

# 葛榮居士禪修講座錄1996（二）

日期：一九九六年十月八日

南傳佛教叢書編譯組譯

地點：志蓮淨苑

## 第二講：正念的修習

很高興再次見到大家。昨晚我講解了禪修的重要。今晚我將講解禪修中十分重要的部分，就是修習正念。

「正念」一詞譯自巴利文sati一字，梵文是smṛti。修習正念在禪修中非常重要，經典中有一篇稱為「念住經」(Satipatthana Sutta)的經文專門講解如何修習及培育正念。因此，在今日的講座裡，我會講解正念對我們修習的好處，及佛經中闡釋正念不同方面的例子和譬喻。

讓我們看看當下這一刻發生的事情。我在對你說話，你可能在望著我，你的耳朵可能是打開的，但如果你沒有覺察力和正念，你不會真正明白我說甚麼。你的身體在這裡，但你的心可以完全在別處跟你的思想在一起。如果你觀察和留意現在心裡發生的事情，你會發現在聽我說話時你仍有思想，你內心的說話、思想在心中經過，這是有趣的。這顯示出我們的心、我們的專注力處於甚麼狀態呢？這顯示我們的覺察力、專注力是分散的。這是一種心的分裂。因此，我們要逐漸凝聚心的覺察力，使它得以完整、合一，這是十分重要的。在佛經中有一個與此有關又很有趣的譬喻：我們的六根就如六隻動物把我們往不同方向拉扯。在這情況下我們難以知道當下發生的事情。如果沒有正念，我們的心會常常散亂。正如我所說，正念其中一方面就是整合散亂的心。

正念另一極之重要的方面就是經驗當下——此時此地。很有趣的，日常大部分時間你不是擔憂過去已發生的事，就是未來將發生的事。可以這麼說，我們大部分的思想都是跟過去已發生或未來將發生的事有關。然而我們不知道自己在想着未來、想着過去，思想只是機械地、慣性地出現。有趣的是，由於這些思想的出現，我們生起了情緒，生起了苦惱。當你憶起你以前所做的錯事，或者以前有些人以不好的名稱稱呼你，又或者有人曾經說過傷害你的話，你在那一刻會感受到某些情緒，可能是忿怒或內疚。同樣地，當我們想起將來，有時我們會感到焦慮和缺乏安全感。如果我們想着未來、將來發生的問題，焦慮、恐懼和苦惱就由此產生。正念幫助我們知道、認識這情況。這並不表示我們不需要想過去和將來。如果你完全忘記過去，你就不懂歸家。如果你完全忘記過去，你就不認得人、不懂說話。有時我們需要計劃將來。如果我們之前沒計劃將來，今日就不會來到這裡。重要的是認識到我們怎樣運用「過去」和「未來」，這是重點所在。正如我所說，我們要清楚自己怎樣運用「過去」和「未來」，及「過去」和「未來」怎樣為自己製造情緒和苦惱。正念幫助我們把這些情況看得一清二楚。

很有趣的，有些禪修技巧能幫助我們經驗當下，例如我們明日將會做的覺察呼吸練習，因為呼吸發生在當下這刻。這是很有作用和直接的方法，讓我們至少能經驗片刻自在、片刻沒有苦惱，因為當我們與呼吸同在，經驗當下，經驗「此時」「此地」，我們就是在經驗實相。

