

禪修之友

二零零二年五月

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

8

目錄

禪修一日營（上）	2
原始佛教經文選講（六） - 譯自《相應部》四十六·五十三《火經》	9
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	12
見聞思 - 求與無求	14
漫步禪修路 - 四聖諦	15
書林漫步 - 因為，你聽見了我	18
聊天室 - 味道	19
洗流水集 - 雲水悠悠	19
湊仔禪 - 苦	20
網念 - 聖弟子法脈	21
阿念指南針 - 也談慧力（下）	24
漫畫	29
禪修實驗實 - 姿勢的疑惑（下）	30
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（二）	33
特稿 - 紅塵路（五）	46
特稿 - 結夏安居迷你版	48
特稿 - 共修	49
特稿 - 日本參學記	51
特稿 - 看雲	55
特稿 - 給十二歲兒子的信	56
特稿 - 生命中不容錯過的一本書 ——《當生命陷落時》	59

禪修一日營（上） ——葛榮居士主持

南傳佛教叢書編譯組譯

歡迎大家到來參加這個為期一天的禪修活動。以下有一些關於今天修習的建議想提供給大家。

首先在座每一位都應該為能夠到來參加這次的禪修活動而感到高興。今天是假日，在辛勞工作了幾天之後大家仍決定到來，實在應該替自己高興。通常我們只會認為自己做得不好，但其實我們亦要看到自己的優點，這是非常重要的。所以我想強調這一點：為自己能夠到來參加禪修而替自己高興。

第二點是去為自己能夠到來而感恩。我知道有些人今天想來參加但因種種的原因而不能來。大家應該要為自己現在能夠坐在這裡而感恩。正如我說：在禪修中修習覺知、正念，去知道當下所發生的事情，這是非常重要的。所以在今天整天的禪修裡我們會嘗試去培養這重要的質素。我們盡量在每一刻去覺知自己的身心，即使在身體上或心靈上經驗到不愉快的經歷，甚至是一些你認為奇怪的事情，只要覺知到它的存在而不必去顧慮：我做對了嗎？有這些情況是正常嗎？其實我們不用這樣想，只需知道這些是自己的感受，是自己正在經歷著的感覺就夠了。與此有關的另一個要點就是正念，帶有慈心的正念，友善地覺知所發生的事情，就好像一位母親慈祥地看顧及觀察著自己的獨子那樣。今天就讓我們學習如同母親看顧她自己的獨子那樣友善、溫柔、開放地去看顧、觀察及探索自己的身體和內心吧。

還有一個和正念有關的建議，就是讓動作慢下來。我知道這裡的生活節奏是非常快的，所以你們的動作習慣上很快。今天我們修習的其中一點，是學習輕鬆及放慢地去做事情——放慢和輕輕鬆鬆地去做。

另一個建議是修習止語。我知道對一些人來說止語是十分困難的，因為愛說話是我們很強的習氣。所以今天就讓我們努力嘗試靜止下來，之後你將體會到覺知、正念和止語之間的關係；你越是覺知的話便越能做到止語，越是能夠靜默下來的話，正念便會自然地出現。你將會享受到由止語在你心裡所創造出來的空間。

止語的另一面是學習獨處。今天，請嘗試寧靜地跟自己獨處。正如我有次在講座中所說那樣，我們已經變得太倚賴外在的事物了。所以今天我們會嘗試友善地對待自己，學習去做自己最好的朋友。看看能否跟自己獨處和享受這種獨處。跟自己建立起一個最好的朋友關係，把自己看成是最珍貴的朋友是非常重要的。

今天會有分組討論，當中我們可以討論大家所遇到的問題和困難。但在禪修中最重要的還是靠自己，用自己的方法來解決問題。佛陀說自力是最好的努力。另一個很重要的建議是今天讓我們去建立自信心。有了自信心，我們便能夠處理身心上所生起的所有事情。在修習的過程中，我們要依靠自己。對自己有信心，覺知道身心正在發生的事情，然後向它們學習，開放地去面對它們，這點是非常重要的。

今天就讓我們像小孩子一般嘗試去認識，去發現自己身心的一切，好奇地去學習和探索在自己心身上所發生的事情——一些我們視作理所當然的東西。懷有這份童真是非常重要的。所以我們應該把禪修看成是自我發現的旅程。若能抱著這種開放的態度，我們便可以從今天的任何經歷中去學習。正如我說，這些經歷可能是愉快的，也可能是不愉快的；但只需問自己：從中我學到了什麼？它給我顯示了什麼？抱持這種態度來禪修是非常重要的。

最後我建議大家不要期待自己會有什麼特別的收穫。禪修沒什麼特別，只不過是坦誠開放地去對待一些平凡的事物而已。請記著並且明白這點——禪修並不是做一些特別的事情。這亦是禪修的美麗之處。我們不需去取得成果，禪修的過程本身就是成果，覺知當下發生的事情，這就是成果。請大家記著這點。或許這裡的文化多強調達到目的和追求成果，但在禪修裡，過程才是成果。這亦是禪修非常有趣的地方。以開放的態度去覺知每一刻心身上正在發生著的事情，經歷著當下每一刻就是禪修的成果了。

對於今天將要做的事情，以上是我提供給大家的一些很實用的建議。你們從程序表裡可以知道，今天會有瑜伽、行禪和站禪，還有小組討論和唸誦。今天要做的事情頗多呢。就讓我們把每個環節都看成是修習的一部份。即使在午飯時也把進食看成是修習的一部份。我會告訴大家怎樣以禪修的心來進食。

現在讓我們來一節坐禪。在坐禪之前，若大家想站立一下或活動一下身體的話，請隨便。

【坐 禪】

〔在坐禪中的導引〕

現在請以一個舒適的姿勢坐下來。

請大家閉上眼睛，花少許時間嘗試放鬆自己；放鬆自己的身體。讓自己感到自在就是了。……

請花點時間去為自己現在正在禪修而感到欣喜，為將要學習到的事情而感到高興。……

跟著下來要做的事情非常簡單，就是直到磬響之前請覺知自己每一刻聽到的是什麼，想到的是什麼和身體生起什麼感覺就是了。這是一些每個人都能夠做得到的簡單事情。重要的是你要保持警覺，保持清醒，生活在現在，活在當下的每一刻。……

如果你有睡意，或是感到昏沉，就請張開眼睛。……

我們聽得到聲音，會有念頭，有感覺，或許還有情緒。只要覺知到它們每一刻的存在就是了，跟它們交朋友，學習對它們說 OK。……

假如你身體有著不愉悅的感覺，接受這些感覺，跟它們做朋友，覺知到它們存在就是了。……

若聽到一些嘈吵的聲響，學習對它說聲 OK。……

知道自己心裡面生生滅滅的每一個念頭嗎？……

〔響 磬〕

請張開你的眼睛。在你轉換姿勢的同時，要知道自己正在轉換姿勢，並去感受身體裡那些不同的感覺。請繼續覺知自己每一刻的身心。我們可以用四種不同的姿勢來禪修：坐、站、行和臥。今天我們嘗試用三種姿勢來修習，就是坐、站和行。

【站禪和行禪】

現在讓我們來做一節站禪。請慢慢站起來，要覺知自己將要站立起來，並觀察自己要站立起來的意圖。現在感受一下站起來是什麼的一回事。感受一下身體不同的感覺和移動。假若你正經歷著一些不愉快的感受，或是身體有痛楚的感覺，只要覺知它們存在，開放地接受它們，對它們說聲 OK 便可以。又假若你體驗到任何愉快的感受，只要覺知你正有這些愉快的感受就是了。

〔站禪中的導引〕

嘗試去感受一下身體每一部份不同的感覺及不同的動靜。學習友善、溫柔、仁慈地去感受身體。當思想出現時，學習讓它們離去，然後把注意力放回身上去。請利用你的身體去體驗當下此刻、此時和此地。……

請學習去感受身體而不是去思考身體，看看其中的分別。……

感受一下完全靜止地站立是什麼一回事。……

學習溫和地讓思想離開，然後返回到你的身體上。藉著身體的感覺和不同的動靜去活在當下。……

你會發現身體的感覺比你的思想更有趣。……

〔響 磬〕

現在讓我們來一節行禪。行禪即是醒覺地走路。大家可以慢慢地步行，正念地步行。在步行時要感受身體不同的感覺。思想可能會出現，但請你學習讓它離去，然後返回當下——步行之上。現在我們需要安排一下怎樣去行禪。我建議大家分成兩組。一組可以在台上行，另一組可以在台下行。兩組人可以一個跟著一個地圍成兩個圈。在你們步行時，我會給你們導引。

〔行禪中的導引〕

無論你正在做什麼，請放慢你的動作，醒覺和正念地去做。……

請慢慢、覺知地行，感受你腳部的感覺，利用步行去體驗當下此刻。……

請將手疊著垂放在身前。……

請慢慢地行，好讓你能覺察到身體在步行時所有的移動與感覺。放下你的思想，藉著步行回到當下。只需輕鬆地步行就是了。……

學習去享受步行這些簡單的動作。……

請看著你前面那個人的腳而不是到處張望。……

當你提腳時，要知道自己正在提腳。……

用你雙腳去感受地面。……

學習以步行來放鬆自己。……

學習醒覺地行路。……

你的腳步能夠像踏在蓮花上那般輕柔嗎？……

讓我們對每一步都保持醒覺。……

〔響 磬〕

〔站禪中的導引〕

現在請站在原地。……

請完全靜止地站立，眼睛閉起來。……

你可以用聲音去體驗當下。……

用聽覺去幫助自己活在當下。……

你聽到那些聲音，能否像第一次聽到那般的鮮明和清晰呢？……

〔響 磬〕

【瑜 伽】

現在是做瑜伽的時間。我想提出幾點禪修與瑜伽之間的關連。在做瑜伽的時候，我們學習去對自己的身體保持覺知和正念，學習去放鬆身體，友善和慈心地對待自己的身體，運用修習瑜伽來活在當下。這些都是做瑜伽與禪修之間一些共通的地方。你們當中要是有人不打算做瑜伽的話，請保持寧靜。你可以找個地方來行禪，找張椅子或是任何地方坐下，平靜地觀察自己的心，看著它每一刻所生起的東西。不做瑜伽的朋友請好好

利用這個機會。現在將時間交給瑜伽導師。謝謝。

【坐 禪】

希望大家繼續對身體保持醒覺。你可以合上眼睛，感受一下身體內不同的感覺和動靜。

〔坐禪中的導引〕

學習去感受身體。學習對它友善。……

為我們能擁有這個身體及能夠利用它來禪修而感恩。……

現在讓我們來感覺一下這個坐的姿勢。……

在這個姿勢中你是否能夠放鬆呢？……

如果你能放鬆身體，你就能放鬆你的心。……

放鬆就是不去壓抑身心上所呈現的任何東西。……

現在讓我們花點時間在呼吸上。請容許你的身體自然地呼吸。……

讓身體愛怎樣呼吸就讓它怎樣呼吸好了。……

當身體呼氣時，你知道它在呼氣。當身體吸氣時，你知道它在吸氣。……

把注意力完全放在呼吸上。……

有思想出現是自然的事，只要知道自己有思想就是了。不要壓抑它們、不要討厭它們；多放些注意力在呼氣和吸氣上。……

假如身體出現些不愉快的感覺，請學習對它們保持正念，保持覺知，和它們交個朋友，對它們說聲 OK。……

〔響 磬〕

【午 飯】

跟著下來我們便會吃午飯。讓我來告訴大家吃飯怎樣可以成為禪修吧。再一次地，請大家吃飯時要盡可能保持正念、有意識在吃的當下。請慢慢、用心地去咀嚼食物。在吃的時候觀察心中可能出現的喜歡和厭惡，只需知道它們的存在就是了。另外，若沒有喜好厭惡時亦要知道自己沒有喜好厭惡。唯有當你寧靜地吃時，你才能夠發現和知道這些東西。

我們亦要學習避免走極端：吃得太多或是太少。知道什麼是適當的份量對禪修者來說是十分重要的。要知道自己適當的食量，唯一的方法就是在吃飯時聆聽自己的身體。

現在你起身時，不要起得過急，要慢慢來。覺知身體站立過程中的一切動作，並觀察要站立起來的意圖。請大家有正念地從這裡步行到用膳的地方去。請慢慢地、完全寧靜地前去。

一小時後我們再聚集作小組討論。多謝大家。

大家可以耐心等待午餐到來，這也是一項十分重要的修習。

【分組研討】

〔與甲組的研討〕

我想跟大家討論有關在坐禪、行禪和做瑜伽等時候所發生的事情。就今天上午所修習過的，請大家分享經驗或提出問題。

大家可有一些坐禪的疑難和問題嗎？今早我請大家單是坐著並嘗試覺知自己的身心。對這方面有任何問題或困難嗎？

問一：我想知道在禪修時是否有什麼應該和不應該的。例如我坐禪時無法停止左思右想。行禪時情況似乎好一點。但每當坐禪時出現思想，心裡便起衝突，不知應該去制止它或是應該由得它。

導師：很高興你提出了這個問題，因為這是一個非常普遍的問題。要停止思想是不可能的，我們越想制止它，思想就越會來得更多。所以我在禪修導引中告訴大家，思想的生起是很自然的。因此在第一節的坐禪中，我們要做的就是去覺知思想，還有去覺知身心中任何的思想、聲音和感覺。所以在那節的修習裡如果你有思想生起的話，是不必要和它衝突的。

第二節坐禪中我們要做的是覺察自己的呼吸。當有思想來時，我們應覺知到思想正生起了；無需要抗拒思想，跟它交個朋友，然後返回呼吸上去。但覺知放在呼吸不到一會兒，思想可能又再來了。這就是心的本性，它是不受我們控制的。禪修就是去了解自己的心如何運作，去跟自己的心做朋友。不論發生什麼事情，都是訓練自己慢慢、輕輕地回到呼吸上去。

即使不在坐禪時也繼續對思想保持覺察，這是非常重要的。我們坐下也好，吃東西也好，思想一直不停生起。所以無論我們在做什麼，不單在坐禪時才是，對思想保持覺醒是一項非常好的修習。

觀察思想，了解思想能讓我們學到很多東西。自己的心裡有什麼思想呢？大部分思想不是和自己有關就是和別人有關的。有時我們會生起一些有關自己的負面思想，有時我們會生起一些有關他人的負面思想，這時我們只需知道自己是怎樣生起這些負面思想的。還有，當有負面思想時，負面的情緒是怎樣生起的。另外，我們生起有關過去的思想多還是有關將來的思想多呢？為什麼生起過去的思想比較多呢？如果我想到將來的

話，我會感到焦慮嗎？我們應要這樣去認識思想，認識思想怎樣帶來情緒，認識我們怎樣為自己製造苦惱。這是在修習中非常重要的一點——不是去止息思想而是去認識、了解和探究思想。

問二：我在禪修的時候，有時有很多雜念。這些雜念很明顯，明顯得不用特別留意去觀察都知道的。但有時一些很微細，請問我需要特別去觀察這些微細的雜念嗎？

導師：我們應該嘗試去觀察每一個思想。我曾經在一次禪修的導引中說過，你們能覺知到心中每一個思想嗎？學習不加批判地去觀察思想是非常重要的。不需分辨這個微細，那個粗顯；這個好，那個壞……；不加批判、不加正面或負面的評價。我們能否只是觀察思想的生生滅滅呢？

問三：我在坐禪時比起行禪和站禪較容易定下來。我想知道怎樣可以將學到的禪修套用於日常生活各種的動作之中呢？。

導師：今晚的講座我會講述這個非常重要的題目。將禪修融入日常生活之中是非常重要的。晚上我就會講到這一點了。

問四：我修禪經已有一年多了。但常有許多問題。如有時身體會擺動、腳痛等。我有時坐禪後要站起來時感到困難，直至行走一陣子後才恢復過來。現在我的右肩感到有些痛楚。我想知道自己用的方法是否正確呢？

導師：我不認為這些是問題呢。今早我已經很清楚告訴大家，禪修是去覺知自己身心的狀況，而不是去憂慮：我做對了嗎？我做錯了嗎？這樣是否不正常呢？我重覆了幾次，只需要覺知當下的狀況就夠了。你可否跟這些狀況，不論是什麼樣的狀況，特別是不愉快的感受說聲 OK 呢？無論是怎樣也好，我想再說一遍：學習跟身體不愉快的感受相處，這是極端重要的。不論這些感受以何種形式出現，只要覺知它們，和它們交個朋友就是了。不要視它們為問題而視它們為一種修習就好了。因為在禪修時若你學會了處理不愉快的感受，那麼在日常生活中當它們出現時我們便知道怎樣做了。所以當在禪修時出現不愉快的感受反而是非常有幫助的。

還有時間回答最後一個問題。

問五：站禪時身體會有擺動，我想知道這是什麼的一回事。

導師：就正如我在剛才說過的，只需要知道身體在擺動就行了。

現在我要見下一組人了。多謝大家。感謝大家的提問。請各位繼續觀察思想。請剛才和我談話的一組在行禪時持續保持正念去覺知自己身心上的一切。

〔下期續〕

原始佛教經文選講 (七) 蕭式球

譯自《相應部》四十六·五十三 《火經》

當時，在早上的時候，有一些比丘穿著好衣服，拿著大衣和鉢入舍衛城化食。他們想道：“現在入舍衛城化食時候還早，讓我們先往外地遊方者的叢林吧。”

之後，比丘們前往外地遊方者的叢林，當抵達那裏後，跟外地遊方者們互相問候，互相交談，然後坐在一面。外地遊方者們對比丘們說：“同修們啊，沙門喬答摩這樣教導他的弟子：‘比丘們，來啊，捨棄令內心污染、能削弱智慧的五蓋，培育七覺支。’我們也是這樣教導我們的弟子：‘同修們，來啊，捨棄令內心污染、能削弱智慧的五蓋，培育七覺支。’同修們啊，這裏的義理並沒有不同，沙門喬答摩的教法和我們的教法有什麼分別？”

比丘聽後既不隨喜，亦不反駁外地遊方者的說話。他們起座而去，想道：“我們將往世尊的座下去了解這個義理。”

之後，這些比丘入舍衛城化食，化食過後前往世尊那裏，當抵達後，向世尊作禮，然後坐在一面。這些比丘把以上發生的事情對世尊說一遍。

之後，世尊對比丘們說：“比丘們啊，若外地遊方者這樣說的話，應該這樣問他們：‘同修們啊，若心怠惰時，不是適當的時候培育哪些覺支？是適當的時候培育哪些覺支？同修們啊，若心激盪時，不是適當的時候培育哪些覺支？是適當的時候培育哪些覺支？’

“比丘們啊，若這樣問的話，外地遊方者將不能解答，還有，他們將陷入困惱之中。為什麼呢？因為這不是他們的範圍。我不見在天、魔、梵、的世間之中及在沙門、婆羅門、國王、人的人世間之中有眾生能夠使人滿意地解答這個問題，唯有如來，如來的弟子或曾從這裏聽聞的眾生能夠使人滿意地解答這個問題。

一、不適當的時候

“比丘們啊，當心怠惰時，不是適當的時候培育猗覺支，不是適當的時候培育定覺支，不是適當的時候培育捨覺支。為什麼呢？因為這三種覺支很難喚起這個怠惰的心。就正如有人想令弱小的火燃燒起來，他把濕草、濕牛糞、濕柴放進火堆，向火堆噴水、撒沙。這人能否令弱小的火燃燒起來呢？”

“尊者啊，這是不能的。”

