

葛榮居士 禪修營研討1999(二)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月十一至十七日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

【第三天】

今天要離開的人，尤其是第一次來的人，應該很開心，因為這是他們初次體驗這種性質的禪營。正如我第一天說的，不知禪營會發生甚麼而決定來這裏，作這個決定本身已是一件極佳的事。他們也應該慶幸，可能這是他們第一次嚐到佛法的滋味。我有機會與大部分的初學者交談，我很高興有些人以不同的方式受益，他們現在都嚐到了佛法的滋味。我想指出，只要他們有機會，那怕只有幾天，日後能參加類似的禪營是件好事。我知道對一些人來說，這不容易，是困難的；但大家也知道，生活中的美好事物，總是艱難的，並不容易得到的。我希望他們帶着很多快樂和自信離開這裏，你們現在可以自己繼續修習。我想就如何將禪修與日常生活結合提出幾點意見，之後，請隨意提出你們的問題。

現在，你已經體驗過，已經發現到，在這禪營裏，大致上是容易有一個平靜的、少反應的心；但在日常生活中，請不要嘗試得到這種平靜。我的意思是，若你能保持平靜是一件好事，但這可能並不容易。這是為何我談到情緒時，會介紹一些如何處理情緒的工具。在日常生活中，情緒必然會有，但重要的是：它們出現時，如何與它們相處，如何運用工具，然後儘快從情緒中復元過來。我們至少要把情緒視為非常寶貴的學習經驗，而不是當成問題或失敗。請嘗試把它們視為機會，視為自己的朋友，因為情緒給了我們很好的機會，學習如何在這些情況下應用佛法。

禪修之友

47

5.2025

在日常生活中，你會面對的一個最大挑戰是與自己的相處和與他人的相處——當你看到別人的缺點，你會怎樣做？當你看到自己的缺點，又會怎樣做？關於這方面，我談及的是創傷和如何治癒它們。我希望你們在這禪營裏放下所有以往經歷的創傷，並且學會以原諒自己和原諒他人來治癒傷口。學會在日常生活中這樣做是非常重要的，否則這些創傷必會帶給我們身體、情緒和精神上的問題和困難。

當你看到自己和別人的缺點，某程度上，我們應該學習不要驚訝。我們是人，沒有人是完美的——無論是你還是他人。某程度上，若你自己沒有出現缺點，若在別人身上看不到缺點，你才應該驚訝。

另一個建議是：雖然你在這禪營裏能修習很多坐禪、很多行禪、很多站禪，但在日常生活中，你可能做不到。若你能抽到時間去坐禪，那怕是幾分鐘，已是很好，很值得讚嘆。我知道有些人說自己沒有時間禪修，所以放棄禪修。若你不能坐禪，請至少要認識到在日常生活中，知道如何觀察，如何知道內心正發生甚麼，有時可能比坐禪更為重要。一個有用的修習——在一天中，盡可能經常知道：「現在，我內裏正發生甚麼呢？我放鬆嗎？我

有情緒嗎？我沒有情緒嗎？」盡可能經常這樣回到自己。若你真的感興趣，我想你可以在一天中至少抽幾分鐘來做這樣的檢視。

還有一些非常有用的做法——在一天結束時，再抽幾分鐘來反思自己如何度過當天。只是知道自己當日怎樣生氣，有多少次生氣，有多少次感到壓力，有多少次感到不安等等。這種反思給你一個有用的機會去了解自己的行為，知道情緒在甚麼情況下會出現。一天中，在沒有情緒的時候知道自己沒有情緒，這是非常有價值的——有時你會驚訝地發現，已有數天，或者一天中已有多個小時，自己是完全自由的，但可悲的是你甚至沒有意識到自己已經自由了，因為你並沒有嘗試這樣的反思。

另一點是我在這禪營裏所一直強調的：在某程度上，發展禪修技巧以外，學習培養個人的靈性質素也很重要——學習關心別人，當然也學習關心自己；看到別人受苦時，為此而去做些事情，這是我們要培養的一件重要事情。當我們接受佛陀的教導、佛陀的藥物，我們也應該學習一有機會就和其他受苦的人、真正有需要的人去分享這藥物。

我談到的另一個質素是學習記住你從別人那裏所得到的善意。有時很有趣的，我們只記得別人做過的壞事，鮮有記得別人做過的好事——我們似乎有一種選擇性的記憶，並用了這種選擇性記憶來製造自己和他人的痛苦。同樣地，人們傾向於只記得自己的缺點，只記得自己不好的事情，似乎不會去憶記自己在生命中所做過的好



事。所以在日常生活中，人應該努力去開放接納自己好的方面，也應該開放接納別人正面的質素。

另一個相關的重要心靈質素是感恩——我們往往不以為意。我今次是從菩提伽耶，佛陀證悟之地過來的。在當地不同地方的寺廟裏，你都可以看到有關佛陀證悟後做了甚麼的記述。每次到訪，我深受感動的其中一件事，是佛陀成道後，七天不眨眼地凝視着一棵樹，感恩這樹給他庇蔭而成道——請注意，只是為一棵樹！這真的應該教我們想到，我們把世界上很多事物視為理所當然，而鮮有對已擁有的心存感恩。

我想提幾點與感恩有關的事——我們應該感恩這裏的主辦組織，它們嘗試幫助他人修行。你應該感謝自己作出了來這裏修行的承諾，有多少人真的有興趣用幾天的時間來鍛煉自己？修行有時會有不很愉快的事情發生，而你仍決定來修行，你真的應該高興和感恩，為此而給自己一個大加號。感謝自己能這樣做，有多少人能做到？世界上有那麼多疾病，自己卻沒有因嚴重的疾病而受苦，並且有這個修習的機會，人應該對所有這些事情感恩，為此快樂，為這些事情欣喜。

