

禪修之友

第33期

電話：九三八二九九四四
傳真：二三九一〇〇二
出版日期：二零一五年一月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

葛榮居士禪修講座錄1996（三）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月九日

地點：志蓮淨苑

第三講：出入息念

很高興再次見到大家。今日我會講解覺知呼氣和吸氣的修習方法（出入息念）。我知道這種禪修方法為一些人帶來很多問題和苦惱。第一日我說過禪修的本意是解除自己的苦惱，但奇怪的是這種禪修方法似乎為我們帶來很多苦惱。我想其中一個主要原因是「集中」(concentration)這個詞語。我想說，這種禪修方法其實跟「集中」毫無關係。巴利文“ānāpānasati”的意思只是留心、覺知吸氣和呼氣，換言之，整個重點是正念。在這個禪修方法中，呼吸是主要的禪修對象。任何其他發生的事情——思想、各種感覺、不同的心的狀態，它們是次要的禪修對象。請明白，我們不是要嘗試停止思想、制止思想生起、制止感覺生起，或制止自己聽到聲音。如果你能覺知主要禪修對象和次要禪修對象發生的任何事情，那麼它們之間又怎會有衝突？它們怎會為你帶來煩惱？因此，這是一種十分簡單和實用的技巧，至少能讓你經驗片刻的自在、沒有煩惱。但如果你認為你不應該有其他身體感覺，不應該有思想，不應該聽到聲音，這自然會為你帶來苦惱，於是禪修對你來說就變成一場鬥爭。我希望大家清楚了解這一點，因為我認為明白這一點非常重要。

正如我所說，這種禪修方法的整個重點是正念，如果你能夠覺知身心發生的任何事情，即使你感到冷或熱、或前額一些不尋常的感覺，無論你經驗甚麼也沒關係，只是知道當下發生的事情，跟當下發生的事情做朋友。在那一刻沒有苦惱，因為你沒有抗拒任何事情，你只是與當下發生的事情同在。

我們要記著與此有關的另一點，就是認識到當我們在培育正念，有時候也會忘失正念。你可能不會一直覺知着呼吸，有時也會捲進其他禪修對象中。當這情況發生，無需製造任何問題，只要把注意放回呼吸上。因此覺察自己沒有正念是很重要的，因為覺察到自己沒有正念能幫助你重拾正念。當你覺察自己有一段時間沒有覺知呼吸，你知道了，然後只是把注意放回呼吸上。覺察到沒有覺知呼吸能幫助你提起正念，因此無需要對這種失念

的情況產生對抗和鬥爭。請明白這重要的一點。我想重複一遍，出入息念這禪修方法的重點不是「集中」(concentration)，而是「知道」(knowing)。

我想說的另一點是，學習跟呼吸建立連繫是十分重要的。有時候我告訴禪修者視呼吸為自己的朋友。為甚麼我們要視呼吸為自己的朋友？其中一個原因是它時常與我們一起。你有沒有時常陪伴你的朋友？呼吸是唯一時常陪伴我們的朋友。即使你在睡覺，這個朋友仍相當活躍。這個朋友更會陪伴我們到死亡一刻。我們可能有很多親屬和朋友，但誰會伴隨我們到死亡一刻？我看過佛經中很有意思的說法：在臨終時，如果我們能夠只是覺知呼吸，我們很可能安祥離世。

我們應該視呼吸為朋友的另一原因是，每當我們想起這個朋友，它會提醒我們回到當下——此時此地。每當你遇到嚴重問題，每當你受情緒影響，請嘗試這練習，請實驗：在那時只是想着你的呼吸，即使只是幾分鐘，你已經可以從你認為的「問題」中解脫出來。究竟這是怎樣發生呢？因為當我們遇上問題或有情緒，主要是思想令問題和情緒擴張，實在是思想令情況更糟。當我們與呼吸在一起，覺知呼氣和吸氣的感覺，即使只是幾分鐘，思想沒有生起的機會，於是你立即就從「問題」中解脫出來。無論你受到任何事情困擾，這呼吸修習也可以在你的心中製造一些空間，即使只是幾分鐘。請嘗試，在任何情況當你有情緒，例如感到緊張、焦慮、恐懼、不安，在情緒出現時只是回到你的呼吸，覺知呼氣和吸氣，看看會怎樣。因此，這個朋友在我們活著或臨終時也能幫助我們。

