

## 一日禪（中）

南傳叢書編譯組譯

1998年10月11日全日

志蓮淨苑

### 分組接見

#### [與甲組的研討]

**導師：**我們可討論今天所嘗試做的事情。讓我們重溫今天做過的事情，如果你們有任何問題的話，可提出來。

我們修習的第一個技巧是對所有發生的事情只是保持正念。有沒有人對這方面有問題呢？

**聽眾：**我有一個問題。當我修習行禪及站禪時，我能夠沒有什麼雜念及知道當時所發生的事情。但我在坐禪時就有很多妄念，而我的內心被這些雜念所帶走。在坐禪之中我是比較差的，如果下一節禪坐我被雜念帶走的話，我可否起座做行禪或站禪呢？

**導師：**一個很清楚的問題。我所介紹的這種技巧是很簡單的，只是去觀察所經過的思想，只是很清楚、很敏銳地去知道在每一刻之中有什麼思想生起。所以，若我們有這種正念的話，有思想經過是不成問題的。關於這種技巧還有沒有其他問題呢？

**聽眾：**多謝導師開示。現在我知道苦是因為我的期待而來的，但期待是我的壞習慣，我應如何處理這個一再出現的壞習慣呢？應以隨喜心對待它還是捨棄它呢？如果去捨棄它的話，這是否又成為另一個期待呢？

**導師：**說苦是由我們的期待所製造出來是相當正確的，期待是我們一種很強烈的習氣。有正念的時候，當你的習氣生起時你會立刻知道，然後去了解那只是一種習氣而不是真實的事情。所以正念是很重要的。當習氣生起時，無

論它以怎麼樣的形式生起，覺知它的生起，然後學習放開它，覺知它只是一種習氣，只此而已。因此，在它生起時如果你能把捉著它的話，那是非常好的，因為你將能夠很有效地對治這種習氣。但正如我時常說到，因為我們還是普通人，有時我們也會因未能把捉著生起的習氣而成為受害者。若是這樣的話，即使在事情過後，也可去對這件事情作反思，從這件事情中去學習。而處理這種習氣的最好方法，當然便是你所提到的正念和捨心了，學習以一種不受擾動的心來面對任何生起的東西。

至於你問到，要去得到一個不受擾動的心是否會成為另一個期待。同樣地，我們要明白：“我在嘗試保持捨心，但有時會做得到，有時會做不到的。”如果你能有這種開放的態度的話，是不會成為一個強烈的期待的。

若你這樣修習的話，將有一天你會不再受習氣的影響——當你的習氣不在的時候，你知道它不存在；當你的習氣生起的時候，你能夠對治它。

我很高興你有這個很重要的發現，我肯定你還會有更多的發現。我相信這些發現能帶給你信心，我感到你是能夠逐漸地對治這種習氣的。

你們做的另一個修習便是安住於呼吸。有沒有人對這個方法有問題或遇到困難呢？

**聽眾：**平時我在走路的時候就沒有什麼問題，覺得很自然。但當我在行禪的時候，將注意力放在腳上時，我反而覺得不自然，有時還覺得腳步不穩。這是什麼原因呢？

**導師：**你所說的很有意思，因為即使在坐禪的時候，我們也要自然地修習。所以，在修習出入息念的時候，我們要學習自然地呼吸。同樣地，當修習行禪時，我們一般會放慢腳步，但在慢下來時，我們亦要學習自然地步行。不論是出入息念還是行禪，如果以不自然的方式去做的話，我們自然是會遇到問題的。

從這個問題帶出很有意思的一點，便是當禪修時，有些人會覺得是要去做些特殊的事情，與別不同的事情。如果你嘗試去做任何你認為特殊，與別不同的事情，那麼你便會遇到特殊的問題。所以，請大家明白，禪修並不是一些特殊的事情，它是一些十分自然的東西。當我和一班小孩子禪修時是多麼美好，多麼自然，因為他們的內心簡單而不複雜，不會去追求特殊的東西。

