

佛教对二十一世纪的响应

西方弘法经验谈

引子

佛教在这个新世纪、新千禧年代生机蓬勃。在过去百多二百年，佛教的种子已于西方国家播下，并且茁壮成长，根深叶茂。佛教最初流传到西方时，只偏重知识和概念层面，但现在佛法已经在日常生活中扎根。

过去三十年来，一行禅师及梅村僧众致力实践佛教义理，让佛法渗进不同的领域。我们的行持是建基于〈安般守意经〉、〈四念处经〉、〈胜妙独处经〉及以大乘为根的禅宗法要。也就是说，我们主力弘扬并实践三大传承的教法：包括上述经典所载的原始佛教要义、大乘佛教要义，以及能够融入日常生活的禅宗法要。

我们一直向社会各阶层弘传这些教法，教导大家如何修习佛法，不论是个人、家庭又或团体，都是我们弘法的对象。我们的努力已经见效，现在有机会跟其它传承的师兄师姐分享经验，实在十分高兴。同时，我们希望其它传承的朋友能为我们引灯指路，传授弘法心得，让我们精益求精。倘若大家认为我们的方法可取，欢迎取之应用在不同的新领域里。

一行禅师教导之修行法门：

安般守意经、四念处经和胜妙独处经

一行禅师在西方弘法，是以〈安般守意经〉 (*Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya 118*; 见附件一) 为基础的。师父出家几年后，发现〈安般守意经〉开示了佛陀的教导，感到非常高兴。此经教导我们如何觉照自己的存在，觉观身受心法的微妙变化，藉此深入体会生命的实相，不再受困于恐惧、瞋怒和贪爱等痛苦。师父发现这部经典时，犹如找到金矿一样，感到自己是世上最快乐的人；师父持之以恒修习此经已六十多年，深深体会到〈安般守意经〉是禅修教法的精华，经文开示了一套可靠易行的修行法门，任何人，甚至是小孩都能藉以感受到禅修的奥妙。

〈安般守意经〉有四组观照当下身受心法的方法，四组方法大同小异，各有四种练习，引导我们察觉身心的刹那变化。首先，我们要学习对境觉察，逐渐培养出禅定，最终迈向解脱。

就以第一组觉观身体的练习为例，佛陀首先教导我们观呼吸。呼吸是身和心的桥梁，当我们觉观到呼吸时，我们的身心就开始融和。练习数分钟后，身体和心念会统一

起来。如此继续保持这种觉观，我们便能放松身体，让身体得到休息，从压力、紧张中回复过来，从而治愈一切身心困苦。梅村以这套教法作基础，发展了深度放松练习及身体扫描练习，让大家觉观身体的每一个部份，并以正念去拥抱身体的每一个部份，使身体释放紧张，身心都得以复元。

同样的方法可应用到心所的转化上去。我们开始去觉观心所，无论生起甚么念头，都以正念去拥抱它、平伏它，把它转化滤净。久而久之，心便彻底平静安住，达至禅定的境界。只要心专注、不散乱，便能得解脱，不再受妄念束缚，完全自由自在。

佛陀在〈安般守意经〉的开示很简洁，只有四组练习，要是能明了并体会个中旨趣，便可发展出其它不同的修练法门。这些修练法门不是僵化呆板的，而是能自然而然地融入日常生活当中。师父和先辈大德写下了许多偈诵，帮助我们在日常生活中修习正念。这些朗朗上口又实用的偈诵，都是源于〈安般守意经〉，例如「吸气，呼气。深深的，舒缓的。平和的，畅快的。微笑，放松。活在当下，美妙时刻。」这偈子能帮助我们觉观出入息，令我们专注。我们告诉自己：「吸气，我知道我在吸气。」接着说：「呼气，我知道我在呼气。」我们亦可缩短句子，只说：「吸气，呼气。」如是修习后，身心自然而然地进入较深沉、较缓慢的呼吸。深沉、缓慢的呼吸是心能安顿、平伏和松弛的反照，习禅能令我们平静和心轻自在，只要继续修习，收获自然更大。「吸气，微笑。呼气，放松。」我们可以停下来，觉受心境已经变得清明，也感受到生命的美妙。时常修习「吸气，活在当下；呼气，此刻美妙。」，我们就可看到生命的实相。在梅村，我们会唱正念歌曲来帮助我们记忆偈诵，并将之一一应用到日常生活当中。

现在请大家闭上双眼，正身端坐，放松下来，感觉舒服就可以了，请大家跟我们一起修习。

〈四念处经〉(*Satipatthana sutta*, *Majjhima Nikaya* 10; 见附件二)和〈安般守意经〉相辅相成，能够帮助我们实实在在的活在当下，对当下的一切了了分明。〈四念处经〉引导我们进一步观修身受心法，让我们了解能观和所观同属一体，继而明白到唯识学派的教导，令我们对无我、无常、涅槃三法印有更深刻的理解。当我们明了这些法义，同时时刻应用于日常生活中，我们便有机会证得究竟的解脱。

〈安般守意经〉和〈四念处经〉的禅修练习尤适合初学者掌握坐禅或行禅的要领，我们编写了一本禅修导引手册，名为 *The Blooming of a Lotus* (意译为〈满莲〉)，详载三十四种禅修练习，并附有相关经文的注解。

在我们传承中，另一本同样重要的经典是〈妙胜独处经〉(*Bhaddekaratta Sutta*, *Majjhima Nikaya* 131; 见附件三)。佛陀在经中教导我们完全活在当下——生命只

在当下。过去已逝，将来未现。从这部经典我们看到原始佛教和临济禅宗乃一脉相承。抓不住当下，就抓不住生命——佛陀在其它经典里也开示过这个教法，例如在《优婆塞经》(Upasaka Sutra, Madhyama Agama 128)中，佛陀提到现法乐住(drstadharmasukhavihari)至少五次。这教法在我们传承中占有重要地位，同时亦是梅村之宗旨。

大乘要义

在梅村，我们的修习是身心合一的，不会将身体排除于心之外。身体的平静和转化会带动心的平静和转化，而心的平静和转化又能带动身体的平静和转化。我们对《安般守意经》的理解和应用，其实是依据大乘佛教身心合一的教法。痛苦与解脱是一体的，他们互即互入，互相依存。没有痛苦，便不可能有转化；痛苦是转化的基础本。解脱是对痛苦的本质与根源有深刻理解的过程。梅村弘扬的教法是，痛苦只能转化，不能消失断灭，只有把坏的转化成好的；美好的结果乃建基在坏因缘上，没有坏的，则不可能有好的。过去，人们以为只有终止痛苦，彻底地消除痛苦，才有自由。然而，纵使此刻生命中痛苦仍在，我们还是可以获得喜悦和快乐的。

没有船，一块细小的卵石立刻就沉到水底；但若有船只承载的话，就算是数以吨计的石头也不会下沉。快乐是可能的，纵使 we 身心仍有痛苦的卵石。梅村修行的另一特色是以僧团为重心。僧团就像一只船，如果我们让僧团带领，就算我们身心有苦，我们也不会意志消沉。转化是一个过程，时刻都在进行着。完全独立自主的涅槃是不存在的，涅槃是能够看透自然实相的状态。纵使阿那耶识中仍存在痛苦，我们的心仍可感到自在，因此，唯识法是我们习禅的基础，可以令我们明白转苦为乐这个过程。

践行大乘佛法的同时，梅村更强调融入社会。在越战时，师父把佛教“带上街头”。当世上充满痛苦时，佛陀不能再留守寺庙内，他必须走到街上帮助受苦的人。为此，师父创立了一个新的组织——相即共修团 (the Order of Interbeing)，把觉醒训练(戒律)应用到战争生活境况中，后来更将之广泛地应用到社会层面上，特别是社会服务这一范畴。相即共修团以实践大乘佛教的菩萨愿行为宗旨 (见附件四——相即共修团的十四种觉醒训练)，所以成员都努力修习五种觉醒训练 (即守持五戒)，这么做不但贯彻相即共修团的理念，同时也为社会大众建立道德规范。

梅村把五戒重新演绎为五种觉醒训练，目的是让大众易于接受和明白，好能在日常生活中应用出来(见附件五)。譬如第五种觉醒训练是指正念消费，其牵涉面广阔，包括为保护心灵健康，我们须小心选择书本、杂志和电视节目；为保持身体健康，我们要避免饮酒和服食毒品。

联合国教育科学及文化组织（UNESCO）采纳了五种觉醒修习，写成宣言向全世界发表。这份名为「二零零零年联合国教科文组织宣言」（UNESCO Manifesto 2000）的文件，当中只对五种觉醒修习作了轻微的修改；至二零零六年二月二十一日为止，宣言已有 75,847,655（接近七千六百万）位来自世界各地的人士署名支持。（见附件六）

