

禪修之友

二零零三年一月

出版：葛榮禪修同學會

編輯：禪修之友編輯組

通訊處：九龍旺角洗衣街 241-243 號瑞珍閣地下 A 舖

電郵：info@godwin.org.hk

網址：www.godwin.org.hk

傳真：2391 1002

10

目錄

葛榮居士密集禪修營錄（一）	2
原始佛教經文選講（九） - 譯自《增支部》一·五·五經.....	5
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選.....	6
見聞思 - 不用修.....	10
漫步禪修路 - 認識所需要做的是什麼.....	11
書林漫步 - 情緒的 12 堂課.....	14
聊天室 - 家有龜龜.....	15
漫畫.....	15
湊仔禪 - 留給這世上我最愛的人.....	16
阿念指南針 - 獨處.....	17
禪修實驗實 - 生活中的持續正念.....	20
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（四）.....	22
紅塵路 - 渴望.....	41
特稿 - 生命是一個學習旅程.....	42
特稿 - 貪欲.....	46
特稿 - 坐禪一週年.....	47
特稿 - 古樓中的般若.....	50
特稿 - 向死亡微笑.....	54

葛榮居士密集禪修營錄（一）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九七年十月十三日

地點：大嶼山華嚴閣

能夠有這個機會與一班善知識在這美麗的地方共處數天，實在是一件十分值得高興的事情，我們亦應學習去感恩有這樣的機緣。

往後幾天我們將學習培育某些心靈質素，及學習一些對心靈道路有幫助的技巧，我想給大家一些建議。

首先，我們以一種輕鬆愉快的方式來修習，這是其中一點我要強調的——視禪修為一件能夠為我們帶來樂趣的事情。跟著我們便能學習去品嚐箇中的味道。與此同時，我們亦需要學習開放自己來面對任何不愉快的經驗，無論是身體上的痛楚或心靈上的痛楚。通常，我們是不喜歡不愉快的經驗，不喜歡去看見自己內在的陰暗面的。因此我建議在接著下來的幾天，應盡量嘗試順其自然，若有不愉快的經驗呈現，便由得它們呈現；無需要抗拒或壓抑它們，無需要否認它們，無需要視這為不好的事情。若然它們呈現就讓它們呈現，並學習和它們交個朋友，把它們看作學習的機會。

另一點是培育正念的質素——保持警覺，保持覺醒。對於這方面我想強調的，是看看自己能夠持續正念多久。無論是在禪堂內或禪堂之外都是一樣，盡可能每一刻都保持正念。之後我們學習視禪修為生活的一部分，這是一種生活的方式，這是一種生活的藝術。

另一種我們需要培育的心靈質素是慈心。現在我們處身於一個美好的環境之中，和一班善知識聚在一起。那麼我們可以怎樣跟別人相處呢？可以怎樣去關懷別人呢？佛陀說過：“助人就是助己，助己就是助人。”培育這種心靈質素是很美好的，在幫助自己的同時亦是在幫助別人，到了最後學習視自己和別人都沒有分別，沒有界限。

現在我會將時間表講述一遍，同時會提出另一些技巧和其它我們可以培育的質素。

大家都知道，我們會於早上四時四十五分起床。實際上，當我們睡醒時禪修就應該開始了。在家裡起床時與在這裡的情況是不一樣的。一個實際的例子，當你想要上洗手間時，可能已經有人在洗手間內了，這時你可以怎樣面對這種情況呢？你可以觀察自己的內心，看看有沒有因此而生起苦惱，若有苦惱的話，看看自己能否體諒這個情況，因此而沒有苦惱。遇上這種情況，我們可學習培育另一種十分重要的質素——耐性，學習去等待。當你起床時或許會有另一些情況，另一些考驗，你可能要去面對的，我想強調的是請把它們都看作為一些考驗，或一些學習的經驗。在某角度來說，這已是禪修的開始了。

五時正我們會在這裡集體禪修，清晨是很美好的禪修時段。之後我們會吃早餐。進食是一項非常重要的禪修，在吃東西時我們有十分好的機會去培育正念。有正念時我們便能察覺到自己的喜好厭惡，對食物所作出的評價。在吃東西時我強調要留意三方面：咀嚼、吞嚥、味道。希望大家能找出我們真正地嚐到食物味道的是在哪一點；我們亦學習去保持適中的食量，避免吃得過多或過少，在進食時學習中道。

明天吃早餐的時候，我們亦可培育另一種質素，那就是慈心。在吃東西時，我們可以留意其他在進食的人，看看別人有什麼需要幫忙的，而不是只照顧自己。在一同進食的時候亦能培育出關心別人的需要這種質素，這不是很美好嗎？

早餐後會有工作禪，工作禪是當做工作的時候，學習留心及覺醒地去做，學習把全部的注意力都放在所做的事情上，重點是去明白工作和禪修是沒有分別的。

工作禪另一個十分重要的一點，就是學習在工作中培育某些心靈質素。你是否可以把工作禪看作為培育慈心的行動呢？如果你是在廚房工作的，你能否視這些工作是幫助自己培育對同修們的慈心呢？你是否可以這樣想：這些工作是幫助我培育對同修們的慈心，就讓我用慈心來烹調食物吧。如果你是在打掃地方的，心裡可以這樣想：我來把地方打掃得清潔整齊，讓同修們可以感到舒適愜意。這些都是在工作禪中能培育的質素。請把工作禪視為慈心的行動，將慈心應用在工作中。

之後是集體禪修，在集體禪修中我們會以盤坐、站立和步行三種姿勢來修習。讓我們看看自己在各種的姿勢中能做到多少的持續正念。

接著我們會有個別戶外禪修。在個別戶外禪修中，其中一點是學習用一些時間來和自己獨處。在這裡有些很美麗的地方，請找個地方讓自己能夠完全地獨處，看看獨處時自己是如何去和自己相處的。在獨處一會兒之後，你可能會感到孤單，可能會感到和自己相處是一件沉悶的事情。這是很有趣的，當我們不是獨處時，我們便不會感到孤單或沉悶。這顯示出我們好像並不喜歡自己，有些時候我們去做一些事情的目的就是去逃避自己。因此，明天讓我們來學習去陪伴自己而不是逃避自己，若感到孤單或沉悶時不要被它屈服，好好地經歷它，學習以一個成為自己最好的朋友方式來和自己溝通，學習以一個從自身之中得到滿足的方式來和自己溝通。

另一點是學習培育對大自然的感覺。當我來到這裡的時候，我感到很高興，我能夠看見天上的月亮和星星，我能夠聽到四周的昆蟲聲音，我能夠看見一些美麗的樹木和花朵，這一切都令我感到非常愉快。我想在現今的世界，人們已失去這份對大自然的感覺，和大自然失去親密的聯繫。所以，我建議大家去培育這種非常重要的質素——對大自然的感覺及與大自然一體是十分重要的，體會自己和大自然實際上是沒有分別的。正如我所說，學習清晰敏銳地觀看及聆聽大自然，讓自己成為大自然的一部分。隨著做下去，我還會給大家別些可以在個別戶外禪修時修習的建議。

然後我們會吃午飯，午飯之後是休息的時段。由於我們很早起床，身體是需要休息的，我們應該學習去善待自己的身體。休息之後會有另一節個別戶外禪修。在上午和下午這兩節個別戶外禪修的時段，我想和大家逐一會面。我們有一張紙讓大家寫上你的名字，在上午和下午每次約個別會見四個人。請到來和我會面，你可以和我談論在禪修上遇到的任何問題和困難；若有任何個人的問題，亦可讓我知道，我會嘗試用禪修來幫助你處理這些困難和問題。

接著是做瑜伽。事實上大家都看得出瑜伽和禪修的關係，其中一點，是透過練習瑜伽，我們學會覺知自己的身體。學習友善、仁慈地對待自己的身體，和身體溝通是非常重要的。瑜伽的另一個重點是學習放鬆，放鬆自己的身和心，當你能夠放鬆時，對你的禪修將會很有幫助。可能在坐姿或其它原因，令身體有緊張、痛楚或不舒服的感覺，一些瑜伽的式子將會幫助我們舒緩這些不適的情況。幸運地，我們這裡有一位很好的瑜伽導師。

瑜伽之後是集體禪修，跟著是茶點。我喜歡說為茶點而不是晚飯，平日大家是習慣吃晚飯的，當明天你要去吃茶點時，那會是一個有趣的學習經驗。

茶點之後會有一節短的坐禪。接著是研討，研討之後我們會做些唸誦，並以慈心禪來結束一天的活動。晚上九時我們會上床睡覺，因為我們需要早起。

另一項重要的修習就是止語，在佛法中稱這為「聖默然」。喜歡說話和傾談是我們難於改變的習慣，我們要培育止語這種尊貴的質素。大家亦將會認識到止語和正念的關係，止語能令我們經常或大部分的時間和自己同在，和自己的身心一起。這帶出一個問題：我們怎樣能夠止語而仍能夠修習慈心呢？關於這一點，我認為我們是可以保持止語而又有慈心地和別人相處和溝通的。通常，我們只知道用說話與別人溝通，在這個禪修營中，我們學習在止語中和別人溝通：其中一個方法是感受身邊的人；另一個方法是對身邊的人微笑。這些方法都能讓我們和別人保持聯繫。然後當你去觀察四周，觀察別人時，你將能找到一些機會可以在完全止語之中幫忙別人。我希望大家培育這種無需說話來和別人溝通的質素，請看看在止語中是否能夠和別人作更深入的溝通。

此外，這裡的門是十分有趣的，我們需要很有正念地去開關它們，否則你會弄出很大的聲響。這會幫助我們培育正念和學習關心別人。某程度上，這亦都是在和別人保持聯繫——你會這樣想：讓我慢慢地去開門和慢慢地去關門，以免因為自己的行為而打擾到別人——開關門這細微的動作我們亦可以培育心靈的質素。《慈心的修習》這本小冊子中提及一件很有意思的事情，佛陀對一群比丘說法時，佛陀說：“比丘們，若果一位比丘培育慈心即使短至彈指一刻之間，他都可配稱為比丘。”彈指就只是一瞬間，這顯示出即使是很短的時間，你也能有慈心的感受，能夠具有慈心。你可以用一個更優勝的方式，不僅是做些少的慈心行為，而是以極大的慈心來做細微的行為。

【當天未有收錄問答的內容】

原始佛教經文選講 (九) 蕭式球

譯自《增支部》一·五·五經

比丘們啊，假如池塘的水受到攪動、混濁和充滿泥濘的話，一個有眼睛的人站在岸邊便看不到池塘裏的貝類動物、沙石和魚群的游動。這是什麼原因呢？

比丘們啊，因為池水受到攪動的緣故。

比丘們啊，這就正如一位比丘的心受到攪動的話，他沒有可能明白到自己的利益，他人的利益，自己和他人雙方的利益；沒有可能體證超凡的聖者知見。這是什麼原因呢？

比丘們啊，因為內心受到攪動的緣故。

譯自《增支部》一·五·六經

比丘們啊，假如池塘的水清晰、透澈、沒有受到攪動的話，一個有眼睛的人站在岸邊便可看到池塘裏的貝類動物、沙石和魚羣的游動。這是什麼原因呢？

比丘們啊，因為池水沒有受到攪動的緣故。

比丘們啊，這就正如一位比丘的心沒有受到攪動的話，他便能明白到自己的利益，他人的利益，自己和他人雙方的利益；能體證超凡的聖者知見。這是什麼原因呢？

比丘們啊，因為內心沒有受到攪動的緣故。

這兩篇經文以兩個比喻來說明當內心受到攪動時便不能看清人生的真正利益，不能體證真理；相反，若內心不受攪動時便能看清人生的利益，能體證真理。

什麼東西會攪動人心，令內心混濁不清呢？經中常提到“五蓋——貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑”是心靈的覆蓋物。

當內心清澈時，明白到些什麼利益呢？不是金錢上的利益，物質上的利益，而是心靈上的利益，智慧上的利益。

心靈和智慧的利益才是人生真正的利益，這個道理其實並不複雜，但若內心非常混濁的人，即使是這個簡單的道理也不能看得清楚；相反，一個人的心靈越是清澈，就越能看清四聖諦，越能明白得到心靈提昇才是人生真正有意義的事情，覺悟解脫才是人生最圓滿的目標。當一個人看清這一點的時候，他的人生自然會朝向善，朝向解脫的方向前進。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修的好處 - 梁永康

大概我是一個由讀書孩子時已是做事不肯用心，對任何事物都觀其大略不求甚解之人。做事更談不上什麼恆心毅力。對人方面就根本不懂得怎樣關心及照顧家人和朋友。現在已是人近中年了。雖已成家立室有妻有女，但始終是別人對我的關心照顧多於我的付出。人生就像是從來沒有自己的方向，也沒有要達到的目標一樣。

但是在參與禪修與實踐的第一課時，我聽到蕭式球老師對禪修學問的講解後，完全使我耳目一新，一點兒宗教的迷信也沾不上。理智的心理分析及簡易的修習方法，深深的吸引著我。亦使我很輕鬆容易的接受課堂的講解與禪坐的實踐。更難以想象的是，我這麼的一個急性子永遠坐不下來的人，竟可以完成一坐便廿多分鐘的禪修實踐呢！而且在完成的時候我還以為只是八至十分鐘待光景呢！這第一課的禪修與實踐使我得到很愉快舒暢的體會，也促使我日後更大的學習興趣。

正因為第一課禪修的舒暢及愉快經驗，所以我每天睡前都會拿三十分鐘時間來進行禪修練習。幸運地在這數月的禪修體驗裡都是舒暢愉快感受深刻的。這數月的禪修練習明顯地使我做事的專注和集中力大大提昇，因此在工作上亦感到更有效率及得心應手。在此工作要求特別高的時刻，禪修給我帶來的好處可謂受用無窮，亦大有「相逢恨晚之慨」。其實禪修除了使我做事專注外亦培養了我有一份覺醒及善意的心。因此我和家人同事之間的相處也變得比前和諧。和同事之間無論是工作或是說笑都來得比前輕鬆自然及平和。這也許就是隨喜的修習吧！

在短短的數月的禪修學習中給我很大的得著及啟發。原來個人精神及精力的集中不分散是那樣的受用好用呢！從中亦使我明白到人生雖苦——生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、略說五取蘊——但苦亦只會隨時光在身邊溜過，只要你不著意糾纏根本就會毫不著跡，亦無法留下烙印。因此苦就只和時光一樣來來去去，擋不著、留不了。也沒什麼大不了！

說也奇怪！這份領悟及覺醒，在禪修學習後自然而成，完全不需苦思或強求。慈、悲、喜、捨之心也漸漸地生起來了。或許現在我這種內心的質素還遠未達至「八風吹不動」的境界。但我相信這份體會已遠勝從未接觸過禪修的人士了。由於慈心禪的修習使我內心有著一份喜悅及對別人的體諒和關心。因此使我在工作上及人際關係都有顯著的改善，而使我變得對人處事都開心及鬆容不迫。這些都是以前從來沒有的經驗，而參與禪修後給我帶來的意義及改變。

正念對修行者的重要性 - 宇

應知法界性 一切唯心造

回憶一次與一班師兄上大嶼山參加九天禪修營，也是首次。

因當時天氣轉變，而在晚上，曾有舊患的膝蓋疼痛以致多晚未能熟睡。這樣大約過了五六天的密集禪修，到第七天晚上更痛到整夜未能成眠。由於不想影響其它師兄睡覺，便沒起床找止痛膏塗擦。當晚半睡半醒的狀態，令自己疲倦不堪，至早上聽到打板聲也不願起床，最後還是可以撐起來。而整晚是在無覺知覺醒的情況下，不停地胡思亂想，所擔心的是：明天自己能起床否？我的膝痛能坐多久？我會影響別人嗎？會打擾別人嗎？如果痛得太厲害如何下山？會否給別人帶來麻煩？我的膝蓋痛不可能完成九天的密集禪修！自我的形象怕不好意思等等……其實早上的第一坐也坐得還可以，使自己明白昨晚的一些思念完全是自己虛構，根本未能掌握“活在當下”。其實不好好地活在當下，猶似在折磨自己！弄致自己非常苦惱。

上午行禪過後，因太過疲倦，於是向老師請假，中午飯後便去午睡休息。原本回到房間休息便可充電，但想起每天有些師兄都會在室外空地打坐或仰臥，便在沒有觀察自己的身與心的同時，就這樣便拿起草蓆朝向室外往。

在沒有準備去訓練個心的同時，任由心的驅使去模仿別人，卻忘了自己的習性：怕骯髒，怕小動物，怕蛇蟲，怕老鼠。跟著找了在樹下一地方是自己認為最乾淨，也不會可能有小動物，蛇蟲，老鼠等等出現，開始禪坐一會，亦因體力無法支撐下去便躺臥下睡。

不到一會兒，陣陣風吹來，感覺涼快同時有一塊樹葉跌下來，自己對自己說是一塊樹葉，不久又有數塊樹葉落下，這時心裡想到樹上有小蛇蟲否？又對自己說，那是不可能的，我躺下時也看過周圍環境，正在想著，忽然真的有一小飛蟲在我手上爬行，嚇到自己立即起身，倦意走了一半，即時起來檢查看看又有其它蟲蟻否？然而本來自己的身軀已經疲累不堪，但是爲了去檢查再有沒有飛蟲等等走近，就這樣起來，躺下數次。與此同時也有些水點隨之而下，心想到是否有一小蛇蟲被風吹下，立即張開眼睛，望向樹上，在沒有戴上眼鏡的模糊視力下，見到有許多吊下來的長形物體，似蛇般飛舞。在這一刻，整個人頓然跳起，精神十足，正正是以前曾看過一書內容的寫照：