還有沒有其他問題呢？

**聽眾：**我很多時都是在晚上靜坐的，大約在凌晨一時左右。當我著意在呼吸的時候，覺得雙眼好像被扯進去似的，但在白天靜坐就沒有這種情況。白天和晚上是否有分別的呢？

**導師：**那得看情況。如果你是凌晨一時起床，我覺得你也許太用功了。我很高興你有這分熱誠，能夠在凌晨一時開始禪修，一個大的加號。但我建議你嘗試在早上三四時之間開始禪修，到時也許你所說的問題不會發生。在斯里蘭卡，大多數禪修中心的起床時間是三時半、四時或四時半左右。有足夠的睡眠是很重要的，當然每個人所需的睡眠時間都不同。

還有時間多答一個問題。

**聽眾：**當我在坐禪中注意呼吸時，如果嗅到污濁的空氣，又或者嗅到煮食的氣味，內心便會受到干擾。這時我應該怎麼辦呢？應否停止坐禪呢？

**導師：**不應該停止。我建議你繼續坐禪，因為

要找一處沒有空氣污染的地方也許會有困難。問題的所在並不是食物的氣味，而是我們自己本身。如果能夠找到理想的地方，有清新的空氣，沒有食物的氣味，這是很好的。但這並不表示我們不應在有食物氣味或空氣不清新的地方坐禪。當你嗅到食物的氣味時，你可觀察自己對這氣味生起了什麼的心念。如果你嗅到食物的氣味時，對氣味不作反應，只是嗅到氣味而已，這是一種“觀”的體驗——瞥見問題不是在於外面所發生的事情，而是我們內心所發生的事情。

這是禪修的美好之處，能把這些稱為干擾和障礙的事物變成我們的老師。我們應該學習去面對這些環境，不要錯失這些機會，看看在這些環境下我們的禪修能夠做得到多少。這將帶給我們很大的自信，這是一個極為重要的突破。若果我們在一個空氣清新，沒有食物氣味的地方坐禪，你是否認為便沒有任何問題發生呢？到時，我們可能又會遇到其他的問題。

多謝大家問了這些很有用的問題。但我發覺到全部的問題都是由女士們發問的。我希望男士們真的沒有遇到任何困難。

## [與乙組的研討]

**導師：**對於今天我們嘗試修習的有問題嗎？

**聽眾：**請問在坐姿方面有沒有有一個標準的姿勢呢？

**導師：**盤腿應是理想的姿勢，但盤腿的姿勢也有好幾種，例如蓮花坐便是其中之一。不論哪種姿勢，最重要的是脊椎要正直。因為當脊椎正直的時候是很容易保持警覺、清醒和覺知的。瑜伽練習對坐姿會有幫助，如果你對坐姿方面有任何問題，請在下午那節瑜伽中向瑜伽老師提問，他會幫助你去解決坐姿方面的問題。採用一個你感到輕鬆的坐姿，這是十分重要的。禪修時內心能夠放鬆，身體能夠放鬆是極為重要的。

還有沒有其他問題呢？

**聽眾：**導師，你可否略述一次出入息念呢？因為在出入息念的一講我沒有到來。

**導師：**簡略地說，首先是容許身體自然地呼吸，然後去找出呼吸的感覺——可能這感覺在鼻孔內的範圍，可能這感覺在身體的其他部位。就是這樣簡單，運用呼氣和吸氣來培育正念，運用呼氣和吸氣來使我們活在當下。

**聽眾：**我有一個問題，當我靜坐時，完全放鬆之後，我的眼睛會比較濕潤，有時候甚至有淚水流出來的。為什麼會產生這種現象和有什麼方法可以對治它呢？

**導師：**很高興聽到你在禪坐時感到放鬆。當你放鬆的時候，如果眼內發生了一些如你所說的事情，就用你那放鬆的心，只是知道它發生便可以了。當我們在禪修時，我們真的不知道我們的身心下一會兒會有什麼東西生起，因為我們的身心是會有很多不同的東西生起的。如果我們去問：為什麼這些事情會發生在我身上？是正常的還是不正常的？是對的還是錯的？這將製造更多的問題，更多的苦惱給自己。禪修是極為簡單的事情。所以，無論生起了什麼，你只是觀察，你只是知道，然後繼續下去，只此而已。之後，必然又會有別的東西生起。

