

# 佛教對二十一世紀的回應

## 西方弘法經驗談

### 引子

佛教在這個新世紀、新千禧年代生機蓬勃。在過去百多二百年，佛教的種子已於西方國家播下，並且茁壯成長，根深葉茂。佛教最初流傳到西方時，只偏重知識和概念層面，但現在佛法已經在日常生活中扎根。

過去三十年來，一行禪師及梅村僧眾致力實踐佛教義理，讓佛法滲進不同的領域。我們的行持是建基於〈安般守意經〉、〈四念處經〉、〈勝妙獨處經〉及以大乘為根的禪宗法要。也就是說，我們主力弘揚並實踐三大傳承的教法：包括上述經典所載的原始佛教要義、大乘佛教要義，以及能夠融入日常生活的禪宗法要。

我們一直向社會各階層弘傳這些教法，教導大家如何修習佛法，不論是個人、家庭又或團體，都是我們弘法的對象。我們的努力已經見效，現在有機會跟其他傳承的師兄師姐分享經驗，實在十分高興。同時，我們希望其他傳承的朋友能為我們引燈指路，傳授弘法心得，讓我們精益求精。倘若大家認為我們的方法可取，歡迎取之應用在不同的新領域裡。

### 一行禪師教導之修行法門：

#### 安般守意經、四念處經和勝妙獨處經

一行禪師在西方弘法，是以〈安般守意經〉（*Anapanasati Sutta*，*Majjhima Nikaya* 118；見附件一）為基礎的。師父出家幾年後，發現〈安般守意經〉開示了佛陀的教導，感到非常高興。此經教導我們如何覺照自己的存在，覺觀身受心法的微妙變化，藉此深入體會生命的實相，不再受困於恐懼、瞋怒和貪愛等痛苦。師父發現這部經典時，猶如找到金礦一樣，感到自己是世上最快樂的人；師父持之以恆修習此經已六十多年，深深體會到〈安般守意經〉是禪修教法的精華，經文開示了一套可靠易行的修行法門，任何人，甚至是小孩都能藉以感受到禪修的奧妙。

〈安般守意經〉有四組觀照當下身受心法的方法，四組方法大同小異，各有四種練習，引導我們察覺身心的剎那變化。首先，我們要學習對境覺察，逐漸培養出禪定，最終邁向解脫。

就以第一組覺觀身體的練習為例，佛陀首先教導我們觀呼吸。呼吸是身和心的橋樑，當我們覺觀到呼吸時，我們的身心就開始融和。練習數分鐘後，身體和心念會統一

起來。如此繼續保持這種覺觀，我們便能放鬆身體，讓身體得到休息，從壓力、緊張中回復過來，從而治癒一切身心困苦。梅村以這套教法作基礎，發展了深度放鬆練習及身體掃描練習，讓大家覺觀身體的每一個部份，並以正念去擁抱身體的每一個部份，使身體釋放緊張，身心都得以復元。

同樣的方法可應用到心所的轉化上去。我們開始去覺觀心所，無論生起甚麼念頭，都以正念去擁抱它、平伏它，把它轉化瀟淨。久而久之，心便徹底平靜安住，達至禪定的境界。只要心專注、不散亂，便能得解脫，不再受妄念束縛，完全自由自在。

佛陀在〈安般守意經〉的開示很簡潔，只有四組練習，要是能明瞭並體會箇中旨趣，便可發展出其他不同的修練法門。這些修練法門不是僵化呆板的，而是能自然而然地融入日常生活當中。師父和先輩大德寫下了許多偈誦，幫助我們在日常生活中修習正念。這些朗朗上口又實用的偈誦，都是源於〈安般守意經〉，例如「吸氣，呼氣。深深的，舒緩的。平和的，暢快的。微笑，放鬆。活在當下，美妙時刻。」這偈子能幫助我們覺觀出入息，令我們專注。我們告訴自己：「吸氣，我知道我在吸氣。」接著說：「呼氣，我知道我在呼氣。」我們亦可縮短句子，只說：「吸氣，呼氣。」如是修習後，身心自然而然地進入較深沉、較緩慢的呼吸。深沉、緩慢的呼吸是心能安頓、平伏和鬆弛的反照，習禪能令我們平靜和心輕自在，只要繼續修習，收穫自然更大。「吸氣，微笑。呼氣，放鬆。」我們可以停下來，覺受心境已經變得清明，也感受到生命的美妙。時常修習「吸氣，活在當下；呼氣，此刻美妙。」，我們就可看到生命的實相。在梅村，我們會唱正念歌曲來幫助我們記憶偈誦，並將之一一應用到日常生活當中。

現在請大家閉上雙眼，正身端坐，放鬆下來，感覺舒服就可以了，請大家跟我們一起修習。

〈四念處經〉(*Satipatthana sutta* , *Majjhima Nikaya* 10；見附件二)和〈安般守意經〉相輔相成，能夠幫助我們實實在在的活在當下，對當下的一切了了分明。〈四念處經〉引導我們進一步觀修身受心法，讓我們了解能觀和所觀同屬一體，繼而明白到唯識學派的教導，令我們對無我、無常、涅槃三法印有更深刻的理解。當我們明瞭這些法義，同時時刻應用於日常生活中，我們便有機會證得究竟的解脫。

〈安般守意經〉和〈四念處經〉的禪修練習尤適合初學者掌握坐禪或行禪的要領，我們編寫了一本禪修導引手冊，名為 *The Blooming of a Lotus* (意譯為〈滿蓮〉)，詳載三十四種禪修練習，並附有相關經文的注解。

在我們傳承中，另一本同樣重要的經典是〈妙勝獨處經〉(*Bhaddekaratta Sutta* , *Majjhima Nikaya* 131；見附件三)。佛陀在經中教導我們完全活在當下——生命只在

當下。過去已逝，將來未現。從這部經典我們看到原始佛教和臨濟禪宗乃一脈相承。抓不住當下，就抓不住生命——佛陀在其他經典裡也開示過這個教法，例如在〈優婆塞經〉 (*Upasaka Sutra, Madhyama Agama 128*) 中，佛陀提到現法樂住 (*drstadharmasukhavihari*) 至少五次。這教法在我們傳承中佔有重要地位，同時亦是梅村之宗旨。

## 大乘要義

在梅村，我們的修習是身心合一的，不會將身體排除於心之外。身體的平靜和轉化會帶動心的平靜和轉化，而心的平靜和轉化又能帶動身體的平靜和轉化。我們對〈安般守意經〉的理解和應用，其實是依據大乘佛教身心合一的教法。痛苦與解脫是一體的，他們互即互入，互相依存。沒有痛苦，便不可能有轉化；痛苦是轉化的基礎本。解脫是對痛苦的本質與根源有深刻理解的過程。梅村弘揚的教法是，痛苦只能轉化，不能消失斷滅，只有把壞的轉化成好的；美好的結果乃建基在壞因緣上，沒有壞的，則不可能有好的。過去，人們以為只有終止痛苦，徹底地消除痛苦，才有自由。然而，縱使此刻生命中痛苦仍在，我們還是可以獲得喜悅和快樂的。

沒有船，一塊細小的卵石立刻就沉到水底；但若有船隻承載的話，就算是數以噸計的石頭也不會下沉。快樂是可能的，縱使我們身心仍有痛苦的卵石。梅村修行的另一特色是以僧團為重心。僧團就像一只船，如果我們讓僧團帶領，就算我們身心有苦，我們也不會意志消沉。轉化是一個過程，時刻都在進行著。完全獨立自足的涅槃是不存在的，涅槃是能夠看透自然實相的狀態。縱使阿那耶識中仍存在痛苦，我們的心仍可感到自在，因此，唯識法是我們習禪的基礎，可以令我們明白轉苦為樂這個過程。

踐行大乘佛法的同時，梅村更強調融入社會。在越戰時，師父把佛教“帶上街頭”。當世上充滿痛苦時，佛陀不能再留守寺廟內，他必須走到街上幫助受苦的人。為此，師父創立了一個新的組織——相即共修團 (*the Order of Interbeing*)，把覺醒訓練(戒律)應用到戰爭生活境況中，後來更將之廣泛地應用到社會層面上，特別是社會服務這一範疇。相即共修團以實踐大乘佛教的菩薩願行為宗旨 (見附件四——相即共修團的十四種覺醒訓練)，所以成員都努力修習五種覺醒訓練 (即守持五戒)，這麼做不但貫徹相即共修團的理念，同時也為社會大眾建立道德規範。

梅村把五戒重新演繹為五種覺醒訓練，目的是讓大眾易於接受和明白，好能在日常生活中應用出來 (見附件五)。譬如第五種覺醒訓練是指正念消費，其牽涉面廣闊，包括為保護心靈健康，我們須小心選擇書本、雜誌和電視節目；為保持身體健康，我們要避免飲酒和服食毒品。

聯合國教育科學及文化組織（UNESCO）採納了五種覺醒修習，寫成宣言向全世界發表。這份名為「二零零零年聯合國教科文組織宣言」（UNESCO Manifesto 2000）的文件，當中只對五種覺醒修習作了輕微的修改；至二零零六年二月二十一日為止，宣言已有 75,847,655（接近七千六百萬）位來自世界各地的人士署名支持。（見附件六）

