

禪修之友

二零零三年五月

出版：葛榮禪修同學會

編輯：禪修之友編輯組

通訊處：九龍旺角洗衣街 241-243 號瑞珍閣地下 A 舖

電郵：info@godwin.org.hk

網址：www.godwin.org.hk

傳真：2391 1002

11

目錄

葛榮居士密集禪修營錄（二）	2
原始佛教經文選講（十） - 譯自《增支部》十·一經	8
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	10
見聞思 - 修行	15
漫步禪修路 - 感恩	16
書林漫步 - 森林的法語	19
聊天室 - 恐懼、逃避	20
漫畫	20
湊仔禪 - 讓心靈再活	21
阿念指南針 - 正思維	22
禪修實驗實 - 聖諦之顯露	25
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（五）	27
紅塵路 - 告別篇	39
特稿 - 面對負面	41
特稿 - 印度瑜伽之旅	42
特稿 - 超越恐懼	46
特稿 - 禪修機械人	50
特稿 - 經驗與概念	52
特稿 - 此時此刻	54
特稿 - 與苦共處	55
特稿 - 痕癢的紅粒粒	56
特稿 - 清明記事	58

葛榮居士密集禪修營錄（二）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九七年十月十四日

地點：大嶼山華嚴閣

導師：在研討的時候，我想在這個研討大家來互相分享今天的體驗。無論是一些愉快或不愉快的經驗，和一班善知識坦誠地分享是十分重要的。當開放地說出自己的事情時，通常我們會變得很緊張，認為別人會批評自己的想法，又或者擔心自己所做的是否正確等等。其實我們是無需害怕的，因為大家所分享的是一些事實。讓我們從 4:45 起床來開始，在今早起床時大家有些什麼體驗呢？

NA：我並沒有起床。

導師：是因為整晚沒有入睡嗎？。

NA：是的。

導師：很好，很好，多謝你坦誠地和大家分享。

MC：我感到很睏倦，因為昨晚睡得不好，我想在床上賴多一點時候。

導師：但結果你還是來了禪堂坐禪。還有別的分享嗎？

NB：昨晚我亦睡得不好，因為我睡在隔鄰的寺院，很早便被樓下誦經的聲音弄醒，但我起床來禪修。

導師：也許我們該用唸誦來代替敲起床鐘吧！還有沒有人有東西和大家分享呢？

YC：我們應該要多謝 AL，因為她要比我們更早起床來敲鐘叫醒我們。

導師：〔問 AL〕你起床的時候有什麼感覺呢？

AL：今早我起床時十分開心，因為我看見天上很多星星和其它的東西。

導師：這帶出慈心的可貴，亦帶出服務精神的可貴。

大家輪候洗手間時又怎樣呢？是否有人會感到不高興、不耐煩或苦惱呢？.....

我來分享我的體驗吧，我也是很早醒來的，我亦能夠欣賞到那時候外間的寧靜和美麗。

在 5:00 禪修時，有什麼關於禪修的體驗嗎？對於修習“只是知道當下在發生的事情”這簡單的禪修方法會遇到什麼問題或困難嗎？

KT：今早坐禪時我是半睡半醒的，只是模模糊糊地度過了。但不知道什麼原因，我發覺剛才的一節坐禪和今早的感覺不一樣，今早的像是要花很多氣力，像要費盡氣力去覺

知自己身心的活動，就好像等待著它們來而它們偏不來似的；但剛才的一節坐禪，當我感到靜止下來後，便知道怎樣去做，知道老師所教導的如何去覺知自己身體，同時知道得十分清楚。

導師：謝謝你的分享，很高興聽到關於你在早上的不愉快經驗和剛才視為是愉快的經驗。因此，若我們沒有不愉快的經驗就不會發現剛才的愉快經驗，這表示我們可以從愉快和不愉快的經驗中學習，所以我們應該開放地面對愉快和不愉快的經驗。

還有其他人要分享今早禪修的經驗嗎？

NC：請問在家裡禪修時，是否應避免在太疲倦的時候坐禪呢？因為今早我太睏倦，沒辦法集中精神。

導師：不論是在這裡或家裡，不論是感到疲倦或其它的問題，我建議大家嘗試去做做實驗，否則很容易便會對自己說：“我很累，即使禪修也沒有作用，還是去睡覺好了。”我們就是這樣溺縱自己，總是依從身體的要求，因此我們需要以友善、柔和的方式來突破這種情況，意思是有些時候對身體說“可以”，有些時候對身體說“不”。若明天早上你仍感到疲倦，你要對身體說：“昨天我依了你，今天我會說‘不’了。”和身體有這種對話是非常重要的，對身體說“不”然後到禪堂來坐禪，之後看看會怎樣。

在佛經上提到，佛陀教導一位在禪修中提不起勁，昏沈和睏倦的比丘時，提出一些很有意思的建議來對治這類情況：

第一個建議是轉換姿勢，若你在坐禪的話，便做些站禪和行禪。

我個人建議，在這時候做些急促的步行或是倒後步行，因為倒後步行你必須要很警覺和清醒，當你倒後行走時，馬上會清醒過來。這令我想起泰國一位很嚴格的禪修大師，在他的禪修中心裡有一口很深的井，他建議禪修者坐在井邊來禪修。若那禪修者昏倦的話，便會失去性命。很可惜這裡沒有井！

若轉換姿勢不奏效的話，佛陀另一個建議是去揉搓耳垂，這樣做的目的是要喚醒身體。

佛陀說若揉搓耳垂也沒有效用的話便到外面去看看星星。在有星的晚上，也許我們的研討也該改在戶外進行吧！

若用外在的東西來激發內心不奏效的話，可嘗試思惟佛法中一些激勵的說話，讓自己培育出一種精進的意識。

若這不奏效的話，請點著明亮的燈光，對著它來禪修。有些禪修者以明亮的燈光作為禪修的對象，可能這位比丘以前曾經修習過這個方法，所以佛陀建議他點著明亮的燈光來修習，這能喚醒他。若也不奏效的話，便去睡覺。為什麼佛陀建議這比丘去睡覺呢？

MC：因為當身體疲倦時是需要休息的。

導師：對，這些方法和實驗在某程度上是幫助他去找究竟是心理還是生理的因素令自己昏沈的。有時候或大部分時候我們感到疲倦是由於心理因素而不是生理因素的。佛陀

鼓勵這位比丘利用這些不同的方法，去找出昏沈是究竟來自心理還是生理的，當這些方法都失敗時，這表示是生理上的原因，那麼我們便要學習善待自己身體了。

在佛陀的教導中，他鼓勵比丘或禪修者自己去做實驗、探索和認識事物。我也是在鼓勵大家透過觀察和學習來找出自己的發現，了解自己的身心是怎樣運作的。我們的身心雖然是和自己這麼接近，但在某角度來說，因為我們不去認識它們，不去探索它們，身心和我們的距離又是那麼遙遠。所以，我們該把禪修視為一種學習、探索、發現的過程，而不是去追求某些的心理狀態。以這種態度來禪修是十分美好的。

清晨禪修後 6:00-6:30 我們有茶水時間，我建議大家到外面去，嘗試很銳利、很清晰地去看看四周的事物。在這方面有沒有人要分享一些體驗呢？

HK：我想分享一些今天你所教導的體會。我發覺你教導的禪修方法很有用，你教我們要像母親看顧兒子般地觀察自己的內心，當我用這心態來禪修時，我的感覺真的很好，無論是呼吸或任何思想、感覺和感受等，我都可以像母親看顧兒子的心態來看著它們，我感到是可以和思想分離和感到平靜的。

導師：友善、柔和地只是知道有什麼出現；無論所生起的是什麼也不去抗拒它，只是友善地對待它。以這種態度來禪修是很重要的。若我們能有這善意的態度，正如 **HK** 所說的，我們馬上會得到一點舒緩和釋放。苦惱是由抗拒所引起的，無論是抗拒內在或外在的事情都是一樣，當我們抗拒一些外在的事情時，苦惱也是會生起的。這種態度是不作抗拒，只是友善地知道當下在發生的事情，這樣並不是對事情退讓，而是以友善、溫和的態度來對待所發生的事情，我們應要知道它們兩者的分別。明白這不是退讓而是一種處理事情的方式，這是十分重要的。

從 6:00 至 6:30 的時段，有沒有人有任何的體驗呢？

KT：當我吃東西時，所有正念都失去了，我的心全都放在食物上。

導師：但我們在談論著 6:00 至 6:30 的茶水時間，那時並沒有食物啊！讓我們返回茶水時間吧！

SK：他在茶水時間吃麵。

導師：啊！他已經開始吃東西了！

在那時段，我建議大家嘗試銳利地、清晰地去觀看和聆聽事物的。誰人有關於大自然的體驗呢？

SK：那時候我嘗試跟著你的指引去修習，但無論我怎樣去嘗試，一切都如同我平時所見的一樣，並沒有覺得銳利些或清晰些。

導師：很好！明天我們該再次嘗試。我來說一下如何清晰地去觀看事物吧，例如我們去看一顆樹，在看的時候可否全心全意地去看呢？是否可以像是第一次看這顆樹地去看呢？這是很有意思的。我們能否少些思想或沒有思想地去觀看事物呢？當內心被思想佔據時，我們便不能真正清晰地觀看事物。這表示我們要學習喚醒自己的感官，我們是沒

有培育過喚醒視覺、聽覺等的官能的，有時候這是需要用心地付出努力來培育的。另一個我們所忽略的感官是嗅覺，明天就讓我們一起努力去喚醒我們的感官，清晰地去看，清晰地聽，同時讓嗅覺升起。這裡有一些白色的花朵，散發著非常芬芳的氣味。讓我們一點一點地作出努力，像是做實驗和遊戲般來喚醒我們的感官。你亦可嘗試用這裡的佛像來修習，看看能否少些思想或沒有思想，全心全意地去看佛像。

接著是瑜伽的修習，做瑜伽的時候你們定會有一些體驗的。

MC：那時有很多蚊。

導師：很好，有很多蚊，重要的發現呢！那麼在做瑜伽時單是只有蚊嗎？

YM：還有很多蟻。

導師：有很多蚊、很多蟻。

YM：牠們在操兵。

導師：還有操兵。

ND：這是我第一次在大自然之中做瑜伽，亦是我第一次將心念放在身體上。做瑜伽的時候我感到很平靜和安寧。

導師：還有其他人要說說在做瑜伽時所發生的事情嗎？那些式子難做嗎？

MC：我覺得很難做。

導師：不單只是知道蚊和蟻，你們還知道那些式子，很高興聽到這點。

YM：由於我享受做瑜伽時的氣氛，所以忘記了那些式子的困難。事實上做那些姿勢似乎有些困難，但我享受那氣氛，因此沒有想過困難與否。

導師：因為你享受瑜伽。有趣的一點，當我們享受某一件事情時，實際上是不會想到它是困難或是容易的。

你的身體有感到痛楚嗎？

KT：有。

導師：很好，這表示瑜伽是有效用的，它讓我們知道自己有一個身體，同時這個身體是會痛的；這亦表示你需要繼續做瑜伽，因為你沒有做這些練習。

還有其他人想說說關於瑜伽方面的事情嗎？

NE：那些姿勢轉換得太快，所以我感到做得斷斷續續和不暢順。

導師：那瑜伽導師該要顧及一下這情況，還有其他人有同樣的經驗嗎？

ML：我修習瑜伽也有一些時候了，做瑜伽是需要做一系列的式子，而不是重複做某一個式子的。我想解釋的是，做瑜伽是需要做連續的式子，所以要不不斷轉換姿勢。

導師：〔問 PC〕做瑜伽時你有什麼感覺呢？

PC：我並不感到那麼痛，因為瑜伽導師說只需依自己的能力去做，所以我沒有強迫自己。

導師：很好，我想問問你身旁那一位，做瑜伽時你覺得怎樣呢？

NF：有點困難，這是必然的，因我胖了一點。

導師：有時候，身體上的感覺是來自我們的想法。你做瑜伽時身體有什麼事情發生呢？

NF：對於我來說雖然那些式子是有點困難，但我仍是享受做瑜伽的，同時我發覺血液循環順暢了。

導師：那就是了，促進血液循環是做瑜伽的益處，那是做瑜伽的功效。

〔問 ML〕你又怎樣呢？

ML：是很好的，瑜伽給我留下很深刻的印象。去年你見我的時候我是很胖的，今年我是否瘦了些？導師曾把佛法、瑜伽和禪修連繫起來。我覺得做完瑜伽之後來禪修會更舒適，正念也會強些；瑜伽是前行而禪修是根本。瑜伽除了對身體和禪修有益處之外，亦為我們帶來健康的體魄，而這健康的體魄是修習瑜伽的副產品。

導師：在某程度上來說，瑜伽亦是一種禪修。瑜伽（Yoga）一字的意思是結合，這是身心的結合，身和心合而為一，身心協調。

返回你提出的問題，你喜歡聽到什麼的回答呢？

ML：不用說你也該知道的。

導師：〔打趣地說〕我覺得你是胖了少許，只是少許。

YC：我覺得她比去年瘦了。

導師：兩個人有兩個不同的答案。所以我們不用對別人的想法太認真。那你自己又覺得怎樣呢？你認為自己怎樣呢？

ML：我控 o 自己健康了，以前我是連拿起一個西瓜也不夠氣力的，現在我坐禪時脊骨可以伸直和沒有那麼累。

導師：我比上次是胖了還是瘦了？

ML：俊俏了！

導師：多謝！這就是和善知識們一起研討的美好之處，可以很輕快，開開玩笑，同時亦可從大家的體驗中學習。

瑜伽之後我們去吃早餐，有正念地、靜靜地去吃東西是否有些不一樣呢？

NG：我覺得沒有什麼特別。

導師：談談止語吧，大家怎樣去修習止語呢？是否覺得有妨礙或覺得有問題呢？有沒有關於止語的體驗呢？

KT：我覺得很困難。

導師：但我看不出你在修習止語呢！無論怎麼說，修習止語困難是一個事實，談話是我們很強的習慣，我們都知道要停止一些很強的習慣是非常困難的。一些禪修者告訴我，當他們不去和別人談話時便會和自己談話，又有一些禪修者告訴我當別人都在止語時，感覺別人好像在懲罰自己似的。某程度上，由於止語是不容易做到的，所以我們仍需在這種情況下來做實驗，之後，希望你能體會到止語是怎樣帶來心靈上的空間。

另一方面講話可能會妨礙某些你抗拒、壓抑、控制著的事情在內心的呈現。在一些嚴格執行止語的禪修營中，一些禪修者告訴我他們在止語時是會怎樣的，他們會突然記起一些童年時發生過的事情，那是他們完全忘記了的。有時候這些意外的記憶對我們去了解自己的行為是十分有幫助的。我想和大家分享一位英國女士的經驗，她在一個十天的禪修營中，突然記起當自己仍是一個七歲的孩子時，曾企圖在一個漆黑的房間裡開槍自殺。也許那個經驗對她來說是極之不愉快的，所以她完全忘記這件事情。這個記憶對她來說是十分有幫助的，因為這使她明白自己害怕黑暗的原因，還明白到自己有強烈自毀傾向的原因。我和她傾談後，大家都認識到她的自毀傾向在促使她作出各種危險的行為。

另一點關於止語的，就是當我們談話時，我們感到自我的存在，所以當我們止語時，自我感覺不存在並因此而感到渾身不自在。

止語的另一個要點是能幫助我們經常和自己的身心獨處，這一點是十分重要而有意思的。我同意修習止語並不容易，但我肯定這是一件值得我們去做的事情。

在藏傳佛教中有一個有趣的故事，有一個修行的地方，在那裡修行的弟子須要完全止語一年，一年之後那些弟子才可以離開及只能對師父說兩個字。有一位弟子在那裡修習了一年之後，去到師父那裡說：“More food（多些食物）。”可能在一年之中，他想著的只是食物。

這都是一些我想起來關於止語的事情。我想建議明天在有需要談話的時候，我們亦應學習有正念地談話，這稱為“正語”。所以止語重要，正語都是重要的。

在談話時我們是能夠學到很多東西的。當我們跟別人談話時，我們是否真正地聆聽別人的說話呢？能否說得清楚呢？說話時能否扼要地說出要說的話，而不是說得累贅，令自己和別人也混淆了呢？我們說話時能夠有多少覺醒和正念呢？在日常生活中，我們遇到很多的問題都是由說話所引起的，尤其是在人際關係上，由於不正確的語言說話，令到人與人之間互相傷害，若我們能懂得這些技巧將會是十分有幫助的。正如我剛才說，止語是重要的，因為它有很多重要的作用；而正語也是重要的，因為它也有很多重要的作用。佛陀鼓勵我們要說溫和、仁慈、有益的說話。說話能解除別人的痛苦，但另一方面亦能傷害別人，言語上的傷害可能比肉體上的傷害更深，害處更多。

