



葛榮居士

禪修講座錄1996(八)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十三日

地點：志蓮淨苑

第七講：一日禪（中）

喚醒你的心和身體，完全放鬆。我們將會坐禪一會兒。在這節坐禪中，我們會注意呼吸。當身體在吸氣，你知道身體在吸氣；當身體在呼氣，你知道身體在呼氣。那些修習宣隆禪修法的禪友，若他們想，可沿用宣隆的坐禪方法。

〔坐禪〕

現在是午膳時間。進食也可以是禪修。我想講解幾點關於如何以進食來禪修。在開始進食前，只是用幾分鐘在心中感恩你所得到的食物。另一點，正如我們今日強調的，就是看看自己有多能夠有意識地進食，有多能夠覺知地進食。你在進食時有思想是自然的，覺知生起的思想，輕輕放開它們，然後回到進食中。我想建議大家注意咀嚼食物的兩方面。第一方面是，你有足夠時間，

請慢慢地吃，去看看有意識地咀嚼食物所帶來的不同。另一方面是品嚐味道。咀嚼和品嚐味道。另外，在進食時觀察我們的喜好和厭惡。最後一點是有關食物的份量。佛陀建議禪修者避免兩種極端。一種極端是吃得太多，另一種極端是吃得太少。那麼我們如何知道自己進食的份量是適當呢？因此，在進食時我們要學習聆聽自己的身體。你們今日進食時請記着這些要點。

午餐後，你們會分三組與我面見。面見時我們會討論你們在禪修時遇到的任何實際修習上的問題和困難。當我與其中一組會面，請其他人繼續自行修習。你們可以選擇坐禪、站禪或行禪。當你自己修習，培養自己修習的積極性是很重要的。十分感謝大家。願你們享受你們的午餐。我會在午餐後再見你們。多謝。

〔午餐〕

〔分組面見——A組〕

導師：十分多謝各位。分組面見的目的是討論你們今日在禪修時遇到的實際修習上的問題和困難。（參加者靜默）靜默是否表示你們沒遇上問題？☺好了，讓我問一下你們。行禪如何？

參加者：我在行禪時有一種感覺，我感到一些動感，像彈跳的動作。

導師：那麼就只是注意和只是覺知那些感覺。

參加者：有這些感覺正常嗎？

導師：你禪修時發生的一切事情都是正常的。☺

參加者：是否因為我的腳有毛病而引致這情況發生？

導師：也有這可能，但無論原因是甚麼，只是覺知，只是知道在行禪時正在發生的狀況。我們也跟這些狀況做朋友，只是感到舒服，而不是為它們憂慮和擔心。

關於行禪，其他人有問題嗎？

參加者：我在禪修時感到平靜，這是好還是不好？

導師：禪修的整體概念就是感到平靜。☺這是第一次有人問我感到平靜是否妥當。通常的問題是：我不感到平靜。☺

參加者：如果我只是坐禪而不做瑜伽，這可以嗎？這是好還是不好？

導師：我好奇想知道，你為甚麼不想做瑜伽？

參加者：我沒有那麼多時間。

導師：你不是指今日，而是指在家時？

參加者：是。在家裡是否可以不做瑜伽？

導師：坐禪前你即使只是做幾個瑜伽式子都是好的，這樣確實能令心和身預備好去坐禪，尤其是如果你在早上坐禪。

參加者：如果我只選擇做某些式子而並非全套，可以嗎？

導師：可以，當然可以。

站禪又如何？

參加者：為何我站禪時身體會震動？

導師：我想這是正常的。你的身體是否在站禪時一直震動？

參加者：是。

導師：那麼下次站禪時請你張開眼睛。

參加者：行禪跟在公園散步有甚麼分別？如果我到公園散步，跟行禪有分別嗎？

導師：如果你在公園散步而沒有正念、覺知，只是一邊散步一邊思想和發白日夢，這就不是禪修了。但下次你到公園散步，你可以用散步來禪修——看看四周，只是看，只是聽，和有意識地步行。這是一個好好利用公園散步的方法。



