

95 葛榮居士禪修講座錄（三）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十二日

地點：佛教黃鳳翎中學

第三講：一日禪（上）

首先歡迎在座的每一位參加今天的禪修活動。你們應該為決定今天來禪修而感到高興。為使身體感到舒適，我們做了很多事情：吃東西、清潔身體、吃藥等等，所有這些事情都是為了使身體健康。但是有趣的是，對於心靈的健康，我們做了甚麼呢？所以我要強調，你們應該為自己決定用一整天的時間，來培育健康寧靜的心靈而感到高興。

今天的禪修，我想強調幾個要點。我們嘗試盡量培育友善、柔和、仁慈的心來對待自己和其他的人。這是我們嘗試修習的一個要點。當我們學習友善地對待自己和別人的時候，我們會感到喜悅、平和以及寧靜。今天我們的另一樣修習是培育正念，培育覺知。所以我們會盡量學習時時刻刻都保持正念，持續地保持正念。

另一個要點是，請記著禪修並不是只有愉快的經驗，你也會經歷不愉快的經驗。所以透過今天的練習，去學習如何對待不愉快的經驗，這是很重要的。

另一樣我們嘗試修習的，這也是我十分強調的，就是在座大部分人都會有過往積留至今的情緒鬱結，例如：失落、受挫，所以今天我們需要學習原諒自己及原諒別人。在你回去之前，你應該把這些情緒留在這裡；在你回去的時候，你會感到內心的清新，就像是在今天新生一樣。

佛陀經常說培育自力。另一個我們嘗試修習的，是培育自己的能力來對治自己製造出來的苦惱。我想佛陀的法教是讓我們去認識：我們的苦惱是我們自己製造出來的。那就是第一聖諦（苦聖諦）。因為苦惱是我們製造的，所以只有我們才能夠為自己解脫苦惱。有時候我會說：「禪修是為自己所製造的疾病找出藥物。」所以今天我們會盡力去發現禪修這藥物。今天如果你能夠找到它，回去之後你可以繼續服用。當你持續服用的時候，你會體會到疾病會逐步減少。因此，你會對禪修這藥物有更多信心，你也會對發現藥物的佛陀有更多信心。當你為自己找到藥物的時候，你也會樂意把它送給別人。

現在我打算說一說今天的時間安排，以及不同的禪修方式。九時三十分至十時十五分，我們會坐禪，接著我們會有站禪和行禪。我們可以用行、住、坐、臥，四種姿勢來禪修。今天不會修習臥禪，我們會修習坐禪、站禪和行禪。行禪和站禪的時候，我們保持正念、覺知——站在當下，走在當下。十一時至十二時，我們會做瑜伽，我很高興知道你們有瑜伽老師。

瑜伽和禪修有甚麼關係呢？《念住經》——說明培育正念的佛教經文——首先提到的是身體以及身體的感覺。瑜伽幫助我們透過身體，透過身體的感覺來培育正念。瑜伽的另一個好處是，它幫助你學習友善地對待自己的身體。學習友善、仁慈地對待身體，用它來禪修，這是很重要的。坐禪有時候身體會有緊張、痛楚，瑜伽能夠幫助我們消除這些身體的阻礙，這是練習瑜伽的另一個好處。瑜伽幫助我們淘空身心，所以當做完瑜伽坐禪的時候，你會看到箇中的分別。

十二時三十分至一時三十分是午飯時間，我們會嘗試保持止語。吃飯的時候，我們很多時候都與人談話，所以我們吃得像機器。今天如果你保持正念止語地吃飯，你會看到以吃飯來禪修與機械式地吃飯的不同。關於進食與禪修的練習，稍後我會再多說一些。午飯過後，有一段休息時間，休息之後我們會繼續禪修。瑜伽、坐禪之後，接著的是第二節的禪修講座。下午二時至三時是研討的時間，我會與你們一起傾談。如果你有禪修上的問題，我們可以一起討論。所以在研討的時候，請提出你的問題。或者在座有些人想單獨與我見面，事實上已經有一位參加者告訴我，她想與我單獨傾談。或者單獨面談的時間可以在午飯後的休息時段。四時三十分至五時三十分，第二節的禪修講座，我會嘗試講一些禪修中實用的內容，之後會有唸誦和慈心禪。主辦單位請我在唸誦的時段引介巴利文的唸誦，但是我必須告訴大家，我很喜歡中文的唸誦。昨天晚上的中文唸誦很美妙，我真的很喜歡，然而今天我們會嘗試用巴利文來唸誦。關於以上所說的，有沒有問題？

坐禪

[坐禪的導引]

