

禪修營第五天

南傳佛教叢書編譯組譯

1997年10月17日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

葛榮：我將會從幾方面去探討思想，然後看看怎樣可以透過禪修來處理思想。

首先我們可以發現，思想的出現是機械性的。它會無意之間從心裡冒出來，就如現在大家正在聽我講話，但在你的心裡也許有其他的思想經過。即使你不想這些思想出現，但它們還是不請自來。而我們的反應也很有趣，有些思想我們讓它出現和讓它消失，但有些思想我們卻緊握著不放，並且執著它們為“我的”思想。思想能夠壓倒我們，思想能夠控制我們，這是其中一項透過正念能夠覺察到的事情。若我們能夠看出這點的話，當有思想出現時，就不再會執著它。如果我們不執著思想，那麼即使有思想出現，也沒有問題。這是其中一點我們應該學習和發現的。

另一點就是思想和心的關係。就如我剛才說過的，當我們緊執著某些思想，執著它們為我所的時候，那麼我們的心便會跟隨著思想轉變。所以我建議大家學習有思想生起時，不對它作出反應。

另一點很有意思的，就是去找出思想和情緒的關係。究竟思想和情緒是哪一樣先出現呢？

眾人：思想。

葛榮：我希望這是你們真正地發現到，真正地認識到的。換句話說，若我們懂得處理思想，就能善巧地超越情緒。另一方面，當我們生起了情緒時，只有思想才會令情緒變得更強烈，思想是能夠使已生起的情緒擴大的。

另一方面，我們會從思想裡製造故事，我們從來沒有發覺到自己在製造故事，更不知道

自己成為這些故事的受害者。有時這些有關過去或未來的故事甚至會變成電影在我們的內心出現，我們不單是電影的製片，還是導演、演員和受害人。有時候我們會製造出甚具破壞性的電影，讓我舉出一個例子，看看一個故事能夠怎樣迅速地演變成現實發生的事情。

這是佛經裡的一個故事。有一位年青僧人打算要還俗，但他仍未把要還俗的事情告訴住持。有一天，住持覺得頭痛，就叫這年青僧人替他搽點藥油，給他的頭按摩一下。這位僧人一邊替住持按摩，一邊想：一到兩個月之後我就還俗了，還俗之後找份工作賺點錢，賺夠了錢之後就找個女孩子結婚，做老婆的有時候會無理取鬧，如果我老婆變得無理取鬧或來找麻煩的話，我就狠狠地揍她一頓。想到這裡，他就往住持的頭打了下去。

大家聽了這故事都感到好笑，但我們的思想亦是這樣的。這故事使我們知道，思想是很有創造力的，它能製造故事，而我們就把故事當作真實。故事跟情緒又是有關連的。在佛法中，有一個有趣的詞語形容這個在心裡製造故事的過程，巴利文是 *papanca*，梵文是 *prapanca*。意思是建造、製造、編造和投射。我們用思想來做出所有這些事情。在佛經中亦說到 *papanca*（概念）跟苦有直接的關係，我們的苦惱是從 *papanca* 而生起的。所以，學習去處理思想，了解思想的真實本質及它的結構是十分重要的。就如我之前說過，若我們內心能夠擁有廣闊的空間，容許這些思想、情緒和感受生起和消失，而不去對它們作出反應，在那一刻當中我們便能夠解脫自在。藏傳佛教裡有一個非常美好的比喻，他們把心比作廣闊的天空，把思想比作雲，天空與雲是互不干擾的。這讓我們知道擁有廣闊的心靈空間，讓任何的思想、

情緒和感覺來去自由是很重要的。

此外，我們有一種很強的習氣，就是執著思想為我所，並認為：這是我的思想，我在思想。這是因為我們看不出思想者其實是由思想製出來。所以，曾經有幾次，我建議大家把思想看成是沒有主人的，放下“我的思想”這個概念，有的只是思想的生生滅滅。

我們這種想要擁有事物的想法真有趣，思想、情緒、感受、個人、財物……一切事物我們都想擁有。一經擁有，就執著不放，所以我們要放下情緒是困難的，因為我們認為那是我的忿怒、我的恐懼、我的憂慮、我的悲哀……。對於一切我們認為屬於自己的東西，我們都不願放下。在深入的佛教法義中指出實際上是沒有擁有者的，有的只是思想、感受和情緒而已。在某程度上，就是這種擁有者的感覺為我們帶來苦惱。人家的母親有什麼問題也可以，但我的母親不要有問題；人家的身體有什麼毛病沒有問題，但我的身體不要有毛病。同樣地，我們對物件亦有這種擁有者的感覺：我的杯，我不要別的杯，我要我的杯。我們甚至把貓亦分別為我的貓、鄰居的貓；鄰居的貓不該走過來攻擊我的貓，牠怎可以這樣做？我們可以去反思一個有趣的問題：我們死的時候，這些我們以為自己擁有的一切會怎樣？如果我真的擁有它們，死後也該能夠把它們帶走！

