

# 葛榮居士禪修講座錄1995（十二）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十九日

地點：佛教黃鳳翎中學

## 第十講：一日禪（下）

### 午餐及分組面談

[分組面談完畢]

現在我們會坐禪，如果你喜歡合上眼睛，請合上眼睛，如果你喜歡張開眼睛，亦可以。對於接著的禪修練習而言，姿勢也不是很重要的，重要的是時時刻刻都保持警覺。請以一個舒適、放鬆的坐姿來練習。如果你感到昏睡、沉滯，或者出現不平常的景象，請張開眼睛練習。

### 坐禪

[坐禪的導引]

請容許心做它喜歡的事情，請學習讓心做它喜歡的事情，就像讓小孩子做他喜歡的事情一樣，只是任由它。……

讓思想出現，讓情緒出現，讓身體不愉快或愉快的感受出現。請學習容許任何事物在身心出現。……

請讓任何事物出現而不去控制它們、不去壓抑它們，不去評價它們。你能夠學習這樣做嗎？……

如果思想出現，請看看是否能夠只是觀察它們而不去評價它們？好的思想、壞的思想、愉快的思想、不愉快的思想、平靜的思想、無用的思想……等等，只是開放地對待它們，不評價它們。請學習如實地看待思想，與思想做朋友。……

同樣地請容許任何情緒出現，尤其是你所懼怕的情緒，你所壓抑的情緒，你所控制的情緒。請讓任何情緒出現，你能夠這樣做嗎？如果它們現正出現，你能夠與它們做朋友嗎？……

同樣地，你能夠容許任何感受在身體出現嗎？不愉快的感受、緊張……等等。無論是你喜歡的感受，或者是不喜歡的感受，如果現在有任何感受出現，請讓它們出現。……

思想、情緒、感受、聲音，學習如實看待它們，不要認為它們應該怎樣或必定怎樣。學習以一個如鏡子一般的心，如實反映出現的事物，無論是聲音或情緒等等。學習開放給任何出現的事物，即使是不愉快的感受、不愉快的經驗，任何我們視為不愉快的事物。學習與它們做朋友。……

[坐禪完畢]

現在我們回顧今天的修習，看看我們今天所學的東西能夠在甚麼程度應用於日

常的生活，以及禪修在日常生活之中所帶來的利益、好處和轉化。

今天我們的第一個修習是保持一般的覺知，只是知道、只是覺察坐禪的時候所發生的事情。正如我經常所說的，正念或覺知是禪修一個很重要的面向。接著我們練習站禪和行禪，正如我在那個時候所說的，我們可以以行、住、坐、臥四種姿勢來禪修。我經常說，請不要只是把禪修聯繫到坐禪的姿勢。如果人們把禪修只是聯繫到坐禪，便會造成禪修與日常生活的斷層、分裂，這是很可惜的。如果你確實認真地看待禪修，禪修必須是生活的方式。所以無論是坐著、站立或步行，其要義是保持覺知、保持醒覺，這便是今天我們修習站禪、行禪的原因。站禪的時候，我提議大家練習的方法是「掃視身體感受」(sweeping technique)，保持對身體的覺知。在日常生活之中覺知我們的身體是很重要的。我見過很多人他們是自己身體的陌生人，他們不感覺自己的身體，他們沒有意識到自己的身體。所以我說他們好像是自己身體的陌生人。很有意思的是，即使佛陀所敘述的正念的培育，也是先從對身體保持覺知開始。所以我說的這種掃視身體感受的方法，是其中一種覺知身體的練習——感受身體，學習聆聽身體。你可以從中學習到一樣很重要的事情，那便是學習開放地對待身體愉快的感受和不愉快的感受。當我們經歷身體不愉快的感受的時候，如果我們不喜歡它們，控制它們，推壓它們，我們會給予它們更多力量。因為不愉快的感受我們那樣做，那是自然的。這正是我在講座中一直請大家學習開放對待不愉快感受的原因，這亦是處理不愉快感受的其中一種方法。

