

禪修營第六天

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月18日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：由於這是最後一次的研討，我們的坐禪時間會短一點，好讓多些時間來討論。我們將重溫一下在這裡修習過的方法。對於這些方法，若果你們有任何困難，請提出來。我介紹不同的修習方法是因為人們有不同的性向。雖然方法有不同，但修習的原理都是一樣的。我嘗試去做的，是因應個別的禪修者，找出更適合他們的方法。

在我們談及各種禪修方法之前，應先要弄清楚為什麼我們要禪修。禪修的目的是讓自己從苦惱中解脫出來。佛陀常說，他教導的是苦的實相與離苦之道。所以禪修是要讓我們的心得到自由和解脫。禪修的方法是很簡單的，但我們那顆複雜的心卻把這些方法弄得複雜。人類是擅於把簡單的事情複雜化的，我常問一個問題：人生中有什麼事情是沒有被人複雜化的呢？

出入息念是其中一個禪修方法，對於這個方法你們有困難嗎？

GC：我觀察呼吸時，發覺呼吸急促而內心沒有平靜下來。

導師：跟著下來我會談談關於出入息念的一些事情，無論你的問題是什麼，我所說的内容也許可以弄清你的問題。這個方法要做的事情很簡單，就是學習覺知。我們要覺知的不單只是呼吸，還要覺知我們身心上所發生的事情。如果你有思想，就知道自己有思想；如果呼吸快了，就知道呼吸快了；如果身體有不舒適的感覺，就知道身體有不舒適的感覺，這是十分簡單的。我一直強調，整個方法的重點在覺知每一刻所發生的事情。如果我們的心平靜，就知道心是平靜的；如果心不平靜，就知道心是不

平靜的。若禪修是為了要內心達到平靜，那當內心平靜的時候，我們就會執著它，結果因此而帶來苦惱。那麼，即使內心平靜，我們也是有苦惱的。這個方法要做的事情十分簡單，就是覺知著所發生的事情，亦是我經常說的：只需友善地對待正在發生的事情，無論身心上有什麼東西呈現，都對它說聲 OK。如果你能夠這樣去修習，那麼在禪修的時候你就是解脫自在的了。

我們不單在坐禪時才運用呼吸，這點亦很重要。跟呼吸要保持連繫，在日常生活中任何時候，只要你返回呼吸這位朋友處，它就能幫助我們活在當下。坐禪的目的是去培育覺知，然後把這覺知運用到日常生活去。我認為正念在日常生活比坐禪的時候來得更重要，因為在日常生活中苦惱會生起，各種困難會生起，我們需要面對各種的挑戰。

有些禪修者問我：“我做得對嗎？我怎樣才能知道我的修行有進步呢？”我告訴他們，禪修的進步不是在坐禪之中，而是視乎你如何對待日常生活中所發生的事情。斯里蘭卡有些很富有的人對待僕人是很苛刻的。當他們來學習禪修時，我對他們說，想了解自己有沒有進步，看看自己如何對待家裡的僕人就知道了。他們是不大高興聽到這樣的說話的。請明白，禪修的進步是在於我們如何對待日常生活中的事情。禪修是一種生活的方式、是一種生活的藝術、是一種思想的方法，亦是一種對生命的態度，就像那中國故事裡的那位智慧老人。請認識清楚這一點。待重溫完禪修的方法之後，我或許會再談談關於日常生活這方面的問題。讓我說多一次，請不要將禪修局限於某一種姿勢、某一些時段或某一種禪修方法之內。

另一種我介紹過的方法是慈心禪，那是我十分強調的。慈心跟任何一種方法都有關連，因為若你能友善地對待任何正在發生的事情，這一刻你就是解脫自在的了。事實上很簡單，當我們在抗拒事物的時候，煩惱便會生起，無論在禪修當中或在日常生活中也是一樣。而慈心、友善、柔和、開放能夠使我們不抗拒，只是開放地順應著正在發生的事情。

