

去緬甸禪修，不是第一次了。去年友人從緬甸長期禪修回來，得知收穫甚豐，於是心起動念，又是一次心靈大洗滌的時候了！

第一次去緬甸禪修，到了一個森林道場。當時剛巧碰上密集共修，所有安排一絲不苟，來自世界各地的行者十分精進，道場莊嚴，外看是個人間仙境，實際是個用功的好地方。

帶著這種期盼，這次再來緬甸，法師在機場第一句給我一個溫馨提示：禪修不著外緣，要做好修心的功夫，需要適應各種環境，建議我到城市道場禪修，看情況再到森林去。想到「上善若水」的道理，既然法師這樣說便一定有他的道理，所以答應以後十天，一切聽從道場安排。

沒有想到這正是我這次來緬甸要上的一堂課。



來到仰光的城市道場，馬上感到有點沮喪。道場就在鬧市當中，四周樓房密密麻麻，雖然說不上像香港那樣密不透風，但車輛聲、小販小孩大小動物各種雜聲，根本不能讓人靜下來。加上道場隔壁便是學校，小學生整天都在哇哇念誦，不要說禪修，就是讓我呆著沒事幹也叫我心煩意亂。這樣的禪修道場，實在前所未聞！

不過，看見同修的兩個韓國人和三個日本人整天都在禪堂裡十分精進的坐禪和行禪，心想現在中國，不用說文化和科技，連禪修也落後於人，作為唯一的中國籍代表，不要那麼容易就打退堂鼓，還是嘗試一下吧。

緬甸禪修道場作息千篇一律，基本上都是早上三點起床，六點過早堂，十點半過堂（很早的午飯！），晚上九時歇息，其餘時間基本都是禪修。此外，隔天早上有小參，向禪師報告進度，並接受指導。禪修最低要求受持八戒，過午不食。若有善眾捐贈果汁，當日下午便多了「一餐」，否則整天只可以喝水。一天禪修出定時看到身邊多了一瓶果汁，感覺像小朋友給老師獎了一根波板糖！

雖然聽起來有點吃苦，但食這一方面實不算是難關。每天午飯一湯八菜，飯菜特別醒胃，水果豐富，偶爾還有甜點，甚至雪糕和巧克力，每天餐桌上都充滿驚喜！南傳佛教沒有持素的要求，人家供養什麼就吃什麼，不過過去的經驗告訴我，切忌以為持午就多吃，還是以素菜為主為妙。我也發覺到，大魚大肉的那位同修，整個下午只可以行禪，因為他一坐下來便打盹。

由於只有十天的時間，老禪師建議我直接修「觀」（毗婆奢那），而不修「止」（奢摩他）。所謂「觀」，按照《大念住經》的說法，即對「身」（身體的感覺）、「受」（感官上的感受）、「心」（心識的狀態）和「法」（概念）進行如實正知的觀察，時刻保持正念，亦即是所謂「四念住」的法門。具體修持的方法因禪師而異，如觀察呼吸時肚皮的升降（主所緣）和坐禪時身體與地面的接觸（次所緣）。禪師不建議修「安般念」（即呼吸的感覺），因為所緣觸受並不明顯，比較難修。修習主要以坐禪為主，坐不下去則行禪，重點是時時刻刻護持正念，一切動作盡可能的放慢。

一切都太熟悉了……於是一會兒便感到十分沉悶。肚皮升降便是升降，有什麼可觀？行禪就是看著自己的腳散步，有什麼收穫可言？於是悄悄的違規，晚上拿出偷偷帶來的《大江大海》，在手電筒的微光下貪婪的閱讀。

一天一天的過去，老禪師每天好像都是講著同樣的話，於是心裡開始產生疑心。看著腳，看著肚皮，正念正念，觀心觀心。這是他的台詞嗎？一天報告我的禪修經驗時，我也開始背我的台詞了：看著腳，看著肚皮，妄念來便提起正念，觀心觀心……老禪師突然說：不對，不是奢摩他，妄念來，觀察妄念。

