

禪修之友

二零零二年一月

出版：葛榮禪修同學會

編輯：禪修之友編輯組

通訊處：九龍旺角洗衣街 241-243 號瑞珍閣地下 A 舖

傳真：2391 1002

電郵：info@godwin.org.hk

7

目錄

葛榮居士禪修講座錄（七）	2
原始佛教經文選講（六） - 譯自《增支部》三·九十九《一把鹽經》	7
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	10
見聞思 - 修行的測量	14
漫步禪修路 - 請從現狀開始禪修	15
漫畫	17
書林漫步 - 當代南傳佛教大師	18
聊天室 - 心自由	19
洗流水集 - 白雲深處訪人家	20
湊仔禪 - 嫉妒	22
網念 - 「阿姜查教法重點」網站	23
阿含指南針 - 也談慧力（上）	24
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（一）	32
特稿 - 紅塵路（四）	39
特稿 - 旅緬雜記之禪修見聞	41
特稿 - 一個大磬三處鳴聲	42
特稿 - 談談「慈心禪」	48
特稿 - 禪修???	49
特稿 - 做自己的母親	51
特稿 - 持戒至證悟 盡在自然中	53

葛榮居士禪修講座錄（七）

南傳佛教叢書編譯組譯

第六講 禪修與情緒

導師：再次歡迎大家。今晚講座的內容是關於情緒的。什麼是令我們產生苦惱的不愉快情緒呢？我們會想到以下這些情緒：忿怒、恐懼、焦慮、悲傷、寂寞、內疚、妒忌……我想在座每一位都會有過這些情緒。我相信沒有人從未體驗過它們吧，我亦相信在世界上任何地方的人都經歷過以上所提到的情緒。事實上是這些情緒令我們生起苦惱及帶來內心衝突的。所以，去找出禪修如何能幫助我們處理這些情緒是非常重要的。我希望給大家提供一些方法。其中一些方法也許大家已曾聽我提及過的。

第一個方法是什麼呢？這方法可能是不容易做到的，就是我曾多次提及的學習用開放的態度去面對這些不愉快情緒。我們習慣了不喜歡這些情緒，憎恨它們，討厭它們，因為它們使我們不愉快。所以，學習用一種開放和友善的態度去對待它們是非常重要的。我們必須循序漸進、柔和、友善地去實習。

第二個方法是學習去探索、審查及探究那些不愉快情緒，並努力去認識它們。由於我們不喜歡它們、憎恨它們，所以我們從不會努力去認識和探究這些不愉快情緒。其實，我們是可以從這些情緒中學到很多東西的。例如，我們可以學習去看清楚思想和情緒之間的聯繫，使我們明白到情緒是如何產生的。當我們明白到情緒是如何產生時，我們大概可以應付和處理它們了。還有，當我們準備去認識和探究它們的同時，亦即是開始以開放的態度去對待它們，正如我剛才所說的了。

另一個有趣的方法是：當內心沒有這些情緒時，我們去邀請它們，容許它們出現。非常有趣，當我們邀請它們時，它們卻不出現。或許今天當我們禪修時試試邀請這些我們厭惡的怪物來。正當我們害怕它們、討厭它們的時候，實際上正給予它們更大的動力和能量，但若我們開放地去邀請它們時，我們給予它們的力量就會消失了。

還有一個十分重要的方法，就是當這些不愉快情緒沒有出現的時候，要知道它們並沒有出現。剛才提到，當我們不喜歡它們時，反而給予它們力量。另外，由於害怕它們，當它們沒有出現的時候，我們便難於覺察到它們並沒有出現。透過去知道不愉快情緒也有沒出現的時候，我們就會變得越來越正面。舉一個實際的例子吧：當牙痛時，我們的而且確被牙痛所折磨，但當沒有牙痛時，我們卻不會說：「真好了！我現在沒有牙痛。」我們會這樣想：「縱使我的牙現時沒有痛，或許它明天會痛呢。」明白到不愉快情緒也有沒出現的時候，這的確是一件美好的事情。因此，「當沒有不愉快情緒的時候，知道它們並沒有出現。」這個方法是十分重要的。或許當下現在你沒有不愉快的情緒，那麼就請你知道當下現在你沒有不愉快的情緒。

另一個很有深意的方法，就是去明白這些情緒並不屬於我們。我們有一種「擁有事

物」的執著，即使是情緒也一樣。所以當憤怒出現時，會認為這是我的憤怒；當恐懼時，會認為這是我的恐懼。大家都知道，我們是不願意放下自己認為擁有的東西。在佛典裡曾有趣地提到這一點，意思是學習把這些情緒看作是自己的訪客，自己的客人。我們必須做一位友善的主人，那樣才能好好地與到來的訪客學習。我們應當清楚知道這些訪客的到來、停留及離去。當訪客來訪時，我們該說：「歡迎，請進來。真高興你來了，你今次會逗留多久呢？看看你會逗留多久是多麼有趣啊！」當訪客離去時，我們說：「再見，請下次再來啊。」這不是一種與訪客相處的美好方式嗎。如果我們能夠這樣子與不愉快的情緒打交道，那就像玩遊戲那樣輕鬆和愉快的了。

或許還有一個方法。每當我們感受到這些不愉快情緒時，我們總會給它們一個名字。有時候我們會被這些名字所規限。所以這個十分有趣的方法就是：當這些情緒出現時，只顧去與它們相處，去體驗它們，不要去想它們的名字。把名字拿掉，看看我們實際在經驗著些什麼。若果給情緒一個名字，我們便會以過去的經驗來與它相處；但把名字拿掉後，就變成真正地去體驗每一個時刻的情緒，那麼，這情緒就能幫助我們活在當下現在了。

現在讓我重溫一下我所介紹過的處理不愉快情緒的方法吧。第一個方法是學習以開放的態度對待它們。第二個方法是嘗試去認識它們，拿情緒來做實驗。第三個方法是當它們不出現時去邀請它們出來。第四個方法是在它們沒有出現時，就知道它們並沒有出現。第五個方法是不要認為它們是屬於自己的，把它們看作走了又來、來了又走的訪客。第六個方法是把它們的名字拿掉，弄清楚我們體驗的實際是些什麼。

有一點很重要的，是當你能掌握這些方法並知道這些方法是可行的時候，你便有很強的自信心去應付不愉快的情緒。我們最大的問題是缺乏自信心。在某程度來說，缺乏自信心已經是不戰而敗，已成為不愉快情緒的受害者了。當我們充滿自信時，就能開放地面對不愉快的情緒，繼而便會達到一個階段，就是無論這些情緒出現或沒有出現對於我們的內心都有沒分別了。

另一方面，當我們有愉悅的感受、愉快的情緒時，我們便會喜歡它們，給它們一個非常正面的評價，還會嘗試去抓住它們不放。但當抓不住時，便又再生起苦惱了。當有不愉快情緒時，我們不喜歡它們，給它們負面的評價。我們能否不給情緒任何正面或負面的評價，而僅是去看清楚它們的真實面目呢？

現在各位若有疑問，特別是關於剛才所談及的方法的實修問題，或是你個人處理情緒的問題，現在請提出來。

聽眾：若是普通的情緒不會帶來很大的感覺，但上一堂你提到邀請內心的傷痕出來，便有很大的反應了，我支持不下去，會很緊張、恐懼、傷感。除了這些方法之外，有沒有其他的方法？

導師：可否給我一個例子，有什麼在你心中呢？

聽眾：可能是很多年前，或是多生以前受過的傷害。那感覺就像是一隻被針刺的老鼠，還有很多人在旁恥笑那樣。

導師：昨日我講慈心，花了許多時間告訴大家怎樣去治療這類創傷，所以不再重覆了。只想提提你，如果這些創傷是你給別人造成的，就去學習去原諒自己，接受自己的人性弱點和不完美。如果創傷是別人帶給你的，這亦都是去原諒他們，因為明白到他們的人性弱點和不完美。還有其他問題嗎？

聽眾：最近發生了一件事情，我觀察自己的情緒時，感到很奇怪的，就好像有道很冷的水流過我的心一般，那是一股強烈的失望情緒。但當觀察到它後很快我便回復過來了。我想問：情緒是否跟我們的心關係較密切，而思想則跟我們的腦較有關連呢？

導師：我的好朋友，是否關乎我們的心或腦這個並不重要，這不過是些理論上的問題罷了。我們需要做的是十分簡單，當運用這些方法時，只需要簡單、實際、直接地去做便可以。這也是佛陀的教導美麗之處。我想重覆這幾個字：十分簡單、十分實際、十分直接就是了。還有其他問題嗎？

聽眾：你先前講過，我們不要給情緒起名字，那麼我們如何能夠觀察情緒呢？

導師：這問題很實際，非常好。我喜歡這類問題。假設你感到悶。把這個「悶」字拿掉，然後去找出你實際所體驗的是什麼，是一種你稱為「悶」的身體感覺嗎？是一種你稱為「悶」的心念嗎？是一種你稱為「悶」的內心感受嗎？當我們能夠這樣子去審查它時，「悶」也變得非常有趣了。

聽眾：導師，人類有許多壞習慣，例如飲酒、吸煙、賭博、好色等等。禪修是怎樣對治這些東西呢？

導師：好有意思的一張的清單啊。事實上，禪修的其中一面就是要對治壞習慣。對於習慣，我們早已聽命於它們了，例必作出機械式的反應。當它們的名字一出，我們就屈服了。首先，我提供第一個建議，這亦是關於正念的修習的——知道這些習慣何時出現，意識到它們的存在，有正念地對待它們。這樣做的話，起碼可以對治自己的機械式反應。

第二個建議提供給大家的，是請去看清楚究竟這些習慣是怎樣給自己及他人製造苦惱；它們有給你帶來歡欣、快樂和心靈上的提昇嗎？

第三個建議，是當這些習慣沒出現，或是你沒有屈從於這些習慣時，看看有什麼不同。那麼你就能親身體驗到這些習慣對你有什麼影響、沒有它們時又會怎樣。然後，它們將會自然地消失。再者，我先前曾說過，建立自信心是非常重要的。對自己說：「我

知道自己有這些習慣，但讓我付出真正的努力去對治它們吧！」對治這些習慣，立志、決心、熱切的態度是極之有用的。

還有一個建議，是多跟一些善知識和情操高尚的朋友交往，這是很有幫助的。與他們分享你的經驗，他們也會給你在心靈的道路上莫大的支持。最後的建議，是請不要因為自己有這些習慣而內疚，不要難過，也不要認為自己是個罪人。不要將這些習慣看作是難題，而把它們看作為需要面對的挑戰。

聽眾：我們不應該給情緒起名字。但若果我有憤怒，而把它放下了，但其實我應該去觀察它的。可是，既然沒有了情緒，那又怎能觀察它呢？

導師：假設我們要對治忿怒吧。忿怒是一種常見的情緒，跟誰都扯得上關係。當我們沒有忿怒時，就知道：「呀，我現在沒有忿怒。」你可以回想一下，然後說：「我整個上午都不曾生過氣。」到一天完結時，你可能會說：「哦，今日我一整天都沒生過氣呢！」你會驚訝自己原來是這樣的一個好人。然後，你會越來越正面地看待自己。

聽眾：有些情緒會帶來報復心，有時候能把它放下，能夠原諒別人，但它會再次出現。我們能怎樣做呢？

導師：很好的問題，每個人都有過這樣的經驗。所以我想給大家一些建議去處理這些情況。首先，請不要驚訝，因為情緒本來就是這樣的，有時候它們不會出現，有時候它們又浮現出來；當它們出現時，請別感到意外。我們又不是覺悟了的人，怎可以下結論說情緒已完全清除呢？所以，若果我們認定它們不該再來，那才是問題的所在。

第二個建議是去重溫剛才談及過的所有對治方法。當情緒再起時，去覺知它們的出現，並採用各種方法去處理它們，但不要給自己一個負面的評價，這點很重要。從這個問題中我想帶出非常重要的一點，這亦是我曾經講過的，就是我們不應該認定自己不會再有這些情緒。取而代之，當它們出現時，如果我們能夠對它們感恩，把它們看成是一個機會，可以從中學習；那麼就達到了一個階段，就是無論有沒有情緒出現，心裡都沒有分別，這才是我們的目標。請不要下結論說：「我的情緒現已全部清除了。」根據佛陀的教導，只有覺悟了的人才會完全沒有情緒。正如我昨天所說，雖然我們仍未覺悟，但我們常要求自己像一個覺悟了的人。因此，我講學時經常強調一點，去學習接受自己的人性和不完美的地方，這對我們的修行是極之重要的。

大家沒有問題了嗎？你們的問題和困難都解決了嗎？

聽眾：我想知道可以怎樣處理悲傷，如失去親人的悲傷。有時候真的不能放下，回想親人生前的情況、地方、物件等都會感到心痛，即使在夢裡也會哭醒的。

導師：我不需要重覆那些方法了，無論它是悲傷，或是恐懼，或是焦慮，或是內疚，對

治的方法都是一樣。你說到在夢裡也感受得到的悲傷，則表示它已經頗深了，所以它甚至在夢中也出現。但請記著，在沒有夢見悲傷的那些日子裡，請開放你的內心，當那悲傷沒有出現的時候，去知道那悲傷的並不存在。

悲傷可分為兩種。一種是跟某一件事特定事件有關的，另一種是無關於任何特定事情的，只是籠統地感到悲傷。假如是有關於某一件事特定事件的話，可把這件事情作為你禪修的對象——去弄清楚這事件帶來悲傷的原因，是由於自己的期望所造成的。假如你的悲傷是沒由來的，你可嘗試另一種方法，就是當你感到悲傷的時候，嘗試去感受身體的感覺。因為當悲傷生起時，有時候思想會令它更加強烈，所以這時候如果你去覺知身體的感覺，這將會有所幫助。

另一個方法是我曾經多次提及的，就是返回去覺知呼吸。因為呼吸是發生在當下一刻的，但所有的悲傷都是跟過去的事情有關。有趣的是，悲傷是跟過去有關，而焦慮則跟未來有關。所以和自己的呼吸連接起來，學習活在當下，便能幫助我們去應付過去和未來。這樣做亦使我們能夠應付情緒問題，因為這些情緒總是跟過去和未來相關的。

最後，我把剛才談過的一個方法再提出來，就是當悲傷沒出現時，嘗試去邀請它來，你或許會發覺它不再來了。是時候提最後一個問題了。

聽眾：剛才你提到當忿怒生起時，嘗試把忿怒的名字拿掉；當忿怒不在時，去反思自己沒有忿怒。我們有時要拿走這些名字，但有時又要用上這些名字，這有沒有矛盾呢？

導師：非常好的問題，我喜歡這個問題。如果你細想一下那些方法，便會明白到有時候我們需要用上名字，有時候則不需要。這就是我們要有各種不同方法的原因。如果一個方法不湊效，便嘗試另外那些。重要的是找出那一些是真正幫助到自己的方法。若然找到了，就要使用它。這是很有趣的，每一個人都有不同的性向，每一個人都受不同的條件所限制，因此就有各種不同的方法以適應不同性向的人。所以我嘗試提供不同的方法給予各種不同性向的人。

最後要說的一點是極之重要的，就是在心靈成長的路途上，在禪修的實踐之中，你要自己去親身體會，親身求證。佛陀非常強調這點：我們要依靠自己，要做自己的老師，要成為自己的明燈來照亮自己。

原始佛教經文選講（六） 蕭式球

譯自《增支部》三·九十九 《一把鹽經》

“比丘們啊，有人這樣說：‘一個人作了各種的業，他會因此而受回各種的報。’

【1】比丘們啊，若是這樣說的話，便沒有修行這回事，也不可能把苦徹底滅除的。

“比丘們啊，也有人這樣說：‘一個人所受的各種報，是由於作了各種業所帶來的各種果。’ 【2】比丘們啊，若是這樣說的話，便有修行這回事，也能夠把苦徹底滅除了。

“比丘們啊，有的人只作了一些輕微的惡業，但這惡業能導致他來生投生於地獄。另外，有的人作了同樣一些輕微的惡業，但這惡業只會令他在現生之中受輕微的報，沒有大的影響。

“比丘們啊，哪種是只作了一些輕微的惡業，但導致來生投生地獄的人呢？一個人不修身、不修戒、不修心、不修慧，善的質素少、心靈質素低、住於苦惱之中。這人就是只作了一些輕微的惡業，但導致來生投生地獄的人了。

“比丘們啊，哪種是作了一些輕微的惡業，但這惡業只會在現生之中受輕微的報，沒有大影響的人呢？一個人修身、修戒、修心、修慧，善的質素多、心靈質素高、住於沒有罣礙之中。這人就是作了一些輕微的惡業，但這些惡業只在現生之中帶來輕微的報，沒有大影響的人了。

“比丘們啊，正如有人將一把鹽掉進一小杯水裏。比丘們啊，你們認為怎樣，這把鹽是否會令這杯水鹹得喝不下口呢？”

“尊者啊，是的。”

“是什麼原因呢？”

“尊者啊，因杯中的水少，所以這把鹽可以令杯中的水鹹得喝不下口。”

“比丘們啊，又如有人將同樣一把鹽掉進恆河的河水之中。比丘們啊，你們認為怎樣，這把鹽可否令恆河的河水鹹得喝不下口呢？”

“尊者啊，不會的。”

“是什麼原因呢？”

“尊者啊，因為恆河的河水很多，所以這把鹽不可以令恆河的河水鹹得喝不下口。”

“比丘們啊，同樣的道理：有的人只作了一些輕微的惡業，但這惡業能導致他來生

投生於地獄；有的人作了同樣一些輕微的惡業，但這惡業只會令他在現生之中受輕微的報，沒有大的影響。

“比丘們啊，哪種是作了一些輕微的惡業……(和第四段、第五段相同)……沒有大影響的人了。

“比丘們啊，正如有的人因欠人一百錢、欠人一錢以至欠人半錢而遭受囚綁。另外，有的人同樣欠人半錢、欠人一錢以至欠人一百錢也不會因此而遭受囚綁。

“比丘們啊，哪種是欠人百錢、一錢以至半錢而遭受囚綁的人呢？一個窮人、沒有財產的人、沒有物業的人，這人就是因欠人百錢、一錢以至半錢而遭受囚綁的人了。

“比丘們啊，哪種是同樣欠人半錢、一錢以至百錢也不會因此而遭受囚綁的人呢？一個富人、很多財產的人、很多物業的人，這人就是同樣欠人半錢、一錢以至一百錢也不會因此而遭受囚綁的人了。