此外，在呼吸的幫助下，我們第一次學習控制自己的思想、情緒和感受。我們通常被思想控制，思想影響、支配著我們。但現在有了我們的朋友——呼吸的幫助，我們能第一次學習控制、放開思想，和回到呼吸上。同樣地，修習出入息念幫助我們控制生起的任何情緒，學習放開情緒和回到呼吸上。你明白到，當我們禪修，當我們與呼吸一起，只是覺知任何正在發生的事情，並且學習友善對待那些事情，可能是人生的第一次，我們經驗到內心的空間和平靜。

另一方面，呼吸能常常顯示我們身心正在發生的事情。當你憤怒，當你有情緒，當你恐懼，呼吸會怎樣？你會發現呼吸變得急促。但當我們在修習出入息念，當心變得平靜，呼吸又怎樣呢？這表示呼吸是一個十分有用的工具和指標，讓我們了解內心正在發生甚麼事情。這工具在日常生活中非常有用，尤其是當我們生氣或感到恐懼、焦慮，呼吸會給予我們訊號。如果我們能夠與呼吸連繫，每當情緒生起並為我們製造問題，呼吸總會提醒我們處理情緒。呼吸的狀況也會告訴你是否放鬆。如果呼吸深長，你會發現你真是放鬆。但如果呼吸短促，這表示你不放鬆。再次說明，呼吸是一個非常有用的工具，讓你知道、覺察身心正在發生甚麼事情。以上所說的，可能就是佛陀選擇呼吸作為禪修工具的部分原因。呼吸幫助我們處理內在發生的事情和外在發生的事情。

呼吸能幫助我們培育另一種十分重要的質素，就是佛法所講的「平等心」或「捨心」。正如我說過，無論身心發生甚麼事情，你運用正念和友善去學習不受它們影響，你只是

覺知那些事情，這樣能幫助你不為它們感到苦惱。修習出入息念時如果外面有聲音，你把注意力放在呼吸上，因此你也學習應對外面發生的事情。憑著這簡單的覺知呼吸技巧，你學習對自己身心正在發生的事情和外界正在發生的事情培育平等心。在坐禪時我們運用覺知呼吸的技巧培育十分重要的正念和平等心，然後把正念和平等心應用於日常生活。如果你對甚麼應該發生或不應該發生有預期，但實際發生的事情不乎合你的預期，苦惱就產生了。因此在禪修時學習對身心正在發生的任何事情說OK（沒有問題）是非常重要的。你要透過修習，明白坐禪時不要預期甚麼會發生或不會發生，這是十分、十分重要。在這個過程中，正念起了關鍵作用。當你有正念，它能幫助你學習只是知道正在發生的事情，只是知道而學習不去反應*(react)，然後在日常生活中我們也同樣學習對發生的任何事情不作反應。（*譯按：「反應」是指用情緒反應事情。）

現在你明白坐禪、修習出入息念和應用這些技巧於日常生活的關連嗎？你明白到我們在坐禪時修習出入息念，培育正念的質素，而重要的是在日常生活中應用覺知呼吸的技巧、應用正念和善意。那麼無論你在坐禪或不是在坐禪也沒有分別。

還有關於出入息念的另一點，就是有關我們應把注意放在甚麼位置和如何修習的不同說法。有些說法是修習出入息念時把注意放在鼻孔的位置，覺知鼻孔的感覺。然而有些導師會教導你注意腹部的升降，另一些導師又會教導你注意呼吸的整個過程。又例如緬甸的宣隆禪修法教導禪修者快速呼吸，從中獲得修習上的益處。昨日有聽眾也問到數息（數呼吸）的修習方法。究竟我對這些不同的修習方法有何看法？我的意見是：請你自己實驗，自己探索。我知道有些禪修者感覺不到鼻孔的感覺，所以我建議你們只是讓身體自然呼吸，然後去找出你能自然經驗到的身體感覺。你可以覺知、注意任何自然經驗到的感覺。如果你感覺不到鼻孔的感覺但仍堅持要覺知鼻孔的感覺，這就成為一個嚴重問題，引發巨大鬥爭，苦惱便由此產生。因此我再重複一遍，只是去探索、去找出你能真正自然地感覺到呼吸的位置，然後只是把注意放在那個位置，十分簡單。至於宣隆禪修法，我認為有它的好處，因為當你很急促呼吸，思想便沒法生起，而且也不容易感到昏睡或睡著。☺我時常鼓勵大家去做實驗、探索，並找出甚麼最能幫助自己，找出適合自己的最好藥物，去發現它和用它來醫治自己。