這些「對象」(外境)都是我們生活中所遇到的事物，如果能不爲它們所操控，而代之以客觀的觀察，那我們便是在正確的心態中過活。今日世界的苦痛是源於對「外境」作不正確之觀察，在「外境」上，我們加上過往對它之反應的回憶及現在對它的主觀取向，然後第一時間作出相應行動。這是多麼的愚昧。我們竟然讓那以往對「外境」的印象深深印在心中，而今天更不待徹底了解那「外境」，被它的表象所迷惑，還急不及待

地作出反應。

戴上眼鏡張頭伸望，樹上的樹幹，橫枝，攀枝與密密麻麻的樹葉，隨風輕柔擺動，萱 b 地享受大自然賦予的清涼。本來在郊野室外許多時都會有微風吹拂，帶給大地及眾生一些舒暢涼快，而自己被內心沒有正念的當下，卻嚇到全身出汗，為自己製造了一個又一個驚慌的感受，並在這過程中明白到，原來所有的苦惱都是從心所造，而再遠望離我位置較低的地方，在一塊大石上，我形容那塊大石的周圍，比我選休息的地方較骯髒，更易有大小昆蟲親近，自己連行近也不敢，上面正在躺臥的是一位瘦弱溫文儒雅的女眾師兄，優柔自在地享受欣賞當下的寧靜與安逸(這是從外相觀察)。

戴上眼鏡仰臥在仍是那曾查看過，最安全舒適的地方。這一刻舉頭望上，大樹茂盛的葉子，多麼般自由自在地隨微風吹拂，輕柔搖曳。脫下眼鏡又另一景象，在沒有戴上眼鏡與散光所產生的視覺幻象下，彷彿滿樹掛上無數顆顆鑽石，正在閃爍閃爍著。但實相那只是在陽光照射下，有疏有密長在樹上的葉子的空隙而已。內心又一次提醒自己回到呼吸，不要作故事，保持正念直至不知何時真的入睡了，感覺到口水流出才醒過來，精神也較上午充沛。

短短的數小時經歷了，恐懼，擔憂，安詳，自在，輾轉浮現。我明白到在恐懼中的心境，誰人也沒法為你分擔，在自在中的心境，誰人也沒法與你分享。唯有靠自己在日常生活之中訓練覺知，正念正知地生活，實踐又實踐，去領悟到箇中道理，去學會活在當下。因許多時世事的一切一切都是由心生亦從心滅，隨著心的質素通過培育訓練得到提升，煩惱、執著、貪、瞋、痴亦會隨之而逐點滴減薄。我多麼的感恩認識到一班同修，並與他們一起修習禪修！又多麼的感恩老師與善知識對我的教導、指正啊！

禪修的體會 - 葉青霖

多年前在澳洲第一次參加南天寺舉辦的兩日禪修，連雙腳也盤不起來；雖然坐不到一會已開始腰痠腳痛，但卻很喜歡那種平靜的感覺。

此後陸續參加了多次八關齋戒、禪修、甚至短期出家等，都有坐禪的環節，祇是一直覺得很不容易把心完全定下來，雜念之多亦很難控制。

後來經朋友推荐往澳洲藍山的內觀禪中心參加十日禪修，才正式領略到禪修的好處。當時山上設備簡陋，日夜溫差很大，加上過午不食和每天禪坐十多小時，的確是很大的考驗；不過十天過後，卻有脫胎換骨的感覺。

除了學習觀察自然的呼吸來提昇專注力之外，還認識到佛法本來就是大自然的定

律，並不因種族、背景或宗教的不同而有衝突。可惜因工作關係，要澳洲、香港、甚至世界各地去飛，旅途的疲倦很易便疏懶起來，結果有一、兩年停止了坐禪。

去年學家決定回流，大大減少了飛行的次數；加上香港的生活節奏很易令人透不過氣來，於是又萌起了坐禪之念。適逢志蓮淨苑文化部舉辦初級禪修班，便立刻報名。本來只是要令自己養成每週坐禪起碼一次的習慣，沒有太大期望；誰料因緣成熟，這個課程竟然對我有很大的啟發。

以前曾誤以為靜坐時應該壓制所有雜念，誰料越壓制心越亂。現在學到只要觀察念頭的生起，不加不減地作出客觀的回應，而非直接的反應。

早前參加籌建西方寺的萬人禪修活動，獲贈一個坐墊。此後我每天早上起床後，和每晚臨睡前，都會坐大約半小時。想不到短短幾個月的持之以恆，竟然有意想不到的收穫。

首先是自我觀照能力不經意地加強了。以往遇到不如意的事便會發脾氣，就算事後覺得後悔，但下次還是控制不了。本來學佛之後已很少發脾氣，但瞋心仍會生起，嚴重時更不易平伏。最近發覺自己可以在瞋心生起之時已立刻醒覺，並能像坐禪時一樣，只是觀察這個感覺，然後便讓它離去。

另一得著是健康方面，以前一年裏總有幾次傷風感冒；自從受了五戒，完全持素之後情況已大為改善。想不到現在只要身體抵抗力稍弱，可能會感染病痛之前，已經有所感覺。因此能立刻增加休息，調節身體，疾病往往都能避免過來。

禪修的體會，並非文字或說話所能形容，必須要親身經歷，才会有深刻的感覺。





不用修 - 思

修心是踏上修行道路的我們所必須做的，不能片刻忘失。

修心就是培育自己的心，使其細膩、柔軟、敏銳、穩定、覺醒及有強大的洞察力。

不管是修戒、修止、修觀、修慈、修悲、修喜、修捨，其作用都是修心。

但有些人說，某些東西如慈、悲、喜是不用修的，或者說是修不來的。他們說這些東西是自然會具足的，當修行圓滿的時候。

但現實的經驗告訴我們，有人從修慈、修悲、修喜而使瞋恨、憤怒、嫉妒的生起次數減少及生起的強度減弱。再進而令到修止和修觀得以進步。

每個人的性向不同、性格弱點有異，所以修行所需的技巧、方法、道路也各各不同。我們絕不能因自己不需要某種方法技巧而有所成績，或以某種方法技巧實踐多時而沒有成績就可以說該種方法技巧無效，不用修。

另外，站在修行圓滿的角度回頭來看，有些東西是不用修的，是修不來的，在修行圓滿的時候是會自然具足的。但這並不意味我們在未達至圓滿前，就可以：不用持戒；不用照顧自己的起心動念；不用學習聖者的慈悲與智慧的行爲。這些努力，這些行爲，只會令修行進步，令行者得益，趣向圓滿。

假如你不花點心思去訓練你的心，它就會隨著它的本性，依然粗蠻。心的本性是可以訓練的，所以它才能有利地被應用。

《森林裡的一棵樹》
第 53 頁 —— 阿姜查



認識所需要做的是什麼 - 鹿

在日常生活中，難免會遇到一些左右做人難的情況。在這情況下又如何禪修呢？

沒有應該或不應該

舉一個較常遇到的情況，在公司工作時，有時候是一組同事合作做一件差事，而其中一人的疏懶，可影響整件公事的質素和整組人的士氣。若勸告這位疏懶的同事，又怕開罪他。若置之不理，又像眼巴巴的看見公事越弄越糟。

在未認識禪修之前，往往會盲目追隨腦海中的一些概念行爲。有時候會有一個概念升起：「我有道理，我不怕開罪別人。」於是便去勸告，這衝動多會弄致不歡而散。有時候又會有另一個概念升起：「算吧，人是不會改變的，勸告是沒有用的。」於是便由得這件公事得過且過。有時候卻有幾種不同的概念同時升起，一分鐘叫自己應理直氣壯，另一分鐘卻叫自己無謂做明知沒有好結果的事情，一時間腦子內被很多概念充斥，不知如何是好。

認識禪修之後，漸漸明白到上述腦海中的概念都是一些主見或主觀，是不穩定的，因它們會因應自己的心情或某時候的見聞見識而改變；也是虛空的，因世事從來就是沒有絕對，沒有敢作敢爲就一定是對，也沒有不作不爲就一定是錯，所有「對」與「錯」都是惟心所虛構的。學習把這些概念放下，當然不是叫自己像木頭公仔一樣，不會思想思考。放下概念的意思是知道它們的存在，但亦知道它們其實是不穩定和虛空的，所以不隨這些概念行爲，而是跟隨實況而行。

要知道什麼是實況，是不可以單靠思想或思考的，而是先觀察而後思考。觀察究竟自己在現前這情況下所需要 (need) 做的是什麼，而不是我要 (want) 做什麼，也不是我應該 (should) 或不應該 (should not) 如何做。

換句話說，究竟是出言勸告或是不言不語，要視乎個別的情況而定，並不是凡有同事疏懶的都應該去勸告，亦不是凡有同事疏懶的都不應該去勸告。隨個別的情況(實況)而行，不是隨概念(應該或不應該)而行。

先觀察而後行動

現在再遇到上述的情況，不會再立刻跟自己說應該怎樣做，或不應該怎樣做，而是先觀察面前個別的情況。觀察什麼？觀察所謂疏懶的同事是否真的疏懶，還是有他的因由。觀察他的性向是傾向聽取或是傾向抗拒別人的勸告。觀察若然不採取任何行動的話，事情是真的會變成想像中這麼糟或是事情其實是會自然調節。觀察隨了勸告之外，還有沒有其他方法可以處理好這件事。觀察若作出勸告的話，自己究竟有沒有耐性去勸告。觀察自己在這情況裏所扮演的角色和這角色有什麼任務。透過觀察與了解別人，情況與自己，然後平衡輕重，認識這情況(或角色)有什麼「需要」我做，而不是我「要」

做到什麼。這觀察與平衡的過程，不一定需要很長的時間，當漸漸善巧，有時是可以在很短的時間內完成整個過程。

記得有一次，在這觀察的過程中，察覺到原來這位所謂疏懶的同事其實並不疏懶，他也很想把公事做好，但礙於經驗和知識所限，不知如何是好，所以工作進度緩慢。了解之後，所「需要」做的便不是勸告，而是看看有什麼可以做來幫他的忙。

另一次，在觀察的過程中，察覺到有位同事真的疏懶了，無心辦事，遲到早退，而他在整組同事中所負責的任務亦頗重要。平衡輕重之後，在這個別情況下我是有「需要」嘗試向他作出勸告。就算這可能把關係弄糟了，對整組同事的合作與整件公事都沒有好處，但在這個別的情況下我是有「需要」承擔這風險。因勸告之前我是有先觀察他的性向和他所能接受勸告的程度，而在勸告的過程中亦有嘗試了解他疏懶的因由，也清楚知道我不是「要」他改變，只是履行所「需要」做的任務，所以整個談話過程都能在平和的氣氛下進行，彼此都沒有衝動的言行。他最後亦承諾會改進，可惜不久之後他又故態復萌。若這件事發生在未禪修之前，我會很惱火，但禪修幫我明白到改變自己都要付出非常多的耐性與時間，何況是勸告別人。如是者這位同事便成爲了我的禪修上的導師，不斷在不同的情況下給了我很多機會訓練我的耐性與先觀察後行事的能力，繼續做所「需要」做的事情，而不是做我「要」做的事情。

放下自己在別人心中的形象

曾有位同修問：她有位從外地回港度長假的親戚常要她陪伴逛街觀光，雖已陪伴多次，但稍有推辭時這位親戚便會說一些令這位同修內疚與不好受的話。若順從這位親戚，她自己又沒有這麼多時間，很苦惱。

我建議這位同修需先審察她的內心，有沒有一個「我要做好人」的概念。若有的話，便需學習放下它，因這個概念驅使一個人執著他在別人眼中的形象，不自覺地做了很多取悅別人的事，只是爲了別人說一聲：「你真是一個好人。」其實，這行爲是一種「我執」，執著「我」在別人心目中的形象。

放下了這種執著，便再不會因別人說一聲「你真不夠義氣」，便盲目地做很多事情，爲的是別人說一聲「你真夠義氣」。會否被別人的說話指到東或西，又會否被別人的說話令自己哭或笑，並不在乎別人說什麼，而在乎自己的心對別人所說的話的執著程度是深還是淺。「外相」是別人的說話傷害了自己，「實相」卻是別人的說話本來是沒有力量的，只是自己給力量予別人的說話來傷害自己。

放下了「我要做好人」的概念，當然不是馬上走到另一極端，做個不好的人，而是做所「需要」做的事，不是做別人「要」自己做的事。因此，我建議這位同修先覺知覺醒地觀察她在這處境裏所飾演的角色，然後再了解如何可以做好這個角色所需要履行的任務，而不是做別人要她做的事。

什麼是所飾演的角色所需要履行的任務？首先，這位同修需觀察她與她的親戚的關係是直屬近親或是遠親，了解她的角色。然後便是觀察個別的實況，例如觀察她的親戚有沒有特別的因由而需要陪伴；觀察她陪伴這位親戚的次數是否適量；觀察她自己的公

事與家務有沒有時間處理；觀察她自己的體能，有沒有足夠休息的時候；然後平衡各個因素，視乎個別不同的實況作出個別的取捨、抉擇。

人生有時候就像一個觀察、平衡與取捨的遊戲，因為世事是不完美的，若然我們要在不完美的實況中找尋一個完美的方案，便是自尋煩惱。

過了兩三個月，這位同修說她再沒有為她的親戚而苦惱，因她在適量地陪伴這位親戚後，清楚知道她已履行了她的任務，做了她「需要」做的事情，她的心便感到安詳與自在，沒有再理會這位親戚的埋怨、指責或進一步的要求，也沒有再執著她在別人心目中的形象。

慈心是不可以用物質的概念來量度

有另一位同修曾問：他有位朋友要借錢，但他已借過錢給這位朋友，不想再借，但不借的話這位朋友又會抱怨與指責，況且修行人要有慈心，是否應該再借，很苦惱。

我也建議他先學習放下「我要做好人」或「我要做一個慈心的人」的概念，然後觀察與了解實況，好好履行他在這情況下所飾演的角色的任務，做這個角色「需要」做的事，不是做別人「要」自己做的事，也不是自己「要」自己做一個慈心的人。

慈心並不是情緒，也不是概念。若然苦惱應該或不應該去借錢給別人，這是情緒。若然不苦惱，但也不問因由地每逢有人問借錢就借給別人，這也只是一種概念，這並不是有智慧的慈心。

什麼是所飾演的角色所需要做的事？什麼是有智慧的慈心的行爲？首先，觀察自己與這位要求借錢的人之間的認識是深是淺。然後便是觀察在這個別的情況下，憑自己的人生經驗，了解這人所說他需要錢的因由是否合乎情理；若然把錢借出的話，對整件事是否有建設性，或只是滿足別人的要求；若然他不還錢的話，對自己所做成的財務負荷是否有能力承擔，到時自己會否鬧情緒。然後平衡各個因素，視乎個別不同的實況作出個別的抉擇。

最後，無論所作的抉擇是借或不借，這靜心的觀察、考慮與平衡的過程本身已是一種慈心的行爲。慈心與否並不在乎物質層面的借或不借，在乎心；在乎無論借或不借都是基於靜心的觀察、考慮與平衡，而不是基於要滿足別人的要求或要自己做一個慈心的人。慈心是不可以用物質層面的借與不借(或借多借少)的概念來量度的。

祝願各位不思善、不思惡，了解「要」(want)與「需要」(need)之間的分別，也認識如何可以有智慧地平衡與抉擇，繼而隨實況而行，不是隨概念而行。

Be awake, be aware, just observe. — Godwin Samararatne

覺醒覺知地觀察。 —— 葛榮居士



情緒的 12 堂課 - 讀書人

作者：張澣文

出版：聯經出版事業公司

情緒，是每一個人都會面對的。

憤怒，恐懼、忌妒、寂寞、疏離、背叛、恨、依賴、憂鬱、罪疚等等各式各樣的情緒從小已開始陪伴我們。

人，總會渴望自己的生命維持在一個安定，快樂的狀態。當這種渴望得不到的時候，恐懼油然而生，隨之而來的則是各式各樣的情緒。情緒的生起過程是迂迴曲折的，單從表面看並不能剖析起因。有時，情緒的起因可追溯到孩童時的某些經歷。

情緒對於一個人，可以有負面的影響亦有正面的影響。一個人的性格可以決定情緒對其影響是正面或是負面及對其影響的大小。

這本書除了詳盡解說情緒的生起機制，還介紹了解決受情緒困擾的方法——面對情緒而不要逃避；耐心地與情緒溝通，深入了解其起因；以慈悲的精神，理性地審視起因，寬恕自己也寬恕別人，讓情緒得以疏導、消融。