“比丘們啊，同樣的道理：有的人只作了一些輕微的惡業，但這惡業能導致他來生投生於地獄；有的人作了同樣一些輕微的惡業，但這惡業只會令他在現生之中受輕微的報，沒有大的影響。

“比丘們啊，哪種是作了一些輕微的惡業……(和第四段、第五段相同)……沒有大影響的人了。

“比丘們啊，正如有一個屠羊的屠夫，他對有的來搶走他的羊的人施以各種懲罰，對有的同樣來搶走他的羊的人不會施以各種懲罰。

“比丘們啊，哪種搶走屠夫的羊的人會被屠夫施以各種懲罰呢？一個窮人、沒有財產的人、沒有物業的人，這人就是因搶走屠夫的羊而被屠夫施以各種懲罰的人了。

“比丘們啊，哪種同樣搶走屠夫的羊的人不會被屠夫施以各種懲罰呢？一個富人、很多財產的人、很多物業的人，或是大臣，或是國王，這人就是同樣搶走屠夫的羊也不會受屠夫懲罰的人了。屠夫只好合掌恭敬，哀求這個人說：‘先生啊，請把羊給回我，或給我這隻羊的錢吧。’

“比丘們啊，同樣的道理：有的人只作了一些輕微的惡業，但這惡業能導致他來生投生於地獄；有的人作了同樣一些輕微的惡業，但這惡業只會令他在現生之中受輕微的報，沒有大的影響。

“比丘們啊，哪種是作了一些輕微的惡業……(和第四段、第五段相同)……沒有大影響的人了。

“比丘們啊，有人這樣說：‘一個人作了各種的業，他會因此而受回各種的報。’比丘們啊，若是這樣說的話，便沒有修行這回事，也不可能把苦徹底滅除的。”

“比丘們啊，也有人這樣說：‘一個人所受的各種報，是由於作了各種業所帶來的各種果。’比丘們啊，若是這樣說的話，便有修行這回事，也能夠把苦徹底滅除了。”

註釋

1. 這是一種屬於“宿命論”的業報觀點，認為人所作的一切，必定會受回和一成不變地受回的。若根據這觀點，修行解脫是不可能的事情，因為每個眾生從無始以來都一直在造各種的善惡業，如果造業必定會受報的話，便必定要回來世間投生以承受各種的善惡果報，因此不能解脫生死。

再者，宿命論的業報觀點主張每個人現生的一切，包括人生的際遇、人生的成就、人生的性向、人生的質素等等完全都是由於過去生所造的業來決定的。若根據這觀點，人生的努力也是沒有意義的，因為命運早已註定，即使不努力也會達到註定達到的目標，即使努力也不會達到註定達不到的目標。

佛陀曾在另一場合中提到，宿命論(現生的一切由過往的所作來支配)、天神主宰論(現生的一切由天神所主宰)、無因無緣論(現生的一切是無緣無故出現的、偶然發生的)三種論說都對人沒有益處，因為三種論說都否定或不重視個人現生的努力。

2. 這是佛教的業報觀點，指出我們現在所受的各種果報是有它的原因的，是由於過往所造的業當條件成熟時而產生的。業與果報有它的因果關係，但造業是否能招感果報和招感出什麼的果報，這還需要其它各種的條件來配合。例如阿羅漢果位的聖者入滅後不再受生，因此他們從無始以來所作的善惡業便永遠沒有招感果報的機會了；又例如初果的聖者不會再墮惡道，因此他們從無始以來所作的能導致投生惡道的惡業也再沒有招感果報的機會了。

另外，即使是造業感果，不同質素的人所招感的果報也有很大的分別。經文接著所舉出的三個比喻就是說明這一點。所以，根據佛教的業報觀點，修行來提昇人生及解脫生死是一件有可能的事情了。

這篇經文可和漢譯本《中阿含》十一《鹽喻經》互相對照。在經文中不單解釋佛教的業報觀點，也提到修行與業報兩者之間的關係，指出一個修行的人，因為他的心靈質素高，所以細微的惡業對他的影響很輕微，不會因此而被拖低生命的質素。

當一個人明白到業報的因果道理和修行能夠提昇人生的道理後，他不會肆無忌憚地放縱自己的不善行為，也不會對自己還有不善的習氣而耿耿於懷，他只會去修習八正道來對治自己的習氣，喜悅地看著這些不善的習氣逐漸減薄下去，喜悅地看著自己的人生在逐漸進步，還有親身體會到當不善的習氣減薄時所帶來的一份解脫自在。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修的好處 - 潘秀娉

禪定雖然並非源自佛教，但對修習佛學卻十分重要。在求取解脫、證得涅槃的修行道路上，無論是原始佛教徒和小乘佛教徒所修的戒、定、慧三學，或是後來大乘佛教徒所修的六度——布施、持戒，忍辱、精進、禪定、智慧，都包括禪定在內。由此可見禪定是求取正法必不可缺的修行實踐工夫。

修禪的方法有很多種，如觀出入息、留意外間聲音或身體狀況、慈心禪和觀心禪等。姿勢方面有盤腿或坐在椅子上的坐禪、行禪和站禪。總而言之，行、住、坐、臥各種形式都可以修習禪定，其中以盤腿坐禪為主。

由於禪定是一種內心的修習，外人無從看到它的過程。再加上歷來一些奇異的故事，如在定中可往兜率天向彌勒菩薩請教佛理，又或如修禪能達到無所有處、非想非非想等不可知的境界，使禪修蒙上一種超現實和神秘的色彩。

其實原始佛教時期佛陀提出的修習方法，是要我們深刻地觀照事物的本性，最後證入涅槃，得到解脫。初學禪定的人，只需要盡力把心神安住在一境之上，如出入息或外間聲音，不用太著力壓抑心中的雜念，只要自然放鬆，持續保持醒覺便可以。如果是修習出入息念，也無需如練習氣功一樣注意呼吸的細、慢、長，一呼一吸不必要講究長短一致，無避免著涼、受驚或用力等禁忌。但這種坐下來專注呼吸的簡單訓練又可以帶給我們甚麼好處呢？

修行人透過禪定可以調服自己內心，使心不散亂，進而培養心的優良質素，並且增強心力，使我們有力量逐步去除長久以來累積的惡習，改變自己的氣質、思想和行爲，令身心都能夠符合正道，得以解脫自在。換言之，禪修是一種培育內心的方法，也是證悟真理的必修之路。

修習禪定的人在身心方面都會有莫大的得益。從生活角度看，禪修可以幫助我們放鬆身體，鬆弛神經，因而易於入睡。長久修禪，更可培養我們的專注力，對學習、記憶、分析及處理複雜、緊急或突發的事情都有好處。禪修的時候，內心安靜、祥和、柔軟、不煩躁也不散亂，感覺輕安自在。而修習慈心禪的人更會對所有人都生起善意。這些感覺和質素初時只會在禪定時才有，但逐漸便會在日常生活中也可以散發出來，使我們內心經常輕鬆愉快，不容易生氣，與其他人相處融洽，人際關係自然良好。

從證悟真理方面來看，禪定時我們的心安住於一境，不會憶念過去，也不會攀緣未來。心神跟著當下發生的事情，如出一入的呼吸。我們的心時刻保持著醒覺，觀察著

自己如何呼氣吸氣，對呼吸的動作了了分明。這種專注看似無用，其實正是對內心最踏實的鍛煉。

在日常生活中，我們的心總是無法安定下來，全神貫注於眼前的事物，經常思前想後，心緒紛亂，更會隨著不同的念頭而生起各種各樣的情緒。如看見一個人，想起他過去做過一些令自己不愉快的事情而心生厭惡，雖然這個人當下並沒有任何不妥當的行為。很多時候，人的煩惱和痛苦便是由這些脫離現實的偏執而引生出來的。

修習禪定使我們學懂如何將心念集中在當下發生的事情上，微細如一呼一吸我們都能念念分明，客觀如實地照見它們如何生起，如何還滅，忘卻「我」和「我所」的分別，也不會它們之上起任何妄想、執著、顛倒和好惡。於呼吸生滅之間，契入緣起的正理，如實知見一切存在的事物都是因緣和合而生，緣滅而散，不會永恆常在，即所謂「諸行無常，諸法無我」。既然證悟諸法畢竟空寂，也慢慢地減輕對事物的渴愛和貪求。長時間修習禪觀，使我們對正理有深刻的認識，無論是在定中或日常生活動念之間都不會忘失，是我們求得正智堅實的基礎。

原始佛教把禪修分為四個階段，即初禪、二禪、三禪和四禪。修習初禪的時候，我們會學習如何斷除五種障礙內心發展的不善法——貪、瞋、昏沉、掉悔，疑。五蓋使人容易迷失，無法看到事物的本性。禪修時我們的心念都在一境之上，不會昏睡、煩躁或困惑，也不會生起瞋恚和貪念。故此禪修是對治，調服以至斷除五蓋的法門。內心清澈明淨，不為五蓋所遮蔽，自然更容易觀照一切法的本相。

初習禪定的人較容易為雜念、腳痛、噪音等困擾，但只要耐心沉著面對這些問題，學習從逆境中修練，並嘗試培養自己的捨心，不要執著自己渴求的東西，也不要討厭自己不悅的事情。如腳痛便隨它痛，不會老是想著它不痛便好。又或者正面面對這種痛楚，嘗試以第三者的角度觀察它出現的原因和狀況，在過程中學習如何泯滅「我」這個主觀概念，冷靜觀照事情的實相，縱使是來自身上的痛苦也不可支配自己的心。這樣從逆境中修習禪定，可以幫助我們在不如意的境況中也不會忘失正念。

緣起法則統攝一切世間出世間法，而就緣起法與人生苦樂解脫的關係，佛陀為世人開演了四聖諦——苦、集、滅、道。苦諦說明「一切皆苦」是人生的實相；集諦解釋苦是由種種惑業所造成；滅諦指人能斷滅惑業苦，證入涅槃得到解脫；而道諦就是斷除惑業苦的方法。

道諦簡單來說包括八正道——正見、正思惟、正業、正語、正命、正精進、正定、正念，其中正定便是正確的禪定。八正道缺一不可，而且環環相扣，如修行者先有正見的生起，然後產生對正法追求的決定，於禪修及日常生活中努力精進於斷除五蓋等惡法，持續保持正念，既有正念，自然有正當的身、己、意業。故此修習禪定和其他的正道，可以使我們斷除不良的習氣，在身心各方面都能符合佛教的正理，指引我們走向解脫的道路。

修習「慈心禪」對自己和別人有什麼助益

- 李蘇玉

學習「禪修理論與實踐」課程差不多接近學期尾了，在短短的幾個月中，個人在禪修方面卻有著很多的變化。在開始的時候，由於曾在其它的地方參加禪修課程，所以很快便跟上老師的指示，不論行禪、站禪及坐禪也不覺有很大的困難。特別在坐禪方面，我是習慣數呼吸（即出入息）做開始的，所以每次都能進入放鬆的狀態，而每次坐禪後，在回家的途中，整個人都是非常舒暢的，有一種完全放鬆後，得到充足休息的感覺。然後老師教我們在坐禪中，開始嘗試聽身邊不同的聲音，感受它並接受它，而在這感受及接受的過程中，保持醒覺，不受其影響。在最初的改變中，也能做到，但總是覺得不及做出入息的感覺好，所以我後來繼續做我的出入息禪坐。除了在課堂上坐禪外，在家中也一星期坐二次，每次約十五至二十分鐘。覺得真的可以令自己放鬆，可以幫助自己紓緩在工作壓力下緊張的情緒。但好景不常，後來工作中有很大的改動，令自己陷入非常不愉快及不安的境況，而這情況又未能在短期內有所改變。於是我每日都盡量抽時間坐禪，特別是晚上睡不著覺時，希望可以幫到自己放鬆，及不去想那些不開心的事。可是情形剛剛相反，愈坐便愈不耐煩，甚至呼吸轉趨急促，人也顯得很煩躁。於是我便停止，希望上課時再向老師請教，是什麼原因及有什麼方法可幫到自己。就在那一堂，老師開始教導我們修「慈心禪」，首先解釋它的目的，修的方法，然後引領我們去做。開始的時候，我的情緒也不大平靜。尤其在將慈心擴展至自己的親人朋友的時候，簡直是千頭萬緒，全都湧上心頭；當時有一種想哭出來的感覺。然後老師一遍又一遍的念誦，將慈心由自己，再至親人朋友而至眾生，而情緒也慢慢地平服下來。而心也在此刻有一種寧靜的感覺，忘記了種種的煩惱，甚至忘記了要請教老師的問題。那個晚上，當我在放學回家的路上，我竟然沒有刻意去感覺自己是否有任何感覺，只是內心有一種無比的寧靜平和。

現在每當我有空時，總會坐一會「慈心禪」。生活上的問題，雖然不能即時解決，但現在的我，能以一顆平靜的心去面對逆境，也是一種心靈上的進步。而在工作上，人事的紛爭、工作的壓力，總是沒完沒了。穩定的情緒，對我來說是非常需要。特別是在人事方面，我覺得修習「慈心禪」後，發覺自己容易生起寬恕的心，對自己及別人的執著也比以前輕。甚至最近每當我修「慈心禪」時，念到眾生的時候總會想起在新聞中所知的有困難的人，或在天災中出事的人，在戰火受傷的人；希望眾生遠離危險……遠離危險……。

修習坐禪有很多種方法，也有很多不同的境界，也許在進階的禪修中，我會有機會接觸另一種的修習方式，就像我由修「出入息」轉「慈心禪」一樣。也許生活上的不如意，而令我未能集中禪修，亦表示我要在「定」及「捨」方面多下些功夫了。期望新的學年，我會有機會接觸得更多，而令我個人的修行上有更多的幫助。也藉此，謝謝蕭老師的悉心教導。

我從禪修中的得益 - 無名氏

當我初踏入學佛之門時，是抱著消磨時間的心情來重溫兒時讀書之樂趣，正是「此身若不居香港，那得志蓮讀經書」。學習近兩年半了，從佛法中的緣起、十二因緣、六根、四聖諦以及禪修等都得到粗略的認識，但我的身心確實在默默的改變中，很明顯，當我遇到開心或不開心的事情，會處之泰然。又遇著需要我退讓的情況，會願意給人方便，給人快樂，內心都很平和不會太計較於人我得失。

說實在的，我學禪修是爲了健康。在香港有很多人都患了心臟病、癌病、糖尿病……等，我希望生得精神，死得爽快（當然不是希望就得到）。在這飛躍的時代，老人生病就很悲哀了，因年青的都要爲生活而奔波（無暇照顧）。至於長生就非我的目的了，本來人身就是人生的一個大患，又有甚麼值得留戀呢？

我開始坐禪時，是每次二十五分鐘。覺得腳痛、腿麻、腰酸，滿腦子胡思亂想，頭頂像是有一頂大帽子重重的壓下來，不自在，很辛苦，真想：「不學佛法不坐禪，快快回家搓四圈」。回想世上那有不勞而獲之理，結果我堅持下來。漸漸感覺身體比以前好，睡眠能夠安寧，最大的改變是我的瞋恚心減薄了。例如：以我家小貓爲例，給牠一個固定地方排泄，就偏不依。牠要在廚房裏的飯煲、茶櫃上的茶杯、廳裏的梳化、電視機頂、房裏的衣櫃等地方撒尿。有好幾次我把牠打得半死。放棄牠，孩子不同意，往往爲了牠而與孩子的關係弄得很不愉快。學佛後不再打牠，但常常有罵牠。有一次，孩子抱著小貓對我說：「媽！妳看小咪多可愛！任妳怎樣打罵牠，也不還口咬妳。」當時，我的心軟化了。佛陀說眾生平等，我爲甚麼要欺凌一隻弱小的動物！慈悲禪裏的慈悲到了那裏去！爲甚麼我會這樣兇惡？覺得很慚愧！要從內心作一個深入的檢討：因小貓隨處撒尿，弄污了物件和地方；於是瞋心一發，就形於行動打罵牠，對牠起瞋心，便是源於對「我」的執著——執著這些物件是「我」用的，這地方是「我」居住的，破壞了就要受罰。可知道我執我見是多麼深啊！學習十二因緣都明白到，一切事物都是緣起緣滅，那裡會有一個實我。宇宙萬物都是剎生滅，所發生的事情又何必太計較！此時，內心有些歉意，我對著小貓說：「對不起，小咪，我錯了！」

從禪修的課程中，了解到貪瞋癡在修持上是最大的障礙，學佛就是要學習怎樣做人，怎樣去息滅貪瞋癡。使我有機會看清自己的心，覺知自己所做的一切，能停止不合理的行爲，從一個迷惘的生命而轉入一個覺知的生命。雖然學佛之路很長，用有限生命學習無限的佛法，談何容易，但我會努力以赴。



修行的測量 - 思

修行的終極處是修心。旁人是難以看到你的內心的，所以自己修心的成績如何？有否出錯？有否正見？戒、定、慧三者有否偏廢？有否自以為是？有否開放心靈？有否無預設立場地觀看萬事萬物？有否執著自己認為正確的正確？有否執著自己的修行成果？所有這些問題就只有你自己才最有機會清楚知曉答案。但如果我們不能時刻都覺知自心的狀況，我們就會失去修行的量度尺，不曉得測量自己是否符合修行標準，導致修行出現問題，停滯不前，甚至不進還退。

