

禪修營第七天

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月19日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：在這最後的一次研討，我想和大家分享一下過去幾天與禪修者面談時所發現到的一些事情。雖然這些事情我之前也談及過，但我想再強調它們，好讓大家能認真地作出努力去對治它們。

有很多和我面談的禪修者都遇到一個問題，就是因內疚而受苦。可能是一些歷史或社會的原因，這裡的文化似乎容易令人生起很多內疚。在一些古老的文化如西藏、斯里蘭卡和一些其他的文化中，甚至沒有內疚這個詞語。我曾看過一些書本，當中說到達賴喇嘛看到很多西方人有內疚的苦惱時，他感到很驚訝。那些常受內疚或往事困擾的人，他們想起的大多是自己曾經做錯的事情。他們是選擇性地記憶過去的事情——只記起自己的缺點和錯誤，而完全忘記曾做過的好事。他們不知道自己一直緊執著這些內疚來懲罰著自己。在某程度來說是不幸的，傳統佛教有時也在強調這一點，尤其關於業報的教義。這亦是我從來不談業報的原因。當人們想到自己曾做了一些錯事時，便會想到將要遭受苦的業報。很多時候佛教的教義令人產生更多的苦惱，這真是令人感到遺憾的。當然，這些人只會想起自己的惡業而從不會想起自己的善業。我一直都強調，佛教的整套理念是去開展更多的喜悅及解脫痛苦，因此，若我看見佛教令人產生出更多苦惱時，我是感到很可惜的。舉個例子，我在香港遇見一位心地非常善良的女士，一位佛教的師傅告訴她有魔鬼上了她身上，這位師傅還對她說他能夠在她的面上看到這隻魔鬼。她因這位佛教師傅的說話而非常苦惱。這件事情帶出一些與傳統文化有關的問題，我們須要分清楚什麼是傳統文化，什麼是佛陀真正的教導。即使在斯里蘭卡，我遇見的佛教徒都是較為強調苦的方面。我對他們說，這只是第一個聖諦，還有其他的聖諦

呢？這一點是我所強調及希望大家去反思的。請以慈心、善意學習成為自己最好的朋友，去發現自己的價值、潛能及內在的覺性。

另一點是害怕犯錯。這並不是說我們要故意去犯錯，我一直強調的，是當犯了錯時，我們應該學習怎樣去看待做錯了的事情。把犯錯看為一種學習經驗，一個寶貴的經驗；感謝所面對的處境，因為我們能夠向它學習。

我在這裡發現的另一件事情，就是把禪修局限在坐禪或局限在一個特定的時間、特定的姿勢中。這一點之前我亦談及過的，若大家是真正認真地去禪修的話，禪修便是一種生活的方式。尤其是在日常生活中工作的地方、家裡或任何地方的人際關係裡，都是禪修的地方。禪修是一種對事物洞察和了解的方法，一種開展智慧的方法，我們該嘗試把這些方法融入日常生活中。這裏有些禪修者只在坐禪時禪修，坐禪對他們來說是一件特別的事情。在坐禪的時候，若認為這是一些特別的事情，那便一定會遇上特別的問題。即使是呼吸，在坐禪的時候，你會用些不同的方法來呼吸，希望能得到平靜和一些特別體驗，但在平時就不會理會這些問題。從這點可清楚看到這樣的禪修是分割的，是把坐禪時和起坐後分作兩件對立事情。就正如我所說，看看我們能否把禪修看作為常常都做的事情，它只是去保持正念，覺知當下所發生的事情。若是這樣的話，當坐禪時就只是把它延續而已。我建議大家一天去觀察思想，一天去觀察情緒，目的是要我們看清楚自己是如何破壞性地運用思想和情緒，看清楚思想和情緒的運作及在什麼情況下生起。有了這種體驗後，在日常生活中當有思想和情緒出現時，我們將會懂得如何去處理它們。有些老師說在我們坐禪時，要知道坐禪不是一件特別的事情，

