

禪修一日營（上）

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月12日全日

志蓮淨苑

禪修一日營（上） - 葛榮居士主持

歡迎大家到來參加這個為期一天的禪修活動。以下有一些關於今天修習的建議想提供給大家。

首先在座每一位都應該為能夠到來參加這次的禪修活動而感到高興。今天是假日，在辛勞工作了幾天之後大家仍決定到來，實在應該替自己高興。通常我們只會認為自己做得不好，但其實我們亦要看到自己的優點，這是非常重要的。所以我想強調這一點：為自己能夠到來參加禪修而替自己高興。

第二點是去為自己能夠到來而感恩。我知道有些人今天想來參加但因種種的原因而不能來。大家應該要為自己現在能夠坐在這裡而感恩。正如我說：在禪修中修習覺知、正念，去知道當下所發生的事情，這是非常重要的。所以在今天整天的禪修裡我們會嘗試去培養這重要的質素。我們盡量在每一刻去覺知自己的身心，即使在身體上或心靈上經驗到不愉快的經歷，甚至是一些你認為奇怪的事情，只要覺知到它的存在而不必去顧慮：我做對了嗎？有這些情況是正常嗎？其實我們不用這樣想，只需知道這些是自己的感受，是自己正在經歷著的感覺就夠了。與此有關的另一個要點就是正念，帶有慈心的正念，友善地覺知所發生的事情，就好像一位母親慈祥地看顧及觀察著自己的獨子那樣。今天就讓我們學習如同母親看顧她自己的獨子那樣友善、溫柔、開放地去看顧、觀察及探索自己的身體和內心吧。

還有一個和正念有關的建議，就是讓動作慢下來。我知道這裡的生活節奏是非常快的，

所以你們的動作習慣上很快。今天我們修習的其中一點，是學習輕鬆及放慢地去做事情——放慢和輕輕鬆鬆地去做。

另一個建議是修習止語。我知道對一些人來說止語是十分困難的，因為愛說話是我們很強的習氣。所以今天就讓我們努力嘗試靜止下來，之後你將體會到覺知、正念和止語之間的關係；你越是覺知的話便越能做到止語，越是能夠靜默下來的話，正念便會自然地出現。你將會享受到由止語在你心裡所創造出來的空間。

止語的另一面是學習獨處。今天，請嘗試寧靜地跟自己獨處。正如我有次在講座中所說那樣，我們已經變得太倚賴外在的事物了。所以今天我們會嘗試友善地對待自己，學習去做自己最好的朋友。看看能否跟自己獨處和享受這種獨處。跟自己建立起一個最好的朋友關係，把自己看成是最珍貴的朋友是非常重要的。

今天會有分組討論，當中我們可以討論大家所遇到的問題和困難。但在禪修中最重要的還是靠自己，用自己的方法來解決問題。佛陀說自力是最好的努力。另一個很重要的建議是今天讓我們去建立自信心。有了自信心，我們便能夠處理身心上所生起的所有事情。在修習的過程中，我們要依靠自己。對自己有信心，覺知道身心正在發生的事情，然後向它們學習，開放地去面對它們，這點是非常重要的。

今天就讓我們像小孩子一般嘗試去認識，去發現自己身心的一切，好奇地去學習和探索在自己身心上所發生的事情——一些我們視作理所當然的東西。懷有這份童真是非常重要

的。所以我們應該把禪修看成是自我發現的旅程。若能抱著這種開放的態度，我們便可以從今天的任何經歷中去學習。正如我說，這些經歷可能是愉快的，也可能是不愉快的；但只需問自己：從中我學到了什麼？它給我顯示了什麼？抱持這種態度來禪修是非常重要的。

最後我建議大家不要期待自己會有什麼特別的收穫。禪修沒什麼特別，只不過是坦誠開放地去對待一些平凡的事物而已。請記著並且明白這點——禪修並不是做一些特別的事情。這亦是禪修的美麗之處。我們不需去取得成果，禪修的過程本身就是成果，覺知當下發生的事情，這就是成果。請大家記著這點。或許這裡的文化多強調達到目的和追求成果，但在禪修裡，過程才是成果。這亦是禪修非常有趣的地方。以開放的態度去覺知每一刻身心上正在發生著的事情，經歷著當下每一刻就是禪修的成果了。