有人深研佛學，熟讀群經典籍，對人生佛學問題能作深入的探討和反思，條理清晰地分析各種問題，因而誤以為自己「智慧」圓滿。有人勤於禪坐，常在輕安，誤把禪悅作解脫。有人定功有成，貪、瞋、癡在定力的壓服下暫不湧現，而誤以為自己無貪、無瞋、也無癡。有人衣食無憂，在無風無浪的環境下修行，心境因無任何刺激而常在平和中，卻誤以為自己已在憂悲苦惱中解脫出來。有人對人間悲慘事漠不關心，不作任何相應的行動，卻誤以為自己已達「無執」之境。以上種種「誤」，不但誤己，還誤人。不能時刻覺知自己心的狀況、立場、態度、動機、情緒、意欲，那有能力去測量自己的修行成績呢！因此，覺知自心是非常重要的。有了覺知，我們才有能力去量度自己，才有能力去改進自己——我們內心是否終日在善惡、對錯、你我他中打轉呢？執持這些東西越強，則修為越低。我們對於：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂（八風）的感受如何？愛惡的程度越強，則修為越低。多點測量自己，不斷改進自己，以「無我」的正見來開展五力（信、精進、念、定、慧）的修持吧！

談到心的訓練，如果你自己的內心裡還沒有開展出一個「見證人」的話，那是不容易去找一個好的標準的。大部份外在的事情我們可以依賴他人的反饋，有所標準和前列；但說到應用佛法當一個標準時……，我們有佛法了嗎？我們是否正確地思考了？而即使是正確，我們知道如何去放下正確了嗎？或者我們仍然黏著於它？

只要知道你自己，這就是你的見證人。別依靠你的貪欲做決定。欲望能膨脹我們去認為我們是那個我們並不是的什麼。

有些見解可以用來當作更準確地衡量我們修行的原則，諸如了知這樣的見——那一個人比其他的人好，或和其他的人相等，或比其他的人還笨——都是不正見。

另外一種是：如果我們遇到一個愉悅的經驗，我們便感到快樂；如果我們遇到一個不好的經驗，我們便感到不快樂。我們能夠看著我們喜愛的事物和我們不喜愛的事物兩者都擁有相同的價值嗎？按照這個標準，測量你自己吧！



請從現狀開始禪修 - 鹿

曾經有段時間，在公司工作時總覺很煩躁，想跑回家。晚來回到家裡，又覺沉悶，於是便去逛街。到了街上，又覺得人頭湧湧，空氣污濁，於是又想回到公司，寄情工作。這樣，身便跟著心的不安，跑來跑去，尋找安心之所，但心從沒有安下來。佛學稱這為「掉舉」（restlessness），即是坐立不安，意思是拿到一件東西，卻覺得是負累，於是便把它掉下，但掉下後又懊悔，把它拾回、舉起，之後又再感到負累，又再把它掉下，如是者一次又一次的掉下舉起。你有沒有觀察過你自己的身與心，有沒有掉舉，坐立不安，跑來跑去呢？

請認識內間的玩具

葛榮居士曾笑說，雖然大眾已長大成人了，但仍會依賴一些玩具。玩具是指我們認為是可以帶來快樂、滿足與安詳的外間的物質東西，於是便要得到它，然後又覺得它沒什麼樂趣，便要轉換另一玩具。我們從小到大，總是把時間花於得到玩具，轉換玩具，最終心仍然不滿足，繼續尋找其它玩具。

葛榮居士建議，禪修可使你成為自己的玩具。當你實習禪修，成為你自己的玩具時，你對著自己便感到快樂、滿足與安詳，你便再無需要外間的玩具，因你已在內間找到快樂、滿足與安詳。當你的心快樂、滿足與安詳時，你獨處時會快樂，你與其他人共處時也會快樂，無論你身處公司，鬧市或家中，都同樣會快樂。

感恩有緣聽聞與修習葛榮居士許多建議與提示，不難體驗到他上述所講的說話。

現在回到公司工作，若有煩躁、厭惡或其他情緒生起時，這可成為觀察與學習的對象，實習如何覺醒、友善、無加號無減號地面對它們，學習不抗拒亦不跟隨情緒，運用經驗如實處理與回應事情。這些過往可惡的情緒，現卻成為禪修的對象（object of meditation）。沒有情緒時亦知道沒有情緒，同樣可以向它觀察與學習。遇到良善、狡猾、合理或不合理的上司、同事或客人時，他們就像不同種類的鏡子，讓我看清楚自己在不同境況下的反應、回應、有情緒、無情緒的次數、時間長短與程度的深淺，亦讓我可以訓練自己如何下次可以進步。這些過往使我逃避的人，現在也成為禪修的對象，變得有趣。當這心不再愛好某些境或逃避另一些境時，心便自然會安於現狀，無需再跑去別處來尋找安穩。

同樣，在家閒坐時，若有沉悶的感覺升起，便學習如何友善地陪伴自己這位好朋友來經歷這感覺，看清楚這感覺可怕還是不可怕，還可運用這段時間修習觀呼吸或修習如何有建設性地反思。那這段過往想逃避的時刻，也成為禪修的對象，變得有趣。

甚至在街上遇到污濁空氣或人聲沸騰時，亦可運用這境況來觀察自己心所起的情緒

或是沒有情緒，訓練自己如何可以在不改變周圍的環境下繼續做需要做的事情，學習如何不認同它們時亦無需討厭它們，修習捨心（equanimity）。那這些以往討厭的境，現也成爲訓練與學習的機會，禪修的對象，變得有趣。

當認識到原來任何煩躁、厭倦、沉悶、快樂、不快樂等等情緒或感覺都可以是有趣而實際的觀察、學習與禪修的對象時，這一切便像內間的玩具，心不再逃避它們，而是面對它們，滿足於它們，自然地安於這境況。甚至當這境況改變與變化時，與其害怕或逃避這些變化，不如繼續觀察這些變化，向它們學習，學習如何以這些變化作爲有趣的禪修對象。

艱難的環境亦可作爲禪修的開始

葛榮居士在 1932 年生於斯里蘭卡一個貧窮的家庭，七歲時父親去世，留下母親撫養九名兒女，支付上學的書本雜費也有困難，亦有親兄弟因染頑疾早逝。長大後在圖書館任職，所有兄弟姊妹已婚，只有他獨身照顧年邁的母親。根據他一位好友的憶述，當時他和母親的住所在火車站旁。他母親於 1975 年去世後，有朋友於 1977 年請他往一禪修中心作導師，因他當時已修習禪修廿多年，也無需照顧母親，他便辭退了圖書館的工作，往該禪修中心當導師。後來他患上慢性肝炎，但依然繼續他於禪修中心的導師任務，還到過香港、印度、歐洲、南非等多個國家弘法，直至他於 2000 年 3 月去世。最後一次來港是 1999 年 10 月。他就是在這麼樣的環境下成長，認識佛學、禪修、弘法。

當葛榮居士與眾同修分享禪修經驗時，不但從沒有半句抱怨生命的無情或艱辛，還時常提及這些順境逆境都是禪修的對象，學習的機會，學習如何不逃避它們，開放地面對它們，認識如何融合禪修於生活中。

不要爲自己找藉口

葛榮居士多次提示各同修如何可友善地向任何人和事（外境）與情緒和感受（內境）學習，無論身處公司，家庭或鬧市都可以是訓練的時刻，視過往爲導師，現在爲明鏡，未來爲朋友，如實認識對一切事情的預期、模型、情緒反應、敵意、不滿均由心生、亦可從心滅，認識實際的情況，然後學習無加號無減號地回應與處理事情。

跟著這些建議與提示，便可運用生活中的任何外境與內境作爲禪修對象，培育覺知（awareness）、耐性（patience）、回應（response）、捨心（equanimity）等等心的質素。當這些質素隨著所付出的努力和時日漸長，這些漸長的質素會幫助心更清晰地向這些生活中的禪修對象繼續學習與訓練，就像一個良性的循環。

既然如此，禪修便是從現狀開始，不是等候將來環境順意時才開始。相反，若心現在不斷逃避現狀與習慣疏懶，那麼就算將來環境變得順意，心依然不會去禪修，因這習慣疏懶的心會繼續逃避沉悶或平凡的順境，只會要求更多順境，更多舒適。

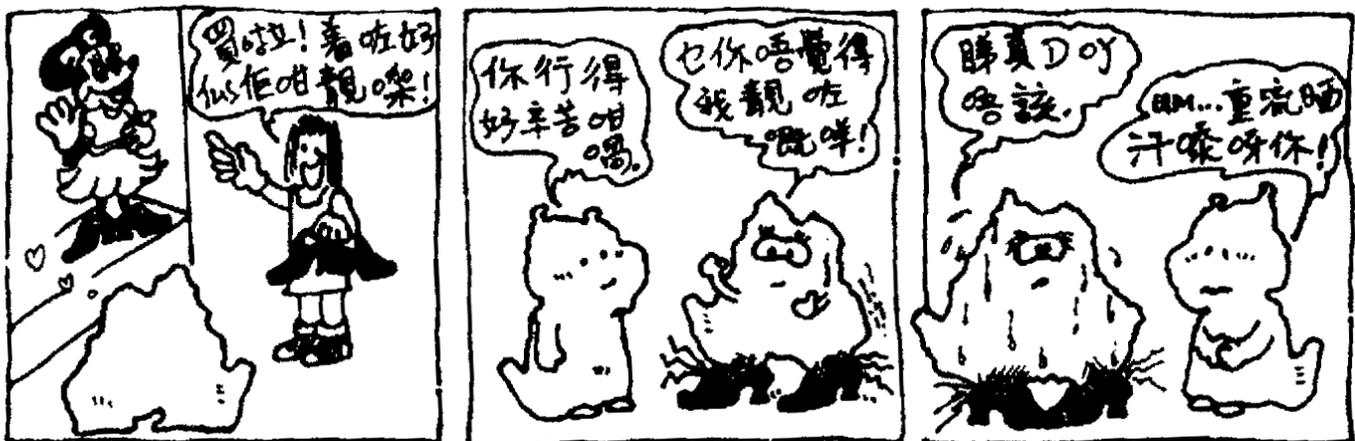
因此，若你現在很想修行，但又要等到兒女長大後或退休後或某些煩惱解決後或某些疾病痛康復後或找到甚麼修行的捷徑後才開始，請你不要等吧，請你不要再被你自己的貪瞋癡所愚弄，請你不要再找藉口，請你以現時的現狀為禪修的對象，以這現狀開始吧！

請你看看，若葛榮居士不是從他的現狀開始禪修，而是要等到他的家庭環境富裕或順意後，或他的母親不再需要他的照顧後，或搬離火車站旁的住所後，或從工作榮休後或他的慢性肝炎康復後才修行的話，可能他等到臨終時還在等。相反，當他不執取任何順境亦不逃避任何逆境，以現狀開始與繼續他的禪修，環境會隨著他禪修的進步與行為而改變，最後當上禪修中心的導師，並到各處弘法，利己利他。

現在，要等將來有空閒時間才禪修的念頭已完全打消了。無論身處繁忙的公司，面對友善或不友善的親朋或在熱鬧的都市中，承擔多少責任或任務，都是禪修的開始與延續。現亦不會視參加佛學講座與共修班和翻看佛學書籍為閒餘活動，而是聽聞佛學後，便不斷在日常生活中實驗、實踐、反思、培育心的質素。

祝願各位不用東奔西跑去尋找，越是尋找心越是不滿足，學習如何可以運用任何現狀（包括它的改變和變化）作為觀察、學習與禪修的對象，認識這現狀的趣味，成為當下快樂、滿足與安詳的住處。

Learn to be one who is at home wherever you are. — Godwin Samararatne
學習做一個無論去到那裡都是在家的人。 — 葛榮居士





當代南傳佛教大師 - 讀書人

作者：傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）

譯者：新兩編譯群

出版：圓明出版社

該書介紹當代十二位重要的南傳佛教禪修大師所教授的禪法及東南亞南傳佛教的概況。不同的大師有不同的禪修方法：有主張不論做什麼事，都要念念分明，時刻都在禪修中及要放下一切執著；有主張對每一身心生起的現象「命名稱念」來覺照觀察；有主張以專注苦受來強化正念及觀照力；有主張於日常生活，工作中訓練專注；有主張觀照日常生活與動作中所出現的苦及其因果；有主張培養定力來引發智慧，再以生起的智慧來培養更深的定力，如是者層層深入的定慧互動生起；有主張觀察身體各部位來發展正念、正定及正見；有主張觀察身體的移動及姿勢來體驗其中的無常、無我與苦；有主張以正念、正定來觀察意識和感受的生滅無常及無我；有主張修習觀呼吸來培養專注力去觀察感受、肉體、思想的無常；有主張不同性向的人有不同的合適方法，所以教授多種不同的禪修法。

我們可發覺該書所介紹的禪修法有相互矛盾的地方。但我們要認識一個事實：方法只是解脫道上的工具，不同的工具都可幫助我們通往解脫門。方法的多樣性和矛盾性正好提醒我們心須找出一種適合自己的工具來趣向涅槃。「法」是不能從相互比較中找到的，它祇存在於體驗當中。

現時香港流傳的南傳禪修法並不多。閱讀該書能擴闊南傳禪修法的視野，對修行很有幫助。

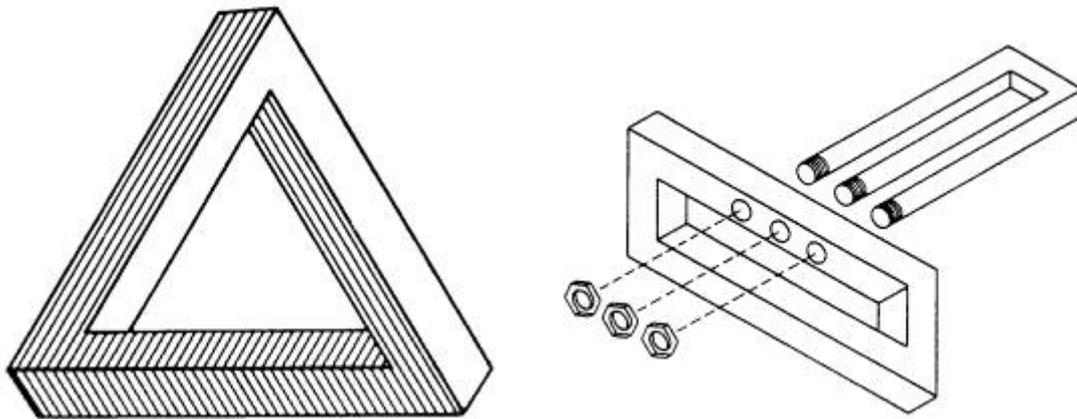




心自由 - 晴

近日共修班研討的題目是：我們對事物的概念及評價都是心所虛構及附加的，並非實相。我在大學時修讀過心理學系江景良博士的課程，他在這方面給我很有啟發性的教導，我雖不能在數百字間清楚講解他的所有教導，但也希望能把一些重點跟大家分享。

我記得在某次講座中，江博士把以下圖案給參加者觀看，請各位讀者也用心看一會，並特別注意它們的結構。



你們看著這些圖案有何感覺？大概有點不很自在、不順暢的感覺。為什麼？因為我們認識的世界是三度空間的（即有高、闊及深度），而這些形狀的物體是不可能在三度空間的世界存在。但一隻草蜢看這些圖案會否也感到不自在、不順暢？大概不會，因為牠沒有三度空間的概念。那麼三度空間的世界究竟是「客觀」存在的事實，還是我們「主觀」構造的概念？它存在於外在世界還是內在的心？

「三度空間」這種甚少人會質疑，真實得不可更真實的概念，原來都只是我們的心創造的對這個世界的認知，是心所構造的概念，並不是外在客觀存在的真實東西，更何況是美醜、難易、高尚卑微、神聖平凡，愛惡、對錯、貧富、苦樂等概念，及對事物各式各樣的見解與評價？它們通通都只是心所構造及附加的，並不是「真理」。

有了這種明白，我們的心就會有空間了解及容納別人的不同見解、行為及感受，減少人與人之間的矛盾及紛爭，達至更深的溝通。這當然不是看幾篇文章或上一兩個課程便會完全學懂、明白，而是要從生活上的細節不斷訓練。江博士給了學生一些習作為訓練，我很記得第一個習作是選擇一個我們熟悉的情況，然而我們一向只是運用一個角度去面對這個情況，例如母親燒菜我們享用，我們作為客人到餐廳消費而侍應服侍我們。我們首先反思我們對這個情況的觀感、想法及評價。然後我們交換角色，負責燒菜給別

人享用或當侍應服侍顧客，觀察自己的感受及想法。這些實驗大家不妨嘗試，心自然會有所領悟，這些教導也不再停留在知識層面。

除此之外，這種明白也使心獲得自由，可以選擇不同的觀點，不再被概念、信念、思想牢牢綁著，彈動不得。我上課時做了一個習作：當時我對電腦極度恐懼，其實很多同學都會用電腦，我自問不是蠢，卻就是不肯用電腦，認定很困難，連用電腦打字也不懂，而我就是要學習用電腦打那篇功課。我戰戰兢兢坐在電腦前，開了機，對著不知說什麼的電腦軟件書，亂碰亂撞。起初不懂使用那軟件，幸好沒放棄，最終打好了功課。最重要是我能真真實實地體會到「困難」、「我不懂」、「我做不到」並不是客觀存在的事實，而是心所構造的**概念**，是可以改變及放棄的，要用電腦時就只是一心一意學習使用的方法便是了。還有另一經驗：自我懂性以來廿多年，我一直認定燒菜是極困難，我完全沒這方面的能力（可能是爸爸常說我煮一頓飯都不會，沒有父母煮飯便一定沒飯吃）。直至不久前，我又做實驗，不思量困難不困難，忘記多年對燒菜的恐懼，忘記中學上家政課時的沒信心，只是一心一意地洗、切、煮，結果菜煮好了。洗切煮就只是一連串的動作及過程而已，我們是可以不附加困難、煩、我沒能力的形容詞。因為有這明白，我才有選擇自己燒菜的自由。

但既然所有概念、對事物的觀點、評價都只是心所構造，並非客觀事實，那我們會否變成沒有立場、沒有方向？江博士以下的教導也值得我們參考：我們並非以「真實」去判斷概念、觀點等的好壞，而是它們是否有用，有建設性；「真實」只是一種感覺。

我們的心是有能力及自由，因應不同的需要及情況，而選取有用、有建設性的概念、觀點及思想的。但我們不可單靠思考分析，而要以生活各種情況做習作及實驗，才會得到真正的明白及用處。