“比丘們啊，同樣道理，當心怠惰時，不是適當的時候培育猗覺支，不是適當的時候培育定覺支，不是適當的時候培育捨覺支。為什麼呢？因為這三種覺支很難喚起這個怠惰的心。

二、 適當的時候

“比丘們啊，當心怠惰時，是適當的時候培育擇法覺支，是適當的時候培育精進覺支，是適當的時候培育喜覺支。為什麼呢？因為這三種覺支很容易喚起這個怠惰的心。就正如有人想令弱小的火燃燒起來，他把乾草、乾牛糞、乾柴放進火堆，向火堆吹氣，不向火堆撒沙。這人能否令弱小的火燃燒起來呢？”

“尊者啊，這是能夠的。”

“比丘們啊，當心怠惰時，是適當的時候培育擇法覺支，是適當的時候培育精進覺支，是適當的時候培育喜覺支。

為什麼呢？因為這三種覺支很容易喚起這個怠惰的心。

三、 不適當的時候

“比丘們啊，當心激盪時，不是適當的時候培育擇法覺支，不是適當的時候培育精進覺支，不是適當的時候培育喜覺支。為什麼呢？因為這三種覺支很難平息這個激盪的心。就正如有人想令大火平息下來，他把乾草、乾牛糞、乾柴放進火堆，向火堆吹氣，不向火堆撒沙。這人能否令大火平息下來呢？”

“尊者啊，這是不能的。”

“比丘們啊，同樣道理，當心激盪時，不是適當的時候培育擇法覺支，不是適當的時候培育精進覺支，不是適當的時候培育喜覺支。為什麼呢？因為這三種覺支很難平息這個激盪的心。

四、 適當的時候

“比丘們啊，當心激盪時，是適當的時候培育猗覺支，是適當的時候培育定覺支，是適當的時候培育捨覺支。為什麼呢？因為這三種覺支很容易平息這個激盪的心。就正如有人想令大火平息下來，他把濕草、濕牛糞、濕柴放進火堆，向火堆噴水、撒沙。這人能否令大火平息下來呢？”

“尊者啊，這是能夠的。”

“比丘們啊，同樣道理，當心激盪時，是適當的時候培育猗覺支，是適當的時候培育定覺支，是適當的時候培育捨覺支。為什麼呢？因為這三種覺支很容易平息這個激盪的心。”

“比丘們啊，我說在任何的時候都適合培育念覺支。”

這篇經文可和漢譯本《雜阿含經》(佛光版)的第七二六經互相對照。在經中所提到的對治五蓋和培育七覺支就是禪修所修習的內容。雖然有些外道也宣稱他們的修習也是

對治五蓋和培育七覺支，但他們對五蓋和七覺支所知有限，若進一步質詢，外道就會啞口無言，不知所措。七覺支就是七種能導向覺悟的心靈質素。

念(sati)覺支—— 不忘失的質素

擇法(dhamma-vicaya)覺支—— 銳利的觀察能力的質素

精進(viriya)覺支—— 勤奮努力的質素

喜(piti)覺支—— 喜悅的質素

猗(passaddhi)覺支—— 易於止息下來的質素

定(samadhi)覺支—— 安住一境的質素

捨(upekkha)覺支—— 沈著，不易受事物動搖的質素

經中提到擇法、精進、喜的質素能喚起怠惰的心，猗、定、捨的質素能平息激盪的心，念的質素在任何時候都適用。

禪修其中的一個環節，就是留意去平衡自心，不讓它偏向於昏沈或掉舉兩個極端，這亦即是避免內心處於怠惰或激盪之中。這能令內心穩固有力，令內心充分發揮定力和慧力。

一般人當內心怠惰的時候，多會找尋一些刺激的娛樂節目來喚起怠惰的內心；當內心激盪時，多會找些輕鬆的娛樂節目來平息激盪的內心。這是一種以欲樂來平衡內心的方法—— 用負面的東西來平衡負面的內心。雖然內心可以較為平衡，但內心還是在五蓋之中的。而禪修者是用七覺支來平衡內心—— 用正面的東西來平衡負面的內心。



志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

學佛與禪修 - 李麗珠

自小對佛教的認識很淺少，更不懂禪修是什麼？有時會在於心靈上的需求，心裏去禱告求佛和菩薩的幫助！到今天，才覺得自己無論對生命、人生和佛法的體驗與認識，是極度的膚淺！

現在我很感激有一個緣，令自己對這方面有多多少少的醒覺和認識。回首這醒覺的根源，對我這一生來說，是一件悲痛難過的片段。而這片段，應該是由發現了我父親患了末期肺癌開始，一直到他病逝前後的經過。這一段時間，是我人生的極黑暗期，我第一次去體味親人將會離開的苦，不由得自己去捨不捨，不由得自己去控制的事實。感覺很無奈，無助！只得去默默承擔和接受，很苦！就這樣一直到我父親臨終前的一刻，我在他身旁陪伴著他慢慢地呼盡他生命中最後的一口氣！之後，我親了一吓他的臉，眼淚流不盡……。就此，父親在我身旁的日子，永遠消失於世間。

我一向是個很剛強、自信、自負的人，就只有在我父親面前，我可是一隻依附的小鳥！父親像是一棵粗桿的大樹。由小到大，給我護蔭遮擋，讓我棲身飛舞。我父親的離逝，令我覺得人生好像失去了方向，我覺得很徬徨，甚至對前路恐懼，沒有信心。可能父親這個角色，對我的生命成長影響太大，或許我父親一直是我心裡的支柱，是我心靈的依靠！父親過身後的日子，我精神陷於衰弱，甚至崩潰分裂。我嘗試過令自己好好去面對，要自己平靜下來，但可恨我自己控制不了自己。每天背著疲乏的身軀，徹夜失眠到天亮，吃不下東西，喝不下水。頭腦又脹又痛，再加上工作和其他生活上的壓力。我的思想情緒開始紊亂，連呼吸也開始感到困難。我知道自己出了事，我心知道自己承擔這事實不來，身體已響起了警號！我知道，我是知道的……。但！我無法，我無助，只管不停的哭，我不知如何是好，只能每天奄奄一息的去活著命，很苦！

我不想就這樣的淹沒自己繼續下沉下去，我從各方向去找尋精神和心靈上的出路。有一天，我終於找著方向，這就是接觸了佛學和禪修的課程。令當時雜亂無章的我，得到讓自己的心靈好好去平靜下來。

多謝老師教我和常常提醒我留心覺察和正知正見正念的思想。禪修可解脫煩惱，平伏情緒，平定心神。所謂制心一處，是一件很好的事！可以令我平靜放鬆。如果一個人能不為外境所動，不受情緒所控，一心不動。無住、無念、無相！應無所住而生其心，那麼一切可從容解脫！人生是苦，無常，無我。相信有很多人都知，但知道又是否可以放下而不執著呢？生命的實相，是明知人生是苦，是無常，是無我，但眾生無明而不願接受，但又無奈的逃避不來，對生命的執著，無明，貪、瞋、癡的自縛。繼而沒完沒了的流轉生死，永不能解脫。因此，眾生要明佛法，去修行，要知人生的真正實相，脫離因果輪迴，去解脫生死。而眾生要有慈、悲、喜、捨的心，更要兼有布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧六度；到最後就是要離境，不要執著有或無，不要受外境所牽動；要

覺知，懂得捨離！所謂平常心是道，不要起分別心，應無所住而生其心。正如一切有爲法，如夢、幻、泡、影，如露亦如電，應作如是觀！才可頓悟無住、無念、無相的法理。

生命世事，遷流不息。萬事萬物無不變性，無永恆性，無主宰性。學佛使我尋回生命的實相——無常、苦、無我。禪修使我平定心神，令內心止息下來，安住於一境和當下，免使自己心神散亂而被外境或自身的思想情緒所牽動和束縛。禪修可以幫助自己時常去留心覺察和安住於當下。用禪定去修行學佛，懂得頓悟世事萬物無常遷流不息，眾生應怎樣去面對人生的苦？應該是接受還是逃避呢？其實逃避不來，苦是不由得你不接受的，因為生命的實相本來就是苦！那麼眾生便要能從苦中去修鍊自己的心，而不是外出的東西。因為外境是不會奉隨你的心願而生起的。唯有靠自己去修行自己的心，要用正知、正見、正念去令自己的心念改變而得頓悟，達到不迷得覺，去面對人生的苦，而不爲外境、思想、情緒所束縛帶動。能令自身達到觸境而離境，令心無住於境。

原來自己的苦是太執著，太貪戀；不懂得去捨和離。到今天自己從學佛與禪修中頓悟出如何去面對和接受人生是苦的實相，令自己可以從容地去面對生命的苦；放低執著，離開貪、瞋、癡的束縛。但我在這方面才是個幼兒生，只希望自己能多些在這方面努力精進，有緣得到方向與智慧。再多謝老師在課堂上細心講解和時常提醒我們留心覺察的重要，這對我日常生活的言和行都起了大的改變。謝謝！





求與無求 - 思

「學佛是要無求的，學佛不應有任何期求。」類似的說話相信大家聽過，但我們亦可察覺到有些學佛的人的內心是有所期求的。那麼，我們應如何看待求與無求呢？

剛跨進學佛門檻的人的內心總會有所期求：求取真理、求取人生意義、求取快樂之道、求取人生方向、求取解除事業挫敗的困擾之道、求取消除感情挫敗的困擾之道，求取化解人際關係失敗的困擾之道……不管求取的是甚麼，總的來說是要求取：智慧，沒有困惑，沒有煩惱。這些求取是他們跨進學佛門檻的動力，也是修行上路的動力。沒有這些求取，他們根本不會走上修行的道路。我們要認識一個事實：「無求」是由「有求」而來的。剛開始的時候，懷著「求」的心來修行，一步一步的邁步前進。到了某一階段，條件成熟的時候，行者自會明白到要成就解脫，必須要放下「求」的執著，到時，行者就會以「無求」來繼續走那解脫的道路。

有所期求自然會生起情緒——正面的，負面的。正面情緒的生起可轉化為修行的動力；負面情緒的生起可作為學習的機會：觀察情緒生滅的過程，觀察情緒令人生苦惱的運作機制。

事實上，不單止是剛起步的修行人會有所期求，不同階段的修行人會有不同內容的「求」與「無求」。因此，我們要清楚認識不同階段的「求」與「無求」，否則，不分次第，不分階段地說「求」與「無求」只會令行者的修行出現迷亂和困惑，不會產生任何益處。

欲是染著的，但首先我們必須有欲才能開始修行「道」。

我們是靠著欲望起修的，如果我們沒有欲望，我們就不會去修行。

《森林裡的一顆樹》第 9 頁 ——阿姜查

有些人不想要有欲望，或是希望沒有欲望，因為他們認為修行是指向無欲的。然而，如果沒有欲望，那就沒有修行的方法了。

每個人，包括佛陀在內，都帶著欲望開始去修行的——希望擁有心靈的寧靜且希望沒有迷惑和痛苦。

《為何我們生於此》第 50 頁 ——阿姜查



四聖諦 - 鹿

初學禪修的時候，誤以為禪修的其中一個目的是幫助自己解決煩惱和對治情緒。後來才明白到，禪修的目的或作用並不是這樣。禪修的其中一個作用是透過面對煩惱與情緒，觀察與了解它們由無到有，又由有到無的整個過程，繼而明白到原來煩惱與情緒並不是外間所帶來的，是源於心。既從心生，亦從心滅。然後學習不再將問題歸咎或推卸給別人或周邊的環境，學習培育心的質素(如覺知、捨心、耐性等等)，過濾心的雜質(如貪、瞋、癡)，以明白如何可以在任何處境中訓練戒、定、慧，可以無加號無減號地如實處理和回應面前的事物。這些了解、明白、實踐和訓練才是禪修的作用和重要性，而解決煩惱或超越情緒卻只是副產品和次要的。

苦、集、滅、道

葛榮居士曾多次提及佛陀所說的法中的四聖諦(“The Four Noble Truths”)。四聖諦是指苦、集(即苦因)、滅(即滅苦)和道(即滅苦的道路)。

葛榮居士還用了一些很簡單的方式來演繹這佛法，使眾同修較容易明白。他打了一個比喻，當一個人病了(苦)，無需逃避或驚慌，也無需給它一個減號，但需斷症，找出生病的因由(苦因)，才可以對症下藥(滅苦)，然後還需經歷一個療程(滅苦的道路)，才可以康復。

同樣，當有煩惱或情緒生起(苦)，無需逃避或擔憂，也無需給它一個減號，但需找出它們生起的因由。而其因由是對某人、事情或自己有所預期，當該人、事或自己的行為或發展跟這預期不一樣的時候，便生起煩惱或情緒。所以，煩惱或情緒是源於這預期(苦因)，而不是源於外界。有了這明白，便不會要求外界的人和事去改變來遷就自己，而是學習不去預期世事的發展或為這些人和事製造故事，只如實地根據經驗去處理和回應它們，不執著成敗得失，卻欣賞到箇中的努力(滅苦)。有很多時會知道但做不到，那是因為禪修是一個心的訓練歷程，是需要耐性地付出時間與努力，培育上述的心的質素，過濾心的雜質。這培訓不可能是一朝一夕，需經歷長時期和無數次的學習、實踐、訓練與考驗(滅苦的道路)。

至於生活層面的例子有無數，例如，在放工返家的途中，很多時會突然記起工作時好像是做錯了某些事情，心馬上會不安和擔憂，這便是所謂的工作壓力(苦的聖諦)。當提醒自己，無需驚訝或逃避這不安或擔憂，面對它們，向它們學習，便不難明白到原來它們並不是源於外界，不是源於工作中所遇到的人或事，而是源於預期自己不應該犯任何錯誤和為事物的發展虛構了很多負面的故事，然後去擔憂自己不符合這預期和擔憂事物的發展會真的像這些負面的故事那麼樣發生(集的聖諦)。明白了真正的因由之後，便不去預期自己完全不會犯錯，也不要求外界的人和事來遷就自己，而是清楚知道任何預

期和故事都是無實質的、虛構的、無力量的、無他的。然後便是運用過往的工作經驗和知識看清楚究竟是否真的做錯了。若沒有做錯的話，便沒有事情要處理。若真的做錯了，便需思考如何可以補救，在好幾個不妥當的補救方案中，選擇較為妥當的方案，然後耐性地部署或等候時機，正面地回應和處理這件事，無論最後的結局如何，都勇敢地承擔自己所作的抉擇的後果(滅的聖諦)。在這訓練的過程中，起初是十次中只有二、三次做得到。但經過一段長時期的訓練和多次向不安和擔憂學習，漸漸便會十次中有五、六次做得到。再過一段時期，做得到的次數會更多。但需明白到重點並不是做得到的次數多少，這是次要的，只是修行的副產品而已。重點是在培訓的過程中，心的質素會隨著所付出的時間和努力漸漸提升，心的雜質也會漸漸減薄，戒、定、慧漸漸穩固(道的聖諦)。

從苦學習找出滅苦的道路

葛榮居士曾提出一個有趣的問題。爲什麼「苦」是一個聖諦(聖潔的真諦)呢？答案其實很簡單，只有從苦學習才可以找出滅苦的道路。

相反，若見到苦或不舒適的感覺感受時便想盡方法去逃避或要它們盡快消失的話，便是抗拒苦，與苦搏鬥，沒有向苦學習它的起因，沒有對症下藥，那不但不自覺地在增加苦的力量，也不會認識滅苦之道。

因此，在日常生活中，當有苦或不舒適的感覺感受生起時，與其抗拒它，不如友善地提醒自己：「現正在經歷的是第一聖諦、苦的聖諦。」有了這輕輕的提醒，便會明白到現在正是向苦學習的時刻，而不是盡快趕走它或與它搏鬥的時刻。跟著便是第二步，亦即是實踐第二聖諦，學習向現正經歷的苦找出苦因。怎樣找出苦因？便是認識自己如何向面前的人和事作出喜愛和不喜愛(likes and dislikes)，怎樣製造預期(expectations)、審判(judgments)和要求(demands)，繼而怎樣被自己所製造的這些模型和概念所束縛與囚困。

認識與明白真正的苦因很重要，亦只有這樣我們才可以對症下藥，不再將種種問題歸咎或推卸給別人或周邊的環境，不再向外尋覓，而是向內望，繼而明白到只有自己才可以把自己從自己製造的苦惱中釋放出來，這是大自然的法則與規律。

向內望的意思當然並不是將問題全數歸咎自己或背起所有責任，而是靠「自力」滅苦，靠自力認識與實踐第三聖諦，即滅苦的聖諦，向現正經歷的處境學習如何友善地、輕輕地放開、捨下這些喜愛、不喜愛、預期、審判和要求。我們有能力單靠自力去放開、捨下它們嗎？當然有、肯定有，既然我們有能力去製造它們，當然也有能力放開、捨下它們。

放開、捨下的意思當然不是把事情拋諸腦後，置之不理，或抱無所謂的態度，而是指覺醒地明白這些喜愛、不喜愛、預期、審判和要求都只是心所製造的故事，都是無實質的、無力量的、無他的。然後還須要有興趣地、無加號無減號地、耐性地、運用過往

的經驗和知識去觀察、認識、回應和處理現前的實況，欣賞箇中所付出的努力，吸取箇中的經驗和教訓。

最後還須認識第四聖諦，即滅苦的道路。這道路並不可以靠改變外物，或強要自己立刻改變來實行的。而是須經歷長期和無數次向苦的學習、磨練，了解與明白真正的苦因，吸取滅苦時無論成敗得失的經驗和教訓，漸漸精進戒、定、慧來逐步改變自己。

在這些經歷的過程中，覺知、捨心、耐性、慈心、彈性等等心的質素自然會隨著所付出的時間與努力(自力)漸漸提升，貪、瞋、癡的心的雜質也自然會漸漸減薄。當這些心的質素漸漸提升和這些心的雜質漸漸減薄，心自然會越來越清晰，越來越有能耐，反思四聖諦和其他佛陀所說的法的運作時也會漸漸較容易明白、明瞭，實踐時所遇到的無知無明或障礙也會漸漸減少，這是一個很自然的過程。

因此，滅苦的道路便是修習與培育戒、定、慧。簡單而言，明白苦因是源於內而不是源於外便是「慧」；靠自力培訓上述的心的質素和過濾上述心的雜質，使心的能耐穩固、清晰，便是「定」；不單只是知道與明白，還靠自力一點一滴地嘗試、實踐、實習，便是「戒」。

祝願各位在日常生活中禪修時，有興趣地認識哪時候是苦的聖諦，哪時候是集的聖諦，哪時候是滅的聖諦，哪時候是道的聖諦，向任何處境學習與認識佛法在世間的運作。

When suffering arises, can you say, "Very interesting, because now, it has come, I can work with it."