對於今天將要做的事情，以上是我提供給大家的一些很實用的建議。你們從程序表裡可以知道，今天會有瑜伽、行禪和站禪，還有小組討論和唸誦。今天要做的事情頗多呢。就讓我們把每個環節都看成是修習的一部份。即使在午飯時也把進食看成是修習的一部份。我會告訴大家怎樣以禪修的心來進食。

現在讓我們來一節坐禪。在坐禪之前，若大家想站立一下或活動一下身體的話，請隨便。

【坐 禪】

〔在坐禪中的導引〕

現在請以一個舒適的姿勢坐下來。

請大家閉上眼睛，花少許時間嘗試放鬆自己；放鬆自己的身體。讓自己感到自在就是了。……

請花點時間去為自己現在正在禪修而感到欣喜，為將要學習到的事情而感到高

興。……

跟著下來要做的事情非常簡單，就是直到磬響之前請覺知自己每一刻聽到的是什麼，想到的是什麼和身體生起什麼感覺就是了。這是一些每個人都能夠做得到的簡單事情。重要的是你要保持警覺，保持清醒，生活在現在，活在當下的每一刻。……

如果你有睡意，或是感到昏沉，就請張開眼睛。……

我們聽得到聲音，會有念頭，有感覺，或許還有情緒。只要覺知到它們每一刻的存在就是了，跟它們交朋友，學習對它們說 OK。……

假如你身體有著不愉悅的感覺，接受這些感覺，跟它們做朋友，覺知到它們存在就是了。……

若聽到一些嘈吵的聲響，學習對它說聲 OK。……

知道自己心裡面生生滅滅的每一個念頭嗎？……

〔響 磬〕

請張開你的眼睛。在你轉換姿勢的同時，要知道自己正在轉換姿勢，並去感受身體裡那些不同的感覺。請繼續覺知自己每一刻的身心。我們可以用四種不同的姿勢來禪修：坐、站、行和臥。今天我們嘗試用三種姿勢來修習，就是坐、站和行。

【站禪和行禪】

現在讓我們來做一節站禪。請慢慢站起來，要覺知自己將要站立起來，並觀察自己要站立起來的意圖。現在感受一下站起來是什麼的一回事。感受一下身體不同的感覺和移動。假若你正經歷著一些不愉快的感受，或是身體有痛

楚的感覺，只要覺知它們存在，開放地接受它們，對它們說聲 OK 便可以。又假若你體驗到任何愉快的感受，只要覺知你正有這些愉快的感受就是了。

〔站禪中的導引〕

嘗試去感受一下身體每一部份不同的感覺及不同的動靜。學習友善、溫柔、仁慈地去感受身體。當思想出現時，學習讓它們離去，然後把注意力放回身上去。請利用你的身體去體驗當下此刻、此時和此地。……

請學習去感受身體而不是去思考身體，看看其中的分別。……

感受一下完全靜止地站立是什麼一回事。……

學習溫和地讓思想離開，然後返回到你的身體上。藉著身體的感覺和不同的動靜去活在當下。……

你會發現身體的感覺比你的思想更有趣。……

〔響 磬〕

現在讓我們來一節行禪。行禪即是醒覺地走路。大家可以慢慢地步行，正念地步行。在步行時要感受身體不同的感覺。思想可能會出現，但請你學習讓它離去，然後返回當下一一 步行之上。現在我們需要安排一下怎樣去行禪。我建議大家分成兩組。一組可以在台上行，另一組可以在台下行。兩組人可以一個跟著一個地圍成兩個圈。在你們步行時，我會給你們導引。

