

葛榮居士禪修營研討1999(一)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月十一至十七日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

【第一天】

我很高興見到一些老朋友，也很高興看到一些新面孔，相信我會有機會與你們交朋友。我知道你們有些人是禪修的初學者，並且是第一次參加這種性質的禪修營。我欽佩你們，並因此而感到鼓舞。你們決定來這裏時，並不知道，也沒有預期這裏會發生甚麼。從某方面來說，這是以開放的態度來面對沒有安全感的情況。做了這個決定，你們應該感到很高興，這顯示你們是在正確的道路上。

現在我想看一下日程表，並談談其中的某些項目。如你們所知，4時30分會有起床鐘。我肯定對你們部分人來說，這是一天很早的事情。我建議在你醒來，聽到鐘聲的時候，就是你開始修習的時候：觀察當時的念頭和可能出現的情緒，覺知它們並看看自己可以多快就放開它們——這會是一個很好的修習。

當你上廁所，它可能已經被人佔用

了，在這處境下你會怎樣做呢？我們可能在這個時候受苦、感到不耐煩，但我們也可以學習接納這個處境，並藉此機會來培養耐性和理解的質素。這就顯示了佛陀教導中一個很重要的方面：培養自我依靠，並認識到我們如何製造自己的痛苦。故此，只有自己才能找到自己離苦的方法。我相信你們整天都會遇到一些類似的困難。

你們有些人是第一次來這裏的，可能已經發現這裏的條件是多麼簡陋，你須要再次學習視這些為修習的一部分，學習過一種非常簡單的生活。當你須要面對這些情境時，請學習把它們視為不是問題，而是挑戰——學習以這樣的情境來修習。

起床後會有禪修，之後會有早餐。現在你吃早餐時，須要學習在安靜和覺知中進食，吃早餐本身可以是一種禪修。我們可以培養的一件事，是學習在覺知中進食。因為我們是集體進食的，另一樣可以學習的，是看看我們能否即使在靜默中，

也可對周圍的人發放慈心。學習在少少的事，細小的事上，幫助身邊的人。這帶出了覺知的一個非常重要的面向，就是對內在發生的事有覺知，亦同時要對你周圍發生的事有覺知和警覺。進食是一個極佳的修習機會，我們以一個團隊，以和一群靈性朋友的心態來一起進食，幫助你周圍的人，在這種場合下對別人的需要保持覺知和警覺。請認識到靜默並不等如與別人無連繫，在靜默中，我們實在可以與別人建立更深的連繫。

早餐後，有所謂的「工作禪」，意思是做一些工作。你會被告知須要做甚麼工作，當中會有一些安排。學習視工作為禪修，完全投入任何你正在做的事中。你還可以學習視工作為慈心的培養。若你在廚房幫忙，你可以視之為對禪修者表達慈悲的一部分。若你在清潔物品，也可以用幾分鐘思考一下：這樣做會使別人快樂。視工作和禪修並不是兩種不同的東西，這有助我們可輕鬆地把禪修與日常生活結合。

之後有另一節禪修，當中有坐禪、行禪、站禪。新來的參加者，我不想你們因長時間靜坐而受不必要的苦。當有疼痛出現，你可以學習用疼痛作為禪修的對象，去體驗、去領悟痛如何變成苦。這樣，痛就可以成為我們寶貴的老師。若痛得極難忍受時，你可以改為站禪或行禪。

然後有所謂的「個人和戶外禪修」。

我們想在這裏做的一件事，是嘗試認識自己在完全獨處時，如何與自己相處？也許你們有些人，可能沒有機會真正獨處過。一個嘗試就是確實與自己建立連繫，學習真正享受自己的陪伴。有趣的是，我們很容易在獨處幾分鐘後就會感到無聊和孤獨。這顯示我們在生活中所做的一些事情，是用來逃避自己的。我建議當出現這種心態，請不要屈服於它們，而是要學習經歷這樣的心態來體驗與「孤獨」完全不同的「獨處」。

另一個方面是如何與大自然連繫。我們可以學習利用大自然來喚醒自己的感官——我的意思是若你確實能敏銳地、清晰地、有意識地去看一朵美麗的花，看一棵樹，看一朵雲，你就真正能把看的感官喚醒。我們真正去學習全神貫注地與感官連繫，而非半心半意地，或像我們慣常的那樣無意識地對待感官。我有時也會建議用這段時間來對自己做深入的反思。在個人和戶外禪修時段，我會與你們個別會面，若你有任何困難或問題，非常歡迎你和我討論。

