

禪修營第二天

南傳佛教叢書編譯組譯
1997年10月14日晚上
大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：在研討的時候，我想在這個研討大家來互相分享今天的體驗。無論是一些愉快或不愉快的經驗，和一班善知識坦誠地分享是十分重要的。當開放地說出自己的事情時，通常我們會變得很緊張，認為別人會批評自己的想法，又或者擔心自己所做的是否正確等等。其實我們是無需害怕的，因為大家所分享的是一些事實。讓我們從 4:45 起床來開始，在今早起床時大家有些什麼體驗呢？

NA：我並沒有起床。

導師：是因為整晚沒有入睡嗎？

NA：是的。

導師：很好，很好，多謝你坦誠地和大家分享。

MC：我感到很睏倦，因為昨晚睡得不好，我想在床上賴多一點時候。

導師：但結果你還是來了禪堂坐禪。還有別的分

NB：昨晚我亦睡得不好，因為我睡在隔鄰的寺院，很早便被樓下誦經的聲音弄醒，但我起床來禪修。

導師：也許我們該用唸誦來代替敲起床鐘吧！還有沒有人有東西和大家分享呢？

YC：我們應該要多謝 AL，因為她要比我們更早起床來敲鐘叫醒我們。

導師：〔問 AL〕你起床的時候有什麼感覺呢？

AL：今早我起床時十分開心，因為我看見天

上很多星星和其它的東西。

導師：這帶出慈心的可貴，亦帶出服務精神的可貴。

大家輪候洗手間時又怎樣呢？是否有人會感到不高興、不耐煩或苦惱呢？.....

我來分享我的體驗吧，我也是很早醒來的，我亦能夠欣賞到那時候外間的寧靜和美麗。

在 5:00 禪修時，有什麼關於禪修的體驗嗎？對於修習“只是知道當下在發生的事情”這簡單的禪修方法會遇到什麼問題或困難嗎？

KT：今早坐禪時我是半睡半醒的，只是模模糊糊地度過了。但不知道什麼原因，我發覺剛才的一節坐禪和今早的感覺不一樣，今早的像是要花很多氣力，像要費盡氣力去覺知自己身心的活動，就好像等待著它們來而它們偏不來似的；但剛才的一節坐禪，當我感到靜止下來後，便知道怎樣去做，知道老師所教導的如何去覺知自己身體，同時知道得十分清楚。

導師：謝謝你的分享，很高興聽到關於你在早上的不愉快經驗和剛才視為是愉快的經驗。因此，若我們沒有不愉快的經驗就不會發現剛才的愉快經驗，這表示我們可以從愉快和不愉快的經驗中學習，所以我們應該開放地面對愉快和不愉快的經驗。

還有其他人要分享今早禪修的經驗嗎？

NC：請問在家裡禪修時，是否應避免在太疲倦的時候坐禪呢？因為今早我太睏倦，沒辦法集中精神。

導師：不論是在這裡或家裡，不論是感到疲倦或其它的問題，我建議大家嘗試去做做實驗，否則很容易便會對自己說：“我很累，即使禪修也沒有作用，還是去睡覺好了。”我們就是這樣溺縱自己，總是依從身體的要求，因此我們需要以友善、柔和的方式來突破這種情況，意思是有些時候對身體說“可以”，有些時候對身體說“不”。若明天早上你仍感到疲倦，你要對身體說：“昨天我依了你，今天我會說‘不’了。”和身體有這種對話是非常重要的，對身體說“不”然後到禪堂來坐禪，之後看看會怎樣。

在佛經上提到，佛陀教導一位在禪修中提不起勁，昏沈和暈倦的比丘時，提出一些很有意思的建議來對治這類情況：

第一個建議是轉換姿勢，若你在坐禪的話，便做些站禪和行禪。

我個人建議，在這時候做些急促的步行或是倒後步行，因為倒後步行你必須要很警覺和清醒，當你倒後行走時，馬上會清醒過來。這令我想起泰國一位很嚴格的禪修大師，在他的禪修中心裡有一口很深的井，他建議禪修者坐在井邊來禪修。若那禪修者昏倦的話，便會失去性命。很可惜這裡沒有井！

