

# 禪修之友

## 葛榮居士禪修講座錄1996(六)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十二日

地點：志蓮淨苑

### 第六講：思想與情緒

很高興再次見到大家。今晚我們將會討論一個十分重要的課題，關於我們的思想和情緒。思想和情緒是人類心理活動中非常重要的領域。了解到我們的苦惱是如何主要由思想和情緒製造出來是十分有趣。明白思想和情緒怎樣運作，然後讓自己從思想與情緒製造的苦惱中解脫出來，這是極之重要。我會先講解思想，然後講解情緒。

現在這一刻正在發生甚麼？你在聽着我說話時，你的思想在你心中走過。你真的想那些思想在心中出現嗎？當我們嘗試專注於我們的呼吸，思想在我們心中生起，你真的想它們生起嗎？思想似乎只是機械式地生起，它們只是慣性地生起——明白這種特性十分重要。當我們嘗試單純地觀察思想，我們就能學習到這一點。思想機械式地生起，然後我們怎樣做？我們執著那些思想，我們認同那些思想，情緒就是這樣生起了。我希望你們觀察自己的心，看看我說的是否真確。

這正正就是修行十分有趣之處——自己去發現，向我們的身和心這兩個非常重要的工具學習，去發現它們的特性。幾分鐘前我告訴一位朋友：我們可以忘記佛陀說過關於心的教導，我們可以忘記在經典閱讀過關於心的知識，然後自己去發現。這就是修習有趣之處：我們可以忘記別人關於心的說法，然後從自己的經驗中去認識心。我在這些講座中非常強調這一點，但有些人似乎並不喜歡，可能因為他們沒有信心自己去發現。因此，我們應該為自己感到十分慶幸，因為我們在修習中所做的就是學習去發現跟自己很貼近的身和心的性質。☺

我們觀察思想時，我們可以認識到我們如何對待思想，當中有些情況十分有趣。有時我們會製造故事——關於過去已發生的事情或未來將要發生的事情的故事。有時我們製造的故事完全不是事實，但我們就視它們為真實，苦惱就因此而產生了。所謂「故事」，我指甚麼呢？我會舉一個實際例子闡

釋「故事」的意思。曾經有一位禪修者在我的禪修中心坐禪時被蚊叮了。她被蚊叮時這個思想生起：「或許我會感染瘧疾。」她來自西方國家，她想：「如果我染上瘧疾，我就需要在斯里蘭卡入醫院，這樣我就不能如期離開斯里蘭卡。倘若這樣，我將要傳真通知居於英國的母親。當母親收到這份傳真，我肯定她會感到沮喪。想起母親會感到沮喪也令我現在變得沮喪。」我看見在場有些人被這個故事逗樂了，但我們卻不察覺自己其實也做着完全相同的事。我們的苦惱就是這樣製造出來，思想和情緒就是這樣互相牽連。你明白到那位女士製造的故事如何引起沮喪的情緒。她製造的故事沒有事實根據，它並非真實，但在她的心裡故事卻是何等「真實」，逼真得引發情緒。

接著我想講解一下情緒，因為情緒是製造大量苦惱的另一重要源頭。我想聽你們說說，哪些你經驗過的情緒為你帶來問題和苦惱？（在場聽眾回答。）說得很好——憤怒、恐懼、嫉妒、慌張、哀傷、羞恥、內疚。我相信你們當中有些人今日也經驗過一些上述的情緒。那麼禪修怎樣幫助我們處理在日常生活中生起的情緒呢？

我想建議一些處理情緒的工具。第一種工具是甚麼呢？這種工具並不容易，因為我想我們所有人都不喜歡這些情緒。在座有沒有人喜歡這些情緒？我們能否學習以開放的心態對待這些情緒？這正正就是困難之處。正如我曾說過數遍，當情緒

生起，我們以開放的心態對待它們；我們有多能夠向它們學習，有多能夠探索它們？我們學習以開放的心態對待情緒，它們到來時，我們已準備好去學習、探索、研究、發現，我們因而能向任何情緒學習——這是十分有趣的事情。我們從憤怒中學懂一樣東西，從恐懼中學懂另一樣東西，從慌張中又學懂新的東西。我們可以學習不同的東西，於是情緒便真正成為我們珍貴的學習經驗。否則，我們就不知如何應付情緒，情緒到來，我們就變成被動的受害者，我們感到苦惱但不知道如何對治這些苦惱。讓我們以憤怒為例子。我們為何會憤怒？有沒有人可以說出原因？（在場聽眾回答。）說得很對，就是因為我們希望事情按照我們的意願。我們認為別人應該怎樣做，我們就預期他們會怎樣做。如果他們的行為不符合我們的期望，我們便生氣。因此，當你用這方法去探索和研究的憤怒，你可能會發現問題原來出於自己，因為自己對別人的行為有期望，對世事有預期。現在你明白思想與憤怒的關係嗎？你明白它們怎樣互相連繫嗎？



