

葛榮居士禪修講座錄 1999 (五)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月九日

地點：志蓮淨苑

禪修與積極人生

首先，我想歡迎你們每一位。我收到的講題是「禪修與積極人生」。有些人似乎相信，當一個人成為禪修者後，會對一些事物失去積極性。人們相信禪修後，你會對事物變得漠不關心，變得極之被動，越來越不作出回應等等。他們基於甚麼得出這個結論呢？我想提出的是：通過禪修，你會對某些事物不積極，但卻會對另一些事物開展積極性。

讓我先來談論禪修如何培養對某些事物的積極性。我認為有以上那種想法的另一個原因，是認為重視出離、不染，會導致失去生活的積極性。但我認為，透過禪修，你會學習培養和尋找生活的樂趣，特別是透過對覺知的重視和修習，你會學到全心全意地生活。因此，無論你在生活中做甚麼，你都會全心全意地做，用全面和完全的專注去做正在做的事。透過培養這種品質，你的生活質素將會改變。與此相關的是，透過禪修，你必然會全心全意去看事物、聆聽事物、感受事物，這樣確實能喚醒你的感官。當感官得到喚醒，你肯定能夠看到一些你以往無法看到的外在

事物。你必然能夠很準確地、很清楚地覺察到那些我們通常認為理所當然的細微事物、少數事物。這使我們能夠真正去欣賞四周的美麗。

佛典裏有個部分，是關於開悟了的比丘和比丘尼對自然界的美麗描述。這些描述是以很有創意、完美的方式來表達，真的顯示了他們已培養出對聽到的事物、感受到的事物、和看見的事物的愉悅。有趣的是，同樣的情況會發生在對自己內在事物的覺察。一些在性格上我們認為是理所當然的，以往沒有注意的某些方面、某些範疇，我們也能很準確地、很清楚地覺察到。因此你能同時培養出一份對外在事物和內在事物的興趣。那麼，進食這類事情又如何呢？有了禪修，你會對吃東西失去興趣嗎？你會不享受進食嗎？在這方面，阿姜查(Ajahn Chah)有個有趣的教導，我肯定你們有些人熟悉他的著作和他的書本。他說過：當有好的食物時，你真的可以享受它；當沒有那麼好的食物時，你也可以享受它。你學會享受生活，但不是以一種執取它們的方式。在我的斯里蘭卡

禪修中心，傍晚天朗氣清的時候，有美麗的日落，而觀日落正是活動日程的一個項目，你會被鼓勵以不讓自己執取它們的態度來欣賞美景。請記得，不讓自己執取它們，並不表示你會對它們失去興趣。

我認為禪修可以培養積極性的另一個範疇，是你對別人的苦會確實變得敏感，你也能對自己的苦變得敏感。一般非禪修者，當自己經歷苦惱時，通常沒有辦法處理，只是沉溺在苦惱中，而繼續受苦。當你看見別人受苦時，你甚至沒有空間、沒有時間去留意他們在受苦。有一種美麗的質素你可以培養，就是學習以悲憫來對待自己的苦，以悲憫來對待別人的苦。若你有這種美麗的質素，在某些需要採取行動的情況，你會非常準確、非常清楚地行動，做當下需要做的事。我建議你為了自己的苦惱和別人的苦惱，真的要培養一份積極性，把悲憫化為行動。請認識到禪修不會使人變得不積極，或變得被動，而是你會有所行動，但行動的質素會有所不同。有兩個有趣的英文字能顯示出這種差異：回應(Responding)和反應(Reacting)。透過禪修，你學習培養這種回應處境的質素，有行動而不是反應。反應就是當看見別人受苦時，你無法處理，而只是作出情緒反應。在這裏，你學習培養回應這個美麗的質素，而減少作出反應。由於我們仍然是普通人，在某些情境下我們可能會作出反應，而這可以是個學習的經驗，讓你去發現，去探問自己為何會在那種情況下作出反應。