你並沒有認識到這個世界的貧窮——印度的貧窮，斯里蘭卡的貧窮。如果你真的看到他們的生活方式，他們因貧窮而不得不經歷苦難。你至少不用經歷這類苦難，你能真的感恩嗎？貧窮的國家有傷痛，而富裕的國家亦會有傷痛。在富裕的國家裏，你無論得到甚麼，你都不滿足——認為應該有更多，應該有其他不同的東西。這

就像孩子玩玩具，想要更多、又更多的玩具。在這禪營裏，你可體驗到人是可以過非常、非常簡單的生活，簡單生活的方式是可以如此的不一樣。

以上都是非常非常值得反思的要點，請嘗試將它們融入自己的日常生活中。現在我想停一下，因為如果有任何問題，我真的很想你們提出，任何關於你回到市區後預期會遇到的生活困難。

問：日常生活中，我們很容易對某些事物產生短暫的興趣，然後又會對別的事物產生欲望，然後心馬上又會想要其他東西。有甚麼辦法可以改善自己，不執着於新的事物呢？

答：一個非常非常有用的問題。這就是我的意思：某種程度上，我們就像小孩子。小孩子正是這樣對待玩具——當得到一個新玩具，他們很開心，會玩幾天，然後就想要另一個玩具。人一生都是在追求玩具，但直至生命結束，都仍未能滿足。

禪修幫助我們成為自己的玩具，學習對自己感到快樂。這是為何這個禪營會有「個人及戶外禪修」的環節，就是學習享受自己的陪伴，只是在當下，甚麼都不用做。在這情況下，我們一直非常依賴的外在事物自行消失，我們就變得真正自主了。在這禪營裏，你可以學習去觀察這種修習，觀察自己的心如何運作，觀察身體如何運作，找出當中的趣味和奇特性。觀看我們內心上演的戲劇，這是一個很有趣的玩具。我們內心的戲劇，誰是主角？誰是監製？誰是導演？（聽眾答：是我們自己的心。）

是自己，觀看自己內心的戲劇是很有趣的。有時在戲劇中我們非常成功，有時你很傷心。你是受害者——我們沒有意識到這是自己創造的戲劇，我們創造了一些不真實的東西，但卻把它們當作為真，並非常認真對待這些戲劇。請每天花一些時間，像看電視一樣，觀看自己內心的戲劇。我們可以從這些戲劇中學到許多關於自己的東西，這比起任何玩具、電視節目，可會是最有趣、最好笑、最有娛樂性的。

還有其他問題嗎？

問：在日常生活中，我們總是被情緒所驅動。情緒太強烈，以至我們讓它驅動。我們如何訓練自己才不被這些生活中可能出現的強烈情緒所驅動呢？

答：有趣的是，究竟是我們驅動情緒，還是情緒驅動我們呢？也許我們用個例子：恐懼的出現，我們真的會被恐懼壓倒，而無法採取行動或做任何事情，因為恐懼真的支配了你。這是被自己心裏所想所引發的很好的例子，其他情緒也是這樣。我嘗試提出一些建議，一些工具來處理這種情境。

第一個工具是：不要驚訝。因為我們仍然是人，還沒有開悟，所以情緒仍然會對我們有這樣的影響。第二個工具是，對自己說：「我感覺不OK，我覺得真的被驅動，但讓我預計到會是這樣，讓我對出現這情況說OK。」第三個是我已提過數次的工具：讓我們連接呼吸，真的視呼吸為自己的朋友，因為呼吸確實在當下發生着。我們會用思考、想像等等不同的方式去

對待情緒，這真的會使它變得更糟。如果當時你能想起你的朋友，很有意識地做一些深呼吸，這會讓你得到一些舒緩。

另一個工具是：認知這正是念頭，真的是念頭——情緒有時就是源於一個念頭。當情緒出現，而確實是念頭加強了情緒，使它越來越多，你當然就會覺得是情緒在驅動自己。這可能不容易，但若你能認知到實際上是念頭在製造情緒，之後你就會發現，這是我們的慣性思維方式，那只是一種習慣，它們不是事實。

另一個工具是：當情緒出現，嘗試看看會否覺察到還有甚麼事情正在發生？你可再次看到覺知的重要性——就算只是幾秒鐘，你覺知到當時聽到的聲音嗎？你覺知到其他正在經歷的身體感覺嗎？這就是為何在這禪營裏要強調覺察身體的感覺的原因——有時在情緒很深，影響到你的時候，你會感覺到身體裏面有一些感覺，你能否在當時就覺知到那些感覺？這可能會讓你得到一些舒緩。

也許最後一個工具是：若可以的話，你外出並把注意力集中於身外的事物。我沒有在佛經中看到，但我在一篇出家人所寫的文章中看過，該文章說在佛陀時代有位比丘，他深受情緒影響。佛陀帶他外出，他們在一個池塘看到一些美麗的魚兒。佛陀沒有跟比丘講任何關於情緒的處理，而只是說：「你看見那些美麗的魚兒嗎？」「你看見牠們的顏色嗎？」「你看見牠們的移動方式嗎？」當你注意轉移到別的東西，一些自身以外的東西，你就可以找到

一些空間。

最後的兩個工具是與佛陀的教導有關的，第一個工具是佛陀的變化和無常的教導。我知道受情緒影響時你會忘記這教導，你會認為任何事情都可以是無常的，但自己的恐懼卻是永恆的。若你至少能真的去嘗試，嘗試跟自己說：「好吧，它現在就在這裏，但它是在變化中。我過去曾有這樣的經驗，它是會變化的。」要繼續憶記這變化和無常的特質。

