

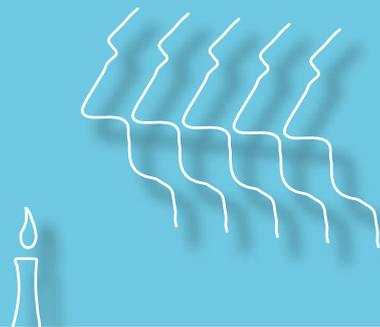
葛榮居士禪修講座錄 1995（十）

第九講：禪修與日常生活

日期：一九九五年十月二十八日

地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯



歡迎在座各位來到我最後一晚的講座。今晚的講題是「禪修與日常生活」，我想這是一個很重要的課題。昨天晚上有禪修者說，我所教導的禪修非常簡單，但是做起來很困難。在開始講解今晚的主題之前，我想先談談這一點。說禪修是一件困難的事是相當正確的，因為它完全改變我們看事物的方式，改變我們的行為等等。然而在一些社會文化傳統裡，大多數人並不看重禪修，在這種環境下要嚴謹地禪修是一件困難的事。

禪修的第二個困難是，當你禪修的時候，會出現不愉快的事物。現在我們人類只想要愉快的事物，但我們需要學習以平等心了解事物，以及以平等心對待不愉快的事物，尤其是自己內心生起的不愉快經驗。另一個困難是，除了常規的練習，我們還需把禪修應用於日常的生活。要這樣做，一個人必須對練習抱有很強的熱誠。最後的一點或者是，當我們學習一樣新事物，我們總會認為它是一件困難的事情。當你學習游泳，學習駕駛，學習騎自行車，開始的時候你會覺得它非常困難。你須要對自己有信心，接著你的學習會漸入軌道。另一點我想到的是：好的事情並不容易達成。請記住這一點。我很高興聽到你們說我所教導的禪修非常簡單，這樣也表示了我們須要有簡單的心。所以禪修可被視為把心簡單化所付出的努力。有些時候我們的心像孩子。我想與你們分享，有些時候當我嘗試教導小孩子禪修的時候，它很簡單。

現在讓我們回到今晚的講題「禪修與日常生活」。某程度上今晚所講的與先前數晚講座的內容都有關係。我逐一複述一下之前講座的內容，看看我們如何能夠把它們應用於日常的生活。第一晚我講的是「正念的重要」，在日常生活之中無論做任何事情，我們都可以儘量修習正念。阿姜查說過很有意思的一句話：「如果你有時間保持覺知，你便有時間禪修。」所以如果你沒有時間坐禪，請不要放棄禪修。有時候我感到如果你能夠在日常生活之中修習正念，或許有些時候那些時段比坐禪更重要。請不要有這樣的想法：在一日之中所有時候，做所有事情，我都能夠保持正念。那確實並不容易，那確實是困難的。正念的意思是「憶持」（remembering），它很有意思。所以在日常生活之中忘失正念是平常的事情。我們可能會忘失正念很多個小時，所以你須要提醒自己修習正念。每當你記起修習的時候，只需覺察、覺知身心那個當下的情況，無論那個當下你能夠覺知的是身體、思想或是情緒。這便是前兩晚我講述「如何處理情緒」和「如何處理思想」的用處。正如昨天我所說的，我們的內心整日都在說話，有時我們並不覺知這種情況。內心在說話的時候，看看你說的是甚麼，看看心的狀態是怎樣的，看看身體的情況是怎樣的。或者在修習的頭幾天是困難的，但是如果你繼續保持練習，你會發現有些時候它變得自然，不用費力。以上是我想說的第一點。

我想說的第二點是，我們可以怎樣在日常生活之中修習慈心。你不可能整天說：「願你快樂。願你安寧。」但是你可以以很多不同的方式來運用這種友善、柔和及悲憫。假若你有一個很不講理的老闆，他常常呵責你，即使你做得對，他仍然呵責你。如果這樣，你憎恨他是正常的。在一日之中，當你想起他的時候，你能否真切地想：「或者他呵責我是因為他是一個不快樂的人。」你是否能夠以一個開放的心想著：「願他真的能夠快樂。願他真的能夠安寧。」縱使你的老闆沒有改變，可是你改變了。你或會因為你的老闆而生氣，當你覺察到忿怒的時候，請不要因為自己的忿怒而忿怒。我們身為禪修者，有些時候我們會因為自己的忿怒而更加忿怒，因為我們這樣想：「我是禪修者，我不應該忿怒，我應該持有正念，我應該平靜。」我教大家一句很有意思的咒語，大家可以反復地告訴自己：「感到不OK.是OK.的！」因為在生活之中，我們不可能永遠都OK.。如果在生活之中，我們永遠都OK.，那麼這便不是生活了！如果我們的生活永遠都 OK.，那麼生活可能會變得苦悶、乏味和缺乏挑戰！因此，當感到不OK.的時候，請唸誦這句咒語：「感到不OK.是OK.的！」

