

## ’95葛榮居士禪修講座錄（五）

日期：一九九五年十月二十三日

地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯

### 第四講：出入息念（二）

首先衷心地歡迎在座各位。我很高興看見一些舊的面孔，也很高興看見一些新的面孔。

今晚是第三晚的佛教禪修講座。第一晚的講座，我講到禪修當中正念的重要性，我提及大概六個重點。第二晚的講座，我講述佛教禪修當中一個很重要的方法，這個方法叫作出入息念，意思是：正念或覺知呼吸。現在我想簡略地複述那天晚上提過的一些重點。

第一點是，出入息念的意思是：透過呼吸來培育正念或覺知。第二點是，這個方法幫助我們活在當下，活在此時此地。我亦解釋了甚麼是活在當下，活在此時此地。第三點是，這個禪修方法幫助我們對治、處理禪修時候所生起的思想。另一點是，它幫助我們處理或對治不愉快的情緒。我亦提過這個方法幫助我們處理或對治身體的痛楚，以及身體不舒適的感覺。昨天我也簡略地提到出入息念這個方法如何培育止和觀——靜定和智慧。

今天我會再談出入息念這個方法，多說一些這個方法的其他面向。禪修其中一個重點是培育正精進。培育正精進，我們必須避免兩個極端，一個極端是努力過度，另一個極端是完全不付出努力。這些年來我嘗試在不同的國家教導禪修，我發現不同文化背景的人對正精進有不同的理解。一般而言西方人都努力過度，因為西方國家的文化強調進取與目標，否則你不能夠成功地與別人競爭。斯里蘭卡人一般而言則不會付出太大的努力。所以你需要與自己國家的文化傳統一起來考慮：你所處的國家強調的是努力進取還是輕鬆安逸。當一個人禪修的時候精進過度，結果會導致緊張，另一個結果是，你很容易疲累不堪。另外你還會容易感到失望，因為你付出很大的努力，但沒有進展。所以你可能會生起疑惑，進而可能會很容易放棄禪修。如果你完全不付出任何努力，結果是你會感到昏睡，感到禪修的進展受阻，這便是精進不足的結果。

關於精進過度和精進不足，在佛教的經文裡，你可以找到很美好的參考。佛陀與一位樂師有一段很有意思的對話。佛陀對樂師說：「奏琴的時候，琴弦拉得太緊或者太鬆，你知道奏出來的琴音是不太好聽的，所以琴弦不能夠拉得太緊或太鬆。」佛陀用的另一個比喻是：如果你想捉住一隻小鳥，捉得太緊，牠會死去，捉得太鬆，牠會飛掉。佛陀亦用他自己游泳渡河的經驗來作比喻。當你太過用力，你會感到疲倦；當你完全不用力，你會沉到水裡去。以上的比喻很清楚地告訴我們，如果你真的有興趣禪修，你必須體驗甚麼是正精進，不費力的努力，或者我喜歡說是喜悅的精進。

那麼應該如何培育這種正精進，這種喜悅的精進呢？沒有老師，沒有書本能夠幫助你培育這種正精進的。你必須去實驗；你必須去探索；你必須去偵察。然後從實驗、探索、偵察的結果，去看看甚麼時候我們精進過度，甚麼時候我們完全沒有付出努力。透過以上的實驗、探索和偵察，去體會甚麼是正精進——喜悅的精進。日常生活之中，如果能夠付出一些努力保持正念，這對於培育正精進是有效益的。現實生活之中，如果你能夠保持覺知，如果你能夠保持觀照，如果你能夠儘量持續地知道身心發生的事情，那麼你會看到禪修並不是一件特別的事情。於是禪修便變得自然和不費力。有一位禪修大師說過，坐禪的時候，如果你認為坐禪是一件特別的事情，那麼你一定會遇到特別的問題。當你閱讀阿姜查美好的教法時，他很強調這一點：禪修是自然的，它是平常的事情。這便是正精進的意思。

禪修的另一個要點是，預期與實況不相符的問題。甚麼是預期與實況不相符呢？我們開始禪修的時候，很自然會有一些期望。當我們決定禪修，我們都會有目標，都會有期望。我要說的是，禪修的時候，你應該忘記那個期望，那個目標。我用一個比喻來說明。就像登山一樣，登山者的目標、期望是到達山頂。但是如果我們總是想著山

頂的美景，要完成的目標，那麼登山的時候，我們會錯失探險的旅程，錯失旅途上的風光。同樣地，禪修的時候，如果你總是想著你要達到的境地，那麼你便會錯失禪修當下所發生的事情。尤其是對禪修的預期，如果你能夠學習開放地面對任何生起的事物，如果你能夠以開放的心向所有生起的事物學習，那麼你便是以美好、喜悅、有趣的方式來禪修。我們也能夠向這個經歷學習。我很喜歡說：「抱有初學者的心，不知的心。」如果我們能夠抱有初心，如果我們能夠抱有不知的心，我們便能夠從我們經歷的一切事物學習。正如我所說的，這是一種美妙的生活方式。