無論怎樣，大家對於修習慈心禪會有什麼困難嗎？這是一個很風趣的問題。

ML：有時你對別人好，但別人未必對你好的。

導師：問得好，這是一個很好的問題。這是在日常生活裡常常會遇到的問題，亦是我們生活裡其中一個最大的考驗。這些對我們不友善、不仁慈或不講道理的人全都是我們的導師和老師。就如我的一位朋友說那樣，他們是我們的一面鏡子。若你遇到這樣的人，你應該對他們感恩，因為他們在考驗你。他們的行為並不重要，重要的是去觀察我們內心所生起的事情，只是去覺知當下所發生的事情。我們一直在強調修習覺知就是這個原因。當我們明白到問題是源自於內在而不是外面所發生的事情，那麼別人作出什麼樣的行為，我們也不會有情緒的反應了。

這亦是我一直在強調的，人就是有人性的弱點。依佛陀所說，人除非已經覺悟，否則都是瘋狂的。活在一個瘋狂的世界裡，我們的問題在於對瘋狂的人太認真。要在一個瘋狂的社會中明智地生活，就必須要明白和理解這一點，同時去悲憫身邊那些瘋狂的人。我們若能這樣與他們共處，他們就是我們的導師了。希望你會遇到更多這樣的導師。這樣的大師和這樣的導師，比我這個從斯里蘭卡來的所謂導師要好得多呢！

關於慈心禪還有其他問題嗎？

AC：有時候覺得別人做錯了事，比方說在辦

公室見到別人浪費紙張，就會有點兒生氣。雖然知道他們或許不曉得自己的錯誤，但自己仍然會生氣。

導師：我對你舉的例子很感興趣。在斯里蘭卡，食物是珍貴的東西，人們看到別人浪費食物就會生氣。而你看到別人浪費紙張就生氣，很有趣呢。那麼，一個禪修者該如何利用這種處境來修習呢？

其中一個處理方法，就是看看自己對這樣的情況生起了什麼情緒反應。不高興，忿怒，還是激動呢？你以什麼方式去反應呢？有時候拿這種事情來做實驗是頗有趣的。改天你見到這些人時，然後看看，現在那忿怒的情緒會停留多久，半小時？一小時？是因為那一點點紙張嗎？你應該去尋找這些人，然後看看自己對這情況所生起的反應，那麼它就成了你的學習經驗了。

這不是說禪修者要時時被動，只往內看。有兩個十分重要的詞語：“反應”和“回應”。反應是對一個處境生起帶有情緒的反應，而回應則是不帶情緒地去做一些有意義的、有建設性的事情。你可以嘗試用一種開放和友善的方式跟他們傾談，嘗試去了解他們這樣做的原因。但這要來得十分善巧，說話的語調不要帶有怒氣，不要帶有批判性，不要仿似在說自己對、他們錯的那樣子。不然的話，那你便是在生起情緒反應了。我們絕不可以有自以為是的想法，當看見別人犯錯時，該想想，我或許沒有犯過同樣的錯，但我可能犯過更嚴重的錯，心裡想過更壞的事情。之後對於別人的過錯、別的人性弱點，你將會以一種完全不同的方式來對待。如果你願意的話，和他們談談，令他們反思一下也是好的。這樣做不一定有效。有效的話固然是好的；若無效的話，你該明白到這是人性的弱點，事情本來就是這樣的。重要的是讓對方看清楚自己的行為，所以盡可能提問一些問題來讓對方反思，而不是將自己的想法強加在對方身上。我建議在這情況下不要用自以為是的態度，而是謙虛一點，坦白告訴對方：

“我知道自己亦有缺點，還有許多不完美的地方，因為我仍未覺悟。我只是奇怪為什麼你會這樣做呢？”比起自以為是的方式，這種方式更能打動對方。

關於慈心禪還有其他問題嗎？

PL：我的問題和上一條問題有關，是關於和犯了錯的人相處時不可自以為是這一點的。我和太太之間出了問題，我嘗試用你剛才說過的方法去令她明白自己的缺點，但我愈友善，她就愈自以為是。我真是沒有辦法。