**聽眾：**導師您好，我的問題是關於慈、悲、喜、捨的。我的工作是在登記一些由死因研究庭裁定的資料的，當中有死者的姓名、性別、年齡、住址、職業、死亡的原因等等。在我當初工作的時候是很不開心的，每寫一份報告我都會留意死者的年齡，死亡的原因——是自殺還是意外。每寫一份報告，我的心都會痛一痛，感到很不開心。後來我唸佛號後感到好一些，現在我的心痛已經少一些了。這種心痛是否正常的呢？當我寫報告的時候會聯想到：自殺會影響他們的下一生，他們可能是很痛苦而自殺的，或者他們因意外而喪失了性命，因此我有不開心的感覺。這種不開心的感覺是否正常的呢？

我應用什麼態度來面對它呢？我是不是要逃避這種感覺呢？唸佛號迴向給他們又如何呢？

**導師：**我提供一個簡單的建議。無論那人年紀大小，無論死亡的原因是什麼，你可以這樣想：無論那人現在身在何處，願他健康，願他快樂，願他安詳，願他從苦惱中解脫出來。你對那人培育慈心，以此來取代你的痛楚，取代你的悲傷，取代你的苦惱，這對你是好的，對那人可能也是好的。

**聽眾：**我發覺我每一次靜坐的時候都是很難做到放鬆的，很多時都有雜念。我應該怎樣做呢？

**導師：**有思想在腦海經過有什麼不妥呢？有思想生起是沒有任何不妥的。若我們認為不應有思想生起的話，我們自然不能放鬆下來。就是這個原因，所以我反覆提到和自己的思想交朋友，和自己的情緒交朋友，和自己的感受交朋友。我不明白為何禪修者憎恨自己的思想，真可憐的思想啊！

當我們不是在禪修時，我們認為有思想生起是完全沒有問題的；但當我們在禪修時，我們就認為不應該有思想生起。所以，當我們不是在禪修時，有思想生起了，我們覺得很輕鬆；但當我們在禪修時，有思想生起了，我們卻不能放鬆下來。這不是很好笑嗎？看看我們拿禪修這個名義來做了些什麼！請看清楚這一點。

**聽眾：**導師，我想問有關呼吸方面的問題的。我以往的呼吸習慣可能是反方向的，但靜坐時要用深呼吸，這令我坐禪時很僵硬，還會影響到皮膚。我想你提供一些建議給我。

**導師：**在你現時的坐姿之中，我肯定你是在呼吸著的。現在有沒有帶來問題呢？

**聽眾：**沒有。

**導師：**所以，當你坐禪時，就是這樣做，沒有什麼特別的。我們可看到剛才這些問題很有趣，

都是認為禪修是一種不平常的事情，特殊的事情。在斯里蘭卡有一位禪修大師說：“在坐禪時若你去做‘特殊’的東西，你便會生起‘特殊’的問題。”請明白，禪修是一種生活的方式；請明白，禪修不是只局限於坐禪。正如我提過，禪修是無論行、住、坐、臥，無論在任何情況底下，都帶有一個禪修的心，保持正念。這個時候，禪修便會變得自然，禪修便會變得不用刻意造作了。到時所有這類問題也許不再出現了。

我想還有時間答最後一個問題。

**聽眾：**我的第一個問題是，當我年青時我能夠盤腿坐禪，但現在我老了，不能盤腿。我可否像我現在這樣，坐在椅子，雙腳放在地上來坐禪呢？第二個問題是我以前是修習觀想的，我觀想阿彌陀佛。但現在年紀大了，內心比較散亂，有一次我修觀想的時候感到有一朵雲向我飄來，我應怎樣做呢？

