

禪修營第四天

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月16日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

葛榮：聆聽有關情緒的問題對於我來說是一個學習的經驗。我清楚知道這一點：情緒的生起是由我們如何跟自己相處、如何跟別人相處或如何跟外在環境相處而來的。所以，這顯示出要跟自己、別人和外在環境好好相處確實是生活中的一項挑戰。許多人遇到的問題都和別人相關，他們執著於別人對自己的看法，尤其害怕對自己的負面評價。我想問問大家，為什麼自己的快樂與不快樂要由別人來決定呢？為什麼我們讓別人對自己有這麼大的影響力呢？

NA：因為我們要和別人相處。

葛榮：還有呢？

SK：因為對自己沒有信心，不知道怎樣去掌握自己的命運。

葛榮：這似乎是一個重要的原因。缺乏自信，缺乏應有的修習，這使我們依賴別人。今天我還有一個疑問，為什麼對我訴說有關的問題，如缺乏自信，害怕別人批評，害怕做錯事遭人指責等等的都是女性呢？至少我遇到的都是這樣。在香港這裡，究竟只是女性普遍有這種問題，還是男性也有這種問題，只是他們不好意思說出來呢？

PL：其實男性在這方面的問題更大，只是他們會找方法來宣泄，例如找朋友一起飲酒，趁有醉意的時候，就把所有的心底話說出來。他們是用這類方法宣泄的。

葛榮：我見有許多人，我想無論男的或女的，在世界上任何的地方，情緒都是一個人們需要去面對的現實問題。只是我不知道，原來飲酒

是男性用來解決問題的其中一個方法。不過，飲酒會造成惡性循環，飲酒會引致更多的負面評價，而負面評價又引致更多的飲酒，因此而沒完沒了。讓我們來看看禪修怎樣幫助我們應付這些問題吧，這對於無論是男性或女性都有幫助。

我認為慈心禪的修習很重要，因為藉著慈心禪的修習，你學會做自己最好的朋友。若你能真正地和自己連繫，並感受到自己就是自己最好的朋友時，就沒有那麼倚賴別人對你的看法了；你需要別人給你的都可以從自己身上找到，你會從自己的身上得到滿足。

此外，禪修有助我們看清楚評價的本質，使我們有能力應付剛才說到的那些情況。這亦是很有趣的，無論在任何情況下，人們總是慣性地對事情給予正面或負面的評價，卻從不停下來質疑這些評價的意義和我們是究竟根據什麼來作出評價。這不是很奇怪嗎，我們成為這個評價機制的受害者，但卻從不探究這些正面評價和負面評價是怎樣運作，它們在什麼條件之下產生，它們怎樣製造出來，是什麼因素引發它們出現等等。如果我們去探究這些問題，就會明白到這是跟社會長期灌輸給我們的思想和觀念有關的，之後我們看到這些思想和觀念支配著我們，看到自己對這些思想和觀念習以為常。

我們運用思想的方式是很有趣的，大家都知道，從早上醒來那一刻到晚上入睡，我們的思想一直在進行，不會停止下來。如果有正念，對心裡經過的思想有覺知的話，那麼你就會知道思想大部分的時間都是用在給正面評價和負面評價。當我們看清楚這一點之後，這種給

正面評價和負面評價的習慣將會減弱下來。之後我們會明白，有時候只是單純的念頭生起，如“某人可能不喜歡我”，“某某或許在批評我”，“某某可能會覺得我愚笨可笑”……若我們是醒覺的話，便會知道這不過是一個念頭而已，而誰曉得這個念頭跟事實是否一致呢！念頭有它虛妄的一面，幻想跟現實是兩回事。用正念去探索和審視有助我們看清事物，有助我們對治和處理自己的思想，那麼這個給正面評價和負面評價的習慣就會減弱了。

另一點很有趣的是，由於我們的思想，由於我們的身份，我們為自己和別人製造了各種的形象。我們每個人都為自己投射了一個形象，認為自己是某一類型的人。當別人認同自己的形象時，便感到愜意自在。我們也常常為別人投射一個形象，把這個形象強加於別人身上。有位西方心理學家說過，當兩個人在一起時，卻會有六個人出現。你們知道兩個人怎樣變成六個人嗎？

