

烏普居士2009年初階禪營錄(三)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：二零零九年十月二日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

黃昏環節

念頭和情緒

導師：作為人類，我們生命中有無數事情，我們由一處地方走到另一處地方，我們購買東西、學習事物，生活一直持續地進行，永不停歇，永不終止。當我們問道：「我們為何做這些事情？」你會給予什麼答案？若某人問你這個問題：「為何你在此？為何你來禪修？」你會如何作答？

一參加者：我想生存，我想活著。

導師：這是非常真實的。

一參加者：我在這裏禪修會較為專注，在家則不能專注。

一參加者：我想多學習一些禪修的知識。

一參加者：我想尋找一個終止痛苦的途徑。

導師：非常感謝你們的參與。對於未能參與今次禪修的人們，你認為他們為何沒有來？

一參加者：課堂名額已滿，沒有多餘名額。

導師：當你回到市區，若你問他們這個問題，你會得到什麼答案？

一參加者：他們非常忙碌。他們正在尋求個人的成就。

一參加者：他們不知道這裏有禪修活動。

一參加者：他們不相信會從禪修得到益處。他們有其他事務需要處理。

導師：你們可以找到無數的原因，解釋人們為何來和為何不來這裏修習。我們可以將這些原因歸納為一句句子——怎樣歸納呢？

一參加者：對未有來修習的人來說，因緣皆未成熟。

導師：一個很深邃的答案，還有沒有其他答案？

一參加者：這視乎你是否願意學習佛法，若是具有這個意願，你便可以找到途徑。以我個人而言，因為我於六月閱讀一本佛教雜誌，看到這個禪修活動，故此我來參與。

導師：若你選擇一個適當的方法，是可以強迫他人，然後說服他們，至少能說服一個人去做一些事。我並非單指禪修，我早前提及我們在生命中做那麼多事情，若你提出這個問題：「為何

你做這些事情？」你亦可以在進行生活中的每一項活動時提出這個問題。

一參加者：一個普遍答案是——若這是對他有益處的，他便會去做，否則他不會做。

導師：是的，你說想好好地專注，故此你來禪修。其他朋友想過美好的生命，想活著，故此到來。其實真正的原因是你想來到這裏，所以你便在此，而他們並不想到來，所以他們不在此。每當你做一件事，你去實行是因為你想去做、想去購買一件物品、想去某一處。無論你做什麼事，想做什麼，這才是真正的原因。

若你問每一個人這個問題，他們會回答：「是的，我想購買這件物品，所以我買下；我並不想買這件物品，所以我不打算買下。」在每一個行動背後，你可以見到這個念頭：我想或我不想。我們生命中每一個行動背後都有這個意圖，你能否從整個生命找到一個現有或過往的行動，是沒有這個意圖的？

一參加者：可以，是死亡。

一參加者：但有些人選擇自殺。

導師：他們是想這樣做嗎？

一參加者：或許是有一些原因的。

導師：背後是有原因的。是的，死亡不是我們的行動，並不是我們的行動。

一參加者：平靜地呼吸便是了，因為呼吸是自然的，我不需要意圖去呼吸，隨我

誕生時就已存在，直至我死亡為止。

導師：當你深入一點，你便會發現每一個呼吸都有一個意圖。故此你其實可以有意識地捨棄這個意圖，這是可能的。當你進入較深層次的禪修階段，你可以捨棄這些意圖，於是沒有人可以說你究竟是否在呼吸。但我們現在其實並不需要進入這個微妙的層次，我只是把它當作一般的問題。

當我們沒有這個念頭，我們不做什麼。沒有「我想去做」這個念頭，我們不做什麼。而當你看到這個物件——一個水瓶，有什麼念頭在你心中出現？

一參加者：我想把水喝掉。

導師：完全正確。

一參加者：這究竟是甚麼水，礦泉水還是蒸餾水？

導師：她首個念頭是想喝水，然後她第二個念頭是想知道是哪一種水，第三個念頭呢？

一參加者：水是生命之源，沒有水我們就不能生存。

一參加者：若我不想要它，即使你給我，我也不會拿。我並不關心它是什麼。

導師：你想到我將會把水瓶給你？

一參加者：我只是如實地看見你拿著一瓶水。

一參加者：這只是一瓶水。

一參加者：這可以有非常多的答案；我可以見到塑膠，而非水。

導師：抱歉我們沒有太多的時間再深入至每一個答案，而請看單從同一件物件就可以產生那麼多種的念頭。首個念頭是想去喝；第二個念頭是好奇心，想了解是哪一種水；第三個念頭是評價：水是生命，沒有水就沒有生命這個評價。你的念頭是一種反應，我不想喝，我將不會喝；而你說，這只是一個水瓶，你只是反映所見；你則嘗試分析它，你說這是一個膠水瓶，可能這是玻璃瓶。