接著的坐禪我們修習出入息念。隨著我們的修習，當正念越來越強的時候，我們便能夠把它放在我們想要念住的對象。我們把正念放在呼吸的時候，我們還是會把簡單的方法複雜化。我們這樣想：「覺知呼吸的時候，我應該不會有思想。」於是當思想出現的時候，你把它們視為干擾和分心的事物。如果你感到痛楚，你會想：「我不應該會感受到身體的痛楚。」當我們修習出入息念的時候，我們不能排斥正在發生的事情。所以我們再一次學習開放給任何出現的事物，無論是思想、情緒、感受或者聲音。只是緩和地放開它們，然後把注意力帶回到呼吸上，這是很有意思的。修習出入息念另一個很有意思的面向是，呼吸總是發生於當下。呼吸是一個事實，它不是我們想像出來的事物。我們學習與自己同在，與客觀存在的呼吸同在。很可笑的是，很多時候我們在意的不是過去發生的事，便是未來發生的事。某程度上過去已經過去，你不能改變它，所以它不是現實的事物。未來還未到來，我們對它一無所知，從這個意義說它也不是真實的事物。有趣的是，很多時候我們活在一個過去和未來的想像世界之中，而我們並不自知。我們的心有很強的習性，它喜歡走到過去，它喜歡走到未來。所以我們需要修習，需要付出一些努力把心帶回到呼吸上，活在當下。

接著我們練習瑜伽。練習瑜伽是學習覺知身體，學習培育身體的敏感度。分組面談的時候，我很高興聽到大家有關瑜伽的分享，我想每個人都有舒適的經驗，但是我不肯定每個人都享受今天的禪修。我亦很高興聽到瑜伽之後的坐禪令人感到愉快。練習瑜伽的時候你的身體和精神都變

得警覺、覺醒，練習完之後你能夠持續地保持警覺、醒覺和放鬆，這便是瑜伽之後的坐禪令人感到愉快的原因。學習放鬆身心是瑜伽一個很重要的面向。印度有人做過很有意思的研究，透過瑜伽去治療很多身體的疾病。印度也有一些瑜伽中心特別從事瑜伽治療。

接著我們修習進食禪。飲食是日常生活其中一樣重要的事情，平時我們進食的時候沒有覺知、沒有在意，我們甚至不知道我們吃的是甚麼，或我們是怎樣吃的。我想在你們的生活之中，進食的時候你很可能會想你將要做的事、你的工作或者其他事情，你沒有時間只是靜靜地坐下來進食。如果你能夠有意識地進食，如果進食的時候你能夠保持覺知，你會有很多很多發現，很多很多關於身心運作的發現。

接著我們修習另一種禪修——無所緣境禪修。我們可以念住一個既定的對象來禪修，例如：呼吸；另一種禪修是沒有禪修對象的禪修，在典籍裡它被稱為「無所緣境禪修」（Objectless meditation）或「單純覺知」（Bare attention）等等。它有很多有意思的含意，其中之一是你學習不去壓抑事物，學習不去控制事物，學習不去推開事物。壓抑、控制、推開事物是我們很強大的習性，即使不同文化的社會也是一樣。我們有壓抑、控制、推開不愉快事物的傾向，所以有些時候修習無所緣境禪修對一些人來說是很困難的。

我們的另一個習性是評價事物，總是嚴厲和批判性地評價事物。有些禪修者與我面談的時候，他們講述一些很正面的經驗，但是他們總會問：「我是不是

做錯了？」我們不曾問：「我們是不是做對了？」為甚麼我們給自己這麼多負面評價的力量呢？我們似乎有恐懼犯錯的傾向。我們有追求做事完美的觀念，雖然這是一個好的觀念，但是當我們有這個觀念的時候，它為我們帶來很多壓力。當你禪修的時候，你也總是要求完美。我們沒有學習開放面對自己的人性，我們沒有開放面對自己的不完美，我們把它們推開，我們不想面對它們。同樣地你希望別人亦是那樣的完美。我想這樣會引起很多恐懼；這樣會引起很多不安全感；這樣會引起很多壓力。請瞭解，我不是鼓勵你做不正確的事，我所說的是開放面對我們的不完美，向它們學習，它們可以是我們能夠看待的很重要部分。我們知道我們每個人都會做錯，我們是不是每個人都能夠向錯誤學習呢？我想起一位越南禪師有關肥田料的教導。肥田料是一些骯髒的東西，我們推開的東西，我們認為令人不愉快的東西，但是這些肥田料是用來培育植物的。所以請用我們自己的肥田料，我們自己的短處，我們自己的弱點，我們自己的不完美，用它們來培育我們心靈的成長，就像樹木的成長一樣。這不是一個美妙的觀念嗎？所以今日之後，請開放對待我們的肥田料。請不要不願面對它們，不要推開它們，不要否定它們，也請不要假裝你沒有這些肥田料。請學習做一個人性化的人，請學習做一個普通的人，這是一種美好的生活方式。

