



### 目錄

葛榮居士禪修講座錄（三） .....	2
原始佛教經文選講（二） .....	6
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選 .....	8
見聞思 - 十字街頭好修行 .....	10
中國禪法探源（下） .....	11
漫步禪修路 - 思念 .....	12
書林漫步 - 一切都沒有事 .....	14
聊天室 - 感恩 .....	15
洗流水集 - 三月下揚州 .....	16
禪林點滴 - 禪修路上的點滴 .....	17
活在這一刻 - 心靈傷口 .....	18
真之漫畫 .....	20
特稿 - 「正念」、禪修——「止觀」與瑜伽（二） .....	21
特稿 - 斯里蘭卡之旅（三） .....	23
特稿 - 止與觀：大師們怎麼說？（上） .....	25
特稿 - 內觀十日禪 .....	31
特稿 - 鬆弛反應 .....	32

## 葛榮居士禪修講座錄（三）

佛教慈慧服務中心  
南傳佛教叢書編譯組譯

### 第二講 修習正念的重要

再次歡迎各位。跟昨天一樣，今晚首先是一個講座，然後大家可以提出一些問題來討論，接著是坐禪，最後我們以唸誦來完結今晚的聚會。

今晚的講題是“修習正念的重要”。在禪修中，正念是非常重要的。很高興看到一些人在閱讀今晚所派發的《念住經在今日社會的應用》，這本書是講及如何在日常生活中修習正念；亦都很高興看到一些人在坐禪。

昨天我曾建議大家嘗試在今天的日常生活中去修習正念。假如你有去嘗試的話，我以下所說的内容會加深你的體會。一個人若不去修習正念，他便會活得像一部機器。在沒有正念的生活當中，人們都是機械地依從過往的習慣，無意識反應著去過生活。在現今的社會中有很多科技和機械，在某程度上人們亦都活得越來越像自動機器。這使我們忽略了生命的真實狀況及生活的藝術。更不幸的是當人類變得越來越像機器時，接觸事物時所生起的那種寶貴的感受亦都會變得遲鈍：他們不懂得愛護自己及他人，更感受不到自己及他人內心的溫暖。這一點可以解釋為何現今社會有這麼多暴力問題的發生。我們對自己及他人越來越暴躁，這都是缺乏正念，沒有覺知自己的身心狀況所引致的。以上是有關正念為何重要的第一點。

正念非常重要的另一方面，是它能幫助我們生活於當下，去經驗及感覺當下現在所發生的事情。有趣的是在每天大部分時間中，我們若不是生活在過去的事情上，就是在將來未發生的事情上。我們都知道，過去與將來都不是真實的，只有現在才是真實的。這顯示出由於缺乏正念，而使人們生活在一個與真實不符的世界中。為了說明這一點，讓我舉出一個當下現在的事例吧。當下你的身體坐在這裏，甚至你能看見我，但在心念上你可以完全處於別處。要知道我在說什麼，你必須要活在當下。否則就如我剛才所說的，身體坐在這裏，而內心則活在別處。有位禪師這樣描述他的修行：“在吃時就吃，在走路時就走路，在睡覺時就睡覺。”這句話說來非常簡單，但這表示他大部分時間都是生活在他當下所做的事情上。這出現了一個有趣的問題：“在睡覺時就睡覺是什麼意思呢？”有一個解釋是這樣的：一般人在睡覺時會做夢，這可以說是半醒狀態的，我們並沒有真正的熟睡。但當在日間睡醒的時候又是怎樣的呢？我們是半睡的，這就是我們的所謂生活。假如你希望開始真正地去生活，你需要去培育覺察、醒覺及活在當下這些非常重要的質素。而所有禪修和正念的修習就是去喚醒我們的內心，去喚醒我們本有的覺性；佛陀就是被稱為“徹底醒覺的人”。當我們內心的覺性能夠喚醒起來的話，我們就會生活得完全不一樣。

請留意，活在當下的意思並不是不需要思惟過去與未來。有時我們是需要去計劃未來的，若我們沒有計劃將來，你是不能夠來到這裏的；若你忘記過去的話，你亦不能夠返回家裏。所以我們要明白的，是通過覺察去知道自己是怎麼樣運用過去與未來。一些心理學者指出，沮喪、悲哀的情緒是源自於我們過去的經歷；而憂慮、恐懼是與將來有關的。所以，透過正念我們便能有意識及善巧地運用過去與未來，以及生活於當下現在。關於這方面，我認為非常重要而需要十分強調的，是把正念運用於日常生活中，甚至乎一些小事情如擦牙、梳頭、飲水、進食等。正如剛才所說，我們是多麼習慣地像機器般去做事情。若你真正能將正念應用在日常生活當中的話，禪修便會成爲一種生活的方式。

我住在斯里蘭卡一個在家眾的禪修中心內。我們的中心強調：禪修須要和日常生活融合。否則會變成生活是一件事情，而禪修又是另外一件事情。所以如果你發心修習的話，禪修就成爲你的生活方式。當你閱讀今天派發的書本中有關正念的經文，或在佛典中有關正念的經文，你會看到佛陀教導我們去覺察每天大部分發生在我們身上的事情。你會驚訝佛陀說甚至當我們上洗手間時也要保持正念，去覺察及意識在洗手間內的事情，我稱這爲“洗手間禪”。有時候我去探訪一些富裕的家庭，當我上他們的洗手間時，看見那裏有很多書本、雜誌等。當各位下次上洗手間時，若能夠保持正念地活在上洗手間的當下，你將會發現到和平時上洗手間時的分別。

進食是另一個很重要的禪修訓練。我們爲了吃東西而做了很多事情，但當我們吃東西時是否真的有意識地去吃呢？是否有覺知到吃的當下呢？有否嚐到食物的味道及意識到口中正咀嚼著些什麼呢？咀嚼是非常重要的修習。若你能嘗試有意識地咀嚼口中的食物，便能體會得到和以往進食時所不同的體驗。一些錯誤的觀念認爲禪修是要取得一些特殊、奇異的經驗。但當你留意到禪修所運用的技巧大多是一些簡單、平凡的事情，像觀察呼吸、覺察地行路、留心地進食等，你會發覺禪修只是關係到一些日常生活中普通的事情，而並非關係到一些奇特的事情。但若我們能有意識地去做這些日常生活的事情時，這些看來是普通的事情就會變得不平凡。只要你開始從日常生活中學習，你會知道即使是一些經常做的事情，也可以像初次接觸般來認識它們。你能否看待他人就如第一次地去看，看待自己能否就像第一次認識自己的一樣，不加上過去的觀念，亦不加上自己及他人的評價。你能否觀看佛像或樹上的花朵時，就像初次觀看的一樣呢？若你嘗試去做的話，你會發現觀看的質素是那麼的不一樣，它會變得充滿生氣、清新和純真。在《法句經》中曾說若一個人沒有正念，不能醒覺地生活就如同死人無異。作爲死人或機器都是沒有分別的。

正念的另一個非常重要的作用是能夠探索一些不愉快的經驗。在佛典中有一個很好的譬喻，就好像一位醫生要進行手術，爲了找出需要治療及做手術的地方，他會運用一些儀器。當利用這些儀器找出病源問題所在時，使用手術刀將患病的地方切除，最後把疾病治癒。這個譬喻說明利用正念能夠通過探索、分析找出問題的原因，然後運用智慧去處理我們所發現的問題。在每天的生活當中我們會有一些如忿怒、焦慮、恐懼、悲傷、內疚等情緒生起，這些全都爲我們帶來痛苦。像醫生的儀器，我們利用正念去探索，去找出痛苦的原因，拿這些痛苦作實驗。當你去探索時，你便會明白原來問題是自己所

製造出來的，然後你便能夠運用智慧從這些問題中解脫出來。你能運用智慧去了解自己身心正在發生什麼事情，有了這種了解，我們便有機會去對治這些問題；而這些問題本身亦可作為禪修的對象。要知道禪修並非經常是一些愉快及正面的經驗。事實上，愉快及正面的經驗是不會製造任何煩惱給我們的，除非我們對此生起了執著。真正的挑戰是我們學習去面對這些不愉快的經驗。學習怎樣去處理肉體及心靈上的痛苦，這此比起面對愉快及正面的經驗來得更重要。我們將會有另一個講座是關於情緒的，那時候我會嘗試講及關於香港社會文化所引致的情緒。什麼情緒令你們煩惱？什麼情緒為你們帶來痛苦？而我將會提出一些禪修方法來處理這些問題。講座到此我想要停下來了，我已講了一些正念的重點。就像昨天一樣，我想聽聽大家提出的問題，尤其是一些實際關於生活上的問題。

**聽眾：**當我們察覺到情緒的生起，如生起了忿怒時，究竟是誰正在觀察著這些忿怒呢？

**導師：**這就是正念美麗的一面，由於擁有正念，我們能夠知道自己當下在忿怒、在恐懼或沒有恐懼。這就是我一直要指出的一點。若果沒有正念你便不會知道你的內心當下正在發生些甚麼事情。透過對內心狀況的了解，然後培育出智慧，最後便能處理及超越內心所生起的情緒。

你的問題是忿怒的觀察者是誰。這本身就是一個非常重要而需要探究的問題。探討這問題也是一個很有力量的禪修方法。當有忿怒、恐懼、疑惑等生起時，可嘗試用這個方法去反問自己：是誰在經驗這些情緒呢？當真正深入地探討這個問題時，你會明白到沒有任何人在經驗這些情緒，會知道這些心念生起及溜走的情況只是由於一些因緣條件所導致的。一旦我們認定這些心念是屬於自己的，便會認為：這是我的忿怒、我的恐懼、我的快樂、我的悲傷……去探索“誰”這個問題，能幫助我們去了解只有各種因緣條件的生滅而實在是“無我”、“無我所”。這是佛陀的教導中最深入的部分。

**聽眾：**當我們看見自己的孩子作出不適當行為時，我們會生起忿怒，但看見別人的孩子作出同樣行為時卻不會有同樣的感受。對於我們的配偶亦發生同樣情況。對於這些情況我們應該用甚麼態度去處理呢？

**導師：**非常好的問題。其實你已經察覺到別人的配偶或孩子有任何行為你也不在乎，但自己的孩子及配偶有某些行為時就會生氣。這是一個很重要的發現。正如我剛才所說由於“自我”的執著，我們會認定某些人是屬於自己的。因此他們的行為方式應符合我的預期，但其他人有怎樣的行為方式就也不會有問題。進一步說明這一點：當你的兒子生病時，你便會憂慮；但鄰家的孩子生病時，就沒問題。當你母親去世時會感到悲痛；但朋友的母親去世時，就沒有同樣的感受。這不是很奇怪嗎？當你深入探討為什麼自己會有不同的反應時，便會明白到是因為有一種“我所”的觀念——這是我所擁有的，他是屬於我的！對於屬於我的東西會特別關心，不屬於我的便一點也不在乎。

