

烏普居士2009年初階禪營錄（一）

日期：二零零九年九月三十日

南傳佛教叢書編譯組譯

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

黃昏公開討論

導師：我想利用這段時間作討論，而非由我作主講。因為今日是禪修營首日，你們或許想知道有關禪修營的所有事宜，故此我們可以運用這段時間作討論。若你們對於這次修習有什麼疑問，歡迎提出。

問：當我坐着的時候，有很多念頭湧現，我應該怎樣做？

導師：非常感謝你提出這個普遍而實用的問題。我們相信大部分禪修者都有類近的經驗。其實當你開始進行禪修，便會感到你有很多念頭湧現，或許比以往更多。所以有很多禪修者投訴禪修為其帶來更多念頭，他們在未進行禪修前，是沒有念頭或是較少念頭的。接着他們就嘗試停止這些念頭，並阻止自己思考。每當你嘗試阻止自己生起念頭或思考，會發生什麼事？那就是念頭湧現得更多。

而當念頭越是湧現，你就越用更多的精力去制止。你不會喜歡它們，你因而會產生強烈厭惡的感覺。你坐禪為的是冀求專注、集中，而不會期望有念頭，但結果卻沒有出現集中、專注，以至禪定都失掉而只剩下念頭，於是你會產生強烈的厭惡感。呀，你想着因為念頭湧現所以無法禪修，因為念頭所以無法專注，而你心目中的禪修狀況是沒有任何念頭的。我們就是如此帶着強烈的傾向與期待來坐禪，認為修習必須具備沒有念頭這個條件。

第一要注意的是，我們因為有着浪蕩的心才會進行禪修，若果我們的心不再浪蕩不安，我們的修習究竟有什麼意義，當初為何要來修習？修習究竟有何重要性，若你的心是安定、安靜、平和、專注與集中的，那我們何需禪修？我們可以製造很多期望，但審察這些期望是否實際可行會較好。當你這樣做，你的坐禪才會帶着實際的期望。

若果你真的想體驗禪修，真的想經驗真實，那麼你帶着實際的期望會較好。那麼，這個期望實際嗎？故此，我通常這樣告訴禪修者——學習對坐禪將會或不會發生的事不帶有任何強烈的期望。

首要做的事，就是坐着，學習就這樣坐着並預期念頭的出現。你可以期待很多其他東西，你在製造着很多精神上的期望，但它們沒有一個是真的，而你必定會與你的念頭、浪蕩的心相遇，故此請期望真實。當你期待真實，你將不會感到失望。

接着第二點就是，請一而再地記着，禪修不等於專注。專注是禪修的成果，而不是修習本身。修習是另一回事。專注是禪修的效益。那麼修習內容是什麼，修習就是正念以及覺察力的培養。然則怎樣修習正念和覺察力？如果你有正念，你知道此地此刻在發生什麼事；如果你具覺察力，當你覺知時，你知道身體在吸進和呼出。若你覺知，你知道自己此刻在想着別的事，同時身體亦在呼吸，這是因為你覺察到它。請欣賞這份覺知，每當你覺察自己浪蕩着的心，不用感到失望。

大部分情況下，你會感到失望，那是因為你有期望。你沒有期望一個不斷浪蕩的心，此

刻你的心卻在浪蕩着，所以很自然地感到失望。但每當你覺察到自己的心在浪蕩時，請為此感到快樂，並為你可以帶心回到當下而快樂。往後每當你覺察到念頭出現，請你學習友善地與其相處，你不需要厭惡它，反而嘗試學習與其做朋友。我知道它們就在這裏，我知道它們是心念，無論此刻你的心在哪裏都是沒有問題的，請回到修習當中。若你期待着從禪修中獲得不浪蕩的心，請學習與你的心友善地相處。

故此你可以用友善的方法，去邀請你浪蕩的心回到修習當中，並維持修習。但請不要期望之後心不會再浪蕩，因為此後不久，心會再次浪蕩。請學習享受這個練習，請想像這是一個遊戲，你和你的心在玩耍。若你這樣想，你就可以樂在其中。請學習享受與你的心玩耍，但一定要小心，不要讓心與你玩任何遊戲，這完全是兩回事。

當我們坐禪的時候，我們可以同時練習不同的東西。但正如我早前所說，若你期望有一個平和、安定的禪修，我們整天做事都必須帶著覺知。假如我們由早到晚做事都是機械式的、習慣性和沒有意識的，那麼我們無論在哪一刻進行坐禪，我們只是坐着就可叫心保持安定和平靜，這是不會亦不可能發生的。