—— Godwin Samararatne

當苦生起時，可否對自己說：“非常有趣，因為它來了，現在有機會鍛煉了。”

——葛榮居士



因為，你聽見了我 - 讀書人

作者：瑪麗·德·翁澤（Marie de Hennezel）

譯者：吳美慧

出版：張老師文化

該書作者乃法國一所安寧療護院的工作者，專責陪伴臨近生命末期的病患者。她把七年來的工作經驗果實寫下來與大家分享。

她陪伴的每一位病人都是走至人生最後階段的人。他們全都是帶著悲傷來入住療護院的。他們的悲傷有多種——因尚有要做的事還未完成而要離開而悲傷；因方屆中年，事業有成就要離開而悲傷；因親人拒絕接受自己快將死去的事實而悲傷；因尚有恩怨未能解決就要離開而悲傷；因要遺下自己所愛的人，未能履行照顧愛人的承諾而悲傷；因未能在死前以真我來面對某些人而悲傷；因自己的容貌，肉體，能力，體力，智力不受控地奔向衰壞而悲傷。作者要做的是與他們做個朋友，與他們交談，陪伴他們，聆聽他們的悲與憂，開解他們，找他們的親朋戚友共同協助開解他們的心結。作者竭盡所能令病人感受到在作者心目中病者是一個值得尊重的人，而不是一個可怕的，可惡的，無用的，連累別人的行將死去的人。作者亦會竭盡所能去令病者安然坦然地度過人生的最後一段旅程。

多年的陪伴瀕臨死亡病人經驗使作者得以成長。她曉得不單要愛護，關懷，了解病人，更要遍及身旁周遭的人，因身旁的人也有離開自己的一天。她曉得每一個生命都有終結的時候，而且更不知在何時終結，所以要珍惜自己生命的每一刻，不要輕輕錯過；要認真地生活，要坦誠地與人溝通。她曉得很多人不正視死亡是生命的最後結果，而引起很多人生問題。正視死亡才是最佳的面對人生之途。

看畢該書，我們可感受到甚麼是：愛心，耐性，勇氣，心靈開放，反思，智慧。該書提供的不是思維，論述，而是活生生的生命實踐。著書立說，或是坐著想想的愛心，耐性，勇氣，心靈開放，反思和智慧畢竟與生活上的實踐有一大段距離，甚至是兩回事。筆者發覺到：生活上的實踐是禪修者契入無常、無我、慈心的體證的一條穩妥而快捷之途。該書作者雖不是一個禪修者，但她的生活實踐已使她體證了不少人間真理。





味道 - 晴

這兩天在禪修營中吃的食物特別清淡。青菜、茄子、秀珍菇、鮮冬菇，泡在湯中或用水煮熟，沒有鑊氣之餘，也沒加什麼調味料，除了少許油鹽之外，看來豉油及糖也沒用上。雖然如此，若用心細嚐，卻能在最平凡的食物中、最平淡的味道裡，感受及欣賞到各種食物天然及獨特的味道和質感。噢！那不正是最美的味道嗎？不需要濃烈色香味的刺激，不需要花巧的烹調，而能感覺到並享受最簡單、最自然、最平淡的味道，就是幸福。也只有這樣，才可說是真正嚐過那些食物，真正懂得它們。

感情也是這樣。

原來只要一份緣，只要能於當下每一刻體會並欣賞最平凡、最普通相處中的真、流暢、尊重及彼此懂得對方，就已沒欠缺。

洗流水集



雲水悠悠 - 山林客

兩年前，毅然辭去工作提早退休往住山。山居生活可學習到很多在市區生活學習不到的東西。例如：山居的深夜很嚇人。那蟲聲，那風聲，那樹聲，那莫明的聲音等等皆令獨居的我易生恐懼。幾經努力，才學會面對恐懼，及最後達至不生恐懼。當中，學會了正念和慈心的運用，也體會到憶念葛榮導師的益處。過往在市區居住，除了工作就是禪坐，一坐可數小時，滿以為有一定成績，那知往山一住就知道不足之處多得很。

山居靜修很容易深入「心的世界」。真假難分，虛實難辨的「心世界」很容易令人產生錯覺——自己能知曉普通人不知的「心世界」，自己已證悟了。這種難以自辨的錯覺，很多時是需要過來人（禪修路途上的前行者）提點才明白。想起曾被「心」和「腦」的問題困擾，幸好被一位現已移居海外的同學所提點而得解決；他亦指出我棄「腦」不用只用「心」所會遇到的問題。修行得到善知識提點很重要。自己選擇居山其實是喜愛禪坐，沉愛平靜之樂所致。大半年前，多得一位北傳禪師指出我已過度偏靜定，勉勵多多運用禪坐的定力於日常的活動中，邁向定慧平衡發展之路。

數月前，一位同學發起往國內扶貧，邀請我參與。其形式很特別——往貧困的山區走走，看到需要幫忙的就幫，不管是失學，缺醫，乏糧、孤兒，總之就是隨能力隨條件去幫忙。重要的是讓受助者感到溫情，慈愛與善意；而自己則要：常懷定力，不失正念，不情緒用事，警覺無常。我欣然接受這「慈心行」的邀請。作了數次上山區的嘗試，發覺慈心行原來正是我要走的路——定慧平衡發展的路。踏上這條自利利他的路已有數月，深感禪修方面已更上一層樓。因而作出一個決定：不再依戀山林。山居兩年令我學

到很多東西，但此刻已到告別的時候，因慈心行的階段要開始了。

雲，在天際漂遊不留痕；水，在大地漫遊不滯留。雲水悠悠！願我的修行，我的餘生也是如此。

今期是本欄與大家見面的最後一次了。祝願大家修行進步！再見！



苦 - 衍力

最近瑾兒病了（執筆之時已痊癒），給了筆者一個絕佳的觀苦機會，更如當頭棒喝般提示我不可忘卻無常。現在寫來自然是輕描淡寫；瑾兒病的那幾天，自己卻是深陷苦海中，心受煎熬！

當那悲傷之情上湧，你完全可以感受到在胸口一種凝住的感覺——那當然是執著。沒有一個更好的說法了，執著便是苦！那一刻我完全感受到在身體內的執著，強烈的執著。

感受到還未足夠，這還未能把它滅除。要到哪裡求滅苦的方法呢？哪也不用去，佛陀曾教導我們，不管苦從哪裡生起，那兒便是它息滅的地方。我於是嘗試去看著（筆者還未敢稱之為觀，道行未夠）苦生起的過程，只發覺它的來襲是如此迅速，直如閃電，就在看到瑾兒飯也不下嚥的樣子那刻，胸口便凝住一陣痛，淚水亦輕輕的濺出。整個過程只十數秒，苦卻已生起不知幾次。

慢慢的提起正念，不用理會淚水，看著苦在觸（看到）的一剎，一連串的引起受、愛、取、有而生起苦。若果感受太強烈而未能提起正念，可先來一次放鬆，把觸暫停，倒過來看苦的止息！看苦的止息有一個好處，便是可更深入的探究苦因。我們可以穿越較容易覺察到的觸和受，看看是什麼引起觸。愈往前探究便愈難，我們固然可以從經典中學到，甚至背誦十二因緣法，但要了解無明，又是談何容易！不要緊，只要有一刻——那怕是電光火石的一刻，能看到自己是如何的執著，執著兒子為「我的」，便已是生命中寶貴的一課。

以上一段察看苦的生滅的過程，是筆者近年覺得很有用的方法。在此筆者誠意的向大家介紹佛使比丘的著作：《生活中的緣起》，裡面詳細介紹了在生活中如何看得到緣起法，而從中有所增益。

願瑾兒健康快樂。



聖弟子法脈 - 陳積

《網念》寫了三期，所曾介紹的全是英文網站，常唏噓沒有優質的原始佛法中文網。今期終於找到一個建基於原始佛法的修行團體的網站，質素如何則可謂見仁見智；但最起碼它所談的教法是以漢譯阿含為依歸及出發點。介紹原裝經文時（在【法語開示】分頁內的〔相關經典〕中），除引刊漢譯阿含經外亦把該經的對應巴利經典的英譯本刊出。可見此社團對原始佛教經典處理的謹慎。

團體名為聖弟子法脈，網址為：<http://www.dharmalineage.org/>。

網站簡介

『聖弟子法脈是一個心出家的和合僧團，外現在家身，內秘出家行。以法事為家事，以修行解脫為生命的第一順位。』是此團體的自我介紹。亦標榜『聖弟子法脈的心願在將佛法現代化，帶動世界潮流，以現代語言詮釋古典佛教的修持……』看過網站中很多文字後，筆者卻認為其文章體材雖屬白話，但遣詞用字有其獨特風格。其文章大部份是他們的導師張大卿的開示筆錄及著述，而張的談話及文章用詞夾雜不少古詞彙及其自家的特別用語，可能是他個人長期浸淫中文古佛經及他的台灣口語，故此站的白話需要一點時間適應。

既然此團體師從張大卿導師，要知他們是否主修原始佛法及是否如法，察看張導師的重點談話便是：

『解脫是沒有在家、出家之分的。能安住於當下，就能正見無常生滅，就能看到每一個動都是欲，都與世間取捨息息相關；就能知見苦不分彼此，知見世間只要有一眾生未離苦，這個世間就是苦。世間苦無法可避，只能離繫不動，安住當下，接受世間欲諍、見諍，回到原點，回到呼吸（正知出入息），與天地同在，與眾生相依為命，從此重新出發，無間根本作意，遠離世間三角關係（我見、我慢、我愛）的葛藤纏繞，為少欲、為離欲、為六根寂靜，一切迴向無依無漏的涅槃寂靜。』

兩千五百年來聖弟子的解脫心法都是親近善知識、聽聞正法（包括思維，有聞就有思）、如理作意（學習無時不見苦、無常、無我）、法次法向（回到原點，接受當下，正知正念，走在八正道上）。沒有一種解脫心法能離開見苦、見苦之集、見苦之滅、見苦滅之道；沒有一種「見法」能離開當下。只有接受當下，才能安住當下；只有安住當下，才能見到無常生滅、裡裡外外、無外無內。』

就是這一段話使筆者認為他們是根據原始佛法而修（完全根於四聖諦）。若從張的上述心得細參他的修為，可知佛教常說的「小向大」的這句話非大乘貶視小乘，實

則是心的修證感受。當人的心修得某程度的「正念」、「正定」時，能洞察細微深邃的「苦」時，便會有此『就能知見苦不分彼此，知見世間只要有一眾生未離苦，這個世間就是苦』；這便不難明白大乘菩薩的悲願（諸如『地獄不空、誓不成佛』等）從何而來，乃「慧觀」（Vipassana）之心境也！

再看站中【法語開示】分頁內的〔佛法修持〕及〔禪修法要〕各頁的豐富內容，儘是原始佛法的禪修法門，尤重「出入息念」及「四念住」修法；亦有兩篇總論《阿含聖典的解脫心法》及《聖弟子的解脫心法》詳細闡釋原始佛教的修行法，其中《阿含聖典的解脫心法》是較近期的著述，比《聖弟子的解脫心法》較詳細及易讀。而從〔演講開示〕中各開示文章中可常見他由內心說出大乘見地，如「煩惱即菩提、生死即涅槃」，又是「?小向大」之明證。

說了此網站不少好話，要為一些獨好或專精原始佛教禪修法的看官指出一些你們未必順眼的地方：在〔禪修活動〕及〔修行日記〕分頁內有不少日記及報告的內容不是純粹的原始佛教修法，夾雜了一些大乘甚至密宗的修法如觀想、念佛（憶念佛陀），更見到甚至憶念基督教、天主教的上帝、天主，亦有引用聖經及德蘭修女等的教導。然百花齊放之餘，最終是不離念苦、育慈、正念正知、破「我」等原則。若非有以上所見到的提倡以『阿含』為骨的禪法，入此網時若先看這些日記及報告，很易誤會他們為「附法外道」。為何他們的修法如此博雜，線索可見於《阿含聖典的解脫心法》中的第二篇〈宗教的平等觀〉一文中找到：

『世間所有宗教，都在講「慈悲喜捨」。那一個宗教沒有在宣揚「慈悲喜捨」？那一個宗教不講身口意清淨？那一個宗教會說他沒有正知正念？所有的宗教徒都會說，他們信教以後，心比較能收攝，比較少欲，甚至無欲，身心變得慈悲、柔軟。

所以，真正信教的人，有一個特色，就是他沒有在欲望中打轉，他會走離欲、少欲的路，否則和世間人有什麼不同？因此，我們是否可以退一步來看宗教？退一步來看佛教？不要有那種比較心和分別心。

佛教有沒有比基督教，或其他宗教更好？這不是理論，而是我們身口意的實踐，我們做了多少慈悲喜捨？身口意有多清淨？六根有多清淨？如此而已。

這就是我們需要的一個宗教態度。然後用這種態度來看世間。

基本上，我們要有一個共同的瞭解，任何宗教都是平等的。每個人都各有各的緣份，有的人和基督教較有緣，有的人和佛教較有緣，有的人和印度教較有緣，有的人甚至嫁給猶太人，也信猶太教，他就和猶太教較有緣。但，有一點，我們要提醒自己的是，我們所認識的基督教徒，不代表基督教，他所說出來的見解，不代表聖經。同樣，我們所認識的佛教徒，不管在家、出家，他所說出來的佛法都不代表佛教，都是個人的見解和解釋。今天，我要說的，也是我個人對佛法的見解，這只是做一個參考。每個人所說的

佛法，都只是一個參考。

這樣有什麼好處？我們不會去執取。而會有一個自我保留的態度，這樣才能生出平等心。我們一開始學佛的初發心都很好，想要改善世間，結果學了之後，卻在計較誰是誰非，在見解上出現高低的爭執，多了一些是非、對立，完全違反我們當初學習宗教的目的。』

網頁技術評論

本網站首頁設計清雅美觀，用一些有含義的圖像及一些美觀的文字作為連結把瀏覽者引入各重點分頁中；例如上書「聖脈」的佛腳板石雕已即時使人聯想起：跟隨佛陀的足跡是聖弟子法脈的要旨。其餘各大題綱分頁都有同一背景主題，編排井然有序，方便循著連結層層瀏覽。

因微軟在瀏覽器市場佔大比率的情況下，大部份的網站皆以他的制式或以 Frontpage 編寫。此站也不例外，故它適宜在 Internet Explorer 瀏覽。如以 4.7x 的 Netscape 觀看，會發現在各分頁上方的橫匾(Banner)收窄了，以致近橫匾下邊緣的文字連結不見了大半，造成瀏覽不便；它還有一個錯誤，在〔指導老師〕分頁中的「大卿弘法師」肖像會出現在頁面文字上，把很多文字遮去。但如果你是喜歡用最新軟件的電腦用家而所用的瀏覽器是 Netscape6.2 的話則無上述問題，一切正常顯示。

結語

此站是難得一見的中文原始佛法網站，初看時可能會對其半古不白的文字不習慣，但多看後便能漸入佳境。如是有所修證的行人，對其文章內容會偶有?響、心有同感地獲得一點印證。最後，筆者謹以心有同感的一段張導師在《阿含聖典的解脫心法》中〈慈悲喜捨〉裏的文字作為結尾，讚嘆此站有不少修證之言，同時把這佛家「苦」的深義與大家分享。

『世間有什麼苦，苦包括生老病死苦，喜歡的人不能在一起，不喜歡的人卻偏偏碰在一起，這是苦。所求的東西得不到也是苦，認為色身是我、我的，用我、我所與人對立，這也是苦。無常變異也是苦。若再講深一點的，就是所有的欲望都是苦。我們沒有辦法在當下得到快樂，就是苦。當下不能坐著不動，心不能集中就是苦，身心不能不動就是苦。

佛教所說的身心不能不動，講話講到一半被切斷，剛要說話時，對方卻說他要走了，這也是苦。每一個動作的變化都是苦。你若覺得當下很好，你又為什麼要動，你要動是因為你覺得苦，覺得不舒服，睡覺睡到一半起來上廁所也是苦，早上被鬧鐘吵醒也是苦，起床很趕時間，上班遇到塞車也是苦，你不覺得苦，那是因為你身心粗重，所以你不覺得苦。』



第二篇經文引自 PTS, KS 4, P.139; (註一)

經題——By the barb:

『引文一至五則』節錄如下：

1. The untaught manyfolk, brethren, feels the feeling that is pleasant, feeling that is painful and feeling that is neutral. The well-taught Ariyan disciple, brethren, feels the same three feelings.
2. Now herein, brethren, what is the distinction, what is the specific feature, what is the difference between the well-taught Ariyan disciple and the untaught manyfolk ?
3. Touched by that painful feeling he feels repugnance for it. Feeling that repugnance for the painful feeling, the lurking tendency to repugnance fastens on him. Touched by the painful feeling, he delights in pleasant feeling. Why so?' The untaught manyfolk, brethren, knows of no refuge from painful feeling save sensual pleasure. Delighting in that sensual pleasure, the lurking tendency to sensual pleasure fastens on him. He understands not, as it really is, the arising and the destruction of feeling,
4. As he understands, as they really are, both arising and destruction of these feelings, the satisfaction, the misery of them, the way of escape therefrom,
5. If he a feeling that is pleasant, he feels it as one that is freed from bondage. If he a feeling that is painful, he feels it as one that is freed from bondage. If he feels a neutral feeling, he feels it as one that is freed from bondage. This well-taught Ariyan disciple, brethren, is called “ freed from the bondage of birth, old age, from sorrow and grief, from woe, lamentation and despair, freed from the bondage of Ill. ”

『引文一』：此經一開首佛陀便說，「苦受」、「樂受」、「不苦不樂受」此「受」，普通人和行者同樣都一樣會感受得到。「三受」之感受對於行者和普通人並無分別的。一般錯誤是認為比丘或甚至「禪修高手」是對苦樂沒有感受的。此經全然破除這種觀點。

『引文二』：那麼，普通人和行者在這事上有什麼分別呢？

『引文三』：佛陀之後答：「當普通人接觸到痛苦的感受時，他便會感覺到想擺脫它。當感到這一個想擺脫痛苦感受的心態時，這種潛伏著想擺脫的傾向縛著這人。受「苦受」觸動著，他只想得到「樂受」的喜悅。為什麼呢？因為普通人，除了「樂受」外並不知道有其他方法對治「苦受」，只想得到「樂受」去替代、去剷除「苦受」。因貪愛著「樂受」，此人被想得到「樂受」的潛伏傾向所束縛住。他不能如實地明白感受的生起和還滅。

此最尾一句，我認為是全段重心所在。此句指出普通人對「樂受」和「苦受」，

只採取「喜好」和「厭惡」的反應，此反應亦即「葛榮」導師所示之 react 而非回應 (response)。亦即是一種，「貪」和「嗔」之「拉」「推」反應。「樂受」便拉住，一心想挽留心裡，此便是「貪」了；「苦受」便想推開，一心想驅出心外，此便是「嗔」了。如此這般「追隨感受」，並不能如實了知 (understands not, as it really is)，感受的生起與還滅的 (the rising and destruction of feeling)。

『引文四』：相反「高手」對感受的生起和還滅了知得十分清楚。正如此經的後面說及「高手」(the well-taught Ariyan disciple)，除了對「受」的生滅「如實了知」外，對苦樂，亦非採取普通人「背苦向樂」的方法，因此法是對苦樂還有執著。「高手」是超脫在苦樂之上而採取「離」的方法。亦即明白感受的味、患、離。

這個「離」是在如實了知，「苦」與「樂」的實相。當「樂受」生起時，此「受」和常人無異，但對「樂受」並不生起執著心。對待「苦受」和「不苦不樂受」亦復如是。這便是「離了」任何「苦」、「樂」、「不苦不樂」受，但在一己心中感覺到此三「受」，十分清楚地了知，但又並不追逐或排拒任何一種感受。

『引文五』：如能做到此一境界，心會是何種模樣。經中後尾有交待。當「樂受」生起時，他是在一種從束縛中自由解脫的狀態下感到它的。當「苦受」或「不苦不樂受」感受到時，也只是了知清楚，但全然沒有因執著苦樂而在心中有任何束縛。因對此等明白，潛在對「不苦不樂受」的「無明」便難以束縛著心了。

回想我未看到比經之前，只在有「苦受」生起的情況下才用「受念住」。以「苦受」為所緣境，奇怪地會因思維與反應的減少而生起定力，將苦慢慢減低。但一旦定力消失，「苦受」又再生起。我懷疑如此便是用修「止」的方法修「受念住」了。但如跟隨此經，了知不同的「受」生起、滅去，這又或會變成修「觀」了。

以「正念」守着感受較似修止，但「正念」如做多些少工夫，了知感受的生滅來去，似乎又在發揮「智慧之眼」之功用了。我從前錯誤以為，「八正道」只是導向「正定」的，但逐漸覺得，將「正念」投放到「蘊」、「處」、「界」中看一切「生滅」，便是將養「智慧」了。