第二個有關佛陀教導的工具是無我(Anatta)。我們認為恐懼是屬於自己的。有趣的是，我們這種擁有的概念，不僅是對愉快的事情，甚至也會對不愉快的事情，我們很想擁有——這是我的恐懼、我的焦慮、我的憤怒。有時反思這一點，認識到這一點，想起這一點，可能會有所幫助。

當情緒沒有影響你，學習去覺察當中的模式，這是很好的。每個人都有某種情緒模式，這些模式很大程度說明你如何與自己相處，如何看待自己。然後你會發現：「啊，這是我的模式！看看我在對自己做甚麼！」當情緒消失或變少，或者驅動力減少時，就只是知道現在已不同了。

重要的是，若你使用這些工具，你會建立自信。情緒來了，自己知道怎樣做，自己知道如何處理它們。恐懼、情緒是會離去的，這些工具是很有幫助的。

透過這些工具，以這些方向去處理情緒，使我們能智慧地去處理它們。智慧的另一個層面，是與無我、沒有自我感、沒有一種我所有的意識有關的。當你修習得這種洞見越來越多

時，你就會活得很有智慧。沒有智慧的生活方式是為自己製造痛苦，並會持續受苦下去。有智慧的生活方式是以苦作為尋求離苦之道的方式——認識到自己生病了，對藥物的需求就會出現。這就是處理自己的問題、痛苦和挫折的很有智慧的方法。

也許智慧的最後一個層面是看到人的真實本性。根據佛陀的教導，若我們沒有開悟，我們就像個瘋子，因為我們製造了一個主觀的世界，然後將這個世界投射給他人，投射到外在事物，我們就不會真正看到事物原本的樣子。因此，隨着越來越多的智慧，你學習以事物如其所如的面貌來看待事物，而不是以它們應該或必須有的面貌來看待它們。在一本重要的書中有個有趣的說法：「我們須要學習在這個瘋狂的世界中清醒地生活。」意思是如何在一個只有無知、黑暗和愚痴的世界中以智慧來生活。

問：你教我們情緒生起時，應該用意識來知道情緒的存在，面對它，和學習如何處理它。但你也教我們另一種技巧，就是當情緒出現，我們應該回到呼吸。第二種技巧是否與第一種相反呢？因為第一種是面對它，而第二種是把注意力從情緒上轉移，不去面對它。

答：我們須要學習不同的技巧，因為情緒在不同的時候對我們有不同的影響。有時某種工具有用，但有時可能要另一種工具才有用。有時我喜歡用這個說法：「使用不同的工具，玩樂地探究，看看哪一種工具對你有真正的幫助。」而這些工具有時能帶出怎麼樣

的效果是要視乎使用者有怎樣的性情、品格和人格類型。

問：在我工作的地方，我要面對一位充滿仇恨和喜歡對初級職員呼喝的高級職員。在開工作會議時，這位高級人員會挑出一兩位初級職員，當着三十位同事面前對他們大喊大叫，使他們很尷尬，而整個氣氛也很緊張。打坐時我突然想到面對這種情境的方法，就是當再次面對這種情境，我會任由他叫喊，但我心裏會唸：「Sadhu, Sadhu（善哉，善哉）」。

答：妙絕！妙絕！我只有一兩個意見。人生中就是有這樣的人——可能在辦公室，有時可能在家裏，可能在鄰里中。世界各地都有這樣的人，並且你須要與他們互動。在某程度上，因為有這樣的人，禪修者才能真正應用到禪修的技巧。我真的很高興你找到自己的方式去應用禪修技巧。你能成功是因為你並沒有把關注放在對方的行為，而是更多放在Sadhu（善哉）和唸誦上。也許你可以唸Shanti，寂靜的意思。可能在唸誦後，你會有個想法：「我正在體驗Shanti，寂靜。也許這位高級職員也會體驗到Shanti（寂靜）。」你可運用那位職員來培養慈心。

我們有時間再問一個問題。

問：我有個女兒，她對佛學毫無認識。我想介紹一些佛學書籍給她。她英語很好。我想請你為我介紹一些書。

答：主辦今次禪營的團體已經把一些很有用的實用書籍從英文翻譯成中文了，

你可以嘗試從他們那裏取一些給你的女兒。在康提的佛教出版社，他們推廣一些細本的佛學小冊子。你可以寫信給他們說「請給我寄幾本佛學導論小冊子。」他們會樂意送出。他（指着主辦者的負責人）有該出版社的地址。

讓我們唸誦並以禪修來結束。

〈唸誦〉

〈禪修〉

讓我們用幾分鐘時間來感恩——主辦者很努力地籌辦這個禪營，翻譯們也非常努力地整天工作，那位甜美善良的女士負責為我們準備食物，瑜伽老師，還有那些把這個場地借給我們使用的人。願他們快樂，平和，沒有苦惱。

願你們每一位都安好、快樂、平和、沒有苦惱。願你們繼續服用藥物，找到越來越多的平和。

現在，你們可以隨意談話，但讓我們嘗試在別人說話時聆聽別人。讓我們看看在與別人交談的時候，我們對自己的心是怎樣運作的能有多少覺知？謝謝你們。

（參加頭三天禪修營的初學者離營）

（黃昏）

也許你們想在接下來的幾天修習得更深，這由你們決定。（翻譯答：非常好。）真的每個人都想這樣做嗎？若是這樣，你必須對修習有認真的承諾——修習應



該是最優先，應該是第一位的。我會提供一些建議。大部分時間都保持覺知，就是努力去保持，尤其是你在禪堂以外的地方時。我現在看到你們有些人在禪堂這裏和在外面時的表現有很大差別。理想地，盡量視兩者為無區別的。這是一個重要的建議。