我還想建議在此時段，你可以隨意去做實驗，可以自由地探索，可以隨時去勘察那確實被自己忽略了的心和身。在某程度上，心和身距離我們很近，但我們卻離它們很遠，因為我們實際上不知道自己的心和身在不同的情況下怎樣運作。若你在這裏學會做探索，那麼當你離開了這禪營，你仍可以繼續做探索。



你還可以隨意去實驗不同的姿勢。一般的建議是慢行，但可看看若快行時，你能否仍保持覺知。在這房間裏，我們不鼓勵人躺下來禪修，但你也可以隨意躺下來禪修，看看會怎樣。請學習享受這些事情，請學習對此發展興趣。請學習像小孩子一樣，對正在發生的事情培養好奇心。

之後我們有午餐和休息時間。每天會有兩次瑜伽，你將會發現瑜伽可如何幫助我們的禪修。Jack Chan 和 Susan Harmer 將和大家分享他們的瑜伽。Susan來自新加坡，她是當地佛教協會的會長。她去年來過這裏，很高興她今年也能到來。

午餐後，有一段時間休息，我們需要學習善待身體。之後有集體禪修，然後會有另一節個人及戶外禪修。我想有機會與你們會面，特別想見新的參加者。若你有任何困難，請勿默默忍受，而是請來見我。

然後到了黃昏，會有些不同。我知道你們通常會有個好的晚餐，而在這裏是須要滿足於一些餅乾、三文治、水果來替代晚餐。對你們有些人來說，這可能不是一個很容易的經歷。再次的，將它視為修習的機會，看看我們是如何倚賴食物而受牽制。

晚上會有討論，主要是關於禪修的實踐方面。討論之後，會有唸誦，並以慈心禪來結束。

我們在禪營修習靜默，用意是觀察覺知與靜默之間的關係。我們有兩種的交

談：內在的交談和外在跟人說話的交談。當我們停止了外在的交談，我們就真正有機會處理內在的交談。有些新的參加者可能會覺得很奇怪，也可能有困難，但我希望你們隨後能夠享受到靜默在心裏創造的空間。若你現在對我所說的有任何疑問，請隨意發問。

問：老師，你說靜默會給我們創造空間，你是指時間的空間，或是內在觀察的空間，還是其他方面呢？

答：是我們內心的空間，因為向外交談時，我們的內心很難有空間。理想情況下，靜默中會有很多空間，內心會有很多空間。

還有別的嗎？

問：周圍有很多蚊子，我們該怎麼辦？

答：我們有多能夠視牠們為老師呢？因為它們再次給我們機會來觀察自己對蚊子的反應。若我們對牠們生氣，對牠們惱怒，我們被牠們打擾，我們被牠們分心，那麼我們至少有多能夠學習處理這些干擾和分心呢？我們有多能夠這樣做，並以此為考驗呢？

但我肯定主辦者會為此做些事，他們可能會提供蚊香，希望之後蚊子不會那麼打擾你。但再次的，當沒有蚊香，讓我們學習觀察我們是如何對待牠們，因為這是生活中會發生的事：沒預料到的情況會出現。讓我們至少一點點地、慢慢地學習如何在生活中的任何情況下運用這些教

導——無論是蚊子，無論是食物，無論是你那不舒服的床，無論是有人打鼾——都是同樣的對待。在日常生活中，我們會有其他類似的問題。在這裏我們學習發展回應這些情況的技巧。因此，請盡量視之為有用的訓練。若蚊子真的干擾了你，請告訴主辦者，我肯定他們會為此做些事。還有別的嗎？

問：老師，你說我們應該以蚊子為師，學習在這些情況下不作反應，而是回應和處理。當你說「反應」，是否指我們通常會打蚊子並殺死牠，但現在我們不再這樣做，而是嘗試防止？例如，塗一點膏，嘗試防止蚊子來找我們，這就是不對情況反應而是處理情況。你是否也想指出在日常生活中，當有人向我們大叫，我們不即時回罵，也不生他們的氣，而是嘗試向他們解釋發生了甚麼？但有時在解釋後，他們仍向我們叫罵，那麼我們該如何處理這情境，而不對這情境作反應呢？

答：是的，這是我對於蚊子或有人在叫罵的看法。我會很簡要地談一下如何處理那些向你大叫的人。也許在離營前的最後一天，我們可以就日常生活所遇到的情況進行討論。

若有人向你叫罵，若你真的能把注意力集中在自己內心正發生的事，而不是外面發生的事，這樣你只是認知它，只是覺知到有人大叫時自己內心可能出現的情緒。當你繼續觀察自己的內心，即使是幾分鐘，你可能會有一體悟：對方在叫罵，