禅根与梅村法印

一行禅师是临济禅师第四十二代的传人，我们是一行禅师的徒弟，便是临济禅师的第四十三代传人了。临济禅师的第三十五代传人了观（Lieu Quan）禅师，在越南发展了新的法系，这样算来，师父又属于新法系的第八代传人，而我们则是第九代。越南大多数出家人均属了观（Lieu Quan）禅师这个法系。

在梅村，我们的行持有禅宗的元素。我们特别强调日常生活中的修习，以获得正念、定力和洞察作为解脱之道。我们的传承植根于临济禅师的教导，尤以他倡导的「地行神通」为本。师父和梅村僧人一直奉行临济禅师的教导，将之视为新的法印，但它又是佛陀所教导的「安住于当下」的延续。梅村所有的教导都带着这个法印的标记，强调「我已到了，已到家了」。

这个法印告诉我们，就在此时此地，就在当下，我们已能触到涅槃、踏足淨土，无须到遥远的时空去寻觅。淨土是每天二十四小时皆可得，问题反倒是：我们是否有空间给淨土？我们相信：「苦难无可避免，但内心是否痛苦则是可以选择的。」

这种理解对社会大众的行动很有帮助。日常生活中，人们会碰上很多困难，但是一旦返回内在的修持，觉观呼吸，便能进入清新、幽凉的涅槃境界。涅槃给人足够的空间，让折磨身心的火焰冷却、熄灭。一旦我们回归自己的呼吸，当下一刻便已深入了涅槃。

我们本着菩萨的慈心，为转化社会而努力，但实际上，我们并不希望踏足一个没有痛苦的地方。痛苦必须存在，它是原材料，是菩萨施行转化的对象。没有痛苦，就没有淨土。梅村对淨土作了新的定义：那里有了解和慈悲，那里就有淨土。本着禅宗这种参透苦乐的洞见，我们鼓励大家在日常生活的每一刻，进行修持，不要间断。无论是坐着、站着、睡着、或身处任何活动，淨土都触手可及。当我们觉察地修习行禅、坐禅，静听佛钟的起落，或配合不同活动，默念合适的偈诵，我们便接触到淨土。梅村提出了「手提淨土」的概念，就像我们有手提电话一样；而既然有即冲的咖啡，也就有即达的淨土。无论到那里，我们都能找到淨土，就在一瞬间！

我们修习思行合一，皆以平稳、清明和慈悲为依归。这样，我们的言行都会是正确的言行。我们有的在兴建佛寺，有的在照顾伤病，有的要开创事业，但不管俗务多繁忙、压力多沉重，我们都不会失去稳固、清明与慈悲。

建立寺院社团体

梅村相信，要使佛教在西方国家扎根，必须要有一个非常强大的寺院团体作后盾。但是，西方的佛教并不着重建立寺院团体，乃因西方的出家文化低落之故。在西方，无论是信奉基督教或其它宗教的，大都未把寺院团体视作心灵庇护之所。因此，佛教最初传入西方，是由在家众而非出家众达成的。梅村相信，要使俗家佛教有长足的发展，必须要有寺院文化并存，作为修练行持的中心，和佛教进入社会的基石。

过去三十年，我们把寺院团体建基于**手足之情**之上。一行禅师观察所得，寺院团体若不是建构如一个家庭，是没办法维持得长久的。我们回顾历史，会发现亚洲大多数的寺院团体都建构得像一个血缘家庭，年长的僧人俨如父亲，年长的女尼就如母亲，膝下有共修的兄弟姐妹，女儿和儿子。

我们的寺院团体并不修习太多的礼拜，也不鼓吹在家众祈求佛陀替其解决问题。我们致力增进理解、修习智能，**禅修和社会服务**便是我们寺院生活的精髓。我们的修习仍有宗教的内涵，但所占比例很少。我们不举行太多的仪式。日常生活中，我们有很多的禅修——坐禅、行禅、游戏禅和工作禅等。所有生命层面都被视作为禅修，当中我们学习停顿和深观。

二十年来，我们尽了最大的努力，希望把传诵了两千多年的《戒本经》修订，使其切合今日社会的需要。我们在二零零三年的韩国之旅中，发表了《戒本经》修订版的初稿，以帮助出家人在现代社会中修习。我们得到很多不同承传的出家人提供意见，及后，便出版了《戒本经》修订版的定稿。大家可在梅村的网址 www.plumvillage.org 中找到这本书。我们根据法藏部 (Dharmagupta school) 的传承，保存了传统《戒本经》的结构，但重写了其中很多条戒条，希望出家人面对二十一世纪的挑战时，此部经书会为其提供护庇。例如，我们加入了新的条文，教导出家人如何技巧地驾驶车辆，适当地运用手提电话、互联网、电邮等等。

我们的僧团里，资深的僧人备受尊敬，但同时，我们亦将彼此间的阶级成份减至最低；为此，我们采用民主的**羯磨作法程序** (*Sanghakarman Procedure*)，由集体决定僧团内各种事务。这方法其实更贴近原始僧团的传统。住院的主持负责照料整个僧团成员的灵性生活，不会消耗精神于行政工作上。僧团内划分了不同的委员会：日

常事务委员会 (caretaking council) 负责僧团的日常运作，由较年青的成员组成；佛法导师委员会 (dharma teacher council) 负责带领团体中的修行事务；比丘僧或比丘尼委员会 (bhikshu or bhikshuni council) 负责对所有事务作最后决定，这些受具足戒的僧人，是僧团最重要的管治单位。

在我们的大家庭里，僧团是一个整体，整个僧团一同转化。我们并不强调个别僧尼的功业或进境，僧团生活最重要的，是能培养出真挚的手足之情。一行禅师说过，他为僧六十多年来，没有见过一个比手足之情更高尚的原则或理念；名声也好，任何形式的功业也好，都不值得为之而捐弃手足之情。

我们便是以这种精神，来修习**光照** (shining light) 的。光照是一个非常诚恳的分享过程，每一位成员会获得团体所有的成员的指点，了解自己在修行上的优点和缺点。每年的冬季，我们都有三个月雨季安居禅修。传统的光照是在雨季安居禅修结束时，在自恣仪式 (Pavarana ceremony) 中举行，当中只是一对一的给予对方意见。在梅村，每一位成员都会得到其它成员的光照，所以需要花一定的时间来完成整个过程。之后，在自恣仪式中，会宣读一封光照信，总结整个僧团在过程中分享的洞察。我们以整个僧团之慧眼，光照出深邃的智能；接受这种智能，是十分深入的修习。在佛教的传统，有佛眼和法眼之说，但没有僧团眼之说。梅村却发现僧团眼，让它发挥作用，僧团眼包含了佛眼和法眼。

目前，各寺院内**佛法导师**的人数，并不足以应付现代社会所需，我们因此致力训练寺院佛法导师和俗家佛法导师。过去二十年来，我们为近二百位出家 and 俗家的佛法导师传了慧灯。训练的目的，不是要准备导师带领各种佛教的仪式，而是要帮助导师彻悟佛法、深入修行，让他们有能力帮助众生，转化众生的痛苦。在很多国家，都有我们的俗家佛法导师，现在，全球各地大约有七百个本地僧团，但大部分的僧团都没有佛法导师带领，可见世界各地对佛法导师的需求有多大。

服务社会：农村发展和善终服务

我们参加各项农村发展计划时学会了一个原则，那就是不能把城市的知识，强加于农民身上。即使我们是工程师或医生，都需要细心观察、深入聆听，看农民怎样才能帮自己痊愈、把农村搞好。然后，我们会配合当地的情况，调整我们既有的知识和经验，务求在村民既有的基础上，提供合适的建议。我们的宗旨，是助人自助，不是只向农民掷钱，说：「来，拿这些钱去建个医疗中心吧。」我们来到农村是要学习当地农民的优点，以这些优点为建树的基础。我们要问：「如何可以善用村内一众长老和专家的知识，帮助村民建立自己的学校和诊所？」如果村民在某方面遇到障碍，我们便向村民提出建议，让他们讨论。当村民说需要钱时，我们会问：「我

们能就地取材，在村内找到所需的物资吗？就建一间竹棚学校如何？」我们要将财政资助放到最后，这样，村民会感到这是自己的计划而加以珍惜。这才是专家与本土居民间真正的合作。