## 禪根與梅村法印

一行禪師是臨濟禪師第四十二代的傳人，我們是一行禪師的徒弟，便是臨濟禪師的第四十三代傳人了。臨濟禪師的第三十五代傳人了觀（Lieu Quan）禪師，在越南發展了新的法系，這樣算來，師父又屬於新法系的第八代傳人，而我們則是第九代。越南大多數出家人均屬了觀（Lieu Quan）禪師這個法系。

在梅村，我們的行持有許多禪宗的元素。我們特別強調日常生活中的修習，以獲得正念、定力和洞察作為解脫之道。我們的傳承植根於臨濟禪師的教導，尤以他倡導的「地行神通」為本。師父和梅村僧人一直奉行臨濟禪師的教導，將之視為新的法印，但它又是佛陀所教導的「安住於當下」的延續。梅村所有的教導都帶著這個法印的標記，強調「我已到了，已到家了」。

這個法印告訴我們，就在此時此地，就在當下，我們已能觸到涅槃、踏足淨土，無須到遙遠的時空去尋覓。淨土是每天二十四小時皆可得，問題反倒是：我們是否有空間給淨土？我們相信：「苦難無可避免，但內心是否痛苦則是可以選擇的。」

這種理解對社會大眾的行動很有幫助。日常生活中，人們會碰上很多困難，但是一旦返回內在的修持，覺觀呼吸，便能進入清新、幽涼的涅槃境界。涅槃給人足夠的空間，讓折磨身心的火焰冷卻、熄滅。一旦我們回歸自己的呼吸，當下一刻便已深入了涅槃。

我們本著菩薩的慈心，為轉化社會而努力，但實際上，我們並不希望踏足一個沒有痛苦的地方。痛苦必須存在，它是原材料，是菩薩施行轉化的對象。沒有痛苦，就沒有淨土。梅村對淨土作了新的定義：那裡有了解和慈悲，那裡就有淨土。本著禪宗這種參透苦樂的洞見，我們鼓勵大家在日常生活的每一刻，進行修持，不要間斷。無論是坐著、站著、睡著、或身處任何活動，淨土都觸手可及。當我們覺察地修習行禪、坐禪，靜聽佛鐘的起落，或配合不同活動，默念合適的偈誦，我們便接觸到淨土。梅村提出了「手提淨土」的概念，就像我們有手提電話一樣；而既然有即沖的咖啡，也就有即達的淨土。無論到那裡，我們都能找到淨土，就在一瞬間！

我們修習思行合一時，皆以平穩、清明和慈悲為依歸。這樣，我們的言行都會是正確的言行。我們有的在興建佛寺，有的在照顧傷病，有的要開創事業，但不管俗務多繁忙、壓力多沉重，我們都不會失去穩固、清明與慈悲。

## 建立寺院社團體

梅村相信，要使佛教在西方國家扎根，必須要有一個非常強大的寺院團體作後盾。但是，西方的佛教並不著重建立寺院團體，乃因西方的出家文化低落之故。在西方，無論是信奉基督教或其他宗教的，大都未把寺院團體視作心靈庇護之所。因此，佛教最初傳入西方，是由在家眾而非出家眾達成的。梅村相信，要使俗家佛教有長足的發展，必須要寺院文化並存，作為修練行持的中心，和佛教進入社會的基石。

過去三十年，我們把寺院團體建基於**手足之情**之上。一行禪師觀察所得，寺院團體若不是建構如一個家庭，是沒辦法維持得長久的。我們回顧歷史，會發現亞洲大多數的寺院團體都建構得像一個血緣家庭，年長的僧人儼如父親，年長的女尼就如母親，膝下有共修的兄弟姐妹，女兒和兒子。

我們的寺院團體並不修習太多的禮拜，也不鼓吹在家眾祈求佛陀替其解決問題。我們致力增進理解、修習智慧，**禪修和社會服務**便是我們寺院生活的精髓。我們的修習仍有宗教的內涵，但所佔比例很少。我們不舉行太多的儀式。日常生活中，我們有很多的禪修——坐禪、行禪、遊戲禪和工作禪等。所有生命層面都被視作為禪修，當中我們學習停頓和深觀。

二十年來，我們盡了最大的努力，希望把傳誦了兩千多年的《戒本經》修訂，使其切合今日社會的需要。我們在二零零三年的韓國之旅中，發表了《戒本經》修訂版的初稿，以幫助出家人在現代社會中修習。我們得到很多不同承傳的出家人提供意見，及後，便出版了《戒本經》修訂版的定稿。大家可在梅村的網址 [www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org) 中找到這本書。我們根據法藏部 (Dharmagupta school) 的傳承，保存了傳統《戒本經》的結構，但重寫了其中很多條戒條，希望出家人面對二十一世紀的挑戰時，此部經書會為其提供護庇。例如，我們加入了新的條文，教導出家人如何技巧地駕駛車輛，適當地運用手提電話、互聯網、電郵等等。

我們的僧團裡，資深的僧人備受尊敬，但同時，我們亦將彼此間的階級成份減至最低；為此，我們採用民主的**羯磨作法程序** (Sanghakarman Procedure)，由集體決定僧團內各種事務。這方法其實更貼近原始僧團的傳統。住院的主持負責照料整個僧團成員的靈性生活，不會消耗精神於行政工作上。僧團內劃分了不同的委員會：日

常事務委員會 (caretaking council) 負責僧團的日常運作，由較年青的成員組成；佛法導師委員會 (dharma teacher council) 負責帶領團體中的修行事務；比丘僧或比丘尼委員會 (bhikshu or bhikshuni council) 負責對所有事務作最後決定，這些受具足戒的僧人，是僧團最重要的管治單位。

在我們的大家庭裡，僧團是一個整體，整個僧團一同轉化。我們並不強調個別僧尼的功業或進境，僧團生活最重要的，是能培養出真摯的手足之情。一行禪師說過，他為僧六十多年來，沒有見過一個比手足之情更高尚的原則或理念；名聲也好，任何形式的功業也好，都不值得為之而捐棄手足之情。

我們便是以這種精神，來修習光照 (shining light) 的。光照是一個非常誠懇的分享過程，每一位成員會獲得團體所有的成員的指點，了解自己在修行上的優點和缺點。每年的冬季，我們都有三個月雨季安居禪修。傳統的光照是在雨季安居禪修結束時，在自恣儀式 (Pavarana ceremony) 中舉行，當中只是一對一的給予對方意見。在梅村，每一位成員都會得到其他成員的光照，所以需要花一定的時間來完成整個過程。之後，在自恣儀式中，會宣讀一封光照信，總結整個僧團在過程中分享的洞察。我們以整個僧團之慧眼，光照出深邃的智慧；接受這種智慧，是十分深入的修習。在佛教的傳統，有佛眼和法眼之說，但沒有僧團眼之說。梅村卻發見僧團眼，讓它發揮作用，僧團眼包含了佛眼和法眼。

目前，各寺院內佛法導師的人數，並不足以應付現代社會所需，我們因此致力訓練寺院佛法導師和俗家佛法導師。過去二十年來，我們為近二百位出家 and 俗家的佛法導師傳了慧燈。訓練的目的，不是要準備導師帶領各種佛教的儀式，而是要幫助導師徹悟佛法、深入修行，讓他們有能力幫助眾生，轉化眾生的痛苦。在很多國家，都有我們的俗家佛法導師，現在，全球各地大約有七百個本地僧團，但大部分的僧團都沒有佛法導師帶領，可見世界各地對佛法導師的需求有多大。

## 服務社會：農村發展和善終服務

我們參加各項農村發展計劃時學會了一個原則，那就是不能把城市的知識，強加於農民身上。即使我們是工程師或醫生，都需要細心觀察、深入聆聽，看農民怎樣才能幫自己痊癒、把農村搞好。然後，我們會配合當地的情況，調整我們既有的知識和經驗，務求在村民既有的基礎上，提供合適的建議。我們的宗旨，是助人自助，不是只向農民擲錢，說：「來，拿這些錢去建個醫療中心吧。」我們來到農村是要學習當地農民的優點，以這些優點為建樹的基礎。我們要問：「如何可以善用村內一眾長老和專家的知識，幫助村民建立自己的學校和診所？」如果村民在某方面遇到障礙，我們便向村民提出建議，讓他們討論。當村民說需要錢時，我們會問：「我

們能就地取材，在村內找到所需的物資嗎？就建一間竹棚學校如何？」我們要將財政資助放到最後，這樣，村民會感到這是自己的計劃而加以珍惜。這才是專家與本土居民間真正的合作。