另一種可透過禪修來培養的積極性，是去學習享受自己的陪伴。在我的斯里蘭卡禪修中心，我們有個時段名為「個人及戶外禪修」，重點是要大家嘗試用幾個小

時，用一些時間與自己獨處。在日常生活中，我們幾乎沒有機會這樣做，因此，當與自己相處時，我們容易對自己感到孤單和沉悶。這顯示甚麼呢？這顯示我們沒有真正與自己建立聯繫，這與慈心的質素有關係。透過個人及戶外禪修，一些非常美麗的事情會發生——當你與自己獨處時，你學會非常享受自己的陪伴；當你與別人一起時，你也能夠享受別人的陪伴。我認為這是一種美麗的生活方式。

現在我嘗試提出幾點，是關於禪修可能使你失去對一些事物的積極性的。現代人的一個最大問題是有成為消費主義受害者的傾向。我們不清楚甚麼是自己真正的需要，甚麼是貪欲所帶來的，因此社會可以操控我們，社會可以帶出一些情境，使我們生起貪執的心——一種無論是否有需要都想擁有、佔有的傾向。隨着越來越多的禪修，你會失去為消費而消費的動力。有一個美麗的巴利文字santutṭhi，一個發音美麗的字，這個字的意思是我們學會知足。我們的生活因而變得非常非常簡單，我們可以真正滿足於簡單的事物，這些傾向消費的動力不復存在。另一個會發生的事情是，修習使你變得更加平靜——對別人使用暴力的需要，與別人不必要地爭執的需要，都會減少。你甚至可能刻意避開這些處境，因為你沒有動機去挑戰自己，無必要去為自己與別人製造痛苦。我剛才只是談及一些方面：透過修習，我們可以培養出對某些事物的積極性，然後會對另一些事物失去動力。

我想在這裏暫停，因為大家可能有問題，我希望有更多時間來討論。

問：日常生活中，我們須要在辦公室工作。若我們不為賺取更多金錢而工作，我們可能會失去提升的動力。當我們在辦公室嘗試解決問題，或試圖獲得晉升等情況時，我們必須諮詢相關領域人士，獲得相關的建議，以解決問題而獲得晉升。如果不這樣做，我們最終可能受苦。若繼續這樣做，這可能是貪婪，因為我們已賺取到所需的東西，而依然想要更多。

那麼，我們在社會中如何修習，才能像出家人的修行一樣，以開悟為目標呢？

答：這問題非常好，而且與講題直接相關，直接連繫。這裏有兩點：作為一個修習者，作為一個在家人，金錢的位置是甚麼呢？賺錢的位置是甚麼呢？禪修者可以努力改善工作，並嘗試獲得晉升嗎？有一非常有趣的經典，是佛陀的開示。佛陀說了一些非常有趣的東西，是完全關於在家人如何修習，與金錢相關的修習建議。佛陀提出的其中一個建議是，我們應該為未來儲蓄一些金錢，而部分賺取的金錢則須用於家庭。另一個非常重要的建議，是部分薪金須用於幫助別人。我們需要幫助別人來減輕他們的痛苦，並培養布施這重要的慷慨質素。一個人可以學習以這些方式來有效地使用金錢，而無需對金錢有貪欲。第二點是關於我們在工作間的晉升：我們時時都可以爭取晉升。若必須考試才能升級，你仍然可以這樣做，但重要的是，你須要非常清楚，你可以盡力而為，但誰曉得，你的考試是成功還是失敗，你能夠晉升還是

未能晉升。有了這個明確的理解，你可以嘗試爭取，如果能晉升，你會很快樂；如果未能晉升，你不會不快樂，因為你知道晉升的本質，考試的本質——你不會總是成功的。佛陀亦對比丘說了一些非常有趣的開示：比丘須要放棄一切，而只是知足於「四資具」——食物、衣服、藥物和住處。佛陀警告他們要非常小心，要避免對四資具生起貪愛。這顯示重點在於我們與物質的關係，而不在於物質的有沒有。

還有其他問題嗎？

問：我想問一個關於禪修的問題，是與今晚講題無關的，這是關於止和觀的。當我禪修時，我先嘗試培養定，就是止。當有定時，我通常會開始執着定，很難觀察身體的感覺、思想或感受。因此，我試圖減少定或止，以便能觀察感覺，但我一旦這樣做，就開始失去定，並且無法觀察感覺。我想知道如何平衡安定和觀察，如何平衡止和觀，以至我可以修習中道。