請看單從一件物件中，我們的心中就可以出現那麼多種的念頭。每當我們看到這瓶水，而若我們產生第一個念頭，我想喝水，若果這是可能的，我們便會喝掉它。若你想知道它、分析它，接著你便會分析它。若有人說道這不是生命，這水不是生命，你便可能與這個人爭論，因為你不同意這個見解。若任何人接收到水瓶而表示拒絕，你在這樣想的話，你在編造一個故事。

故此你可以發現這些念頭在你心中湧現得多麼快速，在聆聽與說話之間並沒有實際的時間，念頭非常快速地出現。這些念頭來到你心中，這是非常清晰的。局外人可否認清這些念頭，

即是她或他正在如此思考？有沒有人認清這些念頭，有沒有人可能去看出其他人的念頭？

一參加者：是的，我們可以估計。

導師：有時我們是可以估計的。

一參加者：你提出的問題是給作為凡人的我們，不是指你自己吧？

導師：假若我可以看出你的念頭，我便不會提出這個問題。沒有人知道你正在想什麼。若你不說水是生命之源，沒有人知道你在想著水是生命。從他人角度看來，這是未知的事情。你的念頭是非常個人的，沒有人可以真正看得出來。以他人角度看來，這是未知的。

對你的身體來說，你的身體是否知道你在想著什麼嗎？你的身體是否知道這個水瓶是生命之源嗎？你的身體是否知道你了解這是一個膠水瓶？你的身體能否感受那個念頭：這是一個膠水瓶？現在你知道對你身體而言，念頭是同樣陌生的東西。

你可以找到很多例子：現在我可以想著明天，想明天我將會做什麼，但是身體並不知道我在想什麼。這些念頭不會影響身體。還有其他有趣的事



情，當我想著：我想喝這瓶水，那個念頭便出現在我心中。你的身體能否感受到這個念頭，而這些念頭能否影響你的身體？

一參加者：這視乎有多大的欲望要喝這瓶水，例如這是非常罕有和名貴的水，我便會有很強烈的欲望去喝這些水。

導師：是的，若這是強烈的情緒，你身體便會強烈地感受得到。若這是不太強烈的話，身體仍然可以感受到，但我們未必覺察得到。故此你可以看出念頭和情緒之間的差異，念頭不會影響身體，然而情緒是可以直接地影響你的身體。你能否找到一種不會影響到你身體的情緒？例如恐懼、欲望、嫉妒、寂寞等等，你能否看出其他人的情緒？

一參加者：從他們的面部表情，這是非常容易的。

導師：是的，我們不能看出其他人的念頭，但是我們可以閱讀其他人的情緒；這是指這些情緒也在影響著我們。情緒比念頭沉重得多了。我們的念頭告訴我們去做一些事情：「我想去做這件事」；「噢，我想去閱讀這本書籍」，這只是一個念頭，接著你便可以輕易地放下，然而若你有強烈的欲望去閱讀這本書，要放下那個欲望便

不是那麼輕易了。

事實上我們做那麼多事情，當中百分之九十九的行動都是因為情緒而進行的。情緒都在行動背後。埋怨背後是源於憤怒；購物背後是源於欲望，一種生理的感受；購買保險背後是源於恐懼。故此你可以看見，你可以看見在每一項人類行為背後都有情緒存在。然而我們說我們做這些事情是因為我們想去做，而事實上，「我」、「我」都是指情緒。「我想吃這個水果」是指有欲望想去吃它，這個欲望是想去吃它，我們認同那個欲望，於是我們說：「我想去吃它。」

