

## ‘95 葛榮居士禪修講座錄（一）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：1995 年 10 月 20 日

地點：佛教黃鳳翎中學

### 第一講：正念的重要

我熱誠地歡迎在座的每一位。我第一次來到香港，今天見到這麼多禪修者，我感到很高興。我打算先講一講禪修，然後我們一起提出問題和討論，接著我們一起坐禪，坐禪之後我們一起唸誦。

佛教有很多不同的面向：有倫理上的議題，有哲學上的議題，有科學上的議題，也有包含社會及政治的社會哲學議題。所以在佛教裡，有很多不同的面向。但是，最重要的是禪修的練習。透過禪修我們能夠解脫自己的苦惱；透過禪修我們能夠體驗平靜及安寧；透過禪修我們能夠學習慈悲對待自己，慈悲對待他人。

禪修當中覺知或正念是很重要的。正念是巴利文 *sati* 及梵文 *smṛti* 的翻譯。那麼，讓我們看看為什麼禪修十分強調正念；讓我們找出正念在日常生活的用處。我想在這個世界上，我們是能夠幫助自己和他人的。但是，人們會因為缺乏正念而做出一些令人感到歉疚的事情。所以，正念幫助我們保持覺醒、保持警覺，保持清醒，不像機器一樣機械地運作。這就是為什麼佛陀被稱為「完全覺知者」的原因。尤其是在日常生活之中，如果你能夠保持覺醒，保持正念，那麼禪修便成為你生活的一種方式。這是第一點，第一個修習正念的好處。

第二個好處或第二個修習正念的面向是體驗當下。很多時候我們不是想著已過去的事情，便是想著未發生的事情。即使現在你們在聽我講話，你們想著的也許是其他事情，不是已過去的事情就是未發生的事情。修習正念，我們人生第一次體驗到什麼是活在當下，什麼是此時此地。

說到這裡，有一個有趣的故事。佛世時有一個人去探訪正在禪修的比丘，他看見比丘們放鬆、快樂、安寧的樣子，面上沒有一點繃緊也沒有絲毫恐懼和憂慮。他們也經常修習慈心和悲心。於是，那個人走去問佛陀：「請告訴我你教了他們什麼？」佛陀說：「那些比丘是禪修者，他們不想已經過去沒法保留的事情，也不想還未來的將來。他們在體驗當下的喜悅。」

現在，或者你可以清楚地從自己的經驗知道：想著已過去的事情，想著未發生的事情會生起一些情緒，令我們受苦。所以有覺知、有正念，你會知道怎樣善用過去和未來；你也知道它們能夠怎樣幫助你。如果沒有禪修，我們便不會知道我們怎樣為自己製造苦惱。當認識到我們為自己製造苦惱的時候，那麼我們便會了解到只有自己才能夠解脫自己所製造的苦惱。說到這裡，可能會有一個問題：在日常生活之中能夠時時刻刻都活在當下，活在此時此

地嗎？如果你完全忘記過去，你會回不了家；如果我們不運用過去便用不了語言。如果我們不想將來，我們便不會在這裡。所以我們要學習的是怎樣善用過去及將來。有了正念和覺知，我們了解到無論是想著過去或是想著將來，都是當下的事。例如，如果我們需要憶起午飯的時候吃了什麼，這是現在的事；如果我們需要想到明天早餐吃些什麼，這也是現在的事。當我們了解到只有當下才是真實的，那麼我們便會學習以一種完全不同的方式來對待過去和未來。這是第二點，第二個修習正念的利益。

第三點有關培育正念的，是我們能夠漸漸地對情緒有些認識，尤其是認識不愉快的情緒是怎樣生起的。我想在座的每一個人都曾經有過壓力。在座的每一個人都經驗過緊張；在座的每一個人都經驗過憂慮、不安和恐懼；在座的每一個人都經驗過憂愁、悲傷和沮喪。在座的每一個人都經驗過喜悅和快樂。所以正念能夠幫助我們去了解、去探索、去找出它們是怎樣生起的。如果你經驗著一些不愉快的情緒，學習去探索和了解它們是怎樣生起的。有些時候我們遇到這些情緒，在當中受苦而不知道應該怎樣做。因此，運用正念從愉快與不愉快的經驗中學習是很有用、很有益的。