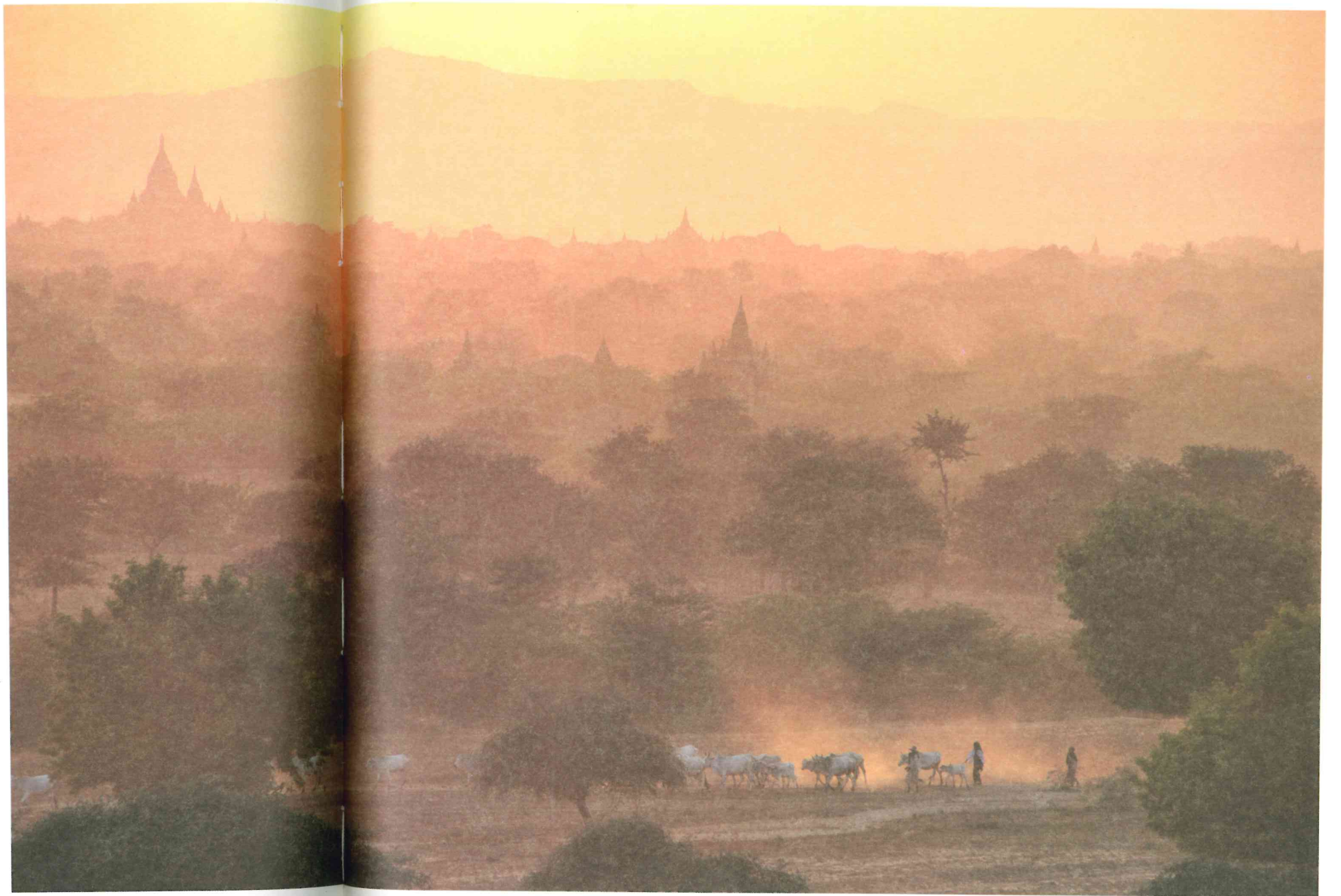
噢！修了那麼多年，一直以為妄念像遊戲機的怪獸一樣，要用正念的激光把它們消滅。原來不然，妄念也是觀察的一部分，從妄念轉回正念這一個動作，才是修習的重點。

