

葛榮居士 禪修講座錄1999 (三)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月七日

地點：志蓮淨苑

禪修的障礙物

這是一系列講座的第三講，這講題是有人建議給我的，他們說這題目及相關的問題，在禪修界經常會被提出。正如你們所知，今晚的講題是「禪修的障礙物」，有本關於這個題目而且非常有用的小冊子，已經翻譯成中文了。（譯按：這小冊子是南傳佛教叢書編譯組譯的《五蓋及其對治方法》）

巴利文“Nīvaraṇa”這個字有時翻譯為「五種障礙物」或「五蓋」或「五敵」，但我覺得這些翻譯都帶有相當負面的含義。Nīvaraṇa至少其中一個意思是：它遮蓋清晰的理解，遮蓋清明。我會檢視這五種障礙物：第一種是很強烈的感官愉悅，非常認同這愉悅；第二種是強烈的憎惡；第三種是不安和憂慮；第四種是感到昏沈，感到困倦；第五種是疑惑。

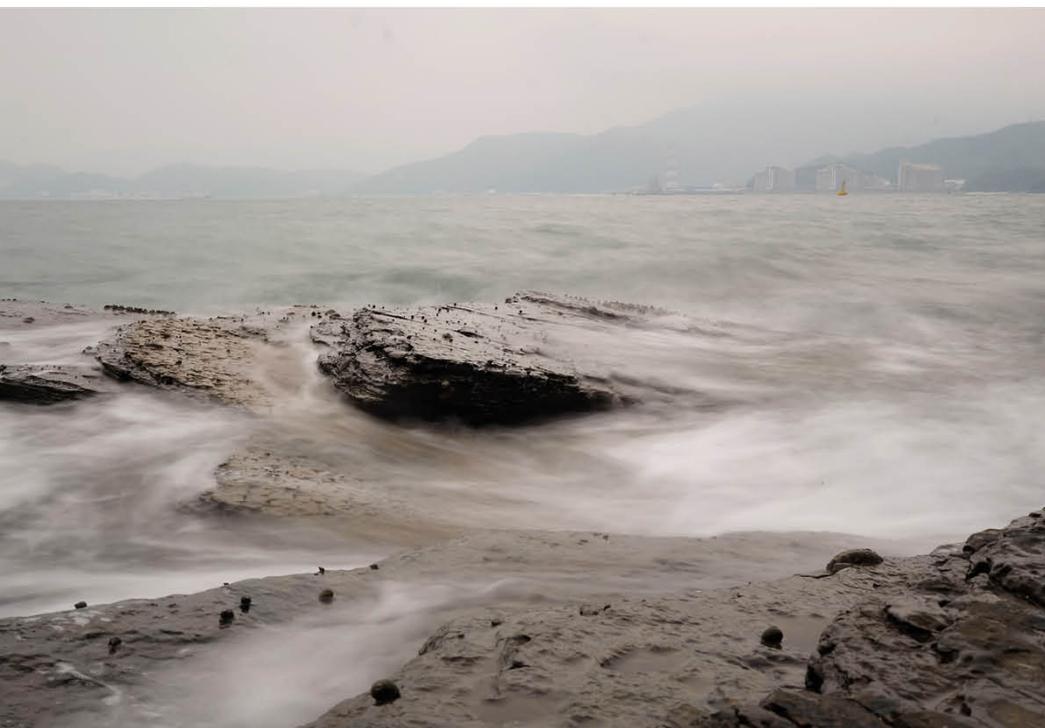
我想先用前兩種障礙物來開始討論。我比較喜歡稱第一種障礙物為非常強烈的喜歡，而第二種為非常強烈的不喜歡。我們來看看這兩個障礙物在禪修時如何影響我們，和在日常生活中如何影響我們。禪修時會發生的是：我們只是非常喜歡愉快的、正面的經驗，然後開始不喜歡、抗拒那些我們認為是不愉快的經驗。這兩種都是反應，這些反應會在禪修中製造苦惱，因為當我們只想要愉快的經驗、正面的經驗，而當修習中有不愉快和負面的經驗時，我們就會不喜歡它們。我覺得在修習中，在禪修中，與我們認為愉快和不愉快的兩種經驗相處是非常重要的。我覺得，我們實際上可以從我們認為不愉快的禪修經驗中學到很多。在禪修中，若能學習與這些不愉快的經驗相處，某程度上，

