

禪修營第二天

南傳佛教叢書編譯組譯

1998年10月16日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：我將談一談今天我們修習的內容，也談一談這些修習所帶來的好處和利益，及這些修習怎樣幫助我們的日常生活。

第一點是我們慣於造作、控制和支配事物。這個強烈的習慣甚至出現在禪坐時的呼吸上，我們不容許身體自然地呼吸，我們嘗試操控它，我們嘗試改變呼吸的方式。甚至在行禪時，這種習慣也會出現。所以，今天我們所做的——這不是一件容易的事情——就是學習在禪修時只是安住下來，不去造作。

另一點是當我們禪修時，我們會喜歡某些體驗，不喜歡另一些體驗；我們想愉快的體驗持續下去，想不愉快的體驗不要出現。因此我們的禪修便成為了一場大搏鬥：充滿想要的欲望，不想要的欲望；執取事物，排斥事物。所以今天我們嘗試去做的，就是學習以一個完全開放的心去面對任何生起的事物。當我們的內心是愉快的時候，我們就只是知道內心的狀態是愉快的，學習不去執著它不放。如果愉快存在的話，就讓它存在；如果愉快要離去的話，就讓它離去。另一方面，若一些不愉快的體驗生起時，我們會有一個很強的慣性，就是憎恨它，不喜歡它和想擺脫它。所以今天我們所做的修習，正如我說，學習開放地接受愉快的體驗，也學習開放地接受不愉快的體驗，還有一——這也不是一件容易的事情——以一個純粹的正念，純粹的覺知，沒有分別心地看待這兩種不同的內心狀態。

我們修習的另一點，是關於我們內在所生起、所發生的東西。這些可能是不愉快的情緒，可能是不愉快的身體感受，可能是被你視為負面的思想。對於這些東西，我們可嘗試運用正念，學習接受它們，學習容許它們的存在。在

日常生活中，我們會面對兩方面的問題：當然，其中之一就是我們內在的問題，另一方面就是外在的問題。而我們內在的問題大部分都是由外在的問題所引起的。在禪修營這裡，我們幸運地沒有什麼外在的困難生起，但在日常生活中可不是這樣。所以，在日常生活中我們也可以這樣修習：就是當外在的困難生起時，去觀察自己的內在又發生什麼的事情及去處理由外在問題所帶來的內在問題。這是一個十分重要的方法，一種十分需要去培育的技能。因為如果我們懂得這樣做，無論外在發生什麼，我們都懂得向內看，懂得去處理由外在問題所帶來的內在問題。在日常生活之中，我們慣常做的，是嘗試去修正、改變、控制外在的東西，使它符合自己的心意。但是我們所有人都知道這是不可能的，因為我們不能主宰所有外在的事情。所以，非常有趣的一點，在修行方面來說，不是去改變外在的事物——當然如果在某些情況下能夠改變一些外在的事物是好的，但更為重要的是學習去使自己的內在帶來改變。所以，最理想的就是自己內在的轉變。這時，無論外在發生什麼事情，你都能夠面對它們，不會對任何事情感到驚訝。正如我們在這裡的修習一樣，不對事物生起情緒反應。有趣的是在某些地方，外在所發生的事情是難以預料的，一些意料之外的事情可能會隨時發生。在香港也許不是那麼糟，因為你感到所有事情都受到控制，很大程度上你能夠知道將會發生的事情。但在另一些地方如斯里蘭卡就完全不同了，你不會知道將會發生什麼事情，一些意料之外的事情經常會發生。舉一個例子來說，在這裡我乘過地下鐵路，總是會有列車的，完全沒有問題。你和別人約定了探訪的時間後，你能夠乘坐某一班列車，之後你便能夠準時到達那裡。但在斯里蘭卡，這是不可能的，你甚至連有沒有下一班列車也不知道。可能當你到達火車站

