

禪修之友

第34期

電話：九三八一—九四四
傳真：二三九一—一〇〇二
出版日期：二零一五年十月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

葛榮居士禪修講座錄1996 (四)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十日

地點：志蓮淨苑

第四講：無所緣境禪修

很高興再次見到你們。今晚講座的題目是「無所緣境禪修」。昨晚我講解了有禪修對象的禪修方法，我也帶領你們坐禪，引導你們運用禪修對象來修習。在修習初期，學習運用禪修對象來修習是很重要的。如果你的禪修對象是呼吸，修習時你學習運用呼吸去放開心中生起的思想。同樣地，我們學習運用禪修對象去放開生起的情緒、感覺和聽到的聲音。我們以呼吸為「錨」，學習不受思想、情緒、感覺和聲音干擾。當我們用這種方法禪修，我們會經驗到平靜和內心的空間，並且培育一個有力量而穩定的心。我們的心一旦變得穩定而有力量，我們便可以容許任何我們曾經抗拒或忽視的東西生起。在無所緣境禪修中，我們容許任何思想生起——關於過去或未來的思想。我們容許任何情緒生起，尤其是那些我們討厭、壓抑、控制、抗拒、否認的情緒。同樣地，我們容許任何感覺在身體生起，接納任何聲音存在。

現在讓我告訴你如何對待思想、情緒和感覺。

思想在心中生起時我們通常會怎樣做？我們開始判別、評價——這是好的思想、壞的思想、美麗的思想、醜陋的思想、重要的思想、不重要的思想——我們繼續判別、評價。判別、評價思想其實是對思想作反應的一種方式。判別、評價思想是我們十分、十分強的習慣。因此，在無所緣境禪修裡我們嘗試看看自己有多能夠不對思想作出判別、評價，只是視思想為思想。正如佛經所說，我們學習如實地看思想，它們是怎樣便是怎樣。只是讓它們自然生起和消逝。有一個優美的比喻與此有關：你的心像廣濶的天空，你的思想像浮雲。容許雲存在於天空，雲不打擾天空，天空也不打擾雲。以另一個方式說，就是學習跟我們的思想做朋友。今日禪修時，讓我們看看自己有多能夠以這種方式



對待我們的思想。

或許再艱難一些的是以相同方式對待我們不喜歡的情緒。我們每個人也有自己不喜歡的情緒。因為我們不喜歡這些情緒，我們趕走它們、抗拒它們，甚至憎恨它們。我們不知道憎恨情緒其實令情緒更有力量。因此，在禪修時我們容許這些情緒自然生起。當它們生起，我們有多能夠友善對待它們？我們有多能夠容許它們存在？我們有多能夠給予它們空間？

現在我們可以用相同方式對待身體感覺嗎？同樣地，我們不喜歡某些身體感覺。我們抗拒它們、不喜歡它們、對抗它們，我們不想它們存在——苦惱就是這樣產生。我們對待思想、情緒、感覺、聲音的慣常反應是喜歡某些而不喜歡另外那些——喜歡、厭惡、接受、抗拒。在無所緣境禪修中我們嘗試看看自己有多能夠沒有喜歡、厭惡、接受、抗拒地看待思想、情緒和感覺。正如我說過，我們學習如實看待它們，它們是怎樣便怎樣。另一個與此有關且很有意思的比喻，就是有一顆如鏡子的心。一顆如鏡子的心只會如實反映事物。

以上我簡短地說明了甚麼是「無所緣境禪修」。

現在我會進一步講解這禪修技巧的一些特點。其中一點是你做這禪修時不需要任何特定姿勢，因為無論身處何方你也可以修習，無論身心發生任何事情你也可以修習，包括生起思想、感覺、情緒或聽到聲音。因此，這是一種很有力量的禪修方法，將禪修與日常生活結合。你必需覺知

