



如何过好的 在梅村时光

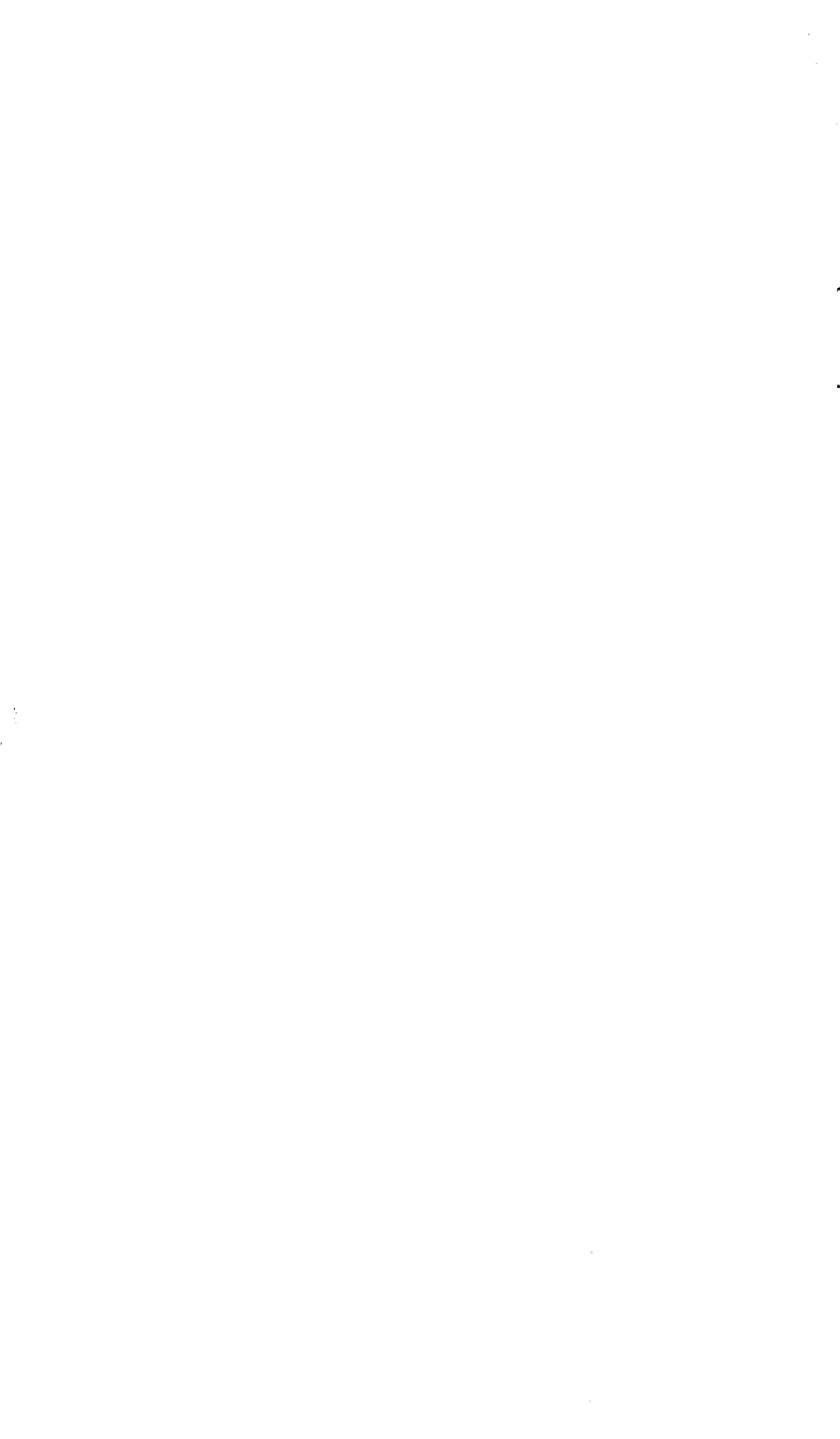
修行及其仪式指导

梅村僧团汇编

如何过好的
在梅村时光
PDG

这本小册子的编写是为了给那些加入梅村修行行列的朋友们及修行者们提供一些指导。本手册对一整天,从早到晚的许多活动及修行仪式做了简短的介绍。每一节均描述了活动的要意及提示如何开始修行。就象使用笔记本那样地使用本手册。简略地对其进行补充。就一个特别的修行活动记录下你所想到的内容。书末有空白页供您记下您的发现。

