

放下心中的 牛

一行禪師 著

第五版

溫暖人間系列 5

放下心中的牛

Releasing the Cow in Your Mind

作者
一行禪師

譯者
梅村僧團

責任編輯
甘文

美術設計
三原色

出版者
知出版社
香港筲箕灣耀興道3號東匯廣場9樓902室
營銷部電話：(852) 2976 6580
網址：<http://www.formspub.com>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：(852)2150 2100
傳真：(852)2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一零年十月第一次印刷
二零一二年三月第五次印刷

版權所有・不准翻印
本書中文繁體版由Unified Buddhist Church, Inc.
授權知出版社獨家出版發行
Copyright©2010 by Unified Buddhist Church,
Inc. All rights reserved. No part of this book
may be reproduced by any means, electronic or
mechanical, or by any information storage and
retrieval system, without permission in writing
from the Unified Buddhist Church, Inc.
ISBN 978-988-19304-2-2
Published in Hong Kong

上架建議：(1)宗教 (2) 心理勵志



知出版社
COGNIZANCE PUBLISHING

放下心中的牛

一行禪師著

梅村僧團譯

編者序

本書輯錄了一行禪師在法國梅村，以及在香港的禪修營中的開示。

禪悅為食，禪修能為我們帶來喜悅、平安和幸福，是我們每天所需的食糧。梅村的修習以「現法樂住」為基礎，快樂地安住於當下一刻。禪修並不是苦工，也不是對未來的虛幻承諾，而是生活中的每一刻，刷牙、洗臉、吃早餐、駕車、由車站走到辦公室……都是禪修的時刻。每一個呼吸、每一個步伐都是快樂的修習。

書中並沒有高深的理論或深奧的哲理，說的是日常生活中的苦與樂，以及如何轉化痛苦為喜樂。只須幾個呼吸，你已能感到平靜安樂。

給自己一個機會吧，把佛學應用到日常生活當中，為自己和身邊的人帶來轉化和療癒。

由這一刻開始，微笑，自在。覺知到當下一刻，是幸福的時刻。

註：法國梅村——一行禪師一九八二年於法國創立之 Plum Village 道場。

本書內容曾在《溫暖人間》佛教雙周刊刊載，廣受歡迎。





目錄

第一篇	放下心中的牛	七
第二篇	如何處理負面情緒	二十三
第三篇	安般守意經	四十三
第四篇	這是快樂的時刻	六十一
第五篇	給心靈家庭的信	七十九
第六篇	皈依你的呼吸	九十一
第七篇	擁抱你的孩子	一〇五
第八篇	佛土中的苦與樂	一二五
第九篇	小火焰在哪裡？	一四三
第十篇	一行禪師答公眾問	一六七
第十一篇	五項正念修習	一八三

第一篇

放下心中的牛

二零零六年七月二十八日於法國梅村 夏季禪營

放下心中的牛

今年當我到荷蘭和比利時帶領禪修營時，得知梅村一位在家佛法導師Nici Schmidt在德國病重。最初他學的是藏傳佛教，後來參加了我們在德國舉辦的禪修營，非常喜歡，從此就不間斷地做梅村的修習。他不單是優秀的佛法導師，組織共修團也非常出色。在他的協助下，我和梅村僧團多次在德國舉辦禪修營，而德國的共修團也不斷擴展，當中不少修習者更成為「接現」共修團的成員。

在德國，每兩年會有一次新教徒的大型聚會，每一次Nici都安排我在這段時間作開示。有一次在開示後，我和五千人一起在法蘭克福市行禪，參加者大部分是基督徒。警方為我們安排好，讓我們可以在法蘭克福市的幾條林蔭大道行禪，那地方非常美麗。