研討的時間到此為止了，昨晚大家沒有睡得好，希望大家今晚能好好地入睡。

原始佛教經文選講 (十) 蕭式球

譯自《增支部》十·一經

我這樣聽聞：

有一次，世尊住在舍衛城祇樹給孤獨園。

當時，尊者阿難走到世尊那裏，禮敬世尊之後，坐在一邊，然後問世尊：“尊者啊，善戒【1】有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

世尊答：“阿難啊，善戒能得無悔【2】，能帶來無悔。”

“尊者啊，無悔有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，無悔能得歡悅【3】，能帶來歡悅。”

“尊者啊，歡悅有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，歡悅能得喜【4】，能帶來喜。”

“尊者啊，喜有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，喜能得猗【5】，能帶來猗。”

“尊者啊，猗有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，猗能得樂【6】，能帶來樂。”

“尊者啊，樂有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，樂能得定【7】，能帶來定。”

“尊者啊，定有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，定能得如實知見【8】，能帶來如實知見。”

“尊者啊，如實知見有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，如實知見能得厭離【9】和無欲【10】，能帶來厭離和無欲。”

“尊者啊，厭離和無欲有什麼作用？能帶來什麼利益呢？”

“阿難啊，厭離和無欲能得解脫知見【11】，能帶來解脫知見。

“阿難啊，就是這樣，善戒能得無悔，能帶來無悔；無悔能得歡悅，能帶來歡悅；歡悅能得喜，能帶來喜；喜能得猗，能帶來猗；猗能得樂，能帶來樂；樂能得定，能帶來定；定能得如實知見，能帶來如實知見；如實知見能得厭離和無欲，能帶來厭離和無欲；厭離和無欲能得解脫知見，能帶來解脫知見。

“阿難啊，就是這樣，從善戒開始逐漸達致最高的境地。”

【註釋】

1. 善戒 (kusala sila) 有“守戒”、“德行”、“善的行爲” 等意思。
2. 無悔 (avippatisara)，沒有懊悔，心安理得。
3. Pamujja
4. Piti
5. 猗 (passaddhi)有“止息”的意思，passaddhi 也有譯作“輕安”。
6. Sukha 經文可
7. Samadhi
8. 如實知見 (yathabhuta-nana-dassana)是不歪曲地看事物。生命和世間事物“無常、苦、無我”就還它無常、苦、無我。
9. 厭離 (nibbida) 指對生死，對世間事物有厭離心。
10. 無欲 (viraga) 指對生死，對世間事物沒有欲望。解脫(vimutti)緊隨著厭離和無欲，若沒有厭離和無欲的話，沒有可能得到徹底的解脫。
11. 解脫知見 (vimutti-nana-daaasna) 是指親身體證解脫。修行者得到解脫知見的時候亦即修行工作徹底完成，得證阿羅漢果。

這篇經文可和漢譯本《中阿含經》第四十二經《何義經》互相對照。經文出自於增支部第十集，當中詳述“戒、定、慧、解脫、解脫知見”裏的十種質素循序漸進的關係。

我們可從經文中明白到，解脫是要得到之前九種質素作為支持的：若沒有厭離和無欲便沒有解脫，若沒有如實知見便沒有厭離和無欲，若沒有定便沒有如實知見，……若沒有善戒便沒有無悔。

另一方面，我們很容易明白，這十種質素全都是良好的人生質素，它們固然直接帶來覺悟解脫，也帶來積極、正面、求真和有意義的人生方式。而且，培育這些質素並不是超出人力範圍以外的事情，也不是一些神怪、危險的東西。任何人無論出家或在家生活的人，都能隨份隨力培育這些質素，令自己過一種向善向解脫的生活方式。

將十種質素的巴利文列出來的目的，是讓多讀經典的禪修者作對照巴利經文之用，有興趣者可從巴利文辭典中查閱該詞語的解釋。修習原始佛教的禪修者應對喜、猗、樂、定這些質素不會陌生，因為禪修就是去培育這些質素。若禪修者發覺自己這些質素不高時，可讓自己發長遠心，通過持久的修習，這四種質素便可逐漸培育出來，另外也可多修習善戒、無悔、歡悅的質素來打好修定的基礎；若禪修者發覺自己的喜、猗、樂、定有一定質素的時候，便不需過份著或追逐由修定所帶來的愉悅感覺，應嘗試更進一步去培育如實知見、厭離、無欲的質素，當這些質素逐漸培育出來時，人生便越加自在，越有智慧，越少煩惱。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修歷程 - 劉燕卿

寫論文對我來說是一個極大的困難，沒有執筆寫文章經已二、三十年多了，爲了要寫好這篇講述自己對學禪歷程的論文，我決意埋頭苦幹去嘗試吧。學了佛及禪修都有一段日子、而從中確實有點感受，實在不吐不快。

從佛學基礎班進而參加了禪修初階再進入進階班，在這過程中初步對佛教及禪修有了正確的理解，拋棄了以往錯誤的認識，從佛教的義理裏面清楚知道生命的實相，反思自己的過往所作所爲，人生觀原來都是顛倒的、無明的，佛法給了我很多啓示，像得到了一幅地圖，一個指南針，很明確的有了方向感，讓自己開始踏上路途，開始美好的人生。

人生中，生、老、病、死是必然的事，而我對「病」的體會尤其深刻。

我是一個長期病患者——「紅斑狼瘡症」。我有此病已經十多年了，相比起其他的病友，我不算太受苦，可能因爲病情沈寂了。但親眼看著身邊每一個病友受著病魔的折磨到離開我們，甚至受不了因而跳樓自殺，種種的情景，每一次的記憶，也令我十分難受、難過。

我也是一個長期病患者小組裡的義工及聯絡人，許多時都會到病房探望病友們，聆聽他們心中的苦楚，不斷的安慰及關懷。有時好不容易地與他們溝通，甚至有所共鳴，可能因爲大家也是同路人吧了，但也因爲這原因，自己也不由自主地被感染了他們那份低落的情緒，不能抽離。想著自己的將來及境況會如何呢？心中那份鬱結，始終纏擾著我似的。

但自從接觸了禪修之後，它改變了我，我那份痛苦的感受減輕了許多，慢慢地我的心情回復了不少，使我明白到我應當集中精神，重新過來，在當下要做的事情上面正面地去努力面對，更令我學會了接受事實，不抱怨，不逃避，過去的不計較，對將來的不預設，只管做好目前的每一刻，才是生命中最重要事情。也是因爲以上的反思及學習後，在習禪的過程中，生活已不再變得很艱苦了，那份悠閒及平靜的思想比以前簡單，晚上我也不再造惡夢，朋友們也說我的精神比以前好了很多，心情也開朗了不少。

回想起這一切，使我深深從禪修中感受到其實人生活的基本需求，就是衣、食、住、行，好與壞都是心的作用吧。

以前我每日不停地面對著幾份工作，希望可以儲蓄多些金錢，準備買樓，改善家人的生活質素，但好景不常，一場「金融風暴」便給我先生花光了，還欠下了巨債，直到現在也要不斷地償還。過著足襟見肘的生活，十分不好受，在這時心情經常大起大跌，整個人像洩了氣的氣球似的，很多的沮喪及怨恨。記得有一次我在課堂上發呆，老師走過來問我有什麼不開心，我有點感到突然，但又不知從何說起，只記得口中帶著情緒說話（在此要對老師說對不起）。後來回到家幾天都不開心。之後慢慢地再反思以往所發生的一切，繼而想起禪修課堂上老師所講佛的道理，是要把正念融入生活當中，如夢初醒的我，頓時不再耿耿於懷，因為這樣的只會傷害自己。人生是苦的，也是無常的，有時也會有缺陷的，過去認為疾病及逆境是一種不幸，甚至是一件悲慘的事情。習禪過後，很多看法已經改變了，逆境和疾病我都接受了，並會以這些都作為學習的對象，學習到看清事物的生、滅、變化，如何把條件改變，事情就會改善。而有了一個學習的機會後，我更會好好地把握著，我清楚知道自己能解開思想上的包袱，這全都是因為識了佛法和學習禪修後的好處。到了目前為止，我只是在一個摸索階段，希望憑著自己的努力將來學到更多的佛知識。佛教就是要實踐，要親身體證的一個宗教，而禪修就是實踐佛法，通向解脫的道路。記得最初學佛學班和禪修班都是為了好奇心，求知心，但接觸了之後改變了為追隨心和喜悅心。我很感恩，因我有機會接觸到佛教，使我認識用佛教思想角度去看人生，認識到生命的實相，從佛陀在菩提樹下發現了緣起的道理，作為進入佛教的根本思想理解，十二因緣、五蘊、六入處，都是法的體系，讓我們從每一個角度去探討人生，佛陀又提供了「四聖諦」：苦、集、滅、道等門徑引導我們在現實生活中醒覺有苦的存在，明白人生的一切苦難、無常、缺陷等東西都是必然的。知道了苦的事實，知道了苦的根源，苦是由於人無始來的無明和渴愛，導致活在無窮無盡貪、瞋、癡、憂、悲、苦、惱當中。因此我們要拋棄它，消滅它，人就最終達到無束縛得自在。

“正念” 在日常生活中的作用 - 楊潔儀

老師解說：“如果我們正念於自己的身體行為及語言說話，我們自然能改善自己的身業和口業，若再以正念進一步觀察，就能親身體會到善行的價值，也能親身體會到善行會帶給自己及他人的快樂。”

早上外出時，遇到認識的或不認識的，主動地打個招呼說聲早，通常對方都會很樂意回應，那麼左鄰右里日後再碰面時，就不會那麼硬碰硬冷冰冰了。乘升降機時按住門的開關，讓人家可以從容出入，快慢不爭那一秒半，盡量不要令到人家起瞋心；遇著長者行動緩慢時，耐心跟在後面又何妨！眾生平等，尊重別人即尊重自己，讓大家每天都有一個愉快的開始。

等了很久都沒有公共汽車的影子，無需焦急，也無需時時回頭張望，車子來了自然會停在面前，不來時也自有它延誤的原因。不用瞋怪巴士公司，也不用焦慮上班或赴約

會遲到，只需改用別的交通路線或別的交通工具，又或者可以打個電話向對方說明交通的延誤，問題就會迎刃而解，想辦法較生氣實際多了。如果因為趕時間插隊打尖而遭人指責時，有忿怒的心情是不當的；因為有如是因才有如是果，自己不做出這樣的行為便不會招致別人如此的反應，要隨時留心自己的行為，不偏倚地剖析事情的真相。

路過購物的地區，五花八門的貨品往往令你目不暇給，也誘惑著你去添置一些。每人只有一雙手一個口，日常用品杯碟筷，各有一只就已經夠了，再買拿哪只手哪個口來用呢？在逛公司、新潮流來到之前，大家不妨問一問自己，你衣櫥內的衣物，有多少是經年掛在那裡但卻穿不了五次以上的？每天穿一件，經多少日子才可以輪番再穿呢？是十日？抑或半個月？衣服於我們的作用是保暖防曬，維持禮儀而已；外表保持整齊清潔、不失禮於人、不惹人討厭便可以了。再美麗的包裝，都經不起歲月的消磨；再精緻的衣裳，也掩蓋不了內裏屎尿濃血的實況。春花秋月，夏雨冬雪，有那樣能讓你掌握在手？與其浪費時間於追逐虛浮，不若如實地生活：不貪，只取必要的。

生活中若能時刻都能覺知自己正在做什麼時，就不再迷亂，那麼無論是時間上或物質上的浪費必能減少，畢竟浪費在某程度上也是殺生的一種。保持正念使我們能清楚每事每物如何生滅，從而體證它們「無常、苦、無我」的實相；能念念覺知世間一切皆是由無明衍生之不實體，慢慢地我們便會對物欲生起捨離、放下及不執著心；那麼貪欲、瞋恚、愚癡、渴愛、顛倒等各種煩惱，也會因此而逐漸減薄以至徹底消除。因著覺知的能力，常常在不經意間便到處雲遊的心很快便會回來，安住當下。當心不再向外攀緣，只管向內反照時，自然便能日漸明了自在，趣向解脫了。

正念對人生的助益 - 李蘇玉

生活中我們經常都會為一些小事而生煩惱，或為某些工作生討厭心、怠惰心，或為某些人生憎恨、仇視心，而由於這些不善心的生起，間接影響我們對其它人和事的態度；而這些不恰當的態度，又會對所受的人和事，可能產生一種負面的情緒；而這些情緒又影響其在面對另一些人和事的心態……如此一直惡性循環下去。從以上的情形，我們可以得知，原來自己的每一個小小的心念，可以是一個很大的影響，究竟我們的不善心是如何生起的哩？首先由早上開始，我們從家中出門，乘坐交通工具回公司的途中要面對擁擠而又匆忙的人群，阻塞或出問題的交通，回到公司又要面對繁重的工作，複雜的人事鬥爭。拖著疲倦的身軀下班後，回到家裡，又要面對瑣碎的家事，兒女的問題，經濟的問題；甚至是夫妻的感情問題等等，令我們透不過氣來。日復一日、如此內心長期留著一種不快樂的情緒，及慣性的自我保護心態，對外築起一度圍牆。我所以當有事情發生時，我們的第一個反應會是從自己的方面出發去思想，例如：這件事對自己的好處或壞處是如何如何；這件事對某某我所討厭的人又如何如何……等等，由於這些思想，令到對這件事所作出的決定或態度有偏差，而由於這些的偏差，做成另一次的惡性循

環……。終於找到原因了，原來我們的不善心，是由於初次我們面對人和事的時候，不是如實地面對，而是以個人的利益、喜好為出發點而面對的，所以我們以為是解決了的問題，其實是變成另一個更大的問題——原來每一個問題的製造者都是自己。

修習正念可以令我們小小的心念有所改變，因為正念是要我們如實地面對人和事，而每一件事的發生，都會由很多條件所形成，而能察覺這些條件，便能令我們所作的判斷或決定趨向正面，甚至當我們有不善心生起時，也可以如實地面對它，並找出它的原因，這樣對自己的情緒及健康也有好處，也許，開始的時候有點困難，畢竟控制情緒不是一件容易的事，但慢慢地，當我們能做到每次都如實地面對自己時，便是一個進步。而修習正念也令我們能對任何事容易生起平常心。在修習正念的時候，因為要經常覺察自己的情緒，思想內容及感受；對於內心深處，也接觸得更多，也有更多的了解，只有更多的了解，才可以更容易地安住當下那一刻的心。

個人曾經有一個這樣的經驗，在未修習正念前，只是在禪坐中安住內心，平定個人的情緒，甚至後來修習慈心禪，每件事均以慈心出發，也令自己有一定的得著，但因為工作上的不愉快，及人事的問題，每日都令我有一些不開心的情緒出現，雖然禪坐令我稍為減輕此情緒，但彷彿仍存有些未解決的問題在心中，而自己一直在逃避它、刻意地不提它。後來我開始修習正念，於是我把這些不開心的情緒，從內心深處拉出來，如實地面對它，並且把令自己不開心的事及人，放在自己面前，攤開它了一宗宗，一件件，再從不同的角度去觀看，開始的時候，幫助不大但覺得不開心的情緒仍然存在，但沒有續繼加多，然後不開心的情緒慢慢減少，後來，我可以在不被情緒影響下去面對曾影響我和事，而這些平定的情緒，同以往我壓抑住的情緒有所不同，我發覺自己是完全以一個新的感覺去面對，沒有過往的歷史在裏面，特別是用罹壞 h 面對曾經令自己不開心的時候，那種感覺跟以前有很大的分別，彷彿將自己釋放出來一樣，有一種輕鬆的感覺。最重要的是，漸漸地曾經影響自己情緒的人和事，開始跟其它的人和事一樣，沒有分別，沒有輕重，沒有要我特別分心去處理，就如平常的每一件事一樣，就如每一日一樣地過……。

修習‘正念’，不但在我們的修行上是重要的一步。在我們的日常生活中也是對我們有著很大的影響。我們為了生活，必須面對很多不同習氣的人和事，如果我們把這些人和事，作為個人修行上要面對的試練，那麼，當我們越過每一個試練後，也是個人取得成果時，而這些成果也包括已擴散出去的正面思想，而也藉著這些正面思想，我們身邊的人和事也會變得祥和、愉快。而由於這些正面的人和事，便能伴隨我們度過愉快的每一天、每一月、每一年……。

最後感謝志蓮淨苑，提供給我們一個這樣好的地方去學習，感謝蕭老師，不厭其煩、循循善誘的教導，更加感謝佛陀，祂悟出的真理，指引我們行出人生大道。在人生的旅程上，我們將會面對很多的問題；而在修行的過程中，我們也會學習更多佛陀的道理，願我們能從學習的道理中，去面對及解決我們所遇到的問題，願與各同修共勉。

禪修使我改變了 - 如緣

禪修了好幾個月，有甚麼心得？聽老師講課，也聽了好幾個月，有甚麼心得？靜下來時，我就這樣的問自己，這問題真是難以具體答覆，如果沒有心得，天氣這樣悶熱，幹嘛！要往志蓮淨苑跑？如果說有心得，又很難以具體的清楚的把它列舉出來，我只能說不論在盤腿功夫上，在內心的質素上我是在轉變。

