

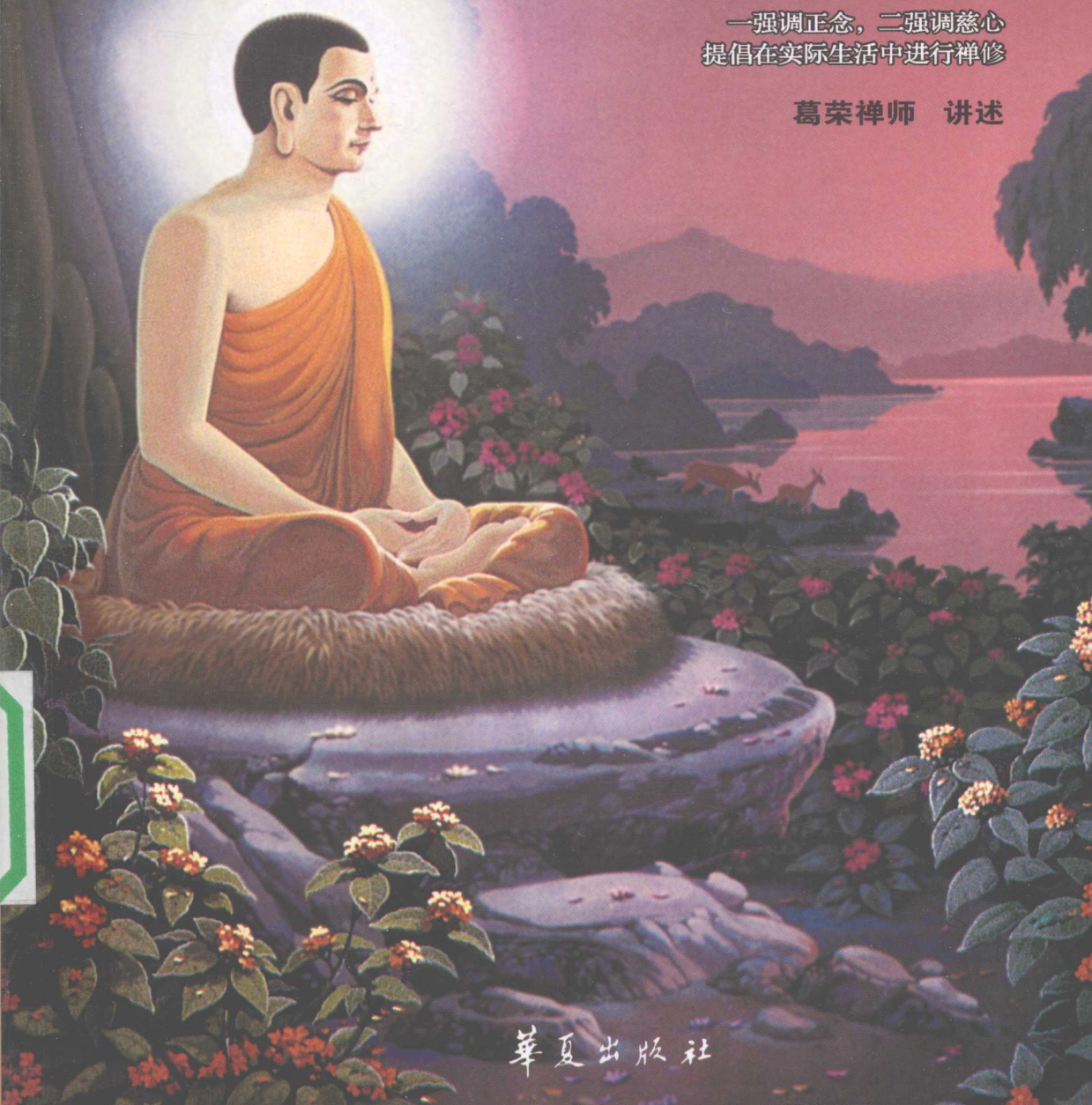
Acharya Godwin Samararatne

生命是吾师

南传佛教禅修要旨

一强调正念，二强调慈心
提倡在实际生活中进行禅修

葛荣禅师 讲述



华夏出版社

南传佛教禅修要旨

生命是吾师

葛荣禅师◎讲述

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命是吾师/葛荣讲述. —北京: 华夏出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5080-5337-0

