

南懷瑾文化

南懷瑾
◎ 講述



南懷瑾與彼得·聖吉

關於禪、生命和認知的對話

第一講

內容提要

學禪定是什麼目的

截斷眾流

頓然而悟

知覺與感覺

風和氣

南師：開始講修持之前，我先問你，在你幾年前來這裡參加禪七打坐以前，你有沒有在別的地方學過靜坐、瑜珈、冥想之類的？

聖吉：我初學靜坐，是在加州一所由日本禪宗大師鈴木大拙開辦的禪修中心。那是很多年以前了，我當時約廿一歲，還是大學生。其後我也陸續參加過一些其他的靜坐活動，像是印度大師 Swami Muktanada 的課程，還有一些開發人類潛能運動之類的修習。

南師：以你的年齡，應該沒有見過鈴木大拙本人。

聖吉：是的，我參加他的禪修中心時，鈴木大拙本人已經去世了。

南師：鈴木大拙只是講禪，不做工夫的。修持正是我們今天要談的題目。無論如何，比起密宗還有一些其他的門派，至少你由禪宗開始，算是走了一個比較好的路線。

在正式開始之前，我再問你一個簡單的問題，你學這個的目的是為了入世還是出世？因為目的不同，開始修持的方法也不同，但是到最後仍然是相結合的。

聖吉：好一個簡單的問題！好，我給一個簡單的回答，我想為人類作出貢獻。

南師：好，這是你現在這一次的答案，你自己記住。你每天打坐幾次？

聖吉：早晚各一次。

南師：每次多久呢？

聖吉：早上一坐約四十五分鐘到七十五分鐘，晚上約半小時。我早上也作氣功，所以一共要用上兩小時。

南師：針對你的目的，我們談一些修持的方法。你作了精神會好，心理也會寧靜很多。

上次你來這裡的七天當中，我們有沒有提過生與死的問題？人怎麼生出來的，死時又是什麼情形？

聖吉：有的。

南師：現在我們只講生的一面。生命都有兩個層面，一個是知覺的，像是意識、思想、情緒；另一個是感覺的，例如疲勞想睡、肚子餓要吃等。

知覺用現代話說是心理的，感覺是生理的；西方說知覺是理性的，感覺是感性。西方認為理性是唯心的，這不同於我們講的唯心，他們認為感性是唯物
的。

當你打坐時，你的思想在轉動，有時多一點有時少一點，你清楚嗎？

聖吉：很清楚。

南師：這個思想，縮小到唯識的說法，是屬於第六意識的分別意識。你還記得，我說過第六意識不屬於身體，也不屬於腦，不在內，也不在外，無所在，又無所不在。密宗和西方觀念認為第六意識是在腦，這是錯誤的，因為腦僅僅是身識的一部分。

我常聽人說打坐坐不久，坐久了不是這裡不舒服就是那裡痛。如果有人用槍指住你的頭，你敢動一下就開槍，你還敢下座嗎？這時第六意識都知道，可是身識就不影響你了。

聖吉：是的，我有時打坐時腿部抽筋，非常痛，但是還會忍住不動。如果是在睡夢中抽筋，我一定會本能地放開腿去按摩它。

南師：不錯。所以打坐坐不住了，到底是身子坐不住還是心坐不住？自己檢查看看，大部分都是第六意識要你下座的。第六意識晝夜都在不停的流動，連睡眠時也不停，仍在作夢。不過也會有短暫的停止，不作夢了，好像真睡著了，其實那個還是第六意識的境界，是第六意識呈現的昏沉境界，我們叫它睡眠。你打坐時有過第六意識被截斷的經驗嗎？

聖吉：有時候有，但是不常。

南師：可惜那一下你把握不住，否則今天的你就不同了。不只是你，有的人都不行。這一剎那不是只有在打坐時來到，行住坐臥，任何姿勢都有可能發生這個第六意識之流被切斷的情形。這像是把像流水一樣的知性從中截斷，是很不容易發生的。下次碰上了千萬不要錯過，就定在那上面，越久越好。