我們無論是自己進行善終服務，或指導別人提供善終服務，都不鼓勵向臨終者說，他們將要到甚麼天堂，反而是提醒他們，走過的一生有何美妙之處。佛陀說，我們離開此身時，會把諸行的果報帶走。如果臨終者還能夠說話，我們便請臨終者告訴我們，一生中最美好的事情是甚麼。我們能為臨終者灌溉美好種子，讓他們離開此生時帶走。我們跟臨終者一起重歷過去的美好時光，例如拯救另一個生命的經驗。我們又跟臨終者說，他們在生命中曾彰顯的才能此刻並沒有失去；在他們的兒女當中，這才能已經以另一種形式重了。這樣，臨終者便明白，自己不用死後才能重生；也就是這樣，很多人都能夠平和、輕安地死去。

## 把修習和淨土帶給所有人

在過去三十年，梅村舉辦了很多個禪營，把這個「手提淨土」帶到社會每一角落。我們的基礎來自原始佛教的靜修法門、大乘佛教普渡眾生的宏願，以及禪宗具體明確的修習方法。我們正在編著一本有關佛教入世工作的新書，內容概要如下。

### **夏令禪營及其它經常性禪營**

梅村每年都舉辦一個為期四個星期的夏令禪營，吸引到來自四十多個國家的男女老少、夫婦或大小家庭與我們一同習禪。我們要求參加者最少留在梅村一星期，好讓他們可以真正停止平常俗務，完全平靜下來，這樣才有可能轉化。每星期，師父與不同的佛法導師合作，二人隔天輪流開示，並輪流以英語，法語或越南語開示，夏令禪營更提供德語、荷蘭語、意大利語、西班牙語及葡萄牙語即時傳譯。我們教導參加者坐禪、聆聽鐘聲、行禪、觀呼吸、徹底放鬆休息、接觸大地(即五頂禮)、聆聽開示、灌溉正面種子、覺察及轉化負面習氣、與愛人慈愛溝通並修習「重新開始」的練習，技巧地讓對方明白彼此間的問題，此外，參加者還會學習停下來，作深入覺察練習。(有關這些修習的詳情請參考附件七)。

在梅村修習，其中一個重點是開示時互相討論，在家眾會組成小組，向僧眾分享樂事和困難。經驗告訴我們，僧眾參與其中、全心全意聆聽各人分享內心世界，能夠為參加禪營的朋友帶來很大的治療和很深的轉化。每星期我們都有一個節日，讓大家表達自己所想所感，享受當下，覺察自己和他人身上的快樂種子，好好的培養這些種子成長。

大部份初次參加禪營的朋友都會要求參加正式的五種覺醒修習傳授儀式，他們還承

諾回家後會繼續修習，我們會鼓勵禪修者定期相聚，一起念誦戒律，好能持之以恆。很多人心內的菩薩種子因此而開花，他們主動參加僧團活動，又或自組新的僧團繼續修習。

在梅村我們讓在家眾多接觸僧眾，並從他們身上學習。我們沒有僱用任何人為我們幹活，所有比丘、比丘尼和在家眾會分成工作小組，令禪營順利運作。與僧眾一起工作，一起修習行禪、工作禪，深入聆聽，慈心說話，在家眾就在不知不覺間、自然而然地接受了佛法的灌溉。僧侶亦會為有特別需要的在家眾作個別指導，協助他們面對生活中的困難時刻，例如離婚、家庭衝突、身體受虐、受性騷擾、親友去世、過度悲傷，又或嚴重抑鬱。

梅村上下均認為佛法簡明易懂，即使小孩子也會明白。今年夏令禪營，師父每次開示都先花二十分鐘介紹適合小孩修習的法門，師父柔聲開示，用簡單明了的說話，孩童都能聽懂。小孩子全坐在禪堂的最前排，好讓師父容易看到他們的直接反應，從而作最合適的開示。我們看到孩子較成人更能自然地接受佛法，成年人通常受自己的知識和生活經驗影響，一時間無法完全接受佛陀的教導。

開示後我們透過不同活動與孩子分享如何實踐早上的教導。我們會鼓勵小孩子培養包容的心、建立手足的情誼。我們挑選一班已在梅村修習數年的孩子為核心小組，讓他們以大哥哥大姐姐身份幫助帶領小弟弟小妹妹。這樣安排可令小孩之間的關係更密切，讓他們看到別人的長處和才能。每個孩子都有機會表達自己，其他人會細心聆聽，西方國家很多孩子無法融入社會，在梅村，他們可以重拾這種歸屬感。向小孩開示的時候，我們多採用說故事、玩遊戲的方式，好讓他們更容易掌握修習精要。

我們常向孩子介紹一種非常有效的修習——**卵石禪**。我們和小孩一起去散步，每個小孩要尋找四顆美麗的卵石。這四顆卵石代表了花朵、山、水和空間。每一種元素象像徵一種禪坐特質，坐禪因而變得生動有趣。禪修時，我們好像花一般清新，好像高山屹立不移，好像水映照著事物的本性，我們感到心靈深處空間滿溢，經驗著禪修中的自由自在。

我們也會教授孩子「**兩種承諾**」(見附件八)，培養他們的慈悲心，令他們學會體諒他人、其他動植物，甚或礦石，不再予以傷害。在成年人接受五種覺醒修習的那個星期初，小孩子會在父母、朋友及僧團面前正式歸依三寶及受持「兩種承諾」。

唱歌的修習是我們團體中既重要又開心的一環，孩子很容易把歌唱帶進修習中，透過歌曲，大家一起吸氣，呼氣，想像自己是一朵花，一座山和一池水等等。

我們嘗試製造機會讓爸爸媽媽和孩子一起修習，這樣可以播下種子，讓他們回到家中繼續共修。敲磬請聲，聆聽磬聲，行禪，禪食，重新開始（灌溉心田的花朵）等修習能令家庭更和諧，彼此更信任。事實上，家長多加參予是很重要的。

孩子到達梅村的第一個星期，尤其是第一次到梅村的孩子，發現身處一個沒有電視，沒有遊戲機的地方，通常會很驚訝和失望。但過了一個星期，大部份孩子都不想離開梅村，並希望可以再回來。回家後，他們還會幫助爸媽重拾禪修，例如家庭遇到困難或緊張時刻，他們便會敲磬請聲。

我們鼓勵青少年來梅村前及到達梅村後反思一下他們來梅村的目的，梅村有什麼東西與他們的生活或修行有關連和有意義。我們盡力令他們感到舒適自在，例如安排他們住在一個大房間，為他們設立特別營地。我們邀請他們參與僧團的工作，晚飯後他們組成小組，為小樹木灌木及花朵澆水。這工作有助建立手足情、責任感和團結力量，讓他們感到彼此好像一家人一樣，各人都關愛這一個家。在我們與青少年接觸中，我們留意到他們很渴望肩負責任和得到別人信任。青年人很開心能參與小組的決定，例如他們喜歡一起決定禪營的時間表。

每天早上第一節的開示結束後，青少年便會組成一組玩遊戲，分享開示的內容，或行禪。下午和傍晚，各人回到自己所屬的小組。我們會一起做手工藝、唱歌或在大自然中漫步，我們努力培養覺察力，增添快樂。周末時，藝術活動特別合適，我們鼓勵青年人透過手工藝品去表達他們在梅村所得的經驗和感受。我們邀請對美術、戲劇、舞蹈、音樂有經驗的成年禪修者到來，跟青少年分享他們的才藝。我們也會分享實用的修習方法，令青少年和父母建立良好關係，改善大家相處之道。

以下是一些我們與青少年分享的活動：

- 我們預留一間茅屋給青少年，讓他們自由佈置茅屋。我們會一起外出散步，撿一些東西；回到茅屋後，我們圍圈坐下，然後分享我們從大自然帶回來的東西給我們的意義。我們邀請各人向大地慈母所送的禮物發一個願或祈禱，可以在心中默念，講出來或寫在紙上。然後我們把這神性的禮物放在一張放滿鮮花、水果、洋燭和香燭的桌上，猶如獻祭一般。
- 「佛法戲劇」：以戲劇形式演出我們在開示時聽到的教法，或在小組分享的內容，題材可包括溝通問題，細意聆聽，慈心說話等。我們把提議寫在紙上，然後放進籃子。每人從籃子內抽取一個題目，然後分組，每組最少三人，大家合演一個短劇。
- 青少年一塊兒到附近的湖閒游是賞心樂事。他們可以互相認識，也可以與僧眾多接觸，大家一起玩耍，然後坐下來分享，他們的分享往往很深入、真摯。一星期快要完結時，也是最適合修習「重新開始」中「灌溉心田的花朵」的時間。

「種子青少年」一直是我們的好助手，他們在修習上已很鞏固，希望像工作人員般參與活動。他們不單是梅村僧團和各地年青人的重要橋梁，而且在小組中能促進組員的溝通。由於他們本身是年青人，又是禪修者，他們就好像膠水一樣，連繫着各禪友。

語言不通是小組最大的障礙挑戰。說相同語言的青少年很自然走在一組，但不代表不同組別就沒有交流機會。故此，安排全體參與的活動時間尤為重要，例如討論時間和用膳時間，大家可以互相認識。翻譯服務也是必須的，因為這有助組員之間的連繫。

