

葛榮居士禪修講座錄1999(二)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月六日

地點：志蓮淨苑

第二講：禪修只是修定的嗎

再一次，歡迎你們每一位。今天的講題是「禪修只是修定的嗎？」給我這個講題，因為這是禪修常見的問題。在講座之後，會有討論，然後有個小休。接着，我們禪修一會，最後以巴利文和中文唸誦來結束。

禪修者中頗常有這種想法：禪修只是修定。事實上，在斯里蘭卡，當禪修者來到中心時，我問他們想在禪修中得到甚麼，答案皆是他們想修定。我知道即使在這裏，如我所說，有些禪修者也有「禪修只是修定」的看法。定在禪修中當然佔一席位，但禪修還有重要的另一面，是同等或更重要的，稱為「觀」（Vipassanā），或是智慧的發展。由於這種只對定的重視，我知道有些禪修者甚至放棄禪修，當問起原因時，他們會說是因為無法專注。我知道許多禪修者有時為了這個修定的想法而掙扎。這樣，禪修可以變成一場鬥爭，有時甚至製造更多痛苦。禪修的原

意是體驗快樂和自由。再者，英文「定」（concentration）這個字可能不是正確的用字，因為「定」這個字有很多意思，很多涵義。我不知道它在中文究竟是甚麼意思，但在英語中，當你用「定」這個字時，有排他的意味，另外還有很努力支持和維持這專注的意思，這樣可能在修習中製造很多緊張和不安。被翻譯為「定」的巴利原文是Samādhi，它有一個完全不同的意思。若要有Samādhi（定），心和身必須完全放鬆。假如太努力嘗試，人們永遠無法體驗到Samādhi（定），因為太努力的嘗試和強烈的期望，會製造出問題。有趣的是，根據佛典，在體驗Samādhi（定）之前，你必須感受到柔和、友善，並在個人的修習中有喜悅和快樂的元素。

（譯按：Vipassanā，巴利文，常譯為「內觀」、「觀」，音譯為「毗婆舍那」、「毗婆奢那」。Samādhi，巴利文與梵文相同，常譯為「止」、「定」、「正

定」，音譯為「三摩地」、「三摩提」、「三昧」。)

有一篇佛典講述慈心禪的十一種好處，其中一種好處是心自然變得平靜。實際上，在禪修時，若你學會對正發生的事保持友善，我認為，帶着這個友善，心會自然變得平靜和穩定。禪修者的一個最大問題是，當他們嘗試以呼吸修定時，他們說他們有思想。因為有這個想法，當思想來時，他們試圖與思想搏鬥，甚至憎恨思想，認為它們是一種干擾和分心。若感受到一些身體疼痛、身體不適，他們又開始憎恨這些感受，認為它們是一種干擾和分心，並再次在嘗試覺察呼吸和身體疼痛之間角力。故此，非常重要的是，在我們試圖覺察呼吸時，無論發生甚麼，都學習對它們保持友善，那麼，心自然會變得平靜和專注，並能保持下去。但若我們試圖着力地專注，就不可能維持專注，不可能長時間保持專注。



有趣的是，在佛陀開示的離苦得自在方法的八正道中，正念是先於正定的。這很清楚表明，重點是學習正念，學習覺知，只是知道每時每刻正發生甚麼。這樣，定自然會出現。實修上，當我們學習

覺察呼吸時，要嘗試做的是覺察任何身和心正發生甚麼。即使意識到心不集中，心不平靜，只是知道，只是接受，這就可以產生很大的分別了。

我住在斯里蘭卡一個在家人的禪修中心，那裏重視如何將禪修與在家人的生活的融合。當佛教出家人到那裏禪修時，我有時會鼓勵他們進入更深的定，因為他們有機會做到。他們有時住在森林，生活在僻靜的地方，他們確實可以進入更深的專注，進入更深的Samādhi（定）。但當我遇到像你們這樣的在家時，我不會那麼強調進入更深的專注或定。我從中心的禪修者中發現，在家人在禪修中心有時也有深定，因為中心是一個非常安定和平靜的地方，非常有利於修定。但當他們離開中