請合上眼睛，我們會從身體的感覺開始培育正念。請感覺你的身體，請對你的身體保持覺知。……

請感覺坐著的感覺，感覺安靜地坐著的感覺，友善、柔和地對待自己的感覺。……

讓思想經過，回到你身體的感覺上，與你的身體同在。你能夠覺知到身體各個部分的感覺嗎？……

請保持正念，清醒地知道身心每一刻所發生的事情。……

請覺知地張開眼睛。……改變姿勢的時候，請保持正念。……

問答

導師：大家在修習上有沒有任何困難？

聽眾：我坐禪的時候沒有問題，但是忍受不了身體的痛楚。

導師：我肯定有些初學者或者都會有相同的經驗，我簡要地說一說坐禪的時候可以怎樣對待身體生起的痛楚。第一點是，身體因為不習慣坐禪的姿勢因而生起痛楚的感覺，這是自然的事，無需因此而感到驚訝。另一點是，在日常生活之中，當我們感到痛楚的時候，我們習慣改變姿勢或者做一些事情來防止痛楚。但是，這樣做我們並沒有從痛楚中學習。所以當下一

次你感到痛楚的時候，請為自己的痛楚而高興——現在我可以從痛楚的經驗學習；我可以探索痛楚的實況；我可以發現痛楚的時候所生起的事情。與其恐懼痛楚或視它為一個難題，倒不如視它為一個了解與探索的機會。所以請把痛楚作為禪修的對象，這樣痛楚便成為禪修，意思是開始懂得覺察痛楚，開始懂得覺察對痛楚的反應——我們的不喜歡、排斥和忿怒。我們總會遇到痛楚，就像過去我們常遇到的，這是一件自然的事情。所以，今天如果你感到痛楚，請對你的反應保持覺知。你是否能夠與痛楚交朋友，你是否能夠對自己說：「我感到痛楚，但是 OK，我並沒有苦惱。」——請看看你能夠做到甚麼程度。這就是為什麼我早前的時候說，禪修非常重要，因為它幫助我們處理身心不愉快的經驗——這些令我們受苦的經驗。所以今天我們學習以一種不同的方式，沒有苦惱地去對待這些不愉快的經驗，看看我們能夠做到甚麼程度。如果身體的痛楚變得劇烈，正如我們所學過的——請改變姿勢，友善地對待我們的身體。

還有其他問題嗎？還有時間可以多答一個問題。有實修上的問題嗎？今天的練習有遇到任何困難嗎？

聽眾：我也有痛楚的感覺。坐禪的時候，我常常有痛楚的感覺，但是當我更專注於呼吸，我便能夠忘卻痛楚的感覺。坐禪完結的時候，腳部的痛楚是很強烈的。如果我繼續練習下去，我可以忍受它，我可以忘卻它繼續坐下去。但是事實上痛楚的感覺還是存在。如果我這樣坐禪超過一個小時，對身體會不會造成傷害？

導師：你是不是說身體感到痛楚，但是內心沒有苦惱？

聽眾：身體感到痛楚的時候，內心是沒有苦惱，但是對身體會不會造成傷害？

導師：他說有身體的痛楚但是並沒有心的苦惱，這是很重要的。我說它重要是因為我們不能防止身體生起痛楚，但是我們能夠防止因身體的痛楚而生起內心的苦惱。所以如果你現在有痛楚的感覺，我希望你能夠對以上的話有一點切身的體會。謝謝你的分享。

現在讓我們修習站禪……。我忘記了問題的第二部分，如果我們忍受過多的痛楚，對身體會不會造成傷害？正如我昨天說過的，如果你對你的身體過度嚴苛，如果你忍受過多的痛楚，對身體是有傷害的。這就是我強調需要對身體和內心友善、柔和的原因。正如我所說的，當身體的痛楚太過強烈的時候，你可以覺知地改變姿勢。

坐禪的時候，如果膝蓋感到痛楚，正如我說過的，膝蓋的痛楚便成為你禪修的所緣。我們開始對膝蓋痛楚的感覺保持覺知，看看我們能夠維持多久；看看我們如何能夠與痛楚的感覺交個朋友；看看我們如何能夠沒有苦惱地經歷痛楚。如果你因為痛楚的感覺而感到苦惱，這也是一個練習的機會，你學習去了解苦惱並不是因為身體的痛楚而來的，苦惱是因為你以抗拒、不喜歡、忿怒的方式來對待身體的痛楚而生起的。我們可以從痛楚之中學習到這些很重要的體驗——感謝痛楚！這也是我們所要培育的，很重要的觀慧——感謝痛楚！正如我說過的，如果痛楚的感覺變得劇烈，身體無法忍受，那可以是有害的。這個時候你須要有所取捨：我已經用了好一段時間，練習忍受身體的痛楚，我已經做得不錯了，現在我須要改變姿勢了。希望大家能夠明白我的意思。