我们无论是自己进行善终服务，或指导别人提供善终服务，都不鼓励向临终者说，他们将要到甚么天堂，反而是提醒他们，走过的一生有何美妙之处。佛陀说，我们离开此身时，会把诸行的果报带走。如果临终者还能够说话，我们便请临终者告诉我们，一生中最美好的事情是甚么。我们能为临终者灌溉美好种子，让他们离开此生时带走。我们跟临终者一起重历过去的美好时光，例如拯救另一个生命的经验。我们又跟临终者说，他们在生命中曾彰显的才能此刻并没有失去；在他们的儿女当中，这才能已经以另一种形式重了。这样，临终者便明白，自己不用死后才能重生；也就是这样，很多人都能够平和、轻安地死去。

把修习和净土带给所有人

在过去三十年，梅村举办了很多个禅营，把这个「手提净土」带到社会每一角落。我们的基础来自原始佛教的静修法门、大乘佛教普渡众生的宏愿，以及禅宗具体明确的修习方法。我们正在编着一本有关佛教入世工作的新书，内容概要如下。

夏令禅营及其它经常性禅营

梅村每年都举办一个为期四个星期的夏令禅营，吸引到来自四十多个国家的男女老少、夫妇或大小家庭与我们一同习禅。我们要求参加者最少留在梅村一星期，好让他们可以真正停止平常俗务，完全平静下来，这样才有可能转化。每星期，师父与不同的佛法导师合作，二人隔天轮流开示，并轮流以英语，法语或越南语开示，夏令禅营更提供德语、荷兰语、意大利语、西班牙语及葡萄牙语实时传译。我们教导参加者坐禅、聆听钟声、行禅、观呼吸、彻底放松休息、接触大地(即五顶礼)、聆听开示、灌溉正面种子、觉察及转化负面习气、与爱人慈爱沟通并修习「重新开始」的练习，技巧地让对方明白彼此间的问题，此外，参加者还会学习停下来，作深入觉察练习。(有关这些修习的详情请参考附件七)。

在梅村修习，其中一个重点是开示时互相讨论，在家众会组成小组，向僧众分享乐事和困难。经验告诉我们，僧众参与其中、全心全意聆听各人分享内心世界，能够为参加禅营的朋友带来很大的治疗和很深的转化。每星期我们都有一个节日，让大家表达自己所想所感，享受当下，觉察自己和他人身上的快乐种子，好好的培养这些种子成长。

大部份初次参加禅营的朋友都会要求参加正式的五种觉醒修习传授仪式，他们还承

诺回家后会继续修习，我们会鼓励禅修者定期相聚，一起念诵戒律，好能持之以恒。很多人心内的菩萨种子因此而开花，他们主动参加僧团活动，又或自组新的僧团继续修习。

在梅村我们让在家众多接触僧众，并从他们身上学习。我们没有雇用任何人为我们干活，所有比丘、比丘尼和在家众会分成工作小组，令禅营顺利运作。与僧众一起工作，一起修习行禅、工作禅，深入聆听，慈心说话，在家众就在不知不觉间、自然而然地接受了佛法的灌溉。僧侣亦会为有特别需要的在家众作个别指导，协助他们面对生活中的困难时刻，例如离婚、家庭冲突、身体受虐、受性骚扰、亲友去世、过度悲伤，又或严重抑郁。

梅村上下均认为佛法简明易懂，即使小孩子也会明白。今年夏令禅营，师父每次开示都先花二十分钟介绍适合小孩修习的法门，师父柔声开示，用简单明了的说话，孩童都能听懂。小孩子全坐在禅堂的最前排，好让师父容易看到他们的直接反应，从而作最合适的开示。我们看到孩子较成人更能自然地接受佛法，成年人通常受自己的知识和生活经验影响，一时间无法完全接受佛陀的教导。

开示后我们透过不同活动与孩子分享如何实践早上的教导。我们会鼓励小孩子培养包容的心、建立手足的情谊。我们挑选一班已在梅村修习数年的孩子为核心小组，让他们以大哥哥大姐姐身份帮助带领小弟弟小妹妹。这样安排可令小孩之间的关系更密切，让他们看到别人的长处和才能。每个孩子都有机会表达自己，其它人会细心聆听，西方国家很多孩子无法融入社会，在梅村，他们可以重拾这种归属感。向小孩开示的时候，我们多采用说故事、玩游戏的方式，好让他们更容易掌握修习精要。

我们常向孩子介绍一种非常有效的修习——**卵石禅**。我们和小孩一起去散步，每个小孩要寻找四颗美丽的卵石。这四颗卵石代表了花朵、山、水和空间。每一种元素象象征一种禅坐特质，坐禅因而变得生动有趣。禅修时，我们好象花一般清新，好象高山屹立不移，好象水映照事物的本性，我们感到心灵深处空间满溢，经验着禅修中的自由自在。

我们也会教授孩子「**两种承诺**」(见附件八)，培养他们的慈悲心，令他们学会体谅他人、其它动植物，甚或矿石，不再予以伤害。在成年人接受五种觉醒修习的那个星期初，小孩子会在父母、朋友及僧团面前正式归依三宝及受持「两种承诺」。

唱歌的修习是我们团体中既重要又开心的一环，孩子很容易把歌唱带进修习中，透过歌曲，大家一起吸气，呼气，想象自己是一朵花，一座山和一池水等等。

我们尝试制造机会让爸爸妈妈和孩子一起修习，这样可以播下种子，让他们回到家中继续共修。敲磬请声，聆听磬声，行禅，禅食，重新开始（灌溉心田的花朵）等修习能令家庭更和谐，彼此更信任。事实上，家长多加参予是很重要的。

孩子到达梅村的第一个星期，尤其是第一次到梅村的孩子，发现身处一个没有电视，没有游戏机的地方，通常会很惊讶和失望。但过了一个星期，大部份孩子都不想离开梅村，并希望可以再回来。回家后，他们还会帮助爸妈重拾禅修，例如家庭遇到困难或紧张时刻，他们便会敲磬请声。

我们鼓励青年来梅村前及到达梅村后反思一下他们来梅村的目的，梅村有什么东西与他们的生活或修行有关连和有意义。我们尽力令他们感到舒适自在，例如安排他们住在一个大房间，为他们设立特别营地。我们邀请他们参与僧团的工作，晚饭后他们组成小组，为小树木灌木及花朵浇水。这工作有助建立手足情、责任感和团结力量，让他们感到彼此好象一家人一样，各人都关爱这一个家。在我们与青少年接触中，我们留意到他们很渴望肩负责任和得到别人信任。青年人很开心能参与小组的决定，例如他们喜欢一起决定禅营的时间表。

每天早上第一节的开示结束后，青少年便会组成一组玩游戏，分享开示的内容，或行禅。下午和傍晚，各人回到自己所属的小组。我们会一起做手工艺、唱歌或在大自然中漫步，我们努力培养觉察力，增添快乐。周末时，艺术活动特别合适，我们鼓励青年人透过手工艺品去表达他们在梅村所得的经验和感受。我们邀请对美术、戏剧、舞蹈、音乐有经验的成年禅修者到来，跟青少年分享他们的才艺。我们也会分享实用的修习方法，令青少年和父母建立良好关系，改善大家相处之道。

以下是一些我们与青少年分享的活动：

- 我们预留一间茅屋给青少年，让他们自由布置茅屋。我们会一起外出散步，捡一些东西；回到茅屋后，我们围圈坐下，然后分享我们从大自然带回来的东西给我们的意义。我们邀请各人向大地慈母所送的礼物发一个愿或祈祷，可以在心中默念，讲出来或写在纸上。然后我们把这神性的礼物放在一张放满鲜花、水果、洋烛和香烛的桌上，犹如献祭一般。
- 「佛法戏剧」：以戏剧形式演出我们在开示时听到的教法，或在小组分享的内容，题材可包括沟通问题，细意聆听，慈心说话等。我们把提议写在纸上，然后放进篮子。每人从篮子内抽取一个题目，然后分组，每组最少三人，大家合演一个短剧。
- 青少年一块儿到附近的湖闲游是赏心乐事。他们可以互相认识，也可以与僧众多接触，大家一起玩耍，然后坐下来分享，他们的分享往往很深入、真挚。一星期快要完结时，也是最适合修习「重新开始」中「灌溉心田的花朵」的时间。

「种子青少年」一直是我们的好助手，他们在修习上已很巩固，希望像工作人员般参与活动。他们不单是梅村僧团和各地年青人的重要桥梁，而且在小组中能促进组员的沟通。由于他们本身是年青人，又是禅修者，他们就好象胶水一样，连系着各禅友。

语言不通是小组最大的障碍挑战。说相同语言的青少年很自然走在一组，但不代表不同组别就没有交流机会。故此，安排全体参与的活动时间尤为重要，例如讨论时间和用膳时间，大家可以互相认识。翻译服务也是必须的，因为这有助组员之间的连系。