故此，最低限度當你由房間來禪堂進行坐禪，請以行禪的方式前來，緩慢地、有意識地前來。而當你進入此禪堂時，請保持全面的正念和全面的覺察。當你坐下時，請安靜並有意識地去坐。這樣你會容易地持續你的禪修修習，否則，你只是坐着，你的心依然在浪蕩着。

問：當坐了一會兒，便感到麻痺，應否轉換姿勢？

導師：其實並沒有任何姿勢可以克服麻痺感，無論你用何種姿勢，麻痺感遲早會來。像念頭一樣，這是很自然的，麻痺是一種生理感覺，念頭是心理歷程。麻痺是生理感覺，所以它會來的。事實上坐禪其中一個目的就是這份麻痺感。

麻痺意指沒有太多的血液循行到你的足部、腿部、下半身，而通常無論我們做坐禪、站禪或行禪，無論哪一個姿勢也好，因為地心吸力的關係，較少的血液會循行到大腦。我們做以上練習時，血液時常集中在下半身，故此在恢復日常姿勢後，我們的心臟就要加大力量將血液泵至腦部。當我們像這樣坐着，因着這麻痺，血液不會循行到下半身，氧氣、血液、營養、能量可容易地供應到大腦。這是得到科學確認的。故此即使你不是在禪修，而只是這樣坐着，你的腦都可良好運作。

有時候我需要協助學生解決疑難。每當他們埋怨自己記憶力或智慧不足——他們即使溫習了很久，也沒法把資料存入記憶和腦袋。我就會建議他們在閱讀書本或做一些事情時，採用這個坐姿，然後比較兩者差別。你們可以自己進行探索。

你們也無須懼怕這種麻痺感，這是非常短暫的東西。當它來臨時，即使你沒有什麼感覺，你可將專注由麻痺感轉移至禪修對象。若果你想應付麻痺感，就集中專注在該位置。每當你專注著身體，血液便自行流到該處，很多的血液會流到該處。你可以用意識做一些練習，例如集中專注力，用幾秒鐘想着該位置，麻痺感可能會離開，消失了。

最後一點，若真的感到痛楚，你可以這樣做，例如你右邊身軀有麻痺感，你可以提升左邊身軀，讓血液流動到麻痺的位置。

一參加者：我就簡單地不理會麻痺感，我於是感覺好一點，過了一會它離開了。若我給予太多專注的話，它會轉趨嚴重。

導師：是的，這是一個很重要的認知。你是對的，因為我們認為麻痺感是重要的，否則就不會

給予專注。每當我們專注，我們就會感覺強烈，這是真的。所以當我們忽略它，我們就不知道在發生什麼事；沒有給予專注，這樣並沒有問題。但你可以用輕柔的方式而非負面地去給予專注。例如：我不喜歡這種麻痺感。若你以這種負面態度去專注，隨着負面情緒加劇，麻痺感會變得越來越強烈。

問：採用雙盤蓮花坐姿是否更好？

導師：這完全取決於你自己。坐姿的要點是，你要坐直，你的背部、上半身一定要直；你背部、頸項以及頭部都需要垂直而立。你還可以坐在椅子上。採用單盤或雙盤蓮花坐姿的要點是，若你用單盤或雙盤蓮花坐姿，在禪修的過程中你便不需要不斷重新思考姿勢，因為這個姿勢可令身體維持在正確的姿勢。若果你是在做一些練習，尤其是一些深度專注禪修練習，採用單盤或雙盤蓮花坐姿會較好；但若練習正念及覺察力，你就不需要用這些坐姿。若你能坐下來，很歡迎你採用這些坐姿，無論單盤或雙盤蓮花坐姿又或你現在採用的任何坐姿都是可以的。

問：什麼是正念禪修(Mindfulness Meditation)？又什麼是專注禪修(Concentration Meditation)？

導師：專注禪修指你選取某一個特定對象，並嘗試排拒其餘所有的感官體驗，而專注在該對象上。

問：那麼我們是否需要用很長時間在某一個對象上？

導師：你可以用兩種方法以達致專注的狀態，用兩種不同的方法去進行禪修練習。我所指的是，你要選取一個特定對象去做專注禪修，那個對象可以是蠟燭光、可以是花朵，是什麼都可以，沒所謂的，但它必須是令人愉快的東西。你接着集中所有力量專注在該對象上，你還可以張開眼看着，集中力量專注在對象上，嘗試捨棄其餘所有的念頭來時常想着它。

你需要一個非常寧靜的地方來進行這個深度專注力禪修練習，在嘈雜及繁忙的地方是不可能的。總言之，若有這樣寧靜的地方而時間容許，並在適當的指導下，你可以進行這個練習。我不知道應該進行多久，或許一生中進行數次。你可以拋開所有其他對象，來與該對象合為一體。