此時此刻，突然覺得禪修變得很有趣，因為通過觀察自己的妄念，加深了對自我的認識。但觀察需要一定的技巧，因為很容易會被妄念的漩渦捲走。因此，如實觀察到妄念以後，便要輕輕的

回到主次所緣，即肚皮和坐觸。由於禪修變得有趣，專注力提高了，不再受到外面噪音的干擾。轉變來得很快，很神奇。

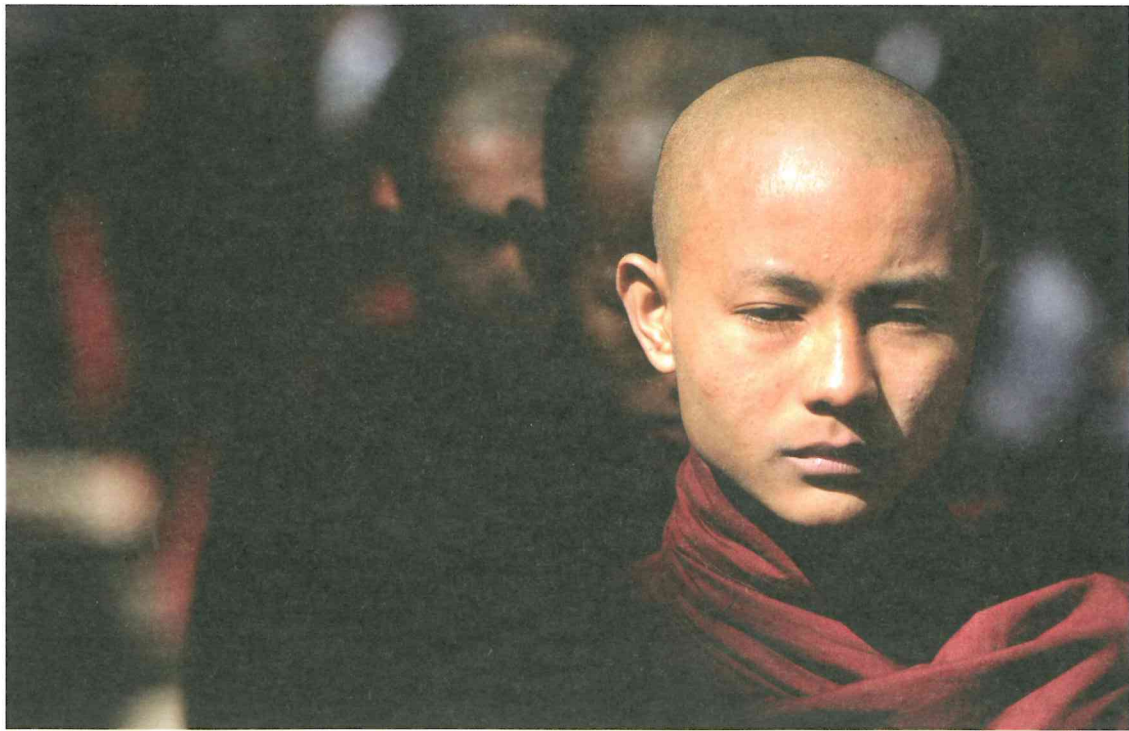
修到第六天，妄念叢生，煩亂至極。儘管有盤腿兩小時的功夫，但坐下來不到半個小時便要睜開眼睛，胡思亂想一通。老禪師說，不要盤腿，不要張眼，坐不下去便慢慢站起來，行禪半小時，正念正念，觀心觀心。不過，老實說妄念根本說不上是什麼有趣的東西。妄念不就是妄念嗎？有什麼可以觀察？觀察它不但不會令它消失，反而助長了它，讓它變本加厲，越來越放肆。一天行禪時看見一隻貓，心想這隻貓長得像一隻雞。於是一個怪念頭就卡在腦裡一個晚上。

