

一行禪師 法國梅村二〇一四年五月答問

我如何能相信自己？

梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師（1926-2022）出生於越南，6歲出家，是臨濟禪師第七代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。

問答

敬愛的老師，親愛的僧團，我如何才能相信自己？

「相信」需要我們培養。信任基於我們的體驗，信任是相信，相信某些東西，而我們只相信證據。例如你說相信修行、相信佛法，但我們真的相信佛法嗎？我們可以依靠我們的修行嗎？

有時你會質疑，質疑你的修行、你所學的佛法。但是那些質疑並不完全是負面的，因為有些疑問可以幫助你進一步去探討，以獲得更深刻的理解。因此質疑是可以有幫助的，可以是正面的。所以當我們有疑問時，我們可以呼吸並覺察它，不要馬上認為它是負面的。

禪宗有個說法：大疑大悟。那是我們必須做的第一件事情，之後我們必須學習如何看到證據並建立我們的信任。就像修習正念呼吸時，有人試圖說服你正念呼吸是好的，可以幫助你很多，但你不需要馬上相信他，你要自己去實踐，確認它是否真的可以幫助你。那就是佛陀所說的，不要立刻相信，即使它是一位著名老師所說的，即使那說法出自於經典。

當你聽到美妙的教導，你要學習如何實踐它。如果它適合你並且看到它也適用於其他人，你就可以相信它。這就是佛陀在《卡拉瑪經》（Kalama Sutta）裏的開示。當時佛陀向一群卡拉瑪族的年輕人開示。因為有很多老師到他們那裏，所有老師都聲稱自己的修行是最好的，他們問佛陀應該相信什麼。

佛陀說不管是什麼，都不要馬上相信，即使是一位偉大的老師所說的或經典所記載的。



你必須像一位科學家一樣，要依據證據。所以當你修習正念呼吸時，你堅持修習，你一定會從中學到某些東西。你會體會到修習正念呼吸對你的健康有幫助，可以幫助你意識到你已經擁有讓自己幸福快樂的條件，可以幫助你處理痛苦的情緒和感受。

開始時，你或許無法馬上做到，但你必須真正去嘗試修習，這樣你才能知道你的修習是否有效，然後你才會相信這修習。當你對修行有信任，你也會相信自己。因為你體驗了這修習。所以你可以說：我是可以做到的。

當你看到有人受苦，你可以

實踐第四項正念修習：愛語和聆聽，說或做些什麼來幫助他或她減輕痛苦。你這樣試着做幾次，有一天你看到它的成果，那麼你也會相信第四項正念修習，相信自己是可以做到的，你有能力讓一個人減輕痛苦，有能力讓自己減輕痛苦，「信任」就這樣建立起來了。體驗、修習……

我們理論上知道，我們的祖先傳承給了我們很多美好的東西，很多美好的種子，這在於我們如何去發現這些美好的東西，

並讓它們顯現出來：理解的種子、喜悅的種子、寬恕的種子、慈悲的種子都在我們之內。我們聽到佛陀說我們有這些美善的種子，但是我們必須修行，才能真的意識到它們已經在過去顯現；你必須修習好，它們才會在未來繼續更好地顯現，這就是培養信任的方法。👉

有關答問的視頻可瀏覽：

<https://www.youtube.com/watch?v=KyVzykB35Ac>



問答

為何要有「不做什麼」的時間？

在我們的社會，每個人都把日程規劃得滿滿，包括兒童。兒童也過度安排日程了，我們因此受到壓力、抑鬱症等等的影響。我認為我們已經推使孩子太努力了、我們推使自己工作太辛苦了。這不是文明，我們必須改變這個狀況。

在梅村，我們每周都有一天稱為「懶惰日」，懶惰日不是讓你去做你喜歡做的事情。通常你有很多想做的事情，你有很多喜歡做的事情，因為在其他日子裏，你必須為僧團做一些事情，完成日常的事務，因而你需要一些時間做你喜歡的事情。你可能有一個關於懶惰日的想法：懶惰日是我可以做我喜歡做的事情的一天，但那不是懶惰日。懶惰日是你不做任何事情的一天；你抗拒做事，因為你已經習慣做事情，這已成為一個壞習慣；如果你不做任何事情，你會想死，你不能忍

受什麼都不做，這已經成為一種習慣。因此，當你不做任何事情的時候，你受苦。

「懶惰日」是對付那種習氣的強烈措施。在「懶惰日」，你避免、你盡力避免嘗試做一些事情，你試圖什麼都不做。這很難、很難，但我們必須學習。我們必須開放，開始一個新的文明，因為我們傾向以行動思考，而不是存在。我們認為，當我們不做事情時，就是在浪費時間，這不是真的。我們的時間首要是讓我們存在，「成為」。成為什麼呢？成為活力、成為和平、成為喜樂、成為愛，都是這個世界最需要的。所以，我們訓練自己，讓自己真正存在。

如果你懂得和平的藝術，安穩的藝術，那麼你就有了每個行動的基礎，因為行動的基礎就是存在，而存在的質素決定行動的質量。行動必須以非行動作為基礎。👉