去找出擁有者的感覺究竟跟什麼東西扯上關係，去找出究竟是怎樣製造出苦惱來的，這實在是佛法中非常深邃的部分。透過在日常生活中的禪修，我們可以自己發現佛陀所教導的真理。在日常生活中保持正念是十分重要的，只需要覺知到有什麼思想在內心經過，它們是怎樣影響我們，思想和情緒的關係。如果你能夠真正地不斷修習，觀察這些事情，然後慢慢地你便會有所轉變。

我們常說自己有憂慮、有困難。可是，當我們想著其他事情時，這些憂慮和困難又怎樣呢？當我們想著其他事情那一刻，其實困難並

未解決，但它並不帶來苦惱。如果我們的親人病了，每次想到他我們都感到苦惱和憂慮；但當我們去想別的事情時，那位親人雖仍在病中，卻不為我們帶來苦惱。這正好表明了思想、念頭是和我們的苦惱有直接關係的。

我已談論過一些我們如何破壞性地運用思想的情況。昨天我們談過在人際關係中所樹立的形象，也是由我們的概念和思想所創造出來的。然而，思想亦有它的用處，我們是可以建設性地運用思想的。怎樣才是建設性地運用思想呢？就是利用它來作反省、思考和分析。這是十分重要的修習，是我們必須開發的禪修。利用思想作反思，就是經常反思自己的行為，看看自己的行為有否給自己製造苦惱，有否給別人製造苦惱，尤其重要的是去看清楚自己是如何製造苦惱給自己。只有當我們清楚地認識到苦惱是由自己所製造出來，我們才會明白只有自己才能令情況有所改變，跟著我們會為自己的苦惱負責，然後將處境改變。這帶出了佛陀所發現的四聖諦來。

第一個聖諦是苦聖諦。為什麼苦會是一種聖諦？苦有什麼可貴？你們有什麼回應呢？

VC：如果我們不知道苦，便不會去修行。

葛榮：你可以這樣說。當在受苦的時候，我們可以去反思苦的原因，這就是苦的重要之處。所以當我們苦惱時，不要把苦看成是負面的，要把它看作是一個聖諦。第二聖諦更重要，從中我們可以發現到，當下什麼在導致我們受苦，誰導致我們受苦。這是非常深邃的教義，它使我們明白苦是由自己所製造出來。因為有時候我們很容易便把自己的苦惱歸咎於別人身上，認為別人該要為自己的苦惱做一些事情，而自己則無需做任何事情。如果我們能夠清楚了解第二聖諦，那麼第三和第四聖諦自然就能夠看得清楚了。

有時候我把禪修說為：為自己所製造的病患尋找醫治藥物。過去幾天我們都在找尋藥物。

從大家的臉上看來，這藥物似乎已經發揮功效了，這令我十分高興。現在重要的是我們每天要繼續服用這藥物。明天我們將討論如何去繼續服用藥物。我希望明天大家重溫一下禪修這藥物及曾修習過的方法，亦去反思一下這幾天所討論過的各種內容。大家在離開這禪修營之前請弄清楚，究竟自己對服用的藥物是否已經沒有任何疑惑。明天我們將討論如何將禪修融入日常生活中，並探討一下大家在日常生活裡可能遇到的問題和困難，然後再去看看如何在佛法裡找到解決辦法。

對於剛才我說過的內容，你們有什麼問題嗎？請提出來。不用去想你的問題是好是壞，是愚蠢或是深奧，只要把問題說出來就是了。

RC：談到禪修，我想知道禪修者是否要像石頭一般？禪修者看來都像石頭一樣，我覺得他們確是像石頭。今早我站禪的時候站在窗前，看到大自然很美麗，風在吹，大自然在起舞。於是我想：大自然這麼祥和，我可以跳舞來禪修嗎？