另一種非常重要的工具就是知道甚麼時候沒有這些情緒。有時我們給予情緒的力量大到令我們嘗試趕走情緒，但沒有情緒時，我們卻很少覺察到它們不存在。再一次，你明白到覺知的重要性嗎？憑著越來越多的覺知，你可能會覺察到在這一刻自己沒有憤怒；在這一刻自己沒有妒忌；在這一刻自己沒有焦慮。希望現在你們的心沒有煩惱，因為我想像不到在這一刻你們為何會生起這些情緒。這說明在一日之中我們有些時候沒有煩惱，但我們並不知道自己沒有煩惱。這是人生中最不幸的事情，因為覺知自己沒有煩惱能帶給我們很多喜悅、很多快樂、很多輕安，這能幫助我們培育越來越多對生命和自身的正面想法。有一位禪修導師說過一個與此有關而十分有趣的例子。例子十分簡單但寓意卻很有趣。例子就是：當我們牙痛，我們很痛苦。但沒有牙痛時我們有否說過：「嘩！我沒有牙痛啊！」即使在沒有牙痛那刻，我們仍會想：「明日我可能又牙痛，誰曉得？」即使沒有牙痛時，我們仍可能想像自己明日或許會牙痛，以至我們不能真正發現當下沒有牙痛的自在。這顯示我們有自我破壞和自製煩惱的傾向。有時我會說，我們在自我破壞時可以極具創意，用極具創意的去破壞。☺ 因此，我想你們明日只是去找出在一日之中你有多少次沒有那些情緒，然後你會為自己是一個何等好的人而驚訝。☺

另一種我們可以運用的工具就是當情緒到來，讓我們明白它們會改變，它們是無常。這就是佛陀的教導。情緒如憤怒、恐懼、妒忌、焦慮，它們到來又離去，不會停留。但再一次我們忘記這重要的事實，我們認為自己的抑鬱是永恆存在的，會纏繞自己一生。你明白我們如何製造自己的苦惱嗎？

還有一種有趣的工具，就是明白到我們並不擁有這些情緒，情緒不屬於自己。很有趣，我們有一種「擁有」的觀念——這是「我的」東西。有了這觀念，那些東西便屬於自己。我們對情緒也有相同的觀念——這是「我的」憤怒；這是「我的」恐懼；這是「我的」焦慮；這是「我的」抑鬱。對於我們認為是自己的東西，我們不想放開它，我們不想放棄它。佛法中提及一個與此有關而非常有趣的主意：把這些心的狀態看待成我們的客人。我們是主人，在一日之中有不同客人到訪。作為好客的主人，我們應該善待我們的訪客。無論訪客到訪、停留或離開，如果主人能保持不變，那麼訪客的來來去去又有何問題？這是十分有趣的工具——當你預備好迎接這些客人，當你歡迎這些客人到訪，你認為怎樣，客人會來嗎？（聽眾：可能會？導師：有沒有其他答案？聽眾：他們會來得越來越少。）他們會來得越來越少——正是這樣！我所說的任何東西都不是理論，而是要你去考證。因此，請去考證。或許當你回家後，你說：「現在我要開一個派對，邀請所有這些客人到來。」然後看看有多少客人來你的派對。客人到來，你歡迎他們，並且探索和學習他們的特性。「啊！你來了，憤怒來了。」去發現更多憤怒的特質。看看憤怒時身心發生甚麼事。如果你能用這方式看待修行，修行就變得多麼有趣、具玩樂性和輕鬆自在。如果我們能這樣看待修行，修行變成很有樂趣和令人享受。然後你會達至一個狀態——無論這些情緒生起與否都沒有分別，因為情緒生起時你知道如何應付它們，你懂得運用上述的工具；沒有情緒時，你知道它們不存在。

這跟禪修另一非常重要的方面也有關係。大多數禪修者喜歡得到令人愉快、平

靜和祥和的經驗。那會怎樣呢？我們喜愛令人愉快的經驗，討厭和憎恨令人不愉快的經驗。於是我們的心靈修習和禪修就變成一場鬥爭，一方面渴望令人愉快的經驗，另一方面抗拒令人不愉快的經驗。我們開始討厭處理情緒。我們給予令人愉快的心理狀態很大的加號，反之給予令人不愉快的心理狀態很大的減號。但其實學習以開放態度對待令人愉快和令人不愉快的經驗對我們來說是極之重要。如果我們能夠這樣便會得到很大的自在。無論它們生起與否，開放的態度讓我們面對各種不同的心的狀態時培育出很多自信和勇氣。