SK：（打趣地說）我不相信 PL 所說的。

導師：我想我是同意 SK 的，因為我也認識 PL 的太太。（大家都在笑）

那麼我只好被迫再說那個眼鏡蛇的故事了。那故事你們都聽過了把？無論怎樣，也有人未曾聽過的吧？

故事是這樣的，有一條眼鏡蛇獨自在森林裡修習慈心禪。一位老婦人經過，以為牠是一條繩，便拿牠來捆扎收集到的柴枝。由於眼鏡蛇在修習慈心，於是容許老婦人這樣做。待老婦人回到家後，眼鏡蛇才艱辛地逃脫，並弄得滿身傷痕。牠去禪師那裡把一切都告訴了他。眼鏡蛇說：“我修習慈心禪，結果卻因此而受苦。”禪師說：“你修的不是慈心禪，而是愚蠢禪！”有時候我們需要發出“嘶嘶”的聲音來表明自己強硬的態度。

不過在你心裡要很清楚知道，這樣做的動機是出自真正的悲憫心。我想指出的是修習慈心不是要忍讓地任由別人欺詐，你需要運用智慧去衡量何時需要堅決，何時需要柔順。另一方面，你亦要容許你的太太做眼鏡蛇。

另一個禪修方法，我認為是極之重要的，叫做無固定所緣境的禪修。一旦我們培育出一定程度的覺察力，內心變得穩定，那時候就到

了另一個階段，就是可以讓任何思想，任何感覺，任何情緒生起，尤其是那些我們不喜歡的情緒。學習只是去觀察及以一個有空間的心來接受任何生起的東西。在日常生活之中這禪修方法是十分有用的。在日常生活各種不同的情況裡，只是知道自己有什麼思想，有什麼情緒，有什麼感覺，把它們看清楚，嘗試不對它們作出反應，讓它們成為禪修的對象，成為學習的經驗。那麼在日常生活中我們所生起的情緒如忿怒、恐懼、壓力都變成我們禪修的對象了。雖然禪修有不同的層次，至少我們要盡量將禪修融入日常生活裡去。我們之所以用了整整兩天來修習，一天處理情緒，一天處理思想，就是因為兩者都是日常生活中必須面對的。

對於這個修習方法，你們有什麼問題嗎？

JC：是關於無固定所緣境方法的。請問我們在實修上怎樣在心裡製造空間來作這種禪修呢？

導師：我們可利用一些方法如出入息念來培育正念，學習培育一顆不起情緒反應的心，學習開放地接受事物。透過這些方法，當知道自己的心頗穩定時就可以開放地面對任何生起的事情了。無固定所緣境這方法美妙之處是，即使有些時候你的心沒有空間，或生起了情緒反應，這亦可成為禪修的對象。正如我所說，當你有情緒生起的時候，這情緒可成為禪修的所緣境，你可以從中去學習，你可以從中探索。從情緒中學習是不容易做到的，如果你在情緒生起時未能做到，至少可以在事後反思所發生的事情，從中去學習。於是我們可以從我們的錯誤和失敗中學習，它們都變成了我們的老師，我們修行路上的養料。這是一種極之美妙的生活方式。通常我們犯錯時，會給自己大大的減號，感到內疚、忿怒和生起各種不同的反應，令自己受苦。但運用這禪修方法，我們無需再對自己的過錯生起情緒反應，我們從發生在自己身上的事情中學習，因此而認識清楚自己。我們將對這些情緒和反應感恩。我這麼強調這點，是因為在這裡的文化，很多苦惱都是由犯錯、失敗而造成的。此後，請不要再為自己的

失敗和過失受苦，而是把它們作為禪修的對象，努力從它們身上學習，利用它們作為鏡子，因為它顯示出我們修行去到哪個階段。請認識清楚這一點。之後你去到另一階段——無論愉快或不愉快的情緒生起，對你都沒有分別。你不會給愉快的經驗加號，也不會給不愉快的經驗減號，就如佛陀所說的，學習去如實地看待事物。