另一個建議是與靜默相關的。有時你們須要討論一些實務，若你必須這樣做是沒有問題的，但請特別努力保持覺知和靜默，並看看兩者的關連。

我會介紹一些技巧，然後建議你們如何深入地運用這些技巧。對於覺知呼吸，現在無需要做到專注，而是要運用這技巧來發展洞見和理解。我們在修習時要認識到：一切都在一刻一刻地變化——呼吸、感覺、念頭——有時你的心是平靜的，但有時你的心是不平靜的，只是觀察這個變化、這個無常，對任何出現的變化保持開放。

另一個技巧是認識到只有吸氣和只有呼氣，除了正在發生的事情，這裏並沒有我。若你經歷痛楚，就只視它是痛楚，而不是我的痛楚。若你體驗到平靜，就只是知道那是平靜，而不是我的平靜。若心不平靜，就不要視之為我不平靜，而只是認識到那是不平靜。

還有另一種技巧是無所緣禪修：當你聽到聲音，知道只有聆聽，只有聲音，而再次認知到不是我在聆聽聲音。把念頭視為只是念頭，而不是我的念頭。學習以同樣的方式對待情緒——只是情緒，不是我的

情緒，它不屬於我，它只是因着條件而生起和因着條件而逝去。當你行禪，只是認知到有這個心和身在步行，步行以外，沒有步行者。無論何時只要一有機會，就學習觀察自己的心和身裏面正在發生甚麼。請努力修習。

另一個建議是與飲食有關的。佛陀說要避免兩個極端：吃得過多和吃得過少。怎樣知道是中道呢？聆聽——就是在進食時學習聆聽肚子，嘗試在肚子還有空間時停下來。我建議只是像玩樂般去對待自己的貪欲。當你喜歡某道菜，你可否有時說：「不，也許其他人可以享用它。」但有時又會說：「好。」就是這樣與貪欲要玩，但要知道自己何時說好，何時說不。請安靜地來到這飯堂，安靜地拿取食物。請找個地方，用幾分鐘時間去感謝為我們預備食物的人，然後開始慢慢進食，不用急。這些都是小的事，瑣碎的事，但有時它們會有很大作用。

我有時看到有人在禪營講電話，用他自己帶來的電話，我不知道你們怎樣稱呼這種電話。若是很重要的事，很緊急的事是可以打電話的，實際上禪堂這裏有一部電話是可以用的。入營靜修的用意是盡可能遠離外界事物，真的全情



投入禪營內的修習。

我也想講一下這幾天我一直在提及的事，就是要與周圍的人保持連繫，這跟覺知是直接有關的。如果你真的有覺知，你會知道自己會如何打擾到周圍的人。這是非常重要的，否則會引發一種禪修的風險——因為進入了自己的內在世界，只是顧着覺察內在發生的事，你會對周圍的人非常冷漠。因此，覺察內在和覺察外在之間應該要有一個平衡。

另一個我之前也強調過的方面，是創造機會來學習享受自己的陪伴。有時當你可以完全獨自一人，看看你會如何反應。

禪修的另一個重要方面，是禪修有時會變成了一些我們要做的事，就是我們日常生活中所慣常做的事。跟着幾天，讓我們學習只是與當下同在而不是要去做甚麼事。你不須要用別的方式去呼吸，身體會知道如何呼吸。只是讓身體自然地呼吸，按照它喜歡的方式去呼吸。當你做無所緣禪修，就只是與正在發生的一切同在，讓事情自然發生，而你只是位觀察者，這樣會是一個很好的修習。

到目前為止，有人對我所說的有任何疑問嗎？

問：你要我們修習洞見，觀察內在的情緒和感覺，但我們同時要留意外在發生的事。我們如何能同時保持內在和外
在的覺察呢？

答：我們來看一個實際的例子。進食時，我們應該聆聽身體，留意進食時的感覺、動作。同時，你也可以體察到身

邊的人——當有食物剩下時會想：「如果我全部拿走，這樣做應該嗎？還是也許我應該留一些給別人？」這就是我所說的，知道內在發生甚麼和知道外在發生甚麼之間取得平衡的意思。有時候當你在這裏打坐，你有機會真的進入內在，真的更深入進入自己的內在。工作禪時，我們則再次須要保持內外的平衡。

問：我們如果因為慈心顧及別人可能需要食物，而不拿食物吃，那就會剩下很多食物。我們怎麼處理那些剩菜？

答：（一笑）我的意思是要聆聽身體，在吃太多和吃太少之間知道平衡——中道。我沒有說我們應該對別人慈心而不吃食物。

問：你告訴我們修習行禪時，應該嘗試視之為只有步行，而沒有人在行走。我覺得做這個修習有點困難。我聆聽周圍的聲音時，聲音會進入我的耳朵，從這個意義上說，我可體驗到沒有我在聽聲音，聲音就是聲音；但在步行時，我很難視之為只有步行，而不是我在行走。

答：你在步行時，若能聽到聲音並有那種體驗，那很好。但你有時也可以在步行時提醒自己，只是告訴自己：「這裏只是身和心在行走。」請嘗試一下，看看會怎樣。過一段時間，你就不必說只有心和身在行走了。你會體驗到：只有步行。

也許另一個建議是在禪修中應用佛陀的四聖諦：當我們不是在坐禪，而是在外面，或是在做事時，可回到自己，去檢視：「我現在痛苦嗎？」如

果正在受苦，就去尋找自己受苦的原因，這對我們日常生活也有幫助。你會發現當中有一些抗拒，你有一些想法，或認為事情應該是怎樣的。當沒有痛苦，當痛苦減少，也去查看：「為何現在沒有痛苦？為何現在的痛苦減少了？」你將會發現到，很清楚地看到是因為自己沒有執取任何事物。透過這方式，我們可學習到與佛陀的教法同在，看到它的真實。

