

禪修之友

葛榮居士禪修講座錄1996(七)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十三日

地點：志蓮淨苑

第七講：一日禪（上）

歡迎你們每一位參加今日的一日禪活動。今日的講座題目是「不愉快經驗的禪修」，但我想首先講解我們今日將會做些甚麼，然後連繫到今日的講座題目上。我們今日嘗試做的其中一件最重要的事就是正念的修習，看看我們今日有多能夠無論做任何事情都持續每刻保持正念。有一件事情能幫助我們培育正念，就是放慢我們的動作。當正念越來越強大，動作的放慢可以自然發生，然而刻意的放慢動作仍是能幫助我們培育正念。

我們今日會嘗試做的另一件重要事情就是止語的修習。說話是我們非常、非常牢固的習慣，因此有些時候修習完全的止語來對治這個習慣是十分重要。正念和止語是有關連的，我想你們自己去發現正念和止語的關係。止語另一非常重要的方面就是它在我們的心靈裡製造很多空間。當止語製造空間，

然後你就能真正享受止語。止語的另一方面是學習跟自己獨處。因此，在今日的禪修營中，讓我們藉着止語和正念，學習跟自己的心和身完全地獨處。當身旁有人，我們如何可以獨處？這是一個有趣的主意。我想你們今日去體驗一下在人群中獨處是怎樣的。我們可以嘗試做的另一件有趣事情就是：在修習止語和跟自己獨處時，我們仍然可以用慈心和友善與他人連繫嗎？請明白不與別人說話並非表示我們不喜歡他們，我們其實能在靜默中以友善和溫柔與他人連繫。我們十分習慣用文字跟別人溝通，但今日我們會嘗試看看自己能否不用文字去跟別人溝通。只要你對自己有慈心，只要你對別人有慈心，這就會感染他人，這真的能影響他人。

我們會修習坐禪、行禪和站禪。我們能以四種姿勢禪修：坐、站立、行走、躺臥。今日我們會探索其中三種姿勢。不幸地，人

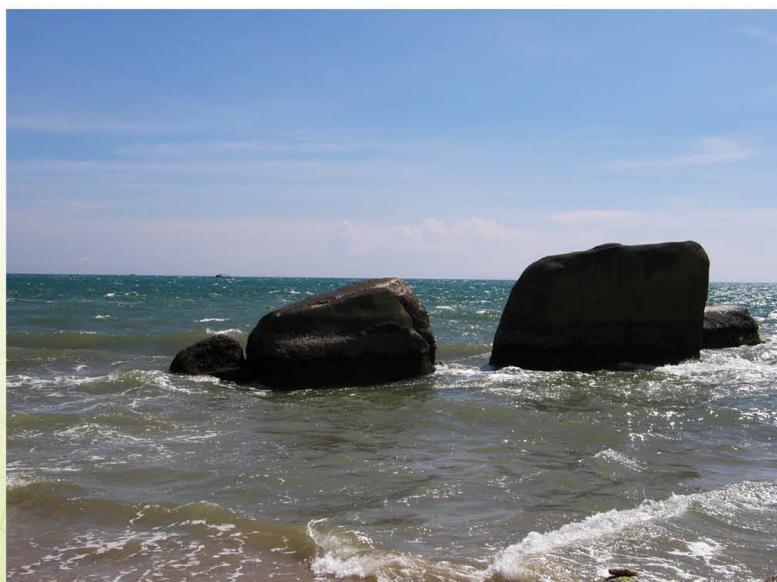
們只是把禪修與坐禪作聯繫，但我希望你今日能明白到我們是可以用其他姿勢來禪修的。

另一件你們今日將會探索的事情就是瑜伽的修習。這裡有一位十分有經驗的瑜伽導師。禪修與瑜伽有甚麼關係呢？一方面，瑜伽幫助我們意識到自己的身體，覺知自己的身體，學習友善對待自己的身體。我有時遇見一些人，他們對自己的身體感到有幾分陌生，而正如我說過，瑜伽能幫助我們跟自己的身體做朋友，感覺身體，意識到自己的身體和聆聽自己的身體。另一方面，瑜伽幫助我們喚醒自己的心和身。這正正就是禪修啊！瑜伽的意思就是心和身的結合。還有一方面對禪修十分重要的：瑜伽幫助我們放鬆心和身。此外，瑜伽能幫助我們的姿勢——禪坐的姿勢，這是瑜伽重要的方面。有時練習瑜伽也會幫助我們釋放在身體上經驗到的緊張和痛楚。

