

禪修之友

二零零二年九月

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

電郵：info@godwin.org.hk

傳真：2391 1002

9

目錄

禪修一日營（下）.....	2
原始佛教經文選講（八） - 譯自《中部》七十三《大婆蹉經》.....	11
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選.....	17
見聞思 - 蒼蒼翠竹俱是法身.....	22
漫步禪修路 - 請勿活在概念中.....	23
書林漫步 - 讓你的心像海洋.....	26
聊天室 - 教育與禪修.....	27
湊仔禪 - 如夢遊踪.....	28
網念 - 《覺悟之路》網站.....	29
阿念指南針 - 三種快樂.....	30
禪修實驗實 - 念定力的疑惑.....	35
漫畫.....	39
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（三）.....	40
特稿 - 紅塵路（六）.....	51
特稿 - 「無我」怎「輪迴」.....	52
特稿 - 重新發現.....	55
特稿 - 覺醒的睡眠.....	56
特稿 - 心、意、識與腦袋.....	57
特稿 - 巴士裡的故事.....	59

禪修一日營（下） ——葛榮居士主持

南傳佛教叢書編譯組譯

〔與乙組的研討〕

導師：我想知道大家今早坐禪的情況怎麼樣。

問一：我一直在思惟著焦慮的問題。我的焦慮情緒已有好一段時間了。但當我想請焦慮的情緒出來觀察時，它卻不出現；或是出現了卻沒有平日那麼強烈。這是我第一個的問題。第二個問題是：假如一個人對某些難題感到焦慮，但當主動去面對那個難題時焦慮卻不呈現，那麼當那難題突然出現時，豈不是沒有時間去練習，亦沒有足夠的經驗去面對難題和審察焦慮，也不能正確地面對難題及消除焦慮嗎？

導師：你想焦慮出來時它卻不來，這有什麼問題呢？當有焦慮時我們覺得有問題，當沒焦慮時我們又覺得有問題，這不是很有趣嗎？

問一：我的問題是這樣的：當我們有像焦慮這些問題時，它會不時地出現。我希望可以得到一些如何去處理它們的經驗，但當我想要拿它來作練習時，它卻不像平時那樣出現，於是我就沒足夠的準備和經驗去解決這困難了。

導師：上次我講述對治情緒的方法時你也在場，我看見你做了筆記。請你回家翻翻筆記，然後把答案找出來，並去試試那些方法，去看一下你能如何對治焦慮。因為我知道你們當中有些人沒有出席那次的講座，現在就讓我在這裡簡略地說一下，當這些情緒出現時該如何去對治它們吧。

今天我們學會了一件事：無論是焦慮也好，恐懼也好，憤怒也好或是身體上的痛楚也好，只要知道它們的存在就夠了。就如我建議大家去處理身體上的痛楚一樣，學習對這些焦慮或恐懼說 OK，學習友善地面對這些不愉快的情緒，這能幫助我們去對治它們。這是對治情緒的其中一個方法。如果你們對其他方法有興趣的話，或者可以拿一份講座記錄的副本看看。

問二：這是我自己個人的經驗。一次我讀完佛經後去坐禪，大概過了十分鐘，發覺眼睛裡有些金光在閃動。然後無論我睜開眼睛也好，閉上眼睛也好，那光都在閃動，維持了半個小時有多。對這個現象我感到有點兒害怕，不知道這種現象是正常還是不正常，我想知道該怎樣去處理它。

導師：看見一些境象或類似情況是禪修的不同的階段。有時所看到的境物或圖象是令人十分愉悅的，有時是十分不快的。今天我提及過多次：不論它是愉悅的還是令人不快的，只要知道自己見到這些光，自己有這樣的體驗就行了；而不用去想：這是異常嗎？這是正常嗎？如果你這樣去問，你便是糾纏著所發生的事情。你需要做的只是去知道它而不是去和它糾纏。對它說聲 OK，然後過一會兒，那些光或是其他東西便會停止下來。

我想聽聽你們做瑜伽的體驗。

問三：我覺得有些姿勢難度比較高。今早做瑜伽時，由於太多人擠在這個禮堂內，空間不夠，當我身旁的人把腿伸到我的身邊時，我心裡就會不滿，對自己說：“爲什麼他要把腿伸得那麼開呢！”

導師：就是這原因，所以今早我跟大家說，我們必須開放地從各種的事情中學習，學習去把一切事情都看成是禪修的一部分。當你憤怒、厭惡，或是有情緒反應時，只需去觀察我們是怎樣因爲別人的行爲而爲自己製造苦惱。在這情況下憤怒就成了禪修的對象了；你把憤怒作爲禪修的對象，然後看看自己能夠放下多少的憤怒。之前我亦說過，這些不愉快的身心體驗，不單會在做瑜伽時出現，也會在其他的情況下出現。所以，只是去覺知它們並和它們交朋友是十分重要的修習。若你能這樣去修習，任何事情都能變成一個學習經驗、任何事情都可以是禪修了。假若你抱持這種開放的態度，你不單不會生旁人的氣，反而會感激他，因爲他給了你一個機會去對治憤怒。那時候，那個使你討厭、令你生氣的人就變成了你的老師。這是一種美好的生活方式。在講座時我會談及這方面的。

還有其他嗎？或許大家可再說說瑜伽及和它有關的體驗吧。瑜伽導師亦在這裡呢。

問四：我想問在修習瑜伽或出入息念時，應該用肺部漫 I 吸還是丹田的呼吸呢？

導師：我說過讓身體自然地呼吸。如果你嘗試用身體某個部位去呼吸，那就是不讓身體自然地呼吸了。讓身體自然地呼吸是十分重要的。當身體自然地呼吸時，你只需覺知著呼吸這就行了。就好像我們行禪時會讓身體步行，然後對步行保持正念那樣，我們不會嘗試用不同的方式去步行。在禪修中，無論步行也好，呼吸也好，學習讓它自然地進行，不干預自然所發生的一切事情，這是十分重要的。

還有其他問題嗎？

問五：大約在七八年前我的肺部後面有輕微痛楚，過了一段時期後便沒有了。這星期我在這裡修禪，昨夜和今早它又痛了。這是不是舊患？這是不是由於呼吸所引起的？還是我做得不對呢？

導師：我感到你禪修時用力太猛，或許你用不同於平時的方式來呼吸吧。當以一種不自然的方式來呼吸時，可能會帶來肺部緊張。所以要用一種很放鬆的方式去禪修，切勿太過著力，這是很重要的。假如著力過猛，身心都會緊張。下次禪修時請嘗試以放鬆的姿勢去坐，不要讓身體任何部位過份緊張。無論怎樣，假若你的痛楚再次出現，就停止去覺察呼吸，轉而對你的肺部散發慈心、善意和溫柔吧。

還有其他嗎？

問六：坐禪、站禪或行禪時，我們可以對自己的妄念有覺知和正念。但在日常生活中我們怎樣能夠做得到呢？

導師：在今晚的講座中，我將會談及到在日常生活中的禪修。

問七：我想回應剛才那位女士提到肺部痛楚的情況。在兩年前，我也曾因病導致背部有痛楚。最初我在這裡坐禪時，那部位也是痛的，但我忍受了幾天之後，現在已經不再痛了。所以我想這或許只是一個舊患而已，和禪修沒有關係吧。

導師：很多謝你和我們分享了你的經驗。這帶出了非常非常重要的一點，就是當我們遇到不愉快的經驗時，去經歷它們，對它們抱開放的態度，它們可能便會消失。你跟我們分享的實在是一個很珍貴的經驗，謝謝。

問八：我坐禪時身體會前後左右地擺動。我曾問其他人該怎樣做，他們教我不要理會，繼續坐好了。我不知道這樣是對或錯。這是第一個問題。第二個問題是：我坐禪時背部不直，當我想把背部伸直時，那些擺動就會加劇，在這情況下我不知道該怎麼做。

導師：當身體開始擺動時，正如我曾經說過的，只需去知道身體正在擺動就可以了。你也可嘗試去控制那些擺動，看看它能否停下來。就如剛才所說，這不過是修習過程中的某一些階段。假若你把它看成是問題，你就會被它卡住了。若要進入下一個禪修階段，就如剛才那位女士所說，我們要學習對這些情況說 OK，友善地對待它們，而不是問：這樣是對嗎？或是錯嗎？這樣是正常嗎？或是不正常嗎？這樣做只會令我們被這些問題纏上了而卡在那裡。這是我的一個建議。

至於你想把背部伸直，那是很好的嘗試。但請放鬆地去做，自然地去做，無需緊張。請找出一個你覺得舒適及自然的姿勢，而不是一個緊張和不舒適的姿勢。因此你需要對坐姿進行多些的嘗試和探索。

十分感謝大家。現在到最後一組了。

〔與丙組的研討〕

導師：我想知道你們吃午飯時的情況。靜靜地、醒覺地進食，可有什麼深入的發現嗎？

問一：很感激為我們預備飯菜的人，我事前是不知道有午膳供應的。當我正念及不說話地吃飯時，覺得飯菜特別好味。這是第一點。另外，我亦想分享我的禪修經驗。我禪修不是很久，也有一些經驗可以分享的。初開始禪修時，身體有些部位可能會痛，特別是一些曾經受過傷的部位。另外禪修也可能會見到一些境象，若果我們不貪著亦不憎厭這些境象，它便會逐漸離開的了。若果想對治身體的搖擺，你是可以試一試控制身體的搖擺的，假如你想停止擺動，只需叫你的身體停下來便可以。多練習便成了。

導師：十分感謝你跟大家分享以上的兩點。第一點很有趣，當我們有正念地吃東西時，才能真正嚐到食物的味道，這樣的話，進食便會成為另一種的體驗，否則我們會像機器那樣地進食，甚至完全不知道在進食時所發生的事情。很高興你提出了這一點，亦很高興你提到那份感恩的心意。感恩是我們必須培育的一項十分重要的質素。事實上，在傳統的佛教國家裡，我們進食前都會花點時間去感恩，感謝為我們預備食物和提供食物的人。所以我建議大家在進食前用幾分鐘或幾秒鐘去感謝為我們預備和提供食物的人，為自己能夠吃食物而感恩。

你說的第二點正就是我指出應該控制身體擺動的意思。我們可和身體有一個很好的連繫——給身體一個非常友善和溫柔的指令：現在請你停止擺動。當我們這樣作出指令時，身體是可能會停下來的。所以，我建議大家有時候由得身體去擺動，只要對它保持正念和友善就可以；有時候則可以對身體說：現在你已經擺動夠了，請停止吧。它也許會停下來。不過若要它停下來，就必須先跟它有一份很好的連繫，及體貼照顧它的感受才成。十分多謝你提出這兩點。

問二：多謝你這幾堂內教了我們很多面對情緒和不愉快經驗的禪修方法。這些情緒和不愉快的經驗出現的時候，我曾嘗試開懷和善待它們，之後它們便消失掉了，這種感覺非常好。你亦提及到我們要從不愉快的情緒那裡學習一些東西。但是我怎樣才知道自己所學的是否正確呢？

導師：若簡單來說：能沒有抗拒，跟它說 OK，跟它交朋友這就是了。若從另一角度來說，在佛教中提到：當我們有不愉快的情緒出現時，我們是自然地連隨生起苦惱的，但現在我們令不愉快的情緒變成學習經驗，我們學會不去受苦，把苦惱看作為自己的導師，並感謝它們，因為如果它們不出現的話，我們怎可以學習去對治它們呢？

還有其他問題嗎？

問三：這是我第一次禪修。導師說坐禪的姿勢自然便可以了，而我用傳統的盤腿方法來坐，有時候雙腿會發麻。當雙腿麻痺時，我該立即停止還是繼續下去呢？另一個問題是我怎樣才知道應該要坐多久？要坐多久才足夠呢？

導師：關於第一個問題，我曾說過，當你雙腿麻痺時，只要覺知到雙腿麻痺，跟它們說聲 OK 便可以了；假如腿麻痺得不能忍受時，你可改變姿勢。某程度上問題不是出在麻痺之上，而是在於我們怎樣去與它相處，以及對它作出什麼反應。所以我們應該對發麻感恩，因為它的出現使我們有一個學習的機會。學習即使發麻存在時也不對它生起情緒反應。所以我說一切不愉快的經驗都是我們珍貴的導師，因為如果你沒有麻痺，你就不知道如何去處理它，如何去對治它了。

至於第二個問題，事實上，禪修應該就是一種生活的方式，這一點我將會在講座裡告訴大家。禪修是沒有開始亦沒有結束的，禪修不應局限於某個姿勢或某個時段，因為從我們睡醒的一刻直至入睡，我們的內心都在活動，有各樣的思想，產生不同的精神狀況。所以，最理想的就是我們能整天都對這些心念保持正念、警醒和審視。這樣子，如我先前所說，禪修就成了一種生活的方式。生活和禪修不是兩樣事情，它們是同一回事。

問四：你提過我們要喚起一些不愉快情緒來跟它做朋友，然後送走它。所以在禪修時我嘗試想起一個我十分憎恨的人，嘗試去令憤怒出現，但結果憤怒卻沒出現。這可以應用到日常生活裡去嗎？如果我繼續禪修，到後來我會沒那麼憎恨那個人嗎？

導師：好多謝你跟大家分享這經驗。這就是我在說及情緒時所提供的方法之一。多麼有趣，當我們邀請這些厭惡的情緒來時，它們偏偏不來；但當不想它們出現時，它們卻出來了。這顯示出心靈開放的重要。我們越是開放地等待這些情緒的出現，它們就不會出現。所以非常之高興你有這份重要的內觀。你可以應用同樣的道理去處理思想。當我們

不想有思想時，它們就會出現；但如果你去邀請它們，不論什麼樣的思想也好，你會發現它們偏偏不會出現。就如你所說的，我肯定這樣的練習會使你對那人的恨意越來越輕。之前我談過慈心禪，我建議你多去想起那個人，嘗試去原諒他，接受他人性的一面；否則，你會繼續背負那個人給你的傷痛。我們應該學習寬恕這一種重要的心靈質素——原諒自己亦原諒他人，因為一切都發生在過去，既然我們無法改變過去，為什麼還要背負著過去的重擔，為自己帶來不必要的苦惱呢？

問五：今早禪修時，我發覺背部冒許多汗，整個人都濕了。第二個問題是，當我集中注意力在呼吸時，它就變得很急速；當我嘗試把注意力放到別的地方時，呼吸就回復正常了。

導師：關於背部出汗的問題，你只需覺知到它在冒汗就行了，跟它交個朋友吧。至於第二個問題，你把注意力放在呼吸上，呼吸就變快；把注意力放到別的地方去，它就回復正常。所以在剛開始時我便建議大家讓身體自然地呼吸。無需在意呼吸，就只單純地坐著，讓身體愛怎樣呼吸就怎樣呼吸好了。這叫作“不做作”，請用一點時間去修習，讓身體用它喜歡的方式去呼吸。不要視這為“禪修”，只把它看成是一個練習就好了。只是不做作，讓身體自行呼吸就好了。有一位斯里蘭卡的禪師說過：“當我們把坐禪看成是一項特別的事情，我們就會有特別的問題。”所以當你特別去注意呼吸時，它就表現得不正常，當你不理會它時，它就回復正常了。所以不要把禪修和呼吸視為一些特別的事情，內心只需安住在呼吸上就是了。即使你離開了這裡，認為自己沒有在禪修，你都可繼續和呼吸保持連繫，在其他的任何時候亦可對呼吸保持覺知。

十分感謝三組朋友問了很多實際和有用的問題，亦感謝那些和我們分享正面經驗的朋友。能夠這樣一班善知識坐在這裡，分享大家的經驗是十分美好，十分珍貴的。

現在大家可以預備做瑜伽。希望你們在做瑜伽時會遇上挑戰和困難，然後視它們為禪修的對象，就如我之前所說那樣。同時希望你們做瑜伽時能使身體放鬆，那麼到坐禪時，就能以放鬆的身心去坐，看看會怎樣。多謝大家。

【瑜 伽】

【坐 禪】

〔在坐禪中的導引〕

現在請讓我們的心喜愛怎樣做便由它怎樣做。任由思想升起，關於過去的也好、關於將來的也好。讓我們學習去觀察它們而不對它們評價，沒有正面評價，也沒有負面評價，只有思想的呈現和消失……

請時刻保持警覺和清醒。……

學習跟自己的思想交個朋友，學習給自己的思想一些空間。……

要是你被思想所困擾的話，請認識到若你能夠有正念，若你能明白思想只是些生生滅滅的東西的話，那麼有思想出現是沒有問題的。……

在這一節禪坐中，不需要制止思想，也不需要控制思想；請騰出一些空間讓任何思

想昇起。……

我們現在學習去培育一顆對思想不作反應的心。……

現在讓我們學習去和不喜歡的情緒交朋友。請容許那些不喜歡的情緒出現，看看能否像和思想那麼樣，和它們交個朋友，騰出一些空間給它們，並容許它們的存在。……

要是你感到睡意或昏沉，請張開眼睛，因為保持警覺和清醒是十分重要的。……

學習不去推開，不去控制不愉快情緒，容許它們的出現，和它們交個朋友，給它們一些空間這是十分重要的。就讓我們來作這項重要的修習吧。……

現在讓我們學習以同樣的方式去對待不愉快的身體感覺，包括剛才在研討時提到的感受。容許不愉快的感受在身體出現。……

讓那些你認為是奇怪的，不尋常的或不正常的感覺生起。在身體任何部位生起都可以。……

我們可否不給這些感受負面評價嗎？我們可否視它們為只是一種感受嗎？……

學習看待思想、情緒和感受就只是思想、情緒和感受，不給與它們正面或負面的評價。……

這樣是學習以慈心去對待自己的思想、情緒和感受，使它們不再是我們的難題而變成了我們的朋友。這亦是在這一節禪修中我們所做的事情。……

〔響 磬〕

現在我將談及如何把禪修融入日常生活之中。請用心細聽。

我們必須弄清楚在日常生活之中重要事情的優先次序，並認清楚禪修是放在這次序中的哪一個位置。一個人若下定決心去禪修，就決不會說沒時間去禪修。所以請先弄清楚這一點。

第二點是對身心上所發生的事情保持覺知，這也就是今天我們嘗試去做的事情，亦是我今天一直所強調的。否則你會愈來愈像機器。機器亦可以十分有效地運作，但是機器不知道自己正在運作，對自己全沒理解，也沒有認識。要知道和理解自己的身心如何運作，必須在日常生活中去觀察。那些我們慣性、機械式地做的事情，例如擦牙、梳頭、打扮等微細的動作，請大家都用心、有覺知地做，全心全意地去做這些事情。不論你在家中，或是在車上，或是在工作間裡，都盡可能持續地覺知自己身心當下所經歷著的事情。這是把禪修融入生活中的唯一方法。

另一點我要強調的就是思想。在一日當中我們要覺察到：現在我有些什麼思想？是關於過去的還是關於將來的？是關於自己的還是關於別人的？從醒來後直到入睡，這些思想一直在我們的心裡出現，從不間斷。所以我們必須作出努力去從中學習。通過學習，我們能夠瞭解自己是哪一種性向的人，從而認識自己、了解自己。在禪修中這是極之重要的。

在日常生活中遇到的另一個問題是情緒。不愉快的情緒為我們帶來苦惱和衝突。除非我們是禪修者，否則我們不會知道這些情緒是如何製造出來的。對於那些正在受情緒困擾而受苦，但卻不知道自己怎樣受苦及為什麼受苦的人來說，他們將一直在這世界繼續受苦。假如你明白了這些情緒產生的模式，當中的關係和條件，以及它們是如何直接和思想有關的話，你就能夠對治情緒。令情緒成為你的禪修對象了。

我一直強調的另一點，就是去找出和認識那些使你不愉快和困擾著你的事情，並使它們成為你禪修的對象。這在日常生活中是極之重要的。或許你仍記得今天我們禪修時外面有些很大的聲響，那時候我建議大家細聽那些聲響，就如第一次聽到這樣的聲響一樣。否則，如果我們視它為噪音或是騷擾，我們或許會變得憤怒，會因外面的聲響而受苦。當我們將它看作是禪修的對象時，我們就能從生活裡任何的情況和經驗中學習。我們亦可以把這個道理應用在跟我們相處不來的人身上。人際關係是日常生活中最大的挑戰之一。在家裡有人際關係，在工作的地方也有人際關係，我們逃不開人際關係。就讓我們拿一個在日常生活中令自己生苦惱的人來做實驗吧。一個有趣的和他相處方法就是把他看作是自己的導師。利用他去審視自己的內心，看看自己對他的反應。然後你會發現問題不是在那人的身上，而是在於你怎樣看待他以及你對他有什麼樣的反應。這就是佛陀教導的美好之處，假如苦是外在的，我們就永遠不能擺脫它了；正因為苦是我們自己製造的，所以我們才能夠將自己從苦惱之中解脫出來。有時候我形容禪修為“替自己製造出來的疾病尋找藥物”。既然病是自己製造出來的，就必須自己去找解藥了。當發現了禪修就是解藥之後，我們就得服用它，把它用在日常生活之中。大家都知道，藥物不一定是甜的、好吃的，有時是會很難入口的，但如果你要治療自己的疾病，就得要吃下去。這些不愉快的經驗——身體上或心靈上的痛苦一定是不好受的，正如我之前所說過，我們必須從中學習，使這些不愉快的經驗成為我們的禪修對象。

