

# 禪修之友

30  
期

## 葛榮居士禪修講座錄1996（一）

日期：一九九六年十月七日

南傳佛教叢書編譯組譯

地點：志蓮淨苑

### 第一講：禪修的目的——為何禪修如此重要

首先，我熱誠地歡迎在座每一位朋友到來。去年我第一次到訪香港，我很高興今年能再次到來。有這麼多人來這裡聽講座，有越來越多人對禪修有興趣，為此我感到欣慰。今日我首先會作演講，接著我們一起坐禪。如果你們有任何提問，我很樂意嘗試解答。我十分喜愛唸誦，因此我希望最後以唸誦完結這個活動。

你們都知道，我將會講一系列有關禪修不同方面的講座。今天是第一個講座，我們會嘗試探討這個重要的題目：禪修的目的——為何禪修如此重要？

佛陀最偉大的發現就是四聖諦。第一聖諦是苦諦——我相信你們每一位對苦惱也有所體會，無論是何種形式、是身體或精神上的苦惱。第二聖諦是集諦——我們嘗試找出苦惱的原因。第三聖諦是滅諦——苦惱的止息。第四聖諦是道諦——止息苦惱的方法。

有時我喜歡以醫學作比喻：病、生病的原因、藥物、痊癒。禪修的目的就是為我們製造給自己的疾病找尋藥物。因為我們的疾病是自己造成的，我們必須自己找尋藥物。我們要用自己的力量、倚靠自己去解除自己的苦惱。從這個角度看，這並不是容易的教導。另外，我們也可以這樣理解禪修的目的：為了身體健康，我們做很多事情照顧自己的身體。你吃健康的食物；當身體生病時你照顧它，你會服藥等等。但我們又做了什麼保持心靈健康呢？這是值得我們反思的有趣問題。我們並不知道有些疾病，甚至是身體的疾病，可能是由我們的心所引起的，病因是心理或精神的問題。

現在讓我們從自己的經驗中找出什麼東西引致心理的疾病，什麼東西導致我們苦惱。我

將會說及一些在座每一位也曾經經驗過的情緒。什麼常見的情緒是我們大家也有的，而有時候它能令我們很傷心、很不愉快？也許其中一種常見的情緒就是忿怒。

我想每個人都曾經經驗過忿怒，甚至今天也可能生過氣。忿怒是心靈痛苦常見的表徵。另一種所有人也經驗過的情緒是憂慮。也許在這個社會文化裡憂慮是十分普遍的情緒，人們在每天也會經驗到。跟憂慮有關的情緒是恐懼和缺乏安全感。哀傷及抑鬱也是常見及引起很多苦惱的情緒。當我遇見一些人，他們飽受哀傷困擾或處於抑鬱的狀態中，我深深感受到有時候那並不是容易解除的困苦。我相信你現在明白禪修是何等重要。只有禪修，我們才能了解那些情緒在日常生活中如何生起。如果你沒有禪修，有時候你甚至不知道那些情緒怎樣出現、為何出現、它們出現的條件和原因。禪修很重要的一方面就是：明白我們怎樣經常為自己製造苦惱，所以我們必須學習為自己身心所發生的事情負責。正如我剛才所說，禪修可以被視為「藥物」，當我們越來越多服用這「藥物」，我們會發現我們可以多麼平靜。然後你會學習如何向自己及他人培養越來越多的慈心。這樣可以給予自己很多的喜樂和輕安。我們慣常向外在事物找尋快樂，變成十分倚賴外在事物來得到快樂。但當你越來越多禪修時，你會明白到快樂及平靜是可以發自內在的。現在你了解禪修的重要嗎？但正如我所說，禪修並不容易，因為你要付出努力，承諾把修習放在十分重要的位置。每天講座我會教導不同的禪修方法。這些禪修方法正是我們需要的「藥物」，我們確實需要服用這些「藥物」。正如我所說，我們必須