I. ①生... II. ①葛... III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. ①B946. 5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 154982 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司

*

787×1092 1/16 开本 14 印张 200 千字

2009 年 8 月北京第 1 版 2009 年 9 月北京第 1 次印刷

定价: 26.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

序 言

葛荣居士是一位十分出色的禅修导师,他的教导方式平实、直接而又灵活,因此许多人跟他修学后都有各种不同的得益。他的教法有两大特点:一是强调慈心禅的修习,见过他言行举止的人都能感受到从他身上流露出来的深厚慈心;二是强调将禅修融入生活之中,他常常鼓励禅修者以正念的帮助,在生活之中来学习和超越现实生活的困难。

葛荣居士在港五次主持禅修活动,这些禅修讲话记录对禅修者以至非禅修者来说都十分宝贵,能为寻求心灵提升的人士提供一个实用的指引。这次我们出版的是一九九八年在志莲净苑的讲座和在华严阁禅修营的研讨记录。此外,为了让读者更加了解葛荣居士,本书附录了多篇纪念葛荣居士的文章。愿这本书能让读者对禅修及对葛荣居士有更多的认识。

最后,在此向每位为本书出版工作出过力的工作人员,包括打英文稿、翻译、修饰、校对、插图等同修致以万分的感谢!

本书编译组

二〇〇四年七月

目 录

志莲净苑禅修 /1

第一天	为什么禅修越来越普及	3
第二天	出入息念的好处	13
第三天	慈心与悲心	23
第四天	喜心与舍心	34
第五天	禅修应用在日常生活之中	45

华严阁研讨 /79

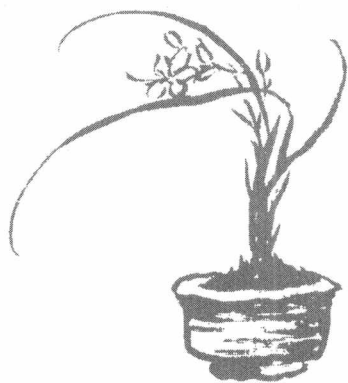
第一天	正念,是唯一的道路	81
第二天	做一个心灵的战士	94
第三天	修出入息的要领	105
第四天	“五蕴”是一个担子	112
第五天	把日常的工作视为工作禅	120
第六天	反思死亡与恐惧	128
第七天	从苦恼中学到什么	141

目 录

葛荣禅师纪念专辑 /153

纪念葛荣禅师	156
良师辞世	157
以佛法精神来传授佛法的人	158
“他们不能偷去你的心”	161
禅修是一种生活艺术	165
最好的导师就是生命	169
他是我心灵的朋友	176
他像一名高明的医生	180
我最怀念的人	184
智慧超脱的讲授者	186
一位自由与慈悲的人	188
我一生的幸运	194
人生历程的改善	197
他的教导与精神永在	199
不会消逝的微笑	201
微笑中的深刻启示	206
葛荣导师生平片断	208

志蓮淨苑禪修



日期 一九九八年十月七日至十日 晚上

一九九八年十月十一日 一日禅

地点 志莲净苑文化中心礼堂

第一天 为什么禅修越来越普及

首先欢迎在座各位。

我很高兴再次来到这里，也很高兴在这里见到一些老朋友，还有很开心见到一些新面孔。我先会来一段简短的讲话，跟着会有发问的时间，然后我们一起坐禅，最后以中文及巴利文的念诵来完结今晚的聚会。

今次我来到这里时，有朋友告诉我香港越来越多人爱好禅修，很多禅修导师亦曾经到访过这里。我听后很高兴，但我并不感到诧异，因为我知道现在世界各地——尤其是西方国

我知道现在世界各地——
尤其是西方国家——也是越来越多人爱好禅修。

家——也是越来越多人爱好禅修。这里带出一个问题：为什么现在世界各地越来越多的人爱好禅修呢？

我们可以想出各种不同的原因。但我想大致的原因，就是世界上的苦越来越多，所以人们——最少有部分人——正在寻找带来平静的方法和离苦的途径。所以我会介绍一些禅修的方法，从而帮助我们能够体验多些平静和找出一条离苦的途径。