猶記得未學禪修之前，自己在家裡依著書本學靜坐，那時還要上班，每晚下班，把家裡要做的工作弄妥後，已經是深夜一點多鐘，我不曉得自己從哪裡來的幹勁，依著書本的指示，把雙腿盤起來坐，不管雙腿、背脊及腰部痛楚，拼命的忍著，心想：“痛死了就算，反正做人也不好過。”當時，我的心只攀著痛的緣，每次只能坐七八分鐘，這樣靜坐了幾個月，一心只為了健康。那時，我很容易會觸景傷情，不論是看報紙，看書，看電視感覺淒涼，眼淚會不其然的流下來。孩子常說：“媽呀！妳很？，這是假的！”

“我知道喎！但眼淚控制不了嘛！”我說。我之所以擁抱著憂悲苦惱，是和我的生命歷程有關：回想起我丈夫去世的情景歷歷在目，他是患了肝癌末期，住進黃大仙佛教療養院。臨走時，他痛苦到扭著臉孔大聲叫喊，卷曲著身體在床上滾動，眼巴巴看著他極度痛楚，也無能為力，只有內心淪淚。他由大叫到呻吟到靜止，由掙扎到移動到安靜，就這樣的走完了他人生最後一程。他是解脫了，到我苦，並深刻體驗到死者的恐怖和生者的可悲。遺下了七個月大的孩子，責任由我來承擔。午夜夢？，我常常抱怨上天對我太不公平，為甚麼不給孩子一個完整的家？擔心將來孩子在成長路上心理會有障礙！為甚麼不給我一個圓滿人生？很自然就會悲從中來，真是活在痛苦的深淵。又想到有一天假如我真的要走，將會去何處？內心一直是忐忑不安，可以說是活在灰暗的日子裡。

退休後，在一個偶然機會到志蓮淨苑入讀佛學基礎班，從十二因緣，四聖諦、六識、六入、六塵等佛學理論，雖然只是初級的認識，但解開了多年來我內心的鬱結。人變得開朗了，特別是上了禪修課後，對憂悲苦惱生起了正知正見，會運用苦集滅道四聖諦的智慧對治，也明白到由業力的牽引使各人有不同的人生遭遇，這豈是上天所能安排，何況我這樣的遭遇，香港也大有人在。所謂：“人生本來是無常，何苦終日泣悲傷。”宇宙一切現象，都是此生彼生，此滅彼滅的相待的互存關係，其間沒有恆常的存在。慶幸的是孩子長大了，找到了自己的幸福，並為開展了自己的人生旅程而奮鬥，而我亦正為人生的結局而努力，我們都各有前程，方向雖不同，目標確一樣。

我現在內心得寧靜，舒服，平和。對殺生我戒除了，以往遇見螞蟻、蟑螂絕不放過，現在看見了，只會對牠們說：“請你們走吧！我不想殺害你們。”奇怪！家裡連一只螞蟻也沒有，以往見笑臉的人很少，現在對著我笑的人很多。我知道自己轉變了，內心經常充滿喜悅和快樂。

每次上課，老師用那詳和而柔軟的聲音說出：“願眾生健康快樂，願眾生寧靜和諧，願眾生遠離危險，願眾生解脫自在。”我在家裡禪坐時，這聲音彷彿常常聽到。有一次

在家裡打坐，聲音又在我耳裡響起來，感覺很輕鬆、自由自在，心裡澄澄明明，清清靜靜、舒服極了，突然感覺到肚臍裡發出一股熱流，向四周擴散開來，只是一剎那間的現象，以後就再沒有發生過。我不理會這些，「只問耕耘，不問收穫」地上坐，我明白不經一番寒與雪，那得梅花撲鼻香。

老師說：“禪修可以使人內心的質素提高，貪欲，瞋恚，愚癡減薄，憂悲苦惱消除。”這是千真萬確的事，以往我每天都是在五欲六塵的人生戰場上奔波，在五味雜陳的世間風雨中奔馳，就這樣顛顛倒倒的，迷迷糊糊的，碌碌無為的消耗著生命。

現在我每天都活在感恩之中，首先感謝安定的香港社會，感謝志蓮淨苑，感謝老師的悉心教導，更加感謝佛陀的加持！真的，我每天都活在感恩之中。



修行 - 思

有人認為：從事家務工作不可以修行；照顧兒女不可以修行；從商不可以修行；工作不可以修行。因此，修行要等將來有空閒時間才可以做。

亦有人認為：做慈善服務工作不算是修行；唸誦不算是修行；禮拜不算是修行。

事實上，修行就是無時無刻去覺察自己的內心——覺察起心動念當中有多少貪瞋痴，有多少對永恆的欲求，有多少對我的執著，有多少對樂的貪愛。

因此，從事家務工作可以修行，照顧兒女可以修行，從商可以修行，工作可以修行。修行不須等待工作轉換，不須等待環境轉變，當下就是修行的良好時機。分分秒秒也可以修行。

同理，如果是時刻覺察自己內心的話，從事慈善服務工作，唸誦和禮拜當然是修行。有時，有否修行是不能由外在行為來判別的。

修行，是人生最重要的一件事。我們要經常撫心自問：自己有否忘失修行？有否耽於眼前的順遂而忘失修行？有否被生活洪流所沖擊而忘失修行？有否替自己的忘失去製造騙人騙己的理由？

無論從事商務、家務、寫作或任何事，都可以修行，它就和呼吸一樣——不需要刻意撥出時間來做。

《森林中的法語》第 100 頁 ——阿姜查



感恩 - 鹿

你有否受近年的經濟衰退所影響而感到不快樂，有或多或少的抱怨與困擾？

從虛幻返回實況

葛榮居士曾建議：感恩所「有」的，不是抱怨所「沒有」的。表面上這兩句說話是自我安慰，或以樂觀的概念來取替悲觀的概念，或宣揚一些仁義哲理。其實，這兩句說話並不是自我安慰，也不是樂觀或悲觀，更不是宣揚仁義哲理。佛家的智慧是提醒迷亂的心返回實況。這兩句說話其實是在描述兩個實況。

就以手上現時帶著的一隻港產錶為例子，若說：我現時「有」這一隻錶，這是一個實況，它實實在在在此時此刻出現在面前，這並不是自我安慰或樂觀。若說：我「沒有」一隻勞力士錶，雖然我真的是沒有一隻勞力士錶，但這句說話卻是惟心所造的。為甚麼？當我說沒有一隻勞力士錶之前，我的心內先要有一個勞力士錶的影像出現，然後口所說的話其實是在描述我沒有心內這隻勞力士錶。心內這隻勞力士錶不是真實，是惟心所造(或虛構)的。因此，這一刻所沒有的，只不過是沒有那隻惟心所造(或虛構)的勞力士錶。

若然縱容心追隨這些惟心所虛構的影像，心很容易會越來越負面，抱怨這樣那樣別人有而自己沒有。就算真的得到了這隻心內的勞力士錶，心很快便會虛構下一個影像，美麗的房屋、名貴的房車等等，使身不斷去追，東奔西跑，永無休止。心若要製造一隻勞力士錶、房屋、房車等等，都無需材料，工資或氣力，一剎那間就可以製造(虛構)了它們的影像。只有此時此刻帶在我手上的這隻港產錶才有真實的材料，和可以告訴我現在的時間。

因此，若然要數一數自己的身家的話，請只數(感恩)此時此刻面前真實「有」的東西，不是去數(抱怨)此時此刻「沒有」心內所想的、所造或虛構的東西(影像)。上述葛榮居士的這兩句說話，就是在描述這兩個實況。

說不清的因緣和合

曾有位同修問了一個有趣的問題：感恩是向誰感恩呢？答案是：不是神，不是佛，不是人，不是社會，也不是自己，只是感恩(just feel grateful)。人往往需要一個對象(object)才可發放感恩這個感受，但純真的感恩的推動不是靠任何物質或非物質的對象，而靠一個明白(understanding)，明白到面前的任何一件東西，都需經歷一連串付出的過程才會在此時此刻出現在面前，實在是得來不易。況且，此時此刻「有」的，不表示永遠擁有，一切事物都會無常變化。所以，「有」的時候可享用它，但同時訓練不依賴它，當它無常變化而失去時，放開它，只是「感恩」此時此刻它的存在，不是「愛取」它的存在。

就以手上的手錶為例，表面上是靠單一個月份的部份工資而買到，但其實況是靠以往多年無論是讀書或工作時的種種累積付出才可得到，還需要靠前期發明鐘錶的人和後

期改良技術的人，也需靠整個社會種種制度的聯繫等等，根本就不能說清楚應該感恩誰人，佛家稱這些數不清的種種前因為「因緣和合」。還有，享用它的同時也需明白到手錶的實相是會壞、會遺失等等，失去時也是有說不清的因緣和合，也不是因單一事件的發生而失去。

不單只是手錶，其他所「有」的一切，包括每一頓飯，簡單的餸菜，毫不起眼的一件 T 恤，一支牙膏，一支牙擦，一個學習機會或訓練心的機會，一份工作，甚至身體的健康，視力，活動能力等等，都需有說不清的因緣和合才會在此時此刻出現在面前，給自己享用。當漸漸培育心感恩所「有」的，所得來不易的，所有種種說不清的因緣和合，自然地心會常常感到滿足與安詳，而這些正面的心的狀態(positive states of mind)是透過認識與明白實相而自然而得，不是自我安慰。相反，若然不培育感恩，自然地心會易受環境變化的影響而變得不快樂。佛家智慧有趣的一面是：人的抱怨與困擾好像是源於外境的不足夠或不如意，但其實是源於心的迷失與不明白實相。若然心明白實相，就在任何時間與處境都沒有憂悲苦惱；若然心迷失或不明白實相，才會有憂悲苦惱。

了解自己的需要

當然，這並不是說不可以有買東西的目標，而是先看看買的東西是有需要(need)，還是別人有而自己便去要(want)，然後檢查想買它的計劃是否合乎實際的經濟情況，還是不合乎實際，只是欲求。

至於怎樣才可以知道什麼是要，什麼是需要，那是不可以由別人的口中講解的，也不可依據社會的概念，只靠自己對個別的情況逐一觀察與了解。

努力、無害、無債的安詳

曾參加過好幾次佛學禪修營，住的是幾個男眾共用的一間小房，睡的是硬板兩格？，吃的是最簡單的素菜和？包，洗手間也是非常簡陋，洗澡也要排隊等候，早上四時半便起？，晚上九時半上？。在如此簡單的境地生活，身與心卻一次比一次適應、愉快與安詳。

這經歷說明一個人所需要的東西其實是很少很簡單，但想要的東西卻是很多很複雜。

回到家中，曾經有過一些很有趣的思念，便是既然所需要的是這麼少和簡單，是否應該把計劃將來搬較大較舒適的住屋的念頭完全打消呢？

以在家修行而言，重點其實不在於屋的大小美醜，也不是可以或不可以計劃將來，亦不是凡所需要以外的物質都要拋棄。重點卻是這計劃是否符合實際的情況，還是不切實際的預期或故事。

在家人靠勞力工作而獲得錢財，分一部份用來享受，沒有不當的地方。但需小心審視每一分的收入都必須是以付出勞力、無害自己、無害別人而得的成果，也須是法律規則所容許的。亦只有這樣才可以真正享受到箇中的安詳與愉悅，否則在這表面享受物質的背後便是擔憂與懊悔。這是很簡單的佛法(即大自然的規則)，無論同意也好，不同意

也好，明白也好，不明白也好，這大自然的規律就是這麼樣運作的。

在享受以正當努力所獲得的成果時，也須注意所享用的物質東西有沒有帶來過量的透支，有沒有適可而止。在現今的社會，不向銀行借款買屋是不切實際的。向銀行借款沒有不當的地方，但需小心審視還款的能力是否符合實際的能力，不要被美麗的樓房或五花八門的供款計劃的「外相」所蒙蔽，令自己看不清實況。無債(或輕鬆實際的債務)本身便是一種安詳與愉悅。

若實況是有能力的話，買一間比自己所需要更大更舒適的住屋是沒有問題的。相反，吝嗇是另一種執著。

因此，計劃買樓，只要是符合實際正當收入的計劃，是沒有問題的。重點反而是需清楚明白到箇中的安詳與愉悅，不是在將來，不是在達到買樓目標的時候，而是在這勞力付出、積蓄的過程。最後達到目標也好，不達到也好，都同樣經歷到這過程中的安詳與愉悅。

就像行山一樣，若在行的歷程中心只想盡快達到山頂，心便會被很多渴望與欲求的情緒所充斥，忽略所路過的景色。若不能到達山頂而回時便會失望，就算到達山頂，那種快樂也只是短暫的，很快心又會渴望到更高的山頂，看更美的風景。相反，若認識到行山的樂趣其實是在行山的過程中，那麼所有汗水、辛勞、一花一草、一跌一彎路，都是樂趣。

最後，無論是在計劃買樓也好，已在享受舒適的住屋也好，都需反思與明白「三法印」，即萬事萬物都是無常、苦和無我所的。無論同意也好，不同意也好，明白也好，不明白也好，這都是大自然的規律與實相。換句話說，享受住屋的同時，需有智慧地明白這房子只是法律上、概念上屬於我的，事實它不是屬於我的，我對它是沒有絕對的控制權(無我所)。我不能命令這房子不會舊，不會壞，或永遠不會離開我，就算它不離開我，最終有一天我的身體也會離開它和這世界(無常)。若我強要控制它，最終只有落得失望與激動(苦)。相反，若不去控制它，當它存在時享受它，當它離開時便學習友善地放開它，便會無苦。怎樣放開？便是明白到事實上所需要的是很少很簡單，就算失去它而搬到另一處毫不理想的地方住，也只是失去所「要」的，並沒有失去所「需要」的。苦與無苦在乎心，不在乎它的離去與否。

祝願各位有智慧地安享付出正當努力的過程與成果。

(Our habit is) only looking for we don't have, not looking at what we have (so make an effort to change this habitual pattern) — Godwin Samararatne

(我們的習性是)只看到所沒有的，看不到所有的(所以需付出努力去改變這習性)。 ——葛榮居士



森林的法語 - 讀書人

作者：阿姜查 Ajahn Chah

英文編譯：保羅·布里特 Paul Breiter

中譯：賴隆彥

出版：橡樹林文化

阿姜查，一位泰國東北的森林僧。

藉由外在事件引發的衝突和煩惱，轉化為對內在心靈活動的客觀檢視；從盲昧糾結的身心活動中，得以正念看清當下實相，放下煩惱與不善，這便是阿姜查引導弟子一步步修行、契入佛法的標準模式。

他不主張密集禪坐，強調的是修行的連貫性，不管是在禪坐中或起座後都要保持一顆禪修的心。

他也不鼓勵與世隔離，他說：“我們應該睜開眼睛修行，如果隔絕外界接觸可以讓人覺悟，則盲人與聾人早就覺悟了。”他認為智慧應該在感官接觸中尋獲，世間是藉由認知而超越，而非由逃避。

每一天，阿姜查的寺院都會定時課誦、工作、坐禪、行禪、止靜與共修，其間都會穿插大師非正式的指導。偶爾，通常是在晚課後，大師會進行一次較長的開示。本書內容大部份正是這些傍晚的開示。全書內容結構是次第性的開列：聞法、思法、修法、見法、證法與傳法。

傳統以來，泰國的佛書皆是免費流通的。但為了使流通面更廣，本書今次被同意以公開出售的形式面世。

大師於一九九三年離世，他的葬禮有一百萬人參加，包括泰國國皇和皇后。

他的影響力遍及全球，擁有許多備受國際尊崇的傑出弟子，分支寺廟全球共計上百座，被譽為當代最具影響力的南傳佛教大師之一。

你不擁有任何東西，甚至連你的想法與身體也不屬於你；它們絕大多數是你無法掌控的，你必須慈悲地觀照它們，一切事物皆受制於無常法，而非你對它們的意願。當你真正了解這點時，你才能隨遇而安與不動心。