參加者：在公園散步應否閉上眼睛？

導師：不要這樣做。人們會過來！☺ 你也會錯過公園的美麗，那些樹、孩子、花兒和雀鳥。大自然可以是禪修的美好泉源。

參加者：正念是甚麼？你說的「正念」是甚麼意思？

導師：今日你坐禪、站禪和行禪時，你對「正念」有一些了解嗎？

參加者：我想着好的事情。

導師：很抱歉，這並非正念。當我說「讓我們注意呼吸」，發生甚麼？你跟着做嗎？你覺察呼吸、注意呼吸有困難嗎？你做不到嗎？你在行禪時，你不能覺知步行嗎？（發問者表示能夠。）正是，這就是正念。進食時你覺知自己進食嗎？你是否全心全意進食？這就是正念。

參加者：如果你享受你正在做的事情，這就是正念嗎？

導師：享受是正念的其中一部分，但更重要是專注，保持覺察、知道、清醒、警覺。我注意到你昏昏欲

睡，你昨晚是否睡不好？

參加者：是，我睡得不好。

導師：那麼我們下次坐禪時，請你張開眼和挺直腰背，這樣便不容易睡着。多謝！

我們仍有時間答問嗎？有提問嗎？我很高興，希望我們關於實際修習的討論是有用的。

參加者：如果我們每日用時間去反思自己當日所做的事，這算是思想嗎？

導師：這是很好的修習。事實上，當我講解如何在日常生活中禪修，這就是我會講的其中一點——反思自己當日的行為。這種對自己的反應和行為持續的反思能為自己帶來自然的改變。我很高興你這樣做。我們須要切實反思自己的行為。我為何會這樣表現？我為自己和別人製造甚麼問題？我在人生中做着甚麼好事？有時坦誠地了解自己行為背後的動機和目的是非常好的靈性修習。因此，禪修不只是練習技巧，也要對自己的行為、說話和思想有很強的反思力。

參加者：反思和思想有甚麼分別？

導師：這就是運用思想去反思自己的行為。我們可以自我破壞性地運用思想，自己為自己製造苦惱。但我們也可以很有用和有創意地運用思想，就是這種反思。

參加者：如果我們在坐禪時反思自己當日

所做的事，我們會否失去對一些東西的專注？

導師：我們應該在一日完結時做反思，例如晚上。

參加者：不是在坐禪時？

導師：不是在坐禪時。

參加者：當我在晚上坐禪，有時會感覺到自己的存在，有時感覺不到，有時甚至不知自己是否入睡了。

導師：你晚上何時坐禪？

參加者：約晚上十一點。

導師：那是你唯一坐禪的時間嗎？

參加者：我就在這時間坐禪。

導師：也許那時間太晚了。那時你可能太疲倦。因此，我建議你早上坐禪。早上是很好的時間因為早上你清醒。先做一些瑜伽，然後坐禪，這是很好的。這樣的話，你在坐禪時就能保持十分清醒和警覺，然後在一日之中嘗試繼續保持這種正念。

參加者：但我不知道自己其實是入睡了還是在禪定中。

導師：嗯……這就是為何我認為你不是真正的警覺和清醒。因此，在禪修時保持警覺、覺知和清醒是最為重要。如果你不知道，這表示你已經是昏沉了。當你是在禪定中，你是會實實在在的警覺和清醒的。

這裡有人是第一次禪修嗎？你覺得禪修好嗎？容易還是困難？那些今日開始禪修

的人呢？（參加者表示喜歡禪修。）

多謝，十分多謝各位，多謝，多謝。

〔分組面見——B組〕

導師：請坐近我一點，謝謝。如果你們對於所做的有任何疑問或困難，請發問。

參加者：中文「禪修」一詞有兩個不同意思，一個是坐禪時修習禪定（Samadhi），另一個是觀照（Vipassana）。它們跟我們現在做的禪修有沒有分別？

導師：兩者是有關連的。但我們是討論修習上實際的問題，重點不在理論的問題。

參加者：為甚麼在坐禪時我感到有氣體吐出來，而坐禪後我想嘔？

導師：當我們以這個姿勢坐禪，身體裡很多事情發生，其中一樣是吐出氣體。無論身體發生甚麼狀況，只是覺知，只是知道。正如我今早說過，不要認為這是不尋常，不要開始為它擔憂。只是知道它和回到呼吸上。

我可以問問你們行禪的情況嗎？

參加者：這是我第一次參加這類禪修活動。在行禪時我覺得很開心和喜悅。我沒有特別做些甚麼。

導師：很好！你不須做任何特別的事。

我十分高興聽到你這樣說。你應該繼續修習，願你經驗到更多、更多的喜悅。我想告訴其他參加者，你說出十分、十分特別的東西——就是沒有特別的東西！有時新人會說出智慧的話。如果你嘗試做一些特別東西，你就會遇上特別問題。