舉一個實用的例子，例如：生氣。我想在座每一個人都應該知道什麼是生氣。那麼，正念如何幫助我們對待這種情緒呢？當生氣的時候，如果你能夠記得修習正念，過一陣子，或者你會問自己：「我為什麼生氣呢？」當我們嘗試去探索為什麼生氣的時候，我們會有什麼發現呢？我們能夠怎樣從生氣之中學習呢？我們會認識到，我們會發現到，每一次我們生氣的時候，我們總是對事物有預期。當你了解到這是自己的問題，自己的預期，而不是別人或者外在環境的問題，那麼你會學習為自己心裡所發生的事情負上責任。所以，有正念、有覺知，你懂得對待它們。如果你能夠這樣做，你會體驗到忿怒它自己會自然地消失。

另一方面，有正念的話，我們也能夠對現今的世界有多些了解。今時今日，當人生氣的時候，很多事情都可能發生。雖然發生的情況或者會因人而異，但是作為人類，當生氣的時候，呼吸的狀態會改變。如果一個人他曾經修習過出入息念，在生氣的時候能夠覺知呼吸，忿怒也會自己自然地消失。這也是一個對待忿怒很有用，很有意思的方法。明天跟後天，我會講及透過覺知呼吸來修習正念的方法，這是禪修之中很重要的技巧。之後你會體會到修習正念怎樣幫助我們對待那些我所提過的不愉快情緒。

正念的第五個好處是它幫助我們看東西、聽聲音的時候，好像是第一次接觸一樣。很多時候，我們是以過去的經歷、過去的印象、過去的結論跟自己相處，跟別人相處，跟環境相處。所以修習正念，它會幫助我們如第一次相遇那樣去對待自己、對待他人。我們以清新的目光，清新的耳朵來看待事物，這樣我們便能夠真正地活著，覺醒地活在每一個當下。當禪修者來到斯里蘭卡我居住的禪修中心，他們告訴我這個中心很美麗。但過了幾天，他們看不見剛來的時候所看見的美麗事物。他們看不到美麗的天空、黃昏的夕陽；他們聽不到大自然的樂曲，鳥兒和雨水的歌聲。所以正如我所說的，有了正念你便能夠像第一次接觸一樣，去看、去聽、去感覺事物。

在這裡我想說一段關於一個老師和一個學生的對話。有一個學生對他的老師說：「我認識

您已經二十五年了，但每一次我看見您的時候都像是第一次那樣。」他的老師說：「謝謝你，女士。你能夠這樣看待你的丈夫嗎？你能夠這樣看待你的鄰居嗎？你能夠這樣看待你的上司嗎？」

最後一點我想說的是，正念幫助我們學習成為友善、有建設性、有慈悲心的人。我遇見很多不喜歡自己的人，有時候他們甚至瞋恨自己。如果你瞋恨自己，你一定會瞋恨別人。一個人瞋恨自己瞋恨他人，為自己和他人帶來痛苦，他自己可以是不知道的。有了正念，有了覺知，我們便能夠學習去找出為什麼我們會成為自己的敵人，我們便能夠清楚地感受到我們是怎樣給自己和別人製造麻煩的。透過這個經驗上的理解，我們會學習友善地對待自己，友善地對待他人；柔和地對待自己，柔和地對待他人；原諒自己及原諒他人。我很強調培育慈悲心來對待自己及對待他人，因為這是很重要的。