我已經講了約四十分鐘，我想再講解一下思想作為總結。現在我們所有人都知道，在座每一位都知道，我們從早上醒來直至晚上入眠，思想不停在我們的心中走過。思想曾否停止？有趣的問題是：我們整天在想著甚麼？有沒有人可以告訴我，我們整天在想著甚麼？（聽眾回答：工作。我們想要的東西。已經發生的事。正在發生的事。）請繼續嘗試回答。請反思。（一位聽眾說：有關「自己」。）因為「自己」——答得非常好！真有趣，全部思想都是關於「自己」。

- ☺ 它們全部跟「自己」有關連。
- ☺ 即使我們在想着別人，我們也是想着別人與自己有關的方面。只是反思這一點：我們從早上醒來直至晚上入眠，我們整天都在想着「自己」。
- ☺ 你看看，只是觀察和了解我們的心如何運作就能讓我們作出多麼有趣的發現。這比看電視更有趣。我們有了自己的「電視台」，有不同頻道，可能六條頻道☺：我們自己的劇集、我們自己的電影、我們自己的故事。看「電視」兼學習確實很吸引。請發現當中的樂趣。

我想再提出一些問題，很簡單的問題：你想着自己和別人時，你會做甚麼？在想着自己和別人時你還會做一些別的事。（聽眾回答。）對！我們作出判別、評價。我們給予加號和減號。我們記得我們做過的好事——加號。我們的好友、別人做的好事、可愛的人、善良的人——大加號。我們記得的錯事、壞事——減號、減號。別人做過的壞事、錯事——減號、減號。我見過一些人建立了充滿減號的世界。人可以建立一個只有減號的地獄。這樣的人只會想起和記着自己做過的錯事和別人做過的錯事。如此的人生多麼可悲。情緒就是這樣生起。你記起自己做過的好事，你感到高興。你記起壞事，你感到哀愁，你感到內疚。你記起別人做的好事，這讓你高興。別人做過的錯事、壞事令你感到哀愁。你明白到這是那麼簡單。這些事情你可以自己去發現。當你更清晰地了解事物，當你看清楚自己對自己做着甚麼和自己怎樣製造自己的苦惱，然後你會想：或許有出路。因此，你明白到禪修是何等重要，尤其是在日常生活中、在每日發生的情境中。

我已經講了很多，因為這是極之重要的課題。因此，我很抱歉，你們只能有很短的小休。在小休時請保持靜默。請在靜默中反思我講解的東西。小休後我會嘗試回答問題。無論你正在坐着、行走或站立，只是反思。反思可以是十分、十分重要的禪修。嘗試記著我講解過處理情緒的工具，然後看看你有多能夠真正運用這些工具處理情緒和思想。多謝！

---

〔小休〕

---

## 〔問答〕

問題：由星期一至五我的朋友每晚在你的講座和導引禪修中也感到很平靜、很喜悅、很祥和，但之後她就感到失落。為甚麼呢？

導師：其他人有類似的經驗嗎？在某些環境中我們會感到平靜、祥和與喜悅，而當那些情況和環境不存在，我們可能會經驗到令人不愉快的情緒。在某些環境中我們可能專注於外在的東西，而當我們不再專注於那東西，我們內在的一些東西或許會湧現。我們如何對待這種情況？在這情況中禪修有何幫助？我相信在今日的講座中我在這方面已作出一些講解，但現在我想簡潔地重複一些要點。第一個要點是：不要喜歡令人很愉快的經驗，也不要討厭和憎恨令人不愉快的經驗。我知道這是我們非常強的習性，但我們仍是需要對治這種情況。第二點我想說的就是：當令人不愉快的心的狀態生起，例如抑鬱、哀傷等等，我們應該嘗試視它們為學習經驗、寶貴的學習經驗。在講座中我也說過這一點。我想說，在禪修中對治不愉快的經驗、生理和心理的痛苦實在是極之重要，因為處理愉快、平靜和祥和的經驗完全沒有困難。因此，在我們的心靈修習和禪修中，學習對治和探究令人不愉快的心的狀態更為重要。現在就拿「抑鬱」這個詞語探究一下。



此處用的字是「抑鬱」。當你認為自己抑鬱，你怎樣辦？正如我在講座中說過，在那刻你可以探究一下所謂的「抑鬱」。是否我有一個思想或一種感覺我稱之為「抑鬱」？去學習和探究這種我們稱為「抑鬱」的狀態。是否我給予「減號」，心裡存在一些負面思想而導致這種我們稱為「抑鬱」的狀態？現在我有多能夠以友善、悲憫、慈心對待這種稱為「抑鬱」的狀態？在這種稱為「抑鬱」的狀態出現時，我有可能同時覺知其他正在發生的事情嗎？我可以覺知正在出現的聲音嗎？我可以覺知身心正在生起的其他感覺嗎？然後，沒有抑鬱時，正如我說過，你學習覺知抑鬱這個心的狀態不存在。因此我們明白到我們