我想說的另一點是，我發現很多禪修者修習出入息念的時候在控制呼吸。這是很有趣的，正如我說過的，人類很是習慣做事情，操縱事情，控制事情，干預事情，即使是呼吸也不例外！我們無需控制呼吸，即使睡覺的時候，身體也懂得自然地呼吸。看看孩童的呼吸是多麼的美妙、自然、不費力。自然呼吸的時候，身體的狀態是怎樣的？前面我們談過文化對禪修態度的影響，不同的文化都強調造作，所以學習「不造作」並不容易。我發現很多禪修者，他們有些時候甚至不知道自己在控制呼吸。所以從你的禪修練習去發現這種情況是很重要的。這種控制呼吸的情況與我們以為自己能夠控制事物，控制思想有關。然而我們必須學習容納生起的事物，以及向生起的事物投降。以上是我想說的第三點。講到這裡，我想起法教裡一句美好的話：讓花朵自然地開放，不要操控它。

關於出入息念的修習，我想說的另一個要點是：友善與柔和。我遇過一些缺乏禪修知識的禪修者，他們禪修的時候，他們在培育瞋恨，在培育抵抗，在培育厭惡。這是怎樣發生的呢？當我們嘗試覺知呼吸的時候，我們想：「思想不會生起。」然後呢？我們開始有思想，我們對生起的思想感到忿怒。因為有思想，我們對自己感到忿怒。身體痛楚的時候亦發生同樣的情況。當你專注呼吸的時候，身體感到痛楚，接著你開始擴展痛楚——你對痛楚感到忿怒，你開始厭惡身體的痛楚。如果你預期禪修的時候會有平靜的體驗，愉快的體驗，專注的體驗，若然這些體驗沒有生起，你會有挫敗感。我遇過一些禪修者，他們放棄禪修，他們告訴我：「我的人生是失敗的，我是一個失敗者，所以現在我也是禪修的失敗者！」吊詭的是，禪修的整個理念是喜悅、覺悟、超越苦，但是禪修本身卻製造苦！這就是我強調友善、柔和以及仁慈的原因。

我想明天我會講述培育友善、柔和以及仁慈，培育慈悲對待自己，培育慈悲對待別人。佛教經典其中的一篇經文談到修習慈悲的十一個益處。你或會感興趣的一個益處是：友善、慈心和悲心會使心自然地平靜下來。你看到比起用強制的力量，友善、柔和更能夠讓心自然地平靜下來。所以當思想跑來跑去的時候，與其憎厭思想，不如友善地對待它們，柔和而決斷地回到呼吸。請記著，友善並不代表讓步。在這裡禪修的時候，如果你聽見聲音，不要立刻憎厭它。學習與它做個朋友，學習在有聲音的情況下禪修，看看你能夠做到甚麼程度。禪修的時候，如果身體感到痛楚，有不舒服的感覺，不要因此而忿怒，不要因此

而厭惡。同樣地學習友善地對待它，學習開放地面對它，從身體的痛楚中學習，看看你能夠做到甚麼程度。如果心不能夠平靜下來，你不要因此而忿怒。你以一顆友善的心，找出心不平靜的原因，去看看是否能夠與不平靜的心交朋友，去探索，去偵察。我們可以向平靜的心學習，我們可以向安穩的心學習；我們也可以向不平靜的心學習，我們也可以向不安穩的心學習。你可以看到兩者的分別。

關於出入息念的修習，我還有一些要點想說。但是我應該停下來，因為我肯定大家會有問題。這樣可以用多一些時間來回答大家的問題。

請提出任何你想問的問題。謝謝大家。

## 問答

聽眾：你說我們可以向平靜的心學習，也可以向不平靜的心學習。接著你是說：「『你可以看看兩者是沒有分別的』還是『你可以看看兩者的分別』。」

導師：你提出的問題很重要。我會嘗試詳細地解釋一下「向不平靜的心學習」。禪修的時候，我們傾向於總是期待愉快的經驗，平靜的經驗。接著發生甚麼事情呢？接著，我們經歷的卻是相反的經驗，例如：不安、煩亂。正如我先前說過的，我們開始討厭它們，排斥它們，與它們搏鬥。這與日常生活所發生的完全一樣。我們總是想要愉快的事物，我們只想要愉快的事物。所以如果不愉快的事物發生，我們便因此而受苦。你看見苦是怎樣在日常生活之中生起的嗎？你看見苦是怎樣在禪修之中生起的嗎？