對修習作出強烈的承諾，我們應該切實感到服用這些「藥物」的重要及學習從困苦中解脫出來。禪修應當被視為我們生命中極之重要的事情。

接著我會講解慈心禪這種禪修方法。其實「慈心」是翻譯自巴利文“metta”一字，梵文稱為“maitri”。在禪修當中，我們需要跟自己交朋友，友善地對待自己的身心。我時常說，修習慈心禪正正就是把自己視為自己最好的朋友、最珍貴的朋友。只有當我們能夠跟自己交朋友，能夠柔和及友善地對待自己，我們才能柔和及友善地對待他人。很有趣，有時我們不自覺地成為自己最壞的敵人。我們可能不自覺地透過各種形式為自己和他人製造苦惱。我們能夠做出傷害自己和他人的事情。同樣地，要知道及明瞭這個情況，我們必須要禪修。否則，你甚至根本不知道自己做着傷害自己及他人的事，這是危險的。情況就像一個病人不知道自己生病。這不是很危險嗎？在這世界裡有很多生病的人，他們不友善對待自己，為自己及他人製造苦惱，但他們並不覺得有需要改變。你應該感到十分慶幸和感恩，因為你感到有需要禪修及培育一個完全自由、健康的心。如果我們對自己及他人欠缺友善及柔和，這會為我們帶來很多問題。正如我之前所說，當我們經驗到那些不愉快情緒的出現及影響，我們通常會不喜歡它們、憎恨及抗拒它們。憎恨、抗拒並試圖以嚴苛的方法清除它們，這會為我們製造很多苦惱。在禪修裡有一個方法，就是跟身體或是心理的不愉快狀況做朋友。在我其中一個講座裡，我會講解禪修與不愉快經驗。你必須明白禪修不會經常帶來愉快和平靜的經驗。有時候，你因為不習慣

坐禪的姿勢而感到身體痛楚，可能今天你也有這經驗。身體痛楚可能引致精神苦惱。修習慈心禪就是學習了解我們能以什麼程度跟不愉快經驗做朋友，我們能以什麼程度開放對待它們，我們能以什麼程度視它們為禪修對象。日常生活也會發生同樣的情況。在日常生活中我們要面對各種困難和問題，我們的經驗並不總是愉快和舒適。在禪修時我們學習以友善、柔和及開放的態度對待各種經驗，然後當在日常生活中遇上不愉快經驗，我們便能夠開放及友善地對待它們，而不是抗拒它們。如果你對禪修是認真的，禪修必須成為你的生活方式，禪修必須與日常生活融合。

在斯里蘭卡我居住於一個在家眾的禪修中心，那個中心是為像你們一樣的在家人而設。在那裡我們教導並鼓勵在家禪修者在工作及人際交往中禪修，看看能以多少程度把禪修應用在這些情況。我將會在講座中十分強調這一點。在日常生活中處理困難的情況，有一點是很重要的——就是友善、對自己及別人的悲憫。

另一種我將講解的禪修方法是培育覺知及運用覺知專注於一件東西。學習覺知、留意、警覺、覺醒、留心是禪修中重要的方面。如果我們沒有留意及覺知的質素，我們會越來越像機器，有越來越多的事情我們只是機械地、無意識地做著。尤其是在現今先進的社會，我們有越來越多的機器和機械工人，人類也變得越來越機械化。機器能運作良好但卻不知道自己在做什麼，這情況不是或多或少發生在你們大部分人身上嗎？由睡醒到上床睡覺的一刻，我們迷失於做事情及

工作中。你不發覺你越來越像機器，很有效率的機器嗎？你有時間反思這些事情嗎？你有時間反思你的行為和舉動嗎？你有時間思考你的舉動是對還是錯嗎？你感覺到有一顆平靜和放鬆的心的重要嗎？你有時間接觸大自然，看看太陽和美麗的樹木，聽聽鳥兒的聲音嗎？你有這樣的機會嗎？我們在斯里蘭卡的禪修中心位於山上，實在是十分幽美的地方。我們教導禪修者用一些時間親近大自然。覺知地看一棵樹、一朵花、聽鳥兒和風的聲音，覺知讓我們的感受不一樣。在現今先進的社會，培育對大自然的敏感度，培育對待四周環境的慈心是十分重要的。

我大概說了四十五分鐘，在這個講座裡我嘗試讓你們明白禪修的重要，禪修對我們的裨益，及禪修在我們的生活中如何幫助我們。現在你們有些人可能會感到不適（因盤膝太久），因此我建議你們小休十五分鐘，出外走走。但我想建議你們在這十五分鐘裡保持留意和覺知，有意識地知道你所做的事。現在當你站起身時，請只是知道你將要站起來，否則我們就像站立着的機器，甚至不知道自己站立着。無論你在這十五分鐘裡做什麼，請努力保持覺知、覺察、留心，知道在你的身心裡正在發生什麼事情。如果在這十五分鐘裡能保持安靜不說話（止語），這肯定對你有幫助。不說話而同時保持覺知和留心並不容易，我們需要很多練習才能做到。因此，我想建議大家嘗試修習覺知和留心，嘗試修習止語，並嘗試反思一些我剛才講解的東西，看看它們能以什麼程度應用於你的生命或生活上。十分多謝各位用心聆聽，多謝各位。