正如我說過的，慈心禪另一個很重要的面向是用於治療我們的創傷。當創傷變得「老舊」（old）的時候，有些時候是不容易治癒的；當它還是「新生」（fresh）的時候，會比較容易治癒。因此，當創傷出現的時候，或許就在那個時候、那個境況治療它。如果你未能



於那個時候治療它，那麼事後回復過來之後，你可以反思自己當時的反應。問一問自己，那個創傷是如何產生的？那個創傷是何時產生的？再而去體察在生活之中那個創傷是在甚麼時候重現的？當我們身體受傷的時候，我們必須找藥物來治療那個創傷；然而對於心靈創傷，我們卻不想放下它們！為甚麼呢？是不是我們自己想背負這些創傷令自己受苦呢？去找出問題的答案。我發現在某些社會文化裡原諒自己比較容易，在某些社會文化裡原諒自己比較困難；在某些社會文化裡原諒別人比較容易，在某些社會文化裡原諒別人比較困難。你們的情況又如何？比較容易原諒別人（聽眾回答）。這很有趣。在斯里蘭卡大多數人說原諒自己比較容易，但是原諒別人比較困難。我認識的西方人大多數說原諒自己比較困難，原諒別人比較容易。這種社會文化上的差異很有趣。無論怎樣，我們必須學習以同樣的方式看待自己和別人，理想的話，原諒自己也原諒別人。

佛教是如何教導我們原諒自己和原諒別人呢？關於這個問題，佛教對人性的說明很有意思。佛教認為世界上所有的人都有三種為自己和其他人製造痛苦的動力。它是貪，另一種是瞋，第三種是痴。所有人都有這三種動力，如果我們能夠覺悟便能夠解脫它們。我們還是普通人，我們並不完美，因為我們的不完美，所以我們自然會有可笑的表現。同樣地世界上其他的人亦與我們一樣。西藏佛教有這樣一句優美的諺語：「覺悟的人表現得像普通人；普通人表現得像覺悟的人。」我們想做完美的人；我們想別人也是完美的人。你會看到這樣的想

法多麼可笑、多麼傻。所以當你越來越多看著自己和別人那些不完美的地方，你會因此而生氣。學習去諒解自己和別人的不完美。我並不是說一個人不應該學習變得完美。你應該學習變得完美，但是在學習的過程之中，你須要了解你的不完美，以及開放地面對你的不完美。

在日常生活之中修習慈心禪的最後一點是，我們不應該忘記在任何可以幫助別人的時候，以慈悲心對待別人。這是一種美好的生活方式。當你確實以慈悲心對待別人的時候，你會為自己帶來快樂。如果你能夠以開放的心面對任何可以幫助別人的良機，那麼你便不用付出特殊的努力去幫助別人，去為別人做社會工作。每一天你都會看到越來越多可以幫助的人，或者是在車上，或者是在你工作的地方等等。這是一種令自己快樂和令他人快樂的美好方式。以上是我們可以怎樣在日常生活禪修的第二點。

第三點是關於坐禪。如果你能夠在早上早點起床練習坐禪，從十分鐘、十五分鐘開始，這是一個很好的習慣。在家裡找一個你可以每日練習的地方，正如我所說的，養成習慣，即使是十分鐘。坐禪之前可以做一些身體運動，它可以喚醒身心。有些父母告訴我，他們在家裡練習之後，他們的孩子也會練習坐禪，有時候連家裡的貓狗也會練習坐禪！整家人都練習坐禪不是很美好嗎？請嘗試一下。練習坐禪之前做一點瑜伽，接著你可以修習出入息念，然後修習慈心禪。請看看練習之後的分別，如果你能夠養成每天早上坐禪的習慣，看看這會為你每天的生活帶來怎樣的改變。

關於坐禪的另一點是，組織一些禪修朋友一起練習坐禪，可以是一星期一次，一個月一次，或者是兩個月一次。事實上我們希望組織一些共修活動，講座完結之後我們會討論。我想跟大家分享一下我現在所住的斯里蘭卡尼藍毗（Nilambe）禪修中心是怎樣建成的。我們一班禪修朋友一星期聚會兩次，一天我們研讀佛教巴利文經籍和學習巴利文，另一天我們坐禪共修，坐禪之後我們討論經驗。這樣維持了兩年。有一日一位朋友說，或者我們應該有自己的禪修中心，於是尼藍毗禪修中心便是這樣建成的。我們會在中心討論很多事情。中心沒有一位特定的老師，我們一班禪修朋友一起學習、探索、研究，那種關係很美好。我建議你們也嘗試一下。