當欲望不在那裏，你不會看著它。當憤怒在那裏，你便想埋怨某人，而你說：「我想埋怨。」因此你就在埋怨，然而事實上是憤怒想去埋怨。若憤怒不存在，你不會去埋怨任何人。在那一刻你與憤怒認同。你可以看到你有多麼地認同每一個情緒。

每當你與其中一種情緒認同，於是說「不」便會很難，「我不想去這件事情，我不想去埋怨；我不想買下它；我不想去跑。」說「不」是非常困難的，若你從其中一種情緒中辨識了自己的話。一方面，這是一個有趣的現象；從另一方面，我們是多麼的不幸。因為當憤怒到來，我們想去埋怨；當愛來臨，我們想去欣賞；當欲望到來，我們想去追隨。你見到，我們其實變成自己情緒的奴隸。

故此當你問這個問題，



有些人會問我這個問題：「你是誰，或我是誰？」當你問這個問題，是沒有一個永恆答案的。這是因為有時候你是憤怒；有時候你是欲望；有時候你是恐懼；有時候你是寂寞。

因此每當我們想為自身定義，每當我們說「我」，我們時常指向我們的心，我們不會指向身體其他部分，這是情緒的事情。「我」、「我」是情緒的事情，而不是學術上的看法。故此我們最好能夠把情緒探討一下。

所以我早前問你們能否看出其他人的念頭，而我們都同意這是不可能的。你能否把念頭傳達到其他人心中？若我想這是一個膠水瓶，我們能否把這個念頭傳達到其他人心中？

一參加者：可以的，孖生兄弟姊妹可能用這種方式互相溝通。

導師：你需要用那麼大的力量，這不是容易的，但是若我想傳達一種情緒，這是否可能呢？

一參加者：是可能的。

導師：如何做到呢？

一參加者：情緒是可以感染的，若我感到快樂，你亦會感到快樂。

導師：若我想在你心中製造一個欲望，去喝水，我能否做得到？

一參加者：我向你宣傳便可以了。

導師：正是。你可以享受，你可以品嚐它，你還可以表達你的快樂，你可以用說

話表達出來。你即使不說出來，你只是表達你的快樂，顯示你有多享受，這已經非常足夠。這是傳達情緒的第一種方法。你可以傳達恐懼、憤怒、沉悶，如何做得到呢？你可以傳達所有的情緒，而不需要語言。你亦可以利用語言，你可以說出來：「這是多麼好、多麼漂亮、多麼可口、或多麼醜陋。」你可以用文字。

你是對的，所有廣告都是宣傳模式，他們做這件事，是想透過所有電視、報章網絡將某一特定的情緒傳達到你的心中，因此傳達情緒可以有非常、非常、非常多的對話方式。

然而無論用哪一種方式，若任何情緒來到你的心中，用哪一種方式都不重要，若它到來，若它在你心中浮現，你便認為這是「我」，「我想去做這件事；我想買下它；我想到那兒。」這是因為我們訓練自己與每一個情緒認同。每當你想去購買特定一種東西，如特定一種食品，或無論什麼也好，你認為你需要它，你想買下它。你不知道你是因為那些廣告、那些影響而買下這些東西。你不知道，你沒有覺察到它。

又或許你想到戲院去看一齣電影，但你是一個人前往的，你感到寂寞，故此你找一個朋友陪伴你一同前往。當你邀請一位朋友一起去看那齣電影時，可能他或她會拒絕說：「不，不，我不想去，我不想去這齣電影。」

你會否就此打算放棄，或是會繼續嘗試去說服朋友同往呢？若你繼續嘗試去說服她，你會怎樣做？

一參加者：我給你買一排朱古力。

導師：你可以這樣說。

一參加者：我給你買一枚鑽戒。

導師：你會如何說服對方呢？你或許在談那一齣電影：戲裏的演員如何漂亮；誰是女主角；誰在伴奏音樂；這電影獲得多少獎項。當你如此地述說，緩慢而逐漸地，你可以將你的欲望傳達對對方心中，你朋友心中。他或她或許會變得對那齣電影感興趣。事情往往如此發生。於是你的朋友或許會說：「啊，我方才不知道是該名導演執導和該名演員在飾演。啊，讓我們一同前往吧。」

