

禪修營第七天

南傳佛教叢書編譯組譯

1998年10月21日晚上

大嶼山地塘仔華嚴閣

導師：今天我們討論的是怎樣在日常生活之中運用禪修這藥物。大家有沒有什麼問題呢？

傳譯：(讀出寫在紙上的問題)第一個問題是：掌握了空和無我這兩個方法之後，我們怎樣在日常生活之中活在當下呢？第二個問題是：苦為何那麼難以接受，那麼難以令人打開心靈來面對呢？

導師：第一個問題是怎樣在日常生活中運用無我。當我們有一種“自我感”時，我們會怎麼樣呢？我們對事物會有一種預設的形象和模式，這些預設的形象和模式總是離不開自我主觀的想法的。但是自然地，在日常生活之中有很多事情都是不符合自己的預期的，於是苦惱便因為這個主觀的想法而生起了。所以，在日常生活之中無論在什麼時候，當苦惱生起時，如果你能夠去找出：我有什麼預期呢？我的主觀想法是什麼呢？然後我們便會明白到這個自我感和自己所受的苦惱是有直接關係的。所以從這個簡單的實修方法中，我們能夠對治“自我感”，當自我感不存在的時候，體會到“空”的時候，苦惱也不存在。

換一個角度來說，當我們執著這個自我感之後，我們便會有“人我之別”，苦惱和不愉快情緒的生起就是從這種自我感，這個“人我之別”而生起的。舉一些實際的例子，當我們有這個人我之別的時候，我們便會要求別人的行為符合自己的心意。自然地，別人的行為有時是不會符合自己的心意的，這個時候我們便會生氣了。所以，我們可看到自我感和人我之別跟生氣的直接關係。

人我之別是怎樣令到恐懼生起的呢？它們有什麼關係呢？當自我受到威脅時，當感到

有些事情可能會發生在自己身上，“我”有危險，恐懼便生起了。

人我之別怎樣令人生起對將來的憂慮呢？這個自我令你感到將來發生的事情應該和自己的預期一樣，但是如果你對將來會發生的事情沒有十足的把握，那麼便會生起憂慮。

從以上這些簡單實際的例子中，我們可看到人我之別和自我感的關係，及苦惱、恐懼和憂慮這些情緒怎樣生起。當沒有這個人我之別時，這就是“無我”，這就是“空”。

另一個問得非常好的問題：為什麼我們覺得苦惱那麼難於承受呢？為什麼我們不能更開放地面對苦呢？一個簡單的答案，便是當有苦的時候，我們感到驚訝。其實我們是不用驚訝的，因為我們還沒有覺悟。因為還沒有覺悟，所以必定會有苦惱；如果沒有苦惱的話，我們才應該感到驚訝呢。當我們驚訝的時候，跟著會怎麼樣呢？我們給它一個大減號，還對自己說：“只有我在受苦，我所認識的人都沒有一個像我這樣在受苦，我的一生還會一直受苦下去。”我們會在苦惱中編造出一個大故事。在這情況下，我們怎能開放地面對苦惱呢？我們怎能不被苦惱影響呢？如果你能視苦為聖諦，你就能夠看見佛陀的教導的美麗之處。

我想提供一個有趣的方法。用一個開放的心來等待苦惱的到來，內心這樣說：“讓我去體會佛陀所說的第一聖諦吧。”這和以往有所不同，你不用把苦惱拒於門外，而是等待苦惱的生起。正如我們已經發覺到的，當我們開放地等待苦惱生起的時候，苦惱並沒有生起。

第二點是，當我們開放地面對苦惱，等待

著它生起的時候，我們是不會對苦惱感到驚訝的。若有苦惱生起，你可以對自己說：“真有趣，我很感激這個苦惱，因為它現在來了，我有機會去對治它了。”