接著我嘗試建議一些晚上的禪修練習。如果晚上能夠練習回顧整天所發生的事情是一種很好的練習。溫和地回顧，只需回顧當天的事情便可。看看有多少時候感到緊張；看看有多少時候感到憂慮；看看有多少時候感到忿怒；看看有多少時候感到恐懼；以及看看有多少時候並沒有這些情緒——這是很重要的。有些時候我們會感到驚訝。啊！一整天我都沒有不愉快的情緒。你會因為自己是一個多麼好的人而感到驚訝。

另一點是，有些時候你坐禪時會遇到挑戰。正如我經常所說的，在禪修的過程之中，當你往內看的時候，你會看見很不愉快的東西。昨天我們討論過一位禪修者所遇到的不愉快景象。有些人會有愉快的景象，有些人會有不愉快的景象。你的身體也會有一些情況發生，身體可能開始搖動，有些人會感到身體變大，有些人會感到身體縮小。有些人會感到一隻手變大而另一隻手縮小。我聽過許許多多不同的情況，我感到很有趣。有一位禪修者告訴我，她

坐禪的時候彷彿變成一隻青蛙！我們會發現我們不能解釋甚麼會發生，甚麼不會發生，我們不知道會發生甚麼事情。所以問題在於練習的時候，我們預先已有了甚麼應該發生的想法。如果情況與我們的預期一樣，我們便感輕鬆，但是當情況與我們預期不同的時候，我們便感到困難和遇到挑戰。請把它們作為禪修的對象，不用詫異，不要感到震驚，反而去探究它們，審視它們。從它們當中去發現它們的性質，從它們當中去學習，從而去處理它們。請不要有這樣的結論：兩星期、三星期後它們會停下來。我們控制不了它們，所以我們說不了。如果你的身體搖動，你很想它能夠在兩個月內停下來，可是它不是以你所想那樣發生的。日常生活之中所發生的事情也正是這樣。我們不可能說現在我在禪修，從今以後老闆不會呵責我！這樣不通的！你看到，內在和外在的情境都是同樣不受控制的。所以禪修所做的並不是去改變那些情境，而是去改變內在的心。於是你會以開放的心面對事物，學習如實看待它們，而不是以你所期望的來看待它們。請記住這一點。

最後一點是關於禪修的其他方法和老師。我教導過大家一些禪修方法，然而我不是說只有這些方法，不要練習其他禪修方法。我建議大家如果你想練習其他的禪修方法你可以嘗試去練習，事實上是有其他禪修方法的。有很多其他禪修老師來你們這裡，你們可真有幸，你們可以向他們學習其他禪修方法。可是你們必須注意這些禪修方法當中，佛法的一些法義是否存在。我想在這裡提一提，第一是覺知和正念的重要性。第二是那些方法是快是慢並不重要。另一點是，你是否被鼓勵去培育慈悲心來對待自己和對待他人。另一點非常重要的是自依止和自力，我們的心裡有自己的老師。對我而言這是佛陀的教導之中最高貴的面向。我在斯里蘭卡的佛教學校讀書，學校裡有這樣的一句格言：「自助是最好的幫助。」這是一個很重要但困難的教導。這很困難，因為我們須要自然地對自己有完全的自信、完全的自依止。然而這是一個很美好的教導。佛法另一個重要的教導是：無常、無我、無我所。以上便是禪修與日常生活的一些要點。

我很高興昨晚聽到大家發問很多問題。今天我探訪過一位比丘尼，她告訴我人們不會提出問題。我忘記告訴她，你們可會提出問題！今晚有較多發問時間，如果你有問題，日常生活禪修上的實際問題，我們嘗試一起討論。請提出實修的問題，與生活有關的問題，而不是理論的問題。請發問。

問答

聽眾：我想問沉醉於電子遊戲算不算是入定呢？

導師：我在這裡住宿的一個地方附近有一間電子遊戲機中心。在斯里蘭卡我未曾見過這些電子遊戲機中心，但是我在西方很多國家見過這些遊戲機中心。年青人很喜歡！有些玩電子賽車，有些對著遊戲機「禪修」射擊！我想這些遊戲帶給人們的不是一種玩意，它帶給人們的是內心的暴力。如果你提及的是玩遊戲，我會鼓勵禪修者與自己的心玩耍，這種自己與自己玩耍的關係會很有趣。正如我說過的，學習與自己玩耍，學習成為自己的玩具，這是一種截然不同的玩意。如果你練習禪修，那麼任何時候你都可以找自己玩耍。我希望這樣能夠答到你的問題。

有其他問題嗎？

聽眾：能夠專注是禪定嗎？

導師：在佛教的經籍裡提到兩種念或兩種定：

正念（right mindfulness）、正定（right concentration）
與邪念（wrong mindfulness）、邪定（wrong concentration）。

一個人想打劫銀行，他要有很強的專注力；一個人想射殺一隻鳥，他也要有很強的專注力。那是不正確的專注、不正確的念，因為它不能幫助我們了解自己，它不能幫助我們對治我們製造給自己的苦惱。