我們要明白的最後一點是，注意呼吸就是學習無為。我們太過習慣控制事物、操縱事物、干預事物。十分有趣，當我們嘗試覺知呼吸，這種習慣也會出現。實在奇怪，我們原來不懂讓身體自然呼吸，讓身體喜歡怎樣呼吸便怎樣呼吸。因此學習只是讓身體自然呼吸是極之重要。在學習過程中，我們可能仍會控制呼吸，因為這是很強的習慣，但是你只需要覺知你在控制呼吸。在你沒有控制呼吸時，只需要知道你沒有控制呼吸。

我已經講了約四十五分鐘關於注意呼吸的這個簡單技巧，現在我想你們休息一會，然後有問答時間，我會解答一些昨晚收到但沒時間答的問題。跟着是坐禪，我會引導大家運用注意呼吸來禪修。

〔小休〕

問答

導師：這是有關閒言閒語的有趣問題。我相信我們大部分人有時都會面對別人的閒言閒語。別人說我們是非，作為禪修者我們如何面對這情況？首先我們問問自己，我們能制止別人說是非嗎？真有趣，即使佛陀也會被人說是非，那麼你和我被人說是非又有甚麼出奇呢！因此，第一點是，當你聽到別人說你是非，不要驚訝。第二點是，有時我們對這些閒言閒語要抱開放態度，說不定當中有些是事實。☺禪修令我們時常盡量保持客觀。培育客觀的心態，客觀地看待閒言閒語，看看言語中是否有些是事實，這是十分、十分重要，因為我們這樣便能真正從閒言閒語中獲得益處。正如我曾經說過，任何事情對於禪修者也可以是學習經驗。第三點你要明白的是，如果你很清楚閒言閒語並非事實，那麼你為何要對它們生起情緒反應？我們不能阻止別人閒言閒語，但可以阻止自己對閒言閒語的情緒反應。如果我們能學習不對閒言閒語作出情緒反應，別人的閒言閒語又有甚麼問題呢？最後一點是，請為別人對你注意而高興。☺☺他們在說你，他們沒有忽視你，有人說你是非是多麼的好，你只需為此感到高興！在日常生活中幽默是非常、非常重要。能在這種情況中笑笑自己是很有益、很重要的。

問題：請教我如何進入Samādhi？

（譯按：Samādhi是梵文，譯為三昧、三摩地或三摩提，意指心不散亂的狀態。）

導師：佛經說在進入三摩地前，你需要感到十分放鬆、自在，你應該感到愉悅、輕鬆。這說法很有意思。當你越來越有正念、越來越友善，不需刻意用力追求，也無需對心的狀態有太多預期，三摩地的狀態能自然出現。請明白這一點。有一篇佛經講解慈心禪的十一種益處，其中一種是幫助修習者進入三摩地。這說明我為何在禪修中十分強調慈心的修習，因為當我們充滿慈心，我們容易感到放鬆、自在、舒適，然後心便能自然地平靜下來。這是其中一個進入三摩地的方法。

問題：佛教修習中甚麼最重要？

導師：佛教修習最重要是禪修，因為只有禪修能讓我們真正獲得自在、真正克服痛苦。

導師：這條問題是，為何我想成為在家的導師，而不是出家為僧？很高興有人問我私人問題。如果你有任何私人問題，歡迎你發問。

我相信在斯里蘭卡推動在家禪修很重要。我和一眾佛法修習者因而創立了斯里蘭卡首個為在家眾而設的禪修中心。我很高興告訴你們現在越來越多在家眾禪修。跟據佛經所說，即使是在家眾也可以達致解脫，因此我們每個人都有很好的

機會。☺你應該為此感到欣喜。

問題：怎樣運用禪修於日常生活中？

導師：我相信我已經講解了很多關於這方面的內容，而我也將會有一個講座專門講解這個重要題目。

問題：在靜坐時可否專注於眉心？要不然，我們應該把專注放在哪裡？

導師：正如我今晚所講，我建議大家學習注意呼吸，我也講解了這種修習方法的多種益處。但我不認識專注眉心的修習，因為我沒有做過。我只會講解我認識的東西。我認識注意呼吸的技巧，因此我講解這技巧。