除了大型的夏令禅营外，梅村全年都开放给在家众到来共修。我们每两年举办一次为期廿一天的禅营，师父每天会以英语开示，深入讨论某一个修习法门，经验丰富的禅修者、佛法老师及相即共修团的成员都爱参加这类禅修。今年六月，师父与僧团会举办廿一天的禅营，主题是「佛陀的呼吸」。

美国及其它地区

一行禅师及其僧团经常在美国及其它国家带领禅营，包括澳大利亚、比利时、巴西、加拿大、中国、捷克、丹麦、英国、德国、荷兰、香港、印度、爱尔兰、以色列、意大利、日本、韩国、澳门、挪威、波兰、苏联、苏格兰、瑞典、瑞士、台湾、泰国及越南。我们带领的禅营通常是五至七天，参加人数有四百至一千二百人，而公开讲座的参加人数则由一千人至一万人不等。在禅营结束前，我们通常有个五种觉醒修习的受戒仪式；每一夏季禅营有数百名新禅修者，他们都会正式接受五种觉醒修习，并且加入一个僧团或组成新的僧团，以便回到家乡后可继续修习。

特别安排的禅营

在一九八五年，师父第一次为特定组别举办禅营，这次的参加者全是环保人仕。师父开示<金刚经>的要义，我们当舍弃四种执取：别执取自我为实有；别执取人比其它生物高等；别执取生物的概念，别执取寿命的概念。师父开示，人并不比树木、植物及矿物高等，因此我们应和它们融洽共处。师父更指出<金刚经>乃最早的环保宣言。

第二个特别安排的禅营是在一九八七年为**艺术家**而设。参加者包括音乐家、雕塑家、画家、作家等。师父深信艺术是非常凑效的沟通方法，比语言更有力传达讯息。他教导艺术家们要学习停下来，放松休息及深入观察，才可有负责任的艺术创作。艺术可以很有建设性，也可以具破坏力，例如一件可怕的事情的发生了，艺术家可以创作出启发大众去作改变的作品，让大家为事情负上责任。师父还开示了 <子肉经> (*Samyukta Agama 373*) 的教法，并认为经中开示对廿一世纪非常重要。在二零

零三年，在一个专为荷里活电影业人仕而举办的禅营中，师父也讨论了这些主题。

约在一九八七年，师父开办**儿童**禅营。参加者共一百人，我们还送上机票邀请了多名懂禅修的「种子孩子」来协助其它孩子习禅。当然，我们也欢迎父母一起到来，他们可以和孩子一起学习如何共修。禅营完结时，大家练习拥抱禅，孩子纷纷问爸妈为甚么这么快就要离开禅营呢。

一九八九年的禅营是为**推动和平的积极份子**而设。师父教导大家如何给总统和法律制订者写「情信」，而不是向他们呼喝。事实上，我们积极表达意见时，也能体现出和平与慈悲，如此，我们才能触动他人心中的和平与慈悲，不会激发对方的愤怒。

师父一生以缔造和平、宣扬人权为业；我们也努力不懈，为世界谋求公义。师父说，想改变一个人，先要和这个人交朋友；如果别人把你当作敌人，即使你位高权重，别人也是迫不得已才来顺从你，但始终会想尽办法避开你。

谈到推动和平与人权的工作，我们有很多经验可和大家分享，在这次研讨会，我们无法一一尽述，希望大家将来有机会，读一读我们这方面的书籍，例如一行禅师的《爱就要行动》(*Love in Action*)，还有释真空法师的 *Learning True Love* (意即「学习真爱」；此书暂未有中文译本)。

翌年，我们带领了一个**跨宗教**的禅营，参加者包括犹太教、基督教、天主教、佛教等多个宗教的修行者。我们一起庆祝逾越节和复活节，遵从基督教的传统，享用复活蛋，奉行领圣体、洗脚礼等仪式。我们强调，大家不必多费唇舌，告诉对方某某传统如何美妙，倒不如一起实行各个传统，亲尝个中美妙。奉行天主教和犹太教的圣祭时，我们用葡萄汁代替葡萄酒。

师父及僧团也为**心理治疗师**举办了禅营。头四天，大家必须完全禁语。有参加者一心以为禅营跟一般的专业会议大同小异，对于静默的规则，起初颇有微言。其实，禁语的目的，是要让参加者平息思绪，内心复归静止澄明，这样便可理出一片虚空，聆听案主，了解案主的苦难，从而洞察问题的症结，对症下药，提供治疗的良方。师父鼓励参加者放弃门户之见，发现哪些工具是合适的，都可挪用，不必执着于个别心理学派的规条。禅营结束时，各位心理治疗师都经历了深层的转化，明白到自己内在的「佛性」，可以用来帮助案主。师父也反对利用打枕头作为「发泄」怒气的工具，而现在已有更多的心理学家同意，「发泄」只会灌溉暴力的种子，为负面的思维提供预习，结果更可能诱发出暴力行为。

师父在美国多次带领为**越战退伍军人**而设的禅营。我们第一次举办这类禅营时，真是挑战重重。师父以一根燃点中的蜡烛为喻，说军人便是烛芯烧得最炽热的一点；但是，越战的发生，是集体意识的结果，集体应负上责任，而不单是退伍军人。师父邀请每位参加禅营的军人找一棵树，在树旁坐下来，好好写下自己的经验，光照心中的慈悲或愤怒，然后把所写的交给师父，让师父可以贴近他们的经历，进行开示。师父和真空法师阅读这些信件时，心里都很痛苦，因为有几封信描述了越南人受到的暴行，受害者还包括小孩。一位军人讲述他从直升机向地面扫射，达三天之久，之后看到地面的尸体，像砍下的木材撒满一地，感到万分震惊，因为在直升机上时候，从未想象过情况会是如此。禅营中，他看到一个很年青的姑娘，觉得就和他杀害过的越南人一模一样。另一位军人透露，自己一直不能和僧团一起练习行禅，因为每次看到越南僧人，总害怕会受到偷击。

师父告诉退伍军人说，当他们受戒五种觉醒修习、发誓不再杀害时，便可转化。师父说：「也许你以前杀害了一个孩子，但此后每一天，在每一个当下，你可以拯救五个孩子，令他们免于死亡；去做和从前相反的事吧！」

师父要求他们把痛苦的经验记下，然后把记录烧掉，以示从新做人，从此得到自由。师父用一枝花向每一个人洒水，为他们洁净，然后请军人和越南人修习拥抱禅。所有住在附近的越籍美国人都获邀参加，与军人共修拥抱禅，目的是让军人感到被越南人谅解和宽恕，大家现在是朋友了。我们共带领了三个专为退伍军人而设的禅营，现在，为军人而设的项目已纳入到规模更大的一般禅营，成为其中的一部份。

在梅村，我们也为**商业界的领导人**举办了一个禅营；营中，师父讲述了一个真实而有力的故事。话说有位商人，常常跟太太和家人说，再多等一会吧，很快他就可以和他们一起了，因为他服务的企业正处关键时刻，没了他实在不行。商人老是说，再过两三年吧，到时便有多些时间共叙天伦了。但结果，商人英年早逝，他口中的时刻永远没出现，而不消几小时，公司就找到人顶替了他的位置。师父分享这故事，是希望警醒大家，在日常生活里确认无常的真实性，至为重要。

师父教导修行者要生活在融洽中，大家可先从身边最亲密的几个人做起，然后把关爱扩展到五位，二十位甚至一千位员工身上。他呼吁商界领导人，要给予员工多一些时间用膳，还要和员工一起用膳，甚至考虑在工作的地点，安排员工工作深层放松的练习；雇主和上司，要视员工为伙伴，关心员工的生活和员工的家人。师父最近遇到一位对下属漠不关心的中国医师，其中一位下属对医师很是不满，终于对医师一家下毒，结果只有医师一人生还。禅营结束后三个月，很多参加者说，自己与员工和与其它人的关系，都有很正面的改变。一行禅师在这次禅营的开示已被辑录成书，书名为 **Power** (意即「力量」；未有中文译本)，在韩国已售出二十万本。

多年前，师父到美国玛利兰州的一所高度设防的监狱，为**囚犯**举行了一天的觉醒修习。我们要经过十六道门，每经过一道门，就听到它在身后重重锁上。一众囚犯听过师父介绍禅食后，便开始进食，他们狼吞虎咽，食物一下就吃光了，这才看见僧人仍然在吃，觉察地吃；也许，比起言教，这场身教更能在他们的心里，留下深刻的印象。很多人都好象被转化了，纷纷问道：「我真的可以改变自己的生命吗？」就在那一刻，就在监狱里，他们已经开始做好事了。