謝謝。這是一個好問題。

聽眾：科學家專注於研究是定嗎？

導師：有一件關於艾薩克·牛頓（Isaac Newton）的趣事，一天早上牛頓煮早餐的時候，他想煮一只雞蛋，可是卻把手錶放進鍋子裡！或者他非常投入於科學的理論，以致他並不警覺、並不覺醒。一個科學家可以發展他的心到某個層面，他可以專注於他所從事的實驗、他所從事的研究。他可以非常投入於那個情境，而忘卻了外在的世界。於是我們瞭解到藉著正念，我們學習覺知一個對象以及學習覺知其他一切的事物，其他不同的禪修對象。另一點是，甚麼性質的專注？甚麼性質的定？是否能夠對治苦惱和超越苦惱？

這是一個很好的問題。

聽眾：哪一種方法是原諒自己和原諒他人的好方法？百分百完全原諒自己和他人可能嗎？

導師：開始的時候我們不應該從百分百出發，因為如果我們從百分百出發，我們會失望。這便是為甚麼我一直強調我們必須接受我們現在所處的階段，我們必須接受我們的人性。如果我們從百分之五開始，那是極好的，請不要想那百分之九十五，只需要想那百分之五。禪修困難的地方便是我們總是想從百分百開始。請從百分之一開始。佛陀總是說逐漸的、緩慢的漸進之道。漸進之道有它美好的地方。阿姜查說：「心靈之道、禪修之道好像栽培植物。我們栽培它，但是我們不知道它甚麼時候會開花。」所以我們要學習的是，學習去滋養那顆植物，關顧那顆植物。讓果實於一個月、五年、十年漸漸出現。禪修的練習應該是這樣，你持續地修習，讓成果自然地出現，無論是百分之幾，讓它自己出現。重要的是練習。

還有其他問題嗎？

聽眾：有些人往寺廟祈福，那是不是修習慈心的一種方式？

導師：這便是為甚麼我說完全自依止並不容易。有些人仍然需要依靠外在的東西，在斯里蘭卡也有佛教徒到寺廟向神明祈福。所以我會說，直至一個人到達那種完善，能夠完全自依止之前，依靠神明可以為一個人帶來安全感。但是依靠神明對培育完全的自依止和自信沒有幫助。可是我想我們沒有必要對那些人談論以上的事情。

聽眾：從佛教的觀點會怎樣看向神明祈福呢？

導師：佛陀會說人們有不同的層次。這是了解某些事物一個很慈悲的方式。

我們還有時間給最後一個問題。

聽眾：修習出入息念的時候，如果發現自己在控制呼吸，可以怎麼做？

導師：先前有兩晚我說過出入息念的練習，現在我簡要地回答這個問題。我們習慣造作，我們發現我們不能讓事物順其自然，這是很有趣的。所以我們學習的是讓事物順其自然。我們須要知道即使睡覺的時候，我們還是可以持續地禪修。如果你發現你正在控制呼吸，你可以覺知你聽到的聲音，你會體會到你依然在呼吸。接著你返回你的呼吸，只是回到呼吸，只是與它同在。另一點是，當你不是在禪修的時候，你只需記起，只是回到你的呼吸。第三點是，隨著越多無所緣境禪修的練習，我們學習放下操控，我們學習放下我們的意志，我們學習投降給任何出現的事物。隨著越來越多無所緣境禪修的練習，你會覺知、發現出入息念的禪修。

很抱歉，時間晚了，我們沒有時間可給大家繼續發問。明天我們會有一天的禪修，我們可以有多一些時間研討。現在大家可以小休片刻，然後回到這裡來，大家也可以站立一陣子。

坐 禪

[坐禪的導引]

只是放鬆身心。……

柔和地對待你的身心。……只是學習開放地對待任何出現的事情。……

我們能夠開放地對待愉快及不愉快的經驗嗎？……

你能夠感受到這裡的平靜和安寧嗎？你能夠只是感受它，不去做任何事情嗎？……只是感受它……

唸 誦

與內心的空間同在，我們開始唸誦。與此同時我們會為內心製造更多空間，唸誦的過程也會為內心製造越來越多的空間。讓我們學習以唸誦來禪修。當我們集體唸誦的時候，我們與一班心靈的朋友一起在唸誦。你會感到像是一個家庭，一個整體。

明天的「一日禪」我可能只會見到你們一部分人。現在我必須說，我非常享受過去數晚的講座和嘗試回答大家友善提出的問題。大家看來好像對禪修的實修方面感到興趣，我也為大家感到高興。對於一些已在練習的禪修者，請繼續服用你所發現的藥物，你會從自己的經驗看到它的效用。正如我說過的，請與別人分享這藥物。再一次多謝大家。