答：事實上，我曾以這個題目做過演講，也許是在第二次或第三次講座，故此我嘗試簡單地說。我建議的是，當你有所謂止時，不要試圖觀察感覺，而是用那個安定和清明的心來開展智慧，即是運用反思——問自己一個有時會有用的問題：誰在擁有止？通過這探索，通過這詢問，你可能會有一種空，或無我的體驗。你說當你觀察感覺時，安定的心消失了，這是個非常重要的體驗，因為你在開展事物變遷的智慧：就算止也是會變遷的。第三點也是最後一點，是去體驗：當自

已執取定時，會如何帶痛苦給自己。通過這樣做，你可以開展無常的智慧，你會對痛苦是如何製造的有深入的理解，你也可以體驗空、無我。

請問還有其他問題嗎？

問：老師，你之前提過，若成為一位禪修者並禪修，我們的消費欲會越來越少。但若每個人都越來越少消費，隨之而來的問題是：社會的商業活動會減少，依賴人們消費的商人收入會減少，結果他們會受損。因此，若我們修習慈心，我們怎麼做呢？

答：有趣的問題。這就像有些人說有人在建醫院，如果所有病人都康復了，我們該怎麼處理醫院呢？這是類似的說法。一方面，現代人的消費主義非常強烈，以至有些人根本不知道自己是一個消費者。因為他們已變得太依賴消費，甚至不能意識到消費主義在自己心中如何運作或造成影響。也許最後一點是：當那些操控我們去消費的人發現他們不再成功時，他們可能會停止這不必要的破壞性操控，這會是非常正面的事情，感謝禪修者。或許第三點是你必須清晰，知道你是關心商人還是關心受害者？

聽眾回應：我想回答那位先生。當你的消費欲減少時，你的善心、好的本性會增加，並會把一些錢用在捐款、慈善上。然後你會有更多的錢用於醫院、教育，所以經濟周期也會一樣轉動。當你的左手不花錢時，你的右手會以另一種方式來用錢。

問：我來這裏聽了幾天老師的講座，老師強調我們在日常生活中的覺知。我完

全同意，但我發現日常生活裏頗難修習。我可以在等巴士或乘巴士時修習，但在工作的時候，我發現速度非常快，以至我當時很難保持覺知。我能做的最多是之後反思我所做的事情，但我無法在辦公室裏保持覺知。這是唯一的方法嗎？我能做的唯一方法是反思嗎？還有其他建議嗎？

答：我想提出一些建議。一個建議是：當你在辦公室工作時，只須要用幾分鐘，甚至四、五分鐘就足夠，只是用些時間與身體一起，只是用些時間與呼吸一起。這有兩個好處：一個是幫助你培養覺知，一個是幫助你在壓力中創造一些空間，這個壓力是由於不斷工作而沒有空間所造成的。另一個建議是，觀察心的狀態：你是否放鬆？你是否安定？你是否焦慮？是否有壓力？只用幾分鐘可能已經足夠，只是知道當天心裏正在發生甚麼。第三個建議是與慈心禪相關的，也只是用幾分鐘，只用一些時間，只是感受對自己的友善，並向辦公室裏的其他人發放善意。在一主要的經典中，佛陀開示如何培養正念，提到當我們上廁所時，我們應該嘗試覺察我們在廁所裏所做的事。無論你在辦公室有多忙碌，一天可能仍會上一兩次廁所，這是一個非常好的場合，你完全獨自一人，然後做一些廁所禪。這非常有趣，看佛陀如何為我們提供一些日常生活中非常實用的建議。最後一個建議是當你回家後，只是用幾分鐘時間來反思你如何度過這一天，找出你在日間如何生起反應，如何有情緒的時刻。同樣非常重要的是，你反思沒有這種情緒，沒有這種反應的時候。然後你可以下個決心：明天讓我繼續做