我們就能學習到在日常生活中，與任何形式出現的不愉快處境相處。因為在平常生活中，在日常處境中，跟禪修時一樣，會自然出現不愉快的經驗。在日常生活中，若能把這些經驗也視為禪修的對象，我們就真的會學到一些非常重要的東西：如何日常生活中處理不快的情境，特別是學習與日常生活中不快的情緒相處。它們可以是恐懼、可以是憤怒、可以是悲傷、可以是內疚，無論它們以甚麼形式出現，我覺得學習如何處理它們對我們是非常重要的。無論在禪修還是日常生活中，當有愉快的經驗時，當有正面的經驗時，我們想這些經驗延續。同樣的，我們無法控制，假若我們只認同愉快的經驗、平靜的經驗，當它們轉變時，將會發生甚麼呢？我們會對這些情境作出反應，而再次受苦。

在日常生活的人際關係中，我們也

以不同的方式對待愉快和不愉快的經驗。當我們喜歡某人時，我們真的不會如實看那個人，或許總是只看那個人的正面和愉快的一面。若我們不喜歡某人時，我們再次總是看到那個人的負面，看不到那個人好的一面。佛陀在這方面有個很有趣的開示：有些比丘告訴佛陀，有人在批評他的教導。佛陀給了一個非常非常美妙，非常有趣的回答：「當你聽到有人批評我的教導時，若你不喜歡，若你抗拒，你不會真正聽到所說的話；當你聽到有人讚美我的教導，若你因而非常高興和興奮，你無法真正聽到所說的話。」這很清楚顯示，無論在禪修或日常生活中，這些強烈的喜歡和強烈的不喜歡都會扭曲真象。

現在讓我對另外兩種障礙物作一些講述：修習時，感到不安、躁動和感到困倦、昏沈、無精打采。這些可能與修習時的努力程度有關，假如你太努力修習，假如你對修習有很大的期待，那麼將會發生的是：若你不喜歡的事正在發生，這會製造很多不安，很多躁動，和很多緊張；假如你完全不努力，你會很容易感到困倦和昏沈。多年來我注意到，有時太努力或完全不努力，是與文化因素有關的。大部分我遇到的西方人，我發現他們太努力，

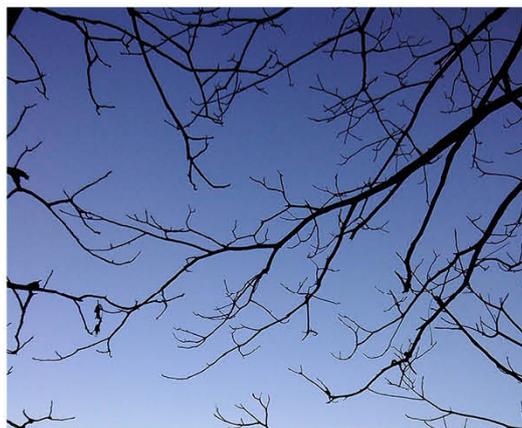


因為他們的文化促使他們做任何事都要努力、成功、達到目標、實現期望。大多數我遇到的斯里蘭卡人，一般來說他們完全不努力。我好奇想知道這裏的文化，在生活中，你們會很努力還是完全不努力？我可以聽一聽有關的想法嗎？在生活中，你們是否通常都很努力做事，想達到完美？我想這也是我的感覺。當你有這種太努力的傾向，就會有想完美、想事事做得正確的問題。而當這些人禪修時，他們會想成為完美的禪修者，因此，自然有緊張，自然有壓力，自然有煩躁，自然有失望。佛陀已經告訴我們，要尋找太努力與完全不努力之間的中道。而這方面的探索，只能靠你自己，靠觀察結果：是不安、煩躁、緊張，還是感到困倦和昏沈？

最後一種障礙物是疑惑，沒有自信，認為自己是失敗者，這可以是非常負面的東西。無論發生甚麼都覺得不夠好，因而沒有信心，沒有自信。這可能也是與追求完美這想法有關，因為當你嘗試達至完美，而無法維持這理想中的完美，跟着當發現自己失敗時，你會對自己懷疑，對自己失望，覺得自己毫無價值。