時，車站的職員才告訴你今天的火車延遲了兩個小時，或是告訴你火車軌有問題，所以今天沒有火車行駛。這樣對修行是很有幫助的，因為你會學習開放地接受料想不到的事物。這是佛陀一個很深邃，很有深義的教導——開放地面對估計不到的事物，開放地面對料想不到的事情。因為這就是生命的真實相狀。當我們明白到這個生命的真實相狀時，便不會再嘗試不切實際地操控外在的環境。當然，若所有事情都在掌握之下，沒有問題發生的時候，是會帶來一種安全感的，但這種安全感是一種十分脆弱的安全感，不是真正的安全感。根據佛陀的教導，真正的安全感是從能夠開放地面對不安全而來的。若我們能夠開放地面對不安全的時候會怎麼樣呢？很大程度上我們對很多事物都不會感到驚訝。然後我們可以視這些東西為禪修的對象，可以作出努力去從這些東西中學習。所以今天我們所做的，是為了開放地面對外在的“不安全”作好準備，而在內在方面，我們容許任何的事物生起，容許任何料想不到的事物如情緒、身體感受或思想等生起。無論什麼生起——正如佛陀所說——我們都是學習如實去觀察它們的真實相狀。

我們今天所修習的另一點，是嘗試在所有的姿勢，所有的情況之下都保持正念。我們學習視禪修為一種生活的方式，否則我們只會把禪修和某一個特定的姿勢或某一個特定的時段聯繫起來。這樣做的弊端是當這個人在禪坐的時候，他是某一類人，但在社會上與人交往的時候，他會變成另一類人。這個禪修者在禪坐和日常生活兩者之間會有一個很大的分歧。所以我們今天所做的，就是令這種分歧逐漸縮小，好讓禪修能夠成為一種生活的方式。如果你喜歡的話，可以稱這種生活方式為生活的藝術。生活上任何的境況都可以是禪修的對象，都是一種禪修。所以，如果我們對修行是認真的話，我們需要逐漸作出這樣的努力，使禪修成為一種生活的方式。

我們今天所修習的另一點，就是不預設一個模式和理想，不帶有應要這樣，不應那樣的

期待。有趣的是，在日常生活中如果我們有了一個既定的模式、理想或形象而所發生的又和這模式不相符的時候，苦惱就生起了。而當我們禪修時，苦惱亦正正是這樣產生的。所以如果在禪修時有一個理想，有一個應要這樣不應那樣的模式，當事實又和這個理想和模式不相符的時候，便會在禪修之中帶來苦惱。不僅這樣，我們也許會因為不能達到自己認為應該要達到的目標而開始憎恨自己。我認識一些放棄了禪修的人，他們告訴我坐禪的時候不能夠集中，或者是其他原因令他們無法修習成功。所以我們禪修應以一個初學者的心，一個“不知”的心來修習。無論什麼東西生起，愉快的或不愉快的，都視它們為禪修的對象。另外，正如我說，在行、住、坐、臥任何的姿勢之中，我們都帶著正念去學習，去探索。在某程度上，我們需要對禪修最終所要達到的目標有一個期待，但是在修習時，我建議忘記它。若能這樣的話，無論面對什麼事情都是一種修習。我想起一個比喻，一個攀山的人，他的目標就是終有一天能夠到達山頂。但是如果他過分關注到達山頂之後會怎樣，山頂有什麼東西看，內心全被這些事情所佔據的話，他就不能看清楚在攀山的途中所發生的事情：當中的經歷，跌倒以及身體上的傷痕等。他其實能夠從所有這些東西之中學習的，這是一種練習來的。同樣地，我們可以對禪修最終的體證有一些想法，但我認為更重要的，是在每一刻之中都去學習、去發掘、去探索。在每一刻之中，都開放地面對任何生起的事物。另一點或許與此有關的，是當我們帶著模式、理想和期待來修習的話，我們就一直想在將來取得一些成果及為了將來的解脫，但我所提出的方式，我所建議的方法，成果不是在將來的，而是在現在的，就是在我們面前的。

也許這些修習也能夠幫助我們培育觀慧——對無常變化的體會。尤其是對佛陀最重要的教導——空或無我的體會。跟著的幾天，我會提到有關這兩方面的修習讓大家去探索。

也許另一點我們今天嘗試修習的，正如我

一直鼓勵大家的，就是去找出你的發現，去尋找和去學習。以這方式來修習，你會依靠自力，培育出很強的自信。有一句很有意思的句子：“做一個心靈的戰士。”有兩種不同的戰士：一種是在戰場上的戰士，他們的內心經常處於擔憂的狀態；另一種是修行人，他們是心靈的戰士，他們信任自己，有自信心，有勇氣。所以，我們所修習的就是培育戰士的質素。有了這些質素之後，我們就能開放地面對任何的經歷及任何的情況，因為我們知道自己能夠處理它們，知道自己應該怎樣做。我們不需要排斥事實，不需要否認事實，不需要逃避事實。因此，有了這種勇氣，有了這種信心，有了這種自信，我們便已準備好開放地面對任何生起的事物。因為我們知道，無論什麼事情生起，我們都能處理它；無論處於什麼境況，我們都能夠運用佛陀的教導去面對它。