我们探访监狱时，很多东西都不可以带进去，被禁的包括摄录器材，像我们通常用来拍摄师父教学的摄录机，就不准带。于是，我们请狱警用他们的器材为我们拍下整个过程，也请求准许师父带备自己的微型录音机，作后备之用。本来他们是不愿意的，幸好后来还是批准了，因为结果监狱里的器材坏了，而我们自己录得的讲话，已编辑成书，名为 **Be Free Where You Are** (意即「自由从你所在开始」)，已被译成数种语文出版了，暂未有中文译本。

二零零三年，师父在美国展开禅修之旅，在全国多个地区带领禅营。其中一个禅营，本来只为警察、狱警和其它执法人员举办，后来对象扩阔到其它公共服务行业，还特别包括了教师。进行开示时，师父提醒执法人员，要修习和平，日常可作行禅练习，以觉察又轻松的步伐，让自己平静下来；还要好好照顾家人，不要把家人当作下属看待。师父提议的放松步行法，执法人员并不认同，因为他们在城市的危险地区执勤时，子弹可能从任何方向射来。师父于是建议，他们每次回家前，在居所附近修习行禅，修习完毕，才回家与家人见面；要知道，家人是心灵平安的基石。

我们得悉一项惊人的统计数字，警察吞枪自尽的个案，数目远比中弹殉职的个案为多，而工作压力也迫使很多警察酗酒。我们建议他们在工作地点组织一个禅修之家，一起诵读和讨论五种觉醒修习，令生活变得更有中心、更有意义。如此，同事间便能保持新鲜感，建立深厚的友谊和联系，好象一家人那样互相支持。为了让这些公仆可以不涉宗教成份的方式，实行以上的建议（同时又考虑到美国的宪法规定，教会要和管治机关清楚划分），我们举办了一个特别大会，传授五种觉醒修习，在讲授有关戒条时，完全没有采用佛教的词汇。

师父在这个和其它禅营中告诉**教师**，对于来自破碎家庭的孩子来说，学校是获得滋养的第二个机会。教师要修习聆听孩子，不但传授知识，还要慈悲对待每一个孩子，切合其不同的需要给予教导，师父鼓励教师技巧地在课堂上介绍觉醒修习，例如每天指派一个孩子，每隔十五分钟拍掌一次，提醒大家暂停手边的活动，专注呼吸。

在二零零三年的讲学旅程中，师父也特别为**美国国会成员**举办了禅营。师父向他们说，我们关注别人，可由自己的核心家庭开始，然后把圈子扩大，把同事视作另一个家庭看待，余此类推。国会议员公务繁忙，常常穿梭于家乡和华盛顿之间，

当他们回到办公室，又有数不尽的文件要批阅和处理。很多参加这次禅营的议员认为，由办公室以行禅的方式步行到投票地点，对他们最有帮助。

在不同的禅营中，师父都谈到**家长**关注的各项问题。他说，很多单亲妈妈会认为，有必要找一个男人来支持自己和孩子。但很多时，这样的追求，比起一个人身兼父职母职更为复杂。师父教单亲妈妈，要集中于自己的修习，令自己坚强、充实，心境保持快乐、平和；这样，要是伴侣自然出现，就会很美妙。师父也对所有父母说：孩子是父母将来的延续，而父母则是孩子过去的延伸，事实上，我们没有一个分割的自我，社会给予这一代的孩子，和过去给予孩子父母的，很是不同。所以，即使父母的弱点在孩子身上体现出来，也未必可轻易察觉，因为孩子的弱点看来是多么的不同，它是以另一种形式展示出来的。当你能深入观看，你只能说：「你跟我很像」。

几年前，在德国奥登堡的一个禅营，师父谈到，要及早与闹翻的家人重修旧好，以免为时已晚。在禅营的第五天，师父鼓励参加者在当晚午夜前与家人修和。与家人一起参加禅营的朋友，可以当面修和。至于大部份家人在远方的参加者，师父准许他们用手机致电家人修补关系。翌日，四位男士向师父报告，他们在前一天晚上用手机与父亲修和了——参加禅营之前，他们根本无法相信这是有可能的事。他们说，一切多得禅营教懂他们深入聆听的技巧，又给他们练习的机会。我们肯定还有很多参加者与家人修和，但因害羞而不敢向师父报告吧了，这情况在我们每个禅营都会发生，形式不同而已。

在二零零五年一月至四月期间，师父过了四十年的流放生活，终于可以回到自己的家乡**越南**，作了一次历史性的回归之旅。师父的代表团，包括了百位出家人和百位在家居士。越南政府内有很多人，对师父和他的代表团心存畏惧，深恐他们会组织游行和集会，引起骚乱。师父的第一个公开讲座在河内举行，资深僧侣释真法印老师在讲座开始前一小时到达会场，看见到处都是守卫，很明显是因为当局担心会爆发暴乱。出乎师父和代表团的意料之外，只有十八人获准进入会场，但师父如常对他们演讲，跟对着三百人甚至三千人说话，没有分别。

代表团探访过不同地点、举办过几轮演讲后，由于代表团面对有关当局表现了很大的忍耐和慈悲，当局的恐惧明显地减少了。师父获准在西贡市举行第二场公开讲座，这次有六百人参加，而政府官员和警察也被邀出席。在我们的要求下，会场外安置了扬声器，接近一千人听到师父的演说。在顺化也有另一场公开讲座，六百人到场参加，而场外几千人，则透过扬声器，聆听师父的演讲。当代表团回到河内时，师父在政治机构演讲，接着又在一间大酒店内，安排了另一场演讲，主讲厅容纳了一千位获邀出席的宾客，另有六百人在讲厅外聆听。

在越南期间，师父向政府提出了七点建议，希望越南的佛教团体可逐步恢复元气，并协助越南人解除因贩毒等种种社会病态带来的痛苦。师父倡议，越南两个不同阵营的佛教团体，从此互相接纳、彼此修和，要如兄弟般亲切讨论，不要如仇敌般互相呼喝。有一位过去在这事情上总是愤怒说话的高僧，现在也能友善地谈论问题了。越南政府的态度也有很大改变，对师父的倡议表达了真挚的尊重和关注，也较以前尊重佛教、承认佛教对越南社会是有所贡献的。政府也容许以前不获政府批准的佛教民间团体重新组织起来。

奥顿堡和其它禅营的参加者都发现，深入聆听在家庭中发挥很大的作用；在越南，我们发现深入聆听在广泛的社会层面，也是非常有效的。

总结

以上，我们提供了一些方法，把佛法用于今日世界的日常生活里。佛法的应用仍有很多尚待发掘的地方，在更新佛陀的教导方面，还有很多工夫要下。今日社会大众的心理和理解，跟佛陀时代的很是不同。科学、科技、医疗各方面都迅速发展，让我们对大自然有了更深入的了解。要让佛学和现代生活息息相关、要把佛学具体地应用于生活中，我们对佛陀的教导要有更深的了解，还要将之不断更新。今日所有佛教徒，都要担起这样的责任，既要忠于自己的传统，也要把传统的教导，以巧妙的方式传递，使大家可以接受、从中得益。

过去二千六百年，佛教的传统已发展了很多修习的技巧。我们仅以有限的能力和卑微的努力，尝试更新佛教，把佛法带到现代世界里；我们看到，这是可行的。我们祈望所有佛教徒都可负起这重任。我们至今只是触及表面，眼前仍有很漫长的路要走。在梅村，我们把我们的社区看作一个佛教的「实验室」，在这里我们为各种新「药」做试验，当某一种药物在实验室证实有效，我们便和世界分享。在这篇文章，我们分享了梅村的一些实验和我们觉得有用的技巧。我们诚邀其它传统的兄弟姊妹参与，帮助佛陀在廿一世纪的西方国家里，再转法轮。

附录 1:

《安般守意经》节录

第二品

“诸比丘，对于呼吸了了分明（安般守意）的方法，如果得到持续的进修，会产生巨大的效果，带来巨大的进步。它会导致修习四念处的成功。如果四念处的方法得到持续的进修，它会导致修习七觉支的成功。如果七觉支得到持续的进修，它会导致智慧和自在心的生起。

“那么，究竟该怎样持续地进修安般守意，以使修行获得成效和产生大利益呢？”

