

禪修之友

葛榮居士禪修講座錄1996(九)

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（下）

好的，請用多些時間做瑜伽。我想你們能用多些時間做瑜伽——好了，我只是說說笑！◎現在是瑜伽時間，我希望你們享受瑜伽，感到放鬆、輕安和友善。因此，在做完瑜伽後坐禪你們能經驗更多輕鬆、喜悅和友善。十分感謝各位。

〔坐禪〕

我們首先學習以我們的思想來禪修，因此你可以容許任何思想生起——關於過去的思想，關於未來的思想。讓我們觀察思想，只是覺知思想的生起和離去，只是很友善與柔和地覺知我們的思想。

〔瑜伽〕

借助瑜伽的幫助我們的心和身得以完全放鬆，我們現在開始坐禪，並且學習十分放鬆地坐禪。今早我們以禪修對象來禪修，現在我們學習不用禪修對象來禪修。

讓我們學習覺知思想而不去反應它們。

讓我們看看自己有多能夠同樣地對待情緒，尤其是那些我們不喜歡的情緒。如

果情緒須要生起，你能夠只是容許它們生起嗎？學習跟我們的情緒做朋友。

我們能夠同樣地對待身體的任何感覺嗎？開放地面對任何感覺，即使那是令人不愉快的感覺。

思想、情緒、感覺——學習如實地看它們。

我們真的能夠開放地面對任何令人不愉快的思想、令人不愉快的情緒和令人不愉快的感覺嗎？

我們能夠感覺到這房間裡的靜止嗎？讓我們學習只是跟圍繞着我們的靜止在一起，只是在一起，不用做甚麼。

(磬聲響起)

在這個講座裡我想講一下日常生活中的禪修。我在第一個講座中說：禪修是醫治我們製造給自己的疾病的藥物。重點是在日常生活中如何使用這藥物。要弄清楚的第一點是：「你真的對這藥物感興趣嗎？你真的想使用這藥物嗎？」因為如果你真的承諾這樣做，如果這是作為你生命中最重要的事情之一，你就永遠不會說「我沒有時間服藥」或「我忘記了服藥」。你們要非常、非常清楚這一點。這



就是我想說的第一點。

第二點是：我們在俗家生活，在日常生活中必然會遇到問題和困難，因為我們要工作；要與別人連繫；要背負很多責任。當你們遇到問題，你們能視它們為挑戰而非問題嗎？在這些情況下，你們能真的使用禪修這藥物嗎？這藥物就正正是在這些情況下使用的，可以是你們生病的時候，可以是你們被人責備的時候，可以是生命裡出現意料不及的情況，可以是當別人狠狠傷害你們的時候，也可以是當你們遭逢巨大損失的時候……這就是修行美妙之處——就在這些情況下使用藥物、修習禪修。我們有多能夠修習禪修去減少我們的煩惱？我記得有一晚的講座裡我說過在我們心靈造成的創傷。在日常生活中我們必然有這樣的創傷。我們並不能防止這些創傷在心裡形成。我們不能阻止它們但我們必須使用禪修這藥物治療這些創傷。這就是我想說的第二點：問題必定會有，困難

必定會有，創傷必定會有，但你們應該修習禪修，應該服用這藥物來治療它們。

我想說的第三點是關於我們每日應該做的正規修習。服藥最佳時間是早上。因此，如果你們真的感興趣，你們應該努力早起床。我有一位康提(Kandy)的朋友，他是一名律師，他十分繁忙，他也有家室，但他對修行十分堅持和投入。你們猜到他早上何時起床嗎？零晨三時半！他每日三時半在家人睡醒前起床。就是這樣，當一個人對服用這藥物如此堅持和投入，他自會找到時間。我不是告訴你們零晨三時半起床，我知道這不可能發生。◎如果你們能每日早上坐禪，十五分鐘或二十分鐘都可以，至少嘗試坐禪。我想建議你們做些少運動、一些瑜伽，這樣能好好幫助你們喚醒身心，然後坐禪。坐禪以慈心禪開始是相當好的，向自己散發慈心，向別人散發慈心，然後學習注意呼吸。另外，你早上必定會做某些事，例如擦牙、梳頭和打扮等等，從現在開始請嘗試有意識地和覺知地做至少一兩件這些事情。

再者，作為一種修習，在一日當中盡量恆常持續地觀察自己的心，只是看看正在發生甚麼。即使有些人工作極之繁忙，他仍然可以弄清楚自己這一刻生起甚麼情緒、這一刻生起甚麼思想。我擔憂嗎？我生氣嗎？我感到不耐煩嗎？我放鬆嗎？只是知道它。因此，知道甚麼正在發生至為重要。