享受修行之乐吧……



目 录

序言	5
吐纳	6
思之钟声	6
加额与否	7
伽泰(神歌)	8
行禅	9
晨醒	10
坐禅	11
斋会	12
斋房	14
法众(僧伽)	14
寻求慰藉	15
思之五道	17
神圣的静穆	19
共同生活	20
重新开始	21
息怒	23
第二身修行	24
修行之体	25
休息	26
与法众同劳动	26
听讲佛法	27
论佛法	28
茶禅	29
触摸大地	30
隐居	31
悠闲日	32
旅游	32
建设僧伽	33
拥禅	35
回家	36
笔记	38



序言

思谓能令心有造作，即在日常生活的每时每刻不懈地修行，深刻地感悟生活。思乃真真切切地活着，存在着，并且与你周围之人及你所做之事和谐一致。在洗餐具、开车或晨浴的时候，我们让身心协调一致。

作为僧伽，团体修行的时候，思之修行变得令人更加愉悦，轻松、踏实。我们是彼此的思之钟，在修行之路上互相支持。有了团体的支持，我们能够在我们内部及周围营造静与悦的氛围，将其作为礼物献给所有我们热爱与关切的人。我们能培养出坚定与自由的品质——坚定地追随夙愿，摆脱恐惧、误解与烦恼。

亲爱的朋友们，修行的时候，我们应该运用智慧与技巧，带着好奇心与求知欲去探索其方方面面。我们应该参悟，而不只是满足于形式与表象。在此，让我们以轻松温和的态度，开放的头脑和接纳的心去享受修行的快乐吧！

吐纳

吐纳是我们可以从其中求得慰藉的稳定坚实的基础。无论我们内心的天气——思想、情绪和认识如何变化，吐纳总是象一位忠实的朋友追随着我们。每当我们感到陶醉于某事，或是隐入一种深深的情绪中，或者为烦恼与操心之事分神的时候，我们通过吐纳集中思想，镇定心神。

感觉气流进出鼻孔。吐纳多么轻柔而自然，安静而平和。任何时候，走路，在园中劳作或者打字的时候，我们均可回复这个平静的生命之本。

也许我们想背诵：

“纳入我知我纳之物，吐出我知我吐之物”。



不必控制呼吸。感知吐纳，如客观中存在的那样。它可长可短，可深可浅。随着我们意识的加深，吐纳会自然而然变得比较缓慢与深切。自觉吐纳是将身心融合并将思之能带入生命每一分钟的关键。

思之钟声

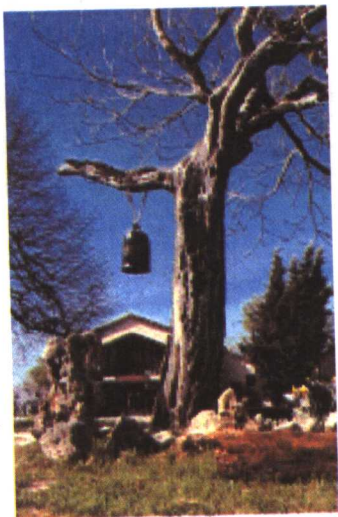
你到来的时候，也许会听到钟声。突然，你周围的人们站直了身，停止谈话，且停止走动。这也许是电话铃在响，或时钟在鸣，或者是寺院的钟在响。这些均是思之钟

声。听到思之钟声的时候，我们放松身体，自觉地吐纳。

听到任意一种思之钟声时，我们停止所有交谈以及我们正在做的任何事情，集中注意力，进行吐纳。思之钟大声对我们说：

听吧，听这美妙的声音将我带回了真正的家园。

停下手中之事吐纳，入静，我们变得自由，我们的工作更加令人愉悦，我们眼前的朋友变得越发真切了。返家之后，我们可以将电话铃声，当地的钟声，孩子的哭声，甚至于消防车和救护车的警笛声当作我们的思之钟声。只用进行三次自觉吐纳，我们就能缓解身心的紧张并回复冷静、清醒的状态。