真正而深入的修行就是盡可能不帶有“我所”的觀念去看待一切事情。我們能否平

等地看待任何人的苦痛嗎？不管是自己孩子的，鄰家孩子的或其他任何人的。這才是真正的慈心。我在稍後的講座中亦會講及慈心的，到時將會派發一本很重要的書《慈心的修習》。那本書指出像母親照顧自己唯一的孩子般的就是最恰當和最高貴的慈心。如果我們能這樣去對待任何人，這不就是一種美好的生活方式嗎！有一句美麗的說話：“悲憫是平等的，悲憫是無分種族的，悲憫是沒有疆界的。”這就是我們需要慢慢地、溫和地逐漸去培育，去發展的內心質素。在講及慈心的講座中，我將會說出更多有關這方面的。正如我剛才所說，現今的人類正逐漸失去這些內心的質素，認識到這一點對我們非常重要。而我們亦應該努力地開放自己的心靈去對待自己及他人。

**聽眾：**當我禪修時有時會覺得混淆：好像是我在觀看著自己的思想；又好像是自己的心念在觀看著自己的思想。請問怎樣才是一個正確的方法呢？

**導師：**就如我剛才所說，你可以說這是正念或覺醒在幫助我們，或是說心念正在觀看心念。但重要的不是去“知道”而是去“實習”。去修習正念及學習觀察比起探究純理論的問題（究竟是自己在觀看還是心念在觀看？）來得更加重要。培育警覺、醒覺、覺知當下等質素才是重要的。關於這方面，當討論完結後，我們會一起嘗試去實習。

**聽眾：**就如你剛才所說，我們都機械地去做事情。我亦都觀察到自己像一部機器。但我不希望自己像部機器。例如吃早餐。我每天都吃同樣的早餐，亦都知道自己像部機器般地進食。雖然我已知自己的行為像機器，但怎樣可使自己不像機器般生活呢？

**導師：**一個非常重要而實際的問題：怎樣從早餐開始每一天。我會提供一些建議使大家生活得無需像部機器。我知道大家都只有很少的時間去進食早餐。雖然只有很少的時間，請嘗試明天當你進食早餐時，看看能夠實踐得到多少以下的建議。

當你看見食物放在枱上，這些食物可以是生果、麵包或其他食物。用些許時間，嘗試以一種從未見過的心態去觀看這些食物。從不同的方面來觀看它們，你會體會到些甚麼呢？在一些佛教的國家有一個非常好的習慣，就是在進食前首先感謝那些為我們準備食物的人；或至少因自己能夠進食早餐而感到欣慰，因為世界上仍有很多人是沒有早餐吃的，所以要去感恩。正如你所知，機器是不懂得感恩的。

第三個建議是當明天進食早餐時請盡量慢慢地及有意識地去咀嚼食物。看看會有些甚麼不同。就如美國印第安人所說，他們是飲食物的。意思是他們咀嚼食物直到變成流質才吞嚥。當你有意識地慢慢咀嚼食物時，便會知道實際上我們不需要太多的食物，你可能會得到這個重要的發現。

另外一點很重要的，是佛陀曾經告訴過一些禪修者進食要避免兩個極端。大家是否知道兩個極端是指些甚麼呢？其一是吃得太多，而另一個極端是吃得太少。一個很有意思的問題：怎樣才能知道吃的份量是適當呢？就是當進食時要聆聽自己的身體。若你進食時聽著音樂的話是不會聽到胃部的感覺的。我很喜歡這說話：“聆聽你自己：聆聽你的身體，聆聽你的思惟，聆聽你的情緒。”若你能用這些方法進食早餐，這便是美好一

天的開始。而跟著下來的一天中，請嘗試保持這種覺醒。並不是要你們整天時時刻刻都保持覺醒，當然，若你們能夠做得到是極好的。事實上你只要在日常生活中有些時刻能生起這些覺醒，你就不會生活得像部機器了。

最後一個建議是在每天完結的時候去作回顧及反思，這是一個很好的修習。回顧自己怎樣度過這一天：找出甚麼時候有正念，甚麼時候有覺醒，甚麼時候是像部機器；去找出一天之中曾經生起過多少次忿怒，亦都要知道甚麼時候沒有忿怒。這是非常重要的，當你作出這樣的回顧時，有時候可能會驚訝原來自己是一個這樣好的人。做這樣的回顧及反思能使自己很自然地淨化，因為你正學習更多向內的觀察取代向外的攀緣。

---

## 原始佛教經文選講（二） 蕭式球

譯自《相應部》二十二：二十八經

我這樣聽聞：

有一次，世尊住在舍衛城。

當時世尊說：“比丘們，如果色、受、想、行、識不會帶來意欲滿足的話，眾生是不會對色、受、想、行、識生起貪染的；正因為它們會帶來意欲滿足，所以眾生會對它們生起貪染。

比丘們，如果苦患不是從色、受、想、行、識所生起的話，眾生便不應對色、受、想、行、識生起厭心；正因為它們會帶來苦患，所以眾生應對它們生起厭心。

比丘們，如果沒有方法可從色、受、想、行、識當中出離的話，眾生便不應從色、受、想、行、識當中尋求出離；正因為有出離的方法，所以眾生應尋求出離。

比丘們，眾生不論是天、魔、梵、沙門、婆羅門或人等，一旦不能如實知道五取蘊當中的意欲滿足、五取蘊當中的苦患及應從五取蘊當中出離時，他們的內心便一直不能住於放捨、遠離、超脫。

比丘們，當眾生一旦能夠如實知道五取蘊當中的意欲滿足、苦患及出離後，他們的內心便能住於放捨、遠離、超脫。”

## 名相解釋

色：“物質”的意思，色蘊是指物質性的身體。

受：感受範疇的精神活動。

想：認知(perception ; identification)範疇的精神活動。

行：意志行為範疇的精神活動。

識：心識(consciousness)範疇的精神活動。

色、受、想、行、識稱為五蘊。五蘊的互相交織可組成一個一個的“眾生”。

“五取蘊”是指在五蘊當中生起了取著，或指五蘊是令眾生生起取著的地方。  
“天、魔、梵、沙門、婆羅門、人”在經中很多時都把他們列舉在一起，這些眾生全屬天與人的領域。他們福報大，能力強，有探求真理的潛能。

### 《雜阿含經》第十三經

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：“若眾生於色不味者，則不染於色；以眾生於色味故，則有染著。如是眾生於受、想、行、識不味者，彼眾生則不染於識；以眾生味受、想、行、識故，彼眾生染著於識。

諸比丘！若色於眾生不為患者，彼諸眾生不應厭色；以色為眾生患故，彼諸眾生則厭於色。如是受、想、行、識不為患者，彼諸眾生不應厭識；以受、想、行、識為眾生患故，彼諸眾生則厭於色。

諸比丘！若色於眾生無出離者，彼眾生不應出離於色；以色於眾生有出離故，彼諸眾生出離於色。如是受、想、行、識於眾生無出離者，彼諸眾生不應出離於識；以受、想、行、識於眾生有出離故，彼諸眾生出離於色。

諸比丘！若我於此五受陰不如實知味是味、患是患、離是離者，我於諸天、若魔、若梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，不脫、不出、不離，永住顛倒，亦不能自證得阿耨多羅三藐三菩提。

諸比丘！我以如實知此五受陰味是味、患是患、離是離故，我於諸天、若魔、若梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，自證得脫、得出、得離、得解脫結縛，永不住顛倒，亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提。”

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

《相應部》二十二：二十八經和漢譯本的《雜阿含經》第十三經可互相對照。

認知生命的味(意欲滿足)、患(苦患)、離(出離)在原始佛教的經文中時常提到。修行者應從味、患、離這三方面來觀察生命。首先，佛陀並沒有否定生命會帶來意欲滿足這個事實，所以，當我們看到世上絕大部份人的人生目標都只是去追尋各種感官享樂的滿足時，是不需感到驚訝的。

其次，佛陀亦教我們要正視生命也有苦患的事實。人的生存或追尋意欲滿足要付出代價，“沒有免費的午餐”的。怨憎會、愛別離、求不得、老、病、死、憂、悲、苦、惱等都是生存必定要付出的苦患代價；辦公室裏鬥獸場式的競爭與自保，父母追迫子女的家課，戀愛中的男女愛恨交織，對家庭、事業、財富或前途等的憂心忡忡諸如此類亦都是生存所付出的苦患代價。所以，當我們遇到苦困事情時是不需感到意外的。我們不必逃避它而是去正視它及設法解決它。

最後，佛陀指出生命的苦患是有解決方法的。要徹底解決苦患，就要立志去放捨對生命的渴愛、貪染、執著，這就是“出離心”。不論是在家或出家的人，都可發起出離心，然後行踐八正道而向覺悟的目標前進。

生命的整體必然帶有苦與樂、歡笑與悲哀、成功與挫折，正如錢幣有兩面一樣。沉溺在各種意欲滿足之中而不正視生命的苦患是一種不智及逃避現實的生活方式；困陷在苦患之中而不能自拔更是不幸。而原始佛教的特色就是正視生命的苦患及把這些苦患徹底根除，這就是覺悟解脫。

---

## 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

### 我從禪修的體驗 - 陳玉蓮

今次是我第二次參加志蓮淨苑文化部主辦的禪修班，上次是九七年暑期班。雖然沒有定期性天天坐，但禪修的意義，我是能從生活中經驗得到的，可能上課時在禪坐訓練中，老師的話已深入腦海，容易引起共鳴吧。