現在讓我簡單地總結一下今晚的講話，一共有五六個重點。我說在佛教裡，禪修是最重要的。我說在禪修中覺知或正念是很重要的。我提到第一，正念幫助我們不會變得機械化。我們學習活像一個人，一個有覺知的人，而不是一部機器。另一點是正念幫助我們體驗當下，這樣做，我們便學習如何建設性地對待過去和未來。另一點是正念幫助我們偵察不愉快的情緒。透過偵察和探索，我們學習處理它們，也從這些為我們帶來苦惱的情緒之中獲得解脫。另一點是正念幫助我們學習像第一次接觸一樣去看、去聽、去感受事物。這個質素同時幫助我們活得清新。最後一點是正念幫助我們培育慈悲心來對待自己和他人。

如果你們對於今晚所說的有任何問題，請發問。

**聽眾：**專注呼吸怎樣能夠幫助我們獲得覺悟呢？

**導師：**我們不只是在生氣的時候才覺知呼吸，然而幫助我們覺悟其中的一個方法便是盡可能不生氣。明天和後天，我們會多談一些有關專注呼吸的技巧。現在我簡略地回應你提出的問題。正如我先前所說，覺知呼吸幫助我們活在當下，體驗某程度的靜及某程度的定。另一個很重要的面向是，這個技巧幫助我們培育觀慧、智慧。雖然我說覺知呼吸幫助我們活在當下，然而漸漸修習，你甚至會體認到沒有當下——過去、現在、未來瓦解了。正如法教裡說，你能夠體驗沒有時間觀念的經驗。另一方面，那個時候「我是斯里蘭卡人，我是佛教徒，我是男人」這些意識觀念沒有了，你只是吸氣和呼氣。在這些時刻，你能夠體驗覺悟的經驗。

還有其他問題嗎？

**聽眾：**什麼是智慧？

**導師：**智慧其中一個很重要的特點是體證無我，沒有自我，沒有我所。所以當你有這個無我的體驗，沒有角色的體驗，那個時候的經歷便是智慧，即使只是幾分鐘。

**聽眾：**我有獨自靜坐的經驗，但是坐不久。今天有許多人一起在這裡坐，我感到有些特別，

但是不知道為什麼。

**導師：**我很高興聽到你這樣說。或者我嘗試提出幾個可能的原因。獨處跟團體禪修其中一個不同的地方是，當我們和自己相處的時候，我們或會感到寂寞。這種情況好像表示我們並不欣賞自己，並不喜歡自己。事實上，當禪修者來到禪修中心的時候，我會給時間他們獨處。獨處的時候，學習成為自己最好的朋友，看看我們能夠做到什麼程度。如果我們能夠學習成為自己最好的朋友，那麼獨處的時候，我們便能夠完全快樂地跟自己相處。或許另一個原因是，有這麼一群禪修者，這裡會有一種團體的能量。當你感覺到這種能量的時候，它可以給你一種特別的體驗，所以正如你所說，有一種特別的感覺。這也是有時候我喜歡唸誦的原因。今天坐禪之後我們會一起唸誦，當集體唸誦的時候，我們會體會到當中的美妙之處。最後一個原因是，當我們聞法的時候，我們沒有瞋恨心，我們有慈心。現在你沒有那些不愉快的情緒，這種祥和的經驗亦會令我們體驗到你所說的那種特別感覺。這就是法的美妙之處；這就是禪修的美妙之處；這就是與善知識共同修習的美妙之處。

還有其他問題嗎？

**聽眾：**昨天晚上，我凌晨三點才睡，五點起床。一個小時之前，我還感到疲倦，現在卻精神充沛。但是事實上這樣是不正常的，我不知道如何解決這個問題。

**導師：**如果我理解正確的話，你是因為只睡了兩至三個小時，現在卻不感到疲倦，因此你感到不正常。你是不是因為這樣而感到不正常的？這樣不是不正常。我談及正念的時候，或許你能夠真正地運用這段時間，清醒、覺知、有正念地聆聽，這就是你現在不感到疲倦的原因。所以，當你睡得不好的時候，我建議你嘗試禪修，修習正念，保證你會有另一個特別的經驗。

