

為什麼禪修越來越普及

南傳佛教叢書編譯組譯

1998年10月07日晚上

志蓮淨苑

首先歡迎在座各位。

我很高興再次來到這裡，也很高興在這裡見到一些老朋友，還有很開心見到一些新面孔。我先會來一段簡短的講話，跟著會有發問的時間，然後我們一起坐禪，最後以中文及巴利文的唸誦來完結今晚的聚會。

今次我來到這裡時，有朋友告訴我香港越來越多人愛好禪修，很多禪修導師亦曾經到訪這裡。我聽後很高興，但我並不感到詫異，因為我知道現在世界各地——尤其是西方國家——也是越來越多人愛好禪修。這裡帶出一個問題：為什麼現在世界各地越來越多人愛好禪修呢？我們可以想出各種不同的原因。但我想大致上的原因，就是世界上的苦越來越多，所以人們——最少有部分人——正在尋找帶來平靜的方法和離苦的途徑。所以我會介紹一些禪修的方法，從而幫助我們能夠體驗多些平靜和找出一條離苦的途徑。

現今社會，是機械化和工業化的社會，人們也生活得越來越像機器——缺乏情感和缺乏覺知地生活。關於這一點，禪修提供兩個很重要的解決方法。

第一個解決方法是培育慈心。當人們越來越喜歡使用機器時，他們亦變得越來越像機器，沒有情感似的。而缺乏情感所帶來的其中一個影響，就是人們變得越來越暴力——對自己及對別人都越來越暴力，甚至對我們周圍的自然環境都越來越粗暴，這便是現在的自然環境及生態問題非常嚴重的原因。關於這一點，慈心禪於對治缺乏情感及缺乏溫情是非常有幫助的。我喜歡說這句話——“慈心禪能幫助我們

成為自己最好的朋友。”如果你能夠成為自己最好的朋友，自然地你不會對自己作出一些不善，沒有益處的行為；只會替自己製造越來越多的快樂，還會替別人製造越來越多的快樂。因此，慈心禪能幫助我們開放自己的心靈給自己，也開放自己的心靈給別人。

慈心禪對我們還有另外一個幫助。由於各種不同的原因，我們可能會有各種不同的心靈創傷。這些創傷有從往事所帶來的，有自己對別人做了某些事情而引起的，也有別人對自己做了某些事情而引起的。我想沒有一個人在一生之中從未受過傷害吧！我想在現今世界裡，苦惱的一大根源是人們對這些心靈創傷緊緊執住，而這些創傷能帶給自己及別人很多的苦惱。因此，從慈心禪當中學習原諒自己及原諒別人能幫助我們去治療這些創傷。唯有治癒這些心靈創傷，我們才能真正感受得到內心的喜悅及平靜。還有，當我們感受到這分內在的喜悅及平靜時，還會帶來一種感染力，能夠影響別人。以上是慈心禪一些很重要的利益，這也是現今世界所急需的，我認為這是對治當今全球暴力問題的唯一方法。

第二個能對治人們越來越像機器的方法，便是培育正念。這是一種活在當下的訓練，常常保持覺察及清醒的訓練。正如慈心禪一樣，修習正念也有很多益處，其中之一是它可以幫助我們變得清醒，幫助我們時刻都知道自己的身心正在發生什麼事情。正念能幫助我們修習“觀”——看清我們對自己及別人做了些什麼，看清我們是如何給自己及別人製造苦惱。正念使我們體會到：有時候或大部分時候，我們是如何給自己製造苦惱的。當你能看清自己是如何製造苦惱時，那麼，只有我們才能為自

已解除苦惱這個道理就變得顯然易見了。有時我喜歡將禪修說為：“禪修是一種途徑，為自己所製造出來的疾病找出藥物。”

正念另一個作用，是幫助我們活在當下。有趣的是，大部分的時間，我們不是活在過去便是活在將來。由於這是習慣，是機械性和沒有意識地進行的，所以我們難以察覺到自己正活在過去或活在將來。再者，正念能幫助我們了解自己怎樣運用過去和將來。若不善於運用過去和將來，將會為自己及別人製造出各種問題。我們需要善用過去，我們需要善用將來。一個善用過去和將來的簡單方法，就是看看我們能否向過去學習，如果我們能把過去所有的事情作為學習的經驗，作為一位老師，之後無論我們過去犯過什麼的過錯，我們便不再光是緊執著它，並因此感到內疚而生起苦惱。取而代之的是，我們懂得去反問自己：“我從過往的過錯中能學到什麼？”這是一個很有用的對待過去的方法。不然的話，過去便會成為一個負累。所以，這種態度和這種修習使我們放下自己經常背負著的重擔。同樣地，我們能否善用將來，待它有如朋友一樣呢？當我們想及將來的時候會怎麼樣呢？有時我們感到焦慮，沒有安全感。但如果我們能和將來交個朋友，學習放開胸懷去面對將來，這樣我們便是以建設性的方式去面對將來。所以，當有正念時，我們可以醒覺地呼吸而令自己活在當下，又可以善用過去及將來。這將會是一種美好、快樂及平靜的生活方式。