葛榮：我看來像石頭嗎？

RC：坦白說，你像。幸好你有時候會笑，而你的笑容十分真誠和燦爛，所以大部分時間你都不像石頭。

葛榮：我時常強調慈心的修習，修習慈心剛好跟石頭相反。慈心的修習教人培育善意和情感。所以我常說：“我們能感受得到自己就是最好的朋友嗎？感受得到身邊的人嗎？”我恐怕石頭是沒有感受的。你描述大自然很強調和大自然接觸。我感覺到這裡的氣氛很美好，因為大家在互相幫忙和表示出善意，所以我不覺得這裡的人像石頭，尤其是在廚房裡幫忙的同修。我想你是把沒有情感跟捨離混淆了，在這個禪修營裡，我們全部強調的是感受，我一直在強調喜悅、輕快、友善的感受，我想瑜珈老師 **JC** 亦會強調感受身體的重要性。（打趣地說）或許他會告訴大家，在做瑜珈的時候，

可能有些人會像對待石頭般來對待自己的身體。我們討論沒有情緒反應的心，沒有煩惱的心，也談感受，確是教人會有點混淆。我希望在最後一天再談這點。我想再次讓大家知道：在這裡的氣氛實在美好，我們一班善知識聚集在一起，大家是互相推動的，事實上，今天早上一位學員告訴我，他本來對情感是很麻木的，但當這裡的人友善地對他微笑時，他是第一次能夠體會到內心的感受。能夠聽到他這樣說，我感到十分高興。

還有其他問題嗎？

RC：導師，您仍未回答我的問題呢。我們可不可以跳舞來禪修？

葛榮：噢，跳舞，我剛才沒聽到呢。在獨處或戶外禪修時，你自己可以隨便跳舞。唯一要注意的，就是要出於自然。跳舞應該發自內心地跳出來，否則它就欠缺一種真，只是為想要跳舞而跳舞而已。若然你感受到喜悅、輕快或慈愛時，跳不跳舞已經不重要了。這就是禪修美麗之處。

還有其他問題嗎？

SH：心的力量應否像石頭一般堅定和牢固呢？

葛榮：我認為不該把它喻作石頭，而該把它看作是一樣溫暖、柔和、溫柔和親切的東西。透過禪修會培育出這些心靈質素，但是石頭卻完全不同，它是沒有感受的。人類美好的地方，就是有感受的能力，所以我們應該容許感受出現，讓自己的感受帶有智慧來運作。

VC：你曾經說過，我們不應替自己製造形象。可是，我們修慈心禪時，卻要為自己造一個慈愛的形象，那不是互相矛盾嗎？

葛榮：問得好，問得非常好。在某程度來說我們是需要有形象的，我們甚至需要有所期待，但重要的是認識到不要破壞性地運用形象。若發

覺自己不單缺乏慈心的質素，更有憎恨心，憎恨自己、憎恨別人，所以我們必須來一個改變，學習做自己最好的朋友，亦學習做別人的朋友，這是十分重要的。在某程度來說，我們不妨有一個“友善的人”的形象，並試行去修習，讓自己達到這個形象。又或許你無需要有形象而能仍舊去修習，若是這樣的話，只需要去培育友善的質素，並讓這些質素在你的行為中表現出來。因此我們可以從兩個層面去修習，你可以有形象地修習，你亦可以沒有形象地去修習。若採用有形象的修習時，重要的是認識到這個形象和現實是否相符，這就是我們需要去學習的。有時候問題是源於不切實際的形象。當我們對事情該要怎樣發展有一個期待，但實際發生的又是另一回事時，苦惱就會生起了。所以，我們可從兩個不同的方面來看這個問題。很高興大家提出了一些十分好的問題，非常好。

RC：人覺悟了之後，是否不再會有思想呢？

葛榮：某程度上來說，我認為思想沒什麼弊處，這是我一直嘗試令大家明白到的。我希望大家認識到，只有破壞性地運用思想才有問題出現。在日常生活中我們需要去觀察：在什麼情況下我們破壞性地運用思想而製造出苦惱來。我亦談及過，怎樣可以建設性地運用思想，思想實際上是有它正面的用處。所以我認為一個覺悟了的人仍會有思想，只是他不會破壞性地運用思想而已。

佛陀曾經談及他自己的思想，我覺得很有意思，內容是這樣的，一位弟子對佛陀說：“您有那麼多力量，能做出不可思議的事情，您是擁有神通的。”佛陀說“我最大的神通是當有思想生起時，知道有思想生起了；當思想延續時，知道思想在延續；當思想消失時，知道思想消失了。”這讓我們知道佛陀是仍然有思想的。我很喜歡這段對話。我們可嘗試修習第三部分：知道思想何時消失。要能做到這樣，必須有一顆極之平靜和警覺的心，單純地覺知著思想的消失才可以。

