

# 葛榮居士禪修講座錄 1995（九）

## 第八講：如何處理思想

日期：一九九五年十月二十七日

地點：佛教黃鳳翎中學

歡迎今晚到來的每一位。今晚是我第七晚的佛教禪修講座。第一晚講座，我講的是正念的益處。第二晚講座，我講的是出入息念的練習。第三晚講座，我講及出入息念練習過程中遇到的一些問題和困難。第四晚講座，我講的是無所緣境禪修。第五晚講座，我講的是慈心的禪修。昨天晚上我講的是禪修與情緒。今晚的講座我將會講的是禪修與思想。

我們從早上起床到晚上睡覺，一天裡的很多時間，我們的心裡都有思想，這是很有趣的。我們的心裡不停地說話，即使是睡覺的時候我們的夢境從某方面來說也是這些內在說話的延續。我們說甚麼呢？有人可以給我們答案嗎？過去和將來（聽眾回答）。是的，我們說的是關於過去和將來的事情，可是說話的內容是甚麼呢？主題是甚麼呢？說話的內容和主題是我們自己（聽眾回答）。全對，關於自己未得到滿足的欲望。說話的內容是關於我們自己，以及他人與自己有關的事情。很多時候或所有時候，我們的思想都是關於自己和他人，這是有趣的。接著我們又為思想中的自己和他人做了甚麼呢？我們做了很有趣的事情，有人能夠回答嗎？我們做出評價（聽眾回答）。正如我說過的，我們給予加號（正面評價）和減號（負面評價）。如果你做了好事，你想起你做過的好事，你給自己一個加號；如果你做了壞事、錯事，你給自己一個減號。你想起別人做過的好事，你給他們一個加號；你想起另外一些人做過的錯事，你給他們一個減號。我們可曾問過自己我們根據甚麼來給予這些加號和減號呢？我們把這些加號和減號視為理所當然的。禪修便是觀察它們、觀照它們，探索我們給予加號和減號的過程。

昨晚我們講的是情緒，我想所有情緒都會出現這些加號和減號的評價。不愉快的情緒與我們的減號有關；正面的情緒與我們的加號有關。給予加號減號的思想過程是機械式發生的。以現在發生的事情作為例子：你正在聽我講話，但是你的內心亦在說話。你想這些內心說話出現嗎？無論想或不想，它是機械式出現的。它是機械式發生的。當我們修習出入息念的時候，情況也是一樣。因此在禪修中探索思想活動是很重要和很有趣的。以上是我想提出的第一點。

我想提出的第二點是，從我們的思想，從我們的思索（thinking），我們創造出我們自己的故事。從過去發生過的事及未來將會發生的事，我們很有創意地創造這些故事。除非我們了解到思想的本質，否則我們會把故事當成真實。我舉一個我所謂故事的例子：有一位西方女士在我們的禪修中心禪修，正當她在坐禪的時候，一隻蚊子叮她。她被蚊子叮痛的時候，她想：「我會受傷，我會生病。生病的時候，我要去斯里蘭卡的醫院。我聽說斯里蘭卡的醫院很骯髒，那些骯髒的醫院比我的病還惡劣。如果我生病我便不能如期離開斯里蘭卡。我通知我媽媽我必須延期回英國，我發電報給她，收到電報的時候，她……。」我們都會笑，我們都被逗笑了！可是我們自己——和那位女士一樣——正是這樣做！當我們創造自己的故事的時候，我們相信故事是真實的。我們把那些故事當作真實，自己為自己製造苦惱。所以了解思想的本質是重要的，透過出入息念的練習，我們覺知思

想的出現，然後回到我們的呼吸。這樣我們會體會到覺知的重要，體會到正念的重要，體會到在日常生活中保持覺醒的重要。如果你覺醒的話，你便能夠在自己創造故事的時候把捉自己；當你能夠在創造故事的時候把捉自己，你會體會到它們只是思想活動並不真實。這種編造故事的過程巴利文叫做papañca，梵文是prapañca。英文的翻譯很有意思，英文的翻譯是construction（建構）或manufacture（製造）。我們建構、製造故事和事物，然後我們成為這些思想活動的受害者。巴利文 nibbāna（涅槃）被描述為「沒有編造故事」，這亦是很有意思的。因此一個覺悟的人用簡單的話來說便是「沒有編造故事的人」。

