習開放對待身體舒適的感覺

和不舒適的感覺。……

學習如實接受感覺。……

讓我們感受身體完全放鬆，身體完全靜止的坐着是怎樣的？……

你能感受到四周的寧靜與詳和嗎？……

學習只是活在當下，不需要做任何事。……

如果有念頭，就讓它們生起，讓它們自己離去。……

〔食禪〕

我有一些關於進食的建議，是如何用進食來禪修。你可以學習緩慢地吃，至少在今天，你有足夠的時間，只是留意你慢吃時會有何不同。另一個建議是嘗試去咀嚼食物，有覺知地咀嚼食物。另一個建議是你品嚐食物時，只是知道自己正在品嚐食物。你吞嚥食物時，只是知道自己正在吞嚥食物。就是修習咀嚼、品嚐、吞嚥。我們進食時，會作出評價，給予加號或減號。請保持覺知，只是知道自己正在作出評價。你沒有作出評價時，知道自己沒有作出評價。只有在靜默中進食，才能做到以上所有的修習。因此，請努力保持靜默地吃。有了覺知，你對進食可能會有一些有趣的發現。在午餐後至到二時我們見面為止的期間，請繼續保持靜默，無論你在

做甚麼，請繼續保持一刻跟一刻的覺知，謝謝。

午餐完結後，感恩自己能有這個機會，可以在靜默和覺知中進食。緊記這個非常重要的修習——在進食前或進食後都去感恩。

〔A組問答〕

現在進行A組的問答環節，參與者可以把坐位帶到前面。若你對今天的活動有任何疑問，或者有任何經驗分享，請提出。請記住，我們只討論與今天有關的事情。

問：老師，以你的經驗，我們如何能在禪修中進步得更快？

答：不要試圖很快地進步，更重要的是修習。透過修習，進步自然會出現。佛陀用了一個美麗的比喻：就像是一位園丁，你做栽種的工作，你真的享受栽種的工作，至於花朵和果實，它們自然會在合適的季節出現。

還有其他問題嗎，特別是與今天有關的？

問：當我禪修時，我感覺不到正念和覺知，而是感到困倦，我可以怎樣做？

答：整個上午都是這樣嗎？當你做行禪，是這樣嗎？當你做食禪，是這樣嗎？事情並非如你所想的那麼差，無論如何，若你再次感到困倦，或當你獨自修習，只需張開眼睛，深呼吸幾次，

並嘗試多用點努力。

問：我有兩個問題。第一個是與今天修習有關的，第二個是無關的。我非常感謝老師教導我們如何修習食禪。第一個問題是，雖然我發覺慢吃時很疲累，甚至牙關也累，但我發現所有食物的味道都比我以前吃過的好得多，連白飯也很甜和美味。感謝老師給我一個機會嚐到食物的真正味道。第二個問題是，在過去幾個晚上，我嘗試按照老師的指導來修習，就是覺知念頭，並對它們友善。但是我相當驚訝地發現，我沒有像往常般有很多念頭走過。作為一個初學者，我不知道為何會這樣，我不知道是否因為我在壓抑念頭。若是這樣，我如何使壓抑了的念頭浮出來？

答：無論如何，我很高興你享受食禪。這是有趣的，當你有覺知地進食，吃白飯這種事也可帶來如此不同的經驗。至於第二個問題，你的疑問是：我們有念頭時，是一個問題；沒有念頭時，也是一個問題。我想提出的是，當我們對念頭友善和開放，它們不會出現。若你繼續對念頭開放和友善，你會發現它們會越來越少。這真是難以置信，所以你以為自己在壓抑念頭。請不要給這情況一個減號，只是繼續對念頭友善和開放。

還有其他嗎？

問：你今天給我們的指示，是要我們一刻一刻地覺知正在發生甚麼，我們須要把注意帶回當下。我的理解正確嗎？若我的理解正確，即是當下非常重要。那麼我們怎樣把這種體驗帶回到日常生活呢？因為這是我第一次的禪修。

答：好的，我會在講座時嘗試談論這個問題。

問：我今早修習行禪時有三個階段。第一階段我經驗到喜樂。第二階段我經驗到煩躁，我太煩躁了，幾乎想走出這個禮堂。然後第三階段我變得很呆滯，我只是跟着別人行走。對於這三個心的階段，有沒有甚麼邏輯的解釋呢？