在正念的幫助下，我們或許是第一次學習放開跟過去有關的思想，放開跟未來有關的思想，學習發展心的控制力。我們通常被思想控制，但現在有了正念和禪修，我們第一次能學習控制心裡發生的事，培育掌控心的能力，這就是我們為自己帶來自在的方法。另外極之重要的一點是：修習正念幫助我們把禪修與日常生活結合。我很有興趣聆聽禪修者向我訴說各種問題，而大部分問題跟坐禪時發生的情況有關。事實上，人們普遍認為禪修就只是坐禪。坐禪時，你是禪修者；但坐禪完畢，你就忘記自己是禪修者。可是如果你真正認真地對待禪修，你不可這樣。我想強調，知道日常生活中發生甚麼事情更加重要。看看我們怎樣對待自己、對待別人。知道日常心中生起什麼情緒。你是杞人憂天的人嗎？你會否為小事而十分焦慮不安？你是否很在意別人對你的看法？你是否對別人十分多疑？你經常猜想別人怎樣看你或謀算你嗎？你有沒有關顧你的身體？你有付出努力關顧你的心嗎？只是注意這些日常生活中十分重要的事情。正念幫助我們在日常生活中發現這些事情。那麼禪修便成為一種生活方式。然後坐禪變得自然和不費力。否則，坐禪就變成特別的事情。一位斯里蘭卡的禪修導師說：「如果你認為坐禪是特別的事情，你就會遇到特別的問題。」從某方面說，我們坐禪就是嘗試培育正念。我們坐禪時學習培育正念，並在日常生活中運用正念。那麼無論你在坐禪、在工作、於巴士上、或在生氣，都沒有分別。

接着我會講解禪修中運用正念另一十分重要方面。時常有禪修者（或許特別是這兒的禪修者）對我說：「當我坐禪時，我感到前額有些特別感覺又或者身體有些特別痛楚。我是否做得對？我做錯了嗎？我看見一些東西，為甚麼我會看見那些東西呢？」禪修時出現的簡單東西變得多麼重要！因此你明白到正念的重要。當你坐禪時，如果在不尋常的位置出現痛楚，你只是知道那裡有痛楚，只是感受那痛楚。如果你感受到前額有不尋常的感覺，只是知道自己正在感受前額的感覺。很有趣地，當那些感覺在非坐禪時出現，我們不會理會它們。☺這顯示甚麼呢？這表示我們有一種觀念，就是坐禪時只有某些情況應該出現。如果其他情況或一些奇怪的事情出現，我們就認為自己做錯了，也許是自己瘋了或有別的問題。☺因此請明白「單純的知道」是極之重要，這顯示正念如何重要。我喜歡「知道」這個詞語。單純地知道這事情正在發生在自己身上，單純地知道自己正在生起這個思想。單純地知道。當我們只是十分簡單地知道，我們給予那些事情和思想的力量就會減少。

正念在禪修中另一非常重要的方面是，無論我們在坐禪或日常生活中，同樣可以運用正念去探索和研究任何生活中的經驗，因此面對生活中任何經驗也可以禪修。請明白這一點。

我現在會講解幾個實際例子。當我們生病有可能禪修嗎？我會說這是禪修的極佳時機。當我們生病，身體有痛楚時，我們能學習跟這些不適的痛楚感覺做朋友到甚麼程度？我們能以甚麼程度去觀察痛楚？我們能以甚麼程度運用正念對待痛楚及學習只是向痛楚說OK？我們能做到甚麼程度？生病時我們通常會感到憂傷和消沉。我們想：「我的病會痊癒嗎？如果病情惡化會怎樣？」我們真的可以為疾病編造一個大故事，而這樣會引起一些非常負面的情緒，並阻礙疾病的治療。

昨日我講解過慈心禪。生病時我們可以向身體修習慈心禪嗎？如果你能這樣做，你會發

現你可能藉著慈心治療自己的身體。當其他人生病，我們也會感到焦慮、恐懼、缺乏安全感。我們開始擔憂。同樣地，我們能以甚麼程度減少這些情緒？如果自己或他人的病是無法治癒，我們有多能夠認識這事實？在這情況下，我們有多能夠向這病者發放慈愛的思想？有時我遇見一些失去摯親的人，他們受哀傷悲痛困擾。因此我會給他們簡單的建議，就是每當想起離去了的人，只是說：「願他自在、安好、快樂、平靜、遠離苦惱。」每次你想起離去了的人，你都經驗到慈心，不再哀傷悲痛，這不是很美好嗎？那人或許可以接收到那份慈心，誰知曉？你明白到生活中任何境況也可以禪修。