加额与否

Thay 法师经常对其弟子讲：“加额与否不是问题，重要的是处于思之状态”。当我们鞠躬问候某人的时候，我们有机会与那人同在，与清醒之本，佛，同在，在我们心中及对方心中，我们鞠躬不只是出于礼貌或外交需要，而是为了认识活着的奇迹。

看到兄弟冲我们合掌加额的时候，我们亦如此做。纳入时默念，“莲花献给你”。加额吐出时，我们说，“阿弥陀佛”。这样做时，我们处于思之状态，真切地感到此人就在我们眼前。全心全意地鞠躬。有时，当我们感到与面前的



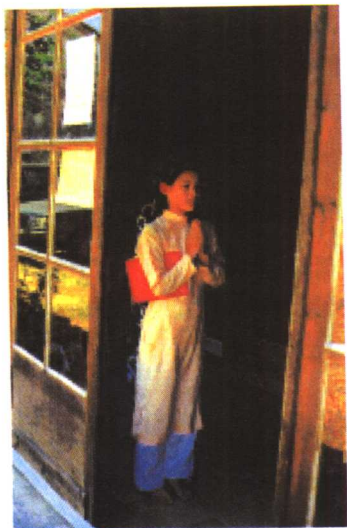
东西有深深联系的时候——对生命奇迹的敬畏感，无论是什么，一朵花，一缕夕阳，一棵树，亦或是清凉的一滴雨——我们也会以此方式鞠躬，来奉献存在与感激。

伽泰(神歌)

伽泰乃日常生活中有助于我们行思之道的短诗。神歌能开拓并深化我们经常想当然的简单阅历。我们专注于神歌的时候，回复真我，并对一举一动更有感觉。神诗结束后，我们以强化了意识继续生活。

拧开水龙头的时候，我们能深入观实并看到水是多么宝贵。记住不去浪费一滴水，因为在这个世界上有那么多的人甚至没有足够的饮用水。刷牙的时候，我们能发誓使用爱的言语。发动汽车之前，我们能背诵有关的神歌，为旅途平安做准备——

开车之前
我知我欲何往
车与我乃一体
车快，我亦快



神歌使我们身心合一。有了平静,清醒的头脑,充分认识到自己的肢体活动,我们很少有可能出车祸。神歌是头脑的滋润剂,它给我们带来安宁、平静与快乐,这些我们均可与人分享。它帮我们将每日里不间断的参禅融入我们生活的每部分。

行禅

无论行走于何方,我们都能参禅。这意味着我们知道自己在行走。行走本身就是走的目的。我们行走,自由镇定,不再匆忙,每一步均脚踏实地。想交谈的时候,停下脚步,将注意力全部转向对方,自己所说的话及听觉。

如此行走,不应该是特权。我们应该在每时每刻里这样做。环顾四周,看看生活是多么广阔,绿树、白云及无垠的天空。聆听鸟鸣,感受微风的清新。生命环绕着我们,我



们活着，健康而平静地走。

象自由人那样走，让悲伤与烦恼落地，感受你越走越轻的脚步。行走的时候，将你的谢意与爱印于大地。

行走的时候，你也许想引用神歌 每吐纳一次，走两三步。

纳入“我已来到”；吐出“到了家中”

纳入“此地”；吐出“此时”

纳入“我坚定”；吐出“我自由”

纳入“在顶点”；吐出“我居住在”

晨醒

今晨醒来，我微笑
知道我面前有崭新的一天
我发誓充分过好每一刻
以灵悯的目光注视生灵



清晨醒来的时候，睁开眼睛，你也许想背诵上述神歌。你开始新的一天，带着快乐的微笑和将自己奉献给爱与理解的热望。你认识到今天是崭新的一天，你有宝贵的二十四个小时去生活。

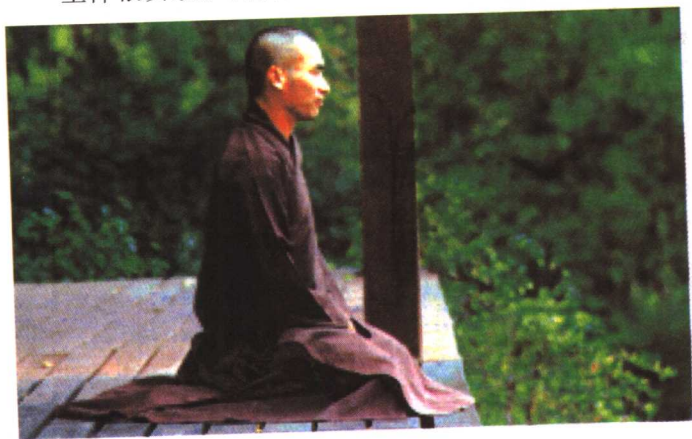
进行三次深呼吸将自己引入思之状态后，你应该设法立即起床。不要拖延晨醒的时间。也许你愿意坐起身，轻轻按摩头、颈、肩、臂，使血液得以循环。也许你想伸几下懒腰，放松关节，唤醒身体。清晨第一件事，喝杯热水也对你的身体有益。