當你反思這五種遮掩物或五種障礙物時，有趣的理論性問題會出現。一個會出

現的問題是：為何沒有提到內疚？我知道在這裏的文化，內疚是非常強烈的情緒。你們猜想為何這裏沒有提及內疚？有什麼建議？是的，這是一種情緒。我的看法是內疚可以隨着剛才提及的一些障礙物而出現。例如第一種障礙物，當你有強烈的喜



歡時，帶着強烈的喜歡，你會嘗試以某種方式行事，而當你的作為與你理想中的行事方式不相符時，內疚就會出現。有時我遇到一些禪修者，當他們無法大部分時間都和呼吸一起時，他們會對自己感到內疚。我認識一些禪

修者，當他們憤怒時，他們會對此感到內疚，對有憤怒感到內疚，對憤怒而生氣。很有趣的是，在佛教心理學裏的五種障礙物中，已包含了其他相關的情緒，已預設了它們的存在。舉另一個情緒為例：恐懼。為何恐懼沒有在五種障礙物中提到？再一次，這是非常簡單易明的——當我們有強烈的喜歡，有強烈的認同時，會發生甚麼？我們會害怕失去，當我們以為自己的擁有權受到威脅時，恐懼就來了。就是這樣，這五種障礙物極之有趣，它們涵蓋了大部分困擾我們的情緒。舉另一個情緒例子：壓力，這是現今世界非常非常普遍的情緒。壓力是如何產生呢？想事情按照自己的想法而發生，害怕自己可能犯錯，這就會製造出壓力。



在提到五種障礙物的經文中，有一個漂亮的比喻，我肯定它在翻譯之中。這個比喻是：當這些障礙物減少或消失時，就如一池非常清澈、靜止的水，你可以在那裏很清楚看到自己的面貌、自己的模樣。這樣就很容易明白，今天我談到止(Samādhi)和觀(Vipassanā)的層面，安定、平靜、和智慧的禪修。在這個比喻中，止和觀非常有趣地連在一起，因為當你看到自己的模樣、自己的影像非常清晰時，意味着你的心就像鏡子般如實反映事物。觀、智慧的禪修就是擁有一個像鏡子般的心，能如實反映事物。

我想簡單講述一下像鏡子般的心，特別在日常生活中是如何運作的。當一些被視為美麗的東西來到鏡子面前，鏡子會如實反映這東西。當一些被視為醜陋的東西來到鏡子面前，鏡子會如實反映這東西。我們在日常生活和禪修中，當愉快的事情

出現時，只是如實反映這愉快的事情，不去喜歡它，不去給它一個大加號。而當一個非常不愉快的情緒出現時，無論在禪修或日常生活中，只是如實反映這情緒，而不給它一個減號，不視它為一個失敗。如鏡子般的心的另一個層面也許是：它不會保留任何東西。我們的經驗是怎樣呢？我們的日常生活是怎樣呢？我們的記憶保留了某些對自己有影響的經歷。有人令你憤怒，傷害你，我們在記憶中緊緊握住，這就是我講的傷口，有時我們會一生都保留這些記憶。因為我們仍然是人，我們的記憶自然會保留某些發生在自己身上的經歷。我的修習建議是：要認識這情況，有時可以帶出那些傷口，並嘗試治癒它們，讓我們所保留的，我們握緊的，得到釋放，否則它們會在很多方面影響我們。

我恐怕我必須在這裏停下來。若你們有任何關於障礙物，關於剛才討論過的，

關於禪修或日常生活的實修方面的問題，請提出。

〔問答〕

問：在日常生活中，我們有意或無意傷害了別人，因此心有內疚。禪修時，我們學習原諒自己，原諒我們的錯誤。可是，實際上我們已經傷害了那個人，當在日常生活中遇到那個人時，我們如何面對他？

