

'95葛榮居士禪修講座錄 (四)

日期：一九九五年十月二十二日

地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯

第三講：一日禪 (下)

瑜伽

坐禪

[坐禪的導引]

你可以張開眼睛或者合上眼睛，兩者都可以。這節禪坐，你可以選擇一個舒適的坐姿來坐。姿勢並不重要，重要的是保持放鬆。……

請容許你的心做它喜歡的事情。如果思想生起，讓它生起——想過去的事情或想未來的事情。……

你能夠只是觀照思想嗎？你能夠對思想保持正念嗎？……

無論是一個好的思想，是一個不好的思想，是一個快樂的思想，是一個美妙的思想，都只是保持觀照，不作判斷。看看你能夠做到甚麼程度。……

開示

今天我們修習過不同的方法，我們會重溫這些方法。其中一點就是培育正念，從只是覺知身心正在發生的事情開始來培育正念。大家都知道，正念是禪修中一個很重要的面向。接著我們修習坐禪、站禪、行禪，我說過我們也可以修習臥禪，所以我們可以用行、住、坐、臥四種姿勢來禪修。請記著坐禪並不是唯一的姿勢。無論是坐著、走動、站立還是躺臥，身體的姿勢並不重要，重要的是你內心發生的事情，有沒有覺知，有沒有正念，這便是日常生活的禪修。日常的生活我們不是行便是坐，不是坐便是站，不是站便是臥，這表示我們日常生活所做的任何事情都離不開行住坐臥。所以禪修的理念就是在日常生活之中，無論做任何事情都保持覺知，保持正念。

接著我們嘗試修習的是，對一個所緣境保持覺知，

那個所緣境是——我們的朋友——呼吸。我說過我們主要的所緣境是呼吸，次要的所緣境是身心內外生起的任何事情。如果你以這樣的方式修習，你無需制止任何生起的事情，你無需制止思想，你無需制止聲音，你無需制止感覺。我們一般都認為修習出入息念的時候，應該只有呼吸，不應該生起其他的事情，這樣的想法可以帶來很多苦惱。因為當我們專注呼吸的時候，如果思想生起，我們會認為修習錯誤；如果聽見聲音，我們會認為修習不正確；如果覺知到身體的感受，你會想我應該覺知呼吸，不是覺知身體的感受。正如我昨天所說的，修習出入息念的目的是培育正念。所以當你與主要的所緣境——呼吸——在一起的時候，你知道你與主要的所緣境在一起；當你與次要的所緣境在一起的時候，你知道你與次要的所緣境在一起。如果你學習以這種方式生活，你怎會感到苦惱呢？所以，當你以這種方式禪修的時候，你會立刻體驗到內心某程度的自在。

有些人禪修是爲了獲得將來的某些成果。但是，如果你以上述的方式修習，你現在便能看見成果。另一樣我們嘗試修習的是瑜伽。瑜伽導師教授瑜伽的方式，我看了很高興。我肯定你會體驗到瑜伽與禪修的關係。透過瑜伽覺知身體，學習友善地對待身體，學習覺知身體所發生的事情，令身體變得靈活輕鬆。因此，你的身心在那個時刻感到舒適和放鬆。我看見大家在瑜伽之後的禪坐顯得輕鬆自然，不費力。

我們亦嘗試學習食禪，學習盡量覺知地進食，學習盡量以禪修的心來進食，同時亦體會止語進食的重要。因爲止語地進食，所以你能夠使進食的過程成爲禪修的所緣境。進食是人類相當重要的功能，可是我們卻吃得像機器一樣。所以我希望你們能夠體會覺知地進食是怎樣的，我希望你們能夠從覺知地進食當中發現到這一點。我希望這樣能夠使你們明白到生活中的每一件事情都可以是禪修。很可惜的是，我們認為坐禪的時候我們在禪修，下座的時候禪修便完結。坐墊上的人與坐墊以外的人變成兩個不同的人，那麼哪一個人與生活扯得上關係呢？所以如果你真