现今社会，是机械化和工业化的社会，人们也生活得越来越像机器——缺乏情感和缺乏觉知的生活。关于这一点，禅修提供两个很重要的解决方法。

第一个解决方法是培育慈心。当人们越来越喜欢使用机器时，他们亦变得越来越像机器，没有情感似的。而缺乏情感所带来的影响之一，就是人们变得越来越暴力——对自己及对别人都越来越暴力，甚至对我们周围的自然环境都越来越粗暴，这便是现在的自然环境及生态问题非常严重的原因。关于这一点，慈心禅于对治缺乏情感及缺乏温情是非常有帮助的。我喜欢说这句话——“慈心禅能帮助我们成为自己最好的朋友”。如果你能够成为自己最好的朋友，自然地你不会对自己作出一些不善、没有益处的行为；只会替自己制造越来越多的快乐，还会替别人制造越来越多的快乐。因此，慈心禅能帮助我们开放自己的心灵给自己，也开放自己的心灵给别人。

慈心禅对我们还有另外一个帮助。由于各种不同的原因，我们可能会有各种不同的心灵创伤。这些创伤有往事所带来的，有自己对别人做了某些事情而引起的，也有别人对自己做了某些事情而引起的。我想没有一个人在一生之中从未受过伤害吧！我想在现今世界里，苦恼的一大根源是人们对这些心灵创伤紧紧执住，而这些创伤能带给自己及别人很多的苦恼。因此，从慈心禅当中学习原谅自己及原谅别人能帮助我们去治疗这些创伤。唯有治愈这些心灵创伤，我们才能真正感受得到内心的喜悦及平静。还有，当我们感受到这份内在的喜悦及平静时，还会带来一种感染力，能够影响别人。以上是慈心禅一些很重要的利益，这也是现今世界所急需需要的，我认为这是对治当今全球暴力问题的唯一方法。

第二个能对治人们越来越像机器的方法，便是培育正念。这是一种活在当下的训练，常常保持觉察及清醒的训练。正如

慈心禅一样，修习正念也有很多益处，其中之一是它可以帮助我们变得清醒，帮助我们时刻都知道自己的身心正在发生什么事情。正念能帮助我们修习“观”——看清我们对自己及别人做了些什么，看清我们是如何给自己及别人制造苦恼。正念使我们体会到：有时候或大部分时候，我们是如何给自己制造苦恼的。当你能看清自己是如何制造苦恼时，那么，只有我们才能为自己解除苦恼这个道理就变得显而易见了。有时我喜欢将禅修说为：“禅修是一种途径，为自己所制造出来的疾病找出药物。”

正念的另一个作用，是帮助我们活在当下。有趣的是，大部分的时间，我们不是活在过去便是活在将来。由于这是习惯，是机械性和没有意识地进行，所以我们难以察觉到自己正活在过去或活在将来。再者，正念能帮助我们了解自己怎样运用过去和将来。若不善于运用过去和将来，将会为自己及别人制造出各种问题。我们需要善用过去，我们需要善用将来。一个善用过去和将来的简单方法，就是看看我们能否向过去学习，如果我们能把过去所有的事情作为学习的经验，作为一位老师，之后无论我们过去犯过什么样的过错，我们便不再光是执着它，并因此感到内疚而生起苦恼。取而代之的是，我们懂得去反问自己：“我从过往的过错中能学到什么？”这是一个很有用的对待过去的方法。不然的话，过去便会成为一个负累。所以，这种态度和这种修习使我们放下自己经常背负着重担。同样地，我们能否善用将来，待它有如

禅修是一种途径，
为自己所制造出来的
疾病找出药物。

朋友一样呢？当我们想及将来的时候会怎么样呢？有时我们感到焦虑，没有安全感。但如果我们能和将来交个朋友，学习放开胸怀去面对将来，这样我们便是以建设性的方式去面对将来。所以，当有正念时，我们可以醒觉地呼吸而令自己活在当下，又可以善用过去及将来。这将会是一种美好、快乐及平静的生活方式。