問：打坐時，同時覺察到三個對象，如腿痛、念頭和聲音，怎麼辦？

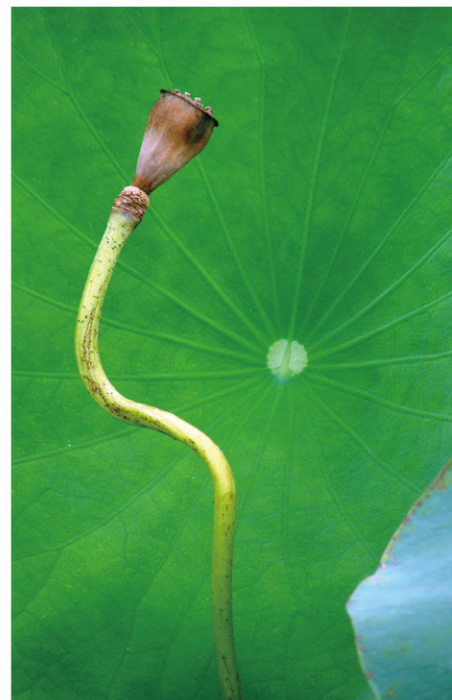
答：你問這個問題是關於覺知呼吸，還是沒有特定對象的無所緣禪修？

問：無所緣禪修。

答：就只是去找出甚麼是最明顯的，甚麼是最在當下的？若你感覺到痛大於聲音時，你會發現：「啊，這裏只有痛。」有時當你與痛在一起，可能也同時聽到聲音，你可輕輕地知道這裏有聲音。忽然間，你可能也發現有念頭。這種修習容許你的心做它喜歡做的事，當你容許心做它喜歡做的事，自然而然地，某些事你會覺察到，而某些事你不會覺察到。因此，無論發生甚麼，只是知道。沒有該發生甚麼、不該發生甚麼的固定看法，你很清楚正在發生甚麼，就是這樣而已。理想情況下，沒有反應、沒有喜歡、沒有厭惡、沒有批評——只是與正發生的事同在——尤其是當你在禪堂以外的地方，以外的時間這樣做是個很好的修習。之後你就可以在日常生活中真正使用它了——可以坐在舒適的位置上，只是看着心，只是觀察心，只是與正在發生的事情同在。修習特定對

象的禪修方法，我們需要一個姿勢，需要閉上眼睛，需要平靜的環境，但無所緣這禪修方法不需要這些條件。我也想建議大家試試這個技巧，輕鬆地耍玩一下：你睡覺時，嘗試帶着慈心，可以的話，以一種非常放鬆的方式，只是知道正在發生甚麼。當早上醒來，看看能否覺知到第一個念頭，或至少是心裏最先出現的那幾個念頭。正如我第一天曾說過的：當你醒來，請不要來禪堂這裏打坐，而是學習去觀察心。有時你可能做到，但有時你會忘記，這都不要緊，但要盡量記住去做一些以上的修習。若在那一刻你能做到，真的要感到高興：「現在我有一整天的時間來修習了。」

問：我想知道行禪是否就是感受腳的感覺，接觸地面的感覺，以及走路時產生的所有感覺。若是這樣，那麼今天我就有個特殊的經歷，我想告訴老師，讓老師告知我的做法是對或錯。今天行禪時，我至少有四種不同的感受。第一種是很光滑，有舒服的感受。第二種是很崎嶇，是很不舒服的感受。第三種是（譯按：缺句，因現場錄音錄不到。），讓我感到很昏沉。



第四種是泥濘路，也是相當不舒服的感覺。這些給我的體會是：走路就像我們的日常生活，我們可能遇到一些愉快的事情，可能遇到一些不愉快的事情，也可能遇到一些很意想不到的事；亦就像日常生活中，我們可能遇到的是一些樂於助人的人，也可能是一些懷有惡意的人。我想問：在行禪時，我是應該把心專注於行禪的感覺上，但我卻似乎思考得太多，將行禪時發生的事與日常生活中的事進行比較，儘管我從思考中得益，但似乎走錯了方向，因為我沒有專注於感覺。

答：我想你是對的，你是思考多了。所以明天，請嘗試如你所說的，去覺知自己走路時的感覺，身體的移動，這樣你就可以透過步行來體驗當下。

問：你要我們觀察念頭。有時有些念頭是可以觀察到的，有時念頭是非常隱晦且難以觀察。有時念頭一生起便立即消失。當我觀察念頭，例如念頭是關於評價某事的，它會很快消失。那樣的話，我怎能知道自己是解決了事情，還是推開了事情。

答：我想你是對的，有時當你真的去觀察念頭，它會自行消失。我想告訴你的另一點是，不要評價念頭，無論甚麼念頭生起，只視它們為念頭。

問：你的意思是當一個評價別人的念頭消逝了，就讓它過去，不需要再提起這個念頭？

答：很好，就是這樣。

問：剛才你指示我，明天修習行禪時，要注意身體的感覺，但我還是不太明白，只是觀察生起的感覺如何可以培

養智慧？

答：一個情況是當你看到真的只有感覺，智慧就能夠生起。當你繼續修習，你可能會有一個洞見——在感覺中只有身體在移動，僅此而已。當你真正與感覺同在，就會發現其實是沒有苦的。這樣，通過簡單的行禪，就可以生起某些方面的智慧。

若沒有別的問題，我想講兩件事：一是當我離開禪堂，大家不用起立。另外，雖然我喜歡，但大家無需要稱呼我為大師，我不認為自己是位大師。在佛陀的教導中，有一個比大師更好的稱呼——靈性朋友。請嘗試把我視作一位靈性朋友，我也會嘗試把你們視作我的靈性朋友。大師永遠無法向他人學習，因為大師已知道每一件事。靈性朋友之間的關係是分享，相互學習，共同探索，這是一種美好的關係。