這本書的一個特色是用不同的生命故事來說明每一種情緒生起的原因、背景與面貌。更在故事敘述後，提供實際的步驟和方法來解決問題。

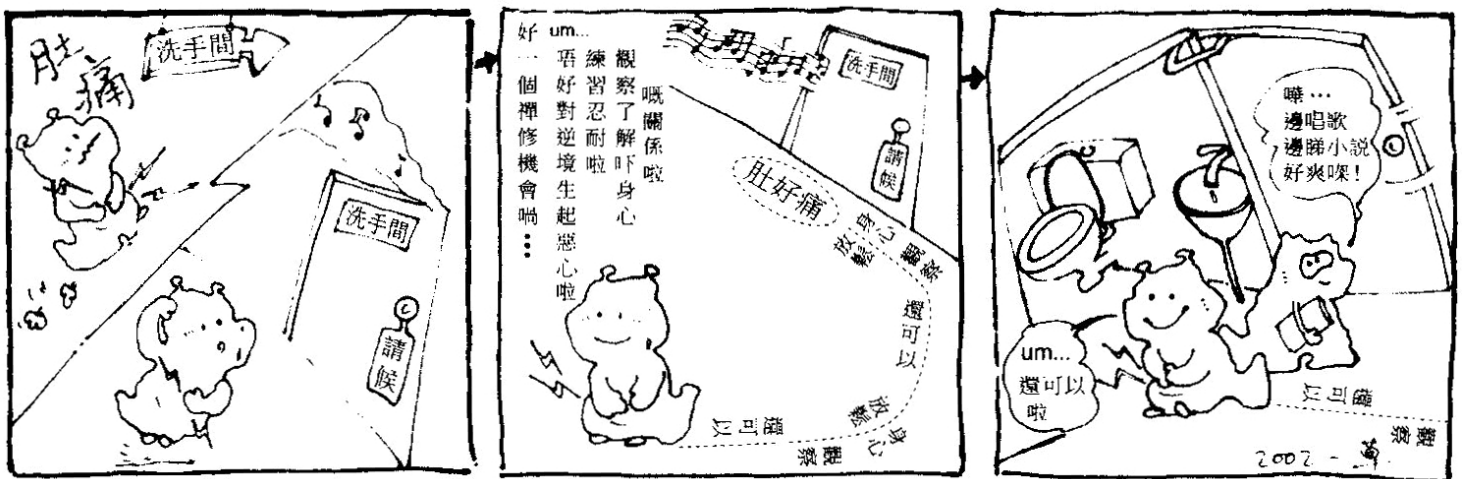




家有龜龜 - 晴

我家一向都養龜作寵物。那些從街市金魚檔買回來綠色而頭有紅條的龜。從小龜養大，通常養數年便會死掉，有幾隻更只是養了數個月便死了。今年我家已死了兩隻龜，一大一小，現在剩下一隻。我所養過的龜都是動作緩慢，懶懶惰惰不愛活動，呆呆板板，但現在的那隻卻特別好動活潑又貪吃，頑皮卻膽小，動作有趣，很討人歡心。有一次，龜龜大概給一些碎肉（食物）墊起了身體，四腳用力地亂爬動，身體打圈卻不能前進，樣子顯得很滑稽。我看著，哈哈大笑，爸媽也來看及大笑起來。就在歡笑聲中，我突然間感到隱隱痛楚，正因為龜龜特別可愛，我們特別寵愛牠，當有一天牠要離開時，我們必會更傷心。今日快樂已埋伏他日的痛苦。

今天很冷，龜龜大睡了，我給牠蓋了厚毛巾作被子，也偷看牠熟睡著呆呆可愛的樣子。既全情投入享受快樂又不會在它消失時感到失落，這點我還未能做到。但相信在失落之中還懂得感恩曾出現的美好。





留給這世上我最愛的人 - 衍力

心平何勞持戒 行直何用修禪

今文以六祖無相頌二句始，與諸讀者分享修禪的真境界——行直也！以諸位大德之博學，想必知道此行乃色、受、想、行、識之行，乃起心動念而至一切造作之謂，不贅。

如何方為行直？湊仔便可給予我們最佳的啓示！試想，為人父母者，怎會不把最好的留給我們的子女呢？以筆者愚見，男女之間的愛可能很轟烈，但說到天長地久的愛，我相信只有在對子女、對父母之愛裡才可找到。所以對子女的愛是最長久而深遠的。

既是如此，怎樣才可把這天長地久的愛具體化呢？我以為行直便是最好的答案！我們既要把最好的留給子女，是否每一個起心動念以至行動皆會以他們的利益為依歸呢？

看！今天的地球怎麼了？全球氣溫在上升，兩極冰川在融化、臭氧層已經穿了大洞、城市的污染物有增無減、乾淨的食水已所餘無幾……試問我們留給子女是怎樣的一個世界呢？

行直，對於筆者來說，是留意自己的每一個念頭，及其引致的行為。若果每時每刻都能留意到（這便是禪！）的話，便不難瞭解到即使是最微小的一個念頭，若果我們不加以觀察，而只是隨著它走，並「給予它力量」（借用導師的語氣）的話，可能我們很快便會後悔——因為我們給我們的下一代帶來一個更差的生存環境！

行直，便是把每一個起心動念都向自己交代得明明白白，別嘗試逃避。它不是要了你的命，只是要給你一個好好的教訓——我們都要成長的嘛。

可惜我們的集體教訓（共業）太大了。當臭氧層出現了這個碩大無朋的缺口時，我們又怎能說我們愛他們呢？所以從這一刻開始，請細看你每一個起心動念，要是一些自私自利的念頭——放下罷！

想想，你的每一個行動，留給這世上你最愛的人又會是什麼呢？



獨處 - 三德大頭菜

我從前很喜歡獨處。獨處能令我的定力得以保持，獨處能令我和外界的紛擾隔絕，獨處能令我保持喜悅。因希望保持清靜，所以家庭的責任、工作上的責任、處理日常瑣事的責任，也就盡量減少。上山密集禪修，也就是獨處之極致，一旦有機會上山，真是從此就不想下山呢！那麼阿含經怎樣說獨處呢？南傳佛法是否一味鼓勵人獨處呢？甚或是鼓勵消極避世呢？

在阿含經，相應部有一篇經文，經題為：一個名為長者的僧人【註一】。經中開首提及：「有一名叫長者的僧人，乃是一名獨居者，他崇尚獨處。此僧單獨一人往返村莊化緣，私自一人獨自坐著，連行禪也是一個人去幹。」【註二】

佛陀評說：「這也是一種獨處，我個人並不否定之。」【註三】但佛陀說：「如何才是深入地成就獨處呢？」【註四】他說道：「捨棄在過去的，放下在將來的，就連因對現在個人存在的形式，而生起的欲望及貪愛，也徹底地去除。」【註五】

這段談及獨處的經文，先談行為和外在環境的獨處。上述名叫長者的僧人，修行和化緣也是獨自一人。這和阿含經裡一般僧人的修行略有不同。其他僧人大多是列隊一起入村化緣，往返也是成群結隊的。在樹下坐禪或在行禪徑行禪，大多也是聚在一起。現今此長者僧人在外在形式上故意以獨處形式修行，佛陀並不否定他。但佛陀說還可有更深入地成就此種獨處的修行形式。

此種形式便是心的獨處。此長者僧人的獨處可以說是「形而在下」的獨處，而佛陀所談的可以說是「形而在上」的獨處。因此僧是將外在的生活模式，去和客觀環境分隔開來，而佛陀所介紹的，乃是內在心靈上將過去、現在與未來分隔開來。

佛陀說放下「過去的」與「將來的」，這是說在心中放下，和獨自行禪或與眾人行禪沒有關係，和獨自化緣或與眾化緣也沒有關係。心住於當下現在便是獨處，就算和其他人一起也是獨處。反之心被過去與未來縛著，就算身體獨處，一心也非算是徹底獨處。

至於在現在當下，佛陀也要求一己，因對不同之「存在形式」而生起的欲望清除。這實在是一種非常深層的獨處，乃是一種當下的獨處，一種切斷過去未來的獨處，一種最終連對當下順境所生之渴愛，也切斷的獨處。故此，此種獨處是絕對的。因對客觀環境的要求放下了，心對過去未來的要求放下了，就算連對現在一剎那，可喜吸引之個人存在形式的執著也放下了。這是一種絕對自由，不會因於外在時空變化，而受影響的心理狀態，這難道不是究竟的獨處嗎？

這種連當下利好狀態也不執取的獨處，在另一篇叫 Migajala（一名佛弟子的巴利文名字）的經文中有更深入的解說【註六】。經中佛陀被問及：「那樣才算是一個獨處者？那樣算是和友伴一起生活呢？」【註七】

佛陀答道：「雖然一比丘常處森林，偏僻宿處，寂靜無人煙，與人群隔絕，很適合隱居，他還是被稱為和友伴一起生活。何解呢？因貪欲是他的夥伴，而他仍未能把之捨棄，故此他乃是被稱作與夥伴一起生活的人。」【註八】

佛陀再說：「雖然一名比丘居住在村落附近，與比丘、比丘尼、男女在家眾、皇公大臣、其他宗派教師及其弟子相接，他乃被稱作獨處者。何解呢？因貪欲雖是他的友伴，但其貪欲已被放捨了，故此他被稱作獨處之人。」【註九】

因此可見客觀外在環境，包括住處的繁靜，所接觸人流的高下多寡，並非是否能成功獨處的決定因素。此經明言其決定因素乃是內心貪欲存在與否。有貪欲便非獨處，隱逸山林去與世隔絕也無大補於事。一旦貪欲捨棄，雖則與繁鬧處作比鄰；與諸色人等相接，一心也是能夠全然獨處的。

而這個貪欲之所以生起，茲乃是因六根與六塵相接後，產生可樂的感受而再對此樂受生起執取而生的。故此，此種貪欲，基本上可算是包含了一個人，在一切時間空間，對一切法而產生的貪欲。它包括：對過去事物的貪，對未來可喜事物的貪，甚至乎對現在各樣如意稱心之法的貪。將此等全然捨棄，才能親證徹底瑪 W 處。最後甚至連想達致獨處的欲望也清除，繼而甚至基於客觀環境之不濟，而不能達至獨處寂靜而生起的厭惡心也掉棄，才是真的究竟呢！

筆者在修行初期，對獨處有著極大貪著。日常極力爭取獨處。能夠閒居獨處，離開人群，少欲少事便心生暗喜。一旦情況逆轉，便心生瞋恚。想到自己在已過去時日曾得到定靜便執著，期盼未來日定靜便喜悅，得到現在當下定靜便留戀。尤其對當下能達致獨處的因緣外境，心生愛著！希望它永恆不變。

但此兩篇經文實指出，真正徹底的獨處其實並非一種執著，而乃在是一種對過去、現在、未來的放下，甚至是對客觀環境能否達致六根快樂的放下。

這實在是對南傳佛法避世消極的一個有力反證。只要心不執取一切法，一心在當下現在成就獨處了。行者自然可以處一切事，行一切地，接一切人，而無需強求去隱逸山林或謝絕接應一切人事。繼而能夠積極地在世間發揮作用，對世間或出世間善法作出貢獻。故此基於阿含經，南傳佛法的入世積極性，是絕對不亞於耶蘇教，人間佛教或密教的。一顆心只要在一切時中，保持當下現在，不對可樂事生起貪欲愛著，便是完成了。更能夠自由出入各種不論是獨處或群居；出世或入世之外境，而乃能保有一心之獨處了。

註解

註一：The Connected Discourses of the Buddha, Volume I ,Wisdom publication, Page 720, " Bhikkhu Named Elder"

註二：a certain bhikkhu name Elder was a lone dweller and spoke in praise dwelling alone. He entered the village for alms alone, he returned alone, he sat alone in private, he undertook walking meditation alone.

註三：That is a way of dwelling alone, I do not deny this

註四：But as to how dwelling alone is fulfilled in detail

註五：What lies in the past has been abandoned, what lies in the future has been relinquished, and desire and lust for present forms of individual existence has been thoroughly removed.

註六：The Connected Discourses of the Buddha, Volume II , Wisdom publication, P.1150, Migajala (1)

註七：In what way, venerable Sir, is one a lone dweller, and in what way is one dwelling with a partner?

註八："Migajala, even though a bhikkhu who dwells thus resorts to forests and groves, to remote lodgings where there are few sounds and little noise, desolate, hidden from people, appropriate for seclusion, he is still called one dwelling with a partner. For what reason? Because craving is his partner, and he has not abandoned it; therefore he is called one dwelling with a partner

註九："Migajala, even though a bhikkhu who dwells thus lives in the vicinity of village, associating with bhikkhus and bhikkunis, with male and female lay followers, with Kings and royal ministers, with sectarian teachers and their disciples, he is still called a lone dweller. For what reason? Because craving is his partner, and he has abandoned it; therefore he is called a lone dweller."



論及正念的禪修文章有很多，但若論及如何能達至持續正念的便相對較少了；而坐禪中定境的深淺亦曾有不少人探討過，但生活禪中，有關持續正念的發揮則相對較少人觸及到。

一般來說，盤腿坐下，一觀呼吸，那「觀」便是正念了；若將此「觀」持續下去，那平靜的便是「定」了。有了這種體驗，便可做實驗，試試可否將之帶到生活禪中。我以往是自然地經歷它的發生，後來才刻意將它轉移到生活應用上去。以下是我的體驗：

第一次體驗是在修習坐禪後不久，在駕車上班途中。那程長途車大約需時 45 分鐘。可能是坐禪的功力未散吧，我的心突然轉入不久前的坐禪的狀態。雖然眼是看著路面情況，手是握住了方向盤，身亦穩坐在駕駛席上。但此刻的心確是和坐禪沒有大分別的；而那種警覺和鎮定是十分強力的。我不禁自問，這是什麼呢？為什麼可以一邊駕駛，心境卻像正在坐禪一般呢？難道有說將坐禪溶入生活是可達至的嗎？

第二個體驗是在假期早上。我一如平日，在坐禪後出外吃早餐。我緩緩地走在斜路上下山，一顆心彷彿突然「醒過來」，覺醒地看著心中所發生的一切。因沒有駕車的關係，專心的程度便更高，官感亦更形敏銳，一心則更是清徹，所覺知的也就更是持續清晰。我又再次問自己，難道我現在的狀態才算是生活中保持正念嗎？難道未修行前我是完全沒有正念地生活嗎？假如今後在生活中能時常保持正念，我的生活將會變成怎樣呢？

以上的體驗使我開始去探討在生活上保持正念的問題。我去嘗試是否可以刻意地將正念，從坐禪中轉移到生活上去。首先我故意在坐禪中，將正念盡量持續；並在坐禪後，不盤腿而鬆開雙腳，不說話，不移動，只張開眼，讓心在自然坐姿中感覺身心。而在日常生活中，我也盡量去保持這種正念。不論在火車上，或在商場中，或在辦公室裡，我都持續保持正念。我開始發覺，最干擾到正念的便是說話，其次是看電視，最後便是聲音了。對我而言，有時默默地做一點簡單的雜務，正念卻反而更易保持。

只要少卻多言，不落俗務，生活寧靜，遠離人事，正念的持續性和強度便會自然增長了。若與往昔那沒有正念的生活相比，有了正念便好比是一個突然被喚醒的夢裡人一般。

通過修行，令筆者知道何謂正念，接下亦知了何謂定境，最後達致能將體驗到的念力從坐禪中帶到生活裡，這時心便能夠真正在日常生活中保持「正念」！以此觀照日常生活中身心發生的一切是喜是悲，是順是逆，是得是失，是苦是樂，是毀是譽……八風的來去，也就開始有個了然。但畢竟這個了然也只是驚鴻一瞥吧，就像在漆黑的隧道中，偶然亮了一下手電筒。歸根究柢是由於生活禪中的正念並不能持續。

以我個人的體驗來說，正念在生活中的持續度，與俗務之繁簡和盤腿坐禪功夫的深淺，關係尤大。坐禪次數少，又或一坐之時間短，便多數難以令到禪坐中「定力、念力」將養不起來，既然連一坐中念力也薄弱，它便難以在生活強起來，想將之持續起來便自然吃力不討好了。

而香港人的生活節奏急促，俗務繁多，心的起伏跳動大，在生活中承受的衝擊自然較大，想將心定下來便自然百上加斤了。筆者有幸，在禪修初期，俗務不繁，加上坐禪勇猛精進，遂能在生活禪中，較易地保持持續正念。當時自己常想，修行之條件之完備是難求的，故更應好好把握良機，所以當時的修行是很有紀律的。現在回想起來，實在是十分懷念那種“日新而又新”的日子。

能依法精進地修持下去，生活中的持續正念便能自然地建立起來，而應用佛法在生活中更形有把握了。一旦防護網得以形成，心便開始有了據點，而每當煩惱出現，它便要闖過關卡，才可進入心裡了。

可是，正念的保護網並不完整，它是有很多缺口的。幸好，煩惱並非浪接浪地進攻著的，偶爾也有潮浪之畔。「正念之網」的缺口有多大，很視乎正念持續力的長短。持續力愈長，缺口愈小，煩惱漏進來的機會便愈細。相反，若生活的壓迫愈大，失敗愈多，際遇愈差，煩惱便會如巨鯨逞 R 擊石欄，石欄很快使會磨損，正念很難阻擋煩惱了！

禪修的可貴處，便是它那對治煩惱的「實戰力」。在生活中遇到了壓力，正是顯露此實戰力的時候。如修行的根基穩札，念力便會愈大，持續力便愈強，煩惱便會在正念面前被降服。而心的空間，也會擴大以承受煩惱；逐漸地，心會看著煩惱的生滅，再進而開始與煩惱隔絕開來，漸漸會變成心是心，煩惱是煩惱，互不相干。平靜不需盤腿打坐而生，亦不需避靜深山而生，更不需賴逃避責任而生，心到那裏也會是平靜而開闊的。

因著持續正念而使生活能得到平靜，得到空間，得到自己，得到喜悅，得到心力，這是有很大利益的。行者可能會發覺到自己的修行，從以「解除煩惱」為本的層次，進而去到以「體認心」為本的層次。

此話怎麼說呢？行者從前一心被煩惱捉住，或多有苦受；現在生活中的持續正念堅實地生起，煩惱闖不進心裏去，漸漸樂受又多點了。最終能達致連煩惱的邊也沾不到心上時，便開始問：身心無苦又如何呢？身心有樂又如何呢？如此問將下來，開始對佛法深入了解。佛法或不只是背苦的，或不只是向樂的，或更加不是只追求平靜，它或是超越的。

這個超越，在持續正念的角度去看，也將會是很有看頭的。筆者很喜歡坐禪，但除去坐禪的時間，每天大部份時間也是在各種生活的活動中，如吃飯啦，駕車啦，上班啦，等待啦，但正念仍是持續的，身心仍是平靜的，心念仍是生滅的，喜好厭惡仍是對峙的。

一切一切因感受而生，而此感受是持續的，但我之正念也是持續地緊貼此一切的。

就只是這樣純粹，這樣根本，這樣直接地以正念去看著身心，心或會開始轉而變得明亮；心或會自動持續地以第三者的角度，去觀照生活中的每一個念頭，每一件事件，每一個動作；漸漸心更會生起抽離的感覺，但這並非是想逃避世事；漸漸地，心有一種喜悅的感覺，但又不是快樂或狂喜。這是一種放下的感覺，但又不是冷漠。