—— 阿姜查



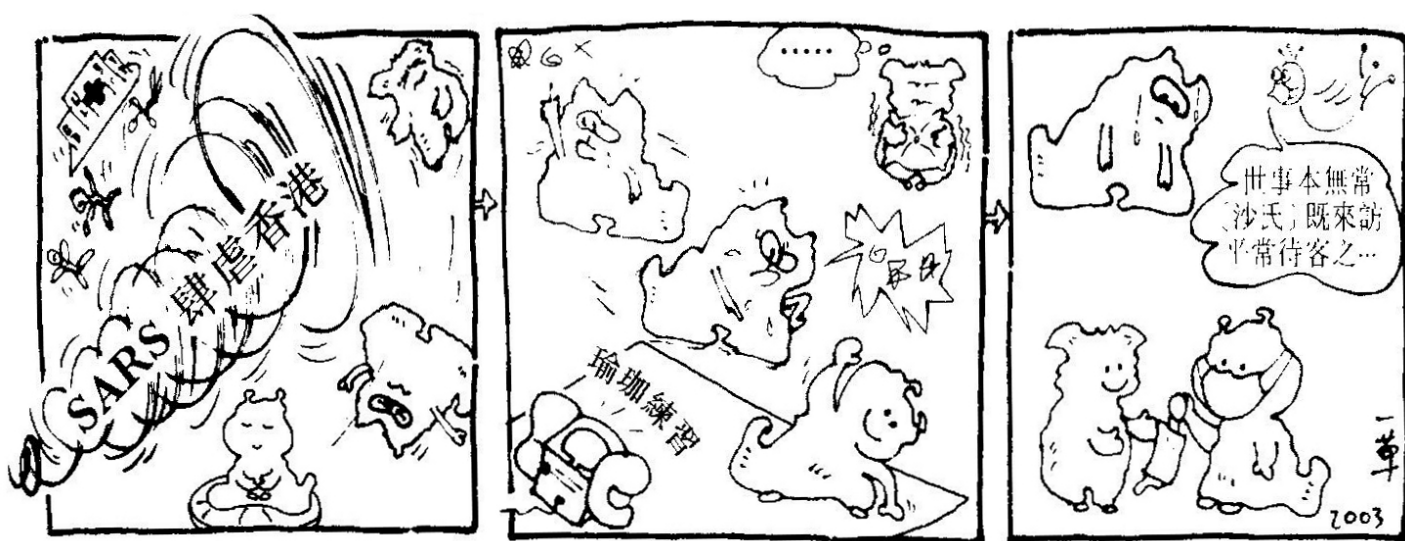
恐懼、逃避 - 晴

當遇上一些我認為煩厭、困難、不知怎樣處理的事情，有些時候，我會逃避一下，暫時不面對不處理它們。逃避不可以解決問題 —— 這一點我當然明白，但逃避總可以暫時舒緩恐懼不安的情緒吧！例如有一件我恐懼的工作，如果未到死線，我就會把它擱在一旁，暫且忘記它，遲一些再算。恐懼不就是暫時消失了嗎？

最近遇上一件陌生工作，在未深究那件工作涉及什麼及如何處理，我就已經想像那是很困難、很厭煩。雖然我明白想像是虛假的，但我仍相信了它，變得害怕處理那工作。我於是逃避，告訴自己到死線前數天才做也行的，那時才面對工作及承擔恐懼吧！過了一些日子，上司詢問那工作是否完成了，雖然未到死線，但我知道不可再拖，唯有切切實實地去處理。完成後 —— 噢 —— 如釋重負，舒了一口氣，一切恐懼及不安消失了。

我除了反思我想像工作困難厭煩是虛假，及我如何被這些虛假故事牽動外，我還反問自己：在逃避工作時，我其實覺得如何？

原來恐懼並沒有因逃避而消失了，甚至連舒緩一點也沒有，它只是換了另一種形式，讓我認不出，卻一直壓著我的心。有了這次經驗，恐懼少了力量，逃避的吸引力也自然地減退了。





讓心靈再活 - 衍力

遠方終於傳來漫天的戰火，當它劃破長空時，像煙花般璀璨；而我們安坐於彼岸，除了見證生命的脆弱，只有化悲痛為願力——願世界和平！

但當這一幕幕的「煙火」映現在小兒面前，連三歲的瑾兒也會說「驚驚」的時候，為人父母的，又該怎樣去跟他們一起去面對、一起去成長呢？正該茁壯成長的時刻，卻在面對生命的凋零，即使畫面只是很隅然才展現死亡的真面貌，肅殺悲涼的氣氛卻能越洋感染、透過電波傳送到我們寧靜的家。

所以有師兄家裡是拒絕讓電視台進駐；而我們既已選擇了讓它佔據生活中一個不少的部份，便得承受它為家裡帶來的震撼。某程度上，世界正是如此：紛亂、冷酷、殘忍！把瑾兒琛兒帶來這樣的世界，便得承擔！

反過來說，瑾兒正在教導我們。他純真的眼看世態，看到火光熊熊、聽見炮聲隆隆便自然的懂喊驚。我們呢？是「成熟」得八風吹不動，還是冷漠得端坐紫梳化呢？幼兒的童真倒可時不時提醒我們，把熱情注入生命，讓心靈再活！

而我透過他們純真的眼去觀世界也獲益良多。不是嗎？有太多的例子可以說明我們這些所謂成熟的人要麼是太冷漠，要麼是把簡單問題複雜化，而未能直接了當的洞察事物的真相、自然的反應！甚至乎有太多的計度、習慣或束縛，是故離實然愈來愈遠。

想想，修禪不是要回到當下，遠離這一切蒙蔽與造作嗎？試用孩童的眼睛看世界，緊跟他們的心跳、步伐，一切是否不再一樣？

又見到本該天真無憂的一張臉孔出現在報上，卻顯得深沉的無助和悲傷。實在不忍讓吾兒看見。

念彼觀音力，咸即起慈心……

再願世界和平！



禪修者在修行歷程中，通常都並非一帆風順。以筆者個人體驗，有時能順利地修行，但有時修行或會處在逆境和不順利之中。而很多時修行會在精進與怠懶之兩極中搖擺。若細心觀察，或會發覺這與己心的正思惟和正思維有著密切的關連。今期嘗試以《中部阿含經·第十九經》中，經題為《兩組念頭》的一篇經文以作闡述【註一】。

經中開首說，在佛陀未開悟之前，他曾嘗試把念頭分成兩組。以貪欲，瞋恚和殘害為一組(此乃不正思惟)；並以不貪、不瞋和無害歸為一組(此乃正思維)【註二】。

佛陀嘗試分別將心，分別安住在這兩組念頭中，再行如實地觀察它們對心的影響。他在經中說：當有貪欲的念頭在我心中生起，我只如實地了知：這是一個貪念，它已在我心中生起【註三】。

然而，只是如此單純的觀察，便令佛陀有進一步發現。他發現此一組“不正思維”，乃是會導致自己、他人或者是自己和他人的痛苦；更會阻礙智慧的提升、引起修行上的困難，及導致修行人遠離涅槃之路【註四】。而每當佛陀想到“不正思維”的有害之處時，不善的念頭便會因此而自行退滅【註五】。不過當佛陀一旦覺察到貪欲等“不正思維”生起時，他也會主動地放下它們、清除它們和弄走它們【註六】。這亦顯示當正念發揮作用的時候，是有能力在觀照到苦因的同時，把苦因放下的。

為何佛陀對這些念頭如此重視呢？因為佛陀知道一名比丘經常想念和思維的，會演變成爲此名比丘思想的傾向【註七】。若一個比丘經常念及一些包括貪欲等的不正思維，他便會易於放棄正思維，轉而變得去培養不正念頭的發展，影響心智傾向不善的方向發展【註八】。

既然念頭有正與不正之分；誠則，它們會導致修行者的思想傾向致善惡苦樂的分野中，禪修者實應好好守護自己的念頭，以求行善去惡。佛陀在此經中用一個比喻去讓大家了解應該如何去做。佛陀說，在秋季裡的最後一個月中，田裡的農作物已經熟透了，在田邊的看牛人，會用一根棒子，在牛群中輕輕拍打，以求導引牛群的去向，爲什麼呢？這是由於看牛人知道，若不好好管束著牛群，任由牠們走入農田破壞農作物，他定會受到責罰的【註九】。正如看牛人看到牛群破壞農作物的危機，佛陀亦在不善的狀態中(即指作不正思維)看到危險、下墮、雜染；與及在善的狀態中(即指作正思維)也知道由行踐放下，所會帶來的福蔭，和淨化的面貌【註十】。故此，行者理應如牧牛人牧牛一樣，看顧己心，以正念，持續地去觀照己心。一旦覺知貪欲、瞋恚和殘害的念頭生起時，便立刻放下它們。清楚了知不正思維的生起，和盡力清除它們時，不久便能令行者得到離苦得樂的好處了。

不過佛陀亦說，如作以上思維時用力過度，便會令身體變得疲累，繼而令心思受到困擾，而當心思受到困擾時，是會削弱定力的【註十一】。而當這種情況出現時，佛陀說他會向內將心智穩住，使它靜下來，將心帶到一點上並把心集中起來，以求使心思不

再受困擾【註十二】。而當心中的不正思維除去，而正思維代之而起之後，一切便會變得好辦了！佛陀說這境界便好比所有農作物已收割入村，牧牛人只需在大樹下或空露地上守著他的牛群，確保牠們待在那裏便行了，而佛陀說他守護一心的情況和牧牛人相似，他此時要做的不多，只是需要正念著己心，去確保：捨、無瞋和無害等正思維存在心中便行了【註十三】。

這篇經文至此，大致亦說出了一個心的一個次第：最差的心，就是連善惡也不分。會誤以為貪欲、執著能帶來快樂；憤恨，攻擊是力量；而殘害能夠退敵自保等。若心能分得清“正”與“不正”，便是初步了知到正與不正思維能致使苦樂殊途，這樣心便能開始淨化，開始去覺知善與不善念的生滅；到最後，一心已淨化得差不多了，行者常常了知、正念著：捨、不瞋和無害在心中生根，這便大概達致成熟階段了。

到達這一種成熟階段，是何種狀態呢？佛陀說：無止倦的力量在我之內生起，無休止的正念被建立了，我的身體是平靜而不受困擾的，我的心是集中而統一的【註十四】。一顆心以正思維的善惡標準，用正念觀照著，由混濁而致淨化，正道的生起會是十分容易的。由此而得來的正念力及正定力，使無明減薄而智慧提升，獲益無窮！所以佛陀說，只是如此簡單地以正念，觀察正思維的生起和持住，便會導致：無明的清除，真實智的生起；黑暗的消除，光明的生起，這些便是行者以努力以正念安住在正思維當中的利益【註十五】。

觀乎筆者的修行經驗，最初是沒有守護意根的。正與不正思維，代謝地在心中生滅，誠如一群沒有牧牛人管束的牛群，肆意和田間破壞農作物。及後知道不正思維會導致苦果，才開始和不正的習氣對抗。但亦正所謂欲速則不達，筆者急於求功，後來又使自己陷於掉舉的障礙中。及後知心的淨化，畢竟不是一朝一夕的事，才稍為放下。直到最近，正思維在心中才稍有根據，但一顆心又黏上了一些享樂上。我們的心真是狡猾難馴啊！在此唯有與各同修共勉之吧了。

註解

- 一. The Middle Length Discourses of the Buddha, Wisdom publication, Dvedbavitakka Sutra, Two kinds of Thought, page: 207.
- 二. ..., before my enlightenment ... ‘suppose that I divide my thoughts into two classes.’ Then I set on one side thoughts of sensual desire, thoughts of ill will, and thoughts of cruelty, and set on the other side thoughts of renunciation, thoughts of non-ill will, and thoughts of non-cruelty.
- 三. As I abided these, ... a thought of sensual desire arose in me. I understood thus: ‘This thought of sensual desire has arisen in me.’
- 四. This leads to my own affliction, to others’ affliction, and to the affliction of both; it obstructs wisdom, causes difficulties, and leads away from Nibbana.
- 五. When I considered: ‘This leads to my own affliction, it subsided in me,’ ... when I

considered: ‘This obstructs wisdom, causes difficulties, and leads away from Nibbana, it subsided in me.’

- 六. Whenever a thought of sensual desire arose in me, I abandoned it, removed it, did away with it.
- 七. Bhikkhus, whatever a bhikkhu frequently thinks and ponders upon, that will become the inclination of his mind.
- 八. If he frequently thinks and ponders upon thoughts of sensual desire, he has abandoned the thought of renunciation to cultivate the thought of sensual desire, and then his mind inclines to thought of sensual desire. ... ill will ... cruelty
- 九. Just as in the last month of the rainy season, in the autumn, when the crops thicken, a cowherd would guard his cows by constantly tapping and poking them on this side and that with a stick to check and curb them. Why is that? Because he sees that he could be flogged, imprisoned, fined, or blamed **【if he let them stray into the crops】** .
- 十. So too I saw in unwholesome states danger, degradation, and defilement, and in wholesome states the blessing of renunciation, the aspect of cleansing.
- 十一. But with excessive thinking and pondering I might tire my body, and when the body is tired, the mind becomes disturbed and when the mind is disturbed, it is far from concentration.
- 十二. So I steadied my mind internally, quieted it, brought it to singleness, and concentration it. Why is that? So that my mind should not be disturbed.
- 十三. Just as in the last month of the hot season, when all the crops have been brought inside the villages, a cowherd would guard his cows while staying at the root of a tree or out in the open, since he needs only to be mindful that the cows are there; so too there was need for me only to be mindful that those states were there.
- 十四. Tireless energy was aroused in me and unremitting mindfulness was established, my body was tranquil and untroubled, my mind concentrated and unified.
- 十五. Ignorance was banished and true knowledge arose, darkness was banished and light arose, as happens in one who abides diligent, ardent and resolute.



禪修之實驗，有時是自己設立的，但有時也會是外在環境強加於我們身上的。此時，我們的身心並不需要憑空去找事鍛練，外間無常的事物也會迫著我們去反省。比如城市中生起了流行傳染病或疫症，我們的心理，行爲便會和平時不一樣了。而觀照這種異樣，正好是現成的禪修實驗。

四聖諦的第一聖諦，乃是苦諦。此苦諦最根本的苦便是生、老、病、死苦。在疫區中，使大部份人感受到病和死的威脅遠比平常大增。

在二十一世紀的商業城市裡，現代化程度很高。人們彷彿有著極大的安全感。現代醫學號稱人平均壽命有 85 歲，婦人的生育年齡也可推遲至 50 歲。醫學界近來最頭痛的是膽固醇，血壓高，心血管病一類因長壽退化和營養過剩等引起的疾病。但人生是否安如磐石呢？是否只要你做對一切事，作對一切決定，便能得到所想要的快樂，然後每人都於 85 歲含笑而終呢？

一場疫症，便能把這種愚癡妄想打破。人的執著，常常是表現在對常、樂、我、淨的追求上——自我是實在存在的；快樂是可長有的，自我美好的一切是必定恆常存在的；身體是可愛堅固的。人類的努力也就是盡量想將常、樂、我、淨來去實現去鞏固。人們一旦將之暫時實現了，便會快樂。不過這種實現也可以說是一種粉飾和包裝。在這包裝之下，生命中的無常、苦和無我始終是不能去除的。一場疫症便能把這種粉飾撕得粉碎。

無常在這種情況下，真是一種顯露的客觀事實，它強加於每一個人的身心，成爲一種強迫性的禪修實驗。它迫使每一個參與此實驗者去體認苦聖諦：這便是人會病和會死的！

這真是一個赤裸裸和血淋淋的事實，它是如此令人不悅，人們想盡辦法去和它化粧，它好比一個腐屍在大殮前所化的粧，大家務求令它出殮時不至太難看一樣。但這能遮掩得了事實嗎？它雖然已在上面加了很多香水和顏料，但它還是污穢和腐臭的。

此疫症可能令部份人，首次「認真」地感受或思考到：人是會病的，人是會死的，快樂不是恆常的，人命是危脆的。

或者會有說：病和死有誰不知呢？但說此話者，會否以一種「如實觀察」的知見，以不扭曲的角度，以不逃避的角度，以事不關己的角度，去如實觀照呢？

細看有部份在疫區裡人士的恐懼和焦慮，其實他們全部也沒有如實觀照死和病。其實以現代醫學來說疫症的傳播已比古時較在掌握之中，而現代醫藥，也比古時有效。而反而在落後貧乏地區之人，對苦的觀照和經驗會來得較深刻。

行文至此，可能有讀者覺得大談死和病未免太灰，太悲觀了。又或會說：筆者未免太自大了！難道你不怕病，不怕死嗎？

對於以上的兩個問題，正是最佳的禪修實驗時機。我會問自己：怕不怕染病？不怕嗎？再問自己：怕不怕和病人接觸呢？不怕嗎？但好像開始有點動搖了！再問怕不怕死呢？不怕嗎？再問自己：怕不怕身邊至愛的人死去呢？但亦好像是開始有些動搖了！

要驅除無明，真切地代入病和死的絕境裡去感受，修行人才會知道自己的斤兩。怕死怕病，普通人個個也怕。但有程度上的分別，而這分別亦是顯示對第一聖諦理解深淺的分別。

如果確實體認苦聖諦，在它的籠罩下，眾生根本無處可逃。病和死根本是鐵一般的事實。可謂人人有份，永不落空。又怕什麼呢！但沒錯，心還是怕，還是接受不了這個事實。又或者是不想去接受或面對這個事實。又或會產生「轉移」——這便是將執著圓滿的希望，寄託在未來科學的發達，又或是死後的永生上。

至於很多人認為四聖諦是悲觀的，其實這說法也可成立，但要四聖諦並沒有開示滅諦及道諦。但現今四聖諦有滅諦和道諦，所以人人便不可說四聖諦是悲觀的了。

皆因由此四聖諦除了陳述了人世間的不圓滿外，更在滅諦中指出了離苦後的圓滿狀態，又更在道諦中指出了一條離苦得樂的大道。一個醫生能夠開藥方將絕症病人醫治使他康復，是一件悲觀的事嗎？如果醫生在斷定是絕症後便束手無策，那這說法便可成立，但現在藥到病除，是一件悲事嗎？