我們現在可以唸誦了。

【第四天】

看到你們很努力修習，我感到非常高興和鼓舞。我很高興看到你們有些人全心投入去修習。現在我想做的不是去講，而是去聽你們講述修習的情況，你們今天有甚麼經歷呢？我們能夠與一群靈性朋友一起去分享經驗，是很好的。大家可以分享快樂，可以分享痛苦，都沒有所謂。大家分享經驗時，我會嘗試給予意見。最後，若有任何問題，請提出。

F.A.：與以往相比，今天只有一件事情的記憶，即是我的念頭減少了，情緒減少了。你能否說這是進步的表現嗎？

答：你是說當念頭減少了，情緒就減少或者沒有情緒，是嗎？

F.A.：是的。

答：我認為這是一個很大的進步。看到思想和情緒之間的關連是非常有意思的。甚麼先出現？思想還是情緒？我想人們對此有不同的看法，但我認為通常是思想製造情緒的。正如你已清楚指出，當你覺知到念頭而念頭越來越少時，情緒自然就越來越少。我肯定你今天體驗了很多的快樂，和越來越少的苦惱。我很高興聽到你這個體驗。

F.B.：在禪營這裏我們沒甚麼要做，但當我回到去工作，我必須快速工作，而因為必須快速工作，我便會產生更多情緒。

答：日常生活中，你會有更多思想是很自然的。某程度上，在日常生活中，我們必須運用思想，人們必須看到創造性地運用思想和破壞性地使用思想的分別。破壞性地使用思想就是用思想來製造情緒，製造更多痛苦；創造性地使用思想就是運用思想來反思，然後我們可以用思想來釋放自己。例如，去問自己這個問題：「誰在經歷甚麼？」當你真的深入這個問題，你會體會到除了你的經歷以外，並沒有「誰」在經歷。

另一個創造性地運用思想的例子，是我們有情緒時，例如有憤怒，可用這問題來探究憤怒：「現在我為甚麼生氣呢？」通過這種方式，這樣的探究，思想的運用能變得非常有用。

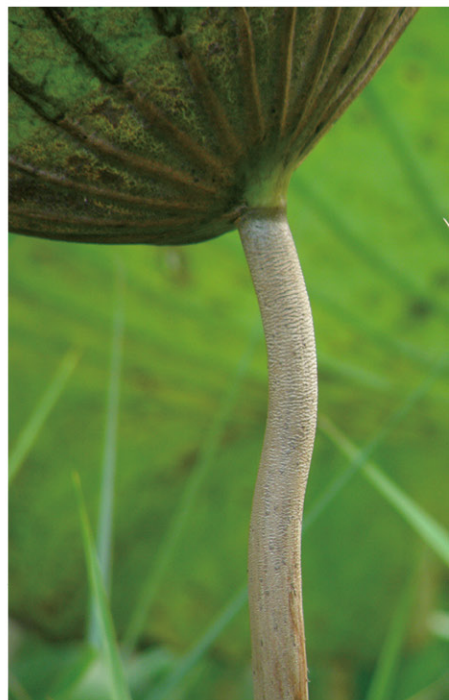
日常生活中，有時能看到自己創造性地運用思想和破壞性地使用思想的分

別，這是很好的。日常生活中，當你破壞性地使用思想並經歷情緒時，你可以練習的一種技巧是：「我現在有不愉快的情緒，但有這不愉快的情緒是OK的。」

若你在日常生活中真的修習覺知，當你破壞性地使用思想並產生情緒時，很大程度上你可即時覺察到。當你在經驗中可很清楚看到這些情況，你就會認識到只是思想在製造情緒，而這些思想的出現是一種慣性的、負面的思維模式。有時若你無法即時覺察到，我們可以學習的是，可在事後，尤其是可在當天晚上，做一個很有用的修習——嘗試反思自己是如何度過這一天：「我甚麼時候有不愉快情緒呢？」但能知道「甚麼時候沒有這些情緒呢？」同樣重要，甚至更加重要。這是一個很有用的修習。也許你可以在第二天，看看會發生甚麼，若出現類似的情況，你可能會處理得更好。這樣的話，即使失敗，也可以成為自己的學習經驗，而無需視它們為負面的。若你按照我建議的方法改變自己看事物的角度，失敗就可以轉變成一種可學習的正面經驗。

還有甚麼經驗分享嗎？

R.C.：今天我有一些小發現，但



這些都是非常初步的。第一點是，安定的心與覺知的程度是有關連的。在今天的行禪時段，我在外面修習，我的心很安定和平靜，我發現大自然和我融為了一體。就在那時，突然一隻昆蟲飛到我的手臂上。那刻，我完全不覺得昆蟲會傷害我，我甚至沒有看清楚是甚麼昆蟲，因為覺得這昆蟲沒有傷害性，所以我就讓昆蟲停留在手臂上，而我只是繼續行禪。過了一會兒，昆蟲飛走了。這對我來說是一次很有趣的體驗，因為日常生活中，若突然有類似的東西碰到我的身體或手臂時，我會揮動手臂來弄走牠。今次是一次相當平和的機遇，一次平和的體驗。但很快，我又有另一種體會，我有一個領悟。我認識到，雖然昆蟲和我都很平和，但我對昆蟲完全沒有慈心或關心。我認識到我在市區時，從未有過這樣敏銳的覺察力，它只會發生在這禪營裏。我也認識到認真修行對我是非常必要的，因為只有持續的修行，才能使我的心變得敏銳，而這種心的敏銳，或清晰，或安定，是何等重要，我們在日常生活中需要它。這是第一個發現。

第二個發現是靜默與覺知之間的關連。今天早上，我很努力修習靜默，我發現它真的能幫助鍛煉覺知，我很感恩。雖然我沒有說話或和任何人交談，但當想說話的念頭在心裏出現，安定就已經減少了。