除了大型的夏令禪營外，梅村全年都開放給在家眾到來共修。我們每兩年舉辦一次為期廿一天的禪營，師父每天會以英語開示，深入討論某一個修習法門，經驗豐富的禪修者、佛法老師及相即共修團的成員都愛參加這類禪修。今年六月，師父與僧團會舉辦廿一天的禪營，主題是「佛陀的呼吸」。

### 美國及其他地區

一行禪師及其僧團經常在美國及其他國家帶領禪營，包括澳大利亞、比利時、巴西、加拿大、中國、捷克、丹麥、英國、德國、荷蘭、香港、印度、愛爾蘭、以色列、意大利、日本、韓國、澳門、挪威、波蘭、蘇聯、蘇格蘭、瑞典、瑞士、台灣、泰國及越南。我們帶領的禪營通常是五至七天，參加人數有四百至一千二百人，而公開講座的參加人數則由一千人至一萬人不等。在禪營結束前，我們通常有個五種覺醒修習的受戒儀式；每一夏季禪營有數百名新禪修者，他們都會正式接受五種覺醒修習，並且加入一個僧團或組成新的僧團，以便回到家鄉後可繼續修習。

### 特別安排的禪營

在一九八五年，師父第一次為特定組別舉辦禪營，這次的參加者全是環保人仕。師父開示〈金剛經〉的要義，我們當捨棄四種執取：別執取自我為實有；別執取人比其他生物高等；別執取生物的概念，別執取壽命的概念。師父開示，人並不比樹木、植物及礦物高等，因此我們應和它們融洽共處。師父更指出〈金剛經〉乃最早的環保宣言。

第二個特別安排的禪營是在一九八七年為**藝術家**而設。參加者包括音樂家、雕塑家、畫家、作家等。師父深信藝術是非常奏效的溝通方法，比語言更有力傳達訊息。他教導藝術家們要學習停下來，放鬆休息及深入觀察，才可有負責任的藝術創作。藝術可以很有建設性，也可以具破壞力，例如一件可怕的事情的發生了，藝術家可以創作出啟發大眾去作改變的作品，讓大家為事情負上責任。師父還開示了〈子肉經〉 (*Samyukta Agama 373*) 的教法，並認為經中開示對廿一世紀非常重要。在二零

零三年，在一個專為荷里活電影業人仕而舉辦的禪營中，師父也討論了這些主題。

約在一九八七年，師父開辦**兒童禪營**。參加者共一百人，我們還送上機票邀請了多名懂禪修的「種子孩子」來協助其他孩子習禪。當然，我們也歡迎父母一起到來，他們可以和孩子一起學習如何共修。禪營完結時，大家練習擁抱禪，孩子紛紛問爸媽為甚麼這麼快就要離開禪營呢。

一九八九年的禪營是為**推動和平的積極份子**而設。師父教導大家如何給總統和法律制訂者寫「情信」，而不是向他們呼喝。事實上，我們積極表達意見時，也能體現出和平與慈悲，如此，我們才能觸動他人心中的和平與慈悲，不會激發對方的憤怒。

師父一生以締造和平、宣揚人權為業；我們也努力不懈，為世界謀求公義。師父說，想改變一個人，先要和這個人交朋友；如果別人把你當作敵人，即使你位高權重，別人也是迫不得已才來順從你，但始終會想盡辦法避開你。

談到推動和平與人權的工作，我們有很多經驗可和大家分享，在這次研討會，我們無法一一盡述，希望大家將來有機會，讀一讀我們這方面的書籍，例如一行禪師的《愛就要行動》(*Love in Action*)，還有釋真空法師的 *Learning True Love* (意即「學習真愛」；此書暫未有中文譯本)。

翌年，我們帶領了一個**跨宗教**的禪營，參加者包括猶太教、基督教、天主教、佛教等多個宗教的修行者。我們一起慶祝逾越節和復活節，遵從基督教的傳統，享用復活蛋，奉行領聖體、洗腳禮等儀式。我們強調，大家不必多費唇舌，告訴對方某某傳統如何美妙，倒不如一起實行各個傳統，親嚐個中美妙。奉行天主教和猶太教的聖祭時，我們用葡萄汁代替葡萄酒。

師父及僧團也為**心理治療師**舉辦了禪營。頭四天，大家必須完全禁語。有參加者一心以為禪營跟一般的專業會議大同小異，對於靜默的規則，起初頗有微言。其實，禁語的目的，是要讓參加者平息思緒，內心復歸靜止澄明，這樣便可理出一片虛空，聆聽案主，了解案主的苦難，從而洞察問題的癥結，對症下藥，提供治療的良方。師父鼓勵參加者放棄門戶之見，發現哪些工具是合適的，都可挪用，不必執著於個別心理學派的規條。禪營結束時，各位心理治療師都經驗了深層的轉化，明白到自己內在的「佛性」，可以用來幫助案主。師父也反對利用打枕頭作為「發洩」怒氣的工具，而現在已有更多的心理學家同意，「發洩」只會灌溉暴力的種子，為負面的思維提供預習，結果更可能誘發出暴力行為。

官師父在美國多次帶領為**越戰退伍軍人**而設的禪營。我們第一次舉辦這類禪營時，真是挑戰重重。師父以一根燃點中的臘燭為喻，說軍人便是燭芯燒得最熾熱的一點；但是，越戰的發生，是集體意識的結果，集體應負上責任，而不單是退伍軍人。師父邀請每位參加禪營的軍人找一棵樹，在樹旁坐下來，好好寫下自己的經驗，光照心中的慈悲或憤怒，然後把所寫的交給師父，讓師父可以貼近他們的經歷，進行開示。師父和真空法師閱讀這些信件時，心裏都很痛苦，因為有幾封信描述了越南人受到的暴行，受害者還包括小孩。一位軍人講述他從直升機向地面掃射，達三天之久，之後看到地面的屍體，像砍下的木材撒滿一地，感到萬分震驚，因為在直昇機上時候，從未想像過情況會是如此。禪營中，他看到一個很年青的姑娘，覺得就和他殺害過的越南人一模一樣。另一位軍人透露，自己一直不能和僧團一起練習行禪，因為每次看到越南僧人，總害怕會受到偷擊。

師父告訴退伍軍人說，當他們受戒五種覺醒修習、發誓不再殺害時，便可轉化。師父說：「也許你以前殺害了一個孩子，但此後每一天，在每一個當下，你可以拯救五個孩子，令他們免於死亡；去做和從前相反的事吧！」

師父要求他們把痛苦的經驗記下，然後把記錄燒掉，以示從新做人，從此得到自由。師父用一枝花向每一個人灑水，為他們潔淨，然後請軍人和越南人修習擁抱禪。所有住在附近的越籍美國人都獲邀參加，與軍人共修擁抱禪，目的是讓軍人感到被越南人諒解和寬恕，大家現在是朋友了。我們共帶領了三個專為退伍軍人而設的禪營，現在，為軍人而設的項目已納入到規模更大的一般禪營，成為其中的一部份。

在梅村，我們也為**商業界的領導人**舉辦了一個禪營；營中，師父講述了一個真實而有力的故事。話說有位商人，常常跟太太和家人說，再多等一會吧，很快他就可以和他們一起了，因為他服務的企業正處關鍵時刻，沒了他實在不行。商人老是說，再過兩三年吧，到時便有多些時間共敘天倫了。但結果，商人英年早逝，他口中的時刻永遠沒出現，而不消幾小時，公司就找到人頂替了他的位置。師父分享這故事，是希望警醒大家，在日常生活裏確認無常的真實性，至為重要。

師父教導修行者要生活在融洽中，大家可先從身邊最親密的幾個人做起，然後把關愛擴展到五位，二十位甚至一千位員工身上。他呼籲商界領導人，要給予員工多一些時間用膳，還要和員工一起用膳，甚至考慮在工作的地點，安排員工作深層放鬆的練習；雇主和上司，要視員工為夥伴，關心員工的生活和員工的家人。師父最近遇到一位對下屬漠不關心的中國醫師，其中一位下屬對醫師很是不滿，終於對醫師一家下毒，結果只有醫師一人生還。禪營結束後三個月，很多參加者說，自己與員工和與其他人的關係，都有很正面的改變。一行禪師在這次禪營的開示已被輯錄成書，書名為 **Power** (意即「力量」；未有中文譯本)，在韓國已售出二十萬本。

多年前，師父到美國瑪利蘭州的一所高度設防的監獄，為**囚犯**舉行了一天的覺醒修習。我們要經過十六道門，每經過一道門，就聽到它在身後重重鎖上。一眾囚犯聽過師父介紹禪食後，便開始進食，他們狼吞虎嚥，食物一下就吃光了，這才看見僧人仍然在吃，覺察地吃；也許，比起言教，這場身教更能在他們的心裏，留下深刻的印象。很多人都好像被轉化了，紛紛問道：「我真的可以改變自己的生命嗎？」就在那一刻，就在監獄裏，他們已經開始做好事了。