同樣重要的另一點是：我們的傾向和習性是會認為思想是屬於我們的。如果我們認為「我在想」，思想者便被思想創造出來，「我」和「我所」便是這樣被創造出來的。正如我昨晚所說的，當有情緒的時候，如果你能夠提醒自己它們只是情緒，它們並不是「我的情緒」，那麼對待思想的方法也是一樣。如果你能夠體會那裡只有持續的思想，並沒有一個思想者，這便是為甚麼佛陀說：「在聽的過程當中，只有聽；在思索的過程當中，只有思索；在感受的過程當中，只有感受。」

我想提出的另一點是，請明白禪修的時候，我們不是去制止或排除思想。正如我剛說過的，禪修是了解思想的本質。我亦說過無所緣境的禪修：思想出現的時候，只是覺知思想的出現，讓思想按照它們自己的方式自由來去，我們學習不涉入其中，只是觀察它們。佛教的經文用荷葉來比喻這種情況，思想就像滑落在荷葉上的水，滴到葉上就滑走了。另一個我喜歡的美妙比喻是：心好像廣闊的天空，思想好像天空中的浮雲，浮雲影響不了廣闊的天空。這便是我們在禪修練習的時候必須做的——無需制止思想，讓它們自然地出現和消失。我們越是想排除思想，它們倒出現得越多。相反地，我們要了解它們，然後看看我們能夠好好地與它們相處到甚麼程度。

以上我所說的是我們怎樣破壞性地耗用思想。可是我們亦可以善用思想，創造性地運用思想。我們如何善用思想，創造性地運用思想呢？在佛教的禪修裡便是反思的練習——運用思想反思特定的課題，特定的主題。反思的時候，心必須平靜，隨著平靜的心你可以創造性地運用思想去探究任何事物。這便是禪修大師阿姜查對於反思的簡要教導。那麼我們可以探究的是甚麼？我們可以反思的是甚麼？我們可以反思、靜思我們是怎樣給自己製造苦惱。有苦惱的時候，我們不能責怪別人為我們帶來苦惱，因為我們的苦惱是我們的預期、欲望、自我……等等所創造出來的，這樣的體會是很重要的。於是每當苦惱的時候，我們的修習就是嘗試去找出：為甚麼我感到苦惱？我的預期是甚麼？我不喜歡的是甚麼？在日常生活中的任何情境，你都可以運用這種反思和靜思。你停止責怪別人，自己為自己的內心狀態負責，以及學習防護向外思索的心，從而去察看它們兩者的關係。

佛教的禪修之中，死亡和步向死亡是反思其中一個很重要的課題。有時候我們感到自己好像會永遠活著似的，我們忘記了死亡是生命中很重要的事情，死亡是生命中肯定會發生的事情。有趣的是，我們忘記了生命中最肯定的事情，迷失於不肯定的事情之中。所以日常生活中一有機會，我們就應該反思死亡和步向死亡的事實。從反思死亡和步向死亡，我們學習生活的藝術。當你懂得生活的藝術，你會懂得死亡的藝術。接著，無論是生存或者死亡，你都不會感到有甚麼分別。

另一個重要的反思問題是：我是誰？誰在這裡？除了經驗，



還有「我」存在嗎？通過反思：我是誰？誰是受苦者？他是誰？你會體會到除了正在發生的事情並沒有所謂的真實。

另一個很重要的反思主題是關於我們的行為。生活之中我們不可能沒有人與人的聯繫，所以反思人際關係是很重要的。在人際關係之中，你必須看清你如何為自己製造苦惱，你如何為別人製造苦惱。對於禪修來說這是很重要的，因為這樣做你越來越多反思自己的行為，越來越多觀看自己而不是觀看別人。你會看到越來越多自己的短處、自己的軟弱，然後你會體諒別人。於是你會以全然不同的方式去看他們。阿姜查說了很有意思的話，他說：「如果你觀看別人的時間至多百分之十，而觀看自己的時間是百分之九十，這就是確切的修行了。」

今晚的講座我講了思想的不同面向。講座的第一部分，我舉了幾個例子說明我們是怎樣破壞性地耗用思想為自己製造苦惱。第二部分，我告訴大家怎樣可以善用思想，創造性地運用思想來對治我們製造給自己的苦惱。現在大家如果有任何問題，請提出來。

**【錄音缺漏，當晚講座記錄到此為止】**