因為不會有特別的事情發生，只是和平時一樣有思想、感覺、情緒、聲音。哪有什麼不同呢？不同的只是我們知道它、明白它；我們清楚知道當下正在發生的事情。

我所發現的另一件事情，就是壓抑、推開、否認和不肯面對不愉快的經驗。我必須指出，這些都是人的自然反應，我認為這是與這裏的文化有關的。這使我們再次把禪修的心靈生活分作對立的兩部分——要得到愉快的經驗，不要有不愉快的經驗。再次地，這又成為一種搏鬥、分裂、分歧和對立。請不要感到驚訝，我認為愉快的經驗並不是那麼重要的，不愉快的經驗更加重要。在愉快的經驗中是沒有問題的，我們的問題是在那些不愉快的經驗中出現的。我們不知道，在壓抑、推開、不肯面對不愉快的經驗時會令它們變得更有力量，這是一種互為因果的惡性循環。由於不明白這一點，令我們生起更多的苦惱。這就是我一直強調要開放地面對一些不愉快的經驗，讓它們呈現和不要推開它們的原因。我們因為害怕，所以壓抑或抗拒這些不愉快的經驗，因而使它們更加有力量，但當我們容許它們存在時，便會明白它們是沒有問題的。

在某程度來說，這和我建議大家在大自然的修習是有關的。在大自然中，我們學習非常敏銳、清晰地觀看事物。當我們懂得敏銳及清晰地觀察外在的事物時，那麼對於所有事情，一切你所看見的事情，無論是愉快與不愉快的都會沒有排斥，沒有揀擇，只是如實地去觀察。在佛法中有一對詞語是很有意思的，那就是「外在」與「內在」。若我們學習去觀察，便會留意到自己內在是有這麼多事情生起的。當我們看到內在所發生的事情越多，我們便越能看到自己更多真正的質素及自己的缺點，這些東西亦很清晰地展現在我們眼前。正如我說，深入及完全地看清楚自己的內在，及看清楚苦惱是如何被製造出來是非常重要的。佛陀是非常強調：要深入及完全地體會這些事情和觀察它們怎樣製造出苦惱來。我們甚至現在也不知道這些東西在製造苦惱，我們只是接受佛陀的

說話或因為它是某人所說的。因此當我們生起了忿怒、恐懼、嫉妒等的時候，我們必須觀察它們是怎樣製造苦惱給我們。如果我們抗拒它們、不喜歡它們，這便不是真正體驗它們。很簡單的一點，若不去體驗它們，那麼我們怎樣可以去對治它們呢。然後，當它們不在時，只是知道它們不存在，並知道它們存在和不存在時的分別。之後，我們自然知道兩者的分別。正如佛法所說的，事物的本然是會在我們的修行中呈現的。

另一方面是縱容，我其中一位朋友說用「縱容」這個詞語太溫和，或者我們應該說我們在「溺縱」自己。在志蓮淨苑的講座中，我曾說到有關消費主義和物質主義。生活在這種文化裡，我們是十分容易溺縱自己的，我們是十分容易縱容自己的。有時候甚至乎連對自己做了些什麼也不知道，毫不自覺地放縱自己。所以我建議大家，有些時候需要友善地對一些事情說「不」，有些時候我們是需要說「可以」的。當我們認為需要一些東西而說「可以」的時候，應該要問自己：「我是否真正需要這東西？還是受社會的影響而令自己想擁有它或穿戴它？」這是十分可笑的，我們竟然給別人、社會及社會價值觀這麼多力量，使自己成為受害者而不自知。我們不知道社會在操縱著我們，使我們分不出什麼是貪婪，什麼是需要，更不知道我們真正需要的是什麼。在我們禪修中心的廚房裡貼有一首詩：「能分別出需要和貪婪的人，無論他的信仰是什麼，他都是一位真正的聖者。」這首詩是我的一位朋友所作的，他在印度看到一件事情後令他作出這首詩。他說有一次他正要去一間印度的廟宇，看見一個乞丐坐在廟宇的門外行乞，他閉起眼睛，前面放著一塊布讓人把錢放在布上。當我的朋友看見這乞丐的面容時，被他那種安詳、平靜所吸引。於是好奇地在乞丐旁邊站了一會。突然，這乞丐站起身來，他撿起布上其中一些硬幣之後便把其餘的硬幣棄掉在地上，然後到附近的店舖買了些食物和飲品，吃喝完之後他便消失了。這小插曲給我的朋友很大的震撼，在他反思這件事情時心中出現了這首詩。我不是叫大家拋

棄自己的金錢，只是建議大家有效地使用金錢。我們需要金錢和需要擁有物質，但問題是我們正在被它們所支配。我們須要學習去控制金錢和物質而不是被它們操控。當我們的內心有所改變的時候，一種非常美麗的心靈質素——知足就會在我們的內心生起。我很少遇到一些能真正地滿足於自己，能真正地滿足自己所擁有的人，在佛法中是非常強調這種心靈質素的。巴利文有一句美麗的句子形容這種心靈質素——（知足是最高尚的財富）。這是很有意思的。