**導師：**關於第一個問題，你現在的坐姿很優美，很安詳。

**聽眾：**我的腳可以放在地面上嗎？

**導師：**你現在的坐姿很完美。

**聽眾：**我現在已經九十一歲了。

**導師：**我真是很驚歎及欽佩你九十一歲，還可以這麼優美地坐在椅上和能夠這樣清晰來問這些問題。關於第二個問題，很抱歉，我沒有修習過觀想。我肯定你是有老師教你觀想的，所以我認為你應該向那位老師請教這個問題。很抱歉不能解答你這個問題。

**聽眾：**教我觀想那位老師已經過世了。

**導師：**那麼我嘗試提供一些建議。當你修習觀想時，無論遇到愉快的景象或不愉快的景象，都嘗試在這兩種處境中只是保持捨心。我肯定

你能做到的。

多謝大家，現在讓我們和最後的一組來研討。

### [與丙組的研討]

**導師：**你們有沒有任何問題呢？

**聽眾：**當我遇到負面的感受和負面的思想時，我怎能和它們交朋友及怎樣處理它們呢？

**導師：**我簡略地講述一些對治不愉快情緒的方法，當我們有不愉快的情緒時，可嘗試以下的方法。

第一個建議是不要感到驚訝。為什麼呢？因為在覺悟之前，我們一定會有不愉快的情緒。

第二個建議是請把它視為一個學習的機會。因為對我們來說，從不愉快的情緒之中來學習是極為重要及寶貴的。

第三個建議是正如我今天早上說過，我們能夠對它們友善到什麼程度呢？在感到不OK的時候，我們能夠做得到多少“去OK那些不OK”呢？

第四個建議是嘗試去找出，嘗試去了解這些負面、不愉快的東西究竟真正是些什麼東西，是思想嗎？是感受嗎？是情緒嗎？請嘗試深入去了解這些你一向認為是負面的事物。

另一個建議是在這個時候，去想起我們的朋友——呼吸。或是像我們今天上午站禪那樣，當站著的時候，只是去感受身體上的感受。如果我們能夠安住於呼吸，安住於感受的話，思想或會比較少，這能幫助我們製造出空間來容納那些不愉快的情緒。

下一個建議是我們要明白，無論生起了什麼東西，它都一定會消逝的。一件很有趣的事

情，當你有不愉快的情緒時，如果你對那不愉快的情緒說：“不要離開我，請不要走。”它會怎樣呢？它不會留下來。即使它留下來，它也在不斷的轉變。事物生滅無常，我們是不能控制的。所以，請以開放的態度來接受這個事實，這亦是佛陀所教導的。

另一點也是很重要的，是當這些不愉快的情緒不在的時候，知道它們不存在。因為無常，所以我們有時會有愉快的情緒，有時我們會有不愉快的情緒。我們不能夠一直擁有愉快的情緒，也不能夠一直擁有不愉快的情緒。所以，請開放地對待這兩種情緒。當它們存在的時候，知道它們的存在；當它們不存在的時候，知道它們不存在。

最後的建議是去明白它們只是我們心內的訪客而已，所以你必須做一個很好的主人，讓這些訪客到來，讓這些訪客離去。當訪客到來的時候，作為一個好主人，你會對它們說：“你好，歡迎你們！”然後友善地對待它們，與它們交談：“為什麼你會到來？我能從你身上學到些什麼呢？”當它們要離去時，對它們說：“再見，有空請再來。”用這種態度，我們可學習去跟這些來來去去的訪客玩耍。所以，與其把它們視為問題，倒不如把它們視為很有趣的處境，很有趣的挑戰，用這種態度去對待我們各種不同及有趣的訪客。這裡有一個很深邃的佛教觀慧，就是這些訪客根本不屬於我們的。問題之所以生起，是由於我們認為它們是屬於自己的：認為這是我的悲傷，這是我的沮喪，這是我的焦慮。我希望大家能等待這些訪客的來臨及學習去運用這些建議。若大家能開展出很大的自信心時，當它們生起的時候，你會知道怎樣去處理。