佛法中有一項念住法，此乃是念死和念無常。在疫區裡的修行人，最是可以此法精進。阿迦曼尊者和阿姜查也曾教人每日念死亡。筆者嘗試以持續的正念，每日去觀照因面對苦、無常、病與死而生起的各種情緒。這些情緒包括：恐懼，逃避，厭惡和無助等等。以正念觀照因無常而生起的不圓滿；因對苦的反感而生起的嗔恚；因自我有可能會異滅而生起的種種情緒和念頭，以正念去觀照它們的生滅。

眾生在無明渴愛裡流轉得夠了，城市人在現代科學、制度、約定俗成中也沉醉得夠了！人最根本的病和死是時候正面地如實觀照了！

覺得上述一切不中聽嗎？要再聽些常、樂、我、淨的說話去掩飾病和死嗎？始終行一條智慧或行一條愚癡的路是個人的選擇。繼續沉醉在世界的常和樂也許得到暫時的快慰，但何時才照見到苦呢？在現今疫症流行的時候，正就是苦聖諦顯露給予有慧眼的禪修者，去好好觀照的時候。

還覺得不中聽嗎？請再繼續向外投訴，抱怨、尋樂、去轉移逃避吧！請不要再懼怕病和死，觀察它們可以增長很多智慧呢！



哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（五）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

第五章 二禪和三禪

佛陀按部就班地教導布解脫道，以供人們循序漸進地修行。首先是持戒，其次是守護諸根、保持正念、正智、知足，接著便是抵銷五蓋，以上都能成就的行者才能證入初禪。這就如地圖一樣，一步一步引領我們到達旅程的目的地。所有人都懂得使用地圖。如果不按照圖上的標記走就會迷路。假設某人要從洛杉磯駕車到紐約，單單只看紐約的地圖是無濟於事的，還要一份可以從出發點指示到目的地的地圖才有用，而且還要清楚的圖例，例如以逐英里來標示。

佛陀說過初禪後繼續教導二禪。在以下的經文中，尋、伺(initial and sustained application)和「思考」(thinking)、「默想」(pondering)同義。

復有比丘，滅除尋、伺，內心寂靜安詳，得心一境相，此時內心並無尋，也無伺，沉浸於由禪定所生之喜樂，住於第二禪。

起步時我們將心導向並固定在呼吸上。二禪並不需要這步工夫。由於達致初禪心已有足夠的定力，已經能保持穩定。但在達到初禪前心仍然很不穩定，必須經過訓練才可以。在開始的階段心不能固定在禪修對象上，會不停飄走，所以需要不停地將心導回和固定於禪修對象上。實際上在這個努力拉扯的過程中定境會消失，禪悅好像隨著消失。不過事實上不是禪悅消失了，只不過是心不夠專注，不能覺察到而已。感覺還存在於內心中，我們不是透過禪定去製造它們。所以我們又可以直接專注在禪悅上，而不是再次去專注於呼吸、慈心等。當知道身體裏那一部份有最強的樂受【譯按：禪悅】，便可以直接專注於那裏。注意不是專注於身體，而是在身體中的感覺。如果不能掌握這個入二禪的方法，就要從尋、伺開始入定。行不行得通要視乎行者的定力。

功多藝熟後我們可以隨意專注在樂受並由此進入二禪。但先要能夠在樂受中安止一段時間，期間心要安止不動，完全投入、覺知樂受，大約十至十五分鐘就夠了，而這個退出對樂受的專注必須是著意去做的。在一篇經文中佛陀指出由於知道身體的樂受仍然是粗糙，行者仍需要向更高的層次進發：心的感受【譯註三十五】。

一旦放下身體的樂受，我們可以轉而專注內在的喜悅。這股喜悅早就在心裏，我們只不過改變了專注的對象而已。請注意這本經並不稱之為喜悅，而叫喜、樂。喜【譯按：心行的喜悅感】仍然存在，不過成了背景音樂。這時身體感到很輕，重量感都消失了。如果有足夠定力，身體將不會有任何的不適感和痛覺【譯按：見《相應部、根相應、第四十經》S.48.40】，當然從禪那中退出後，又會感覺到這些苦受。「樂」【譯註：身心

幼細的樂受】現在來到幕前了。這種禪悅 sukha 具有鎮定心的功能，可以剋制掉舉和焦慮。有時不能找到樂受，可以試試輕輕地說「樂」這個字，可能當心專注在這個字時便會進入禪定。不過這個方法並不是所有人都適用，有些人會發現它會干擾禪定。

不論「喜」還是「樂」都有興奮和激動 (excitement) 的成份，令人感到它們好像在頭部某處產生的，不過這只是印像而已。起初我們剛剛開始體會初禪時會有很強烈的興奮感覺，而且心自然會想了很多話去形容它。但當我們養成修持禪那的習慣後，那股興奮感就會消失，代之而起的是一股很幼細的興奮感。我們還未達到真正的寧靜，因為必須按步就班地、一步一步地向著那個方向進發，前一步就是下一步的因，步與步之間互為因果。由禪定(初禪)生起了喜悅；由喜悅生起「樂」；我們體會到如此殊勝的喜悅，怎可能沒有樂受呢？大部份人從來都沒有體驗過這種內在的樂，因為心都走向外了，必須依賴感官接觸。能夠找到內在的樂將帶來很多的智慧。

這時，先前從捨離所生之喜樂微妙真實想慢慢消失。同時，內心生起從禪定所生起的喜樂之微妙真實想。以此之故，彼於是時，自知心有喜樂。如是由修習故一想生，由修故他想滅，此即由於修習也。

經文中的「想」其實也是意「識」的意思。所以這篇經也叫《心識之各種境界》。這裏佛陀說透過修習可以生起某些意識，滅除某些意識。我們都知道一般的狀態下的心境是怎樣的——有時快樂、有時痛苦。經常想得到沒有的東西，或是想擺脫已經有的，所以從沒有經驗過這種完全安寧和喜悅的內在感受。我們甚至不知道這些內在境界才是真正心想要的。

我們平日爲了生活，和人打交道所運用的日常心識境界永遠都是二元(duality)的。一邊是「我」想要，一邊是和「我」相對的外在世界，又或者是和「我」相對的你。「我」永遠在人、事的對立面，這樣是不可能會有內在的安寧。

所有人都很熟悉這些心境。大部份的人卻以爲只此而已，世上沒有其他的心境存在。因此也就自自然然地向外追求快感和幸福了。到了我們開始禪修，便可以覺察到有可能進入全然不同的意識境界。這個理解馬上會對人有極大的衝擊，日子久了我們便會深信不疑。修行得越久，對這些的意識境界的越了解，悲心就會變得越廣大。因為這些高超的心識境界與日常心識境界的比起來實在高得太多了，以致我們不得不發出悲心，也忍不住希望去分享教法，讓多點人可以解脫痛苦。佛陀自他三十五歲證悟後便一直無私地幫助人直到八十歲過世那天。經藏上記載他每天都教導弟子，無論天氣好壞，身體健康與否。不論到那裏佛陀都是行腳去的，從不乘車，無論路途有多遠。因為當時的交通工具都是動物如牛、馬拉的，佛陀不忍將自己的體重讓動物去承受。戒律中現時仍有一條禁止出家人乘坐由動物拉動的交通工具。經上亦記載佛陀每天早上都會禪修，並「張開悲心的網」，意思是指他用天眼通觀察世間有誰願意聆聽法。佛陀說世上「眼中只有很少微塵」的人不多。由於知道他們會接受教導，所以會去加以度化。

初禪有「捨離(欲)所生之喜樂」，也即是說從捨離感官欲望、五蓋或其他不善的心境而生的喜樂。在二禪則有從「禪定中所生」的喜樂，也即是說到了二禪定力已經加強。當然在初禪中偶有微細、稍縱即逝的妄念生起。行者也會穩約地聽到聲音，沒有平日清楚，代表它們對心的影響漸微。在二禪中它們的影響會進一步減少，我們好像坐在玻璃圓罩內，所有外在的干擾都被擋開了。當專注力隨著禪那的提升變得越來越強，心也漸趨專一。

像這樣的專注能清淨內心，帶來清明。一個要素引生另一個。佛陀的教法有時又被稱為因果的教法，因為他的指導非常清晰，絕不模稜兩可，會清楚解釋一步怎樣引生下一步，前一個因如何引至下一個的果，後人很容易理解。行者要先在教法上有所理解才可以踏上修行之路。縱然理解教法不會馬上帶來平靜和智慧，但沒有了知識便不可以前進，對教法有所理解內心才有動力去修行。除此以外還要開放心胸【譯按：指情感上接受教法】，否則知識也沒有用。我們說法可以說得口沫橫飛，寫出博古通今的名著，但仍然不能夠從自己的苦中解脫。不對法打開心扉，便沒有法眼。理解教法，對法的生起信心，便會感到修行的樂趣。心和腦筋要常常並肩作戰才好。

我們已經知道坐禪後的三步曲，分別是觀察一切經驗的無常性；第二是記得到達禪定的道路；現在我們再詳細看看第三步「反思在禪修時有沒有智慧生起、行者學到了甚麼？」是怎樣做的。

進入初禪時行者有喜樂的感受，心馬上體驗到一種高超的、廣闊的意識境界，遠遠地擺脫了買這樣、嫌那樣的消費者心境。心識的擴闊令人了解到生命可以給予的境界比感官層次更高更多。無論是如何愉快、微細的感官觸碰，例如鮮花、彩虹、落日、詩句等，即使它們沒有任何不善的根，但由於都是外在的，也注定了人要依賴它們才可以感到快樂。無論如何，外境並不能永遠都可以帶來愉快。我們或者會相信是落日的餘暉令人陶醉，實際上是因為心完全的融化在落日的那一刻而生起了愉悅，所以是心本身令自己陶醉，而非外境。我們都習以為常地相信快感是從外自來，其實外境只不過是引發了專注在其中，在那一刻會失了「我」的感覺，也不會有人在想：「我想要；我想留住這事。」所以一旦外境(如落日)消失了，快感也會蕩然無存，隨著所生起的念頭：「我要再去追尋那醉人的日落」，這個「我」又會捲土重來，催促人把能帶來愉悅的外境追回來。這個鮮明的例子說明了其實人已經具足了證悟所需的經驗，只不過我們不懂得理解這些經驗而已。我們需要法來引領，然後才能做到如實觀察世界。

我們首先明白到有很多個層次的意識境界，接著也明白到所有的快樂都來自內心，而不是環境【譯註三十六】，這個認知可能是智識上的明白，也可能是智慧層次的覺悟。是內心的清淨和專注讓心體驗愉悅。由此可以推知我們一直所追尋的早已收藏在心內。可惜大部份人仍然向外追尋幸福、快樂和滿足，不知道感官接觸的快感是依靠外境，故此是不可靠的。

當我們體會到二禪中的喜悅，知道其喜樂比以前的都幼細，而且不需依靠外在條

件，整個人都好像浸泡在喜悅的海洋中，沒有任何的感官接觸有這樣的效果。行者一旦自知有能力進入二禪將可證得第二個智慧——不論有沒有快樂的感官觸受，從此以後不需要再不斷地追求它們了。我們的生活將會有很大的改變。因為感官欲樂的追尋耗費了人大量的精力和時間，而且不論得不得到所想的都有苦，例如只得到了一部份，或者是有人阻擋了我們。

由於人很自然會將在禪修中的體會融入生活中，所以禪那第二點可以改變的是習慣。感官仍然如常運作，看、聽、嘗、觸、嗅、想，但不會再有不停追求感官觸受的累贅。

禪修反而會令感官更敏感。很多人在較長期的禪修中發覺大自然比以前綠得多，天空也藍得多了。改變的當然不是葉子或天空，而是觸覺比往日靈敏。因為在禪修期間行者不追求感官觸受的快樂，不執持或想延續這些觸受，然而行者仍然體驗到純然的快樂，沒有半點欲望，所以心可以達到這種的清明。日常時候我們很容易忽略感官樂受所伴隨的苦，那是由於心執著樂受，希望它延續而所引起的苦。在禪修期間行者只是純粹地感覺外境，解脫了這一層的苦，所以其素質比較高超、幼細。這也因為明白到不需要向外追求內心已經有的東西。

當然現階段內心的平靜仍未到達絕對的、不可動搖的境界，但已經足夠為日常生活帶來寧靜的感覺。我們就是知道在心裏一切都本已具足了，不需要「做」任何的事，去任何地方。當然我們仍要生活，不過活得比以往好，因為不再執著結果；精確點說是不執著成功才能帶來快樂這個想法。我們只是為了需要去行事，所以完全沒有任何緊張，自然做起事來感到輕鬆自如。因為世上存在比世俗層次快樂更精妙、幼細的層次。我們當然不是要鄙視或是棄絕世間，只不過對世事不抱任何期望，自然就沒有失望了。人到了這個境界，與任何事和人都能融洽無間，各得其所。

佛陀在《沙門果經》(長部、第二經)說到二禪：

從禪定所生之喜樂，潤漬其身，周遍盈溢，且復充滿，全身到處，無不普洽。

千萬不要誤解了喜、樂怎樣生起。喜、樂都是心所【譯註三十七】，是心理作用，但卻在身體出現。例如，樂出現心胸口處，這裏是靈修的中心。可以說樂呈現在身體的某部份。很自然地，我們必須在透過這身心互聯的地方才能經歷一切。喜在二禪中變了背景音樂，而樂則到了幕前，並且充滿了全身。修持慈心禪同樣也將樂充滿全身。假如能夠在慈心禪中達到，那麼便更容易進入禪那。

佛陀也為二禪作出了個比喻：

譬如有水湧出深泉，其水不從東來，亦不西來，不從北來，不從南來，而神時時給予驟雨。由此深泉，湧出涼水，以此涼水，潤漬深泉，周遍盈溢，且復充滿，全泉之水，

無不普洽。比丘如是，定生喜樂，潤漬其身，周遍盈溢，且復充滿，全身到處，無不普洽，定生喜樂。

這段指導很有用。樂通常只能在胸口處感受到，但我們可以放大這一點的樂受，令其充滿全身。也只有這樣，才算是完整地體驗過二禪。這時我們才可能知道世上的樂都和二禪的無法比擬。因為二禪的樂令人感到充實和美妙，甚至可以改變面對人生的態度，原因是我們明白不依靠外境也可以如此的快樂，從而生起自信心，有一種被釋放的感覺，也令人變得獨立和坦誠。現在可以走下一步：三禪。

完全地實現了禪悅【譯按：即樂的同義詞，下同】可以抵消五蓋中的掉舉與擔憂，知足感於是在心中生起。這種知足感和第二章所說的不同。後者所說的是在修行初期的心理質素。行者要刻意地觀想生活，並感恩一切所需都已足夠，感到無所欲求。但是前者的知足感則由禪悅中產生(兩者的分別見導讀)。

即使沉浸在禪悅中是如何的令人感到滿足，我們在一段時間後仍然要放下。感覺是心向下沉，當然這只是感覺而已，不是真的下沉。初禪和二禪好像在頭部發生，而三禪就在內心較深處生起。

佛陀是這樣形容三禪的：

復有比丘，當「喜」消失後他將心住於「捨」，正念正智，身體有快樂的感受，正如諸聖所說的『樂於住心於捨、正念』，他進入第三禪。

現在輪到「捨」【譯註三十八】出場了，其實「捨」是四禪的一個特點，所以有時很難去分辨三禪和四禪。實際的修持步驟是這樣的：首先放下禪悅，是刻意地放下，而不是由於心不夠專注而讓禪悅消失並從禪定中退失。這樣修持比較好：有意識地先進入二禪，體會禪悅，再放下。佛陀在另一篇開示中提及行者應該體會到在二禪中的樂仍屬情感活動，仍比較粗，所以要進入更幼細、微妙和高的層次。

有些人很難才可以放下禪悅，更多人根本連體驗的機會也沒有。總會有阻礙，只要持之以恆，就一定能夠走完整條解脫道。不論怎樣我們總是能夠訓練自己的心，要看的是有沒有耐性的毅力，只論耕耘的精神，一定要拋棄那種追求回報的情意結(achievement syndrome)。為甚麼呢？因為內心已經具足一切，根本毋需追求。

不注意禪悅，它便會消失，就是這樣的放下。這又是另一個例子說明：我們只能感覺到心注意的現象。這時內心會感到輕鬆和滿足。首先安寧和平靜感覺會生起。「捨」很形象化地說明了平等心便是滿足感。「正念正智」形容心一境性，其時心完全地清明和警醒。「身體有快樂的感受」是所有禪那的特點，都是十足的快樂。不同的是在初禪中的是身體快感和二禪中的微妙禪悅，而三禪中的快樂感受則產生於知足和安寧。