若轉換姿勢不奏效的話，佛陀另一個建議是去揉搓耳垂，這樣做的目的是要喚醒身體。

佛陀說若揉搓耳垂也沒有效用的話便到外面去看看星星。在有星的晚上，也許我們的研討也該改在戶外進行吧！

若用外在的東西來激發內心不奏效的話，可嘗試思惟佛法中一些激勵的說話，讓自己培育出一種精進的意識。

若這不奏效的話，請點著明亮的燈光，對著它來禪修。有些禪修者以明亮的燈光作為禪修的對象，可能這位比丘以前曾經修習過這個

方法，所以佛陀建議他點著明亮的燈光來修習，這能喚醒他。若也不奏效的話，便去睡覺。為什麼佛陀建議這比丘去睡覺呢？

MC：因為當身體疲倦時是需要休息的。

導師：對，這些方法和實驗在某程度上是幫助他去找究竟是心理還是生理的因素令自己昏沈的。有時候或大部分時候我們感到疲倦是由於心理因素而不是生理因素的。佛陀鼓勵這位比丘利用這些不同的方法，去找昏沈是究竟來自心理還是生理的，當這些方法都失敗時，這表示是生理上的原因，那麼我們便要學習善待自己身體了。

在佛陀的教導中，他鼓勵比丘或禪修者自己去做實驗、探索和認識事物。我也是在鼓勵大家透過觀察和學習來找出自己的發現，了解自己的身心是怎樣運作的。我們的身心雖然是和自己這麼接近，但在某角度來說，因為我們不去認識它們，不去探索它們，身心和我們的距離又是那麼遙遠。所以，我們該把禪修視為一種學習、探索、發現的過程，而不是去追求某些的心理狀態。以這種態度來禪修是十美好的。

清晨禪修後 6:00-6:30 我們有茶水時間，我建議大家到外面去，嘗試很銳利、很清晰地去看看四周的事物。在這方面有沒有人要分享一些體驗呢？

HK：我想分享一些今天你所教導的體會。我發覺你教導的禪修方法很有用，你教我們要像母親看顧兒子般地觀察自己的內心，當我用這心態來禪修時，我的感覺真的很好，無論是呼吸或任何思想、感覺和感受等，我都可以像母親看顧兒子的心態來看著它們，我感到是可以和思想分離和感到平靜的。

導師：友善、柔和地只是知道有什麼出現；無論所生起的是什麼也不去抗拒它，只是友善地對待它。以這種態度來禪修是很重要的。若我

們能有這善意的態度，正如 **HK** 所說的，我們馬上會得到一點舒緩和釋放。苦惱是由抗拒所引起的，無論是抗拒內在或外在的事情都是一樣，當我們抗拒一些外在的事情時，苦惱也是會生起的。這種態度是不作抗拒，只是友善地知道當下在發生的事情，這樣並不是對事情退讓，而是以友善、溫和的態度來對待所發生的事情，我們應要知道它們兩者的分別。明白這不是退讓而是一種處理事情的方式，這是十分重要的。

從 6:00 至 6:30 的時段，有沒有人有任何的體驗呢？

KT：當我吃東西時，所有正念都失去了，我的心全都放在食物上。

導師：但我們在談論著 6:00 至 6:30 的茶水時間，那時並沒有食物啊！讓我們返回茶水時間吧！

SK：他在茶水時間吃麵。

導師：啊！他已經開始吃東西了！

在那時段，我建議大家嘗試銳利地、清晰地去觀看和聆聽事物的。誰人有關於大自然的體驗呢？

SK：那時候我嘗試跟著你的指引去修習，但無論我怎樣去嘗試，一切都如同我平時所見的一樣，並沒有覺得銳利些或清晰些。

導師：很好！明天我們該再次嘗試。我來說一下如何清晰地去觀看事物吧，例如我們去看一顆樹，在看的時候可否全心全意地去看呢？是否可以像是第一次看這顆樹地去看呢？這是很意思的。我們能否少些思想或沒有思想地去觀看事物呢？當內心被思想佔據時，我們便不能真正清晰地觀看事物。這表示我們要學習喚醒自己的感官，我們是沒有培育過喚醒視覺、聽覺等的官能的，有時候這是需要用心地付出