在日常生活中物質主義和消費主義是我們的另一項挑戰。當你生活在這個富裕的城市裡，就無法分辨清楚亦不能知道什麼是自己的真正所需，什麼是自己的貪欲。因為社會會替你製造出不必要的欲望和需要。在生活中禪修的另一個重點是學習過簡單的生活。過簡單的生活是一件美麗的事情。當有一種強烈的意欲感到有需要去買東西時，你應該先問自己：現在這東西對我來說真的有需要嗎？為什麼我真的需要它呢？是因為別人都在穿著它或正使用著它嗎？還是我真的需要它呢？當我們生活在一個鼓吹消費的社會裡，實在需要認真地去問問這樣的問題。然後你會發覺你的喜悅、快樂及輕快不是源自於外在的東西，不是源自於商品，不是源自於你所擁有的東西，不是源自於你所購買的東西，而是源自於自己的內心。這就是禪修美妙之處。你對外物的需求會減薄，因為你已經不再依賴它們了，就如我所說，喜悅和輕快都是源自內心的。

慈心禪對禪修，尤其是生活禪非常重要。修習慈心的其中一點是學習去做自己最好的朋友。如果你能夠真的這樣做的話，你永遠不會對自己作出不恰當或不善的行為，這些行為是為自己和別人帶來苦惱的。只有我們能夠對自己友善時我們才能真正地對別人友善。我們必須先開放心靈來對待自己，然後才能開放心靈去對待別人。慈心是有多方面要點的，我在談及慈心的講座中曾提及過這些要點。那天我們派發了一本《慈心的修習》，現在這本書仍可供你們索取，請大家讀讀這本書。現在讓我來說說慈心其中的兩點，一是原諒，二是感恩。在日常生活中我們需要原諒自己及原諒別人。如果我們不能

原諒自己和他人，那麼我們可能會緊執著某些經歷或某些心靈創傷不放，而這樣會令我們的日常生活充滿苦惱。由於我們是凡人，就必然會犯錯。當我們犯了錯，我們無需要感到苦惱和內疚，也不用因此而斥責自己；而是要學習原諒自己並從這些錯誤中學習。其他的人亦都是凡人，亦不是完美的，也必然會犯錯。所以如果你無法原諒他人，你便會緊執著憎恨和敵意，這對你是極為沒有益處的。我們越是對自己友善，就越是會對別人友善；越能夠原諒自己，就越能原諒別人。之後我們就懂得善待他人，與別人的交往就會充滿慈心了。世上有許多人在承受著不必要的苦惱。當看見別人受苦時，我們應嘗試柔和及友善地去對待他們。有時候一個微笑，有時候一個友善的舉動已經足夠使自己和別人帶來不同的感受了；要是你真把慈心散發開去的話，將會看到在生活上、在社會上你會有很多作出慈心行為的機會，這能為自己帶來許多快樂，也能為別人帶來很多快樂。

慈心的另一種重要的心靈質素是感恩。我們常把該感恩的事情視作理所當然的事情。在來這裡之前，我到過印度的菩提伽耶一段時間。在那裡我憶念佛陀在成道之後所做的事情。據流傳下來的記載，佛陀在那裡悟道後用了七天去凝視那棵給他遮蔭的菩提樹。試想想佛陀花七天時間去表示他對一棵樹的謝意，這顯示了感恩是何等重要的心靈質素。我們可有對事物感恩嗎？可有對別人感恩嗎？可有對能夠認識佛法而感恩嗎？可有對能認識一班善知識而感恩嗎？我們曾否作出努力去培育感恩這種心靈質素嗎？我們有否為自己能夠看見東西而感恩嗎？因為有些人是失明的。我們有否為聽得到聲音而感恩嗎？因為有些人是失去了聽覺的。我們有否為自己擁有健康的身體，可以毫無障礙地禪修感恩嗎？這都是些微細而瑣碎的事情，我們往往認為是理所當然的。我們應該到一些非常窮困的國家，例如印度和斯里蘭卡去看看，就會曉得應該為自己在這裡享用到的事物而感恩了。在那些國家裡，有些人是沒有東西吃的，所以我們在吃飯的時候是否應該要感恩呢？還有一點關於感恩的，就如我剛才在小組研討時說過的，當我們有不愉快的情緒時，我們亦應該感恩，因為我們可以向它學習，它是我們的導師。

關於在生活中禪修的另一點，就是跟善知識一起，這也是很重要。很高興在這裡有好幾個禪修的團體，大家可去到這些禪修的團體裡，花點時間和他們一起，一同去禪修和討論。所以我們應為能夠有這些互相幫助的善知識而感恩。

你若能在日常生活裡這樣修習，就能夠看見成果，你會明白到佛陀給我們的藥物是真正可行及有療效的。之後你會對這藥物有更強的信念、更大的信心，亦會對自己會越來越有信心。你會對發現這藥物的人——佛陀感恩，亦會為自己認識到這藥物、懂得用它和見到它的效用而高興。佛陀的藥物最奇妙之處是它適用於生活中的任何情況，遇上生病時可用它，在死亡時也用得著它；在我們傷心的時候、沮喪的時候或是失望的時候都可以用它；當我們遇上非常重大的困難或是非常嚴厲的衝突時也可以用得著它。只是一件事情，正如在開始時我說過的，就是對於修行我們必須要很清楚地知道：自己是否下了決心去禪修呢？是否下了決心去服用這藥物呢？當我們在服用藥物的時候，亦應該透過分享去鼓勵其他人服用，這亦是很重要的。這就是我現在所做的事情，請你們自己去體會吧。

到現時為止，我給大家如何將禪修融合到日常生活去的建議會不會太難呢？會否不

合理呢？會否超出你們的能力範圍呢？佛陀從來不說普通人做不到的事。你只須弄清楚一件事就夠了，就是對這些教導有一份清晰的理解，並知道如何把它應用到生活中的不同情況裡去。我所強調的就只有這一點，關於這一點我認爲沒有更多東西需要再說明的。希望你們現在花點時間去思考一下我所說過的東西。這樣的反思亦是一項十分重要的禪修。反思一個特定的題目能幫助自己及他人，能夠幫助我們審視自己，找出自己在人生路途上的位置，能夠幫助我們找出自己是否正在浪費人生。根據佛陀的教導，能夠生而爲人是非常寶貴的，我們有沒有好好利用這個寶貴的人身呢？我們可以怎樣去利用它呢？讓我們用一些時間去反思這個重要的題目吧。在思考的過程中，我們可以下決心：從今以後我定要服用這藥物，使我從自己所製造出來的苦惱中解脫出來。同時亦要有這個志願：讓我亦有機會與人分享這藥物，讓別人得到快樂。現在讓我們閉上眼睛一起來反思吧。

希望你們繼續使用這藥物，從自己製造的病苦之中解脫出來。

【反 思】

這是最後的一講了，我想感謝所有有關的人。首先我要感謝主辦的工作人員，他們的工作非常出色，所安排的各項事情都是那麼恰當和美好，這令我留下深刻的印象。還有感謝傳譯人員，他們的工作十分不容易。我覺得有時候他們翻譯的比我說的還要好。我亦要謝謝我們的瑜伽導師，感謝他教導我們瑜伽。對於這樣好的工作人員，我們實在要心存感恩。我們亦應該感謝志蓮淨苑讓我們使用一個這麼好的地方。最後，感謝各位用心聆聽和參與今天這個活動。看見大家對佛法和修行的熱誠和決心，實在令我感到高興。希望大家繼續保持這種決心去禪修。現在就讓我們來一些唸誦，並以慈心禪來完結今天的活動吧。

【唸 誦】

現在我們以慈心禪作爲完結。

〔在慈心禪中的導引〕

請感覺一下你心房的一帶，請用一點時間只是去感受這個部位。……

你能否感受得到你的內心像花朵一般地開放嗎？能否感受得到那份柔和、柔軟和溫柔嗎？……

你能否感受得到自己是自己最好的朋友嗎？你能否真正在身心的每一處都感受得到嗎？……

既然是自己最好的朋友，能否真心原諒自己過去所犯的一切過錯呢？假如你不用原諒自己，就爲自己沒有背負著任何創傷而感到高興吧。……

作爲你自己最好的朋友，你可以原諒他人嗎？不論他們曾犯過什麼樣的錯，是否可以放下對他們的憎恨和敵意呢？……

願大家健康、快樂和平靜。願一切眾生健康、快樂和平靜。……（完）

原始佛教經文選講（八） 蕭式球

譯自《中部》七十三 《大婆蹉經》【1】

我這樣聽聞：

有一次，世尊住在王舍城的迦蘭陀竹林。當時，遊方者婆蹉走去拜訪世尊，他去到世尊那裏時，和世尊善意地交談，交談了一會兒，然後坐在一邊，對世尊說：“我和尊者喬答摩互相交談已有一段很長的日子了，如果這次尊者喬答摩能為我簡略地說善和不善就好了。”

“婆蹉啊，我可以簡略地說善和不善，也可以詳盡地說善和不善。

“婆蹉啊，現在我為你簡略地說善和不善。細心聆聽，留心注意，我要說了。

遊方者婆蹉對世尊說：“是的。”

世尊說：“婆蹉啊，貪欲是不善的，不貪欲是善的；瞋恚是不善的，不瞋恚是善的；愚癡是不善的，不愚癡是善的。婆蹉啊，這就是三種不善法和三種善法了。

“婆蹉啊，殺生是不善的，不殺生是善的；偷盜是不善的，不偷盜是善的；邪淫是不善的，不邪淫是善的；妄語是不善的，不妄語是善的；兩舌是不善的，不兩舌是善的；惡口是不善的，不惡口是善的；綺語是不善的，不綺語是善的；貪欲是不善的，不貪欲是善的；瞋恚是不善的，不瞋恚是善的；邪見是不善的，正見是善的。婆蹉啊，這就是十種不善法和十種善法了。

“婆蹉啊，比丘依循這些善法而捨棄渴愛，他將來不會再受生，就像被截斷了樹根、拔起了樹幹的樹，將來不會再生長那樣。這位比丘是阿羅漢，他摧毀了所有的漏【2】，過著清淨的生活，完成了應做的修行工作，放下了重擔，取得了最高的果證，解除了導致投生的結縛，以圓滿的智慧而得解脫。”

“尊者啊，除去喬答摩不說了。有沒有一位你的比丘弟子，能夠摧毀所有的漏，在現生之中以通力【3】來親身體證無漏、心解脫、慧解脫呢？”

“婆蹉啊，不單止一百，不單止二百、三百、四百、五百，還有更多我的比丘弟子能夠摧毀所有的漏，在現生之中以通力來親身體證無漏、心解脫、慧解脫的呢。”

“尊者啊，除去喬答摩和比丘不說了。有沒有一位你的比丘尼弟子，能夠摧毀所有的漏，在現生之中以通力來親身體證無漏、心解脫、慧解脫呢？”

“婆蹉啊，不單止一百，不單止二百、三百、四百、五百，還有更多我的比丘尼弟子能夠摧毀所有的漏，在現生之中以通力來親身體證無漏、心解脫、慧解脫的呢。”

“尊者啊，除去喬答摩、比丘和比丘尼不說了。有沒有一位你的優婆塞弟子，他過在家的生活，穿著白色的衣服【4】，修習梵行【5】，能斷除五下分結【6】，來生化

生在上界之中，在該處進入涅槃，不會返回這個世間呢？”

“婆蹉啊，不單止一百，不單止二百、三百、四百、五百，還有更多我的優婆塞弟子，他們過在家的生活，穿著白色的衣服，修習梵行，能斷除五下分結，來生化生在上界之中，在該處進入涅槃，不會返回這個世間的呢。”

“尊者啊，除去喬答摩、比丘、比丘尼和修習梵行的優婆塞不說了。有沒有一位你的優婆塞弟子，他過在家的生活，穿著白色的衣服，受用欲樂，能在導師【7】的教法之下依教而行，跟隨指引，超越疑惑，內心確定，具有自知，不用依賴他人指引【8】呢？”

“婆蹉啊，不單止一百，不單止二百、三百、四百、五百，還有更多我的優婆塞弟子，他們過在家的生活，穿著白色的衣服，受用欲樂，能在導師的教法之下依教而行，跟隨指引，超越疑惑，內心確定，具有自知，不用依賴他人指引的呢。”

“尊者啊，除去喬答摩、比丘、比丘尼、修習梵行的優婆塞和受用欲樂的優婆塞不說了。有沒有一位你的優婆夷弟子，她過在家的生活，穿著白色的衣服，修習梵行，能斷除五下分結，來生化生在上界之中，在該處進入涅槃，不會返回這個世間呢？”

“婆蹉啊，不單止一百，不單止二百、三百、四百、五百，還有更多我的優婆夷弟子，她們過在家的生活，穿著白色的衣服，修習梵行，能斷除五下分結，來生化生在上界之中，在該處進入涅槃，不會返回這個世間的呢。”

“尊者啊，除去喬答摩、比丘、比丘尼、修習梵行的優婆塞、受用欲樂的優婆塞和修習梵行的優婆夷不說了。有沒有一位你的優婆夷弟子，她過在家的生活，穿著白色的衣服，受用欲樂，能在導師的教法之下依教而行，跟隨指引，超越疑惑，內心確定，具有自知，不用依賴他人指引呢？”

“婆蹉啊，不單止一百，不單止二百、三百、四百、五百，還有更多我的優婆夷弟子，她們過在家的生活，穿著白色的衣服，受用欲樂，能在導師的教法之下依教而行，跟隨指引，超越疑惑，內心確定，具有自知，不用依賴他人指引的呢。”

“喬答摩啊，如果只有喬答摩才能修習這個法義，而比丘不能修習這個法義的話，這個梵行【9】便是帶有缺陷的；因為喬答摩和比丘都能夠修習這個法義，所以這個梵行是圓滿的。

“喬答摩啊，如果只有喬答摩和比丘才能修習這個法義，而比丘尼不能修習這個法義的話，這個梵行便是帶有缺陷的；因為喬答摩、比丘和比丘尼都能夠修習這個法義，所以這個梵行是圓滿的。

“喬答摩啊，如果只有喬答摩、比丘和比丘尼才能修習這個法義，而修習梵行的優婆塞不能修習這個法義的話，這個梵行便是帶有缺陷的；因為喬答摩、比丘、比丘尼和修習梵行的優婆塞都能夠修習這個法義，所以這個梵行是圓滿的。

“喬答摩啊，如果只有喬答摩、比丘、比丘尼和修習梵行的優婆塞才能修習這個法義，而受用欲樂的優婆塞不能修習這個法義的話，這個梵行便是帶有缺陷的；因為喬答

摩、比丘、比丘尼、修習梵行的優婆塞和受用欲樂的優婆塞都能夠修習這個法義，所以這個梵行是圓滿的。

“喬答摩啊，如果只有喬答摩、比丘、比丘尼、修習梵行的優婆塞和受用欲樂的優婆塞才能修習這個法義，而修習梵行的優婆夷不能修習這個法義的話，這個梵行便是帶有缺陷的；因為喬答摩、比丘、比丘尼、修習梵行的優婆塞、受用欲樂的優婆塞和修習梵行的優婆夷都能夠修習這個法義，所以這個梵行是圓滿的。

“喬答摩啊，如果只有喬答摩、比丘、比丘尼、修習梵行的優婆塞、受用欲樂的優婆塞和修習梵行的優婆夷才能修習這個法義，而受用欲樂的優婆夷不能修習這個法義的話，這個梵行便是帶有缺陷的；因為喬答摩、比丘、比丘尼、修習梵行的優婆塞、受用欲樂的優婆塞、修習梵行的優婆夷和受用欲樂的優婆夷都能夠修習這個法義，所以這個梵行是圓滿的。

“喬答摩啊，就像恆河的河水，它流向大海，朝向大海，傾向大海，最後止息於大海那樣；跟隨尊者喬答摩的在家眾和出家眾流向涅槃，朝向涅槃，傾向涅槃，最後止息於涅槃。

“喬答摩啊，妙極了！喬答摩啊，妙極了！尊者喬答摩能以各種不同的方式來演說法義，就像把倒轉了的東西反正過來；像為受覆蓋的東西揭開遮掩；像為迷路者指示正道；像在黑暗中拿著油燈的人，使其他有眼睛的人可以看到東西。我皈依尊者喬答摩、皈依法、皈依僧。願我能在尊者喬答摩的座下出家，願我能受具足戒【10】。”

“婆蹉啊，外道到來這裏的法義和戒律之中出家和受具足戒，需要接受四個月的觀察期，在過了四個月之後，比丘們才決定是否接受他的出家 and 受具足戒，決定是否讓他成為一位比丘。這個規定是否執行是因人而異的，我知道每個人都不同，你是不用接受觀察期的。”

“尊者啊，如果外道到來這裏出家 and 受具足戒需要接受四個月觀察期的話，我可以接受四年的觀察期，在過了四年之後，比丘們才決定是否接受我的出家 and 受具足戒，決定是否讓我成為一位比丘。”

世尊不用婆蹉接受觀察期，【11】於是遊方者婆蹉在世尊座下出家 and 受具足戒。在受戒半個月後，賢者婆蹉前往世尊那裏，當抵達後，向世尊作禮，然後坐在一邊。賢者婆蹉對世尊說：“尊者啊，在現階段之中我應要學、應要知、應要證的我都完成了，請世尊為我說更深入的法義吧。”

“婆蹉啊，若是這樣的話，你進一步去修習止和觀兩種法義吧。修習止觀能帶來多種的智力。

“婆蹉啊，你將可隨你的意欲，運用各種的如意力：由一人變成多人，再由多人變回一人；隨意出現和隱沒；穿越牆壁、圍欄、大山有如穿越空氣那樣沒有阻礙；進出大地有如在水中進出；在水面上行走有如走在地上那樣不會沉沒；盤坐而飛上天空有如鳥兒那樣；用手觸摸宏偉的日月；身體能走到遠至梵世間。通過修習止觀，你將能親身體證以上的事情。

“婆蹉啊，你將可隨你的意欲，以清淨及超於常人的天耳，聽到天和入兩種的聲音，還有遠處和近處的聲音。通過修習止觀，你將能親身體證以上的事情。

“婆蹉啊，你將可隨你的意欲，清楚知道他人及其他眾生的內心：有貪欲的心知道是有貪欲的心，沒有貪欲的心知道是沒有貪欲的心；有瞋恚的心知道是有瞋恚的心，沒有瞋恚的心知道是沒有瞋恚的心；有愚癡的心知道是有愚癡的心，沒有愚癡的心知道是沒有愚癡的心；集中的心知道是集中的心，不集中的心知道是不集中的心；廣大的心知道是廣大的心，不廣大的心知道是不廣大的心；高尚的心知道是高尚的心，不高尚的心知道是不高尚的心；有定的心知道是有定的心，沒有定的心知道是沒有定的心；解脫的心知道是解脫的心，不解脫的心知道是不解脫的心。通過修習止觀，你將能親身體證以上的事情。

“婆蹉啊，你將可隨你的意欲，記憶得到自己在過去一生、兩生、三生、百生、千生、百千生以至成劫、壞劫、成壞劫【12】之中所發生的事情：在那一生之中是什麼姓名，什麼宗族，有什麼風土習慣，吃什麼食物，體會什麼苦樂，壽命有多長，在那一生完結後又投生到下一生；而在下一生之中是什麼姓名，什麼宗族，有什麼風土習慣，吃什麼食物，體會什麼苦樂，壽命有多長，在那一生完結後又投生到另一生……；你將能記憶得到一生又一生之中的情形。通過修習止觀，你將能親身體證以上的事情。

“婆蹉啊，你將可隨你的意欲，以清淨及超於常人的天眼，看到眾生由一生投生到另一生；知道他們因為不同的業而投生在下等或高等，美麗或醜陋，善趣或惡趣的地方；知道一些眾生由於身不善行、口不善行、意不善行，責難聖者，心懷邪見，做出由邪見所帶動的行為，因此他們在命終之後投生在惡趣、受苦的地獄之中；知道一些眾生由於身善行、口善行、意善行，稱讚聖者，心懷正見，做出由正見所帶來的行為，因此他們在命終之後投生在善趣、天界之中。這就是清淨及超於常人的天眼，能看到眾生由一生投生到另一生；知道他們因為各種的業而投生在下等或高等，美麗或醜陋，善趣或惡趣的地方。通過修習止觀，你將能親身體證以上的事情。

“婆蹉啊，你將可隨你的意欲，摧毀所有的漏，在現生之中以通力來親身體證無漏、心解脫、慧解脫。通過修習止觀，你將能親身體證以上的事情。”

尊者婆蹉聽了世尊的教導後心感高興，滿懷歡喜。他起座對世尊作禮、右繞，跟著便離去了。之後，尊者婆蹉獨處、退隱、不放逸、發奮、努力，沒多久，他以通力在現生之中親身完滿這個無上的梵行；一個俗世人從在家轉為出家，就是為了這個目的。他知道自己不會再有出生，完滿了梵行，應修習的都已完成，不會再投生世上。賢者婆蹉成為了其中一位的阿羅漢。

