

## 修習正念的重要

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月07日晚上

志蓮淨苑

再次歡迎各位。跟昨天一樣，今晚首先是一個講座，然後大家可以提出一些問題來討論，接著是坐禪，最後我們以唸誦來完結今晚的聚會。

今晚的講題是“修習正念的重要”。在禪修中，正念是非常重要的。很高興看到一些人在閱讀今晚所派發的《念住經在今日社會的應用》，這本書是講及如何在日常生活中修習正念；亦都很高興看到一些人在坐禪。

昨天我曾建議大家嘗試在今天的日常生活中去修習正念。假如你有去嘗試的話，我以下所說的内容會加深你的體會。一個人若不去修習正念，他便會活得像一部機器。在沒有正念的生活當中，人們都是機械地依從過往的習慣，無意識反應著去過生活。在現今的社會中有很多科技和機械，在某程度上人們亦都活得越來越像自動機器。這使我們忽略了生命的真實狀況及生活的藝術。更不幸的是當人類變得越來越像機器時，接觸事物時所生起的那種寶貴的感受亦都會變得遲鈍：他們不懂得愛護自己及他人，更感受不到自己及他人內心的溫暖。這一點可以解釋為何現今社會有這麼多暴力問題的發生。我們對自己及他人越來越暴躁，這都是缺乏正念，沒有覺知自己的身心狀況所引致的。以上是有關正念為何重要的第一點。

正念非常重要的另一方面，是它能幫助我們生活於當下，去經驗及感覺當下現在所發生的事情。有趣的是在每天大部分時間中，我們若不是生活在過去的事情上，就是在將來未發生的事情上。我們都知道，過去與將來都不是真實的，只有現在才是真實的。這

顯示出由於缺乏正念，而使人們生活在一個與真實不符的世界中。為了說明這一點，讓我舉出一個當下現在的事例吧。當下你的身體坐在這裏，甚至你能看見我，但在心念上你可以完全處於別處。要知道我在說什麼，你必須要活在當下。否則就如我剛才所說的，身體坐在這裏，而內心則活在別處。有位禪師這樣描述他的修行：“在吃時就吃，在走路時就走路，在睡覺時就睡覺。”這句話說來非常簡單，但這表示他大部分時間都是生活在他當下所做的事情上。這出現了一個有趣的問題：“在睡覺時就睡覺是什麼意思呢？”有一個解釋是這樣的：一般人在睡覺時會做夢，這可以說是半醒狀態的，我們並沒有真正的熟睡。但當在日間睡醒的時候又是怎樣的呢？我們是半睡的，這就是我們的所謂生活。假如你希望開始真正地去生活，你需要去培育覺察、醒覺及活在當下這些非常重要的質素。而所有禪修和正念的修習就是去喚醒我們的內心，去喚醒我們本有的覺性；佛陀就是被稱為“徹底醒覺的人”。當我們內心的覺性能夠喚醒起來的話，我們就會生活得完全不一樣。

請留意，活在當下的意思並不是不需要思惟過去與未來。有時我們是需要去計劃未來的，若我們沒有計劃將來，你是不能夠來到這裏的；若你忘記過去的話，你亦不能夠返回家裏。所以我們要明白的，是通過覺察去知道自己是怎麼樣運用過去與未來。一些心理學者指出，沮喪、悲哀的情緒是源自於我們過去的經歷；而憂慮、恐懼是與將來有關的。所以，透過正念我們便能有意識及善巧地運用過去與未來，以及生活於當下現在。關於這方面，我認為非常重要而需要十分強

調的，是把正念運用於日常生活中，甚至乎一些小事情如擦牙、梳頭、飲水、進食等。正如剛才所說，我們是多麼習慣地像機器般去做事情。若你真正能將正念應用在日常生活當中的話，禪修便會成為一種生活的方式。

我住在斯里蘭卡一個在家眾的禪修中心內。我們的中心強調：禪修須要和日常生活融合。否則會變成生活是一件事情，而禪修又是另外一件事情。所以如果你發心修習的話，禪修就成為你的生活方式。當你閱讀今天派發的書本中有關正念的經文，或在佛典中有關正念的經文，你會看到佛陀教導我們去覺察每天大部分發生在我們身上的事情。你會驚訝佛陀說甚至當我們上洗手間時也要保持正念，去覺察及意識在洗手間內的事情，我稱這為“洗手間禪”。有時候我去探訪一些富裕的家庭，當我上他們的洗手間時，看見那裏有很多書本、雜誌等。當各位下次上洗手間時，若能夠保持正念地活在上洗手間的當下，你將會發現到和平時上洗手間時的分別。