你們不需要認同我所說的，如果大家有任何問題，請隨便提出來。

J.C.: 我想知道身體疲倦會不會影響正念的呢？

導師: 我想大家都有這個經驗，當我們疲倦的時候，是不容易修習正念的，我們的內心沒有足夠的精力去修習正念的。所以，當我們覺得疲倦，沒有精力時，也許可嘗試用一些技巧，一些方法來帶出一些精力。這是否你想問的問題呢？

J.C.: 是的。

導師: 舉一個你們實際上會遇到的例子。在香港，我知道你們需要由早上一直工作到晚上。我見過在這裡工作的人，你們真是整天都在工作的。跟斯里蘭卡比較，這也是一個很有趣的對比。經過辛勤工作之後，回到家，你已十分疲倦了。一個很有意思的問題，就是當你回家之後，如何能修習正念呢？如果你很發心修習的話，也許你先來個淋浴，讓疲倦的感覺稍為回復過來。接著，如果你做一些瑜伽，這也可令你從疲倦的感覺中回復過來。之後也許做一

節簡短的反思練習——我叫大家去坐禪可能是一個過分的要求，所以我鼓勵大家去做反思，即使每次只是十至十五分鐘，反思自己如何度過這一天，這已是一個很有趣的修習，也是一個非常有用的修習，我們每天都可以做。好了，這就是我對疲倦和修習正念這個問題的回應。

在最後的一天，我希望談談如何將禪修融入日常生活之中。那時我會提供一些方法，希望能令大家在工作之中帶來一些休息的機會，以使自己不致太疲倦，還會談及怎樣在日常生活之中去運用禪修。

還有沒有其他問題呢？

S.K.: 我的經驗剛好相反。雖然身體感到疲倦，但我也可以有正念，因為正念不需要用很多精力。當我在翻譯的時候，即使我的身體很疲倦，疲倦得連腰也不能挺直，但我仍能聽到你所說的話，然後把它翻譯。在我的經驗中，身體上的疲倦干擾不到正念，身體上我可能沒有氣力，但我的內心是可以有正念的。

導師: 我理解你所說的。

R.C.: 這是因為他在禪修上有較高的體證。

導師: 我想我同意他在禪修上有較高的體證，但是回應 J.C. 所提出的問題，我提出了幾點建議，如果大家感到疲倦時，可以試一試。

J.C.: 我之前所提及的疲倦不單是身體上的疲倦。因為我在辦公室工作，工作時需要時常思考，例如思考怎樣安排我的工作，怎樣整理每日的工序等。我的經驗是，當我疲倦的時候，我的正念是鬆散的。

導師: 我嘗試簡短地說一說內心的疲倦和身體的疲倦這兩方面的問題。首先讓我們看一看身體方面的疲倦吧。這一點很有趣，我們是能從中學習的。有些時候我們感到身體疲倦可能是從心理的因素而來的。舉一個例子，假設你昨

天沒有睡覺，所以現在你會想到昨天睡得不好，因此你會這樣想：“我現在應該感到疲倦了。”而事實上不是這個身體疲倦，而是思想告訴自己睡得不好。因此，思想能夠這樣影響我們。所以，運用正念去找出：自己是否真正感到身體疲倦，還是內心疲倦，還是身體的疲倦是自己內心的投射。這是很有趣的。

當我在斯里蘭卡的尼藍毘禪修中心時，你們去過的人也會記得，離開大路之後還要走一段上山的小路才到中心。有時我乘巴士回去，當下了巴士後便走上山，有時我走了一段路程之後，發覺已經走得很遠了，然後想：“我應該感到疲倦了。”當我嘗試去找出事實時，我發覺並不是身體的疲倦。