但很重要的一點是，「正念」需全天候生起。尤其在「不苦不樂受」時。因悲觀的人對「苦受」可能特別覺察；而樂觀的人對「樂受」也可能特別覺察，但除「高手」外很少會覺知當下現在正是「不苦不樂受」的。

但「不苦不樂受」正好真是苦樂也可發的地方，「不苦不樂受」可以說是「無」。任何苦或樂生出，便成為「有」了。由「無」到「有」是生起；由「有」到「無」是還滅。只要看見，如實了知「有」和「無」；了知「生起」和「還滅」便或者是導向「智慧」了，反之便可能是無明。

此種「智慧」便是了知「無常」，因如是觀察，必定會照見，「受」是在「苦」、「樂」、「不苦不樂」三種狀態中進進出出的。當如是觀時，便會不執著於「背苦向樂」此一世間法，而「離」便生起了。何解？因這境界便是：「味」與「患」都已經可以如實了知了。如雜阿含經所說：『于此諸受集、滅、味、患、離如是知。』

所以「禪修高手」們，除了像「凡夫」們「背樂向苦」這種永無休止的行動外，已證知有另外一種對苦樂的態度。所以雜阿含經說：

『眼 色因緣生內受，若苦、若樂、不苦不樂；耳、鼻、舌、身、色法因緣生內受，若苦、若樂、不苦不樂。是故，比丘！于彼入處當覺知，若眼滅，色想則離；耳、鼻、舌、身、意滅，法想則離。』；

『…如是知己，不種貪欲身觸，不種嗔恚身觸，……如是諸惡不善法滅，到大苦聚滅…』。

其最終果証，當然便是從「苦」之中「徹底地」釋放出來了。正如『引文五』之最後一句：從生之束縛解脫 …從苦之束縛解脫。(free from bondage of birth…, free from the bondage of ILL.) 這便是暗指「徹底的」【慧解脫】了。

還再可以說「受念住」不能得到智慧嗎？

正念等於智慧？

本文主要是環繞「四念住」中的「受念住」與「心念住」，以筆者修習「智慧」的經驗為依歸。我個人認為，身念住因「觀呼吸」的關係較為人熟知。而「法念住」較前三念住稍為抽象。相反，「受念住」中的「念住」對象「苦樂」是一般人每天也會經歷得到，如要觀察它們實在是十分容易。因在人的心中，「苦、樂」的感受，是十分強烈的。「心念住」如只念住「貪」、「瞋」也不難，其道理其實和觀「苦」、「樂」很接近。再者它們全是一些相對的狀況，觀它們的「生滅」相對「四念住」中的其它項目是較為輕易的。一個人，凡想得到什麼，便會有「貪」，「貪」到手了，便會「樂」；「貪」不到，便會「嗔」；「嗔」當然就有「苦」了。因「凡夫」一定有「貪」，他便一定會會在「苦」與「樂」之間搖擺上落。故此如不「念住」於此些狀態，還有能更簡單直接之方法嗎？

我最初在生活禪中修「四念住」時，實在被它繁多的項目給弄昏了，根本不能顧及那麼多項目。但現在此二經單獨講「受」和「心」念住，似乎也說明了修「四念住」也非要一次過四念整修吧了！

將「四念住」中任何一念作為「所緣境」，便或近似修止，但如「知道」，如「葛榮」導師所教的 just knowing，去念住「所緣境」的「有」或「無」；「生」或「滅」，

便或許變成修「觀」了。但「四念住」也好，「受念住」「心念住」也好，似乎並不同「智慧」。它們似是一種獲得「智慧」的手段。

打一個比喻，「正念」是眼睛的話，「智慧」便好比是看過境物後的結論。如「眼」看「花」得到結論說：「這花很美啊！」這「眼」便是「正念」，它能「看」。了知花美麗便似是「智慧」。親眼看到花後感到花兒真美，便等於由實修後親証「三相」之智慧。從沒看花，但聽說花兒很美，便如同看書後得到「字面」上「三相」的知見。

那麼，那「花」是什麼呢？「花」便是「身心」。身心可是「身」、「受」、「心」、「法」也可是「蘊」、「處」、「界」。身心亦不等於智慧。但如眼看花，去看過之後可以了知它美一樣；用「正念」去看，去「念住」身心，一樣可以知道他是「無常」、「苦」、「無我」的。身心雖不是智慧，但「法」蘊含在身心中。閱讀身心，便是閱讀「法」，閱讀「法」便得到智慧。如閱讀一本書會得到書中的知識一樣。

怎樣閱讀身心？當然修「四念住」便等於閱讀「身」、「心」了。「念住」的方法可分「止」與「觀」。修「止」比較簡單，一味用正念「鎖」著「心」或「受」便行了。修「觀」要做多一點功夫，要用「正念」，「知道」是「苦」「樂」還是「不苦不樂」；是「貪」還是「瞋」，又要了知它們的「生起」和「滅去」。如果這樣「持續」觀察的話，「無常」便會証到，「苦」和「無我」也一起來了。

所以在《By the Barb》一經中，佛陀說這種知道生起和還滅的修法有何果報呢？佛陀宣稱此法可導致免除，生、老、病、死，憂、苦、惱的束縛。

但又可能會有疑問，有修習「四念住」之人，為何還是有「苦」呢？這便又返回第一篇經文『Helpful (ii)』所示，文中的比丘，佛陀根本連「四念住」也沒有向他提及。只是將三相「告知」他。他聽到後不久便「搞掂」了，他們便能證入「無我」了。這便顯示出一個與「智慧」接近與否的問題。如果與智慧離得太遠，莫講修「四念住」，行者甚至可能需要從戒行開始修起，以令「入定」容易呢！所以「四念住」只是一個方法，是一個不斷察看，了知的方法。又是一條通往「智慧」之路，但智慧之路，並不等於「智慧」。

筆者從前修行非常心急，時常就何時才能「離苦」等一類問題，「?迫」導師訂出一個限期。現在回想起來也覺當時自己十分不正常。但現在發覺，此類事情實在是很難，亦不需要訂定一個時間表的。

用「智慧之眼」(eye of wisdom)去「念住」、「看」多久才能親證無我智慧，端的視乎行者開始修「四念住」時「心」的起點。起點離終點(無我)遠，路途便長遠了。起點近在終點左右，當然就快到達啦！終點在視線範圍以內，甚至乎可以不用地圖，指南針等。只要問一問途人便可了，這便等同一聽「三相」便開悟了，在此情況，佛陀便是這個指路人。「辟支佛」等，連問人也省回，自己走過去便是了。這或許解釋了為何

「辟支佛」等不能「渡人」，皆因他們或很難想像，凡夫離「無我」此一終點竟如斯遙遠；不知要多少善巧才能一一渡過路途上之險阻呢？所以我們凡夫，除佛陀這指路人外，還要靠地圖，指南針等啦！此等便好比是「四念住」了。

在我們「身心」這本「旅遊指南」，或已詳細寫明了「身心」是苦、無常和無我的了。佛陀叫我們去閱讀「身心」這書的「身、受、心、法」章節，便是說明全書精華盡在其中，看過後便會明白了。

凡夫離終點遠但又不大想修「四念住」，「聽過」三相後又發覺在坐禪中體會不到；在生活禪中「三相觀」對離苦也沒有威力，便很易會覺得「智慧無力」，接著更有可能想放棄修行。這便好比一個離目的地很遠的人，又不看地圖，又不帶指南針，指路人指路又不聽從。自己南、北、西、東不辨地亂行，甚至坐在原地上。接著大喊：「目的地是不存在的。」大多相似。

又可能有行者，已用正念去察看，但還是看不清自己身心是苦、是樂，是貪、還是瞋。那又或我被迫用回上述那「眼看花美」的例子了。一個遊人如坐在過山車上看風景，和腳踏實地看風景時，其實是不大一樣的。在黑暗的洞看花、和在陽光下看也是不大一樣的。沒有「定力」扶持和有「五蓋」遮蓋著住心時，便或等同在過山車或黑洞中看外面的花、境等。要光線充足，腳下踏實，視才會清楚呢！

大家又可能會問，有觀到「苦」、「樂」等之短暫體驗，為何還不開悟呢？我猜想，一幅圖畫，看千分之一秒，知道它是「蒙羅麗莎」還是「十二門徒最後晚餐」嗎？我想似是較困難。看百分一秒可能有點頭緒，看十分一秒可能看到了。這便牽涉到「持續正念」的問題了。「正念」是眼，但看一、兩眼是看不清的，要不斷看。有時看過了，又會淡忘。如上山坐禪觀到「無我」，一下山，在功利社會中為私我營計，「無我」又「淡化」了。

所以如眼是「正念」的話，或許「固定著眼睛去看」便好比是為有「定」所扶持的「觀」。眼看花便好比作「正念」去念住「身心」，眼見看花美便等於是觀身心是「無常」、「苦」和「無我」。心親證「三相」便是得到「智慧」了。

修行法門很多，只要在《阿含經》中有提及的已很多了。只是「四念住」裡面，項目已太多了。我也只能，從集中「念住」「受」或「心」開始嘗試培養「慧力」。其他非《阿含經》所示之「法」、「律」以外的修法，我自問已是無力實行的了。

因阿含經中所示，經與經之間，內容深淺差距可以很大。而行者的程度，素質，客觀環境也不盡相同。我個人意見覺得，有些經文，是並非說給普通人聽的。但這不打緊，因其中也有大量普通修行人可吸收的經文。所以讀者宜小心、耐性看下去，找到一兩篇有共鳴的，體會裡頭深意。發覺自己又有力修下去的、便付諸實行。如看到一、兩篇經後便斷定《阿含經》太深或太「反覆」，而以「死文字」對待她，便浪費了她【指南針】

的作用了。

結語

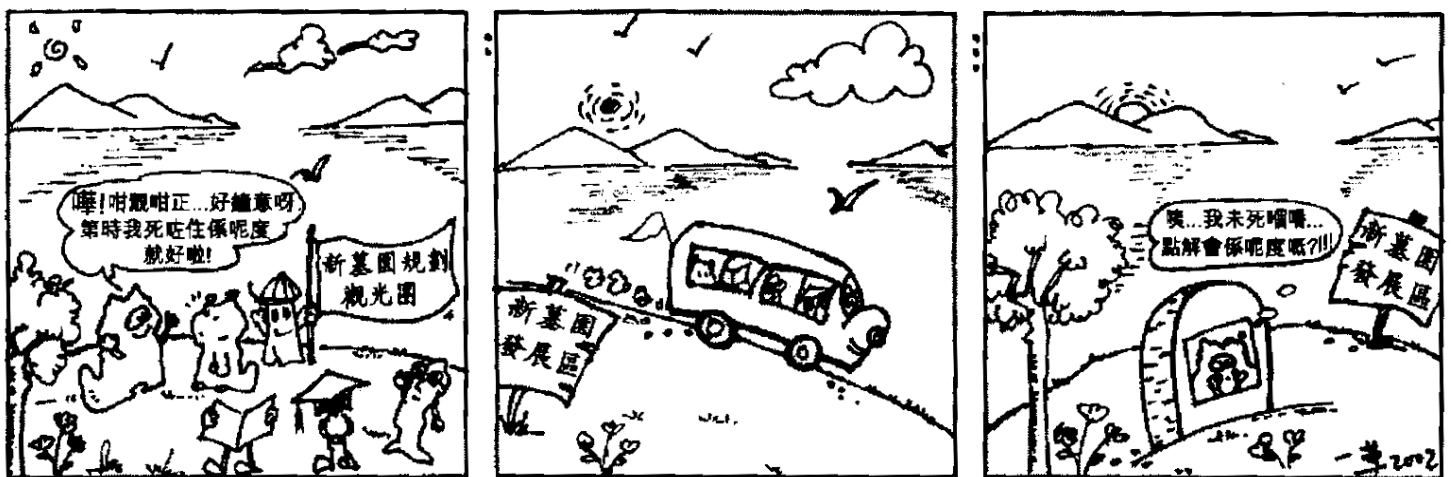
無論在修行的理論與實踐上，我都不斷有很多問題。我發問絕非爲了刁難他人，或炫耀自己的思想。因我從一開始及直至現在，也沒覺有何可值得炫耀的。

我之所以問問題，皆是因我一旦攪不清修行背後之理論基礎，便會覺得異常困擾。此或許是歸根於我的「習氣」吧！而此「習氣」也爲我及我的導師製造不少麻煩。對此，我是十分抱歉的。

不過佛陀說法 40 多年，在《阿含經》中幾乎什麼類型的問題也有一個「說法」，而我很高興發現此經，實在能斷除人們很多疑惑。

希望其他滿腦子問題的「同修」也會考慮以《阿含經》爲【指南針】吧！

拜拜，下期見！（全文完）



行 禪

最初我是不信行禪有什麼用的，不只我不信，連「阿姜查」也曾不信。他在書中大概提到他在修行初期有此疑惑：「在這一個起點行到那一點，接著再返轉頭行回來。這樣來回往返的行著究竟有什麼用呢？」但他後來十分推薦行禪。甚至說到：「要行禪到經行的路徑也陷下去」。在阿含經中有一比丘「五十億耳」，他精進的程度致連在行禪的路徑上行出血來。精進可想而知。可知行禪不可小覷。

我當然比「阿姜查」和「五十億耳」懶惰。臥禪一類舒服的修行，我一定是會先急於嘗試的。但「行禪」，行來行去，表面上看來這麼「粗」的所緣境，橫看豎看也就不似會有任何效力。加上初學時連「坐禪」也還未搞得好的，這樣行來行去不但腳部疲勞，而且行了一段時間夠鐘了，心的質素又未見有何提升，所以覺得不如先將寶貴的時間投資在坐禪上來得划算呢！

我是在坐禪和生活禪有了一定體驗後，才返過來修行禪的。那時我剛開始知道如何才算是在生活禪中保持正念。我在搭公車，行在行人道上和上班時嘗試保持持續正念。這當然是斷斷續續，時靈時不靈啦！但我突然發覺在上述的情況保持正念，豈不是比行禪以行為所緣境更難嗎？行禪豈非在「行進中」所謂「動中禪」或「生活禪」之前一個很好的演習嗎？在「行禪」中能夠保持正念，在生活禪中的正念，豈非更有把握保持？

筆者當初看「阿姜查」的七本書，見他書中從來不提「臥」與「站」禪，但有推薦「行禪」。我見書中他解說行禪十分簡單，和「葛榮」導師 97 年開示差不多，我便找了一本專教行禪的書。雖然薄薄的一本，但全書只教「行禪」一味。書中將行路的每一步分爲起、落兩階段；每一階段又分爲很多小階段；每一小階段又分爲很多細節。說行者要覺知每一細節。書中更好像提到如果是佛陀，他更能看到細節中的更細節。說如此觀察，便能見到無常。

我照著去練，著實是十分難做到。我翻查「阿姜查」和「葛榮導師」的開示，修習的方法明顯和此書不同。但我先入爲主，被此一部行禪專書嚇壞了，所以被搞得有點混淆。想照「葛榮導師」等的方法去「行」，又似過簡，沒有什麼體驗；想照此專書去「行」，又似太繁。沒有看清這步是那一細節，便已行上了兩三步了。

我又自忖，「行禪」可能是高手所爲，初哥橫豎坐禪也未練好，不如索性放棄行禪吧了！如是者年多兩年未有行禪。直情放棄行禪。

我這個經驗使我感受到行者的三個難處。有兩個「阿姜查」也有提到。

第一便是把修行在理論上說得很複雜，令到行者根本不明白如何下手修行。或者在修行中，把修行法門「說得太死」，根本就令人難以跟從。

第二個難處，便是把修行在理論上，說得過份簡單抽象，根本完全不夠具體，連想入手也不知從何處入起。

第三個我個人發現的難處便是：完全不提修行背後的原理，或修行途中將會有何發現。這便是所謂：只說要去做什麼；但絕口不提為什麼要如此做法和做下去將會有何發現。致使很多表面看似平凡簡單但有效的修行法門，甚至在行者努力修練了一段時間後，也因為不明修行的重點、目標和將會有的好處、果証等而白白放棄。這是非常可惜的。不過此一問題實與東方文化的內傾特質和南傳佛法之修法有著莫大關係，恐怕要有機會另文再辨吧了！

說回行禪。經過生活禪的體驗後，我開始對行禪改觀。我懷疑它將對生活禪很有幫助。有了「臥禪」和「坐禪」相互交替，轉移念力、定力的經驗後。今次我重施故技了。

我找一天，上午和中午坐禪數次，自覺心中已很清靜。傍晚時份，獨處一室，找一條長廊，又在沙發上坐禪一次，然後才起身「行禪」。因此時觀呼吸已有一定功力，再加上生活禪在「行進中」保持正念的經驗，我自然而然地當了行禪為「觀呼吸」。只不過姿勢不同吧了！行禪的所緣境是整個行禪動作。它正念的焦點和觀呼吸一樣，我也是將之調校到相當大。基本上我是用左腳、右腳的感覺為所緣境，但到將近掉頭或全身正在轉向的時候，又傾向念住全身在動進的這一種身體不斷轉變方位、力量、重心的活動。

我完全無意圖去觀察——「行」這一個動作的無常，我亦無意圖去細分、捉住每一步的細節。全個「正念」只是「守」在身體正在做著「行」這一個活動上。覺知現在是左腳或是右腳落地故然好，就算不知道，只要覺醒沒有念頭插入「行」這一個活動上也行。覺知正在到轉彎點故然好，如不知道，但只是覺知身體整個「行」的感覺或正在有妄念生起或妄念正在滅去也行。

有了生活禪保持正念的基礎後，其實「行禪」的重點變得很明顯。假設在行到巴士站的路上行者修生活禪持續正念，行者是不會看腳步是否無常的，這個所緣境似乎略嫌過粗。在觀呼吸的一進一出來觀「無常」似乎比較合適。我並非否定行禪不能觀無常，而是行禪這個：左、右腳不停交替起落，到指定距離又要轉頭重複一次之所緣境，實在是四個禪修姿勢中最有動感的。但它的複雜性又和生活禪最為接近，因生活中的活動是複雜而非單一、純粹的。但它雖與其他三種禪修姿勢相比複雜，和生活禪中的各種活動相比又是簡單，純粹、單一得多，只是左右腳起落，來回往復行走而已。所以行禪最適合訓練行者在身體活動中保持正念。

所以我對行禪的修法是幾乎和觀呼吸的原則一樣：盡量在一切時中保持正念。留意心有沒有妄念插入，如果有插入的話，便留意念頭的生起和滅去。這完全是一種心念住。

正念要預留足夠的空間在心念上。否則一味全力細分腳步，被妄念帶開了也不知道。而念住在整個「行」的動作，這明顯便是「身念住」。如果能安住在這「行」的動作的「當下現在中」，自然能提高生活禪中安住在「當下現在中」的活動中的能力。無論行去車站、打字、等車、接電話等一類活動也就能安住下來。而正念預留空間觀察心念插入、生滅的習慣，亦將會在生活禪中生起正念持續力，形成一道正念守護的「防護罩」。所以行禪或是有其它三種禪修姿勢不及的地方吧！

站 禪

最後講站禪，因為筆者最沒體驗是站禪。我覺得它在四種姿勢中是最尷尬的。要中和平衡有坐禪；要舒服有臥禪；要動態有行禪。或許它的作用就是對治昏沉。當坐禪已坐得像強弩之末，但在狹小環境又不適合行禪的時候，它便正好派上用場。或許它在對治昏沉上是有獨特功效的。因「葛榮導師」曾被問及對治昏沉的方法時，除了看星空和倒後行外，站禪也是提議之一。「阿姜查」的提議是坐在井邊。這和站禪其實原理也大致相似，因過份昏沉站著是會倒下的，而以站立姿勢，再昏沉也是難以睡著的。反而行禪昏沉的話，行者也可以一路行將下去，而不覺知身心正在發生何事。