現在我想我應該停下來，接著請大家隨便提出問題，任何的問題，尤其是日常生活中實修的問題。如何把禪修應用於日常的生活是很重要的，如果你有類似的問題，請提出。

## 問答

你們正在思考提出問題的時候，我記起一位禪修者今天告訴過我的事情，我也經常聽到禪修者這樣說：「當我修習禪修，當我在禪修營裡長時間修習禪修，我感到很平靜，我確實感到專注。但是當禪修營完結，我離開禪修中心回到工作，回到家庭的時候，所有的專注、所有的平靜都消失無蹤。」我想在座的每一個人對以上的情況都會有所體驗，怎樣處理這種情況是一個很重要的問題。我想強調的是，這也是我經常所說的，禪修並不是只會有平靜和愉快的經驗。正如我昨天說過的，如果禪修只有平靜和愉快的經驗，那麼它會變得沉悶，沒有趣味，沒有挑戰。沒有肥田料便不用工作了！平靜是重要的，它開展禪修的步伐，但是正如我所說的，對待「怪物」也是重要的。日常生活之中出現怪物是一件正常的事情。禪修者來到斯里蘭卡的禪修中心，那裡很平靜、很美麗，很容易修習禪修。他們說：「每一段時間都適合我，每一段時間都適合禪修，沒有困難。這裡的人很平靜、很放鬆，總是面帶笑容，充滿慈心。」因此我對他們說：「這裡是人工化的環境，不是日常生活的環境，這裡是一個為在家人而設的禪修中心。」我告訴他們，請不要讓他們的怪物睡著，因為那裡會很容易令怪物睡著，而令他們獲得很愉快、平靜的經驗。正如我在講座和禪修之中反覆所說的，我對他們說：「請讓情緒出現，容許怪物出現。當怪物出現的時候看看你能夠從中學習到甚麼？看看你是否能夠與它們做朋友？在禪修中心期間看看你是否能夠培育對待它們的方法？在禪修中心期間你可以分享處理情緒的經驗。」我告訴他

們，如果他們能夠在禪修中心期間學習對待他們的怪物，離開禪修中心之後，當怪物出現的時候，他們便能夠與怪物做朋友和懂得如何處理它們。禪修者必須學習怎樣運用禪修對待這些怪物，例如恐懼等等的情緒。不要說：「我不能在這樣的地方禪修，我必須到斯里蘭卡很平靜的地方或其他地方禪修。」這樣是一種對處境的逃避。大家對這方面有問題嗎？

**聽眾：如何把禪修應用在日常生活？**

導師：我說過很多關於這方面的問題，然而我會重複再說。讓我以一個實際的例子來回答你的問題。你正在辦公室工作，有一些事情出現差錯，你感到忿怒，你感到失望，你感到焦慮，你感到羞愧。那個時候發生甚麼事情呢？當我們有這些情緒的時候，我們因這些情緒而受苦。正如我在講述情緒與思想的時候所說過的，思想如何為這些情緒製造更多力量。正如我在講座所說過的，我們如何為那個情境編造新的故事。我們可以編造故事，製造所有的情緒。那麼在那個情境如何運用覺知呢？在那個情境如何運用禪修呢？你可以對自己說：「我犯了一個錯誤，我並不想犯這個錯誤。然而我是一個普通的人，是不完美的，所以我犯了這個錯誤。」正如我昨天所說的，如果你感到不高興，假若你能夠唸誦「感到不OK是OK的」這句咒語，它會幫到你！在香港這是一句很好的咒語，在任何地方它都是一句很好的咒語，因為我們總認為每一樣事物都應該是OK的，可是這句咒語的意