SK：兩個真實的人和四個投射出來的人。

葛榮：對，就是這樣。這一點值得我們深思。有時候我們會感到形象和真實之間有衝突，事實上衝突其實只是源自我們所投射的形象，而真實的情況卻是另一回事。透過禪修和正念，無論任何時候，當有衝突生起時，我們能夠明白到生起衝突的整個過程。有些衝突是源自於對別人投射形象的，例如忿怒的生起就是和別人的行為有關，我們是怎樣生起氣來的呢？為什麼我們會生氣呢？那是因為我們對別人的行為有預期。當別人的行為跟自己所投射的形象不吻合時，我們就會忿怒。我們對自己的行為也有預設的形象，當自己的行為跟心中的形象不相符時，我們就會感到內疚、忿怒、失望。我們因為自己的行為不符合自己所投射的形象而使內心受到傷害。

有一項有趣的修習，就是在日常生活中，無論你感到苦惱、失望或沮喪的時候，看看能否知道當下內心在投射什麼樣的形象來跟現

實發生衝突。這就是為何佛陀強調我們要如實地觀看事物的原因，但我們卻想看到事物順著自己的心意來發展。在另一角度來說，我們一直在要求自己 and 別人該怎樣怎樣，甚至要求人生該要怎樣怎樣。一旦如願，就覺得人生是過得去的、美好的、美滿的，如果不能如願，則苦惱、挫敗、失望、傷痛等種種情緒就會出現。因此我認為一個覺悟了的人就是放下一切形象的人，他是永不會苦惱的。

另一點與此有關的，就是若你能真正了解生命的本質的話，就會明白到我們實在是無法為生命作出定論，認為生命理應怎樣。在佛法中有一個非常深入的教導：坦誠面對生命的“沒有主宰”——無我。我們以為所有事物都受控於人，所以才會認為生命有主宰。

事實上，當我們想深一層，就會知道生命中的事物不受我們控制。由於不同的文化，有些地方事情運作得很妥善，從不出亂子。因為事物都操作完美，毫無問題，一切都在控制之中，因而為那裡的人帶來一種安全感。而住在印度、斯里蘭卡等國家的人，就得要開放地面對“沒有主宰”了。舉一個我自己的經驗做例子，有一次我在歐洲的火車上，當聽到一遍當地語言的廣播後，便見到車裡其他的人都表現得很焦慮，大家都拿起一些小冊子來看，並議論紛紛，一派失望的樣子。於是我問他們剛才的廣播說的是什麼，他們告訴我火車將會遲到七分鐘。若是在斯里蘭卡，有火車來已經是非常幸運的了。意想不到的事經常發生，這是一種很好的訓練。你去到巴士站，那裡的人會告訴你：現在沒有巴士。你走到火車站，那裡的人會說：現在沒有火車，火車要遲一個小時才到。我印象中，這些事情不會在這裡發生，對嗎？凡事都受控就給人一種安全感；若然意外發生，人們就感到失望和痛苦。在這樣的文化中生活自然會使人趨向做事要妥善完美。因為從來都不曾出錯，所以人們害怕犯錯。由於這個‘要完美’的觀念，因此希望別人認為自己是一個完美的人，怕別人給自己負面的批評，因為這會令自己完美的形象受損。這就是為什

麼我時常強調要開放地面對自己的人性弱點和開放地接受自己的不完美的原因。因為當我們能夠更加開放地接受自己的人性弱點，自己的不完美時，就算受到別人批評，也不會覺得驚訝，因為你能明白到：自己還受一些條件所制約，自己只是一個普通的人而已，這是可以接受的。

到這裡我想暫停下來。我想大家對剛才所談到的內容一定有些問題或需要作一些討論吧。如果大家有任何問題，就讓我們來一些討論，去探討一下我們情緒上的問題及如何實際地以禪修的方法來對治它們。

