

一日禪 (上)

南傳叢書編譯組譯

1998年10月11日全日

志蓮淨苑

開示

歡迎在座各位參加這個一日的禪修活動。我想告訴大家我們今天將會嘗試去做些什麼。首先第一點我想提出的，就是在座每一位都應該感到十分高興，因為今天是星期日，是假期，你們能發心用整整一天到這裡來禪修，應該因此而隨喜，應該因此而感到十分快樂。

在先前的講座中，我曾強調在禪修中一個很重要的要點，就是正念的修習。所以，今天我們將特別為培育這種非常重要的技能——保持覺醒的技能——去努力。嘗試盡量每一刻都保持正念——無論是坐著、站著、行走、吃東西、做瑜伽、上洗手間等事情，請你們都努力去對自己身心所發生的事情保持覺知，保持清醒，活在當下。

學習友善、柔和地運用正念也是很重要的。關於這一點，有一篇大乘佛教的經文把留意自己，觀察自己比作一位母親——她看護、觀察、留意自己孩子的一舉一動，像母親一樣，我們以正念柔和地看護、觀察自己身心所發生的各種事情。正念與柔和兩者的結合是極為重要的。

正念另一個重要的地方，就是去體驗當下。所以今天就讓我們努力去放下過去所發生的事情。我們不能改變過去，因它已經成為過去；讓我們也不去想及將來，因將來還沒有到來。在某角度來說，想著過去或將來都不是生活在現實之中。所以，今天我們會盡量去運用正念，友善地活在每一個當下。

處理情緒是禪修當中一個很重要的課題，尤其是為我們帶來苦惱的情緒，如悲傷、恐懼、不安、羞愧、內疚等等，這些都是為我們帶來

苦惱的東西。而我將會介紹一些方法幫助大家處理這些不愉快的情緒。

同樣重要的是，當這些不愉快的情緒沒有生起的時候，知道它們並沒有存在。所以，修習正念對我們很有幫助，如果我們知道怎樣去運用正念的話，便會知道自己有哪種不愉快的情緒生起；如果我們有正念的話，便會知道它們什麼時候並不存在。我將會介紹一兩種能幫助大家去對治這些不愉快的情緒的方法。

對自己有信心是很重要的——“我知道這些不愉快的情緒什麼時候會生起，我知道怎樣應付它們。”所以我們不需要害怕這些不愉快的情緒。我希望今天你們每人都能找到一些對治苦惱的方法。我也希望你們能夠培育出自信心，對自己及對佛法有信心——“我明白到困難是會生起的，苦惱是會生起的，但我知道怎樣去應付它們，我知道怎樣從苦惱中回復過來。”——這是極為重要的。

今天會有小組討論的時段。在小組討論時，請發問今天禪修所遇到的問題或分享你今天的體驗，這是非常重要的。我們只會著眼於有關實修上的問題，請發問相關的問題或者提出你所遇到的困難。

總括來說，我希望大家作出努力，充分運用今天你們在這裡的時間。正如剛才我說，我們犧牲一個假日來到這裡，讓我們充分利用今天去一瞥，去品嚐一下禪修的味道，然後有信心地知道：經由自己的努力，我們能夠找到一條道路，從自己製造的苦惱中解脫出來。很多謝大家。現在讓我們用坐禪來開始今天的活動。

坐禪

[坐禪中的導引]

讓我們由善待自己的身心開始。友善及柔和地對待自己的內心，友善及柔和地對待自己的身體。……

你能否視自己為自己最好的朋友呢？你能否真正去感覺他呢？感覺身體的每個部分，整個身心都是自己最好的朋友。……

作為自己最好的朋友，你對自己完全有信心及完全信任。……

現在讓我們只是保持正念，清醒地覺知每一刻我們的身心所發生的事情。……

請明白我們所做的不是修習專注，只是學習保持正念，保持清醒，保持警覺。所以，請不要嘗試去得到些什麼，只是知道身心所發生的事情便是了。……

如果你有正念，你能知道你是完全安坐下來的，你會感到這個佛殿的寧靜。……

現在我們用正念去覺知我們的呼吸。請容許你的身體自然地呼吸，只是覺知呼吸在你身體上的感覺和動靜。……

你知道身體在呼氣。……你知道身體在吸氣。……

友善地對待你的思想，內心回到你的呼吸上。……

在你的朋友“呼吸”的幫助下體會當下。……

當呼吸是長的時候，你知道它是長的；當呼吸是短的時候，你知道它是短的。當呼吸是深的時候，你知道它是深的；當呼吸是淺的時候，你知道它是淺的。……

呼氣的時候，感受這佛殿的寂靜；吸氣的時候，感受這佛殿的寂靜。……

如果身體上有不舒服的感覺，只需學習對它友善及柔和，不要視它為干擾或使你分心的東西。……

現在我們用慈心禪來結束這節禪坐。如果身體上有不舒服的感受，你能對這些感受友善到什麼程度呢？你能否不厭惡這些感受呢？……如果你有不愉快的情緒，你能對這些情緒友善到什麼程度呢？能否不厭惡它，不生起想它離去的期望呢？……如果你有些不喜歡的思想，你能對這些思想友善到什麼程度呢？能否容許它存在呢？……如果你不抗拒這些東西，那便沒有苦惱。……