我想還有時間可以多答兩個問題。

**聽眾：**我有一個關於唸誦的問題。我想知道唸誦跟唸咒有什麼分別？

**導師：**我個人對唸誦的體驗是它與採用什麼語言沒有多大的關係。無論是巴利語、梵語或者是你們這裡用的語言，正如我先前說過的，一同唸著那些字句能夠創造團體的能量。如果你所指的唸咒是重複唸著相同的字句，那麼它跟我們的唸誦是完全一樣的。

**聽眾：**但是傳統上，有些人認為唸誦對於唸誦者的身體會有一些特殊的效果，巴利語的唸誦也是這樣嗎？

**導師：**你所說的特殊效果是需要視乎情況而定的。無論是採用哪種語言，如果你重複唸誦一段時間，它會幫助你體驗某程度的平靜，會有一些身體的感覺，這可以被視為一種特殊的效果。唸咒另一個很有意思的效果是，你可能會體驗到只有唸誦的字句，沒有你的存在，你忘記了自己。這種經驗不只是影響身體也影響心。

現在是最後一個問題的時間了。[沒有人發問] 很多時候都是我自己問的！或者我嘗試回應自己的問題吧！

我說過學習原諒自己，學習原諒他人是很重要的。第一點是，我們對自己有期望，我們預期自己應該怎樣，別人應該怎樣。如果你預期自己不應該生氣，那麼當你生氣的時候，你會對自己的忿怒生氣。同樣地，如果你預期別人不應該生氣，那麼當他們生氣的時候，你會對他們的忿怒生氣。學習接受我們是人，別人也是人，我們並不完美，我們也生活在不完美的世界裡。接受我們的人性，接受我們的不完美；接受別人性，接受別人的不完美。這樣會幫助我們原諒自己，原諒別人。記住這一點是很重要的。如果你執著自己的忿怒，對你是有害的——你傷害你自己，你成為自己的敵人。所以，如果你學習成為自己最好的朋友，為了自己也為了別人，你會學習讓那忿怒流走。記住這一點也是重要的。

第三點，我先前說過有時候我們需要學習放下過去，這是很重要的。事實上我們不能改變過去所發生的事情，那麼我們為什麼還要背負過去的重擔呢！

最後一點，也是我先前所提過的。如果你能夠像第一次那樣來看待自己；如果你能夠像第一次那樣來看待別人，那麼你所執著的忿怒，你便能夠讓它流走。

我很高興大家問了一些很好的問題，很實用的問題。這再一次表示你們對禪修，對心靈生活的興趣。聽到有關日常生活的問題時，我感到很高興。現在讓我們一起坐禪，接著我們一起唸誦，看看會發生什麼事情。

## 坐禪

### [坐禪中的導引]

大家聽過了有關正念和覺知的講座，讓我們學習坐禪的時候每一刻都保持正念，保持覺知，保持清醒。首先，我建議大家覺知身體。你可以合上眼睛，只是覺知身體，友善地感覺你的身體，感覺安靜地坐著的感覺。……

讓我們學習友善、柔和地對待自己。只是覺知什麼是坐著的感覺，無需有刻意的思維。……

明天我會講及出入息念的修習，到時候我們可以修習那些技巧。現在我們一起唸誦，接著我們一起做慈心禪。

## 唸誦

## 慈心禪

## [慈心禪中的導引]

現在我們會修習慈心，讓我們友善、柔和、仁慈地對待自己。你能夠視自己為最好的朋友，最特別的朋友嗎？……

你能夠真正地感覺身體的每一個部分都是自己最好的朋友嗎？……

作為自己最好的朋友，你能夠原諒自己過去所做過的事情嗎？……

作為自己最好的朋友，你能夠原諒別人過去對你所做過的事情嗎？……

我們做好準備去原諒自己，去原諒別人。……願一切眾生快樂。

多謝大家，我們明天晚上再見。