我們探訪監獄時，很多東西都不可以帶進去，被禁的包括攝錄器材，像我們通常用來拍攝師父教學的攝錄機，就不准帶。於是，我們請獄警用他們的器材為我們拍下整個過程，也請求准許師父帶備自己的微型錄音機，作後備之用。本來他們是不願意的，幸好後來還是批准了，因為結果監獄裏的器材壞了，而我們自己錄得的講話，已編輯成書，名為 **Be Free Where You Are** (意即「自由從你所在開始」)，已被譯成數種語文出版了，暫未有中文譯本。

二零零三年，師父在美國展開禪修之旅，在全國多個地區帶領禪營。其中一個禪營，本來只為警察、獄警和其他執法人員舉辦，後來對象擴闊到其他公共服務行業，還特別包括了教師。進行開示時，師父提醒執法人員，要修習和平，日常可作行禪練習，以覺察又輕鬆的步伐，讓自己平靜下來；還要好好照顧家人，不要把家人當作下屬看待。師父提議的放鬆步行法，執法人員並不認同，因為他們在城市的危險地區執勤時，子彈可能從任何方向射來。師父於是建議，他們每次回家前，在居所附近修習行禪，修習完畢，才回家與家人見面；要知道，家人是心靈平安的基石。

我們得悉一項驚人的統計數字，警察吞槍自盡的個案，數目遠比中彈殉職的個案為多，而工作壓力也迫使很多警察酗酒。我們建議他們在工作地點組織一個禪修之家，一起誦讀和討論五種覺醒修習，令生活變得更有中心、更有意義。如此，同事間便能保持新鮮感，建立深厚的友誼和聯繫，好像一家人那樣互相支持。為了讓這些公僕可以不涉宗教成份的方式，實行以上的建議（同時又考慮到美國的憲法規定，教會要和管治機關清楚劃分），我們舉辦了一個特別大會，傳授五種覺醒修習，在講授有關戒條時，完全沒有採用佛教的詞彙。

師父在這個和其他禪營中告訴**教師**，對於來自破碎家庭的孩子來說，學校是獲得滋養的第二個機會。教師要修習聆聽孩子，不但傳授知識，還要慈悲對待每一個孩子，切合其不同的需要給予教導，師父鼓勵教師技巧地在課堂上介紹覺醒修習，例如每天指派一個孩子，每隔十五分鐘拍掌一次，提醒大家暫停手邊的活動，專注呼吸。

在二零零三年的講學旅程中，師父也特別為**美國國會成員**舉辦了禪營。師父向他們說，我們關注別人，可由自己的核心家庭開始，然後把圈子擴大，把同事視作另一個家庭看待，餘此類推。國會議員公務繁忙，常常穿梭於家鄉和華盛頓之間，

當他們回到辦公室，又有數不盡的文件要批閱和處理。很多參加這次禪營的議員認為，由辦公室以行禪的方式步行到投票地點，對他們最有幫助。

在不同的禪營中，師父都談到**家長**關注的各項問題。他說，很多單親媽媽會認為，有必要找一個男人來支持自己和孩子。但很多時，這樣的追求，比起一個人身兼父職母職更為複雜。師父教單親媽媽，要集中於自己的修習，令自己堅強、充實，心境保持快樂、平和；這樣，要是伴侶自然出現，就會很美妙。師父也對所有父母說：孩子是父母將來的延續，而父母則是孩子過去的延伸，事實上，我們沒有一個分割的自我，社會給予這一代的孩子，和過去給予孩子父母的，很是不同。所以，即使父母的弱點在孩子身上體現出來，也未必可輕易察覺，因為孩子的弱點看來是多麼的不同，它是以另一種形式展示出來的。當你能深入觀看，你只能說：「你跟我很像」。

幾年前，在德國奧登堡的一個禪營，師父談到，要及早與鬧翻的家人重修舊好，以免為時已晚。在禪營的第五天，師父鼓勵參加者在當晚午夜前與家人修和。與家人一起參加禪營的朋友，可以當面修和。至於大部份家人在遠方的參加者，師父准許他們用手提電話致電家人修補關係。翌日，四位男士向師父報告，他們在前一天晚上用手機與父親修和了——參加禪營之前，他們根本無法相信這是有可能的事。他們說，一切多得禪營教懂他們深入聆聽的技巧，又給他們練習的機會。我們肯定還有很多參加者與家人修和，但因害羞而不敢向師父報告吧了，這情況在我們每個禪營都會發生，形式不同而已。

在二零零五年一月至四月期間，師父過了四十年的流放生活，終於可以回到自己的家鄉**越南**，作了一次歷史性的回歸之旅。師父的代表團，包括了百位出家人和百位在家眾。越南政府內有很多人，對師父和他的代表團心存畏懼，深恐他們會組織遊行和集會，引起騷亂。師父的第一個公開講座在河內舉行，資深僧侶釋真法印老師在講座開始前一小時到達會場，看見到處都是守衛，很明顯是因為當局擔心會爆發暴亂。出乎師父和代表團的意料之外，只有十八人獲准進入會場，但師父如常對他們演講，跟對着三百人甚至三千人說話，沒有分別。

代表團探訪過不同地點、舉辦過幾輪演講後，由於代表團面對有關當局表現了很大的忍耐和慈悲，當局的恐懼明顯地減少了。師父獲准在西貢市舉行第二場公開講座，這次有六百人參加，而政府官員和警察也被邀出席。在我們的要求下，會場外安置了揚聲器，接近一千人聽到師父的演說。在順化也有另一場公開講座，六百人到場參加，而場外幾千人，則透過揚聲器，聆聽師父的演講。當代表團回到河內時，師父在政治機構演講，接著又在一間大酒店內，安排了另一場演講，主講廳容納了一千位獲邀出席的賓客，另有六百人在講廳外聆聽。

在越南期間，師父向政府提出了七點建議，希望越南的佛教團體可逐步恢復元氣，並協助越南人解除因販毒等種種社會病態帶來的痛苦。師父倡議，越南兩個不同陣營的佛教團體，從此互相接納、彼此修和，要如兄弟般親切討論，不要如仇敵般互相呼喝。有一位過去在這事情上總是憤怒說話的高僧，現在也能友善地談論問題了。越南政府的態度也有很大改變，對師父的倡議表達了真摯的尊重和關注，也較以前尊重佛教、承認佛教對越南社會是有所貢獻的。政府也容許以前不獲政府批准的佛教民間團體重新組織起來。

奧頓堡和其他禪營的參加者都發現，深入聆聽在家庭中發揮很大的作用；在越南，我們發現深入聆聽在廣泛的社會層面，也是非常有效的。

## 總結

以上，我們提供了一些方法，把佛法用於今日世界的日常生活裡。佛法的應用仍有很多尚待發掘的地方，在更新佛陀的教導方面，還有很多工夫要下。今日社會大眾的心理和理解，跟佛陀時代的很是不同。科學、科技、醫療各方面都迅速發展，讓我們對大自然有了更深入的了解。要讓佛學和現代生活息息相關、要把佛學具體地應用於生活中，我們對佛陀的教導要有更深的了解，還要將之不斷更新。今日所有佛教徒，都要擔起這樣的責任，既要忠於自己的傳統，也要把傳統的教導，以巧妙的方式傳遞，使大家可以接受、從中得益。

過去二千六百年，佛教的傳統已發展了很多修習的技巧。我們僅以有限的能力和卑微的努力，嘗試更新佛教，把佛法帶到現代世界裡；我們看到，這是可行的。我們祈望所有佛教徒都可負起這重任。我們至今只是觸及表面，眼前仍有很漫長的路要走。在梅村，我們把我們的社區看作一個佛教的「實驗室」，在這裏我們為各種新「藥」做試驗，當某一種藥物在實驗室証實有效，我們便和世界分享。在這篇文章，我們分享了梅村的一些實驗和我們覺得有用的技巧。我們誠邀其他傳統的兄弟姊妹參與，幫助佛陀在廿一世紀的西方國家裏，再轉法輪。

## 附錄 1：

### 《安般守意經》節錄

#### 第二品

“諸比丘，對於呼吸了了分明（安般守意）的方法，如果得到持續的進修，會產生巨大的效果，帶來巨大的進步。它會導致修習四念處的成功。如果四念處的方法得到持續的進修，它會導致修習七覺支的成功。如果七覺支得到持續的進修，它會導致智慧和自在心的生起。

“那麼，究竟該怎樣持續地進修安般守意，以使修行獲得成效和產生大利益呢？

“其方法是這樣的，諸比丘：修行者到森林中去，或在樹下，或者在任何空寂無人的地方，結跏趺坐，端身正坐。入息（吸氣），我知道在入息；出息（呼氣），我知道在出息。

1. ‘入息長時，知道我入息長。出息長時，知道我出息長。’
2. ‘入息短時，知道我入息短。出息短時，知道我出息短。’
3. ‘入息，我對我的整個身體了了分明。出息，我對我的整個身體了了分明。’這就是他修行的方法。
4. ‘入息，我使我的整個身體平靜安詳。出息，我使我的整個身體平靜安詳。’這就是他修行的方法。
5. ‘入息，我感到喜悅。出息，我感到喜悅。’這就是他修行的方法。
6. ‘入息，我感到快樂。出息，我感到快樂。’他就是這樣修行的。
7. ‘入息，我對我的心行了了分明。出息，我對我的心行了了分明。’他就是這樣修行的。
8. ‘入息，我使我的心理活動平靜安詳。出息，我使我的心理活動平靜安詳。’他就是這樣修行的。
9. ‘入息，我對我的心了了分明。出息，我對我的心了了分明。’他就是這樣修行的。
10. ‘入息，我使我的心快樂安詳。出息，我使我的心快樂安詳。’他就是這樣修行的。
11. ‘入息，我使我的心專注。出息，我使我的心專注。’他就是這樣修行的。
12. ‘入息，我使我的心得到解脫。出息，我使我的心得到解脫。’他就是這樣修行的。
13. ‘入息，我觀察諸法的無常性。出息，我觀察諸法的無常性。’他就是這樣修行的。