正念的另一作用，便是能用它去学习、发现、探索、审查我们的身心正在发生的事情。在我们日常生活中有一个问题，便是如何去处理不愉快的情绪。现代人所面对的其中一个问题就是压力，这个问题到处都会遇到。所以现在人们都在找寻各种途径和方法去处理压力。但有趣的是，现在有些称为压力管理的课程及工作坊所教导的，不是去摆脱压力，而是想去管理它和控制它。正念能帮助我们找出在什么情况下我们会感到有压力，及知道当我们有压力时，在精神上和身体上会发生什么事情。运用这个方法，我们便能探索、学习、审查任何我们所感受到的不愉快情绪。

我想在座各位对其他的不愉快情绪像焦虑、恐惧、忧伤、内疚等都会很熟悉，这些对我们来说都是很常见的。通常我们遇到这些情绪时便束手无策，没有方法去处理它们，因此往往受这些不愉快的情绪所操控、压倒、影响而成为无助的受害者。在禅修之中有各种的技巧，有各种的方法去处理这些不愉快的情绪。最近有一本很有意思的书出版，名为《EQ》（Emotional Intelligence）。有没有人听过这本书呢？这本书的作者是一位佛教徒，他说人类在尽力发展智商（IQ），但比发展智商更重要的，是发展善巧处理情绪的能力。这本书成为一本畅销书，很

多有关的工作坊亦不断成立。在现今世界，如何去处理不愉快的情绪实在是一项真正的挑战。在禅修中，尤其是正念，能帮助我们去处理这些情绪。这个方法不是去压抑它们，不是去操控它们，亦不是去发泄它们，而是当它们存在的时候，只是对它们保持觉察。事实上，禅修还有其他的方法和技巧来对治这些情绪的。有很多时候，我们不能阻止这些情绪的生起，但我们能学习的，便是在它们生起时如何去处理它们，不再因它们的存在而受苦。

或许禅修另一方面的用途，便是它能帮助我们学习成为自己的老师，依靠自己的力量，对自己完全有信心。这是一个难行的教法，但亦是一个很重要的教法——去开展你自己的才智，去开展你自己的自信心，去开展你自己的方法来对治所生起的苦恼。之后我们便会对发生在自己身上的事情负起责任，不再埋怨他人，不再埋怨周围的环境。当我们的内心有这个转变时，我们便有能力去处理任何环境中所发生的任何事情。

在禅修中，尤其是
正念，能帮助我们处理
这些情绪。

我想引用一个佛教的象征来总结这个讲座，这个象征展示我们如何活在各种的环境中而不被影响——这就是莲花。大家都知道，莲花是生长在充满泥泞的水中，虽然它被污秽的泥水所包围着，但莲花能够不受周围的环境所影响。在现今世界上，各种挑战，各种困境，各种难题时有发生；但是凭着修行，凭着禅修，我们将能够把它们视为一种挑战，学习像莲花一样，不受四周的环境所影响。

问答

导师：如果你们有任何问题的话，请随意发问。发问是很重要的。

听众：当身体有轻安，并在摇晃，这是否正常呢？

导师：很高兴你在坐禅时体验到轻安。在坐禅时体验喜悦和轻安是禅修中很重要的一面。当喜悦和轻安生起时，或当身体在摇动的时候，只需知道身体正在摇动，并尝试去找出你当下的真正身体感受和安住于这种感受之中便可以了。当我们有这些正面的情绪时，重要的是不去执着它。

还有没有其他问题呢？

听众：我的问题是如何恰当地运用我们的将来？例如在办公室和我的上司相处，当我觉得他的见解不对时，我可能会联想到将来的情况会变得很恶劣，跟着我变得很紧张，甚至会生起一些不好的情绪，我还会尝试去纠正我的上司。在当时我不会觉得自己有问题，只是觉得我的臆测很正确，但通常在事后才知道是自己的想法不正确。所以我的问题是：我怎样才能即时、适当地运用将来呢？

导师：如何和上司相处，我有些实用的建议。你提到希望改变你的上司但没有成功。从这个经验看来，你应该学习去改变你自己对上司的态度，视他为你善知识，因为他在教导你一些东西——观察自己的内心。正如刚才我说，这便是正念的重要之处。所以，重要的不是你上司在说什么或在做什么，而是观察你自己的内心，观察你自己如何看待上司的说话或上司所做的事情。因此，从你上司处开始做实验会是一件有趣的事情。与其生