進食是另一個很重要的禪修訓練。我們為了吃東西而做了很多事情，但當我們吃東西時是否真的有意識地去吃呢？是否有覺知到吃的當下呢？有否嚐到食物的味道及意識到口中正咀嚼著些什麼呢？咀嚼是非常重要的修習。若你能嘗試有意識地咀嚼口中的食物，便能體會得到和以往進食時所不同的體驗。一些錯誤的觀念認為禪修是要取得一些特殊、奇異的經驗。但當你留意到禪修所運用的技巧大多是一些簡單、平凡的事情，像觀察呼吸、覺察地行路、留心地進食等，你會發覺禪修只是關係到一些日常生活中普通的事情，而並非關係到一些奇特的事情。但若我們能有意識地去做這些日常生活的事情時，這些看來是普通的事情就會變得不平凡。只要你開始從日常生活中學習，你會知道即使是一些經常做的事情，也可以像初次接觸般來認識它們。你能否看待他人就如第一次

地去看待，看待自己能否就像第一次認識自己的一樣，不加上過去的觀念，亦不加上自己及他人的評價。你能否觀看佛像或樹上的花朵時，就像初次觀看的一樣呢？若你嘗試去做的話，你會發現觀看的質素是那麼的不一樣，它會變得充滿生氣、清新和純真。在《法句經》中曾說若一個人沒有正念，不能醒覺地生活就如同死人無異。作為死人或機器都是沒有分別的。

正念的另一個非常重要的作用是能夠探索一些不愉快的經驗。在佛典中有一個很好的譬喻，就好像一位醫生要進行手術，為了找出需要治療及做手術的地方，他會運用一些儀器。當利用這些儀器找出病源問題所在時，使用手術刀將患病的地方切除，最後把疾病治癒。這個譬喻說明利用正念能夠通過探索、分析找出問題的原因，然後運用智慧去處理我們所發現的問題。在每天的生活當中我們會有一些如忿怒、焦慮、恐懼、悲傷、內疚等情緒生起，這些全都為我們帶來痛苦。像醫生的儀器，我們利用正念去探索，去找出痛苦的原因，拿這些痛苦作實驗。當你去探索時，你便會明白原來問題是自己所製造出來的，然後你便能夠運用智慧從這些問題中解脫出來。你能運用智慧去了解自己身心正在發生什麼事情，有了這種了解，我們便有機會去對治這些問題；而這些問題本身亦可作為禪修的對象。要知道禪修並非經常是一些愉快及正面的經驗。事實上，愉快及正面的經驗是不會製造任何煩惱給我們的，除非我們對此生起了執著。真正的挑戰是我們學習去面對這些不愉快的經驗。學習怎樣去處理肉體及心靈上的痛苦，這此比起面對愉快及正面的經驗來得更重要。我們將會有另一個講座是關於情緒的，那時候我會嘗試講及關於香港社會文化所引致的情緒。什麼情緒令你們煩惱？什麼情緒為你們帶來痛苦？而我將會提出一些禪修方法來處理這些問題。講座到此我想要停下來了，我已講了一些正念的重點。就像昨天一樣，我想聽聽大家提出的問題，尤其是一些實際關於生活上的問

題。

**聽眾：**當我們察覺到情緒的生起，如生起了忿怒時，究竟是誰正在觀察著這些忿怒呢？

**導師：**這就是正念美麗的一面，由於擁有正念，我們能夠知道自己當下在忿怒、在恐懼或沒有恐懼。這就是我一直要指出的一點。若果沒有正念你便不會知道你的內心當下正在發生些甚麼事情。透過對內心狀況的了解，然後培育出智慧，最後便能處理及超越內心所生起的情緒。

你的問題是忿怒的觀察者是誰。這本身就是一個非常重要而需要探究的問題。探討這問題也是一個很有力量的禪修方法。當有忿怒、恐懼、疑惑等生起時，可嘗試用這個方法去反問自己：是誰在經驗這些情緒呢？當真正深入地探討這個問題時，你會明白到沒有任何人在經驗這些情緒，會知道這些心念生起及溜走的情況只是由於一些因緣條件所導致的。一旦我們認定這些心念是屬於自己的，便會認為：這是我的忿怒、我的恐懼、我的快樂、我的悲傷……去探索“誰”這個問題，能幫助我們去了解只有各種因緣條件的生滅而實在是“無我”、“無我所”。這是佛陀的教導中最深入的部分。

**聽眾：**當我們看見自己的孩子作出不適當行為時，我們會生起忿怒，但看見別人的孩子作出同樣行為時卻不會有同樣的感受。對於我們的配偶亦發生同樣情況。對於這些情況我們應該用甚麼態度去處理呢？

**導師：**非常好的問題。其實你已經察覺到別人的配偶或孩子有任何行為你也不在乎，但自己的孩子及配偶有某些行為時就會生氣。這是一個很重要的發現。正如我剛才所說由於“自我”的執著，我們會認定某些人是屬於自己的。因此他們的行為方式應符合我的預期，但其他人有怎樣的行為方式就也不會有問題。進一步說明這一點：當你的兒子生