心前往附近的城鎮時，會出現甚麼情況呢？他們的定力消失，平靜也消失。因此，我現在嘗試做的是強調覺知的

重要，學習與分心相處，和學習處理在任何情況出現的情緒。當他們在中心時，我鼓勵他們與日常生活中製造痛苦的不快情緒相處，與它們做朋友，探索它們。他們在中心學會這樣做，離開中心後，無論情緒在生活中任何情況出現，他們都可以繼續好好地處理情緒。

現在我想談一些「止」和「觀」（智慧）之間的關係。當心相當平靜和穩定時，一個你實際可以修習的方法，是審查、探索任何一個生活的情境。在日常情境中，痛苦會出現、衝突會出現、不快情緒會出現。當它們出現時，你可以去了解它、你可以去探索它、你可以去審查它，然後看看你自己是如何製造它們出來，並尋找工具，去處理它們，學習釋放它們。這裏的意思是當我們有愉快平靜的心境時，不要執住它們，不要認同它們，而是用它們來修習智慧。我在佛典中發現一句非常有趣的語錄，它說：「有時平靜可以先出現，而智慧後來出現；有時智慧可以先來，然後平靜之後出現。」這是非常有趣的觀點。平靜和智慧有時也會一起出現。有時我們對平靜和智慧的強烈區分，似乎並不適用，因為它們實際上是互相聯繫的、互相關聯的。有智慧的時候平靜就能出現，這是甚麼意思呢？一種理解的方法，是當修習智慧時，你可以容許任何思想出現、任何情緒出現、任何感覺出現。無論出現甚麼，你只是觀察，只是看着，

只是知道。透過這種修習，有時平靜可以自然出現，而無需有要求平靜和安定的想法。有時如果沒有平靜，而你確實無法以這種方式修習智慧，那麼你可以專注呼吸，並嘗試培養一些平靜和一些清明，然後再開始審查和發展智慧。

根據佛陀對智慧的教導，如果我們想修習智慧，有三種特質、三個重要的面向須要開展。第一種是建立、體驗、和明白無常——事物不會永恆，事物時時刻刻在改變。現在當我們坐着，念頭時時刻刻在變動；一個念頭出現，然後另一個念頭出現，念頭持續地變化。身體的感覺也是時時刻刻在變化。心境也是時時刻刻在變化，有時你感到快樂，有時你感到不安，有時你感到平靜，無論心境如何，也是在變化中。對自己正在經歷的內在變化持開放態度，是一種非常重要的智慧。無論自己的心和身發生甚麼變化，如果你學會不抗拒，如果你學會對轉變開放，並意識到轉變，那麼，無論發生甚麼轉變，你都沒有苦惱。同樣地，外面的世界，外在的生命也是時時刻刻在變化：有時好事發生在我們身上，有時壞事發生在我們身上，有時意想不到的事發生在我們身上。但再一次地，無論外面發生甚麼，若你能意識到轉變、無常的事實，並對它開放，



〔問答〕

那麼，任何轉變都可以發生，但你依然自在，因為我們沒有控制。現在有人告訴我一個颱風很快到來，你能阻止颱風來香港嗎？但我們能做的就是理解，對它開放，正如佛陀教導說，如其本然地看待它。我知道這聽起來很簡單，但這就是佛陀的教導。

第二種我們要開展的非常重要的智慧，是關於苦惱和導致苦惱的原因。當我們經歷痛苦，當我們經歷衝突，當我們經歷失望，當我們經歷挫折，若你能夠接受它是一個事實，然後發現苦惱是來自對事實的抗拒，不想它發生，想有跟事實不一樣的情況發生，苦惱就是這樣製造了。

最後一種智慧，是非常微妙，非常難明的，就是無我的智慧，空性的體驗。簡單來說，當我們有情緒，像是憤怒，我們會有這個看法：這是我的憤怒。你認同憤怒，這就是憤怒造成問題的地方。當我們經驗身體痛楚時，我們再次有這種認同：這是我的痛楚。就是這個認為事物屬於你的想法，帶來這種認同。

透過這三種智慧的開展，我們可以真正從苦惱中解脫出來。在這裏，定、平靜，各有其作用，但正如我所講解的，更重要的是修習智慧，建立正確的理解，開展學習對事物如實知見的智慧。