還有沒有其他問題呢？

**聽眾：**我想和大家分享一下跟不愉快經驗交朋友的體驗。

**導師：**很多謝你。

**聽眾：**在最初的時候，要去歡迎不愉快的經驗也許是困難的。當它們來到的時候，我們會不喜歡它們。我認為反思很重要，當不愉快的經驗過後，若我們能對那情況作一個反思，嘗試從一個新的角度去看那問題，漸漸地我們便會發現真的是能夠從不愉快的經驗中學習的，而它們真的是我們一位偉大的老師。之後，我們甚至會歡迎不愉快的經驗的出現。所以我認為反思是很重要的。

**導師：**希望那些受不愉快情緒困擾的人能夠和這隻怪物——不愉快的情緒——交朋友。

**聽眾：**師父，我的問題是當我在坐禪的時候，在我腦海中所生起的東西不是關於愉快或不愉快的，而是一些在生活上需要去解決的問題。因為這些是問題來的，人很自然的反應就是想方法去解決它們。如果在坐禪時有很多這些東西生起的話，應該是去想方法解決它們還是怎樣做呢？

**導師：**一個很實用的問題。這帶出禪修其中一種重要的技巧，稱為反思。反思是建設性地運用思想，但通常我們是破壞性地運用思想而製造苦惱給自己的。當你建設性地運用思想時，你就是運用思想來對治苦惱，超越苦惱的。當中重要的是，以一個平靜的心，一個清晰的心去反思你的問題。這個很有意思的修習是從不同的角度去觀察這些問題或情況。通常我們只是從一兩個角度來看問題，但當我們用這個方法來反思時，我們能夠看到的角度和範圍便會更多更廣。正如我剛才說，反思是禪修的一種，從這種深入的反思之中，問題可能會得到解決。

**聽眾：**導師，當我們去修習不作情緒反應的心的時候，若我們有負面的感受，例如擔心諸如此類的負面情緒，我們嘗試去克服這些負面的東西，那麼我們會否變成像一塊木頭那樣，或對生命喪失興趣，或喪失對成功的追求呢？這不是有問題嗎？

**導師：**關於不愉快的情緒，我曾提出多個方法

來對治它。但當我提供這些方法時，我從來沒有提到不作情緒反應的心。你有留意到這一點嗎？我也從來沒有說過不作情緒反應的心是唯一的修習方法。在對治不愉快的情緒時，我們不應有“我要有個不作情緒反應的心”這個想法。在斯里蘭卡，一些在戰爭中失去了兒子的人來找我，他們非常悲傷。我不能對他們說：“要有一個不作情緒反應的心。”那是不會奏效的。我會告訴他們在起初時心中有悲傷是自然的，我們每一個人在心中也有悲傷。然後就正如我剛才所說，嘗試去對治它，去了解它及嘗試用剛才所說的六七種建議來對治它。

我想也許這問題是出自於“不作情緒反應”這個詞語。你感到不用採取任何行動。這是不是你的疑問？這是不是令你疑惑的地方？

**聽眾：**是的。如果我們對事物，對周圍的環境不作反應的話，可能有一個危險就是我們會沒有任何感情，對任何事物也沒有興趣。

**導師：**前兩天我曾說過慈、悲、喜、捨。我說修習慈、悲、喜、捨是真真正正地去開放我們的內心的，它們全都是屬於心靈上的質素。首先，當你有慈心時，你學習開放自己的心靈來對待自己，學習去感受自己。之後，你便有慈心來對待別人，你能真正開放你的心靈來對待別人，親切地對待別人。第二個質素是悲心，悲心是真正去感受別人所受的痛苦，真正去關心別人。所以，如果你沒有感情的話，你是不會關心別人的。同樣地，如果你不關心自己，你是不會對自己有悲心的。之後，我強調喜心之中的喜悅和輕安的重要性，而喜悅和輕安並不是別的東西，正是你心內的感受。還有，也許對你來說，我應該用另一個句子來解釋不作情緒反應的捨心，那就是“冷靜而不冷漠”。你可以不用“不作情緒反應”這個詞語而用“冷靜而不冷漠”。現在是不是比較清楚呢？