思想、情緒、感覺和聲音，然後覺知自己是否喜歡或厭惡它們，是否正在用情緒反應它們，或只是如實看它們——即是說，你學習了解自己是否有否跟它們做朋友。還有，這修習能幫助你了解自己是否客觀。換句話表達同樣意思就是：你了解到自己在受苦還是沒有受苦。如果你正在受苦，你明白受苦是因為自己沒有如實接受事情的狀況。你明白到佛陀的教導就是如此簡單、實用和直接，也正如我多次說過，我們可以在生活中任何情況使用這藥物。

關於這禪修技巧的另一方面是，當你這樣修習，你能自己領悟到在過程中並沒有「我」在運作。我們明白到只有思想生起、消逝，除了思想沒有思考者。你也可能體會到只有聆聽而沒有聆聽者。你對於感覺也可能有同樣體會。這就是佛法中最深層次的教導，巴利文稱之為anattā（無我），也就是「空的體悟」。

我想講的另一點是，正如我剛才所說，我們需要學習不帶判別、評價來觀察思想，但問題是：我們可以不做判別、評價而生活在這世上嗎？在日常生活中，我們需要判別和評價。我們買菠蘿、香蕉都需要作出判別、評價。我們與別人交往也需要作出判別、評價。要點是，我們要找出我們的判別或評價是客觀還是主觀。當你越來越多修習，當你越來越覺察自己有時作出了主觀的判別或評價，明白自己的心可以十分主觀，你便學習如實看事物，而不是從自己建構的個人世界去看事物。我們學習如實看事物，不是主觀而是客觀地看。

在其中一個講座我將會講解思想和情

緒的很重要方面，就是如何破壞性地運用思想，如何建設性地運用思想，如何用思想製造苦惱，如何用思想讓自己解脫苦惱。明白以上情況是十分、十分重要，因為我們大部分苦惱是由思想製造出來的。你可以想想這一條有意思的問題：沒有思想，苦惱可以生起嗎？請想想這問題和自己找答案。另一條有意思的問題是：甚麼先出現，思想或情緒？請自己探索並找出答案。我講解思想和情緒時會闡釋上述問題。

無所緣境禪修的另一重要方面是：當我們壓抑、控制、抗拒、否認一些東西，那些東西會怎麼樣？抗拒、逃避那些令人不愉快的東西是否解決問題的真正方法？情況就如你不喜歡骯髒的東西，於是用物件遮蓋着它們。當大風吹來，被遮蓋着的東西會怎樣？同樣道理，相同情況可以發生在我們的心裡——我們壓抑和抗拒的東西會在沒有預期的情況下出現。這就是我們有時會對自己的行為感到詫異甚至震驚的原因。為甚麼自己會這樣表現呢？☺你對自己感到驚訝！你表現得猶如另一個人。因此，接納我們抗拒、逃避的事物是極之重要，正視那些令人十分厭惡的東西，容許它們生起。從心理學的角度說，就是令我們的無意識被意識到。只有當無意識真正被意識到，我們內心才能達致真正的融合、和諧與平靜。只有這樣你才有能力如實看待事物——這就是苦惱的解脫。

我已經講了約四十分鐘，現在讓我們小休一會。我建議你們在小休時看看自己有多能夠練習我剛才講解的禪修技巧。你需要時刻保持警覺和清醒，知道心中正在生起甚麼思想，看看自己怎樣對待它們——

你有沒有判別、評價它們？你有多能夠與思想做朋友，只是容許它們出現？此外，看看自己能否容納任何自己不喜歡的情緒，只是容許它們生起，和它們做朋友。你需要有信心讓任何思想生起，讓任何情緒生起，這份信心是十分、十分重要的。如果你能夠做得到，這會大大提升你的自我倚靠能力。你能否容許身體告訴你它喜歡甚麼東西？你能否容許身體讓任何感覺生起——痛苦、緊張、壓力……？只需要對任何思想、感覺、情緒保持開放，和在以下的數分鐘裡看看自己有多能夠如實看待它們。希望你在接着的數分鐘能體悟到擁有一顆如鏡子的心是怎麼樣的，只是把事物如實反映。跟著我會回答一些問題。我發覺那些問題非常有意思，因為它們顯示出生活在這地方的文化裡會遇到的問題，因此請盡量發問，讓我解答你們的問題。請提出多些問題，不一定關於禪修，也可以關於日常生活。我很希望了解你們在日常生活中遇到的問題。多謝。現在請小休一會，多謝。請你保持靜默，用這個機會去觀察自己的身心。請好好運用這段時間。