禪修並非要求特異功能（神通），最主要是讓我們好好體會生命，達到時時在多一分警覺當中。“生活在警覺當中”的涵蓋面其實很深、很廣。可以說眾生一切苦惱都根



源於不警覺，對事情沒有正面、清晰地面對而已。

我從禪修課程中認識正視問題的態度。正視問題就是以正知、正見的態度處理問題。就是不逃避感受，不黏滯於感受，不誇大感受。讓它如是來，如是去。正如事物不可能停止不動，無論好好壞壞都是剎那剎那生生滅滅，不必將它誇大，也不必逃避。我活了差不多半百歲，總共被拔掉了連三隻大牙共四顆牙齒。前三次拔牙的經歷都慘痛非常。有一次是牙腳拔斷了，義診醫生沒有足夠的儀器完成，結果等到翌日請私家醫生拔了一個多鐘，口都差點兒合不起來。另一次是牙醫竟留下了兩三片小碎牙腳沒有拔掉，讓牙肉發炎了一星期。最近吃中午飯時，飯可能烤得太乾了，就如咬著一粒小沙，令牙裂成兩邊，不把它拔掉也不成。一支一支鋼針，一筒一筒藥水在我眼前出現，雖然千度近視，仍無法詐看不見。牙醫在牙肉、牙腮注射了三支針藥。今次的麻醉藥並未能完全發揮功能（可能我的禪修警覺力太強），面部並沒有太大麻木感覺。醫生用鉗把我的牙左搖右動，我的心跳加速，以前拔牙的痛一齊湧現。搖了好一陣子，還未能拔掉。這顆牙可能與我太有感情，捨不得離開我吧。驟然間，禪坐班曾聽過的話在腦海湧起，對於外邊的音聲，知道它存在便可以，不必追著它，不必逃避它。拔牙的痛與外在聲音是可以等同的，我何不留意它是怎樣被拔掉呢！它與我相處多年，就以一個歡喜心送它一程吧，體驗痛是怎樣生起吧！我不再緊張，反而覺得牙齒被左搖右動，有點同情它。不一會，牙齒已被拔掉，我並不覺痛，連一粒止痛藥都不必服用。不到三天，傷口已合攏起來。痛與不痛都不要緊，始終都是剎那間事，最重要是能面對。

今天是六月七日星期日，早上我又經歷一次考驗。早上起牀，摸一摸肥肚臍，發現一團硬塊，癌、腫瘤馬上在腦海出現，愈摸愈似。心情一陣子緊張起來。很快我便平靜過來，癌症機會人人均等，事實如此，我們就要接受。我是一位業餘義工，到監獄、醫院、殯儀館的機會比別人多，勸人堅強、努力、面對人生的說話講得很多，今次如果要做主角，就好好觀察一番，燃亮最後一程燈，照亮別人，照亮自己吧。

我感到從禪修中可以培養一份敏捷反思力。經驗，警覺力都是從日常生活中一點一滴，擦身而過的事情中薰習的。禪修在日常生活中隨時隨地都可以實踐。

六月八日我到醫務所檢查，果然真是四大不調，地大過盛，長養了兩個如橙一樣大的纖維瘤。六月十日化驗報告證實其為良性。這盞燈還可以繼續延長。我已安排於六月十五日與這兩個瘤脫離關係。

今天是六月十一日，我的心情非常平靜，一點兒都不害怕，就讓我再次體驗痛是怎樣生起吧！





## 十字街頭好修行 - 思

踏上修行道路的人，很容易有一種傾向——極力追求平靜，迴避一切「與修行無關」的事，只喜歡做「與修行有關」的事。結果，做喜歡的事時，心生歡喜；做不喜歡的事時，心生無奈甚至厭惡。

修行者的心假如經常湧起歡喜或不歡喜，經常被外在的人和事左右自己的心情，這絕不是個好現象！

平靜何處尋？筆者過往禪坐每於心不能安坐時，總是埋怨外在環境的影響，及後有一次在自己理想的寧靜山林中禪坐，心卻仍是如在市區般不能久安於坐，才體會到平靜不能在環境求。筆者的一位朋友在客廳中禪坐，而家人則在旁觀看電視節目呢！他對我說他能覺知家人的談話及電視機的聲音，而不受騷擾的安於禪坐中。原來，平靜要在心裏求。

此外，外在的人和事本來就是通往智慧的橋樑而不應區分甚麼是「與修行有關」，甚麼是「與修行無關」。我們可從紛紛紜紜的人和事當中，修習覺知和正念，鞏固正見；更可體會自己和別人的貪、瞋、痴及體悟無常，無我之道理。中國禪宗的一句話：「十字街頭好修行」值得我們牢記。迴避煩擾紛紛的人和事，結果徒令我們的不安生涯無盡期，通往智慧之途倍加荆棘。

我們大部份的人卻害怕接觸；若不是那樣，便是喜歡接觸，但卻無法從中開展出智慧。

感官基礎（根）能引誘我們進入欣喜和放任，或是導致知識和智慧。它們有利有弊，全靠我們的智慧了！

人必須工作，必須與其他的事物有所來往。例如，住在像這兒一樣的大寺院裡，我們都必須幫忙去照顧裡面的事情。以某個觀點來看它，你可以說，那全都是雜染！和許多比丘和沙彌，和許多來來去去的在家人同住，許多的雜染可能會生起，是的，我承認……，但爲了智慧的開展以及愚痴的斷絕，我們必須這樣子生活。我們要走哪一條路呢？我們要去生活以便棄離愚痴，還是去增加我們的愚痴呢？

《心靈的資糧》——阿姜查  
第 129,133 頁

## 《中國禪法探源》下 - 蔡惠明原稿 釋素聞增訂

### (五)

大乘般若學說到了鳩摩羅什大弘龍樹之學，已有了相當發展。雖然他的禪法亦出於上座部，卻已貫串著大乘思想，並且是大小乘融會的禪法了。這已與安世高所傳的是不同的。鳩摩羅什如此，稍後的佛陀跋馱羅也是如此。

大小乘禪法融通的關鍵，在於禪數與空觀聯繫起來，羅什所傳的就是如此。他編集的《禪法要解》卷上云：「定有二種：一觀諸法實相，二觀諸法利用。」這就是說，在禪觀中不僅應該體驗到空性，也要體驗到諸法的作用，二者不可偏廢。

佛陀跋馱羅(覺賢)所傳，在現存典籍中，已經看不到較深入的說法，但慧遠在《廬山出修行方便禪經統序》中，則推崇佛陀跋馱羅能貫通大小乘禪法。他說：「非夫道冠三乘，智通十地，孰能洞玄根於法身，歸宗一於無相，靜無遺照，動不離寂者哉。」

覺賢的禪法親受教於佛陀斯那(覺軍)，佛陀斯那則為達磨多羅(法救)的門人。前序中還說：「達磨多羅闡眾篇於同道，開一色為恆沙。其為觀也，明起不以生、滅不以盡觀。雖往復無際，而未始出於序，故曰：色不離如，如不離色；色即是如，如即是色。」這些即說明，聲聞乘五部禪法，大分兩類：一、以五門組織，如前所言；二、由十遍處而入。

「十遍處」就是：地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識。其中每一種都可以觀想它周遍於一切形象，構成清一色的形像。如觀地，則到處都見為地的形象；觀青色，則一切都見為青色。部派佛教的化地部，就是弘傳這類禪法，而以「地遍處」為中心，所以稱為「化地」。《瑜伽師地論·真實品》載，「散地」比丘也是從十遍處入手而修。南傳上座部所傳《清淨道論》的禪法，亦與此相同。

達磨多羅所說「闡眾篇於同道」，就是合五門為一，統由遍處而入。「開一色為恆沙」，就是以一色為遍處，通觀一切，因此不同於五門組織。另外，在作禪觀時，應該理解諸法的如性(法性)，遍處雖然往復無盡，但始終與如性相連繫著。「明起不以生、滅不以盡」，即指諸法的生滅而言，但生即不生，滅即不滅，將兩方面統一來理解。所以說不以生謂生之起、不以盡而謂之滅，雖見有生滅，而如性湛然不變。因此，觀色不能離開如性，觀如性亦不能離開色，二者是統一的。這種禪法理論，就其觀點而言，已超越安世高所傳的上座部禪數之學，而是支識所傳大乘空觀更深入的法門。

### (六)

中國初期禪法，分別由安世高及支婁迦讖傳來，而且是大小乘分流而傳。經過數代禪師的融會，貫通大小乘禪法的思想，逐漸確立。體現了佛教初傳時就萌發「中國化」的特色，對後世中國佛學影響很大。

如禪宗二祖慧可得傳初祖菩提達摩的禪法，就應用了這一基本思想原則。唐道宣爲慧可作傳（《續高僧傳》卷十六）時，則認爲慧可禪法思想有達磨多羅的學說，並直稱之爲「虛宗」。繼後的禪宗諸祖，亦秉承此一傳統至今。

綜而言之，在中國初期佛學思想中實際發生影響的，正是上述禪數與空觀的融貫。由此可見大乘禪法實不離小乘。小乘是根本，大乘則是莖枝。佛法原不分大小，重在契機，大乘與小乘只能從行願去分別，實質上是融貫的一體。深信南北合流，實現佛法一味的時代終將到來！

（按：本文爲上海蔡惠明老居士原作，曾發表於《內明》第二五二期，題曰：《禪數與般若》。蔡老與余相交多年，余主理《內明》編務之際，蔡老亦鼎力護念，書信往還，辯析法義，令余獲益良多。惜蔡老於九七年往生，而《內明》亦已停刊。今鍾居士等倡辦《禪修之友》，徵稿於余，乃將此稿稍予增刪潤色付之，聊作蔡老畢生致力推動佛化之紀念，並祈方家賜教。值此義學漸蕪，禪修稍緩之期，略探中國佛法初傳時，已將理論配合實修而弘揚之遺芳，願天下後世有心人同發大心，令正法久住、聖教重光。己卯清明識於香江三疊潭山齋。）



## 思 念 - 鹿

葛榮導師已連續四年在 10 月份來港開示和主持禪修營。第一次參加時，導師請每一位同修學習做自己的好朋友。首先要運用覺知友善地觀察內心的思念和情緒，了解自己，明瞭各種思念和情緒的起因，繼而幫助這位好朋友做心的主人。

在學習觀察內心的起初，發覺內心的思念往往對過去犯的錯誤和將來怎樣處理這些問題有種種擔憂。本想靜心去思考，但很快心的思念就會向壞的一方面想。剛剛對一個可能性想到一個解決的方法，另一個可能性又會出現，繼而有更多的可能性，無從入手，越想越焦慮。若要停止這些思念，更加困難。若用其他方法（如看電影）去轉移思念，亦祇有一陣子的效果，擔憂很快又回來。