因此，最終我們必須學習超越「二元對立」(the opposites)。事實上，佛教的典籍有「不二」這樣的記載。所有的禪修傳統，他們用「非二元」(non-duality)來表述。所以要體驗這種非二元，體驗這種超越二元對立的經驗，我們就必須學習開放地對待愉快的經驗，以及開放地對待不愉快的經驗。我將會有一個講座，特地講述怎樣對待這些二元對立的經驗。

緊張、恐懼、憂慮、悲傷、羞愧……，這些我們不喜歡，不想要的愉快情緒，面對它們的時候，這些情緒為我們製造苦惱。怎樣對治它們呢？用怎麼方法呢？怎樣以它們作為學習的經驗呢？因此我剛才說：「我們可以向平靜的心學習，我們可以向不平靜的心學習。」

還有其他問題嗎？

聽眾：禪修會不會使人變得被動？

導師：很有意思的問題。很高興你提出探討性的問題。沒錯，有些人認為禪修是被動的事情，但我想清楚地指出，禪修並不是某種被動的事情。我住在斯里蘭卡一所禪修中心，大部分來禪修的人都像

你們一樣是在家人。所以我們強調的是主動，並不是被動。

關於主動與被動的問題，我想用「回應」與「反應」兩個詞語來表達。你們能夠看到其中的分別嗎？這兩個很重要的詞語，它們的意思有明顯的分別。我所說的反應，意思是：日常生活之中，若然發生了一些事情，你感到生氣。我所說的回應，意思是：發生了一些事情，你沒有感到生氣，你必須去回應、處理，但是你沒有生氣。所以禪修強調的是，學習去回應事物，而不是反應事物。

但是正如我經常提到的，作為人類，在某些處境，我們會自然地反應。所以當我們在那些處境反應的時候，我們可以去探索，可以向它學習——去找出那個時候為甚麼我會反應？為甚麼我會生氣？為甚麼我會煩惱？為甚麼我有憂慮？為甚麼我有恐懼？於是我們可以向很多經驗學習。如果我們不是反應，而是善巧地回應，那麼只需知道：我們是善巧的回應以及我們做了應該做的事情。對於剛才的問題，這個回答不是完美的，但是這是回應，不是反應。

還有其他問題嗎？請提出問題，不要只是接受我所說的，佛教的美好之處是沒有權威。

聽眾：我如何能夠在禪修當中體會「非二元」呢？

導師：我用一個實修的例子來說明，我用出入息念這個方法來說明。當我們說到出入息念的時候，你會說有一個觀察者觀察著呼吸。這便是二元——能觀與所觀；主體與客體。或者開始的時候，你體會的是這種二元對立的經驗，但是當你繼續修習的時候，你可以體會到不二——沒有主體與客體之分；沒有能觀與所觀之分；你與呼吸合成一體。唸誦的時候也可以體會這種經驗。晚上唸誦的時候，我希望大家能夠體會到寧靜。你與唸誦的聲音合而為一，然後那裡只有唸誦的聲音。

現在應該沒有時間回答問題了。我們修習出入息念然後唸誦，最後以慈心禪來完結今晚的講座。我們已經這樣坐了一個小時，身體現在可能會投訴。所以如果你喜歡的話，可以站起來。如果有需要可以去洗手間，請於五分鐘內回來。

## 坐禪

### [坐禪的導引]

忘記過去的經驗，以及以不知道將會發生甚麼事情的心來禪修，這樣我們可以學習開放給任何生起的事物，任何生起的事物都可以是禪修。

讓我們以身體來開始。……只是感覺身體，覺知身體的狀態。友善地對待身體，感覺身體靜止地坐著的感覺。……

現在請覺知你的呼吸。用急速呼吸禪修的，可以用你

慣用的方法。……

請張開眼睛。……改變姿勢的時候，也請保持覺知。……

## 唸誦

現在我們一起唸誦。集體唸誦其中的一個理念是：一班善知識共同創造集體的能​​量。首先我們會有巴利文的唸誦，接著是中文的唸誦。我會採用簡單的巴利文，所以每個人都可以嘗試。

## 慈心禪

### [慈心禪的導引]

現在我們修習慈心禪。練習慈心，從自己開始，所以讓我們友善、柔和、仁慈地對待自己。……

你能夠感覺到身體的每個部分，整個身心都是友善的嗎？……你能夠視自己為最好的朋友——最寶貴的朋友嗎？你能夠真切地感受得到嗎？……感受你的心，心裡的慈心亦會開展。……

感受對自己友善的感覺。你是否能夠對自己這樣說：「願我快樂，願我平安，願我解脫自在？」……

你能夠擴展這種友善給在座的每一個人嗎？……感受一班善知識一起禪修的感覺。你是否能夠這樣祝願：「願在座的每一個人快樂、安寧、免除苦惱？」……



【如有興趣閱讀更多葛榮居士的教導，可瀏覽以下英文網頁：[www.godwin-home-page.net](http://www.godwin-home-page.net)】