有一次，一些比丘去探望世尊，賢者婆蹉在遠處看到他們，於是走到他們那裏去，然後對他們說：“賢者們啊，你們去哪裏呢？”

“同修啊，我們去探望世尊。”

“賢者們啊，請代我頂禮世尊及代我這樣說：世尊啊，比丘婆蹉以頭面頂禮尊者雙腳，我向世尊作禮，我向善說作禮。”

賢者比丘們答應婆蹉說：“同修啊，好的。”

之後，比丘們走去拜訪世尊，去到世尊那裏時，向世尊作禮，然後坐在一邊。比丘們對世尊說：“尊者啊，賢者婆蹉以頭面頂禮尊者雙腳，他向世尊作禮，他向善說作禮。”

“比丘們啊，我知道婆蹉比丘的心，婆蹉比丘得到三明，有大如意力和大能力。一些天也曾為此而告訴我：‘婆蹉比丘得到三明，有大如意力和大能力。’”

世尊說了以上的說話後，比丘們對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。

註釋

- 一. 大婆蹉經(MAHA-VACCHAGOTTASUTTANTA TATIYA)經題直譯的意思是“大婆蹉種經第三”：“大”的意思是指這是一篇體裁長的經文；“婆蹉(Vaccha)”是一個種族的姓，跟喬答摩是種族的姓那樣；“種”是指種族，“第三”的意思是在《中部》之中這是連續以婆蹉為經題的第三篇經文。
- 二. 漏(asava)有“涌入”、“禍患的根源”、“污染”等多種的含義，它包括有欲漏、有漏、見漏和無明漏四種。這即是說一個人內心若有貪欲，未來投生的動力，邪見或無明四種之中任何一種的漏的話，煩惱便會不斷湧進內心之中。摧毀所有的漏又稱為“無漏”，這亦是阿羅漢果證的另一稱呼。
- 三. 通力(abhibba)也稱為神通，共有如意通(又稱為神足通)、天耳通、他心通、宿命通、天眼通和漏盡通六種。尾後三種通又稱為三明(te-vijja) 宿命明、天眼明和漏盡明。三明六通在經中很多時都會提到，只有大阿羅漢才具有三明六通的。
通力並非一些神怪的東西，它的巴利文由(abhi+jba)兩部份組成，意思是“直接的認識”或“特別的認識”，這種直接的認識是從修習止觀而來，它除了可帶來一些超越常人的能力之外，更重要的是能對生命的認識沒有了五蓋的遮蔽和沒有了喜好厭惡的歪曲，因此這是一種“直接”認識事物的一種認知能力。另外，如果一個人有多種的通力，他會對生命和世間的認知有一個更加廣闊的視界，因此能更加透徹了解無常、苦、無我的三個生命實相。
- 四. “穿著白色的衣服”意指在家生活的人。
- 五. 梵行在這個上文下理之中的意思是指不作任何的性行為。
- 六. 五下分結是身見、疑、戒取、貪欲、瞋恚。這五個結縛能繫著眾生在欲界(下界)之中不能解脫出來，所以稱為五下分結。斷除五下分結的人即是得到三果的果位，他在這一生完結之後化生於色界，在那裏進入涅槃，永不會再回欲界受生。所以三果又稱為不還果。
- 七. 這裏的導師是指佛陀。
- 八. “能在導師的教法之下依教而行，跟隨指引，超越疑惑，內心確定，具有自知，不用依賴他人指引”是形容一個進入聖流的人，即是一個得到聖者果位的人。

- 九. 梵行在這個上文下理之中的意思是指八正道。
- 十. 具足戒是比丘所受持的戒律。受具足戒意指成爲一位比丘。
- 十一. “世尊不用婆蹉接受觀察期，”原文沒有這句，這是跟據文義加上去的，否則意思會不清楚。
在佛世的時期，曾經有一些外道到佛教的僧團之中出家，但他們的目的只是爲了探聽或竊取佛陀的教法，過了一段日子後便回到他們自己的教團之中。因此佛陀爲此而制訂觀察期，以觀察外道是否真心的到僧團出家；而這個規定是否執行是有彈性的。因爲佛陀明白婆蹉的爲人，所以不用婆蹉接受觀察期，婆蹉說他可以接受四年觀察期的目的是表達他的誠意，但最後他都是不用接受觀察期的。
- 十二. 劫(kappa)有“時段”的意思。成劫、壞劫和成壞劫是宇宙由形成至毀滅的週期中有眾生生存的時段。宇宙由形成至毀滅，又由毀滅至形成不斷地循環，而經中所指的“成劫、壞劫、成壞劫”是指在一個宇宙形成至毀滅的週期中有眾生生存的三個時段，這三個時段是很漫長的時間，眾生在當中投生無數次之多。

這篇經文可和漢譯本《雜阿含經》(佛光版)的第九五六經互相對照。

婆蹉認識了佛陀很久，他充滿求知欲，和有喜歡鑽牛角尖的性格，常常問佛陀一些跟覺悟解脫無關的問題，而佛陀通常都是對這些問題不予作答的。這一次，婆蹉沒有辦法了，唯有請佛陀簡單地爲他解釋善法和不善法這些修行實踐上的問題，因此佛陀便向他簡略地開示什麼是善法和不善法。婆蹉聽了佛陀的開示後鑽牛角尖的性格又來了，他一連串地逐一問佛陀有沒有比丘、比丘尼、各種的優婆塞、優婆夷能證得聖位，而佛陀亦逐一解答他的問題。跟著，婆蹉隨佛出家及最後成爲一位大阿羅漢。他有這樣的成就，相信是由於他有強烈的求知欲而來的。

在看完這篇經文之後，我們可以明白到，不單出家的比丘和比丘尼能修習佛陀的法義，在家獨身修行的人以至在家受用欲樂的人同樣也能修習佛陀的法義，而且很多的人都能依循佛陀的教導來證入不同的果位，都能流入涅槃的大海。這一點是在原始佛教的教義中是經常強調的。

在經文的後半部，我們可以看到佛陀對婆蹉解釋修習止觀能得“三明六通”，這也是在原始佛教中很多時都提到的。在經中的記載，佛陀和不少他的大弟子都是具有這些大能力的，我們可看到佛陀和他的弟子是把這些能力用來透徹瞭解生命和化導眾生之上，而不是用來向人誇耀的。



志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

集體論文：為什麼需要禪修（一） D 組

「禪修」有人解釋為「靜慮」，有人表示「不可說、不可說」；原本巴利文 Bhavana 的意思是「心靈的培育」，培育我們內心良好的質素，從而達到淨化心靈和得解脫自在的目的。

為什麼需要禪修？每個人的體會和認知都不同，相信沒有一個肯定的答案，正如各人飲水，冷暖自知；以下是我們幾位同學的一些體會：

『禪修本是佛學的一部份，由於對佛理有興趣，便開始想到要參加禪修課程。當完成初階直至現在進階班，覺得除了學到佛理和禪修外，還學會了控制自己的情緒，不會爲了小事而不高興，隨著自己的不高興而向別人發脾氣。或許自己在家裡排行最細的關係，常被家人遷就慣了，把很多事情變得是理所當然，不容易妥協或退讓，往往使大家不能和洽共處。但學了禪修，明白佛理後；知道珍惜緣份，懂得從別人方面著想，不會過於堅持己見，正所謂「退一步，海闊天空」。更由禪定中學會放下，念頭就像生命一樣，轉瞬即逝，不需要刻意執著。

除此以外，現在社會節奏急速，人們爲生活而忙碌工作賺錢，有空閒時間只會到處玩樂，藉此來放鬆自己。但當曲終人散，心靜下來時，就感覺空虛。心靈得不到平衡，全不懂怎樣去面對自己不停躍動的心。從禪修中便可認識如何靜下來面對自己的心靈，更可從中領悟人生本是孤寂，終須自己面對；知道工作時工作，玩樂時玩樂，空虛時，便讓它空虛，只求活在當下，追尋真實自性。』

『一直都想學習靜坐，但礙於指定的姿勢，諸多的規矩而卻步，因我害怕未達到標準而「肥佬」，而且據說做不好反而有害身體呢！

今次報讀禪修課程，是被單張上的句子鼓勵：課程中的實習內容包括：坐禪、站禪和行禪三種禪修姿勢。上課後，經老師的指導和講解，認識到南傳佛教的禪修方式自由而活潑，毫不拘束，有時老師又會與大家分享在日常生活中的禪修，使我領悟到禪修不應局限於坐禪，而是隨時隨地當下修行。

雖然我不是精進的修行者，而且可以說頗爲懈怠；但自上課以來，從中都有一些體會和得益。尤其在工作上，每天都要面對很多的人，有時工作不順意，瞋心立即升起而向他們發脾氣，尤其是一些無還擊力的人，內心有時會內疚和後悔，但一會兒又忘記得一乾二淨；情況不斷重覆而形成一種習慣。禪修後，情況沒有即時改變，但間中在發脾氣之前，會醒覺到自己有情緒，有時都能逐漸冷靜下來，減少做一些傷害別人的行爲。

在日常生活中，多了一些清醒的時間，知道自己在妄想、自我膨脹、執著……，雖然大部分時間仍在夢中，但相對下比以前有進步。

《心經》中「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」是我終生的目標，我認知到禪修是我達致目標的道路，無論如何我都會一步步完成的。」

『從沒有想過從禪修得到什麼，只是好奇心驅使下，再加上爲了減壓及聽說這可改善脾氣，就這樣報讀禪修班，從初班修習至現在。

日常生活或工作等都有很多煩惱和不愉快的事，須要解決。禪修可幫助心平靜，用心去聆聽外、內的聲音，不要沉迷於某處，順其自然，經過長期的修習，心就能安住當下及頭腦也清晰。這對解決日常生活和工作上的難題及決策幫助很大。

用心去感受及觀察自己身體各部份，感覺無限的舒暢，這對身心都有得著。從關懷自己再推至家人、朋友、同事等甚至伸展到眾生。這可培養良好的人際關係，因懂得如何關懷別人及處處爲他人設想，不會自私自利而可減少私慾。

「出入息」是我最喜歡修習的，因可在任何情況也可修習，不論坐、行、站、臥甚至坐車，看電視等也可進行。這很容易把心平伏下來就可安住當下，這樣坐禪就很暢快。若因工作壓力或不開心而影響心情，只要深深吸氣慢慢呼出連同那些不好的東西一起送走，連續做幾次就可將壓力或不開心拋諸腦後，真是一樂也。」

綜觀各人的體驗，都認爲禪修能使我們的人生有所得著；令我們多一些耐性、專注、醒覺、祥和和關懷，少一些執著、空虛、不安、煩躁，遂漸淨化我們的人生，減薄貪瞋癡的習性。

人都擁有趣向真善美的特質，既然如此，當然須要持續不斷的禪修！

集體論文：爲什麼需要禪修（二） E 組

禪修從前只是部份佛教徒的宗教活動，直至最近數年，經過一番推廣後，才逐漸爲更多社會人士所認識和修習，當中更不乏非佛教徒。來自各方的禪修者，是什麼原因驅使他們禪修？他們希望禪修能爲他們帶來什麼益處？

有同修認爲，禪修是現今這個充滿競爭的商業社會，甚至可算是病態社會中的一條心靈出路。在我們生活的這個社會裡，所做的活動均是存在與時間競爭的意味，凡事總是爭分奪秒的。愈來愈進步的世界，卻使人性愈來愈窒息。當我們靜下來的時候，不禁

會想，這一切就是我們所追求的東西嗎？我們就是這樣營營役役的度過此生嗎？禪修所帶給我們的感覺恰恰相反。在禪修的過程中，我們可拋開世間的煩惱，尋求當下的寂靜，享受靜坐其間的寧靜、思維及身心的淨化。我們亦可透過禪修培養專注力，使我們在紛擾嘈雜的環境也能保持平靜及清醒。至於禪坐後期所達致的舒暢及氣血運行的清涼感覺，是一種很好的精神充電。

禪修能夠提供現今社會所不能給予的人性健康發展與伸展的機會和空間，心靈及生命的出路。我們所追求的，不單只是「有形的」生活及身體健康，還要從根柢處追求「無形的」心靈質素的提昇，禪修就是要把內心的良好質素培育出來。人出生以來便有不同的習性，亦會在日常生活中沾染不少習性，總括來說，便是貪、瞋、癡、憂、悲、苦、惱等不善根和煩惱。例如無止境的貪欲渴愛使我們得一想二，不停的追求，但又不珍惜，最後所得的只是「求不得苦」。禪修就像是一道清澈的河水，慢慢地將內心的習氣沖去。透過禪修，我們學習「八正道」。產生正知正見，在日常生活中時常保持正念、覺醒，逐漸地各種煩惱較難在內心增長。同時，我們也能安住於當下，活在現實中而又捨離事物，不容易被事物所束縛和動搖，便能建立正確的人生目標。禪修改變了不少人的人生觀，禪修後的同學通常都比以前開朗，一些多年的心結亦會漸漸迎刃而解，就算是身邊的親友朋輩亦會受到正面的感染。

那麼，禪修對於佛教徒來說，又是怎樣的一回事呢？一般人認為佛教徒都懂得禪修、都在禪修，其實真正認識禪修的佛教徒不多。很多同學在初學佛的時候，都以為禪只是師父與徒弟之間的對話，公案。後來跟一些善知識接觸多了，一起參加禪修班，學的卻是氣運丹田、舌頂上顎。雖然也學到數息及念佛號等法門，但坐下後總是打瞌睡或妄念紛飛，到後期便沉醉在那種輕飄飄的禪悅裡。然而禪修的真正目的卻一點也領會不到，就好像經教還經教，禪修還禪修，各不相干似的。

後來參加了志蓮淨苑的禪修班，才學懂什麼是禪修，為什麼要禪修。禪修，就是將佛法實踐在日常的行住坐臥當中。佛法不離一個「覺」字。我們如何覺知及觀察身心的感受、情緒的起伏、念頭的生滅；我們如何由被外境及情緒所控制，透過禪修的訓練，逐漸擺脫這些無明的操控；我們如何了解自己身心的形成及變化、了解根深蒂固的「我執」是如何建立，以及嘗試通過深入的觀照把「我執」瓦解。

這一切的「如何」都包含在禪修的訓練裡。禪修不只是禪坐，還可以禪行、禪住、禪臥。無論在任何環境和時刻，只要有一秒的正念和覺醒，便當了一秒的覺者。禪修者就是要盡量無時無刻都觀照身心、保持正念。這樣，佛法才得以實踐。佛教徒如果只聞不修，終不能踏上解脫之道。阿難尊者於《楞嚴經》第一卷所說的一番話，實在非常貼切：

「……今日乃知雖有多聞，若不修行，與不聞等，如人說食，終不能飽。」

禪修的動力，可以說是完全出於個人不同的追求。不管禪修者的修為如何，它的著

根處，都是向著自己的「心」。有意識從這方面去愛護自己心靈的人，會去禪修；乃至有意識去探索宗教或生命本源的人，禪修亦是其中一種最貼近的渠道。而於當中切實能得到幾多，姑且任一己之所投，其餘便得隨緣了。

集體論文：為什麼需要禪修（三） G 組

對於一個學習、實踐佛的教法的人來說，禪修是必需的。因為禪修除了如經中所說能帶給我們遠大的利益成就佛道之外，也帶給我們眼前即時的好處。關於這點，我們一班初踏足禪修之路者大都可以確實地體證的。雖然這些體證還不是很深刻。那好處就是禪修不單能夠使我們的內心柔軟些，平靜些及安穩些，能夠接受一些比較大的衝擊，不會貿然對衝擊作出不理性的情緒反應外；也同時使心可以更專注，使我們的心較少地受過去事、未來事所引起的煩惱所困擾。

以下是我們其中一位組員在禪修實踐中的體驗：「記得還未接觸佛學前，自己經常受到外間的事物影響，受人讚賞時，感覺開心；受人斥責時，不開心的情緒便生起。在工作方面，感覺壓力很大，常常擔心不能達到預期的理想。

在學習禪修後，知道原來這些煩惱的生起，是由自己的執著所產生。開始禪修時，發覺自己的念頭不斷生起，沒有一刻可以安靜下來。最初壓制著這些念頭，希望情緒快些過去，但往往是心念跟著情緒走。後來經老師指導下，才明白原來不怕情緒生起，不要去壓制它，只需觀察著它，不加任何意見，自然地由它停留或離去。情緒生起時，知道它、觀察它、了解它，就會發現心的狀態有了很多變化。若不觀察它，了解它的無常狀態，便會以為它是真實的，而被它牽著走。其實萬事萬物都是無常變化，無論這一刻感受到快樂，下一刻可能是痛苦的開始。知道這些感覺是不長久的，它便沒有束縛的能力了。明白這點後，我對人處事亦比較寬容了，朋友及家人都說我較前易相處了。

雖然知道禪修的好處，但是每天只能抽出短短的半小時修習。在這半小時內的確能令到自己心靈上平靜很多，但當面對社會，內心的情緒又開始起伏不定。在聖誕期間，知道有為期四天的密集禪修舉行，便決定拋開一切，跟隨老師及各位師兄上山練習。在山上雖然和平時的生活方式不同，而且是止語，但亦能習慣。除了行禪、坐禪、學習佛法、晚上研討外，還有早上的瑜伽練習。在未接觸瑜伽前，以為只是鍛練身體的一種運動，原來還是修行的一種。導師要求我們要身和心一致，意念專注地做好每一個動作。在平時的生活裡，我們的心是很散亂的，口在進食眼看報紙，腦則在想今天的工作，很是忙碌，結果沒有一事做得好。而在練習瑜伽時，應該要專心一致，不要追悔過去、期望將來，要活在當下一刻中。

在山上老師經常強調要放下一切，沒有什麼需要牽掛的，放慢每一個動作。審查動

作的動機，究竟需要或不需要。人的慾望永無止境，不斷追求，最後只會做成痛苦。動物只會在需要食物時才會捕殺獵物，當滿足後，便會停止，我們應該要向牠們學習。

這段期間，我開始漸漸明白，原來禪修是離不開日常生活環境，而是可以深入生活的每一刻。不論吃飯、工作、喝水、甚至每行一步都可以是禪修，如果能夠專注每一個剎那的話，每天二十四小時都是禪修。

禪修就在我們的日常生活裡面，並非生活以外的事情，如果有禪修的精神，做任何事情，生命的每一天都可以生活得平靜，有愛心，更能包容。如果修行得法，就可以改善生命的質素。」

世間不如意事十常八九，這句話說盡了人生的苦處。說盡了世間無常變化，說盡了人的境況。我們若要生活得開心些，就需要有一套方法去應付十常八九的不如意事。這方法是 禪修。從中我們可以認識到心和外間物質世界的關係，認識我們的自心一切的苦樂，悲喜、哀怒的情緒如何生起、發展、消失。我們學習如何分辨這些情緒、感受只是生命過程中遇事生起的一部份，並不是全部。日子久些，我們運用的方法成了習慣，一些不如意的情緒、感受生起，除了即時察覺，更可以用禪修的方法令它平伏，最後消失。亦即是說我們不再像以往一般，被不如意的情緒，感受牽動而整個人陷落其中而不自知。當然這裡所指的是小事的衝擊，若是大事，有可能我們同樣被衝得西歪東倒。但最低限度我們有方法去對治，時間久些，我們必定能夠重新站起來，重過平靜，安穩的生活。





蒼蒼翠竹俱是法身 - 思

談起「無常、無我」，相信很多讀過佛學的人都會知道是什麼意思。但我們會察覺到一個現象——懂得「無常、無我」的人在很多時刻中都會忘卻「無常、無我」，結果是身陷執著中。

面對社會的進步，他們忘卻了無常；面對吃喝玩樂，他們忘卻了無常；面對人生的順境，他們忘卻了無常；面對自己的父母、兄弟、姊妹、丈夫、妻子、兒女，他們忘卻了無常；面對自己的家財，他們忘卻了無常；面對自己，他們忘卻了無我。

生起，存在，消逝，這就是無常，這就是無我。

人總是希望美好事物長存，要求無常變為常，結果當然是活在憂悲苦惱中。人總是執著於自己的常，執著於自己的觀點角度，執著於自己的喜惡，結果當然是活在憂悲苦惱中。

我們要嘗試：從自己衣服的新舊看無常；從家中電器物件的新舊看無常；從手提電話的替換看無常；從新聞報導看無常；從電台播放的流行歌，老歌看無常；從家人的心情變化看無常；從每天上班在車站候車時所遇到的人和事看無常；從周遭的人的身和心的變化看無我；從自己的身和心的變化看無我……周遭的人和物都不停訴說著「無常、無我」的道理，所以禪宗有句偈：「鬱鬱黃花無非般若，蒼蒼翠竹俱是法身。」我們如能從環境中看無常、無我，「不執著」的心自然沒那麼容易忘失。

雖然我們知道世間一切都是無常的，但如不能分分秒秒都看到無常，就不能時刻都以無常的心來看待自己和其他的人和事，結果當然是以「執我」、「執常」的心來做人處事，修行進步已談不上，更會弄至自己身陷憂悲苦惱中。