問答

問題：一日裡有甚麼時間不適合禪修？我們可否用水晶來禪修，有幫助嗎？

導師：我經常強調禪修沒有開始的時間也沒有結束的時間。如果你對禪修是認真的，禪修應該成為你的生活方式。我也不斷強調很重要的一點，就是生活中任何情況都可以是我們禪修的機會。這就是此修習的美妙之處。每一種東西、每一個情況，

無論是令人愉快的或厭惡的也能夠用作禪修，並沒有遺漏、排除任何東西或情況。否則，你就分裂成兩個人——一個正在禪修的人和一個沒有禪修的人，而這種割裂必需合一。

至於水晶能否幫助你的修習，我很抱歉我沒有使用水晶的經驗。我只會與你們分享我經驗裡所知道的事情。但如果水晶能幫助你修習，請不妨使用水晶。我沒有這方面的經驗，很抱歉。

問題：在極嘈吵的環境下怎樣保持呼吸平靜？另外，請告訴我如何對治背痛和腳麻痺。

導師：關於第一個問題，我在闡釋出入息念時已經解答過。我們十分幸運這裡很安靜，但如果我們置身於嘈吵的地方，我們就學習包容那些聲音。問題其實不在於那些聲音，而是在於我們如何對待它們。讓我舉一個發生在斯里蘭卡我居住的禪修中心的真實例子。在早上四時四十五分我們會打鑼喚住眾起床。如果你睡得不好或不想早起，你可以想像聽到鑼聲時你的心有甚麼感受。但中午十二點通知午膳也是相同的鑼聲！☺那麼問題源於哪裡？這是佛陀十分、十分重要的教導。如果苦惱源自聲音和環境，我們便需要不斷改變環境。但苦惱其實是由我們的心製造，因此當我們的心有所轉變，我們無論身處任何環境也能學習不受環境影響。這是佛陀

十分、十分重要的教導。然而我並不是說環境對修習沒有幫助，例如這寧靜的房間當然能幫助我們自然地感覺到一些安寧和平靜，但我也希望有時可以有些噪音，讓我們有機會學習到問題不在聲音那裡，而是我們怎樣對待聲音。這是十分重要的體悟。

第二個問題是：怎樣對治背痛和腳麻痺？在講解出入息念時，我建議你們當身體有不適感覺，正如聽到外間的噪音一樣，你看看自己有多能夠跟那些不適感覺做朋友。身體的不適感覺可以成為禪修對象。在日常生活中當我們經驗到身體痛楚，當我們有不適感覺，我們會嘗試用一些方法去除那些痛楚，但我們這樣做就永遠不能認識痛楚。在禪修裡，我們嘗試了解每一樣東西，嘗試認識身心正在發生的事情。因此，當身體出現痛楚或其他不適感覺，我們用它作為禪修對象，看看自己有多能夠經驗它，有多能夠與它做朋友，有多能夠感覺到痛楚但不會因而生起煩惱。據佛典記載，佛陀也有身體痛楚。有一個有趣問題：佛陀是覺者，為何仍有身體痛楚？答案很簡單，就是他有一個身體。如果你有一個身體，身體必然會有痛楚，必然會生病，必然會衰老，必然會死亡。因此，我們禪修不是為了預防痛楚，因為無論我們怎樣做，我們都不能預防它。然而，我們做的就是看看自己有多能夠經驗痛楚而不生煩惱，有多能夠不抗拒痛楚，有多能夠不討