但你沒有反應，沒有情緒出現，而只是那個人在大叫。這將是你的一個非常非常重要的體悟——問題不在於外面發生甚麼事，而在於你如何看待它。

但請認識到禪修也不總是被動的。有時在某些情況下，你必須維護自己，否則你會很容易被剝削。這也是我們要學習的一項非常重要的技巧——在這種情況下要有所作為，以善巧的方式行事。但重要的是，要學習當你有時採取行動，要非常清楚自己要做甚麼，這樣就不會在你內心製造傷口。你行動，你做某事，然後事情就過去了。如我之前所說，你們在離營前可以多談一些這類事情。還有別的嗎？

問：在日常生活中，我們可能會遇到賊人，他可能會試圖傷害我們，拿走我們的錢包或其他財物，甚至打我們。在這種情況下，我們該怎麼辦？



答：是的，在這種情況下，不要讓自己挨打，不要把錢包給那人，而是採取行動，非常堅決的。因此，我們須要學習甚麼時候可被動，甚麼時候要堅決，甚麼時候要強硬。

我會很簡要地講述一件發生在印度一位禪修者身上的事。她是美國一位知名的禪修老師，她曾寫了一本關於慈心的好書。她跟一位我非常熟悉的已八十五歲的禪修老師學習，當時我正和她這位老師一起在印度教學。在印度，她乘坐人力車時，其中一個賊人從她放在人力車裏的錢包中偷了一些錢。她把這件事告知她的禪修老師。老師問她：「莎倫，妳有帶雨傘嗎？」她說有的。「妳為何不慈心地去打那個人呢？！」

相信你們有些人已經累了，其實我也累了，故此我們現在會有一節很短的禪修，然後做一些唸誦，之後我們去睡覺吧，因為我們明天需要早起。

在這個禪營，覺知是我們會培養的一項非常重要的技巧。我們會用幾分鐘時間，只是一刻一刻地覺知心和身正在發生甚麼，一刻一刻地，確實保持警覺和清醒。

〔坐禪〕

我們可能會聽到聲音，以及聲音之間的寧靜。

我們可能有念頭，你能夠清晰地、很敏銳地知道每一個念頭嗎？

你能夠以同樣的方式知道身體的感覺嗎？

若有人感到睏倦或想睡，請張開眼睛。

【第二天】

我們會討論的問題是：為何禪修中如此強調覺知，尤其是在禪營呢？請帶着覺知來聆聽。如果沒有覺知，我們實在不會知道自己的心和身正在發生甚麼。覺知就像黑房中的光，使我們能夠看見事物。當我們以覺知看事物，就能用這覺知來促成改變，發展洞察力。

關於覺知的另一點，是它能幫助我們自己去探索、審查、了解，它成為一個自我發現之旅。若沒有覺知，我們就無法了解正在發生甚麼。透過覺知，我們便能真正去探查、了解我們所經歷的任何事情——特別是那些我們不喜歡、不想看到的不愉快經驗，而不只是那些我們認為愉快的經驗。我想說的是：認識身體的痛楚、心靈的痛楚，無論它們以何種形式出現，這都是非常重要的，尤其是在禪營裏。在日常生活中，我們找到逃避這些不愉快經驗的方法和渠道，但在這裏，我們有個絕好的機會去學習、探查、做自己的發現，並了解我們可以如何學習處理這些不愉快的經驗。

與此相關的一點是：我們可看到我們如何製造自己的痛苦。當你清楚看到，就會發現只有自己才能為此做些事情——去減少它，處理它，把自己釋放出來。事實上，我們可以為自己如何製造自己的痛苦，而感到很可笑。我認識一些人，他們的生活沒有問題，但有時這正是一個問題。我們很聰明，在極具破壞性方面很有創意。與此相關的，我想是當你能在禪營這環境裏了解它如何發生，那麼在日常生

活中，你就能看到，你如何以不同的方式給自己製造痛苦。這是相當不幸的，因為我們本來可以過幸福、安靜的生活。這就是為何我一直強調學習成為自己最好的朋友的重要。我們有時在不自知的情況下成為了自己的敵人，但卻以為敵人是在我們之外。我們開始與外面的敵人作戰，卻沒有意識到：實際上，你就是自己的敵人。

在禪營的環境裏，覺知可真正幫助我們學習與人相處，學習關顧別人。所以，請認識到禪修不僅僅只是靜坐、站立、步行。我越來越覺得禪修就是培育這些很重要的心靈質素，否則我們會變得很自私，很自我中心——我們只考慮自己，而不顧及周圍的人。當你培養這種非常重要的質素，你就會對自己開門的方式，關門的方式，都變得非常敏銳。你會很清楚自己走路的方式，甚至清楚知道自己走路的方式有時會如何干擾到他人。有時候，進食是一個很好的練習——去看看：你是否只想着自己？還是對周圍的人，有少少的關心，少少的顧念？

