

葛榮居士禪修講座錄1999(一)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月五日

地點：志蓮淨苑

第一講：禪修概述

首先，我要向每一位表達熱烈的歡迎。我很高興再次回到這裏。我常常享受來到這裏與大家一起。我很高興得悉人們對禪修越來越感興趣。接下來，我會對禪修作一個概述，這是我收到的講題。之後，我們會有討論和答問環節，然後我們有小休，短的休息，接着我們可以禪修一會兒，最後以巴利文和中文唸誦來結束。

正如我所說，今晚的講題是禪修概述。我們可以反思的問題是：我們為什麼要禪修？禪修的目的是什麼？我想說，禪修的目的就是從我們自己製造的痛苦中解脫。佛陀經常說：「我只教一件事：苦和離苦



的方法。」因此，禪修可以被視為醫治我們疾病的藥物。今天，我們將討論這藥物的一些方面，就是我們如何使用這藥物以及如何治癒自己。因此，禪修非常重要的一面是學習有覺察，學習有正念，學習有意識。否則，我們會變得越來越像機器。機器可以運作得很好，但機器不知道自己如何運作，為什麼運作。覺察與此完全相反：只是知道，只是意識到，只是醒覺到正發生什麼。我會講述修習覺察的一些好處、一些利益。

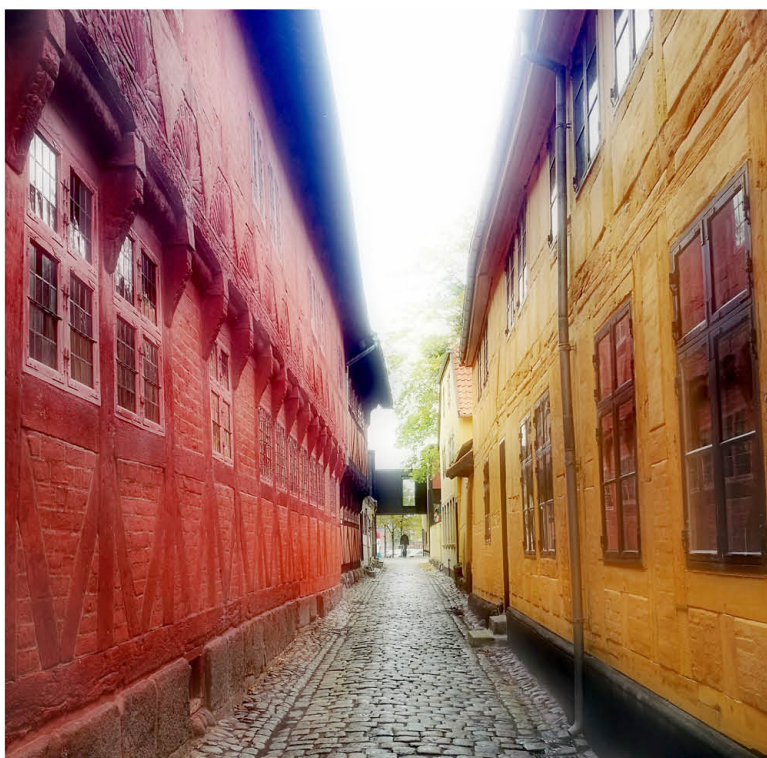
例如：現在正發生什麼？你可以身體在這裏，但精神可以在其他地方。因此，在覺察這工具的幫助下，回到這裏，活在當下，意識到現在正發生什麼。這是禪

修一個很重要的方面：學習體驗當下，並學習處理，學習覺察過去和未來。覺察的另一個重要方面，是學習用覺察來探索、審視我們的心和身每時每刻正在發生什麼。通過這種方式，任何的經驗，任何我們生活中必須面對的情況，我們都可以從中去努力學習、發掘、探究，找到屬於自己的發現，這是非常非常重要的。如果你學會這樣做，任何處境都能讓我們禪修。處境可以是一個愉快的經驗，也可以是一個不愉快的經驗；甚至能從我們的不愉快經驗中有所學習和發現。

覺察的另一個相關層面，就是學習處理我們的不愉快情緒。這裏每個人都有這些不愉快情緒的問題。它可能是憤怒，可能是恐懼、焦慮、壓力，我們都必須處理這些情緒。處理這些不快情緒的一種方法是學會對它們有意識，只是學習覺察這些情緒，無論是什麼情緒。例如，當我們經歷憤怒時，我們可否意識到憤怒？可否覺察到自己此刻正在經歷憤怒？不是壓抑憤怒，不是推開憤怒，不是否認憤怒，不屈從於憤怒，而只是知道憤怒，然後我們學習在自己內心處理。因此，重要的不是那個引起憤怒的人或情境，而是處理內心正在發生跟憤怒相關的事情。如果你能夠學習以這種方式使用覺察，禪修就會成為一種真正的生活，一種生活的藝術。然後我們發現禪修不再是禪坐的時候才做的事，以這樣的方法，我們就可以學習