14. ‘入息，我觀察欲望的消失。出息，我觀察欲望的消失。’ 他就是這樣修行的。
15. ‘入息，我觀察止。出息，我觀察止。’ 他就是這樣修行的。
16. ‘入息，我觀察捨。出息，我觀察捨。’ 他就是這樣修行的。

“對於呼吸了了分明（安般守意），如果根據這些教導去持續地進修，將會產生大成效和大利益。

《安般守意經》(*Anapanasati Sutta*)，巴利文經藏《中部》(*Majjhima Nikaya*)，118

一行禪師文集 [3]，明潔、明堯 譯，《生命的轉化與療救》*Transformation and Healing*，  
虛雲印經功德藏出版，河北，中國，2002，170-172 頁

注：此翻譯經過修改

## 附錄 2:

### 《四念處經》節錄

(版本 1)

#### 第一品

如是我聞，一時佛游拘樓族，在劍摩瑟曇那都邑中。爾時佛告諸比丘：“諸比丘！”

諸比丘應諾：“世尊。”

佛言：“諸比丘，有一妙道可淨眾生，可度憂悲，可滅苦惱，可達正道，可証涅槃，此妙道即四念處。

“何謂四念處？

- 1、“諸比丘，今有比丘，即身觀身而住，精進警覺，念念分明，可滅世間貪憂。
- 2、“即受觀受而住，精進警覺，念念分明，可滅世間貪憂。
- 3、“即心觀心而住，精進警覺，念念分明，可滅世間貪憂。
- 4、“即法觀法而住，精進警覺，念念分明，可滅世間貪憂。

《四念處經》(*Satipatthana Sutta*)，巴利文經藏《中部》(*Majjhima Nikaya*)，10

一行禪師文集 [3]，明潔、明堯 譯，《生命的轉化與療救》*Transformation and Healing*，  
虛雲印經功德藏出版，河北，中國，2002，5-6 頁

## 附錄 3:

### 《勝妙獨處經》

如是我聞，一時佛在舍衛國祇樹給孤獨園，召諸比丘曰：“諸比丘！”諸比丘應諾。世尊言：“吾示汝勝妙獨處法門。吾先略說此教，後廣而說只。諦聽諦聽，善思念之。”

“唯然，世尊，願樂欲聞。”

佛言：

慎莫念過去，  
亦勿願未來。  
過去事已滅，  
未來復未至。  
當下於此時，  
如實行諦觀。  
行者住於斯，  
安穩無障礙。  
今日當精進，  
吾待明日遲。  
死亡不可期，  
吾當如何置。  
若有如是人，  
安住於正念，  
晝夜無間斷。  
聖者遂稱彼，  
了知聖獨處。

“諸比丘，云何念過去耶？有人如是思惟，此色過去如是，此受過去如是，此想過去如是，此行過去如是，此識過去如是，若思惟是事，心執著於是，不肯放捨，是事屬過去，當下不復在，若如是行者，是人念過去。”

“諸比丘，云何不念過去？有人如是思惟，此色過去如是，此受過去如是，此想過去如是，此行過去如是，此識過去如是，若思惟是事，心不樂於是，亦不住於是，是事屬過去，當下不復在，若如是行者，是不念過去。”

“諸比丘，云何願未來耶？有人如是思惟，此色未來如何，此受未來如何，此想未來如何，此行未來如何，此識未來如何，若思惟是事，心中不放捨，白日夢想

之，是事屬未來，未來尙未至，若如是行者，是人願未來。”

“諸比丘，云何不願未來？有人如是思惟，此色未來如何，此受未來如何，此想未來如何，此行未來如何，此識未來如何，若思惟是事，心不住於是，亦不作妄想，是事屬未來，未來尙未至，若如是行者，是不願未來。”

“諸比丘，云何受現在耶？有人於佛、於法、於僧不聞亦不學，於聖者及聖教法，了無所知，亦不修習思惟聖教，而作是思惟：‘此色是我，我是此色。此受是我，我是此受。此想是我，我是此想。此行是我，我是此行。此識是我，我是此識。’若如是行，如是思惟，是謂受現在。”

“諸比丘，云何不受現在？有人於佛、於法、於僧聽聞修學，於聖者及聖教法，親近了知，修習聖教法，而不作如是思惟：‘此色是我，我是此色。此受是我，我是此受。此想是我，我是此想。此行是我，我是此行。此識是我，我是此識。’是謂不受現在。”

“諸比丘，我已略說、廣說此勝妙獨處法門。”

諸比丘聞佛所說，歡喜信受，作禮而去。

《勝妙獨處經》(*Bhaddekaratta Sutta*)，巴利文經藏《中部》(*Majjhima Nikaya*)，131

一行禪師著，明潔、明堯譯，《與生命相約》*Our Appointment With Life*，橡樹林文化出版：城邦文化發行，台北市，台灣，2002，196-198 頁

## 附錄 4：

### 《相即共修團正念修習十四要訣》

#### The Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing

##### 正念修習第一要訣 —— 開放

我們知道痛苦是由盲信和不寬容造成的，因此我們決心不膜拜、不局限於任何教義、理論或意識形態，即使它們是來源於佛教。佛教教義隻是一些導航要訣，幫助我們學習深入觀察和培養我們的智慧與慈悲。他們不是用來發動戰爭、殺戮或為其殉身的教義。

##### 正念修習第二要訣 —— 不執見

我們知道痛苦是由執著與偏見造成的，因此我們決心避免狹隘之心，不被目前的見解所束縛。我們將學習並實踐不執著，以便以開放的心態面對他人的智慧與經歷。我們知道我們現在所掌握的知識並非是一成不變、絕對的真理。真理來自於生活。我們將每時每刻體察自己及我們身邊的生活，終生學習。

##### 正念修習第三要訣 —— 思想自由

我們知道當我們把自己的主張強加他人時，痛苦便產生了，因此我們決心不以任何方式 - 權威、威脅、金錢、宣傳或灌輸 - 來強迫他人接受我們的觀點，即使他們是我們的孩子。我們尊重他人擁有不同見解的權利，以及相信什麼、作何決定的權利。但是，我們要通過充滿慈悲的言談話語來幫助他人摒棄盲信與狹隘心理。

##### 正念修習第四要訣 —— 感知痛苦

我們知道深入觀察痛苦的本質可以幫助我們培養慈悲，尋找擺脫痛苦的道路，因此我們決心在痛苦面前不回避，不逃脫。我們決心想方設法，諸如通過個人行為、形象及聲音，來與那些處於痛苦之中的人接觸，以便深入理解他們的處境，幫助他們把痛苦轉化為慈悲、安詳與愉悅。

##### 正念修習第五要訣 —— 簡朴、健康的生活

我們知道真正的快樂源於安詳、穩健、自由與慈悲，而不是財富或名望，因此我們決心不以名望、利潤、財富或肉體快感為目標，也不把財富積累建立在千百萬人忍飢挨餓的基礎上。我們決心過簡朴的生活，並把我們的時間、能量及物質資源同那些需要的人分享。我們將實踐一種有正念的消費，不飲酒，不使用毒品，或其它使我們上癮的毀壞我們及大家的身體，破壞我們及集體意識的產品。

### **正念修習第六要訣 —— 對治嗔恨**

我們知道生氣破壞人際關係並產生痛苦，因此我們決心當憤怒之火升起時照看它，辨認並轉化深埋在意識之中的憤怒的火種。當憤怒撲來時，我們決心什麼也不做，什麼也不說，而進行專注的呼吸或行禪，並且了知、擁抱和深入觀察我們的怒火。我們將學習以慈悲之眼觀察我們認為是憤怒之源的人們。

### **正念修習第七要訣 —— 樂住當下**

我們知道生命就在當下一刻，並且我們有可能樂住當下，因此我們決心在日常生活中的每一刻訓練我們自己深入到生活中去。我們將努力不在過去的事情中迷失自己，或被過去的遺憾、對將來的焦慮或目前的渴望、憤怒與嫉妒所挾持。我們將練習專注的呼吸，以便回到當下這一刻。我們決心學習正念生活的藝術。通過接觸我們自己及周圍精彩、新鮮、健康的元素，以及滋養我們內心的歡樂、安詳、愛與智慧的種子來幫助我們轉變並治愈我們意識中的不良因素。