請慢慢站起來。我相信你能感受到身體的感覺，你能體會站立為你的痛苦帶來紓緩😊。現在你們可以自由地做你喜歡的事，但請記着我給你們的建議。多謝。

### ～ 小休 ～

十分多謝各位。看看止語和覺知給我們帶來的不一樣體驗。如果我們跟別人交談，這裡的氣氛會完全不同。我很高興見到你們有些人在坐禪。我也很高興見到你們十分安靜及從容地走動，沒有像平時般趕忙和跑動😊。你看得到「藥物」已經發揮作用了。十分多謝大家的努力。

### ～ 問答時間 ～

現在是問答時間，請大家提出實修的問題，即是與你們生活或經驗有關的問題。禪修美麗之處就是它總是講求實修經驗。問題應該發自你的內心而不是出於你的腦袋。只有當我們的說話出自內心，我們才能真正與別人溝通和互相連繫。請發問，謝謝……我明白你們可能有點害羞，未必想上前來用台前的擴音器發問，或許明天我們預備紙筆讓你們寫下問題。

聽眾：在坐禪時我可以獲得平靜，但當我返回忙碌的日常生活中，我怎樣可以保持平靜的心而同時處理生活的事情呢？

導師：這是很好的實修問題，我十分喜歡，多謝你的提問。當我們用這個坐姿在寧靜的地方坐禪，有時候我們很容易感到平靜、安寧。但當我們置身於辦公室，聽

到不停的電話聲😊，人們在說話，四周很嘈吵，我們如何可以平靜？如何可以禪修？因此我會提供一些我們如何在日常生活中禪修的實際建議。第一點：不要試圖在日常生活中保持平靜😊。如果你能保持平靜，那是很美妙、很好的事情。隨着越來越多的禪修，你是有可能做得到的。但現在讓我們討論在日常生活中實際出現的情況。不要試圖在日常生活中保持平靜，因為如果你嘗試保持平靜但做不到，苦惱就會產生。第二點：禪修是對應事實、實際正在發生的事情。與其試圖保持平靜，我建議你們不如嘗試盡量保持正念，知道當下正在發生的事情。正念，簡單地說就是「知道當下正在發生的事情」。假設當你在辦公室工作，很多電話找你，很多人找你要求做這樣做那樣。這時候什麼情緒會出現？很自然地，你可能會有點兒生氣，感到有些煩擾、急躁和焦慮等等。在這情況下，我提及的這些情緒可能通通會生起。正念重要的地方是它讓你知道：「現在我生氣，現在我感到煩擾，現在我感到不安全等等。」在這情況下你會發現修習慈心禪會有幫助。身為禪修者，當我們有這些不愉快情緒，我們通常會因為生氣而對自己感到不滿，我們會因為覺得煩擾而對自己感到不滿。我們會因為自己發怒而生氣。你想成為禪修者，你自然想尋求平靜，但你卻發怒了😊，你因而給自己一個大減號（負面評價）。給自己減號表示我們不喜歡自己、憎恨自己。你會這樣想：「我不應發怒，我應該保持平靜😊。」你可能甚至放棄禪修，因為你可能這樣想：「噢！我在禪修但不能平靜，我仍然發怒。」我知道一些人放棄禪修是因為自己不能時刻保持平靜。因此，在這種情況下我們可以運用正念和慈心禪。修習慈心禪

就是告訴自己：「我發怒並沒有問題；忿怒仍然存在於我心裡也沒問題。」忿怒沒有問題，然後我們便開始探索、審視忿怒。當忿怒生起，如果你能夠有正念，就可以開始探索和審視忿怒，這是很好的。但也有可能在忿怒生起的一刻未能做到探索和審視。那麼你能做的就是當你回到家中恢復過來，感覺良好而不太疲倦時，反思當日在辦公室發生的事。你作為自己精神道上的朋友，你現在問自己：「什麼事發生在我身上？我為何發怒？」你要很友善及柔和地問自己及回答自己，不給予自己減號。然後對自己說：「讓我看明天我會怎樣。」如此，禪修便成為學習經驗。能從自己的錯誤中學習是非常、非常有價值的。我們不再因犯錯而苦惱，反而嘗試向錯誤學習。這不是很美好的生活方式嗎？現在你明白到禪修的重要。

如果你有正念，你會覺知在一日之中你有多少次沒有發怒，這是同樣重要的。當晚上你反思自己的行為，你發現你在辦公室曾發怒三次，但大部分時間你沒有忿怒，因此你應給自己一個大加號😊。你會為自己是一個這麼好的人而驚訝😊。就是這樣，修習變得很輕鬆、柔和、友善和有趣味。另一重要的方面是我們學習以事物做實驗。我會給一個實際例子解釋「實驗」的意思。假設你有一個很差的上司，他時常令你生氣。你的上司是這樣嗎？😊我並不驚訝，這種上司四處皆是。實驗就是：「今天我生上司的氣。明天我又會見到上司，那就看看自己如何被觸怒、會發怒多久。」這便是實驗及從實驗中去發現。毋用再為上司生氣，上司反而變成了你的老師，因為上司給予你機會去看看禪修這藥是否有效。這是與那些令你生氣和