聽眾：關於如何對待痛楚的感覺，我還有一些疑問。你曾經教導我們把注意力放在主要的對象——呼吸——我的體驗是，當我感到痛楚的時候，如果我仍然把注意力放在呼吸上，我會忘卻痛楚的感覺。但是如果我依照剛才的指引，不是要把注意力放在痛楚的感覺嗎？

導師：在剛過去的坐禪時段，我沒有談到出入息念的修習方法。我只是說保持覺知，覺知身心當下所發生的事情。但是如果你在修習出入息念，身體生起痛楚的感覺，你會怎樣做？如果你能夠不被痛楚的感覺影響，仍然覺知著呼吸，那很好。但是如果痛楚的感覺變得劇烈，會發生甚麼事情呢？我們會感到厭惡。所以你會看到，我們是嘗試在那個時候培育友善、溫和來對待痛楚，我們嘗試學習如何對待因身體的痛楚而生起的忿怒。這就是我們不注意呼吸，學習覺知痛楚的原因。

早前我說過我們可以用行、住、坐、臥四種姿勢來禪修，我們嘗試過以坐著的姿勢來禪修，現在我們嘗試以站立及行走的方式來禪修。

站禪

[站禪的導引]

請大家慢慢地站起來，站立的時候，請覺知站立的姿勢。……你可以合上眼睛。請覺知站立時身體的感覺，只是感覺身體的感覺。……

感覺身體各個部分的感受，友善、溫和地對待你的身體。……請不要專注於身體任何一處特定的位置，感覺身體生起的任何感受。……

覺知當下，與身體一起安住於此時此地，與安住的身體一起覺知當下。……不想過去，不想未來，覺知當下。……

行禪

[行禪的導引]

請把雙手疊放於身前。現在請慢慢地走，覺知地走。……或者剛開始的時候，你們可以走快一點。……

請不要四處張望，請把視線放在身前兩呎的地上，感覺腳部的感受。……不要想過去的事情，不要想未來的事情，以行禪來活在當下，活在此時此地。……

坐禪

[坐禪的導引]

（編譯按：現場有聲響）我們以聲音來活在當下，活在此時此地。這一節坐禪的時間很短，我們嘗試完全安靜地坐著，時時刻刻都保持清醒和警覺。……只是知道，只是覺察當下身心所生起的事情。……

接著的是瑜伽時間，我相信大家會體會到瑜伽的益處，我相信大家也會體會到瑜伽與禪修的關係。如果你們對於坐禪的姿勢有任何疑問，請詢問瑜伽老師。瑜伽之後的禪坐，應該會是很好的。

瑜伽

很好的瑜伽，非常好。謝謝！做過瑜伽之後，大家的身心應該感到輕鬆舒適，接著的禪坐應該會是很好的。請繼續覺知身體的感受，只是清醒地感覺身體的感受。學習友善、溫和地對待你的身體，感覺你的身心，看看身心鬆弛到甚麼程度。

現在我會說一說進食的時候如何禪修。首先我想告訴大家，今天午飯的時間很充裕，請大家慢慢地吃。吃飯的時候，我建議大家把注意力放在咀嚼的感覺上，當我們吃得很急的時候，我們沒有怎樣咀嚼過食物。所以請覺知地吃飯，慢慢地咀嚼，慢慢地吃。當你嚐到食物的味道，當你吞嚥的時候，也保持覺知。如果你能夠這樣做，你便能覺知當下，活在此時此地。吃的過程，我們會有自己的偏好——喜歡與不喜歡。所以當「我喜歡這個」、「我不喜歡那個」生起的時候，請保持覺知。吃飯的時候保持止語能夠帮助大家修習以上的建議，所以今天吃飯的時候，請保持止語。請覺知飲食的份量，避免吃得太多，也避免吃得太少。飯後休息的時間，我建議大家仍然保持止語。靜默的時候，比較容易修習正念；修習正念的時候，也比較容易保持靜默。休息的時候，雖然我們在休息，但是內心並沒有休息，所以請保持覺知，儘可能時時刻刻都覺知身心正在發生的事情。如果需要走動，請放慢動作，覺知我們所做的每一件事情。休息的時段，如果大家想個別與我面談，請到這裡來。謝謝。

午飯及休息

研討

導師：工作禪是很重要的，因為你可以在日常生活禪修。在斯里蘭卡的禪修中心，我們以禪修的心在廚房、花園、廁所工作。如果你能夠這樣練習，那麼禪修與生活便成為一體，不是兩樣不同的東西。