於是便問導師，爲甚麼內心的思念往往都有負面的傾向。導師的答案很有趣。他記得童年時上學，每天都早到卻從沒有老師稱讚，有一次他遲到了，老師就對他責備。後來投身社會做事，當事情做得好時沒有人讚賞，做得不好時卻受譴責。無論我們生活在

斯里蘭卡或香港，都是在這麼樣的環境長大，所以較容易有負面的傾向。

導師建議，若我們發覺常有負面的傾向，可以運用覺知，觀察自己正面的行爲，友善地讚賞自己這位好朋友。例如，當我們修習靜坐時，祇會覺得沒有甚麼進步，所以沒有特別值得我們讚賞的事情。其實，每當我們願意將時間和努力用於靜坐，無論靜坐的時間長短，次數多少，進步與否，都已經是正面的行爲，值得對自己作出一個友善的讚賞。導師還清楚指出，關鍵在於努力，不在於成果。

經過導師的提醒，在日常生活中多些觀察自己的行爲，很容易便發現到原來無論在工作與家庭裏，將事情好好處理的情況很多，祇不過以前沒有理會，覺得這些都是平常小事，是應份的，反而常去執著極少數處理不好的事情。漸漸更發覺負面傾向的成因多緣於執著別人的評語，要求自己辦事要完美無瑕，便不會遭受別人的責備，才左想右想，希望想出一個不會受責備的情況來。但是，這卻無形中對自己附加了很大的壓力，預期自己不應該犯錯。這是沒有可能的，人誰無過。

再靜心觀察一段時日，又發現到自己一些優點。例如，修習了好幾年，表面上仍然對人和事還有很多情緒反應，其實這些情緒反應的次數已經比以往少，時間亦比以往短，程度亦比以往淺，這不就是進步嗎。爲甚麼以往沒有察覺到呢？原因是過往常執著於事物的成果，祇會對處理恰當的行爲給一個加號繼而雀躍，又會對處理不恰當的行爲給一個減號繼而苦惱，很少會無加號亦無減號地欣賞在處理事物過程中所付出的努力和嘗試。

當漸漸明白和親自體驗關鍵在於付出的努力，不在於成果，觀察事物便會比以往清晰，很多以往是苦惱的情況卻變成訓練和學習的機會。舉一個例子，若覺知到心有一連串的思念對可能會發生的事情不知如何是好，便友善地提醒自己，無須厭惡，壓抑，追隨或轉移這些思念，而是運用思念，將過往的經驗和知識用來審查這些可能性會發生的機會如何。每當這樣友善地運用經驗和知識時，便會發現其實大部份對未發生的事物的擔憂都是由種種不同的習性和預期所製造出來，根本發生的可能性很低。所以，沒有需要再去思考它們，但也沒有需要給它們一個減號，祇須明白它們給了自己一個寶貴的訓練機會。若這渺茫的可能真的發生，到時再作處理，無需發生前苦惱，因爲苦惱事實上對處理事物是沒有幫助的。若靜心運用經驗和知識後，察覺其中某些事情會發生的可能性是存在而又重要的話，便繼續運用經驗和知識思考處理它們的方法。若然發覺根據現時的經驗和知識，根本就沒有一個完美的處理方法，就從眾多不完美的處理方法中，選擇一個較適合現時環境狀況的方法去處理事物。處理得當的話，無須附上加號或雀躍，明白這也祇是一個經驗。若仍然處理不當，也無須附上減號或苦惱，明白這也是一個經驗，這經驗會對將來處理同類事情有幫助。無論成敗得失，自己已經努力嘗試運用經驗和知識去處理事物，已經可以對自己作出一個友善的讚賞。

這樣一次又一次的學習如何友善地運用經驗和知識來處理事物以代替擔憂的情緒，思念便漸漸由破壞性變成建設性。最後，連這正面的建設性狀況也是沒有加號減號，

祇貴乎箇中所付出的努力和嘗試。

因此，做心的主人並不是主觀地控制思念和情緒，而是友善地認識和了解它們，繼而學習怎樣運用它們，使它們有建設性，取代過往的破壞性。就好像對待你的好朋友一樣，若你要幫助你的好朋友，你不會打他罵他，也不會企圖控制他，而是友善地去認識和了解他的困難，找出困難的因由，再引領他離開困境，到達安全的領域。

請各位同修要珍惜每一個訓練的機會，進步會因應各自付出的努力自然而來，利己利他。這條修行的路必須我們自己一步一步的行，沒有別人能代替我們行這條路。祝願各位同修都盡自力走上這條邁向光明的路。



## 一切都沒有事 - 讀書人

最近幾年，漫畫非常流行。不同的主題、不同的風格、不同的讀者對象，形形色色的漫畫書充斥市面。在絢絢漫畫書中，有一本談「心」的四格漫畫——《豕與自以為是的豬 3 一切都沒有事》，對心的描述頗為透徹。

我們的心總是喜歡透過一些不能如實觀察、認知客觀存在的方法來看自己和別人。例如：透過比較來看事物；以先入為主的觀念來評論別人；選擇性地接收外來的訊息；以社會的價值觀來作為自己的價值觀；受別人的評價影響自己的看法；自己隨意地解釋自己的事情，也喜歡隨意地解釋別人的事情。以上種種，皆能挑起人世間的糾紛、爭執、煩惱、痛苦和不幸。

該漫畫書作者——小泉吉宏，深信人的幸與不幸、快樂與痛苦取決於我們的「心」。禪修者修的是「心」，但我們又是否真的明瞭自己的「心」呢？我們有否不斷犯著上述的錯誤呢？反省自我，明瞭自心，是禪修者必須要做的。



## 感恩 - 晴

我們的生命必然會遇上困難，有很多無奈的事情。得不到我們想擁有的東西，失去我們喜歡的東西，不能做喜歡做的事，卻又被迫做不情願做的事，不如意事總十常八九……感恩或許能使我們活得開心些、堅強些。

有位少女得了怪病，肺部受感染，進了深切治療部。醫生驗不出病因，束手無策。好友們都說她因沒有男朋友而經常抑鬱，因此減弱了免疫力，才染上怪病。其實那少女有很寵愛她的父母，也有很多好朋友。如果她不只是有著眼於欠缺的愛情，而感恩她的父母及朋友的愛，還有健康，她或許會開心些。

我們可能欠缺我們很多想要的東西，我們投訴、埋怨生命。但我們在這一刻還好端端地活著，其實已經是很值得感恩的事。有位朋友告訴我：「能夠在旺角行街是很幸福的事。」在旺角行街很幸福嗎？在巴黎香榭麗舍大道行街兼買幾件名牌用品才可說是幸福吧！錯了。在旺角行街真是幸福的。我的朋友曾經患脊骨病，那時他每一步也行得很艱難，痊癒後，他便深深明白可以步行是一種福氣。現在當我走路時，偶爾我也會對自己說：「我在步行，真好。」

但當我們不再健康地活著呢？我讀了一個很感人的故事。一位美麗能幹的女子，精於打網球、縫紉、攝影、寫作、烹飪，總之什麼事似乎也能做得好；有愛他的丈夫及十歲的女兒。一天當她睡醒時，她突然發覺自己全身癱瘓。她當時才三十一歲。她說：「我被身體囚禁，不能再在草原上奔跑、跳舞、抱我的孩子。我問自己：如此還值得生存下去嗎？是否死了更好？我失去所有重要的東西，我已絕望。但有一天，我發覺我還有選擇的自由。我笑著還是哭著對我的孩子？我責罵神還是求祂增強我的信心？我感恩神給予我的自由意志，這是我仍然擁有的。我選擇堅強生活下去，把負面的經歷轉為正面的學習經驗，提升心靈力量以超越身體的限制。」

遇上最不如意的事情，我們其實也可選擇積極面對，不埋怨憤恨，反而視之為學習、訓練的機會。我們感恩我們的心靈有這種積極的力量，也感恩每個愉快或不愉快的經驗。一位男士自童年已對自閉症非常恐懼及感到羞恥，不幸地他的孩子竟也患上自閉症，但他在痛苦與恐懼中覺醒：事情是禍是福，取決於我們的看法與處理方式。他盡力愛他的孩子，不再對自閉症恐懼及羞恥，終於他的孩子成長了，他自己也成長了。

這正是生命的力量及精彩之處。



## 三月下揚州 - 山林客

剛從國內回港，知悉葛榮導師辭世，一股沈重心情湧現。慨嘆世事無常人生短暫，導師留下來親切的笑容心深懷念。五年教誨獲益良多，誠誦心經三遍迴向葛榮導師，以表謝意。

有閒放下工作參訪各處寺院及順道遊覽。其中以四川省「竹海」刻骨銘心，因蜀南「竹海」羊腸古棧道，石崖峭壁棧道依山開鑿，俯瞰萬丈深淵，驚心動魄。途經一段棧道相當危險，山石又濕又滑更無欄杆，夾道緊容一個人通過。當行至該段棧道，突然提腳無力發軟，恐懼生起，內心難以克服。稍定正念猶在，嘗試行禪般踏出每一步，清清楚楚自己舉腳步伐感覺，別再攀緣外境，當下恐懼隨即平息。平常行禪只知攝心當下，誰知禪修之用處處妙生。

從四川坐船到南京航程需時五天，沿長江東行二千多公里，獨自坐船百無聊賴，暫可將萬緣放下，閒來甲板漫步或艙內坐禪，時間也不覺長，轉眼間船已泊岸南京港口。

嚮往揚州高旻寺禪堂特式，百聞不如一見，裏面寬敞足夠容納三百人同時坐禪。這裏打禪七以嚴謹見稱。話說當年乾隆皇帝曾往該寺打禪七，發生了一齣事故。有一天，乾隆堂內坐禪，被維那師拍打一板，礙於禪堂止語規矩，起坐後才投訴主持和尚：「豈有此理，我是誰，和尚膽子大。」鑑於事態嚴重，主持和尚喚維那師質詢，為何拍打皇帝。維那師直言，因為皇帝當時正想著宮中妃嬪，用意警醒他，提起正念別打妄想。乾隆聽聞，默言無語，原因他坐禪時所想，全被維那師識破，訝異而心悅誠服。