我們會探索三種禪修技巧：覺知呼吸、慈心禪和無所緣境禪修。我希望你們去看看它們三者如何連繫。

現在回到講座的主題：禪修與不愉快經驗。我想我一直很經常說，禪修不是只會有愉快的經驗，而從某個角度說，禪修可被視為向不愉快經驗學習。不愉快經驗對我們顯示了極重要的東西。它們顯示了我們不能控制自己的心和身正在發生的事情。如果我們能控制，我們就可以叫身體不要有不愉快經驗，而只有愉快經驗。如果我們能夠控制自己的心，我們就可以說：請讓我只有愉

快經驗，請不要有不愉快經驗。正因我們不能控制自己的心和身，我們不知道將會發生甚麼事。不能預計的經驗必然會生起。我希望你們今日會有很多不愉快經驗在心和身生起，我肯定是這樣。當意想不到的不愉快經驗在我們的心和身生起，我們可以用禪修處理它們、對治它們。請不要嘗試找出為何我現在有這些不愉快經驗。正如我所說，原因很簡單，就是因為我們不能控制自己的心和



身。這是我想說關於不愉快經驗的第一點：不要嘗試找尋原因。與此有關的第二點是：讓我們學習視不愉快經驗為學習經驗。因此，如果這是身體上不愉快的感覺，我們可否說：「現在真有趣，我的身體有着這種不愉快和奇怪的感覺。我可以覺察到它嗎？我能以慈心對待它嗎？我可以對它保持開放嗎？」當我們有不愉快的經驗，我們就會嘗試這樣做。如果今日我們修習禪修時能真正學懂這樣做，這會對我們的日常生活有幫助。同樣地，在日常生活中我們只喜歡愉快經驗，但你們都明白，我們在生命中總需要面對不愉快和意料之外的情況。我們可能會

遇到行為怪異、出人意表的人。因此，你明白到禪修如何與日常生活連繫。我們在禪修和靜坐時學習處理和應對不愉快和出乎意料的情況，然後我們就能以同樣的原理應用在日常生活中。因此，我想給予的另一個建議是：試驗和探索你的任何不愉快和古怪的感覺。這是我經常十分強調的。現在就去探索和研究在經歷這些感覺時自己的心和身確實地發生着甚麼。有一些意想不到的感覺正在我的身體出現是否就是問題所在？還是因為我對於正在發生的狀況產生負面的想法？我是否正在對現在發生的狀況給予減號？如果你能探索和研究這些經驗，你會發現原來問題出於自己對這些狀況的反應。因此，在這些不愉快的經驗生起時，我們有多能夠不對它們作出反應，只是喜愛它們？

現在差不多是時候靜坐了，但我仍想說最後一點。你可能會有愉快的經驗。當你有愉快的經驗，請不要嘗試緊執它們。即使是你愉快的經驗，我們都沒法控制它們。因此，當愉快經驗出現，只是知道自己有一些愉快經驗，不要給它一個大加號，也不要嘗試認同它們。很有趣，當我們有愉快的經驗，我們會問自己為甚麼有這些愉快經驗嗎？◎只有當我們有不愉快經驗，我們才會問「為甚麼」，對嗎？◎請緊記，無論是愉快或不愉快經驗，別嘗試問問題，只是與它同在，沒加號也沒減號，只是保持友善和正念。

〔坐禪〕

我們現在禪修四十五分鐘，我們會靜坐。在開始靜坐前，每一個人都應該感到

十分、十分高興，因為星期日放假你都來到這裡禪修。讓我們給予每個人很大、很大的加號作為開始。然後讓我們以友善與柔和開始。請閉上眼睛。如果你能夠盤膝而坐，你可以這樣做。其他人可以選擇任何舒適的坐姿。

讓我們用一些時間跟自己的身體一起。只是感覺身體，覺知身體。感恩我們有這個身體。現在讓我們感覺身體上的各種感覺和動態。學習感覺身體而非思考身體。藉着身體的幫助活在當下，就在此處此刻。

只是感覺完全靜止地坐着是怎麼樣。讓我們完全靜止地坐着，即使只是幾分鐘。當身體靜止，心也變得靜止，你可以感覺四周圍繞你的靜止。你能感覺到這房間裡的平和、靜止和寧靜嗎？