現在若有任何問題，請提出，我建議就今天所討論的提出問題。

問：葛榮老師，非常感謝你實用的講解。

首先，請你解釋覺知和正念的分別；第二，當我們有覺知時，正念會同時出現，這是真實或正確嗎？請提出你的想法，謝謝你。

答：巴利文的正念和覺知都是Sati，Sati這個字被翻譯成許多詞語：有時會用「覺知」這個詞，有時用「正念」，有時用「注意」，有時用「保持警覺」，「保持覺醒」。無論翻譯成甚麼，都是原文Sati這個字。它有很多個翻譯，而意思是相同的。

問：我有兩個問題。第一個問題是當我禪修時，當心安定下來，我沒有壓抑走過的思想，當時沒有疼痛，似乎沒有甚麼特別的事發生，在那一刻我要把心放在哪裏來觀察無常？那時的禪修對像是甚麼？

答：我建議一件事，有時只是與那個你所描述的經驗同在，一些體悟會自然出現，這是第一個建議。第二個建議是，有時去問這個問題「誰在經歷平靜？誰在經歷這個沒有思想的時刻？」當你提出這個問題時，你會發現除了正在發生的事情外，沒有「誰」在那裏。第三個建議是當你離開禪修時，心的狀態會改變，這就展現了無常。

問：第二個問題是當我禪修時，當心穩定，我開始試圖挖掘過去的傷口，並訓練自己不對傷口作出反應，從而治癒心靈的創傷。然後在日常生活中，我發現當我再次面對相同的情境時，我沒有反應，這表示我的創傷已經痊癒。但在日常生活中，我可能會面對比之前更嚴重的事情，當我面對這類情況時，我再次變得激動，這表示我的傷口沒有百分百癒合。我想知道怎樣能確保創傷完全痊癒，而不只是部分痊癒。

答：我很高興聽到你所說的修習，你以非常善巧和有意思的方法來運用它。事實上，當心平靜時，嘗試用平靜的心學習原諒自己，學習原諒他人，學習放下過去，來治療我們帶着的傷口，是非常有用的。但問題是，不要作出創傷已經痊癒的結論。正如你所說，日常生活中有時會發生意想不到的事情，舊的傷口會以不同的形式出現。當這情況發生時，請不要驚訝，請不要失望，但要認識到你已學到很有用的東西，就是傷口沒有完全癒合，你還是對它有反應，請將這視為一個學習的經驗而非失敗。我們無法阻止情緒的出現，我們無法阻止與創傷相關的記憶的出現，但重要的是你是否知道如何處理它們，你是否已經發現了工具。任何事情都可以發生，重要的是在當時運用那些工具，而不作出它們不會出現的結論。然後你會來到一個狀態：無論傷口出現或不出現，

無論情緒來到或沒有來到，都沒有分別，這是一個突破。你的修習方式令我很開心。還有別的嗎？

問：我們可否以其他姿勢來禪修而不是坐着，例如，可否站着或躺下禪修？我們是否必須在屋內或有蓋的地方禪修？可否在戶外禪修，例如公園？

答：可以的，可以用四種姿勢禪修：坐着、站立、步行、躺臥。你不必老是在戶內禪修，有時在大自然中禪修是很美好的。我們應該學習在任何地方來禪修，因為無論身在何處，心都在運作。所以沒有特定的時間，沒有特定的地方。還有別的問題嗎？

問：我想問關於你剛才所提到的無我。雖然你建議我們可以問自己：「誰在感受平靜？」或者「誰在感受痛楚？」但當我問自己時，直接的答案是「自己感受平靜」，「自己在感受痛楚」。你所說的無我，我相當難掌握的。你有沒有其他的建議呢？

答：這是佛陀的教導中最困難及最深奧的方面。我嘗試以一個不同的方式回答你。我們有一種自我的感覺，或自己對事物認同的想法，我們覺得自己是某個人（somebody），特別是某個很重要的人。有了這「某個人」的想法，我們所有的痛苦，我們所有的情緒都與此有關。這個人想要事情按照自己的方式進行，當事情沒有按照自



己的方式進行時，那就是苦惱出現的地方。「無我」（no-self）的意思是做「無人」（nobody）。「某個人」這想法總會製造苦惱，因為正如我所說，他或她想要事情按着自己的方式進行。當真的有「無人」的想法，那就沒有期望。無論發生甚麼，都沒有問題，那就是自在。