初到高旻寺本想坐禪，不料舉行華嚴經誦經法會，參加人數多達三百人，為期二十一天。既來之則安之，承一位香港師兄幫助，送海青兼戒衣，才有機會進場誦經。

天未亮四時起床梳洗，隨即到禪堂穿著海青戒衣，列隊上殿早課，盡量保持止語。德林大和尚開示：如果迫不得已要講話，最好只有你們兩者聽見。上午誦經兩卷，午飯後，一時十五分再誦兩卷，黃昏五時大殿晚課，傍晚六時晚飯。面對誦經實在生疏，幾乎連經文亦追不上，就這樣呆呆地捱了一個上午，接著下午同樣難過時，轉移方向在群聲中，細心聆聽自己誦經的聲音（正念於音聲），隨著木魚節奏，心生喜溢。因時間緊迫，晚飯不宜吃得太飽，以免坐禪容易昏睡。晚上七時才可進禪堂坐禪、跑香。後接三十分鐘開示，極富啟發性，對禪修者有一定之幫助。至於「參禪」、「念佛是誰」，我實在不懂，唯有用自己平常隨息方法坐一小時。晚上九時十五分整天功課完畢。天天如是已忘卻多天沒澡洗的滋味。

揚州古城春光明媚，高旻寺道風典範，令我印象深刻。每當步進禪堂，那隻腳先入門框也有考究，由左邊門先踏左腳，右邊門進就踏右腳，這是一個良好修習正念的機會，常觀照不許忘失當下。由禪堂大門口中間分成兩邊直至室內，跑香打板找位置坐下，左



歸左坐，右歸右坐，儀規不得走過另一邊坐，犯之則稱為「穿堂入室」。如果想過另一邊坐，可以走出禪堂門口再次進入。總之正念持續，不容失念，否則香板示意。

許多人對禪堂種種儀規，頗感繁瑣，認為是一些維持群體活動秩序的安排。此乃誤解！其實古德訂立規矩，無非為了利益大眾修行，苦口婆心，目的要我們了了自覺，別忘正念，活在當下。



## 禪修路上的點滴 - 淨智

慶幸自己在學佛的路上，早遇上大善知識及一代禪師——斯里蘭卡來的葛榮老師。自歸依三寶後，至今有四年多。最初二年，常穿插各南傳及北傳佛教場所，廣聞佛理，作為基礎。及後自 96 至 99 年，都盡量參與葛榮老師的禪修講座及於華嚴閣舉行的禪修營。

禪修最基本的工夫是要修行者在行、住、坐、臥中觀察自己的起心動念，留意一切的情緒、思想及煩惱是如何的產生，進而去實踐佛陀流傳下來的四聖諦——「苦、集、滅、道」，即（一）苦的生起（二）引起苦的各種原因（三）體驗苦的熄滅（四）滅苦的種種方法。

筆者在 98 年中加入了一個新行業——財經策劃顧問服務，沒多久便發生了亞洲區的金融風暴。在 98 年大半年中，一邊要學習新行業的市場知識、歷史、各種財經產品的功能及特質之餘，更要在冷淡的市場氣氛下，開拓業務。大半年中辛苦經營，勞心勞力，有時會問自己這樣辛苦是否值得呢？有時更會質疑自己的耐力及信心。每當有疑惑在心中時，就和自己說：「若我心中沒有辛苦的想法，這樣做根本不算是苦吧！」在過程中，每有負面思想產生，便叫自己放下這個想法，屢經多番練習，又加上外界因素的慢慢改善，自己才在疲累中逐步打好基礎，肯定自己在新行業的發展。

我們的思想常直接影響自己的行為，無論我們經歷何種的情緒、想法，都要用禪修者的方法，用客觀的眼光，靜看著自己的情緒和思維是怎樣的來、怎樣的去。只要靜觀而不用抗拒這些訪客的來去，自然地「正念」會逐步發展，幫助我們在日常生活去處理大小事務，達致一個中道的方向。

禪修是一種終生受用，清洗自己思緒的良藥。無論在生活的任何方面，都會起其實際解決問題的功用。

在這裡呼籲大家，我們未必一次過就掌握到這門功夫，生活上的考驗亦會不斷的來，不過，只要有一份勇氣和拔苦的信心，切實的付諸行動，在自己及週圍朋友身上，都發覺他們的內心質素逐漸在改善中，亦從中感到從苦中釋放自己的欣慰。

在此，要感恩葛榮老師及一班善知識的師兄弟妹一直努力不懈把這良藥介紹給有緣人士。謝謝！



## 心靈傷口 - 念

「心靈傷口」是葛榮導師在其開示中常有提及的問題。「禪修可以怎樣幫助我們治療心靈的傷口？」也可視作導師給我們的課題。回顧這幾年的修習，期間對於這個課題有著不同的體會。

記得在最初參聽導師的講座時已聽過導師說及這個問題。導師指出我們每個人過去都可能有過些不愉快的經驗；可能是曾經受過別人的傷害，又或是曾經傷害過別人。這些不愉快的經驗令我們生起一些情緒如忿怒、後悔、罪惡感等而成爲心靈上的傷口。當這些情緒生起時，我們害怕去面對或去逃避它們。導師的比喻是我們將這些不愉快情緒收藏在地氈底，表面上好像是沒有問題，但這些不愉快的情緒是會以不同的方式表達出來，令我們不自覺地做出一些較激烈的行爲。做成這情況的原因是由於我們不懂得原諒自己及他人；不懂得將自己當作是自己最好的朋友般地對待自己。

聽了導師的開示後，當時還沒有禪修經驗的我自覺日常生活中並沒有偏激的行爲，也沒有感到曾經傷害過別人或被別人傷害。雖然是認同導師的說法，但這個問題好像與自己沒有太大關係似的，更不懂得反思及觀察自己是否會有一些甚麼的心靈傷口。

經過一些時間禪修的訓練，學習去觀察內心生起的思念時，察覺到當一些不愉快記憶在內心呈現所引起的各種負面的情緒時，才明白到自己也有未埋癒的心靈傷口。尤其是在認識到佛法後，學習避免做出一些由貪嗔痴所推動的行爲，而對過去曾經做過一些錯誤的行爲總是有點耿耿於懷。無奈事情已經過去了，明白到是無可補救而後悔也是沒有用的，唯有對自己說要原諒自己。在日常的繁忙生活中，內心偶爾會因某個思念而勾起了這些對過去後悔、無奈或抗拒的情緒。當能夠察覺到它們的時候，亦能知道這只是些思想的呈現，提醒自己過去所發生的任何事情其實已經不存在，而這些思念亦都是生滅無常不實在的。而這些不愉快情緒的出現，亦都隨著自然的法則生起後又滅除。

其後再經過一段時間觀察呼吸及對內心覺醒的修習。在山上的禪修營中有機會持續

地培育覺察的能力，嘗試主動地挑起這些不愉快的記憶，開放地讓這些思念在內心呈現，然後慢慢地去觀察它。當我耐心平靜地去觀察過去發生的某一些事情時，發覺我較能清晰地記起整件事情的其他部分（而在日常生活中這些思念不請自來而察覺到它們時，其實對當時的記憶是很模糊。可能只記得當時某一些情境或一些說話，但那不愉快的情緒比較來得強烈；甚至那思念消失後，那不愉快情緒仍然存在），出現在思想中的畫面就好像發生在現在的一樣，可以重新以一種客觀及嘗試理解的態度去觀察這些不愉快經驗，去面對及感受當時內心的感受，容許自己生起這些不愉快情緒。（當時內心是完全沒有生起說要原諒自己的意念，只是如第三者般去觀察著呈現在腦海中過去所發生的事情的畫面及感覺當時內心所生起的感受——內疚、後悔。）當明白到自己不是一個完美的人而且也努力地在修行道路上去實踐，實在是不忍心再去責怪自己。透過這種觀察與理解，隨著而來是一種平靜與喜悅的感覺。

再過一些時候，當再去像第三者般地去觀察及檢查這些不愉快的經驗時，發覺原來我還應該要稱讚自己的；因為一個不再犯相同錯誤比一個從不犯錯的人更加可貴。這給我一個很大的啟發：自己從沒有想過會因犯錯而稱讚自己的。這個心靈傷口是否痊癒已經不重要了，因為在日常生活中偶然這些思念又再不請自來時，除了知道它只是一些無常生滅的思念外，同時再沒有內疚、抗拒這些情緒出現。

從最初對自己心靈傷口的不自覺，到後來察覺到而不懂得處理它，最後學習面對及從它身上學習，禪修能夠令這些負面的經驗成為正面，更成為修行上的老師。若不是這些經驗與體會，我也不知道禪修價值的寶貴。從這個課題上的反思，同時能夠使我明白到自己在心靈成長的路途中有著不同的階段。

# 真之漫画



憤怒先傷自身並会把火一般的訊息外傳。切勿輕易被別人的言行絆倒啊！



不如試之只是全然地覺知當下這個情緒。你将意外地發現它会自然而然地減弱或轉化呢。

## 「正念」、禪修——「止觀」與瑜伽（二） - 陳積

上期最尾曾預告大家：「至於如何以練習哈達瑜伽幫助培育「念」力、「定」力呢？」

上期曾詳細談過「念」與「定」及佛教中的「正念」與「正定」的定義，以下不贅。以下集中研討如何藉修習「哈達瑜伽」中的體位法（式子的修習）來發展「念住」，繼而進入「靜定」之中。下述研討雖分兩點，但並不一定是依各點順序發展，可把其中任何一點視作一獨立的禪修狀況。還有，筆者性怠惰，少讀經書，以下各項體驗純由筆者個人修習經驗推論而出。如讀者中有識之士讀後感覺與正宗佛陀所示的禪修法不符，請不吝來函本刊轉達予筆者指正或進一步查詢。