思是「感到不OK也是OK的」。但是這不是說對那個錯誤讓步，而是運用覺知、正念去探索發生了甚麼事情，從錯誤中學習。所以你不是為那個錯誤受苦，而是運用你的錯誤作為禪修的肥田料。這不是一種美好的生活方式嗎？

還有其他問題嗎？

**聽眾：**我們經常對自己作出正面評價或負面評價，為甚麼會這樣？

**導師：**很好的問題。我說過我們從早上起床到晚上睡覺心裡都在不停地說話。即使睡著的時候，這些話語還持續在夢中出現。現在你在聽我講話，你的心裡也在說話。從早上到夜晚我們的心裡在說甚麼呢？如果你有覺知的話，如果你有正念的話，你會意識到很多時候心裡都在評價事物——評價自己，評價別人。正如我所說的，給予「加號」（正面評價）；給予「減號」（負面評價）。我有一種感覺，世界上每一個地方的人都傾向給予自己「減號」多於給予自己「加號」。正如我說過的，世界上每一個地方的禪修者總是問：「我有甚麼做得不對？」這種給予「減號」的情況可以製造許多抑鬱和悲傷。我認識一些很善良的人，他們值得給予自己一個「加號」，但是他們卻習慣給予自己「減號」，他們因為自己所給的「減號」而受苦。現在我們學習禪修，我們體會到自己心裡給出的「加號」和「減號」。在日常生活之中我們可以練習的便是覺知

這些「加號」和「減號」。有些時候我們必須給予「加號」和「減號」，我們可以應用它們。生活之中不可能沒有它們，但是我們須要以禪修的角度來了解如何應用它們。你是否以自我破壞的方式應用它們，為自己製造苦惱？你是否以破壞的方式應用它們，為別人製造苦惱？保持正念，當這個習性出現的時候，認出它，知道是一種習性，然後放開它。第一步，請認出這種習性。作為第一步，學習覺知我們給予的「減號」，學習如何對待它們，了解它們，這是很重要的。同樣地，對於我們給予的「加號」時時刻刻都保持正念也是很重要的。這樣做會很有趣，很令人鼓舞！不要只是看錯誤的一面，也看正確的一面。正如我今早說過的，作為禪修者，我們能夠為自己的修習而感到高興。我們能夠為自己嘗試去過一種善巧、不傷害自己、不傷害別人的生活而感到高興。我們能夠為自己學習友善對待自己和別人而感到高興。作為禪修者，我們曾經承諾去對治自己不好的性格、陰暗的一面、心裡的「怪物」，因此我們應該為自己的承諾而感到高興，我們應該給予自己一個「大加號」！正如我說過的，在這個地方，星期天有多少人會去禪修呢？今天你來到這裡，經歷禪修時身體的痛楚，你不是應該為你自己付出時間來禪修而感到高興嗎？現今的世界人們變得越來越物質化，人們變得越來越商業化，人們所敬仰的並不是心靈健康，而是金錢。但

是作為禪修者，我們所見有所不同，我們明白金錢能夠購買一些東西，但不是所有東西。心靈的快樂和健康比那些物質的東西更加重要。有一些東西是金錢永遠買不到的。如果你能夠學習這樣給予自己「加號」，你應該感到非常高興。過往你給予自己「減號」，現在你正在轉變，看到自己越來越多的「加號」，於是你為自己而感到高興。巴利文以“anavajja sukhā”這個美妙的詞語來形容這種情況。“Anavajja sukhā”的意思是快樂、喜悅，從善良的生活所帶來的快樂和喜悅。當你經驗到這種喜悅，當這種喜悅越來越多的時候，你會想與其他人分享，這種喜悅能夠有一種感染力。正如我經常說的，不只是坐禪的時候，更重要的是把它應用於日常生活之中。阿姜查說過這樣非常有趣的話：「我見過坐很長時間的雞，但我未曾見過一隻覺悟的雞！」