正念的另一作用，便是能用它去學習、發現、探索、審查我們的身心正在發生的事情。在我們日常生活中的一個問題，便是如何去處理不愉快的情緒。現代人所面對的其中一個問題是壓力，這個問題到處都會遇到。所以現在人們都在找尋各種途徑和方法去處理壓力。但有趣的是，現在有些稱為壓力管理的課程及工作坊所教導的，不是去擺脫壓力，而是想去管理它和控制它。正念能幫助我們找出在什麼情況下我們會感到有壓力，及知道當我們有壓力時，在精神上和身體上發生什麼事情。運用這

個方法，我們便能探索、學習、審查任何我們所感受到的不愉快情緒。

我想在座各位對其他的不愉快情緒像焦慮、恐懼、憂傷、內疚等都會很熟悉，這些對我們來說都是很常見的。通常我們遇到這些情緒時便束手無策，沒有方法去處理它們，因此往往受這些不愉快的情緒所操控、壓倒、影響而成為無助的受害者。在禪修之中有各種的技巧，有各種的方法去處理這些不愉快的情緒。最近有一本很有意思的書出版，名為《EQ》（Emotional Intelligence）。有沒有人聽過這本書呢？這本書的作者是一位佛教徒，他說人類在盡力發展智商（I.Q.），但比發展智商更重要的，是發展善巧處理情緒的能力。這本書成為一本暢銷書，很多有關的工作坊亦不斷成立。在現今世界，如何去處理不愉快的情緒實在是一項真正的挑戰。在禪修中，尤其是正念，能幫助我們去處理這些情緒。這個方法不是去壓抑它們，不是去操控它們，亦不是去發洩它們；而是當它們存在的時候，只是對它們保持覺察。事實上，禪修還有其他的方法和技巧來對治這些情緒的。有很多時我們不能阻止這些情緒的生起，但我們能學習的，便是在它們生起時如何去處理它們，不再因它們的存在而受苦。

或許禪修另一方面的用途，便是它能幫助我們學習成為自己的老師，依靠自己的力量，對自己完全有信心。這是一個難行的教法，但亦是一個很重要的教法——去開展你自己的才智，去開展你自己的自信心，去開展你自己的方法來對治所生起的苦惱。之後我們便會對發生在自己身上的事情負起責任，不再埋怨他人，不再埋怨周圍的環境。當我們的內心有這個轉變時，我們便有能力去處理任何環境中所發生的任何事情。

我想引用一個佛教的象徵來總結這個講座，這個象徵展示我們如何活在各種的環境中而不被影響——這就是蓮花。大家都知道，蓮花是生長在充滿泥濘的水中，雖然它被污穢的泥水所包圍著，但蓮花能夠不受周圍的環境所

影響。在現今世界上，各種挑戰，各種困境，各種難題時有發生；但是憑著修行，憑著禪修，我們將能夠把它們視為一種挑戰，學習像蓮花一樣，不受四周的環境所影響。

問答

導師：如果你們有任何問題的話，請隨意發問。發問是很重要的。

聽眾：當身體有輕安，並在搖晃，這是否正常的呢？

導師：很高興你在坐禪時體驗到輕安。在坐禪時體驗喜悅和輕安是禪修中很重要的一面。當喜悅和輕安生起時，或當身體在搖動的時候，只需知道身體正在搖動，並嘗試去找出你當下的真正身體感受和安住於這種感受之中便可以了。當我們有這些正面的情緒時，重要的是不去執著它。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：我的問題是如何恰當地運用我們的將來？例如在辦公室和我的上司相處，當我覺得他的見解不對時，我可能會聯想到將來的情況會變得很惡劣，跟著我變得很緊張，甚至會生起一些不好的情緒，我還會嘗試去糾正我的上司。在當時我不會覺得自己有問題，只是覺得我的臆測很正確，但通常在事後才知道是自己的想法不正確。所以我的問題是：我怎樣可在即時能適當地運用將來呢？

導師：如何和上司相處，我有些實用的建議。你提到希望改變你的上司但沒有成功。從這個經驗看來，你應該學習去改變你自己對上司的態度，視他為你的善知識，因為他在教導你一些東西——觀察自己的內心。正如剛才我說，這便是正念的重要之處。所以，重要的不是你上司在說什麼或在做什麼，而是觀察你自己的內心，觀察你自己如何看待上司的說話或上司所做的事情。因此，從你上司處開始做實驗會