### （一）一念消萬念

發展「正念」的禪修法雖不把雜念視為禪修之絆腳石，但最起碼禪修者都希望在此道修習之初能找出什麼是「念」或稱「心念」，「心念」與「雜念」如何區分，起碼是感覺如何。上期文章一開首就說過：「『念』基本上是人類心中天賦的覺察力，人人皆有，只是強弱之別，否則便不能正常過活。」日常生活中思潮起伏不斷，千愁萬緒纏擾，很難釐清那個是「覺察的心」——「你的心念」，那些是「雜念」——「不集中（專注）的心念與各種情緒相生相剋的一團永無休止的念頭」。這兩種心的狀態日常好像是兩種東西存於你的心中，但細觀之其實兩者只是「心」在不同時間的不同狀態。這秒中你心的專注及覺察力有 30%，各種思想及情緒的互相建構佔 70%，則你會感覺心中很雜亂。下一秒中忽然把心住於某一能提起你興趣，使你把精神集中在上面的東西，諸如一幅你喜歡的畫，那此時你可能有 70%的專注及覺察力在該畫上，心只有 30%散亂，則你會感覺此刻的心較集中、寧靜、少雜念。其實日常我們的心就是這樣運作，隨不同的時間，遇不同的境而影響你把心安住何處，安住得多者，便感覺精神凝聚、少雜念、身心有說不出的安祥愉悅感，那便是你的「覺知」（Mindfulness）的顯現。於是在禪修時最好是選擇一項你願意安放心在上面而又不引起其他千絲萬縷的情緒或其他思潮的東西（對象）。有關此對象（Object）的選擇，佛陀介紹了四念住（身、受、心、法）四大範疇中的各項對象給世人。縱觀四念住中的各對象，大致是由身體至心靈再至法界，由內而外；可知先由觀察及念住身體開始作禪修訓練（發展正念）實為佛陀所大力推薦的。

哈達瑜伽的體位法修習剛好可被視為身、受念住的訓練。藉著在修習瑜伽式子時所帶來的各種強烈的身體感覺——包括屈摺拉扯身體時所帶來的可忍受的痛感、式子間休息時或大休息時的舒暢感等等，皆是一項項接踵而來變化多端的強烈覺受，習者可持續地把心念安放在這些覺受中，便可逐步使「心」進入多覺知、少雜思的狀態，達到專注比例大，散亂比例少的心狀態。

以上藉著一種對象（身的覺受）而把心念安住集中起來而達少雜思的情況，便可稱為「一念消萬念」了，以留意覺受此一念，而使心的其他雜思不升起，是提升我們的「覺知力」（Power of Mindfulness）的一種訓練。大家不妨嘗試一下。

## （二） 細調修習時的「身念住」

上面曾提過修心時的對象最好是「一項你願意安放心在上面而又不引起其他千絲萬縷的情緒或其他思潮的東西。」首先，如你選擇「哈達瑜伽」作為念住的修習工具，則你「願意安放心在上面」此一點已達到了。

但是在「哈達瑜伽」身念住的修習時，如沒有採取適當的方法及心態來安放心念，習者很易被式子所帶來的強烈感受勾起各項情緒繼而其他思潮。反而不美。

例如習者可能會因某式子使他身體某部位疼痛難耐而心生抗拒、煩燥的情緒，又或勾起「此式子會否使我受傷，受傷後的情況如何……」又或思索一下平時學過的醫學知識等等。情緒與思潮相生相承如雪球般愈滾愈大，那何來心清目明的覺知力（Mindfulness）呢？

正如南傳禪修所談及的「正念」應有的特質——客觀、輕鬆、自然、不執著等等。瑜伽修習者亦宜把上述的特質作為一種心態去做這瑜伽的身念住。把心安放在身體感覺時要：

1. 輕鬆：不要放得太著意，著意了會使那對象的感受不真實地被你的心放大了，使人產生錯覺。
2. 客觀、自然：對那些念住對象要以客觀、順其自然的心態去觀察，不加任「加」號（愛執）或「減」號（厭惡）。如實地感受該覺受的真正狀態。亦輕鬆地觀察其自然的變化，發展「隨緣」的心態。

能依以上的心態去作瑜伽的身念住修習，人心中的「正念」便會被一步步地培育滋長。這是利用「哈達瑜伽」修習「正念」的要訣。（完）

## 斯里蘭卡之旅（三） - 參

### 佛像

一個黃昏，在空無一人的禪堂內有一人安坐，安詳地面帶微笑，懷抱著一尊約 19 吋高的佛像（那是我們從香港請來的）。剛巧路過禪堂門外的我看到此情景，導師像是入了定似的坐著，懷抱著，四周一片靜謐，禪堂、導師、佛像合而為一，我可感受到寧靜、安詳、慈悲、感恩……一切盡在無言中。

### 直觀

導師經常鼓勵我們單獨在郊野漫步，不運用自己過往的經驗、概念來直觀周遭的花草樹木和落日，以及靜聽風聲和雀鳥之聲。

我發覺此方法與禪宗的方法是一樣的。當時心想為何南傳與北傳的方法是一樣的。數年後的我才知道南傳、北傳、藏傳的禪法，有些是一樣的，沒有分別。

### 老鼠

禪修中心的山坡樹林內的一間小木屋住了一名中年德國男子，聽說他已在中心住了一年多。他平常很少下來參與大眾的活動，只見他每日上午下來洗衣服，一下一下的動作，非常緩慢的洗衣服，如此特別，令我印象深刻。他間中會出現在我們晚上的大眾研討會，每有發人深省的洞見。

在好奇心的驅使下，我與一位朋友上山探訪他。他在屋前用乾草鋪了一條十多呎長用來經行的小徑。每天他在小徑上經行及禪坐共 8 小時。我們進入了一所十呎平方的小屋，一牀，一桌，一尊 6 吋高沒有鼻子的小木佛像，再別無餘物。他告知我們木屋內住了一群老鼠。他剛搬入內居住時，非常憤怒，因老鼠們經常在屋內四處跑，每天留下很多糞便在屋內，並且把他的小木佛像的鼻子咬掉了。生氣了數天後，他反省到老鼠們比他早入住此屋，他自己卻是侵略者，那麼自己為何要氣惱那些老鼠呢？他開始學習接納老鼠們，與他們共存，共住一屋，不再氣惱了。他還笑說每天早上醒來，第一件事就是計算牀頭牀尾的老鼠數量——一個很好修習「正念」的機會呢！（據悉他已在數年前出家為僧了。）

### 甲蟲的趣事

有一晚的研討會發生了一件頗為有趣的事。導師剛教導完我們八種對治恐懼生起的方法，與我們共同研討之際，忽然有一隻直徑 2 吋多的甲蟲在禪堂我們上空盤旋並發出直昇機飛行時的聲音，軋……軋……軋軋軋軋！內心恐懼的我們由於剛接受了對治恐

懼生起的方法，所以不好意思表現出恐懼，唯有硬著頭皮強作不懼的安坐繼續與導師研討，事實上，我們恨不得即時起坐遠離那甲蟲。幸運地，那甲蟲最後在上空俯衝到導師身旁降落，我們避過了一嚇人的接觸。

值得一提是那甲蟲在導師的眼睛前（眼睫毛前）掠過，但導師眼也不眨的續與我們交談，反觀我們的表現，令我體會到紙上談兵的無用。

## 臨別的叮嚀

時光匆匆，又到了最後一次的研討時候了。導師囑咐我們回港後不要放棄禪修。但他明白我們城市人是忙碌終日的，所以他說最好能維持每日坐禪一次，如不能的話，起碼也要保持覺知的心——每天生活上的喜怒哀樂、憂悲苦惱，最好能在生起時覺知它們的生起及生起的原因，否則，也要在忙碌整天後，靜下來好好反觀自己整天心的活動行爲。

## 尋覓

人一生也在尋覓。孩童時尋求父母的愛；青少年時尋求學業有成；成年後尋求事業成就，尋求共渡一生的伴侶……尋尋覓覓，不斷尋覓，不同的階段尋覓不同的東西。我們一行八人到斯里蘭卡尋覓禪法，尋覓修行之道。尋覓完了，踏上歸途的我們，各人又開始了各自的另一尋覓。

## 流水歲月

七年歲月流水般逝去，回憶斯里蘭卡的日子，光景宛如昨。當年一起學禪法的朋友，一人已出了家，另外有三人則在港推動南傳禪修。導師曾先後來港五度弘揚禪法，受其教益者不少。「人間花草太匆匆，春未殘時花已空」人世間的生命來去匆匆，導師已於本年三月二十二日病逝。

在每一個時代，總是有些生命在地球不同的地方默默地發光發熱去照亮自己也照亮別人，如流星般劃破人類歷史的夜空。行文至此，感恩之淚一湧而下，探頭外望，窗外有一流星劃過長長的夜空，我看見導師正在流星內向我微笑揮手！（完）



## 止與觀：大師們怎麼說？（上）

Ven. Visuddhacara 編輯 / 鄭栢青譯

有名望有經驗的佛教禪修大師們，一般都同意禪定（Jhana）並不是修內觀（Vipassana）必需或先決的條件。譬如，傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）所著的《當代南傳佛教大師》（Living Buddhist Masters，按：現改名 Living Dharma，由圓明出版社中譯出版）書中所介紹的十二位大師都明白的敘述或指示，不需要培養任何禪定也可以修內觀；有些教導內觀，僅僅依賴剎那定（Khanika）及近行定（Upacara）；其他的教導寂止禪與內觀，但強調不從禪定去修內觀。禪修者可在達到中等程度的定力，足夠克服五蓋之後，轉換修內觀。此外，最要注意的是不要執著或停滯在禪定，而強調需要的是修內觀。這些大師中有幾位，也都是從他們年輕時就成為和尚，不僅擅長於禪定，而且也是學者。他們已經熟習巴利三藏經典、論釋、及註疏，而有權威地說出經典與個人的修持經驗；有些大師曾在森林中修習好多年，很精通禪定與內觀。

### 阿姜查（Achaan Chah）

著名的禪修大師阿姜查（1918-1992），曾在「修行問答」中被問到，「在我們的修持中，是否需要入定（absorption）？」大師回答：「不需要，入定是不需要的。你需要建立少許寧靜和專注的心，而後用它檢查你自己。沒什麼特別需要的，假如你修持時入定，那也沒關係，祇要不執持它；某些人被定境拖延住，它可能很有趣，當知，入定有適當的限度，你若聰明的話，就知它的作用和極限，正如你知道和成人相較之下，小孩也有他的能力限制。」

阿姜查是聞名東、西方的內觀修行者。他的說法，出於實修體驗特別有權威。他年輕時就出家，並花好多年在泰國叢林裡禪修。現在有超過一百個以上的僧團（院），都是阿姜查在泰國巴蓬寺根本道場的分支。另外，他的西方的弟子也在世界各地成立禪修中心。

### 阿姜達摩答羅（Achaan Dhammadaro）

有位泰國大師曾修習過若干種禪定技巧，但喜歡用剎那定為基礎，直入內觀。他是阿姜達摩答羅。有人問他：「佛陀講到必需修持正念與正定。你能對禪定多加說明嗎？」他回答：「有三種禪定：其中的兩種要在禪定中獲得，就是近行定與安止定。每一種定的發展都是把心固定於一點，單一的禪定目標。有些禪定以固定的形相或顏色取相或是心專注在特別的感受上，像是慈愛的感覺，當已發展成了近行定或安止定，喜樂與寧靜升起，行者專注於目標，蓋障將不侵擾他。這種染著的暫時滅除，是一種不起欲念、厭