另一種理解佛陀的無我的教導的方法是嘗試明白「擁有」這想法。因為「自我」這想法，令我們以為自己擁有某些東西。我以為這個杯是我的杯，因為它是我的，當它破碎或被盜時，我受苦了。你看到這個「擁有」的想法，這個「屬於自己」的想法如何製造苦惱嗎？我們對身體也有同樣的看法：這是我的身體。當這個我的身體生病，或當這個我的身體變老，像我一樣有白頭髮時，你會因此而受苦。我們對其他人也有相同的想法：

這是我的妻子，這是我的丈夫，這是我的孩子。無論你認為誰是屬於你的，你對待他們就有不同；那些你認為不屬於你的人，你會以不同的方式對待他們。當自己的母親去世時，我會受苦；但另一個人的母親去世時，沒有問題。所以你可以看到佛陀教導的實用性層面，這正是佛陀的方法。正如他經常說：我教導苦及離苦的方法。這個非常強力的工具，有力的方法，能把你從苦之中解脫出來，而導致我們受苦的原因，就是這「擁有」的想法，和「事物屬於你」的想法。有趣及可以反思的一點是：我們認為我們擁有，但在我們死亡時會怎樣？我們真能帶走它們嗎？所以這是為何我說這是佛陀教導中最深入及最深邃的層面。還有時間再問一個問題，請發問。

問：老師，當你談到八正道時，我能理解



每支正道的含義，我們從正思維開始，然後正語，正精進等，直到正定。但我仍然不明白怎能從正定中得智慧。在我看來，正定和智慧之間有差距，我不明白如何能從修戒和定後得到智慧。

答：非常好的問題。我在《增支部》（Anguttaranikaya）這佛典中發現，它提到八個步驟，有趣的是先有正定，然後有正智，然後是正解脫。又有另一部經典，是一部很有趣的經典，它說當有正定時，當有正三摩地時，你可以學習如實看事物。正如我之前所說，從定開始，你自然會開展智慧，你會學習如實看事物。

我想簡單地回顧那段經文，因為它非常有啟發性，非常有趣。在我

看來，那節經文非常清楚展示了佛陀的禪修模式。經文開始時說：若你善巧地行動，你對自己所做的事，就沒有後悔，不會愧疚。沒有後悔，心就變得快樂。心快樂時，就會經驗到喜悅和幸福。經驗到喜悅和幸福時，就會體驗到定，三摩地。體驗到三摩地時，就會如實看事物。學會如實看事物時，就能不染着事物。體驗到不染着事物時，你知道你已解脫了。佛陀說了一些非常重要的東西：修行的進程是一個階段跟隨另一個階段自然出現的，一個階段通向下一個階段，美好的一個接一個階段，自然地開展。我很高興你問了一些非常、非常好，非常實用，非常有意思的問題，這表示你們一些人確實在努力，以非常深入的方式來禪修。這真的給我很多喜悅、快樂和啟發。

現在我們有個小休，休息期間，請大家嘗試修習止語，在靜默中嘗試帶着覺知，緩慢及有意識地做事。大約五分鐘後，請回來。嘗試緩慢地移動並帶着覺知。

〔小休〕

〔坐禪〕

請放鬆地坐，請不要期望應該發生甚麼或不應該發生甚麼。開始時只是覺知：身體，身體的感覺，身體的移動。只是感覺這個坐姿是甚麼感覺，只是感覺身體完全靜止坐着是甚麼感覺。現在請讓身體自然呼吸，身體吸氣時，知道身體在吸氣；身體呼氣時，知道身體在呼氣；回到你的呼吸上。

感受房間裏面的安寧和靜止；只是感受吸氣和呼氣。

現在請張開眼睛，當你改變姿勢時，請嘗試帶着覺知來進行。我們現在會以巴利文唸誦，唸誦也可以是禪修，以唸誦來助你體驗當下。

〔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 Sādhu Sādhu

(善哉 善哉 善哉)

Santi Santi Santi

(寂靜 寂靜 寂靜)

〔中文唸誦〕

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 ……

願你有個安詳的晚上，當你睡覺時，
願你睡得安詳，安詳地醒來，希望明天見
到你。謝謝你們。