總之，心是開始怪怪的，但又是蠻舒服的。這境界似是高過了沒有苦的狀態，或又更加是高過了定的境界了，至少我估計是如此的了。

當然，當心的正念不夠持續，形成缺口，煩惱便“波”的一聲闖進來了。這時，心便開始矇蔽，覺知下降了，心開始執著了，苦開始生起了。幸好覺醒還是會再次生起去保護心的，念力會再次被提起，而持續性便會維持一段時間，直至下一次被煩惱找到缺口為止了。

總的而言，要在生活中顯露修行的功夫，便要令念力在生活中持續生起，這是一個先決條件。能在生活中保持正念，便如緊握了強而有力的武器，令行者有效地去回應生活中種種挑戰。它那種第三者的觀察態度，看似軟弱，其實是一種超人般之心力的架式。當它的持續性增強，或也就是一心開始親證所有人生根本問題的序幕了。



哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（四）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

第四章 初禪【譯註二十四】

解釋過達至專注禪修的先決步驟後，現在討論初禪(first meditative absorption)，禪，巴利文是 jhana。有一點需要先行解釋：上座部佛教的傳承奠基於巴利三藏(Pali Canon)。所有涉獵過巴利三藏的人都會發現禪那是整條解脫道的一部份。正如其他解釋過的概念一樣——五蓋、守護根門、正念、正知——所有都是同一條道路上的不

同小步。如果我們真的期望修行道路可以帶來喜悅和幸福的話，那麼我們就要跟隨它每一小步。我們不可以因為發現某些部份太難或是有人告訴我們某些部份是非必要的而左挑右選。這些都只是個人的見解和意見而已。佛陀能夠指出整條解脫道，緊隨他的教導最為安全和有效。本經不是唯一一篇談及安止定的經文，還有其他很多很多相似的經文。我強調這一點的原因是很多禪修者曾經無意中非常接近禪那的邊緣，但卻不知道他們所經歷的是甚麼。很多同修曾嘗試尋找指導，但卻徒勞無功。讀過佛陀在經典中的話後，我們可以試試自己跟著來修，不過這並不容易。大部份人都需要指導。

現在我們來看看佛陀在這篇經文中的開示，他說：「.....心知五蓋已經捨離.....」這點非常重要。在初禪中五蓋只是暫時被消滅。它們在禪那中不可能升起，但先決條件是我們必須真正能夠在坐禪的時候沒有五蓋。由於五蓋仍然潛伏在心裏，我們絕對不可以讓它們升起。我們明白到要以慈心和悲心來開始禪修，沒有任何疑惑，沒有任何感官慾望，沒有昏沉與怠惰，或瞋心，或掉舉與擔憂。一定要在禪修時克服五蓋。事實上我們很自然便會去做。如果任何一蓋升起，心會立即變得激動，那時便不可能去禪修了。相反，如果我們能有慈、悲、知足和決心修定，而又不追求任何成果，那麼便會鎮伏五蓋。禪修應該能帶來輕鬆感，即使五蓋只是被暫時克制，我們也會感到很安詳。

心知五蓋已經捨離，觀察自身，便知歡喜生起，由歡喜生起愉快，心感愉快，身體也感到安穩.....【譯補，經文還有：身安穩便覺樂，樂則心入三昧。】

這裏的歡喜和快樂仍然是世俗的層次，而不是禪定層次的。巴利文有數個不同的字來分辨這兩個層次，但英文就比較有限。「歡喜」是一種放鬆和幸福的感覺，身體亦會隨之而平穩。以平靜的身體，我們感到「愉快」；以這種「愉快」我們的心趨向專注。所有希望掌握禪修的行者永遠要緊記這一點。內心存在的愉快或喜悅是禪修的必要前提；沒有喜悅，禪修不可能成功。

這裏所說的喜悅來自安穩和平靜的身體。這種平靜和安穩的感覺由一顆樂於禪修的心產生。喜悅生起的原因可能很多：知道自己有能力跟隨法；能夠靜靜地禪坐；又或者是身體健康。如果沒有這些喜悅，尤其是樂於精神修鍊，那麼當我們覺得有更重要的事去做的時候，禪修便很容易被投閒置散。

沒有喜悅，便沒有禪定。雖然佛陀經常說到這一點，但我們卻甚少聽到。他說要先感到身心舒適才能禪修；只有當心感到喜悅時才能進入禪定。如果我們真的知道為了甚麼去修行，並懂得欣賞自己的努力，明白這點本身便能帶來喜悅。

以上所說的仍然是 *pamojja*，即「世俗的喜悅」；還不是 *sukha*，即「禪定的喜悅」。一旦能在沒有五蓋的情況下禪修，身心整體都會感到平靜，很像「身心合一」般。我們感到正在開展一樣具有重大潛質的事業。

佛陀續繼說：

他離去諸感官欲望，離去不善法，進入並住於初禪.....

「捨離」這詞經常被誤解，因為經文中不會經常加上「離去諸感官欲望，離去不善法」的注解。有些經文只會簡單地說透過捨離【譯註二十五】而進入初禪。這經常被理解成我們應拋下正常的生活，要到森林中住一段很長的時間。在森林中修行當然很有益，但卻不是必要的。「捨離」在現階段只有離去各種感官欲望，或是不善心境的意思而已，也即是再次強調了去除五蓋。結果我們會有卸下重擔的感覺。

..... 進入並安住於初禪，有尋有伺..... 令人感到遺憾的是巴利文 *vitakka-vicara* 經常被譯成「思考」(thinking)及「默想」(pondering)。所有禪修者都知道如果心在思考和默想，根本不可能進入初禪。*vitakka-vicara* 還有第二層的意思：尋【譯按：將心導向禪修對象，又可譯為「覺」】及伺【譯按：心安於並對禪修對象感興趣，又可譯為「觀」】，這便是這段經文的意思。〈用「還有」、「第二層」、「也是」表達的是：把 *vitakka-vicara* 譯作「思想」和「尋伺」都可以。但作者認為把 *vitakka-vicara* 譯作「思考」是不妥當的，所以用「但是」、「第二個」、「便是」三個表示對立的字詞或會好些。〉

「..... 因已經離去諸欲及不善法，由此而生起的喜和樂.....」【譯按：見下段經文】。現在我們來到禪定中的喜和樂。它們同時生起。「喜」在這裏指歡喜的感覺，「樂」也隨之而來。這次我們稱為 *sukha*。我們稍後會明白這是二禪的焦點。初禪中「喜」以很多生起的方式和強度生起。它可以是極為興奮又或者是很輕柔的。它可以有很多感覺，如輕安、飄浮、升起、脹滿、擴展、振動，任何一種的類似的感覺都是，但永遠是愉快的。

這個狀態也可以譯成「趣味」，意思是我們在這個階段感到對禪修興致勃勃。如果我們仍然停留於觀呼吸【譯按：指當心準備進入初禪時，行者仍然將注意力安放在出入息上，而不在禪相上，以至不能進入初禪】，那麼便會對安止定失之交臂而懵然不知了。不論我們用的是哪一種禪修方法，那只是一條鑰匙而已。把它插入鑰孔，打開鎖，越過門檻，登堂入室；在那裏會更能了解自己真正的內在生命。我們將發現存在心內的一切都是無關重要的，那都是我們的慾望、抗拒、本能反應、妄想、計劃、希冀、理念和想法擠滿。當心變得專注並足夠進入內在的存有，感受到喜悅，我們便能真正的明白這個真理。

我們也需要知道這些感受一直伴著我們，不是我們製造出來並使它們出現的。能夠明白這一點已經很了不起。這些感受一直都在心裏，只是心靈的風暴障礙了和它們接觸。一旦掌握隨時感受這些樂受的能力，大部份的感官欲望和渴求都會消失。我們領悟到其實內心已經擁有一向所渴求的，它與外在環境局限的無關。所以不再白費心機地嘗試按照自己的意願來改變外境。

初禪的體驗應該會為生活帶來很大的轉變。但是，如果不能有規律地持續禪修，我們便不能經常進入禪那，從中生起智慧。即使這種樂受是多麼的強，我們也不懂得正確地和它們打交道。

因已經離去諸欲，由此而生起的喜和樂，潤漬其身，周遍盈溢，且復充滿，全身到處無不浸泡在這由離欲而生起的喜和樂。

如果只能在身體某一小點感受到「喜」，那麼要將它擴展。整個身體都應該被這感覺「潤漬」和「盈滿」。這裏所說的是種身體上的感受，當然不是平日生活熟悉的那一種。這種感受和那種極度愉快的感官接觸相似，可是又不儘相同。比較起來，它比感官接觸來得微妙和令人滿足；也可以說能夠控制它。只要掌握了禪定的技巧，就能夠隨意之所至接觸到這些感受，想留多長時間也可以。所有能掌握禪那的人都有這種能力。他們也可以在八種禪那【譯按：即四禪八定】中，從任何一個禪那去到另一個禪那，不一定要按照次序，也可以隨意選擇進入和離開的時間。當然這些都是在較高的階段才能達到。

已進入初禪，並安住其中。因此欲望感受先減，是時生起真實、微妙之喜、樂【譯註二十六】.....

我們首先學習到的是：在初禪中欲望已經消失。顯然地任何時間當感受到身體中存在「喜」的感覺，欲望就不會出現。我們對所擁有的已經心滿意足。欲望當然仍然會是伺機而起，但隨著從禪定中生起的內觀智慧越來越深，進入禪那的能力亦會越來越強，欲望生起的威脅也會越少。

「欲望」一般意指「性慾」，是所有感官欲望中最強的，因此也大大攪亂了很多人的生活。激烈的熱情可以令人非常混亂，所以找出解決方法是非常重要的。到這裏我們只是在談有關禪那中的時段。但是隨著內觀智慧的生起我們將領悟到一切所渴求早已存在於內心裏，而隨著經驗反覆地一再證明，我們將有更大的機會放下欲求；即使不是完全的放下，至少也不會再打擾我們了。

.....是時生起真實、微妙之喜、樂.....

「真實」的意思是我們身歷其境地感受「喜」和「樂」。「微妙」形容最初的四個禪那，它們稱為是幼細、微妙的禪那。其實在日常生活中我們也曾經歷過類似的心境，只是較粗糙而已。我們當然會有喜和樂，只可惜要常常依賴外境，往往不可以按照自己的意願來讓它發生。一般來說，一離開給帶來快樂的外境，喜和樂一旦消失，滿足感也會離去。這不會在禪那中發生。由於禪那中的喜和樂是微妙的，因此滿足感可以保留。另外我們也知道隨時可以進入禪那。當進一步向二禪，三禪和四禪邁步時，我們終會明白在生活中已經體會過這些微妙的感覺，只是程度上比較粗糙和不圓滿而已，它們稍現即逝，而且不能隨意之所至出現。相比起來，只需要打坐便可以重複獲得禪那中的喜樂。

對心來說以這種方式集中精神有很大裨益，因為禪那可以消除散亂的思緒。所有希冀、計劃、擔憂、恐懼、喜愛、厭惡都被擱在一邊。這是一個真正的放鬆方法，也是我們可以為自己做的最好的事。

「.....能知有喜有樂.....」也就是說，行者將注意力放在喜、樂上。佛陀說：「如是由修習故一想生，由修習故而一想滅，此即由於修習也。」

如果你記得的話，布曾問佛陀有關「增上想滅」(識最究竟的滅盡境界)的問題，「識如何生起」以及行者如何達至「無意識」。布提到他聽聞過四種方法，但佛陀指出這些方法不很正確。佛陀開示到：「有因有緣，人之想生，有因有緣，人之想滅，由修習故一想生，由修習故而一想滅。」他接著授予布以清淨心達到初禪的修習方法，在這境界中，微妙的喜、樂想生起；當行者離開禪那，喜、樂便會消失。這就是佛陀給布的第一部份回答。

佛陀接著舉了一個有趣的比喻解釋初禪的感受。我們也可以得知當時肥皂是怎樣製造的。

譬如善巧浴僕，或其弟子，於盥浴器，而撒洗粉，以水漬調，洗粉受潤，因潤散碎；以一鐵片，捏造肥皂，由小成大，以油圍之，以至周遍，無不浸泡，比丘如是，離生喜樂，潤漬其身，周遍盈溢，亦復充滿，全身到處，無不浸泡，離生喜樂。

這個精彩的比喻告訴我們：初禪的體驗應該是全身到處無不浸泡【譯按：在喜樂中】。要切記：開始打坐時，不可以有任何一個五蓋在心中。因此在日常生活中要時時看緊自己的心；應該注意心念，不容許心營營役役追求滿足欲望的方法。

無論是自主或不自主的身體行為，都應對其保持正念。懂得這樣做的話心就已經開始將五蓋消除。

如果在打坐時五蓋不存在，那麼心絕對沒有理由不能達到專注。但如果一旦開始想：「我希望入定；我應該可以做到的；或者我可以試試其他的方法。」那麼我們將浪費掉所有以前的努力。應該單純地去「做」，心中不存有任何可以帶來麻煩的妄想。因為類似的妄念都是心所造成的，是刻意的，所以內裏不能反映任何真相。實相和表象看起來是會有所不同，我們透過各個禪定的境界來接近它。當然要做的不止於此。但至少可以透過修定來提升自己的心，直至能覺察到除了以前所知道的外，心中還有其他的心意境界存在。

每次退出禪那，確切點說是在每一節好的禪坐後，都要有三個行動。首先要覺察到出定時，所有的愉快的心境都會消退。行者應該觀察這個消退的過程，並且覺知這些心境也是無常的。不要千篇一律地說「無常」就算了；有些人聽過無常已經無數次了，以至忘失了這個字真正的意義，只懂得人云亦云地說「一切無常」。用心看清楚稱心如

意的境界怎樣消失。重要的不是「無常」這兩個字，重要的是體會無常，就是自己親身去體驗它。縱然讀千本書、背千首偈也是於事無補的。智慧只能在親身經歷中生起，別無他法。

人每時每刻都有經歷，如果真的都對其有正確的理解，我們早就悟道了。例如，我們在每一次的呼吸中都經驗到無常，可是很多人仍然沉迷在無數有關將來的妄念中。我們還不能明白所經驗的真相：只有當下一刻才是真正的存在，沒有將來，沒有過去。一切只在當下存在，我們看起來好像是實存的，但事實上沒有實體，如幻如化，是完完全全穿透的【譯按：指無實體】。我們好像在看，其實並沒有真的看到實相。

大家都知道思想是無常的；思想升起、不請自來、消失。理性上我們會情願思想不要升起，因為我們希望達到專注；可是我們又相信：「這些思想就是我，是我的。」我們應該省察這個信念。一般情況是假如真的擁有一樣東西，我們便會有一定的管轄權和擁有權。然而，所有現在、過去所「擁有的」思想不是都已經消失了嗎？擁有這些思想的「我」又去了哪裏？不是也消失了嗎？又或者是「我」不斷地「擁有」新的思想？哪個「我」才是真的？是過去的還是現在的？每次當新的思想消失，那個「我」又去了哪裏？思想之間都會有空隙，那時候的「我」又去了哪裏？度假去了嗎？我們又怎樣才可把它帶回來？當然是透過不停地想。

對經驗錯誤的認知引發起「我」的幻象。退出初禪後第一件事要做的是要認識到初禪是無常的，如果可能的話，也同時認知思想、情緒、呼吸、與及整個身體的無常特質【譯註二十七】。

禪修後第二步要做的是：概要地重述剛才的經驗：怎樣成功達到定境的？方法是甚麼？方法本質上沒有價值。那個對你有用，就用那個。執著某一特定禪法是很普遍的現象，因為一旦某人發現某方法行得通，他便很自然地認為其他人都要採用。這個想法是錯誤的。由於每人的「深層性向」(underlying tendencies)都會略有不同，所以適合某人的方法不一定會適合另一人。例如，有些人可能會發現慈心禪很容易可以幫助他們專注。如果修慈心修得其法，一股很舒適、很強烈的暖流會生起(一般從胸口處)。這是種很舒服、很溫暖的身體感受，有時除了溫暖外還有感到歡喜。一旦它生起了，應該將注意力全部放在感覺上。身體的感覺會是較強烈的，該把我們的注意力都放在這感覺上。

只要我們能夠入定，用甚麼方法都是一樣的【譯註二十八】。到那時候才可以真的說：「我正在禪修。」在這之前只能說正在修持某一方法。雖然我們很少去分別兩者的不同，但是佛陀早已告訴了我們。

有些人透過修持「掃描身體」來修定〔作者註：見另一著作：When the iron eagle flies，由 Penguin, Arkana Division, London 1991 出版〕。如果修持得法，一股很強烈的樂受會生起，那時應該停止掃描，將注意力放在那感受上，再將這感受放大至全身，正如佛陀所說的。

另一個方法是十遍(kasinas)，即顏色碟【譯註二十九】。如果我們能夠很容易觀想出某種顏色，並且將之放大，完全地溶入它，這也可以帶我們到達初禪，也是十遍禪修系統的目的。

又或者修持觀呼吸。當呼吸變得幼細，光(即禪相)或會出現。它也可以被放大至全身。一旦我們能夠保持在這束光中一段時間，還會有一股非常愉悅的感覺隨之而起。現在應該可以明白到有很多的方法都可以達到禪定，當然我們不需要在一次禪坐中嘗試所有的方法。但是如果發現慈心禪很適合，就應該用它來修定；又或是我們很自然便觀想到顏色，而且有時在觀呼吸的過程中會被顏色障礙修定，那麼便應該使用十遍。同樣如果在掃瞄身體很容易便達到專注，便應該修持這個方法。所以用哪種方法修定並不重要，重要的是坐禪時應很歡喜地覺知自己的心已經擁有無比的潛能。

所有有耐性和能夠持之以恆的禪修者都能到達禪定。心自然會朝著那個方向去。事實上幾乎所有的禪修者內心裏都有這股渴望。他們或者並不知道禪那、禪定這些字眼，但不知不覺間都隱約渴望可以從永無休止的思想中解脫出來，並且內心又直覺地感到這是有可能的。當一個沒有成見的人第一次聽到有關禪那的教法，心一般的反應是：「啊！我早就知道其中有重要的教法。」