不管我們去坐在樹下、山頂或溪谷，我們都能聽到佛陀的教導。所有的樹木將看似是一，所有的生物將會是一，它們當中沒有什麼特別的。它們生起，存在一段時間，老化而後死亡。

我們因此更清楚地了解這世間，更清楚地明瞭這個身和心。從無常的觀點看它們更清楚，從苦的觀點看它們更清楚，從無我的觀點看它們更清楚。……無論我們到哪兒，我們將會有智慧，甚至見到一棵樹，我們能以智慧思考它，見到草和各類的昆蟲，都可供作省思的資糧。

當歸結到一點時，它們全都有相同的命運。它們全都是佛法。

《心靈的資糧》第 99 頁 ——阿姜查



請勿活在概念中 - 鹿

記得遠在求學時期，還未接觸佛學或禪修，曾在逛書店時無意中看到一本很淺易的佛家故事書。其中有一個牧羊人的故事，對我的影響深遠，為日後對佛學和禪修的興趣埋下種子。這故事給了我很多提醒，而我亦因應自己的經驗對這故事的原著作了一些改編。

牧羊人的故事

話說很久以前，在深山上渺無人煙處有一個牧羊人，每天辛勤牧羊，過著愉快與自由的生活。每年他下山一次，賣掉一些羊毛來過活。有一年，跟他買羊毛的商人想欺騙牧羊人的錢，便對他說：「你其實是一個很不快樂的人，因為每個男人都有妻子，而你卻沒有。你把一半的積蓄給我吧，你便會有個老婆。」牧羊人便把他多年辛勤積蓄的一半給了這商人。這商人便對他說：「現在你已經是一個很快樂的人，因你現在已有一個妻子，你現在可以快快樂樂地回到山上過著幸福的日子！」牧羊人聽到這說話時頓時覺得很開心，回到山上快樂地過了一年。

第二年牧羊人如常下山，商人對他說：「你其實是一個很不快樂的人，因為每個成家立室的男人都必定要有一個兒子才會快樂，而你卻沒有。你把另一半的積蓄給我吧，你便會有一個兒子。」牧羊人便把他多年辛勤積蓄的另一半交這商人。這商人便對他說：「現在你已經是一個很快樂的人，因你現在已有一個兒子，你現在可以快快樂樂地回到山上過著幸福的日子！」牧羊人聽到這說話時頓時覺得很開心，回到山上快樂地又過了一年。

第三年牧羊人如常下山，商人對他說：「你其實是一個很不快樂的人，因為你的妻兒都生病了，你再給我跟上年一樣多的錢，我會把他們醫好。」牧羊人回答：「我已把所有的積蓄給了你，我再沒有這麼多的錢。」商人便很憤怒地說：「你現在已是一個很不快樂的人，因為你的妻兒已經病死了。」牧羊人聽到這說話時頓時覺得很憂愁，回到山上過著下半生很不快樂的日子。

學習做一個有智慧的牧羊人

這牧羊人好像是很傻、很愚蠢、很無知，那麼容易相信別人的說話，為了一些無實質的、虛空的觀念，令自己一時笑、一時哭。但想清楚之後，卻會問自己，自己在一天內，又曾經有幾多次自覺或不自覺地做了這牧羊人而自己還不知道呢？

記得當年第一次看到這牧羊人的故事時，明白到其實自己也是活在一些虛無的社會概念之中。當時是在求學時期，若公開試的成績是優良的話，便雀躍，成功了，可以開

心一年或更長的時間。若公開試的成績不能達到標準，便失望，失敗了，可以沮喪一年或更長的時間。在多次公開或專業試放榜前後，心情的緊張實難以形容。將一切悲喜全交給公開試的成績，自覺或不自覺地活在社會的評價和認同(概念)裏。重點完全放於這些概念，完全忽略了付出努力的過程或在這過程中實際吸取的知識和箇中的樂趣。

當然，不活在社會的評價和認同(概念)中，並不表示馬上走到另一極端，不再努力讀書，而是把重點放於求學過程中。成績和社會的認同有它們的價值與作用，但更重要的是在。

求學過程中的種種培訓，和人的質素的培育，如不怕艱辛、學習不太鬆不太緊地長期多年努力、學習面對與經歷考試的壓力、知識的充實、思考力的精進等等。

就像那故事中的牧羊人一樣，若然他有智慧，不誤信商人的說話或社會對快樂的準則，他也依然需要繼續在山上做好他的工作，履行他在這個角色中的任務，亦即繼續辛勤牧羊，而不是把社會的觀念放下後便游手好閒，無所謂。一個有智慧的牧羊人，把社會觀念放下後，無論社會評價他的獨處生活是好是壞，是苦是樂，他也會繼續愉快地辛勤牧羊。

同樣，記得當年看過這牧羊人的故事後，曾多次提醒自己把概念(成績高低和社會的認同)放下。放下後，並不是把成績的高低看作無所謂，也不是把社會的認同與否視如糞土，而是無論成績高低或社會認同與否，都繼續學習愉快地辛勤讀書，盡力考取好成績。學習不斷種正確的因(付出努力求學)，讓正確的果(好成績)自然而來。最後，無論成績高低，快樂是在求學的過程，而不是要等到有好成績時才可以快樂。

被自己的心欺騙

另一個有趣的問題是：為什麼牧羊人會受別人的說話所影響，使他自己時笑時哭呢？皆因當牧羊人聽到別人說應該有妻兒才快樂時，他的心便虛構了一個快樂的模型，這個模型是有妻有兒就會快樂。當他聽到別人說他已有了妻兒(雖然這話是誤導)，他的心立即活在一個有妻兒的故事裏，這個故事使他快樂、使他笑。當他聽到別人說他的妻兒已經病死了(雖然這話亦只是誤導)，他的心立即活在一個沒有妻兒的故事裏，這個故事使他不快樂、使他哭。其實，由始至終，他的心隨著別人的說話，虛構了不同的故事，而他就活在這些故事(概念)中。實況沒有使他哭笑，但這些惟心所虛構的模型、故事或概念卻使他時哭時笑。

表面上，牧羊人是被別人的說話所欺騙。其實，他是不自覺地被他自己的心所虛構的模型、故事或概念所欺騙了。這亦說明，當我們被別人的說話所欺騙或指揮時，不是立刻去怪責別人，而是需覺知覺醒地觀察與了解自己其實有沒有被自己的心欺騙了。

都市中的牧羊人

在日常生活中，被自己的心欺騙還不知道的例子很多。例如，在工作的時候，有次自己用了多天的時間與努力寫好一份意見書，自己覺得很滿意。把這文件交了給上司與同事審核時，他們亦大加讚賞，聽到了這些順耳的言語時，頓時覺得很開心與雀躍。之後便滿心歡喜地把這份文件交給客人，誰料客人卻非常不滿，諸多批評。聽了這些逆耳的言語時，頓時覺得失望與沮喪。

禪修的妙處便是在這過程中，會友善地提醒自己，可否覺知覺醒地觀察與了解實況，看看有什麼可以做來處理與回應這件事，而不是強要事情的發展如意。有了這提醒，再進一步對實況的觀察與了解，察覺到這份意見書有時令我雀躍，有時卻令我沮喪，但其實由始至終，都是同一份文件。為什麼同一份文件會在不同的時段使我有不同的反應？答案其實很簡單。令我雀躍與沮喪的並不是這份文件，而是心內的故事(概念)。當聽到別人對這份文件的讚賞時，心便為這份文件虛構了一個 100 分的故事(大大的加號)，而我亦活在這個惟心所虛構的美滿故事中，所以很開心、雀躍。當聽到別人對這份文件的批評時，心便為這份文件虛構了一個零雞蛋的故事(大大的減號)，而我亦活在這個惟心所虛構的一文不值的故事中，所以便失望、沮喪。在這個過程中，我並沒有注意與關心到實況是無論別人或自己給多少評價予這份文件，它倒是我付出多天努力、專心工作的成果，自有它不多不少的價值。而我卻不自覺地在不同的時段活在不同的故事(概念)中，就像那個牧羊人一樣。

當覺知到(aware)原來苦因不在這份文件，也不在別人的讚賞或批評，而是因自己沒有活在實況中，只是活在心內的故事與概念中，便學習不再給力量予這些故事，把精力專注於實況，亦即是把精力專注於現在有什麼可以做來處理與回應這件事。有什麼可以做？便需觀察個別的實際情況，然後學習隨實況而行。當時我可以做的，便是在客人對這份文件有誤解的部份，反思另一個方法嘗試再向客人解釋與澄清；在客人沒有誤解的部份，便堅持，培育與運用自信。明白到我只可以盡自己的經驗與知識而為，而我是不可以指令世事如何發展的。若在這之上再加添一些評價，如難、易、成功、失敗等等，都只是在實況之上加 K 一些惟心所虛構的故事或概念而已，於事無補。若然客人最終不接受這份意見書的話，表面上(外相)是我草擬的文件導致客戶的不滿，但實際上(實相)是我已在這情況裏履行了所擔當的角色的任務，因我已盡經驗與知識而為，這就是我在實況層面的任務，強要達到目標只是概念層面的任務(只是故事而已)。

祝願各位常審察您的心現在當下究竟是活在實況中，還是活在惟心所虛構的故事或概念中。

Learn to be able to laugh at life.

學習可以向生命（的滑稽）開心笑笑。

——Godwin Samararatne

——葛榮居士



讓你的心像海洋 - 讀書人

作者：耶喜喇嘛

譯者：陳知音、劉芳助

出版：陳以如

一般佛學書籍多著重於論述佛教的教義及其他層面的知識，接觸這些佛教書籍一段時期後，可能會感到佛法浩瀚，而另一方面認識佛教的理論與知識是一回事，而實際在生活上當遇到一些問題，內心感到苦惱時卻不明白佛法如何可以令人脫離煩惱。就算一些談及修行實踐方法的佛學書籍，有時談及的範籌較廣，對於一些缺乏實際禪修經驗的人來說，一時又未必能夠掌握和實踐，《讓你的心像海洋》是一本簡單而直接，教導如何實際在日常生活中修行實踐的書。

……人的問題不只是情緒上的痛苦悲傷，或人際關係上的困擾。事實上，這些都是小問題。假設在一大片深廣的汪洋中，這些問題只是海洋表面的小波浪而已。但我們卻以為這就是大問題，而把焦點都放在這裡，忽略了問題的真正導因，也就是人心的不滿足。這個真正的原因的確很難看清楚……

耶喜喇嘛扼要地指出我們所有的問題導因都是源自於內心的不滿足，但如何去真正看見及體會到自己的問題呢？在《讓你的心像海洋》一書中我們可以找到直接去檢視自己內心的方法，在實際的生活經驗中對個人內心的探究、洞識自己內心的運作及其慣性模式，從而在切身的體驗中去認識佛陀的教導，內容輕鬆平實、淺白易懂。

本書分開兩部，第一部是譯自《Make your mind an ocean》，第二部是譯自《Becoming your own therapist》，兩書都非耶喜喇嘛的著作，而是大師於七、八十年代在西方弘法時的演講記錄。在合共七篇的開示及問題對答中，耶喜喇嘛簡單直接地用佛教心理學來引導聽眾如何去處理情緒問題、觀察心的運作、認識心的本質、糾正錯誤的觀念；如何去駕馭那不受控制的心，做自己的心理治療師；以及如何以一種全新的心態去看待整個世界，在心靈中尋找真正的喜悅、內在的安寧。

雖然耶喜喇嘛在其開示中一直嘗試介紹實際在生活裡修心的方法，但當被提問到一些佛教觀念如業、涅槃或一些西方社會所關心的問題時，耶喜喇嘛都能以一種容易了解的表達方式回應給西方聽眾。從其率直而幽默的問題回應中，字裡行間可以感受到大師的活潑、灑脫與自在。

審查我們的心不需要去學習一些高深的哲學，若嘗試在日常生活中去運用書中所教導的方法去檢查自己的心和日常生活中各種的經驗，我們將會發現自己問題的原因，無需兜兜轉轉地要去改變外在的人和事，便能夠從憂悲苦惱中釋放出來。書中一再提及禪修（按：書中翻譯為靜坐修行）不一定是盤腿打坐，在日常生活中保持覺知，觀察內心

是如何對這個感官世界作出反應就是修行。無論禪修者或沒有禪修的人，任何人士都能從耶喜喇嘛的開示中獲得益處，在平凡的生活中開展智慧及內在的祥和。

【耶喜喇嘛是一位藏傳的佛教大師，在西方國家弘法多年。對於推動佛教在西方的發展作出很大的貢獻，並化度了很多西方弟子。大師在 1984 年圓寂，現已轉世為一西班牙少年，繼續實踐其前生之宏願。】



教育與禪修 - 晴

電台清談節目的主持們討論教育的題目。他們提及西方教育是教導學生自己尋找知識的方法及培養自己發掘知識的熱誠。香港的教育卻是把現成的知識「餵」給學生，「餵」得越多則教育越「成功」，可是我們都不曉得老師能教授學生的知識有限，學生能發掘及創造的卻無窮。有一例子，老師教導學生堡壘的知識，會給學生一份書單，讓學生自行找尋那些書並搜索資料，透過自己的分析整理，最後呈交報告。這是西方國家小學生的習作，旨在從小訓練學生獨立思考及培養勇於探索的精神。

在教育方面，相信我們都不會否認教導學生思考及尋找知識的方法比「餵哺」大量現成的複雜且艱深的知識更為基本及重要。但在學佛禪修方面，我們又有否墮進「港式教育」的模式？

葛榮導師極之鼓勵同修們自己探索及實驗自己身心的經驗，從自己的經驗中發掘答案，自己做自己的導師。葛榮導師所教導的正念修習、慈心禪、無加號無減號的修習及反思正是自我探索的工具。在某次禪修營裡的講座中，葛榮導師講述了佛經所記載修習慈心禪之益處。然後邀請同修分享從自己的經驗中體會到的益處，同修們便各自分享了自己的體驗，發掘了佛經所記載以外的東西，導師很讚賞並感到欣喜。又有一次，一位同修問導師：“當我看著浮雲，我會有很多幻想。我想知道幻想是否思想。”導師說：“你自己找尋答案吧！這是我一向鼓勵的。當你幻想時，你自己找出你是否在思想，什麼事在發生……這問題可由你自己解答。因此請你於明日自己做一下實驗，然後告訴我們你的發現。如果你在此學懂了自我探索，當你離開禪修營後，你仍能繼續探索生命其他的經驗，獲得自己的發現。”

葛榮導師從來只教導簡單而樸實的東西，沒有花巧，沒有令人趨之若鶩的“高深”義理，通通都是我們能夠以常識（common sense）理解、能經驗及應用於日常生活的東西。我相信箇中必有他的智慧。



如夢遊踪 - 衍力

轉眼間又是七月了，像往年一樣，我在遙遠的他方，惦念著在香港的妻兒，並在這情況之下完成湊仔禪（往年該文的篇題是慈悲喜捨）。仍烙在腦海的是往年回到香港機場時，瑾兒緊緊的抱著我，以世上最好的方式表達對我的掛念——那數分鐘的擁抱絕對足夠我回味半生！

我可又給了他們什麼呢？先別說妻，那得另文再述！瑾兒和琛兒呢？除了帶他們到這世上。給了他們最基本的吃、穿、住以外，我又花了多少時間跟他們在一起呢？在他們為我展現最純真的一面，教導我如何完全投入的去愛時，我又以何回報呢？我可有像他們完全的投入呢？

反過來從瑾兒琛兒的角度去看，他們來作我的兒當然不只是為了要教我一些東西，他們也有他們特別的「課程」。這當中，父母可重要了！其實佛陀又有沒有為我們為人父母的定下一些指引，讓我們可知道從何入手呢？

原來是有的呢！在長阿含經內的 *Sigalavada Sutta* 佛陀曾說為人父母者最少有以下三種對子女的職責：

- 一、 約束子女不作惡行；
- 二、 勸勉子女行善；
- 三、 培養子女學成其專長。

看，都是一些最基本、最簡單的指引！但正是這樣直接的指示而讓我們不致迷失，知道什麼是底線（或是最終目標）。已到了旅程的末段，明天便要回香港了。除了惦念妻兒以外，並不像往年那樣歸心似箭，倒是有點兒捨不得。也許這裡實在太美了，而她的夏天氣候也很舒服。再加上今年我更放鬆的去遊歷——攀松崗、登古堡，看月昇、聽牛鈴、撫箭豬，一切都像是夢，卻比真實更實在。最後的一晚更是放縱的行，像要把附近的山頭都行遍，直到夜涼如水、衣不禁風才啓歸程。

人是否都要到快要失去才懂珍惜？所以佛陀教：生命就在呼吸間！





《覺悟之路》網站 - 陳積

《覺悟之路》是一本由斯里蘭卡那蘭陀長老（Narada Mahathera）於 1964 年寫成的英文鉅著，原名為《佛陀與佛法》（The Buddha and His Teachings），於十多年前由學愚法師譯成中文。本書被認為是最能代表上座部佛教的作品，堪稱南傳佛教的經典之作。

於本年二月，國內一位發心佛子把此書全文編成網頁並以書名作為站名，開創了這個《覺悟之路》網站。

主網址：<http://sss2002.51.net/>

鏡站網址：<http://cn.geocities.com/gila2002cn/>

網站起先雖以《覺悟之路》一書為其主要內容，但自從於本年二月創辦後，其網頁內容更新及添加速度驚人。至目前為止，看官已可感覺它內容之數量及質素，已是修學上座部佛法的人的一個寶藏，可以說是筆者所見過最資料豐富的以南傳為主的中文網站。另一方面，站中的「推薦網絡鏈接」亦有一些側重法義及修行的北傳網站，例如「中華電子佛典協會」及「現代禪」等；加上不少有份量的英文網站鏈接，可見站主的圓融心量，及其胸懷大志，欲把最多的世界上談佛法義理及修行的網路資訊歸於一爐，裨益有情也。

網站主頁基本上是全網站內容的大綱。主頁面頗長，由上至下大概三個視窗的長度，上方三份一的中央為此書的簡介，左面頁緣（page border）放了此書內容的大題目作為鏈接到各章節中，右面頁緣則放上一堆甚值一看的佛經及佛法研討資料鏈接。中央三份一載有網站的更新日曆及上面曾談及的「推薦網絡鏈接」，一路往下看亦有英國巴利聖典協會及巴利文字典的鏈接，甚至整套二百多 Megabyte 的原庄（像一條條虫，非拼音那種）巴利文大藏經也有下載鏈接提供，只要你看得懂。繼續往下去有一大橫欄「推薦閱讀下載」提供了《覺悟之路》的各種文本、阿蘭陀長老的其他英文著作及修學南傳應讀的文獻，《當代南傳佛教大師》也列於其中。最下面三份一則放了整套英文《南傳大藏經》目錄，裏面每項經論皆是鏈接往 [ccess to insight?](#) 網站中相對應之網頁，使讀者更有效地藉此網站展開修學南傳佛學之旅。

網頁技術留意點：

網站是簡體中文，如瀏覽器未能自動顯示簡體，則讀者必需把瀏覽器的編碼選用 GB2312 便可。

主網址 <http://sss2002.51.net/> 的伺服器有時不能登入，此時可往鏡站網址瀏覽，通常沒有登入問題，唯鏡站所在是資訊科技業中的免費伺服器，登入時及前往分頁時會有彈出式廣告，點擊兩次關掉便可。

主網站的技術性毛病頗多，例如就算已登入主頁，點擊往分頁時也可能一時未能成功下載其內容，此時不妨耐心再擊「重新整理」（reload）看看。有時完全失望時，唯有往鏡站便是。



引言

南傳佛法四聖諦中之第一聖諦是「苦」聖諦，有時或會令很多人誤解佛教是悲苦陰暗的。雖然不少大德已努力地解說「苦」聖諦之「苦」字，在巴利原文「Dukkha」，含意為「不圓滿」(unsatisfactoriness) 的意思，而非「痛苦」、「悲苦」的苦，但佛法「苦」的形象亦很難說為不深入民心。

其實「佛法」對「樂」的探究和了解，亦是非常深刻獨到的。筆者今期嘗試以阿含經中的一篇經文，來談一談經中所開示快樂的三個層次。

此經出典自阿含經相應部，智慧出版社版，第二冊，第 1283 頁。〔註一〕經題名字為：「精神上的」。〔註二〕

文中開首便提到，在世間有三種快樂：第一種是「世俗的」(carnal)快樂；第二種是「精神上的」(spiritual happiness)的快樂；第三種快樂是較第二種「精神上的」快樂更「精神上的」(more spiritual than the spiritual)。〔註三〕

第一種快樂

那什麼是第一種「世俗的」的快樂呢？佛陀在經中間比丘們。〔註四〕我想讀者可能已猜到此是修行人所謂之「世間欲樂」，亦即由外界「法塵」刺激五官所引起的快樂。

經中說：「比丘們，這裡有五種官感的快樂 (five cord of sensual pleasure)，那五種呢？當『眼』見『色』，此『色』可意，可愛，可悅，可喜，官感地引誘人的，挑逗性的……當『耳』聞『聲』……當『鼻』觸『嗅』……當『舌』觸『味』……當『身』觸『觸』，此『觸』可意，可樂，可悅，可喜，官感地引誘人的，挑逗性的……此等便是五種官感的快樂。無論什麼欲樂，依賴此五種官感的快樂而生起的，此便是叫做『世俗』的快樂。」〔註五〕