是一件有趣的事情。與其生你上司的氣或視他為一個問題，不如學習把他視作一位善知識，去找出這些答案：當和上司一起時，自己會生起什麼情緒呢？這些情緒會逗留多久呢？你亦可以做這個實驗：今天和上司一起時發生了這樣的情況，讓我看明天和上司一起時又會有什麼情況發生吧！你將盼望和上司在一起，因為對你來說那是一個很有價值的學習經驗。你的上司實際上是一面給你去照見自己內心的鏡子，所以你會感激有一個那麼好的上司。不要給你上司減號（負面評價），不要給你自己減號，你可以給自己及你的上司多些加號（正面評價）。我提出的這些建議可在任何情況下適用於任何的人，不一定是上司。

我想還有時間回答最後一個問題。

聽眾：導師，通常人們在禪修時盤腿，但我年紀很大，腎又有問題，這使我很難坐一段長的時間。那麼我豈不是不能禪修？又或者我可否仰臥在床上禪修呢？

導師：你還是有機會禪修的。你可伸直腰脊坐在椅子上，你亦可以正如你說的用仰臥的姿勢，但是重要的是在這姿勢中，你需要很警惕及很醒覺，因為躺下來之後你或會開始打鼾。學習以躺下的姿勢來禪修亦是很有意思的。

很高興你們問了一些很實用的問題。現在讓我們休息一會，大約五分鐘。在這段時間之中，請如我剛才所說，看看你是否能夠覺知自己在做什麼。當你在站立的時候，當你在步行的時候，或無論你做著什麼，請嘗試放慢你的動作。正如我所強調：保持正念是很重要的，請盡量嘗試去實踐。還有，保持寧靜對實踐正念是有幫助的。如有需要外出的話，請在五分鐘之內回來。

[小休] 坐禪

跟著下來所做的禪修是很簡單的東西。在

講座中，我強調保持正念，保持留心，保持覺醒的重要性。所以，讓我們培育這個重要的技巧。在這禪坐中我們嘗試盡量每一刻都保持正念、留意和覺醒。只是去知道在每一刻之中，我們的身心發生什麼事情。在講座中我亦有強調友善、柔和的重要性。所以，我們嘗試把正念和友善、柔和結合起來，盡量對任何在我們的身心所發生的事情充滿友善和柔和。

[坐禪中的導引]

正如剛才我說，我們跟著下來要做的東西是很簡單的。請合上眼睛。……

如果你有思想的話，只是很敏銳、很清晰地知道你在想著什麼。……如果你在感覺著感受的話，只是知道每一刻的感受。……

你可以體驗當下——只是感覺這裡的寧靜及祥和。……

只是去感覺你身體完全靜止地坐下來的感覺。……如果身體靜止下來，內心將會靜止下來，而你亦能感受到周圍的寧靜。……

對我們的身心友善及柔和。……

[響磬]

請不要認為禪修已經結束，請持續知道你的身心在做什麼。請各位張開眼睛。在某角度來說，禪修是沒有開始及終結的。這便是正念，覺知的重要性。

多謝。很多謝各位那麼寧靜及平靜地禪坐。

[唸誦]

現在讓我們一起唸誦。我將會介紹三個巴利文唸誦。第一個唸誦是 **Buddham saranam**

gacchami, Dhammam saranam gacchami, Samgham saranam gacchami（自皈依佛，自皈依法，自皈依僧）。下一個唸誦是 **sadhu**（善哉），在上座部佛教國家裡，你常常會聽到這個字。最後的一個巴利文唸誦是 **santi**（寂靜）。之後我們會以中文的唸誦來結束今晚的聚會。

在唸誦時，讓我們以唸誦來幫助我們體驗當下。

Buddham saranam gacchami

Dhammam saranam gacchami

Samgham saranam gacchami

Sadhu

Santi

南無釋迦牟尼佛……

釋迦如來……

[唸誦完畢]

很多謝各位。請努力去修習我所提出的建議：學習去使自己成為自己最好的朋友，亦是別人的好朋友；學習原諒自己及別人，以此治療你所背負著的心靈創傷；學習清醒，有正念地生活，以一個充滿覺醒的心來生活，正如我所建議的，若有不愉快的情緒生起時，嘗試去對治它。

請嘗試尋找一個新的生命方向，一個新的生活方式，令你活得有意義——不會再製造苦惱給自己，也不會製造苦惱給別人。

願各位體驗更多喜悅，更多平靜及對自己友善。

很多謝各位。希望明天再見到你們。明天我們將探討覺知呼吸的方法，及從這個方法所體驗到的益處。

再次地，很多謝各位。