在日常生活中，我們可能被傷害、感到失望，我們對自己或別人的行為感到沮喪。在這情況下，我們可以如何運用正念？我們可以如何以禪修應付這情況？我見到的一種現象是，人們對自己非常、非常挑剔，對自己非常嚴苛。這現象在世界各地很普遍，這是令人感到十分十分痛苦的。我認為這是我們其中一個最大的問題。在這裡這情況普遍嗎？你們時常這樣做嗎？如我昨日所提及，我形容這情況是給自己減號。有時我遇到很好的人、很卓越的人，我不明白他們為何想給自己減號。☺事實上，他們是值得給予更多加號的人，但他們傾向覺得自己做得不好，對自己懷有敵意，認為自己是失敗和沒有價值的人，沒有半點自信。昨日我說過，我們是自己最大的敵人。我們認為別人給我們製造苦惱，但有了正念和禪修，我們便十分十分清楚自己如何製造苦惱給自己。☺這是你找出的一個非常重要發現。那麼正念如何幫助你呢？如果你有正念、有覺知，你給自己減號時你就能覺察到。☺給自己減號是一種很強的習慣。事實上，有時我們因被這習慣糾纏而受苦。所以我們要戒除這習慣，而正念和覺知是戒除這種極大自毀性的慣性思想的有力工具。然後你可以開始反省，為何我這樣對自己？為何我對自己過份嚴厲？為何給自己製造不必要的苦惱？你因此明白到正念、覺知及了解自己是如何重要。當你清楚明白上述情況，正如我說過，治療自己的藥物就是禪修。當你運用禪修，你會了解到禪修如何治療我們及幫助我們得到自在。

我已經講了約四十五分鐘，我一直在講解正念在禪修中有多重要。我提及到正念的五至六個方面。很有趣的，佛法說修習正念是達致解脫的唯一之道。這顯示修習正念是何等重要。我現在跟大家分享佛經中一個很有力的譬喻來總結今晚的講座。這個譬喻說明我們應該多麼警覺、覺醒、覺知。譬喻是這樣的：如果你和一條有劇毒的眼鏡蛇共處一室，在那個境況下你會發白日夢嗎？☺你會想別的事情嗎？相反，在那一刻你會真真正正地清醒、警覺、覺醒。我們正是要培育這種質素的正念和覺知。

接著是十五分鐘的小休。小休時，如昨晚一樣，只是嘗試時刻知道、覺察身心正在發生的事情。經驗是愉快或不愉快也沒有關係。即使身體有不舒適的感覺，身體出現緊張，只是知道正在發生甚麼事，看看你有多能夠放開它，不去為那感覺而苦惱和憂慮。只是如實看待它為一種感覺。因此在以下十五分鐘，只是在靜默中修習正念。之後有問答時間。再次十分多謝各位這麼覺知及留心地聆聽。☺十分多謝大家。請隨便站起來和走動。

〔小休〕

## 問答

我很高興大家提出那麼多問題，這表示你們對修習可能感興趣。因為我們只有約十五至二十分鐘，包括靜坐時間，所以我會簡短解答部分問題，希望各位不介意。

聽眾：如果有家庭成員做出違反家庭意願的事，例如酗酒和婚外性關係等等，我想知道可以怎樣做。禪修如何幫助我們處理這問題？特別是幫助我們平靜地生活及幫助犯錯的家庭成員改過。

導師：或許我們部分人也會面對同樣的問題。有趣的是在這情況下如何運用禪修。我想講的第一點是，在這種情況下你自然會感到苦惱、受傷害、失望及無助，這是可以理解的。一個人在這種情況下感到苦惱是自然的事。如果你面對這樣的情況，因為家庭成員的不正當行為而困惱是很自然的。這是要明白的第一點。我只是凡人，所以會感到苦惱，明白這是自然的事是十分重要。