參加者：我會做需要體能的劇烈運動，在劇烈運動後我要等多久才可以禪修？在禪修後我又要等多久才可以做劇烈運動例如跑步、奔跑？

導師：禪修是沒有時限的。

參加者：禪修是十分靜態的修習。如果我禪修完去運動如划船或跑步，這會否抵消禪修的修習？

導師：不會，不會。我們可以靜態禪修，也應該學習在你描述的情況下禪修。我們應該學習在所有情況下禪修。

請明白，我們要討論的是今日發生的事情。有沒有問題關於今日修習上的疑難？有沒有人之前未做過瑜伽？我好奇想知道，未做過瑜伽的人覺得瑜伽怎樣？（有些參加者說很舒服。）有人覺得不舒適或困難嗎？（有些參加者說困難。）

是的，瑜伽環節可能太長，但你們或者可以選擇一些容易又有幫助的瑜伽式子來做。正如我今早說過，練習瑜伽對禪修可以極之有幫助。

參加者：坐禪時我是否要全程閉上眼和挺

直腰背？

導師：是，你要挺直腰背但放鬆。你可以閉上眼，但如果你想睡或感到疲倦，請張開眼，因為禪修時保持警覺、清醒和知道正在發生着甚麼事情是很重要的。你是否有閉眼的習慣？

參加者：每當我開始坐禪，我會閉上眼和觀察呼吸。

導師：我也是這樣做啊！

參加者：我坐禪時有時會感到熱力在身體裡流動。

導師：我們禪修時有時感到暖，有時感到冷，有時感到不暖不冷。我們禪修時會發生各種不同事情，各種不同感覺會出現。正如我今早說過，只是知道它們，跟它們做朋友和回到禪修的對象上。

參加者：在瑜伽環節，我可能做了些甚麼而觸發舊患。我想知可以怎對待它。應接受它？

導師：嗯，你應該要接受這情形。在下次瑜伽環節，你可以就此詢問瑜伽導師。還有，嘗試柔和地做瑜伽，不要勉強。瑜伽就是學習柔和，學習友善，學習對身體仁慈。

參加者：幾日前坐禪時我有時會被思想牽引了。思想生起，我跟隨思想走了。你用擴音器說話就把我拉回來。我是否做錯了？

導師：當你被思想牽引走了，因為有正念，你知道這情況正在發生。不要視它為問題，不要視它為干擾，然後只是回來。

參加者：我是否有些事情做錯了？

導師：所有東西你都做得很好。不要為禪修中的錯誤擔憂。我有一種印象，在此處的文化裡，人們很恐懼犯錯。在禪修或人生中的一切事情，你十分害怕犯錯嗎？你想每件事情都時常做得完美和正確嗎？我理解正確嗎？這裡的文化是否極之強調這點？

參加者：我怕禪修時做錯了甚麼會引致嚴重問題出現，我因而要被各種問題困惱。

導師：但我提出的問題是，這裡的文化是否極之強調恐懼犯錯？你是否被迫做事要時常完美？這是我感興趣的。（有些參加者說是。）我覺得你的疑問跟這問題有關。這狀況會導致很多緊張。你時常想「我是否做錯了事？我是否做對了事？我是否犯錯？」如此這樣，整個人生都變成問題，這會產生很多苦惱。我來自的斯里蘭卡，那裡的文化教人們只要放鬆、別緊張。或許這是另一個極端，因為那裡的人實在太放鬆。

無論如何，我在講座中非常強調，就是明白我們是人，這很重要。作為人是十分、十分美好的，但人必然會犯錯。我在講座中強調從這些錯誤中學習。探索

我們的錯誤，而並非不讓自己犯錯。我相信你會以同樣方式對待別人。你一定預期別人要表現完美，這會產生很多苦惱。因此，請你至少在禪修時容許不完美出現，容許人性展現。當它們出現，只是知道，而它們可以是很好的、很有用的學習和很寶貴的經驗。可能與此有關的是你缺乏自信。你由於恐懼犯錯而失去了自信。因此，在禪修中你學習運用自己的努力，自我倚靠，和培育越來越多的自信去處理自己的心和身生起的任何事情。