在日常生活中，有意識的生活，在大部分的時候禪修。

現在有兩種禪修方法是與覺察相連的，第一種就是在身體呼吸時使用覺察，這可以是另一種禪修方法。再次的，意思就是用呼吸培育覺察。在這種方法中，當我們嘗試覺察呼吸時，學習處理心和身正在發生的任何事。如果思想出現，我們學習非常友善和溫和地對待思想，然後學習放下思想，否則思想通常會控制我們。通過這種方式，我們學習控制思想而不讓思想控制我們，這是一個非常大的分別。然後我們以同樣方式對待情緒，當情緒到來時，我們知道有情緒，我們學習放開它，以呼吸作為錨幫助我們回來。正如我之前所說，我們可以用呼吸和覺察來體驗當下，此時此處。某種程度上，有趣的反映是，我們日常生活中的大部分時間，不是想過去曾發生的事，就是想將來會發生



的事，這些只是機械式地發生，甚至連我們自己也不知道。因此，即使是幾秒鐘，幾分鐘，如果我們可以在呼吸的幫助下，與當下同在，那些時刻就是自由的時刻。我經常喜歡提及把我們的呼吸當為朋友。呼吸是一個非常好的朋友，因為每當我們與呼吸一起時，它提醒我們現在這刻。呼吸也是唯一時常與我們一起的朋友，即使當我們睡着，呼吸也在那裡。直到最後一刻，這個朋友總是和我們一起，及至最後一口氣，我們是與這個朋友一起度過。就是這樣，如果我們能夠與這個朋友建立連繫，這個朋友總會以不同的方式幫助我們，就如我之前所說的。這個方法的另一個方面，就是我們一旦在我們的朋友幫助下培養了覺察，如我剛才所說，你可以在日常生活中持續保持那份覺察。

另一種以覺察來禪修的方法是無所緣境禪修。之前我講的是以一個對象來禪修，而無所緣境禪修這種方法是你容許任何念頭出現、任何情緒出現，甚至是自己不喜歡的情緒、任何身體的感覺出現，只是知道我們的心和身每一刻正在發生什麼。這就像容許我們的心做任何它喜歡的事，只是知道、只是有意識，只是覺察我們的心和身正在發生什麼。就像一個非常友善的母親，讓孩子做孩子喜歡的事，只是看着，只是知道孩子在做什麼；同樣地，我們看着並知道我們的心和身正在發生什麼。

現在我想講述一種非常重要的禪修方法，稱為慈心禪。這就是學習對自己

友善，學習對別人友善。我喜歡的講法是：以慈心禪幫助我們成為自己最好的朋友。有時我們不知道，我們就是自己的敵人——我們所做的事為自己帶來痛苦，也為別人帶來痛苦。我們甚至沒有意識到我們在對自己做什麼。因此，正如我所說，透過慈心禪你學習與自己建立連繫。你學習非常友善、溫柔、仁慈和柔軟對待自己。如果我們能夠學習以這種方式對待自己，那麼我們就可以學習以同樣的方式對待別人。這就是學習向自己敞開心扉，學習向別人敞開心扉。

慈心的另一個重要層面是培養寬恕的素質。有時，我們可能因為自己對別人所做的事，和別人對自己所做的事而背負着心靈傷口，而且我們可能緊握這些傷口，我們為自己對別人所做的事，真的受了很多內疚的痛苦；為其他人對自己所做的事，也受了很多仇恨和敵意的痛苦。因此，透過學習原諒自己和學習原諒別人，來學習治癒這些傷口，是非常重要的。

慈心禪的另一個重要方面，是讓我們有時想起從別人那裏得到的善意。這裏的每個人都曾經從別人處得到一些善意，但我們曾否反思這些事情？我們曾否想起別人為自己做過的好事、善事？想起曾經從別人那裏以不同方式得到善意，這可以帶給我們很多快樂、很多喜悅。慈心這方面的另一個特質是學習對這些事情感恩。在這裏，有許多理由可以讓我們為發生在自己身上的事、為我們在人生中所得到的祝福而感恩，但再次，我們不會想起這些