第二點是，區分反應(reaction)和回應(response)，這是很重要的。反應引致我們苦惱。回應則是你只嘗試做一些事去處理問題，而當中沒有苦惱。因此，盡可能回應而不是反應事情。在回應或處理問題時，我們可以用十分柔和友善的方式。在回應時，有時我們也可以做一些十分堅決的事情，但要知道我們的堅決是為了他人的利益。請了解到禪修是要行動的，而不只是被動，這是很重要的。用覺知去行動，用清明的心去行動，思考你應該採取甚麼行動，反省這個行動。另一重點是，當你行動，當你做事情，不要有「我會成功」的想法。誰知曉會否成功？在嘗試幫助別人時知道自己的限制是很重要的。明白自己所做的可能會成功也可能會失敗，然而你可以盡力去做。如果成功了，你會高興；如果不成功，你同樣可以感到高興，因為自己已盡了力。請明白，幫助別人時，我們會受制於自己的限制。

人的行為是有趣的。有時我們以為其他人知道他們自己為何那樣做。但有時那人可能不知自己為何那樣做，為何傷害自己。他可能不清楚是甚麼一回事。因此，我們要以慈心、覺知和敏銳來問他一些問題，引發他反省自己的行為。這是很有趣的練習。這些帶有慈心及沒有批判性的問題可能幫助他第一次反省自己的行為。你就只做那人的一面鏡子。你只是運用這類提問方法去幫助那人了解自己，可能了解自己行為的原因。否則，如我之前所說，他可能不知自己為何那樣做。這類提問方法至少能幫助他了解為何那樣對自己。當所有方法也失敗，你唯一可以做的可能就是盡量向那人發放慈心。這是第一點。另一點是，不是用你的角度去看他，而是用他的角度去看他，那麼你對他行為的看法將完全不同。這也是很有趣的練習。嘗試進入他人的內心世界去看他人的行為，因為我們大部分時間都是站在自己的世界來看待他人，用的是非標準來看待他人。忘記自己的角度，從其他角度去看事物，這是十分有趣的練習。

我很抱歉給了長的答覆，因為在這個重要問題上作簡短解答對你幫助不大。

聽眾：我曾經有這樣的經驗。在靜坐時我忽然想起重要的事情，然後我感到全身發熱。發生甚麼事？我應該怎樣處理？

導師：這跟我之前所講解的有關連。如果你有正念，只是知道自己正在感到熱。如我曾經說過，日常生活中沒有靜坐時，你沒有感到熱的時候嗎？你沒有感到冷的時候嗎？你看到了，我們認為靜坐時我們不應該感到熱或冷。☺然後你開始擔憂，為何我感到熱？是否只有我感到熱？你看看四周，別人似乎不感到熱。因此，單單感受到這種感覺，你已能夠編造一個大故事。靜坐時很多感受可以在心中生起，很多事情可以在心中發生。在這裡你明白到正念的重要。只是知道，就是如此。如果你在注意呼吸，只是回到呼吸，知道它。否則，你只是知道那感覺，覺知它，就只是如此。

聽眾：我在日常生活中很忙碌，引致靜坐時心沒法靜下來，有很多思想生起。請問怎樣對治那些思想？

導師：正如我說過，我非常強調日常生活中當你認為自己不在禪修時，也要學習保持正念，這極之重要。當你在日常中保持正念，你就會覺知在心中經過的思想。我將會在另一個講座中講解如何對治思想和情緒，但在這裡我要十分強調一點：在日常中請努力覺知在心中經過的思想。靜坐時就只是觀察，只是覺知正在發生的事。那麼靜坐和不靜坐並沒有分別。

聽眾：靜坐觀察呼吸時，我是否應該數呼吸（數息）？

導師：如果數息能幫助你注意呼吸，請繼續數息。但有時數息對某些人來說可能是一種干擾，沒有幫助。因此，請你實驗一下數息對你有幫助或沒有幫助。明日的講座是關於出入息念，我會進一步講解這種禪修技巧。