的有興趣禪修，你不適宜這樣修習。禪修必須是一種生活的方式。在斯里蘭卡的禪修中心，來禪修的人就像你們一樣，大都是在家人。他們都有家庭，有各種人際關係，所以禪修中心的作用是讓禪修能夠融入日常的生活。我很高興跟大家分享他們的經驗，他們確實能夠把禪修融入日常的生活。無論他們是在坐禪、煮食、乘坐公共汽車或者工作，都沒有甚麼分別，他們都能夠保持覺知。這便是正念的重要之處；這就是覺知的重要之處；這就是探索、學習以及讓自己去發現的重要之處。

我亦很高興能夠與禪修者個別或小組會面。讓我感到有趣的是，所有來自不同國家的禪修者所遇到的疑難都一樣，都是一些老舊的問題。例如：當我專注呼吸的時候，有這麼樣的思想，我可以怎麼做？當我坐禪的時候，身體有一些不尋常的感覺，是否有問題？那是正常的嗎？至於現實生活所遇到的問題都是人際關係和工作上的困難。我們都是人，所遇到的困難都是一樣的。正如我早上說過的，禪修的時候，學習以開放的心來面對不愉快的經驗，這是很重要的。人們會想禪修的時候，應該會獲得愉快的經驗、平靜的經驗，這樣才算正常。請記著——正如我今天經常強調的——禪修當中很重要，以開放的心來面對不愉快的經驗，把那些不愉快的經驗作為禪修的對象。所以當你在這裡禪修的時候，如果你能夠學習如何對待這些不愉快的經驗以及預計以外的經驗，那麼在日常生活之中，當你遇上這些經驗的時候，你會記得今天你所做過的，你會知道應該怎樣做。

下午的瑜伽之後，我們修習無所緣境的禪修方法。你會看到有兩類禪修：一類是有所緣境的禪修，例如：以呼吸為所緣境；一類是無所緣境的禪修。我想談一談有所緣境的禪修。這是一個很重要的反思：當我們專注於一個所緣境的時候，我們不希望有思想，思想倒會生起；我們讓思想生起，思想卻不生起。為甚麼呢？當我們不想不愉快的情緒生起的時候，它們卻會生起；當我們讓不愉快的情緒生起的時候——很多時候——它們並不生起。有時候在大概十日的禪修營的最後一日，我會說：「讓我們來一個怪物派對！」大家都知道這些不愉快的情緒叫做怪物。所以我說：「最後一天，我們與這些怪物來一個歡樂派對！」這一天，我叫他們邀請所有他們不喜歡的怪物到來。大多數禪修者告訴我們邀請那些怪物到來，牠們卻沒有來；但是如果害怕牠們的到來，不喜歡牠們，牠們卻變得鮮明，膨脹起來。

有一個非常有趣的故事可以說明這一點。這個故事記載在古老的佛教典籍裡，是一個關於一隻惡魔的故事。這隻惡魔依靠人類而活，以人類的忿怒作為食物。你可以想像，因為人類的忿怒，這隻惡魔時常有很多食物。漸漸地這隻惡魔對同樣的食物感到厭悶了，他要到天界去看看能否找到其他食物，看看天神會不會生氣。他到達天界的時候，守護天界的保安員看見他，不喜歡他到天界來，生氣了。於是這隻惡魔便第一次在天界裡嚐到他的食物。接著他繼續走，他看見天界主神的寶座空著，於是他便走上前坐上去。他坐下去的時候，他的身體還是很細小，但是當天界的神眾知道有一隻惡魔坐在主神的寶座上，牠們都忿怒了。於是這隻原初很細小的惡魔突然長大起來，越長越大……越長越大。主神知道一定是發生了甚麼事情，於

是便走出來看個究竟。當祂看見這隻惡魔的時候，祂很友善、柔和地跟他談話，這個時候，脹大了的惡魔漸漸縮小……越變越小。以上這個故事對禪修來說是很重要的。我們給予能量這些微小的怪物——不愉快的情緒——令他們變得強大，當我們不希望它們出現的時候，它們卻等著出現。這就是我強調要對它們友善的原因。