洗流水集



白雲深處訪人家 - 山林客

百多年前，湖北省谷城縣西北面地區，平均海拔一千二百米，了無人煙，崇山峻嶺，是典型的高寒山區。及後，因逃避戰爭，而開始有人居住，稀疏散居在二百三十一平方公里的高山上。隱居雲霧，以農為生。由於山路崎嶇，交通工具只憑一雙腿，因此山民幾乎與外隔絕。

懷著一顆修習慈心的心，走訪貧困山區，體驗人生苦況。以下是感同身受的見聞：

谷城縣趙灣鄉大屋場村，這裏地大物薄，資源貧乏，全村人年均收入不足人民幣三百元。人們住的是土房（泥土砌成的房子）。唯獨一座教學樓是縣畜牧局扶貧捐助，

加之全村村民節衣縮食，才蓋起來。村裏連辦公室都沒有，幹部在自己家裏處理公務。如村有事要商量，只好等學生放假，大家才可以在教學樓開會。由於交通不便，當地有些老人甚至汽車樣子都從未見過。山民生活水平非常低，條件較好的人家，一天能夠吃上一頓米飯也算不錯，條件差的一天三餐光喝玉米粥。至於炒菜則幾乎沒有油。農忙時，披星戴月，冒烈日迎酷暑，但收穫的糧食如果是好一點的，僅可以夠一年生活食用，如果是差的就只能維持六七個月，更談不上買新衣服，唯有補了疊著再補。

漆黑的土房一角，瑟縮著的一個小女孩。少年本應不知愁滋味，但這小女孩卻正在愁著一些甚麼似的……這小女孩今年才升上初中，成績優秀，但突然沒有上學，老師老遠走來家訪，遂帶出一個貧窮子弟早當家的動人故事：小女孩家有五口，一個八十多歲的奶奶，體弱多病；媽失聰，聽不到，亦不會說話。小女孩和一個妹妹在求學中，家庭重擔落在爸一個人身上，壓他喘不過氣來。可是屋漏偏逢連夜雨，今春，一場病使她的爸一臥不起。因為沒有餘錢治病，一拖再拖，至今秋仍然躺在床上。農地沒人耕，根本沒有收成，而今連基本的溫飽亦成問題，更不用說她和妹妹之學費當然是交不起。每當家中無糧，奶奶看見別人吃大米時，總會感慨地說：「如果有一天，我們也能吃上米飯該多好啊！」今春奶奶心願終償。谷城縣城關鎮對她們村進行捐助，分得五十斤大米，而剛巧城裡的姑姑寄來十斤混合油。奶奶高興不得了，準備第二天親自下廚，品嚐一下米飯滋味。可是，福無重至，禍不單行。在當天晚上，五十斤大米和十斤油被人偷走，所餘的少許玉米也不翼而飛。當天奶奶知道後，呆呆地像傻了一樣，從那雙無神的眼睛裡，一顆顆冰冷的淚珠不停滾下來。從那天起家中經已缺糧。面對家裡困境，今秋開學，女孩生起準備放棄升中念頭和她爸說：「我家這麼困難，就讓我早當家吧！」一個個老師行幾十里路來家訪，小女孩感動了，終於接受勸請上學去。而每星期六放假回家（五天在校寄宿），如果天氣許可，則上山挖掘黃羌去賣，把賣來的錢幫補家計，而在校時的食糧則得到老師、同學們幫助，書才可繼續念下去。

此行訪探眾人家所看到的情景，令我感到彷彿走進時光隧道，幾十年前自己的貧窮接受援助的生活情景重現眼前。山民能克苦耐勞，堅毅不屈地面對大自然的種種挑戰，在艱辛的生活條件下仍能堅強地不怨天尤人地生活，坦然接受種種艱辛。當然山民最終也敵不過饑餓及疾病而生起苦痛——無糧可吃，無錢求醫，人命如絲，由身體的苦惱，不能自控地引至內心苦不堪言。

「一方水土難養一方人」這句話是當地人常說的。意謂他們的困境是其他地方的人所不能解決的。一句充滿無奈的話。可是無奈不是教人停止施以援手的理由，更不是不需關心的藉口。否則，佛陀也會因不能教化所有眾生而放棄教化；葛榮導師也不會四處奔走教導禪法，更不會在斯里蘭卡各地開展扶貧的工作。我會繼續開展我的山區慈心行，況且，一點點慈心行說不定可以燃亮人性本有的善意，可以燃點開去，可以延續下去……。





嫉妒 - 衍力

轉眼間湊仔禪已是第三次跟大家見面了，而瑾兒亦已差不多兩歲了。其間瑾兒所教我的還有很多未及和各位分享；再加上琛兒，真的不得了！

家裡添了新成員，而媽媽亦把大部份的時間和精神去照顧小弟弟，瑾兒卻並沒有絲毫的嫉妒。當我們告訴他這是弟弟的時候，他只會很好奇的弄弄弟弟，察看這會動會哭會叫的玩偶。

嫉妒是怎樣的一回事呢？從瑾兒的反應，可以知道這全是「自我」的產物。如能體證到無我，又或者像瑾兒的年紀，「自我」仍未確立，則一切「自我」的產物亦無法生起！

即使生起又如何？無常嘛，總會過去的！看，為何會生起嫉妒呢？是你不如人嗎？還是你認為你該得到更多呢？你究竟是拿自己和別人比較，還是拿自己和「理想」比較呢？

曾令我印象很深刻的是克里希那穆提的一段說話：當他比較……那裡便會有暴力【註】！如果你曾身受其害，那麼你會同意，嫉妒的確是很具破壞力的。套用克氏的語氣，要麼你證得無我，要麼你如實觀察這嫉妒，才能明瞭當中的本質而發現真相。

只要我們細心觀察，便發覺我們時常在比較。我們常有一「理想」在心中。就是不肯如實覺察。曾有不少次當我與瑾兒或琛兒在一起，我也會拿他們當時的表現跟我心中的「理想」比較一番，那裡便有暴力！這是失卻正念的一刻，更甚者我並未醒覺過來，還嘗試去壓抑而造成更大的暴力。幸好瑾兒每每在這當兒以他的專注來提醒我：我不必給它力量，只要觀察。哈，哪裡去了？

不用愁，只要你還未證得無我，它還是會回來的！

註：J.Krishnamurti, “The Flight of the Eagle”, Krishnamurti Foundation, India.



「阿姜查教法重點」網站 - 陳積

今期又要介紹英文網站，皆因以前也曾提過的原因：中國人學原始佛教者少，英文人學原始佛教者多，故好的原始佛教網站自然難在中文世界中尋得。在此再呼籲讀者若找到好的中文原始佛教網站，請不吝來郵告知一聲。

今次為大家介紹一個小小的網站—— <http://ksc11.th.com/petsei>。內容主要是上座部佛教的泰山北斗「阿姜查」的教法。「阿姜查」系統或依其傳承的英文佛教網站很多，比今期介紹的更龐大、更絢麗、資料更豐富的比比皆是。那為何筆者今期挑出此站？且聽道來：

I • 網站為「阿姜查」法師教法之精華

本網站雖小，但這正是它的優點。網主把傳世資料不少的「阿姜查」教法去蕪存菁，濃縮成一些極簡單、直接、但知見獨到的佛學精華，讓瀏覽者直探驪珠。

II • 精華簡介

- 甲. 在主頁面起始中央「阿姜查」像的左右兩旁伴著「法」與「佛」。「佛」字被傳統地詮釋為「一位覺者--- 一位有清淨、光輝及寂靜在心中的人」。「法」字卻被獨到地詮釋為「由戒、定、慧所引生的清淨、光輝及寂靜的特性」，與佛教宗派中的「真如系統」所談的「真如」類似。
- 乙. 由以上起始頁面向下捲動，即可見到網主以撮自「阿姜查」的教法精要地介紹佛法：所有眾生的心皆有病，病因乃對世間錯誤的了知所引發的貪、嗔、癡；佛陀乃心病的大醫王，其藥乃戒、定、慧。佛法的重點就已說完無誤。故如要最精簡地、一針見血地介紹佛法，此網誠為好去處。
- 丙. 在戒、定、慧三學上，「阿姜查」大師的詮釋不離「訓練心」(training our minds)。三學互補互通，行者以「禪修」(Meditation)貫穿三學，便能醫好心病，證入「法」(Dhamma)---心的淨化、寂靜、光輝充盈。在談到「禪修」時，大師十分強調修「定」，與近世一些原始佛教徒只修「念」，避談「定」有所不同，讀者宜細心揣摩修習。
- 丁. 在這小小網站中大師亦有談到什麼是心--- “About this mind”。在首頁近中央處有一連結 “About this mind…” ，點擊下去可去到大師「談心」的副頁。大師說：『真正的心與任何東西都談不上，簡單地說它只是這大自然的「一個相狀」。』 (“The real mind doesn’ t have anything to it, it is simply(an aspect of) Nature.”)在此副頁的末段大師再說：「簡單的說，我們的修習就是去徹見那『本來的心』。」 (“Our practice is simply to see the Original Mind”)……詮釋與我國「禪宗」的「明心見性」、「初

心」、「本來面目」等有關心性的詮釋無二無別。

至此，筆者的感想是：『佛教中無論那個宗派，有證量者所「見」的東西都是一樣；世間對佛法的爭論皆由未證者各執一些名相所引起。這使我對佛法更有信心……歷代各宗派大師所證皆是同一真理，他們的遺教使我們後學有所依循及印證，免入歧途。亦懂得如何在「知見大海」中「擇法」了。』

簡介完選介此網站之因及其精華後，最後要告訴各讀者數點技術上的東西：

1. 此站有另一個內容完全一樣的「鏡址」(Mirror Site)，其連結放在首頁最上端。在原網站繁忙難於下載時給讀者多一個選擇。現把該鏡址登載如下：

<http://rayadan.com/rayadan/AjahnChah/>

2. 所有「阿姜查」的小相片皆可被點擊放大。
3. 本站各頁「阿姜查」法談撮要中的英語有不少錯漏，但其大意不失，宜細心品嚐。
4. 如要把各頁文章打印，請留意在瀏覽器的「版面設定…」**(Page Setup…)中把列印紙張的左右「邊界」(margin)尺寸儘量設成窄小，例如左右皆只留 5—7mm。否則網頁會因其頁面設計太寬而不能在通常預設的 19mm 的邊界寬度下全部印出，網頁右面的一些文字會不見了。

**在 Internet Explorer Ver.6 以上的瀏覽器中稱為「設定列印格式…」。

5. 網站中各撮要文章的最後皆有連結往其詳細原文。此外本網站亦有很多連結往其他優質的英文南傳網站，特別是「阿姜查」的「森林系統」各分支的網站，讀者可多多參學。

— 完 —



阿含指南針

也談慧力（上）

- 三德大頭菜

上一期談過了定力，今期大胆，嘗試談談慧力。筆者用〈也談慧力〉而故意避用〈也談智慧〉，是因「慧力」之「力」可大可細。「細力」作用輕微，甚至乎可以初期完全沒有此「力」，而需逐漸培養。而「智慧」一詞或多或少有一種完滿成就的意味，我認為它是一種「覺者」、「開悟者」或「阿羅漢」身上散發出來的必有特質。不過就算有小智慧，已能發揮一些能令人「放下」或「捨離」的實效。今期讓我來談談，我對如何逐漸培養慧力的看法。

立地成佛？

筆者一開始看《阿含經》已集中留意經中如何解說智慧，因「戒」、「定」、「慧」三學之中，我最不明白的便是「慧」學。而綜觀在經中最經典、最常看到、最著名的，

我覺得是《阿含經》以下的答問：

經題—— Helpful (ii): (PTS,KS4, P12, 【註一】)

Now what think ye, brethren? ` Is the eye permanent or impermanent?’
` Impermanent, lord.’
` What is impermanent, is that that weal or woe?’
` Woe, lord. ‘
` Now what is impermanent, woeful, by nature changeable,--is it fitting to regard that as
“ This is mine. This am I. This is my self” ? ‘
‘ Surely not, lord. ‘
` Objects...eye-conscious, eye-contact,--is that permanent or impermanent ?
` Impermanent, lord.’
` What is impermanent, is that that weal or woe?’
` Woe, lord. ‘
` Now what is impermanent, woeful, by nature changeable, --is it fitting to regard that as
“ This is mine. This am I. This is my self” ? ‘
` Surely not, lord. “

相應此經之漢譯雜阿含經：

「我今問汝，隨意答我。云何，眼是常耶？為非常耶？」
「無常，世尊！」
「若無常，是苦耶？」
「是苦，世尊！」
「若無常、苦者是變易法，於中寧有我，是我、相在不？」
「不也，世尊！」

此段經文，雖然只是節錄「眼」根部份，但餘下「根」、「塵」、「識」和「蘊」、「處」、「界」的解說亦是大概以此文體來說明「三相」(註二)。

當比丘們聽到此答問後會有何事發生呢？《阿含經》說：

經題—— Bahiya: (PTS, KS4, P.37)

……in no long time attained that goal for which the clansmen rightly leave home for the homeless life, even that unrivalled goal of righteous living; attained it even in that very life, and knowing it for himself, realizing it for himself, abode therein, so that he came to know: ` destroyed is rebirth, lived is the righteous life, done is the task, for life in these conditions there is no hereafter. ‘

相應此經之漢譯雜阿含經：

「時彼比丘，閒居獨處，專精思維……」

「彼自教授……我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。得阿羅漢。」

我當時看這一類解說「三相」的經文時，不甚了了。因「三相」在看基本佛學叢書時已知道了。很多文章也經常引用過此類經文的章節，所以當初視之為等閒，看了過後，在智慧上也沒有甚麼提升。但在看到此一經的後段，談及比丘聽完此類開示之後不久，便成為「阿羅漢」時。我便大為吃驚！心想有沒有這麼容易啊！

鈍根與利根？

當時吃驚的反應過後就是否認。心想這種「說法」會不會是一種文學手法呢？但再細心想，這是一部宗教經典，在緊要的「關鍵之處」必定會十分認真、如實的。再者，有些阿含經裡提及的較淺易境界，通過一己修行，亦大概能親證。所以，我估計應該是佛住時期，比丘們的質素奇高吧！

後來，在我看罷了經中其他相對較淺之經文以後，我開始懷疑此類經文應是給最高質素的比丘聽的。他們必定十分「接近」智慧。換句話說他們的「心」，理應十分清靜，雜染非常少。出家之前可能會是其他「外道」之首，已等閒擁有數十年入深定的經驗；又可能已是一輩，嚴守戒命，並有長時間的苦行或出家經驗的修行人。

如果以智慧比喻為彈跳力的話，在上文所引一類經中，那些比丘的表現就好比擁有超強彈跳力的人，可以一躍跳過十來呎的高牆。他們可能很早已有此彈力，只是「涅槃」一直在東牆之鄰，但他們長久已來只是不斷向南、西、北亂跳。皆因他們不知「涅槃」是在「東牆」之後呀！現在佛陀一指，他們知道向東跳才是。所以只是一跳，便越過此十呎高牆，到達牆的另一邊，成為阿羅漢了。在未遇到佛陀開示之前，他們是非不能也，實不知方向也！

有說現代是「末法時代」，有沒有人能夠一看討論此類「三相」問答之經文而立刻開悟呢？我便一個也認識不到了。試問連一呎土丘也跳不過的人又怎能跳越十呎的呢？如果有此人一個人，他能應用「無常觀」而能夠徹底放下，得到「無我」自在的話，此人的「智慧」已有不低功力。但如沒此「力度」，硬要他親證無常，或以無常的角度去看事物，而使之放下自在，是比較困難的！

所以我認為，以上談及的一類經文，對普通人來說在日常應用或修練來說，效果不一定很大。

有法可循嗎？

筆者並沒有放棄看《阿含經》，因經中由最基本的戒行至最深遠的智慧也有提及。我專揀一些教人提高智慧「力」的經文。不去看那種，要求行者一觀呼吸便馬上觀到無常，或一觀三相便成「阿羅漢」的經文。而是看那類教行者怎樣逐漸累積「慧力」的經文。由無到有，由弱變強，由強漸變為成熟圓滿，按部就班地去修練。由無慧力到最終智慧成就之時，中間通常是有一個過程的。此過程或可由從經中找出適合自己程度的章節，依著來修，着手去漸進地累積慧。光談智慧的效用或境界，對常人來說是很難有很大用處的。今期我嘗試用兩篇最喜歡的經文來說明此點。

第一篇經文引自 PTS, KS4, P.88 (註一)：

經題非常好，叫作〈Is there a method?〉——有一個法門嗎？我覺得這好像暗示修行智慧是有一個法門似的。

『引文一至六則』節錄如下：

1. 'Is there, brethren, any method, by following which a brother,..., could affirm insight,'
2. 'Apart from belief, apart from inclination, apart from hearsay, apart from argument as to method, apart from reflection on reasons, apart from delight in speculation,'
3. '...thus' Ended is birth, lived is the righteous life, done is the task, for life in these is no hereafter'?
4. There is indeed a method, brethren, by following which a brother...could affirm insight..."
5. Herein, brethren, a brother, beholding an object with the eye, either recognizes within him the existence of lust, malice and illusion, thus: "I have lust, malice and illusion," or recognizes the non-existence of these qualities within him, thus: 'I have not lust, malice and illusion.'" Now as to that recognition of their existence or non-existence within him, are these condition, I ask, to be understood by belief, or inclination, or hearsay, or argument as to method, or reflection on reasons, or delight in speculation?'
6. Are not these states to be understood by seeing them with the eye of wisdom?'