第三個發現是與老師的無我的教導有關的，我發現「無我」是非常非常難做到的。我感到和大自然融為一體的時間是非常非常的短，在這段短的時間內，我有無我的感覺，但維持了很

短的時間。當我看到自己和這房子的影子，便有許多思想出現。我開始思考自我和無我。那時候，很明顯有個我在那裏，因為我覺得我正在思考。若我嘗試停止自己繼續去思考，這會給我一種無我的感覺，但我似乎不習慣這種感覺。我不知道這是對或錯的，我們總是思考又思考，因為我們總想依靠這種自我存在的感覺。我很容易感覺到有個自我，但若說無我，就仍然是另一回事了。這些就是我想分享的經驗。

答：你開始時說有一些小發現，但我很高興告訴你，它們真的是一些深邃的體驗。我想談論一下你的一些發現。

第一個是安定的心與有覺知的心之間的關連。當心安定下來，肯定自然會變得非常清晰；當心清晰，就容易是覺知和醒覺的。但我們現在也應該學習，在不安定時，心至少仍是覺知的，這也是我們極其重要的學習。

你另一個見解是靜默和覺知之間的關連，那肯定是真確的，隨着越來越多的靜默，覺知自然會出現；隨着越來越多的覺知，我們就學會享受靜默。但我們應該學習，要說話時，尤其是我們回到市區，在日常生活中，學習至少在某種程度上，要覺知自己的說話——也許在禪營最後一天，我們可以嘗試練習一下。因為日常生活中，尤其是在人際關係中，我們的說話是導致問題和衝突出現的一個原因。因此，在說話時要學習至少有一定程度的覺知，這對我們是非常重要的。而當對方說話，我們也應該學習做一位好的聆聽者。

另一個發現是關於大自然和無我的。

你是絕對正確的——我們感覺與大自然合一時，我們的個別感和自我個體感會消散，然後你與大自然合而為一。你所說的昆蟲體驗是非常有趣和有啟發性的。至於無我，你說它總是或大部分時間與無念有關，這肯定是正確的，因為是思想製造自我的感覺。因此，沒有念頭即是沒有空間讓「有一個我」的想法出現。但是我們可以慢慢去學習認識到，即使有念頭，它們也不屬於我，它們不是我的思想；是思想在思考，而不是我在思考。這樣的話，我們可以有念頭，但這不等如你需要從念頭中生起「有一個我」的感覺。

佛陀對他的思想說了一些有趣的東西——當念頭生起，他知道；當念頭持續，他知道；當念頭消失，他知道。這對我們來說是一個有趣的修習，我們也可以實驗一下，因為我們有時可以知道念頭的生起，知道它的存在，但它消失了時，我們幾乎不知道它已經消失，不存在了。若你能覺察到念頭的消失，也許你就能知道何時有空間出現——兩個念頭之間的空隙。

這些是我對你很有趣和深刻的領悟的一些回應，你應該得到一個大加號。我希望你繼續做這樣的探索，因為這正是我鼓勵你們去做的。我所做的就是營造一種自由的氛圍，讓你們可以做自己的探尋。我有時喜歡說心和身就像一個實驗室，你可以像科學家一樣，為自己去學習、實驗、探索、發現。若你在這裏學會這樣做，你離開這個禪營後，你可以繼續這樣做。我還想說的是，要享受實驗，以好奇心來做探索。這樣的話禪修就變得很

有趣味，然後你也會變得有趣味。你就會感恩擁有這個自己從未留意、從未探索過的身心。我們喜歡從書本中了解心如何運作，身如何運作。可笑的是，這些東西是在我們內裏，是如此接近我們，而我們卻想從書籍裏去嘗試了解身心這領域正在發生甚麼。有趣的是，我們可以向生活中任何經驗學習，不僅是愉快的經驗，不僅是我們視為正面的經驗，還有那些被視為不愉快的經驗。我們傾向不正視不愉快的經驗，假裝它們不存在，但在這禪營裏我們對它們開放。正如佛陀有一次說：「若你沒有真正體驗過不愉快的經驗，我們如何能夠處理它們呢？」

還有其他經驗分享嗎？

J.C.：我有一些日常生活的經驗想分享。在無我的心態下，我成功做到了謙卑。以往，我的自我總是很大，例如在辦公室，若我的下屬不先跟我說早晨，我永不會對他們說早晨。過去，即使我做錯事，我也很猶豫要否向下屬道歉。但是因為禪修而有了無我的心態，讓我變得謙卑。早上我見到下屬時，我不介意他們是否先跟我說早晨，我會先



對他們說早晨。若我做錯了事，我會毫不猶豫去道歉，而道歉是發自內心的，沒有逼迫。這就是我的無我心態的經驗。

另一方面，我有時會製造一種自我的假象來解決一些問題，尤其是用於幫助自己阻止情緒的增長。每當有情緒在心中出現，以某種新的想法，壞的想法在心中出現，若我覺察得到，我就對自己說：「噢，這些情緒和壞的想法都是我自己的心製造出來的。」我用了「我，我的」概念，這是我自己的心所製造的，何不馬上轉變，用我自己的心去使它們消失。這總是成功的。我有能力製造問題——情緒，為何我不可以讓它們消失？到目前為止，這都能成功阻止情緒增長。這些是我在日常生活的一些無我的體驗。

答：現在我知道為何你是這麼快樂、輕鬆、愛笑、自在了。你提出關於謙卑的觀點非常有意思。在這裏，我會使用兩個詞語：「作為某人(Somebody)」和「作為不是甚麼人(Nobody)」。當你覺得自己是「某人」，而「某人」是很重要的，這就是我們對他人有所要求的時候了，這位「某人」要事情跟從他的方式。當你有了這個「某人」的想法，你大部分時間都會在受苦。