當我聽到Nici病重的消息，我就和真空法師去探望他，大家一起渡過了兩天。

我們知道他快將臨終，他自己也知道。可以跟他共處兩天，我感到很欣慰。那兩天，我們就只是坐在他的身邊陪伴他，也不見其他人。

Karl是一位成功的商人，擁有名貴的日本房車。坐在汽車裡，不容易察覺車子開得快。有一次坐在他的車子，因為正念的修習，我知道車開得非常快。後來，當我們停車走到樹林行禪時，我拾起一顆松果送給他，對他說：「Karl，每當你看到這顆松果，請你慢下來。」這顆松果提醒他在開車時不要說話，也不要開得太快，他一直堅守這個承諾。

有一次，Karl參加完一個禪修營，便要到德國南部進行商務會議。我問他能否留下來參加緊接著的第二個禪營，他回答：「不行。」然而，在第二個禪營的簡介開示中，我發現他坐在人群中。原來他在開車時，記起我在第一個禪營裡，告訴大家要「放牛」。如果有人擁有太多牛，就沒有時間做其他事。很明顯，我的話，他作了迴響，因此他在前往會議途中折返，參與了第二個禪營。

牛跑掉了！

可能你們當中有很多人沒有聽過「放牛」的故事。

有一天，佛陀和弟子在森林裡修習，他們以正念吃午飯，然後準備進行問答環節。那時候一位農夫匆匆走過，見到佛陀便問：

「請問你們有沒有見到我的牛？」

佛陀問：「甚麼牛？」

「我擁有的牛之中有六隻，不知道為什麼都在早上跑掉了。我種植的三英畝芝麻，今年又全給昆蟲吃掉。我失去我的所有。」

佛陀回答：「親愛的朋友，我沒有見到你的牛，或許你到另一邊去找！」

農夫離開後，佛陀微笑著對眾比丘說：「親愛的比丘，你們是多麼幸福，你們沒有牛可以失去。」

有時候，我們擁有很多，以為這些東西對自己很重要，因為它們會為自己帶來安樂。但當我們深入觀察，可能會發現它們其實是幸福和快樂的障礙。如果你

懂得放下，把「牛」釋放，幸福就會出現。

在那次禪修營中，我叫參加者把自己的「牛」寫下來，然後深入觀察，看看它們是否真的重要，是否真的能為我們帶來幸福快樂。假若不是，則要把「牛」釋放。可能我們覺得這樣才會快樂，那樣才會幸福，然後執著於這些觀念。這些觀念就是我們的「牛」，大大的牛。如果得不到某個職位，你不會快樂，那便是一隻「牛」，一隻大牛；如果你因為得不到某張文憑而覺得非常痛苦，那亦是一隻「牛」。有時候，我們的「牛」是一些宗旨、一些意念，以為沒有某些東西就不可能有幸福。

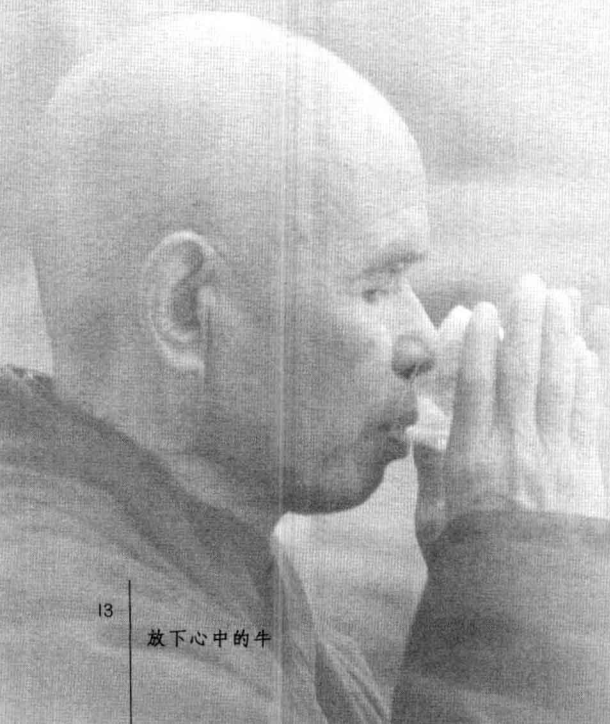
有些國家實行一些宗旨五十年，甚至七十年，令無數人民受苦，到最後才願意釋放這些「牛」。最難釋放的「牛」，是你對幸福和快樂的觀念。你以為沒有這隻「牛」，你便不能生存，然而，你確因為這隻「牛」而受苦。