“其方法是这样的，诸比丘：修行者到森林中去，或在树下，或者在任何空寂无人的地方，结跏趺坐，端身正坐。入息（吸气），我知道在入息；出息（呼气），我知道在出息。

1. ‘入息长时，知道我入息长。出息长时，知道我出息长。’
2. ‘入息短时，知道我入息短。出息短时，知道我出息短。’
3. ‘入息，我对我的整个身体了了分明。出息，我对我的整个身体了了分明。’这就是他修行的方法。
4. ‘入息，我使我的整个身体平静安详。出息，我使我的整个身体平静安详。’这就是他修行的方法。
5. ‘入息，我感到喜悦。出息，我感到喜悦。’这就是他修行的方法。
6. ‘入息，我感到快乐。出息，我感到快乐。’他就是这样修行的。
7. ‘入息，我对我的心行了了分明。出息，我对我的心行了了分明。’他就是这样修行的。
8. ‘入息，我使我的心行平静安详。出息，我使我的心行平静安详。’他就是这样修行的。
9. ‘入息，我对我的心了了分明。出息，我对我的心了了分明。’他就是这样修行的。
10. ‘入息，我使我的心快乐安详。出息，我使我的心快乐安详。’他就是这样修行的。
11. ‘入息，我使我的心专注。出息，我使我的心专注。’他就是这样修行的。
12. ‘入息，我使我的心得到解脱。出息，我使我的心得到解脱。’他就是这样修行的。
13. ‘入息，我观察诸法的无常性。出息，我观察诸法的无常性。’他就是这样修行的。

14. ‘入息，我观察欲望的消失。出息，我观察欲望的消失。’他就是这样修行的。
15. ‘入息，我观察止。出息，我观察止。’他就是这样修行的。
16. ‘入息，我观察舍。出息，我观察舍。’他就是这样修行的。

“对于呼吸了了分明（安般守意），如果根据这些教导去持续地进修，将会产生大成效和大利益。

《安般守意经》(*Anapanasati Sutta*)，巴利文经藏《中部》(*Majjhima Nikaya*)，118

一行禅师文集 [3]，明洁、明尧 译，《生命的转化与疗救》 *Transformation and Healing*，虚云印经功德藏出版，河北，中国，2002，170-172 页

注：此翻译经过修改

附录 2:
《四念处经》节录

(版本 1)

第一品

如是我闻，一时佛游拘楼族，在剑摩瑟昙那都邑中。尔时佛告诸比丘：“诸比丘！”
诸比丘应诺：“世尊。”

佛言：“诸比丘，有一妙道可净众生，可度忧悲，可灭苦恼，可达正道，可证涅槃，此妙道即四念处。

“何谓四念处？

- 1、“诸比丘，今有比丘，即身观身而住，精进警觉，念念分明，可灭世间贪忧。
- 2、“即受观受而住，精进警觉，念念分明，可灭世间贪忧。
- 3、“即心观心而住，精进警觉，念念分明，可灭世间贪忧。
- 4、“即法观法而住，精进警觉，念念分明，可灭世间贪忧。

《四念处经》(*Satipatthana Sutta*)，巴利文经藏《中部》(*Majjhima Nikaya*)，10

一行禅师文集 [3]，明洁、明尧 译，《生命的转化与疗救》 *Transformation and Healing*，虚云印经功德藏出版，河北，中国，2002，5-6 页

附录 3:

《胜妙独处经》

如是我闻，一时佛在舍卫国祇树给孤独园，召诸比丘曰：“诸比丘！”诸比丘应诺。世尊言：“吾示汝胜妙独处法门。吾先略说此教，后广而说只。谛听谛听，善思念之。”

“唯然，世尊，愿乐欲闻。”

佛言：

慎莫念过去，
亦勿愿未来。
过去事已灭，
未来复未至。
当下于此时，
如实行谛观。
行者住于斯，
安稳无障碍。
今日当精进，
吾待明日迟。
死亡不可期，
吾当如何置。
若有如是人，
安住于正念，
昼夜无间断。
圣者遂称彼，
了知圣独处。

“诸比丘，云何念过去也？有人如是思惟，此色过去如是，此受过去如是，此想过去如是，此行过去如是，此识过去如是，若思惟是事，心执著于是，不肯放捨，是事属过去，当下不复在，若如是行者，是人念过去。”

“诸比丘，云何不念过去？有人如是思惟，此色过去如是，此受过去如是，此想过去如是，此行过去如是，此识过去如是，若思惟是事，心不乐于是，亦不住于是，是事属过去，当下不复在，若如是行者，是不念过去。”

“诸比丘，云何愿未来也？有人如是思惟，此色未来如何，此受未来如何，此想未来如何，此行未来如何，此识未来如何，若思惟是事，心中不放捨，白日梦想

之，是事属未来，未来尚未至，若如是行者，是人愿未来。”

“诸比丘，云何不愿未来？有人如是思惟，此色未来如何，此受未来如何，此想未来如何，此行未来如何，此识未来如何，若思惟是事，心不住于是，亦不作妄想，是事属未来，未来尚未至，若如是行者，是不愿未来。”

“诸比丘，云何受现在耶？有人于佛、于法、于僧不闻亦不学，于圣者及圣教法，了无所知，亦不修习思惟圣教，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。此识是我，我是此识。’若如是行，如是思惟，是谓受现在。”

“诸比丘，云何不受现在？有人于佛、于法、于僧听闻修学，于圣者及圣教法，亲近了知，修习圣教法，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。此识是我，我是此识。’是谓不受现在。”

“诸比丘，我已略说、广说此胜妙独处法门。”

诸比丘闻佛所说，欢喜信受，作礼而去。

《胜妙独处经》(*Bhaddekaratta Sutta*)，巴利文经藏《中部》(*Majjhima Nikaya*)，131

一行禅师著，明洁、明尧译，《与生命相约》*Our Appointment With Life*，橡树林文化出版：城邦文化发行，台北市，台湾，2002，196-198页

附录 4：

《相即共修团正念修习十四要诀》

The Fourteen Mindfulness Trainings of the Order of Interbeing

正念修习第一要诀 —— 开放

我们知道痛苦是由盲信和不宽容造成的，因此我们决心不膜拜、不局限于任何教义、理论或意识形态，即使它们是来源于佛教。佛教教义只是一些导航要诀，帮助我们学习深入观察和培养我们的智慧与慈悲。他们不是用来发动战争、杀戮或为其殉身的教义。将

正念修习第二要诀 —— 不执见

我们知道痛苦是由执著与偏见造成的，因此我们决心避免狭隘之心，不被目前的见解所束缚。我们将学习并实践不执著，以便以开放的心态对他人的智慧与经历。我们知道我们现在所掌握的知识并非是一成不变、绝对的真理。真理来自于生活。我们将每时每刻体察自己及我们身边的生活，终生学习。

正念修习第三要诀 —— 思想自由

我们知道当我们把自己的主张强加他人时，痛苦便产生了，因此我们决心不以任何方式 - 权威、威胁、金钱、宣传或灌输 - 来强迫他人接受我们的观点，即使他们是我们的孩子。我们尊重他人拥有不同见解的权利，以及相信什么、作何决定的权利。但是，我们要通过充满慈悲的言谈话语来帮助他人摒弃盲信与狭隘心理。

正念修习第四要诀 —— 感知痛苦

我们知道深入观察痛苦的本质可以帮助我们培养慈悲，寻找摆脱痛苦的道路，因此我们决心在痛苦面前不回避，不逃脱。我们决心想方设法，诸如通过个人行为、形象及声音，来与那些处于痛苦之中的人接触，以便深入理解他们的处境，帮助他们把痛苦转化为慈悲、安详与愉悦。

正念修习第五要诀 —— 简朴、健康的生活

我们知道真正的快乐源于安详、稳健、自由与慈悲，而不是财富或名望，因此我们决心不以名望、利润、财富或肉体快感为目标，也不把财富积累建立在千百万人忍饥挨饿的基础上。我们决心过简朴的生活，并把我们的时间、能量及物质资源同那些需要的人分享。我们将实践一种有正念的消费，不饮酒，不使用毒品，或其它使我们上瘾的毁坏我们及大家的身体，破坏我们及集体意识的产品。

正念修习第六要诀 —— 对治嗔恨

我们知道生气破坏人际关系并产生痛苦，因此我们决心当愤怒之火升起时照看它，辨认并转化深埋在意识之中的愤怒的火种。当愤怒扑来时，我们决心什么也不做，什么也不说，而进行专注的呼吸或行禅，并且了知、拥抱和深入观察我们的怒火。我们将学习以慈悲之眼观察我们认为是愤怒之源的人们。

正念修习第七要诀 —— 乐住当下

我们知道生命就在当下一刻，并且我们有可能乐住当下，因此我们决心在日常生活中的每一刻训练我们自己深入到生活中去。我们将努力不在过去的事情中迷失自己，或被过去的遗憾、对将来的焦虑或目前的渴望、愤怒与嫉妒所挟持。我们将练习专注的呼吸，以便回到当下这一刻。我们决心学习正念生活的艺术。通过接触我们自己及周围精彩、新鲜、健康的元素，以及滋养我们内心的欢乐、安详、爱与智慧的种子来帮助我们转变并治愈我们意识中的不良因素。