與此有關的，我希望不會佔去太多時間，因為這個課題很有趣，佛陀曾對昏沈和困倦提出一個很著名的建議。他提供了一些對治昏沈和困倦的方法，最後他說，如果所提供的方法都不奏效的話，那麼便去睡覺吧。以我對這個教導的理解，正是剛才我所說的，去找出那昏睡或困倦的感覺究竟是身體還是心理上的原因。如果實在是身體上的原因的話，那麼我們就需要學習去善待身體，讓它休息；如果是心理上的原因，你會明白到這只是自己的思想作祟，是心理製造出身體的疲勞和困倦。

現在讓我再談一談 J.C. 所提的問題，應付忙碌的工作令你疲倦，因為精神上的疲倦使你不容易有正念。有一點是非常重要的——也許我在最後的一天會說得更詳細——當我們很忙碌，要做很困難的工作，要用腦筋，要花精神的時候，怎樣學習放鬆呢？其實在一天之中總有一些非常短的休息時間。即使只是五分鐘，在這短短的時間中，也有些技巧和方法能幫助我們從這個越繃越緊的情況之中回復過來。我想提一提我在康提的一位好友，他是康提一位著名的律師，P.B. 在康提的時候曾經和他見過面。他是一位堅定而又認真的禪修者，在他的家裡每星期都有兩班禪修班，他有家室，有很多責任，但是在早上三時三十分就起床坐禪。

你可以想像，在法庭內為了打贏官司，他需要和人辯論，他需要用腦筋，他需要花很多精神。你可以想像處於這種環境所帶來的緊張和壓力，但是他說禪修其中一個好處是能夠令他十分敏銳，十分清晰地工作。以前他會感到疲倦，但現在因為禪修，他能放鬆下來，所以心境平靜，頭腦清晰。他比較少疲倦甚至完全不感到疲倦。因為他的同事看到他的改變，之後我知道有幾位律師對禪修也產生了興趣。

還有沒有其他問題呢？

V.C.: 我想問有關坐禪時昏沈的問題。有時我發覺我的身體已經有足夠的睡眠，但昏沈仍然會發生。今天我發覺坐禪的時候內心很平靜，我又習慣了外邊的聲音，呼吸又變得很微細，在這情況下我的覺察力便減弱下來，跟著我便感到昏沈了。以前我以為因為昏沈令我沒有覺察力，但我現在發覺因為覺察力不夠所以我昏沈，這就是我的發現。我希望你能提供一些建議或指導給我。

導師: 一般來說，昏沈的原因可以因人而異。第一個原因是睡眠的質素。有時我們也許睡了很長的時間，但是如果睡得不熟及不放鬆的話，有時日間也會因此而覺得昏昏欲睡的。

禪坐時昏沈的另一原因，是和進食的分量有關。有時吃得太多或太少，也可能令你感到昏沈的。

另一原因是我從禪修者身上發現的，就是有時他們不想去觀察在禪坐時所生起的事物。所以昏沈可以作為一種顯示，顯示禪修者不去觀察所生起的不愉快的事物。這是一個有趣的原因。

有時當我們在坐禪時感到放鬆的時候，那昏昏欲睡的感覺也會出現的。

無論什麼原因也好，我們可以嘗試用的其中一個方法，就是更換姿勢。這也是佛陀所推

薦的方法之一。所以如果你是坐禪的話，你可以去行禪，你可快步行禪或嘗試倒後行。運用行禪來帶出更多的精力。

另一樣可以去做的——這是正念的重要之處——就是磨利你的正念，當昏睡的跡象開始出現時，你就能夠覺察到它及對它採取行動，你可以張開雙眼，或改變姿勢去修習行禪或站禪。

第三樣可以去做的，就是我昨天談過的精進。有時當精進力太弱的時候，你會覺得昏昏欲睡。所以這時你可以多加一些精進力去持續那個正念，多加一些努力來修習。

還有沒有其他問題呢？如果沒有問題的話，我們現在做一些唸誦。

唸誦

在唸誦之前，讓我們以聆聽外間的聲音來為自己的內心帶來一些空間。……

我們能否十分敏銳、十分清晰地聆聽這些聲音，就像第一次聽到這些聲音那樣呢？……

以聲音的幫助使我們體驗當下。……

讓我們嘗試從聆聽聲音之中來使自己少些思想或沒有思想。……

慈心禪

[響磬]

願你們睡得安寧及安寧地醒來。