### **正念修習第八要訣 —— 團體與交流**

我們知道缺乏交流總是帶來分離與痛苦，因此我們決心訓練自己以慈悲的心來傾聽並講愛語。我們將學習不主觀判斷、不反唇的傾聽方式；不講會產生不和及使團體破裂的話。我們將盡一切努力保持一種通暢的交流，並調和、解決所有沖突，無論是多麼小的一個沖突。

### **正念修習第九要訣 —— 真語和愛語**

我們知道言語會產生痛苦或歡樂，因此我們決心學習真實的和富有建設性的講話方式，隻使用那些激發人們希望和信心的言詞。我們決心不為滿足個人利益或取悅大眾而傳播不真實的事情，也不講可能引起分裂或憎恨的話。我們不傳播那些我們不知是否真實的消息，也不批評或譴責我們不確信的事情。我們將盡力去揭發不公正的事件，即使這樣做會危及我們的安全。

### **正念修習第十要訣 —— 保護僧伽**

我們知道僧伽的實質和目標是實踐智慧與慈悲，因此我們決心不利用佛教團體為個人謀利，也不將我們的團體轉變成一個政治工具。一個精神的團體應當是站在明確的立場上反對壓迫與不公正，並且應該在不參與派系爭斗的情況下為改變不良現狀而奮鬥。

### **正念修習第十一要訣 —— 正命**

我們知道我們的環境和社會遭受了巨大的暴力與不公正，因此我們決心不從事對人類和社會有害的職業。我們盡我們的努力選擇一項有助於實現我們智慧與慈悲理想的生計。考慮到全球的經濟、政治與社會現實，我們將做一個有責任感的消費者與公民，不投資建立剝奪他人生活機會的公司。

### 正念修習第十二要訣 —— 尊愛生命

我們知道許多痛苦都是由戰爭與沖突造成的，因此我們決心在日常生活中培養非暴力、智慧與慈悲，推進和平教育，正念的靜慮，以及在家庭內部、各組織之間、國內及世界範圍內的和解。我們決心不殺戮，也不允他人進行殺戮。我們將和僧伽一起深入修習內觀，來尋找保護生命、防止戰爭的更好的道路。

### 正念修習第十三要訣 —— 慷慨

我們知道痛苦是由剝削、社會不公正、偷盜及壓迫造成的，因此我們決心培養我們的慈愛，並學習如何與人們、動物、植物及礦物更好的相處。我們將同那些需要的人分享我們的時間、能量、及物資，以此來實踐我們的寬宏大量。我們決心不偷盜、不佔有他人財物。我們尊重他人的財產所有權，但我們要盡力阻止那些把利益建立在人類痛苦或其他生命痛苦基礎之上的行為。

### 正念修習第十四要訣 —— 正業

(居士): 我們知道單純由性欲引發的性行為並不能驅散孤獨感，相反它會產生更多的痛苦，困惑與孤獨，因此我們決心在沒有共同理解、愛與長期感情基礎的時候不與他人發生性關係。在性關係上我們必須認識到它可能會引起更為深遠的痛苦。我們知道要保持我們和他人的快樂，我們必須尊重雙方的權利與感情。我們要盡一切所能保護我們的孩子免遭性侵害，保護我們的伴侶及其他家庭成員免遭不正當性行為所帶來的家庭破裂。我們將尊重善待自己的身體，保存自己的元氣（精、氣、神 sexual, breath, spirit）以實現菩薩理想。我們應知道將一個新生命帶到這個世界上來我們所應承擔的全部責任，並且要對這個即將為他帶來新生命的世界進行靜思。

(僧尼): 我們知道成爲一個比丘或比丘尼的志向隻有在遠離塵世之愛的束縛下才能實現，因此我們決心過朴素簡約的生活，並幫助他人保護自己。我們知道孤獨與痛苦並不因兩個肉體發生了性關係而有所減輕，而隻有在真誠的理解與仁慈的情況下才有能減緩。我們知道性關係將破壞我們作爲比丘或比丘尼的生活，將阻止我們服務終生的理想，並且會傷害他人。我們決心不壓抑也不誤待我們的身體（not to suppress nor mistreat our body），不把我們的身體當作是一種工具，而是要學習尊重我們的身體。我們決心保存我們的元氣（精、氣、神）以實現我們的菩薩理想。

一行禪師文集 [6]，朱彩方、許可可 譯，《相即》*Interbeing*，虛雲印經功德藏出版，河北，中國，2002，78-85 頁

## 附錄 5（翻譯版本一）：

### 《五戒》

#### The Five Mindfulness Trainings

##### 五戒之一

我知道毀壞生命所造成的痛苦，因此我決心要培養慈悲心，學習保護有情乃至無情（人類、動物、植物及礦物）的各種方法。我決心不殺生，不讓別人殺生，在世界上、在我的思想中、在我的生活中不寬容任何殺生的行爲。

##### 五戒之二

我知道痛苦是由剝削、社會不公正、偷盜及壓迫造成的，因此我決心培養我們的慈愛，並學習如何與有情乃至無情更好的相處。我將同那些需要的人分享我的時間、能量、及物資，以此來實踐我的寬宏大量。我決心不偷盜、不佔有他人財物。我尊重他人的財產所有權，但我要盡力阻止那些把利益建立在人類痛苦或其它生命痛苦基礎之上的行爲。

##### 五戒之三

我知道由不良性行爲所造成的痛苦，因此我決心要培養責任感，學習各種方法來保護個人、夫妻、家庭和社會的安全和完美（*integrity*）。我決心不發生沒有愛和長相守的性關係。爲了保護我自己和他人的幸福，我決心尊重我自己的諾言以及別人的諾言。我要盡我的全力來保護兒童免受性虐待，來保護夫妻和家庭免遭不良性行爲帶來的破裂。

##### 五戒之四

我知道由不經意的言辭和不傾聽別人所造成的痛苦，因此我決心修習愛語和傾聽別人，以便把歡樂和幸福帶給別人，並且使別人從痛苦中解脫。我知道言辭可以創造幸福，也可以導致痛苦，因此我決心要說真話，說能夠鼓舞自信、歡樂和希望的言辭。對於不確定的消息我不傳播；對於不確定的事情我不批評不譴責。我要避免使用會造成分裂或不和的言辭，或者會給家庭和群體造成分裂的言辭。我決心不遺余力來調解各種沖突，不管這種沖突是大是小。

##### 五戒之五

我知道不經意的消費所造成的痛苦，因此我決心通過正念的飲食和經意的或正念的消費來培養一個身心健康的體魄。這不但是爲了我，也是爲了我的家庭和我的社會。我隻攝取能夠對我的身體和意識，以及對家庭、社會的集體身心帶來平安、

美好和歡樂的成分。我決心不飲酒，或其它任何麻醉劑，或任何帶有毒素的食品或東西，比如，某些電視節目、雜誌書刊、書籍、電影和言談話語。我知道用毒品來毀壞自己的身心是背叛了我的祖先、父母、社會以及后代。我將通過正念的飲食為我自己也為社會來轉化在我自己和社會中存在著的暴力、恐懼、嗔恨以及混亂。我明白一種合理的飲食對自我轉化以及轉化社會都是至關重要的。

一行禪師文集 [6], 朱彩方、許可可譯,《相即》 *Interbeing*, 虛雲印經功德藏出版, 河北, 中國, 2002, 71-73 頁

## 附錄 5（翻譯版本二）：

### 《五種覺醒的修行》

#### The Five Mindfulness Trainings

1. 不殺生 — 覺知殺害生命所帶來的痛苦，我承諾培養慈悲心，並學習保護人、動物、植物，乃至大自然的種種方法；我決意在思想和生活上不殺生，及不支持世上任何殺生的行爲。
2. 不偷盜 — 覺知社會上的盜竊、剝削、不公平、欺壓所帶來的痛苦，我承諾培養慈愛心，學習造福人、動物、植物，乃至大自然的種種方法。實踐慷慨待人，盡量與那些有需要的人分享時間、精力和物資。我決意不偷盜和尊重別人的財產及資產，並會防止他人依憑人或其他生物的痛苦而求取利益。
3. 不邪淫 — 覺知不正當性行爲所帶來的痛苦，我承諾培養責任感，學習保護個人、夫婦、家庭、社會的安全和道德的各種方法。為保護自己和其他人的幸福，我決意尊重自己的承諾和其他人的承諾，盡力保護兒童免受性侵犯，以及防止因不正當性行爲而導致夫婦及家庭的破裂。
4. 不妄語 — 覺知無心的語言和不懂得細心聆聽別人講話所帶來的痛苦，我承諾學習講說關懷的語句，用心聆聽藉以為他人解除內心的痛苦，以及帶來幸福和喜悅。既知道語言可以引起快樂或痛苦，我決意說話真誠，使用能夠鼓舞自信、喜悅、希望的語言；不會散播不能確定的消息，也不會批評和譴責一些不肯定的事物；避免說一些會引起分裂及不和，或是令家庭和社會破裂的說話。我決意盡力調和及解決所有紛爭，無論他們的大小。
5. 不飲酒 — 覺知不小心的接受和吸納所帶來的痛苦，我承諾為自己、家庭、社會培養身體和心智的健康，只接受和吸納那些能夠為自己身心，乃至家人和社會帶來和平、健康和喜悅的東西；我決意不飲酒或吸食其他麻醉品，或接受任何有毒害的東西，例如某些電視節目、雜誌、書刊、電話及談話。我會努力為自己和社會實行一套健康的納受方法，用以改變個人內心和社會中的暴力、恐懼、忿怒和混亂。我明白到健康的食糧，是自我改變和改變社會的重要因素。