聽眾：靜坐時我可否先開始數息，然後進行觀想？唸誦是否一種禪修？

導師：其實我對觀想認識不多，因此我想了解觀想時確實做些什麼，我想了解多些詳情。如果你能在講座後跟我談談，我很樂意。多謝。

沒有足夠時間解答其他問題，以後我會嘗試解答多一些問題。十分多謝大家。現在我們會坐禪一段時間，然後唸誦。

## 坐禪

我們將會嘗試一個十分十分簡單的練習：只是時刻注意、覺知身心正在發生的事情。請選擇一個舒適的坐姿。姿勢不是很重要，重要是放鬆你的身體。因此，請選擇一個舒適及放鬆的坐姿。只是時刻知道身心正在發生的事情。請不要預期甚麼應該發生或不應該發生。只是知道正在發生的事情——無論是否愉快、是否異常，這都不緊要。無論發生任何事情，請跟它們做朋友，請安然處之。

## 〔坐禪中的導引〕

只是時刻知道正在發生的事情。愉快或不愉快並不緊要。

你可以對身心發生的任何事情時刻保持開放的心嗎？

重要是知道正在發生的事。

你能感受到禮堂裡的寧靜嗎？

如果你感到冷或感到熱，只是知道你感到冷、熱。你可否用幾分鐘只是享受，只是放鬆，沒有憂慮？

我們可否用幾分鐘只是為自己感到快樂？

我們可否用幾分鐘對發生的任何事情，不給予減號？

你能感受到禮堂裡的安祥和寧靜嗎？

### 唸誦

十分多謝大家，多謝。我們現在做一些唸誦。之前有聽眾問：「唸誦可否是一種禪修？」我曾經說過，如果我們唸誦時能活在當下，如果我們唸誦時有覺知，那麼唸誦本身就是禪修。因此，聆聽唸誦時，請用全部的注意、覺知、留心去聆聽。唸誦時只是用心地唸誦，時刻保持覺知。當唸誦之間出現靜默時，只是覺知那靜默。

#### 巴利文唸誦

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Sādhu Sādhu Sādhu Sādhu Sādhu Sādhu ……

(善哉 善哉 善哉 善哉 善哉 善哉 ……)

Santi Santi Santi Santi Santi Santi ……

(寂靜 寂靜 寂靜 寂靜 寂靜 寂靜 ……)

中文唸誦

我們現在請以優美的中文唸誦完結唸誦環節。

南無釋迦牟尼佛……

釋迦如來……

## 慈心禪

我們以慈心禪作完結。只是對自己感到友善、柔和及仁慈。讓我們學習成為自己最好的朋友。

你嘗試禪修，因此請你為自己感到高興。請給自己一個大加號。

願你們安好，願你們快樂，願你們平靜，願你們遠離苦惱。願一切眾生安好、快樂、平靜和遠離苦惱。

## 〔慈心禪完結〕

我想請你們明日來這裡之前做兩件事。第一，正如我剛才說過，請你在日常中，無論做着甚麼事都保持正念。第二，因為我們將會探討出入息念、對呼吸的覺知，你可以嘗試練習一下，五分鐘或十分鐘也不緊要。我會教你如何十分十分簡單地做。這技巧是十分簡單的。出入息念就是正念於吸氣和呼氣，所以整個重點是知道你在吸氣和呼氣時發生的事情。無論身心發生甚麼事情，只是知道正在發生甚麼事情，只是回到呼吸。請不要嘗試達至平靜的心、集中的心。如果心是平靜，只是知道心是平靜；如果心是不平靜，只是知道它不平靜。嘗試在其他時候繼續保持靜坐時經驗到的正念。然後，無論靜坐或其他時候做任何事情，你會學懂視它們沒有分別。

十分多謝各位。接著我會逗留一會兒，嘗試解答你們的問題。如果你有問題，現在請到我這裡來。多謝。

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。