茶的精華

說回 not，在我們探望他之後不久，他就離世了。聽到他的死訊，我們都感到哀傷。但深觀之，便發現他仍繼續存在，只是形式不同罷了。他曾說的、曾做的仍然存在。他仍繼續建立共修團，繼續是共修團的支持，說他死後便不再存在並不正確。我們的業依然存在。當你產生一個意念，這意念便成為你的蓋章、你的延續；當你說某些話，這些話便成為你的蓋章、你的延續；當你做某些事，這些事便成為你的蓋章、你的延續。你的延續是否美好，全由你自己決定。若你有美善的身、語、意，你便有美好的延續。任何人都想有美好的延續，我也想有美好的延續。

身體的分散並不等於人的終結。以茶壺做個比喻，用開水泡茶，壺內茶葉的精華滲進水裡，我把茶喝了。泡第二次時，茶味比第一次減弱，但我仍享受到茶味。如此，泡第三次、第四次……壺內茶葉的精華便愈來愈淡。我把茶喝下，我成為它的延續。如果你深入觀察，你會發現，我的思想、我的開示成為茶的延續。

茶壺內的茶葉已不再是之前的茶葉了，它所剩下的只是原本的極小部分。同樣道理，當人死時，身體只是一些剩餘物而已，最重要的精華早已隨著業力和身、語、意散開。我們的身、語、意，才是我們真正的延續。因此，我們應當照顧好自己的身、語、意。照顧好身、語、意，就是照顧好自己的延續。身、語、意所產生的能量，聚在一起時就會在我們的延續中顯現。



雲的延續

死亡並非是從有到無，並非是從有人變成無人，這想法是不對的。當我們深入觀察雲朵，便會看到雲的本質是無生無滅。我們對於出生的想法又如何？一般人認為出生是從無忽然變成有，從無人忽然變成有人。這是我們一般在觀念上對出生的理解。但透過禪修，深入觀察，便會發現世上根本沒有這樣的事情。雲並非是從無到有，雲是湖中的水、海洋中的水，以及熱量的延續。雲是一種顯現，一種新的顯現。

那麼雲會死嗎？不可能。雲朵會變成另一種形態，例如水、雪、冰，或者茶，但雲不能變成什麼都沒有。試想像天上的浮雲，它的一半變成雨落下，另一半還在天空中。在天空中的半朵雲望著自己的一半成為流水，雲對它的新形態微笑。它沒有失去任何東西，做天空中的雲是件很美妙的事，雨落在山崗上、草地上或匯聚成河，也非常美妙。為甚麼要懼怕死亡呢？世上根本沒有死亡，只有轉化，只是形態的不同。我們需要花時間深入觀察，看清實相。面對年老，我們存

有恐懼；面對死亡，我們也存有恐懼。我們要通過禪修，深入觀察，才能超越生死。

當我還是沙彌的時候，我以為這種修習很困難。然而，當我長大後，發現其實並非如此。只要深入觀察事物，便能看清生死的本質，你會明白無生無滅的本性。科學家也發現同樣的真理，法國的科學家拉瓦節就曾經說過，沒有生，也沒有死。既然如此，我們何須害怕死亡？只要看一朵雲、一朵花、一隻小鳥，便能接觸到無生無滅的本質，這就是佛陀教導禪修的最終目的。有這樣的領悟，我們就不再有恐懼。惟有消除恐懼，我們才會真正幸福。如果我們心存恐懼，就不可能有幸福，不可能感到快樂。

表面上，世界上存有生死。但深入觀察，生死只是表面所看到的。其實，改變的只是事物顯現的形態。雲不會死。就算雲在天空中消失，它仍然以雨或雪的新形態存在。當你喝茶或飲水時，看到雲就在茶水裡，你看到了真理。因此，能有時間坐下來修習深觀，觀察我們的本質、生死的本質、真理的本質，是非常美