請試試這些方法，看看當再有苦惱到來的時候會有什麼分別。換一個角度來說，我們一直視苦惱為非常負面的東西，但是在我剛建議的方法之中，它是很正面的。如果我們能夠在受苦的一刻問自己：“我能夠從這個苦惱之中學到什麼？我能夠怎樣運用佛陀的教導？在這樣的情形下，我能夠怎樣服用佛陀的藥物來對治這個苦惱？”若是這樣做的話，正如我曾經說過，會帶出第二聖諦。你將會看得很清楚：苦惱的生起，是由於我們有“這些事情不應發生在我身上”這種想法。所以，如果我們能夠對苦惱培育出一種正面的態度，那麼我們便會開放地面對苦惱。之後，我們便能夠利用苦惱來尋求解脫的方法。我們所做的，只是簡單地改變自己對苦惱的態度，當你的態度有所改變的時候，你便會用一個完全不同的方式來看待苦惱。

下一個問題是什麼？

傳譯：（讀出一段寫在紙上的文字）在山下的禪修課程中，S.K.很詳細地解釋了各種問題，因此在這次由葛榮導師所帶領的密集禪修營中，我明白了很多東西。我明白到：如果沒有分別心，我能夠解除執著，以至體會到無我。現在我只是一個禪修的初學者，但我會記著葛榮導師的教導，經常保持醒覺的心來應用於生活之中，以減低貪、瞋、癡。我很感謝葛榮導師的教導，多謝S.K.策劃這個活動，多謝瑜伽老師，多謝其他同修所帶給我的溫暖，及多謝幾位傳譯的同修。還有，我不知何時才可以再品嚐我們大廚美味的食物。很多謝各位！

Y.H.：（Y.H.是大廚）不用多謝我，只要你們精進，勤力禪修我便開心了。

導師：一個大的加號給S.K.及一個大的加號給

這位提出感恩的禪修者。我們祝願他以這個決心，能夠找到脫離苦惱的方法。表達感謝和感恩是十分好的，我們十分欣賞他所表達的感謝和感恩。我也和他一樣，等待著下一次的機會品嚐我們大廚美味的食物。

J.C.：我有一個關於四聖諦的事例，這個事例是很有趣的。我有一位女同事，她是沒有宗教信仰的，有一天我們在辦公室裡吃午飯，她問我學佛是學些什麼，於是我向她解釋四聖諦。你知道她的回答是什麼嗎？她說她不需要修習佛法，她覺得苦是一種享受，因為有苦才有樂。她說有苦有樂，所以生命才有味道。

導師：每個人都有不同的人生觀和不同的主張，這是很有趣的。有一篇佛教的經文提到，佛世時印度有六十二種不同的人生觀——“六十二見”。當你讀過這六十二見後，我肯定你會發覺其中的一些見解跟現代人的某些人生觀一樣。我認為每一個人都有選擇自己的人生觀的權利，這有何不可呢？你的同事採取她的觀點，有些人採取另一些觀點，但是如果一些人真的感到苦，然後尋求方法從苦中解脫出來，那麼佛陀的教導便與他們相應。

我也有一位朋友，他是一位大學教授。他曾說：“我常常都感到快樂，所以我不需要修習任何東西。”他身體健康，有財富，有一個幸福的家庭。所以，在某一角度來說，他是非常快樂，心滿意足的。但忽然間，他心臟病發作，病倒下來了。他變得完全不同了，他變得很憂傷，很沮喪，對死亡非常恐懼。看見他處於這種境況實在令人感到難過及可悲。只有當一個人真正遇到這類苦況時，才能真正明白到苦和它所包含的意義。這時候如果有人對他說：“你想不想尋找一個解脫苦惱的方法呢？”他會說：“想啊，請你快快告訴我吧！”

我們可以生活在一個由自己所創造但又脫離現實的世界之中——這是一個夢幻的世界。一旦夢幻的世界破碎時，這便是看到現實世界的時候了，但到了那個時候可能已經太遲

了。所以，當我們開始修行時，其中的一種修習便是準備好去面對人生的各種境況，之後我們便永不會迷失在夢幻世界之中，因為生活本身會教導我們，這就是修行的重要之處。這就是我對持有那種人生觀的人的回應。