正念修习第八要诀 —— 团体与交流

我们知道缺乏交流总是带来分离与痛苦，因此我们决心训练自己以慈悲的心来倾听并讲爱语。我们将学习不主观判断、不反唇的倾听方式；不讲会产生不和及使团体破裂的话。我们将尽一切努力保持一种通畅的交流，并调和、解决所有冲突，无论是多么小的一个冲突。

正念修习第九要诀 —— 真语和爱语

我们知道言语会产生痛苦或欢乐，因此我们决心学习真实的和富有建设性的讲话方式，只使用那些激发人们希望和信心的言词。我们决心不为满足个人利益或取悦大众而传播不真实的事情，也不讲可能引起分裂或憎恨的话。我们不传播那些我们不知是否真实的消息，也不批评或谴责我们不确信的事情。我们将尽力去揭发不公正的事件，即使这样做会危及我们的安全。

正念修习第十要诀 —— 保护僧伽

我们知道僧伽的实质和目标是实践智慧与慈悲，因此我们决心不利用佛教团体为个人谋利，也不将我们的团体转变成一个政治工具。一个精神的团体应当是站在明确的立场上反对压迫与不公正，并且应该在不参与派系争斗的情况下为改变不良现状而奋斗。

正念修习第十一要诀 —— 正命

我们知道我们的环境和社会遭受了巨大的暴力与不公正，因此我们决心不从事对人类和社会有害的职业。我们尽我们的努力选择一项有助于实现我们智慧与慈悲理想的生计。考虑到全球的经济、政治与社会现实，我们将做一个有责任感的消费者与公民，不投资建立剥夺他人生活机会的公司。

正念修习第十二要诀 —— 尊爱生命

我们知道许多痛苦都是由战争与冲突造成的，因此我们决心在日常生活中培养非暴力、智慧与慈悲，推进和平教育，正念的静虑，以及在家庭内部、各组织之间、国内及世界范围内的和解。我们决心不杀戮，也不允他人进行杀戮。我们将和僧伽一起深入修习内观，来寻找保护生命、防止战争的更好的道路。

正念修习第十三要诀 —— 慷慨

我们知道痛苦是由剥削、社会不公正、偷盗及压迫造成的，因此我们决心培养我们的慈爱，并学习如何与人们、动物、植物及矿物更好的相处。我们将同那些需要的人分享我们的时间、能量、及物资，以此来实践我们的宽宏大量。我们决心不偷盗、不占有他人财物。我们尊重他人的财产所有权，但我们要尽力阻止那些把利益建立在人类痛苦或其他生命痛苦基础之上的行为。

正念修习第十四要诀 —— 正业

（居士）：我们知道单纯由性欲引发的性行为并不能驱散孤独感，相反它会产生更多的痛苦，困惑与孤独，因此我们决心在没有共同理解、爱与长期感情基础的时候不与他人发生性关系。在性关系上我们必须认识到它可能会引起更为深远的痛苦。我们知道要保持我们和他人的快乐，我们必须尊重双方的权利与感情。我们要尽一切所能保护我们的孩子免遭性侵害，保护我们的伴侣及其他家庭成员免遭不正当性行为所带来的家庭破裂。我们将尊重善待自己的身体，保存自己的元气（精、气、神 sexual, breath, spirit）以实现菩萨理想。我们应知道将一个新生命带到这个世界上来我们所应承担的全部责任，并且要对这个即将为他带来新生命的世界进行静思。

（僧尼）：我们知道成为一个比丘或比丘尼的志向只有在远离尘世之爱的束缚下才能实现，因此我们决心过朴素简约的生活，并帮助他人保护自己。我们知道孤独与痛苦并不因两个肉体发生了性关系而有所减轻，而只有在真诚的理解与仁慈的情况下才有能减缓。我们知道性关系将破坏我们作为比丘或比丘尼的生活，将阻止我们服务终生的理想，并且会伤害他人。我们决心不压抑也不误待我们的身体（not to suppress nor mistreat our body），不把我们的身体当作是一种工具，而是要学习尊重我们的身体。我们决心保存我们的元气（精、气、神）以实现我们的菩萨理想。

一行禅师文集 [6]，朱彩方、许可可 译，《相即》*Interbeing*，虚云印经功德藏出版，河北，中国，2002，78-85 页

附录 5（翻译版本一）：

《五戒》

The Five Mindfulness Trainings

五戒之一

我知道毁坏生命所造成的痛苦，因此我决心要培养慈悲心，学习保护有情乃至无情（人类、动物、植物及矿物）的各种方法。我决心不杀生，不让别人杀生，在世界上、在我的思想中、在我的生活中不宽容任何杀生的行为。

五戒之二

我知道痛苦是由剥削、社会不公正、偷盗及压迫造成的，因此我决心培养我们的慈爱，并学习如何与有情乃至无情更好的相处。我将同那些需要的人分享我的时间、能量、及物资，以此来实践我的宽宏大量。我决心不偷盗、不占有他人财物。我尊重他人的财产所有权，但我要尽力阻止那些把利益建立在人类痛苦或其它生命痛苦基础之上的行为。

五戒之三

我知道由不良性行为所造成的痛苦，因此我决心要培养责任感，学习各种方法来保护个人、夫妻、家庭和社会的安全和完美（integrity）。我决心不发生没有爱和长相守的性关系。为了保护我自己和他人的幸福，我决心尊重我自己的诺言以及别人的诺言。我要尽我的全力来保护儿童免受性虐待，来保护夫妻和家庭免遭不良性行为带来的破裂。

五戒之四

我知道由不经意的言辞和不倾听别人所造成的痛苦，因此我决心修习爱语和倾听别人，以便把欢乐和幸福带给别人，并且使别人从痛苦中解脱。我知道言辞可以创造幸福，也可以导致痛苦，因此我决心要说真话，说能够鼓舞自信、欢乐和希望 的言辞。对于不确定的消息我不传播；对于不确定的事情我不批评不谴责。我要避免使用会造成分裂或不和的言辞，或者会给家庭和群体造成分裂的言辞。我决心不遗余力来调解各种冲突，不管这种冲突是大是小。

五戒之五

我知道不经意的消费所造成的痛苦，因此我决心通过正念的饮食和经意的或正念的消费来培养一个身心健康的体魄。这不但是为了我，也是为了我的家庭和我的社会。我只摄取能够对我的身体和意识，以及对家庭、社会的集体身心带来平安、

美好和欢乐的成分。我决心不饮酒，或其它任何麻醉剂，或任何带有毒素的食品或东西，比如，某些电视节目、杂志书刊、书籍、电影和言谈话语。我知道用毒品来毁坏自己的身心是背叛了我的祖先、父母、社会以及后代。我将通过正念的饮食为我自己也为社会来转化在我自己和社会中存在着的暴力、恐惧、嗔恨以及混乱。我明白一种合理的饮食对自我转化以及转化社会都是至关重要的。

一行禅师文集 [6]，朱彩方、许可可 译，《相即》 *Interbeing*，虚云印经功德藏出版，河北，中国，2002，71-73 页

附录 5（翻译版本二）：

《五种觉醒的修行》

The Five Mindfulness Trainings

1. 不杀生 — 觉知杀害生命所带来的痛苦，我承诺培养慈悲心，并学习保护人、动物、植物，乃至大自然的种种方法；我决意在思想和生活上不杀生，及不支持世上任何杀生的行为。
2. 不偷盗 — 觉知社会上的盗窃、剥削、不公平、欺压所带来的痛苦，我承诺培养慈爱心，学习造福人、动物、植物，乃至大自然的种种方法。实践慷慨待人，尽量与那些有需要的人分享时间、精力和物资。我决意不偷盗和尊重别人的财产及资产，并会防止他人依凭人或其他生物的痛苦而求取利益。
3. 不邪淫 — 觉知不正当性行为所带来的痛苦，我承诺培养责任感，学习保护个人、夫妇、家庭、社会的安全和道德的各种方法。为保护自己和其他人的幸福，我决意尊重自己的承诺和其他人的承诺，尽力保护儿童免受性侵犯，以及防止因不正当性行为而导致夫妇及家庭的破裂。
4. 不妄语 — 觉知无心的语言和不懂得细心聆听别人讲话所带来的痛苦，我承诺学习讲说关怀的语句，用心聆听藉以为他人解除内心的痛苦，以及带来幸福和喜悦。既知道语言可以引起快乐或痛苦，我决意说话真诚，使用能够鼓舞自信、喜悦、希望的语言；不会散播不能确定的消息，也不会批评和谴责一些不肯定的事物；避免说一些会引起分裂及不和，或是令家庭和社会破裂的说话。我决意尽力调和及解决所有纷争，无论他们的大小。
5. 不饮酒 — 觉知不小心的接受和吸纳所带来的痛苦，我承诺为自己、家庭、社会培养身体和心智的健康，只接受和吸纳那些能够为自己身心，乃至家人和社会带来和平、健康和喜悦的东西；我决意不饮酒或吸食其他麻醉品，或接受任何有毒害的东西，例如某些电视节目、杂志、书刊、电话及谈话。我会努力为自己和社会实行一套健康的纳受方法，用以改变个人内心和社会中的暴力、恐惧、忿怒和混乱。我明白到健康的食粮，是自我改变和改变社会的重要因素。