這就是覺悟者的思想，我想我們是不該過份猜度覺悟者的事情。

RC：其實我提出這個問題是因為我觀察了一些草蜢一段時間，草蜢是那樣寂止和沈著，像是正在禪修中。於是我想它的禪修跟我的有什麼不同呢？是這件事情引發出我剛才的問題來的。

葛榮：你可以放下覺悟者的問題而去思索草蜢的事情。我們這顆仍未覺悟的心的問題已經不少了。還有其他問題嗎？

AC：今天嘗試下多些工夫去觀察思想，結果發現越是用心去觀察，雜念就越少。你說過，當我們邀請情緒來時，情緒不會出現。思想也是一樣，邀請它來時，它卻不會出現，真有趣。

葛榮：這是一個十分重要的發現。我們不要有思想出現時，它卻出現；想要思想出現時，它又不出現。當我們不想有情緒時，情緒卻生起；想要情緒出現時，它卻不出現。為什麼我們的心的運作要跟我們所想的相反呢？這是一個重要的問題我們要去反思的。這是心的自然本質抑或是我們製造出一些條件，使心的運作跟我們所想的相違呢？大家有什麼看法呢？

PL：有時候我們強要它出現它才出現。

SK：這樣做可以嗎？

PL：想一些自己喜歡想的事情。例如你想喝杯咖啡，就可以想：咖啡是美味的。於是所有的思想和情緒都出現了。

葛榮：我認為這只顯示我們無法操控自己的心，我們不能叫它有思想或是叫它沒有思想，這樣是行不通的。就好像我們叫孩子不要做這樣、不要做那樣，但孩子偏愛做我們不願他做的事情。所以我要重申友善的重要，因為如果你想了解孩子，就必須先友善地對待他，看看他想要什麼。同樣地，你若想了解自己的心，就不

要命令它要這樣做或是不要那樣做。相反，你要以善意去了解它。當我們友善，柔和和真誠地對待自己的心，它才會跟我們合作。否則，你叫它這樣做，它偏要那樣做；於是我們就生它的氣，跟它打仗似的，而且成為另一場大戰。對許多禪修者來說，禪修是一場搏鬥——跟自己的心搏鬥。我常跟他們說：人生中已經有夠多的仗要打了，請不要讓禪修變為另一個戰場。我們需要以善意來理解自己的身心。至於期後透過瞭解來駕馭心，那是另一樣的事情，有別於操控心。在談及慈心時，我說過慈心其中一種益處就是當有慈心的時候，心就自然會平靜。

還有其他問題嗎？

PL：你教我們修慈心禪，好像在教我們要成為一個菩薩似的。我亦喜歡這樣去修習，但困難的是我做不成一個菩薩。比方說，我在街上見到一個乞丐，想給他十元，但考慮到自己需要五元來吃午飯，就只好給他五元了。我的問題是怎樣可以成為一個菩薩呢？

葛榮：好高興你現在是半個菩薩了！因為十元裡面你布施了五元，那你就是半個菩薩了！從數學上來計算，你是百分之五十的菩薩。我相信不用多久你就會完成剩下的百分之五十。總有一天，你不會去想自己午飯的事，而把十元全數布施出去的。

PL：那我的午飯怎麼辦？

SK：達彌卡法師曾經告訴我們，有一次你和他路上遇到一個乞丐，你把袋裡的錢全都給了他，一毛錢也沒剩下，接著你須要走很遠的路才可以去到目的地。這種慷慨是我們該學習的。你記得這件事嗎？

葛榮：記不起來了。

SK：我的思想是由語言組成的。不知道其他人是否一樣。

葛榮：你有一個很有意思的發現，思想其實是一些語言。語言和圖像引發起感受。舉個例說，讓我們現在想想明天的早餐。閉上眼睛，你的腦海裡出現些什麼來呢？**PL**，你來說說吧。