問題：為甚麼我有時感到呼吸像一條線進出我的身體？

導師：我昨晚和今晚講解過，當我們靜坐，我們會有各種經驗，但重要的是，無論你經驗到甚麼，只是覺知它，然後回到呼吸上。不用去關注或擔憂為甚麼這些東西會發生。請明白，無論身心發生任何事情，只是覺知它、知道它，不需要擔憂它。正如我今晚說過，覺知呼吸技巧的其中一個重點是學習時刻對身心發生的任何事情培育平等心。如果你開始擔憂，如果你嘗試尋找原因，這樣會阻礙你培育平等心。

這裡還有一些問題我稍後會嘗試回答。現在我會帶領大家坐禪，練習注意呼吸的修習方法。

坐禪

在開始坐禪時，我們可否不預期甚麼應該或不應該發生？這是極之重要。

〔坐禪中的導引〕

首先讓我們覺知我們的身體，只是感覺你的身體，知道身體的不同感覺和動態。

如果思想生起，輕輕放開它，然後回到呼吸上。

你可以對身體友善嗎？

只是感覺以現在這個姿勢坐着是怎樣。只是感覺身體完全靜止是怎樣。

現在請你讓身體自然呼吸可以嗎？

不需要控制呼吸，不需要干預呼吸的方式，只需要學習讓身體用它喜愛的呼吸方式。

當身體吸氣和呼氣，請找出身體的不同感覺和動態。

你感覺到鼻孔位置的感覺嗎？你感覺到胸口位置的感覺嗎？你感覺到腹部的升降嗎？感覺任何自然生起的事情。只是覺知身體在吸氣和呼氣。

當身體正在吸氣，你知道身體正在吸氣。當身體正在呼氣，你知道身體正在呼氣。

視你的呼吸為你的朋友。只是時刻跟這個朋友一起。

思想生起是自然的。輕輕放開思想，然後回到呼吸上。

你感覺到身體不同的感覺也是自然的。只是容許那些感覺存在，並且越來越覺知你的朋友——吸氣和呼氣。

對於任何發生的事情、生起的各種思想、出現的各樣感覺，你有多能夠對它們保持友善？

多謝，十分多謝大家。

請不要認為現在禪修已經完結。請繼續時刻覺知身心發生的任何事情。因此，現在請用幾分鐘只是覺知身心發生的任何事情。

唸誦

現在讓我們用正念來唸誦。

巴利文唸誦

Buddham saranam gacchāmi – Dhammam saranam gacchāmi – Samgham saranam gacchāmi

(自 皈 依 佛 – 自 皈 依 法 – 自 皈 依 僧)

Buddham saranam gacchāmi – Dhammam saranam gacchāmi – Samgham saranam gacchāmi

(自 皈 依 佛 – 自 皈 依 法 – 自 皈 依 僧)

Buddham saranam gacchāmi – Dhammam saranam gacchāmi – Samgham saranam gacchāmi

(自 皈 依 佛 – 自 皈 依 法 – 自 皈 依 僧)

Sādhu (善哉……)

Santi (寂靜……)

慈心禪

我們以慈心禪作完結。修習慈心禪就是學習對自己友善、柔和及仁慈，對別人友善、柔和及仁慈。

你可以視你為自己最好的朋友、最可貴的朋友嗎？你能否真正感覺到？在身體每個部分裡感覺到，在整個身心裡感覺到嗎？

視你為自己最好的朋友，你可否對自己說：願我健康，願我快樂，願我平靜，願我遠離苦惱。

你可否把這感覺發放給這房間內每一個人？願每一個人健康，願每一個人快樂，願每一個人平靜，願每一個人遠離苦惱。你能真正感受到嗎？

十分感謝大家。明天再見，多謝。

一草漫畫（上）

| 一草



歡迎參加【迴瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：

(一) 修習禪修

組員可隨緣參加每月一次的「工作禪營」來修習行禪、站禪、坐禪。並可透過營中的研討來分享各自的人生經歷和禪修體驗，組員可從中學習相互的聆聽、支持和鼓勵；更可參考別人的經驗、擴闊自己的視野，使禪修有所進步。

(二) 服務

「工作禪營」裡除了有行禪、站禪、坐禪和研討，還有打理營舍的工作參與。參與工作，可推動禪修，服務大眾；更可學習把正念應用於日常生活中，來修習工作禪。此外，還可隨緣協助各種禪營活動的安排和進行。

報名或查詢： 9382 9944

葛榮禪修同學會

【迴瀾】工作禪組 謹啟