請不要弄出聲響。……

[響磬]

請不要認為禪修已經完畢，請持續去知道每一刻你的身心在做什麼。

站禪及行禪

我們能以行、住（站立）、坐、臥四種姿勢來禪修。接著我們將會以行、住、坐三種姿勢來修習。現在讓我們來做一會兒站禪。請慢慢地站起來，持續觀察由坐著到站著的每一個動作細節，觀察你要站立的意念。請嘗試不騷擾到四周的人，慢慢地站起來。……

[站禪及行禪中的導引]

現在只是去感受站立。感受在站立時不同的身體感覺，不同的身體動靜。……若有思想出現時，柔和地放下它然後回到身體的感覺上。……借助身體來體驗當下。……

留心地，敏銳地注意身體的感覺如何不停

的轉變。……

感受一下當你的身體完全靜止站著時是什麼的一回事。……你能否感覺到四周的寧靜呢？……

不需要想過去，不需要想將來。……借助身體的感覺和四周的寧靜來體驗當下。……

無論身體有什麼感受，它們只是一些感受而已——時刻不斷生起，時刻不斷消逝的感受。……

[響磬]

現在讓我們修習行禪。S.K.會提供一些行禪安排上的指示。

步行的時候，請覺知身體的各種動作。同樣地，借助醒覺的步行來體驗當下。……

感覺步行時身體的各種感受和動靜。……

請將視線放在你前面的人的腳上。……

柔和地放下你的思想，內心回到步行中去。……

感覺步行時身體的各種感受和動靜。……

只是去享受覺醒的步行。……

請不要東張西望。請將視線放在你前面的人的腳上。……

你能否有如踏在蓮花上那般步行，清楚知道你所走的每一步呢？……

你感受到膝部的感覺嗎？你感受到腳部觸及地面時的感覺嗎？……

現在請嘗試將步伐放慢下來，這樣你能清

楚知道在每一刻之中的每一個步伐。……

柔和地放下你的思想，內心回到步行中去。……

無論你走到哪裡，請停下來站著及合上你的眼睛。……

在做瑜伽之前，我們有一節短的坐禪。請持續保持每一刻的正念，慢慢步行至你的座位，然後我們來一節短的坐禪。由步行到坐下來都持續保持正念是很重要的。

請每一刻都保持正念。……

這是一節很短的禪坐，我們嘗試每一刻的內心都帶著警覺和清醒來坐禪。這節坐禪的時間很短，請嘗試不要移動身體。……

[響磬]

很多謝大家。很多謝大家！我感到剛才的確是一節很寧靜的禪坐。

請在做瑜伽之前或之後去洗手間，避免在瑜伽和禪坐的時候去洗手間或外出，謝謝。

瑜伽

坐禪

希望大家做完瑜伽之後能感到放鬆下來。現在我們做一種很重要的修習，是專為對治我們的不愉快情緒的。在這修習之中，你容許任何的思想，任何的情緒和任何的感受生起：當它們生起的時候，只是讓它們生起和消失，學習和這些東西交朋友，包容它們及讓它們存在。若然生起了一些你不喜歡的思想，請不要給它們減號，只是包容它們及讓它們存在。若然生起了一些你不喜歡的情緒或感受，都是以同樣的方法來對待它們，觀察它們時時刻刻的轉變。還有，去洞悉它們根本都不屬於自己的。

[坐禪中的導引]

我們在學習和不喜歡的思想交朋友。……
我們在學習和不喜歡的情緒交朋友。……我們在學習和不喜歡的感受交朋友。……

[響磬]

午飯

現在是午飯時間，吃東西也可以是一種修習。現在我提供一些建議，使吃飯也可以成為一種禪修。

第一點是當我們在吃飯之前，用一些時間去感恩，感恩我們有這餐食物。對各種事情感恩是一種很重要的質素，我們需要培育這種質素。

另一點是今天所強調的，在吃東西時保持正念、覺知。在吃飯時我們可能生起一些關於過去或將來的思想，我們只是去覺知它，然後放下它及回到當下的吃飯之中。

另一點是請有意識地咀嚼食物。看看有意識地咀嚼食物會有什麼不同之處。還有，請全心全意地品嚐食物的味道及有意識地吞嚥食物。

另一點是當我們吃東西時，我們有時會對食物生起喜歡或不喜歡的心念。所以，請去覺察自己的喜歡與不喜歡的心念。

另一點是關於食量的。有兩種極端：一種是吃得太多，另一種是吃得太少。我們是需要找出自己的適中食量的。要找出自己的適中食量，唯一的方法是吃的時候聆聽自己胃部的感覺。

要做到以上所有的建議，唯有我們靜靜地吃飯時才能做得到。所以，請大家保持寧靜及正念地吃今天的午飯。在下午二時我們再見面之前，看看我們能夠做得到多少持續保持正念，看看我們能夠做得到多少持續保持止語。多謝大家。

【下篇續】