PL：都是一般的東西，沒什麼特別。

葛榮：這即是說見到麵包、咖啡吧。無論我們見到了什麼，實際上都是以圖像的形式來出現的。這些圖像呈現時，我們就會因應自己的喜好厭惡而生起不同的感受來。事實上，我們的思想全都是以圖像、語言和感受所組成的。這聽來簡單，但這些東西卻給我們製造出圖像、電影和苦惱出來。但有趣的是當我們運用一些禪修方法，例如把注意力放在呼吸上，所有的圖像和語言都不見了，只剩下感覺需要我們處理。而這些圖象和語言都是關於於過去的，我們未經歷過的圖像和語言是不可能出現的。只有這些圖像和語言不出現，才会有新的事情出現。某些禪修方法的妙處就是能幫助我們去除圖像等等東西。我一直鼓勵大家去做自己的發現：探索自己的思想，探索自己的情緒，以及找出苦惱怎樣生起。我們很幸運能夠擁有這個身心。有時候我對禪修者說，身心可以是一座實驗室，我們可以從中來做實驗，在實驗過程中我們可以有所發現，有所體會。當不再把事物視作理所當然的時候，生命便成為一個學習過程。我們該對生命培育出一份興趣和好奇心來，那麼生命就會變得有趣味，有時候它是充滿娛樂性的，甚至會引人發笑呢。離開這禪修營之後，大家仍可繼續去發掘、去學習、去發現。能有這種開放態度的話，我們不單可以向稱為老師的人學習，還可以向任何的人和事學習。這樣做的話，生命本身就是我們的老師，我們的身和心都成了自己的老師。這是一種美好的生活方式。

昨天我們討論過人際關係。單是觀察這裡的狗也可以見到牠們之間有趣的關係。從中我們學到了什麼？你們有觀察這三隻狗嗎？

NA：牠們很溫馴。

葛榮：是的，有兩隻互相之間很友好，但另一隻卻時常單獨在一邊。

NB：那一隻是跟另兩隻敵對的。

葛榮：對，牠們也有有趣的關係。

NC：好像人類一樣。

葛榮：對，就像人類一樣。

RC：牠們同樣是有貪欲和瞋恚的。我想我不會再給牠們麵包了，免得牠們爭奪打架。

葛榮：談及到狗，我想和大家分享我在另一個國家所主持的禪修營中的經驗。在禪修營的最後一天研討中，一位同修說，她從我身上所學的，早已從她的狗身上學曉了。於是我對她的狗好奇起來，便請她講多一些關於她的狗的事情。她說：“你叫我們活在當下，我的狗就是活在當下。你叫我們感恩，我的狗也會感恩。”跟著她繼續描述那隻狗和禪修營中的事情，然後我問她：“我和你狗有什麼不同嗎？”她答道：“有的。你會說話，但我的狗不會。”我很喜歡這件趣事。還有其他嗎？有問題要提出來嗎？

NE：你教我們修習慈心禪，教我們要對自己、對別人友善，反思自己的心靈創傷，然後原諒別人。但是，我們怎樣才知道自己是真心的原諒自己和別人呢？

葛榮：問得非常好。我來舉一個實際的例子吧。假設你因自己對別人做了一些事情而感到內疚，在這個創傷治癒之前，每當你想起自己的行為都會因內疚而苦惱。有一天當這記憶呈現時，但不再感到內疚，那麼創傷就已經痊癒了。同樣地，若果有人曾經傷害過你，每次想起他

的行為，你都感受到憎恨、忿怒和敵意。有一天當想起這個人，若你再也不感到憎恨和敵意，那表示創傷已經痊癒了。好高興你提醒我們心靈創傷這個課題。明天是大家治療心靈創傷的最後一天了，希望大家嘗試把它治癒，在離開的時候，把所有的心靈創傷都留在這裡。

ML：關於給人家做成的心靈創傷。舉一個例子，我的一位異性朋友認為我傷了他的心，但我認為自己沒做錯什麼。我怎樣才能幫助他去消除這份傷痛呢？

葛榮：如果我們的行為引致別人受到傷害，可以嘗試向他解釋。如果創傷真的是因你而起，就向他道歉，然後嘗試幫助他治療他的創傷。你是可以試試看的，幫助他人治療心靈創傷有時候會很困難，但要緊的是自己不要因此而苦惱，因為你已盡力做了你該做的，至於別人不願去做的話，也沒有辦法。我們不要因別人的心靈創傷而給自己製造另一個創傷就是了。

我想談談我們明天要做的事情。我建議大家回顧一下這幾天以來我們做過的修習，如果當中有任何困難或不明白的地方，請於明天的研討時間，或個別會面時提出。還請大家反思一下，怎樣才可將禪修融入日常生活裡。如果有任何問題或困難的話，可以先把問題準備好，然後在研討中提出。這就是我們明天要討論的內容。

最後請大家重溫一下這幾天曾經修習過的各種方法，如果有任何問題和困難，亦可以提出。明天沒有特定的修習題目，你們可選擇自己喜歡的修習方法，做自己的探索。學習做自己的老師是十分重要的，就如佛陀所說：做自己的明燈來照亮自己。

讓我們來一些唸誦吧。