答：禪修中我們須要學習處理不愉快的心境。這可以是身體上的痛楚或是心靈上的傷痛。因此，你下次行禪時若喜樂出現，就只是知道有喜樂。若煩躁出現，就只是知道有煩躁，並覺知身體的移動。在日常生活中，當有這些不快的心境，我們會嘗試擺脫它們，就像你所說想走開的一樣。在禪修中，我們正是學習不擺脫這些不快的經驗，而是用它們來做禪修對象，然後去領悟應對它們的方法。這是很重要的。

問：作為一個初學者，我不知道應該先修習瑜伽還是先修習禪修。應該哪一個先開始，你可以給我們一些建議嗎？

答：有時候，以瑜伽開始較有幫助，尤其是對於早上的禪修。瑜伽有助喚醒你的身心。通過瑜伽，希望你也可以學習對你的身心感到放鬆。之後，去修習坐禪就會很好。

問：禪修時，我感受到雙手麻痺，我不知道該做甚麼。有時我發現雙手有些移動，緩慢的移動，可能是顫抖或類似的情況。我應該怎樣做？我應該任由它繼續移動，還是應該抑制，嘗試去停止那些移動。

答：是的，有時容許那些移動會有幫助，這或會釋放一些你可能積存着的緊張或情緒，而學習控制並停止它也很重要。不要視之為一個問題，因為這是在禪修中會發生的事，重要的是發現它，覺知它，然後學習與它做朋友，如我一直所強調的。

問：感謝老師所有的教導。作為一個初學者，我想問幾個禪修的問題：一天中甚麼時候禪修最好？應該坐多久及禪修時手該放在何處？我雙腿有血液循環的問題，若我持續盤坐的姿勢，會否給我的腿造成任何問題？

答：無論何時，只要你有時間做些正式的坐禪，你就可以做。至於禪坐多久並不重要，重要的是禪修的質素。若盤腿這個姿勢感到不舒服，你可以改為坐椅子。坐椅子時，嘗試把脊骨垂直。但更重要的是學習在其他時間也有覺知，請不要將修習局限於僅是在

正式坐禪上，而是應將它作為一種生活方式。

問：作為一個初學者，我想知道你說的在日常中修習的確切意思是甚麼？另外，因為腦部的問題，我有專注困難。我以前曾修習唸佛，這有幫助嗎？

答：關於問題的第二部分：若唸誦或唸佛陀一詞能使你的心穩定，放鬆，專注，這是可以的。關於日常生活的修習，我的意思是如我們今天嘗試做的——當你行走，當你進食，當你如廁，須要有意識地進行這些事情。因此，當你做事，例如刷牙，梳頭，起立，步行，或做任何事情，只是嘗試知道，只是嘗試有意識地進行。

問：我想你澄清一下，你所說的意識和覺知，是指專注於某些事物嗎？

答：是的，就是這個意思。

問：當我們禪修，有甚麼限制？

答：你說的限制是甚麼意思？(回覆：天氣、環境、你的心。)任何你可以好好禪修的環境就可以。安靜的環境會有幫助，但若你必須在嘈吵的地方修習，那麼你須要學習認知那些只是聲音。例如，今天我們在這裏修習時，門是被開開關關的。沒有地方可以讓我們完全安靜，但真正重要的是我們如何與聲音相處。我不知道你說心也可以是一個限制的意思

是甚麼？

問：我們的心經常遊走，總是在這裏在那裏，那我們該怎麼辦？

答：我們可以做的，是不要把任何事物視為一種打擾或分心。就如你們坐禪時我提醒過幾次的：若有念頭，只是知道你有念頭，跟它們做朋友。這是為甚麼我一直非常強調的：學習與任何出現的東西做朋友，那麼心就不會是一個限制，它會是一個朋友。

問：我想問一下，我們如何利用禪修來增加對別人的寬恕呢？

答：如果有人傷害了你，你可以認知那人像你一樣都是人，都是會犯錯的。然後認知無論對方做了甚麼，都是過去的事，已經逝去了，無法改變，執持這些事只會使自己受苦。因此，你須要很清楚你是想為過去發生的事而受苦，還是想學習寬恕，學習如何使自己從痛苦中解脫出來。