我對站禪只做過一種實驗，那便是站在長途火車廂上做的。和其他姿勢一樣，它也是可以利用來保持身心念住的。分別在於站立比坐著需要用到更多肌肉；不用說站著比臥禪醒覺得多，站久了甚至會掉舉呢！但是如此，身體便可以有很多感覺作為身念住的觀照對象。例如左右腳重心的分佈、大腿肌肉的弛張、全身重心是否在兩腳中間……。

但這樣身念住太強或者會令「身根」訊息太豐富，也似乎進入了類似修習瑜珈的範圍，這亦超出本文的範圍。

總 結

如果坐禪是主糧的話，其他姿勢便是雜糧。坐禪是正職，其他姿勢是兼職。坐禪是吃飯的話，其他姿勢等於吃粥、粉、麵；坐禪是正規軍的話，其他姿勢是游擊隊、特種部隊。

坐禪是一個非常平衡姿勢。它適合所有人，我個人經驗是，它是其他姿勢的基礎。臥禪傾向昏沉；站禪傾向掉舉；行禪接近生活禪。它們各有特別效果。純熟掌握不同姿勢有利不同時地的修行。但始終是以坐禪為核心，其他姿勢主要是擔當著一個輔助的作用為主。（完）





哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（二）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

第二章 守護根門：正念與正智 (Clear Comprehension)

佛陀解釋了第一步給布吒婆樓聽後接著說：

……比丘如是透過戒律制御行為，當戒德具足後，不論身在任何處境，都沒有怖畏。

要具足任何品德或能力都要經過鍛鍊。智者不會把鍛鍊當成外來的強迫，而會看成是自制。因為我們明白到透過征服一些不好的本能和衝動，終有一天也可以看破一切帶來痛苦的幻像。佛陀所設計的每步教法都旨在引領我們更接近這個目標。很顯然，「不論身在任何處境，都沒有怖畏」會帶來安全感。如果我們自知沒有犯任何過錯，便不會有犯罪感，或是感到有負於人。因此便會感到輕鬆自在。佛陀說了個比喻：

猶如一剎帝利王降伏了他所有的敵人，不論身在任何處境，都沒有怖畏。比丘也是這樣。所以具足聖(ariyan)戒的比丘，內心由此經常感受無垢純淨的安樂。

「安樂」(bliss)這詞意味著內在的喜樂。這不是禪修產生的喜樂，而是一種當人知道自己無可責備，不會再陷入情緒的泥沼，因而產生的滿足感。Ariyan 是「聖潔」的意思。具足聖戒比守五戒要求更加高程度的出離(renunciation)。例如，五戒中的第三戒只是要求不邪淫，但現在便要求禁欲，或獨身。佛陀繼續討論下一步的修持：「守護諸根門【譯註八】」。他仍未嘗試回答布有關「識的滅盡」的這個想法，因為布在這個階段還未有能力理解正確的解答。

今有比丘，以眼根看見色境時，不執取總相(major signs)，亦不執取別相(secondary signs)。如果他放任自己的眼根，貪愛、憂悲、不善心境(evil unskilled states)便會充滿其心。所以他修持守護眼根，使眼根歸於節制。

接著就其他五根重覆了上段經文：

今有比丘，以耳根聽見聲音時……以鼻根聞見香味時……以舌根嘗到味道時……以身根接觸事物時……以意根想到概念(法)時……【譯按：以下重覆「不執取總相，亦不執取別相。如果他放任自己的眼根，貪愛、憂悲、不善心境便會充滿其心。所以他修持守護…根，使…根歸於節制。」】

佛陀接著說：

比丘由於能護持諸根，具足此諸聖(ariyan)根，內心經常感受無垢純淨的安樂。比丘如是守護諸根之門。

這句開示經常被人誤解成不要看、不要聽、不要嘗、不要碰。這是不可能的。不論

怎樣，我們已經有了感官，我們必須看、聽、嘗、碰、聞。我們的腦子拒絕停止思考，這種體驗大家在禪修時都有過。

當然不去看一樣東西便一定不會受它滋擾，可是我們怎可能避免去看東西呢？尤其在日常生活中。所以正確理解這句教法是極為重要的，尤其我們想依戒行生活的話。「不執取總相，亦不執取別相」是甚麼意思呢？眼睛只會記下顏色和形狀，其餘的都發生在心裏。以看到一塊巧克力為例：眼睛只會看到了一塊褐色形狀的東西，是心在說：「啊，是巧克力！味道一定非常好。我真想要一塊。」「不執取總相，亦不執取別相」的意思即是制止這個心的行動。

這方法用在我們極喜愛或極厭惡的事上特別容易看到成效。最敏感(strongest)的兩個感官是視覺和聽覺，我們可以選其中一個來修，看看心如何對環境反應，並覺知內心如何編製故事(storytelling)【譯註九】。其實眼和耳並沒有選擇「看」和「聽」甚麼的自由。例如，耳朵聽到了貨車經過的聲音，心便會立即捉住它：「貨車！」接著說：「太吵鬧的了，煩死人了。難怪我不能禪修了。」後來發生的都來自內心，和聲音根本沒有關係。聲音只是聲音，顏色只是顏色，形狀只是形狀。

有時候受持禁慾戒的人會被忠告不要看異性。這怎麼可能呢？我曾經遇到一些比丘嘗試如是修持，最終造成不自然、尷尬的人際關係。你怎可以說話的時不看著別人呢？這個絕不是守護根門的意思。確切點說，應該是當眼睛看到身形時，心在貼上標籤如「男人」、「女人」後便停在那裏。我們不容許心再畫蛇添足，因為無論心後來加上的是甚麼，都會引起貪或嗔(要視乎當時情況)。我們大多數人都能修持這法門。事實上一旦真的奉行，生活就會輕鬆得多了。以上街購物為例，我們上街前已經擬好了一張購物清單，都是真正需要的。後來眼睛不禁盯著一堆堆包裝精美、大平賣的商品，心馬上被吸引了，最後我們買的比真正需要的多。有些人更把購物當成了一種消遣，是週末的節目。

如果我們很容易被看見的東西支配，最好的方法便是去覺察感官接觸的一刻，並將心停止在「想」發生作用後，即為事物加上標籤後。在此之前要停止心的作用是很困難的。所以，如果我們看到或者想到了一個人，不論感到喜歡或嗔恨，都應該修持將心寂止在貼上標籤的那一刻：人、朋友、男性、女性等，只此而已。其他多餘的部份都是我們的慾望。這就是守護根門的意思。

感官是我們賴以維持生命的系統。能看、能聽自然比失明、失聰容易生存。但大多數人卻往往先入為主地假設感官存在是爲了帶來快感。我們就是這樣使用感官。一旦它們不能帶來快感我們便會忿怒，於是更會遷怒於觸發起忿怒的事或人。所以如果某人觸怒了我們，我們自然便會怪責那人。其實真實的情況是：我們忿怒的源頭根本不在那人身上。那個人和我們一樣，也由四大【譯註十】組成，也有各種感官、四肢，同樣也追求快樂。其他人根本沒有令我們生氣的能力，一切都早已藏在我們的心裏。

同樣的分析也可以應用在一些使我們快樂的人身上。他或她和我們一樣，也由四大組成，也有各種感官、四肢，同樣也追求快樂，根本沒有道理要求那人有責任令我們快樂，或當那人不能爲我們帶來快樂時怪責他。我們只需要看清一點：那個只是一個人，僅此而已，別無其他。試想想：世上那麼多的人，何苦偏偏要讓這個人引起我們的「快

感缺乏厭惡」綜合症徵狀(syndrome of desire-distaste)呢？

我們能守護好根門，便能守護好情緒，這樣便能使我們活得更捨心(譯按：或平等心)，不像是再活在一副永不靜止的蹺蹺板上：得到想要的，上；相反時，落。內心不再有一股無盡空洞的感覺(譯按：欲望往往在當你已經得到某樣東西後，以為心便會安靜下來滿足現狀時，它又會找另一個目標。所以要徹底滿足欲望的嘗試往往是失之交臂的，因而產生一股空虛感)。無論在哪裏、任何情況下，世界上根本沒有東西可以使我們滿足。世界可以提供給我們的僅僅只是感官接觸而已：看、聽、嘗、碰、聞和想，這一切就如星星之火，稍現即逝，必須不停重覆刺激，追求它們會耗費我們大量的精力和時間。請記得感官接觸本身不能為我們帶來滿足，是心帶來了滿足感【譯註十一】。要是我們想活得平靜、和諧，那麼我們最重要能夠守護根門，這樣便不會為渴求所缺乏的事或是想推掉已有的事而犯愁。因為這兩種情況正是所有苦的起因。只要我們能夠守好根門，不讓心跑過了貼上標籤的階段，那麼我們便很有機會活得自在安穩。

心像極了一個幻術師【譯註十二】，它能隨時演變幻術。只要一越過想陰作用(貼上標籤)的階段，心就會開始變戲法，我們很快不是掉入貪便是掉入嗔。佛陀曾提及魔羅(Mara)，即誘惑者，他經常和我們一起，找機會入侵。其實誘惑是可以避免的。一旦它出現了，我們就需要克服。我們可以在它未開始前便制止了它的升起，這就是守護根門的意思。

佛陀在開始教授布有關「滅盡」的方法前，仍有許多的教法需要先告訴他。佛陀接著提到「正念」和「正智」(Clear Comprehension)。這個說法的次序亦同樣在其他經典中使用：首先是戒德，接著是守護根門，接著是正念、正智。後兩者經常被放在一起。正念的巴利文是 Sati，而正智則是 Sampajabba 【譯註十三】。

比丘怎樣才可具足正念正智？今有比丘，在前進、後退時，都以正智行動；在直視、後視時，在屈伸手足，在執持衣鉢，在飲、食、嚙、吞，在大小便利，在行住坐臥，若醒覺、說話、沈默時，於一切時，都以正智行動。如是比丘具足正念正智。

正念有四種方向：對身體、感受、心的深層狀態 (underlying mood) 【譯註十四】 及思想的內容保持正念(譯按：即身、受、心、法四念住)。身念住是其中最重要的部份。其實在日常生活中修持正念是至為重要的，不單單是在禪修期間。假如在禪修以外的時間不能保持正念，那麼在禪修期間也不能，兩者並肩而行。故此我們透過修持身念住來建立第一個正念的基礎。我們對所有的行動都保持正念，不論是行走、站立、坐下、躺下、穿衣、脫衣、伸腰或彎腰都要注意。身念住最重要的優點在於能將心放在適當的位置上，不容許它漫無目的地漂蕩。

正念的第二個優勝的地方是它具有淨化的功能。因為我們在觀察自己行動的當下一刻，根本不可能會有煩惱、忿怒或貪心生起。佛陀多次提醒我們要將身體當成正念的對象。起初我們可以試試感受身體，可以碰碰身體。修持身念住的另外一個好處是不需要到處去找念住的對象。如果能保持這個修法，在很短時期內我們可以感到平靜。所有的內心風暴都會消失，因為我們根本不可能在觀照身體的同時生起慾望、厭惡或忿怒。

第三，正念可以讓我們將心安放在當下這一刻，終有一天，我們可以看到根本不存

在所謂的過去和將來。當下就是永恆。一般情況我們將時間分成過去、現在、將來，但實際上時間根本不存在界限，只有當下一刻才是真的，其他的都是心所創造的，它們都是來自回憶和想像。很多人活在過去和將來，或是兩者的混合，如果真的是這樣，那麼修持正念和禪修將會非常困難，因為它們只發生在當下。

覺察我們的情緒(emotions)和感受(feelings)是第二個念住。第四個則是覺察思想的內容(我們快要說及第三個念住)，在禪修期間它們都是要注意的對象，而兩者都需在日常生活中繼續修持下去。例如當一股強烈的情緒生起，我們首先看清楚它的內容【譯註十五】，接著喚起相對應的善心境來對治不善心境【譯註十六】。我們不需要盲目地相信每一段的情緒。如果能尋根究底地探索一切情緒是如何生起的，我們必能毫無例外地發現是它源自於感官接觸，這是非常顯淺易見的。同樣方法也可以應用在「思想內容」上。如果我們感到它是善的，那麼只是覺察著它。在它消失後，我們重新把正念放回到身體上。如果是不善的，我們盡快以相對應的善心替代。「不善心境」被容許停留在心裏的時間越短，發展成一堆堆負面的心境的機會也越低。我們越能警覺「貪心」(一般情況下被稱為「想望」wanting)和「嗔心」(一般情況下被稱為「抗拒」)，便會給它們越少的時間讓它們沉淀在心中，也越容易從它們的束縛中解脫。

第三處建立正念的地方是我們深層的心念(譯按：也即是心念住)。這個可供念住的地方也很重要。如果我們能在不善心發展成思考或情緒前便能發現它，那麼這個替代的功夫也會變得容易。有些人在心的深層處經常是負面的，並且發現很難改變現狀。大部份的人都在正面和負面的心境中搖擺。也有些人的心大部份時間都是正面的。要是我們發現自己是屬於負面的一類，心內的怨恨、妒忌和厭惡經常引發各種負面的思想和情緒，那麼我們要嘗試直接面對心境本身，直至知道這些只是些無關緊要的心境而已。它只是發生了，不足為奇。我們一旦發現這些心境不利於心靈的健康，根本不需要保留。我們愈能感受越多的快樂，愈能和身邊的人分享。如果自己都不能夠感到快樂，又怎能和他人分享呢？按理說我們很不可能付出自己所沒有的東西。至於為甚麼有些人能夠便是一個謎了。

一共有四個念住：身體、感受、心境和思想內容。正念的意思是給予純然的覺知(Bare attention)；其中不涉及些微的判斷(judgmental)。下判斷的是正智的功能。正智判別感受、情緒、心境和思想內容是善的還是不善的，以便有需要時可以加以替代。我們每個人都有清晰的辨別能力，都有足夠的智慧去達成。我們當然也有一切人類都有的小毛病，也就是那些製造悲傷、憂慮、不安、煩亂的習慣；但我們不需要去執持這些小毛病。我們有了正智便能識別這一切，並以善法替代不善法。我們在禪修當中修習讓一切散亂自行離去，並將覺知帶回禪修對象，更進一步在日常生活中也依法修行。

人們為甚麼要執持自己消極的心態？唯一的原因就是他們為自己釋罪(justify)，給自己一個好的辯解，轉而埋怨他人或者是外在環境。這並不能帶來快樂。在修行的內在旅程上我們將有機會如實地觀照自己，而不是盲信於我們想別人怎樣看自己而幻想出來的形象。

能以平常心來面對自己便能帶來改變，同時在這些過程中我們會有舒一口氣的感覺，彷彿放下了心頭大石。只需單純地維持正念便可以令我們從散亂和本能反應中釋放

出來。不斷地任由本能對環境作出反應會消耗很多的心理能量，因為這些反應往往是吹毛求疵的和帶有批判性的。有了正念便不會發生這些情況。

無論是照字面意思或是就比喻上來說，正念的意思都是看著自己的每一步，並且是在所有的情況下。毫無疑問我們有時會忘失正念，但每當我們記起便重回了軌道。這是我們最能幫助自己的方法。

正智有四個層面。第一個是要注意我們想做或想說的是甚麼，並且看看其目的是否有益。如果是自我中心或只顧自己，那麼很可能是【譯按：對修行】無益的。一旦決定了某個行動是有益的，第二就要弄清楚我們有沒有適當的方法去達成，還有沒有更好的辦法。第三是自問該目的和方法是否如法。以另一個方式去問：「佛陀會否同意？」。我們自己根據對佛法的理解來自我檢查。最重要的是看看行為是否合乎戒律，有沒有包含慈悲心，能否帶來幸福。另外一題很重要的問題是「這個行為最後能否帶領我們達到完全滅苦的目標？」反思這問題後我們便不容易走向歧途。人世生活實在能夠給我們太多太多的東西。除非我們養成凡事反思的習慣，否則難免會造不善的業。假如到第三步為止的答案仍是肯定的話，那麼便可以行動了。第四步是在某個行為完結後，我們看看是否真的達成了目標，如果沒有，那麼便想想仍欠缺了些甚麼。

以上便是一個最有益於我們日常生活的方式來解釋正智。首先我們需要正念來覺察正在發生的現象，接著以四正智來檢查自己的起心動念。久而久之我們的本能反應便會自然慢下來，這是非常有益的。因為任性妄為容易犯錯，謹而慎之反能大大增加我們走向正途的可能性。

佛陀接下來會談及有關滿足於生活所需的物品。

比丘怎樣才算自知滿足？如果比丘以袈裟保護身體而感滿足；在托鉢時以他人供養的食物來滿足自己的胃，並在獲得足夠供養後便上路。猶如一隻有翼鳥，遨翔天地，只有羽翼隨身。比丘也如是地感到滿足。

在我們所處的工業化社會中，大部份人擁有的比他們所需要的更多。佛陀指出有幾樣必需的物質：食物、蔽身之所、衣服和醫藥。大部份人心目中的必需品當然大大多於這個數字。實情是真正的必需品不是那麼多。讓我們自問自己：「我是否滿足現在所擁有的東西？我瞭解知足是巨大的祝福，與及絕大部份人都沒有這個覺知嗎？」我們可曾記得世上有很多人食不飽、穿不暖，又沒有醫藥、沒有片瓦遮頭嗎？想想我們擁有了這些必需品的人有沒有認為這一切都是理所當然的呢？一般時候，當我們看到不想看的、或是嘗到不想嘗的，又或者是遇到和自己習慣不同的事，我們往往較傾向抱怨，而不會感恩所擁有的一切。

有次佛陀和弟子在海邊漫步。佛陀對他們說：「諸比丘，若有一瞎眼龜游於海中，而此海龜每一百年才浮出海面呼吸一次。海中亦飄浮著一根木軛。諸比丘，你們認為此一盲龜的頭能夠穿越這根木軛嗎？」「不，尊者，這絕無可能。」佛陀答：「不。不是不可能，而是不大可能發生。」他接著說能轉世為人，而又諸根完整、四肢健全，並又有機會聽聞佛法的機會也是如此稀有難得的【譯註十七】。

我們可曾緊記這些教誨，以培養出知足的心？「知足」是禪修中一個極重要的成分。心愈不能知足，愈難禪修，因為不知足會導致一種煩亂的心境。我們感到不滿足可能是因為自己的禪修並不是很順利，或是想到達一些有意思的境界，或是證得覺悟；任何一種不能滿足的想望都會引起內心混亂，使情況變得更差。除非我們能引起知足的心，否則禪修將會徒勞無功。要不然我們的禪修只會變得愈來愈差，而心亦會愈來愈不知足。其實只要我們下功夫做任何事，一定能夠辦得更好。如果我們修持不知足，就會變得非常精於不知足，慢慢更成為內在的真實，心會在想：「我非常不滿，因為……」然後我們會為自己找很多的原因。這些原因大都是很愚痴的，與衣服、食物、住所和醫藥無關。

我們應當記得佛陀說過「人身難得，佛法難聞」，也應該知道我們已經擁有了一切生活基本所需，可以使我們繼續修行。當我們的心能夠對此充滿感恩的心，事實上也只有如此我們才可以真的開始禪修。不滿足的心只懂得胡衝亂撞，嘗試為自己找到滿足。其實禪修已經可以為我們帶來真正的滿足，不過為了達到這個層次，我們首先是培養一種知足的態度，並感恩擁有身邊所有的一切。

