

’95葛榮居士禪修講座錄（六）

日期：一九九五年十月二十四日

地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯

第五講：無所緣境禪修

歡迎各位再次參與今天晚上的禪修講座。今晚是第四個禪修講座。第一個講座，我提到修習正念的益處。第二個講座，我講到出入息念的技巧。昨天的第三個講座，我講的是修習出入息念所遇到的一些問題和困難。昨天我說今天講的是慈心禪，我弄錯了，應該是明天講慈心禪才對。今天講的是無所緣境禪修。禪修有兩種類別，一種是有所緣境的禪修，正如我們所探討過的，那個所緣境可以是呼吸。我要指出的是正念或覺知一個所緣境是很有利益的，但是無所緣境禪修也是很重要的。這兩種禪修的方式——有所緣境禪修與無所緣境禪修——他們確是互相關連，互相聯繫的。有些禪修者習慣於有所緣境的禪修，如果沒有所緣境，他們可能不懂得禪修。所以，這就是學習有所緣境禪修，以及學習無所緣境禪修的重要之處。再且如果你能夠學習無所緣境禪修，那麼對於日常生活的禪修是非常有幫助的。以上是我想講的第一點。

我想說的第二點是，當我們觀察、觀看的時候，我們批判的習性很牢固——這個好，這個壞；這個美，這個醜等等。當我們批判的時候，尤其是當我們批判內心所發生的事情，我們壓抑、操控內在的事情。那個時候，意識裡發生甚麼事情呢？我們所壓抑的，我們所操控的可能走進我們可稱之為「未被處理的意識」（unprocessed mind）。這樣會做成意識與潛意識之間的衝突——所以有些時候，我們並不知道為甚麼自己會有異常的行為，我們為自己的行為感到訝異和震驚。了解潛意識，正視我們的陰暗面是很重要的。無所緣境禪修能夠幫助我們。如何做呢？禪修的時候，學習觀察，學習觀照，學習不批判的覺知。我們學習對身心所生起的所有事情，只是保持觀照，沒有批判

的觀察，沒有壓抑的觀察。如果能夠這樣做，潛意識裡的東西會被意識覺察，我們所壓抑的事情能夠被引帶出來。只有這樣，意識與潛意識之間才能夠有真正的和諧；只有這樣，我們才能夠真正經歷內在的安寧。這可能是非常困難的，正如我說過的，因為我們的習性非常牢固。從某個角度來說，我們可以視禪修為習性的處理。所以，當我們批判，當我們試著壓抑，當我們操控的時候，應該知道我們在批判、壓抑和操控。當我們沒有批判，當我們沒有壓抑，當我們沒有操控的時候，只需知道我們沒有批判、壓抑和操控。看看兩者有甚麼分別。以上是我想講的第二點。

無所緣境禪修，這個方法的第三點是，它幫助我們學習如實地看待事物。「如實地看待事物」這句句子，這種說法，在佛教的經典裡是常見的，尤其是談及修「觀」的篇章。這個修習是擁有如鏡子一般的心，只是反照事物本來的樣子。我在道家的典籍裡也找到有關的記載。讓我們看看擁有一面心鏡在實修上的應用。對於我們來說，其中一樣很切實的用處是：學習對治不愉快的情緒。當我們憂慮、恐懼、忿怒、感受壓力的時候，要如實地觀照它們是很困難的。當我們忿怒的時候，我們忿怒生起的忿怒；當我們恐懼的時候，我們恐懼生起的恐懼。不愉快的經驗總是引發不愉快的反應。我們喜愛某些事物，當它們出現的時候，亦總是引發我們喜愛的反應。生活之中大多數的時候，我們不是喜愛，便是厭惡；不是接受，便是排拒。苦惱便是這樣生起的。我們執取愉快的事物，認為它們不應該改變，認為它們應該永遠如是。我們厭惡不愉快的事物，當它們出現的時候，我們認為它們應該走開。但是，事實並不是如我們所想的。所以無所緣境禪修，正如我說過的，就像一面心鏡，只是反照事物本來的樣子。愉快的經驗生起，它如實反照愉快的經驗；不愉快的經驗生起，