另一點與知足相關的是不抱怨。人是善於抱怨的，我們能夠抱怨任何事情。甚至別人在幫忙我們時犯了一點錯，我們也會埋怨他。若我們能以一種不抱怨的生活方式過活，在面對死亡時，我們便能夠說：「我不抱怨。」有一個有趣的故事，一位禪修者跟隨一位禪修大師學習多年，有一天這位大師請這位禪修者到來並對他說：「我已經把我懂得的東西全部教了給你，現在你須要去找另外一位老師了。」然後他給這位學生一位禪師的地址。當他去到那地方找尋那位老師的時候，那裡只有一位毫不起眼的貧窮女人。他想可能是找錯了地方，但後來他知道自己沒找錯地方，她便是那位禪修老師。這位老師沒有教導他任何東西，只是如常地做著她的事情。於是，身為禪修者的他開始去觀察這個女人。在觀察這個女人一段時間之後，他只想到這幾個字：不抱怨。

這都是一些我想和大家分享修習建議。同時我很高興告訴大家，你們有一個十分好的組織——一個工作小組和一位好老師，還有一班善知識。這樣的小組一定會令人得到利益的，因此我希望每一個人都去幫助這個團體，對這個小組提供協助。這樣亦是在幫助自己，亦是在幫助其他人。

現在我來談談另一件事情，這與佛陀的教導也是有關的。你們其中有些人一直稱我為導師，我是讓你們對我這樣稱呼的，但事實上在巴利語系傳統的佛法之中，是不用「導師」這

個詞語而用「善知識」這個美麗的詞語的。所以，我喜歡自己被視作為善知識。這是一種非常美好的關係。當說自己是導師時，在導師與學生之間就會有一條大分界。但當我們是一班善知識時，那麼我們可以一起去探索、審查，一起去學習，可以和每個人去分享，這是一種和人相處的美好關係。若把對方看作是一位導師時，這會有另一方面的危險，那便是你會認同他的權威，無論導師說什麼你都只會接受。在佛陀的教導中是不存在權威的。我引用一篇著名經文的內容來結束今晚的研討：有一班伽藍磨人，他們接觸過不同的老師後找佛陀說：「我們很困惑，這麼多老師他們說的都不同，我們該怎樣做呢？」在當時來說，佛陀所說的是劃時代的，他告訴那些伽藍磨人：「不要因為它是傳統上所說的而接受這些事情；不要因為它是寫在經典裏的而接受這些事情；不要因為它合符邏輯的，看似合理的或合符推理的而接受這些事情；不要因為是老師告訴你的而接受這些事情。在你的經驗中，什麼是帶來快樂的，便接受它們；什麼能幫助超越痛苦的便接受它們。」當從自己的經驗中知道這是帶來益處的時候，便去接受這個經驗，因此經驗就是我們的老師。我想用一句話來完結今次的禪修營，那就是「生活就是我們最好的老師。」

現在我要多謝一些人。首先我要多謝在座的每一位。我認為這裏每個人都是真正投入地去修習的，一班善知識聚在一起是能夠營造出一種美好的氣氛。我亦感謝主辦團體。作為一個團隊，他們做得非常出色。不像斯里蘭卡，這裡的安排事事恰當，所有事情都十分清楚，一切事情都寫在紙上。對一個從斯里蘭卡來的人來說，這令我留下非常深刻的印象。

JC：（打趣地說）這是我們苦惱的原因。

導師：我感到這團體是不會苦惱的。特別感謝那位在廚房經常掛著微笑，和藹可親的女士。

EL：她同時沒有抱怨。

導師：我亦特別多謝那些協助她的人，她們的工作態度令我印象深刻。看到她們在幫忙廚房的工作時，我的感覺是她們真正享受地去做。就正如我所說，在工作中禪修。工作能帶給我們很多快樂，這可視作慈心的行動。當然我要多謝瑜伽導師。

JC：請不要稱我為導師，我只是瑜伽善知識。

導師：非常之好！非常之好！那麼我們應該多謝我們的瑜伽善知識。我亦要特別提及那幾位傳譯員，這是一份不容易的工作，因為有時候他們甚至要暫停自己的修習來做個別接見的傳譯，有時候又要聆聽別人的苦惱。我感到他們的工作非常出色，沒有抱怨。

現在讓我們來做一些唸誦然後做慈心禪。