惡、困惑的解脫感，僅在行者專心於禪定目標維持多久就有多久。當心一離定境，喜悅感也消失，心又立刻被升起的染著包圍。困住於禪定更加危險，因為它不生智慧，它會引發執著於喜悅感或是誤用禪定力，而增加染著。」

「第三種定是屬於八正道中的正定，或圓滿的定。這定是基於剎那剎那的內觀禪定，僅有剎那剎那定，隨著正念之道導致摧毀染著。這種定不發展固住心於不動的目標，而是正念於身體覺受的變動、感受、心和心的目標的改變，當適當的建立正念於身與心，剎那定引導去摧毀輪迴，透過此定，我們發展看清楚五蘊的能力——肉體、感受、思想、意志、意識——這些組成我們所謂的男人與女人。」

另一個問題：「請你詳細敘述如何發展剎那定，好嗎？」阿姜達摩答羅回答：「由兩個重點去把握。第一，要透過六根的每一根所升起的感受去感覺。所以發展內觀，色蘊是發展剎那定的基礎，而且由此產生智慧。因此，我們要正念於從眼、耳、鼻、舌、身、意接觸時所生起的覺受。第二個重點是連續性，是禪定成功的秘訣。行者要日以繼夜努力每一剎那保持正念，而如此快速地發展正定及智慧。佛陀自己曾敘述說，假如一位行者真正地在七日夜中剎那剎那的保持正念，他將獲得完全的開悟，所以內觀禪定的本質，是連續的剎那剎那正念在六根接觸六塵所升起的覺受。」

阿姜達摩答羅所強調的方法與馬哈希西亞多有相似的地方，就是兩者都強調持續的剎那剎那正念，日以繼夜地在密集的禪修期間達到最好的效果。事實上，所有的大師們均強調維持連續的正念，除非在非密集的禪定課程，禪修者要去做他們的日常雜事，並以正念去做，諸如打掃、擔水和劈柴等工作，他們也允許讀書、研習和一些對談。

### 阿姜朱連 (Achaan Jumnie)

另一位泰國大師阿姜朱連的見解，是不要固執任何一種方法，而是要認識所有方法的妥當性。無論是寂止禪或是內觀，我們廣闊前瞻都是最令我們振奮和好的提醒境界。阿姜朱連必然知道他自己曾經修習過的寂止禪與內觀兩者的技巧。他說：「我很幸運地，在開始教人以前，我受教於多位老師，有許多好的修習方法。最重要的，你專心於你自己的修行方式，注以信心及精進，而後你會知道你自己的成果。」

當被問到泰國南部他的禪修中心教導哪一類禪定時，阿姜朱連回答：「在這裡你會發現人們修習許多禪定技巧，佛陀曾經概述四十種以上。不是每個人都有相同的背景，不是每個人的能力都相同。我不祇是教一種禪定，而是教多種，隨著適合每個弟子的根性，而做選擇。這裡有些修習呼吸觀；另一些人觀身體的覺受；有些人修慈心觀；有些人我先教導初步內觀；有些人教禪定的方法，而最後將引導他們進入更高的內觀修習及智慧。」

無論如何阿姜朱連明顯地寧願採取內觀禪法，就是以內觀開始，而不需培養任何奢

摩他禪定。他也是阿姜達摩答羅的弟子，精於剎那定。這種定力是所有禪修者所依賴的定力。當被問道：「你通常一開始就教導你學生用內觀修法或禪定修法呢？」阿姜朱連回答說：「大多數由內觀開始，有些時候雖然我先教禪定修法，特別是假如他們過去有禪定經驗，或者是他們的心性容易入定，最後且最重要的是，讓每個人都轉向內觀修習。」

### 佛使比丘 (Achaan Buddhadasa)

著名的佛使比丘 (1906-1993) 在泰國南部的「解脫自在園」，也允許一個人在達到定力足夠抑制五蓋的程度之後，由禪那跳入內觀。佛使比丘教導出入息念，並指導十六個階段所需培養的禪定和內觀。但是他也允許一個人能從禪定跳到內觀去發展，而僅修十六階中的兩個階段。在佛使比丘的著作《觀呼吸》(Anapanasati: Mindfulness with Breathing, p.116, 譯按：慧炬出版社有中譯本) 中說：「假如某些人感到十六個階段太多，沒關係，那可以濃縮成兩階段。一是訓練心成妥當而適當的專注，二是以此定力跳過去，立刻觀察無常、苦、無我。祇有這兩個階段，祇執行每個吸氣跟呼氣，也算是出入息念(安那般那念)。假如你不喜歡練完十六個階段，或是以為這個太理論化，或學的太多，或太過繁瑣，那麼祇做這兩個階段，藉由觀察呼吸讓心專注，當你感覺到這些程度的定力，就去檢查所覺知的每件事，而因此體驗你瞭解它們是多麼的不恆常，他們是多麼的不滿意，還有他們是沒有靈魂的，祇是這樣做就足夠去達成所要的結果，稱之為放下！解脫！不執著！最後，當充分的看到無常、苦、無我的時候，注意污染的終結和滅盡執著。因此，假如你願意的話，你可以抄此捷徑。」

在他的書中，有另外一段 (p.124)，他再教給習禪者跳過培養禪定的選擇。他說：「我們在開始時，講了一堆他們不喜歡的話。所謂一堆是指太多或是多餘的。好吧！多餘是不需要的，我們祇取一般人的程度。走捷徑的方法，要點是充分專注的心。這就夠了，這是任何人能做到的。而後以這專注的心去觀察無常、苦、無我，這三種生命的特性，直到瞭解空性 (sunnata) 及真如 (tathata)。由這些修習，他們會了解定力的利益。正因這樣，他們會得到完全滅苦的結果。而定力在此處沒有任何附加價值，不須特殊的能力。所以讓心足夠的專注，然後去檢查無常、苦、無我，祇修習第一階四個出入息念具足，然後練習第四階段四個具足，這就夠了，充足是不多不少，祇要剛好即可，這就是對一般人的捷徑。」佛使比丘如此清楚的說明，祇要適當程度的定力即可，而不需要禪定。

### 阿姜念 (Achaan Naeb)

泰國女性大師阿姜念 (1896-1982) 也教內觀，強調正念在行、住、坐、臥四個姿勢，和每天必須敏銳觀察從早到晚的活動，所有精神與肉體的過程，發展到足夠強大的定力。祇要日夜不間斷地修習內觀，觀察所有精神與肉體的活動過程，就可發展足夠強大的定力，而不需特別修習奢摩他。

## 剎那定

在這裡，我們適切的討論純內觀行者所發展的一種定。內觀行者使用剎那定，它來自專注於內觀目標，就是注意發生在心與身的各種精神與生理現象。被稱做「剎那定」是因為它僅發生在內觀中剎那間的注意力，不是像奢摩他那樣固定住目標，而是專注伴隨心與身所產生的改變目標或現象，一旦當內觀行者達到強大且精細的注意時，產生一系列綿密不間斷的剎那定，這種定，剎那剎那沒有中斷時，會變得非常有力，它能克服五蓋從而帶來心的清淨，這清淨的心能給行者有能力去達成所有的內觀智，直到阿羅漢的水準。純內觀行者能夠激賞並了解剎那定力，當他們觀察的注意力變成一種慣性，他們自己能看到那注意力，綿密不中斷，這注意力似乎自發地連續形成的，如水蒸氣網，行者不需做任何協調或刻意的努力。因此，它通常能讓行者坐上一個鐘頭，甚至好幾個鐘頭，全神貫注地注意。在良好的注意力期間，特別是平衡的「行捨智」時，心祇安置於它的目標上，而絕不會散亂，即使行者想讓心散亂，也辦不到，且退回到它所注意的內觀目標，有些行者能夠一口氣坐上六、七個小時，甚至更久。由此可知，剎那定必然被強化，否則行者如何能夠全神貫注的坐上如此長的時間。

因此，行者或準行者不要誤會剎那定是弱的、無效用的。誠然，在它尚未完全發展，它是弱的，但是一旦瞬間崛起它會變得非常強大，得以能夠克服諸蓋障。事實上，在《清淨道論註》（*Paramatthamanjusa*）裡，強調剎那定強大的潛能，說明可以隨著目標產生綿密不間斷的剎那定，「住心不動就像是入定一樣」，完全克服五蓋，這就是內觀必需培養的定力。當五蓋被克服，清淨心取代了它，用這清淨的心，行者能夠修習而獲得全部的內觀智，提升到阿羅漢輩，如同《中部》《七車經》（譯按：略等於《中阿含》《七車經》）顯示的）。就像這樣，行者可以選擇透過三種定修內觀：一、剎那定。二、近行定。三、安止定。行者使用禪定初獲禪定力，而後抽離禪境，去修內觀，觀察禪定精神成份（禪支）或發生的任何其他的精神狀態或生理現象。

近行定是接近或鄰近禪定，這種定的形成，是當注意力固定住一個奢摩他目標，而達到定境，因此，這定力會得到禪定。然而，行者可用近行定去修內觀，不必等待達成或發展禪定。一旦他達到近行定的水準時，他就可以開始觀察內觀的目標，不用到達定境。

純內觀行者，當剎那定形成時，相當於近行定的強度，但是技術上稱為近行定並不恰當，因為近行定是取一固定住的奢摩他目標，是為了入禪那的基礎。另一方面，剎那定是內觀行者取內觀目標，不是為了入禪那的基礎。這就是為何有不同的用詞。然而，在論註裡，內觀行者的剎那定，有時候也解釋成近行定，在這種情形，算是應用名詞，就是說，名義上的近行定，而不是相等的近行定，因為技術上，近行定是取一個固定不動的奢摩他目標。我們已經詳細的解釋剎那定的主要內容，為了給較有學術傾向的行者作參考。大多數的行者是不關心這麼仔細的剖析。