它如實反照不愉快的經驗。我知道這聽起來很簡單，但是做起來並不容易，因為我們喜歡或不喜歡的習性非常牢固。所以如果我們要真正認真地對待我們的感受，認真地對待我們的苦惱，我們必須漸漸地、柔和地把心轉化成一面心鏡，學習開放地對待不愉快的經驗。當忿怒生起的時候，我們只需知道忿怒的生起；當恐懼生起的時候，我們知道恐懼的生起。如果它們想停留，讓它們停留；如果它們想離去，讓它們離去。我將會有另一個講座，專題講述如何對治不愉快的情緒。現在講述的是無所緣境禪修，這個方法其中一個很重要的面向便是學習如實地觀照事物。在修習出入息念的時候，我們所做的有些不同。不愉快的情緒生起，我們放下它們回到呼吸；思想生起，我們學習放下它們回到呼吸。這樣做，我們學習培育調控的能力；我們學習培育覺知；我們學習變得醒覺、強健、穩定和平靜。所以修習出入息念的時候，我們學習培育強健的心、平靜的心、穩定的心。當我們有了強健、穩定、平靜的心，我們便有能力讓任何怪物生起，我們能夠讓內心任何陰暗的一面呈現出來。當它們出現的時候，正如我剛說過的，只需如實反照它們本來的樣子。我想，以上便是第三點。

接著的一點是，無所緣境禪修幫助我們培育很重要、很深邃、很超卓的觀慧。去體證「我」只是一個概念——這種觀慧在佛教裡是非常強調的。概念生起的時候，你會想：「我在想。」悲傷的時候，你會想：「我感到悲傷。」無所緣境禪修是去體證這個過程之中並沒有「我」，或這個過程只有思想。聆聽的時候，只有聆聽，沒有「我」在聆聽；感受的時候，只有感受，沒有「我」在感受。這個修習能夠令你對「無我」有深邃的體驗。你能夠洞悉以下句子的意思：看的時候，只有看的過程；聽的時候，只有聽的過程；想的時候，只有想的過程；感受生起的時候，只有感受的過程。這些句子的意旨是：學習去體證除了經驗的過程以外，並沒有「我」。無所緣境禪修另一個很重要的面向是，它能夠幫助我們在日常生活之中修習。日常生活的修習，要完全地覺知呼吸並不可能，並不容易。在辦公室工作的時候，過馬路的時候，如果你專注於呼吸，你可能不會知道外邊發生的事情。所以修習出入息念，我們需要特定的姿勢，我們需要特定的時間，內心需要安靜、平和等等。但是這個只是知道正在發生的事情，只是保持覺察的修習——正如佛教的典籍裡所說的——可以在日常生活中修習。有些時候，我對斯里蘭卡人講述這個方法。我告訴他們等公共汽車的時候，可以用這個方法修習；在車廂裡也可以用這個方法修習；即使趕不上車也可以用這個方法修習！以上是無所緣境禪修另一個很重要的面向。

現在我總結一下有關的要點，接著的時間大家可以發問問題。我講述的第一點是，禪修有兩種類別：一種是有所緣境；另一種是無所緣境。我說兩種修習方法都同樣重要，因為它們是互相關連，互相聯繫的。

接著的一點是，當我們壓抑、批判的時候，那些被抗拒的意念會走進潛意識，所以意識與潛意識之間總是存在著衝突。如果你想體驗安寧，體驗內在的和諧，你必須讓潛意識顯現，使意識與潛意識之間的衝突消失。

第三點是，無所緣境禪修幫助我們學習如實觀照事物。嘗試經歷所有的經驗，向所有的經驗學習，不帶有只要愉快經驗，不要不愉快經驗的想法。我亦說過這個方法幫助我們對治我們不喜歡的不愉快情緒。

我提到的另一點是，無所緣境禪修有助於我們日常生活的修習。我亦說過這個方法幫助我們體證除了經驗的過程之外，沒有「我」。

最後一點，當我們以這種方法修習的時候，我們沒有甚麼應該發生、甚麼不應該發生的想法，因為當我們預期甚麼應該發生，甚麼不應該發生的時候，我們便為自己製造了苦惱。當我們沒有預期的時候，我們便是學習對所生起的事情保持沉默。

請大家提出問題。接著我們以這個實用的方法來修習。

問答

聽眾：是不是說我們不應該喜歡或不喜歡某些事物？

導師：當我說不要有喜好或厭惡的時候，正如我經常提到的，我們還是普通的人，還未覺悟，所以在某些情況下，我們一定有喜好，我們一定有厭惡。我們一定有接受事物的時候；我們一定有排拒事物的時候。重要的是去了解接受事物、排拒事物所帶來的結果，以及苦惱是怎樣因為我們的接受與排拒而開展的。同樣地，即使只是幾分鐘，當我們的內心沒有喜歡或不喜歡，沒有接受或排拒——只是存在，只是容納的時候，我們可以看看內心的感受是怎樣的。所以我們的修習，應該只是去看出兩者的分別。