〔B組問答〕

學習很緩慢地移動，避免打擾他人。
請提出任何關於今天我們所做的事的問題。

問：今天，大概是沒有壓力了。我越不緊張，就越能面對飄過的念頭；我沒壓抑它們，感到放鬆，之後我提醒自己把注意放回呼吸。我的習慣模式是要用力去專注呼吸，但今天因不緊張，

我很容易就可以專注呼吸。但是後來，我發現我不知道跟着要做甚麼？因為我習慣了用力，不是用力去面對飄過的念頭，就是用力去專注呼吸，但當我不必用力時，我似乎很鬆懈，不知道該做甚麼，也不知道該把心放在哪裏？

答：今天我們探索了幾種技巧，一種是用呼吸，一種是用感覺，另一種是沒有對象。當你修習後兩種技巧時——覺知感覺和無所緣，請找出心有沒有不同？更輕鬆嗎？用你的說話，是壓力少一些還是壓力多一些？一旦你學會沒有壓力地使用這兩種技巧，你就可實驗一下能否以相同的方法來對待呼吸。

問：當我嘗試感覺身體，感到有麻痺和疼痛時，我就嘗試把注意集中在這些感覺上。當不愉快的感受出現，例如問題、煩惱，我就嘗試集中注意在呼吸及數呼吸上。但我這樣做時，我是否透過把注意從不愉快感覺轉移到呼吸上來抑制念頭呢？專注呼吸和專注身體的感覺有甚麼分別？

答：從某種意義上說是沒有太大分別的，因為呼吸是身體發生的事情的一部分，用呼吸或身體感覺來體驗當下的原理都是相同的。在這兩種情況下，我們都是學習對當下的感覺或呼吸所觀察到的持有一種捨心。若念頭生起，我們再次學習覺知它們。覺知並非壓抑，只是意識到它們，知道念

頭正在生起，然後就回到身體或呼吸上。如果沒有念頭或少了念頭，這不一定表示你在壓抑它們。正如我之前所說，我們真的很有趣——有念頭時就有問題，但沒有念頭時也是有問題。禪修就是學習如實接受事物，最好不作評價，尤其是對自己的批判性、負面評價。

問：我有兩個問題，第一個問題是：每天早上約6時我會在房裏打坐。當我閉目，內心就有恐懼的感覺，我不知道為甚麼。但我今早在這裏打坐時，沒有問題出現，沒有恐懼的感覺，我可以體驗到專注和平靜。這是否因為坐在床上和在這裏坐在椅上的分別？

答：你可以實驗一下，你在家時，如坐在椅子上，看看會怎樣。正如我之前所說，禪修也是學習處理禪修時可能出現的不愉快情緒。故此當恐懼生起時，只需知道有恐懼。你可以告訴自己：「這裏有恐懼，這是不愉快的，我感覺不好，但感到不愉快是沒有問題的。」我相信你在家打坐時，可能有時不會感到恐懼。在那些時候，只需知道沒有恐懼。所以，當有恐懼，你知道，你容許；當沒有恐懼，你知道沒有恐懼，只需知道。

問：第二個問題是：行禪時，我不知道該把手放在哪裏。有時我把手放在前面，有時我把手放在旁邊，讓它們擺動，但手擺動時，我感到身體相當不穩定。有時我把手放在後面，我發現

這個姿勢很舒適。你有甚麼建議呢？

答：可以把它們放在前面或後面。

問：今天我行禪時，感到很不安，因為人們有時走得快，有時走得慢，使我很難專心步行。我曾在大嶼山參加過很多禪修營，我獨自行禪時，我發現自己能夠專心步行。在日常生活中，當我嘗試專注在移動、步行時，我總是受到環境的影響，而當注意力受到環境的影響，我就很難保持覺知。你有甚麼建議呢？

答：我建議不要避開這些情境，干擾、分心，它們應該是禪修的對象。不要試圖在走路時培養專注力，而當你受到干擾或分心，無論出現甚麼情緒，只需學習處理它，學習與它相處。當你繼續這樣做，即使只是幾分鐘、幾秒鐘，你可能會體會到：人們在我身邊走來走去，但我不會被打擾。這將會是一個非常重要的體悟——問題不在於他人，而在於自己如何與周圍的人相處。