當我們要發問的時候，會擔心自己的問題是否問得好，別人會否取笑自己的問題，別人會否認為自己愚蠢等等。這是很有趣的，就好像 PL 也曾問過：我們是否愚蠢呢？現在我希望聽到一些“愚蠢”的問題，我不要那些深奧、完美的問題。讓我們來個改變，我的意思是說，你們問一些愚蠢的問題，我亦樂於給你們一些愚蠢的解答。一群善知識聚在一起是美好的，最低限度我們能開放給任何事情，容許自己犯錯，並從錯誤中學習。像這樣的禪修營是很美好的。

PL：我想提出一個愚蠢的問題，在香港，我們真的是活在一套既定的模式當中，而且總是依循著這套模式來做事情。例如當我們走進一間茶樓，叫了一壺普洱茶，但侍應卻來錯了壽眉茶的時候，如果要我們接受當時的處境的話，那就要看看自己是否真正地接受了。

葛榮：確是這樣。有時候我們的接受是由於希望自己符合在別人心裡的形象，所以裝作接受。而我認為真正的接受是視乎我們能否完全真正地對當時的處境說 OK 地接受；又或者即使是不 OK，但能夠接受。

PL：我想說的是，假如我真的是接受的話，一定是要甘心情願的。

葛榮：噢！你說的話一點也不愚蠢，而且深奧得很，教我攪不懂你的問題！…… 我只是跟你開開玩笑罷。

還有別的問題嗎？請將和日常生活中對治情緒有關的困難或問題提出來。今天曾有人說過，住在這裡是不會生起情緒的。

PL：我們要止語，所以不會生起情緒。

SK：不說話就不起情緒。他明白這一點，要比我們強呢。

葛榮：請大家把日常生活中所生起的情緒說出來，這樣我們才可以去討論一些禪修的方法幫我們去應付那些情緒。

EL：讓我來舉個例子。在辦公室裡我非常努力，希望達到客戶的要求。我這樣做不是因為我在乎他們對我的評價。事實上，只要做妥自己的工作我就滿意了。但在現實方面，如果我不符合客戶的期望，他們就會投訴，結果我要花許多時間向他們解釋，這給我很大的壓力。我知道這些問題都是由我內心所製造出來，而且對於不合理的投訴我也會懂得如何去處理。但是在現實中我為了要避免這些麻煩，所以我要努力地做到每件事情都完美無瑕。

AC：這在香港是很普遍的。

葛榮：一個很好的問題，給你一個大加號。我並不是建議大家不負責任地做事情，而是要學習在負責任的同時不要感到有壓力。我們是學習放鬆地盡力做好事情，而不是緊張和有壓力地去做好事情。如果你盡了力而仍然犯錯的話，你心裡該十分清楚及坦率地知道：自己已經盡力做到最好了，但自己的“最好”並不是別人心裡的“最好”，我又可以怎樣做呢？懂得這樣想最少可以讓自己內心清明，清楚地知道自己問心無愧，同時在心裡亦不會生起任何的衝突。這就是我們所能夠做的。在嘗試這樣做之後，若是成功的話，那很好；即使是失敗，也

是好的。如果因自己犯錯而出現了問題，若問題帶來了心靈的創傷時，我們最重要的是學習盡快治療這個創傷，而不是緊執著這道傷痕，令自己一生受苦。

還有其他問題嗎？

AC：可是在香港，你可能會被老闆開除呢。這就是壓力的源頭。

SK：接受“我被開除了”這個現實就不會覺得苦了。

葛榮：如果盡了力但仍被解雇，你的心裡是十分清楚所發生的事情的。我認為了解自己的局限是十分重要的，這並不是叫你拿自己的局限作藉口，而是叫大家去明白這是一個事實——我已盡力做到最好，但是我的“最好”未能符合別人心裡的“最好”，我又可以怎樣做呢？事實上如何去面對這問題，才是生活上真正的考驗呢！