還有其他的問題嗎？請提出一些關於日常生活的問題，這是很重要的。

A.C.: 我想分享一個有關苦的經驗。坐禪腿痛的時候，有時我會變得很煩躁。回想煩躁的原因，我發覺我是在逃避痛楚，我會想到應否鬆開雙腿，但我越想得多怎樣去逃避痛楚的時候，內心就在掙扎，於是煩躁便生起了。但回想起幾年前，有一次我下班的時候不小心從樓梯上跌了下來，跌傷了腿，我覺得很痛，我回到家裡直至晚上睡覺的時候，腿還是在痛。那時候腿雖然很痛，但我的內心是很平靜的，因為我接受腿傷的事實，亦明白需要時間讓身體康復過來。我知道這個痛楚一定會存在，沒有想到要逃避，所以當時只有腿痛的感覺，但內心並沒有其他的苦惱。

導師: 很好，十分好。

A.C.: 但我能夠將禪修應用在日常生活的次數不多，只是間中做得到。

導師: 大家都不是常常能夠做到的，但至少你有過一瞥，明白到當有身體上的痛楚時可以怎樣做。所以，這是一個十分重要的觀慧，這是一個十分重要的經驗。這顯示出佛法這種藥物能真正幫助我們。如果你能運用這藥物的話，它總是會幫到我們的。

A.C.: 這也可用來對治內心的苦。如果我們不去逃避的話，內心不一定是那麼痛苦的。

導師: 這一點十分重要，因為它顯示出當有身體上的痛楚時，接受它，視它為身體的一種感覺，那麼你會發覺身體上的痛楚雖然存在，但它不會成為苦惱的來源。我曾和 P.B. 談論過這

類問題，我們可以讓內心的苦存在——也許是某些煩惱如貪欲、瞋恚、恐懼諸如此類的東西——像身體上的痛楚一樣，如果你能夠學習不去執著這些內心的苦為“我所”，能夠真正明白到無我，明白到沒有一個真正的“擁有者”的話，那個時候，雖然煩惱或那些負面的東西依然存在，但你會用一種完全不同的方式來對待它們，就像對待身體上的痛楚一樣。

在佛教的傳統詮釋之中通常說：只有這些煩惱或負面的東西徹底清除，一個人才能夠真正從苦中解脫出來。這似乎是一個不易達到的目標，但是如果你像剛才所說的那樣來看待身心的苦，這可能是我們每個人都能夠做得到的。這再次顯示出，我們沒有苦的原因，並不是由於所發生的事情有了改變，而是由於我們對待事物的方式有了改變。也許是這個原因，在禪宗裡有句說話，就是“佛心即是眾生心。”

如果大家已經發現了這個方法，如果大家已經找到了藥物，那麼在日常生活中當遇到身體上的痛楚或內心的苦惱時，便會少受一點苦了。重要的是，當我們有了這些經驗的時候，我們會有一種自信，這亦即是我們對佛陀和他所發現的藥物有信心。當我們有這種自信，當我們有這種信心，當我們能夠依靠自力的時候，那麼無論什麼事情，我們都可以讓它生起，因為我們知道怎樣對待它。

P.B.: 你教了我們很多方法，正念能令我們記起及應用這些方法。如果說正念是修行的秘訣，這樣說正確嗎？

導師: 正如佛陀說：“正念是唯一的道路。”有了正念，我們能夠去觀察事物，我們能夠去探索事物。有一篇有趣的經論指出正念和智慧的關係：正念好比外科醫生所用的探測器，用來探查病人傷患或需要施手術的位置；智慧就好比一把手術刀，外科醫生用它來切除患處或需要切除的部分。所以，運用正念，我們可以探查病患的所在，而運用觀慧或智慧，我們可以把患處切除。舉一個簡單的例子：當我們生

氣時，我們可以嘗試用正念去探索自己為什麼會生氣，之後我們會發覺，生氣的原因是我們要求事物要符合自己的意願，於是我們便看到問題是出於自己本身，這時觀慧或智慧便生起來了。這聽來雖然很簡單，但這正是佛陀的教導。