**聽眾：**昨天晚上我有參加禪修講座，回到家裡睡覺的時候，一些微小的聲音便弄醒我，請問是甚麼一回事？

**導師：**禪修能夠影響睡眠和夢境是一件很有意思的事情。因為這個問題與睡眠有關，所以我會講述禪修與睡眠的一些關係。隨着越來越多的禪修修習，你無需很長的睡眠時間。有些時候禪修與夢境有關係。即使是睡覺的時候你也可以經歷愉悅的境況，因為禪修療癒了心靈的創傷，所以睡眠的時候可以很安寧。講述慈心禪的時候，我說慈心禪的益

處其中三個與睡眠有關便是這個原因。慈心禪能夠令你睡時安寧，醒時安寧，沒有不愉快的夢境、沒有惡夢。隨着越來越多修習慈心禪，睡覺的時候你亦會保持覺知。對於這位提問的朋友而言，禪修令你的心變得敏感，即使是微小的聲音也可以令你醒來。你成為、被形容為淺睡者（light sleeper）。雖然你是一位淺睡者，睡眠可以變得深沉。我希望你能夠繼續禪修，做一下實驗，看看禪修對日常生活所帶來的改變，以及看看禪修對睡眠和夢境帶來甚麼改變。請不要把這種情況視為問題，學習做實驗及探索任何出現的事物。

問答的時間差不多了，現在是唸誦的時間。讓我們現在一起來唸誦，讓我們先以巴利文唸誦，然後以中文唸誦。我越來越欣賞中文唸誦，今天是最後一日的禪修活動，我希望能夠儘量聽多一些中文唸誦。很有趣，你們喜歡聽巴利文唸誦，我喜歡聽中文唸誦！無論如何，我們能夠協調，因為我們既有巴利文唸誦亦有中文唸誦！請記住唸誦可以是一種很有力量的禪修。正如我曾經說過的，全心聆聽唸誦或者正念唸誦都能夠為內心創造廣闊的空間。讓我們在唸誦之中創造空間，兩個唸誦之間停頓的時間能夠為內心創造更多空間。一班心靈朋友一同唸誦是一件美妙的事情，集體唸誦創造美妙的集體能量。

## 唸誦

## 慈心禪

[慈心禪的導引]

現在我們會修習慈心。……

請友善、柔和、仁慈地對待自己，視自己為自己最好的朋友。……

嘗試柔和地感受它，從心底裡感受它，使自己的心開放給自己。……

自己作為自己最好的朋友，無論你過去做過甚麼錯誤的事情，你能夠原諒自己嗎？我原諒自己。我接受自己的人性。……

你是否能夠對自己說「願我喜悅；願我快樂；願我平靜；願我免除苦惱」？……

依靠自己的努力，願我學習解脫苦惱；依靠自己的努力，願我學習從自己製造給自己的苦惱中解脫出來。……

自己作為自己最好的朋友，你是否能夠原諒別人或者更平和、仁慈地對待他們？你是否能夠想起一些人，然後說「我原諒你，我衷心地原諒你。我原諒你，因

為我知道你像我一樣都是人，都是不完美的」？你是否能夠想起這些人，然後說「願你們健康；願你們快樂；願你們平靜；願你們免除所有的苦惱」？……

慈心禪的修習亦是學習去看自己的美善和別人的美善，我們的佛性和別人的佛性。作為一班心靈朋友，我們可以想起所有眾生，散發慈心給所有眾生。願所有眾生健康；願所有眾生快樂；願所有眾生安寧；願這個世界有多一些安寧。……

[慈心禪練習完畢]

最後，多謝每一位幫助安排我這次行程和活動的朋友。我不說他們的名字，我只想向他們表示我深切的欣賞和謝意。我亦感謝每一位參加講座和一日禪的朋友。我祝願我遇到的每一位朋友繼續服用禪修這藥物，祝願他們透過禪修學習療癒自己，然後用同樣的藥物去療癒其他人。我想跟大家說，我非常享受這次的行程，每一天我都嘗試去學習一些東西，你們為我提供了學習的機會。很多謝大家。謝謝。  
(下)

※