病時，你便會憂慮；但鄰家的孩子生病時，就沒問題。當你母親去世時會感到悲痛；但朋友的母親去世時，就沒有同樣的感受。這不是很奇怪嗎？當你深入探討為什麼自己會有不同的反應時，便會明白到是因為有一種“我所”的觀念——這是我所擁有的，他是屬於我的！對於屬於我的東西會特別關心，不屬於我的便一點也不在乎。

真正而深入的修行就是盡可能不帶有“我所”的觀念去看待一切事情。我們能否平等地看待任何人的苦痛嗎？不管是自己孩子的，鄰家孩子的或其他任何人的。這才是真正的慈心。我在稍後的講座中亦會講及慈心的，到時將會派發一本很重要的書《慈心的修習》。那本書指出像母親照顧自己唯一的孩子般的就是最恰當和最高貴的慈心。如果我們能這樣去對待任何人，這不就是一種美好的生活方式嗎！有一句美麗的說話：“悲憫是平等的，悲憫是無分種族的，悲憫是沒有疆界的。”這就是我們需要慢慢地、溫和地逐漸去培育，去發展的內心質素。在講及慈心的講座中，我將會說出更多有關這方面的。正如我剛才所說，現今的人類正逐漸失去這些內心的質素，認識到這一點對我們非常重要。而我們亦應該努力地開放自己的心靈去對待自己及他人。

**聽眾：**當我禪修時有時會覺得混淆：好像是我在觀看著自己的思想；又好像是自己的心念在觀看著自己的思想。請問怎樣才是一個正確的方法呢？

**導師：**就如我剛才所說，你可以說這是正念或覺醒在幫助我們，或是說心念正在觀看心念。但重要的不是去“知道”而是去“實習”。去修習正念及學習觀察比起探究純理論的問題（究竟是自己在觀看還是心念在觀看？）來得更加重要。培育警覺、醒覺、覺知當下等質素才是重要的。關於這方面，當討論完結後，我們會一起嘗試去實習。

**聽眾：**就如你剛才所說，我們都機械地去做事情。我亦都觀察到自己像一部機器。但我不希望自己像部機器。例如吃早餐。我每天都吃同樣的早餐，亦都知道自己像部機器般地進食。雖然我已知自己的行為像機器，但怎樣可使自己不像機器般生活呢？

**導師：**一個非常重要而實際的問題：怎樣從早餐開始每一天。我會提供一些建議使大家生活得無需像部機器。我知道大家都只有很少的時間去進食早餐。雖然只有很少的時間，請嘗試明天當你進食早餐時，看看能夠實踐得到多少以下的建議。

當你看見食物放在桌上，這些食物可以是生果、麵包或其他食物。用些許時間，嘗試以一種從未見過的心態去觀看這些食物。從不同的方面來觀看它們，你會體會到些甚麼呢？在一些佛教的國家有一個非常好的習慣，就是在進食前首先感謝那些為我們準備食物的人；或至少因自己能夠進食早餐而感到欣慰，因為世界上仍有很多人是有沒有早餐吃的，所以要去感恩。正如你所知，機器是不懂得感恩的。

第三個建議是當明天進食早餐時請盡量慢慢地及有意識地去咀嚼食物。看看會有些甚麼不同。就如美國印第安人所說，他們是飲食物的。意思是他們咀嚼食物直到變成流質才吞嚥。當你有意識地慢慢咀嚼食物時，

便會知道實際上我們不需要太多的食物，你可能會得到這個重要的發現。

另外一點很重要的，是佛陀曾經告訴過一些禪修者進食要避免兩個極端。大家是否知道兩個極端是指些甚麼呢？其一是吃得太多，而另一個極端是吃得太少。一個很有意思的問題：怎樣才能知道吃的份量是適當呢？就是當進食時要聆聽自己的身體。若你進食時聽著音樂的話是不會聽到胃部的感覺的。我很喜歡這說話：“聆聽你自己：聆聽你的身體，聆聽你的思惟，聆聽你的情緒。”若你能用這些方法進食早餐，這便是美好一天的開始。而跟著下來的一天中，請嘗試保持這種覺醒。並不是要你們整天時時刻刻都保持覺醒，當然，若你們能夠做得到是極好的。事實上你只要在日常生活中有些時刻能生起這些覺醒，你就不會生活得像部機器了。

最後一個建議是在每天完結的時候去作回顧及反思，這是一個很好的修習。回顧自己怎樣度過這一天：找出甚麼時候有正念，甚麼時候有覺醒，甚麼時候是像部機器；去找出一天之中曾經生起過多少次忿怒，亦都要知道甚麼時候沒有忿怒。這是非常重要的，當你作出這樣的回顧時，有時候可能會驚訝原來自己是一個這樣好的人。做這樣的回顧及反思能使自己很自然地淨化，因為你正學習更多向內的觀察取代向外的攀緣。