然後假若你說：「我忘記了，對不起，我需要做另一項工作，我忘記了。」事情發展將會如何？或許你的朋友獨自前往去看那齣電影。請看他或她是如何將你的情緒認同而成為其個人的情緒，這其實是你的欲望，而你的朋友，他或她本來不想去看這齣電影，他或她本不感興趣，但經過這次個別的推廣，他或她對這齣電影變得感興趣。他或她與你的情緒認同。事實上，他或她的自我，即你將你的自我傳送到他或她的心中，那個自我，即對於看這齣電影的欲望，方才並不存在。每當它在我們心中出現時，我們習慣地與這個認同：我想去做這件事或我不想去做某件事。

你知道，有時在催眠狀態下，或當你被催眠時，你可以做非常多的事情。若你正被催眠，然後催眠師要求你去做這件事和那件事，你不能拒絕。若果催眠師說：「這是一個水池，你

可以游泳。」接著你便會在這個禮堂「游泳」。但是若果我要求你在這裏游泳，說：「你去游泳吧。」你可以拒絕，你可以說不。但當你在被催眠狀態下，你不可以說不。為何會這樣？這是如何發生的？

一參加者：在被催眠狀況下，你在催眠師的控制下，處於潛意識狀態中。

導師：是的，在被催眠狀況下，你處於潛意識層次，事實上這是指心可以具有最少兩個層次，但是可以更多，最少是兩個層次，其中一個我們可以稱為意識層。所以我們實際上是運用著我們具意識的心去聆聽、去看、去說、去尋找、去感受所有日常生活中的活動。在所有感官經驗中，我們運用我們具意識的心。若我說：「這裏有一個水池，你可以游泳。」這段說話進入你心中具意識的層次，於是你說：「不，這裏沒有水池。」即使這裏有水池，你並不想去游泳。你可以說出想法，可以拒絕我的指令。

故此在被催眠狀態下，你的意識層正在睡眠，就像半睡一樣，並非完全入睡，因為你可以聽，你可以聽正在給予你的是什麼建議。當你被催眠時，你具意識的心便會變得薄弱。

故此每當這個建議進入你具意識的心，這建議其實是進入你潛意識的心，而非你具意識的心，因為你具意識的心是多麼單薄而微弱。實際上你不知道你聽過這聲音、這噪音，你不知道的。那個指令在你不知情下，經過你的耳朵進入你潛意識或非具意識的心，然後指令由你潛意識或非具意識的心進入你意識層。每當指令由潛

意識或非具意識的心進入你的意識層時，會成什麼樣子呢？為何你在做著這件事，為何催眠師要求你去游泳時你便游泳，這是為什麼？

一參加者：這似是一種機械反應。

導師：是的，這是一種機械反應，故此在這個系統裏，以具意識、潛意識或非具意識的心而言，無論什麼從外面進來，具意識的心可以說不，但是無論什麼從內在的潛意識或非具意識的心進來，具意識的心不可能說不。因為所有這些外來的指令，最終是經潛意識的心而來。當這些出現於你具意識的心時，情況就像如此，「我想游泳。」你沒有覺察到這是催眠師指示你去游泳，你並不知情。你認為這是自己的情緒，以為「我想游泳」，於是你便照著去做。

還有另一種催眠法稱為後催眠指引。催眠師會給予一個指引，譬如每當你進食晚飯之前，你會唱一首特定的歌曲。催眠師給予指引後，你在催眠狀態中醒來，你保持著正常的狀態。但是每當你動身去吃晚飯，在進食前，你一定會唱那首特定的歌曲。若有人問道：「為何現在你唱歌？」你會如何回答？「我想歌唱。」第二天，你又再次歌唱，當有人問相同的問題時，你會回答：「是的，現在我想唱歌。」你不知道這是由於外在的影響，你才會如此。每當這個指引進入你具意識的心，你便與這個指引認同，而成為：「我想如此做。」

事實上我們常在被催眠狀態，因為我們經常與別人的情緒認同。有一次我帶同幾位學生由學校走到監獄，以介

紹有關監獄的知識。他們有機會與一些獄卒和囚犯談話，其中一個囚犯說：「我不想說長篇故事，我只想說每當你感到憤怒，請保持不動，最少維持兩分鐘，你才去做任何事情。」他還說道他以前沒有這樣做，沒有維持兩分鐘不做任何事，故此他要在監獄受苦二十年。當年憤怒來臨時，他殺掉他的妻子，他用一把刀殺害他的妻子。

