

# 禪修之友 28期

出版日期：二零一一年十一月

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1995（十一）

南傳佛教叢書編譯組譯



日期：一九九五年十月二十九日

地點：佛教黃鳳翎中學

### 第十講：一日禪（上）

歡迎在座各位參加今天的一日禪。過去數晚的禪修講座我講及禪修的一些面向，我也講解過今天我們將會嘗試的禪修練習。今天是星期天，你沒有選擇在家裡休息而來這裡禪修，你應該為自己的決定而感到高興。一星期辛勞的工作之後，星期天選擇留在家裡休息應該比較容易，況且星期天要早起床也比較困難。今天你選擇來這裡，你必須對禪修抱有真正的興趣。看到大家對禪修的熱誠，我感到高興。正如我經常所說的，某程度上禪修過程當中所出現的境況並非總是舒適的，並非總是愉快的。所以我們需要有心理準備，準備好開放面對不愉快的經驗，準備好去處理不愉快的經驗。你們今天選擇來這裡禪修是一個好的選擇，我再一次為你們的選擇而感到高興。我覺得有時候看看我們自己美好的一面是很重要的，面對我們不美好的一面的同時，我們也應該高興地給自己美好的一面一個大的加號（正面評價）。

所以我想今天你們可以找到很多理由為自己而感到高興，請為自己而感到高興，去體察自己美好的一面。我肯定無論在甚麼國家或文化裡，只有很少數的人熱忱於禪修的練習。斯里蘭卡是一個傳統的佛教國家，但是只有一少撮人真正認真地修習禪修。斯里蘭卡有很多僧侶，但也是只有很少僧侶真正地愛好禪修。世界各地真正愛好禪修的人都只是一少撮，你們應該為自己屬於其中的一分子而感到高興。雖然只是少數人的一分子，但是你們可以透過禪修感染別人。正如我所說的，我們可以友善、隨和、仁慈來感染別人。有時候行為比言語更具感染力。有時候我們會很著重言語的表達，但是行為的表達有時候更重要、更有效。有些時候言語只是傳到頭腦，甚麼會觸動心靈呢？所以你們需要更多培育的東西與頭腦沒有多大的關係，而是心靈裡的事物。你們或者有興趣知道許多西方人士便是因為禪修觸動他們的心靈而開始禪修的。他們來到我們禪修中心的時候，他們這樣說：「我們有很多知識，懂得解決世界上很多問題，但是我們的內心感到缺乏。」當與他們談到佛教理論的時候，他們說：「請不要談佛教理論，我

們可以從書本上找到。請告訴我們你的經驗，我們希望從你的經驗學習，我們不是希望學習書本上的知識。」因此，正如我們一向所強調的，今天我們其中一樣重要的修習便是嘗試去培育覺知、正念，清醒地知道身心所發生的事情。

另一樣我們會嘗試去修習的東西是，培育友善、隨和以及仁慈來對待自己和他人。另一樣我們會嘗試去修習的東西是，學習開放面對禪修的時候身心所出現的不愉快經驗。如果今天你能夠在這裡有所發現，那麼當你回去的時候，你便可以把今天所運用的方法應用於日常生活之中。所以我希望你們每個人都能夠善用這一天好好地修習。

我們會以一節短時間的坐禪來開始今天的修習。這一節坐禪我們學習只是坐著，友善、柔和地對待我們的身心。我們嘗試以覺知身心持續出現的事物來培育正念、覺知。請不要嘗試專注身心所出現的事物，只是友善地與它們同在。一位禪修大師說過以下很有意思的話。他說：「禪修好像學習游泳，跳下水之前你應該感覺一下水，你應該學習友善地對待水。」我們便這樣來開始禪修，然後漸漸地、慢慢地學習感受它。

## 坐禪

[坐禪的導引]

請合上眼睛。如果你有戴眼鏡，你可以把它除下。以一個舒適的坐姿來坐禪。嘗試保持腰脊正直而放鬆。……

只是感覺這樣坐著的感受，感覺身心的放

鬆。感覺完全靜止地坐著的感受。……

身體靜止下來的時候，心不一定會靜止下來。你可以感覺這裡的寧靜。……

如果你正在經歷身體的不愉快感受，學習與它們做朋友，學習對它們說「O.K.」。學習不要排斥它們，不要壓抑它們，不要抵抗它們。無論是不愉快的思想、不愉快的情緒、不愉快的感受，學習與它們做朋友，學習開放地對待它們。……

嘗試持續保持覺知，嘗試持續保持清醒、覺醒。……

如果你感到昏睡、沉滯，請張開眼睛。請嘗試保持腰脊正直。……

如果身體因為盤坐的姿勢而有不舒適的感受，那是正常的，不要把它看成是問題。正如我剛才說過的，你須要學習開放、友善對待任何不愉快的經驗，這是禪修一個很重要的面向。……

請嘗試盡量時時刻刻都保持覺知。……

請保持覺知慢慢地張開眼睛。請不要以為禪修已經完結。請持續覺知身體的感受，觀察心裡出現的思想。

[坐禪完畢]