此經在阿含經中可謂十分罕有，因之在一開首竟然講「方法論」。《阿含經》極少解說修行智慧的方法是屬那一類。此經竟然大講，所以看《阿含經》必須要小心。讀者以為它經常「反覆」而把它忽略過，便「走寶」了。

『引文一』：此段佛陀問比丘們：「有甚麼方法可能得到、證實、認定、斷定(affirm)所見所知呢？(insight)。」以我理解佛陀或許是想問：「有什麼方法可以得到絕對真理呢？」“Insight”，當然可解作「觀」，但合起“Affirm insight”或許就有「肯定所觀的為真確」的意味了。

『引文二』：但又指明此法，要求甚嚴。嚴厲至有六種常用的「世間法」也不許採用。此法便是要除「信仰」之外；除「傾向」之外；除「道聽塗說」外；除「爭論」方法外；除「反觀原因」之外；除「從沉思、推測的喜悅」之外。

此六種方法，筆者認為，其實幾乎已包括了現今社會，所有能獲得智識的途徑，甚至有些是被世人公認為獲得真理的唯一方法。

- 第一種從信仰(belief)得到所知，是現世大多數一神教所用之方法。「信仰主義者」，以自己認為真之「信念」(Faith)，作為歸依，也大致也可歸此類。
- 第二種從傾向(inclination)，如評定現世是樂，是苦，人生是苦酒還是甘露。也包括一類對『二元對立』問題，用自己主觀傾向，自選一邊，咬定為真確的人。
- 第三種從道聽塗說所得(hearsay)，這在一些部族的原始宗教較常見；甚至乎盲信權威或老師也或可屬於此類。
- 第四及第五種從方法上的爭論(argument as to method) 及反觀原因(reflection on reasons)。此二法反而在現代西方被視為至高無上的方法。在哲學上的「形而上學」；科學裡的「實驗室」主義等。但他們現在又好像有個「邏輯符號學」是為哲學的新貴，稱用一種更「正確」的方法去「得到」「更」真確的「真理」。
- 第六種：揣測(speculation)，可以說是「一味靠估」但對宗教或較深遠的問題，「靠估」又可以說是一種常見的態度。

但為何此法之選取，要求如斯嚴格呢？。皆因此法並非等閒，而是要導向解脫的。目標是最終極的。正如『引文三』所說「此生已盡，梵行已立，所作已作，不受後有。」這便是要求一個致「涅槃」之法了。

『引文四』：佛陀上述所列之「六種世間法」之清單，其實已差不多將所有可能之方法說盡了。但排除以上六種方法不用，佛陀卻斷言是有第七種方法的，而靠遵從這個方法是可以肯定「所觀為真確的」。

『引文五』：但這個如此殊勝的方法，是否很複雜的呢？是否普通人不能承受呢？其實這方法可謂十分簡單、容易。可以說和我們中國人孔夫子述著所說「以近取譬」的精神十分吻合。

它主要是利用當「根」與「塵」相接時，留意觀察心中的「法」的生起而修的。此經說當「眼」見「色」的時候，一是發覺在自己心中生起了貪、瞋、癡，便當下覺知「我現在正在生起了貪、瞋、癡，」又或者發覺在自己心中並沒有生起貪、瞋、癡，而在當下覺知「我現在並無貪、瞋、癡，在心中」。

此法驟看無甚特別，甚至看似十分簡單兒戲。但如果要排除應用前述之六種方法去得到知識，但又只是如此段所提「在己之中覺知」 “recognizes within him” 心的內容有「三不善根」與否。明顯便是希望避開上述世間六法（前提六種方法，用信仰方法大

致上是相信權威，以免除個人思維和驗證之苦；傾向是個人喜好；道聽塗說是貪方便；方法上的爭論及反觀原因大致上是理智思維；揣測大致上是「貪過癮」。)之缺點，但又能簡單直而有效地以自己心中的體證為歸依了！

而佛陀或在此經將「在己之中覺知」有否「三不善根」(註三)在心中存在，為第七種方法，便是暗示此法為高出這六種常用世間法之上，作為一種超出理智、感情限制，而能得到真理的手段。

最後佛陀再反問這種覺知不善根，在一己心中的存在與否，是否透過信仰，傾向……等而來的嗎？

比丘們答：「肯定不是。」

『引文六』：接著佛陀點出全篇主題：這些狀況是否不經由「智慧之眼」去看來解理嗎？

此引文實是全文「畫龍點睛」的一句，實在亦是宣布「正念」即是「智慧之眼」。

此經全文一次也沒有提到——「正念」(mindfulness)，但無人能夠反對此經是談「心念住」的。此文中心：以己心覺知「三不善根」，還有可能不是說「心念住」嗎？以何所「住」呢？除了「正念」，還能有別的嗎？

此經之重要性在於它至少解決了兩大理論問題：

- 一：「正念」之定義。
- 二：「四念住」並非只是修「止」的。

【一】 正念

常常有「行者」給「正念」是什麼此一問題給弄胡塗了。其實定義「正念」不難，但要親身體會便要練習「觀呼吸」了。在禪坐中那個平衡的心，能清楚地覺知呼吸長短、冷暖、出入的快慢、深淺而又不大「淹沒」入「定」中的，便是「正念」了。所以要了解正念，是要向內心探求，感受、嘗試的，光從文字的定義，是不會明白的。但有行者坐禪經年，又會說不知「正念」是什麼，這可能是入定過深又或可能是入定過淺。入定過淺會令心不夠明亮清晰，入定過深令覺知不足。此二者都會令「念力」提不起來。

又常有行者，不「坐禪」，又或在禪坐中不很得力，而又環繞正念是什麼來發問。此經也正好可以派上用場的。這篇經文便為「正念」下了一個最好的定義，這便是：一個觀察的方法，遵從它可以得到最終解脫，但又不涉及信仰，個人喜好傾向、思維方法而能夠肯定所見，能導致解脫。

說回『引文六』。這句(these states)這些狀況，應指心有或沒有存在貪、瞋、癡的狀態。但(to be understood)

來理解，是用看(seeing them)，是去看它們，去看這些心的狀態。此一種「四念住」中的「心念住」，是用正念看心的內容有三不善根與否。

這句並沒有用想“thinking”、思維、做或行“do” or “act”等字眼，只是叫行者去「看」。這大致是因為苦，主要是自己做成的，只要「看」清了，就可以放下，而「放下」是一種停止「造作」，所以正念的「看」已夠了，並不需要多「做」。多「做」或甚至「想」只有增加「苦」吧了。

這個對「正念」的說法，以菩提比丘著的《八正道》(註四)裡所說的，和之相比，也十分近似。在此書中菩提比丘為正念下一個定義。說正念的修習並非關於去做一件事，而是「不做事」：不思想，不判別，不期許，不聯想，不計畫，不想像，不祈求。所有「作為」都是一種干預，一種思想控制經驗的行動……。正念清除這些因「造作」來的結縛，它只是「覺知」。它什麼也不做，只是「覺知」，看著所有經驗的生起、停留及消逝。所以「正念」很明顯是不牽涉思維，不牽涉信仰，方法等。因此等方法全有一個「我」的存在。一旦有個「我」存在，便或多或少遮蓋住真理了。

【二】止

再者很多說法說「四念住」是修止的，這當然沒有錯，這便好比說「觀呼吸」是修止一樣。但「觀呼吸」亦有修觀的特性。正如此經雖是「心念住」，但亦有修觀的成份一樣。

所以『引文六』用上了智慧之眼 **“the eye of wisdom”** 去形容正念，明顯便是肯定了「正念」與「智慧」的關係。而當正念住於己心，覺知三不善根之生滅時，便是在將養「智慧」了。而此覺知過程，其實只是一個「看」的過程。但其實是用「心眼」去看。所以說是去看清這些狀態而得到理解。

所以用正念去看心，是一個動作，是一個心的動作。它雖然並不等於智慧，但看了身心的生滅之後，所得出「無常」這個結論，便是「智慧」了。

所以如將正念「守」著貪、瞋、癡任何一個心的狀態，便或近似是修止；但如用「智慧之眼」去看三不善根，去了知三不善根的有與無，便是「觀」了，也就等於是正念去「看」生滅了。「觀」和「看」並不是等於智慧。「正念」更加不等於智慧。用「正念」去看，去「觀」是一種心的「行動」，但這種「行動」將會結出「智慧」的果實。而這個觀察的對象便是「心」中三不善根的生起和還滅。所以佛陀便說此一「正念」便是「智慧之眼」。

這裡牽涉一個很有趣的問題，值得一談。西方做學問較重向外觀察，向內心的體察似較沒有信心。向外的物質世界用實驗室方法，用儀器作量度；內心用一神教的信仰作道德歸依。曾有一說法像是：如果沒有神的存在，人將會失去依從道德律的原因。

但反觀我們東方便有長遠的向內反觀的歷史。我國宋明理學的「致良知」之學，便是反映東方人肯定內心大有值得信賴的地方。東方人一直相信內心是一個可依靠、可訓練和可信賴的地方。並不一定需要依賴外在儀器的量度或借助神的信仰而得到真理。

印度佛學的禪修，更加把向內省察的工具銳利化。以禪坐「止」法門將散亂、雜染心淨化，再作「觀」想。就算連思維這個步驟也繞過，更是簡單而省力。妙絕之餘也免除過度思維之苦。而這個利器便是「正念」了。

看官可能會奇怪，說此文不是談智慧嗎？為何說了老半天「正念」呢？其實一聽「三相」或「四聖諦」，立時得到解脫智慧的行者，在《阿含經》中也有不少。他們就算未能証得「阿羅漢」果，也可以不經很多修行能便得到「不還果」。如果借用一下「禪宗」的術語，或許此一類人便算是「頓悟」。但現世大多數行者都並非此類根器，修「漸悟」的道路似乎比較適合。此「心念住」的修法便像是行一條「漸悟」的道路。此經並沒有提及「三相」，只說如何去以「正念」去「看」自己的心，並肯定此法能導致解脫吧了。念住心的三不善根，即使沒有立即生起智慧不打緊；對它之生滅，念住不到也不打緊，只要是持續覺知並念住心便行了。行使此一「智慧之眼」，是遲早也會有如此經中『引文二』所示「不受後有」之最高果証的。〔後續〕

註一：PTS, KS4——巴利文協會版，阿含經相應部，第四冊；Pali Text Society, Kindred Sayings Book Four。

註二：三相——即無常、苦、無我。

BPS 文集中常見之名相：The three stigmata of life (人生三烙印)。

北傳佛教稱之：三法印。

註三：三不善根——即貪、嗔、癡。

註四：見單行本——The Noble eightfold Path, Bhikkhu Bodhi, Wheel Publication No.308/311, Buddhist Publication Society (BPS)：

To practice mindfulness is thus a matter not so much of doing but of undoing: not thinking, not judging, not association, not planning, not imaging, not wishing... Mindfulness undoes the knits and tangles of these “doings” by simply noting.





哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（一）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

市面上的佛教禪修書，不乏有談及安止定的，而本書是其中一本很具參考價值的好書。有三個原因：第一、本書包含的是作者實際禪修經驗。第二、作者的方法是講述我們可以從那一個層次的安止定獲得那些智慧，可以放下那一些「我執」，也即是說，對於修純內觀的人，這本書也提供了不少見地。第三、這本書完整地講述了整條俱解脫之道，並告訴我們如何看破各個層次的「我執」，也即是本書也花了很多的篇幅解釋「智慧」之道，給人有一覽無遺之感。

本書背景資料及繙譯方式

艾雅·珂瑪也同時是《以法為洲》、《無來無去》的作者。本書是她一九九四年在美國加州帶領禪修營的開示。全書以《布吒婆樓經》(出自《長部》第九經或漢譯《長阿含》第二十八品，可在網上下載。本書使用《長部》版本。)為綱，介紹行者怎樣透過修持安止定(即四禪八定、滅盡定)生出智慧，破除各種「我執」而獲得解脫。本經的副題是：不同層次「心」(或識)的境界。顧名思義，佛陀將開示不同層次的心的狀態是怎樣的；我們又如何緊執著它們為我而不放？怎樣可以看破它們？放下它們？由於本書將會出中文版，加上篇幅和筆者學養所限，我們在這裏只能以節譯的方式為大家介紹。這種方式的弊處在於篇章經譯者節錄，必定帶有譯者的主觀見解。如果有智者認為筆者翻譯有何不當之處，還請提出指正(可以電郵或寄信)。

本篇首先由定慧譯出初稿，再由一眾師兄修改。初稿經修改後改動部份數十處，刪出文字約二千字。

第一章 持戒：修行的起點

經中開始一群以布吒婆樓為首的外道正在閒談，正討論一些世俗而又無關修行的話題。佛陀認為我們應該避免這些閒談，它們不但不會為我們帶來智慧，反而會擾亂內心，引起各種不善的心境。布吒婆樓(以下稱簡稱布)是個真誠尋求真理的人，當他看到佛陀走進時，馬上要求其他人安靜，並以歡喜的心向佛陀問好，開始請教佛陀：

尊者【譯註七】，近來有很多出家人、婆羅門相聚在這個論壇討論、辯論：「識」最究竟的滅盡境界是怎樣的，以及怎樣才可達到。(經文內容，下同)

[作者解釋，下同]這個所謂的「識最究竟的滅盡境界」【譯註一】在本篇譯文中簡寫成「滅盡」，在佛家來說即是「滅盡定」的境界，也稱為滅受想定，在這個境界中，感覺(受)和概念取像作用(想)都會停止【譯註一】提。布所提出的問題(滅盡)也是當時印

度人一般認為精神修持中最高、最究竟的境界，因此他們都很有興趣知道。

有些人認為：「想」的生起和消失是沒有因(Cause)和緣(Condition)的。當「想」生起，人便會變得有知覺；當「想」消失，人便會變得沒有知覺。

布聽說有些人認為「滅盡」是指「沒有知覺」(又譯作「無意識」)。這是個很要命的(crucial, 又譯要緊的)誤解。「滅盡」不是指「沒有知覺」，而是指「想」和「受」的止息被經歷了。佛陀在稍後將詳細解釋【譯註二】。

有些人則提出反對：「想」就是一個人的自我，它是會生起和消失的。當它生起，人便有知覺；當它消失，人便會沒有知覺。

布重複了他人的意見，並用了「識最究竟的滅盡境界」這個概念，其實布用錯了這個概念【譯註一】。佛陀稍後將向他解釋。

更有人說：「以上所說的都是錯的。世上有些非常強大的婆羅門和苦行者。他們把心注入或抽出人的身體。當他們注入時，人便變得有知覺；當抽走後，人便變得沒有知覺。」有人說：「不對，應該說世上有些非常強大的神。祂們把心注入或抽出人的身體。當他們注入時，人便變得有知覺；當抽走後，人便變得沒有知覺。」

印度自古以來都是充滿了迷信的。以上的見解便源於此。關於這個問題，佛陀一直都堅持迷信和外力永遠都不能使人得到覺悟。布接著說：

也因為這樣，當我遇到尊者，便想到：「善逝、世尊精於此道。世尊必定完全瞭解這個『識最究竟的滅盡境界』。」那麼請問世尊，如何是「識最究竟的滅盡境界？」

這篇文章好像把我們帶回了古代的印度。我們感到布是如何的尊敬佛陀。佛陀回答到：

關於這個問題，布吒婆樓，剛才你所提及的那些沙門、婆羅門的言論，也即是認為「想」的生起和消失是無因無緣的，這些見解都是錯的。

佛陀對於一些錯誤的見解，從來都是毫無保留地直指其非；對於正確的見解，則一定會認同。

為甚麼呢？人的「想」的生起和消失都是有因有緣的。透過修持，有些「想」會生起；透過修持，有些「想」會消失。那麼這些修持又是甚麼呢？

佛陀這時候還不會直接回答布的問題。因為「滅盡」的境界是要經過一系列出色的修持才可以被理解。他接著馬上便會從頭說起。

[以下省略一段關於讚頌佛陀的經文]

佛陀的教法中有一個非常重要的特色：所有的文字都有它的實踐意義，佛陀同樣重視法義(內涵)和字義(文字)。只有當我們能夠實踐這些教法時，我們才能真正瞭解佛陀的意思，慢慢地教法才會成為我們的身、口、意中不可分割的部份。在這之前，一切都只是智性上認知罷了。

佛陀的教法被稱為「法」。所以他沒有教導「佛教」(Buddhism)，正如耶穌沒有教「基督教」一樣【譯註三】。起初，耶穌希望改革猶太教，佛陀則想改革婆羅門教。雖然兩人的改革都失敗了，但他們都開創了各自的新宗教，改進了古代已失去原意、徒具形式的宗教。今天我們也遇到了同一樣的問題。佛陀接著說：

一個（想覺悟的）弟子因而宣佈出家，並修持德行。

「宣佈出家」(go forth)【譯註四】指成為比丘或比丘尼，當然我們也能以在家人身份修持德行(即持戒)。出家人當然要遵守戒律，但如果他們內心缺少了「法」的精神，有可能會引致抗拒。對於出於自願而守戒的在家人，由於他們看到守戒的好處，內心的掙扎可能會較少。

佛陀仍未想直接回答布有關高層次意識的問題。他首先要倡導修持德行，以作為精神修練的基礎。首先是五戒，基本上是種「節制」的生活態度【譯註五】：

他在日常生活中節制自己而不殺生，沒有刀棍等攻擊武器，小心翼翼，充滿同情心，期待一切眾生都生活幸福。

注意佛陀不單要我們節制而不殺生(止惡)，還要我們行善，即對希望一切眾生快樂。接著他說第二戒：

他在日常生活中節制自己而不拿取沒有被賜予的東西，清淨地生活，接受被賜予的，等待被賜予的，而不偷盜。

第一戒對治「嗔」，而第二戒則對治「貪」。在其他場合，佛陀也會建議修持「慷慨」作為對策幫助我們放下對「我」或「我的」執著，並以在心裏多存些如「互相幫助」、「同舟共濟」、「慈悲濟世」等的善念。

他放下、遠離了不貞（行淫）。

第三戒即不邪淫戒在這裏被改成了獨身【即不淫，譯註六】。在高層次的精神修練中，「不淫」是修行最重要的一面。出家人的戒律首先便是有關「不淫」戒的。如果破了這一戒，比丘或比丘尼會被逐出僧、尼團。有些在家人在三個月或六個月的禪修期間

也守「不淫戒」。這樣有助於他們克服強烈的感官慾望，解除對感官的依賴(見導讀)。第四戒佔了很多的篇幅：

他在日常生活中不說虛假的話(即不妄語)，是個說真相、值得信任的人，而不是個欺騙世人的人。他放棄了引起敵意的語言(即不兩舌)，他不會把道聽途說而又會傷人的話重複告知他人；因此當有分歧時，他便會是調解者；他只說會帶來和平的話，他鼓勵眾人團結，使人很愉快地生活，並且深愛這種生活。他放棄了惡毒的話(即不惡口)，談話溫文有禮，使不同的人感到愉悅。放棄了無謂的閒談(即不綺語)，他只在最合適的時機說話，並說真實、合乎法和戒的原則。他說的話被人珍存，因為都是合理的、清楚的，並與最終的目標相應，因此都是歷久常新的。