答：很好的實修問題。我想我們大多數人都有類似的問題。若你的傷口未被療癒，當你看到那個人時會如何？憤怒，一些反應會出現，這很清楚顯示傷口未被療癒。所以好的做法是，首先去了解傷口是如何製造出來的。我們對於別人的作為的應有表現，有預期，有預期的模樣，有預期的形象，因此而製造出與別人的作為有關的傷口。在人際關係中，我們把別人放於某個高的位置，當別人達不到這高的位置時，我們受傷，我們失望，我們生氣。內疚也是來自我們把自己放於某個高的位置，當達不到這高的位置時，我們感到不安，我們感到內疚。整個修習就是要了解這些創傷是如何製造出來的。也許最後一點是當你遇到那個人時，可以輕鬆地嘗試一個很有趣的練習：你可否看待那人如同第一次相遇，而再不執着你對他生氣的那個形象？這是非常有趣的，看我們

如何執持這些對自己和對別人的舊有形象，來與自己和別人相處。我們將這些模樣投射在別人身上，情緒就會出現了。正如我所說，這是個很有趣的練習，若你能當作是第一次遇見這個人，你會發現自己能以完全不同的方式跟他相處。我想到另一個建議：你可視這些人如同老師，如同靈性朋友，因為透過自己的行為，他/她的行為，他們使我們認識到傷口是如何製造出來的，並可從這個認識中學習治癒創傷。感謝他們，若能真的感恩這些人，你會再次以完全不同的方式與他們交往。他們是我們真正的上師。

請問還有其他問題嗎？

問：有些人對衛生很執着有潔癖，如何面對這種情況？

答：我以往經常與有這個問題的人會面，我嘗試以禪修的角度來幫助他們。因為有這種執着，他們會有某些情緒出現。當他們認為自己是暴露於一些衛生條件不好的處境，他們會感到焦慮，感到不安，感到壓力，感到緊張。我給他們的其中一個建議是：讓自己暴露在這些處境而不逃避，那些我提到的情緒會出現，會升起，如我之前所說，學習與那些情緒相處。而我經常喜歡用的說法是「我覺得不OK，但覺得不OK是OK的。」我發現至少有些人，當他們讓自己不斷

暴露在這些處境下，他們可能經驗到。在這些處境裏所受的影響減少了，這可以是一種突破。若他們害怕直接面對這些處境，我給他們的另一個提議是：嘗試有意識地、刻意地回憶起這些處境，只是帶出那些記憶，並觀察自己的反應。有些時候，你帶出了記憶，卻經驗到沒有反應。在生活中，我們就是給予這些情境很大的力量，而成為這種力量的受害者。通過這些技巧，我們取回那些力量，我們受的影響就會減少。另一個重點是建立自



信，相信自己能夠處理那些情境。你記得第五種障礙物，也能對處理那些情境非常有幫助。這聽起來簡單，但有時並不那麼容易做到。

還有別的吗？

問：怎樣訓練？

答：就是去實踐。

問：我在坐禪的最後十分鐘修慈心禪。我通常在上班前禪修，也許有壓力或擔心時間不夠，我發現慈心禪不甚有效。因此我改為在坐禪的中段修慈心禪，那時段的心是平靜的，不留到最後十分鐘才修，效果似乎比之前好一點，但效果還是非常微小。儘管在生活中也不斷嘗試修習慈心，但我發現效果仍然很微小。我不知道是否應該繼續修習慈心禪，還是應該轉修其他方法。

答：無論如何，我高興聽到你在早上工作前禪修，這顯示若你有禪修的動機，你真的會能夠找到時間。我想提出的一個建議是：當你認為慈心禪沒有以你預期應該發生的方式呈現時，要對此有慈心。因為你的慈心禪沒有按照你喜歡的方式發生，你不喜歡它，你抗拒它，你憎惡它，但你可以說：「這是不完美，但這是OK的。」若真的能這樣做，你會發現你能學習與這種情境做朋友，這會有幫助。你

也許對修習慈心禪應該發生甚麼，有一個非常高的理想模式，這可能引致你對慈心禪的反應。我想提出一個簡單的建議，當你修慈心禪時，你可以嘗試的一件事是：真的視自己為自己最好的朋友，真的感受你是你自己最好的靈性朋友，這可能非常有