現在讓我們跟這個稱為「自己的心」的東西做朋友。讓我們跟思想做朋友。讓我們只是努力跟心中生起的任何思想做朋友，即使是不愉快或負面的思想。

如果你感到昏昏欲睡，請你張開眼睛。

我們請嘗試覺知每一個在心中生起的思想。

我們已經跟自己的身體做了朋友，我們已經跟自己的思想做了朋友，現在讓我們跟自己的呼吸做朋友。你能讓身體自然呼吸嗎？

你真的可以讓身體呼吸時喜歡怎樣便怎樣做嗎？

現在請找出身體呼吸時有甚麼在身體發生——身體呼吸時身體經驗到的各種感覺和動態。

當身體在呼吸，請時刻覺知身體的感覺和動態。

你會有思想，這是自然的。身體會出現不愉快和意料不到的感覺，這也是自然的。只是覺知它們，只是友善對待它們，然後回到你的朋友——呼吸上。無論甚麼事情，請不要把它看作干擾或令你分心的東西。

(靜聲響起)

請不要認為禪修已經完結，請繼續覺知你的心和身。

(站禪)

現在讓我們做一會兒的站禪。請觀察想站起來的意欲和覺知你站起來時的所有動作。請緩慢地站起來，使你能夠覺知在站起來時身體正在發生的事情。

只是感覺站立是怎樣的。如果你感到閉上眼睛是舒適的，你可以這樣做。現在你可以輕易覺知身體上的所有感覺。

[掃描身體]

現在我們會以「掃描身體」的方法來禪修。請覺知前額的位置，然後慢慢地、柔軟地把心帶到身體每部分。覺知身體上令人愉快的感覺和令人不愉快的感覺。

當你掃描到你的腳，你可以用同樣方法向上掃描。

放開你的思想，回到你的身體上。

跟你的身體做朋友，學習感覺你的身體。學習以開放態度對待身體上任何令人不愉快的感覺。

當你掃描到你的前額，接下來你可以再次掃描身體的右面，然後左面和背面，你因而覺知到身體的每部分。

多謝各位。

[行禪]

讓我們現在做一會兒行禪。行禪就是運用步行去培育正念。學習步行時活在當下，因此當思想出現，請放開思想和回到步行上。

請感覺足部的感覺，請有意識地步行，請看着行在你前面那個人的腳。

請握手放在身前，運用步行的幫助去經驗當下。

請看着行在你前面那個人的腳。

(磬聲響起)

請覺知雙腳的動作和足部的感覺。

多謝各位。

有意識地步行，正念地步行。

現在請預備上瑜伽課。請緩慢地、有意識地、覺知地做事情。請十分緩慢地、覺知地搬動物件。

沒有想過去，沒有想未來。經驗當下，憑着有意識的動作的幫助去經驗現在此刻。

請專注於你的足部、你雙腳的各種感覺和各種動作。

運用步行的幫助去經驗當下此刻。

經驗此刻的喜悅。

現在請站立於你所在的位置。

你可以感受到房間裡的寧靜嗎？

譯按：◎代表了葛榮導師的笑聲。葛榮導師的講話經常充滿他的笑聲，即使談及艱澀的教導或人生困難，他有時也會以笑聲拍和。講笑話時他更經常是未說出笑話自己就已先笑一頓。認識他的人都充份感受到他的輕鬆、幽默及隨和。笑聲也顯示了他柔和的禪修方法的特色。譯者於講錄中加入◎，希望讀者能以心來聽到葛榮導師的笑聲，感受到他的輕鬆和幽默。



歡迎參加【廻瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：（一）修習禪修

組員可隨緣參加每月一次的「工作禪營」來修習行禪、站禪、坐禪。並可透過營中的研討來分享各自的人生經歷和禪修體驗，組員可從中學習相互的聆聽、支持和鼓勵；更可參考別人的經驗、擴闊自己的視野，使禪修有所進步。

（二）服務

「工作禪營」裡除了有行禪、站禪、坐禪和研討，還有打理營舍的工作參與。參與工作，可推動禪修，服務大眾；更可學習把正念應用於日常生活中，來修習工作禪。此外，還可隨緣協助各種禪營活動的安排和進行。

報名或查詢： 9382 9944

葛榮禪修同學會
【廻瀾】工作禪組 謹啟