聽眾：甚麼是禪修的心？

導師：第一，禪修的心是念茲在茲，具有正念，覺知你在做甚麼。第二，禪修的心是學習、探索、偵察的心。不然的話，我們做工作的時候便像機器一般。

所以禪修的練習是日常生活中很簡單、很實用的事情。正如我早上說過的，禪修就像藥物，用來醫治我們製造給自己的苦惱。吃了藥我們會感到愈來愈輕鬆喜悅。

我要提醒大家，請提出實修上的經驗。請告訴我練習瑜伽的情況，你們喜歡瑜伽嗎？

正如我早上說過的，禪修不是只會有愉快的經驗；我也說過很多次，禪修不是只會有愉快的感受；我亦說過不少次，當不愉快的感受生起的時候，我們不用憂慮，我們可以學習探索它們。

聽眾：有沒有特定的呼吸方式可以整天練習呢？

導師：坐禪的時候修習出入息念，這樣做是要發現正念，然後把正念應用於日常生活。

聽眾：我們需要有特定的呼吸方式嗎？例如：從鼻吸氣，從口呼氣。

導師：我們的肺想自然地呼吸。你可以去找出身體自然呼吸的時候是怎樣的。你感覺到呼吸的感受嗎？如果你在練習禪修，重要的是不要改變呼吸的方式，而是學習自然地呼吸。有趣的是，即使我們在睡覺，身體也在呼吸。所以正如我昨天說過的，如果你能夠視呼吸為朋友，這位朋友總會提醒你活在當下。當你緊張的時候，呼吸總會告訴你；當你遇到危險的時候，呼吸總會告訴你。當你感到憂慮、恐懼的時候，呼吸會變得不太順暢，你的朋友在告訴你，你沒有放鬆。所以呼吸是一個很實用的顯示器，它告訴我們內心正在發生的事情。

請告訴我今天禪修的情況，或者你們有沒有一些經驗跟我分享？這是研討的目的。你們做瑜伽的時候怎麼樣？我想知道你們覺知呼吸的時候所發生的事情；我想知道你們行禪的時候所發生的事情；我想知道你們專注呼吸的時候所發生的事情。這些都是我有興趣知道的。

聽眾：坐禪的時候，需要用多少時間注意呼吸？需要用多少時間注意身體的感受？

導師：你是說在家裡練習？

聽眾：在家裡或者在這裡都可以。

導師：在家裡的練習，我們可以另外再講。現在我們說的是今天修習的情況，講座的最後一講是日常生活的禪修，或者到時候再談。正如我剛說過的，我有興趣的是今天所發生的事情。

聽眾：今天已經是第三天的練習，我仍然感到難以專心。

導師：這就是為甚麼我說：「覺知任何生起的事情。」不專心是不是在你覺知呼吸的時候發生的？

聽眾：是。

導師：當你忘記覺知呼吸的時候，你可能會聽見聲音。呼吸是主要的對象，聲音是次要的對象。主要的所緣是呼吸，次要的所緣是任何生起的事情。有些時候，我們與主要的所緣一起；有些時候，我們與次要的所緣一起。當你與次要的所緣一起的時候，覺知你與次要的所緣在一起，然後回到主要的所緣。過了一陣子，你又會與次要的所緣在一起。所以只是覺知：甚麼時候你與主要的所緣在一起；甚麼時候你與次要的所緣在一起。修習出入息念，不是說當你專注於呼吸的時候，不會有其他的事情發生。我們不能夠阻止這些事情，我們可以覺知它們。

這是一個好問題。還有其他問題嗎？

聽眾：坐禪坐了一陣子，身體很想搖動，我控制住它，不讓它搖動。這樣做對不對？

導師：心平靜下來的時候，感覺到身體很想搖動，你可以觀察搖動的意欲，不要搖動身體。

聽眾：是身體想搖動。

導師：沒錯。剛才所說的只是一部分，還有的是：第一，你有「我須要搖動身體」的念頭，但你不搖動身體，嘗試去觀察這個念頭。第二，你讓身體搖動，然後對自己說：「身體正在搖動，我可不可以停下來？」重點是學習控制身體，不任由身體做它喜歡的事情。這是禪修之中的重點。清楚嗎？

聽眾：常常把注意力放在防止身體搖動，我感到浪費精神。

導師：這就是在第二點我說容許身體搖動的原因。讓身體搖動的時候，你可以感覺搖動的感覺，看看搖動的時間有多久，或者問自己是否可以停下來。

聽眾：坐禪的時候，這樣搖動身體，對身體有害嗎？

導師：沒有。