我們剛才以坐禪來開始禪修，接著我們會以另外兩種方式——站禪和行禪——來禪修。我們可以以靜坐、站立、步行和躺臥四種姿勢來禪修。

## 站禪

[站禪的導引]

現在請慢慢站起來。……

覺知正在站立，感覺站立的時候身體的感受，感覺站立的時候是怎樣的。……

感覺身體各個不同部分的感受，感覺身體各種不同的感受。……

思想出現的時候，柔和地放開它們，然後把注意力帶回去覺知身體。以身體來活在當下，活在此時此地。……

友善、柔和、仁慈地對待你的身體。……

現在請覺知頭額的感受，然後緩慢地、柔和地把注意力從上至下掃視身體其他部分的感受。……

與身體為友，探索身體，覺知身體。無論你對身體有甚麼發現，學習開放地對待它們。……

學習感受你的身體而不是思索你的身體。……

當你的注意力到達腳底的時候，請從腳底向上掃視身體其他部分的感受。……

[站禪完畢]

## 行禪

[行禪的導引]

現在我們可以在這裡練習行禪。請一個跟

著一個走，請把手放在前方。行禪的要義是有意識地步行，活在當下。開始的時候你可以走快一點。步行的時候覺知腳掌的感受。……

請走快一點。請不要四處張望，眼睛向下望。……

請覺知腳步的移動。禪修的對象便是步行。以步行活在當下，此時此地。……

學習放開有關過去和未來的思想。……

現在當你提起左腳的時候，覺知你正在提起左腳。請每一刻都保持正念。……

你能夠感覺到這裡的平靜和安寧嗎？你能夠與這裡的平靜和安寧同在嗎？……

現在請慢慢地走回你的座位，我們接著會練習坐禪。當走回座位的時候，當從行禪轉為坐禪的時候，請每一刻都保持覺知。……

[行禪完畢]

## 坐禪

[坐禪的導引]

這一節的坐禪我們會以修習出入息念來活在當下，活在此時此地。請合上眼睛開始覺知你的呼吸。如果你慣於修習急速呼吸，你可以這樣做；如果你喜歡覺知自然的呼吸，你便覺知自然的呼吸。……

[坐禪完畢]

接著是練習瑜伽的時間，我建議每一個人都做一些瑜伽。當你練習的時候，你會看到禪修與瑜伽的關係，瑜伽本身便是一種禪修。瑜伽（Yoga）的意思是「合一」，身心的合一。練習瑜伽之前我們休息一陣子，如果你有需要，可以去洗手間。無論是在這裡或是在洗手間，請持續保持靜默，請持續保持正念。

## 瑜伽

### 坐禪

[坐禪的導引]

練習瑜伽之後，你們的身心都一定很覺醒。現在我們帶著充滿喜悅和覺知的身心來禪修。請用一些時間覺知你的身體，只是感覺你的身體。……

[坐禪完畢]

我們將於十二點半吃午餐。進食是禪修的一種方式。很多時候我們很機械地進食，我們不知道自己正在吃東西，我們不知道自己正在吃甚麼。今天請慢慢地吃，午餐的時間十分充裕。我們太過習慣吃得快，所以我們會發現要慢下來會有困難。請努力嘗試慢慢地吃，請有意識地令自己慢慢吃。這是第一點。

第二點是，我們平時進食的時候用很少時間咀嚼食物，今天請用多些時間咀嚼食物，以及咀嚼的時候請覺知你在咀嚼，你會看到兩者的分別。進食的時候覺知咀嚼，覺知味覺和覺知吞嚥，如果你能夠這樣做，你會體會到在進食的時候活在當

下，在進食的時候活在此時此地。進食的時候出現思想是正常的事，學習放開它們，把注意力帶回你正在做的事情。

另一點是，進食的時候有時候我們會喜歡某些食物；有時候我們會不喜歡某些食物；有時候我們既沒有喜歡，也沒有不喜歡。只是覺知以上的反應，只是覺知心對食物的評價。佛陀告訴禪修的僧侶進食的時候避免兩種極端，一種是吃得太多，另一種是吃得太少。所以我們在生活之中覺知飲食的適當份量，避免兩種極端是很重要的。我們只有在進食的時候學習聆聽我們的身體，才能夠覺知飲食的適當份量。因此今天用餐的時候，請努力保持完全靜默。如果你在進食的時候談話，你便不能夠有剛才所說的發現；如果你能夠保持靜默，覺知地進食，你便會有所發現。

午餐之後至下午兩點是休息的時間，請有意義地、有效益地善用這段時間。請在這段時間嘗試避免不必要的談話。如果你能夠修習止語，看看止語如何為你的內心製造空間。如果你有須要談話，請說一些有益的話，正如佛法所說培育正語是很重要的。我們是否能夠在說話的時候保持覺知、正念，這是一個很有意思的練習。請嘗試在這些地方探索。休息之後我們會分組面談，我會在外面與各個小組面談。當我和個別小組面談探討他們的體驗的時候，其餘的人請於這段時間持續自修。你可以選擇坐禪、站禪或行禪，請不要浪費時間。你不是常常有這樣的機會去加強自己的修習，所以請儘量善用今天你在這裡的時間。謝謝。（上）

※