筆者在修行前，亦是只知道有官感的快樂。直至最近，我的一名友人亦說世人只有數種驅動力 (drive)。他所說之驅動力即是：金錢、男女之欲、名譽和權力。而此亦和佛學名相中的五欲 (財、色、名、食、睡) 相類似。

至今我當然知快樂還有更高的層次，但我對「世俗」的快樂並沒有視為洪水猛獸。我也並非鼓吹縱欲。在此兩種極端之中，或許會有一個「中道」。此「中道」或許可令人由世俗的快樂過渡到高層次的快樂。而此「中道」便是「如實觀」(see things as they really are)的方法了。此話怎麼說呢？我自己的經驗是，以第三者的角度，去「觀察」不同層

次快樂的實相，全面了解它們的利弊，將之對比。這樣或會自然而然地，捨離較低層次的快樂而進而追尋較高層次的快樂。此豈非較用意志力強制身心？或群體力量之外在道德壓力，來得更根本嗎？

我在禪修前，因考試、工作壓力，是靠意志力和責任感來約制自己對「世俗」快樂的追求的。在禪修之後，因身心空間擴大，職業上的壓力也相對減輕，我開始較放手追求五官的欲樂。除了宗教，哲學外，我一直很想進修武術和音樂，學生時代雖有涉獵，但制肘甚多。近來機緣巧合我全心投入半年時間，進修這兩門學問，連坐禪也停了。初時沉醉其中，真像一隻久餓的黃牛，被放牧在肥沃的田野中恣意吃草。

從彈唱之音色刺激耳根，而產生的快樂；從練就手腳速度力量刺激身根，而產生的快樂；從感受身心進步發展，而產生的快樂。這一切都令人迷惑。難道因五官的刺激得到的快樂是終極的嗎？難道世間圓滿可在五官快樂中尋求嗎？

這些問題，我細心觀察。在「正見」的引導下，這些疑問只有使我更銳利地觀察事實。官感的「快樂」是確實存在，它的經驗是真實的。相比起「痛苦」它更明顯是佔優的。但此種快樂亦是有缺憾的。如借用莊子所說，它並非「無待」而是「有待」〔註六〕的。此種樂需外在條件的配合，配合不了，此等樂便會減退或消失。最致命便是引起此種快樂的外在官能刺激需要持續不斷地加強，所以此種樂並非最終極的。

第二種快樂

第二種快樂一句說穿了便是「定」樂。此乃由於修習禪定所導致的快樂。如經中所說：「比丘們，什麼是精神上的快樂（spiritual happiness）呢？在此遠離官感欲樂，遠離不善的狀態，一名比丘進入並安住在初禪（first jhana）之中，在初禪中還是有思維及審視伴隨著的，並有由獨處而生起的喜悅及快樂。在那種心的狀態安住著。在思維及審視止息之後，他進入並安住在二禪（second jhana）之中，在其中是有內在的信心和心之一境性，是沒有思維及審視，並有由禪定而生起的喜悅及快樂因。這便是叫做精神上的快樂。」〔註七〕

沒有坐禪的讀者，對「定」樂可能較難明白。皆因此第二種快樂，是要通過坐禪來體會的。就算禪修高手也難把此種禪悅無限地在出定後延續。

此樂的獲得，和第一種世俗樂的最大分別乃是在於它是不需要外在刺激去刺激五官的。相反它是通個獨處（born of seclusion）；遠離欲樂（secluded from sensual pleasures）和遠離不善狀態（secluded from unwholesome states）去達致的。

沒有外在刺激，現代人多數會覺得很悶。獨處更是不少人設法去避免的事。一己之心是否存有著不善狀態更加是大部份人從來都不會留意的事。如今在此節經文中，佛陀開示出此等「定」樂，相信對不少人來說都可說是不可思議的事了。

爲何不經「看」、「聽」、「嗅」、「嚐」、「觸」也能得到快樂呢？這其實也不很複雜。因「心」的本來的狀態，已是十分圓滿的了，在不同深淺程度的「定境」，行者會感受到自己一心不同的純靜程度。入定越深，一顆心越是純靜。伴隨這種純靜而來的喜悅，是通過切斷那些經五官而進入心中的刺激而生起的。所以第一種和第二種快樂，亦即「世間」和「非世間」快樂之獲得機制，是完全相反的。一顆心所受的刺激愈小，它便愈是平靜。心慢慢沉澱下來。在初禪裡，心已能達到一種平靜，舒適的境界，和世間樂比起來，那種隔絕外在刺激的輕快感，最初一定是十分新奇的。

修行得越耐，行者甚至會逐漸感到外在的刺激，就算是能引起心的快樂，也比不上在初禪中平靜的心境。在二禪中，心越發明亮。那種光亮，銳利、清徹和喜悅，有些說法甚至認爲它比男女之欲樂，更加令人喜悅。但此樂並非激情動盪之樂，而是平定之樂。（如經中所說：has rapture and happiness born of concentration.）亞姜查也曾說過心定是定在那一點呢？便是定在平衡這一點上了。

禪定之樂，是全然在內心發生的。它差不多獨立於外在的因緣條件。所以和「世間」快樂相比，它是較爲「無待」的。再者它的獲得是通過減少官感刺激，將心沉澱而令心返回「本來狀態」，所以不像第一種快樂般，雖要勞累地持續保持官能刺激的強度。所以當年初嘗禪悅，也曾對它十分沉迷。那時，我像很多初學佛的人一般，一度很想出家。當時心想，不需依賴外在環境，「無待」地在這種喜悅的狀態下度過餘生，也不錯呀！

那麼，此種「定」樂是否最究竟呢？佛陀說不是！他曾說過此種「定」境，也只不過令人能好好地過完下半生吧了。

第三種快樂

第三種樂可說是由「智慧」得來之樂。若然沒有佛陀的住世，常人可能根本連想像也未曾想像過，會有此一種快樂境界的存在。

此經說道：「比丘，什麼快樂，是比起精神上的快樂更精神上的呢？（happiness more spiritual than the spiritual？）」〔註八〕

經中說：「當比丘他已將雜染消除，他能夠自省己心已從貪欲、嗔恚，愚癡中釋放出來，從此生起快樂和喜悅。這樣便是叫做比起精神上的快樂更精神上的樂。」〔註九〕第二種快樂（定樂）相對於第一種快樂（官感之樂）已是很完善的了。因「定樂」較不需依賴於特定的外境。但第二種樂相較於第三種樂（雜染清除之樂），又是較爲遜色。爲什麼呢？因坐禪入定還是需要一個清靜環境和簡樸生活方式的。如果周圍環境太嘈吵便不行了；生活太忙碌操勞也不行了。有說躲在深山，過簡樸生活豈不是成了嗎？但是就算這樣，也有出定的時候呀！出「深定」後「禪悅」雖會持續較長的時間，但始終也是會消失的。我從前執著「定樂」，曾經一度將生活簡化，好讓坐禪時間和節數盡量增加。但就算能夠爭取到在深山清修，行者還是需要依賴一個深山來得到快樂啊！

在禪坐中進入「初禪」，五蓋便給暫時清除了。此時只要不太沉醉於定境，提起「正念」去「如實觀察」，就算有貪欲，嗔恚出現，此種念頭等也會像過客一樣很快消失。心在此種「看」的狀態因有「正念」的守護，是光明而輕鬆的。心的輕鬆快樂可能較因純定力所得的快樂（第二種樂）更甚。因修純定，多是緊守「所緣境」，故此心還是有一定負擔的。而有「正念」看守「雜染」生滅的心，「光明度」就多數是會較修定的心，來得要強。

如此對心觀察下去，心會變得更細密，念頭開始和「心」或者是「觀察者」分開來。此時行者只會發現「心」和「念」頭的存在，是不會發現有第三者的。這可能就是心達到能暫時從雜染中清除出來的狀態。這狀態雖然是暫時性的。但用「正念」觀察，去自省己心，當下確然是沒有「喜好」、「厭惡」和「自我」的存在的。這種強大的釋放感，給行者一種很大的衝擊。使之感平日心中存藏著「雜染」是多麼大的一種重擔啊！由此而生起的第三種快樂和喜悅，是帶有明亮，清徹、自然柔和的。在層次上比起第二種純定的快樂是更高深的。這或許就是為何它比起非世俗的快樂更加出世吧了！

在「生活禪」中，第二種「定」樂活動空間是不大的。出定後就算行者完全靜止，它也會在兩、三小時後消失。這已是計它是入深定之後了。但在日常生活中，第三種樂（雜染清除之樂），卻是它的主要舞台。

因在日常生活中，正是雜染最活躍的時候。外境不斷挑起喜好，厭惡和自我。一顆心追隨著好壞、得失、順逆去上下起伏。當順隨著習氣去追求，而求有所得的話，便會得快樂。但反之便會受苦。這種不完滿和壓迫感，驅使我人更強力去追求官感的滿足。但佛陀指出之第三種樂，卻是反其道而行。他就是不要你向前追而是教你向後拆毀。拆毀什麼呢？就是向前貪求的執著。

通過在日常生活中保持「正念」，看到貪欲、嗔恚和愚癡在心中不斷生起。很多時候是會看著自己隨順習氣而行，但又無能為力。有甚者甚至在它爆發了之後才猛然醒覺。但又有很多時，尤其是正念大的時候，行者是能夠只是做一個觀察著，而不去作出反應的。如此它不斷壯大的養料便被暫時切斷了。慢慢地行者便會感到，它的力量逐漸地在心中減弱。這就好比背負著的擔子，在給一點一滴地在減輕重量一般。由此而生起的第三種快樂，行者可以由實修，去引證它是否真的比第一種及第二種快樂更殊勝。

結語

筆者愚見以為，在「正見」的帶領下，以「正念」去觀察官感快樂，可以帶來很多智慧，使人了解到它的局限性。坐禪可令人親身感受到「出世之樂」，使人的感官免於做「井底之蛙」。心亦可以藉此增加觀察力，去看出終極究竟的淨化之樂。

缺乏坐禪而生起的「定樂」及「念力」，似較難使行者心開解悟或進而得到更高的

快樂。在概念上追求究竟，又以意志強行禁止欲樂，似難逃離官感的魔掌。坐禪以求一己心中質素的提升，或是此中的關鍵乎？（完）

（筆者按：因欲令本文盡量簡化，所以今期將阿含經英文原文全部放在註解中，以便利讀者查閱。）

註解：

- 一. A New Translation Of the Samyutta Nikaya By Bhikkhu Bodhi, Volume II, Wisdom Publications, P.1283.
- 二. Spiritual.
- 三. his is carnal happiness, there is spiritual happiness, there is happiness more spiritual than the other.
- 四. And what, bhikkhus, is carnal happiness ?
- 五. There are, bhikkhus, these five cords of sensual pleasure. What five ? Forms cognizable by eye ?tactile objects cognizable by the desirable, lovely, agreeable, pleasing, sensually enticing, tantalizing. These are the five cords of elements. The happiness that in dependence on these five cords of sensual pleasure: this is called carnal pleasure.
- 六. <莊子>內篇，逍遙遊：夫列子御風而行，泠然善也。旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。（郭象曰：非風則了得行，斯必有待也。）若天乘天地之正。而御六氣之辯。以遊無窮者。彼且惡乎待哉？（王先謙曰：無所待而遊於無窮方，是逍遙一篇綱要。）
- 七. And what, bhikkhus, is spiritual rapture ? Here, bhikkhus, secluded from sensual pleasures ?a bhikkhus enters and dwells in the first jhana, which is accompanied by thought and examination, with rapture and happiness born of seclusion. With the subsiding of thought and examination, he enters and dwells in the second jhana, which has internal confidence and unification of mind, is without thought and confidence and unification of mind, is without thought and examination, and has rapture and happiness born of concentration. This is called spiritual rapture.
- 八. And what, bhikkhus, is happiness more spiritual than the spiritual ?
- 九. When a bikkhus whose taints are destroyed reviews his mind liberated from lust, liberated from hatred, liberated from delusion, there arise happiness. This is called happiness more spiritual than the spiritual.



我其中一位導師很喜歡問我一個問題：「你入了定的時候，聽不聽到聲音？我答他：「有時聽到，有時聽不到。」

筆者最初修行的時候，在入定中大致上是聽不到聲音的。那時我盡量在一個寧靜的環境中坐禪。我會先拔去電話線，即使聽到鄰居偶爾傳來一點細微的聲音，我也會把窗戶關上，以免得受到干擾。初時我不知道入定是可以開冷氣和風扇的，直到有一次上山集體禪修，我看見導師開風扇，吹著大家，我才敢在家中開風扇或冷氣！在盛夏之時坐禪，真是熱得汗流夾背的！

「阿姜查」將坐禪比喻作捉蜥蜴。蜥蜴藏在一個地洞下，而這個洞在地面上有六個出口。禪修者便好比獵人，他要堵塞其中五個洞口，當蜥蜴從第六個洞口出來時，便「砰」的一聲把它捉住了。這六個洞口比喻作：眼、耳、鼻、舌、身、意。盤腿不動，身根大致堵塞了；合上眼睛，眼根大致上被堵塞了；口中沒有食物，舌根大致上被堵塞了；鼻沒氣味可嗅，鼻根大致被堵塞了。耳根比較難完全堵塞。行者可以獨處幽靜之處，但聲音是很強的外在因素，未必全受人力控制。其實身根如腳痛等，也是未必能完全堵塞，但它主要是一個內在因素，行者可以通過練瑜珈等將它清除。第六個洞口，亦即是心根，當然就是要主力察看的對象，很多時候是故意不去堵塞它的。

如此一看，便會發現，一經盤腿坐下禪修，已是有修「止」的成份。因它是一種關閉，排出於外，不接收信息的狀態。看過《法輪叢書》中的一篇文章，當中一個說「定」的譬喻十分好。裡頭說到一個長滿雜草的池塘，在池中將雜草拔除，再在中央圍上鐵絲網。在網中是沒有雜草的，但在網外池邊四周還是有的，而且一旦將網拿走，池邊的雜草又會向池中央生滿。

所以只有在生活禪中，開放六根，讓六根與六塵大肆相接，才是將鐵絲網拿走，修定的情況才減到最低。在日常生活中是很難會聽不到聲音的。只有在坐禪中，坐在靜處，身體不動，合上雙眼，不說話，就算行者說修觀已有修定的成份。如果心根是在觀呼吸的話，修「止」的成份可以再增強。這樣是關閉了接收大部份從六根而來的訊息，只保留覺知呼吸的進出。這樣是會聽不到聲音的。

我開始學坐禪初期十分喜歡做一個修習，我只要心接收呼吸的感覺。其他所有由六根傳入的訊息一概不理。當然少量的覺知是需要的，否則如何知道「根」「塵」相接呢？這樣「念力」便提起來了。它是一種令行者覺知的力。所謂「觸」是要「根」、「塵」和「識」三者同時生起才行的。譬如初初坐下，未入定，房外傳來腳步聲，便是外「塵」。耳朵完好存在便是耳「根」不壞，你聽到聲音便是耳「識」生起了，你將心「對焦」對著這聲音。如是者「根」、「塵」、「識」三者相「觸」，行者便聽到聲音，而行者便看到這個「法」的生起了。亦既親証了這個「觸」的法是真的了（假設行者有足夠銳利

的智慧去審視所發生的事吧)。

但爲何坐「定」了之後又會聽不到聲音呢？那或者是行者有意或無意間傾向修「止」，到後期「定」的成份太重了。我有時會將心的焦點收到很窄。如何窄呢？譬如一有聲音響起，我一覺知它，便立刻放下它，從速返回呼吸。這是一個覺知，放下(或捨離)及返回的過程。但這三步曲的施行運作，其實都有速度，層次和範圍的分別的。

這是什麼意思呢？譬如聲音一響起，行者可以在千份一秒的反應時間內覺知它，也可在五、六秒甚至一分鐘後才覺知它，這個便是警覺性。在法塵「波」的一聲闖入你的心裡之一剎那，行者是否立即覺知它呢？這便是速度。是心在覺醒，是守護的速度。速度快、反應快便表示覺醒強大，反之，法塵闖入了一段長時間才覺醒或甚至也不知已有法塵生起，那便是覺醒遲緩，不夠銳利。

當發覺法塵闖入心裡之後，當然行者會審視它一審。這種審察，主要可能是「念力」執行的，它保持一種對法塵知道、觀察和理解的作用。在修觀呼吸中，正念主要是審視它是呼吸的感覺與否。這如戲院門口的查票員一樣，他的任務非常簡單。持票者便准入場，沒有持票者則拒於門外。行者的修行也類似，是呼吸的感受便接收、審視，其它所有法塵，不理他是聲音、影像，等等一概不理。

但在實修當中，可不是這樣簡單。譬如在觀呼吸途中，行者聽到聲音，他可能被它吸引著，開始對它審視起上來。例如：唔！這是一種鋼琴聲，它不是古典樂章，它是劇集的主題曲，好像是日劇，又好像是本地的……。看！心對它開始「造作」起上來了。這樣可以是沒完沒了的。

因爲在我坐禪的書房下層，有一女孩練鋼琴。我最初真是被她氣瘋了。她平時不練，偏在我坐禪時練。不過後期，就算她練，對我的影響也不是那麼大了。

當發覺心開始對呼吸以外的法塵「造作」起上來時，便應該對它「捨離」，返回呼吸了。但實際上不是這麼容易。心或會對它甚感興趣，依依不捨。「高手」對它的捨離應該是「乾淨俐落」的。拉拉扯扯，斬不斷理還亂，是心「定力」和「捨心」不夠的表現。如一旦返回呼吸又給扯回去，便似惡性循環。

再者心對它「造作」審視的程度，焦點也不同。一知道聲音，根本是什麼聲音也來不及知道便返回呼吸，這是最迅速的，但也是焦點最窄的。你稍爲知道它是鋼琴聲，焦點又闊了點。如開始思維反應它，焦點再進一步擴闊，覺知和捨離的速度進一步拖慢。

所以在觀呼吸入定後聽不到聽音的人，可能有兩種情況。第一種是他習性傾向「入定」，我便是這種根器，初坐下觀呼吸不久便入定了；不知道身心內外發生何事，只留有平靜的感覺，一坐 45 分鐘是很快過去的，連時間觀念也像消失了。

第二種便是他將覺知，捨離，返回的這一個心的運作練到極其純熟。而這些運作速度極快而俐落。除速度外最重要的便是○種行者將心的焦點收到極細。如果將心比喻燈，燈光便是心的焦點。如足球場上的「泛光燈」可以照遍整個球場。如「鐳射激光」，它照射的面積可以細過一毫米。如果將心收成「鐳射激光」狀態，它照射範圍只是呼吸的感覺，這樣焦點是非常集中和細微的。

我作觀呼吸的練習時，便喜觀將覺知或是「念力」的範圍收到最細。一有不開心不如意的事發生，我平日這種練習便派上用場。假如我預計坐 60 分鐘，第一個骨鐘(頭十五分鐘)頭，我的念力會在不快的念頭和呼吸的感覺上遊走不定。但十五分鐘下來，總計會有多至超過十分鐘的時間，心是繫於不快的念頭上。但隨著「定力」增強，念力較難被「不快念頭」從「呼吸感覺中」搶走。第二骨鐘可能總計只有五分鐘的時間「念力」是在覺知不快的念頭上。最後第三，第四個骨鐘，總計可能只有小至數個不快的念頭升起。

這個鍛鍊令到心的「意識力」，選擇性地「對焦」在一個新集中的範圍呼吸。不單止對其他妄念，意識對聲音等也差不多可以完全斷除。這種意識「定」在一個狹小範圍的能力，對熟練的行者來說可以是很快的，差不多坐下，不需要很久熱身便成熟了。這或許是所謂「定力」很強。因為對其他法塵，例如聲音等的「耳識」不在，所以就算耳根不壞，聲音的法塵存在，也可以是聽不到聲音的。就算有聲音響起，因「心識」「定」在覺知「呼吸」上，不動搖，聲音這個法塵也沒有能力將「覺知」從「所緣境」手中引開，放到耳根和聲音這個法塵上，所以「觸」三者，三欠其一。所以這種「定力」強的行者是不會受聲音干擾的。

不過在這種境界「念力」又如何呢？「念力」是肯定存在的。因為如果沒有「念力」對所緣境的覺知，「定」也不能建立起來。但在聽不到聲音的情況，肯定是「念力」相對於「定力」少很多、很多了。

我從前入定，充滿著平靜的感覺，有時連呼吸進出也好像不太清楚，像整個人被平靜吞噬了。聲音當然更加聽不到啦！但假如有人在書房外，大力關門，那麼「砰！」的一聲巨響，直情把我嚇得整個人也彈起來，脈搏跳得快似剛跑完 100 米短跑。