「欺騙世人的人」是偽君子，說一套做一套。我們大部份人都有一種直覺，告知我們所聽的究竟是來自說話者個人經歷的，還是他或她聽回來的。「因此當有分歧時…並且深愛這種生活」：這裏的重點是語言可以帶來和平。我們可以讀了千本書而內心卻可以毫無所動。但來自內心、真正經歷的語言卻有震撼人心的力量。

「放棄了無謂的閒談(即不綺語)……合乎法和戒的原則」：在其他的經典中，佛陀並教導我們說話前要深思熟慮，用詞準確，使人容易明白。

「他說的話……與最終的目標相應」：這個目標就是佛陀的教法中最終的目標：「涅槃」。字面意思是「不再燃燒」，也即是所有慾望的止息。第一次聽這樣的教法，我們一般會感到不想失去所有的慾望。這態度當然沒有問題，但要知道我們的追求便不是涅槃。我們應該相信佛陀所說的話是真實而可以幫助我們解脫一切苦的。關鍵是我們要找出「我不想放棄我的慾望」和「我想放下一切的苦」兩種想法之間關係(見導讀)。方法是透過觀察、探究我們慣性反應，以觀察苦是怎樣生起的。我們可以在觀照時注意：「我那時開始有苦？」「這些苦怎樣生起？」「為何會有這種苦？」每個新的答案都注定引起新的問題。假如你深信自己沒有苦，那麼可以想想為甚麼你想要禪修。這是個非常重要的觀照省思【譯註七】。

不飲酒在本經中沒有出現。取而代之的是對弟子的告誡：「節制自己不去破壞種子和農作物」。由於社會習俗影響，在某些佛教國家這條戒被理解成出家人不可以作園藝。實際上戒的精神是不去破壞，並不包括一些為了護養植物而所須做的行動。佛陀接著說有一條「不非時食」戒。即使是一些參加了禪修營的在家人也會持守。這條戒要求我們要節制進食習慣。對我們來說，可能代表不會隨意打開冰箱，看到甚麼便食甚麼；又或者是不會隨身帶條巧克力棒。如果我們要加強自制，更可以每天只食一餐，甚至選擇斷食。

「他避免看歌舞等表演娛樂」：因為娛樂會令人分心，甚至會引起性慾。因為表演和貪慾或希望追求感官滿足有關。如果我們真的想精進禪修，為了讓心能保持恬靜，最好能避開這些娛樂。

「他不戴花環、首飾、不抹香水和化粧品」：世人無不爭相令自己外表變得更迷人。這種文化不外是爲了強化我們對虛幻的自我產生執著。如果我們是富有的話，使自己更美將強化了自我感覺：「既然我擁有眾多的貴重物品，我一定是個有價值的人。」雖然並沒清楚說出來，卻是我們根深柢固的想法。

「他避免接受金銀」：也即是說避免做商業買賣，主張簡單、節約地生活，並不營營役役於世間財物。經文接著列出我們應作布施的物件，都是些有礙於修行的。

有趣的是佛陀在僧團還小時，他渡化弟子出家時並不需要傳戒，他只簡單地說：「善來，比丘。」後來僧團規模擴大，少不免有弟子在物慾前把持不住。於是佛陀因應情況制定戒律，直至今天一直通用。

自我欺騙和不真誠都是未證悟的人容易犯的心病。我們有些人或者不同意以上所說的戒，卻妄想不守戒而善用佛陀教法去放下我執，證得解脫。這些在市面上非常流行的想法其實將障礙著進一步的禪修。稍後我們將知道給布的答案是怎樣的。但佛陀首先由日常生活開始講，一步步的說到禪修，最後指引我們證入最絕對的實在(譯按：即涅槃)。

譯 註

1. 請讀者注意：在本經中「滅盡」的巴利文：abhi-sanna-nirodha 中的 sanna 指的是「想」，在英文版《長部》布開始時提問時的「滅盡」卻被譯成了 consciousness (見英文版中部附註第 205、206 條)。但同一個概念，佛陀稍後回答布時有關「滅盡」的一切，英文版又用回了 perception(「想」)，其中涉及很多理論上問題。經過和法友的來回交流，譯者決意不處理這個問題，留待讀者自行判斷和理解。譯者建議大家可以暫把「想」的滅盡和「識」的滅盡等同，兩個概念皆指心的止息，容後作者會處理這個問題。
2. 「沒有知覺」(unconscious，又譯作無意識)不等於「滅盡」。因為沒有覺知只是指心中的「識」、「想」、「受」的活動細微至難覺察。有外道便以爲是「涅槃」了，其實心只是進入了類似睡眠的狀態。
3. 在佛陀以前，印度一般人都將可以導至解脫的教法稱爲「法」，意指真理。佛陀和其他的外道沙門一樣都同樣爲了一個共同目標修行，只是他成功地達到理想。因此，他乃稱自己的發現是「法」，意指「真理」。佛教是他人給的標誌。
4. 《沙門果經》(《長部、第二經》)中說一個弟子聽聞佛陀說「法」後，看到佛陀和他的弟子清淨的生活，因而生起了歡喜心和信心。爲了證得真理，他拋棄在家的一切，剃去鬚髮，並對人宣佈出家。
5. 「節制」不應被看成是一種枷鎖，而應被看成是一種保護，一種使自己得益的生活

態度。

6. 南傳佛教並不禁止在家弟子閱讀律藏。我們可知比丘、比丘尼戒禁止以一切方式以滿足其淫慾。
7. 在巴利原文中 Pottapada 是稱呼佛陀為 Bhante 的。Bhante 即 Venerable Sir，或某些人會把這譯作 Lord。但無論 Venerable Sir 也好，Lord 也好，在呼喊佛陀時並不是指「世尊」(Blessed One)。(但有時「世尊」不被用作呼喊佛陀時，也有譯作 Lord 的。)事實上，在經中很少很少人對佛陀直接呼作「世尊」的，在與佛陀的對話中他們只稱佛陀為「尊者」，我認為這比「世尊」更有禮，更顯得尊敬，因為如「阿羅漢」、「佛陀」一樣，「世尊」只是一形容詞，是把佛陀當作第三者來描述時才用的。

導 讀

本章有兩個重點：

1. 追求解脫的人視感官慾望為眾苦之源，故須以持戒節制自己。

為甚麼作者在第一講花了這麼多的篇幅來講持戒呢？因為對一個追求最終極目標「涅槃」的行者來說，以如法的態度來生活是非常重要的。我們都市人卻往往因習慣於追求滿足感官慾望，而忽視了守戒，最終導至修定及慧皆不成。那麼較有益於修行的態度又是如何的呢？以下是個有關「升職加薪」的例子，涉及的根門是「意根」。面對這個問題時，如何是有益修行的想法？

	一般人	有益修行的想法
表面想法	「升職加薪」使人感到快樂。 我一定要滿足這個慾望，那麼我便會快樂了。	「升職加薪」這個慾望使人感到痛苦。 為了解除這個痛苦，必須要滅掉這個慾望。
深一層想法	慾望是快樂之源。	滅除慾望便是滅除苦，平靜才是快樂之源。
行爲	我要努力工作，還要表現給我的上司看，那麼我便可以升職。 其他人和我一樣都想搏升職，我要小心防著他們。	我盡責工作，只是為了盡責而已。 其他人的工作表現是其他人的事。不論誰升了職，這是因緣和合的事，沒有一定的好壞，成事始終在天。
如果真的是其他人升了職	感到強烈的妒忌(嗔)和苦。 我失敗了，因此我必須要痛苦。	一切都是因緣和合的，如果我感到嗔心，那麼更證明了慾望只會帶了痛苦
用功的方向	向外追求	向內追求

可以想像一般人的心經常都感到不安和緊張。所以透過持戒我們學習到節制自己的欲念，不向外追求，不依靠感官，不依靠外境，心便會漸漸傾向平靜，修定也就容易成就了。明白了這個道理後，便不會有「我不想放棄我的慾望」和「我想放下一切的苦」的矛盾了，因為所有「苦」都來自「慾望」。又以戒淫為例。戒淫並不代表是壓抑性慾。淫慾必須經修持(如不淨觀)而轉化，才有可能達到高層次的精神修行。因為淫慾是人最大的慾望之一，它和很多類型的感官慾望有關，一旦人真正可以轉化淫慾，他對世界上的很多執著也會淡化，心便不為淫欲所動，這樣對於修定將很有幫助。因為淫不單是有關身體的，最重要的是有關精神的執著，如情、愛等。有關淫慾的討論，筆者認為南懷瑾先生在他的《如何修證佛法》(第九講、第十五講)中有非常精闢的見解。

2. 修行的最圓滿境界便是一切身、心的止息

有兩個人，他們對涅槃的理解都有所不同：甲認為修行最高的境界---涅槃是一種類似極樂世界的境界，而當人證得時，好像昇仙一樣快樂，那時世人會非常崇拜他，使他也可以好像佛陀一樣濟世渡人。而乙就在經藏和論藏裏發現，涅槃的中心思想是「貪」、「嗔」、「痴」的止息，也即是一切苦的止息。由於一切世間的心皆有這三毒的存在，因此「一切苦的止息」也就是一切世間心的止息(學理上請參考那爛陀長老的《佛陀與佛法》第三十三至三十四章；實際的修證境界請看阿姜查的《靜止的流水》一書中〈你的內心甚麼也沒有〉一章，201 至 205 頁)。

為甚麼兩者會有不同之處呢？首先在心的深層處，甲認為世界和人乃有可愛之處，而自己是作為一種實體的存在(即執五蘊為我)，自然地他或她便要追求極樂了。而乙則體會到世界一切的存在，包括自己，都是因緣和合的，根本沒有實體的「我」存在，而且每刻都在不斷生滅之中，因此這一切都充滿了不完滿；所以對於甲來說，滿足「貪」、「嗔」、「痴」是最有價值的；對乙來說，最有價值的便是這一切的止息，也即是「涅槃」。當證入涅槃後，乙體會到的會是「安隱」、「平安」、「解脫」、「安樂」。正如五祖弘忍大師在《六祖壇經》中所說：

有情來下種 因地果還生
無情亦無種 無性亦無生

「無性亦無生」便正如在本書第一章裏，布所提出的「滅盡」，也就是「涅槃」。這個修行的最高境界並非佛陀所創，而是當時印度所有行者的理想。要小心的是「滅盡」不等於「斷滅論」。在稍後的章節中作者會說明有那些不同之處。我們也要記得，佛陀說「涅槃」是「不可思議」的，除非我們經驗過，否則不可能有正確的理解。所以最好的方法還是在知識上先了解甚麼不是涅槃，在行動中以持戒為起點，踏實修行。最終我們會撥開無明的雲霧，看見解脫的青天。

願這篇拙作可以幫助大家獲得正見，減輕煩惱。

願大家都快樂、平靜、生活無憂，直至完全解脫苦，證入無上的涅槃。(一)

電郵：calm_wisdom@sinaman.com

紅塵路（四） - 凡塵客

死亡

夢幻空花，六十七年，
白鳥煙沒，秋水連天。

遺偈一首，一位禪師留下來的。道出他面臨死亡前的心境。

面臨死亡前的心境，給我記憶很深的是我一位親人。他因癌病而去世，由發現至離去只是短短二個多月。在此期間，知道他自己必然離去的心情是很難受的。難受的是只屬中年，沒想到會比一般人那麼早要離去；難受的是兒女尚年輕，他自己未能完成父親的責任就要離去。每次到醫院探望他，他都會叮囑我幫他照顧其妻及兒女。每一位親人到醫院探望他都收到這臨別的叮嚀，頗令人傷感。

最近幾年，很流行研究死亡——死前的身心會如何、死時的情況怎樣、死後又會怎樣、如何面對、如何處理……我相信有一件事比學習死亡來得更逼切、更重要——心的培育。假如覺知不足、定力不夠、慧力不強，那又如何生活於當下、如何在分分秒秒中體驗無常與無我。心培育不足的人生充滿著愛、恨、怨、咎、痛苦與執著。這樣的人生又怎能有一個平和、穩定的臨死心境來發揮、運用從死亡學所學來的東西呢！

憂心的呼喚

一位親人在內地因意外而受傷。在接獲通知後馬上趕往醫院去探望。在途中，因不知其傷勢如何，內心湧起陣陣憂慮——是否傷勢嚴重，是否很難痊癒，會否影響其家人的經濟……胡憂亂慮不斷滾滾來。但每念及「胡憂亂慮」，立即憂慮全無，聯想中斷。過了一陣子，內心又開始聯想四起，憂慮湧現，最後當然是覺知再次發揮其平定天下的能力。如是者，數次憂起憂滅之後，情況有了變化。聯想仍是四起，但憂慮不再湧現，因覺知提醒自己聯想只是聯想，實情仍是未知，何需為自己虛構的事來憂慮一番呢！

人面對關乎切身利益的事情時，往往會聯想一輪，憂心一番。憂心的呼喚是很正常的事，是難以避免的。但我們會否嘗試用覺知來回應憂心的呼喚呢？只要覺知在，呼喚最後的收場是聲嘶力竭。

普及的代價

憶起少年時（二十多年前）周遭所看到的中文跟現時的有些分別。過往在報章、雜誌、廣告和書本所看到的成語、典故、辭滙比現時多，甚至有些單字現時也越來越少機會看到。結果造成現今香港人所識的成語、典故、辭滙、單字越來越少，因而影響了其

語言文字的表達能力。爲什麼現時撰寫文章的人所用的成語、典故、辭匯和單字比過往的少呢？或許是要遷就一般人的低中文水平吧。

爲了普及地弘揚佛法，有人會把修行的標準降低、要求降低。這可以說是對機對根的靈活導眾生的方法。但有說竟把過往修行者能做到的事說成是現代人不可能做到的事，這就大大削弱了現代修行者的高目標上進心。因此，爲了遷就一般人的能力而把修行的標準和要求降低的同時也要指出另有一些較高遠的目標；更不要把降低變成扭曲修行的方向。

風雨飄搖

近幾年，香港的經濟不大好，身旁有些朋友面對著經濟困難的局面——失業、負資產、負債、甚至日常生活開支也無能力承擔。如此困局會強烈地消磨一個人的意志。當然，人的生存意志是很堅韌的，堅忍不屈、等待黎明是大多數人所走的路。但有些修行朋友卻被困局磨滅掉那顆修行心。他們會說：「先解決生活問題，才再修行吧。」也有人想：「爲何我先前在物質上去幫助他人，也在精神上去輔助別人，自己亦有禪修，爲何自己會陷入如此困局？」

不單止經濟問題，還有健康問題都很容易令修行者產生懷疑——對佛法的懷疑；也很容易令修行者把修行的心放在一旁。因此，人生的風雨飄搖對修行者來說是一個考驗：考考自己對無常體驗的深淺；考考自己對自我執著的輕重；考考自己對修行信念的強弱。人生的風雨飄搖不單止是一個考驗，更是一個學習機。

面對人生的種種起與落，我們能否說一句：「既無風雨也無晴」呢！

慈悲行

現今世界資訊發達，世界任何一個角落發生的天災人禍也可以很快傳達給全世界知道，國際性的救援行動因而可以開展。以往訊息不靈的年代，天災人禍的承受者是乏人救援的。每當看到一些救援人員跨越不同的國界展開救援行動，我深深感受到人類互助的精神。

圓滿的慈悲心是會因應條件、能力和需要來對人世間作出相應的慈悲行動——或大、或小、或遠、或近，或物質性、或精神性、或不作出行動。但有些人只喜歡作大的善行，而忽略了日常生活起心動念的慈悲心；也有些人去關懷其他人，卻忽略了身旁的人。因此，我們會聽到智者作出這樣的教誨：「善行要由小做起；關懷要由對身旁的人開始。」（四）



旅緬雜記之禪修見聞 - 求其

以七個多月的觀察及交流，大部份緬甸人均非常敬重三寶，例如在仰光市特意前往大金塔(Shwedagon Pagoda)作早晚課、生日及新年祈福的人相當之多，不過，對禪修有興趣的人並沒有想像中的多，但是，禪修才是此國的精華所在。

密集式禪修 (intensive training)

據說，全國有五萬多間寺院，禪修中心至少有數千間，即使仰光市內不同修行法門的大小中心也有數百間。一般禪修中心仍保留著良好的宗教傳統，不需要交學費，也不需要什麼程度，只要你有心求法，一般禪修中心也能安排你入住數星期，甚至數個月。我所見的當地人一般會入住禪修中心至少一星期，他們進行的是密集式的禪修訓練，因為有的居士特意從北緬跑到仰光的中心學習禪修，故此一般居士都會認真的遵守八戒，甚至止語，讓身與心達致最大程度的清靜。

禪修方法琳琅滿目

全國的禪修中心不但多不勝數，派系更是琳琅滿目。大體上，緬甸是南傳國家，修行行的路當然是解脫道——修行以成阿羅漢為根本目的。不過，修行方法有很多種，上一代最著名的是宣隆(Suanlon)禪法、馬哈思(Mahasi)禪法及莫哥(Mogok)等，故此我認識的老人家都是修習宣隆禪法的。現在較為流行的是馬哈思弟子的方法，如 Sayadaw U Pandita, Saddamaransi, Chanmyay 及 Shwe-Oo-Min 禪法等，這幾位法師的年齡均已超過八十，故此他們的禪法既保留了馬哈思禪法的重點，亦發展了他們個人的獨特風格，更能配合這一代居士的需要。

觀禪 (Vipassana Meditation) 的特色

筆者曾於一個修觀禪中心及一個修定禪(Samadhi Meditation)中心修習，故此簡介一下觀禪的特色。於《清淨道論》中，觀禪與定禪是兩種均能達致涅槃的不同方法：定禪是必需要先修至四禪定才能達致涅槃的方法，觀禪即是不需要入定(Jhana)就能達致涅槃的禪法。上世紀初，馬哈思禪師(Mahasi)將觀禪發揚光大，教導禪和子(yogis)以觀腹部升降作為身念處，並設計了輪流一小時行禪及一小時坐禪的時間表，作為覺察身、受、心、法的基礎。