P.B.：這是我提出這個問題的其中一個原因，因為我留意到自己，在日常生活中，如果沒有正念的時間越多的話，我的生活便越多困擾。我覺得這有點可惜，因為雖然我懂得一些對治煩惱的方法，但我卻忘記去運用它。

導師：有趣的是，正念的巴利文是“sati”，它其中的一個含義是“憶記”和“憶持”。中文的正念是否也有憶記和憶持的含義呢？

S.K.：有“不忘”的含義。

導師：所以，我們需要記著。假如我們病了，但忘記藥物放在哪裡的話，我們還是治不了病的。所以，我們需要記得在適當的時候服藥。我亦需指出：有些時候修行是不好受的，就正如有些時候吃藥是不好受的那樣。有些藥物是非常難入口，完全不好味的，但有時這些藥物是十分有力量的。像打針那樣，打針是十分難受的，但非常見效。

J.C.：像面對蜜蜂的經驗那樣。

導師：是的。很奇怪，經過昨天的討論之後，今天我再沒有看到蜜蜂了。

E.L.：我有反思過怎樣在日常生活中應用我所學到的方法，但有一兩件事情我還找不出解決的方法。在辦公室裡我一定要對同事的工作有所期待，舉一個實際的例子，我叫一位同事送一封信到一個地方，他已經做過相同的事情數百次了，所以我預計這位同事今次也能同樣完成他的工作。我知道人偶然是會出錯的，但是錯誤還是錯誤。當我知道他沒有適當地執行他的工作時——那是一件很簡單的工作——我

發覺自己便會立刻激動起來，因為當我分配這件工作給他時，我預計這是一件十分簡單的工作，他應該能夠處理得當，不會出錯的。我還發覺，經過多年的修習，我能從激動之中很快回復過來，因為我明白每一個人都會犯錯，如果我在犯錯時希望別人會原諒自己，那麼當別人犯錯時原諒別人也是應該的。但是因為那是我的工作，期待心仍然是存在的。身在這個處境之中，你有什麼建議呢？

導師：我喜歡這種跟實際處境有關的問題。我有幾點建議，第一點是，有期待心是沒有問題的，因為在那種情形之下生起期待心是自然的事情，但是我們理解到，期待心是一回事，事實又是另外一回事。

第二點建議是，如果當這類事情發生時，學習不要感到驚訝，因為我們不免要和善忘的人相處，我們不免要和沒有責任感的人相處。如果和我們相處的人沒有一個善忘，沒有一個不負責任的話，我們才應該感到驚訝呢。我們應該常常記著，我們是生活在一個不完美的人類世界之中。

第三點建議是很重要的，你必須表現出你是一條“眼鏡蛇”。但你要像玩遊戲那樣：現在我要叫這個忘記送這封重要信件的人來見我，我會用很嚴厲，很堅定的語氣和他說話，但是我很清楚知道我只是假裝而已，在心內我沒有憎恨他。有些人只會明白這種強硬的語言，所以你可以像斯里蘭卡人一樣很嚴厲地說：“下一次你再這樣的話，我會扣除你五成薪金！”

另一個有趣的建議便是嘗試和那人交談。這是一個很有趣的做法，只是向對方發問有關的問題：告訴我你究竟發生什麼事情？為什麼你會忘記？是因為你對這工作沒有興趣嗎？還是因為你有更重要的東西要記著？你常常都忘失嗎？這樣做的目的只是讓他反思到底發生了什麼事，讓他反思自己的行為。有時這樣做是非常有幫助的，也許能夠令他看見一些

他自己以前沒有看到的東西。祝你好運！

S.H.：我在學校裡工作。每位老師都會對小孩子說應該怎樣做，應該怎樣去遵守規則。我們希望孩子們長大後有責任心。

導師：無論是成年人、小孩子還是我們自己，我們都可以用相同的方法——與對方或自己交談。假如自己犯了錯誤，與其給自己一個減

號，不如跟自己來一個這樣的對話，這可以是非常有幫助的，可能會揭示出很多自己以前沒有看見的東西。而在某程度上，這也是和成為自己最好的朋友有關的。

【錄音記錄到此為止】

唸誦及慈心禪