我現在知道這種情況是入定深了，心的覺知太單一了，只有呼吸一進一出或是平靜的感覺。但如外塵太突然，太強烈的話，「觸」還是會被迫發生的。這個外塵闖入根門的力度如果夠強，強過「覺知」定在「所緣境」的定力，那覺知便會被「打」離開所緣境，「識」被吸到這個強烈法塵上。那個抵禦法塵衝擊力，黏著所緣境的力，便是定力。「根」、「塵」、「識」三者一齊全，這個在「定」中的行者便聽到聲音，被嚇得跳起來了。

那為什麼會被嚇驚呢？我曾經問自己。我嘗試多在日常生活和坐禪中觀察，以便解答這個問題。我想假設「外塵」如聲音的大細聲是固定的話，受刺激的反應也有不同。

或許「識」和「根」，真是無常的。而如「耳識」的存在與否或「根」門的銳利通暢程度又或是心可以左右的。

我嘗試只修「定力」，照顧範圍只在呼吸上。如我在早餐前坐禪，我在早上駕車上班途中，都能夠保持定靜感覺。那種「定」的感覺有時定到連自己都覺得有點「鈍」。整個人像是緩慢下來的，內心著實是平靜。但這種狀態在午飯前差不多一定會逐漸褪減至打回原形。假如有突發事情發生，不論工作上，人事上、家庭上，例如一個電話來的壞消息，心給這麼的一「衝」，心中「定」的狀態很容易地便給衝散了。要重新返回這種狀態，便又要找靜處，盤腿坐下，重新由頭沉澱過來。

雖然此種「定力」可以在日常生活中得到短時間的平靜。心中有不快意化不去時也可入定作避風港，但我覺得「佛法」是不止於此的。很早已知道「戒」、「定」、「慧」應該三學齊修。「戒」我一等良民，算是不會破，頂多有時輕輕妄語。「定」算是淺嘗了。

後得導師提點，得知「止」與「觀」；「定」與「慧」；「定力」和「念力」是互相平衡的。所欠缺的智慧可由「念力」的發展得以提高。

所以我放棄只是修練定力，嘗試提高在禪坐中的念力。希望研究一下如此般修法，在深定中會否再次聽到聲音。一旦在坐禪途中，生起外來的巨大聲響，會否還是會被再次嚇到整個彈起來。在生活禪中又還是會否再被法塵、外境一衝，整個心便會給衝散開來。

故此我改變坐禪正念的覆蓋範圍，由以往像「激光」一樣收成一點，改為放大一些。但又不是很大。太大根本難以入定。像「阿姜查」的比喻，捉蜥蜴起碼又要堵塞五個洞口，洞口太多是會讓它溜走的。

我試過看到一篇《阿含經》，經中大概說到，修「安那般那念」能令「四念住」滿足，我便嘗試把「身」、「受」、「心」、「法」納入坐禪中正念的範圍。但範圍太大了，超出我的能力範圍。所以我依自己的能力範圍加大念住範圍少許但又不致太大。

首先我自始不排除聲音的接收，之後再加入身體姿勢和皮膚感覺的念住。但又不是自始便全部觀察它們。先只觀呼吸，待心沉澱下來，變得明亮，銳利、有力後，才加入它們作為觀察的對象。對它們的觀察是斷斷續續的，主要是久不久又上下左右掃掃身體感覺一番。對聲音的闖入又用「葛榮導師」那著名的：友善對待，略為審視它一下，待它自行在生起後滅去完全不當它是入侵者，急急把它驅逐出正念的「焦點」以外。

這樣觀法，定力或多或少也是有點下降。但練習次數多了，念力因而上升，耳根反而變得銳利起來。如我坐在客廳地上，我可以清楚聽到走廊外升降機門打開前「叮」的一聲鐘響聲。聲音的生起滅去開始清晰地知道。聲音對定力的威脅消失了很多。雖然念力的焦點放大，觀照項目加多令「定力」減弱了，但「念力」增強對「定力」因外境衝擊而流失，下降的情況反而改善了，而對身心內外的覺知有所提升。其實這樣「觀呼吸」和「觀心念」的界線已趨模糊，不過比較此二法又似超出本文的範圍。但有一樣肯定是和入定不同的，便是對平靜的心態。從前入定是「擁抱」定靜，整個人像插水式的跳進

平靜裡，四面也受平靜的包圍。一旦有聲音等闖入，便排斥它們，根本連一秒鐘也不想花時間去探究這闖入者是何許人。只是盡快「甩」掉這個入闖者，好再次返回平靜的懷抱中。

現今增加「念力」的覺知。對平靜已不是「陷」進去，不想受干擾，而是將心「退後」一點去觀察去了解這個平靜感覺。對平靜是「金睛火眼」地留意，但又不是整個心「捲」入平靜。正因為不捲入平靜中，所以念力有保留空間，擴大覆蓋範圍，耳根是經常聽到聲音的。「意識」力並無特別約束它，所以它沒有因為「人為的」對法塵的隔離而產「過敏反應」，一旦耳聽巨響便大嚇一跳。

結語

經過對「念力」、「定力」的實驗後，我發覺定力是一種平靜和不動搖的狀態。「念力」是一種覺知、恆常守護的狀態。定力是一種沉澱的結果，由守護單一所緣境而生；念力是一種抽身於外觀察的結果，由持續連綿不斷而建立起。定力產生修補滋養心力的作用；而念力產生一種覺知了解的作用。

通常將一種東西「二分化」：如將「力」分為念與定，又可能會產生孰輕孰重，孰優孰劣的理論問題。但此分法，其實和「定」、「慧」和「止」、「觀」的「二分化」相關連。這兩種看似「二分」的東西、其實與我們中國道家「太極圖」裡的「陰」、「陽」相似。所謂「陰中有陽」，「陽中有陰」。而「念」、「定」又似有「相生相剋」的情況。「定力」過剩，便會「念力」不足，很平靜但又不知身心內外發生何事，定到連聲音也聽不到。「念力」太重，過於觀察，覆蓋面過大，又會「定」不下來。心因太紛擾而不能「沉澱」，「觀」不起來。

所以太極圖一半是黑色，一半是白色。在極黑中又有一點白，在極白中又有一點黑。這或許就是念定力平衡發展；「止」「觀」相運；「定」「慧」等持時的完美圖像化顯示吧了。





哪個是我的「自我」？〔 Who is My Self ? 〕（三）

好書推介

哪個是我的「自我」？〔 Who is My Self ? 〕（三）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

第三章 抵銷五蓋

（比丘）具足了如此聖戒後、能夠圓滿制御諸根門（譯按：即守護根門），具足聖正念正智，並能心滿意足。他離世閑居，或在樹下，或在山谷，或在巖窟，或在墳塚間，或在林藪，或在露野地，或在蒿堆。他在托鉢後回到住處，食後，結跏趺座，端身安坐，保持正念現前。

佛陀開始在這一段經文討論禪修。我們將明白到不是把腿盤起來就算是禪修，還要「保持正念現前」。禪修旨在改變意識。在出入息觀(念住於呼和吸)能帶來任何重大改變前，必須先從佛陀所列出來的五種蓋(障礙)中解放出來。

一、 世俗的貪欲

（他）棄除了貪欲，將心住於無貪欲心，令心得到淨化，離去了貪欲。

這個障礙經常被稱為「貪求感官滿足的慾望」。很明顯如果心負載了任何慾求，就不能夠禪修下去(譯按：指有效的禪修)。我們需要在內心深處下定決心要放下它們。經常困擾行者的貪欲有：「天氣太冷、太熱了；膝蓋很痛；我覺得背部很不舒服；我好餓；我吃了太多東西；我想喝水；我覺得不舒服；我需要睡覺。」任何一個類似的念頭進入內心都足以使禪修停頓。

所有來自外面世界的現象都透過感官進入我們內心，但禪修的內在體驗就不依靠外在條件而生起。我們一旦能體會圓滿禪定的喜樂，便會發現禪定和它的喜樂自然就能夠矯正貪欲。心如能達到一境性【譯註十八】，就沒有任何世俗的貪欲能夠侵入內心。我們越能達到心一境性，心內便越少出現為了食物、舒適、溫暖而產生的掙扎，任何類型的慾求或是抗拒都會隨之減少。一切的苦都來自貪欲，貪欲越多，苦也越多。連「我想有很好的修持」也是世俗貪欲。

貪欲源自一個錯誤的信念——相信幸福由感官接觸產生。我們當然會有很多快樂的時刻，不過一旦我們不停地向外追求某些感官接觸，相信它們可以帶來滿足，我們就會封鎖了通往禪定、清淨和離苦之路。只要我們繼續沉醉在欲望當中，我們就會繼續被捲入苦內。這是完全沒有必要的。我們需要做的只是放下這貪欲。當然說的容易，做起來十分困難。必須是有正確的認知加上堅定的意志才可以成功。

一種捕捉猴子的陷阱最能說明這一點。印度的獵人設計了一種用樹枝造的猴子陷阱。它是漏斗型的，開口很小但底座很大。獵人在底座放了糖果。猴子要拿這些糖就要伸爪子進很窄的漏斗通道。但它抓著了糖果後卻再也不能將爪子抽出窄窄的通道，(譯按：但由於猴子往往不願意放開)於是只會變成了獵物。只要它願意放開所貪求的糖果便可以輕易逃出生天。我們也是一樣。可是我們往往發現很難放下心中的所求。

一旦看清苦怎樣生起，不被源於感官的喜歡或不喜歡的念頭羈絆，我們才能有好的修行，或者才能夠真正明白到放下欲望便能止息妄念。我們一開始依此修行馬上便會看到成效，可是又要小心不要墮入急於求成的圈套。這種急於求成的渴求本身便是苦。它是源自世俗的欲望：「我想成功。我想得快要瘋了！」所有類似的渴求都應該被捨棄。解脫道上沒有甚麼值得貪求，只有要被完成的工作。我們明白哪些是必須要做的，目前手頭上有甚麼工作，然後直接地完成這些工作。僅此而已。

佛陀為每一種障礙都作出了比喻。感官貪求正如欠了債一樣，我們欠了感官接觸的債，而且是不停地的還，不停地舉新的債項。除非我們漸漸明白追求感官欲望本來就像「以債還債」，否則這樣的追求將會成為唯一關心的事情。如果是這樣，當得不到所希求的感官滿足，或者是它不持久，我們便會變得不快樂，而且會抱怨事物或他人。要藉著感官滿足來追求恆久的快樂是不切實際的。因為我們根本沒有能力保留一切由感官進入的東西，無論是景物、聲音、氣味、味道、接觸或是思想，都是來來去去的，並且都要依靠外在環境產生。在整個過程中我們根本沒有甚麼權力可以左右，甚至可以說是完全沒有。

比喻中負債的人總想著還債，意思是我們經常要為追求愉快的感官接觸而傷透腦筋。一旦我們真正看清楚了實相，一切的追尋都變得毫無意義，那時就和還清了債一樣，我們不再欠感官的債，無債一身輕。正如佛陀所說，這才是值得高興的事。知道我們再也不需要被感官欲望牽著鼻子走，這個覺悟會帶來很大的安全感和獨立能力。相反如果我們一直順著貪欲走，我們便會經常處在焦慮的狀態中。

二、瞋心

棄除瞋恚，住不害心，普為利益，慈愍一切生類有情，令心得到淨化，離去害心與瞋恚。

無論是在日常生活或是禪坐當中，瞋恨心只會產生不良的效果。所以我們在每一節禪修前應該要觀想對自己乃至一切眾生發放慈心。我們有部份人會發現很難愛護自己，可能習慣於挑剔和討厭自己。這種人更難放下貪欲。因為他們更會相信透過滿足感官需求能產生自我滿足感，由此重拾那個失去了的環扣：接受和同情自我。但世上沒有欲望可以被永遠滿足，因為我們總是要不停地、重複地追求滿足欲望，所以這種心態只會帶來更多的苦。要找回這個失去了的環扣只能透過修持對自己發放慈心，無論我們知道了自己有多少的缺失。一個自愛的人才能毫無批判和挑剔地愛其他人。

完美主義在慈心裏是毫無地位的。世上從來沒有完美的東西，現在沒有，將來也不會有。「世上的事或人應該是完美」這個理念是多餘的，它只會造成緊張和壓迫感，因為它製造了欲望。放下這個虛假的空想，從而放下伴隨的欲望，我們將大感輕鬆和解脫。

假如我們感到很難去對自己慈愛，那麼可以修習兩種特別能喚起慈心的方法。首先我們觀想一個我們最愛的人，並感受伴隨而來的感覺，再觀想將這種感受送給自己。其中不應涉及任何慾念，不然的話這個方法就會沒有效用。當中只有純粹的關懷、包容、幫助和同舟共濟的感覺。第二個方法是記起我們在平生所作的善業。透過回想將過去的善行帶回當下，重新回味那些善行，覺得自己其實也是不錯的。讓我們在當下的一刻愛那個以善心行事的自己。

將慈心發放給自己後，我們應該想起地球上的一切眾生，他們都尋求安寧和快樂，但只有少數的眾生可以如願以償，然後也將慈心發放給他們。

如果我們容許敵意沉澱在心裏，或許是對親近的人，或者是在日常生活會碰上的人，我們應該切記：放下的瞋恨心和惡意越多，越容易禪修。佛陀說一顆充滿瞋恨的心而又被覺知的時候是不可能禪修的；而一顆浸透了慈悲的心就可以了。慈悲心確是一個自己給自己的獎勵。在禪修當中，我們應該全心全意、毫無保留地投入所選擇的禪修對象。沒有任何的一個部份的「我」留下來，又或者是另一個「我」嘗試解決問題、嘗試找出一些方法來滿足一些欲望。

佛陀在一篇開示中用替國王打仗的戰象作比喻。如果戰象只用了腳來為國王打仗，那麼它不算是忠心；如果只用了頭而保護身體其他部份，也不算是忠心；同樣，如果只用了象鼻也不算。只有戰象在上陣時用盡了全身的每一個部份，全心全力為國王服務，它才可以稱為是忠心的。我們在禪修時經常會遇到類似的情況。我們總會有所保留。我們會猶豫：「我可以獲得甚麼好處？這真的是正確的教法嗎？怎樣才可以使我的禪修如我所願地進行下去？當我真的滿足了這個或那個欲望後，我的苦就一定可以消失。」所有這些的想法都會使我們有所保留，不投入到禪修當中。當心完全和禪修對象和而為一，達至心一境性時，世俗的貪欲根本不會生起，因為心已經完全統一了。不再有「觀察者」和「經歷者」，因為心已經和所經歷的合而為一了。我們那時便可以說進入完全的定(譯按：即安止定)。

佛陀將「瞋心」比喻成病患。大家都知道生氣的感覺——熱、一浪接一浪的、煩躁的，令人感到非常難受。這就是為甚麼有些瞋恨心重的行者是最好的禪修者，因為總是感到不舒服，這給了他們很大的動力去修行。佛陀經常將瞋恨心和膽疾比較。膽汁(譯按：英文「脾氣」的同義詞)不停在心中湧出。

瞋心是三不善根【譯註十九】之一，其他還有貪和痴。也有三善根：愛(譯按：無瞋)、慷慨(譯按：無貪)及智慧(譯按：無痴)。人完全有自由去選擇要加強的是那些根。「痴」是指相信有個獨立實體，被稱為「我」的存在，並且要保護、照顧、支持，這個

「我」所有欲求都要被滿足。基於這個錯誤的「痴」，想要一些東西時便會有「貪」，得不到時便會有「瞋」。我們不能直接對付「痴」，因為「貪」和「瞋」太強，以致阻隔了我們的視野。一定要首先在「貪」和「瞋」這兩個敵人身上下工夫，嘗試減弱他們的「根」。

在禪修時要讓「瞋心」離去。假如有特別不喜歡的人或事，那麼在禪修前應該觀想、告訴自己：「我將在以下的一節禪修中讓所有的「不喜歡」離去。」這一節後如果我們真的想繼續生氣的話，沒有東西可以阻止我們。如果我們連一刻的時間都不願意放下「瞋心」，根本不可能禪修。讓「瞋心」離開就如從大病中康復一樣。

三、昏沉及怠惰

棄除怠惰及昏沉，繫想光明，正念正智，令心得到淨化，離去昏睡。

我們在禪修當中經常遇上的「懶惰」及「昏睡」就是「昏沉及怠惰」的例子。這裏所提供的克服方法是「光明想」。有兩種修持方法。如果心真的感到昏昏欲睡，在入睡前的關頭，最有效的方法是張開眼睛，望向光明處。直到我們重新警醒，我們再閉上眼睛，在心中繼續存想那股光明。一般情況下，存想光明能有效地驅散由缺乏動力和正精進而產生的「昏睡」及「懶惰」。正精進一定不是內心和身體的緊張和僵硬，而是警醒和覺察。

當禪修的心變得昏昏欲睡時，它不再能夠覺知當下發生的事情。就如踏在打上了蠟的地板上一樣任意向各方向滑動；心既不會注意任何一種類型的思想，也不能真正有能力注意禪修對象，這就是昏沉及怠惰。到了這個時候我們應該暫停禪修。由於這個狀態頗為愉快，一般人都有繼續禪修下去的誘惑。(譯按：在昏沉及怠惰的狀態中)我們很難覺察到苦，因為心已經退回一個非醒非睡的狀態，正如到了一處被遺忘的地方一樣。應該謹記馬上抽離這個狀態，因為這是完全是浪費時間的。應該睜開眼睛，移動移動身體，讓血液流通，拉一拉耳珠，和擦一擦雙頰。最後可以站起來。為了幫助克服昏睡，也可以給自己來一段自我激勵的短講：「現在正是禪修的時候，讓我做到最好。」這並不是想在禪修當中「得到些甚麼」，而是表現了盡力而為的精神。

如果內在的光明是自然而生的話，那麼代表了心正在進入禪定當中。但當發現心不太能夠專注時，也可以刻意地觀想光明。這時候的心大概是失去了動力，或者是從來都沒有修行的動力；又或者是忘記了修行的目的。如果喚起內在的光明，它將能照亮心裏黑暗的角落，那裏是所有障礙的躲藏處。

佛陀將「昏沉」比喻成身在牢獄中。當昏睡瀰漫時，我們的心便不能動彈。雖然有鎖匙，但卻沒有能力打開囚牢。我們需要透過記起或投射振奮的感覺，以喚起必需的禪悅和精進。當禪悅和精進都具足時，心會感到充滿鼓勵，我們便可以禪修。佛陀也提及了解多一點的法義會有所助益。

四、掉舉與擔憂【譯註二十】

棄除掉舉，以及擔憂，住心輕安，以寂靜的內心，離去掉舉，以及惡作，令心得到淨化。

「以寂靜的內心」。我們真的要看清楚這句的意思。我們希望禪修能夠帶來平靜，但佛陀卻說先要內心寂靜才可以禪修。尤其是當內心煩躁不安時，更要意識到這個指示。我們要找出煩躁的成因：「為甚麼我不平靜？哪樣的欲望正在擾亂我？為甚麼我這麼不安？」如果心不能安止在一處，那麼身體也不能。「掉舉」在我們不能獲得所求的當下生起。所以應該審查這個煩擾，精確地找出有關的欲望，並自問自己滿足這個欲望後是否真的能夠帶來平靜；我們何不更直接了當地放下它，也同時放下由這個欲望所引起的苦和不安，因而最終能平靜內心？

佛陀更指出：「以寂靜的內心……令心得到淨化。」內心不但停止煩躁，還因為欲望停止生起而能夠淨化情緒。內心這時很鬆弛，感到一切平等【譯註二十一】，感到自己和身邊的一切打成一片，不再為所缺乏的感到擔憂。事實上我們根本沒有缺少了些甚麼。我們已經擁有一切所需的；只是思想和概念矇蔽了我們，以致看不見這個真相。如果能夠看穿這些想法，禪修便會容易得多了。其中一個想法是需要依賴外境才能讓內心平靜。相反，平靜事實上已經藏在心中，透過放下內心對外境的執持便可以得到，這個過程完全是內在的。掉舉與擔憂永遠和欲望有關，一旦覺察到這一點便要立即讓欲望消失，這樣內心便可以得到淨化和平靜。

很多時候擔憂都和將來有關，我們希望將來的事會按我們所計劃的方式發生。這樣的生活方式是荒謬的；因為太過專注將來發生的事，會看不見當下的生活；然而當下卻是我們真正所擁有的時刻，亦是真正重要的一刻。正如我們已經了知的，掉舉產生於向外尋求滿足。一旦真的能明白一切所需已經存在於內心，或許發現更容易放下不安。

很多人或者感到有太多做不完的事。有趣的是所有的事都是自己找給自己的。即使事後會有所抱怨，我們要做的都是自己選的。營營役役令人感到自己很重要，覺得自己也算是個「人物」。掉舉為日常生活造成很多難題，因為它會使人掉入很多不同的處境，許下很多不同的承諾，最後感到事情多不可擋。我們應該看到「掉舉」是一種障礙。

佛陀把掉舉和擔憂等同於奴役狀態。我們被情緒擺佈，更讓它們成為主人。擔憂充斥了內心，以致不能夠獨立地思想。禪修者都應該有獨立思考的能力。意思當然不是要每個人都獨力去發明一套新的精神修鍊方法，萬事都要自己想出辦法來解決，這完全沒有必要。我們非常幸運，因為佛陀的指引已經是垂手可得的了。然而，一個有獨立思考能力的腦袋卻能將教法中不同而有關係的部份串連起來，並且明白它們是如何可以互相配合。最初看起來像是一幅大拼圖，各部份毫無關係，但漸漸我們開始明白它們之間互相依存的關係，而能夠看到整幅圖畫之美。