同樣的修習，並嘗試增加自己能夠修習覺知的時間。

還有時間提出最後一個問題。

問：老師，你之前提過要修習覺知和觀察，當情緒出現時能覺知到是非常重要的，你還提到我們不應該壓抑情緒。我很欣賞這些，我明白並且嘗試去做，例如在日常生活中我與家人爭執時，我嘗試覺知憤怒的升起，然後嘗試冷靜自己，但我無法分辨我是在抑壓情緒，還是在觀察情緒並讓它過去。對於這一點你有甚麼建議？

答：這是個非常好的實修問題。當你和家裏某人爭執，你可以嘗試做的是，若情緒生起，只是專注在情緒上而不是在與你爭執的家人上。第二個建議是明白我們是以批判來壓抑情緒的——我不應該有這情緒。這是我們一個很強力的制約反應。因此，我們須要學習處理這種制約反應，嘗試不批判它，不給它減號，不視它為失敗，而只是與情緒在一起，無論它是甚麼的情緒。第三個建議是嘗試學習視這個家庭成員為很好的老師，不要對這個家庭成員感到憤怒和憎恨，而是感激他或她，因為他或她給你機會處理你的情緒。最後一個建議是，你應該等候發生爭執的機會，因為你可以把爭執用作禪修的對象，視它為一個非常有趣和有用的實驗，家庭成員可以給你一個自我實驗的機會。如果你以這樣的方式來修習，你在修習中會有輕鬆，你在修習中會有喜樂。

在我們開始禪修前，現在你可以休息一下，請盡量保持安靜，只是學習有覺

知地慢慢移動，大約五分鐘後可以回來禪修。

〔小休〕

〔坐禪〕

在我的講座中，我提到視自己為最好的朋友的重要性。現在讓我們嘗試建立這種連繫。你真的可以把自己視作最好的朋友嗎？嘗試在你身體的每一個部分，在整個你中去感受，只是感受放鬆，對心和身感到自在，無論發生甚麼。

〔巴利文唸誦〕

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi –
（自皈依佛 自皈依法 自皈依僧）

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi –
（自皈依佛 自皈依法 自皈依僧）

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi –
（自皈依佛 自皈依法 自皈依僧）

感受房間的安詳和止靜

Sādhu Sādhu Sādhu
（善哉 善哉 善哉）

Santi Santi Santi
（寂靜 寂靜 寂靜）

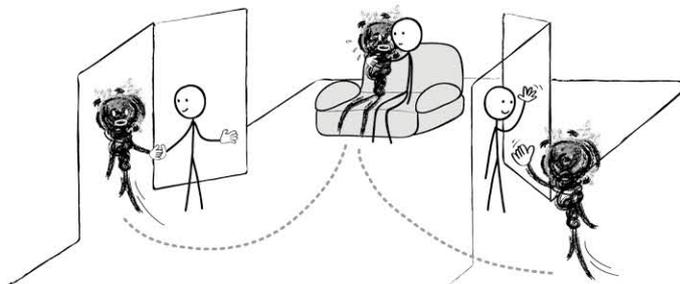
現在我們用中文唸誦，希望大家都加入。

非常感謝你的到來，以及提出一些有用的問題，希望明天會見到你。當你入睡時，願你睡得安詳，醒來安詳。

〔中文唸誦〕

南無釋迦牟尼佛 …… 南無釋迦牟尼佛
…… 南無釋迦牟尼佛 ……
釋迦如來 …… 釋迦如來 …… 釋迦如來
……

葛師金句畫



Rebecca

在佛典裡曾有趣地提到這一點，意思是學習把這些情緒看作為自己的訪客，自己的客人。我們必須做一位友善的主人，那樣才能好好地向到來的訪客學習。我們應當清楚知道這些訪客的到來、停留及離去。當訪客來訪時，我們該說：“歡迎，請進來。真高興你來了，你今次會逗留多久呢？看看你會逗留多久是多麼有趣啊！”當訪客離去時，我們說：“再見，請下次再來啊。”這不是一種和訪客相處的美好方式嗎？如果我們能夠這樣子跟不愉快的情緒打交道，那就像玩遊戲那樣輕鬆和愉快的了。

《一起來走禪修路》第72頁