有時候當第一次經驗到禪那時，我們可能記得小時候已經歷過。小孩子通常都會很自然經驗禪那，這比想像中普遍。在成長的過程中，上學、家庭、性愛都會干擾他們，於是這些經歷便會被淡忘。成長後，當我們受眾苦煎迫而去禪修，並達至初禪，那些記憶又會重現。

當佛陀仍然是菩薩悉達多·喬達摩時，他離開了皇宮和家人到森林學習禪修。他從一位導師處學到了首七種禪那，並且一進入禪那就記起在他十二歲時曾無意中進入過初禪。

故事是這樣的：佛陀的父親淨飯王是個小國的統治者。他們在春天來臨時有春耕節，習俗上是由國王首先耙田。淨飯王帶著十二歲的太子打算和太子一起拿著犁耙來耙第一把泥。可是典禮時間到了卻一直找不到太子。淨飯王馬上令其中一位大臣去找太子。終於發現太子正在一棵樹下打坐，而且非常專注。爲了不想打擾太子入定，那位大臣便回去告訴淨飯王，國王知道後便獨自耙田去了。

在十二歲至二十九歲期間，太子沉迷在各種形式的欲樂中。他結了婚並且育有一子。不過他最後也下定決心去解決人類普遍受苦這個困境，並進入森林學禪。由於他在前生和小時候都有初禪的經驗，所以很容易便進入禪定。不一定每個人有太子般的善業，但是事實上是小孩時曾有禪那經驗的修行者的確是較容易進入禪定。我們其餘的人就要努力上一些訓練耐性和堅毅的課。

一些人認為初禪會引起執著，與之相反，佛陀自己從不曾提到這個可能性。執著禪定這個意念是佛涅槃後數百年經論所提出的。

禪那的體驗非但不會引發執著，反而可以激發行者燃起充沛的活力和急需去繼續修持下去，因為我們已經親身體驗過禪那和世俗的心境不同之處。即使急切的需求沒有升起，也必然會有一窺全豹的勁頭。所有智者都應該立刻知道禪修的目的不止是獲得樂受而已。雖然感到快樂，可是我們直覺地知道禪修不止於此，所以會繼續有興趣修持下去。

值得注意的是，禪那中的心是純淨和透明的，這一點非常要緊。純淨的心是禪那其中一個巨大的獎賞。我們可以從兩方面去了解。首先，當時心內沒有任何障礙、和雜染。其次是它可以帶來清明。純淨才可以帶來清明。如果窗是骯髒的，那麼很難才可以看到窗外的風光；但抹乾淨後我們便可以看得清楚。我們需要清明的心以修持內觀，獲得智慧。

純淨的心來自勤奮和持續的修行，來自自我了解和知道甚麼該做。我們已經在經文開始部份討論過了。

清明的心是真正要追求的，因為我們可以真正看清楚和了解身心的經驗。一旦有了清明的心，當然會儘可能不再污染內心。我們會如獲至寶，因此會保持警覺。這個寶藏便是一顆清明和純淨的心，它可以粉碎一切的幻覺，看到世界的本來、真實的面目。

為了證得佛陀所教導的深湛無垠的智慧，我們必需要這顆清明的心。我們只可以透過絕對的專注來獲得，其中沒有任何妄念。因為妄念代表心還在世俗的層次，所以只可以看到這個層次的心。

第三步我們會在每一節的禪修後修習的，是觀察在剛才的禪那經驗中有那些新的內觀智慧生起【譯註三十】。這種智慧特別有啟發性，因為是從個人的經驗中生起的。佛陀是位很務實的導師，他教導首四個禪那時只簡單地用數字來表示，而不替它們安立名稱，免得後人憑字想像。事實上這對我們是非常有幫助的，這表示我們無需要有任何想像，只需依法來修習便可以了。當然第五到第八禪那被安了名稱，我們稍後會討論。

修行時心識自然便可以達到這些境界【譯按：禪那】。所以我們也可以從基督宗教和其他神祕主義教派【譯註三十一】中讀到有關這些禪那的記載。他們所用的術語或者和我們不同，但經驗卻是一樣的。聖德蘭亞維拉（St. Teresa of Avila）在給予她的隨行修女的指導書中敘述了七種禪定。這七種禪定是以心靈的異象來描述，恐怕今時今日很少人能夠跟著去做。由於她的描述鉅細無遺，給人的感覺這些境界都只是她個人的感覺和經驗。而佛陀的教導就非常實際，不會令人有只是個別經驗的誤解。明顯地佛陀的解說是給每一個人的。

其他的基督宗教神祕主義者，例如艾克哈【Meister Eckhart，譯註三十三】、奧蘇

那的法蘭斯高【Francisco de Osuna，譯註三十四】也修習禪定，當然他們對禪那的描述也各自不同。

我們生存在科技主導的時代，而不是宗教。所以禪那這門技藝漸漸失傳。其實也不一定必然會就此煙滅。藉著佛陀的經教我們有幸可以重新掌握它。

鑒於有些人能夠在沒有指導和幫助下、頗為本能地進入禪那，我們可以推測這是心專注一境的自然結果。也有人在狂喜或是極度緊張中進入禪定，而且並不罕見。其他人只是很簡單地專注便可以達到。

禪修是一門心之科學。因為它是門科學，所以可以解釋和重複驗證，但要將一切可能的心境包括在內。我們都了解那個思考、判斷、快樂、憂傷、渴求、排斥的世俗心境，經常都在二元的狀態。人在其中將「自己」和「外界」對立起來。如果禪修不能帶來不同的體驗，那麼它便不能帶給人滿足。

透過禪那所經驗的高超心識境界表明我們只是活在世上，而不是屬於這個世界。我們知道即使活在這個身體和心靈中，仍然可以超越。這也是佛陀為何引導所有人由禪那進入智慧禪的原因。在所有包括了整條解脫道的經文中，莫不是先由持戒直說到覺悟，中間的禪那從來沒有被遺漏。有一點要提醒大家：禪修前切勿著意要得到樂受；相反，我們只需要簡單地依從自己所選最佳的方法去修，並要持之以恆。這就已經萬事俱備了。

譯註：

二十四. 禪，巴利文 *jhana*，又譯作禪那、定。指心完全收攝至專一、不散亂的狀態，又稱為安止定，是定(三摩地，*samadhi*)的一種。初禪是色界禪中第一層次心境。《清淨道論、第三品》將定解釋成「善心聚於一境，以同一境為對象。也就是一心不亂，而不是惡心或散亂的狀態。」定的特點是不散亂，功能是消除散亂，生起是消除散亂後的不搖動，樂是定的近因。定的分類方法可分四種：第一，近行定 (*upacara samadhi, access concentration*)、安止定 (*appana samadhi, absorption concentration*)與剎那定 (*khanika samadhi, momentary concentration*)。近行定是修習至接近禪那的狀態，安止定是已到達禪那，剎那定是心注意某一現象時專注在該現象，直至其消失。第二，世間定 (*mundane*)和出世間定 (*supermundane*)，世間定是三界內的善心聚於一境，出世間定是超越善心而與聖道相應，世間定又指近行定及安止定，屬於止禪禪那；而出世間定是證果後之四聖道弟子的定，由剎那定引發，所以又稱為內觀禪那。第三，有喜是定中伴隨著喜，無喜是定中沒有喜。第四，有樂是定中伴隨著樂，有捨是定中伴隨著捨(部份引自護法法師、陳水淵著《清淨道論導讀 涅槃的北二高》，第二部分)。

- 二十五. 「離生喜樂」中的「離」(detachment)翻譯成「捨離」比較妥當。不過值得注意的是在初禪階段要捨離的是欲界的對象。所以又有禪修書用「離欲」一詞，意指離去欲界的對象，主要包括五蓋及其他欲界中的不善法，有主動地壓抑、放棄的意義。「捨離」和三禪與四禪中的「捨心」有不同的意義。後者沒有壓抑的含意，而有不執著、不抗拒、不注意的含意。
- 二十六. 根據《清淨道論》的分類，「喜」屬於行蘊，「樂」屬於受蘊。「喜」產生於一些如「理想已經或快要達到」的念頭，仍屬於「行和想」的階段，但「樂」便是一種實在的感覺，身心能感到很滿足。「喜」的念頭一定可以觸發「樂」受，所以有「喜」必定有「樂」。「喜」在本書本段和下一段的引文中的英文是 **delight**，樂是 **joy**；但到了這一段，「樂」的英文變成了 **happiness**。原因是作者在先兩段的引文來自《長部、沙門果經》，而接著下來那段來自《長部、布吒婆樓經》，兩處英文翻譯用字不同，但意義相同。
- 二十七. 這裏的認知不單止是表面的思考活動，而是省察剛剛在禪那中的經驗，是屬於「聞、思、修」中的「修」慧，而非「思」慧，是能夠斷除煩惱的。另外，正在禪那中是不可以思考的，否則禪定會退失。
- 二十八. 不同的安止定具有不同的素質。例如，經上記載阿難尊者入大涅槃前進入火遍，生起火將自己的身體火化。另外，慈心禪的素質是可以克服瞋心，與眾生為善。作者說一樣是指入定後的結果是心得到專注。
- 二十九. 十遍即透過觀想各種顏色或概念來修安止定，計有：青、黃、紅、白、地、水、火、風、光、空。見《清淨道論、第四說地遍品及第五餘遍品》及帕奧禪師著《如實知見、第二講》。
- 三十. 根據阿毘達摩，智慧是心所之一，而想、思等也屬於心所。智慧的特徵是可以如實地看清現象的真面目，從而看破無明，斷除煩惱，而思、想則無此直接的功能。智慧是整個修行系統中其中一個要培養的因素，但和思想不同。生起的因不是思考，而是定和如理作意。
- 三十一. **Mysticism**：神秘主義（又稱奧祕主義），神秘主義廣義指超越平常意識的體驗。狹義指的是超乎尋常的與神明結合。關於這種神秘的結合每個文化與各個宗教都有。例如蘇菲派(sufi)便是一個伊斯蘭教的神秘主義教派。由於神秘主義多主張內心和神明直接的融合，所謂的與「上帝合一」，無須任何中介組織(如教會)；而教條派的教會權威組織則認為人與上帝不可能等同，所以神秘主義一般都遭受權威組織排斥。許多有高深境界的基督宗教聖哲，如艾克哈(Meister Eckhart)及回教聖哲阿哈那佳(Al Hallaj) 皆被指為本教指為異端。前者受到教會的嚴厲譴責，後者更遭處死。

- 三十二. 聖德蘭亞維拉 (St. Teresa of Avila 1515-1582)，西班牙天主教修女，神秘主義者，倡導加爾默羅會改革運動，在其名著《七寶樓台》(Interior Castle)中，她說靈命可分為七個階段，第一至三階段主要是人的努力，人對上帝的努力追尋只能達到一定限度。第四至七階段是神的吸引和恩典，是神的力，不是人的力，人才能經歷與神更深的合一。而進入第四階段的特點，是神常用外面的環境和內心的困苦 (exterior and interior trials) 去拆毀人和破碎人。
- 三十三. 艾克哈 (Meister Eckhart 約 1260~1328，本名 Johannes Eckhart) 德國多明我會會員;德國神秘主義創始人;人稱“Meister Eckhart” 德意志神秘主義神學家、哲學家。生於圖林根霍赫海姆一貴族家庭。15 歲時入多明我會，求學於巴黎、科隆等地，據說曾受業於大阿爾伯特門下。1290 年起先後任埃爾富特、圖林根、薩克森、波希米亞等地多明我會會長。1314 年任施特拉斯堡修道院長。60 歲時,在科隆任神學教授。1326 年被屬於方濟各會的大主教控為異端，乃上訴於阿維尼翁教廷。1329 年 3 月，教皇約翰二十二世在通諭中譴責艾克哈的 28 個論點，其時艾克哈已在兩年前死於阿維尼翁。艾克哈主張人應不執著於世物，一心遵行神的旨意；人要徹底釋放一切，包含對自我及對神的意識在內，接著「突破進入神的根源」代表一種自然而然，以「無心之心」愛神的狀態，讓「道／神」在人身上自然顯現；在此，神與人的靈光相照，神的根與人靈的根化為一體。整條靈修的路便是一條回歸之道。人靈以「突破」的方式，就是放下一切人為意識的「割捨與顯道」的方式，回歸家鄉，回到神的根，也就是回到人自己的根。
- 三十四. 法蘭斯高(Francisco de Osuna 約 1492-1540)西班牙塞維亞人。基督宗教神秘主義者，倡導加爾默羅會改革運動其中之一人，推動教會改革，鼓勵信徒以耶穌基督為中心進行內在的靈修默禱。他撰寫了一系列的禱文以方便信徒進行默想，被編為《靈修字母》(Spiritual Alphabets) 出版。

[導讀及補充資料]

有關修行的道路，作者到目前為止提出的方法背後的精神也體現在《中部、第一二一經、小空經》，即是以善心代替不善心，再以較幼細的心境代替較粗糙的心境，最後在修習內觀智慧禪，斷滅各種雜染，證入涅槃。

以下是本章重點：

一、修定前(日常生活中)身、心已經要非常清靜，才可望成功。

因為禪那的心境已經屬於色界，超脫了欲界。欲界心仍然樂於追逐各種感官欲樂，

心恆常不能安止。報載現時的學生學習習慣非常不良，一般流行一邊聽著音樂、一邊開著電腦上網、一邊做功課，有時可能又同時在吃零食。六種感官者同時在運作，非常浪費心力，而且學習效果也不好，但這些年青人貪求感官所能給予的刺激而樂此不疲。成年人也不遑多讓，也迷於追求各種物質成功和欲望。

前五根對色界心的影響不大，因為色界心主要是依止幼細的意根中的心法，如形象、概念等，因此比較穩定，清明。所以在日常生活禪修者已經要修習不追逐感官欲樂，修禪才有可能成功。

另一方面，禪修的環境也不應該對感官有過多的負面刺激，例如太熱、蚊蟲太多等。衣、食、住、行都應該以舒服為宜。不過這只是一般的情況。也有行者在極端惡劣的環境下證得安止定的。例如，《尊者阿迦曼傳》記載有怕老虎比丘晚上在森林聽到背後有虎聲而起極大的恐懼，因而進入禪那。

二、沒有喜悅，禪修不可能成功

這是作者在文中不停強調的。行者大都有機會體驗在禪修中所生起的禪悅。作者希望行者要加強對禪悅的了解和掌握。首先是行者要懂得欣賞和珍惜禪悅。並且透過和感官欲樂的比較而讓心傾向禪悅。

由於習慣使然，一般人在修行初期心當然會傾向感官欲樂，即使在修定中曾經體會禪悅也不懂得欣賞。正如嬰孩把玩鑽石而視之如泥巴一樣。所以有志向的禪修者應該依前三章的法門修持，將心慢慢從欲界推向色界。

另外請注意大師在本章末段提出擴大樂受的方法。譯者認為這只是認知樂受，也即是禪悅的方法而已，不是修習禪那的方法。因為在這個階段，對於心來說身體感受還不夠穩定，不能依之為禪相而進入安止定。

三、禪那的目標

修習禪那除了要讓心超越欲界，推向較清靜的色界，目的最終是培養出一顆清明的心以修習智慧禪。

四、坐禪後的三步曲

即是觀察一切感受，包括禪悅的無常性；第二是概要地重述剛才的經驗；第三步反思在修禪時有沒有智慧生起。

由於修習禪那是非常技術性的，所以「第二步」是為總結經驗。除了作者所說之外，行者也要反思在禪修前後的日常生活。例如，修持慈心前的起居是怎樣的，對進入

慈心有沒有幫助；修習慈心後的起居又是怎樣的，對日常生活有沒有幫助。作者也提出在禪修前後修習慈心是非常有幫助的，因為慈心可以有效引發禪悅，有助於修持禪定。

至於第一及第三步則屬於智慧禪的範圍，特別非常看重破我執這點。行者如能養成這種習慣，便會在日常生活中也會養成反思的習慣。

五、禪定會引發執著的見解

大師回應有些導師指出禪定會引發執著的理論，指出禪那只會使人更解脫於欲界，不會使人有更深的執著。作者這樣說的原因是的確有導師認為由於修習禪那會令人執著於禪那喜樂而不趣向解脫，甚至有導師完全禁止弟子修習安定止，要求弟子必須不停修習內觀禪。

根據經藏，佛陀常開示弟子進入禪那後要思維禪那的不足之處，向更微妙的境界邁進。這就暗示如果態度不對，禪那的確會引起執著。例如，《鶉喻經》(中部、第六六經)中提醒行者，當證入初禪時，比喻要像鶴鶉擺脫枯枝、大象掙脫皮帶束縛一樣，捨棄初禪，進入二禪，如此類推，進入三禪、四禪、無色界禪，最後進入滅受想定。作者的立場和佛陀一樣，是修習禪那可以有效令人將心導向更高層次的心，解脫欲界。再者，作者也不停強調一點：修習禪那的目的也是發展智慧，而且也要觀察禪悅的無常性。所以就整體而言作者和其他導師並無衝突。但她的論述使佛弟子重新欣賞禪定的價值，不再否定禪那的價值。

六、禪那必要論

作者在文中特別指出禪那是解脫道的必要成份，也即是說如果不能掌握禪那，便不能證得阿羅漢果。有關這一點已經有很多的論者提出不同的見解。有一派認為色界禪那(初禪至四禪)是必要的而無色界禪是非必要的；也有一派認為色界禪也是非必要的。禪修大師馬哈西西亞多雖然不教導禪那修法，但也指出如果要證得三果及四果，就必須要修持證得圓滿的禪定(fully developed concentration)，也即是禪那(Mahasi, 1971:48)。