去禅堂前，洗漱并做你该做之事。给自己留出充裕的时间，以便你不必手忙脚乱。欣赏清晨黑暗的天空，许多星星在眨着眼睛问候你。深呼吸并享受凉爽、清新的空气。缓缓地走向佛堂时，让清晨入你体内，唤醒你的身心，进行愉悦的新一天。

坐禅

坐禅，犹如回家，全心全意地关注自己。象安祥地端坐于神坛上的佛祖那样，我们自己也可以发出宁静而永恒的光芒。庄重地坐直身，回复吐纳。我们将全神贯注于自己内心及周围，使思想无拘无束，心态轻松温和。

坐禅很奏效。我们认识到自己可以与内心无论是何



种情绪同在——与痛苦、愤怒、苦恼或快乐，爱与平和同在。无论那里有什么，我们均与之同在，不为它事分神。让情绪来吧，停留吧，然后去吧。无须去排除，去压抑，或者假装使自己的思想不去考虑这些情绪。用接纳与充满爱意的眼光观察头脑中的想法与形象。尽管心中会起暴风雨，我们可随意地平静而心怡。

坐禅的时候，如果腿脚麻木或是开始觉得不舒服，我们可以随便而悄悄地调整坐姿。通过吐纳，缓慢并专注地改变坐姿，我们得以专心坐禅。

坐禅的间隙，我们 Kinh Hanh，即在室内行禅。每吐纳一次，迈出一小步。感知我们周围的法众，我们与(大)集体在一起感到和谐一致。每个人都在缓慢而专注地向一起靠拢。

在 Thay 法师的著作，“盛开的莲花”中，我们能找到对于参禅的指导性意见，这些建议也可以从一位禅师那里获得。

禅课开始前五分钟，我们应该到场，以便禅课的铃声正式响起前，大家都可以坐舒服。铃声一旦响过，就不要再进入佛堂。



斋会

作为僧伽

一起享用斋饭是参禅的一种形式。尽量每餐必到。吃斋时即可开始参禅。此时，我们会认识到有许多因素共同构成了这顿美食，如雨水、阳光、土地、空气和爱心。实际上，我们明白，是整个宇宙在支持着我们的

生存。

用斋时,我们会想到整个的法众。饮食要有节制。如此,每位僧伽均可享受足够的食物。吃斋前,击钟三次,我们可一边进行吐纳,一边参下述五禅:

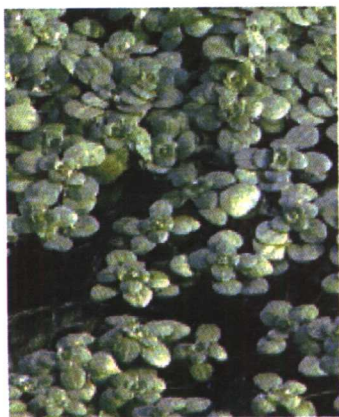
1. 此斋乃宇宙、大地、天空等许多的辛劳所赐之物。
2. 愿我们能如此生活,以便有资格享用它。
3. 愿我们改造自己不成熟的头脑并学会节制饮食。
4. 愿我们共享用有营养的食物,以免生病。
5. 愿我们用此斋饭后,能认知理解与爱之道。

吃斋时不慌不忙,吃进去一口,至少要嚼三十次,直至食物变成液体。这样做有助于加速消化过程。

默默地用斋,随着我们逐渐进入思之状态,食物变得越发真切,我们充分认识到其营养。为了加深用心吃斋的程度并保持宁静的气氛,在这段安静的时光里,我们保持坐姿。安静地用斋二十分钟后,钟声会响两下。然后我们可以开始与朋友交流思之体会或是起身离开饭桌。