四種必需品被稱為「四資具」(Four Requisites)。現在我們為了生活和溝通所需可能要擁有更多的東西，但其中有些是無關重要的。沒有了它們也可以生存。有一種觀想很有幫助：花點時間來觀想自己滿足、感恩一切所擁有東西，並在心裏不去貪求其他的事物。實際上每個人都會有不滿足，如果我們觀想這「不足之處」，那麼不滿足的心便會被喚起。相反如果只集中想一些使我們感到滿足的事，一會兒後，滿足的心自然會生起、充滿和擴張。這個原理很簡單：我們將心放在哪裏，便只會覺知那處地方的現象（譯按：所以不去想負面的事便沒有問題了，但要注意：這是禪定的方法，並不能根除苦）。我們並沒有必要想得負面，但又偏偏經常如此。這就是人類的小毛病。我們偏偏會將心放在終會令自己不快的事上。或者我們真的要看看為甚麼偏偏會明知故犯。愈瞭解自己內心的人，愈容易放下一些沒有幫助、又不能帶來平靜和滿足的事物。

知足能為生活帶來鬆弛，因為我們放下了不停在追求的習慣，放棄經常想遇上與當下不一樣的處境和人的慾望，那麼事物將以它們的本來面目呈現。凡是抗拒現實而不去接受的都會帶來痛苦。這就和推一度上了鎖的門一樣。我們推呀推呀，直到手痛，但仍然不能開啓。如果我們是有智慧的話，我們便會接受現實。門鎖便鎖了吧，沒甚麼大不了的。

我們也應該用這態度對待生命：接受現實，沒甚麼大不了的。所有事情都是以應該發生的方式發生，都有它各自的因和緣，即使我們平日看得沒有那麼清楚。不要緊的，最重要的是我們要把生命中所遇到的一切當成一個個學習機會。如果碰到了不如意的事，便將它當成一個值得學習的機會，不要推開它，亦不要期望它愈快消失愈好。因為抗拒處境和希望它消失只會令自己感到痛苦。放棄從經驗中學習是最大的浪費。

生命尤如一所成人學校。這個態度非常正確。如果我們只是把生命當成了娛樂場所，那麼我們是注定要失望的，直到我們省悟：生命是一所學習的地方。

在這所學校裏，人們被編入最適合的科目，學習一切的課題。每個人都就他們的內心發展水平而分班。我們每個人都要面對所需要學習的事。如果我們沒有達到應有水

平，那麼我們就會回到原來的班級，學習同一門的課程。只有到我們在某課取得合格才會畢業，繼續修讀下一個課題。

布也和大家一樣要學習很多的課題。持戒、護根、正念、正智，這一切都有助於我們達到「滅盡」。但布必須明白和修持這些課業，才能到達最後的目標。

譯註

- 八. 佛教心理學認為心透過六種身體感官接觸環境，這六度好像門一樣的感官被稱為六根，分別是眼（和「色」，即和可見物體相感應）、耳（和「聲」，即可聽到的聲波相感應）、鼻（和「香」，即和可聞到的香臭化學物質相感應）、舌（和「味」，即可嘗到的化學物質相感應）、身（和「觸」，即和可觸碰到的物質相感應）、意（和「法」，即概念相感應）。其中「意」相等於腦袋內所有的有形物質，「法」相等於思考的內容、感受等。
- 九. 一般人受到環境的刺激，心便會喋喋不休地開始編造故事。例如一個人買了獎券，心在毫無覺知下自動開始幻想如果自己中了獎後應如何如何，並樂此不疲。
- 十. 四大即佛教之元素說，謂物質（色法）係由地、水、火、風等四大要素所構成。即：（一）本質為堅性，而有保持作用者，稱為地大。（二）本質為濕性，而有攝集作用者，稱為水大。（三）本質為暖性，而有成熟作用者，稱為火大。（四）本質為動性，而有生長作用者，稱為風大 [引自佛光大辭典，四大一條]。四大觀也是一種禪修方法，見柏奧禪師著的《如實知見》，第四講。
- 十一. 請參考《法句經、雙品、第一》：
諸法意先導，意主意造作，
若以污染意，或語或行業，
是則苦隨彼，如輪隨獸足。
(第一句意譯是：一切事心為前導，心為主宰，一切是心所造)
- 十二. 英文原文是 **magician**，一般繙譯成魔術師。其實正確的稱號應是 **illusionist**，即幻術師。因為他們變出來的戲法都只是假象而已，不能夠真的無中生有。
- 十三. 可正智也譯作明覺、正知。
- 十四. 「**Mood**」一詞意義除了有常用的「情緒」外，還有心境、精神狀態、心情等。
- 十五. 覺察思想的內容也即是法念住。根據《長部、大念住經》，法念住觀察內容包括了很多的方面，如觀五蓋、七覺支、四聖諦、五蘊等等很多心理現象。值得注意的是在觀思想的內容時心要有足夠的定力注意目標，不可以被思想捲入，變成了編造故事。例如看見一輛很漂亮的車駛過身邊時，覺知心裏起了對車的貪心，覺

知到這個貪心的生起，並帶來了苦，又覺知到了這個貪心的滅，帶來了清涼，僅此而已。不應該讓自己繼續想下去，如這部車的性能怎樣怎樣好等。

十六. 經典上只提及以某些善心境來替代(substitution)對治不善心境，如以「慈心」來對治「嗔心」，而沒有提及以某些受來對治某些受。因為受是不能夠直接控制的。我們必須要借感官接觸才能辦得到，如以善心的思想帶來樂受或不苦不樂受，或者身處大自然以排解心中苦悶。經藏中還有很多同類的例子：《中部、第二十經、息思經》中佛陀講述以五種方法發展增上心，第一個便是當惡念產生時，應該思考善念(見漢傳《中阿含經、第一零一經、增上心經》)；另外《中部、第一二一經、小空經》提及以較幼細的妄想代替較粗的想(漢傳《中阿含經、第一九零經、小空經》)。

十七. 這個著名的「人身難得、佛法難聞」的比喻出自《相應部、諦相應、第四十七經、龜經》(或漢譯雜阿含經第十五卷第四七經，《會編》中冊、頁 130)。另外，《中部、第一二九經、痴慧地經》(或中阿含第一九九經)亦有記載。《會編》指：印順編(1983)。《雜阿含經論會編》。正聞出版社。

導讀及補充資料

本章內容豐富，共有四個重點：

重點一：守護根門

同修在靜坐時經常發現心很難安靜下來，為甚麼呢？現代人的生活非常緊湊，每天感官都受著大量的刺激，以致在平時內心都不得安寧，好像飢渴一樣，不停希望受多一點的感官刺激。例如我們在食飯時，心不能安住在食的當下，還需要開電視才可以安心食飯。因此為了修好定，除了具足戒德外，還需減低心對感官的依賴。

讓我們嘗試用一個比喻來總結有關戒德和守護根門的內容。我們的心便好像一部攪拌機。電源如感官接觸，保險絲如戒律，攪拌機內裝的東西如意識內的一切惡，如貪、嗔、痴等污染物。水如意識。當心靜止的時候，污染物自會沈底，因此可以很容易、很清楚地看到內容物。一旦有電流（感官接觸）經過，保險絲的作用是不希望有過高的電壓（不善的感官刺激）經過。如果安全，電流到了馬達時，攪拌機內的東西便會被攪起來。攪的時間越長，便越不清楚機內的東西是甚麼。如果我們不守護根門，這些污染物在互動時便會越攪越多，妄念也會越來越多，不能安止下來。一旦我們修持守護根門，便如在電線上加了個自動電源切斷器一樣，一旦發現有電源通過，雖然攪拌機會動了一動，但馬上會被切斷電源，於是機內內容物不至太污穢，看不清楚。

這一章告訴我們：守護好根門，煩惱便難以升起。讓我們先來看一段有關阿難尊者的故事。在漢傳《雜阿含經、阿難相應、第十經》（《會編》下冊頁 455 或大藏經乾隆版卷二十一、五六四經）上有記載：佛住世時，有比丘尼對英俊不凡的阿難尊者起了染

著心(即愛上了他)，遣使請阿難尊者去看她。當阿難尊者到達時，她故意露出身體，並臥在床上。阿難尊者看到後立即「攝斂諸根，迴身背住」，待該比丘尼生起慚愧心並正式行禮後，才為她說法。(南傳對應的經文，《增支部、四集、第一五九經》並無「露出身體」的部份，只是說該比丘尼用床單遮掩自己)。阿難尊者當時只是初果聖人，內心還有情欲，因此爲了不讓情欲生起，他便守攝根門，這樣才能靜心處理好情況，也保存了該比丘尼的尊嚴。如果是大迦葉尊者，恐怕那位比丘尼早就捱罵了。

在另一篇的經文中，佛陀又以「調伏」法(Way of taming)來說明守護根門可以使我們控制自己的心，又以「靜心」法(Way of calming)來說明一旦不善心境如貪、嗔昇起時，我們不容許這些不善心境存在，可以放棄、驅逐、消滅它們。(《增支部、四集、第一六五經》)

爲甚麼守護根門是平靜內心的好方法呢？要瞭解這個問題，我們還需要多點瞭解佛教的心理學。

當六根和外境相觸時，其餘的四蘊「識、受、想、行」便會生起，心便會嘗試瞭解發生了甚麼事，於是很容易變成妄想紛飛。如果心在這個階段前便被靜止，那麼便不會有隨之而來的妄念，心也會平靜下來。妄念如公共汽車，如果心不上車它便會自行離去。所以心如果能對妄念不迎不拒，便自然能夠安住下來。除了把心安止在「想」的作用，也可以試試安止在「受」上。當嗔心生起時，由於心念住較難的關係，我們或者感到難以覺察到它，那麼便可以注意生起的感受——即苦受，只需注意感受就好，不久以後心自會靜下來。

再以乒乓球和球板來比喻修行守護根門時的具體情況。外境如乒乓球，心如球板，相觸點如根門，守護根門便是當球和板撞擊後，球、板和相觸點都會消失，一切便會停止。也即是一粘即放。當內觀成熟後，自然可以看到這一刻的球和板和下一刻的球和板是不同的，其中沒有一個延續的實體。

在打基礎的階段，「守護根門」特別是指遇到一些可能引起強烈情緒的處境時特別有效的修行方法。到了深入的禪修階段，行者將能自然而不費力地在任何時刻自然守護根門。

重點二：發展正念

在三十七道品中，正念在幾個修行系統中都佔有一席位，例如在四念處、五根、五力、七覺支、八正道中都有出現，而修四正勤及四如意足其實都要有足夠的念力。所以說不論是持戒、修定和修慧都需要正念。作爲心的一種功能，正念的作用是覺察，而且本身是不帶任何批判的，是純然的覺察(bare attention)，這一點非常重要。因爲要能看清終極真實，行者必須能達到客觀地觀察身心現象的能力。到了極微細的修行階段時，當身心在極速生滅時，只能有看的份，根本容不下判斷、思維的心。對解脫道來說正念的作用是它有力地喚起、支持禪定和智慧的生起。

正念的重要功能包括了「自覺」、「意守」、「記憶」、「不忘失」等。四念住的

巴利文是 Satipatthana，其中 Sati 是念的意思，整個字義是念的應用(~patthana)和建立。這個字很有意思。問：「念」如何建立呢？答：透過「應用」來建立。問：「念」如何應用呢？答：透過「建立」在身、受、心、法上。所以我們在對這四個層次修持正念時，也就加強了正念的作用。以一個比喻來說明。每個人的視力都有所不同。有些人能看見很遠很幼細的東西，而有些人就只能看近的。正念強的人可以經驗到很幼細的身心活動，因此相對起來，比平常人更有機會證入禪定和智慧。

這四個層次有甚麼關係？

主要的關係是由粗至幼的關係。相對來說，身念住比較容易，受念住又次之。法念住最難。行者在修身念住時只需做到能覺察到身體動作、觸覺或實相(如能覺察身體的不淨等)，修受念住時更進一步，要能覺察到無形無相的樂受、苦受和不苦不樂受；但在修心念住時卻要修持能夠觀心的十三種相；修法念住時就更更要能觀照很多的實相，如「五蓋、七覺支、四聖諦、五蘊」等。

雖然法念住比身念住幼細，但不代表比身念住重要。相反，身念住是一切正念的基礎。阿迦曼尊者在《解脫心》的開示中明確指出身念住甚至是一切諸佛和阿羅漢曾經修行過的共同方法(見曾銀湖譯《四念處》之〈解脫心〉一章，頁九一)。要進入高階禪修，我們必須要有能力隨意將心念安住在身體的任何一方(這是尋的作用)，並且覺察它。阿迦曼尊者以堡壘來比喻，也即是說具備了念住就如擁有一座堅強的堡壘一樣，一夫當關，萬夫莫敵，可以用很小的力量便能抵抗內在的敵人：貪、嗔、痴。在同一篇開示中，尊者提到一個不智的戒師若未教導弟子對身體的查究，可能會毀掉他的徒弟成為阿羅漢的潛能(同上書，頁九一)。我們在禪修技巧純熟後，不論在任何情況和處境，只要修起身念住，心都能迅速收攝，很快便能靜下來。而當我們要修其他念住前，身念住也是一很好的出發點。但要注意的是不論是哪一個層次的念住都同樣可以使人解脫。身念住的內容很廣泛，包括最基本的覺察身體動作，呼吸、構造、實相等。《增支部》中記載佛陀說修習身念住可以引發一切帶來解脫的善法，如百川匯海一樣。而忽略身念住就等於忽略無死(涅槃)；不能發展身念住的亦等於不能達至涅槃(《一集、第二十一節》)。

第三個要注意的是心念住和法念住有甚麼不同之處。兩者共同之處是同樣都是觀察「心」，不同之處是前者所觀察的只是表象，後者更深入看心理現象生起的因緣、生滅、甚至是該現象的三個法印。例如心念住和法念住同樣要求觀心有沒有貪。但前者只要求觀有貪、無貪便已足夠，到了觀法念住中的「五蓋」時，行者除了要能觀照貪蓋，還要能觀其生起、滋長、捨棄、止息的因緣，能觀到其「無常」、「苦」、「無我」的三相，能有能力斷除、捨棄(abandoning，是慧的功能)貪執，以達至「安息」的境界(見《中部、第四十三經、有明大經》)。

修習正念有幾點是要培養的：

一、 持續、穩定

正念必須修至持續方有實效。在初期，行者很容易忘失正念，以至修行不能深化。經過努力後，正念便能持續覺察，甚至可以到達自行運作的階段，即大念住(Mahasati)。我們也可以在日常生活中設定一些「關卡」來檢查自己是否能保持正念，如開門、飲水、坐下、起立時可以問自己有沒有保持正念。

二、 穿透

正念必須能夠看得深入，才能穿透外表假象，才能看清實相。因此要深入地看清一切的身、心現象，不要滿足於表面的發現。

三、 減慢內在的反應

修持正念的人爲了看得清楚，在初期會自然放緩舉止。但行者應慢慢讓行動回復正常。真正可以減慢的應是內心的反應。共有三個階段：第一個階段是行者在行動後才能回復正念。第二個階段在行動時自然保持正念。第三個階段是在該行動前，起心動念時，保持正念。所以有正念的人能夠擺脫本能反應，以最有益的方法行動。

四、 適合

在身念住的基礎上，有的導師也提出我們可以選擇一個特定的念住來深化，也即是不同個性適宜進修的念住也是不同的。例如智慧第一的舍利弗尊者聽到世尊爲長爪遊行僧說如何思維覺受，修持受念住時獲得解脫，成就阿羅漢果(見《中部、第七四經、長爪經》，或《雜阿含經第三十四卷、第三十經、長爪經》可見於《會編》、下冊、頁六六七)。據阿姜念說的則如下表：

		愛	
		強	弱
慧	利	受念住	法念住
	純	身念住	心念住

阿姜念著《身念處禪觀方法》頁二四

五、 三相：無常、苦、無我

正念雖然重要，但作爲心的其中一個功能(心所)，也是無常、苦和無我的。所以「正念」也不是「我」或「我的」。我們不可以執這個覺性爲真我。

六、動力

我們不只是在看，而且要記得修行的目標是離苦得樂，要捨。修行是要保持這種動力，否則很快因悶便要找其他感官刺激，重蹈覆轍了。

重點三：四正智

修行者大都知道正念的重要性，但多容易忽略四正智。

在《長部、第二二經、大念住經》中四正智在身念住一段中被提了出來，內容是行者在行住坐臥中除了保持正念外，還要保持正智，看看在日常的生活中能否以最佳的方法來修持正念。正智的巴利文是 *sampajabba*，意思是「看得清楚、正確、完全、持平」，英文譯作 **Clear Comprehension**。經中並沒有進一步解釋是哪四個正智，但論藏中則有提及。第一個智是「目標正智」(Clear Comprehension of purpose)，第二個是「適當正智」(suitability)、第三個是禪修範圍正智(mediation domain)、第四個是「無痴正智」(non-delusion)。

大師的詮釋是將四正智融入現代的日常生活。但按嚴格的禪修解釋，四正智應詮釋成如何在日常生活中，特別是在修身念住將正念放在身體時，能否清晰知道該行爲的目標(是否爲了修行而做該行爲?)，方法是否有益(能否加強正念?)，該行動是否行者的禪修範圍內(如身在的地方或當時的行爲是否適合修持正念? 正念能否保持在出入息上?)，最後是能否對每個的動作的前三個正智都能保持清晰的了解和反省(可參考 Ven. U Silananda, “The Four Foundations of Mindfulness”, Chapter 1)。

四正智是非常重要的。除非我們能客觀反省自己的起居，反思自己平日的行爲是否有益於修持正念，我們將永遠是自己習性的奴隸，永遠不能在修行上有突破。所以我們要有勇氣去反思和改進日常的行爲。這樣才能有進步。例如爲甚麼一坐下來不是妄念紛飛、便是昏昏欲睡? 反思日常生活，我們很多行爲的目的、方法是爲了修持正念，還是另有其他目的，如追求享受呢? 如果平日的心已經忙於奔馳，一坐下來，自然不是妄念紛飛便是因太累而昏昏欲睡。我們又怎能期望在禪修上有所進步呢?