另一方面，我不知道這樣說能否帶出一個道理，這些挫折、困難和難題日後也許會成為一件幸事。這令我想起一個十分有趣的中國故事，想跟大家分享，或許你們早已聽過了。從前某條村落裡面住了一位有智慧的老翁，他養了許多優良的馬匹。有一天，一匹馬走失了，整條村的人都走來對老翁說：“真倒霉！你最好的馬匹走失了，看來你的運氣真差，或許這就是佛家所說的業障吧。”諸如此類……但老翁說：“不，我只是走失了一匹馬，你們卻對這件事情妄加意見和評價。事實上只是我有一匹馬走失了，只此而已。”用我的說話來說，你們無須在這件事情上給減號。過了幾天之後，這匹馬回來了，並帶了另一匹好馬回來。於是那些村民又再走來對老翁說：“噢！你真好運，你本來失了一匹馬，如今卻得回兩匹，真是走運啊。”老翁卻說：“不用再說了。我現在得到兩匹馬，只此而已。”用我的說話來說，無須要給加號。這位老翁有一個兒子，他的兒子在馴服那匹新來的馬時從馬背上掉了下來，摔

斷了一條腿，於是那些村民又說：“業障又來了。”後來有戰事發生，軍隊到村裡拉人去當兵，所有年青的村民都給帶走了，只有老翁的兒子避過了這次兵役。這個故事是極好的例子，讓我們學習去如實地看待事物，不對事物給予加號或減號的評價。我相信在那位有智慧的老翁心裡是不會有任何的預設模式，認為什麼是應該發生或什麼是不應該發生的。你們有誰聽過這故事嗎？

噢！原來人人都聽過了。

JC：人人都聽過這故事，只是沒有人能夠像老翁那般實踐。

EL：我們聽到的故事跟你說的有點不同。你說這故事的方法教人印象深刻，因為你所強調的是不應對事情加以評價。故事是老翁失了一匹馬，然後他得到多一匹馬，僅此而已，沒有任何評價。若以中國傳統的方式來說，這則故事是講及福與禍的，福到時，不要認定是福；禍來時，也不要認定那是禍，是福是禍要到最後一刻才有分曉。傳統的說法是從事物的得失方面來說，因為老翁最後有所收穫，那是他的所得。

葛榮：我喜歡這故事的另一方面，老翁沒有任何的預期認為什麼是應該或不應該發生的，他沒持有固定的想法認為什麼是應該或不應該發生的，這是第一點。另一點是，當認識和明白到外在任何事情都有可能發生的時候，內在的心態便會改變，這是很重要的。我們不能控制外在發生的事情，但內心有了轉變之後，無論外在有什麼事情發生，我們都能夠去應付。

還有其他的問題嗎？

KW：在香港這個社會，就算你做事情做對達到百分之九十九，接近完美的階段，但只要錯了百分之一，別人就會抓著這百分之一的錯處不放，一次又一次地針對你。我完全明白你教導我們處理這些情況的方法，但心底裡不敢說

自己能夠辦得到。

葛榮：我想不單在香港有你所說的情況發生，在世界上任何的地方，基於某些原因，人們似乎都過份地強調過失，把過失或負面的事情看得過份重要，卻把正面的事情視作理所當然。這在人際關係之中就更常見了，你做了許多好事，但只犯了一次過失，這過失卻好像比一切做過的好事來得更重要，人人都談論它，但對你所做過的好事卻一件不提。這帶出了一個有趣的問題來：為什麼人們對負面的事情如此看重？對正面的事情卻認為理所當然呢？我希望聽聽你們的意見。

NB：人們缺乏感恩之心，所以把正面的事情視作理所當然。

葛榮：這是其中的原因。還有其他原因嗎？

YC：我想有些人常常提起你的過失是基於嫉妒。他們想突顯你的過失。

葛榮：還有別的理由嗎？

EL：在我的經驗之中，這一切都歸究於貪欲。舉例說，我的當事人期望我替他打贏官司，從而取得他想要的東西。如果我輸掉了官司，他得不到想要的東西，就會有許多抱怨，因為他心裡塞滿了貪欲。我遇過許多類似的事情，當一個充滿貪欲的人得不到他想要的東西時，他是不會理會我已經盡了力的事實的。