此外，你們可以當呼吸為自己的朋友，運用呼吸使自己從正在發生的事情中

恢復過來，這也是很有趣的修習。在講解覺知呼吸的禪修方法的講座裡，我說過，請把呼吸看待成自己的朋友。因此，當你們在一日當中任何時間感到擔憂、感到緊張、感到煩躁，就去想想這個朋友。只要和這個朋友一起三、四分鐘，它就會幫助和提醒你們回到當下現在。即使只是幾分鐘，這樣就能為你們心中製造一些空間。因此，嘗試在極繁忙的一日裡抽幾分鐘，借助呼吸這個朋友的幫助，在心裡製造一些空間。有一點亦很有趣：這個朋友也能幫助我們運用入息和出息來培育慈心。吸氣時感覺對自己的善意，呼氣時感覺對別人的善意；吸氣時寬恕自己，呼氣時寬恕別人。在西藏的傳統裡有一種十分有趣的運用呼吸的修習方法：吸氣時吸納人們一切的苦惱，呼氣時發送悲憫和慈心給他們。



還有，在一日當中運用正念去找出自己沒有煩惱的時刻。你可能整日沒有這些情緒。當沒有情緒，當反應式情緒沒出現，只是知道它們沒有出現。當情緒出現，只是知道，並且看看自己有多能夠服用禪修這藥物來對治它們。

然後在晚上可以做一樣非常有用和有趣的修習，我在其中一節討論也說過，就是反省自己如何度過這一日。只是反思自己在甚麼時候有反應式情緒，又在甚麼時候沒有反應式情緒。回想自己有反應式情緒的時候，現在只是嘗試找出當時實際發生甚麼事情。為何自己在那個境況中生起情緒反應？做反思時不給與自己「減號」是非常重要的。真正以友善、柔和與諒解的態度來做反思。在反思時也要找出自己在一日當中沒有反應式情緒的時候。如果我們真的能夠每日這樣做，這會幫助我們了解自己每日的表現。我們只是知道自己的表現，只是明白自己的表現，自然就會為自己帶來改變。然後在晚上睡覺前可以做慈心禪。如果太疲倦，你們可以躺在床上做慈心禪。這是完結一日的美好方式。我們以慈心禪作為一日的開始，也以慈心禪作為一日的終結。在講解慈心禪時，我提及它有很多好處而其中三種是有關睡眠的：安祥地睡，安祥地醒來和不做惡夢。當你們早上醒來，仍在躺臥着，可以嘗試想一些友善的念頭、想法。正如我今早說過，躺臥也可以是禪修的一種姿勢。

另一件能幫助我們修行的事情就是認識一群心靈道路的朋友。事實上一群心靈道路的朋友能一起成長。這就是能幫助我

們日常修習的事情。

或許另一件值得你們注意的事情就是在這裡的文化以及世界各地嚴重擴張的物質主義。人類越來越倚靠物質帶來快樂。科學和科技帶給人類非常、非常有趣的玩意和玩具。我相信在香港你們有很多不同選擇去令自己開心、快樂。人類就是這樣做着：你有一件玩具，但它不能滿足你，你便換另一件玩具。於是一生就是不停轉換玩具但人們仍然不滿足、不滿意。禪修是否另一件玩具？這是值得思考的有趣問題。我會說，禪修幫助我們成為自己的玩具。當你成為自己的玩具，你對外在玩具的需要自然戒掉。如果你視自己為自己的玩具，你會對自己感到十分高興，你能發掘自身的趣味，你會對自己感到滿意，那麼無論你身處何方也不需要外在的玩具。這份喜悅、快樂和輕快是發自內在的。要達致這個狀況，正如我曾經說過幾遍，透過修習慈心禪，你們要視自己為自己最好的朋友、最珍貴的朋友。

與此有關，我也想建議你們學習去用一些時間跟自己獨處。我們在斯里蘭卡的禪修中心的時間表安排了個人和戶外禪修時間。我告訴禪修者請用一些時間跟自己獨處。我用說笑的方式叫他們看看要用多久去發現自己是一個何等乏味無趣的人。只是嘗試這樣做，你就會明白我說甚麼。幾分鐘後，你們會感到跟自己一起很悶，你們感到跟自己一起很孤單，你們須要找些事做。如果這些心的狀態生起，你們須要經歷它們，而並非逃避它們，然後就可跟自己建立連繫。正如我說過，這樣能幫



助你們成為自己最好的朋友，視自己為玩具，那麼自然不再需要外在的玩具。

關於物質主義的另一點是：有很多、很多東西我們以為自己需要，但我們不察覺自己其實被我們的社會操縱着。這就是消費主義的危險，是生活在消費主義蔓延的社會的危險。現在你們明白到覺察、覺知的重要嗎？你們明白反省自己的重要嗎？因為當你們這樣做，你們便能夠分辨甚麼是自己真正的需要而甚麼是貪欲驅使自己想去追求，你們能看出兩者的分別。貪和需要——你們明白兩者的分別。然後你們自然而然會學習簡樸，學習平凡。你們會學習如何不被別人操縱，建立自己的價值觀，這是極之重要的。這些價值觀將建基於靈性層面，而並非物質層面。