智慧由親身的體驗生起，再引發的這個內觀智慧非常重要。智慧【譯按：心的一種功能，見譯註三十】和內觀智慧(一種知見，是思考的功能)兩者並肩而行。經典中以吃芒果比喻。假設我們從來沒有吃過芒果，有人完美地形容了芒果是甚麼，或者附上圖表說明「芒果的味道」，我們可以欣賞那圖表和說明，但卻毫無幫助，我們仍然不知道它的味道如何，除非親自嘗嘗。佛陀就是這樣一次又一次地教導。不過由於得之太易，我們很容易一次又一次地忘失。

親身體驗過知足和安寧感後，內心可能生起了另一個內觀智慧。當然在禪那中不要去思考禪那當中所發生的一切，因為這涉及思考活動。智慧的作用透過體驗而自動生起。我們明白到只要心無所欲便有知足的安寧感。這個內觀智慧將為生活帶來深刻的影響，所以也會影響到日常生活。由於人人都有各種的微妙甚至是可笑的欲望，所以並不是每一次都能隨意體驗知足和安寧感。不過現在大家都明白欲望只會帶來傷害，而三禪中所生起的知足感和安寧感比起滿足欲望來就殊勝得多。真的明白後就可以輕易地捨棄欲望，也同時捨棄了由想望而生的「苦」和由想成功而生的「掉舉」。

「無願」(wishlessness)是通往覺悟的其中一度門【譯註三十九】。怎樣才能找到這度門？透過體驗才能珍惜其價值，不論體驗的深淺。當然並不是說三禪導致覺悟，但它的確能帶來安寧感和知足感，所以讓人體會到無願的滋味。

我們的生活態度也因此而有所不同。或者有人能夠淨化某些欲望，但不論如何地淨化，欲望只是會帶來掉舉。對無願的體會將使人捨棄苦的能力大大增加。我們終於吃過芒果，無需問人或查書，知道無願的滋味，試過滿足，也知道知足會帶來無願。

在禪那當中很容易便可體會到由禪悅體驗產生的無願。而在日常生活中就顯得較難了。可是透過不停地重複修習，直到無願變成一種自然的生活態度，我們就可以不停地將心帶回無願的經驗。那時候心將變得傾向這種意識境界。

內觀智慧並不會喪失。不過如果不加以應用就會退回內心深處，正如學了一門外語但又不練習一樣，但後來一有機會聽到就會記起自己曾經也懂得，再加以努力便可以重新將知識帶回意識層次，就可以運用自如了。內觀智慧也如是，如果將之束之高閣，便會投閒置散。或者當其他人提起我們才會驀然醒覺自己也曾有類似的智慧，到時才會時時加以運用。有一點重要的內觀智慧教訓是要將其運用在日常生活中。要經常加以看顧，反覆品味，看看怎樣以此繼續進步。到那時我們便可以掌握內觀智慧這門外語。

佛教經常使用兩種語言，第一種是日常生活的用語【即世俗諦，譯註四十】，另一種則是「法的語言」，也即是談及的是事物絕對真實的層面【即勝義諦，譯註四十】。佛陀同時照顧兩個層面，既說表面、日常的現象，也說這些現象背後的實相。我們必須能夠分辨兩者。佛陀談及禪那時所用的語言仍然是相對層面的世俗事物，即使禪那是較超越的意識境界。因為還有「我」這個實體正在體驗禪那。如果能真的改變意識境界，我們自然很易明白這個層次的術語。

是時，從禪定所生的喜樂之微妙真實想消失了，同時，生起了「捨」和「樂」的微妙真實想，以此之故，彼於是時，自知其身具有微妙之捨及樂。如是由修習故一想生，由修故他想滅，此即由於修習也。

這段引文的最後一句在整部經中不停出現，表示佛陀不停將重點帶回布的問題：各種「想」，或「意識境界」如何現起、如何寂滅？佛陀透過解釋各種禪那告訴他各種意識的生滅。

這段經文中的「捨」是種滿足的感覺。而「樂」則存在於兩個禪那中。人感到滿足時是不可能不快樂的。佛陀比喻三禪：

譬如青、紅、白、蓮，一一蓮池，是蓮皆生水中，皆長水中，皆浸水中，為水所養，由頂至根，以水潤漬，周遍盈溢，且復充滿，全身到處，無不普洽，無喜之樂。

兩個比喻都提及「盈滿」這個印象。在二禪中「喜樂」必須由頭至腳充滿全身，而三禪中則是充滿「無喜之樂」，即「捨」。因為大部份人都不知道「捨」心，所以「滿足」或「安寧」或者更為貼切，更為所有人的共同經驗。不同的是三禪中的安寧比起世上所有的經歷都來得偉大。

有趣的是所有人的內心都有這種安寧。只是大部份的人心中都同時有很多的內心掙扎，除了國家之間的戰爭外，還有自己內在矛盾，家庭、工作環境的爭執等。但平靜安穩卻時時存在，只需專注它便可以找到。使人驚訝的是竟然只有少數人能夠體會，即使是禪修者也極少能夠在禪修中認它出來。只要鏗而不捨地學習認出和將心帶回這個心理質素，就能夠改變整個生命質素，連其他人的都能改變，因為人與人之間總禁不住會互相影響。即使一個枯坐山洞中的禪修者也能透過意念影響世界，況且大部人都不住在山洞，所以一定會互相影響。假如我們散發出平靜安穩，其他人會感覺到，可能會受幫助，甚至覺得很吸引而效法我們。再往高一個層次看，世上存在一種普遍意識【a universal consciousness，譯註四十一】，所有人都是它的一部份。所有心可以製造的都存在於這個普遍意識中。假如我們，無論一個，二個，十個還是一百個人擁有平靜的心，並且能夠保育它一段時間，直至改變了自己的生命，那麼這股影響力就會投入普遍意識中，並且經常都可以接觸得到。同樣，我們內心所發出的一切都有投射到普遍意識中，並返回自己的心，像是回音一樣。人只能理解自己在意識中所創造的事，所以除非自己先有平靜安穩的體驗，否則普遍意識不可能把平靜送給人。

佛法可不是一條單程路：「我修行，找到心裏的寧靜就夠了，世界就算垮掉也與我無關。」佛陀從來沒有這樣說過。他自己便身體力行，從證悟那一日開始從不言倦地向人宣揚證悟的可能性，結果佛法穿越一個個的國家，現在傳到了這裏。

在本經中佛陀談到「單一的心」(unity of mind)或是「心一境性」，其實再加以推論

可以說是統一的、共相意識【unity of consciousness，譯註四十二】。這種在禪那生起的意識令人明白到人與人之間並非互相分隔的。我們所有人都是相關的，都同時活在同一個宇宙中。對禪那體驗越深，便越肯定「共相意識」的存在。這種能夠消除人與人之間隔膜的意識更能促進慈心和悲心。在這一刻只有心的質素存在，別無其他。

一旦心能夠提升自己，超越日常習慣，特別是通常來說都是較為負面的分析、邏輯和知識，慢慢連其他的意識境界也可以提升。我們一定要緊記：是我們去創造環境，不是由環境來創造我們。以下的這個流行的觀點絕對是錯的：「我」和「環境」是對立的，「我」要儘力操縱環境，以得到最大的好處。因為實際上「我」和「環境」根本沒有界限，「我」和任何人、任何外在自然環境也沒有，大家反而要互相依賴。所以要環境少點污染，首先要一顆少點污染的心，而透過這心，行者更能證入禪那。以上所談及的意識境界不限於是禪那中的境界，但當然是奠基於禪那才可產生。

[譯註]

- 三十五. 根據《清淨道論》第十四章，「受」分身體的受和心的受。身體的感受又分樂受和苦受，指身體的可愛和可惡觸境為現起，以身體為根；而心的感受又分悅受、憂受和捨受，指以心的愉快、可惡或不苦不樂境為現起，以心為根。心可以透過意志作用造作行相，並其引起其相應的感受。例如，對某人的認知加深使我們更尊敬他，以致看到他時樂受越來越強。
- 三十六. 據因緣法，樂受仍然是外在因素(法塵)、感官(根門)和意識(識)互動而產生的。所以作者的意思不是要完全棄絕外境，而是讓心專注，並且只依靠意識的活動便已經可以體會快樂，無需依靠眼、耳、鼻、舌、身。當然，在滅受想定(第九層次的定)中行者甚至可以連意識活動也停止，進入無上涅槃寂靜的境界。
- 三十七. 心所：巴利文 *cetasika*，英文 *mental concomitants*，乃和心同時生起的心理現象。
- 三十八. 捨，巴利文 *upekkha*，英文是 *equanimity*。《清淨道論》第四章論及的捨有十種，包括六支捨、梵住捨、覺支捨、精進捨、行捨、受捨、觀捨、中捨、禪捨和遍淨捨。尤其要注意的是這裏指的不是捨受(不苦不樂受)，而是面對各種心理現象的一種態度：平等、中正、中和地面對各種境，尤其是不執著樂受，不抗拒苦受。阿毘達摩系統中稱捨為「中捨性」(*tatramajjhata*)，意即位於中間，是心平衡、無著與平等的態度，其特相是平衡心和心所，作用是防止過多或不足或去除偏袒，現起是中捨地旁觀心與心所（見《阿毗達摩概要精解》，第二章）。
- 三十九. 當行者修習內觀禪至某一較高的階度，將可選擇三種修持方法來證果，也就是三解脫門，即無相解脫、無願解脫和空解脫。
- 四十. 《佛光大辭典》一條說：世俗諦即(一)世間一般所見之真理、道理，為真俗二

諦之一。「勝義諦」(真諦)之對稱。略稱世諦、俗諦。由於絕對最高真理之第一義諦，不易為一般人所理解，故先以世俗之道理與事實為出發點，再次第導向高境地。如指月之指、渡彼岸之船，皆為到達真實第一義諦之必要手段。所以世俗諦看的是表面現象，而勝義諦看的是這些現象背後的實相，一般來說都是「無常、苦、無我」的。例如，以勝義諦來看讀者現在看的是一本書，從勝義諦看就變成一堆堆物質，其本質是空、無常的，根本不存在任何實體的紙。同一件物體，依世俗諦或勝義諦來看便有不同的現象。

四十一. 讀者讀到「普遍意識」可能大惑不解，感到它有點神祕，況且這本書說的是「無我」，這個概念聽起來像是「大我」，不正是和「無我」互相矛盾嗎？要注意的是原文 (a universal consciousness)這(a)量詞，指的是一個個體的意識，絕對不是指一「絕對的」、「形而上」的存在(absolute being)，如梵、神我等存在，否則該英文名詞便成了 Universal Consciousness(那個惟一的宇宙意識)了。首先，「識」在佛教來說亦是無常、苦、無我的，這點容後再討論。第二，有兩個概念需要釐清。翻開經藏，在討論有沒有「我」這個實體的問題時，與及人的觀點時，佛陀經常使用共相、共同性 (unity)和異相、差異性(diversity)這一雙相對的概念。「普遍意識」可以注解成眾生意識中共相的部份，或稱為「共相意識」。例如《大緣經》(長部、第十九經)說到識的七種住和二處就用到了這對概念：「識」如果在第一層境界中安住，代表欲界中的眾生(包括梵天界以下的天界眾生)，這裏的眾生身體相異，想亦不同；如果「識」住於第二境界，即如梵天界，那麼這裏的眾生身體有異，但想則相同，所以梵天界眾生思想互通，並且等同(難怪婆羅門最高的境界是「梵我合一」了!)。明顯地佛陀用了這兩個字來說明身體和意識的性質(共同性、差異性)，而不是指梵天眾生擁有不同的身體，同一個意識。例如，兩個完全一樣的雙胞胎，身體一樣，但絕非指擁有同一個身體。《根本法門經》(中部、第一經)說到一個凡夫可能在二十三種情況下有「我」的邪見。其中一個是他觀察一切存在中共同性質時執其為我。《中部經論》指眾生意識中的共相是指禪那中的意識境界。另一個眾生卻執了存在之間的差異性為我，例如身體。所以不論是同一或差異，世上都是無我的。在中部的另一經中清楚說到眾生同一、共相的捨心是指在禪那當中的捨心，眾生差異、異相的捨心指在五根中生起的捨心(第一三七經《六處分別經》)。所以眾生是執了事物的性質為實體，換句話說是把形容詞當成了名詞。例如，甲比乙高(差異性)，那麼甲就執「高」這性質為實體，認為「我」是高人，比乙高。又例如甲和乙同觀看中國隊在世界盃的比賽，他可能會執「我」是中國人，和乙一樣(同一性)。不論執的是同一性、普遍性(如中國人)還是差異性(如身高)，都是邪見。

在另一本著作中《當下可證》(Visible here and now)中，大師比較清楚地表達了她的意思。她說在觀四大時，我們會發現人們其實都是一樣由四大(地、水、火、風)組成，明白了這點便明白其實人本質都是相同的，而人與人之間是息息相關的(interconnectedness)。將這點擴而充之，每個人的受、想、行、識作用的本質都是相同的。所以我們要對眾生產生慈悲心，因為大家在本質上都是一樣的(Ayya Khema, 1999)。譯者在這裏大膽地為作者「普遍意識」下注

解：指眾生意識中的共同性質，如「惻隱之心，人皆有之」中的惻隱之心。如果以經藏裏的概念注解，那麼意識中的共相或「共相意識」是指較高超的意識，如禪那中的意識。例如，《哺多利經》(中部、五十四經；漢傳相對應經為《中阿含、二零三經》)說到有兩種捨心，共相(unity)的捨心是高超的捨心，真正的捨心；而異相(diversity)的捨心則是冷漠。不論是高超或是低下，只要是意識，都是無常、苦、無我的。

大師的另一個觀點是「個別意識」與「共相意識」之間的互動關係，也即是甲的「個別意識」和「共相意識」之間的互動關係。要注意作者並沒有談及甲的「個別意識」和乙的「個別意識」之間的互動關係，只說及甲的「個別意識」和「共相意識」之間的互動關係。也就是「我」和「我的」高尚心意質素之間的關係。根據以上的注解也就比較容易接受了。

四十二. 共相意識雖然是屬於較高層次的禪那心境，但仍是世俗諦的層次，仍屬於「我」的。在內觀的勝義諦層次，連「我」也空了、滅了，當然更不存在。

[導讀]

這章全部是過來人語，讓我們眼界大開。

一、證入二禪

當能做到初禪的五自在後，行者的的心已經非常寧靜，此時當初證得禪那的興奮感覺已經淡化，自然追求更完美的境界。初禪五禪支中的「尋」和「伺」所代表的心境是行者仍需不停地將心引去禪修對象(禪相)，此時對於行者來說是很累的動作。因為心在初禪中已經頗為穩定，已經很自然的安止在禪相上，可以毫不費力地專注在禪相上，所以這兩個動作便顯得多餘，追求更深一層次的行者於是會省察初禪的不足之處，並欲進入更穩定的意識境界。初禪的主要缺點是仍接近五蓋，所以經典上說初禪是從「捨離」中產生，加上「尋」、「伺」的動作太擾人，行者便會想將其放下。當兩禪支被放下後，心便能專注於喜及樂，進入二禪。所以二禪支又被稱為是從「禪定」而生。有論者認為二禪才真的算是禪定。

要證入二禪，行者先要從初禪中出定，省察其不足之處，並在心不停地導引和固定在禪修對象時(尋和伺)，觀察其過患，行者要作意將心專注在其他的禪支上，捨棄前兩個禪支，將意念放在「喜」和「樂」。當心穩定在喜、樂後，便自然進入二禪。要注意的是此時的禪相存在與否已經不重要，因為心已經不再注意，所以說對心來說已經是不存在了。此時心以「喜」和「樂」為對象，而「尋」和「伺」可以說是寂止(stillness)了。心比初禪時更加收攝專一，而「心一境性」這禪支也更穩定。

在本章中作者也提到直接證入二禪的方法：透過直接體驗樂的感受。但前提是行者是已能掌握初禪的五自在，非常熟悉在進入禪那時的各種心理現象。

二、證入三禪

要證入三禪，行者需能掌握二禪的五自在，在退出二禪後思維二禪的過患，即是二禪的喜和樂仍然比較粗糙，使心容易激動。因為「喜」屬於「行」陰，行者仍要不停注意在喜上，引發喜的作意，所以對心來說仍是很累的。同時，執著樂受也會令心軟弱。為了令心平靜和堅定，行者會對「樂」保持一種平淡的態度，不迎不拒。由於心不再注意「喜」和「樂」，所以它們也會慢慢地寂止下來。這時，心內充滿了平靜的不苦不樂受，也即是平淡的感覺。這種感覺令人感到滿足，無所欲求，令人感到非常安靜、安樂，剩下的只是純粹的身體樂受，所以也可以說是一種樂受。