現代有很多武器，在我們童年時代只有短槍，但現在你可以見到很多類型的武器、機關槍。這些短槍並不是在一天內變成機關槍的，而是有人透過長年累月的研究和實驗，將短槍發展為機關槍。



你知道當有人去做研究或實驗，他們不管手段，也不管自己的健康或者家庭生活，他們只關心那些研究。如此經年累月的研究，可能終於有朝一日，有人將機關槍創造出來。

過了一段時間，若另一個人用這把機關槍指向研究員發射子彈，會發生什麼事呢？機關槍可否說：「不要，不要，我不想殺那個人，是他創造我的，他用了多麼大的努力去創造我，所以我不能向他發射子彈。」機械不能說不，這是機械生命的形式，你不能說不。

當憤怒指令那個男人去殺害他的妻子，他不能說不。他沒有想妻子在過

去十年或十五年一直做飯給自己吃，當自己生病時她會照顧，他沒有想到這些事情，他做了憤怒叫他去做的事。故此當這些強烈的情緒來臨，我們就喪失思考能力，我們會變成一件機器。

從一方面，我們事實上是生活在被催眠狀態中，從其他方面，我們像是一件機器。你會為你現在身處的狀態感到驕傲嗎？你是否開心？你想在未來的日子裏，也活在這種狀態中嗎？我們可以怎樣改變？有沒有方法讓我們從被催眠的狀態中甦醒過來，離開那些潛意識裏的指令？有沒有方法讓我們生氣勃勃地活著，而非像機器一樣？



一參加者：我們可從坐禪、行禪中去修習正念、覺察，覺知。當我們的情緒到來，我們的反應如何生起。

導師：我們並非身處監獄，我們不是囚犯，因為我們沒有犯過刑事罪行。但可否保證將來不會發生？你能否說你在餘下一生不會做這種事？你可以說，但這是不能保證的。即使我們保證，但當情緒充斥，我們便去做，我們不能說不。故此我是完全同意你的話。

現在發生著的事情是這樣的，當情緒來臨，行動便產生；情緒一來臨，行動就會立即產生，兩者之間沒有空隙、沒有隔離、沒有空間。當我們覺知，並運用正念，運用覺察；當我們嘗試去覺察，並保持意識，會發生什麼事情？

你可以從你的經驗中反思，當你覺知自己的呼吸，你在出入息念練習中鍛鍊覺知，身體在吸氣時，你便知道身體在吸氣；之後，身體在呼氣時，你便知道身體在呼氣。於是你可以知道，在這兩個動作之間，覺知就在那裏，它一直在那裏。正念是可以在這兩個動作之間出現的。這是正念的奇蹟；這是保持覺醒的奇蹟。

你在昨日問道：「什麼是正念？並如何修習正念？什麼是正念呢？」這是指你知道什麼事情在發生，若沒有正念，若沒有覺察，你便不能立即知道發生什麼事，因為你不在那裏，你在深度的睡眠，你在被催眠的狀態中。故此佛法提到一個死者和一個沒有正念的活人之間並沒有分別，因為兩者都不知道發生著什麼事，死者和那活人都沒有覺察力。

如何修習正念？當你聽到聲音，你知道，你知道你聽到一些聲音，你就是在那裏。具意識地，非失去意識地，具意識的你有能力去決定自己想做什麼，若覺察在那裏，你便可以決定是否對這聲音進行思考，或決定你是否想回應這聲音，或不需要理會它。你可以說是，你也可以說不，你亦可以保持沉默。

當你修習正念，這段時間空隙會增加，你可以延長情緒衝動和行動之間的時間空隙，也延伸即時行動之距離，你可以避免很多即時行動，因為在這之前你有充足的時間去做正確的決定。事實上，這是修習者真正的家，他們生活在那裏，在行動與情緒衝動之間。你全然覺知、你全然活著、你全然察覺，而你在任何時間都

保持在此刻當下。

1. 若我們修習以擴闊情緒衝動與行動之間的時間空隙，當我們面對危險時，我們會否不懂得如何去逃離，因為我們不知道怎樣回應恐懼？在某些情況下有些情緒，例如恐懼，可能成為我們的救星。