在我們自己服用禪修這藥時，也應該一有機會就與別人分享這些藥，我認為這樣做很重要，因為有很多人正受着不必要

的苦。有些人甚至不知道自己正在受苦，這是不幸的。他們跟本不知自己需要藥物。這情況怎不危險？人們生病了但不知道自己有病。可以說，這正是現代人的狀況。因此，正如我剛才說，自己服藥，也用自己懂得的方式與別人分享這些藥，這是極之重要。然後你們會發現這樣做對自己的修行也有幫助。佛陀說：助人就是助己，助己就是助人。

日常生活的另一方面是投放精力參與一些社會服務工作。正如我說過，如果你們開放自己，如果你們保持敏銳，你們就會發現自己能夠在哪方面作出貢獻。我在佛經中看過以下有趣的說明：世界上有四類人。第一類人既不幫助自己也不幫助別人。第二類人只幫助自己但不幫助別人。第三類人只幫助別人卻不幫助自己。第四類人既幫助自己也幫助別人。我很希望你們努力成為第四類人。

說到心靈道路的朋友和助己助人，我很高興告訴大家，自我去年到過這裡後，我們成立了一個共修小組。我很欣喜得知這個共修小組已維持了一年。我們十分幸運獲得此場地提供房間讓有興趣者到來繼續修習。蕭式球會主持這些共修班，如果你們想知道時間地點等詳情，請聯絡他。請多些到來。請嘗試使用禪修這藥。除了自己服用這藥，這個就是一組人一起使用這些藥的機會。

我早上說過禪修和不愉快經驗。藥並非常常是甜的，有時更是痛的，像是打支大針那樣很痛。我們會否因為藥是苦和痛就停止服藥？我說過，不愉快經驗總會有的，但可視它們為修習的一部分。我又想起一點，我和蕭式球今早也談及，好人和注重心靈修養的人有時會遇到更多問題和困難。即使在斯里蘭卡我有時也聽到這說法。人們來跟我說：「我過着很正當的生活，我過着不傷害別人的生活，但生活仍然是不安樂的，別人仍然對我不

友善等等。」很有趣的，有些人做心靈上的修習，以為這樣能在物質層面上給自己益處，自己就不會遇上問題和困難等等。這完全是兩回事。不會單單因為你是一位禪修者，不會單單因為你踏上心靈修習的道路，你就沒有問題和困難。我一直說，在這些境況中唯一幫助到我們的就是禪修這藥。因此，無論經驗是愉快或不愉快，無論是否遇到困難，希望你們繼續服用這藥，願你們能用這藥治癒自己。

最後，我想多謝志蓮淨苑。淨苑十分慷慨借出這個美麗的場地給我們的講座和一日禪之用。它更借出房間給我們將來的禪修班之用。我在此對淨苑給我們的幫助表達深切的讚賞和感謝。另外，我也要感謝主辦單位的幫助和贊助是次旅程。

還有，你們大部分是每晚放工後過來聽講座，而星期日沒有玩樂，來了這兒參加一日禪。我一定要說，你們給我看到的興趣、熱誠和投入深深感動了我。在人數

方面，跟去年比較，我看是越來越多人對禪修有興趣。看到這些轉變我真是十分高興。有時我覺得未來沒有真正的希望，但當我現在看見這情境，我覺得未來或許仍然有希望。憑着我們的信念和力量，我們能夠應對在現代社會不斷蔓延和帶給現代人越來越多問題的物質主義和消費主義。

讓我們現在做一些唸誦，最後以慈心禪作完結。我們會一起做一些優美的唸誦。開始唸誦之



前只是在我們心中製造一些空間，只是感覺這房間的安寧和靜止。

〔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〕

我們現在以慈心禪作完結。

如果你們心裡仍有創傷——別人對你們做過的事或你們對別人做過的事所導致的，請原諒自己，請原諒別人，現在就嘗試治療這些創傷。

在原諒自己時，你們可以對自己說：「願我安好，願我快樂，願我平靜，願我沒有苦惱。願我視自己為自己最好的

朋友。願我學習去看見自己越來越多好的東西。」

在原諒別人時，你們可以想起他們，然後說：「願他們安好，願他們快樂，願他們平靜，願他們沒有苦惱。」

願一切眾生安好，願一切眾生快樂，願一切眾生平靜，願一切眾生沒有苦惱。

讓我們感恩能感受到這房間裡的安寧和靜止。

多謝各位。

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。

【編按：葛榮居士的一九九六年香港禪修講座記錄由本刊的第三十期開始至今期已完成全部的連載。下期開始我們將會連載葛榮居士一九九九年在香港的禪修教導記錄。此外，葛榮禪修同學會將會把這些連載結集成書《禪修：自我探索之旅》於稍後出版贈閱結緣。】