〔行禪中的導引〕

無論你正在做什麼，請放慢你的動作，醒覺和正念地去做。……

請慢慢、覺知地行，感受你腳部的感覺，利用步行去體驗當下此刻。……

請將手疊著垂放在身前。……

請慢慢地行，好讓你能覺察到身體在步行時所有的移動與感覺。放下你的思想，藉著步行回到當下。只需輕鬆地步行就是了。……

學習去享受步行這些簡單的動作。……

請看著你前面那個人的腳而不是到處張望。……

當你提腳時，要知道自己正在提腳。……

用你雙腳去感受地面。……

學習以步行來放鬆自己。……

學習醒覺地行路。……

你的腳步能夠像踏在蓮花上那般輕柔嗎？……

讓我們對每一步都保持醒覺。……

〔響 磬〕

〔站禪中的導引〕

現在請站在原地。……

請完全靜止地站立，眼睛閉起來。……

你可以用聲音去體驗當下。……

用聽覺去幫助自己活在當下。……

你聽到那些聲音，能否像第一次聽到那般的鮮明和清晰呢？……

〔響 磬〕
【瑜 伽】

現在是做瑜伽的時間。我想提出幾點禪修與瑜伽之間的關連。在做瑜伽的時候，我們學習去對自己的身體保持覺知和正念，學習去放鬆身體，友善和慈心地對待自己的身體，運用修習瑜伽來活在當下。這些都是做瑜伽與禪修之間一些共通的地方。你們當中要是有人不打算做瑜伽的話，請保持寧靜。你可以找個地方來行禪，找張椅子或是任何地方坐下，平靜地觀察自己的心，看著它每一刻所生起的東西。不做瑜伽的朋友請好好利用這個機會。現在將時間交給瑜伽導師。謝謝。

【坐 禪】

希望大家繼續對身體保持醒覺。你可以合上眼睛，感受一下身體內不同的感覺和動靜。

〔坐禪中的導引〕

學習去感受身體。學習對它友善。……
為我們能擁有這個身體及能夠利用它來禪修而感恩。……
現在讓我們來感覺一下這個坐的姿勢。……
在這個姿勢中你是否能夠放鬆呢？……
如果你能放鬆身體，你就能放鬆你的心。……
放鬆就是不去壓抑身心上所呈現的任何東西。……
現在讓我們花點時間在呼吸上。請容許你的身體自然地呼吸。……
讓身體愛怎樣呼吸就讓它怎樣呼吸好了。……
當身體呼氣時，你知道它在呼氣。當身體吸氣時，你知道它在吸氣。……
把注意力完全放在呼吸上。……
有思想出現是自然的事，只要知道自己有思想就是了。不要壓抑它們、不要討厭它們；多放些注意力在呼氣和吸氣上。……
假如身體出現些不愉快的感覺，請學習對它們保持正念，保持覺知，和它們交個朋友，對它們說聲 OK。……

〔響 磬〕
【午 飯】

跟著下來我們便會吃午飯。讓我來告訴大家吃飯怎樣可以成為禪修吧。再一次地，請大家吃飯時要盡可能保持正念、有意識在吃的當下。請慢慢、用心地去咀嚼食物。在吃的時候觀察心中可能出現的喜歡和厭惡，只需知道它們的存在就是了。另外，若沒有喜好厭惡時亦要知道自己沒有喜好厭惡。唯有當你寧靜地吃時，你才能夠發現和知道這些東西。

我們亦要學習避免走極端：吃得太多或是太少。知道什麼是適當的份量對禪修者來說是十分重要的。要知道自己適當的食量，唯一的方法就是在吃飯時聆聽自己的身體。

現在你起身時，不要起得過急，要慢慢來。覺知身體站立過程中的一切動作，並觀察要站立起來的意圖。請大家有正念地從這裡步行到用膳的地方去。請慢慢地、完全寧靜地前去。

一小時後我們再聚集作小組討論。多謝大家。

大家可以耐心等待午餐到來，這也是一項十分重要的修習。

【分 組 研 討】
〔與甲組的研討〕

我想跟大家討論有關在坐禪、行禪和做瑜伽等時候所發生的事情。就今天上午所修習過的，請大家分享經驗或提出問題。

大家可有一些坐禪的疑難和問題嗎？今早我請大家單是坐著並嘗試覺知自己的身心。對這方面有任何問題或困難嗎？

問一：我想知道在禪修時是否有什麼應該和不應該的。例如我坐禪時無法停止左思右想。行禪時情況似乎好一點。但每當坐禪時出現思想，

心裡便起衝突，不知應該去制止它或是應該由得它。

導師：很高興你提出了這個問題，因為這是一個非常普遍的問題。要停止思想是不可能的，我們越想制止它，思想就越會來得更多。所以我在禪修導引中告訴大家，思想的生起是很自然的。因此在第一節的坐禪中，我們要做的就是去覺知思想，還有去覺知身心中任何的思想、聲音和感覺。所以在那節的修習裡如果你有思想生起的話，是不必要和它衝突的。