導師：其實我們因為恐懼，才做了那麼多愚蠢的事，你要是這樣逃走，但你不清楚你要走到哪裏，你可能會走進險境中，因為恐懼是盲目的情緒。事實上覺察是遠遠比任何其他情緒銳利的，覺察是非常銳利的。若你是全然覺察的話，你便有力量作一個正確的決定，在一秒或數秒之間就能作出一個具智慧的決定。

2. 我想知道是先有情緒，還是先有思考？

導師：若你敏銳地檢視它，你便可以看出是先有思考，再來情緒，但我們都覺察不到這個思考過程。我們只是經歷結果，因此思考過程是機制，情緒是產物。你可以轉變思考模式，當你有能力轉變思考模式，你便有力量轉變情緒。你可以不同的角度去看同一件事物，你可以看到恐懼，你可以經歷憤怒、欲望、寂寞、嫉妒。這不取決於外在事物，這是取決於我們如何思考。

3. 思考和情緒之間的關係是怎樣的？

導師：情緒是由你的思考中出來的，你可以很多不同的角度去衡量一個人。同一個人，若你認為他或她是一個無辜的人，於是你或許感受到自己的慈悲、同情。若你認為他或她是危險的，那麼恐懼、憤怒這些情緒便可能來臨。思考是一個過程，思考在處理著情

緒。但若我們用同一種思考模式，我們不斷地重複著同一種思考模式，之後，這模式便會變得機械化、習慣性和自動性，我們便毋須思考，因為它來得迅速，而情緒亦來得急速。於是我們或會想到我們沒有思考過，情緒其實在這裏，但事實上這已成為非具意識的習性。

4. 這是指若我轉變我的思考模式，我便可以轉變我的情緒，對不對？

導師：是的，這是可能的。

5. 情緒和思考是否屬同一樣事物？

導師：不是的，你可以用一種思路去製造情緒，你也可以用一種思路，而不產生情緒，你可以附帶情緒及不附帶情緒地思考。

6. 若我可以轉變我的思考模式，我可以轉變我的情緒。在這背景之下，情緒是否等於思想？又或者兩者是否緊密關連？

導師：是的，若有任何情緒，思想必定同在，但亦有不帶情緒的思想。

7. 我們可以轉變我們的思考模式從而轉變我們的情緒，但在禪修中，為何要求我們覺察情緒，而不是轉變我們的思考模式？

導師：在我們準備做任何事之前，有幾種情緒我們必須覺察到，從而消除這些情緒，我們因此可以避免所有不善的行動，我們可以停下來。情緒在那裏，憤怒在那裏，憤怒說要對這個人抱怨，去襲擊這個人，但是我們不需要這樣去做。覺察這個憤怒的情緒，我們便可以停止由這憤怒引發的所有語



言及身體行動，這是首要一件事。

另外，我們必須找出每種情緒的機制、當中的技術。每一種情緒也有自己的機制，機制乃指思考模式。故此我們需要覺察、探索、發現它。一旦你知道憤怒的模式，當這模式啟動時，你便看見，噢，你知道這是憤怒。若你的心念在此模式上走，這是憤怒，你知道憤怒、欲望或恐懼，你便可以從一開始便制止它。

若你修習正念，你可以轉變所有你過往的習慣和模式。習慣或模式是指一些事情在你不知道或不能控制下發生的事情，你便成為你過往習慣的受害者。但是一旦你覺察到它，一旦你是覺醒的，你便可以轉變它，最少你也

可以和過往的習慣保持距離。你既有能力去操作這些過往的運作程序，或可把它們刪除，正念都可以做到這兩點。

一參加者：這是指我們要無時無刻都對我們的意向保持覺察嗎？

導師：是的，而我們是可以做到的。

靜默禪修

讓我們靜默一會。

討論已結束，請感受寧靜和靜止。

讓心不帶念頭，保持寧靜。

願經歷着痛苦的人們，可以從痛苦中解脫出來。

願經歷着恐懼的人們，可以從恐懼中解脫出來。

願經歷着憂慮的人們，可以從憂慮中解脫出來。

願你們平和地入睡和醒來。

晚安。