認為不需要禪那也能達至解脫的論者提出佛陀指世上有七種聖者。根據《中部、第七十經、阿濕貝經》(或漢譯《中阿含第 195 品》大 1.749C)，佛陀說世上有七種聖者，其中我們較為熟悉的是「俱解脫」聖者和「慧解脫」聖者(根據中部經論，乃依純觀行者之道而成就或只證得色界四禪的修行人)。前者又稱為「心、慧俱解脫」聖者，他們已經圓滿地具足四色界禪和四無色界禪的定力，再修持內觀而證得解脫。而有關「慧解脫」定義則眾說紛紜。根據中部經論，是指只證得色界四禪的修行人。也有人指出「慧解脫」是純觀行者的意思。

[補充資料]

一、證入禪那

禪修者依第一至第三章所述的方法修持後，當同時已能掌握一至兩種禪法，如觀出入息法、慈心禪、觀四大、十遍等禪法。正如作者所說，用那種方法並不重要，重要的是適合禪修者，並且能夠依之進入禪定。由於作者並沒有特別描寫依某一種禪法修定，以下根據佛使比丘「觀呼吸」一書，簡述修習禪那的方法。

當行者依「計數」、「連接」、「接觸」、「固定」等八個步驟修持觀呼吸時，到了第四步，行者當能觀到禪相(相對禪相)的出現，也就是禪光的出現。當行者繼續專注呼吸而心又能固定在空氣與鼻孔觸點的感覺，禪相便會傾向穩定和明亮，這時行者仍然將注意安放在觸點上，禪相便會更穩定和明亮。行者再將注意力放在禪相上，如果能達到一小時、二小時、三小時，那麼已經是初禪近行定了(柏奧禪師：「如實知見」，頁十五)

這時，心將毫無障礙(五蓋)。行者應將注意力繼續安放在禪相上，將心繼續專注集中，直到在五種特質生起，也就是初禪的五禪支具足，心便進入初禪安止定，在禪那當中，雖然具足五禪支，但並沒有思想來省察五禪支，省察的工夫只留在入定前、後進行。

以一個比喻來說明：有人仰慕峨嵋山名聞天下的金頂佛光。他只會聽到朋友形容過，可是不知道佛光的真面目，也不知道甚麼時候可以看到。他必須要有足夠的資糧(波羅密)和努力先穿過崇山峻嶺，登上金頂(觸點)，並留在那裏安心等候，並且保持定力，不受誘惑地等。如果他能夠持之以恆而不退失，當因緣具足時，他將看到遠方出現矇矓的七彩光環，由於他在開始時候他不肯定是否所期望的佛光，他必須繼續保持定力，留在金頂等候，不過這時內心生起喜悅和樂受。當佛光的樣子(相對禪相)越來越清晰，他的注意力亦不斷加強，並將全部的注意力放在佛光上，非常熱心地研究一切，內心的喜悅不停升起，一會兒後，狂喜消失，他感到身心的微細的喜悅和滿足，而所有的注意力安放在佛光的影像上，並無其他的妄念。

以觀呼吸為例，當行者修持得當，能將注意力安放在觸點處，而妄念又極少時，心便導向此觸點，並且有足夠的力量將心維持安止在此觸點上。如果五蓋這時漸漸被鎮伏，內心便會漸漸淨化，此時會有相對禪相出現。禪相的形態依個人的業而定，分別像棉花、氣流、珍珠、亮光、薄霧等(參見：柏奧禪師《如實知見》、頁十三)。當「相對禪相」漸趨穩定，行者便將注意力放在禪相上，並且培育五種心境，也即是五禪支：

尋(vitakka, initial application of mind)：指注意力已經尋找到並被導向了禪修目標，也即是禪相。

伺(vicara, sustained application of mind)：指注意力安放在禪相上，並且其所有的現

象，如顏色，形態等。

喜(piti, delight)：由於已經不再注意欲界的對象而心成功導向並安止在禪修對象上，這時有喜的生起。

樂(sukha, joy)：由於有喜的生起，身心都有的愉悅的感受。

心一境性(ekaggata, one-pointedness of mind)：指心自然安止在禪修對象上，沒有其他的對象，此時，所有覺察到的心理素質好像統合為一，故又稱為心一境性。

「伺」和「心一境性」的分別是前者的注意力仍然要刻意注意禪修對象的特徵，而後者就指心已經很自然地與禪相合一。前者較粗，後者較平靜，微妙。

當五禪支完備時，行者的心便會進入初禪，心自然安止在禪相上，並且感受禪悅。當心從禪那中退出，行者要學習五種自在，分別是轉向、入定、住定、出定及省察自在，也即是在修習禪那的時候需要用意念來引導心進入不同層次的禪那，詳見《清淨道論》、柏奧禪師《如實知見》及佛使比丘《觀呼吸》等作品。

以上面的譬譽來解釋五禪支：

尋：注意力已經尋找到並被導向了佛光的形象。

伺：心研究佛光形象的顏色，形態等特質。

喜：由於能成功等到佛光的出現，內心感到喜悅。

樂：由於有喜的生起，身心都有的愉悅的感受。

心一境性：全心安放在佛光上，沒有其他的對象。

當注意力完全放在佛光而心內又沒有任何其他妄念，又有喜樂的話，這時的境界便和禪那的境界相似。不同的是禪那是以內心的形象為緣，而這個譬喻則是以外在的為緣。由於相對禪相是內在的，因此在接近禪定時會比較穩定和光亮，而所引發的喜也遠比前者殊勝。

另外也要注意，五禪支其實是以五個觀點看同一個動作，並非五個動作。行者在注意禪相時如果不停省察觀五禪支，那麼注意力已經從禪相上移到了有關五禪支概念上(即是想陰上)，那麼禪定也會崩潰。同樣，如果行者將注意力從禪相上移到感受上，那麼禪定(初禪)也會崩潰。不過在入定經驗還未足夠前，行者可能需要不時蜻蜓點水式地省察禪支，但注意對象仍是禪相。

此外，行者進入初禪後，內心除了五禪支外，還有很多其他的心理要素。《中部、第一一一經、不斷經》提到有如觸、受、想、行、念、精進等十一個要素；阿毘達摩更提出有三十七種要素之多(Gunaratana, 1985:71)。

二、禪支與五蓋

五蓋在近行定的階段就已經暫時被壓抑了。直到五禪支充份現起，五蓋才會被徹底鎮伏。所以近行定的定力還不是很強，而初禪就非常穩定。五禪支各有其相對的蓋，水火不相容：

尋：有了尋便不會有昏沉

伺：與疑相對

喜：與瞋相對

樂：與掉舉相對

心一境性：與貪欲相對

所以當行者有很強的定力時，也可以直接以禪支來鎮伏五蓋，即第三章所說的鎮伏離和鎮伏斷。

三、修持的方法

修持禪那是非常技術性的，不是盲修瞎鍊就可以成功，行者最好有經驗導師指導。而且需要留意各種修習禪那的條件是否具足。例如，所選擇的禪修對象是否適合個性。另外，除了第一至第三章和以上所說的技術外，特別要注意禪修的前行法(即物質及精神的要求)。例如，《清淨道論》提到的破除十種障礙修定的因緣、調整七種適不適合的生活事項(見《清淨道論導讀---涅槃的北二高》，第二部分)。精神要求則有：無所欲求，中正平和、不慌不忙，有條不紊。也有法師提出修習安止定需要有足夠的善業，否則不容易有成就。總之，如果條件不具足，修習安止定難有成就。

有兩大修行系統「五根、五力」及「七覺支」特別對修定重要。禪修者在修定時遇到的困難大都可以用五根、五力(包括：信、慧、精進、念、定)來解決。以五根為例：

困難	解釋	方法
以某禪法修持一段時間，效果不明，因而轉換方法。	信、慧、精進根不足。	多點了解禪法，並精進努力，加上恒心。
在禪修期遇上某些「異象」，心懷恐懼。	慧根不足	親近善知識，多點了解禪法。
在禪修期間、胸部感到很大的壓力。	精進根、定根太強。	加強念根，即加強對禪修對象的覺察，不讓心太容易沉澱。
打坐時經常心急地檢視自己是否已經入定。	信根、念根過強、慧根、定根不足。	加強理解，不要盲信自己的能力。另外，也要注意平靜自己的心。
當禪相出現時，心太過熱衷要觀它，因此禪相很快消失。	慧根、念根、精進根太強。	加強定根的作用，避免太快注意禪相。

同樣，也可以用七覺支(擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、捨覺支、定覺支、念覺支) 解決禪修所遇到困難。其中一個運用方法是前三個覺支分爲一組，後三個爲一組，念覺支同時在兩組運作。當心非常昏沉、無力時，以擇法覺支、精進覺支修持，直至有喜及輕安出現；相反，如果心有掉舉，則以後三組來放鬆自己，以達到定境。

詳見帕奧禪師《如實知見》及佛使比丘《觀呼吸》等作品。

四、禪那的功能

和其他禪那一樣，初禪主要的功能是令我們放下一些比初禪更粗糙，更不圓滿的狀態，令我們得到一些重要的智慧。透過初禪行者可以放下欲界的經驗。例如，《相應部、根相應、第四十經》(S.48.40，並無相對應的漢傳經文)提到當行者進入初禪後，身體中痛的功能(Faculty of pain，即痛覺)便會停止；進入二禪，身體中感覺不適的功能(Faculty of displeasure)便會停止。三藏中還有很多有趣的論點，有待大家去發掘。

五、禪那是最終極解脫的必要條件嗎？

如果禪那是證阿羅漢果的必要條件，那麼代表如果不修持禪那，行者便不能證得阿羅漢果，解脫生死。所以這個論題是非常重要的。

認爲修習禪那是證阿羅漢果的必要條件的一派有大量的經典支持。翻開經藏我們幾乎看到每一篇講述完整解脫道的經文如《布吒婆樓經》都是必然提到完整的三學：戒、定、慧。而說及定每每都提及四禪八定。《中部、阿濕貝經》提及的「俱解脫」又稱爲「心、慧俱解脫」聖者，他們已經圓滿地具足四色界禪和四無色界禪的定力，再修持內觀而得解脫。毫無疑問大部份的經典都特別推崇「俱解脫」之道，這也是佛陀和他的很多上首弟子所成就的道路，當然是我們最敬服的。

至於認爲不需要安止定也能證得阿羅漢果的經藏根據就寥寥無幾了。雖然漢傳《須深盜法經》(雜阿含經卷十四—— 357 經)記載慧解脫阿羅漢不具足四禪八定，可是對應的南傳經文(《相應部、因緣相應、第七十經》—— S.12.70)內記載的只是那些自稱是慧解脫阿羅漢不具足神通及無色界禪那，而該部經的《經論》則注解成不具足任何禪那。據譯者的了解，經藏中支持這派看法的經文恐怕不多，因爲當時參與第一次結集經典的五百位比丘全部都是俱解脫阿羅漢。支持只需近行定已能證果的支持大多來自論藏，論藏引文詳見馬哈西西亞多(1971：60-63)。大家都知道論藏結集完成於佛涅槃後數百年，所以有論者認爲其權威性不足。

爲甚麼人們要問這個問題？看看禪那的內容我們就會了解。要證得安止定，行者必需要樂於由欲界趣向色界。《佛光大辭典》定義欲界是「此世界之有情以有食欲、淫欲、睡眠欲等，故稱欲界。欲界包含有情世間與器世間。相對於色界與無色界之爲定心（入禪定三昧不散動之心）之地，以欲界爲散心（散動之平常心）之地，故稱欲界散地。」而色界則是「位於欲界上方，乃天人之住處。此界之眾生雖離淫欲，不著穢惡之色法，

然尚為清淨微細之色法所繫縛，故為別於其下之欲界及其上之無色界，而稱色界。此界之天眾無男女之別，其衣係自然而至，而以光明為食物及語言。此界又依所入定之淺深次第而分四地（即四禪天、四靜慮處）。初禪諸天總稱為離生喜樂地，二禪諸天總稱為定生喜樂地，三禪諸天總稱為離喜妙樂地，四禪諸天總稱為捨念清淨地」。進入色界也即是要減低對欲界事物的執著，意味著很多現代人習以為常的行為都要改變。所以現代人修禪那往往失之交臂，另一原因是現代人有求之心太強，而其根本原因是現代人難以轉化積重的習氣。於是有大德法師提出方便法門，先引導修習禪定(最多至近行定階段)，平靜內心，便立即修習內觀禪，當行者證得初果、二果後再說。

譯者的參學經驗：除了在書本外找尋答案外，我們也可以請教法師。譯者曾就「慧解脫」能否徹底證得阿羅漢果向泰國當代大師摩阿普華(Laungpor Maha Boowa) 的上首弟子般若尊者(Ven. Pannavaddho)參學。他認為是可以的。事實上即使是修俱解脫的行者，當行者修「慧」時，也必須出安止定，再以禪定中的現象為緣反復省思，也即是說，以剎那定來修慧而得到解脫。「純觀行者」之道不同之處是行者不修安止定而直接以剎那定修觀，當然，以不同的現象為所緣來修(同是剎那定，能入安止定行者的剎那定當然遠遠比不能入的穩定、有力)。這又是不是為甚麼當代很多大師都鼓勵弟子直接修內觀的原因呢？

尊者認為現代大部份人的慧根都是偏強的，因此思慮、觀察的傾向較強，而信根則不足，修安止定較難成就；其二、證得安止定需要有很好的波羅密，也就是前生曾經修持過，有足夠的功德才會容易成就。其三、現代的生活方式(相比古代中的森林)和修安止定的要求的格格不入，可以說是南轅北轍，修定不容易成就。因此很多現代的大師都推崇「純觀行者」的路。

雖然如此，尊者認為有足夠的定力是好的。因為「心」可以在定中獲得休息。加深對安止定的認識對所有的修行將有莫大的幫助。另外，不同層次的定，其實是我們的心不同的狀態，也即是不同層次的「我」或「我執」，瞭解各種「定」境，將有助我們瞭解自己的真面目，破除我執。

由於經、論和法師們對「禪那是最終極解脫的必要條件」這論題難以作出一個令所有人都信服的結論，我們只可以從實際的考慮來處理這問題。在這裏提出一個觀點以供大眾參考：禪那即是內心平和、安詳，即使是不修禪的學佛之人也不會反對禪定的價值。俱解脫道是絕對是值得所有禪修者讚嘆的，我們不應該貶斥，因為真正智慧的確必須由平穩的心引發。雖然由於種種限制我們不能長期修持安止定，但我們也要注意平日要保持內心平和安詳，所以也要修習禪定。如果未能有條件修禪那的話，那麼我們也可以修持內觀禪以開發智慧，證得初果、二果，到時即使再修持禪那也會相對容易，因此對增加對安止定的了解有利無害。如果不修持禪那而繼續直接修持內觀禪直至證果，即使效果不佳也不重要，因為行者已經肯定不墮惡道，離開解脫也不致太遠。

綜論

修持初禪也即是讓心從欲界提升至色界。行者要暫時放下一切欲界的喜好，讓心趨向專注於一個抽象的概念，體會色界中較微妙的喜樂，所以是捨離生喜樂。成功修持禪那需要很大的耐心和努力。行者首先要選擇一個適合自己個性的禪法，可以參考《清淨道論》或其他禪修書籍，達到定後再修持內觀。

禪那其實並不神秘，我們日常生活中很多時候的心境都非常接近禪那，尤其是專心一致的時候。行者要多點體會禪定中所生起的喜悅，以之來代替、捨棄欲界中的心境。

[參考資料]

1. 有關禪定是否必要的爭論，有興趣的讀者請參閱淨行 —— 禪師的一篇文章 —— Ven. Visuddhacara(鄭柏青譯)“止與觀：大師們怎麼說？”《禪修之友》。香港·葛榮禪修同學會。2000 第三及四期。
2. Mahasi Sayadaw, (1971) Practical Insight Meditation——Basic and progressive stages, Kandy : Buddhist Publication Society.
3. 譯註三十一至三十四資料為網上搜尋而得，主要參考為百科知識網，並非譯者個人見解。
4. 護法法師、陳水淵(1997) 清淨道論導讀 —— 《涅槃的北二高》·台南：法源中心。
5. Gunaratana Henepola, (1985) The Path of Serenity and Insight, Delhi:Motilal Banarsidass.