努力來培育的。另一個我們所忽略的感官是嗅覺，明天就讓我們一起努力去喚醒我們的感官，清晰地去看，清晰地去聽，同時讓嗅覺升起。這裡有一些白色的花朵，散發著非常芬芳的氣味。讓我們一點一點地作出努力，像是做實驗和遊戲般來喚醒我們的感官。你亦可嘗試用這裡的佛像來修習，看看能否少些思想或沒有思想，全心全意地去看佛像。

接著是瑜伽的修習，做瑜伽的時候你們定會有一些體驗的。

MC：那時有很多蚊。

導師：很好，有很多蚊，重要的發現呢！那麼在做瑜伽時單是只有蚊嗎？

YM：還有很多蟻。

導師：有很多蚊、很多蟻。

YM：牠們在操兵。

導師：還有操兵。

ND：這是我第一次在大自然之中做瑜伽，亦是我第一次將心念放在身體上。做瑜伽的時候我感到很平靜和安寧。

導師：還有其他人要說說在做瑜伽時所發生的事情嗎？那些式子難做嗎？

MC：我覺得很難做。

導師：不單只是知道蚊和蟻，你們還知道那些式子，很高興聽到這點。

YM：由於我享受做瑜伽時的氣氛，所以忘記了那些式子的困難。事實上做那些姿勢似乎有些困難，但我享受那氣氛，因此沒有想過困難與否。

導師：因為你享受瑜伽。有趣的一點，當我們享受某一樣事情時，實際上是不會想到它是困難或是容易的。

你的身體有感到痛楚嗎？

KT：有。

導師：很好，這表示瑜伽是有效用的，它讓我們知道自己有一個身體，同時這個身體是會痛的；這亦表示你需要繼續做瑜伽，因為你沒有做這些練習。

還有其他人想說說關於瑜伽方面的事情嗎？

NE：那些姿勢轉換得太快，所以我感到做得斷斷續續和不暢順。

導師：那瑜伽導師該要顧及一下這情況，還有其他人有同樣的經驗嗎？

ML：我修習瑜伽也有一些時候了，做瑜伽是需要做一系列的式子，而不是重複做某一個式子的。我想解釋的是，做瑜伽是需要做連續的式子，所以要不不斷轉換姿勢。

導師：〔問 PC〕做瑜伽時你有什麼感覺呢？

PC：我並不感到那麼痛，因為瑜伽導師說只需依自己的能力去做，所以我沒有強迫自己。

導師：很好，我想問問你身旁那一位，做瑜伽時你覺得怎樣呢？

NF：有點困難，這是必然的，因我胖了一點。

導師：有時候，身體上的感覺是來自我們的想法。你做瑜伽時身體有什麼事情發生呢？

NF：對於我來說雖然那些式子是有點困難，但我仍是享受做瑜伽的，同時我發覺血液循環

順暢了。

導師：那就是了，促進血液循環是做瑜伽的益處，那是做瑜伽的功效。

〔問 ML〕你又怎樣呢？

ML：是很好的，瑜伽給我留下很深刻的印象。去年你見我的時候我是很胖的，今年我是否瘦了些？導師曾把佛法、瑜伽和禪修連繫起來。我覺得做完瑜伽之後來禪修會更舒適，正念也會強些；瑜伽是前行而禪修是根本。瑜伽除了對身體和禪修有益處之外，亦為我們帶來健康的體魄，而這健康的體魄是修習瑜伽的副產品。