參加者：由於我們犯錯，我們播下苦的種子，長成一棵大樹，結出很多苦果，苦到我們吃不下，然而我們還是要吃下所有苦果，因為錯是自己犯的。況且我們可能不只犯一次錯，所以我們有很多棵樹和很多要承受的苦果。因此，我們必須謹慎，不要播很多種子。

導師：你一生中只做錯事嗎？

參加者：盡可能不犯那麼多錯。

導師：對，但這同樣表示你也會不犯錯，你也會做好的事、正確的事。問題是我們只給予自己的錯誤太多力量和能量。

參加者：我並非擔憂，只是謹慎。

導師：我說的不單只關乎你，也關乎其他人和我自己。我一直說，如果我們只是十分關注犯錯，我們就給予它們太多力量和能量了。這樣的人只看見自己的錯誤，也只看見其他人的錯誤。因此，我的建議是：我們應該同樣看得到自己沒有犯錯的情況。當我們沒有犯錯，我們須要知道這些情況，覺知這些情況，並且接納這些情況。這使我們能越來越正面看待自己內在的好東西。普遍來說，人類傾向只給予自己和別人「減號」。我遇見過這樣的人，他們創造了一個地獄，在那個地獄裡只有「減號」，他們真的在受苦。我的經驗是，在這世界上人類大部分的苦惱都是由這種只給予錯誤和「減號」力量和能量的傾向所造成。我說的是：我們覺知自己的錯誤和嘗試避免錯誤，但我們也應該以同樣重要的努力去關注我們沒有犯錯的情況。這樣就會有平衡、和諧和融合，否則就會失去平衡。這就是我要說的。

雖然這方面跟禪修沒有直接

關係，但我仍然講解它，因為這情況也可以在禪修中出現。我認識一些人，無論在禪修時發生甚麼，甚至是好的經驗，由於他們內在的自我破壞性，他們認為那些經驗不夠好，他們不滿足。生活中也會發生同樣的情況。由於他們已被負面佔據，無論發生任何事情，他們永遠不會滿足。因此，我認為這方面十分重要。雖然這方面跟禪修沒有直接關係，但我仍然用時間講解它，因為我覺得這是非常重要的課題。

十分感謝大家。多謝你們分享你們的問題。

〔分組面見——C組〕

導師：這次面見的目的是討論你們今日禪修時遇到的任何實際問題、疑問和困難。當然這並不表示我不喜歡聽到你們分享美好和正面的經驗呢！

參加者：我們在坐禪時透過呼吸集中（concentrate）我們的意識，只有呼吸。當念頭生起，我們只是把集中力（concentration）拉回到呼吸上。念頭就只是放下嗎？

導師：我不很喜歡「集中」（concentration）一詞。它其實意味着搏鬥、抗拒和排擠。我想知道「集中」在中文裡的意思。它包含以上所有意思嗎？

參加者：「集中」需要力量。你須要用很多努力去集中，有很多爭鬥。

導師：很多爭鬥——這就是問題。禪修時請不要爭鬥。我們生活中的爭鬥已夠多了。這就是為何我不很喜歡「集中」一詞。我較喜歡用「正念」（mindfulness）一詞而不用「集中」。我喜歡說「知道」（knowing）當下發生的事情，如果你能夠加上友善與柔和就更更好了。如果以上的條件具足，心會自然平伏下來。我們很難透過強迫、博鬥和過份努力去令心平靜、放鬆和變得廣闊。即使你這樣做，你可能只能夠維持平靜數分鐘，要延續平靜並不容易。但自然出現的平靜會維持較長時間，持續較長時間。

有其他問題嗎？

參加者：我時常覺察到一組人一起坐禪或行禪跟一個人獨自修習的分別。我在想，一組人一起修習是如何令正念加強呢？

導師：這很有趣。有些人跟一組人一起修習會做得好些，有些人則獨自修習做得較好。我的禪修中心有集體共修時間，也有獨自戶外禪修時間。我對禪修者的建議是：無論是集體共修或獨自修習，最終你要學習視兩者無分別。

參加者：當我坐禪時覺知呼吸，後來我感

到全身膨脹，心消失了，有光出現。回到呼吸上還是逗留在那個狀況較好？

導師：回到呼吸上。

參加者：為甚麼？

導師：我非常高興你這樣問。你必須質疑，不應該接受我的說話為權威。我十分喜歡這樣。佛法裡不存在權威。回答你的問題「為甚麼」：禪修的練習就是專注呼吸，呼吸就是禪修的對象，所以無論發生任何情況，我們必須回到禪修的對象上。