聖吉：我是碰過幾次的，其中一次是我在一個冰凍的湖邊上，它突然來了，我的念頭完全停下來，當時沒有任何感覺或知覺。在打坐時，也發生過幾次。

南師：好。鈴木大拙講了很多這種境界，但不要搞錯，這完全不是開悟。這僅僅是個提供開悟的機會，也不要認為是開悟之門。歷史上很多祖師，就是在這意識之流突然被完全截斷的時候，爆發出開悟的。

這個境界在一般人大喜、大怒、大哀、大樂的時候，也可能會產生。你能在它來臨時認得它，多保持在這個境界，遲早可以開悟的。

在中國宋朝的時候，有位官作得很大的文人，他去請教一位禪師，問佛經上說一陣黑風把你吹到羅剎國土，是什麼意思。哪曉得這位一向待他很好的師父，居然把臉一變，把他羞辱痛罵一頓。這位官員素來對師父恭敬，不料被這麼一罵，氣得不得了，正待發作，此時師父又收起忿怒之相，對他說，喂，這就是一陣黑風把你吹到羅剎國土了。這文人慚愧之極，當下稱謝。

這個境界甚至在打仗殺敵之際都會呈現的。不但如此，我年輕時人家問我，什麼工夫才能開悟？我告訴他們，很簡單，開悟的前奏境界就像是你大便憋急了，在大街上來回找廁所找不到，正急得不得了，忽然找到，褲子一

脫，咚，哇！那差不多是了。

另有一個禪宗故事，有個居士在外參禪三十年不開悟，灰心了，算了，還是回家吧。他回家當晚就與妻子行房，正當緊要之際，他忽然一躍而起，大呼我悟了！把太太都嚇昏了。我可不是鼓勵你們天天去找另一半練習這個！

禪宗祖師說過「截斷眾流，頓然而悟」，那個時候才有頓悟的可能。截斷眾流是定的境界，頓然而悟是慧的境界，這叫定慧等持。一切眾生隨時都有截斷眾流的情況，只是認不得。當年我在四川從山上下來，看見一頭牛，農夫把牠背上的重負卸下來，這牛已累到極點，就頓在那兒，一動也不動。我就上前拍拍牠，對牛說，老兄，你怎麼不悟呢？可惜牛不懂。

在中國的《高僧傳》中提到過有兩位同參的師兄弟，程度都很高了，其中一人明白前生來世事，自己也知道將要死了，死後會投胎作牛還債，就告訴他師兄，請到時提醒一聲。這僧人隨後就死了，師兄也依僧制將他火化。十八年之後，這師兄有位徒弟要下山去南方，師兄就吩咐徒弟在某日某

時某地，你會見到一頭牛，你上前對牠呼喚我師弟的法名，並且幫我對牠讀一封信。徒弟依照指示，屆時果然在師父講的地方碰到一頭牛，就上前連呼名字，並且拿出信來讀：「可以解脫了！」那牛聽了，站著就死了，就解脫了。

你靜坐要找好的境界，當你一上座剛把腿盤起來那一剎那，就是最好的。當你把腿盤好了，心裡想著要打坐修行，妄念就來了。

這一大段是講關於知覺，理性的部分。現在來講感覺部分，生理的。我們採用佛家的說法，這個身體有五大：地、水、火、風、空，這你已經知道了。你知道中國正好發射了載人衛星去太空嗎？

聖吉：知道。

南師：我們就用這個講。這個地球的土地是地，大地是浮在水上面，是有溫度的。溫度高的叫熱，低的叫冷。最冷到零下幾百度，但還是有個溫度的，是相對的。地、水、火外面包著一層是氣。氣不是風，氣動了叫風。火箭上升時，衝到大氣層時會發高熱，因為與氣摩擦的關係。氣的外面是空，