有一次有人向阿姜查抱怨說沒有時間修行。阿姜查反問他：「你有時間呼吸嗎？」

如果我們能保持正念及正智，在行住坐臥時，即使是一樣的呼吸，只要能保持前三種正智，我們也能利用它來修持正念。請記得，「質變」還須「量變」，所以我們要抱著「蟻多摟死象」的精神，儘量爭取機會修行。

重點四：知足常樂

知足是一種技能，一種有益的態度。大師告訴我們要主動地培養「知足」的態度和能力。一個人如果具備知足的能力，那麼無論身在甚麼處境，他/她都能以平常心面對。但這正和現代流行的價值觀相反。現代社會要求人要不斷奮鬥，不停地追求物質的成功和各種感官刺激，不斷地要求環境如我們所願。所以很多行者在禪坐時都容易不停地想

一些日常生活中不容易得到的事，有很多的貪或怨恨。

培養知足的能力是要將心放在我們所擁有的東西上，要感恩所擁有的，並且儘可能減少身心對物慾的依靠，使心不再「爲口奔馳」。那時心自然更能安止。一顆知足的心將非常有利於禪修。這裏和大家分享兩個故事：

故事一：

有個婆婆生有兩個兒子。大兒子爲人洗衣，二兒子賣雨傘。老婆子每天都愁眉不展的。人們問她有甚麼心事，她說：「晴天時我的二兒子沒有生意，雨天時大兒子的生意又會被影響。唉，做人真難！」

有人對她說：「您老人家反著想不就成了啦？晴天時想著大兒子生意好，雨天時念著二兒子生意旺。不就很好了嗎？」

婆子從此改變了觀點，晴天雨天都有樂事。

故事二：

俄國大文豪托爾斯泰曾說了個有關快樂的故事。

話說有國王某天忽然感到很空虛。他想到：「我已經擁有了強大的帝國，世間所能夠有的我都已經有了，爲甚麼我還感覺不到快樂呢？」他問了很多智者，有甚麼東西可以爲他帶來真實恆久的快樂。一直沒有人可以回答他這個「簡單」的問題。等了很久，終於有位智者告訴國王，只要找到一個快樂的人，借他的衣服穿上，便會感到快樂了。王子不忍心看到父親終日鬱鬱寡歡，自告奮勇出發到全國各地找尋一個快樂的人。

王子起初以爲很容易便可以達成心願，他先出發到高官鉅富的家裏。誰知每個人的生活中都有憂愁。於是王子又到了城市、鄉間、農園，原來每個人和他一樣都發現自己是不快樂的。

王子千里跋涉而毫無所獲，感到很失望。就在一天晚上，當他剛從鄉間尋訪完畢，決定放棄時，他經過了一間破屋。他無意中聽到屋裏有個人的祈禱：「感謝上帝。感謝您今天給我食物和居所，又感謝您讓我滿足、快樂。」

王子不禁流下興奮的淚水。終於找到了！

他馬上衝入破屋，願意用所有的金幣來買下快樂人的衣服。

當王子向那個人提出要買他的衣服時。那個快樂人歉然地回答：「尊貴的王子，對不起，我非常想幫助您，可惜我沒有能力。」

王子感到詫然，連忙追問原因。

快樂人說：「我很窮，連一件衣服也沒有。」

快樂是一種內心感到不缺乏的感覺，和物質充裕與否沒有直接的關係，是心不假外求的境界。禪定的心境也一樣。所以想修行成功，一定要培養知足態度和能力。

綜論

第一、第二章提到六個概念：「滅盡」、「持戒」、「守護諸根」、「正念」、「正智」及「知足」。

第一個是修行的目標，後五個是修行的方法。「持戒」是爲了讓身、口、意受到初步的自我約束，也即是初步的「守護諸根」，深入的可以是每次的感官接觸、起心動念都能一粘即放。能夠做到就要平日修持「正念」及「正智」。這些修持都使心容易靜下來，不那麼容易便依靠外境，於是自然會生出滿足感、輕鬆感，就是所謂的「知足常樂」了。在這個基礎下，生活上一切的注意力自然會由本來的向外轉爲向內，深一步的修持方爲可能。

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。

電郵：calm_wisdom@sinaman.com

紅塵路（五） - 凡塵客

山、峰、嶺

橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同；
不識廬山真面目，只緣身在此山中。

佛家理想的觀察是「如實觀」，但人世間觸目皆是的是「各有各觀」，「單向觀」。人總是站在自己的利益立場來看事物。各人有各人的利益立場，因此，各人對同一事物會有各自不同的觀看角度，同一事物便會出現多個不同的圖象；自然地，紛爭因此而起。同樣地，人總愛站在自己的喜愛立場來看事物，人總愛站在自己的文化背景來看事物，人總愛站在自己的性向來看事物，人總愛站在自己的教育背景來看事物，人總愛站在自己的宗教來看事物，因此，事物的整體被分割，如實面貌無法呈現，人世間的紛爭此起彼落。

看到上一期禪修之友的葛榮居士禪修講座錄（七）中葛榮導師所講的一段話「每一個人都有不同的性向，每一個人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。」令我有很大感

慨。人類的整體包含著各式各樣不同性向的人。性向不同自然會需求不同，需求不同自然會有不同的相應禪修方法。但各種不同的禪修方法的整體性往往被很多人的「單向觀」所分割。人受益於某種禪修方法，就很容易以這種禪修法的立場來看其他的禪修法，結果當然是不單止其他方法，甚至自己的方法也看不到整個山的面目，看到的只是嶺和峰罷了。事實上，每種方法都各有其優點和缺點，都各有其相應有效的特定性向的人。以往中國有些禪師看到自己擅長的方法不能相應於某弟子的話，是會推介他去跟隨另一位禪師學習，從而獲得更好的成果。這種做法正正顯示出這些禪師能充份顧及不同的需求，及能知曉自己及別人方法的整個山的面目。

未完成的寶塔

多年前曾看過一本大師的傳記，傳記中記述了一件令我畢生難忘的事，難忘的是事件所帶出的一個教訓，一個很好的道理：

一對姊弟發心建造一座寶塔，但在建造未完成前死去了。由於深情地執著這寶塔的建造，死後仍徘徊不肯離去。大師知道他們被執著所困，因而給他們說法，其中一段開示是我最難忘的——「就想想建築一座寺院、一條路或一個水塔所奉獻的錢財或其他各種東西，那些被用來建築或自由地分配的東西，只是用來彰顯功德主之動機的工具而已，東西本身不是功德，不是天界的快樂或涅槃。一段時間之後，它們一定會敗壞、腐朽和消失。但是從建築或捐贈中所得的功德卻保留在那些人們的心裡，那是心意感受著功德、道、果和涅槃。再也不能從你們未完成的寶塔那裡得到任何東西了。憂慮著它就是執著於它，縱使你們所執著的是一個功德的來源，執著本身就是一種不善的心理狀態。結果，你們就被釘在它上面，不能出生到適當的境界去感受你們的功德果報。如果你們能夠專注於從寶塔所得的功德，而不是寶塔本身，你們現在就會藉著你們的功德而到達善處，因為這是功德本身的特性，它是永久而且不會改變的。這是你們自己的錯誤，執著應該放下的事物。你們的遺憾和憂慮是無盡的，因為它們是不可能實現的。」姊弟倆聽完開示後，明白到執著對於心意的開發是危險的，它阻礙一個人的進步，妨礙一個人感受自己本來應有的快樂和安寧，他們因而從執著中解脫出來，並請大師授予五戒。最後他們投生於天界。

禪修者當會明白執著對人的害處，但往往很容易忽略而執著於善、禪修的方法、自己禪修的成果，其結果當然也會阻礙著自己的修行進步啦！

故事

憶起孩童時，母親很喜歡在我臨睡前說故事給我聽。故事內容全都是以好人有好報，做壞事沒有好結果為題的。回到學校，老師說的故事也是這類的主题。這種善有善報，惡有惡報的觀念從小就灌輸給當時我們的一代，其影響是——社會風氣很淳良。

三十多年後的今天，是童話，神話泯滅的年代。孩童已不相信童話，神話那些虛構

的情節；甚至為人父母的亦不相信，亦不會說這類故事給孩童聽，而老師亦也不再說童話，神話故事了。以往，善有善報，惡有惡報，賞罰分明的道理很容易在這類故事中彰顯出來。如今，這些道理已難以找到適合的工具彰顯出來，因此，現今的一代對善惡，賞罰比較模糊，結果當然是引致社會風氣的敗壞。

事實上，不管是真人真事，或是虛構情節，兩者都能帶出教訓，啓示與真理。但人們往往認為虛構的故事是虛構的，當中所帶出來的任何道理沒有真實感，難以接受和相信。這是現代人接受道理的一大障礙。（五）

結夏安居迷你版 - 啄木鳥

復活節假期連續下了三天的雨
華嚴閣的佛殿又一次熱鬧起來
大伙兒正在修禪
修哪門子禪？
正念與慈心
聽說雨季是禪修的佳期
倘若你在冥想
腦海平息愈見安寧
倘若你想起某人
慈悲心也會自然涌現
禪堂內坐滿了人——默默無聲
禪堂外盡是蟲鳥——生機無限
蟲鳥為你擊節流水為你奏鳴
然而 你心裡唱的是哪一支歌？

共修 - 有修

帶領共修班的師兄宣佈他將要暫時離開香港一段時期，大約半年。以後共修班將由其他的師兄主持。雖然之前亦曾聽他透露過，但是心裏真的有點兒捨不得，雖然明白到緣聚緣散，緣起緣滅，合久必分的道理，但是習性的反應仍然存在，知道自己仍然在修行階段，就會原諒自己。根據葛榮導師的指引，無加號，無減號。

有一位在共修班的同修，和她認識是在 96 年葛榮導師第一次舉辦的禪修營，有幸和她住在同一房間。某個晚上研討結束進入房間，雖然止語，但心裏有種愚癡的想法升起。我對她說：“我不應該參加禪修營，我學識淺薄，不懂英語，應該留給一些有知識的人學習。”（事實上那時每晚的研討時間，我都是盡量垂低頭，心裏非常害怕導師向我問問題）當時這位同修說：“禪修並不是給博學多才的人學習，它並不是知識性層面的東西。每個人都有不同程度的貪慾、瞋恚、愚癡，所以我們依賴禪修培育戒定慧來斷除貪、瞋、癡。無論你是什麼人，當你對正知正見不清晰，不了解世間事物的實相，還有種種的習性、執著時，無論有學問或者目不識丁，都唯有透過禪修的實踐，透過自身的經驗才能徹底根除這些不良習性。”

日後她告訴我，她共修的地方在銅鑼灣，那裏有個外籍法師和他們一齊共修。就這樣開始參加共修班。由於共修班當中只有自己不懂英語需要翻譯，恐怕妨礙別人共修，於是斷斷續續去了幾次，也沒有再去共修。

某次碰面，這位同修說：法師快要離開香港了。一聽之下，不知何時再相逢，所以又再去共修班，直至他的離開。起初以為法師離開共修班會結束，怎料後來帶領共修班的這位師兄對大家說雖然法師已經離開香港，我們仍然可以一齊共修，研討，互相學習和分享。

由這位師兄主持的共修班，直到現今已經四個年頭，期間共修的地方轉移多次，由銅鑼灣到太古城，直至現今的深水埗、尖沙咀。每次都以為共修要緣盡，怎料因緣又會重現。所以每次的靜坐，都懷著一份感恩的心，感謝三寶，感謝屋的主人，能成就因緣得以佛法種子延續。

來到這裡共修的人第一、無需報名，第二、無需簽到，第三、大門永不上鎖，遲到早退不需交待。為什麼，道理非常簡單原因只得一個，修行是靠你自己；無需要向任何人交待，亦沒有人可以取代你的位置，唯有你自己才可以踏上解脫之道。靜坐能思己過閒談莫說人非，在禪修中你會體會得到，了解自己的心很困難，何況別人呢？閒話少說，有助照顧自己的心。參加共修有它的作用和好處。當你的手接觸到門鎖，推門進來這一刻已是正念的培育。閒話勿說，這會打擾你靜坐前的心緒。找個位子靜靜地坐下，任何坐姿都可以。當聽見引磬發出聲音，叮、叮、叮，聲過後，覺知著一生伴著你的老朋友——呼吸。叮、靜坐完結，研討時間，適當的時間做適當的東西，謹記著留心聆聽固然重要，題問分享也很重要。每人的因緣不一樣，別人的情況不等於自己的處境，別人的經驗不是自己的經驗，我們要因應當下自己觀察到的實相而行，親身的實踐，才會有體會。若然在共修班中，只聽取別人的經歷而不親自去印證，這不過是紙上談兵。

習作一 從習性中訓練 學習處理

本人生性依賴，最怕負責任，在家中，事無大小都是由家人負責，例如打個電話這麼簡單，我也不願意，總想依賴別人。偏偏共修班的搬遷被指定為負責人，唯有照辦。未做前給自己的概念折磨，心裡即時已給煩、難、憂慮和擔心所困擾。一大堆的概念：早知推掉它吧！可找他人代替……。後來唯有親自打電話預約車輛、日期、時間。要做的就是這麼簡單，但是心裏的擔心，害怕一直到事情完成為止。禪修就是這樣從簡單的生活中學習，依據每個人的根性，向自己的習性學習，每人都不同。從這件事情當中，明白到只需如實的處理，有什麼難題呢？未做心裏已經製造故事，完成後才知道煩惱自尋。

習作二 中道

初學禪修期間，幾乎所有假期都參加禪修營。帶領共修班的師兄觀察已久並在共修班提醒：“假期中有否和你的家人一齊度過？”修行也要兼顧家庭，兩者要取得平衡，學習中道。

習作三 空間

每個星期的時間排得非常緊密。靜坐三晚、瑜伽二晚、假日遠足旅行。這位師兄又說：“你要取捨，不要令身心太疲累，這會影響你的修行，我們心裏要有空間。請思考一下，每天的時間排得緊密，你心的狀態不斷向外攀緣，你的心那有歇息的空間去看清楚你心裡面所發生的事情。”

習作四 正見

聽完我的分享，帶領共修的師兄很直接地說：“你竟然為一句說話鬧情緒，你看一看你自己，什麼正念也沒有。你細心思考一下，當下受苦的是誰？是你自己。”原來自己一直認為是別人不正確的行為令自己受苦的。其實原來這不正確的見解才是令自己受苦的原因。我自己也不知道原來我對家人有預期，這才明白到家人對我亦有預期；當我在埋怨家人在發我脾氣時，原來我自己正在發脾氣。更體會到當我自己在受苦而作出情緒反應時，亦都令到對方受苦而作出情緒反應。過後更明白到語言是概念，無真實性，根本不存在。那天是我的生辰，感謝這位師兄送給我法的禮物。

共修相等於一個成長的過程，在這裏大家一同成長，各人的習性根性不一，進步也不同，持續而有耐性地共修這點很重要。

通俗的言詞怎能表達內心的敬意，唯有藉著這份法的分享以表達心底裡對這位師兄和同修的謝意。

祝願所有眾生的苦惱、傷痛：起初好比在石頭裏寫字刻骨銘心，永遠難忘；隨著時間的流逝，好似在沙灘上寫字，大風一吹，所有苦惱、傷痛也忘記了；時間越久，好比在水中寫字，一劃即逝，永不留痕。

日本參學記 - 庭

四月初因事要到日本一次，於是順道參訪日本的禪修道場。對於日本的佛教只知道是由中國經由韓國而傳入。如同中國的佛教日本佛教也有不同的宗派，當然我有興趣的自然日本的禪宗。日本人給我的印像是處事認真和嚴謹，日本禪和南傳、藏傳的禪修一直以來影響著西方社會，實際的修行又如何呢？

自恃懂一點兒日文，亂打亂撞的聯絡上一間禪寺，一間座落在離東京約 2 小時車程的山梨縣的瑞岳院禪堂。座落在山林之中，沒有電力供應，似乎應該是一個實際修行的道場吧……原來「瑞岳院」是一間國際的禪修道場開放給任何人士來禪修的，而不是一間出家眾修行的寺院（這是後來才知道的）。

山路

初狩是位於山梨縣的一個頗為偏僻的小鎮，從初狩車站落車的只有我一個人。冷清清的一個小車站內連收票員也沒有，意外地車站旁的小賣店也沒有看見一間；並沒有預期中會看見的路牌指引，馬路上偶然有駕駛著的汽車經過。拿著一張從互聯網上抄下來的簡單地圖，依著大約的方向便向前行。

將要去的是一個自己也不知道是什麼樣的地方，等待在前面的是完全陌生的人和事，未來是空白的，心只能夠活在當下。一路上沒遇上步行的路人，雖有難得遇上盛放的櫻花，但心中有一種莫名的孤單感。覺察著一身的疲累，與及那變得越來越重的背囊，繼續前行。行到山腳下的小村落，也沒看見一個人。心開始往下沈……終於有一部小汽車從身旁經過連忙把它截停下來，那位太太友善地告訴我往上走便會到達那寺院，隨後才終於看見一個路牌寫著「瑞岳院禪堂」，精神為之一振。朝著山路往上行，心安住於當下，剛才的不安似乎一掃而空，但那份孤單的感覺仍在。

四野寧靜無人，處身在一遍杉樹林中，只見四周一枝枝高聳的樹幹，抬頭仰望駭然發覺杉樹梢頭的天色漸暗。才 5 點鐘罷了在山林中意外地天黑得比山下早，加快腳步，看不見有任何煙火人家，也沒有遇上一個路過的人，只有一遍山林。心暗想我是否迷路了呢？再向前行好還是退回找別的路行好呢？剛才好像走過了一個路口……再向前行若深入山中而天全黑了怎辦……已行了一小時有多了……雖然理性上知道該是沒有走錯路的，但不安與焦慮油然而生。沒有抗拒沒有壓抑，友善地讓內心的不安存在，提醒自己大不了在這山上獨處一夜（因身處日本不會擔憂到治安的問題），看看會怎樣，無論怎樣都會是一個學習的機會。撿起一枝樹枝，支撐著身體，繼續往前走。

再往上行了十多分鐘，終於看見一些石碑，再往上走看見在杉樹林中一間古樸的建築物，但見門窗都關上了沒看見一個人影，四周寂靜無聲，怎麼會沒有一個人的……再兜一個彎才看見另外一間小屋的煙窗上正冒著煙，心裡舒了一口氣。朝著小屋走去，屋

內正有一位年青的外籍比丘尼正在準備晚餐。打過招呼後比丘尼問道：你是從香港來的嗎？你真幸運這裡今天剛開始有人來住，他們正在坐禪。

生活

這個禪修道場在 12 月至 3 月由於積雪而關閉，當天早上到來的是來自這個道場的法國南部一間分院的 22 位禪修者，由一位十多年前在日本出家的法國比丘尼淨信師父帶領而來到這個道場參學的。他們大部分人也是今次來參學才認識的，而我卻是他們之中唯一一個不懂法語的人。沒想到老遠跑來日本結果遇上的不是日本人，說的不是日語和英語，而是法語。自己亦變成聾人一個。

不需要動用耳根，反而令心裡多了空間去觀察內境和外境。每次淨信師父對大眾有所指示之後便觀察大眾跟著下來的行動，盡量參與。在淨信師父的帶領下這八天的起居生活要依照傳統曹洞宗的寺院方式生活，因為修行就在這日常生活之中。在寺院中每一個生活環節都是禪修的一部分，起居作務只需聽隨鐘鼓而行事，由鳴鐘敲鼓或打板搖鈴來開始和結束，手錶被要求暫時收起。寧靜簡樸的大自然環境將日常世務暫時隔斷，一個接一個緊湊的作息程序容不下過去和未來，心只能安住在當下，時間感頓失令人混然忘我地和外在的人和事混為一體，寺院的起居作息就在這寧靜而和諧的氣氛下有效率地運作。

淨信師父雖然忙碌地帶領著大眾和指示和分配著各人的工作，但她仍是覺察著裡裡外外的事情。有一次冒失地跑去浴堂洗澡回來後她跑來告訴我：在日本的寺院是要在四時後才可以洗澡的，而且要分輩份高低，輩份高的先洗。

早課

早上四點半聞見搖鈴聲響馬上起床，十五分鐘後齊集禪堂開始第一節的坐禪。約 45 分鐘坐禪結束後到佛殿做早課，每人拿著一份法文拼日文發音的《般若波羅密多心經》和一些經文名號等跟隨著淨信師父誦讀。總是跟隨不上，心想禪修跟這誦經有什麼關係，《心經》裡所詮釋的義理他們都能明白嗎？不知道內涵只是徒具形式的誦讀有什麼作用，你們有你們唸吧，索性不跟隨，聆聽著誦讀的聲音……過一會又心想，每個人都專心地去誦讀，唯獨自己一個人不跟隨，被別人看見了會覺得我怎樣呢……徒具形式的作用便是餌誘這個「自我」跑出來的，笑一下這個閃縮在背後的自我，回到當下跟隨讀經去。

用膳

第三天後早餐和午餐都要在禪堂進食，用膳也有一套儀式規矩。盤腿而坐，和北傳佛教寺院吃過堂飯的一樣，等待行堂的人，派完飯鉢後合掌唸完偈誦（和中國寺院所唸的一樣）才可進食，吃到咀裡的粥飯已是和暖的。每天的早餐都是一樣：一粒酸梅、一