紅塵路

渴望 - 凡塵客

悠悠歲月，欲說當年好困惑。亦真亦幻難取捨，悲歡離合都曾有過。這樣執著，究竟為什麼。漫漫人生路，上下求索。心中渴望真誠的生活，誰能告訴我，是對還是錯。

一首喜歡的歌 —— 渴望。

每個人都有一個自己的故事。不管是曲折離奇，或是平鋪直敘，故事的主題只有一個 —— 渴望。

雖然，各人所渴望的不盡相同，但帶來的總是悲或喜、恨與愛、離與合、怨和恩。

在求索多時，在夕陽斜照，在暮色蒼茫，在午夜夢迴，在驀然回首，人們或許會醒覺到真情真性才是人們真正需要的東西；人們或許才會醒覺到自己用不能夠得到幸福快樂的方法來求取幸福快樂；人們或許才會醒覺到自己的行徑正在不斷摧毀自己得到幸福快樂的機會。

在萬家燈火裡，我看到許許多多的故事。各式各樣的故事令人心酸，令人欣喜，但主題只有一個。

朋友，您渴望的是什麼？您所走的，是自得其樂，還是自毀其樂的路呢？

問詢南來北往的客，恩怨忘卻，留下真情從頭說。相伴人間，萬家燈火。故事不多，宛如平常一段歌。過去未來共斟酌。



生命是一個學習旅程

講者： Sayadaw U Jotika

節錄及翻譯：求其

近日我收到一封信，有一首很美的詩，我的朋友知道我很喜歡詩，所以經常搜集詩篇送給我。這首詩，我讀了一遍又一遍。多讀一遍，我領悟到更深層的意義。有時當你心情平靜及祥和時，無論你閱讀什麼，即使是一個單字，也極具意義。假如你是一位禪修者，有時你的心很平靜及祥和，你會嚐過達到和平和捨的狀態，當你閱讀時閱到有關平靜、祥和或捨等字眼時，你的心能即時調較到那種狀態，所以，每一個字背後均蘊藏著深義。

所以，假如你希望獲得佛法的意義，你必須將心調節到每個字的意義，才能感受法。當我閱讀時，我不單止於閱讀，我會感受它，感受它所顯現的實相。故此文字蘊含著更多東西，蘊含著實相。文字是一種表達，正如佛像亦是一種表達。所以當你看著佛像，嘗試超越那個圖像，看看圖像背後顯現什麼…… 顯現和平，自由，高深的智慧，慈悲，不可思議。

當我們聽聞時，嘗試深入文字背後的意義，世界上每一件事皆有深一層的意義。

人的法則

有關這首詩，我不知道是誰寫的，這是一首很長的詩，題目很有趣，稱作「人的法則」，我們是人，我們需要法則來生存。我猜作者可能是一位出家人，讀這首詩，我認為作者正在寫給另一個將會再出生的人，這人仍未再生，不過即將再生於人的世界，故此作者給予他一些智慧之言。試試參透詩內顯現的實相：

你將會得到一個身體
或許你會喜歡它
或許你會討厭它
不過它將會伴著你度過一生
你將會面對很多課程
想像你是一輩子的學生
每一個課程也是有價值的學習
向你自己及身旁的人學習
你走進一個叫「生命」的課室
每一天也有機會上課
生命是一系列的課程
成長是一個反覆的實驗
你需要重讀課程直至你已學會

課程不會終止
沒有事情比此時此地更好
你的生命由你決定
你的答案在你心內

如果我死了，我不會再做女人！

我們經已活過很多生，我們不止一次擁有身體，不過我們經已忘記。很多人不喜歡他們的身體，有些人說：“我想做女人！”“我想做男人！”“我不想老！”以下是一個有趣的真人真事：

有一次我與一位年青的居士共住，他只有三十五歲，我們關係很密切，他很照顧我，就像我弟弟一樣。他對於前生的事記憶猶新，他曾是一個女人，他有丈夫及孩子，我不知我能否說他有丈夫及孩子，因為他經已不是「她」，何來孩子及丈夫！有趣的是他的丈夫仍在生，他能記起所有前生細節，所以每次他提及前生，他的父母會壓止及反對他說下去，由於兩個家庭也很富有，在緬甸，假如你提起，人家會認為你希望獲取一些物質回報。在緬甸，有些能記起前生的人會說：“這是我的，還給我！”。

我這位朋友當時說：“我要回家，我要回家！”他依然依戀他的丈夫及孩子。這是很吃驚的事，假如你不明白他的背景，你或會以為他有精神病。去年一月我碰見他，他仍未結婚，我問及他關於轉世的事，他說他是於 30 歲時死的，當時他難產，痛苦非常，於是他有一個很強的信念：“如果我死了，我不會再做女人！但願我能生為男人！”因為他有足夠的善業，所以她後來生為男人。因此善業及堅強的意志可以令你有力量改變處境。當你明白這道理，你就能為你的來生準備，這並非只有意願可以達致，還需要你生生世世累積波羅密。

在廣闊的世界中，我們相互依存。

這是我們的身體，無論你喜歡與否，盡你的力量照顧它，照顧這個身體和這個心非常重要，我們可以做很多事情，可以學習很多。很多人只用這個身體享受感官刺激，有些人虐待這個身體及心靈，這些都不對。你享受這身體嗎？可能你喜歡或討厭它，但是你這一生也會用它，這個身體是你這生的，來生你會有新的身體，不同膚色，不同形狀，不同宗教，不同種族。想像你曾經活過很多世，可能十個或更多。有一次你在中國出生，一次在日本，你在印度出生，就是印度人，在美國出生，就是美國人。你會信仰當地的文化及宗教。假如你能記起所有，你有何感受？你會認為世界就是我的家，所有人及所有宗教也相互依存。

你不會再歧視別人，歧視其他人及文化。想像及接受我也曾是這樣是很重要的。假如你能明白這點，你會更謙虛，開放，更多愛，更多接納。你會更快樂，更自由。我們不快樂及不自由是由於自己狹隘的心所造成的。

擴大你的胸襟，擴大你的心，接受所有事物，所有人，一切也是親人。在廣闊的世界中，我們相互依存。

生命是一個不斷的課程

我們在這人生、世界上有課程需要學習，有不少朋友也認為他們在此生中有一些目的，也有一些事情需要完成，他們在過去生有強烈的意欲須要於來生繼續完成，故此我們有事情要學習，向任何人，任何經驗學習吧，你將會體會更深，沒有經驗是白費的，沒有經驗是沒有意義的。

當你遇到逆境的時候，試問自己從這經驗有什麼可以學習得到，不要感到失望或沮喪，在我的人生中，有很多痛苦的經歷，但若果我能找到它的意義，依然是值得享受的。每次當我超越了那些逆境，我感到快樂，我從他們中獲到成長，每次經驗均令我成長很多。即使一個人年紀很輕，若果他從困境中超越，他會很成熟；不是年齡令我們成長，而是經驗；下一次嘗試從痛苦經驗中成長吧，令它變得有意義，我們的生命不止於享受欲樂，這只會令我們感到痛苦。

試想我們是一所大學的終身學生，我們身處的世界及人際關係就是學習的課程。由出生到死亡，我們有一生的時間去上每一個寶貴的課堂；很多人只學會技術性的知識，並不懂得自己及他人的心意，他們為免痛苦而與人保持疏離的關係，最終只會帶來更多的寂寞及疏離；也有很多人只會在生命中賺錢，沒有理解體會他們身邊的人；父母不體會子女的心意，丈夫不理解妻子等等。生命就是我們這所非正規學校，沒有課室，沒有教科書，整個生命就是課程，每天我們也有機會上課，假如我們願意學習，我們會學得更多，過程更有趣；沒有人可以教授我們；所有事情也是學習的對象，包括每一個笑容，每一個表情或動作。

生命尤如一連串的實驗

每件事情發生均有其原因，不要認為它是一種失敗，成長尤如一連串的嘗試與失敗的實驗。沒有人可以告訴你如何辦，只是盡你的力量去做吧！生命尤如連串的嘗試與失敗的實驗，沒有失敗，不會成長，唯有從失敗中更正自己才會成長。學得更多，你會更能釋放；即使失敗，也只是一種經驗而已。以前由於我不聽從別人的說話。我做過很多錯誤的事情，令致自己及父母很痛苦，因此我亦上了一課。

一個課程會不斷重覆直至你能學會。如果你未能學懂，這個實驗只會不斷重覆。當你遇到困難，不要怪責別人，你必需嘗試深入觀察。有些人認為他的父母及兄弟需要改變，他經已完美了，不用改變，這種人會遇到很多困難及痛苦。當你完成了一個課程，你就會上另一課；當你完成的課程愈多，你將能體會更深，更有智慧。

生命的課程不會完結，生命沒有一部份不是課程，直至死亡我們仍在學習中，我有幾次瀕臨死亡的經驗，從死亡經驗中我得到很大的啟發。

沒有比現在更好

沒有比現在更好，我們經常寄望明天，期望將來會更好，我們並未能活在當下，對於老人來說，他們則經常緬懷過去。無論我們回想過去或寄望將來，只有現在是最好的。有一個這樣的故事：一個皇帝問他的大臣：“誰是最重要的人？何時是最重要的呢？什麼是最重要的？”很多人給他意見，他也不滿意。有一天皇帝正在花園，有一個受了重傷的人向他走近並伏在地上，皇帝立即為他止血並包紮傷口，過了一會兒，士兵走進來告訴皇帝這個受傷的人是一名刺客，是士兵將他弄傷的，這時智慧的大臣說：“皇上，現在這個受傷的人就是最重要的人，現在就是最重要，如何處理這件事就是最重要的事了。”

所以，現在就是最重要的時刻，各位聽眾對我來說就是最重要的人了。享受並處理現在最重要的事情吧，你會感到快樂！

有些人說身邊的人待他不好，這些人必須要反省，每一個人均樂於助人，如果你珍惜別人，你會獲得別人的幫忙，如果你得不到別人的幫忙，不要怪責他們，只因你不珍惜。自私的人認為他人是自私的。瞋恨的人認為他人是瞋恨的。

你的生命由你掌握，你足以令你的生命更豐盛。我們經常期待將來，只要你改變這個想法，你會發現你已有足夠的工具助你所需。例如，每個早上，我會向每一位遇到的人點頭，他們也會向我打招呼。我有一位朋友遇上意外，造成身體殘缺，他開始改變自己，開始關愛別人，雖然他不能成為總統，但是他帶給人歡樂及開心。

生命中一切答案已在你心中。我們經常從書本及他人身上學習知識，不過更重要的是觀察你內心深處，即是禪修。我的老師過世前勸我要保持正念以及觀察內心深處，裡面蘊藏著智慧。觀察，聆聽及信任你自己，什麼令你悲傷，什麼令你感到平靜，我們的身心很敏感呢，即使一個念頭也能令我們受傷害，“我想殺掉那人！”這念頭即時令身體有反應，每一個念頭也帶來情緒，對身體帶來影響。吃任何一口東西也為身體帶來影響，所以請保持正念。

祝福你們享受生命！切記要修行！

註：

1. 以上是緬甸法師 Sayadaw U Jotika 於美國所辦禪修營的英語開示錄音帶，錄音帶於仰光市公開發售，本篇由譯者節錄及翻譯而成。
2. 小標題為譯者所加插。

貪 欲 - 念

貪欲、欲望、渴望、渴愛.....不同的詞語指的都是內心想要得到些什麼，執著於達到自己的理想或期待後的那種滿足感。貪欲會令內心失去平衡，起伏不定，它可以是因爲日常生活中一些很瑣碎的事情。初習禪修一段時間後，曾不願意看見自己的貪欲，認爲自己不該有貪欲的。後來漸漸明白到並能接受貪欲是與生俱來的本能習性，生而爲人是不能避免這條件制約的，繼而明白禪修是學習「去看清楚『貪』是什麼」和「去放下『貪』」，讓心保持平衡。

透過不同的禪修方法，雖然能培育出覺察的能力，但大部分時間，是難於察覺自己有貪欲的，因爲它暗藏於嗔恚之下。嗔恚不一定是發怒罵人、它是一種抗拒的情緒反應，如嫉妒、內疚、沮喪、埋怨、嘲笑、冷漠、疏離、漠視、敵意、不甘心，看不過眼，想要做一些事情去改變別人的衝動等等.....，若是有正念地活在當下，心夠清晰的話，這些情緒出現的時候是能夠察覺到的。當友善地去觀察這些心理反應，看看爲什麼自己會是這樣的，自己害怕的是什麼？貪求的是什麼？會發現這些負面情緒的源頭只有一個，就是對某些事情有所期待、有所執取。明白到自己期待的是什麼後，很自然又會要自己放下這期待，這又變成是另一種的執著。原來放下貪欲的方法，只需要覺知它的存在，不再對這個貪欲作任何反應。無需要壓抑、無需要抗拒，若內心繼續要執著自己的期待，便讓它繼續去執著，看看所帶來內心的感覺是怎樣的，有正念地去覺知內心因此而生起的衝突、各種苦惱。最後會發覺這個執取也是無常變化的，不過一會兒，念頭跳到別些事情上，連這個期待也忘記了。

我們的內心是時常變化不定的，每個人內心同時也有一些美好的心靈質素，其實很多時內心是沒有負面的感受的。有時我們去做一些事情的時候，內心的狀態是處於無貪，無所求或是願意去付出的，這時內心的感覺又是怎樣的呢？另外，感恩是一種非常重要的心靈質素，它會帶來一種滿足感，這滿足感不假外求並且會帶來喜悅。當內心擁有這種滿足感時，也許只是片刻而已，內心自然會湧起一種願意和別人分享、願意付出的感受。這種感受便正正是相對於因貪欲而帶來的感受。

在繁忙的日常生活中，我們內心很少有空間去覺知內心的感受，就算對別人付出幫忙、願意去承擔一些責任時，也可能覺得這是理所當然的，每個人都該這樣做的，我們不懂得去欣賞自己和別人。若然去反思一下，就會明白到一切事物都必須要依賴眾多因緣條件來成就的；現在自己能夠享用的，是自己和在不同時空下許多不認識的人所付出過努力的成果。在日常生活中隨時也能夠培育感恩的心靈質素：在無常的法則下，擁有的東西都將會失去的，當下現在仍能夠擁有的一切是多麼值得感恩！雖然自己仍是有一些習性，有負面的情緒生起，現在能夠有機會去禪修，能夠從一些負面情緒中釋放出來，是多麼值得感恩的啊！不知道將來哪一天，這個身體終會爲自己帶來苦惱的，現在仍能擁有一個還算是健康的身體是多麼值得感恩啊！甚至現在能夠有一張椅子坐著，若是用

心去體會一下，也會是一件值得感恩的事情。

當心有所求時會有些什麼的感受，察覺到有貪念生起時無需要馬上不要自己貪，保持正念地去看看自己是如何去貪，為什麼去貪，被貪欲所牽引著時又是怎樣的，這會是一件有趣的事情。對於無貪亦是保持正念去覺知，什麼時候內心是處於無貪的狀態，心無所求時內心的感受是怎樣的，當樂於對別人付出時內心又有什麼感受。當內心感到滿足的時候，心的狀況又是如何呢？即使是一縱即逝的滿足感，也去把捉它、認識它和感受它。時常活在當下，對內心的狀態多保持覺知，讓心去感受貪欲時內心的感受和無貪或懷著感恩時內心的感受；我們本來清明及有智慧的心，它會懂得調節——不再捲入因貪欲所帶來的負面感受，而樂於培育感恩及其它正面的內心質素。種種的內心衝突自然會達到平衡，能夠在生活之中感受更多的平靜、和諧及喜悅。



坐禪一週年 - 盲芎矇

多謝眾師父，文師父、各護法、同修、朋友及豬豬。當初習禪，只基於好奇。

零一年十一月至零二年三月

初接觸的是北傳佛教，什麼也不知道。自小散盤坐著看書或玩遊戲的筆者，一開始便可雙盤坐四十五分鐘。入門選了隨息——意識跟著息的上落。

這時期，文字及影像念頭很多，想像念頭更多，即時在腦海的自問自答，過去、現在、未來的跳來跳去，沒幾分鐘可專心瑣隨息，一感腳痛也就不坐了。

這時期，筆者只一星期去道場坐一次，四個月裡，可沒十次在家坐。筆者雖持續地看印度佛教史或佛陀傳等書，但沒去理解佛法教理，只去上志蓮的佛學初基班，對禪修、靜坐、止觀毫無概念、也不太感興趣去看此類書。

這時期常聽同修及豬豬提及正念，既不知那是什麼，也不感有什麼重要，故也沒心去探究那是什麼。生活如常。

三月至五月

轉到南傳佛教文師父處學習。

發覺身體是個大玩具，意識在身體處跳來跳去，念頭也跟著飛來飛去，自問自答，看著痕養痛楚生滅也很有趣啊，差不多四十五至五十分鐘，腳痛啦、或心急啦、或感火

滾啦，或混合出現，坐不下去，算啦。

幾星期來，給師父說這樣玩來玩去浪費時間，好啦，決心不周鬼圍玩，意識落在呼吸區，以強力令自己進入外無聲，內不覺呼吸的狀態，一小時坐完，像打了什麼仗似的，很累。

也就在這麼的時候，在《A Guide to the Buddhist Path》中，談及正定的部份，看到這句：Samadhi is not concentration in the sense of the forcible fixation of the mind on a single object. (正定非是常識中，以心強行固定於單一目標)。

唔……知道自己錯用力，立即請教師父。

要筆者將意識鎖定在鼻的人中處，可非易事。心原來有身體這個大玩具玩的，怎一下子到那一小點？筆者唯有逐步縮小範圍吧，從整個身體，到頭部，到呼吸區，到那一點。用了幾星期時間。

仍不知與不理正念是什麼，也不去看專門說靜坐、禪修或內觀的書。

五月至六月

好了，尋得那一點，便要守著它。起初，意識很容易從住在那一點轉移至感受呼吸的變化，在那個區遊玩著，又給師父教訓啦。切實地跟著師父的教導，守著那一點，什麼東西也不理，念頭起由他，息的變化由他，外聲不理，內裏有趣的觸受也不理(這對筆者來說，真要用點力)，知道這些東西的來去，但意識就是守著那一點，知道呼吸。

這個全程在於一點而知道周邊所發生的事，初時要用點力，但非頭腦——非以頭腦生起文字來叫自己不理它們，你一動念去叫已上了當，只是用點心力去守那一點，筆者因有過份用力的經驗，故也注意著自己這方面。是心力非心力是有分別及徵狀的。

六月至八月

師父指導去感受呼吸的變化。

這裡，什麼情況都會有機會出現，死守門口，什麼都知道而不作理會容易。感受呼吸變化，頭腦在動，身體有其他受生起，很多東西出現與變化。自己直接在坐禪中面對，便會用自以為是的方法處理。

這期間，筆者每次都報告給師父知情況、自己的處理方法，處理後的情況、師父作出指導，在下一次坐時實行師父所指導。

整小時感受細微的呼吸變化、知道外出的聲音生滅、身心輕安及全程一個念頭也沒起的狀態，對筆者來說很是吸引。在感受這個狀態後才感受昏沈的狀況，昏沈是舒服，但真是差太遠了。