對於這個禪修方法還有其他的問題嗎？

RC：你教導我們在禪修時不要打仗，因為人生已經有很多仗要打的了。在坐禪的時候，當我坐了半小時之後，雙腿便會感到很痛，於是我便要與這些感覺搏鬥。我不知應該換姿勢還是繼續接受這些感覺。如果接受這些感覺，我備要用全副精神來接受痛楚。在這時候我的內心很矛盾，不知放棄這姿勢還是繼續下去。我時常受這一點困擾。我應怎樣做好呢？

導師：這裡有幾點會談到的。第一點是利用痛楚來禪修，這是一種十分有用的修習。在日常生活裡當我們身體感到痛楚的時候，我們會怎樣做呢？我們會馬上轉換姿勢或做些事情來令它消失，因為痛楚是令人不快的。這樣做令我們永遠認識不了痛楚，我們不知道將來會遇到什麼樣的痛楚，但痛楚是人們必然會遇到的事情。所以我反覆強調，禪修是學習去開放地面對不愉快的經驗。請不要把不愉快的經驗看成是一種打擾或是令人分心的事情。這是其中一點。無論是思想或是其他的事情等，沒有比痛楚本身來得重要，因為那是你在當下經歷著的事情。你該要對那痛楚感恩，因為它讓你能夠在禪修的狀態下來認識痛楚。

我們應要避免走向兩個極端。對身體言聽計從是其一，那是對身體的溺縱。在香港這裡人們是否過份縱容身體呢？這是個值得反思的問題。身體說：“我要這些。”人們就會馬上滿足它，因為身體想要的東西是隨手可得的。學習有些時候對身體說“不”是極之重要的。對身體只是說“是”是縱容，只說“不”則是

對自己太苛刻了。要緊的是知道平衡，知道何時說“是”，何時說“不”，這是十分重要的。關於坐禪時感到痛楚，如你立刻改變姿勢，那是溺縱身體；若果你要超越痛楚，不肯轉換姿勢，咬緊牙根地強忍下去則是另一極端了。而中道的方式，就是去探索和認識那痛楚，當痛楚難以忍受時就改變姿勢，或是站起來，就是這樣簡單。

RC：我認為要找出一個中道是很困難的。

導師：你只需跟它玩玩、做做實驗就可以了，並不是你想像中那麼尺度分明的，不需對此看得太認真。昨天你說有些人像石頭，如果你太認真，結果就變成石頭了。所以我一直強調要以輕鬆、喜悅、試驗和遊戲的態度來禪修。這又帶到另一個我想說的重點去了。這點亦是與這裡的文化有關的，這裡的人都傾向於要確立目標，追求成果。這點是很有趣的，在日常生活需要追求目標，達致成果，於是當我們禪修時，馬上又要追求目標了。因為你想要追求目標和成果，於是自然地亦會感受到和日常生活一樣的壓力、緊張和不安。佛陀說了一個非常有趣的比喻，他說禪修就像做一位園丁。園丁喜愛種樹、種菜、種花，但他不會為何時開花、何時結果而煩惱，他只是享受自己的工作。我還想起另一個比喻，就是爬山。在爬山的過程中若心裡只想著到達山頂後會看到什麼風景的話，就會錯過了爬山過程中的樂趣了。爬山過程中會遇到什麼呢？跌跤、險境、困難和一切可能遇上的事情，而不是山頂的風景。所以，修習是面對當下發生的事情，而不是一些未發生的事情。無論是愉快或是不快的經驗，都視它為一種修習，不需逃避它。

還有其他問題嗎？

VC：你的教導主要分兩個範疇，一是出入息念，二是無固定所緣境。你建議我們先修習出入息念，然後才修習無固定所緣境？還是反過來修習呢？該先修習那種方法呢？

導師：我認為要視情況而定。不過，我先前說過，出入息念可幫助培育正念和一顆不作情緒反應的心與其他質素，先掌握了這些技巧之後，便能修習無固定所緣境的禪修。我希望大家明白，其實兩種方法都該要修習，持續各別地去修習。在某方面來說，它們能相輔相成。