第二節坐禪中我們要做的是覺察自己的呼吸。當有思想來時，我們應覺知到思想正生起了；無需要抗拒思想，跟它交個朋友，然後返回呼吸上去。但覺知放在呼吸不到一會兒，思想可能又再來了。這就是心的本性，它是不受我們控制的。禪修就是去了解自己的心如何運作，去跟自己的心做朋友。不論發生什麼事情，都是訓練自己慢慢、輕輕地回到呼吸上去。

即使不在坐禪時也繼續對思想保持覺察，這是非常重要的。我們坐下也好，吃東西也好，思想一直不停生起。所以無論我們在做什麼，不單在坐禪時才是，對思想保持覺醒是一項非常好的修習。

觀察思想，了解思想能讓我們學到很多東西。自己的心裡有什麼思想呢？大部分思想不是和自己有關就是和別人有關的。有時我們會生起一些有關自己的負面思想，有時我們會生起一些有關他人的負面思想，這時我們只需知道自己是怎樣生起這些負面思想的。還有，當有負面思想時，負面的情緒是怎樣生起的。另外，我們生起有關過去的思想多還是有關將來的思想多呢？為什麼生起過去的思想比較多呢？如果我想到了將來的話，我會感到焦慮嗎？我們應要這樣去認識思想，認識思想怎樣帶來情緒，認識我們怎樣為自己製造苦惱。這是在修習中非常重要的一點——不是去止息思想而是去認識、了解和探究思想。

問二：我在禪修的時候，有時有很多雜念。這

些雜念很明顯，明顯得不用特別留意去觀察都知道的。但有時一些很微細，請問我需要特別去觀察這些微細的雜念嗎？

導師：我們應該嘗試去觀察每一個思想。我曾經在一次禪修的導引中說過，你們能覺知到心中每一個思想嗎？學習不加批判地去觀察思想是非常重要的。不需分辨這個微細，那個粗顯；這個好，那個壞……；不加批判、不加正面或負面的評價。我們能否只是觀察思想的生滅呢？

問三：我在坐禪時比起行禪和站禪較容易定下來。我想知道怎樣可以將學到的禪修套用於日常生活各種的動作之中呢？

導師：今晚的講座我會講述這個非常重要的題目。將禪修融入日常生活之中是非常重要的。晚上我就會講到這一點了。

問四：我修禪經已有一年多了。但常有許多問題。如有時身體會擺動、腳痛等。我有時坐禪後要站起來時感到困難，直至行走一陣子後才恢復過來。現在我的右肩感到有些痛楚。我想知道自己用的方法是否正確呢？

導師：我不認為這些是問題呢。今早我已經很清楚告訴大家，禪修是去覺知自己身心的狀況，而不是去憂慮：我做對了嗎？我做錯了嗎？這樣是否不正常呢？我重覆了幾次，只需要覺知當下的狀況就夠了。你可否跟這些狀況，不論是什麼樣的狀況，特別是不愉快的感受說聲OK呢？無論是怎樣也好，我想再說一遍：學習跟身體不愉快的感受相處，這是極端重要的。不論這些感受以何種形式出現，只要覺知它們，和它們交個朋友就是了。不要視它們為問題而視它們為一種修習就好了。因為在禪修時若你學會了處理不愉快的感受，那麼在日常生活中當它們出現時我們便知道怎樣做了。所以當在禪修時出現不愉快的感受反而是非常有幫助的。

還有時間回答最後一個問題。

問五：站禪時身體會有擺動，我想知道這是什麼的一回事。

導師：就正如我在剛才說過的，只需要知道身體在擺動就行了。

現在我要見下一組人了。多謝大家。感謝大家的提問。請各位繼續觀察思想。請剛才和我談話的一組在行禪時持續保持正念去覺知自己身心上的一切。

〔下期續〕