小匙芝麻粉、一碗糙米粥、一小碗醬油煮的蘿蔔絲。午飯是一碗麵豉湯、糙米稀飯、幾片泡菜，一小碗素菜。藥石（晚餐）在佛殿內進食，通常是用早餐和午飯剩下來的餸菜加水成湯伴著的麵條。在淨信師父的帶領下，跟隨著學習進食的儀規。餐具有一定的擺放位置，進食時保持正念，食物放到咀裡後放下碗筷，垂手兩掌相疊，眼向下垂，一口一口地咀嚼，待食物吞嚥後才再拿起碗筷，挾取食物。爲什麼要像這樣刻意做作地吃，好像讓每個人知道我現在有正念地吃，像平常自然地食不是也可以有正念地吃嗎……覺察失念返回當下放下碗筷，垂手疊掌咀嚼食物……心內笑說：你不是自己要來日本學習禪修了嗎？

禪 坐

在第三天的時候淨信師父才能夠抽空簡單地指導日本的禪坐方法：坐姿要求腰直，打開胸前，兩膝著地讓身體保持平衡的三角形，張眼下垂，面壁而坐。我問她是否要有一個禪修的對象，她回答：不需要，只需保持醒覺。並指示我閉目想像自己是一坐山，思想就像在山上飄過的雲。

集體坐禪時，我獨自一人坐在禪堂的外單，和一個當值打鐘鼓的同修坐在禪堂外面，蒲團是一個圓形厚厚的黑色的坐墊，我拿了一個較小的坐在疊疊米的禪床上，然後轉身面向牆壁……初春的氣溫仍然寒冷，友善柔和地迎上那切骨的寒意，一輪鐘鼓和打板聲後，四周回復原來的靜默，聽不到蟲叫和風聲，心就安止於當下的一遍萬籟俱寂中。

禪坐完結，起坐站立。禪堂門口的竹簾被捲起，淨信師父第一個從禪堂內出來，在面前經過時合掌向師父躬身行禮。隨後禪堂內的同修一個跟一個的出來在面前行過。我不知道禪堂規矩唯有抱拳站立，讓眾人先行待最後才跟隨吧。正察覺著每個人面容爲何都是那麼嚴肅和拘緊時，偶然有一兩位同修在我面前稍一停步，微微躬身向前，然後繼續眼睛向前垂望而行。這可能是禪堂的規矩吧，馬上躬身向前回禮。是否要向每個人行禮呢？（禪堂之外就只有我一個人，看不到其他人是怎樣做的）於是每節禪坐完畢，我都站立著向每一個行過的人躬身行禮，結果每次坐禪之後每個人都在我前面稍爲停步躬身回禮。當我在向逐個人行禮時，觀察著內心，發覺到對每個經過的人內心生起的感覺都不是一樣的，有些人我是喜歡些、有些人我是沒有什麼感覺的，原來不自覺地心裡給別人加加減減，當心有這個覺察後隨著而來的是一份清明和安詳的感覺。有時候會逐個向他們散發慈心，祝願他們健康快樂。幾天下來，發覺大部分人的面容都有所改變——從容了和自然了。

作 務（工作禪）

緊湊的作息時間，除早晚課外，每天有四節坐禪。三餐膳食的前後工作，還有作務（工作禪）打掃清潔，斬柴燒水、清理屋外四周的林木，都要各人分擔各樣的工作。作務的時候似乎每人都分配了工作，可是我不知道應該要做些什麼，開始時我看見別人在各有各忙，感到有點兒侷促不安，有時候又是想排遣心中的無聊，於是總想找些事情幫

忙來做。想起葛榮老師說過無論處身何處，何處就是自己的家的說話。在自己的家裡是不會有侷促不自在的感覺，亦都是友善地安住在心裡的任何感覺上，然後便觀察看有什麼需要幫忙的便主動地幫手去做，觀察到實際沒有需要或不知道是否需要幫忙的時候便安靜地退下來。後來知道原來作務的時段是可以選擇去坐禪的，便取其中道，有時去坐禪有時去作務。

每個人都在忙著適應這裡的生活方式，偶然會有一兩位同修想用英語告訴我跟著下來要做的事情，然後他們似乎又不太肯定。謝過他們，並說不要緊的，我會看著大家做什麼便會跟隨著去做的。雖然是這樣說，這個暫時性失聰的我，察覺到心內閃過一種被孤立的情緒，原來不自覺地期待自己會得到特別的關顧，隨而知道孤立自己的不是別人，是那個假像的自我。我友善地招呼這個老朋友，喂！又是你嗎？

晚 課

一天的作息以晚課為終結，拿著法文字母拼音的偈誦跟隨著大眾一起誦讀，過了兩三天才知道原來唸的是三歸依文，和四宏誓願等。簡單的法器和禮佛儀式跟北傳寺院沒有分別。佛像在微暗的蠟光下搖曳，脫離了現代文明的疊疊米，眾人一身黑衣禮佛的裝扮，在和諧的誦讀聲中瀰漫著清幽的檀香味，在這簡樸而寧靜的氣氛中，頓然彷彿處身在老遠的日子裡……昨日的人和事何處可尋？當下這個身心能緊握得著嗎？

回 程

同修中最大年紀的是一位七十九歲一面鬍子眼睛仍是透著點點慧的老伯伯。而最年輕的女孩猜想她十五、六歲左右，她與一個跛足的男子同來，可能是她父親吧。有兩次在屋外看見她在抽煙、雖然有點兒羞怯，但也認真地跟隨著眾人的修習。在最後那天乘火車返回東京的火車上，她剛好在我的鄰座，由於她不會說英語，她一面問著鄰坐與她同行的男子的一些英文單字該怎樣說，然後主動地問我是做什麼工作的，後來遞來一本小冊子叫我留下地址給她，我笑說你用圖畫寫信給我嗎？（因知道她暗地裡在偷畫別人的畫像）她說回去之後她會學日文，會用日文寫信給我。我微笑地在小冊子上寫上我的地址。

無論任何時候，處身於任何環境中，當下就是那平靜、祥和歸依之處，而禪修就是警覺著那個匿藏著的假我，去看清楚和看穿它。有趣的地方是，似乎你永遠不會知道它匿藏在那裡，有時候被它在背後踢一下你的屁股，令你跌一交也不知道發生了什麼事；有時候你一識破它，它就變得沒有力量了；有時候你又會睜著眼睛看著它牽著自己的鼻子走。唯一可以做的是醒覺地回到當下和微笑，跟著下來呢？……繼續和這個老朋友打交道。



看雲 菇精

在華嚴閣的某朝，我站在石橋前的一塊地，望著天空，空中一大片陰雲，陰雲間卻有堆柔和白光。從白光處看上去，有小而多片的灰雲，再之上，是清朗的天空。如只注意表面的陰雲，加上不必要的一念：要下雨嗎？然後迅速行動：去準備雨具，那可就錯過了雲給的開示。

在生活中，一遇事，超速地虛構故事。呀，原來我們都是創作故事能手，那也可證明人皆有創意啊。故事一發展，便跟著故事來行動，這啊，往往正是苦之源，也錯過了事件給予修行的試練。

那大片陰雲在向右邊移動，但在另一邊的另一大片陰雲卻停在那兒，兩大片陰雲中間露著清朗的天空。

當我將整個注意力集中於陰雲時，陰雲中的清明便被忽略了，只要眼的焦點轉移少許，已可發現陰雲裡也有清明點。若連頭也移一移，眼界亦不同了。

在生活上，如何令自己從只注意自己被陰雲遮著轉移至清明處？從甲陰雲轉至乙清雲，這是一種方法，但個人感到此是逃避，非究竟。還是須用點力，在甲陰雲處尋找當中的清明點，聽聽自己心裡最深一層的說話，據需要選擇合適方法而去行事。有時，意念全被陰雲黑雲灰雲佔領時，怎算？找個朋友（書本、大自然、適當的朋友）來支持吧。

右邊的陰雲向左邊移動，它為什麼會移動？因為有風。風有力量吹散陰雲啊。但，吹得樹葉沙沙響的風卻是將整片陰雲吹向左邊。

一陣強風過後，感受著微風如羽毛般輕輕地觸著身體，此時，右面那片陰雲，被微風輕吹，邊緣處起著鬆鬆散散的立體狀絲雲，輕飄至左邊陰雲處，消失於陰雲下方的淺橙色霞光。

看！微風，它雖不能立即驅散那一大片陰雲，但逐少逐少的吹散邊緣毛毛鬆鬆的陰雲，本然清朗的天空也就在那裡。

願各同修以自己適中的風力吹散自己心靈裡的陰雲。



給十二歲兒子的信 - 陳積

國軒愛兒：

首先，我要衷心向你道歉，對昨天早上向你施加的過份體罰深感歉疚，希望你身上瘀傷早日康復。此事亦帶出了一些值得我倆父子坦誠探討的問題：如何教導小孩？是否需要體罰？為何如你父親我這類禪修打坐者（修行人）也會暴戾？

對於前兩個問題，可以合併討論。現今社會對孩童教育法主張很多，有認為完全不應體罰、只是循循善誘；有認為適當的體罰對心如野馬的小朋友不失為一個「先治標、續治本」的手法——如軍人的嚴明紀律對整體軍隊的管理有好處，又如慈悲的唐三藏施於頑皮悟空的金光箍，使之遵守行爲，頑皮的心逐步成長，最後悟空修心成功（西遊記中以保護師傅取經成功比喻之），頭箍可脫。父親一向教導你的手法是希望盡量做到不偏於上述兩種方法，是因時因地、亦因應你的心靈成長程度兩者兼用來施教。當然爹非聖者，故此有時在運用上述「循循善誘法」及「適當體罰法」時會因情緒而掌握得不準，出現偏差。在此解釋一下甚麼是聖者，聖者是一個修養心靈成功、有極大的愛心及智慧、完全符合世間真理地生活的一個人。以你現時年紀未能明白什麼是聖者不打緊，簡單的說，聖者一定不會如我昨天那麼容易地被憤怒蓋過理智而施予你過份的體罰。

此事後你會問母親：『為何爸爸常說什麼打坐修心，但還是這般大脾氣、冇愛心？』你問得很好，此問題牽涉到有關父親所修習的所謂「打坐修心」的內裏學問，這是一項很大及對你這年紀來說比較深奧的學問。但無妨，你自小喜愛閱讀，對中文的理解能力比同齡的小朋友平均較高（這是你一項十分可貴的優點，希望你能保持閱讀習慣），讓我在以下儘量以顯淺的文字來為你解說一下父親的「修心學」。我有信心你看得懂，如真有不明白處，可隨時來與我討論。希望你抖擻一下精神，不要怕悶，細看我以下的文字。

以父親所喜愛的佛學來說，人心中有三項不良的東西——貪、瞋、痴。「貪」及「痴」暫且不說，在此先適時地與你談「瞋」。「瞋」可解作「忿怒」，它是心中的一種情緒（如憂愁、快樂等），而情緒在心中是遇外境刺激而生起。「忿怒」的生起就是因各感官如眼、耳、鼻等接收到不合己意的外境，它來得很快，力量很強大，很快便佔據了整顆「心」；這時候「心」再沒有空間去做其他工作，如觀察、分析、判斷等等總稱為「理智」的東西。沒有了「理智」，此時人的行爲就由這「忿怒」去推動，「忿怒」所推動的行爲是直接反應的、不會去思考前因後果的，企圖以直接的行動去第一時間扭轉眼前不合意願的東西至「合意願」為止，其他顧不得了。以昨天早上為例：我清早起床，來到廳中飯桌前，見到你一邊吃早餐一邊看課外書，再看看時鐘發覺已是你應出門上學的時間，開始有「不滿」的情緒生起。跟著，心中又升起另一項資料：「吃東西時不要同時看書此舉已警告過他（你）很多次，總是不聽！」這樣為「忿怒」添加了燃料，怒火轉旺。開始向你斥罵，而你卻用很多其他理由及藉口反駁，一臉不屑我訓斥你的樣子，

這又再在我的怒火中加入更強勁的燃料。最後龐大的怒火盡佔我的心間，推動行爲，欲以武力告訴你要承認你是錯、我是對，那才合我意。那時心中已沒有其他空間去作思考、分析及選擇最適當的教仔法，這就是我前述的「沒有了理智」。

如果你細想一下，不難升起一個疑問：父親你上述的昨天早上的心的運作與常人何異，你所謂的修心、禪修……等是什麼？對了，昨天早上我起床後到訓打你這段時間內是缺乏了一項禪修者心中應有的東西——『正念』。它是什麼？這裏牽涉兩個字：「正」和「念」。先講「念」，它是人心中一項本有的功能，簡單說是「觀察功能」，去對自己的身心及處身的周遭環境「知道」。

而『正念』則是一個「輕鬆、客觀、清晰、對外境不即時反應的心念（觀察功能）」。有了『正念』，我們便能時時刻刻都很銳利、很清晰地看到我們身心的狀況及在我們周遭的東西。修行人日常就是要多培育心中這個『正念』，那便是「禪修」或「修心」了。如何培育呢？修習者應每天在生活中儘量把心念放在當下現在，客觀地知道每分每秒發生在身心的感受、思想及情緒。所謂「客觀」，就是「心」不跟著那些遇外境而生起的思想、情去對外境作「即時的反應」——

一項不經理智思考、無意識的相應行動或行爲，這類行爲往往是不適當的，人類的煩惱就是不當行爲的結果。

這常持『正念』的修習知易行難。尤其如你父親這類在家修行人，繁忙的生活中會遇到很多要求我們即時反應的情境，『正念』未純熟的「心」便不易在處理繁忙的外境中時刻保持「客觀」對待接踵而來的外境；思緒紛擾，內心似沒有了空間、絞成一團，再不能做到客觀看清事物，此時『正念』不知跑到那裏去了，便稱之為「失念」。回觀昨天早上如我在見到你時已心有『正念』的話，「忿怒」便不能推動我對你作出不適當的教導方法。

至此，你應可以明白到為何如你父親這「打坐禪修者」有時還會有「大怒」之舉。希望日後父親百尺竿頭，常保不「失念」。另一方面，亦希望你於行爲修養方面多所留意，特別是曾犯的錯誤知錯能改、牢記於心，那品格及操行才會隨年紀長大而有所進步。順帶多為你解釋上述的『正念』禪修法為何要盤腿打坐？很簡單，上面已經談過禪修者以能保持一個強大的『正念』為最重要；在清靜的環境下採取一個安?的姿勢如盤腿而坐，來專心一意地修習這「客觀地知道」——『正念』，會使人較易產生強大的『正念』的。這便是為何『正念』禪修者儘可能找機會盤腿打坐的原因。

記得你去年小五年級時，有次母親與你的班主任郭老師談論如何嘔心瀝血地想盡方法教導你，之後滿有愛心的郭老師寫了一張心意咭給我們安慰及鼓勵，內容如下：「教養孩童並非易事，國軒生在你們家是他的福氣，願未來的日子，神大大祝福你們一家。」郭老師雖與我們有不同的宗教信仰，但她的愛心及關懷深深感動著爸媽。這兩天我細想及反思以上事件之餘，得出以下啓示：你生於我們家，在物質上及教育上都盡我們所能

給你最適當的栽培，表面上有如郭老師說『……是你的福氣……』。但另一方面，我卻要表示很多謝你來到（投生）我家，有你的存在使父親的修行歷程更多姿采、更全面，更能找到不偏不倚的真理（佛教稱為『中道』）。

國軒，我與你這父子關係是互動的、是相輔相成的。你在我的撫養教導下成長，我在與你相處中學習，例如你的童真、你的朝氣，不久的將來你更可以教給我一些日新月異、長者未知的世間知識。你的頑皮不羈亦是我修心進程的量度尺，因為父母與子女、丈夫與妻子這些親密的人倫關係是最刻骨銘心，最易觸動神經，最使人的心難以放下的。例子就是：對一個常常食飯時看書、不洗面漱口、喜愛作弄人的人家小孩我會那麼肉緊嗎？教訓他時他的反唇相稽會那麼容易觸動我的神經而暴跳如雷嗎？當然不會。故此有家庭子女的修行人，比起出家人、神父修女等會面對更多考驗，在千錘百鍊下日後修成的道果（修心的每級成就）會很堅穩。但在此要澄清一下，我上述說法不是貶低出家的修行環境，只是欲說出眾生各有不同的因緣際遇，可各自在本身的際遇環境中找出最適合的修行方法，應可殊途同歸的。

經今次事件後，我重新評價我與你以至與整個家庭的關係。真正感覺（以往只是理論上的知）家室之於修行人不單不是累贅，反而是一個助緣（助力），我十分珍惜我們一家人在此時空相聚的因緣。國軒愛兒，讓我們在心靈道路上一同成長，我們一家人把臂同遊生命海，一起向「完美的生命」邁進，什麼是「完美的生命」？…哈哈！有機會又再向你講道吧！

在此祝願你

健康快樂 品學俱佳

父親 字
二零零二年四月某日



生命中不容錯過的一本書 —— 《當生命陷落時》 - 求其

在書店中跟《當生命陷落時》這書擦過，心想可能只屬於些陳腔濫調的勵志文章罷了，臨走前心想不忍錯過任何好書，隨意拿起看了數頁，為心靈帶來極大的震撼，良久未能平伏。

親近恐懼

作者打破了我們慣常對修行的概念，例如追求『內心的平靜』，她認為愈『接近真相，自然會感到恐懼。』

『我們真正認清事物真相的那一刻，就是毯子從我們腳下抽走而我們找不到立足點的時刻。……

(亦是)發現自己善性的一刻。』

當我們的生命陷落時，我們的心總是習慣上充斥著漫罵與逃避，我們最想逃避的就是內心恐懼。

作者佩瑪卻指出『生命陷落既是一項考驗，也是一種治療。治療就是容許這一切自然地發生——接受悲傷，也容許悲傷減輕，接受痛苦，也容許喜悅出現在我們的心中。』

作者佩瑪·丘卓 (Pema Chodron)，一位美國女士，跟我們一樣，有著一般人的經歷，結過婚，有兩名兒子，跟很多香港人一樣，後來她的先生有了外遇。『當時我們的婚姻出了問題，我非常非常努力地想重新拾回那份慰藉和安全感，重回那熟悉的歇息之處。可是，幸好我沒有得逞。我憑著本能知道，讓我那執著的、習慣於依賴的自我死亡，是我唯一的生路。』

生命就是良師

於七四年她正式受戒成為金剛乘比丘尼，出家並非坦途，在上師創巴仁波切的悉心安排及指導下，佩瑪面對過不少恐懼及痛苦，她毫無保留地在書中分享：『然而，事情一旦見底，我們找不到東西可以抓的時候，傷痛就開始浮現了。……看到自己沒有愛心，看到自己的侵略性和膽怯——我們一清二楚地看到了這種種的東西。』

『然而，有時候我們真的會走投無路；什麼都瓦解了，再也沒有逃避的可能了。這個時候，最深奧的真理突然一下子變得非常明白而平常，我們是無處可逃的。』

絕望與死亡

無論俗世社會或是不少宗教修行，均要求我們每一天愈來愈好，要做到最好，盡求完美，透過深入的覺察，佩瑪認為『佛法絕對不是讓我們盲目追隨的信仰。佛法完全不給我們任何可以攀附的東西。』『我們必須不抱希望，才能有所體悟。』『希望和恐懼來自於感覺自己缺乏了什麼東西，來自於有所欠缺的感覺。我們是無法輕鬆下來。我們總是緊抓著希望，於是希望便反過來搶劫我們當下這一刻。』

沒有選擇的餘地

佩瑪這本書最有價值的地方是以西方心理學的詮釋為我們揭開內心的真相，利用親切的現代語言，取代抽象的佛學概念。

『因為我們老是在另覓他途，所以才無法了解自己其實已經置身聖境。』

『我們打坐不是為了要道行高深，而是要在生活中更加清醒。』『透過禪定，我們可以清楚地看到自己的意念和情緒，也可以放下這些東西。』