我亦希望大家明白，一直以來我所說的或許會使你們誤以為禪修只是修習一些技巧，但其實禪修還有另外一個非常重要的範疇，我在這裡有幾次也曾介紹過的，就是學習反思和審察。尤其是反思和審察我們的行為，這是十分重要的。以一種十分友善柔和的態度去反思自己的行為，所說的說話以及對事物所作的評價，從這些行為模式中去反思，我們能學習到很多東西。如果我們能夠培育出這種反思的質素，生命裡任何經驗都可使我們徹見佛法，一切經驗都變成了禪修。無論是生病、失望、挫折抑或是快樂，什麼事情我們都可以從中反省、審查和了解，這是十分重要的。關於這一點，讓我介紹一個可以在日常生活中修習的方法給大家。這是在每天黃昏下班回到家裡後做的，我知道每個人下班後身心都很疲累，但請嘗試從疲累中恢復過來，例如先來一個淋浴，或是花數分鐘做些事情。當心回復過來後，反思一下這一天是如何度過的。回想從早上睡醒到做反思的時候所經歷過的所有事情，看看這天之內自己生了多少次氣，在什麼情況下感到有壓力，在什麼情況下情緒失去控制。這不是要像老師般去責怪自己，而是以一種友善、溫柔和諒解的態度去回顧所發生過的事情。更重要的是反思在什麼時候沒有這些東西出現，反思一下自己做過的好事，慷慨大方的事情，曾說過的好說話，友善地對待別人等。這些正面的事情亦要包括在反思之內，這比反思負面的事情更重要，或是同等重要。如果你亦能夠開放地面對這些正面的事情，你就會驚訝自己是何等的一個好人。這樣的反思能令我們認識自己更多，客觀清晰地去認識自己的行為。當你這樣反思之後，無需要去做任何事情，你的行為也會自然地有所改變。

我們還有修習瑜伽。請別忘了每天做點瑜伽。不是說一定要做一小時，而是每天睡醒之後用五分鐘、十分鐘做這些身體動作。這樣做能使你身心都真正清醒過來。傍晚回家後，淋個浴，做少許練習，身心就能立即回復過來了。

有什麼問題是關於瑜伽的嗎？瑜伽老師就在這裡。

RC：如果瑜伽老師能給我們一份筆記就好了，否則我回家後就會把學習過的都忘記了。

導師：（打趣地說）對，立刻給他們筆記吧。

JC：我已經準備了一些，明天會分派給大家。我不想事前給大家是希望大家能集中精神在實際的練習上。

導師：大家想要他來示範一下嗎？你們可以要求他來做給你們看，就來個倒立吧！不開玩笑了。請嘗試把禪修和瑜伽結合起來，因為放鬆身體是極為重要的。有時候我發覺你們禪修時並不放鬆，從你們的面容來看就知道。你們太認真，太緊張了，也許是你們想要達到一些目標吧。其實，當身體放鬆時，心就會跟著放鬆；身心都放鬆了，你就能輕鬆自在地禪修。我跟這裡一些禪修者傾談，發現他們大都關注自己的腦袋多於自己的身體。和身體連繫是十分重要的，我們要感受身體，學習去聆聽自己的身體，盡量時常把注意力放回身體上去。

YC：我做瑜伽時想起、“我所”的問題，那個“我”的概念。因為我發覺身體的動作是不受自己控制的，它的移動並不是完全依照我的意願的。我想好像 JC 那樣把腰彎下來，但是做不來，根本由不得我來控制，身體有它的“自主性”。

導師：清楚自己受條件限制是件非常好的事。你說得對，我們不可以控制身體，如果我們是身體的主人的話，我們便能夠對身體說要這樣

做，身體便這樣做，但是我們辦不到。所以我們需要學習接受當下發生的事情。基於這個原因，我曾說我們必須開放地面對無常，因為對於生命，對於環境，與及身心上所發生的一切，我們都沒有絕對的支配。