幫助。另一個很有用的修習慈心禪方法，是有時想起別人曾經給你的友善對待。我們通常只記着別人做過的錯事、壞事。一個很正面、很有用的做法，是去記得，去回憶所有別人曾對你做過的友善的事、好事。也許最後一個建議是：真的去感受快樂，為自己每天早上的禪修而高興，你應該得到一個大加號。

問：當我們修習正念，一刻一刻地與當下同在，當有正念時，慈心就很自然會出現。故此修習慈心禪是不太必要的，對嗎？因為若我們修習正念，慈心就自然會出現。我雖然不反對修習慈心禪，但我們似乎只須要修習正念就足夠了。

答：好問題。某程度上，當有一刻接一刻的覺知時，你大部分時間都是理想地活在當下。但正如我之前所說，我們會執持過去的經驗。在正念中，你在

當下此刻，所有過去的經驗都沒有機會浮現。如我所說，治癒我們帶着的過去創傷，是非常重要的，這是與修習覺知不同的另一種修習。在這方面，佛陀有個很有意思的教導，是向一群比丘說的。佛陀告訴他們：「若你們能在一彈指的時間修習慈心，你們就是當之無愧的比丘。」這是非常有意思的，即使你只是修習慈心幾分鐘，這是佛陀非常強調的。也許另一點是，我們可以修習一刻接一刻的正念，但我們有時可能缺乏了：對錯的感受，與別人關聯的感受，看到別人受苦的感受，別人快樂自己也隨之快樂的感受。培育這些心靈質素也可以體驗到很多快樂。

只有時間給最後一個問題。

問：我不知道自己為何總是在生氣。我是一個非常不耐煩的人。我不明白。

答：你現在有生氣的嗎？你有生我的氣嗎？你說你總是在生氣，你的修習應該是，也許從今天稍後和明天開始，只是對你不生氣的時候有所覺知，那麼你會驚訝自己是一個那麼好的人，會驚訝自己一天之中竟有那麼多時間是沒有怒氣的。懇請你嘗試這個修習，明天可以回來告訴我。很多時情緒沒有到來，但我們極少知道它們不在。最後一點是，當你憤怒時，也許在明天，不要對憤怒生氣，只是知道有憤怒，與那個憤怒做朋友。

再一次，我很高興你們提出一些關於修習和日常生活裏，非常實際、有用的問題。我很高興你們以這方式努力去修習。

現在我們有個小休，在這個時段，請嘗試保持完全靜默，並嘗試保持正念。無論是步行或做甚麼，只是覺知自己在做甚麼。因為我們仍在修習慈心，只是看看你是否真的可以向房裏的人發放慈心的意念，亦請視自己為自己最好的朋友。就是：靜默、正念，和向自己及別人敞開心懷。請在大約五分鐘後回來。

〔小休〕

〔坐禪〕

我們現在禪修。我們會嘗試與障礙物相處，一些我們提及的障礙物。

你可以容許任何念頭出現，任何情緒出現，任何身體感覺出現嗎？

無論出現甚麼，我們可以如實地與它們相處嗎？

沒有喜歡，沒有不喜歡，盡你所能。

也許我們也嘗試保持覺醒，一刻接一刻地保持醒覺，你就不會感到昏沈、困倦。你可否對自己有信心和信任，相信你有能力開放地面對我們認為愉快和不愉快的經歷？

學習如實地看待它們，只是知道你有愉快的經歷，只是不執着它。

若有任何不愉快的經歷，只是知道，只是清楚地知道，不要試圖擺脫它。

如實地看這兩種情境，溫柔地對待心和身正發生的事，一刻跟着一刻……

讓我們嘗試以此刻經歷到的禪修的心來唸誦。

〔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)

Sādhu Sādhu Sādhu
(善哉 善哉 善哉)

Santi Santi Santi
(寂靜 寂靜 寂靜)

〔中文唸誦〕

南無釋迦牟尼佛 …… 南無釋迦牟尼佛
…… 南無釋迦牟尼佛 ……

釋迦如來 …… 釋迦如來 …… 釋迦如
來 ……

非常感謝大家的到來，非常感謝你們提出一些很有用、很實際的問題。非常感謝你們創造了一個很平靜的氣氛，非常感謝你們美妙的唸誦。當你們回到家時，願你們安祥地入睡，安祥地醒來。