導師：在某程度上來說，瑜伽亦是一種禪修。瑜伽（Yoga）一字的意思是結合，這是身心的結合，身和心合而為一，身心協調。

返回你提出的問題，你喜歡聽到什麼的回答呢？

ML：不用說你也該知道的。

導師：〔打趣地說〕我覺得你是胖了少許，只是少許。

YC：我覺得她比去年瘦了。

導師：兩個人有兩個不同的答案。所以我們不用對別人的想法太認真。那你自己又覺得怎樣呢？你認為自己怎樣呢？

ML：我覺得自己健康了，以前我是連拿起一個西瓜也不夠氣力的，現在我坐禪時脊骨可以伸直和沒有那麼累。

導師：我比上次是胖了還是瘦了？

ML：俊俏了！

導師：多謝！這就是和善知識們一起研討的美好之處，可以很輕快，開開玩笑，同時亦可從

大家的體驗中學習。

瑜伽之後我們去吃早餐，有正念地、靜靜地去吃東西是否有些不一樣呢？

NG：我覺得沒有什麼特別。

導師：談談止語吧，大家怎樣去修習止語呢？是否覺得有妨礙或覺得有問題呢？有沒有關於止語的體驗呢？

KT：我覺得很困難。

導師：但我看不出你在修習止語呢！無論怎麼說，修習止語困難是一個事實，談話是我們很強的習慣，我們都知道要停止一些很強的習慣是非常困難的。一些禪修者告訴我，當他們不去和別人談話時便會和自己談話，又有一些禪修者告訴我當別人都在止語時，感覺別人好像在懲罰自己似的。某程度上，由於止語是不容易做到的，所以我們仍需在這情況下來做實驗，之後，希望你能體會到止語是怎樣帶來心靈上的空間。

另一方面講話可能會妨礙某些你抗拒、壓抑、控制著的事情在內心的呈現。在一些嚴格執行止語的禪修營中，一些禪修者告訴我他們在止語時是會怎樣的，他們會突然記起一些童年時發生過的事情，那是他們完全忘記了的。有時候這些意外的記憶對我們去了解自己的行為是十分有幫助的。我想和大家分享一位英國女士的經驗，她在一個十天的禪修營中，突然記起當自己仍是一個七歲的孩子時，曾企圖在一個漆黑的房間裡開槍自殺。也許那個經驗對她來說是極之不愉快的，所以她完全忘記這件事情。這個記憶對她來說是十分有幫助的，因為這使她明白自己害怕黑暗的原因，還明白到自己有強烈自毀傾向的原因。我和她傾談後，大家都認識到她的自毀傾向在促使她作出各種危險的行為。

另一點關於止語的，就是當我們談話時，我們感到自我的存在，所以當我們止語時，自我感覺不存在並因此而感到渾身不自在。

止語的另一個要點是能幫助我們經常和自己的身心獨處，這一點是十分重要而有意思的。我同意修習止語並不容易，但我肯定這是一件值得我們去做的事情。

在藏傳佛教中有一個有趣的故事，有一個修行的地方，在那裡修行的弟子須要完全止語一年，一年之後那些弟子才可以離開及只能對師父說兩個字。有一位弟子在那裡修習了一年之後，去到師父那裡說：“More food（多些食物）。”可能在一年之中，他想著的只是食物。

這都是一些我想起來關於止語的事情。我想建議明天在有需要談話的時候，我們亦應學習有正念地談話，這稱為“正語”。所以止語重要，正語都是重要的。

在談話時我們是能夠學到很多東西的。當我們跟別人談話時，我們是否真正地聆聽別人的說話呢？能否說得清楚呢？說話時能否扼要地說出要說的話，而不是說得累贅，令自己和別人也混淆了呢？我們說話時能夠有多少覺醒和正念呢？在日常生活中，我們遇到很多的問題都是由說話所引起的，尤其是在人際關係上，由於不正確的語言說話，令到人與人之間互相傷害，若我們能懂得這些技巧將會是十分有幫助的。正如我剛才說，止語是重要的，因為它有很多重要的作用；而正語也是重要的，因為它也有很多重要的作用。佛陀鼓勵我們要說溫和、仁慈、有益的說話。說話能解除別人的痛苦，但另一方面亦能傷害別人，言語上的傷害可能比肉體上的傷害更深，害處更多。

研討的時間到此為止了，昨晚大家沒有睡得好，希望大家今晚能好好地入睡。