五、疑

棄除疑惑，住離疑惑，而於善法無有疑惑，離去疑惑，令心得到淨化。

爲了去除疑惑，我們要能分辨甚麼是善。我們也知道自己應該關心的哪些事情、甚麼才能有助於我們達到解脫的最終目標。不過經文在現階段的目標是培養一顆平靜的心；並以這顆心來禪修。「疑」妨礙我們經歷寧靜。我們或者會懷疑自己有沒有能力禪修和害怕禪修太難。或許我們又會懷疑禪修指引、疑惑著應不應該跟從。其實長久以來的經驗證明緊隨教法(譯按：指佛法)的行者都能有很好的成果。這些教法源於一個有二千五百年歷史的傳統，是非常可信和可靠的。它們不斷地被實踐。而我們對修行的見解則是建基於一些見解。個人的見解往往受到個人的自我形象和環境條件所制約，它們既不可靠也不可信。所以有一點非常重要：要完全地吸收佛陀的教法，並全心全意地跟隨。我們非常喜歡用腦袋憑幻想來猜測各種概念和可能性，有時甚至能夠證明佛陀是錯的。這是非常好的消遣，尤其是當禪修不是太順利的時候：「這套修行方法一定有些甚麼不妥之處。我已經這般努力了，所以一定不是我的錯。或者佛陀並不是甚麼都知道的。」「疑」是個狡詐的敵人。懷疑佛、法、僧、導師、自己的能力、禪修指示，甚至是整套教法。這些「疑」不止使我們更難禪修，更令我們不可能禪修，因爲心太忙於一些無謂的思量。要是真的想禪修的話，那麼一定要放下一切類似的思考【譯註二十二】。

我們也要捨棄追求完美的理想，這其實是個欲望拉緊狀態；事實上要放下一切的觀念，只管當下修行便行了。「疑」使我們很難全心全意地投入和獻身去走那精神的道路，如果沒有完全的承諾和委身，修行會是荆棘滿途的。「疑」也令我們在各種教法中游離不定，使我們不能夠投入任何一個修行系統中。百折不回地，我們試驗新的方法，又再半途而廢。真正的投入意思是完全地付出自己；要成功一定要由衷地感到信心。

佛陀說「疑」正如在一個危機四伏的沙漠中長途旅遊，而身邊只帶有少量的食物，更沒有帶地圖。我們不能確定甚麼有利和應該跟隨那條道路，這種猶豫經常阻礙我們進行必要的修持，雖然我們會發現透過修行正知會加深。禪修幫助內心變得更柔軟、有彈性、能適應，亦因爲這樣，使心更能看得多很多。

「疑」不應和「審察、研究」【譯註二十三】混淆。嘗試找出自己和被教授的方法之間的關係很重要：「這教法對我有甚麼影響？我要做甚麼才可以明白真相？」另外，「疑」不是「信」的相反。佛陀從不鼓吹未經批判的信仰，而希望我們發展出足夠的信心，以使我們能夠在沒有疑惑下修行。

在另一本經中，佛陀談到禪修的先設條件。首先是要知道自己的苦。苦從何而來，如何困擾我們。第二是從教法中得到信心，肯定自己也可以跟隨這條道路。第三是爲自己有這個機會而感到喜樂。只有當這三個因素都具足後禪修才会有成果。這裏所說的「喜樂」並不是一般世俗所說的高興，例如爲自己所有的一切感到高興、滿足；又如看到美麗景色後所感到的快樂等，即使它們有一些幫助。「喜樂」是指內在的喜悅。相比起來，

內在的喜悅產生於在我們知道已經找到一套奠基於最究竟解脫、深奧淵博的教法，和已經逐步接近這個目標後。它非常有助於修行。如果打坐時想：「唉，又要再坐一支香，我想我一定要撐到底，」那麼我們永遠也不能夠真的做得到。禪修時內心必須要感到一股很強的力量和振奮的精神。雖然禪修可以加強兩者，但首先要引發它們。

所有人都會經驗五蓋，但每個人總會發現某個特別的蓋會為自己帶來較多的麻煩。所以非常值得去找出哪個蓋是自己的敵人。如果是「昏沉及怠惰」，那麼喚起內在的光明；如果是「瞋恚」，就修持慈心禪；如果是「感官欲望」，就思維因它而起的苦，並由得它消失；假如是「掉舉和擔憂」的話，我們知道掉舉和擔憂是和欲望得不到滿足有關，因而嘗試離欲。我們明白到掉舉和自我形象有關，也就是希望在世上佔一席位、被欣賞。這些都是多此一舉的。要得到這些知見(譯按：五蓋的苦和消除方法)很難，因為所有人都很努力地去爭取五蓋。

由得「五蓋」消失不代表它們會被根除，並且會永遠消失。可以把它們想成是花園中的野草，如果不停地除草，也同時削弱了根，使它們不再那麼有力量，不再遮蔽好的植物。當具足力量後便可以完全地根除五蓋。暫時的目標只是除草。在每一節禪修前，我們自問：「現在我有沒有『瞋恚』的思想？『掉舉與擔憂』？我感到懶惰和昏沉嗎？我的心充滿欲望嗎？」如果是，就要嘗試放下這些障礙，並用慈心和平靜的心去矯正它們，還要記得修行不但是「一無所獲」，更是「萬事俱休」。

譯註：

- 十八. 一境性指覺察的心自然專注於被觀察的禪修，又可以說成是和對象合一。以觀呼吸為例。行者的注意力和呼吸合一，如果心中除了呼吸外並沒有任何的念頭，這就和禪定當中的狀態一樣。作者將在稍後章節中詳細解釋「心一境性」。
- 十九. 根：巴利文是 *mula* 或 *hetu*，指「因」或「根」，意指造業的能力或根源，所以力量較強。根據阿毘達摩，不善心可分為三大類：「貪根」、「瞋根」和「痴根」，其中「痴根」亦共同存在於「貪根」和「瞋根」中。善心也可分為「無貪」、「無瞋」和「無痴」三大類。而沒有造業能力的心(無因或無根心)也有很多，如唯作心及果報心等。
- 二十. 巴利文的第四蓋是 *uddhacca* 和 *kukkucca*：前者一般譯為「掉舉」(*restlessness*)，即心不能安止的狀態；而後者一般譯為「惡作」或「追悔」(*remorse*)，即由於做了惡業或沒有去行善業而產生的內咎感；但亦有如作者般譯為擔憂(*worry*)的。擔憂的意思比較闊，既包括了追悔(過去)，也包括了將來，這裏跟隨本書原文譯成擔憂。
- 二十一. 平等心(*even-mindedness*)，又可以譯成平常心、捨心(*equanimity*)，指由於心停止貪求，對一切都感到滿足，因而對一切的現象的感覺都是一樣的。
- 二十二. 在修定階段，為了平靜內心，行者要讓心止在禪修對象上，所以要忽略其他的

對象，因此要寂止一切除了禪修對象以外的思考活動，這時候內心仍有很微細的思想活動。在修慧的階段就必須具備正思維和正見，這樣才能切斷煩惱，所以思維活動依然存在。達到涅槃階段，而又具備「滅受想定」的行者，內心才可以沒有任何活動。所以一般人想把妄想止息以便入定在理論上是有所偏差的。這裏所謂的放下思維是指不去注意禪修對象以外的思考活動。

二十三. 「審察、研究」(investigation)是七覺支中的擇法覺支，意指主動地探索最適當的修行方法，是看清楚後行動，結果是心更適宜修行。而「疑」只會使心更混亂。

[導讀及補充資料]

五蓋是五種不善的心理狀態，是通向證得安止定的障礙。五蓋是欲界心，特色是必須藉著感官粗糙的刺激才能生起。貪、瞋尤其是前五種感官被刺激後生起，而掉悔、睡眠和疑蓋是透過思考(意根)和其他的感官接觸而生起的。例如，心以疲倦的身體感覺為緣便很容易掉入昏沉。所有蓋的擴大主要都是在意根中運作。除去五蓋有助我們將心意由粗糙的欲界提升至較幼細的色界。我們禪修時遇上問題絕大多數和五蓋有關。大師提出：

一、認識五蓋是不善法，是修定的重大障礙，需要被克服：

要反省究竟自己對五蓋的真正看法是甚麼。要如實地觀察五蓋，如果不能看到它們的真面目：不善法，那麼永遠也會顛倒地以苦為樂，永遠也不能成功修得安止定。因為心只有三種：善、不善、無記(在稍後的章節會提及)。就善與不善的狀態來說，心不是善的便是惡的，如果不能增長善法，那麼不善法便會增長，就如光明與黑暗一樣。大師舉出了很多例子，以下補充一些資料：

兩套五蓋比喻的出處

第一套是水喻，主題是五蓋使人看不清水的本質，不能如理作意。

五蓋	比喻
貪欲	混上了明亮染料的水
瞋心	煮滾了的開水
昏沉及怠惰	佈滿青苔的水
掉舉與擔憂	風吹起了陣陣漣漪
疑	泥水

出處：《增支部、五集、第一九三經、Savgarava 經》或《相應部、覺支相應、第五十五經》

第二套是五蓋尤如五種人生的不幸。克服五蓋等於從五種不幸中解脫。

五蓋	比喻
貪欲	負債的人
瞋心	病
昏沉及怠惰	囚年
掉舉與擔憂	奴役
疑	沙漠中迷途者

出處：《長部、沙門果經》相應：漢譯《長阿含第二十七經》

應該怎樣看待五蓋呢？以貪欲為例，佛陀舉了七個譬喻：狗啃骨頭、兀鷹爭肉、火把逆風、推入火坑、夢中樂園、租借榮華和砍倒果樹說明欲樂招致禍患(《中部、五十四經、哺多利經》《中阿含、二零三經》)*。欲樂如一塊無肉的骨頭，一隻飢餓的狗卻啃之不休，即使不能飽肚也甘之如飴，如癡如醉。所以五蓋只會為我們帶來短暫但虛假的快樂，長遠來說由於心本身的特色，沉迷於五蓋只會帶來苦。

*中部的經文撮寫部份引自郭良鑒著《佛陀和原始佛教思想》中國社會科學出版。

由於五蓋是不善法，我們一定不可以長養它，反而要清除它，佛陀說正如果要染一片布，先要使布乾淨。所以要常使心清淨，不要令心污穢，才可以發展善法。猶如染布，如果布是潔白的，染上色後顏色鮮明；相反如果布是髒污的，染色後則會顏色黯淡(《中部、七經、布喻經》《中阿含、九三經、水淨梵志經》)。

二、五蓋產生的因是不如理作意，消除的因是如理作意：

看清楚五蓋的真相便是如理作意，就不會顛倒，心便容易靜下來。如理作意(yonisomanasikara, proper/careful attention, wise consideration)的意思是當行者接觸外境而加以注意時，心能夠將無常的現象看成是無常，苦看成是苦，無我看成無我；相反，如果將無常當成是常、苦看成是樂、無我看成是我，這種顛倒的心會引致五蓋的產生。以食物為例，如果將過期的食物當成是適合進食的話，食後可能會引致中毒；相反，如果將過期的食物當成是不適合進食的話，就不會中毒。所以如果在心裏仍然認為感官接觸是幸福的根源，便注定要經歷很多很多的苦。增支部提及五蓋不生起的原因時其中不淨觀、慈心、精進、恆心、安定的心都是如理作意的結果：

	生起的原因	不生起的原因
貪欲	美麗的色境	不淨觀
瞋心	可瞋的色境	慈心
昏沉及怠惰	有不善法而不加以驅除、倦怠、飯後疲累等	精進、恆心
掉舉與擔憂	不安的心	安定的心
疑	不如理作意	如理作意

出處：《增支部、一集、二經、一至十選》(相對應經文：《增一阿含經、卷四、一子品第九、六一經》)

三、消除五蓋的方法：

既然看清楚五蓋是不善的，根據 Gunaratana 尊者依清淨道論所總結，我們便需要遠離(viveka, seclusion)和斷(pahana, abandonment)五蓋。三種遠離是身遠離(bodily seclusion)、心遠離(遠離煩惱，趨向涅槃，mental seclusion)、鎮伏離(以五種禪支鎮伏五蓋，seclusion by suppression)(葉均譯《清淨道論、第四品、說地遍品、初禪的捨斷支》上冊、頁二一八至二二零，華宇出版)。斷也分三種：鎮伏斷(abandonment by suppression)、彼分斷(abandonment by substitution)、正斷(abandonment by cutting off)(《清淨道論、第二十二品、說智見清淨品》下冊、頁四二一至四二四)。即是首先在身、心層次上遠離會引起五蓋的事物，再以各種相反的性質的心境來鎮伏五蓋，如以不淨觀鎮伏我們對美麗色身的貪欲。其中鎮伏離和鎮伏斷同是以五禪支來克服五蓋，在下一章會有進一步分析。彼分斷也就是第二章提及的替代法。《中部》提及成佛前佛陀修行時如產生欲念、瞋念和害念，便會思考欲念、瞋念和害念的惡果(《中部、十九經、雙思經》《中阿含、一零二經、念經》)。在《息思經》中提及五種情況：

1. 惡念產生時，應該思考善念。
2. 惡念仍產生，應該觀察這些惡念的危害。
3. 惡念仍產生時，應該忘掉惡念，不起思念。
4. 惡念仍產生時，應該止息思念。
5. 惡念仍產生時，應該咬住牙齒內、舌抵上顎、以心制心、由此降伏邪心、摒除貪瞋痴，內心安靜，凝思入定。

出處：《中部、二十經、息思經》《中阿含、一零一經、增上心經》

《長部、大念住經》詳細列明有關每一種蓋的對治方法。最佳的參考見帕奧禪師著《正念之道》法念處章及《去塵除垢》。

以上所說的都是以禪定的力量暫時壓制五蓋，並不能斬草除根，只有證果的四果聖人以觀智才能分別切斷五蓋，成就真正的正斷：

聖果	五蓋
一. 須陀洹	斷疑
二. 斯陀含	削弱、瞋
三. 阿那含	斷貪、瞋
四. 阿羅漢	斷掉舉及昏沉

綜論

行者如果能具足上兩章所說的能力(持戒、守護諸根、正念、正智及知足)，那麼便很容易看到五蓋的真面目，很容易克服它們，邁向禪定。佛陀有個很妙的比喻，正如一個手拿著一碗油的人走過鬧市，旁邊有很多可以吸引他注意的或者是可以碰撞他的東西，可是他卻小心翼翼，專心一致，所以油一滴也沒有漏(《相應部、念住相應、第二十經、世間經》；漢譯雜阿含第二十卷、第一九經，見《會編》中冊頁二六零)。修定也一樣，如果知見正確、正念、正定具足，我們以《息思經》中提及的後三種方法，可以直接不去看那些蓋，而將注意力放在禪修對象(如呼吸)上，五蓋自然退失。又如「疑」蓋，如果我們不肯定怎樣才是正確坐姿、怎樣的禪修對象(如觀呼吸、慈心、觀肚皮昇降)才適合我們、禪定的正常現象是甚麼(如禪相之光的生起等) 那麼在修習前便要了解清楚。一旦肯定後，便要專心一致，不再猶豫，如果在禪修生起任何懷疑，那麼也要將這個懷疑看成是疑蓋，告訴自己：「啊，疑蓋生了。」當定力和念力具足後，行者稍為注意疑蓋便可以處理掉它，不讓它打斷禪定。

正斷五蓋等於是轉化習氣，那是證聖果後的事。所以說證聖果前五蓋一定會不停生起，只能暫時鎮伏，行者應要有警覺性和心理準備，即使證了安止定(四禪八定)，也需要不斷地克服它們。要提防對自己有過高的期望。所以每次開始禪修前都要先看看自己的身、心狀態，再用最好的方法去修。例如，只有初果或以上的聖人才能正斷「疑」蓋，才能真的對佛、法、僧產生不可動搖的信心。在證初果以前，一定會有疑蓋，一定要多點親近善知識，開正知見，使疑蓋不生。

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。

有關五蓋的進一步參考資料：

1. Henepola Gunaratana, "The Conquest of the Hindrances" The Path of Serenity and Insight, Delhi, India: Motilal Banarsidass, Chapter 3.
2. 帕奧禪師著《去塵除垢》
3. 帕奧禪師著《正念之道》、大念處經析解、法念處、頁二二九至二五四
4. 艾雅 珂瑪著《無來無去》第六章
5. Ven. U Silananda, "Contemplation on Dhamma" The Four Foundations of Mindfulness, Boston: Wisdom, Chapter 4)
6. Nyanaponika Thera, "The Mental Five Hindrances", The Vision of Dhamma, BPS, pp.179-210
7. 電郵：calm_wisdom@sinaman.com

紅塵路（六） - 凡塵客

四大非我有，五蘊本來空；
掉頭挨白刃，恰似斬春風。

晉朝一名僧人因拒絕還俗而被斬處死。這首偈，是他臨斬前說下的。

在紅塵路上，有大大小小不同的困難。這些困難可令人更加了解自己——自己是怎麼樣的一個人，毅力有多少，意志有多強，I.Q.有多高，E.Q.又有多少……除了了解，更可從自我了解進而自我改善，自我提昇。人就是這樣地成熟，這樣地成長了。

當然，有些人不懂得從自我了解再進一步去自我完善；更有些人連自我了解也不能做到。那麼，困難只會變成令他們在人生路上沮喪，卻步，甚至 是退步的不好的東西了。

紅塵路上大大小小不同的困難，也可令人了解自己的貪瞋癡有多重，我執有多緊，信念有多強，正念有多少，慈悲心有多大，定力有多強，慧力有多少……除了了解，更可從自我了解進而自我改善，自我提昇。修行就是這樣地歷經無數次的困難、了解、改善、提昇而最終達致圓滿。

有些人不懂得從自我了解再進一步去自我完善，因而修行沒有進步。

有些人甚至連自我了解也不能做到，因而修行沒有成績。

更有些人耽於平靜而迴避困難，喪失了了解自己的機會，因而談不上自我改善，自我提昇了。

困難，可令我們的修行更趨成熟，亦可令我們卻步不前甚至倒退，這全在乎我們自己的取向。

咦！困難又出現了，學習的機會又來了！（六）



「無我」怎「輪迴」 - 陳積

今年農曆年時份，來自馬來西亞南傳馬哈希（Mahashi）系統的淨行法師（Venerable Visuddhacara）曾於新界牛潭尾的聞思修佛法中心主持了一個兩星期的禪修營。筆者雖無暇參與該營，但亦有幸得法師接見，向定慧雙修的淨行法師請益了很多禪修問題。在此段時間，承法師在港高足惠賜不少法師以往的著作及弘法記錄；當中有一篇西方的《Buddhism Today》雜誌於 2000 年時訪問法師的文章，內容暢談佛法與修行，資料簡明精要，值得禪修者捧讀。在文章眾多話題中，筆者喜見法師對佛法中一個頗具爭議性，常被質詢的問題——「佛教既說無我，那麼誰在輪迴」有頗清晰明確的回答。故特在此恭譯於下，與各佛友分享。

再生（輪迴）與無我 (Rebirth and Not-Self)

問：法師，可否為我們解釋佛教的「再生」思想及「無我」的教導？我意思是既然「無我」，那誰去投胎再生？現在「誰」在詢問問題？及如果法師不介意，我更想知道「誰」在解答問題？

答：以佛學立場說我們相信我們在不知何時開始已於這世間存在了一段很長久的時間。佛陀曾說眾生在這生死循環、一生又一生的輪迴大海中漫遊流轉，何時起始已不可知見。

「再生」事實有很多例證，當今世上有很多著作描述一些聲稱能回憶起自己前世生命的人及他們的聲稱被如何驗證並最終證明為真。懷疑論者讀了很多相關書籍雖仍不會完全接受此輪迴思想，但他們都得承認其可能性不能完全排除。

人們對感官快樂的愛好、對「自我」及對存在的執著皆因「渴愛」，佛陀說「再生」乃緣於「渴愛」。我們認為有一個「我」存在，有一個永遠不變的、實質的、不死的及不能毀壞的靈魂存於我們之中。佛陀所發現的卻剛剛相反，他探查及分析這個「我」，然後發現我們無非是由色（色身 material form）、受（感受 feeling）、想（認知 perception）、行（心行 mental formation）、識（心識 consciousness）這五蘊（或稱「聚蘊」 aggregates）構成。

我們將之看作「我」的這五蘊是極短暫易變的，它們時刻在生起及消逝。故此我們其實是一股流、一個過程、一個行動、又如潮漲潮落，我們像是一個動詞多於是一個名詞；而這個過程是由「業」所支持。只要我們有渴愛及無明（無知），我們就會製造「業」——亦即是「行爲」去推動「再生」。善業，即好的「行爲」，會導向好的「再生」及結出快樂的果實。惡「業」，即不善的「行爲」，會導向惡劣的「再生」及結出苦痛的果實。只要有渴愛及無明潛藏心中，我們就難免造業。把再生過程終結的方法就是把「渴愛」及「無明」連根拔起。「無明」是把沒有「我」的東西當作一個「我」，把短暫當作永