當你在這裏培養這些心靈質素，這些質素就會在日常生活中顯現出來——你與丈夫相處的方式，與妻子相處的方式，與孩子相處的方式，無論是與誰的相處方式。我知道在人際關係中，有時人們真的希望別人為自己做所有事，而自己卻沒有真正為別人做任何事。這裏的危險是，你沒有認識到你如何與自己相處，和你如何與別人相處。通過以上的方式，我們會在生活中培養出方向感和意義感，這是非常重要的。禪修的生活，就是培養這種照顧自己和他人的質素，並以此為生活的方式。這

使我們為自己製造很多快樂，也為別人製造很多快樂——尤其是為別人付出而產生的快樂。但若你只是接受，那就不能帶來這種快樂，也不能帶來這種心扉的敞開。這就是為何我在禪營裏一直鼓勵你們學習關心周圍的人，學習感受周圍的人。即使你不能為別人做甚麼，你至少要感激別人實際上為自己做了這麼多，瞭解到自己是得到別人的善意。所以就算在這裏，我們不會把善意當作是甚麼一回事，我仍建議大家：在進食前，用幾分鐘來真心感激那些確實為我們努力工作，為我們備預食物的人。這種感恩的質素，是另一種須要培養、非常非常重要的心靈質素。

覺知的另一個層面，尤其是在禪營環境裏，是你能夠體驗真正的活在當下、活在此時此處的感受，儘管只有幾分鐘的體驗。很可笑的是，我們背起過去成為重擔，並沒有認識到過去已經過去，是無法改變的，我們就是這樣成為過去的受害者。故此，禪修是非常重要的——過去可能發生過任何事，但禪修使我們能夠在當下、現在做一些事。同樣地，我們用了未來去製造焦慮、恐懼，這些情緒都會造成痛苦，然而我們卻忘了未來尚未到來的事實。



有時我們需要運用未來和過去，而在這裏，我們要學習有效地運用過去。若我們過去曾經犯錯——這就是為何我一直在談論治療這些創傷——在這裏，我們要刻意地、有意識地思考過去，並嘗試治癒任何你背負着的過去發生的創傷。

有時我們需要計劃未來，思考未來。我認識這次禪營的組織者，這裏有很多計劃須要做，要思考未來，這是有用的，是必須做的。在此，我們學習以輕鬆的方式來運用未來，計劃未來。若對於未來產生了情緒，只需要知道：此刻，當我思考未來，這些情緒來了。這可以是你一個有用的、重要的發現，然後繼續學習思考未來而不需為此受苦。

禪修幫助我們學習對待過去如同一位寶貴的老師，而我們若能學習對待未來如同一位朋友，那麼我們就能學習以完全不同的方式來運用過去和未來。

與禪營相關的另一個要點，是有時情緒會出現，那是因為在日常生活中，我

們可能太忙，實際上沒有空間，甚至沒有機會讓這些情緒出現。情緒的出現是與止語有關的。有時候，說話可以成為避免這些情緒，不愉快情緒出現的一種方法。在禪營環境中，我們容讓情緒出現。它們出現時，我們學習去培育好像覺知這類的工具，學習如何運用工具去管理、處理這些情緒。若你能在禪營裏學習去發現、尋找可以幫助自己處理情緒的工具，那麼當你離開了這個禪營，你仍可繼續這樣做。在這裏，重要的是你能學習培養自信。有了自信，你會發現無論出現甚麼，無論發生甚麼——自己知道如何處理情緒。這帶出佛陀非常強調的一個不容易做到的教導，就是培養自我倚靠，培育自己的努力。憑着這些質素，我們學習處理情緒，這會為我們帶來改變。

今天你可能已經發現了一件事，就是保持覺知並不容易。為甚麼不容易呢？為甚麼困難呢？因為我們還沒有發展它，我們還沒有培養它。我們一直不是有意識，而是無意識地生活。我們一直活在黑暗中，並沒有光線出現讓我們看到發生了甚麼。我要指出的是，當你意識到沒有覺知，你至少已是多了一些覺知，並可以即時培養覺知。你無需為此感到差勁，無需為此感到消極，無需為此感到無能。相反的，我們應為自己正在培養那些尚未培養的技能、質素而感到高興和喜悅。