由於「喜」和「樂」的寂止，三禪中的「念」和「正智」就變得明顯。心因此也變得比二禪更清明、純淨。

三、三禪的殊勝

三禪殊勝之處在於心在這個階度已能捨棄喜和樂，遠離了情緒和激動，因此更趨平靜安穩，「捨」和「正念」這兩個重要素質也會變得明顯而有力。三禪的心使心更易於進入寂靜，更易放下對人世間的執著，對「我」的執著，所以更容易進入較深層次的內觀。體驗過三禪後，行者將能真的體會平穩、寂靜的價值，更能珍惜遠離一切喜樂，不論是感官或是禪悅的。所以三禪的樂又被稱為「捨心之樂」、「離喜妙樂」，這時的樂不再是二禪的喜悅，而是一種至上的滿足感。

[補充資料]

一、二禪的功能

《沙門禪子經》(中部、第七十八經)中游方僧烏伽訶序那告訴木匠最上沙門的四種品德是身不作惡業(unwholesome habits)，口不出惡言，心不懷惡念和不以邪惡方式生活。心不懷惡念(unwholesome intentions)指心不傾向貪欲、瞋念和殘忍，所以行者透過修習初禪來達到。另一方面，也要修習心懷善念(wholesome intentions)，最高的修行是把善念也放下，不著善、不著惡而得到解脫。放下善念由修習二禪開始。因為在二禪中尋、伺都寂止了，內心充滿掌握禪那的信心，一心一志，感受禪悅。所以說圓滿修習二禪才算是走向解脫道的開端。因為初禪的快樂只是奠基於捨離欲界之感官欲望與不善心，二禪才能真正感受修定之樂。

二、出定後的轉變

大師特別提及到從二禪中退定後的轉變：對心能夠擺脫欲界的束縛有十足的信心，明白到世間所能帶來的快樂，其實內心早已具足一切喜樂，何需營營役役，向外追求？所以說二禪才是真正的禪定之樂。而從三禪中退定後，心才能醒覺原來平捨心比喜樂更

勝一籌，所以才說是「離喜妙樂」。

三、人們怎樣互相影響

有關「共相意識」和「個別意識」的討論有待進一步探究。我們這裏可以嘗試進一步討論甲的「個別意識」、乙的「個別意識」之間的互動關係和「共相意識」之間的關係。不過這是譯者的個人見解。當代心理學家榮格曾提出類似的集體無意識(collective sub-consciousness)這個概念。指一堆社會中個人的意識會在不知不覺中互相影響，以致產生相類似的行為和觀念，經過多年後，集體無意識影響著個體意識而我們不自知。常識告訴我們確實如此，例如在世界盃期間不論男女老幼多多少少都會加以留意足球，並且感到濃烈的氣氛。所以甲的「個別意識」和乙的「個別意識」絕對可以有互動的關係，擴而充之，世界上的人不都是會互相影響嗎？一個國家的仇恨絕對會引發另一個國家的仇恨。如果我們真的輪迴了無數生，那麼所累積的業當然有無數的善和惡的一面，於是甲第一刻的恨會和意識中的恨互相影響，因而引發更多的恨；而甲的恨被乙感覺到了，也自然會和意識中的恨互相影響，也引發更多的恨。在千里之外的某丙，看到了甲、乙的事，可能也感到了恨，亦會和意識中的恨互相影響，亦引發更多的恨。眾生之間就如一張碩大無朋的網上的結般，透過很多有形、無形的方式互相影響，而且感到意識的活動中有「我」的存在，是我的意識。經上提及到的各種神通如天眼、天耳、他心通都間接說明眾生之間的心是會以多種可見不可見的方式進行互動的。所以我們小心照顧好自己的心意，不要散播仇恨的種子，也不要讓負面的能量影響到。這也是佛陀要求證果的弟子到處弘法的原因，因為眾生是互相關連的。

最後要說明一點：佛陀基本上不鼓勵談及形而上的問題。他對外道的各種見解很多時都是分析再加以否定，而自己提出的只是無我、緣起等原則。至於如「解脫聖者死後到了那處」這類問題佛陀基本上是不加以討論的，因為它們無益於修行。那麼以上的注解很多都屬於這類了。

【 綜論 】

以吸毒為例，當一個習於吸毒的人能夠成功戒毒，由於能成功遠離毒品，他的心生起的一種得以逃出生天的快樂，這就像初禪的「離生喜樂」。但他的快樂並不是奠基於樂於正常的生活，而是逃離苦(欲界之苦)的暫時之樂。所以如果這個戒毒成功的人能更進一步，在生活中找出真正的喜樂，他才能真正樂於生活，感受到生活的喜樂，這就像二禪的「定生喜樂」。如果這人能更進一步，感受到生活快樂本身的不圓滿性，那麼他更能捨棄生活的「樂」和「苦」，對之不生喜惡之心，達到平等心，處一切事都能知足常樂，這也是三禪的「離喜妙樂」；那麼便能更進一步，走向解脫之目標。

[參考資料] Ayya Khema (1999). Visible here and now. Boston:Shambhala: pp.72-73

紅塵路

（告別篇） - 凡塵客

此刻高朋滿座 轉瞬各自西東
不求庭院留風光 但願處處是道場

動人心弦是身教

三月的一個晚上，參加了一個葛導師逝世三周年的紀念會。

導師離去三年多，留給世上的是他的寶貴教法。但對於我們一班隨他學習多年的同學來說，他留給我們的還有一些回憶，微笑說笑的回憶，言行神態的回憶，一舉一動的回憶，待人處事的回憶。這些回憶是身教的回憶。

身教是法的展現。導師的言行處事所展現出來的是慈悲與智慧的交融。身教給予人們的是溫暖、和諧、祥和、寧靜、信心、動力、鼓勵、啟發和智慧，是言教所不能給予的。此皆因身教並不能靠多讀書，多思考就可成就，那是要勤修戒定慧才可成就的。

僕僕風塵慈心行

導師生前不遺餘力地協助眾生從憂悲苦惱中解脫 —— 教導禪修、參與佛教籍書出版工作、協助精神病患者康復、協助病危者面對病患與死亡、興辦孤兒院、為醫療機構籌募經費……

生命的憂悲苦惱來自兩個源頭：物質的匱乏、心靈的匱乏。經濟發達的社會，憂悲苦惱多數來自於心靈方面 —— 空虛、寂寞、無目標、乏安全感、人際關係困擾、學業困擾、家庭問題、婚姻問題等等。而經濟不發達的社會，憂悲苦惱則多數來自於物質方面 —— 缺糧、缺醫、缺衣。

導師的慈心行正是針對這兩個源頭而做的。人往往在物質充裕後就會面對心靈匱乏所帶來的憂悲苦惱。因此，有人認為解決心靈問題是最重要的，比解決物質問題究竟。但從另一角度來看，解決物質問題是最逼切的，物質問題的暫時安頓後才可以談心靈上的富足。

導師曾說：“要是你真把慈心散發開去的話，將會看到在生活上、在社會上你會有許多作出慈心行為的機會。”

這句話可作為修慈心禪是否圓滿的標準，因為慈心不是只在禪坐中作慈心觀想，也不是勉強自己去作慈心的行為。慈心是自然流露的心性。

前程各奔續修行

每個人的性向與因緣都不同，所以每個人要走的道路都會不同。當年隨師學習的同學有人放下工作全力修行，有人投身推廣禪修工作，亦有人投身國內扶貧工作，而繼續在自己原有工作中努力的是佔大多數。但不管所走的是哪一條路，所演的是哪一個角色，所擔的是哪一個崗位，大家仍是不忘導師的教誨——隨緣隨份隨力地在自己所屬的圈子繼續修行。

法無優劣路路通

筆者本人有緣認識到多個宗派(南傳上座部、禪宗、淨土宗及密宗)的有修有證的朋友。在與他們的學習交流中，我認識到一個事實：不同宗派有不同的見解，有不同的入路，有不同的禪修方法，但他們的中心仍是「無常、無我與慈悲」對向的仍是涅槃。

有些人喜歡把各宗派的修行方法作優劣的比較、難易的比較、快慢的比較、殊勝與否的比較、究竟與否的比較。但與各宗派朋友交流比較後所得的結論是：有些方法是單刀直入，直取實相的，但所謂優劣、難易、快慢、殊勝與否就要由修習者的性向與根器來決定，而不是由方法本身來決定。有些方法是迂迴曲折的，而且往往是先由概念入手的，因而被評為非究竟的。但事實上，評論者並沒有全面整體地察看這些方法，因為這類方法雖由概念入手，但到達某一階段時，必然是會指導修習者放棄原先的概念法改為直取實相，以究竟為依歸。

眾生有不同的根器，所以有各種不同的相應修行方法出現。如果是真的明了「眾生心」的話，就不會說某些方法不究竟，不用修呢！

紅塵路上好修行

在禪坐中能覺知身心，但在起座後待人接物中仍要覺知身心並不容易。

在禪坐中能承受肉體的麻、痺和痛，但起座後又能否承受生活中的種種苦惱逼迫呢？

禪坐中的無常、無我體驗如何應用在日常生活的待人接物處事中呢？

在禪坐中認識到的心腦運作機制，於日常生活有何用？

以上種種問題使我認識到把禪坐中修習得來的功夫延續到在起座後繼續使用是修行的一大課題。

今期是本專欄與大家見面的最後一次了。希望大家能在紅塵路上勤修戒定慧。

祝願各位早證涅槃！



面對負面

講者： Sayadaw U Jotika

節錄及翻譯：求其

很多人習慣了負面的思想，他們認為環境很差，別人很差，政府很差，世界也很差，不過這些想法對我們是沒有用的。我們可以做的是了解及探究一下負面思想是什麼。

有人說佛教是悲觀的。佛教有四聖諦，若果只停留在第一諦，即苦諦，那必然是負面的。不過四聖諦還有集諦，即苦的原因，滅諦，即苦的終結，以及道諦，滅苦的方法，這是都是正面的。

在我們的日常生活中，我們經常考慮效益。假如你的汽車油缸的油不足，車速會受到限制。那麼你有否照顧身的效益？當有不幸的事情發生，你有否留意你身心的變化呢？有些人喜歡將他不幸的事重複又重複，即使有人向他們提意見，他們只是繼續談他們的不幸事情，你想幫助他們，不過他們不願被幫忙。

有些朋友則經常浪費自己的能量。例如，有些朋友工作很落力，不過得不到老闆的讚賞，他就認為他的工作沒有用處；所以，我們知道光是賺取金錢是不足夠的，若果工作於人無益，金錢也不能令我們滿足。

故此，懲罰一個人的最殘酷方法就是告訴他：他的付出是白費的！

曾經有心理學家於監獄內做過以下的實驗：

心理學家將犯人分成兩組，第一組犯人被帶往一工地，請犯人將地上沙泥及碎石由一個位置搬往另一個位置，心理學家告訴他們要如是工作三個月，並只是不斷重複指示；第二組犯人則被帶往另一工地，亦是請犯人將地上沙泥及碎石由一個位置搬往另一個位置，不過，心理學家告訴他們，這個工作是將來建路而設的。你猜兩組有什麼不同？第一組的犯人很懶散，面對工作沒精打采，有怠工的現象出現，第二組的犯人工作時表現很有活力，亦很開心。

為什麼有分別呢？因為第二組犯人知道他們對社會有貢獻，於人有益，雖然他們整天進行工作，身體很疲倦，不過心靈並不疲倦。故此工作對自己及他人有利益是很重要的。正如無人會願意讓他的金錢或時間流失，當我們有金錢的時候，我們會想買股票投資。如果公司的股價在跌，你會立即賣掉這間公司的股票，另作投資，因為你不想有更多的金錢損失。

我們懂得掌握金錢的效益，那麼時間及能量呢？平日我們浪費了很多時間和能量，例如看電視不但浪費時間，亦成爲一種上癮的習慣。

無人願意浪費金錢及時間，但是我們如何掌握好我們的心靈能量呢？

原來當我們胡思亂想，我們就在浪費心靈的能量，身體亦會感到疲倦。

當人的心靈充滿平靜和覺醒時，心靈會有很大的空間，很有創意，可以引發很多新的思維。假如你專注地留意你的思想，你會發現有很大比例的思想是沒有用處的，它們只會對心靈造成損害。這些沒用處的思想包括不安、焦慮、擔憂等。例如，有些人以美好的心情迎接每一天，有些人則認為“唉！又一天了！”如果我們有足夠的覺醒，就不會跟隨這些負面思想，令我們身心受損。所以每天早上一起床先靜坐一會，讓我們的心變得平靜與和諧，我們就不會對負面的思想作反應。

例如，在早上聽到雨聲我會感到很高興，但是有些人則認為早上下雨很討厭，這樣就容許了自己造成不安和焦慮了。

我老師的老師是一位老比丘，他有很多學生，他的想法很正面，經常看到別人的好處，有一次我有一位朋友向他請教：“寺院內那個最不受歡迎的比丘有什麼好處？”“他走路的時候很安靜，就像一頭小貓。”

假如你能建立定力和覺察力，你就能成就智慧，亦能改變你的個性。

印度瑜伽之旅 - 陳積

本年二月中旬至三月中旬曾往印度一瑜伽退修營參加了為期一月的瑜伽導師訓練班。此行原意是作一舉三得之打算：第一，把疏於練習的瑜伽練好；第二，借助退修營的山林環境及這訓練班的靜坐時間作為我為期一月的密集禪修訓練；第三，完成這導師課程的話，又可樂於取其一紙「瑜伽導師」文憑。

到達後實際情況卻非想像中的如意算盤。該課程編排緊迫，每天節目由早上六時開始，至晚上十時許才可休息。課程有「哈達瑜伽」(Hatha Yoga) —— 身體的鍛鍊與淨化，「服務瑜伽」(Karma Yoga)，「奉愛瑜伽」(Bhakti Yoga) —— 唱誦及敬拜神明，瑜伽理論課等，忙得不可開交。而全日節目中編排的靜坐時間僅得早晚各半小時，難以達到我當初希望做到密集禪修營每天數小時禪坐的要求。今趟印度行雖失卻了密集禪修的原意，換來一個月密集地及全面地修習及認識「瑜伽」。修了「哈達瑜伽」十多年的我，一直對時有所聞的各式各樣瑜伽一知半解，一切有關「瑜伽」的概念卻在此一月的南印度山林之旅釐清，現在以下與大家分享一下：

「瑜伽」字解「實踐」、「融合」(Union)等很多人早已知，但如何去實踐及最終如何融合於真理中卻可從二千三百年前 Patanjali 大師的《瑜伽經》(Yoga Sutra)開頭的第一章第二節中找到：“The Purpose of Yoga is the stoppage of the modification of the Mind? —— 「瑜伽」的最終目的就是停止「心」對所緣境的修改（對所緣境產生自我的想法或「心行」）。這很像佛教所強調的「如實觀」，無論佛子或瑜伽士若能把心修到此一地步，宇宙的最終實相便如實呈現眼前，再不會執拗於概念、名相之中了。什麼是「瑜伽」的「最終實相」(Ultimate Reality)呢？「瑜伽」哲學所據的「吠檀多」(Vedanta)經典稱之為一個無窮的、自存的、永存的超然本體，它是超出相對、品質及屬性、不可以我們世間智所了解的。「瑜伽」認為人內裏的真心或本來面目其實就是這宇宙最終實相，「瑜伽」為印度教的一門分支，它承襲了印度教的泛神傳統，把「最終實相」形象化為各神明。就因以上關係，「瑜伽」告訴人：你其實就是「神」，滿有「神」的質素在你之中。

要停止由「自我」驅動的「心行」，在「瑜伽」道上可以有四條道路(Four Paths of Yoga)：「業瑜伽」(Karma Yoga)，「奉愛瑜伽」(Bhakti Yoga)，「勝王瑜伽」(Raja Yoga)，「智慧瑜伽」(Jnana Yoga)。以上四條修行之路或稱修行方法皆可達到心行止息、徹見真相的目的。以往當我未曾系統化地了解「瑜伽」一物時，心中常有一問：“為何咁多瑜伽、它們的關係為何？”現時得觀其全貌，在以下對每條路詳解一下，看官當更了解「瑜伽」一事了。

「業瑜伽」(Karma Yoga)：「瑜伽」之道亦很重視「業力」(Karma)的運作。我們的真心千萬劫來就是被虛構的「自我」所造的「業」所構成的身與心（心識）囚困而不得自由。「業瑜伽」的修行是「無私的行為」，行者在生活中的一切行為皆不為己，所作所為視為對神的奉獻、心中不存在個人利益，更進一步行者眼中看到神居存於一切眾生中。就這樣「業瑜伽」行者樂於助人，並推及愛護一切非人類如動植物、大自然以至全世界，行者心胸開闊、「自我」逐步摧毀，最後得證自心原就是宇宙最終實相，這在「瑜伽」學中稱為「自我實現」(Self Realization)。亦因為在上述修行過程中，行者的一切行為皆不為己，故無業果，當此生「現業」耗盡、沒有「未來業果」去建構來生的身心，圓滿的行者在此生完結後不會再受生，此亦為瑜伽士的最終追求；這亦是無私服務與「業」的關係。是故「業瑜伽」亦稱為「服務瑜伽」，其當世表表者非德蘭修女莫屬。