還有其他嗎？今晚是最後一次研討了，我們可以多談一些時間。

ML：我不大同意對身體沒有支配權這一點。因為就算是 **JC**，他今天能做到的也不是他從第一天開始就做得好，所以對身體要逐步來。

導師：是的。不過，這不表示 **JC** 可以指令身體不生病、不死亡，不要有像葛榮那樣的白頭髮。甚至佛陀也不能這樣控制自己的身體。佛陀的身體也曾生病、衰老和死亡。唯一的分別是他不會為身體所發生的事情而苦惱，因為他不執著身體為“我所”。

GC：你叫我們在外面的時候要聆聽、要觀看事物。我想你多說一些該怎樣觀看事物。

導師：通常我們看東西時並不是全神灌注的，對於這方面，有時候大自然會很有幫助。在大自然中，當你非常清楚，非常接近地仔細觀看事物時，你便能夠培育出全神灌注地觀看的質素。那時候你全部的注意力、全部的正念都放在所看的東西上。如果懂得這樣去看的話，我們的感官會真正地喚醒，整個人都充滿清新、輕快的感覺。我想我們小時候都曾擁有這樣的特質，只是現在的內心被很多東西佔據，被憂慮佔據，被思想佔據，導致我們甚少清楚注意事物。當培育出這份質素之後，我們能更清晰地看清楚細小的、微細的事物，那麼一些平凡不過的東西都變得不平凡了。

佛經裡面提到一些住在森林中的比丘和比丘尼，他們描述所看見的和所聽見的事物是多麼的美麗和細膩。換句話說，我們是在培育一種正面而敏銳的觸覺去看、去聽、去嗅、去感受，這讓我們活得更有生氣、新鮮、清新和單

純。在一部很重要的佛典《法句經》裡說過，如果不培養這份正念和覺醒的質素，我們就像死人一樣。是這些質素令我們活過來的。你們或許有過以下的經驗，唸誦之前，我們先聆聽外面的聲音，看看我們能否很清晰地聆聽，能否像第一次聆聽這聲音那樣，我們就是這樣將這些聲音作為禪修的對象。這時我們內心的空間全是讓予聲音的。這份正念和覺醒的質素也可應用在任何事情上，如在吃飯時，我們能清醒地活在吃的當下。這就是我要強調的。

NA：當我坐禪時，有時候身體會顫抖擺動，那該怎麼辦呢？

導師：有時候容許它擺動好了，有時候你需要控制它，跟身體說，現在就停下來。有時候容許身體擺動，有時候則要控制它，要它停下來。你只需不對它生起情緒反應，不需說：“這感覺很奇怪、很特別，我是否做對了呢？”這是不必要的。坐禪的時候，身心都會有許多東西生起。無論什麼東西生起也好，我們學習去對它保持正念，學習去跟它說聲“OK”就是了。

我想聽聽有關唸誦的事情。你們有什麼唸誦的體驗嗎？

RC：回答你之前我想先提出一個問題。

導師：(打趣地說)可是我想先聽到你的答案，然後才讓你提問題。覺得唸誦怎樣呢？

RW：我覺得中文唸誦得比較快，比較長，唸誦時我沒有平靜的感覺。

導師：在這裡的唸誦又怎樣呢？

ML：我今早聽到隔鄰寺院裡的唸誦時，感到非常舒服。

PL：我不談這裡的唸誦，我想談談中國傳統的唸誦。那些法器聲總是響過不停，我好像被這些聲音控制著似的。

RC：我想談談在這裡的唸誦。

導師：謝謝。

RC：我認為那些叮叮聲對我十分騷擾。很有趣的，有時候我專心唸誦，覺得那些叮叮聲很遙遠；但有些時候，我不知道是什麼時候，因為我的正念仍未夠強，有時候卻覺得那些叮叮聲十分騷擾，好像是敲打在我的頭上似的。我不喜歡這樣。