恆，把不快樂、不圓滿或不值尋求的東西當作是快樂的、圓滿的、值得尋求的。任何時間當我們渴求，例如渴求感官快樂、或執取於我們的財產或所愛的人，那個時候就有「無明」或「妄想」存於心中。故此要根除「無明」，把它從我們心中永遠驅除是十分困難的。當我們能根除「無明」，便能根除「渴愛」；反之亦然，能根除「渴愛」亦能根除「無明」。這是因為它們是互相支撐的兩種不善根。倘「渴愛」與「無明」被根除，則其他心的負面質素諸如憎恨、瞋怒、猜忌、嫉妒、哀傷、憂鬱等都會根除。

一位成功根除以上所有心中不善根及負面質素的人稱為「阿羅漢」，意謂一位尊貴的及已抵終點的人，他或她將不會再生的。「阿羅漢」所過的是最後的一生，在他的餘生中，他心中再沒有「苦」，他亦不會再因任何東西而苦惱，這是因為一切心的不善質素及染雜皆已被他去除。當他不是處於喜悅及快樂時，便是處於平靜及捨心中，當他死亡時，他的存有便止息。在此很重要的一點是明白所止息的其實是那個「苦」，所止息的是那個不是「我」的五蘊，它只是一團「苦」。我們可以說：『所生起的，只是「苦」的生起；所止息的，只是「苦」的止息。』再強調地重覆一下：『除「苦」以外，無有他法生；除「苦」以外，無有他法滅。』

以上就是「無我」的觀念，止息的不是永恆不變的靈魂或一個「我」，止息的只是「苦」而已。這世上從來就沒有不死的靈魂或「自我」，它永不存在。它只是我們想像力所虛構的東西，我們自己的錯誤見地，把一個或多個五蘊（色、受、想、行、識）誤解為一個「我」或「靈魂」。止息的是一股煩惱（苦）之流，這個止息被稱為涅槃（巴利文是 Nibbana，梵文是 Nirvana），它可定義為「離絕了渴愛」、「渴愛與無明的熄滅」、「苦的止息」。涅槃亦被視為「實相之本」、「客觀的真實」，它可由「阿羅漢」在現生體驗得到。有時它亦被描述為「不生」、「不來」、「不被製造」、「不再形成」等。

很抱歉對你的問題作出以上冗長沉悶的解答。我只是想用以上所說的對佛學裏的「再生」及「無我」觀念提供一個正確的視野。我們沒有否認眾生的存在，我們只是想說那存在不是永恆不變的東西。他只是一個「流程」，除此以外別無其他東西，亦即是說在我們身心中沒有不死的靈魂與實質。色身是由各種不同性質如軟及硬、冷及熱等的物質所構成；而心則是以下各項無形聚蘊的合成物：「感受」（痛苦的、愉快的及中性的）、「認知」、「心行」（如思惟、策劃、取向、建構各種心境如貪欲、瞋恚、愚痴、沒有貪欲、沒有瞋恚等）、「心識」（它是與上述的感受、認知、心行各蘊共同生起的赤裸無擇的知覺）。

那麼誰或是什麼被再生呢？不是一個靈魂而是一個流程。我們只是無數物質性及心靈性事件的匯流，我們是一系列與物質元素共同生起及消逝的「心識」（consciousness）。前一心識的消逝為下一心識創造了條件，這情況無時無刻地，甚至現時此際，快速地進行中。好像現時我雖是在說話，當中各項心識，例如眼識、耳識、鼻識、身識（覺知到身體）及意識等都在快速地生起及消逝。

因此基本上死亡時所發生的與現時所發生的無二無別，都是現心識的消逝然後下一

心識的生起。站在心識的不斷生滅而言，我們現時其實就在經歷很多的瞬間死亡。在死亡時因現有的身體已抵達它壽命的盡頭，新的心識不再生起於現時身體之中，而是生起於一個簇新的身體中而已。談到人類的再生情形，一個新的心識會生起於精子與卵子相遇的受孕當下。可以這樣說，如果此心識沒有參與這精卵相遇的一幕，受孕便不能發生。根據佛陀所說，生命的誕生除精卵相遇外，還需要第三個條件參與才能成事；那就是某地某人死亡時於此身最後的心識消逝後，其相續的心識立刻在孕婦腹中精卵剛遇時生起。

沒有不死之靈魂由一期生命轉移到另一生。那流轉的只是一堆「取向」(tendencies)，主要是一堆向著貪欲、瞋恚、愚癡、又或向著不貪欲、不瞋恚、不愚癡的取向。由此，我們可見佛教的「再生」(rebirth)與印度教的「輪迴轉世」(reincarnation)有所不同，「輪迴轉世」認為有不死的靈魂與物質由一期生命轉移到另一生命。

因此，再生的是一個流程的繼續——是一個因果相生的過程，亦即是善業（善行）引致福報、惡業（惡行）引致苦果。

談到『誰在問、誰在答』這個問題，可以說此訪問只是我們雙方各自不斷生滅的心識流在運作，就像電流或電腦程式在運作。當我們用到「我」、「我們」、「他」、「她」、「它」、「他們」等稱謂時，那些只是一些詞語，一些代名詞，用來達到溝通的目的，並不表示有永恆不變的「我」或人物的存在。但這些「我」及各種代名詞的運用往往使我們認為或假設在我們身體中存在著永恆不變的「我」，這個虛假或錯誤的假設便製造出「自我」這形象及隨之而來的驕傲、自大與狂妄。

習慣上我們說：「我正在講話」。但佛陀究竟地告訴我們這兒沒有「我」，沒有任何人，只是一個流程在運作，而這流程以無明、渴愛及業力為其驅動條件。要真正深入理解此道理，我們需要修習「正念禪修」(Mindfulness Meditation)，它可使我們以洞察力看穿身心的實相，及我們存在的實相。

譯後語

以上淨行法師的洞見其實是以下《阿含經》中法語的詳細及現代語解說：

『此生與彼生，非一亦非二；
無作者受者，唯有業自流。』

譯者吟：『常念我乃業識流，佛家精義在掌中。』



重新發現 - 山林客

不知足是苦，知足便是福。莫謂我身不如人，幸與不幸同是過路人；退步思量海樣寬，禍福由來客自尋。

山區農婦和丈夫及三個小孩一家四口住在一間簡陋狹小的土房，她常抱怨家裏空間實在太小了，後來公公婆婆因想親近兒孫一起搬進來同住，就此生活空間愈加狹窄，農婦的心情簡直掉落了谷底。

有一天，她將心中的鬱結向村中的一位智者傾吐，智者這麼跟她說：『我教妳吧，回家先將屋外的那頭母牛也一併牽進屋內住看看。』這位農婦心中雖然感到疑惑不解，但仍然依照所景仰的智者的話去做——這下子屋內更擠。

過了三天，農婦實在忍不住了，又去向智者求救，智者再告訴她：『妳不妨再將屋外的那一大籠雞通通搬進屋內試試看。』農婦萬般無奈地照智者方法去做——現在小小的土房已幾近爆滿！

農婦堅忍了三天之後，簡直自己快要發瘋了，於是趕緊再跑去找那位智者，智者這時才微笑地對她說：『現在妳回家先將牛隻牽出屋外，肯定妳一定會感覺輕鬆些。』

農婦馬上跑回家將那頭牛牽出去，一下子覺得屋內空間好像改善了不少，內心也真的輕鬆了一點。三天之後，智者主動前來農婦的家裏告訴她：『妳再把所有的雞隻移出屋外吧！』農婦高興地照做後，驀然驚覺屋內竟然變得寬敞無比起來了。農婦的心中省悟了，從此之後不再有任何抱怨，滿足地伴著丈夫，孩子及公公婆婆一起過著融洽的日子。

其實，農婦家的物質條件並沒有絲毫改善，只不過一切回歸原點而已，但農婦的心境卻有如波濤般高低起伏，從整天抱怨到接受現實，都是因為體驗到失落之後再重新發現知足的可貴。

現今香港受到經濟轉型的衝擊，不少人因而失業，生計受影響而苦惱。細想想，就算香港經濟再困難我們還可以得到兩餐溫飽，詎知同在一個地球上，至今還有好幾億人天天擔憂著沒有飯吃！儘管遇著世間不幸事，可曾想過更有不幸者。還記得我在偏遠高寒山區看見一些貧窮小孩也埋怨著沒飯吃和沒有鞋子穿，他們也忽略了地球上還有許多人卻連腳都沒有了。

有些人經常慨嘆人生不幸福，然而，有時候幸福這個可人兒早就在你我四周，只不過老是粗心大意忽略而已。

就讓我們一起讀這個趣味的小故事：

中國的春秋時代，有人不遠千里慕名前來山東曲阜找孔子。到了村子口問人孔子住在哪一家，問來問去竟然沒有人知曉，經來人描述出孔子的大約特徵之後，有一位村民才恍然大悟地說：『啊，知道了！原來你們要找的就是住在東村的那個頭頂尖禿的阿伯。』真是奇怪，千里之外的人都知道孔子『道德學問甲天下』而慕名前來拜訪請益，而他自己的街坊鄰居竟然不知道原來身邊鄰近的阿伯竟是這麼的可貴！

這顯示出：我們經常都會忽視了身旁可貴的東西。

覺醒的睡眠 - 黑漆漆

有沒有留意自己是如何進入睡眠的？那個睡姿較易入眠？呼吸狀態從躺下，入眠前至入眠時如何？入眠後，身體姿勢、身受及腦念頭又如何？跌入夢中，身受想又如何？如何使自己在睡眠中也保持覺醒狀態？

都說行住坐臥要保持正念，知道當刻身在何處，身以何行，觸受何感，思念何想。想整段睡眠也保持覺醒，從身體走向床邊開始，上床時如何？感覺如何？腦裡有想？無想？有念無念？

睡前跟著念頭轉，輾轉反側，難入睡。察覺如此，給點心力使身體安於一個姿勢，安於平時能入睡的姿勢，(當然你須知道那些姿勢是令自己易入睡)，再將整個意識集中在睡眠前呼吸狀態。筆者不知其他人如何，筆者發覺，在家，在進入睡眠狀態時，呼吸節奏及模式是異於平日坐著看書時及進入禪定時，因此，當筆者覺察在睡前念頭紛亂，便會將意識導向進入睡眠前呼吸狀態，以此來入睡。或說，何須如此煩，有時，東想西想，想累了也自然能入睡。是啊，但迷糊地進入睡眠，整個睡眠過程什麼也不知道，唔——。

沒夢就沒夢啦，覺醒對象可放在身體姿勢及覺受上，也不須很刻意去覺著，睡時總有醒時，在那一秒半秒中，去覺察自己的睡姿、身受及呼吸如何，漸漸，會自然地知道睡時身體狀況如何——轉身時如何，身體感覺如何，呼吸如何，有想無想，或身體將有痛楚生起等。或問，如何在那一秒半秒從迷糊轉去覺察身體狀況？至少生起想如此的意識吧。或問，有否須要如此？唔——。

筆者在家獨睡，手抱腳夾枕頭則睡，像個側著的瘦田雞，絕少仰臥或反臥來睡，但

在朋友家獨睡，則多是反臥著，而其中一手總是垂至地上。在家睡或與人同睡，從一邊轉往另一邊，多是原位轉二節，雙腳則是轉至仰臥時放長，再轉至另一側時收縮，呼吸在轉動時較粗且快。但在朋友家則卻又是佔盡空間的轉身。在禪定中，若整小時無念頭時，頭腦處於空明的狀態，但在睡眠中，頭腦卻仍是混混濁濁的。在病時如發燒或肚痛則又是另一境況。

若有夢起，有時會見自己身在夢境，有時則像看戲般來看夢中境，無論那種，當看戲最好。說倒容易，在夢中怎知？這又回到那個起點，是否清楚知道自己在睡覺？在夢中執以為實，正是不知自己身在何方，所做何事，遇境起反應。通常也是因為東想西念而迷糊地跌入睡眠。

在夢中，知道自己在作夢，有時，夢會立即逝去，但有時，夢劇仍在發展，甜夢或不甜不惡的夢也由它啦，惡夢時，似沒出路，那就安在那裡等夢自己完，當你知道那是一場夢，終有完結時，理鬼它現什麼的境，耐心等它過去。

夢，片片的詩意，點點的驚悸；
心，由是，圈圈漣漪。
現實，翻騰的苦海，輕和的樂風；
心，由是，波濤洶湧。

夢由現實經心創，現實是夢由心現，還是盡心學佛。

心、意、識與腦袋 - 流水響

〔前言〕

《禪修之友》第八期頁十二有一段文字，解說佛法對人身心結構的了解。引錄如下：

『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。』

這種「心透過六種身體感官接觸環境」和『「意」相等於腦袋內所有的有形物質』的見解在一些書刊和法談中屢有所聞。然而若經推敲和查證，實有不當之處。分析如下：

〔推敲〕

「心透過六種身體感官接觸環境」和『「意」相等於腦袋內所有的有形物質』

這兩句話隱含以下兩個觀點：

1. 六根是「六種身體感官」。「心」獨立於六種身體感官，有別於「意」。
2. 「意」是腦袋內所有的有形物質，是「心」的媒介。「心」透過「意」——腦袋內所有的有形物質與「法塵」相應。

然而就《阿含藏》和《尼柯耶》對身心的分析，除六根六塵外沒有一個有別於根塵而被稱為「心」的東西存在。《雜阿含》三一九經說：「云何一切？一切者，謂十二入處。」因此「心」與「意」的關係只可能有以下兩個情況：

1. 六根六塵之外沒有一個名為「心」的東西存在。如果除根塵外沒有「心」，那麼『六根是「六種身體感官」。「心」獨立於六種身體感官，有別於「意」。』之說便與經典不合。
2. 如果要安立一個名為「心」的東西，那麼它必定歸屬六根六塵。
如果另立的「心」是歸屬於根塵，那它最有可能被歸屬到意根裡去。如果它是歸屬意根的話，那麼意根是甚麼？是不是「腦袋內所有的有形物質」呢？

〔查證〕

《雜阿含》三二二經是一段解說十二入處是甚麼的經文，對六根六塵有扼要的說明。其中對意根的說明能夠幫助我們解決「心」、「意」、「識」、「腦袋」的問題。

經文是這樣的：「意內入處者，若心、意、識，非色，不可見，無對，是名意內入處。」如果依這個解說，我們習慣稱為「心」的東西已經包含在「意」根裡面，無需另立一個「心」。而且意根是「非色，不可見，無對」。

「色」在佛法的名相裡是一個歧義字，依不同的脈絡有不同的意思。如果「非色」的「色」字在這裡指的是身體，那意根就不是身體，如果不是身體，那就更不會是腦袋了，因為腦袋是身體的一部份。如果「色」是指物質，那明顯地，意根不是腦袋。因為腦袋是物質。如果「色」是指現象的話，那「非色」即是說意根不是現象。如果意根不是現象，即使認為現象必須通過腦袋才能呈現，也不能說意根就是腦袋。因為就連在腦袋呈現的現象都不是意根更何況是腦袋本身呢。因此意根也不是腦袋。

從以上的推敲和查證，我們知道根據《阿含藏》和《尼柯耶》對身心的分析和根塵

的解說，世間的一切盡為六根六塵所攝，沒有一個別於根塵的「心」，而且意根不是腦袋。

〔後話〕

西方心理學其中的一個學派主張透過控制人身體的化學物質或抑揚腦袋的某些部份來處理人的情緒，甚或心靈的問題。更有部份醫學家正研究腦袋移植，意圖透過「接枝法」來延長人的壽命，甚至研究借用年青的屍體，令人回復青春的可能性。他們視腦袋為通向心靈的媒介，甚至認為腦袋是心靈的住處，意圖從解構腦袋來了解人類自身。然而就佛教對心靈的了解，心、意、識都不是腦袋，也不是腦袋裡的有形物質。縱使用手術刀把人的腦袋戒開，裡面可見的所有東西都不是「心、意、識」。即使「接枝法」能研究成功，新的身體也不一定是原來的那個「人」。因為腦袋不是心靈的住處。我們依舊會問：哪個人往何處去？新的生命又是甚麼？還有，那筆巨額的「接枝」費該由「誰」來付！

巴士裡的故事 - 初慧

登上巴士後跟隨著前面的幾個乘客爬到巴士的上層去。樓上只有幾個空座位，在我前面的一個乘客也找到位子坐下來後，發覺再沒有空座位了。心想樓下似乎還沒有坐滿人，於是轉身要走落樓下，這時跟在我身後還有一位男子，他也察覺到沒有空座位而轉身落回樓下去。於是我便跟著他身後走到落樓下，前面的男子找到位子坐下後，我看見還有一個雙座位靠窗的座位沒有人坐，於是便走過去，行到那座位旁時才發覺原來座位上正坐著一個小孩子，上半身正伏睡在鄰座一個女子的大腿上。看看再沒有其他的座位了，唯有就在這座位旁站著。

不一會兒心裡想：這個孩子這麼小，她們應該只付了一個人的車費吧，但卻佔用兩個座位……看見車廂內已滿座，為什麼這個女人不把孩子抱起讓出座位來呢……當察覺內心有不悅的情緒生起的時候，一瞬間感覺到自己好像一個陌生人似的，羞愧、罪惡感在內心閃現。……為什麼我會這樣不近人情的呢？平時修習的慈心去了那裡呢，不是應該要有慈心的嗎……（這只不過還不夠一分鐘內心所呈現的連串運作）再稍為退後一步覺察著這外境和內境互動之下心裡所呈現的各種反應，看著內心所生起的掙扎與糾纏——鬪怒、羞愧、罪惡感。沒有抗拒沒有壓抑，友善地知道內心正在有一種微微不舒服的感覺，然後反問自己：“唔……為什麼您會不高興呢？您想要怎樣才不會不高興呢？又或者事情要變得怎樣您才會滿意呢？”……“只要現在馬上有位坐我便不會不高興了……”“啊！原來令我生氣的原因不是面前那小孩子佔多了一個座位，而是「我

沒有位坐」，這個「想要有位坐」的期待不能達到。”隨著這份明白與了解而來的是一陣平靜與舒暢的內心感受。再去感覺一下當下現在站著沒有位坐的的感覺是怎樣的，站著沒有位坐就是站著沒有位坐，並不是一件什麼令人苦惱的事情啊！

這只是在巴士上片刻所生起的內心片段而已，從這件事情中令我想到在日常生活中心，當心不是處於醒覺的狀態而嗔心（或各種負面的情緒）生起的時候，內心總是慣性地走向自辯或自責這兩個極端。自辯——將自己的負面情緒合理化，若不是別人這樣做，我便不會生氣的，自己受這些情緒困擾的原因是遭遇到不合理的人和事（付一個人的車費，佔兩個座位……），為什麼別人會作出這樣的行為，繼而要去查究誰是誰非；自責——我不應該有這樣的想法的，怪責自己（我不應該這麼不近人情……），認為自己的修行沒有進步而感到沮喪，心念迷失在這些是非對錯之中。又或者壓抑自己的情緒，要自己去接受所遇到的所謂不合理的人和事，說一些理由要自己原諒別人；或刻意去做一些令自己開心的事情。結果錯失了從中學習的機會。

禪修後遂漸明白到這些無論是自辯、自責或壓抑都只是內心的一些雜念妄想而已。若心是處於覺醒的狀態時便不再會追隨這些雜念妄想，而返回當下去觀察正在發生的事情，繼而從實際的經驗層面去體會佛陀所說的法——四聖諦。看清楚「苦諦」——那想要有位坐的期待落空了，隨著而來的情緒反應——嗔心、羞恥、罪惡感；若立即能夠看出「集諦」——苦生起的原因及過程——令自己受苦的不是當下所面對的人和事（別人佔多了一個座位、站著沒有位坐），而是那想要有位坐的期待不能夠達到；便能體驗到「滅諦」——從苦惱中釋放出來的那種祥和與喜悅的感覺；要能夠觀察到這些負面情緒的呈現和消失的過程，必須要處於「道諦」——心處於穩定、清晰、覺醒的狀態之下。

禪修是學習觀察自己的內心與外在的人和事互動之下所生起的各種反應。在日常生活中有負面情緒出現的時候，正反映出自己內心有不自覺的期待，友善坦誠地問自己「想要」的是什麼，才能找出自己受苦的根源。透過對「四聖諦」的觀察和反思，便體會到佛法和修行原來是一件實實在在的事情，煩惱解脫並不是一些高深的學問。

有時候當能夠看見自己想要的是什麼，便能夠從內心的苦惱中釋放出來。但有時候雖然知道自己想要的是什麼，卻仍是被事情所操控。明白到這是修行過程中所處的階段，如實地知道原來自己對這一類事情仍是有所執著的，便友善地接受自己仍是處於這個階段，有興趣地看看過些時候自己又會變得怎樣。

以後坐巴士時，當感覺到那「想要有位坐」的欲望又再出現時，知道這只不過是一種心的習性而已，同時亦感恩有各種善緣使自己能夠學習到禪修，令人生得以轉化和成長。