衍空法师编著《生命的出路—智者的足迹和开导》，东莲觉苑出版，香港，2005，29-30 页

附录 6:

联合国教科文组织（UNESCO）2000 年宣言

我意识到我对人类的未来、尤其是对今天和明天的儿童的未来所应承担的责任。因此，我保证在我的日常生活中、在我的家庭中、在我的工作中、在我所属的社区中、在我所在的国家和地区中：

- 1) **“尊重一切生命”**。尊重每个人的生命和尊严，既无歧视，也无偏见。
- 2) **“摒弃暴力”**。自动实践非暴力原则，摒弃任何形式的暴力：身体方面的、性方面的、心理方面的、经济和社会方面的，尤其是对最贫困者和最脆弱者，如对儿童和青少年的暴力。
- 3) **“慷慨奉献”**。慷慨地奉献我的时间和财务以便消除排斥、不公正以及政治和经济压迫等现象。
- 4) **“为了互相理解，注意倾听对方”**。保护言论自由和文化多样性，始终注意倾听和对话，不狂热，不进谗言，不摒弃他人。
- 5) **“保护地球”**。提倡考虑到各种生命形式的重要性和保持全球自然资源平衡的负责的消费和发展方式。
- 6) **“重新创造团结”**。本着让妇女充分参与和尊重民主原则的精神为我的社区的发展做出贡献，以便共同创造团结互助的新形式。

附录 7:

《如何享受梅村好时光》节录

正念之钟声

来到梅村的时候，你们或会听到钟声；钟声一响，四周的人们会突然静止下来，停止谈话，也停止走动。响的，可能是电话、时钟或者是寺院的钟，我们都视之为正念之钟声。听到正念之钟声时，我们便尝试把身体放松，去觉察呼吸。

我们听到正念之钟声时，便要停止交谈和做任何事，把注意力放在呼吸之上。钟声在叫唤：

听吧，听这美妙的声音将我带回到真正的家园。

我们要是能够停下来，觉观呼吸，回复平静、平和，那么，我们便变得自由了，更能享受我们的工作，眼前的朋友也越发真切了。在家里，我们可以将电话铃声，教堂钟声，孩子哭声，甚至消防车和救护车的鸣叫声，当作我们的正念之钟声。其实，我们只须觉察地呼吸三次，便能纾缓身心的紧张，并可回复冷静和清明。

重新开始

重新开始，就是深入和坦诚地去面对自己，反躬省察自己的身、口、意所作的，使自我关系和人际关系保持常新。在禅修中心，我们的僧团每两星期修习一次「重新开始」；要是个人，则甚么时候修习都可以。

修习「重新开始」，是为了让我们的心变得清明，使我们的修行保持常新。当与同修的关系出现困难，当中有人感到生气或感到受伤害时，我们便知道是时候修习「重新开始」了。团体中修习「重新开始」时，大家围坐一圈，每人轮流分享，当他/她讲述时，其它的同修就静静地聆听，不作干扰。正式的「重新开始」有以下的四个步骤：

- 1) **浇花** - 这是我们表达对他人欣赏的机会，我们可以提及，对方曾为我们所说的鼓励话语或做过的好事。浇花能让我们光照对方的优点，肯定他为僧团所作的贡献，也能鼓励他发扬美好的品质。
- 2) **忏悔** - 我们可提及自己在行为、言语或思想中，任何还没机会道歉的过失。
- 3) **表明受伤害** - 我们可表述在与另一修行者的交往中，如何因他或她的行

为、言语或思想，令自己感到受伤害。(但在表达受伤害之前，先要浇花，并先说出你在对方身上所观察到的两个好品质。表达受伤害时，通常是单对单地进行的，并不是在集体中进行的。但如有需要，我们可请第三者在场，选择一位双方都信任和尊敬的人。)

- 4) **分享长期的难关并寻求帮助** - 有时候，我们过去的痛苦经历，会浮现出来，令自己感到困难和痛苦。我们若能把这些困难和苦痛分享出来，可以使身边的人更能理解我们，并提供确切的帮助。

修习「重新开始」能帮助我们讲说仁慈的话语和学习慈悲的聆听，也能让我们发现僧团里的正面元素。例如，我们可能会欣赏到室友很愿意跟人分享他的洞察，另一位朋友会悉心打理植物。在认识别人的优秀品质的同时，也让我们看到自己的优点。

另一方面，我们人人都有缺点，如怒气冲冲地讲话或是被错误观点所困。「浇花」让我们彼此培养优秀品质及解除困难。就像在花园浇花一样，我们灌溉彼此的爱心与慈悲，亦将愤怒、妒忌与误解的种子所生的负能除去。

我们每日都可修习「重新开始」，用以表达对同修的赞许；或在做了伤害别人的事或说了伤害别人的话时，用来道歉；或礼貌地让对方知道他对自己所造成的伤害。整个团体的健康与欢乐，取决于每位成员彼此间的和睦、和平与喜乐。

接触大地

修习接触大地是让我们回归大地、重归我们的根和我们的祖先，也让我们认识到我们不是单独个体存在的，而是与许许多多精神祖先及血缘祖先联系在一起的。我们是他们的延续、与他们紧扣在一起，我们也将继续与自己后代在一起。修习接触大地时，我们会从自己是单独孤立的观念中解放出来，提醒自己我们是大地、生命的一部分。

接触大地的时候，我们变得渺小，有着小孩子的谦卑与单纯；接触大地的时候，我们变得伟大，像一棵古老的大树，将根深深扎入泥土中，吸吮着万源之水。接触大地的时候，我们吸入大地所有的力量与稳固，呼出我们所有的痛苦 - 愤怒、憎恨、恐惧、不足与悲伤的感觉。

修习接触大地时，我们站立着，把手掌在胸前合上如莲花的花蕾；然后柔柔地把身俯下，将四肢及前额贴在地上，双手手掌朝上，以表达我们对佛、法及僧三宝的坦诚及开放。经过一两次的接触大地(三项或五项触地法)练习之后，我们已经能够释放很多痛苦和疏离的感觉，可以和我们的祖先、父母、孩子和朋友修和了。

拥抱禅

我们拥抱的时候，我们的心相连在一起，我们知道自己并非孤独的存在。有觉醒及正定的拥抱可以为我们带来修和、治疗、理解和快乐。拥抱禅的练习曾帮助了很多人彼此修和——父子、母女、朋友和很多其它的关系。

我们可与朋友、女儿、父亲、伴侣或甚至与一棵树进行拥抱禅。修习时，我们首先互相鞠躬，意识到彼此的存在，然后，可进行三次深长而有觉知的呼吸，使自己整个人都临在；接下来，我们可以张开双臂开始拥抱，彼此相拥持续三个吸气和呼气之长。第一次呼吸时，我们意识到此时此刻自己的存在，我们感到很高兴；第二次呼吸时，我们意识到对方此时此刻的存在而感到高兴；第三次呼吸时，我们意识到此时此刻在此地球上，我们在一起，为此，我们深深地感到谢意与幸福。最后，我们可以放开对方，彼此鞠躬以示谢意。

以此方法拥抱的时候，对方会变得真切而鲜明。我们可以立即拥抱，无须等到我们之中的一位准备出门远行的时候才拥抱，就在此时此刻去接收来自朋友的温暖与安定吧。拥抱可以是一种很深的修和的修习。

附录 8:

两愿

The Two Promises

第一愿

我誓愿
培育智慧
以便与一切有情乃至无情和平共处

第二愿

我誓愿
培育慈悲
以便保护一切有情乃至无情和平共处

年轻的佛子们，智慧和慈悲是佛最重要的两条教义，如果我们不努力打开心扉去理解别人的痛苦，我们就不能去爱他们并与它们和谐相处。我们应当努力去理解并保护有情乃至无情，并与它们 / 它们和谐相处。如果我们不理解，我们就没法去爱。佛教教导我们要以慈悲之眼去观看众生。请你们学习并且实践这条教义。

一行禅师文集 [6]，朱彩方、许可可 译，《相即》*Interbeing*，虚云印经功德藏出版，河北，中国，2002，67-68 页