問：我有兩個問題。第一個問題是：許多修習佛法的人並不禪修。對於這些修習佛法但不禪修的人，他們需要走很長的路，並且很難開發智慧嗎？

答：開始時我說過，我們只討論今天發生在我們身上的事情，這不屬於我們今天所經歷的。

問：第二個問題是：今早老師指示我們修習慈心禪，但老師沒有詳細指示我們

怎麼做，我也不太清楚怎樣做。當我嘗試修習慈心禪，我只留意到心裏有一些強烈的感受。老師可否告訴我們多一點怎麼做慈心禪呢？

答：我還是想就你提出的第一個問題簡說一下：佛教的精髓、核心，是禪修；禪修可被視為佛陀為治療我們的痛苦所開出的藥。慈心禪是學習感受友善、溫柔、仁慈。你說你有很多感受，很多感覺，在這情況下使用慈心的一種方式，就是友善對待這些感受。

問：當我修習坐禪，我嘗試專注於呼吸，跟着我發現平靜和止息生起，我就嘗試覺察周圍的聲音，並嘗試觀察我的心對周圍的聲音，或對周圍聲音的變化如何反應。我嘗試不執着聲音，或不認同聲音。我提醒自己不要執着或認同聲音。我不知道這些是思考還是觀察。

答：我的建議是，如果你正在修習觀呼吸，當你留意到聲音，請不要繼續觀察聲音等等的事，而是返回呼吸上。無論周圍發生甚麼，向它們學習，無論是聲音或周圍的任何事，看看自己如何反應，然後回到呼吸上。有時，我們也可以用聲音作為禪修的對象，但要清晰知道自己正在練習甚麼方法。

問：當我打坐或在打坐之前，常常有一些感覺，一種疼痛，圍繞頭這個部分，跟着就覺得很困倦、很疲累，需要睡覺。睡了之後，感覺就放鬆了，但我很難處理這種疼痛、困倦和疲累。有甚麼建議嗎？

答：這種頭部的不適，是否在打坐的全程都有？

問：是的，每當我嘗試打坐，這種感覺、疼痛、困倦就會出現，尤其是在我下班後嘗試打坐時，但在早上則較好。

答：不打坐的時候，頭部就沒有不適嗎？

問：禪修時我嘗試放鬆身體，放鬆之後，這種疼痛和困倦就會出現，總是，總是會出現。

答：當你知道自己現在不在禪修中，然後嘗試放鬆，以及在你修習瑜伽時，以上的情況有否發生呢？

問：沒有

答：這表明你禪修時，你在嘗試做一些特別的事情。斯里蘭卡的一位禪修老師說：「若你禪修時，認為它是一件特別的事，你就一定會有特別的問題。」故此，我們的一個非常重要的學習，是明白到只要有持續的覺知，無論是在靜坐或其他時間做其他事，是沒有實質分別的。你現在這樣坐着，我覺得你看起來很放鬆，不頭痛嗎？

問：今天沒有頭痛，但很困倦。

答：非常好，為此感到高興吧。

問：今天非常好，是有史以來最好的。

答：我很高興聽到你這樣說。下次修習

〔C組問答〕

時，若你感到困倦，只需張開眼睛，做幾個有意識的深呼吸。

問：我的情況剛好相反。我來聽你的講座已五天了，在來聽講座之前，我一直有頭痛和嘔吐的問題。但在這五天講座中，情況越來越好，現在我沒有任何頭痛或嘔吐，我可以睡得更好。就像今天早上，我甚至不想起床，雖然我以前是難入睡的。但今早練習瑜伽時，問題出現了。我練到一半時，頭痛的感覺又回來了，還有嘔吐的感覺。我現在仍然有這種頭痛和嘔吐的感覺，你會否建議我不要再練習瑜伽呢？

答：誰曉得呢？你下次做瑜伽時可能會有所不同！我想你看看下一節瑜伽時會發生甚麼，瑜伽之後我們會有禪修。我希望就像過去五天發生的那樣，你會透過禪修而感到放鬆。也許之後我們可以會面，想聽聽你有甚麼發生。

問：我有兩個問題。第一個問題是：我不知道為甚麼，但我發現自己有時很低落，很沮喪，完全沒有做事的動力。老師，你認為禪修能幫助我們走出這種負面的情緒，激發我們的動力嗎？