我最後講述的一種方法是：讓任何事物生起，不推開它，不控制它。但是要這樣做，你必須要有一顆強健的心。所以，當我們禪修的時候，例如以一個所緣境來修習，我們培育強健的心，平靜、穩定的心。當我們的心變得強健、平靜、穩定的時候，我們可以讓任何事物生起，讓所有的事物生起。所以禪修不只是會經歷愉快的經驗，也能夠讓任何不愉快的經驗生起。當它們生起的時候，我們只是觀照，如實地了知，就像是一面鏡子。佛教裡對於「觀」有一個很有意思的教法：學習去看事物的實相，不是去想它們應該怎樣。日常生活之中，苦惱是這樣生起的：我們有一個事物應該怎樣的見解，如果事物發生的情況與我們的預期不同，苦惱便會生起，我們也因此而忿怒起來。所以透過禪修，你改變你內在的心，以開放的心來面對人生中任何發生的事情，沒有甚麼應該發生，甚麼不應該發生的成見。用這個方法修習的時候，我們沒有甚麼應該發生，甚麼不應該發生的預設，所有發生的事情，無論是愉快的還是不愉快的，只是如實地觀照。這樣做，你可以立刻體驗內心的自在。你的內心一旦有了這個轉變，你也用相同的方式來面對日常生活所發生的任何事情。透過禪修我們了解到，我們預期事物應該如我們的意願發生。所以如果你有一個躍進，一個內在的轉變，外在發生的任何事情能夠困擾你嗎？我說的話聽起來很簡單，但是做起來並不容易。然而正如早上我說過的，你必須持續地修習，當日常生活所發生的任何事情都成為你禪修的所緣境，那個時候，你的轉變是極大的。

我就說到這裡，如果你有任何問題，請提出來。

怎樣找出藥物來治療自己製造出來的疾病是非常重要的。請發問實修上的問題，不是理論的問題。大家亦不必認同我所說的，你們有自由不同意我所說的，有自由質疑我所說的。這正是佛教一個很美好的特點，沒有權威。我們都是心靈道路上的朋友，一起去探索，一起去尋找處理苦惱的方法。所以，請提出你的問題，如果你不懂，便說你不懂，無需感到害羞。

問答

聽眾：我們可以怎樣在日常生活之中禪修呢？

導師：我會簡略地說一說作為在家人，我們可以怎樣在常的生活禪修。早上起床之後——如果你能夠早一點起床——用一些時間做瑜伽，然後開始禪修是很好的。所以，請嘗試記著你在這裡所學過的瑜伽式子。早晨的瑜伽能夠幫助你喚醒身心。接著或者你可以喝些水，喝點水是很好的，然後坐禪十分鐘、十五分鐘、二十分鐘、半小時……。時間的長短並不重要，重要的是使早上的坐禪成為每日的習慣。做完瑜伽之後，花一些時間坐著，與身體同在，覺知身體，覺知身體的感覺，學習友善地與身體同

在，學習聆聽身體。接著或者你可以修習出入息念，正如我剛剛說過的，坐多久並不重要，最後你可以修習慈心禪來完結早上的禪坐。這樣來開始新的一天，是一種美妙的方式。修習慈心禪的時候，學習友善、仁慈地對待自己，開放心靈給自己，接著把這種友善、柔和的感覺擴散給你的家人、朋友等等。請記著，不要以為禪修就此完結。一日當中無論你做甚麼事情，飲食、梳頭、刷牙、乘車……，嘗試學習覺知心裡發生的事情，對心裡發生的事情保持正念，覺知你有甚麼念頭，覺知你有甚麼情緒。學習平靜地觀察自己的心，我有沒有忿怒？我有沒有憂慮？我有沒有恐懼？這些情緒存在嗎？即使是在辦公室工作的時候，也只是平靜地觀察，這就是日常生活的禪修。

傍晚下班回到家裡的時候，找一個時間回顧當天所發生的事情，看看你怎樣度過這一天。即使你很累，你也可以放鬆隨意地坐下來，想一想：我今天發生了甚麼事？甚麼時候我生氣？甚麼時候我沒有生氣？我生氣多少次？甚麼時候我感到緊張？甚麼時候我感到有壓力？我們以友善柔和的方式來回顧自己怎樣度過這一天。如果當日別人傷害了你，或者你對別人甚至對自己感到失望，你能夠在這一天的完結之前，原諒自己放下它嗎？