你上司的气或视他为一个问题，不如学习把他视作一位善知识，去找出这些答案：当和上司一起时，自己会生起什么情绪呢？这些情绪会逗留多久呢？你亦可以做这个实验：今天和上司一起时发生了这样的情况，让我看看明天和上司一起时又会有什么情况发生吧！你将盼望和上司在一起，因为对你来说那是一个很有价值的学习经验。你的上司实际上是一面给你去照见自己内心的镜子，所以你会感激有一个那么好的上司。不要给你上司减号（负面评价），不要给你自己减号，你可以给自己及你的上司多些加号（正面评价）。我提出的这些建议可在任何情况下适用于任何的人，不一定是上司。

我想还有时间回答最后一个问题。

听众：导师，通常人们在禅修时盘腿，但我年纪很大，肾又有问题，这使我很难坐一段长的时间。那么我岂不是不能禅修？又或者我可否仰卧在床上禅修呢？

导师：你还是有机会禅修的。你可伸直腰脊坐在椅子上，你亦可以正如你说的用仰卧的姿势，但是重要的是在这姿势中，你需要很警惕及很醒觉，因为躺下来之后你或会开始打鼾。学习以躺下的姿势来禅修亦是很有意思的。

很高兴你们问了一些很实用的问题。现在让我们休息一会儿，大约五分钟。在这段时间中，请如我刚才所说，看看你是否能够觉知自己在做什么。当你在站立的时候，当你在步行的时候，或无论你做些什么，请尝试放慢你的动作。正如我所强调：保持正念是很重要的，请尽量尝试去实践。还有，保持宁静对实践正念是有帮助的。如有需要外出的话，请在五分钟之内回来。

（小休）

坐 禅

跟着下来所做的禅修是很简单的东西。在讲座中，我强调保持正念，保持留心，保持觉醒的重要性。所以，让我们培育这个重要的技巧。在这禅坐中我们尝试尽量每一刻都保持正念、留心和觉醒，只是去知道在每一刻我们的身心发生着什么事情。在讲座中我亦有强调友善、柔和的重要性。所以，我们尝试把正念和友善、柔和结合起来，尽量对任何在我们的身心所发生的事情充满友善和柔和。

坐禅中的导引

正如刚才我说的，我们跟着下来要做的东西是很简单的。请合上眼睛……

如果你有思想的话，只是很敏锐、很清晰地知道你在想着什么。如果你在感觉着感受的话，只是知道每一刻的感受……

你可以体验当下——只是感觉这里的宁静及祥和……

只是去感觉你身体完全静止地坐下来的感觉。……如果身体静止下来，内心将会静止下来，而你亦能感受到周围的宁静……

对我们的身心友善及柔和……

响 磬

请不要认为禅修已经结束，请持续知道你的身心在做什么。

请各位睁开眼睛。在某种角度来说，禅修是没有开始及终结的。这便是正念、觉知的重要性。

多谢，多谢各位那么宁静及平静地禅坐。

11

念 诵

现在让我们一起念诵。我将会介绍三个巴利文念诵。第一个念诵是 *Buddham saraṇam gacchāmi, Dhammam saraṇam gacchāmi, Saṃgham saraṇam gacchāmi*（自皈依佛，自皈依法，自皈依僧）。下一个念诵是 *sādhū*（善哉），在上座部佛教国家里，你常常会听到这个字。最后的一个巴利文念诵是 *santi*（寂静）。之后我们会以中文的念诵来结束今晚的聚会。

在念诵时，让我们以念诵来帮助我们体验当下。

Buddham saraṇam gacchāmi...

Dhammam saraṇam gacchāmi...

Saṃgham saraṇam gacchāmi...

sādhū...

Santi...

南无释迦牟尼佛……

释迦如来……

念诵完毕

多谢各位。请努力去修习我所提出的建议：学习使自己成为自己最好的朋友，亦是别人的好朋友；学习原谅自己及别人，以此治疗你所背负着的心灵创伤；学习清醒，有正念地生活，以一个充满觉醒的心来生活，正如我所建议的，若有不愉快的