衍空法師編著《生命的出路—智者的足跡和開導》，東蓮覺苑出版，香港，2005，29-30 頁

## 附錄 6:

### 聯合國教科文組織 (UNESCO) 2000 年宣言

我意識到我對人類的未來、尤其是對今天和明天的兒童的未來所應承擔的責任。因此，我保證在我的日常生活中、在我的家庭中、在我的工作中、在我所屬的社區中、在我所在的國家和地區中：

- 1) “**尊重一切生命**”。尊重每個人的生命和尊嚴，既無歧視，也無偏見。
- 2) “**擯棄暴力**”。自動實踐非暴力原則，擯棄任何形式的暴力：身體方面的、性方面的、心理方面的、經濟和社會方面的，尤其是對最貧困者和最脆弱者，如對兒童和青少年的暴力。
- 3) “**慷慨奉獻**”。慷慨地奉獻我的時間和財務以便消除排斥、不公正以及政治和經濟壓迫等現象。
- 4) “**爲了互相理解，注意傾聽對方**”。保護言論自由和文化多樣性，始終注意傾聽和對話，不狂熱，不進讒言，不擯棄他人。
- 5) “**保護地球**”。提倡考慮到各種生命形式的重要性和保持全球自然資源平衡的負責的消費和發展方式。
- 6) “**重新創造團結**”。本著讓婦女充分參與和尊重民主原則的精神爲我的社區的發展做出貢獻，以便共同創造團結互助的新形式。

## 附錄 7：

### 《如何享受梅村好時光》節錄

#### *正念之鐘聲*

來到梅村的時候，你們或會聽到鐘聲；鐘聲一響，四周的人們會突然靜止下來，停止談話，也停止走動。響的，可能是電話、時鐘或者是寺院的鐘，我們都視之為正念之鐘聲。聽到正念之鐘聲時，我們便嘗試把身體放鬆，去覺察呼吸。。

我們聽到正念之鐘聲時，便要停止交談和做任何事，把注意力放在呼吸之上。鐘聲在叫喚：

*聽吧，聽這美妙的聲音將我帶回到真正的家園。*

我們要是能夠停下來，覺觀呼吸，回復平靜、平和，那麼，我們便變得自由了，更能享受我們的工作，眼前的朋友也越發真切了。在家裡，我們可以將電話鈴聲，教堂鐘聲，孩子哭聲，甚至消防車和救護車的鳴叫聲，當作我們的正念之鐘聲。其實，我們只須覺察地呼吸三次，便能舒緩身心的緊張，並可回復冷靜和清明。

#### *重新開始*

重新開始，就是深入和坦誠地去面對自己，反躬省察自己的身、口、意所作的，使自我關係和人際關係保持常新。在禪修中心，我們的僧團每兩星期修習一次「重新開始」；要是個人，則甚麼時候修習都可以。

修習「重新開始」，是爲了讓我們的心變得清明，使我們的修行保持常新。當與同修的關係出現困難，當中有人感到生氣或感到受傷害時，我們便知道是時候修習「重新開始」了。團體中修習「重新開始」時，大家圍坐一圈，每人輪流分享，當他/她講述時，其他的同修就靜靜地聆聽，不作干擾。正式的「重新開始」有以下的四個步驟：

- 1) **澆花** - 這是我們表達對他人欣賞的機會，我們可以提及，對方曾爲我們所說過的鼓勵話語或做過的好事。澆花能讓我們光照對方的優點，肯定他爲僧團所作的貢獻，也能鼓勵他發揚美好的品質。
- 2) **懺悔** - 我們可提及自己在行爲、言語或思想中，任何還沒機會道歉的過失。
- 3) **表明受傷害** - 我們可表述在與另一修行者的交往中，如何因他或她的行爲、

言語或思想，令自己感到受傷害。(但在表達受傷害之前，先要澆花，並先說出你在對方身上所觀察到的兩個好品質。表達受傷害時，通常是單對單地進行的，並不是在集體中進行的。但如有需要，我們可請第三者在場，選擇一位雙方都信任和尊敬的人。)

- 4) **分享長期的難關並尋求幫助** - 有時候，我們過去的痛苦經歷，會浮現出來，令自己感到困難和痛苦。我們若能把這些困難和苦痛分享出來，可以使身邊的人更能理解我們，並提供確切的幫助。

修習「重新開始」能幫助我們講說仁慈的話語和學習慈悲的聆聽，也能讓我們發現僧團裡的正面元素。例如，我們可能會欣賞到室友很願意跟人分享他的洞察，另一位朋友會悉心打理植物。在認識別人的優秀品質的同時，也讓我們看到自己的優點。

另一方面，我們人人都有缺點，如怒氣沖沖地講話或是被錯誤觀點所困。「澆花」讓我們彼此培養優秀品質及解除困難。就像在花園澆花一樣，我們灌溉彼此的愛心與慈悲，亦將憤怒、妒忌與誤解的種子所生的負能除去。

我們每日都可修習「重新開始」，用以表達對同修的讚許；或在做了傷害別人的事或說了傷害別人的話時，用來道歉；或禮貌地讓對方知道他對自己所造的傷害。整個團體的健康與歡樂，取決於每位成員彼此間的和睦、和平與喜樂。

## **接觸大地**

修習接觸大地是讓我們回歸大地、重歸我們的根和我們的祖先，也讓我們認識到我們不是單獨個體存在的，而是與許許多多精神祖先及血緣祖先聯繫在一起的。我們是他們的延續、與他們緊扣在一起，我們也將繼續與自己后代在一起。修習接觸大地時，我們會從自己是單獨孤立的觀念中解放出來，提醒自己我們是大地、生命的一部分。

接觸大地的時候，我們變得渺小，有著小孩子的謙卑與單純；接觸大地的時候，我們變得偉大，像一棵古老的大樹，將根深深扎入泥土中，吸吮著萬源之水。接觸大地的時候，我們吸入大地所有的力量與穩固，呼出我們所有的痛苦 - 憤怒、憎恨、恐懼、不足與悲傷的感覺。

修習接觸大地時，我們站立著，把手掌在胸前合上如蓮花的花蕾；然後柔柔地把身俯下，將四肢及前額貼在地上，雙手手掌朝上，以表達我們對佛、法及僧三寶的坦誠及開放。經過一兩次的接觸大地(三項或五項觸地法)練習之後，我們已經能夠釋放很多痛苦和疏離的感覺，可以和我們的祖先、父母、孩子和朋友修和了。

## 擁抱禪

我們擁抱的時候，我們的心相連在一起，我們知道自己並非孤獨的存在。有覺醒及正定的擁抱可以為我們帶來修和、治療、理解和快樂。擁抱禪的練習曾幫助了很多人彼此修和——父子、母女、朋友和很多其他的關係。

我們可與朋友、女兒、父親、伴侶或甚至與一棵樹進行擁抱禪。修習時，我們首先互相鞠躬，意識到彼此的存在，然後，可進行三次深長而有覺知的呼吸，使自己整個人都臨在；接下來，我們可以張開雙臂開始擁抱，彼此相擁持續三個吸氣和呼氣之長。第一次呼吸時，我們意識到此時此刻自己的存在，我們感到很高興；第二次呼吸時，我們意識到對方此時此刻的存在而感到高興；第三次呼吸時，我們意識到此時此刻在此地球上，我們在一起，為此，我們深深地感到謝意與幸福。最後，我們可以放開對方，彼此鞠躬以示謝意。

以此方法擁抱的時候，對方會變得真切而鮮明。我們可以立即擁抱，無須等到我們之中的一位準備出門遠行的時候才擁抱，就在此時此刻去接收來自朋友的溫暖與安定吧。擁抱可以是一種很深的修和的修習。

## 附錄 8:

### 兩願

#### The Two Promises

##### 第一願

我誓願  
培育智慧  
以便與一切有情乃至無情和平共處

##### 第二願

我誓願  
培育慈悲  
以便保護一切有情乃至無情和平共處

年輕的佛子們，智慧和慈悲是佛最重要的兩條教義，如果我們不努力打開心扉去理解別人的痛苦，我們就不能去愛他們並與它們和諧相處。我們應當努力去理解並保護有情乃至無情，並與他們／它們和諧相處。如果我們不理解，我們就沒法去愛。佛教導我們要以慈悲之眼去觀看眾生。請你們學習並且實踐這條教義。

一行禪師文集 [6], 朱彩方、許可可譯,《相即》*Interbeing*, 虛云印經功德藏出版, 河北, 中國, 2002, 67-68 頁