所以請了解禪修並不是只是修習坐禪的方法，還有反思自己的行為，反思你對別人所做的事情，你對自己所做的事情。看看你怎樣在日常生活給自己和別人製造苦惱。如果你能夠在日常生活當中，很清晰、很客觀地觀察這些事情，那麼轉變會自然地發生的。以上便是日常生活的禪修，或者在最後一天，在這個題目上我再多說一點。

有其他問題嗎？

聽眾：禪修的時候可以觀想佛像嗎？

導師：關於觀想佛像的問題，事實上有一種憶念佛陀的禪修方法。在斯里蘭卡，普遍的禪修方式是憶念佛陀的特質：憶念佛陀的行儀；憶念佛陀的慈悲；憶念佛陀的智慧；以及憶念佛陀的祥和——佛陀安祥的面容。這是一種很好的修習。練習的時候，如果你能夠想起佛陀美好的形象，如果你能夠看著佛陀美好的形象，對於佛教徒來說是有幫助的。

聽眾：禪修的時候，我感覺到身體在膨脹，可以怎樣做？

導師：禪修的時候，當你對身心的覺知越來越清晰的時候，你可能會體驗到身體裡很多不同的變化。有些禪修者感到身體變大；有些禪修者感到身體變小；有些感到身體在移動；有些感到身體變形，例如大手臂、小手臂等。無論怎樣，重要的是經歷這些經驗的時候，請不要這樣想：我不喜歡它；發生了甚麼事；我達到甚麼境界……。這些都是禪修路上最初階段時遇到的。不同的人有不同的身心，所以這些經驗是因人而異的。無論發生甚麼事情，只是覺知它正在發生，不要反應，不要驚恐，只是觀照，它會慢慢地停下來的。如果我們害怕，如果我們想

制止它，它便會像先前那隻惡魔一樣越變越大。這也是我最後提到的，如實地觀察事物，無論發生甚麼事情，如實地反照它們本來的面貌。

還有其他問題嗎？

聽眾：禪修怎樣幫助我們培育觀慧？我們應該修習「止」嗎？如果需要的話，應該怎樣修習？

導師：很好的問題，很清晰的問題。我是這樣修習，是這樣嘗試教導禪修的。如果出家人來到我們的禪修中心禪修，我鼓勵他們儘量培育深入的定。他們是出家人，日常過著寺廟式的生活，在禪修中心會逗留幾個月，所以他們能夠培育深入的定。但是，如果是在家人——就像你們一樣——來到禪修中心，我嘗試鼓勵他們修止，直至心平靜下來變得穩定強健，然後去處理、對治任何日常生活生起的情緒和念頭。這是因為他們日常的生活方式不容易培育靜和定。這些人來到禪修中心修習的時候，我鼓勵他們去探索、偵察這些內心不愉快的狀態。所以我多數教導今天最後講述的方法：學習如實地觀照事物，這便是「觀」。日常的禪修，你可以做的是——正如我說過的——早上坐禪，你培育某程度的止，某程度的定，接著在一天裡，你可以修習我最後講述的「觀」。要培育這種對治不愉快情緒的觀慧，你的心必須穩定、強健。所以你必須自己去看：這些情緒生起的時候，我能夠應對嗎？我能夠對治它們嗎？我能夠偵察它們嗎？如果你知道你做得到，那便是足夠的定。