**聽眾：**你可否提供一些方法給我，好讓我在日常工作中面對負面的人時都能保持喜悅、悲心、友善和親切呢？我覺得這很困難，跟負面的東

西一起只是一會兒，我便會受不了，不但不能幫到他們，也不能幫到自己。

**導師：**雖然已經到了瑜伽的時間，但我也會回答這個問題，因為這是一個很重要的問題。我想在座每一位也會遇到同樣的問題，尤其是在日常生活中，有時我們被迫和我們認為是負面的人在一起，這些人可能是你的丈夫或妻子，也可能是你的上司。當我們須要和這些人相處時應怎麼辦呢？不幸地——這也許是一件好事——你不能避開他們，你不能一走了之。那麼我們怎麼辦呢？和往常一樣，我會提供一些建議。

第一個建議是不要感到驚訝。為什麼呢？因為他們和自己都不是覺悟了的人。認識到我們是生活在一個充滿不完美的人類（包括自己在內）世界之中是極為重要的，請不要忘記這個事實。用一個較重的語氣來說，根據佛陀所說，除非我們已經覺悟，否則我們都是瘋狂的。我們瘋狂是因為我們不能夠常常都如實地觀察事物。我們都是主觀而不是客觀地去認知事物的。所以，從這個層面上來看，我們全都是瘋狂的，我們生活在一個瘋狂的世界裡。所以，當你看到各種不完美的事情發生時，不論是在自己身上或在別人身上，請都不要感到驚訝。

第二個建議是當你看到別人的不完美時，嘗試提醒自己：“像那人一樣，我也是不完美的。”不然的話，我們便有一個自以為是的態度：“我是完美的，那人是完美的；我是正面的，那人是負面的。”在座有沒有人一直都是正面的呢？自己是否一直都是正面的呢？所以，請明白到：“現在那人是負面的，但是我也可能會有這樣的行為舉止。”這樣，你便會變得越來越謙遜了。

第三個建議是嘗試視他們為你的師父，你的老師，你的導師。順帶一提，有些人稱呼我為導師，不過我喜歡將自己視為一位善知識而不是一位導師。但當大家見到負面的人時，請視他們為你的導師。為什麼呢？因為他們其實

就是一面鏡子，只不過我們經常所做的是生鏡子的氣，而不懂得從那鏡子之中來反觀自己的臉孔。所以，無論那導師在做什麼，只管去看你自己的情緒——來了什麼情緒；我正在給那人一個減號；看看，我在生氣了，我不耐煩了，我在激動了。多謝那位導師，讓我們看到各種情緒的生起。一位好的導師能夠測試出你是否一位好的禪修者，所以這位導師正在測試著你。之後還有一個難度較高但又很有趣味的修習，就是你能否視這位導師有如第一次遇見他那樣呢？有時我們對人家一早已下了“他是一位負面的人”的定論。所以每當我們遇見那人時，就會用這個定論來看那人。若我們帶著這種偏見，這種成見，我們在看別人時就會去看一些我們想要看的東西，多可憐的導師啊！即

使那可憐的導師在作出正面的行為，你也可能會說：“看那人多麼負面，看那人望著我的態度！”因為我們只是想看到自己想要的東西。

最後的建議是親自去問那位導師：“在我身上，你看到有什麼負面的東西呢？”你可能會對自己有一個意想不到的新發現！

很多謝大家。請好好享受瑜伽吧！

**瑜伽**

**【下篇續】**