參加者：坐禪時我想回到呼吸上，但我感到胸口痛，我不得不注意痛楚，這使我不能專注呼吸。

導師：你已發現痛的原因嗎？

參加者：可能是多年的緊張。它有時去有時來，但每當它出現，我便沒法專注別的東西。

導師：我建議你須要處理胸口的痛楚。

我曾經遇見在這部位有繃緊的禪修者，有時那些繃緊可能跟壓抑的情緒有關。因此，釋放它們，容許那些情緒呈現，這是很重要的。我建議你這樣做，當你處理了那些繃緊，你就可以開始坐禪。由於那些繃緊，坐禪未必很好或很有幫助。我想跟你個別會面，看看有甚麼可能的原因導致你心裡緊張。

有其他問題嗎？

參加者：我在行禪時難以保持正念，是否因為觀察者和被觀察的對象在移動？

導師：我想那是第一組，我很高興聽到一位從未禪修過而第一次行禪的參加者說自己十分享受行禪。她說出極之重要的東西：「我行禪時沒有嘗試做任何特別事情。」再一次，我建議一個非常簡單和實際的方法：在行禪時只是不做任何特別事情，只是覺知步行。

有其他問題嗎？

參加者：我想分享午餐的經驗。我覺知地吃午餐，但我發覺很多人交談，我的情緒就自動生起。我發現自己很自然就這樣做了，我唯有笑笑自己。

導師：我很開心，你至少嘗試覺知地進食。我不想問還有誰嘗試覺知地

進食。那些談話的人明顯地不是覺知地進食。但這是很有趣的情景——你嘗試安靜和覺知地進食，然而圍繞你的人卻在交談而明顯地打擾了你。我們無可避免在生活的其他境況中也會遇上類似的情景，因此我想給予一個建議。修習的一個非常重要部分就是切實地看自己內在發生的事情，而並非去看自己的外在發生的事情。如果你被打擾，只是知道自己正被打擾；自己感到憤怒，感到煩擾，覺知出現的任何情緒反應。其實這本身就是一種禪修，因為你在意識和覺知自己內在發生的事情。不用遠離那些境況，而是繼續逗留在那些境況中，這或者會有用處，因為你也許能至少片刻體會到：人們在交談，人們在騷擾你，但你內心並沒有反應。然後你有重要的領悟——人們做甚麼並不是問題，問題在於自己內在發生的事情。這是非常重要的領悟。換言之，人們在交談，但自己沒有生起反應。

最後一點是，我非常、非常高興你能夠笑笑自己。在那些情況，笑笑自己的重要和笑笑自己的認真是十分美妙的事情。笑笑自己能為自己帶來輕鬆和愉快——這是精神生活中重要的方面。斯里蘭卡有一位大禪師，他是我很好的朋友。有一日我們在聊天，他說：「人生是一個笑

話。」他接着說：「有時人生是一個糟糕的笑話，但它依然是一個笑話啊！」記着這句話真好。正如我剛說過，這能帶來很多輕鬆和喜悅。

還有五分鐘可以提出最後一條問題。

參加者：辦公室裡很嘈吵，但我要專注工作，我就是如你剛才的教導去修習。有時很有用。我很感謝你。我的問題是：那位女士提到她的意念跟隨着白雲，我記得你說我們應該回到禪修的對象上。在開始禪修前，我們必定已經要有禪修的對象嗎？

導師：第一點是，我很開心我給予的藥在你的辦公室發揮效用，證明這些藥能夠應用於日常生活，它能夠應用於你工作的地方，這是極之重要。很高興知道這情況。關於你的問題，在禪修前我們應該清楚禪修的對象是甚麼。這就是我對你的問題的回應。

參加者：如果你有時間，請你繼續告訴我關於四念處、業力和心識。

導師：我在開始時已說過，我們討論的是今日發生的一些很簡單、實際的事情。很抱歉。

參加者：人生有時是一個糟透的笑話。

導師：當然是，絕對是，真是這樣。當你看見人生中越來越多的怪誕與荒謬，你就會視人生為一個很大的笑話。然後你便能夠對那些荒誕一笑置之。這能帶來很多輕鬆和喜悅，但必須要結合修習的嚴肅和認真，這就是弔詭之處。

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。