帶給你困難的人連繫的美妙方法。他們成為你精神道上的朋友，成為你的老師。透過他們的幫助，你可以開始做實驗來認識自己的行為。這就是我們把禪修融入日常生活的方法，那麼禪修便成為一種生活方式。希望我能夠回答到你的問題。在往後的講座，我將講解更多日常生活的禪修這重要的課題，及學習處理不愉快的經驗。

因時間有限，我希望你們現在能練習一下禪修。在短暫的禪修後，我們以唸誦來結束今晚的活動。我們將會修習的禪修是慈心、友善。

### ～ 修習慈心禪 ～

請閉上眼睛。讓我們以我們的身體開始修習慈心禪。請有意識地覺知你的身體。你感覺到身體各部分嗎？如果思想出現，輕輕地放開那些思想，然後請把覺知放回你的身體上。現在你可否感覺到對身體的友善、柔和及仁慈？你能否在身體每一部分感受到友善及柔和？即使你經驗着身體上一些不愉快的感受，你能否友善地對待這些不愉快的感受？只是感覺身體完全靜止、放鬆、充滿善意地坐着所帶來的不一樣經驗。跟着你可以感受這間房裡的平靜、無聲及靜止。你現在可以視你為自己最好的朋友、最珍貴的朋友嗎？你能真正感受到嗎？你是否真的由心中感到你是自己最好的朋友？學習向自己開放你的心。作為自己最好的朋友，你能原諒自己過往所犯的錯嗎？我原諒自己。我是自己最好的朋友，因此我原諒自己。在原諒自己之時，你可以對自己說：「願我安好，願我快樂，願我平靜，願我脫離苦惱。」你現

在可以把這份善意散發給此房間內的每一個人嗎？學習向別人開放你的心。學習把你的善意跟別人分享。你能夠有這個友善的想法嗎：「願這房間裡每一個人安好，願這裡每一個人快樂，願這裡每一個人平靜，願這裡每一個人脫離苦惱。」你能否真誠地祝福這房間內的其他人？不是由腦袋發出，而是由心發出。

多謝，十分多謝大家。

### ～ 慈心禪完結 ～

明天我將會講解正念——正念的重要。我希望大家在今晚及明天盡量修習正念，只是覺知當下發生的事情。因此當你明天來聽講座時，你已經對正念有一些經驗。我會給予一兩個實際例子說明正念是什麼。明早起床後刷牙時，請有意識地刷牙。我們慣常機械地做事。因此，明天當你刷牙，請覺知生起的思想，然後把注意力放回刷牙上，學習放開那些思想。另一個例子是進食。我們很機械地進食，有時候我們根本不知自己在吃什麼。因此，明天請練習有意識地進食。請覺知你在咀嚼食物。我們很少仔細咀嚼食物，有時候我們甚至不知道自己在咀嚼。同樣地，當你進食時，你會思想將來的事和過去的事。輕輕放開這些思想，回到現在，回到正在進食的現實。請於一天當中盡量修習正念，當你有了經驗，我明天講解的東西對你就有意義了。多謝。

現在我想講一講我們接著的唸誦。所有宗教也有唸誦。我很喜歡中文唸誦，因此我希望稍後可以聽到最少一節的中文唸誦。唸誦重要的地方在於唸誦時你能否意識到你在誦讀那些字？你可以把全部的覺知放在聆聽唸誦或你的唸誦上嗎？在唸誦或聆聽唸誦時，你能夠完全在此時此地嗎？有時唸誦之間有停頓，停頓與唸誦本身具有同樣強大的力量。以下是一些我們在斯里蘭卡的巴利文唸誦，請嘗試跟我一起唸誦或只是聆聽。請閉上眼睛。在唸誦前，讓我們在心中製造一些空間。

～ 導師帶領聽眾以巴利文唸誦。隨後聽眾作中文唸誦。～

### ～ 完結 ～

譯按：☺代表了葛榮導師的笑聲。葛榮導師的講話經常充滿他的笑聲，即使談及艱澀的教導或人生困難，他有時也會以笑聲拍和。講笑話時他更經常是未說出笑話自己就已先笑一頓。認識他的人都充份感受到他的輕鬆、幽默及隨和。笑聲也顯示了他柔和的禪修方法的特色。譯者於講錄中加入☺，希望讀者能以心來聽到葛榮導師的笑聲，感受到他的輕鬆和幽默。