於觀禪中心，指導禪師經常說：「修行，不一定要走進深山野嶺。」他們強調觀禪能於日常生活中實踐，不像定禪，要刻意找一個絕對安靜的環境才能修習，筆者修行功夫膚淺，也面對過修定的困難。修定容易墜入一個陷阱，就是執靜，難以面對生活上問題，如嘈吵等，反而弄巧反拙；尤其當強定壓著煩惱，內心處於一種安穩寂靜時，覺察力弱，我們會以為煩惱已斷，繼而起慢心。

修行要忠於自己

很多有志修行的人會去找最好的修行方法，在修行路上轉來轉去，浪費時間。筆者不惜離開香港，孤注一擲，走入一個與世隔絕的國家學習禪修，當然少不免帶著憧憬——尋找最好、最有效的修行方法，盡快離苦得樂。

緬甸一位非一般禪師 U Jotika 的話令我獲益最大，他說修行人經常犯上一個毛病——跟別人的修行路走，以別人為榜樣。這樣做只會令自己痛苦，增加煩惱，修行要忠於自己，不要自我欺騙。

故此，請讀者別誤會定禪一定不適合你，可能在不同階段你需要不同的方法，每個人走自己的路，世界沒有定律。

回來後再請教高人，法師說修行像煎藥，要夠火喉，否則天光也未熟，不要太大火，否則會煎焦。

一個大磬三處鳴聲 —— 聽一行禪師說法後記 - 鐸

引子

蓮池寺位於大嶼山昂平，除了週末和假期偶爾聽到寶蓮寺傳來的廣播聲外，其餘時間，寺中一片寧靜。大殿西向，名無量壽殿，殿內有一青銅大磬，高約呎許，寬二呎，安放在佛像左邊的木架上。一法友笑稱可以用來沐浴；另一法友則說磬聲引人入靜，妙極！法會期間大磬被請了下來，用圓形坐墊墊著，放在旁邊僧眾和會眾中間的地上，後來更被抬到香港大學和理工大學的講堂。一行禪師在港期間也就是在這三處地方穿梭說法。每回法會開始和終結都會引磬。磬聲三響，法會始；同是磬聲三響，法會終！奇哉？

無量壽殿的磬聲

轟隆轟隆…噹…噹…噹…法會始

蓮池寺無量壽殿兩扇高十呎寬六呎厚三吋的鋼鐵大門轟隆轟隆地關上……。大殿中央兩旁站著二十多位僧侶，手捧著詩歌誦本。噹…噹…噹…引磬三聲過後，一陣唱誦之聲從僧眾之中響起…form is empty, emptiness is form ; emptiness is not other than form, form is not other than emptiness. …唱的大概是〈心經〉吧！

微笑地活著

誦經過後禪師教導：「入息—活著真好；出息—我對生命微笑！」如果出入息弄成一團，或許變成：「我微笑地活著！真好！」

「念」——把心帶回當下

禪師在解說回到當下的時候，拿來了一本簿，在上面用筆寫上漢字——「念」說：『「念」字由兩個字組成，上者是「今」；下者是「心」。』然後用箭頭從「心」劃回「今」說：『把心帶回當下就是「念」。』禪師說修行上有一句話，常被忽略了，接著在筆記簿上寫下漢字「現法樂住」四字給大家看。

現法樂住

「不要跑，停下來。安住於息(簡稱：安息!)心回到了身，心回到了當下…我已回到了…家！」僧團有一首歌，名字叫做〈快樂頌〉歌詞是這樣的：「快樂在此時此地 把所有煩惱放下 無事做無處可去 不用再追趕 快樂在此時此地 把所有煩惱放下 有目標地有事須做 但不用再追趕。」

止觀為何？

停下來，看清楚，了解明白你自己。

森林動物的養傷法

森林的動物受傷的時候，牠們會找一個僻靜的地方，躺下來甚麼也不做，甚至乎不吃，就只是躺著，好讓傷口復原。

不二——沒有淤泥 沒有蓮花

禪修不是打仗，身心不是戰場。修習佛法，不表示要把身心當成一個善惡鬥爭的戰場。習氣(habitual energy)可以轉化成了解與愛。——淤泥並沒有妨礙蓮花，淤泥雖髒但它能助養智慧的蓮花——就像聰明的花農，用自家的糞便來培植自家的花朵一樣。

五戒——正念的修習

當我們單單談「正念」的時候，它會顯得比較空泛，無從把握。所以需要一些指引來指導如何安放。五戒就是「正念」的五種訓練。它的精神是：首先覺知、明白某些行為會帶來痛苦與災害，因此舍離該等行為，進而做與之相反的。以第四戒——不妄語、不惡口、不綺語、不兩舌為例：覺知、明白到任意的言談和缺乏聆聽能力會帶來痛苦。

且知道言語能帶給人快樂，也能帶給人痛苦。我願意學習愛語及諦聽，好讓我能夠為別人帶來喜樂，減少他們的痛苦。關於第五戒——不飲酒，禪師更把適當的飲食和日常的消費視為修習的一部份。覺知、明白到任意的飲食和消費會帶來痛苦，我願意學習適當的飲食和消費來利益我的身心，我的家庭和社會。

尼師——Sister Chan Khong

錯過觸地禮的教導及修習，晚上八時三十分來到大殿的側門。聽見一把深沉哀愴的聲音正在呼喚佛陀與基督(苦難的勝利者)的名號——是最後的一個觸地禮。禮拜過後，大家擺回坐墊準備接受下一回的教導。尼師說：「四大菩薩是中國佛教徒所熟悉的，但是他們以為菩薩如神一般住在天上，能賜與福樂。然而菩薩是住在每個人的心中。我們都有菩薩的質素，只是我們未曾嘗試去灌溉祂們。」接著尼師引領大眾喚發心中的四大菩薩。如是唸著……

觀世音菩薩

我們呼喚你的名號——觀世音菩薩。我們發願學習你的道路——學習如何幫助解除世間的苦難。你知道如何透過諦聽去明白，去了解。我們呼喚你的名號是為了解如何專注、開放的心來聆聽。我們坐著聆聽但沒有偏見；我們坐著聆聽但不論斷，也不枉應(reacting)。我們坐著聆聽是為了解明白與了解；我們坐著深深地聆聽，是為了解能夠感受別人說的是什麼和沒有說出來的又是什麼。我們知道只是靜靜地、深深地諦聽，我們已經幫助別人解除了大部份的痛苦。

文殊師利菩薩

我們呼喚你的名號——文殊師利菩薩。我們發願學習你的等舍(still)之道來觀照自己的心和別人的心。我們會以專注、開放的心來觀照；我們會用沒有偏見的眼睛來看。我們看但不論斷，也不枉應。我們深深地看是為了解能夠看見和明白苦難的根源。透過認識萬物無常、互生(se/par/less/ness)的本質，我們會修習你的道路——用智慧的利劍來切斷苦難的枷鎖，從而解放我們自己和其他眾生。

普賢菩薩

我們呼喚你的名號——普賢菩薩。我們發願學習你的誓願——以慈悲的眼睛和心靈去行事。於早晨帶給一人快樂；於午後解除另一人的痛苦。我們知道別人的快樂就是我們的快樂，我們發願修習喜悅之道和極具深義的服務之道。我們知道每一句話，每一個眼神，每一個行為和每一個微笑都能帶給別人快樂。我們知道如果我們全心誠意地修習，我們會變得寧定，從而能夠為所愛的人和所有眾生帶來無量的平安和喜悅。

地藏菩薩

我們呼喚你的名號——地藏菩薩。我們發願學習你的道路——與處於黑暗、被壓迫，受苦、絕望的人們同在，好使我們能夠為他們帶來光明、希望、援助和自由。我們決意不會忘記那些處於困境的人們。我們會在那裡——幫助那些找不到離苦方法的人；幫助那些哀哭求援的人；幫助那些需要公義、平等和人權的人。我們知道在地球上很多地方都能夠找到地獄。我們會盡己所能不再為地球製造更多的地獄；同時去幫助轉變已經存在的地獄。我們修行是為了証得如大地一般堅毅不移的內心質素，好使我們能夠時時得著支持，衷心誠意地為有需要的眾生服務。

共修——在家眾的僧團

尼師鼓勵會眾定期共修，說：「找一個有經驗的修行人作為共修團契的導師，定期聚會，這對修行有幫助。」她更問會眾是否樂意定期到蓮池寺共修。有同修舉手示意，有同修詢問日期，也有猶豫的，也有靜默的。

法施為最

尼師叫來了法工，拿著一疊禪師的著作，逐一向法工簡介書本的內容。她不慌不忙娓娓道來，雙眼泛著光，臉上的皺紋和笑容揉在一起，看來像一個老了的嬰兒(一位老師兄如是說)。話畢，她把書本遞給法工以為贈禮。各人回坐，磬聲響三——噹…噹…噹……。

離開

執拾後離開，時近黃昏，天壇大佛背後一輪紅日徐徐欲沒。日落·西方！但——我們不是剛從無量壽殿走來嗎？大佛無言，垂視著候車的乘客，人龍中有人正在談論著三法印——無常·無我·涅槃。

香港大學的磬聲

週日晚香港大學黃麗松講堂外擠滿了人，人潮魚貫入場。講堂門口擺放著淋淋種種的佛法書籍，一位法友問：「有沒有禪師的《The long road turns to joy》啊？」另一位法友則買下了《當下自在》。講堂內，法會還未開始，兩位年輕的尼師圍坐在大磬的旁邊，帶領會眾同唱…

「吸入 呼出

吸入……我晶瑩如露珠

呼出……我綻放如花朵

當下最為珍貴！ 當下就是快樂！」

電話禪

禪師說禪修不只是坐禪，日常生活的每時每刻都可以修習。電話響的時候，就是提醒我們回到當下的時候。通常電話響的時候，我們內心的安靜會受到干擾，我們也急著立刻去聽。心裡想著：「是這人？是那人？是這事？是那事？」禪師說下次電話響的時候，你可以不用急著去聽，回到呼吸，回到當下，待它響過三下以後再去聽還不遲。如果對方投訴，你可以說：「我在修行嘛！」如果對方是法友，他會知道你在修行，他也會跟著做啊！

研究與修習

或許禪師留意到負責人在介紹香港大學佛學研究中心的宗旨時，沒有提及佛法的修習。在演說的中段，禪師說：「在外國很多人來找我們，他們來不是因為我有佛學文憑，是因為我們的方法能夠幫助他們。」禪師更建議佛學研究中心開設禪修道場，讓有興趣修習「覺醒地活」(mindful living) 的人能夠來修習——不論是基督徒、猶太教徒、佛教徒，或是共產主義者。

正念如母親

禪師說我們心中有種種不同的種子，當我們灌溉愛的種子時，愛會發芽生長，如果我們灌溉瞋恨的種子時，瞋恨同樣會發芽生長。有一位會眾問：「我們應如何處理心中瞋恨的種子呢？」靜默·磬聲一響·噓……。禪師說透過修習出入息念，我們可以運用正念來看清瞋恨的本質。就像母親看顧兒子一樣，孩子哭的時候，媽媽會把孩子抱起，看看到底發生了什麼事。是口渴了，肚餓了，還是有什麼不舒服。弄清了哭的原因，媽媽就會按著情況來安撫孩子，孩子也就不哭了。

都是因為沒有「諦聽」

禪師講解完四句「親愛的」咒語——愛人之間的相處之道。一位女士問：「有時候直接向愛人訴說對方的某些行為令自己受苦，不但沒有減少苦惱，反而引起爭執。」會眾沉著氣，等著禪師的回答。禪師思索了一會說：「是因為缺乏諦聽(deep listening)。」答案一出，會場氣氛頓時鬆了下來。身旁一位女士連忙對著鄰座的男士笑著速速點頭稱是。四句咒語，只記得第四句——「親愛的，我在受苦，請幫忙！」至於其他的三句，因為沒有「諦聽」，都給忘記了！用心追索之際倒看見在禪師教授咒語的某個段落，一位中年男士和一位年輕人，默默地除下了眼鏡，用手搓拭著眼睛。

理工大學的磬聲

心中的基督 心中的佛

眾立·禪師說：「我們用心香來禮敬佛陀和基督——西方的佛陀！」接著是僧眾的唱誦。當中有一句偈：「能禮 所禮 本不異 性空寂故」由一位尼師以亮麗的聲調緩緩誦來。講堂非常寧靜，尼師的獨誦之聲顯得份外清晰。聲音流進心窩，聽者與誦者無異。

互生 (Interbeing)——緣起性空

人由非人的元素集合而成；佛由非佛的元素集合而成，兩者都沒有自性——是空的。佛的自性是空的，那耶穌呢！耶穌在出生之前存在嗎？如果是存在的話，那祂就不會「生」。耶穌死後還存在嗎？如果是存在的話，那祂就不會「死」。你的先祖、父母、愛人，他們從不逝去，形相只是生命的顯現。用心地看，你會看見他們就在你的身旁，尤如佛陀和基督一樣。

吃雪糕時看見的是雲還是牛？

禪師請譯師把水傳來，雙手捧著水杯，定神一頃，說：「我在喝雲！」接著慢慢地仰頭喝了一口，然後說：「當你下次吃雪糕時，想像你吃的是“cloud”。」譯師猶豫了一會，問：「是 cow 還是 cloud？」眾笑。

回眸眾笑

禪師說愛源於了解，缺乏了解的愛往往會為所愛的人帶來痛苦。說罷，一位坐在講堂第一排正中位置，穿著筆挺西裝的中年男士，帶著關顧的笑容，朝著坐在第二排中間一欄最右邊的一位女士回頭望去。眼神彷彿說著：「我的愛有令你受苦嗎？」女士有點尷尬，低頭靦腆而笑。看著兩人的舉動，講臺上的僧眾與講臺下的聽眾都笑了。

走吧！走吧！

最後僧眾為會眾唱誦〈心經〉祝福：「……揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶！…噹…噹…噹……」磬聲三響法會終。



談談「慈心禪」 - 定和

每一種禪法，都有其優點和缺點。很可惜，每一種禪法的修習者都只懂得述說自己所修習的禪法的好處及他人所修習的禪法的壞處。結果只會導致眾說紛紜，而每一種禪法的真正面目往往未能如實展示——優點？缺點？適合那一類人修習？不適合那一類人修習？

筆者曾聽過：「慈心禪只是一種「概念」的修法。而概念與真實是不相應的，所以修習慈心禪並不能獲得智慧，不能導致解脫。」這種講法，基於上述的現象（眾說紛紜），筆者決定深入探究，除了查閱書籍外，更與多名實修者討論。最後得出以下結論：

概念本身往往是人通往真實的橋樑。最明顯的例子是「無常觀」和「無我觀」。體證無常和無我的修行者不乏是從無常和無我的概念修法通往體證無常和無我的真實。因此，修概念的禪法是可以獲得智慧的，可以導致解脫的。

修習慈心禪可平息瞋恚，令人易於入定，更可配合正見及其他方面的修持而導致解脫。（詳情可參閱佛教慈慧服務中心出版的南傳佛教叢書之二《慈心的修習》。）最後，以澳洲籍的達彌卡法師（Ven.Dhammika）接受《嘉義新雨》雜誌訪問的節錄完結本文：

在傳統的上座部佛教中，慈心禪只是用來做為修止的準備。所以你如果是個出家人，他們會告訴你可以直接體現涅槃，而不用修這些東西。

在我的慈心禪練習中，我發現只要你練習下去，你會看見你並不愛你自己，你會看到很多憎惡，罪行，而有較低的自我評價。發現這些可以幫助瞭解自己，並明白克服自己的重要。你也許還會發現，你並不愛一些你自己以為愛的人，你也許愛一些人，而你並不知道。當你以中性的人為對象來練習時，定可以幫助你察覺到一些你本來根本不會注意到的人。當你以憎惡的人為對象來練習時也是一樣。比方說，當你想到一個憎惡的人，一開始說：「祝福你健康快樂」；過了一會兒，你開始說：「我為什麼要討厭他？」而你會發現你為什麼討厭他，可能是因為他也討厭你，或他比你好，你嫉妒他。所以，藉著修慈心禪，你會發現很重要的，關於你自己的訊息，而你就可以治癒你和憎惡的人之間不快的感覺。所以，我把它視為一稱非常重要的內觀。你看到了人我之間的問題，而且你利用情感的能量解決這個問題，這是很好的。如果認為只有透過毘婆舍那才能得到內觀，那是錯誤的。



禪修???