答：肯定的，這是應該發生的。但我們現在是討論今天發生的事情，這實在不是關於你今天修習的問題。我建議你繼續修習，希望你會獲得你提及的所有好處。隨着你越來越體驗到禪修的益處，我相信你會找到動力，尤其是

在修習方面的。

問：第二個問題其實也和今天的經驗不完全相關，這是關於我的自信。我沒有自信，禪修如何幫助建立自信呢？

答：當我們對自己非常消極，我們就沒有自信，這與我們給自己減號有關。透過慈心禪，可以幫助我們看到自己好的一面。當與缺乏自信相關的念頭出現，你可以捉到它並放下它。當你看到越來越多學習培養自我信賴的好處、利益，你就會自然而然地培養出越來越多的自信，你也會學習努力去處理你遇到的任何問題。

問：今早修習行禪，慢行的時候，我發現身體發熱了，我同時感受到「氣」從喉嚨走上口部，然後「氣」從頭部走向雙腳。之後我感到很開心，很舒服，甚至還想繼續走，但我明白必須保持覺知，所以只是跟着別人走。我不知道我所做的對還是錯？

答：我認為你做對了，之後我們行禪時，你可以繼續這樣做。誰曉得呢？下次可能會有些不一樣的事情發生！

問：修習坐禪時，我不難放鬆身體，但在頭的某個部位，就是在前額的眉間，我總感到收緊。我無法放鬆這部位的身體，有甚麼建議嗎？

答：只在禪修時才會發生嗎？

問：行禪時不多，但在坐禪時，肯定會發生。

答：其他時候不會發生嗎？

問：會的，我受到壓力時，我的頭就很難放鬆。

答：這顯示你禪修時也在用力。我們必須學習在禪修時不要施以壓力，並明白到這跟你在其他時候坐着、步行，或做甚麼，都是沒有分別的。當我們在禪修時施壓，當我們有所期待和想要，壓力有時就會來。有時正是這些強烈的期待造成了壓力。所以很重要的是，當你坐禪的時候，就只是坐，然後容讓事情自然發生。

問：今早行禪時，起初我覺得很開心，甚至唱起歌來。跟着老師叫我們把心專注於步行，當我專心步行，我就覺得相當不開心。然後很多思想出現，我在想為甚麼我的情緒如此不穩定？

答：你行禪時，還有其他情緒出現嗎？起初有喜悅，跟着發生甚麼？

問：只有不開心。

答：對於我們的修行，真的非常重要的：當快樂生起，只是知道有快樂；當沒有快樂，只是知道沒有快樂。我們不可能永遠快樂，也不可能永遠不快樂。對於情緒，有時我們是無法控制的。我們必須學習任隨於正在發生的一切，這就是修行。

問：禪修時，我大多數時候會感到緊張和非常疲倦。今早老師叫我們修慈心禪，我嘗試友善對待這些感受，感覺比之前輕鬆了一些。在瑜伽時段也發生同樣的情況——我把注意專注在身體

的感覺時，也感到有點放鬆。但是，現在我們討論時，就是此刻，我感受到，留意到身體又緊張了，頭又累了，而我不知道為甚麼？

答：你感到繃緊還是疲倦呢？

問：疲倦、繃緊和困倦。

答：困倦可能是因為討論不是很有趣！在討論過程中，你放鬆嗎？還是很努力，非常非常認真去聽別人的說話？討論過程中到底發生了甚麼？

問：我可能是不經意地很努力去聆聽。

答：從一些別人的提問中你會看到，很清楚的顯示：當我們給自己施壓，當我們有強烈的期待，身體是無法應付的，這就是身體抗議的原因。這就是為何做慈心禪時，你會感到較輕鬆。以後每當你經驗到那緊張，那頭部的壓力時，嘗試只是放鬆，與呼吸同在。為此，我們需要與呼吸聯繫，待呼吸如同你的朋友，學習只是與你的朋友在一起，不期待甚麼，只是學習享受你的朋友，只是與它同在。

我覺得這種壓力是由文化造成的。我覺得這裏的文化是：你必須表現得很好，你必須努力嘗試，你害怕犯錯。這是文化的一部分，但至少在禪修時，我們應該學習放鬆。當然，這種約制會在禪修中呈現，但至少在禪修中，學習放鬆並停止這種要達到某個目標的想法，這是非常重要的。