因此，我不建議在家人去做這種深度專注力禪修。為什麼？因為你需要用很多時間。這個深度專注力禪修是不容易練習的，伴隨你日復日的生活以及責任，加上工作，這是不可能的。對於森林僧人，又或你能走到森林或某個地方去渡過餘生，這是好的，你就可以進行這個練習。

另一種方式是修習正念，意思是你可以對每一個對象保持覺察。你將專注力放在呼吸，但這不是專注禪修，而是做觀呼吸修習來練習我們的覺知。請認清以專注禪修和正念禪修去進行觀呼吸修習兩者的分別。

我們現在所做的是嘗試鍛鍊正念，即我們有一個對象，例如呼吸、步行和其他對象，但我們對其餘所有對象亦採取開放的態度。每當你聽到一種聲音，你可以覺知那種聲音的存在；每當你透過身體得到一些感受，如麻痺感，你可以覺知它。當你一覺察到它，你接着就可以輕易地回到你的呼吸當中。當你一覺察到它，標識到它，你便可以輕易地與之捨離，回到主題上。

若你修習專注禪修，我們就會不喜歡另一個對象，我們不喜歡各種聲音，我們不喜歡念頭，我們時常想着專注在主要的對象上。因此很多失望、抗拒、緊張和壓力就會隨着專注禪修而出現，你不再放鬆。你可以發現部分，並非大部分禪修者是如此認真，他們不懂得如何微笑，他們處於很緊張的狀態。

我們不能停止聽覺、停止感受以及停止回憶，這是不可能的。但有一件重要的事情我們可以控制，那就是思想。

我們是否需要思考所聽到的每一種聲音？

我們是否需要思考所經驗的每一種感受？

我們是否需要思考進入我們心頭的每一份記憶？

當我們覺知時，我們可以反問這些問題。我們具備那些技巧、能力和空間去提出這些問題。而我們必須思考這些問題嗎？

例如，你在撰寫一篇文章，撰寫一份功課或篇章，你先寫文章或功課的主題，你開始尋找一些關於此主題的東西。但是你不能控制你可能聽到的各種聲音，你可能聽到汽車聲，你可能聽到電視聲或蚊子聲。你亦不可以停止記憶湧現，你可能忽然記起吃過的早點或想着將會享用的晚飯，沒有方法可以阻止這些事情出現。但我們不會將所有事情都收進文章當中，如「我在早餐吃過麵包」，我們不會將所有事情都寫進文章當中。

所以最重要的一點是正念。當你存着覺知，你便會懂得這些事情與主題無關，接着你便會捨棄它們並回到主題中，你就可以將與主題相關的任何事情寫下來。縱使你擁有很多其他經驗，你的心還是非常專注在主題上。你不會思考這些經驗，然而你可能會聽到各樣聲音，你可能經歷各種身體感受，你可能經歷一些記憶，但你不會思考它們，這就是我們的心。我會說因為你是活着的，那份專注會相當深刻，而你是有意識地體驗着那一份專注。

但是當其他類型的專注成為一種習慣，一種慣性經驗，而並沒有意識的時候，你就無法將剛才提到的第一種專注力修習應用到日常生活中。

問題：什麼是內觀 (Vipassana)？

導師：內觀是巴利文，字面上解作「看透」。

我現在需要將這詞彙以學術性的方式表述，因為當我們修習內觀禪修時，我們可以進行討論，這是較實際的，我們都可以分享。即使這是較學術性的，因為我就坐在此處，我必須回答。

我說內觀解作看透，我們通常都不能看透，我們只看見表面，或者我們無論經驗什麼，都只是經驗表面的層面。當我說看透，並非指只用眼睛看進內裏，而是用洞察力(Insight)來看事物。

每當我們看到一些東西，例如這隻杯子、一位僧人、一名男子、一名女子，我們經常看到這些標籤——男子、僧人、女子、花朵、山脈、河流、汽車，於是我們想，我見到了，我知道了。每當我們聽到一些聲音——這是鳥兒、蚊子，我們就想着，我知道了。事實上，當我們深入地看，我們知道的只是名稱，我們知道這些名詞，而這就是全部了。若果我們被問及這是什麼，我們就不能解釋。

情緒到來也是因為這些標籤，我們回應這些標籤。我們說，這個東西真美，我喜歡它是因為它漂亮，我不喜歡它是因為它醜陋。故此這些漂亮和醜陋的標籤均來源自我們的心，我們

過去受着各種條件限制的心，而並非來自花朵、聲音、味道本身，它們來自我們的心。心的一個活動就是標籤，給予名稱，於是我們回應這些標籤。假若心說它漂亮，我們就想擁有它；假若心說它醜陋，我們便不想擁有它，不喜歡它。因此你可以看到你的反應和那些標籤的關連。