我想在傍晚的時候與這位禪修者見面，詳細談談這個有意思的課題。

還有其他問題嗎？

聽眾：體驗寧靜和喜悅之後，禪修主要的目標是甚麼？我們如何能夠覺悟？

導師：很好的問題，我很高興你有寧靜和喜悅的經驗。簡略地說，一旦你經歷這種喜悅，這種輕安，這種定，那是第一個階段。接著的階段是最重要的，也是導致覺悟的階段。無論對於心，對於法，對於智慧來說，這都是最重要的法教：去體驗空性，去體驗無我。我們的苦與「我」、「我所」相連，所以「這個苦」是我的苦。如果你真的有興趣離苦，獲得覺悟，你必須切實邁向體驗空性，無我、無我所，這是真正深入的禪修。我們有擁有者這個觀感：這是我的杯；這是我的身體；這是我的衣服；這是我的憂慮；這是我的恐懼；這是我的喜悅。所有這些事物我們好像都有擁有權似的，你認為他們是屬於你的。這是我的丈夫；這是我的妻子；我是斯里蘭卡人……。如果你真的有興趣修行，你必須放下這個擁有權的觀感。死亡的時候，我們認為我們所擁有的事物是不是我們所能帶走的呢？我們認為我們擁有一些東西，它們是我們的。但是死亡的時候，我們如何處置我們認為是屬於我們的東西呢？

無論如何，請明白：當身體的痛楚和內心的痛苦為我們帶來苦惱的時候，生起友善的態度以及如實地進行觀察是不容易的。我們早上談論過當身體感到痛楚的時候，苦惱是因為我們的不喜歡、排斥和抗拒而造成的。我知道要對治以及脫離身體的痛楚是很困難的，但是如果你真的很認真，唯一的方法是學習不要排斥，不要厭惡，友善和開放地面對它，真切地把它視為禪修的所緣境。那麼即使身體的痛楚仍然存在，至少你的內心沒有苦惱。同樣地對治憂慮、恐懼、沮喪、悲傷都不是一件容易的事情，你會感到很痛、很受罪。正如我剛剛說過的，我們越想推開它；越想排斥它；越想控制它；越想否認它，有時候我們反而增加它們的能量，於是它們對我們的影響會更加厲害。如果你亦認真地想要對治這些內心的痛苦，你可以怎樣做呢？就像對待身體的痛楚一樣，你必須視它們為禪修的所緣境，同時運用一些禪修的技巧，學習怎樣去對治它們。接下來的講座，其中的一講，我會講述怎樣對治情緒，怎樣對治身體的痛楚和內心的痛苦，屆時我會講述六、七種不同的方法，六、七種不同的技巧。我把這個課題作為一個獨立的講座，是因為身心的苦惱是一個很重要的課題，對治身心的苦惱亦是人類最大的挑戰。我希望發問以上問題的人屆時能夠出席。

聽眾：我們應該怎樣處理人際關係呢？

導師：這是人際關係當中普遍的困難。無論是師生、夫婦、還是男女朋友，遇到的問題都是一樣的。你與

某人相識幾年之後，你會發現他在你心目中的形象與他表現的行為不同，於是你感到失望、受挫、情緒低落。那麼，可以怎樣做呢？很多時候，我們與某人來往之後，我們會認定：他是一個很好的人；他很誠實；他的樣子很好看……。一段時間之後，你看到他其他的特點，你對他的看法改變了。問題出在甚麼地方呢？問題在於先前你給了他一個既定的形象，認定他應該是這樣的。我們也是以這種方式對待自己的。尤其是禪修者，你會這樣想：現在我在禪修，我在改善自己，所以我不該忿怒；我不該有執著；我不該有欲望。上天保佑！你竟然有這樣的想法。接著你發現你會忿怒，你有欲望，你看見自己仍然貪婪，之後會發生甚麼事情呢？你自己會想：我沒有希望了，我沒有任何進步。由此你看到預設的形象與苦惱的關連。所以我經常說治療這些我們的創傷，這些全人類共通的創傷。我們給自己製造苦惱，因此修習慈心禪，學習原諒自己，學習原諒別人，接受自己是不完美的人，接受別人也像我們一樣是不完美的人，這是很重要的。再一次我們明白到不是別人，倒是我們自己須要繼續對治和治療這些創傷。我將會有一個專門講解慈心禪的講座，屆時我會多講一些關於治療創傷的方法，包括治療與自己相關的創傷和治療與別人相關的創傷。

唸誦及慈心禪

我們已經過時了，現在應該是唸誦的時間。唸誦之後，我們會修習慈心禪。主辦單位請我引介巴利文唸誦，我說過我也喜歡中文唸誦，所以我們會有巴利文和中文的唸誦。