〔瑜伽〕

瑜伽之後，希望你的身和心都感到放鬆了。

我在討論中聽到的，讓我了解到有很多人，至少有些禪修者，對修習有一份強烈的期待和壓力。故此在這個禪修中，我們學習對修習時該發生或不該發生甚麼，不抱任何期待。以所謂初心來禪修，忘記過去禪修中的所有經歷，並不知道下次禪修時會發生甚麼。無論發生甚麼，不管是愉快，還是不愉快，只是知道，與它們做朋友，只是包容它們。讓我們看看我們在這節修習中，有多能夠不做任何評價，沒有加號，沒有減號。我們會容許修習中出現任何念頭、情緒、感覺、聲音。無論發生甚麼，只是如實接受它們。現在讓我們看看我們能做到多少。

〔坐禪〕

我們可否容許任何不愉快的感覺出現，只是對它們說OK嗎？……

你可否容許任何不愉快的情緒出現，尤其是那些你不喜歡的情緒，並對它們感到友善嗎？……

如果有人感到困倦或昏沉，請張開眼睛，做一些深呼吸。……

讓我們學習只是在當下，不做甚麼，不期望有一些不同的事情發生。……

讓我們學習不把任何事情視為干擾或分心，而是進一步視它們為自己的老師。……

〔講座〕

禪修與人際關係

今天我收到的講題是「人際關係」，我覺得這是人生中最重要的事，尤其是在日常生活中。某程度上可以說，我們大部分的苦是來自關係的。在人生中，我們無法避開關係。即使一位獨自住在森林的出家人，他也需要建立關係。他需要與大自然，與環境相處，他需要與自己相處。

在人際關係中，最重要的是你如何與自己相處，因為你與自己相處的方式，跟你與別人相處的方式，是相連的。若我們對自己不友善，你也很難會對別人友善。若我們對自己挑剔，我們必會對別人挑剔。若你對自己是否定的，你也會常常看着別人的弱點。因此，要記住的第一點是：留意我們是如何與自己相處。慈心禪在這方面可以極有幫助——若你真的能視自己為最好的朋友，你就可以用相同的方式與別人相處。

接下來的一點，是關於我們在人際關係中的一個最大挑戰：當某些創傷已經造

成，當我們受傷了，當我們失望，當我們沮喪——這與你對待自己的方式，和你對待別人的方式有關。我們有時會把自己放在高臺上，有了這個高臺，我們就會期望自己有某種行為方式，有時甚至期望自己做到完美，並很害怕犯錯。結果是我們從高臺掉下來，當我們從這高臺掉下，我們感到內疚。有人告訴我，內疚在這裏是一種普遍的情緒。帶着內疚感，你真的會開始憎恨自己，開始埋怨自己，會視自己為真的無用和無價值。當這種情況發生，學習原諒自己是極為重要的，要認識到我們全都是人。這裏沒有一個人是完美的，包括我自己。故此，人生中極之重要的是：對我們的人性開放，對我們的不完美開放。藏傳佛教有個有趣的說法：「開悟的人表現得像普通人，而普通人卻喜歡表現得像開悟的人。」這就是我們的問題。

關於對待別人的缺點或錯誤：當看到別人的不完美，這是我們的一個挑戰。我們如何學習對待這些情況呢？我們再次在這裏將別人放在高臺上，認為這是別人應有的表現。我們甚至不會停下來想想，這個你對別人應有表現的想像，他們能否做到？我們將完美的模式投射於別人。當然的，不完美必然出現。跟着發生的是，當我們看到自己的缺點和別人的缺點，我們會驚訝，我們會失望，我們會震驚。我想提出的是：若你沒有犯任何錯誤，你才應感到驚訝；若別人沒有犯錯，你才應感到驚訝。從某種意義上說，人際關係中有創傷是平常的事。這裏沒有人是從未在某

些時候受過傷害的，包括我自己。某程度上說，受傷是自然的事，但我們需要學習不執持這些創傷。要治癒這些傷口，我們就需要培養寬恕的質素；另一點是要明白我們仍然是人，還要明白事情是發生在過去，我們無法改變過去，但是我們可以改變現在。這裏可再次看到：人們是如此可笑地，背負着過去的包袱來使自己受苦。