用完斋后,花几分钟检查一下我们是否已吃干净,现在钵是否已空,饥饿是否已得到了满足。当认识到自己

是多么幸运,在追求爱与理解的道路上迈进时有营养食物可吃的时候,我们心怀感激。



斋房

斋房亦是一处参禅之所。在此地煮饭、打扫卫生时,应该行思之道。应该以轻松平和的方式做手中的工作,调息吐纳,专心做事。将谈话及对于手中工作的谈论减少到最低限度。或许,干活之前,我们愿意在斋房的神坛上供支香,以表达我们对神的感激,并提醒我们工作时行思之道。

不是必要的时候,我们应该支持斋房中的伙伴们,不去打扰这一参禅之所。安静地做我们该做之事,然后离开斋房,以便同伴们做他们的工作。

煮饭时,应该留出足够的时间,以免手忙脚乱。应该认识到兄弟姐妹们靠此斋饭的营养修行,这样的想法会指导我们煮出饱含爱与思之健康食物。

清洁斋房或是洗餐具的时候,我们要设想自己在清洁神坛或是给幼佛净身。如此清洗,我们会感到喜悦与温和洋溢于我们身心内外。

法众(僧伽)



每一位来修行者均被看作是僧伽的一员。即便是我们来到梅村,在此只停留一周时间,我们的到来与修行对于增进法众的活力与和睦均有益处。

在社会中,我们绝大部分的苦恼均来自与其他人的隔膜感。我们经常感觉不到与他人有真正的联系,即使是与同我们生活距离近的人,如邻居、同事,甚至是家庭成员。每个人均单独地生活,与社区的支持隔绝开来。与法众在一起,治愈这种隔绝与孤立感是可能的。在修行的道

场,大家一同修行,同居一室,同桌共餐,共同洗钵。日常起居中,我们就是通过与其他修行者一起参禅来体验真真切切的爱与接纳感。

法师经常说:僧伽是花园,其中长满了各种各样的绿树与鲜花。当我们可以将自己与别人看作是漂亮的、无与伦比的绿树与鲜花的时候,我们便可以真正开始理解与爱别人了。一朵花也许在早春时节开放,而另一朵花或许在夏末时开花。一棵树结许多果实,而另一棵树则提供荫凉。任何的植物均不会比花园中别的植物大,比它们小,或是与它们一模一样。僧伽的每位成员也有服务于社区的独一无二的才能。我们每个人也都有值得别人关注的方面。当我们能够欣赏每位成员所做出的贡献并看到自己成长中潜在的弱点的时候,大家便能学会一起和睦地生活了。我们修行是为了将大家看作是树,是花,也是内部都互相关连的整个的花园。



寻求慰藉

从佛教的三大法宝中寻求慰藉

在背诵“思之五道”和吟唱《契经》的时候,通过触摸

大地表达对佛、佛法及法众的感谢，我们修炼从三大法宝中得到安慰。寻求安慰是认识到并决心去追寻最真、最善，最美，也是意识到人具有理解与爱的能力。

佛乃指引我们生活道路者。他是生活在 2600 多年前的历史人物和所有领我们向佛的先辈禅师。佛也是所有生灵苏醒了本质。宇宙当中所有给我们指明爱与理解之路的因素是佛。孩子无邪的眼神与使花朵展现其美丽的阳光也包含了苏醒的本质。

佛法乃爱与宽容之教义；是历史人物释迦牟尼及其信徒们以讲道、解释和戒律的形式指给我们通向平和与深悟，爱与宽容之路，佛法是世界上及我们意识中的所有指导我们获得彻底解放的因素。活生生的佛法包含在宇宙的每个角落中。空

中漂游的白云在静静地宣讲着自由之法，而落叶教给我们的佛之法为：该放手时则放手。

法众乃和睦、清醒地生活在一起的团体。你的禅师、朋友们与你本人均是法众的成员。林中小道也许能成为你们法众之一员，支持你在追求参悟之路上跋涉。你可与法众的成员分享喜悦，共度难关。有来自法众的温暖与力量，你可以轻松而放心。法众是条河，灵活地流淌着、转着弯，适应着其赖以生存的环境。在法众中寻求安慰，加入生活之潮流，流淌着并与修行的兄弟姐妹溶为一体。