事。我們只想到負面的事，這為自己和別人製造痛苦。我們不應為自己聽而感恩嗎？我們曾否這樣想過？我們曾否為自己看而感恩？我們曾否為自己對靈性的生活和教導有興趣而感恩？這正是你們今晚到來的原因。去感恩這些小事，一些我們生命中得到的小事，對於我們是一個非常重要的質素。

現在我想回顧一下我提出過的一些重點。我談到四種禪修方法，可以幫助我們體驗一些平靜、一些慈心、一些喜悅，並最後從我們製造的痛苦中解脫。這與我們通常習慣的生活方式不同，是另一種生活方式。我提出的第一點是覺察的重要性，這是禪修非常重要的一面，是學習有意識地生活，而不是無意識地生活。我提到這種有意識地生活的方式的一些好處。我提到的第二點是如何以覺察來培養對呼吸的專注，這有助我們發展越來越多的覺察。然後我講述這種呼吸禪修法如何為我們的生活帶來好處和利益。我提到的第三點是一種沒有禪修對象的方法，但對心身正在發生的一切，都普遍有覺察。學習以覺察去專注一個對象，對我們很重要，而如我所述，學習培育這種普遍性覺察也很重要。最後，我提到的第四點是慈心禪在我們的生活中的重要性。

以上是對禪修的概述。這是佛陀為我們的疾病所發現的藥物的一些方面，這些疾病對我們造成痛苦。當我們能夠真正使用這藥物時，我們就能以一種非常健康的方式，一種平靜的方式，一種對自己和別

人充滿慈心的快樂方式來生活。非常感謝你們，我看到你們是那麼專注和那麼覺察地聆聽。如果你對我所說的、對這藥物有任何問題，現在可以提出任何問題。

〔問答〕

問：你剛剛談到的禪修與中國傳統的氣功，有沒有什麼分別？

答：我必須說我對氣功所知不多。但我知道的一點是：它是利用身體的動作和動作相關的能量。我希望這是培養你對身體正發生的事的覺察的一個方式，而同時可以視作一種以慈心對待身體的方法，並以有用的方式使用能量。最後，我會說你可以以禪修的方式來運用氣功，這樣它們就可以真正地互補。謝謝你提出這個問題。

問：我想問一下，你說我們必須覺察到我們日常生活中每時每刻正在發生的事情，但我發現有時我的注意力不在當下。我想做到，但當我忙於工作時，我無法專注此刻正在發生的事。

答：我很高興你至少在日常生活中努力練習覺察。在日常生活中，當我們過着非常忙碌的生活時，我們能做的一件事不是學習專注，而是對我們的思想有普遍的覺察。不要試圖去覺察整天的所有念頭，這並不容易，而是在整天中只是盡可能回到自己的心並意識到：此刻我有什麼思想。第二個與思想有關的建議，就是盡可能在一天中，認知此刻我有什麼情緒。我是否

焦慮？我是否有壓力？我是否有恐懼？只須知道，尤其是與你思想有關的情緒。第三個建議是當不愉快情緒沒有出現時亦有所意識，有所覺察。整天裏，有時候我們是沒有不快情緒的，



因此除非我們覺察到，否則我們甚至不知道自己的心是自在的。最後一個建議是在整天中嘗試回到當下，當你正在做事，就真的與你所做的事在一起。不是要你每個行動如此，只要有一些行動如此，就能讓我們培育這個活在當下的質素。就是這樣，我們可以把覺察融入我們每天的生活方式中。

問：我先要多謝你與我們分享你的經歷，我非常感激。我的問題是，據我所知，至少有四種禪修類型，我非常困惑，我不知道哪種最適合自己。第一種是你剛剛介紹的。第二種是傳統的中國方式。然後第三種是超覺靜坐(TM)。第四種是瑜伽。我對這四種禪修感到困惑，我想知道如何選擇最適合自己的禪法。

答：第一個建議是當你不是坐著，當你不是禪坐時，嘗試盡可能使用覺察，如我回答之前的提問那樣。第二個建議

是當你可以禪坐時，使用呼吸可以是一種非常有用的禪修，就像禪宗傳統所做的那樣。我建議的第三種禪修方法不是超覺靜坐，在超覺靜坐中，要使用梵咒，而我所講述的方法並沒有一個對象，而超覺靜坐是有一個對象的。我所講的這種方法是對正在發生的事情有普遍覺察。第四個建議是當你生氣，當你感到煩厭，當你有恐懼，當你有仇恨，任何時候你經歷這些情況，就學習友善地面對。如果不服用藥物，你就不知道藥物如何起作用。所以，嘗試使用我介紹的藥物，然後可能在一段時間後，你能告訴我使用藥物的經驗。也許你可以來明天的講座，到時你可以告訴我，這天使用一些我所介紹的藥物時發生什麼。謝謝你。