葛榮：當我們明白到問題是出自於自己的內心時，我們就要嘗試來一個轉變——從自己做起。我建議大家無論任何時候，當看到別人做得好時，都應該要表示讚賞。為人父母者經常都會犯上一個毛病，他們只會告訴孩子他犯了什麼錯，當孩子做得好的時候卻不會有所表示，於是孩子在成長的過程中會誤以為自己總是犯錯。我曾經在另一個國家參與過類似的討論。有一位做家長輔導工作的教師，她說她曾給家長們一個習作，叫他們把孩子做過的頑皮事和

壞事全部寫下來，家長們毫無困難地列出一張長長的清單，然後再請他們列出孩子做得好的事情來，但家長們卻感到非常困難，他們左思右想也想不出孩子做過些什麼好的事情。這不是很奇怪嗎！

在人際關係中的情況也是一樣。我在斯里蘭卡的時候，有時要輔導一些有問題的夫婦。我的朋友認為這是一個天大的笑話，怎麼一個沒結過婚的人竟然去輔導結了婚的人呢！我聽到做妻子的其中一項投訴：當飯菜煮得不太好吃時，做丈夫的便會諸多批評，對飯菜大加挑剔；但當飯菜煮得好吃的時候，做丈夫的卻去修習止語。

佛經裡有一段對善知識的描述：真正的善知識會以一種友善的方式指出你的錯處，如果你做得好、做得對，他會指出你做得好、做得對的地方。這是我們該學習的，不要單是看負面的事情，同時亦要看正面的事情。身為禪修者，我們應嘗試去培養這份重要的品格，同時去找出自己的優點也是很重要的，由於我們傾向於只往自己的缺點和負面看，這往往是帶來大量情緒和苦惱的主要因素。當我們看見愈多自己的優點時，就會愈加發現自己正面的地方，繼而更加能夠看出別人的優點和值得嘉許的地方了。

在佛法中提及四種心靈質素，它們稱為四梵住。第一種是慈心（*Metta*）；第二種是悲心（*Karuna*），悲心是一種當看見別人受苦時，想要給予幫忙的心；第三種是喜心（*Mudita*），喜心是一種當看見別人快樂時，會因別人的快樂而自己亦感到快樂的心，我們是亦可以隨喜自己的快樂的，喜心是我們需要去培育的一種十分重要的心靈質素。有一位禪修大師曾清晰地指出這一點，他說：我們傾向於往自己做得不對的地方去看，而不會去看自己做得對的。雖然社會上有一些價值觀可能是有害及具破壞性的，但我們應該嘗試去培育這些優良的品德，優良的價值觀。我們這些價值觀可能是跟現在社會上流行的風氣相違，這就是為何佛陀

的教法和禪修被喻為逆流而上的原因，修行是不容易的，因為大部分的人只會隨波逐流。生活在一個充滿負面的社會裡是要面對很多困難的，所以我們要作出努力去超越困難，這就是修行之重要之處，這就是一群善知識一起修習的重要之處。至少在這個充滿負面的社會裡有一些人在修習善行，在培養良好的質素。這會帶來社會上的一些改變。

好了，我們來談談明天的修習吧。明天讓我們嘗試去做一些有關思想的修習，學習去處理自己的思想。思想和情緒總是互相關連的。我們可以反思一下這個有趣的問題：當沒有思想的時候，苦惱和情緒存在嗎？我覺得在修習中，我們應要真正去明白我們的思想，洞悉我們的女思想和處理我們的思想。正如我剛才所說，從起床直至到入睡，念頭不斷地從我們的內心

經過。我建議大家明天把我們的呼吸這位老朋友忘掉，改而不間斷地觀察自己的思想，然後嘗試找出思想和情緒之間的關係。去探索自己的思想和念頭，尤其是關於那些加號和減號的女思想和念頭，所以明天如果你覺察到自己在作出負面評價時，盡快去抓著它，觀察它。記得我來這個禪修營的途中時，看到一個紅色像問號的符號在路旁。我問人這個符號代表什麼意義，人們告訴我這個符號是：“找出你正在想什麼。”這真是一項十分有意思的練習，在日常生活中，突擊檢查自己的思想：“我現在有什麼思想？”所以，無論在這裡也好，在外面也好，讓我們作出努力去認識、了解、探索自己的思想和觀念。之後在晚上讓我們來一個關於思想的討論。

現在讓我們來唸誦。