- 念

爲何要禪修？

有時候在共修班或禪修班會聽到一些同學提問一些問題是關於如何去解決一些生活上的問題或如何去處理一些人際間之關係。原因是以爲我們的苦惱都是來自於這些問題，如果懂得善巧地去解決這些問題，我們便沒有苦惱了。處理生活上的難題和禪修是沒有直接的關係的，禪修是不可幫助我們解決生活上的難題。如果我們是遇到生活上的苦惱，希望禪修打坐能夠幫上忙而去禪修的話，這樣會出現兩個結果——追求寧靜；放棄禪修。

所以去知道爲何要禪修才使我們能健康地走上修行之道。生活上所遇到的問題的是源自於我們的無知，不能真正地知道一切事物的實相，包括自己的身心都是無常、苦（不圓滿的）、無我。我們可能已聽別人說過關於這方面的道理，也看過很多書，但我們仍是有很多執著。這就好像別人割傷了，聽見別人說很痛，我們知道割傷了是會很痛的，但不會真正知道痛是什麼。由於我們不能真正地知道世間的真相，引致我們有不健康的心態。禪修就是往內看、去觀察內在的身心的運作，去切身體會無常、苦、無我的事實。

生活在這個充滿壓力的社會裡，我們的生活是不斷地去追求外在的認同，希望能符合社會的價值標準等。一直以來我們都不懂得去照顧自己的心靈，不知道自己的心執著的是什麼，只感到生活裡總是有沒完沒了的問題。我們每個人的成長環境、人生際遇都不同，但或多或少我們的心都染上了疾病，只是病況、輕重不一樣。我們要懂得如實地去看清楚自己的身和心，看清楚自己的執著是什麼，才能治療我們心靈的病痛。葛榮導師常說禪修就是治療心靈的藥物。禪修能夠治療我們的心靈、鍛練我們的心、能使我們的心變得強壯、健康。

若以爲禪修後便會變得有智慧，變得比較聰明，能夠解決自己的問題，使我們工作順利，和家人的關係變得和諧，你這樣去禪修的話是不會成功的。解決生活上的難題不是禪修的目的。如何去淨化心靈，使我們的心靈變得健康才是重要。當我們的心靈變得健康時，可能我們同樣會面對一些生活上的困境、人際間的問題，但那些問題是否真的能夠解決，我們的內心也沒有苦惱，又或者一些以前我們認爲是問題的問題，已經變得不是問題了。所以禪修就是去學習知道世間的真相和使到我們的心靈健康和強壯。

禪修是做些什麼？

禪修是學習照顧自己心靈，好似湊小孩子讓它健康成長一樣，要不停地看著顧它、訓練它、培育它。訓練心是訓練心能安住於當下、培育心是培育出各種正面的心靈的質素。若我們不去看顧著心觀察著心，心是否安住於當下，我們不知道，我們的心有些什麼質素呢？我們亦無法知道。初習禪修是不容易看到自己的心，所以我們必須從最基礎

做起，就是要時常訓練自己的心回到當下，不同的禪修技巧方法，無論是覺知呼吸、外間聲音、身體感覺、行禪，觀察大自然等等都是用來強化我們的正念，訓練將心返回當下，當技巧熟習了，心便容易安住於當下了。

一直以來我們的感覺是心就是我，但當你嘗試要心安住於當下時，你便真正會體會到（不是從書本上知道）心是不屬於我們的，它是從不受我們控制的。若你能夠持續地修習下去的話，你一定能培育出友善和耐性這兩種的心靈質素，否則的話你的禪修可能為你帶來另外一些問題、另外一些苦惱。無論心處於任何狀況（五蓋）都能友善地接受及面對便能培養出友善的質素；不執著禪修的成果，只問耕耘，不問收穫便能培養出耐性的質素。若你再繼續修習下去，不斷的觀察，覺醒的質素提高了，而心亦變得敏銳。漸漸地你會明白心的本性、心的運作（其實並不複雜，而且它一直都放在那裡，沒有收藏起來，只是我們的心不夠清晰和是否願意去看），當你知道心原來是這樣的時候，捨離的質素便培育出來了。

學習禪修的態度？

不要認為禪修是一些特別的或困難的事情，或需要在特定的地方才可以禪修。當你掌握了禪修的竅門後，禪修是能夠完全融入日常生活之中，無論在生活的任何時候都可以禪修。

要明白就好像上學讀書有幼稚園、小學、中學……一樣，學習禪修是會經過不同的階段，不同的階段會遇到不同的問題。若聽見別人談及一些自己不明白的問題，那可能不是你的問題或不是自己這個階段的問題。無須要太著意深究這些問題，只要繼續禪修下去，假以時日、或禪修的工夫深了，便會明白這些問題。

每個人的人生責任，生活環境不同。對於一個在家修行的人來說，應該誠實地因應自己的環境條件，隨份隨力、輕鬆自然、有恆心持續地去做便可以。若你有興趣禪修而發覺自己的環境或條件並不能投入太多的時間來禪坐的話，那就做得多少便做多少，保持輕鬆自然的態度，無需刻意勉強地去禪修，然後靜待自己環境條件的改變。

禪坐時不要執著禪修坐得好和坐得不好，兩者都要學習放下，當然坐得平靜舒暢時，我們無需否定禪坐時所帶來的平靜舒暢，而當一坐下來覺得煩亂昏沉時我們亦應欣然接受。每一次的禪坐都是新的開始。

當禪修為你帶來困擾時，必須檢查自己修習的態度。在禪修的過程中永遠不要想得到些什麼，在物質的生活裡，我們想要得到些什麼才會去做些什麼；在禪修之中，我們不可以期待任何東西，包括知道世間的真相和心靈得到健康。任何的目的都是修行的障礙。但我們的心總是會這樣的，沒問題，知道了自己想要些什麼後將它放下便可以。

完成了禪修的課程並不表示已經畢業了，已經懂得禪修了，正好相反這時候才是禪

修的起步，禪修沒有速成班，若你真的想踏上這條心靈成長的道路，禪修是我們一生都要做的事情。在你能真正體會禪修對我們的益處之前，培養對禪修的興趣是很重要的，去發掘禪修中的樂趣，令自己喜愛禪修，你不會沒時間去做你喜愛的事情的。

做自己的母親 - 初慧

雖然我們都已長大成人，或者已經是一把年紀，但在心靈的某部分，有時候我們仍是一個無知的小孩。我們是不願意承認自己是無知的，因為我們知道的东西實在是太多了。有時候是我們的驕傲，有時候是感到找不到出路，找不到方法去處理，又或者是習以為常，而無視這心靈上存在的暗湧，偽裝自己是一個快樂的人。

生活在這個物質充裕、不斷地在進步的社會裡，要掩飾內心的陰暗面並不困難：尋求工作上的滿足感、學習各樣東西來充實自己、利用物質去滿足自己的感官、去鑽研佛法、禪修打坐追求片刻的平靜；或者樂善好施、去做義工、幫助別人，令自己感到快樂。我們以為自己善於利用時間，生活充實，自覺或是不自覺地去欺騙別人、欺騙自己說自己是一個快樂的人。若嘗試去看觀察一下自己，當自己一個人落了單，沒有任何事情可做的時候，會是怎樣的。記著是不去做任何事情（因為可能你會說，我很享受自己一個人的時候，感到自由自在，自己喜歡做什麼便做什麼……），面對的只有自己的時候，會有什麼事情發生的呢？我們會覺得無聊、坐立不安。若我們願意去觀察、去聆聽這個小孩子時，會奇怪為何這個拿著糖果、玩具的小孩子還會哭鬧，仍然會有焦慮、恐懼、忿怒和不安呢？為何這個小孩子不喜歡面對自己呢？

禪修就是學習去友善地面對自己，將自己的面具一個一個的除下來，露出赤顛顛的自我，再去看清楚這個自我是什麼東西。在這個過程中，我們需要學習去做一個母親，友善地和自己溝通，像母親照顧自己的孩子般去看顧著自己的身心。禪修不需要刻意去改變自己（因為這是不會成功的）。就正如母親不用命令孩子要這樣做、要那樣做，而是靜心去觀察孩子為什麼要這樣做，在什麼地方有困難。

一個不懂得照顧孩子的母親當孩子哭鬧或犯錯時，只會想辦法令孩子不要哭、不要犯錯，並拿自己的孩子和別的孩子比較，認為自己的孩子不應該犯錯，當孩子犯了錯便去責怪他；又或者是一位忙碌的母親察覺不到自己孩子的行為有問題，孩子哭鬧時，為了停止孩子的哭鬧，便縱容他給他想要的東西；一個善於照顧孩子的母親她知道孩子的天性是會哭鬧、也會犯錯，孩子犯錯的原因是他不懂事和沒有能力。當孩子哭鬧和犯錯時，她只會接受和包容。更明白當孩子扭計時，只要由得它，不去理會他，讓他哭鬧一會兒便會停止，因為阻止他叫他停下來，孩子會吵得更兇。如同一位善於照顧孩子的母親，當看見自己曾犯過錯或有負面的心理反應（貪欲、敵意、驕傲、厭惡、罪惡感、嫉

妒……)時，這個心靈上的母親只會接受、諒解和包容，她會說：“孩子沒問題的，沒有什麼大不了的。現在讓我們來看看可以做些什麼吧。”

正如過去我們或許做了一些不應該做的事情，傷害到自己的親人或朋友感到內疚而受苦。一個母親看見自己的孩子因為無知犯錯而一直在受苦，怎忍心再怪責它呢。或許我們曾經受過別人的傷害，試想一下自己是否從沒有傷害過別人呢？若體會到自己因犯錯而所受的痛苦，是否忍心再去責怪這個曾經傷害過自己的人呢？或許你會認為對方全無悔意，但試想一下這個母親是否忍心讓孩子再背負著這些記憶而繼續受苦呢，原諒不是便宜了對方而是釋放自己讓自己得到自由。

另一方面，若孩子犯錯時得不到接受和諒解，他便不肯承認、托詞掩飾、甚至講大話。這令孩子錯失了學習成長的機會。無論孩子出了什麼問題，母親對孩子有的只是包容與諒解。孩子感受到母親的慈愛與體諒時，犯了錯時便不再恐懼、逃避，願意坦誠地面對自己的問題，在犯錯中去學習而得已成長。只有在包容，理解的情況下我們的心靈才會成長，才能夠從錯誤的經驗中學習。從犯錯中學習的目的不是要自己下次不要犯錯，而是去了解事情的真相，一切的憂悲苦惱都是源自於對世間的實相不理解。

一個善巧的母親會讓孩子有自由有空間，她知道若害怕孩子受到傷害，處處護著孩子，這反而令孩子失去學習成長的機會。讓孩子嘗試，跌倒了就鼓勵他自己爬起來。正如有時候心想要去做一些事情，但經驗告訴我們，這樣可能有麻煩的、不容易成功的，而不敢去嘗試。若我們能夠接受失敗，遇到任何問題都只看作為一個學習的機會，我們會變得有自信，不會害怕任何的困難。

一個有智慧的母親是理性和感性的混合體。她會了解自己的孩子，不縱容亦不苛刻，只是給孩子所需要的，她知道什麼是對孩子有益的、什麼是對孩子有害的。若是孩子過於用功，她會對孩子說：“不要緊的去休息吧！”若孩子過於懈怠，她會堅持：“你要用功！”無論她的孩子表現如何，她會不離不棄、片刻不離地看顧著自己的孩子。當察覺到孩子的無知或自以為是時，這個母親會微笑地說：“看！你又來了！”她不會認為自己的孩子一無是處，她懂得欣賞自己的孩子。

母親對孩子有無比的耐性，這耐性是來自於是明白到實際的情況和絲毫沒有要求孩子改變的心。她不會要求孩子變得更聰明，更懂事；她只希望孩子能健康、快樂地成長。

若我們能這樣地如母親般善待自己的心靈，和自己的心靈溝通，面對著自己這個母親，心靈深處會深受感動。這個任性、驕傲、冷漠的孩子便會軟化下來，不再往外追求尋找，依在母親的懷裡便感到心滿意足，為了不讓母親失望他會做得更好，亦不再會害怕犯錯。



持戒至證悟 盡在自然中 - 陳積

前言

大概在 1997 年的 10 月，葛榮導師抵港不久，在閒談時拿出以下一段經文送給我們在場的幾位師兄，並謂他很喜歡此經。現恭譯如後。

經文

南傳大藏經《增支部》 第十集 卷一（功德品）之二：【刻意思惟】

佛說：

比丘們，一位德行圓滿的人，不用刻意期求：『願我心遠離懊悔』。德行圓滿者自然而然地遠離懊悔。

一位遠離懊悔的人，不用刻意期求：『願喜樂在我心中升起』。遠離懊悔者自然而然地心存喜樂。

一位心存喜樂的人，不用刻意期求：『願狂喜在我心中升起』。心存喜樂者自然而然地心內狂喜。

一位心有狂喜的人，不用刻意期求：『願我身體止靜下來』。心內狂喜者自然而然地身體止靜。

一位身體止靜的人，不用刻意期求：『願我能體驗極樂』。身體止靜者自然而然地能體驗極樂。

一位體驗極樂的人，不用刻意期求：『願我的心專注』。體驗極樂者自然而然地心能專注。

一位心能專注的人，不用刻意期求：『願我能了知及看清事物的實相』。心能專注者自然而然地可以了知及看清事物的實相。

一位了知及看清事物實相的人，不用刻意期求：『願我不再迷惑及不執二邊』。能了知及看清事物實相者自然而然地不再迷惑及不執二邊。

一位不再迷惑及不執二邊的人，不用刻意期求：『願我能證取解脫的知見。』不再迷惑及不執二邊者自然而然地證取解脫的知見。

比丘們，就是如此由一階段暢流進另一階段，上一階段的成就在下一階段中結果，最後行者由此岸橫渡到彼岸。

譯後語

初讀此經時只領略它告訴人修行的要訣：「要順其自然，不要刻意期求，才能步步深入」，其他未以為意。近日經一位資深師兄重提此經之殊勝，再細心虔讀經文；然後靜思一下，與自己的禪修體驗印證一下、融會一下。感受到佛教修行的真趣，深深明白到佛教持戒修德的真義、及之後的定慧進程的風光。

此經言簡意深，實為清晰具體的禪修指引。可從廣義及狹義兩角度理解之，廣義意謂禪修者整個修行進程，狹義即禪修者在某一禪坐中的止觀進程。茲列表對照闡釋如下：

經文簡引	廣義（修行進程）	狹義（禪坐中止觀的步步深入）
德行圓滿，自然遠離懊悔。	修行人能精進持戒，從「因」地下功夫。生命中沒有行差踏錯，心境自能坦盪無悔。	同左，心中能坦盪無悔的修行者打坐時自能遠離「掉悔」這「五蓋」中的大弊，為深入止觀之大助力。
遠離懊悔，自然充滿喜樂。	坦盪無悔的修行人，自然心中常懷喜樂。	「掉悔」既能不起，其餘「貪欲」、「瞋恚」、「昏睡」、「疑」更易平伏，坐中喜樂悠生。
喜樂滿載，自然狂喜隨來。	修行人常有喜樂，心中狂喜隨來，是一種較大的喜樂。	禪坐中心有喜樂，心便進一步柔軟，狂喜隨來。
心處狂喜，自然地身體止靜下來。	修行人常能深入禪悅**，血肉之軀也能輕鬆安泰。外相由心生，修行正確者常面露寬容，肌肉舒鬆之故也。	心處狂喜，自然地禪坐中的身體亦會止靜鬆泰，如沐甘露。這經驗相信不少靜坐者都曾經歷。
身體止靜下來，自然充滿極樂。	在修行進程裏，此階段其實是比前三階段有更深的禪悅**及身體的定靜，權稱之為「極樂」。 **「禪悅」是以上所有階段中各種喜樂的統稱。	同左，在坐中層層深入，至此身心俱止之後體驗的極輕安覺受實非筆墨所能形容，稱之為「極樂」。
於極樂中，心自然地會專注。	修行人在日常生活中能有禪悅，心便易專注安穩。只是其禪悅感及專注程度會因所處外境對其心的影響程度有所差異，在生活中其禪悅感與專注程度便有深有淺。	在禪坐中如能體驗極樂，便是心一境性的先兆，心的專注在極樂中「霎然」而生。這個專注是極強力的專注，內心有穩如泰山之感，覺察力強大如日在中天，萬物皆難以躲藏。至此，在佛教的「止觀」禪坐中，「止」的部分大底做到了。

<p>心能專注，自可了知及看清事物的實相。</p>	<p>能在日常生活中做到注專，自能「正觀」，這「觀」在經文中是 ” know and see” ，心的運作去到「知道及見到」這地步便了，不起再深一層的思惟。此時心有空間，內外境在心中井然有序，煩惱雖有，但不能粘著。修行由上述第一步的德行圓滿至此時的了知及看清事物，已成就了「正念」加「正定」。如行者在生活中能常保「正念」加「正定」，便已是『行、住、坐、臥，皆在禪定中』了。</p>	<p>禪坐中達到心住一境，內心空間無量，所有心行及內外境隨機地、有條不紊地升起，停留，然後消逝。就是如此，法界萬物（包括自己的身心）皆清晰地被看清，如是觀之，實相無所遁形，是為深入的「直觀」(Vipassana)。在此一階段原始佛教稱之為「深入正念之中」，有些宗派的「止觀雙運」相信是指這狀況。「深入的正念」其實是「正定」的一種狀態。再說明一些，「念」與「定」其實是平靜的心的一體兩面。打個比喻：「念」像是手電筒的光，「定」便是支持其發光的電能，電愈強則光愈強了。</p>
<p>能了知及看清事物實相，自然不再迷惑及不執二邊。</p>	<p>修行人既然能看清事物實相，那會再為大千世界所迷惑，亦能做到不執二邊，行於中道。</p>	<p>如能常在禪坐中達到上述「深入正念之中」的境界，心中就算有煩惱的思緒(thoughts and emotions)升起，但因其心穩如泰山，觀照之光如日月，思緒只如遠方的行雲流水，被看得一清二楚。此時心的運作止於「知」與「看見」，不會作深一層的思惟工作，於是不會編織虛妄不實的故事或幻象，這狀態的心怎會迷惑；亦因上述運作情況，心不會起分別，無有執取，故能不執二邊，行於中道。</p>
<p>不再迷惑及不執二邊，自然地證取解脫的知見。英文原文：“that one who is disenchanted and dispassionate realizes the knowledge and vision of deliverance”</p>	<p>修行人在達到上述『行、住、坐、臥，皆在禪定中』開始，其心會不斷地、實質地淨化及轉化。大概可比喻為錄音帶的清洗過程。淨化至極，便具體地感知解脫的心的狀況，是為「證取解脫知見」。註：這裏很有趣，佛陀沒說：“realizes the deliverance” 『證入「解脫」之中』，他是說『證取「解脫」的知識及見地』。但他老人家已不在世，不能問他究竟到此階段是否「涅槃」。這要由各位及筆者努力修行自證了，現下唯有照字面解之。</p>	<p>修行至此境界其實已可不分「廣義理解」與「狹義理解」，兩者可以合一，因為這顆心已不為身體姿勢、外間環境轉變所影響，可以說禪坐中所證取的與生活中所體驗的已是一樣東西。</p>
<p>譯者結語： 此經雖把禪修進程清楚地層層剖析，但至要留意佛陀強調無論心處那一階段時皆不要刻意奢求，至要任運自然，才能更上層樓。</p>	<p>在廣義的修行進程上做到如左述。</p>	<p>在狹義的禪坐中要不執、不住於某一階段或境況，任運自然，心才能層層深入。</p>