還有其他問題嗎？還有時間，大家可以提出問題。

聽眾：無所緣境禪修跟完全沒有禪修有甚麼分別？

導師：對的，這個方法的疑難正在於此。所以禪修者需要學習出入息念，然後需要學習無所緣境禪修。隨著我們的修習，我們便會明瞭兩者的分別。

有沒有其他問題？

聽眾：你先前說過，當意識批判事物，或想操控事物的時候，那些悲傷的情緒會逃進潛意識，然後會造成意識與潛意識之間的衝突。兩者之間的衝突是甚麼？

導師：以「你不喜歡生氣」這個簡單的例子來說明。當生氣的時候，你試圖推開它，你試圖壓抑它，你試圖操控它。我們所壓抑的，我們所操控的，我們所推開的便走進潛意識裡。白天的時候你可以花很大的力氣把這些事物推開。但是夜裡那些事物會在夢裡重現。另一方面，你曾經操控的，在某些情況，你操控不了。曾經被推開的事物重新浮現的時候，你會以一種很強烈的方式反應，你對自己的反應亦會感到吃驚。這就是為甚麼當一些事情在某些人身上發生的時候，他們說：「我對自己的行為感到驚訝！」這就像我們是兩個人似的。我們都有這種「兩個人」、「三個人」、「四個人」的內在經驗。隨著我們不斷的修習，「兩個人」、「三個人」會消融，剩下一個整合、和諧的人——生活的時候安寧，睡夢的時候也同樣安寧。另一方面，我們所壓抑的，我們所否認的陰暗面，在我們死亡的時候，臨終的時候，身心都很脆弱的時候，我們不能再推開它們。所以，如果你的內心還未癒合諧和，你便難以活得安寧，睡得安寧，死得安寧。

聽眾：我想知道多一點。這個機制是不是與業力一樣，貯藏在潛意識裡？

導師：關於業力的問題，我們可以改天再談。

還有時間可以多答一個問題。

聽眾：禪修是不是一種自我的改善？

導師：首先是自我的改善，然後你體證到沒有自我。

坐禪

[坐禪的導引]

現在讓我們以這個方法來修習。修習之前，你可以站起來，或者轉轉身等等。對於無所緣境禪修這個方法來說，姿勢並不太重要。所以你可以以一個舒適的姿勢坐著，重要的是保持腰脊正直。可以合上眼睛，也可以張開眼睛。

請容許你的心做它喜歡的事情，就像讓一個小孩子做他喜歡的事情一樣。不用告訴孩子甚麼應該做，甚麼不應該做。不需要操控任何事情。……

你能夠讓任何思想、任何情緒、任何感受生起嗎？尤其是你所操控的；你所壓抑的；你所推開的。讓它們生起——如果它們需要生起的話。……

請開放地容納不愉快的情緒，看看你能夠做到甚麼程度？只需如實地反照它們本來的樣子——無論是思想、情緒、感受，或者是聲音。……

唸誦

現在讓我們一起以巴利文來唸誦，接著是中文的唸誦。巴利文唸誦與中文唸誦之間有停頓的時間，每一句的唸誦之間亦有空隙。在這些間隙中，只是去覺知講堂的安寧和靜寂。唸誦的時候會產生廣闊的空間——為內心製造廣闊的空間。停頓間隙的時段，你的內心會經歷更大程度的安寧、靜寂和空間。

慈心禪

[慈心禪的導引]

多謝大家。現在我們修習慈心禪。慈心禪的修習，先從我們自己開始——學習友善、柔和地對待我們自己。當你能夠對自己友善，你可以把那種友善擴展至相識的人，擴展至所有的生命。……

學習開放心靈給自己；學習開放心靈給別人。……

慈心禪是學習友善地對待自己，以及友善地對待別人。……

慈心禪是學習原諒自己，以及原諒別人。……

慈心禪是學習去看自己美好的一面，以及去看別人美好的一面；去看我們內心的佛性，去看別人內心的佛性。……

十分多謝大家。我們明天晚上再見，明天的講題是慈心禪。

多謝大家。晚安。