覺得自己是「某人」和我們的情緒之間存在着有趣的關連。我們生氣和煩躁，是因為這位「某人」被另一個人的行為傷害了。當這位「某人」認為一些事情將發生在自己身上，一些事情將發生在這個概念上的「某人」身上時，恐懼就會產生。就是這樣，我

們大部分的問題，所有的問題都來自這種是「某人」的感覺上——我認為這就是佛陀教導無我的實際應用。

帶着無我的觀念，你會感到自己是「不是甚麼人」，那怎會有痛苦呢？怎會有憤怒呢？怎會有抗拒呢？所以在日常生活中，這可以是一個很有趣的修習——當你覺得自己是「某人」，你就會受傷和失望，會傲慢和驕傲；而當你有「不是甚麼人」的感覺，可看看與前者有何差別，和這感覺如何使你變得很謙卑。

若有人認為自己是無所不知，那就是他學習的終結，但當你有謙遜，當你覺得自己「不是甚麼人」，你就可以向任何人學習，可以從任何經驗中學習；你可以向一個孩子學習，你可以向一隻狗學習。不要覺得好笑，我會講我在一次禪修營中發生的故事：

一次禪營的最後一天，我們在一個小組聊天，一位老婦告訴我：「無論你教的是甚麼，我都可以從我的狗身上學到。」於是，我的自我受到影響，感覺上的那位「某人」受到了質疑。我告訴她：「現在請告訴我多些關於妳的狗的事情。」她接着說狗如何活在當下，狗如何感恩，狗如何有覺知地做瑜伽（一笑）。我對她和她的狗的印象非常深刻。我問她：「現在請告訴我，我和妳的狗有甚麼分別嗎？」「有的。」她很隨意地說：「我的狗不說話，但你會說話。」——這意味着任何人都可以成為你的老師。

回到J.C.的經驗，我注意到的另一件事，是有一種幽默感存在，這也是很

重要的。因為你若對自己太認真，你若覺得自己是「某人」，我們就無法對事情一笑置之，缺少了那一份輕鬆感。所以能夠嘲笑人生，嘲笑自己的嚴肅，嘲笑自己的自負，這可以是正面的事，是我會鼓勵你們培養的一種質素。

還有其他經驗嗎？領悟嗎？

M.A.：若沒有其他人願意分享經驗，我想分享一些我作為初學者的經驗。我的一條腿受傷了，所以很難雙盤腿而坐。因為我右腿疼痛，便產生了很多想法，然後產生了疑惑。我知道疑惑是五蓋之一，我有一種非常強烈想離座走出禪堂的感覺。因為腿痛，我就出去練習行禪，但其實我只是懶，只想做點別的事情。在外面的樹叢中，我看到一隻蜘蛛正忙着織網。牠在早上剛開始，但牠下午就已經完成了。蜘蛛那麼細小，卻有那麼大的耐力、毅力，而我那麼巨大，卻沒有那麼大的耐力。然後我思考自己為甚麼要離開禪堂，我認識到是因為有疑惑；為甚麼會有疑惑呢？我就認識到是因為我的想法；因為想法，我有抗拒；而因為有抗拒，我就有更大的痛苦。也許我應該像那隻蜘蛛般堅毅。

答：美妙的體驗！如我所說，我們也可以向蜘蛛學習，這就是我的意思。你當時幸運地看到那隻蜘蛛，這很好。第二點是，因為有痛楚，你才有一些非常重要的發現，而你這些發現是極其重要的。故此，你現在應該感激蜘蛛，和真要感激疼痛。也許，我們看

看明天會怎樣。

這就是為何我說身體的痛、心靈的痛，真的是很重要。我們有時認為禪修，不應該有不愉快的經驗，只應該有愉快的經驗。但我想說，愉快經驗不能真正給予我們挑戰，我們能從中學習到的東西不多。這就是為何不愉快的經驗是如此有價值——若你能學習處理它們，應對它們，那麼當它們在日常生活中出現，你就知道如何處理不愉快經驗了。誰知道在日常生活中會遇到怎麼樣的不愉快經歷呢？因此，當它們出現，若你真的向它們學習，若你會去探索並發現處理它們的工具，很大程度上你就能夠處理它們。

聽到你們今天講述的經驗真的讓我很高興，這真的說明佛陀的藥物對我們有幫助。自然而然地，我們對修行會越來越有自信，也越來越堅定。我非常享受這一節的分享，我想我們明天會有類似的經驗。非常感謝大家。

在討論所創造的良好氣氛下，我們可以進行美妙的唸誦。開始唸誦前，我們可透過聆聽聲音，特別是蟋蟀或昆蟲的唸誦聲，在心中創造空間。……

我們可否少些思想，甚至沒有思想幾分鐘，來聆聽聲音？……



在聆聽中，只有聆聽。……我們感受到平和、寧靜嗎？

〔唸誦〕

讓我們為自己對修行的盡心盡力而感到快樂和欣喜。……

讓我們也為今天過着完全無傷害的生活而感到快樂和欣喜，不傷害自己，不傷害他人。……

讓我們也為身邊有一群靈性的朋友而感到快樂和感恩。……

讓我們與父母、家人分享這份快樂。心存感恩。……

最後讓我們想起那些不友善、不仁慈的人。……

讓我們看看我們能在多大程度上願他們快樂。……

喜歡在睡前做一些坐禪修習的人，非常歡迎你這樣做。那些想睡覺的人，願你睡得很安詳，願你醒來安詳。現在讓我們互相合什。



拾遺

常明

我於一切諸行，
當作無常想、
無常苦想、
苦無我想、
觀食想、
一切世間不可樂想、
死想，
常現在前。

節錄自：《雜阿含一〇三四經》

（病相應）