禪師第八天建議可以加一點「止」的功夫來抑制散亂和掉舉心，即「佛隨念」、「慈悲觀」、「不淨觀」和「死隨念」等法門。好像有一點幫助，但思維過分活躍，心猿意馬，實在沒有辦法。就在這個時候，原來第一天見面的法師告訴我，明天帶我到森林道場一遊！



森林道場就像我想像一樣，環境優美，藍天下呼吸那自然的清香，還有那種四周和悅的感覺。坐了三個小時，感覺良好，不但沒有雜念，而且心裡生起一種莫名的喜悅。不過時間到了，我被無情的帶回那個城市道場。

回到城市道場，我一心就是掛念著那個美好的森林道場。森林啊！森林啊！喜悅沒有了，回到五濁惡世——這時候醒覺到這不也是個妄念，執著外緣的表現麼？回到主次所緣的修習，慢慢發覺那喜悅感又回來了，感覺體內出現一種像電流的能量，在不同身體的部位流動，十分有趣。這種變化帶動了整個「觀」的修習，行禪和坐禪都看到了一些過去沒有看到的東西。



早上跟老禪師小參，說出自己的體驗，老禪師沒有理會我，感覺被潑了一盆冷水。說到坐禪和行禪時，我又開始背我的台詞。禪師突然問我一些問題，我很不在意地說出自己的觀察。老禪師突然大掌一拍，然後哈哈大笑，嚇我一跳。禪師說：對了，對了。知道我還有兩天便要回港，禪師接著說，花了一整天在煮飯，飯好了，不吃便走。

讀者可能會問，坐禪和行禪時究竟看到什麼，什麼才算是正確答案？我想自小被訓練背念 model answer 的香港朋友，還是自己 find out 吧！

接著的那兩天，發現禪修的一個重要關鍵：坐禪不起輕安，根本是無法繼續下去的。試問哪個傻瓜會一輩子無聊的呆坐，或者挨著背痛腿疼自虐？打個不太恰當的比方，起輕安就好像「食鬼遊戲」裡 Pacman 吃了「大力丸」一樣，把整個遊戲的局面扭轉。所以老禪師說，飯好了才是開始吃飯的時候。原來這場飯局剛開始呢！還有多少驚喜在等候著我？

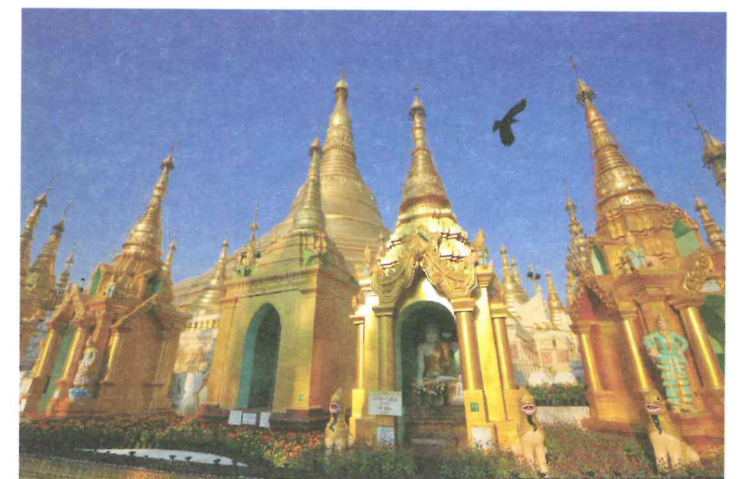
不過坐禪不是要追求某種感覺；一旦生起了「有求之心」，妄念繼而繁衍。禪修是心靈的培育，對心靈的徹底認知。原來人心是可以培育的，我們現代的所謂科學教育完全失敗了，因為忽略了修心這一點，以為什麼都可以量化，以外界的方法或技巧解決所有問題。我們中國人傳統所講的修養實際上和修心也是同一道理。污染的心把人帶到罪惡，清淨的心讓人悅自在。這不原來就是佛陀教化眾生「自淨其意」的本懷嗎？