關係中另一個重要的方面，是看到自己的優點，也看到別人的優點。在佛法的教導中，這是非常強調的。有一個從巴利文翻譯過來的美麗詞語，這個詞語的意思是為我們的美好而高興，記得自己一直在做的好事並為此而感到快樂，感到積極。在座每一位都可以為自己對禪修有興趣，為自己投入禪修作為一種靈性生活而感到欣喜，感到非常快樂。正如我今早所說，有多少人真的對修習感興趣呢？所以你們所有人都值得給予一個大加號。能夠看到我們內在的佛性和別人內在的佛性，真是非常重要的。當你以禪修作為靈性生活的方式，我們就是在過一個無傷害的人生：不傷害自己和不傷害別人。在此方面有兩個相關的巴利詞語，就是*anavajja sukha*。*anavajja sukha*的意思是來自不傷害的喜悅、快樂，或幸福。

另一件對人際關係非常有助益的事，是有時反思一下我們從別人那裏所得到的善意。在座是沒有人從未接受過別人的善意的。當你嘗試反思這些善意，你可以真的感到快樂，感恩自己能從別人身上獲得

這樣的關注、這樣的溫暖善意。特別要想到自己的父母及生命中遇到的另一些善待我們的人。另一件有助益的事，是反思你為別人所做過的善行。在座沒有人是經常對人不友善的。在這你可看到佛陀的教導是非常非常簡單，非常非常實用。只是用一些簡單的方法，就可在人際關係中，體驗生命中更多的喜悅和更多的輕鬆。

人際關係的其中一個最大挑戰，就是我們把權力賦予別人。我們有時把自己的快樂或不快樂，取決於別人對你的看法。故此，我們有時真的很關注別人對自己的看法，內心充滿不安和恐懼。可笑的是我們有時會假定別人對我們有惡評，別人會給我們減號。這樣的話，我們可以製造很多痛苦，而這些痛苦是我們自己製造出來的。那麼我們可以如何處理這些情況呢？我建議的一個方法，是學習成為自己最好的朋友。我們賦予別人權力，因為我們不賦予自己權力。若你真的能夠與自己有連結，那麼別人如何看你都沒關係了。因為你很清楚自己的行為，和行為背後的動機。我們無需因慣性地想像別人對自己有不好的評價而受苦。

我們面臨的另一個挑戰，是我們有時必須建立關係，或有時必須與別人一起做事，而他們可以為我們製造痛苦，可以傷害我們，可以使我們沮喪。假如你在辦公室裏必須與這樣的人一起工作，而你的上司就是這樣的人，或你的鄰居就是這樣的人，我們如何處理這些情況呢？有時甚至

這可以是自己的父母，自己的子女。那麼禪修者會如何處理這些情況呢？我建議處理這些情況的一種方法，是學習觀察自己與這些人相處時的反應。當你與這些人相處，就去觀察和知道你有甚麼情緒生起。這裏的重點不是別人有甚麼表現，而是你對別人如何表現，你對別人如何反應。這樣的做法本身可以是一種非常有用和有力的禪修。你真的可以學習待他們如同自己的老師，因為他們正教導一些對你極為重要的東西，他們正向你展示一面鏡子。因此，與其生氣或嘗試打破鏡子，倒不如利用這個機會來認識自己。如我一直強調的，若你可以學習用這類情境來做實驗，你不再迴避這些人，你嘗試面對這些人，然後真的觀察自己內裏發生甚麼。之後，你可能會有一個體會：有時別人以相同的方式，完全一樣的方式行事，但你內心並沒有反應。你會非常深刻體會到佛陀所強調的，一個非常難懂的教導——你在為自己製造痛苦。我們不能改變別人，也不能改變環境，我們能做的，是帶改變給自己，這也正是禪修的意義。當你這樣修習，在理想的情況下，無論你身處何方，無論在甚麼情況下與人相處，你都可以有很大程度的自由。在這方面有個美麗的象徵，一個佛教的象徵：蓮花。蓮花生長在很污穢和渾濁的水中，卻不受環境影響，就讓我們學習像蓮花一樣與自己和別人相處。

〔問答〕

若你對剛才所說的有任何問題，或

對人際關係有任何疑問，我們可以討論一下。有任何問題嗎？

問：我很清楚我們必須與自己連繫，做自己最好的朋友，但我們不能只是對自己說「我是我最好的朋友」，就會成為自己最好的朋友。對於我們如何學習成為自己最好的朋友，你有甚麼實用的建議？