厭痛楚——這就是我們嘗試做的。

我現在會引導大家做無所緣境禪修，因此未能繼續回答問題，但我會盡力於稍後回答我收到的其他問題。十分多謝大家向我提出問題。

請選擇一個舒適的坐姿。在無所緣境禪修中，姿勢不是很重要，但你的身體需要放鬆和坐禪時不要動，這更加重要，所以請選擇一個舒適的坐姿。保持脊骨挺直也十分重要，因為這能令你時刻保持警覺和清醒。如果你喜歡靜坐時打開眼睛，請隨便。

坐禪

請容許你的心做它喜歡的事情。容許任何思想生起——關於過去和未來的思想。

你可以跟思想做朋友嗎？

無論任何思想生起，你能否友善對待它們？

我們能否覺知在心中生起的思想？

讓我們看看自己有多能夠不帶判別、評價來觀察思想。

學習如實看待思想，沒喜歡一些思想，也沒討厭另一些思想。

學習不對思想作出情緒反應。學習單純地容許思想自然生起和消逝，猶如思想不屬於你。

我們能否覺知思想的速度？它們來去匆匆嗎？它們慢下來嗎？

你能否對觀察思想感到有趣味和享受它？

請時刻保持警覺和清醒。

現在憑著很多自信和很大勇氣，你可否容許任何情緒生起，尤其是你不喜歡的情緒？

讓我們看看自己有多能夠跟這些情緒做朋友。

如果沒有情緒，只是知道沒有情緒。如果有情緒，只是知道有情緒。讓我們跟情緒做朋友。讓我們學習對它們說OK。（譯註：OK意思是「沒問題」。）

我們能否同樣地對待身體感覺？你可能會經驗到不舒適的身體感覺，你有多能夠對它們說OK？

思想、情緒、感覺——學習如實看待它們。學習跟任何思想做朋友，學習跟任何情緒做朋友，學習跟任何感覺做朋友。

你沒有預期甚麼應該發生、甚麼不應該發生。

多謝！十分多謝你們。

請不要認為現在禪修已經結束，只需繼續覺知身心正在發生的任何事情。

唸誦

現在讓我們一起做一些優美的唸誦。如果你全心全意唸誦，唸誦本身就是禪修。集體唸誦是美妙的，它發放美好的集體能量，好像一班心靈朋友一起做一些事情。

巴利文唸誦

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

請感受這房間的平靜和安寧。

Sādhu (善哉……)

Santi (寂靜……)

慈心禪

我們以簡短的慈心禪作完結。

只需要對自己感到友善、柔和及仁慈。只需要對自己感到舒泰和放鬆。只需要對自己的身心感到舒適。只需要為自己由七點半開始禪修而高興，為自己每晚前來和努力修習而高興，只需要為此而欣喜。讓我們跟別人分享這份喜悅。

願所有眾生能感受這份喜悅。願所有眾生能跟我一樣感受這份平靜。願世界有更多平靜。非常多謝大家。

我想建議，請你們明日嘗試修習無所緣境禪修，並且做一小節的出入息念，看看兩者的關係和如何連繫。請明日繼續到來，因為明日講座的内容十分重要，就是慈心的修習。

願你能睡得安寧，也能安詳地醒來。
多謝。

歡迎參加【廻瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：(一) 修習禪修

組員可隨緣參加每月一次的「工作禪營」來修習行禪、站禪、坐禪。並可透過營中的研討來分享各自的人生經歷和禪修體驗，組員可從中學習相互的聆聽、支持和鼓勵；更可參考別人的經驗、擴闊自己的視野，使禪修有所進步。

(二) 服務

「工作禪營」裡除了有行禪、站禪、坐禪和研討，還有打理營舍的工作參與。參與工作，可推動禪修，服務大眾；更可學習把正念應用於日常生活中，來修習工作禪。此外，還可隨緣協助各種禪營活動的安排和進行。

報名或查詢：9382 9944

葛榮禪修同學會
【廻瀾】工作禪組 謹啟