## 馬塔拉·斯里·尼納拉瑪法師 (Matara Sri Nanarama Mahathera)

以上我們已經解釋了包括諸位禪修大師們一致的見解，像是緬甸的馬哈希法師、錫蘭的尼納拉瑪法師（1901-1992），這些有天份的比丘眾，不僅有良好的修行，也是學者，例如尼納拉瑪法師是錫蘭禪風嚴格的密菲雷加拉出離園（Mitririgala Nissarana Vanaya）道場的首席比丘，他同時精通巴利文和梵文，自從 1951 年他已經是錫蘭 Sri kalyani Yogashramiya Samstha 的首席教誡師及教師，這是一個禪修教師的組織，由吉納凡沙法師（Ven. K.Sri Jinavamsa Mahathera）所創辦，這個組織在錫蘭有超過 50 個分支中心。尼納拉瑪法師不僅教內觀，也教奢摩他禪定，在他的書《七清淨與內觀智》（The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges）由錫蘭佛教出版社（BPS）發行，尼納拉瑪法師解釋禪定與內觀都是依據他自己的實際經驗，並與巴利經典和釋論內容一致。在解釋三種定，他說：「心清淨可以分類為三種定，近行定、安止定和剎那定。前兩種定是透過寧靜的方法，後一種是透過內觀方法來完成。剎那定具有像近行定一樣強的精神單一化，因為它……制伏五蓋，幫助達成內觀智。然而，因為它不是直接作為禪定的基礎，所以不叫近行定。」

大約 30 年前，在錫蘭三個和尚批評馬哈希法師所教導的純內觀禪，後來，其中一位著文在 1966 年的「世界佛教雜誌」（World Buddhism magazine）再非難這禪修法，並推介定禪是內觀所必需的。緬甸的無上智法師（Sayadaw U Nyanuttara）依照聖典和釋論的證據，在一系列的反駁中解釋，為什麼禪定是不需要的，最後馬哈希的出版組織出版《四念處內觀：批評與反駁》“Satipatthana Vipassana Meditation: Criticisms and Replies”一書，以利益後世學者。

## 雷迪法師·孫倫法師及其他法師 (Ledi Sayadaw, Sunlun Sayadaw and others)

在緬甸，事實是存在兩種內觀的法門，就是既經過奢摩他，也通過內觀，並不曾被質疑。在緬甸有許多禪修中心教純內觀的同時也教禪定，像是孫倫法師（Sunlun Sayadaw, 1877-1952）、莫哥法師（Mogok Sayadaw, 1899-1962）、烏巴慶（U Bakhin, 1899-1971）（在 Jack Kornfield 所著的 Living Dharma 一書中被舉証），他們的中心教出入息念，但是三位大師全都不強調入禪定，在出入息念的基礎上，達到足夠的定力後，他們的禪修者就被要求轉換去修內觀。

雷迪法師（1846-1923）晚年敬重純內觀禪修法，並曾經詳細解釋，在他的著作《八正道手冊》（Manual on the Noble Eight-fold Path）裡，他解釋：在遵守戒律之後（就是八正道中的三個戒因子：正語、正業、正命），行者能夠開始內觀，修習八正道中兩個慧群成分（正見、正思惟）。像這種例子，定是伴隨內觀的修習而發展。雷迪法師說：八正道裡的三個定群因子（正精進、正念、正定）和慧群中的兩個因子（正見、正思惟）是聚在一起的，因此兩個慧群因子和定群因子有時候被特別稱做五道支或八正道的五個因子。

雷迪法師的解釋與巴利聖典及釋論一致，值得參考，他不僅在緬甸深受尊敬，同時也受到西方學者的尊重，像是雷斯·大衛斯女士 (Mrs. Rhys Davis) 和倫敦巴利聖典協會的其他先進們。此外，他在三藏經典的學識淵博並且有許多著作，特別擅長內觀；他也修習且教導出入息念，在緬甸他的名字是傳奇的，許多有關他的禪定妙法被記錄在他的自傳裡，他的《佛教手冊》(Manual of Buddhism) 譯本已經由曼谷的摩訶摩窟·拉加維第拉雅出版社 (Maharmakuta Rajavidyalaya Press) 重印出版，另外也由錫蘭佛教出版社選錄出版《三十七道品》(The Requisites of Enlightenment) 一書。雷迪法師曾明確的說明，純內觀行者，不必分開修奢摩他，而能在建立戒律後，開始做內觀，就如經中所述那樣。

目前馬哈希法師和烏巴慶的內觀技巧，已經在西方國家及世界其他地方的內觀禪修圈內流行。有一位烏巴慶晚年最得意的門生葛印卡 (S.N.Goenka)，他現在是自己設立的大禪修中心的老師，根本道場在印度，也在西方國家有分院。

葛印卡和他的助教們定期的指導一期十天的密集內觀修習，強調重點在受念處，明顯地在十天的密集修習中，透過出入息念，達成足夠定力，然後轉換到內觀，這樣可排除瞄準禪定的難題，也不偏離修習的目的。

## 西方人的教師

傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield 1945 年生) 是一位西方成功的內觀教師，他與約瑟夫·葛斯登 (Joseph Goldstein) 在美國麻塞州巴爾的地方，合伙創辦了內觀禪修社 (Insight Meditation Society)，他們合著了一本書《尋找智慧的心》(Seeking the Heart of Wisdom)，它以純內觀為基礎。康菲爾德現今在加州建立一座 400 英畝的禪修中心，他和葛斯登及一個團隊的教師們整年都在指導內觀密集修習，兩人都有十年以上的內觀教導經驗，已在美國、歐洲、澳洲廣泛教授。康菲爾德學習過阿姜查及馬哈希法師的方法。他與人合編了一本阿姜查的《森林中的寧靜水池》(A Still Forest Pool, 譯按：已有法耘出版社中譯出版)，這是一本禪修者之間特別普遍流傳的書，他不單是學佛法多年的學者，也曾在泰國出家當一位比丘，追隨阿姜查好幾年。他也具有西方心理學碩士及博士學位，他自己已經修習多年，並尋求各種禪修大師們的方法，他也曾經解釋直接內觀和奢摩他兩種方法。在他的書《活法》(Living Dharma) 裡，他指出兩種方法都有效並力勸不應執著哪一種方法才對。在他的書第 12 頁中說道：「佛陀在不同時間，依照他的學生們的需要，兩種方法都教導。雖然人們不同意各種入手方法都有優點，我們必需記住這些僅是被利用的工具，而後要拋棄的。事實上，若以戒律，誠實、堅忍地修習，幾乎所有禪修是好的，也以此去修其他方法，否則比較這個那個祇會另加執著，而引起更多的苦惱。」說得好！善巧地提醒我們，讓我們知道兩種入手方法，而且不要堅持僅僅那一種才是正確的。

約瑟夫·葛斯登在印度阿那葛雷卡·穆寧大（Anagarika Munindra）指導下，學習馬哈希的禪修技巧，也向緬甸另一位著名的內觀教師班迪達法師（Sayadaw U Pandita）學習，他的第一本書《內觀體驗》（The Experience of Insight）是值得讀的；除了內觀之外，葛斯登和一群成功的西方教師們，像是雪蓉·沙柏（Sharon Salzberg）和史蒂芬·史密斯（Steven Smith）在班迪達法師的指導下也學習奢摩他禪定。

事實上，班迪達法師也教導奢摩他或純禪定，諸如遍處觀（Kasinas）和慈心觀，且都具有很強的底子，祇是不廣泛被人知道罷了。這是因為班迪達法師強調純內觀，因為他覺得這是比較適合現代的行者，這些人祇能在短期密集精進。法師平常也對有潛能的禪修教師，在他們經歷了一段長時間密集的純內觀禪修之後，指導他們修奢摩他。（上）

【本文乃轉載自《嘉義新雨》雜誌。蒙允轉載，謹此致。】

---

## 內觀十日禪 - 周秀卿

我初次參加「內觀」十日禪修營課程的事前，知悉課程非常嚴謹，可是，由另外一位同修鼓勵參加，並且，順利完成第二屆的課程。

第一個晚上的開示，解釋何謂「內觀」靜坐法——就是自我映照觀察靜坐法。讓自己反省及自我觀察，明白當中一切如來實相，無論樂受及不樂受，同樣欣然接受，「無常」變幻才是永恆。因此，在靜坐及現實生活中，仍持之以恆，用一個平常心處理及觀察事物的轉變，時光的流逝。在十日禪修營裏，有九日完全禁語，除了中午或晚上九時開示完畢後，有少許時間允許學生提問一些關於靜坐所產生在身體上的問題，對於宗教或哲理上的討論，老師絕不加插意見，希望我們透過十日靜坐的時間及每晚的開示，讓自己真正瞭解何謂「正法」。

起初，覺得「九日禁語」似乎對一個初聞者是過份嚴謹，後來，才明白禁語對一個禪修者的重要性，交談只會帶來一些妄加意見，腦裏胡思亂想，未能真正用心去學習明白及面對自己。

由 1998 年 6 月中至今共參加了五屆，當中亦參與法工的活動。課程完畢後，總會聽到一些同學講述十日禪修課程，帶來不同的效果及好處，但最重要的一個好處是兩年來，我發現各人及自己，能夠將心的質素慢慢改變，人的品格及思想領域提高，由負面思想變成正面思想，對人生更積極及樂觀。

## 鬆弛反應 - 素榮

對心智及其作用的系統化探究，歷來是精神生活的中心課題。世界上的主要宗教均具有秘傳的心法，通常不為在家信徒所知。譬如回教的蘇非派教義、猶太教的卡巴拉密法、基督教的修道士冥想手冊。然而在眾多修法中，若包含以下兩項基本步驟便可能導致一種與壓力反應相反的「鬆弛反應」。

該兩項基本步驟分別為：

- (一) 重複一個字、聲音、祈禱、念頭、短句或甚至一種肌肉活動；
- (二) 不理會來到心裏的任何其他念頭，且不抵抗地回到原來重複做的事上去。

根據哈佛醫學院生理實驗室及加州大學爾灣分校的合作實驗，發現通過上述兩項基本步驟的靜坐能導致氧氣消耗量（新陳代謝）下降，血壓、心跳與呼吸數減少及動脈血中與焦慮、不安相關聯的乳酸鹽急遽降低，亦即所謂「鬆弛反應」。

過去近三十年，一些實驗室證實了「鬆弛反應」的療效，使其應用於緊張過度、心律不整、長期疼痛、失眠；也用來治療因癌症與愛滋病治療所產生的副作用；焦慮、仇恨與沮喪等精神狀況；經前緊張與不孕症；以及 X 光與外科手術之術前準備等等。

從這些研究可見心智如何影響身體。