可以學習運用這些工具。如果我們發現到它們有趣之處，正如我說過，我們會期待這些心的狀態生起，因為我們可以向它們學習，它們成為十分寶貴的學習經驗。

問題：另一條問題是：我明白到沒有批判、評價和沒有「我」能令我們遠離情緒困擾。我們怎樣在日常生活中不做判別和評價，尤其是當有人傷害別人？

導師：在我其中一個講座中，我講解過在某些情況下我們需要作出判別和評價。當我們買生果或其他東西，我們需要判別和評價。當我們與別人交往，我們也需要判別和評價。但重要的是我們要知道自己是主觀還是客觀地做判別和評價。我們是否跟隨思想的慣性去給予這些「加號」和「減號」？除

了慣性地思考，我們可否對事物作出更真實客觀的描繪？假若作出判別和評價是一種慣性，每次遇見別人我們也需要做判別和評價，那麼就找出我們在甚麼情況下作出判別和評價，而這些判別和評價又是否有實際作用和幫助？探索和研究這些判別和評價是十分、十分有趣的經驗。

這裡提出了一個實用的情況：我們如何在日常生活中不作判別和評價，尤其是當有人傷害別人？當我們見到有人在言語上或肢體上傷害別人，我們身為禪修者可以怎樣對待這個境況？其中一點是我經常說的：不要對這種境況感到驚訝，因為在這個世界有各種各樣的人，有些人蠻不講理，有些人十分暴力；在某些情況下這些行為、這些暴力會顯現出來，這是自然的。了解和反省自己同樣重要，因為我們判別和評價別人時猶如自己沒有做過同樣的行為。我們不是也有傷害別人嗎？我們完全沒傷害別人嗎？如果你可以反省一下自己，你就會發現自己和別人的所作所為在某種意義上其實沒有分別。但如果在某些情況下你能夠處理，你可以用盡方法去做。假如你插手一個情況而能防止有人繼續受到傷害，請嘗試這樣做，因為如果你懷著悲憫心，你就只會以悲憫心去處理那個情況而不會對那情況生起情緒反應。這說明我們需要在日常生活中作判別和評價，但要以覺知、諒解和清晰來作這些判別和評價。

我怕我們現在要停止答問了，然後我們會坐禪和唸誦。現在我就需要做判別——我

需要停止答問題。☺ 因此，判別和評價是需要的，但我們有多能夠清晰地和有用地去做判別和評價？這才是最重要。

---

### 〔坐禪〕

---

我們會嘗試把禪修和我們討論過有關思想和情緒的東西連繫一起。

請以舒適的姿勢坐着。如任何人感到昏昏欲睡可以張開眼睛。

只是看守着思想，觀察着在心中走過的思想。只是找出你是否在想着自己？你是否在想着他人？讓我們學習觀察和看守我們的思想。自己去發現思想是怎樣機械式地自行生起。當思想機械式地生起，我們對它們怎樣反應？我們可以對這樣的探索產生興趣嗎？

你較多想着自己還是較多想着他人？你正在給予加號嗎？你正在給予減號嗎？

請看看思想、心的狀態和情緒之間是否有連繫。

如果沒有情緒，請覺知沒有情緒。尤其是令人不愉快的情緒例如憤怒、恐懼、焦慮和抑鬱，如果它們不存在，只是知道它們不存在。

這房間的平靜和靜止的感覺很美好，十分多謝大家。

現在我們會一起做一些優美的唸誦。在開始唸誦前，讓我們感受這房間裡的和諧和靜止。

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)

Sādhu ..... (善哉……)

Santi ..... (寂靜……)

慈心禪的修習，我們現在嘗試跟我們不喜歡的情緒做朋友，讓我們學習與它們玩耍——就是邀請所有我們不喜歡的情緒到來，然後看看發生甚麼。

讓我們學習跟它們做朋友。讓我們學習視它們為訪客——並非我們擁有的訪客。

當這些情緒在心中生起，讓我們學習培育信心去處理它們。憑著這份自信，讓我們學習放開我們對這些情緒產生的恐懼。

多謝各位。願你們安好，願你們快樂，願你們平靜，願你們遠離苦惱。當你們去睡覺，願你們能睡得安祥，也能安祥地醒來。希望明早再見到大家。

## 葛師金句畫

Rebecca

禪修能幫助我們去品嚐味道——心解脫、心自在的味道。

之後，我們便明白如何能夠解脫自己的內心。同時，禪修能幫助我們完全成為自己的依靠。在修習禪修的過程中，你會明白到自己須要對內心所發生的事情負責任。

有時我會將禪修視為：為我們自己製造的內心疾病找尋藥物。

《一起來走禪修路》第 10 頁