現在來到這裏，我想停一下，若你有任何問題，我們可以討論。

問：請問如何修習行禪？我們把腳放在哪裏？是將它們前後擺放，或是平行，



還是並排擺放？

答：自然步行便好了。在我們的修習中自然是非常重要的，你無須做不同的事，無須以不同的方式行走。正如我多次提醒禪修者，重要的是，只管感受自己行走時所體驗到的感覺和動作。我們以呼吸來培養覺知，並再以步行來培養覺知。從中你會找到不同的發現，你會拓展出某些體悟。同樣的，這會自然發生，重點是只管有意識地，而不是無意識地去步行。

還有別的嗎？

問：我想知道專注與覺知之間有否些微的差別？

答：不是些微的差別，而是很大的分別。在專注中，你會嘗試專心於一個對象，但我再次強調，相對於發展專注，在開始時培養覺知更加重要。在佛陀的八正道中，首先是覺知，然後才是專注。而我們嘗試做的，卻是即使沒有覺知，仍努力去發展專注。隨着覺知越來越多，專注就會自然而然出現，是不能強求的。如我一直所強調，你需要的是感到輕鬆、自在，再加上適當而不過度的努力，齊備了這些質素，心就自然會定下來。

我不知道Concentration的中文意思，但英語中它有「排拒事物，控制事物，很努力嘗試」的意思。但在這裏，覺知的修習需要以一個很輕鬆、自在、溫和的方式來進行。

還有別的嗎？

問：你提到坐禪時，我們可以用呼吸來修習覺知，而步行時，則用感覺。那麼修習站禪時，我們用甚麼？

答：你站立時，可以從覺知身體開始，只是感受完全靜止站立的感覺是怎樣的。有時只是站着並留意周圍的聲音，可以是很有趣的；但正如今天我多次提醒你們的，重要的是，培養從一個姿勢轉換到另一個的覺知。這是我們應該培養的重要事項。

問：你提到我們應該運用呼吸來培養覺知，我們如何運用呼吸呢？用數息還只是觀察呼吸呢？因為我數息時，很容易在修習中太用力，變得太嚴苛。但當我只是觀察呼吸而不數息，心就變得很放鬆，會有很多掠過的念頭。第三種我嘗試的方法是默唸“Buddho, Buddho”。哪種方法較好呢？

答：在修習中，哪種對你最有幫助？

問：若是說平靜，那麼透過觀察呼吸，我發現建立平靜是容易的。但若是說持續的覺知，我則發現默唸“Buddho, Buddho”更容易建立持續的覺知。

答：我會建議用默唸“Buddho”，隨着覺知的持續，平靜也許會自然出現。

問：當我們利用大自然來禪修，我們把心放在哪裏呢？我們要做甚麼？我們應

該視大自然和自己是一體，還是大自然和自己是分開的？

答：理想地，若你能視大自然和自己為一體，這會是一種有力量的體驗。正如我昨天說過，若我們能利用大自然來喚醒自己的感官——敏銳地、非常清楚地看到事物；非常敏銳地、非常清楚地聽到事物；當這些事情發生，真正感受到正在發生的事情就是你的有力量的體驗。

問：你剛才提到我們可以利用坐禪、行禪、站禪來培養覺知，但我們如何在日常生活中培養覺知呢？

答：也許明天，我們將討論這個問題，因為明天你們有些人會離開。所以明天我會講如何把禪修融入日常生活中。

我很高興你們提出了有用的問題，實修的問題。對於我們討論的覺知，我希望你們明天會努力建立、培養這種非常重要的覺知質素。明天，也請努力修習更多靜默，你會看到覺知與靜默之間的關連。明天，請努力培養我提到的那一些心靈質素。

我們現在可以做一些唸誦，然後以簡短的坐禪來結束。在開始唸誦前，讓我們聆聽聲音，以及聲音和聲音之間的寧靜，這樣來預備我們的心去唸誦。

你能聽到蟋蟀或者昆蟲的唸誦嗎？

你能很清晰、很清楚地聽到它們，就像是第一次聽嗎？

借助聲音來體驗當下。

輕輕地放開你的念頭，回到聲音。

[唸誦]

[坐禪]

讓我們嘗試留意：覺知和周圍的聲音之間的關連。

現在，無論你的心和身正在發生甚麼，可以學習對它們友善嗎？可以學習不抗拒它們嗎？

你的心和身正發生一些你現在不喜歡的事，可以慈愛地接受它們嗎？

一些愉快的事情正在發生，也只是慈愛地接受它們。

我們可否真的對這一刻感恩？——我們正坐在這個平和的地方，被靈性的朋友圍繞。

學習培養慈心。

[坐禪結束]

我知道你們有些人昨晚睡得不好，所以我希望你們會睡得好，睡得安寧，醒來時安寧。

非常感謝大家。