導師：在唸誦時你聽到自己的聲音嗎？

RC：我感覺的是整個氣氛。

導師：當中有你自己的聲音嗎？

RC：有時候聽到自己的，有時候又聽到全部人的。我只是覺得那感覺很奇怪，因為它有時候擾亂我的心，有時卻不。

導師：許多經驗都有正面和負面的，所以我們說，這個經驗是正面的、愉快的；這個經驗是不愉快的，對它說 OK。其實，生命就是如此，唸誦顯示出生命的本來面目。生命沒有一定的模式，生命是美麗的。我們可以從一切的事物學習，這就是我所說的生活方式。好事會來，壞事亦會來，我們能開放地接受它們嗎？

我想和大家分享一下我對唸誦的感覺。我喜愛中文唸誦。我不知道該如何表達，總之，我很欣賞中文唸誦，它使人活在當下。有時候我的身體會不自覺地跟著唸誦來搖動，真是美妙。同時我喜歡那引磬聲，因為在斯里蘭卡是不用引磬的。對我來說，那引磬聲實在很吸引。

YC：其實那引磬聲亦是幫助我們培育正念的工具，因為磬聲非常清晰，其次它會慢慢地消失，聲音愈來愈小。正念可以跟隨著磬聲，從敲響的一刻開始，直至聲音最後消失為止。

導師：這一點說得非常好。還有其他問題嗎？

RC：我仍有一個問題，是關於正念的。當在大自然中保持正念的時候，我察覺到我有許多幻想，幻想帶來很多思想及其他東西。它帶給我快樂的感覺。我想知道這是否正念的特性呢？

導師：你可以舉個例子說說，什麼是使你快樂的的幻想呢？

RC：譬如我望向草地，看到那些小植物在擺動，我感到自己好像和它們一起跳舞似的。這是其中一種幻想。不知道這是不是思想。

導師：如果你要跳舞的話，就跳舞吧，並享受你的跳舞。不管那是什麼也沒有關係的。

RC：即使我看天上的雲也會看出許多許多東西來，我想知道幻想是思想的一種嗎？

導師：你自己去尋找答案吧。這是我一直鼓勵大家去做的。當你在幻想時，你便可以去找出：我在思想嗎？發生著什麼事情呢？我希望明天你去做個實驗，然後來找我分享你的發現。我一直鼓勵大家這樣做。事實上，過去的幾天就是讓你們去找尋自己的發現。如果你們學懂了找尋自己的發現，那麼離開這禪修營之後，對生命、對任何事情你們都會繼續找到自己的發現。至於幻想的危險之處是你可能分不清什麼是幻想、什麼是真實。我認識一些分不清幻想和真實的人最終精神崩潰了。

RC：昨夜我告訴你關於草蜢的事情，我不知道草蜢是否在修禪，但我想像牠們是，而且覺得很真實的。

導師：這就是我所指的危險了。你可能有一天會分不清幻想和真實，那時候就會有很大的問題了。禪修美妙之處就是當中是沒有幻想，而面對的是真實的、客觀的事物。若是一些不真實或是幻想的事物出現時，放下它們然後返回現實之中。聲音是當下的，人人都可以聽得到，

身體的感覺亦是。當我遇到一些有心理病的人，就教他們這些禪修方法，使他們第一次分辨出什麼是真實、什麼是不真實。

大家都知道明天的程序會有些不同。我們會有很多執拾打掃的工作禪要做。我知道一些人並沒有好好地修習止語，但明天你們可以自由地說話。但我有個建議是對你們的日常生活十分重要的，就是當說話時，看看能夠對自己的所說的話有多醒覺，因為不適當的語言說話往往造成日常生活中許多問題、困難和苦惱。

所以止語是重要，正語亦是重要的。請大家用心試試，這是在日常生活中一項很好的修習。明天當你說話時，要知道自己在說話，要觀察自己的語氣。當別人說話時，自己是否用心聆聽，是否聽清楚話中的意思。還有，明天工作時，看看能否把工作看成是禪修，而不是把它看成禪修以外的事情，在這方面我們一直有用功的。好了，明天晚上會有最後一次的總結。如果有需要的話，大家仍可說多一些關於日常生活和禪修各方面的問題。