在內觀禪修中，我們嘗試捨去標籤和清楚地看，我們嘗試看透標籤，並看出內裏是什麼。我們可以在未來幾天的修習中，用一天的時間進行內觀，看情況如何。

問：可否給予我們一個全面的清單，列出禪修可以帶來的益處？我是一名初學者，每一天我應該用多少小時坐著禪修？因為我們經常都在坐着，以致沒有時間進行身體鍛鍊，我們會否因為缺乏身體鍛鍊而致肥？

導師：我曾遇過很多肥胖的人，他們每一天未曾花一分鐘的時間做禪修。我亦遇過很多禪修者，他們每天長時間地做坐禪，但是他們都很瘦。若果你進行禪修，你便不會需要這麼多食物。若果你是快樂的，而你享受禪修，當中的快樂和歡欣可以成為你身體的能量或食物。你可看到坐禪和行禪的組合，我們就是在此一起坐着和行着，兩者兼備，你在行禪的時候就可以做身體鍛鍊。而且我們有兩節瑜伽環節，請不用為此害怕，不用害怕。

當你進行禪修，過程中能破壞你的脂肪及膽固醇，故此不用害怕。是真的，這已經過科學驗證。我認識一些醫生、顧問，他們邀請一些有心臟及膽固醇問題的人士進行禪修，以降低他們體內的膽固醇及脂肪。請保持喜樂，若你能繼續進行坐禪，並持續多些時間的話，請保持喜樂。

故此，禪修其中一項益處，是你能減少體內多餘的膽固醇。這確實是一個好處，生理上你能變得健康，心理上亦然。你可以控制你的情緒，亦可以放下是非及仇恨。

問：一位偉大的導師說，若我們禪修，智慧會增長到如海洋般廣濶。

導師：當然，當然，可能會比海洋更廣大。最好能每天，在日常生活中持續進行修習，越多越好。而每當你有時間，請到來參與靜修。

無論如何，當你回到家中，最好能進行半小時到一小時的坐禪。最多一小時，最少半小時，你可以在兩者之間找一個適當的修習時間。

問題：我應修習專注禪修，還是內觀禪修？

導師：有關專注禪修，你是否指我剛才提到的第一種，捨棄所有東西，只專注於一個對象，你是否指這種專注力修習？請問你能否稍作解釋，你是如何做專注力修習的？

問：我的問題是，作為初學者，我現在從導師學習到兩種禪修方法，我於是想，我是否應該做專注禪修一段時間，然後再轉做正念修習；若是的話，我應該做第一種修習做多久，才轉至另一種修習方法。還是我應該在開始時，堅持只做專注力修習或只做正念修習，而不用轉修另一種禪修方法。

導師：我其實已解釋了三種修習方法，其一是專注，另一是正念，以及內觀，並非只有兩種。

問：對不起，我將正念修習與內觀修習等同，所以我說兩種。

導師：還有我說過，對於每日都要參與很多活動，家庭和工作活動很多的在家人，我不建議他

們修習專注禪修。

問：我現在明白了，你不建議我們這些在家人進行專注力修習，因為我們很忙碌，並經常參與很多日常活動。若是這樣的話，從現在起，我便不會選擇修習專注禪修。

導師：若你真是對進行深度專注力修習感到興趣，那麼你可以抽一段時間出來，最少一個月、兩個月或三個月。在這段時間，放下一切，不再參與日常活動，並嘗試找一個隔離的場所進行修習。專注力禪修是很難與日常生活結合的，因為若你進行專注力禪修時，你是體驗着一個全然不同的世界。而當你回到原來的世界時，事物不會再是和諧一片，或許你會逐漸對日常活動產生障礙感，成為一個心理障礙者。

但若你進行正念修習，你便會越來越能應付日常活動。

問：當以正念進行專注力修習，我能否經常保持避開念頭，然後最後清除它們？

導師：若你用正念清除這些念頭，而沒有厭惡它們，那麼這是可能的。但若果你是遏制你的念頭，是遏制念頭的話，那樣便會有困難。清除念頭有不同的方法，有修習正念、觀察、轉移注意力，或遏制它們。很多時候人們以遏制念頭的方式來修習專注禪修，這是有害的。

我想今日到此已足夠，這是第一天，你們或許已感到疲倦。當我們以不同的方式進行禪修，你可以為自己的問題找到答案。

靜默禪修

讓我們現在用幾分鐘靜下來。

請用正念體驗這份靜默。

若你正在用正念體驗靜默，那麼你便可以體驗內心的靜默。

願經歷着痛苦的人們，可以從痛苦中解脫出來。

願經驗着恐懼的人們，可以從恐懼中解脫出來。

願經驗着憂慮的人們，可以從憂慮中解脫出來。

願你們平和地睡覺和醒來。

晚安。