答：我在我的講座及其他場合，已經多次以不同的方式談過這方面。一個情況是我們會對自己非常非常挑剔，給自己減號。在那個時候，若你能發現自己正在這樣做，並意識到有時這只是一個想法，而不是事實，這是一種方式。我在今次講座中也曾說過，真的要想起自己曾做過的好事、有益的事。我在講座中提到的另一點是，放下內疚，治癒創傷，這正是做自己最好的朋友的一個方式。另一點是，我們認為自己應該就是跟我們所想像的一樣，有某種的形象和模式。我在一些禪修引導時曾說，若我們能夠如實接受自己，因為這是我們的人性，那就真的在學習成為自己最好的朋友。也許最後一點，也是我在講座中也提到的，是我們把權力賦予別人，當你真正能夠把權力交回自己，這也是做自己最好的朋友。

還有其他問題嗎？

問：我明白無論是在禪修或工作中，我都

應該待自己如最好的朋友，以及視他人為自己的朋友，但在工作場所中，這種修習對我有困難。舉一個很實際的例子，有些男士可能會做某些事情，例如對女同事作出性騷擾。若我們善待這些人，我們可能因此而傷害了自己，因為我們給了他們犯錯的機會。我們可以怎樣以智慧應對這類情況呢？

答：很好的問題。我喜歡這種實修的，生活需處理的問題。第一個我想提供的建議是：不要驚訝。根據佛法，每個人都有三種驅動力，它們就是貪欲、瞋恚、愚癡。人的毛病，人的弱點，無論以甚麼方式、甚麼形式呈現，都是源於這三種驅動力。我們有這些驅動力，我們的缺點就會出現。其他人有這些驅動力，他們的毛病和弱點就會出現。我們必須建立這種對人性的理解。

另一點是我們有時沒有意識到這類行為能帶來很多痛苦。我遇過這樣的人，他們想放棄這類行為但做不到，因為他們做這些行為是有很強傾向性的。我想提供的下一個建議是，除了告訴這些人要改變行為，做更好的行為之外，他們可能無能力做得到，而你若覺得合適，你可以與他們對話，你會從中學到很多東西。透過問問題，提出問題，讓那個人反思自身的情況。你可能發現那個人是某種習慣的受害者，他無法做任何與那習慣不同的事情。有時，若你能對這類人表

達一些善意，這甚至對於他們可能是一種非常有力的轉化因素。他們有時候或大多數時候，都從未得過別人的任何關愛、照顧、關注。這樣，若你能以另一種方式看待他們，這可能是一種有趣的方式，來對待任何形式的人性弱點。

問：有時候我覺得善待朋友不是太難，但很多時候我卻難以善待我的親人，特別是我的配偶、孩子和父母。我對他們沒有慈心，我甚至對他們有仇恨。為甚麼？

答：有趣的問題。我覺得這是個很普遍的問題。我認為情況似乎是：當與我們親近的人相處，我們可能對他們有比其他人更多的期望，也許因為那是自己的孩子，也許因為那是自己的妻子，你認為他們應該以一種完全不同的方式跟你相處。我們有時甚至不會停下來思考自己對這些人投射的想法是現實的還是不現實的。我們的期望是一回事，而現實是另一回事。或者換個說法，與別人相處時你可以較為抽離，但與自己親近的人相處時，

真的不容易抽離。而你沒有意識到，與你親近的人也可能對你有很高的預期。

我有時與斯里蘭卡家庭會面時，我建議他們問問其他人：「我可以在哪方面糾正自己？你看見我有甚麼缺點嗎？」你曾否問過你的孩子這些問題？你曾否問過你的丈夫或妻子這些問題？你曾否向家中或工作場所幫助你的人問過這些問題？若你真的有興趣認識自己，最好的方法就是問他們。

在佛陀的教導中，非常強調「靈性友誼」。這是人際關係的一個很好的解決方法，我們學習彼此分享經驗，我們對自己的缺點和他人的缺點敞開，我們也對自己和他人的好事敞開。這樣，我們真的可以利用人際關係來促進大家的靈性成長。

很抱歉，我們要停下來了。現在讓我們做一些唸誦，然後修習慈心禪。