還有時間請再問一個問題。

問：在日常生活中，我嘗試訓練覺察和意識，我發現這藥物非常有用。它幫助

我的心安定下來，我發現心很平靜，也可以用這個安定的心來處理各種情況。所以我很欣賞這種方法，但我在工作中遇到一個問題，就是當我以這種方式訓練自己時，我發現我的反應比以前慢。我的工作須要我思考很多，並要求我回應和反應要很快。所以當我發現我的反應比以前慢，我的思維過程比以前慢，我不知道我是否用錯方法？或是我的訓練出了任何問題？

答：我很高興你在日常生活中體驗到使用覺察的一些好處。這確實表示這個藥物有用。但重要的是，當你有覺察時，當你想快速思考時，當你必須快速行動時，你應該能做到。有時在我帶領的禪修營中，我要求禪修者快步走。有時他們告訴我，當他們走得快時，更容易培養覺察。通過更多的覺察和更多的禪修，你的心變得非常清晰。當有一個非常清晰的心時，你可以在你想要的時候迅速行動。在斯里蘭卡，我的一個朋友是一名律師，他非常認真地練習禪修，而且因為禪修，他的律師工作做得非常好。禪修幫助他快速思考並迅速行動，因此即使是其他律師，也發現他的改變，他們也想了解如何禪修。所以請明白並記住，禪修不只是放慢，當你想要時，你可以迅速行動，你可以快速思考，你可以迅速反應。正如當我在香港的街上走時，我必須走得很慢。謝謝你。

不好意思，現在我們必須停止這個答問環節。如果你真的還有問題，也許在這個環節結束後，你可以來見我。現在我提議大家有個短的休息，大約五分鐘的休息。請在休息期間內嘗試保持止語，因為止語能幫助你有意識和有覺察。然後，大家回來，我們會禪修一會兒。當我們搖鈴時，你們就回來。我想再說一次，請在這個時間止語，請努力保持有意識和有覺察。謝謝你們。

〔小休〕

〔坐禪〕

很祥和，正如我剛才所說，你們有些人坐着，其他人在移動，都很安靜，很祥和，有覺察，在寧靜中，這都很好。我們嘗試做的禪修非常簡單，嘗試將覺察和善意結合。首先，對自己感受友善和溫柔，無論你的心和身正在發生什麼——思想、感覺、情緒，只是帶着友善和柔軟來認知它們。所以請認識到這不是集中，而是帶着友善，只是每時每刻地知道我們的心和身正在發生什麼。請以一個舒適的坐姿來禪坐，讓你坐着時不須要移動或發出噪音。

如果你有念頭，只是友善地知道有什麼念頭。任何你不喜歡的情緒，只是帶着柔軟和友善去覺察這些情緒。

你感受到這個房間裡的祥和與止靜嗎？感受友善和溫柔，給你的心和身體。

現在請帶着覺察張開你的眼睛，當你改變姿勢和做任何事，請有意識地做，並且帶着覺察。坐得很寧靜，完全止靜，很感謝你們。

〔巴利文唸誦〕

現在我們可以做一些巴利文唸誦，我希望每個人都會參與，它們是非常簡單的唸誦。第一個唸誦是歸依三寶。唸誦時，讓我們嘗試在唸誦當下來唸誦。我將會帶領唸誦，請與我一起。

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)

第二個是Sādhu，是傳統佛教國家會唸誦的。它的意思是「善哉」。只是一個字，我希望每個人都加入，請唸。

Sādhu Sādhu Sādhu
(善哉 善哉 善哉)

最後的唸誦是Santi，意思是「寂靜」。所以當我們唸誦時，我們嘗試體驗這份寂靜。它也只是一個字，請嘗試加入。

Santi Santi Santi
(寂靜 寂靜 寂靜)

〔中文唸誦〕

現在是中文唸誦，請唸。

南無釋迦牟尼佛 …… 南無釋迦牟尼佛
…… 南無釋迦牟尼佛 ……
釋迦如來 …… 釋迦如來 …… 釋迦如來 ……

很感謝大家今晚到來，很感謝你們提出一些很有用，很實際的問題；感謝你們美好的唸誦。直到明天我們見面前，希望你們繼續修習我建議的方法。給我的下一個講座題目，是我聽到禪修者所提出關於修習的一些問題，希望你們會到來，能夠從我們的講解和討論中得益。願你們安寧地入睡，安寧地醒來。非常感謝你們。