筆者從一星期坐一次轉為一星期三至四次，平時在街時記起也就將意識去感受呼吸。

這時開始去看關於禪修的書，開始有心了解正念是什麼。

八月至今（十一月）

師父指示從頭到腳的做掃描。感受微細的呼吸變化已是粗了。唔——坐禪，很好玩，很有趣，內觀逐步的看，還是緊跟師父的指示。

看阿含經、俱舍論、清淨道論、看關於止觀、關於禪修及禪修經驗的書。

後記

覺得坐禪是生活的縮影，在生活中，個人性格、喜好、性向、如何面對問題、如何處理問題或情境，直接反映在坐禪中，坐禪的經驗也會在生活上被運用，兩者互相關連。在坐禪中越可覺察到微細，在生活中，也可覺察到，越能在生活中覺察身心的微細，也就可在意起時去審察它，作出適當的回應，使事件不致惡化或向更好的方向發展。

可以的，還是親看經論。

可以的，誦些經吧。

記得時，散發慈心。

在此為自己慶祝坐禪一年，順道藉此多謝文師父的指導，願師父身體安康。

願已對佛法退失信心或在修學上感沉悶的同修，堅持點。

皈依了三寶而未習禪的，願你們有緣，遇個有實修經驗的導師，去體證法味。

八正道環環相扣，牽涉生活的所有層面與時間，佛法的學習是極有系統及層次有序的。筆者很後才知道正念的意思。若你在反省時可清楚回憶事件前的身心狀況及變化、事件發生中的身心狀況及變化、事件發生後的身心狀況及變化，那可不須急於明白正念在概念上的意思。

看著想是想，心是心，身是身，統一時的狀態及分開混戰時的狀況是很有趣的。

習禪，越來越有趣。

古樓中的般若 - 鈴

聚

二零零二年十一月，一行禪師再度來港，首先在澳門菩提禪院主持四天正念禪修營，隨後兩晚在香港大學陸佑堂說法。法會第二晚的講題是《處理危機的智慧》，以下文字是該晚講話和答問的摘錄，輯錄先後不依時序。

危機 —— 生、老、病、死

我們一生中要面對很多不同的困境。如果我們突然失去我們至愛的人，這就是一個我們需要克服和過渡的危機。如果我們生意失敗，破產的話，我們需要修行來克服和過渡這個難關。佛陀提出處理這些危機的第一步是：提醒自己這些危機是可以隨時發生的。佛陀所有的弟子——包括在家眾和出家的比丘和比丘尼——都應該每日反觀自己內心的恐懼。在修習覺知地活的同時，你對自己說：「我正在步向死亡，我不能逃避步向死亡；我是會生病的，我不能逃避生病；我是會衰老的，我不能逃避衰老，我是會死亡的，我不能逃避死亡。所有我珍愛的東西，所有我珍愛的人，明天我不得不離棄他們。當我走的時候，我能夠帶走的只是我的業。」如果你這樣修習，起初你會感到不愉快，因為恐懼的種子深藏於我們意識的底層。我們不喜歡想起這個深藏於心底的恐懼，我們設法把它遺忘，我們設法透過消費和玩樂來逃避它。人們或許在嘻笑，在享受好時光，但內心深處眾多恐懼的種子並沒有因此而消失，它們還是在那裡。佛陀不是叫我們去逃避恐懼，而是叫我們回來接受心裡的恐懼，認清心裡的恐懼。佛陀提出處理這些危機的第二步是：我們深入地觀察令我們生起恐懼的東西，觀察它的本質。當我們有足夠的念力和定力的時候，我們便可以深入恐懼的深處，了解恐懼的根源。明白恐懼的本質會為你帶來無懼的力量，真正的快樂。假若有人坐在飛機裡，他知道飛機將於幾分鐘後爆炸。如果那人沒有修行，他會非常驚恐，受著極大的痛苦。但如果那人有依據佛陀的教法修行，他依然能夠保持平靜，對生命微笑。

「有」從哪裡來？「無」往何處去？

讓我們觀想飄浮在天空的一片雲，想像那片雲死了！「那片雲死了」是什麼意思呢？那片雲真的死了嗎？如果你有佛陀的智慧，你會清楚地看到那片雲是不可能死亡的。沒有別的，那片雲只是變成雨——另一種存在的形相。我們以為死亡的意思是由「有」到「無」，突然間由某某的存在變成某某的消亡。雲是不可能消亡的。雲可以化成雪，化成冰，化成雨，但不可能化為烏有。雲的真實本性是不死的本性；雲的真實本性是不生的本性。我們會以為「生」就是從「無」到「有」，從某某的不存在到某某的存在。雲不是從「無」而生的。我們都知道雲總是由水、陽光、熱、和水氣等因素聚合而成。當雲未成為雲這個形相之前，它曾經是其他的東西。當雲成為雲的時候，它只是在那個時候化現為雲，事實上，它是其他東西的延續。你的出生和雲一樣都是一種延續的化現。如果你有這種智慧，下次慶祝生日的時候，與其唱「生日快樂」不如唱「延續日快樂」！

燒掉一張紙，可能嗎？

請大家看看我手上這張紙，這張紙的本性也是不生不滅的本性。如果你深入地細看這張紙，你會看到樹木，看到森林，因為如果沒有森林的話，那就不可能有現在這張紙。佛陀說：「此有故彼有。」因為有樹木才可能有現在這張紙。如果我們再深入地細看這張紙，我們亦能看到陽光，因為如果沒有陽光，樹木便不能生長，因此也不會有這張紙。這就是佛陀所體現的智慧。當我觸摸這張紙的同時，我也在觸摸樹木，觸摸陽光——不會燒傷手指的陽光。當我觸摸這張紙的同時，我也在觸摸大地，因為如果沒有大地就沒有泥土和礦物，樹木也不能生長，這張紙也不可能存在。因此我們能夠確定，科學地確定這張紙化現為這個樣子之前，它曾經是樹木、陽光、雨水和其他東西。我們認為這張紙形成的一刻是這張紙的「生」，但事實上那只是「這張紙」在不斷延續、演化當中的一個形相而已。如果我們燒掉這張紙，它便不再存在，這是不可能的。這張紙的本質也就是不生不滅的本質。在這裡燃燒紙張安全嗎？〔一位法師把磬捧來〕讓我們一起觀察把這張紙燒掉，化為烏有是可能的嗎？

我覺知地點燃一根火柴
我清晰地看到火焰出現
我清醒地燃燒這張白紙
…… 微笑 ……

燒完了！這張紙已化為煙、化為熱、化為灰。現在，它已化為天空中一部分的雲朵。紙張的熱能已透入宇宙之中，也在我們每一個人裡面。留在磬中的紙灰會回歸大地母親，或許明年它將變成一朵小花。所以所謂這張紙的死亡，也只不過是延續與演化而已。

親愛的，不要哭！我在這裡，你看見我嗎？

如果最近你親愛的人死了，不要太傷心，不要哭太多。聆聽佛陀的教導，深入地看，去體察他依然存在，他化現成新的形相，就在你的身旁。當我們執著某一朵雲，而它又化成雨消失於空中，我們會傷心流淚。我們以為我們親愛的人死了，不再存在了。但是如果你以佛陀的慧眼來觀照，你仍然看到雨中的雲，它在呼喚你：「親愛的，親愛的，不要哭！我在這裡，你看見我嗎？」有佛陀的智慧，我們便不用受苦，我們便不用驚恐。「生」與「死」只是觀念，與真實無關。縱使我們有出世紙和死亡證，但我們真實的本性是不生不滅的本性。

請不要著相

理解有幾個層次。對於轉生的理解，最高的見解是建基於無常見和無我見。如果我們能以無常、無我的慧光來觀照我們所愛的人，我們會看得更清楚。我不用等到死了以後屍體腐爛才開始轉生。我已在不斷地重生，你可以在這個身體之外看到我的再生。如

果你真的這樣觀照，你會看到你所愛的人就在你身邊，在你的身體裡，在你每一個細胞裡，也遍於一切之中。

那片粟米田就在這裡

如果你把一顆粟米種子種在泥土裡，它必須改變自己、發芽才能長出一棵粟米。粟米長成以後，如果你以佛陀的慧眼深入地觀照，你會依舊看到粟米的種子。如果你能夠從長成的粟米看見粟米的種子；如果你能夠從雨水看見雲朵，你便具有佛陀無相的智慧。兩年後，一顆粟米會長出一片粟米田；從現在的粟米，你能夠觀見所有過去的粟米。你不用走到遙遠的地方去尋找那片粟米田，留心眼前的粟米，它就在這裡。

每一刻你都在重生

我已化成不同的形相不斷地重生，如果你有佛陀的慧眼，你會於每一處都看見我，我不只是這具肉身。假若你燃一支香，一小時後香支可能剩下一、兩分，你會想只要等到剩下的這一、兩分燃盡，它便開始重生。但事實上，從你燃香的那一刻開始，它就重生了——轉生這個過程便開始了。每一刻它都在延續演化，每一刻它都發出煙、熱和芳香。這支香不用等到耗盡的時候才開始重生，它每一刻都在重生。我把我的著作送到美國和歐洲很多監獄裡去，許多囚犯都依照書中的教導來修行。我們收到很多他們的來信，他們說修習正念幫助他們大大減輕內心的痛苦。所以我也可以看見我已在監獄裡重生，你以為我在這裡，但我不只是在這裡，也在別處。

茶味去了哪裡？

假若你泡一壺馥郁的茶與很多朋友分享，你多添些熱水，又多幾杯茶。眼睛所見，茶葉雖然尚在茶壺裡，但是茶最美好的品質已經離開了茶壺。我——一部分在歐洲，一部分在亞洲，部份在非洲，坐在這裡的只是「我」的一小部分。我相信你也能在我的後面(眾弟子)找到我。

你要複製一場越戰嗎？

我認為利用複製技術，複製人類來利益他人是沒有幫助的。我們不可能一式一樣複製一位我們欽佩的人，因為環境的因素是非常關鍵的。複製人的身體看來也許和原來那個人一樣，但是如果我們不能提供一個與原先那個人相似的生長環境，被複製出來的人將會是另一個完全不同的人。假若你打算從我的身體取下一個細胞，複製另一個我，我認為這樣做是不可能成功的，因為我經歷過很多事情，例如越戰。如果你想複製一個與我一模一樣的人，你也必須製造一場越戰。費用太貴了！

謝謝您：給了我快樂也給了我痛苦

我們的身體是由父母和很多世代的祖先遺傳下來的。如果你深入地觀察身體，你會發現身體裡的每一個細胞都繼承、含藏著歷代祖先遺留給我們的種種基因。他們把所有的痛苦，所有的快樂，所有的經歷都遺傳給我們。在眾多環境因素的影響下，某些基因有較大的潛力現行。我們的祖父或許患有某種疾病，那種疾病種子遺傳給了我們，留在我們的身體裡。但是如果我們生活在一個有利健康的居住環境，那種疾病種子便沒有機會現行。我們的祖母可能是一位天才音樂家，她的才能也遺傳給了我們，但是如果我們不是處身於一個有利音樂細胞成長的環境，那些種子也沒有機會現行。

一花一世界一沙一佛土

佛教講共業、別業，業因、業果，正報(karma as main retribution)和依報(karma as environment retribution)。所有種子都具有正報的業，但是環境因素——依報的業——會促使或阻礙某些種子現行。共業製造別業；別業製造共業。如果你懂得以無常和無我的慧光來審視共業和別業的話，你 K 能夠明白業力的真正本質。如果你對業力的理解還是建基於「我見」之上，那麼你對業力法則的理解還未夠深入。花是由非花的元素聚合而成，一朵花必須依靠整個宇宙才得以顯現。花有它自己的業力，但是單靠花自己的業力不足以使它顯現成現在這個樣子，整個宇宙是花背後重要的助緣。

泡沫剎那俱幻滅 華嚴瀑布永奔騰

讓我們觀想浪與海。浪，好像有它的開端和終點。浪，或許有高低、美凡、強弱之別。這些終始、大小的觀念，某程度上令到它受著很多的痛苦。但是如果它懂得接觸自己的本質——水，那麼整個處境會完全改變過來。所有終始、高低、美凡的觀念，只能適用於浪，但不能適用於水。如果浪體會到它是水，所有的恐懼與嫉妒都會消融；如果它有佛陀的智慧，它會知道自己是從別的浪而來，大家的本質都是水。水沒有所謂高低、美凡，我們的本性是自由的，我們真實的本性既不生滅亦無來去。浪不用等到死了以後才變成水，它現在已經是水。你不用去尋找你的真實本性，因為它就在這裡，就在此時此地。了悟你的真實本性——不生不滅·無來無去——你便能解脫所有的恐懼。「聽啊！舍利子，諸法空相，不生不滅。」這就是《心經》的教導。

散

十時許，講座結束，會眾紛紛散去。筆者佇立於講堂門前等候朋友，秋夜黃燈映古樓，的確令人幽思懷古。據說陸佑堂是香港大學歷史最悠久的一座講堂，而香港大學的校齡已近百年了，然而剛剛聽聞的法教不是更古老嗎？二千多年了！

但是，時間又是甚麼呢？



向死亡微笑 - 初慧

這兩天病房內那影像在腦海裡出現過好幾次，有時候那影像一閃而逝；有時候生日會上那張清秀的面孔交替地在腦海浮現著，伴隨著胸口微微一陣被壓著的感覺。

上星期六經過病房內的 19 號床時，看見躺在床上那瘦小的身軀，「她」約三十歲多點吧，青白色的臉上無神的雙眼半開半合，在那凹陷臉上的嘴巴微微地張開著；心裡知道當我下次再到醫院的時候，躺在這床上的將會是另一張陌生的面孔。早兩三個月前為院友舉辦的生日會上，「她」正唱著陳慧嫻的「夜機」，伴隨著卡拉 OK 的音樂，每個人都陶醉在「她」甜美的歌聲中；除了面色帶點蒼白外，「她」一點也不像是個末期的癌症病患者。

為什麼這些影像會一再重現呢？為什麼心裡有難受的感覺呢？是因為難過「她」那麼年青漂亮便要死去吧？是因為不願意看見人生的無常吧？

原來是不自覺地將自己代入了她的身上，好像躺在床上的就是自己一樣，咀裡還感覺得到那合不攏的咀巴上的乾涸苦澀；又感到那兩三個月前唱著卡拉 OK 的「她」就好像現在的自己。為什麼會有這樣的感覺？為什麼心不能安住當下而被這些記憶、故事所佔據呢？禪修後令我知道當有某些心念一再重現在心裡時，正就是去認識自己的時候，這樣表示了些什麼呢？在一次又一次地去問自己時，才看見暗藏於內心深處的恐懼和焦慮。呀.....原來我在害怕死亡，沒有壓抑，沒有逃避，只是友善地去知道。

其實平日偶然聽到某名人驟然而逝的新聞或有親朋去世的時候，潛藏在心底對死亡的焦慮也曾浮現過，只是沒有去覺察它及反思它。有時候是雖然感到有點無奈，又不知道可以做些什麼，想是沒有什麼作用的吧，心念很快又轉到別的事情上去；有時候是死亡好像還很遙遠，現在好像還有更實際的事情需要去做.....。]

無視或避而不談並不是表示死亡並不存在，自己就能夠永遠活在這個世上。若不作好準備，反而當她到訪時自己會不知所措。明白到重點不是自己會於何時死去，而是現在如何生活在這個世上。若能夠以開放的態度面對死亡，內心的恐懼和焦慮反而會變成生活的動力。那麼我需要做好些什麼和準備些什麼呢？

金錢財物的執取

我是否能隨時放下自己擁有的財物呢？我是否滿足於現所擁有的？我是否為失去的東西而耿耿於懷呢？我是否以為現在屬於我的東西真的是我所能擁有的呢？在享用它的同時是否明白到它不是屬於我的呢？

至親的捨離

在人生的舞台上是否已盡了自己的責任和演好了自己的角色呢？想到身邊的人終於是要分離的，我是否會更加珍惜對方、包容對方，同時能夠享受共聚的時光呢？

心靈上的依賴和執著

還有什麼心靈創傷還沒有處理好呢？對誰仍懷有恨意，對誰仍心懷歉意？我還有什麼懊悔嗎？有什麼是覺得應該去做而沒有去做的？我如何去對待自己的喜好厭惡呢？我欣賞自己嗎？我能夠在沒有任何物質依賴的情況下享受獨處嗎？

身體的執取

當身體有不舒服的感覺的時候，我是如何反應的呢？在坐禪或生活中遇上冷、熱、痛楚、痕癢、或接觸到污穢的東西時，自己的內心反應是怎樣的，是用逃避、煩厭、忍受還是接受的心態來面對呢？這個身體的變化是否能隨自己的意願？它是否真的是屬於我的呢？

靈性上的準備

明白到靈性上的修持是決定自己能否開放地面對死亡的關鍵。那麼自己是否已有足夠的善業，戒定慧是否穩固，對佛法僧是否懷有真誠的信心呢？

以上的課題和生活方向實在是需要誠實、友善地去觀察和學習的。禪修後對於某些課題已經能夠掌握和實踐，但仍待深化和牢固。在這學習的過程中，不知不覺地已經處身在正面和積極的人生中，死亡的焦慮反而是正面的提醒。

有一位名叫廖瑤珠的議員她是天主教徒，幾年前她因癌病逝世了。在去世前的幾天，她打扮整齊地拍了張照片，說要給她的朋友留個紀念。那張照片被刊登在報紙上，照片上的笑容令我留下深刻的印象。

在葛榮導師帶領我們最後一次的禪修營中，帶黃的眼睛、腫脹的腹部及那浮脹的雙腿讓我們知道肝病正蠶食著他的身體。有次跟在他身後，看見他要彎身逗前面遇見的小狗玩，因腳部不穩而險些跌倒。那時候導師仍是從容地主持著每項活動，每天不停地聆聽別人的困難和苦惱。五個月之後他便離開世上。據陪在他身邊的朋友所描述在去世前一兩天，導師在失去知覺進入昏迷前仍是展露著微笑的。

死亡是必然而又不確定的事實，接觸到禪修令我找到生命的方向，在這物欲橫流的社會中，分辨出什麼才是重要的，更讓我能學習珍惜和享受生命。在邁向死亡的路途上，我需要裝備好自己；深信若自己能好好地生活在世上，便能夠微笑地面對死亡。