佛教修學的次第十分清晰，先要學習，學習後要思惟，不過思惟的最終目的是要實踐，讓學會的東西對自己進行正面的改造，也就即是所謂的「聞、思、修」。今人學佛成風，學習固然滿足到思惟上的一些東西，不過沒有實踐就不能融入個人生命當中，只是一堆教條和理論，甚至淪為戲論，讓人自我膨脹。不過怎樣修，修什麼法門等等各種疑難，還是需要有經驗的禪師來指導。

原來城市道場和森林道場的主要分別，在於前者得到居士護持和供養，提供足夠的條件讓禪師給行者提供指導；後者則以自修為主，法師告訴我很多人幻想到了森林禪修可以證得什麼什麼果，去了以後出現各種問題，沒有禪師給他指導，自己胡思亂想，有些行者一聲不作的便走了，有些甚至放棄了修行，不單生了退心，極端的更生起瞋心。

回到煩囂的都市，十天的禪修就像靜止的流水一樣，像一個不愛說話的好友默默的提示著我，偶爾在空氣中為我劃出一個藍天的窗口。要達到境隨心轉的境界，那就必須把心修好，仔細聆聽心要說的話。

這幾天不斷傳出緬甸的新聞：昂山素姬病倒了，4月1日的大選，還有緬北邊境的難民……。曾經是東南亞最富足的國家之一，現在大家看是個倒楣的地方，但另一方面緬甸又是個佛教禪修的最後堡壘。祝福緬甸這個國家，還有她善良的人民！





目 錄	04 愛與慈悲	達摩灑甘露尊者
	17 佛菩薩的愛與慈悲	常霖法師
	18 愛與慈悲——魯米的七個忠告	劉永鑄
	22 嚴格是一種慈悲	法忍法師
	26 出家——為了眾生的利益、 為了眾生的幸福	法護法師
	28 家怎樣出？	傳燈法師
	30 禪・森・齋：吃素與慈悲	Don Mak
	31 由俗家女性蛻變成僧寶 悅慧法師、寂滅法師專訪	陳耀紅
	37 天梯山——佛教藝術尋根記	崔中慧
	45 天地尚且不全 ——從《蝙蝠俠：黑夜之神》 說遺憾	林碧君
	50 不可怕的小強	法忍法師
	52 佛教講苦的意義	廣興法師
	54 緬甸禪修札記	雲 水
	60 昂山素姬與禪修 電影《昂山素姬》觀後感	心 田

心靈導師：法護法師
佛門網總監：法護法師
總編輯：林苑鶯
校對：陳佩森

美術總監：又一山人
設計：又一山人
區詠麟
封面封底攝影：又一山人



book for buddhists

Book for Buddhists 佛門
02 / 2013 / no. 5

65 心靈淨土：愛在一小步	周小玲
66 心靈手術室：缺了一角的豪宅	何國全
68 「八十後」恐婚趨勢 ——年輕人戀愛著什麼？	梁錦萍
70 健康生活從溝通開始	林艾霖
74 容我過關：學習永不嫌老	關伯倫
76 禪是一朵花：人間有愛	李焯芬
78 梵語點滴：緣與緣分	麥文彪
80 心情文字學：安靜的力量	張倩儀
82 開卷望月：護生即護心	小 西
85 心靈淨土：無盡的愛	周小玲

非賣品 免費流通結緣

鳴謝：又一夫人 / 徐勵馨 / 鄭慶業 / Maseedis Kay / Chin Hock Lee
出版：佛門網
地址：香港荃灣青山公路九咪半發業里8號
電話：(852) 2405 2238 傳真：(852) 2405 1881
電郵：enquiry@buddhistdoor.com
網址：http://www.buddhistdoor.com

所有文章純屬作者意見，不代表本刊立場。《Book for Buddhists 佛門》受國際及地區版權法例保障，未經出版人書面許可，任何圖文不得全部或局部轉載、翻譯或重印。我們非常感恩讀者閱讀《Book for Buddhists 佛門》。

© Buddhistdoor All Rights Reserved