「奉愛瑜伽」(Bhakti Yoga)：「情緒」或「情感」是人心靈中最豐富的品質，兼且有強大的力量，很多驚天動地的行為皆由情感所推動。「奉愛瑜伽」於是把這股人心中的強大力量昇華為對神的熱愛，藉以提昇心靈。行者可以其個人喜愛的方式去敬奉他心目中的神，諸如歌頌、禱告、誦持名號、聽講神明及聖人的故事、進行敬拜儀典等，藉此轉化情緒、培育「謙卑」、把「自我」減薄，以達「無我」而證入最終真相。

「勝王瑜伽」(Raja Yoga)：這是以科學化方法有系統地去馴服心靈的「瑜伽」，古瑜伽士深究到人的身心結構及兩者的精妙關係，自五千年前起就代代相傳了各式各樣通過身及精神的修鍊去馴服這蒙蔽真相的心識，至二千三百年前 Patanjali 大師把這些散落

的方法輯錄成一部條理分明的《瑜伽經》，內裏提及一套有系統的方法去馴服心識，稱為「勝王瑜伽」，又因它內裏分為八支，故亦稱「八步瑜伽」(Ashtanga Yoga)。八支是：

1. 外在控制(Yamas)：不暴力、不傷害眾生；真誠、不說謊；禁慾、把性能量昇華為精神力；不嫉妒、不貪心偷盜；不接受禮物及賄賂。
2. 內在控制(Niyama)：身體及精神的潔淨【這裏包括了一些瑜伽獨有的淨身法(Kriya)】；常知足；檢樸生活或苦行；研讀宗教經典；敬奉神明以破除「自我」。
3. 體位法(Asana)：修習各式穩定不動的身體姿勢以穩定心靈，亦使行者有健康的身體去支持精神修鍊。
4. 呼吸調控(Pranayama)：此步瑜伽的梵文由 Prana 及 yama 兩字根組成，Prana 解「生命能」，yama 解「控制」。瑜伽認為控制了呼吸，就能控制生命能（因空氣中有很多生命能），控制生命能就能控制你的心識，事關心意識無非是一些能量，這精神能量與生命能本是同源。這與我國修道者認為「心氣不二」同理。
5. 感官控制(Pratyahara)：把我們眼耳鼻舌身五種感官調控到不隨外境奔馳，便可減少騙人的心行，心識易於止靜。
6. 專注訓練(Dharana)：把心專注於一項身外或身內的目標，以達「一念消萬念」的功效。
7. 坐禪冥想(Meditation)：把所有「心的功能」（受、想、行、識）持續性地專注於一個所緣境——心一境性，而沒有了其他感官的感知(sensual perception)；在這裏瑜伽士的所緣境通常是心中的神明。
8. 三摩地(Samadhi)：是一個超意識的境界(Super-conscious state)，此時人的心識進入了一個不可言說、心智難以把握的境地。「三摩地」超越了所有平常的感官經驗及心行概念如時間、空間、以至一切的緣生經驗。瑜伽士認為「三摩地」代表了一切存在的最終目標，所有生靈皆向它邁進。

「勝王瑜伽」成立後在這二千多年裏亦從中衍生出不少分支，較為人所知的有二：

- 甲. 「陰陽瑜伽」(Hatha Yoga)：以人體裏上下兩股主要生命能命名，它包含了鍛鍊及淨化身體（體位法及淨身法 Asanas and Kriyas），調控呼吸(Pranayama)，崩鎖術(Bandhas)及手印(Mudra)以導引及封存身體裏的生命能，最後如上曾說的因控制了生命能，便能藉之調控心識。總的來說，此門強調以身體去控制心靈。
- 乙. 「軍荼利瑜伽」(Kundalini Yoga)：「軍荼利」是 Kundalini 的音譯，其意譯為「蛇火」。「瑜伽」認為從最終實相而來生成這可見宇宙的能量(Shakti)必定有動態及靜態兩面，宇宙才能保持平衡。萬事萬物之內皆有 Shakti，而人體中動態的 Shakti 就是「生命能」Prana，靜態的 Shakti 就是「軍荼利」，她潛藏於人體最末的一段腰脊骨底部的「海底輪」（瑜伽哲學中的七個能量叢之一）中靜止不動。「軍荼利瑜伽」行者的修行主要是以特有的方法去喚醒此「軍荼利」，當「軍荼利」被喚醒時，她會帶著如蛇叫的嘶嘶聲沿位於脊柱的中脈（人體中的主要能量通道）盤旋而上，就是因她表現似蛇，故「軍荼利」意為「蛇火」。蛇火由「海底輪」上昇，經過由中脈所貫通的各能量叢(Chakras)，據說每到一個叢，行者就有某一程度的精神提昇，

直至最後抵達頭頂的「頂輪」與存於此的 Siva 神會合，行者便證入瑜伽士的最終目標——不可說的超意識境界，修行便功德完滿。

「智慧瑜伽」(Jnana Yoga)：這是在精神道路上以智力(intellect)對生命之謎窮研猛究的「瑜伽」，它被認為是四路瑜伽中最直接地邁向「自我實現」(Self Realization)的方法。「智慧瑜伽」行者通過研習「吠檀多」哲學(Vedanta Philosophy)，去學習區別(Discrimination)什麼是有限及不真實、什麼是無限及真實，又不斷進行「正確的質疑」(Right Inquiry)——質疑「我是誰」及作「自我分析」(Self Analysis)，如此修習便慢慢形成對世事出離不執之心(Dispassion)。行者以智力窮盡區別及否定有限與不真實的世間事後，最後連智力也需摒棄，餘下的只有對真實的體驗，是為「自我實現」。「吠檀多」哲學更認為解脫(Liberation)不能由敬拜、服務、履行責任、慈善事業等來達到，只有憑直覺經驗(Intuitive experience)方可成就；這與我國禪宗的『佛之一字，吾不喜聞』有異曲同工之妙。還有，「吠檀多」Vedanta 這字的意思是「知識的終結」(The end of Knowledge)，寓意甚深！

結 論：

今次導師班雖然課程緊密，但在每星期的一天假期及畢業後的兩天停留中曾到附近鄉村及城鎮遊覽，發覺印度果為精神生活之鄉。人們物質生活雖然落後，但民間宗教氣氛濃烈，各門各派的修行者、寺院、退修中心比比皆是，身處其中有常常被提醒要修行的感受。

說件有趣的聽聞：當地一些對宗教有認識的本地人告訴我，在我身處的瑜伽中心一山之隔的地方，就是當年南印度王子中國禪宗的創始人菩提達摩的故鄉。菩提達摩的故事在南印度亦是家傳戶曉，他們的傳說是達摩最初是瑜伽士，後來加學佛法，之後再到中國傳禪法。禪宗的修法之一是己心常參「我是誰」，亦有一心法：『起心即乖，動念即錯』，及常用的「否定」(negation)法等與上述的「智慧瑜伽」修法雷同；說達摩曾是「智慧瑜伽」行者應是有跡可尋。

不談禪宗，就原始佛教的追隨者亦相信佛陀未成道前也是師從婆羅門修盡四禪八定。佛陀其實已能做到上述的『「瑜伽」的最終目的就是停止「心」對所緣境的修改』，能直觀生命的真相而悟道。

由以上事例可知「瑜伽」與佛教關係菲淺，姑勿論兩者各自詮釋最終實相，要注意的是吾人無論修那一家，『務求達到停止「心」對所緣境的修改』是兩家不爭的修心要旨。在此筆者誠心奉勸任何宗派的求道者放下偏見，停止無謂的爭拗，力行：『不理黑貓白貓，捉到老鼠就是好貓。』這句名言。

最後，謹以我在印度受學的瑜伽中心的創始大師 Vishnu-devananda 的一句名言與大家共勉：“One ounce of practice is worth three tons of theory！”——『一安士的實修可等值三噸重的理論。』

超越恐懼

Ven.Thanissaro Bhikkhu 譚尼沙羅尊者著

學佛孖寶譯

有人類學家曾詢問一位亞拉斯加巫祝關於他部落的信仰。巫祝忍不住說：“老實說，我們不是相信而是畏懼。”我聽到巫祝的話，感到很有趣。我的朋友在聽到巫祝的話後所作的反應亦同樣有趣。有人說巫祝不知不覺地將原始宗教與文明宗教一分為二。前者建基於幼稚的恐懼；後者則扎根於愛心，互信與喜悅，又有人說巫祝超越了文明宗教的虛偽，直達所有嚴肅宗教生活的真正泉源。

如果我們深掘到兩種觀點背後的假設，就會發現第一種觀點將恐懼視為我們最大的弱點。就是說，如果我們能夠克服恐懼，就可以取得強勢。第二種觀點則視恐懼為我們面對老，病，死時最誠實的反應。我們不能以態度的改變來克服恐懼。反久，如果我們拒絕真誠地面對自己真正的恐懼，我們就不會在危難中尋求保護。

我們要問：何種面對恐懼的態度幼稚？何種成熟？抑或兩種態度皆含有一定的正確性？兩者所長又如何結合？為更好地回答這些問題，或許我們可以這樣問：恐懼是否在某程度上是一種有用的情緒？它又如何有害？它在消除恐懼的修習中又扮演什麼角色？

佛陀的答案是複雜的，因為佛教的根基一部分建立於文明的傳統，另一部分則立足於來自荒野的傳統。再加上恐懼本身的複雜性，即使其原始形式亦十分複雜。試想一頭野鹿在黑夜裡突然被獵人的探照燈找到，牠登時感到混亂及瞋怒。野鹿覺察到危險，亦知道自己處於下風。同時，牠渴望能逃出生天。由此可見，每種恐懼皆包含了五個共通的元素：混亂、瞋怒、危機感、無力感及逃生的渴求。其中混亂及瞋怒屬於不善巧的元素。混亂及瞋怒使野鹿不能把握機會逃脫。同樣這兩個元素使我們在面對危險時感到軟弱，從而導致犯錯與不善。

猶有甚者，當我們面對真實的危險而視而不見時，自滿亦會使我們犯錯；就像我們心存僥倖時所犯的錯誤一樣。故此我們需要恐懼中的後三種元素來幫助避免因自滿而犯的錯誤。這三種元素就是無力感，危機感及對逃生的渴求。經排除混亂及瞋怒後，這三種元素轉變成一種良好的質素，即專注力。佛陀在入滅前的遺教重申專注力對修行的重要性。人生所遇到的危險及我們的軟弱皆屬真實。如果我們不能正視它們，警覺它們，亦不力求擺脫它們，則恐懼之源永不能去除。一如野鹿一樣，如果牠漠視獵人的探照燈，結果必然是一網成擒。

要把心靈真正從恐懼中釋放出來，不能僅僅否認恐懼的因由。我們應克服恐懼的真正源頭。就是說我們要克服心靈在遇到危險時的軟弱。佛陀之高妙在於提供對混亂感的洞見。或者如果用正宗的佛法用語，我們會說妄念令恐懼變得不善巧。恐懼本身雖然很複雜，但妄念係造成心靈盲點及巨大危險的唯一因素。因此佛陀在疏解恐懼時，集中針對妄念，指出我們須正視妄念是令恐懼變得不善巧的主角。同時佛陀勉勵我們培養自力

及洞見，使我們能從妄念中解脫出來。依照這兩種方法，我們終於會達到無懼的境界。

我們知道妄念以兩種方式散播恐懼及唆使我們作惡業。首先，恐懼周邊的妄念會誤導我們。一方面使我們無中生有，在安穩之地覺著危險；另一方面妄念亦會使我們無視危險的存在。若我們沉溺於輕微的或不存在的危險中，則會虛擲光陰和精力建立無用的防衛，亦分散了對真正威脅的注意。相反，如果我們將真實的危險(即老、病、死)拋諸腦後，我們會變得過於自滿。我們會執取自己珍惜的身體，愛戀的事物，擁有的財產和認同的信念。正因為我們有這些執取，老、病、死及別離之痛才可乘虛而入。我們讓執取操控自己的心念，甚至認為作惡亦不會有惡果降臨。

我們愈疏於防犯真正的危險，我們在危險降臨時就愈驚慌和混亂。在驚慌與混亂中，妄念使我們的反應不能終止危險，反帶來更多惡業。例如我們積聚財富，以為可以藉此提供保障。但財富會招致別人的嫉忌。又如我們築起圍牆將危險人物拒諸門外，但圍牆內其實就是我們自己的監獄。我們積存武器，卻想不到槍杆亦可指向自己。

對恐懼的最不善的反應莫如當我們以為生命及財產受到威脅時相信可以藉摧毀他人的性命，財產來增強自己的力量及安全。被妄念覆蓋的恐懼使我們迷失方向。我們懂得指出他人這樣做是錯的，但當我們感到威脅時，自己的標準會改變，方向亦會倒錯。當我們做這些事情時，我們感到錯事亦好像是做得對。

我們不相信自己會在關鍵時刻做得對。這恐怕是最令人不安的人性的弱點。如果對錯的標準只在方便自己時才有意義，那麼它們事實上已經變得毫無意義。

雖然如此，我們還是可以通過修習，為這個生命中最危險與不安全的領域帶來最大的改變及取得最佳的把握。生命中必然有老病死，但妄念卻是可以避免的。當我們能思維，考察妄念並清楚知道其危害時，我們就會有動力去克服它。可是單靠思維與考察得出的見解並不足以全面了解和斷取妄念。以政治革命為例，無論你怎樣思考你都不會真正知道當權者的技倆和實力。惟有當你整合自己的軍隊與敵人交戰，你才會真正了解對方。不但如此，只有當你的軍隊擁有自己的策略及實力時才可以戰勝敵人。同樣道理，只有當你充分培育足夠的精神力量時，才可以洞悉妄念如何強化了恐懼。同時，這些心靈力量亦可以使我們免受危險。

佛典列出五種心靈力量：信力，精進力，念力，定力及慧力。經典中表明專注力有助發展五力，因為專注力能幫助各種心靈力量抵抗使恐懼變得不善和使心念變得軟弱的種種妄念。換句話說，五力並不是野蠻的力量，而是智慧與判斷力的表現。由信力而至慧力，五力相繼擁有更強的穿透事物的能力。

我們須要對五力中的信力作最詳盡的解釋，因為它是成佛之道中最被誤解和受忽視的要素。同時信力亦須與多種妄念作抗爭。

在這裡，信力是指對因果法則的信念，即：行動目的的質素決定行為人的苦與樂。信力抗衡這種妄念即：“在危急關頭，恪守道德原則並不對自己最有利。”信力以三種方式對之作抗衡。首先，信力持守業報的因果法則。以“回力鏢”及“向空中吐痰，必掉落自身”為喻，如果我們以惡出發作出行為，則無論環境如何，惡果終會落到自己身上。

上。就算殺生，盜竊或妄語等惡業會帶來短暫的利益，這些利益都抵不過他們所帶來的長遠損害。

相反，如果我們明白業報原則，將會勇於行善。若我們堅信善念所產生的果報不受死亡的干擾而最終回到自身，則我們較易為長期的，自利利他的事業作出犧牲。就算我們未能於此生得見其成果，我們仍確信善業永存。這樣，我們才有勇氣去積累樂善好施的善業。而這些善業將築構起第一道對付危險與恐懼的防線。

其次，信力將我們的心念放在第一位，因為心念塑造了行動的目的。信力因而可以對抗伴隨上述妄念而產生的想法，即：“自己恪守行為的守則會更易被人傷害。”歸根究柢，這想法其實建基於這個妄念，即：“生命是我們最貴重的資產。”若果這說法是對的，則這資產實在令人沮喪。因為生命正在一往向前地走向死亡。信力珍視生命只因為我們可以利用生命開發心靈。經開發後的心靈無人能損，死亡亦不可侵犯它。行為目的質素與健全性是生命質素的指標。就像撥放到修習的時間就是高質素的時間一樣。正如佛陀說：“若人雖然生長百歲，破戒，不安定；不如生長一日有戒，有禪定。”（《法句經》110段）

第三，信力對正直，誠實的堅守是無條件的。就算其他人都拋棄了正直、誠實，即他們最寶貴的財產，我們亦無理由同樣這樣做。業報原則不是交通規則，只在某時某日生效。相反，業報是宇宙的法則，恆久不變。

有人爭辯說，既然佛陀承認因緣法則，他亦應接受人們的道德操守會隨因緣條件的轉變而變化。其實這是對因緣法則的誤解。首先，因緣法則並不是簡單地認為一切事物變動不居。就以物理學中的相對論為例。相對論並不以為一切事物皆為相對。該理論出人意料地以光的速度代替了時間與空間成為物理學中的常數。質量與時間可能在某一設定的概念框架中與光速相對，但物理學的定律在所有設定的概念框架中均屬恆常不變，並不受速度的影響。

同樣道理，因緣法則看到了變動中的不變模式。其中一個模式就是因貪愛與妄念而起的不善意圖必然會帶來苦果。

如果我們懂得接受這模式的絕對性，而不僅信賴自己的感受與意見，則我們必能更善巧地處理恐懼。我們不再跟從不善巧的條件反射。相反我們學會走出囚牢，尋求最能避免傷害的回應。我們的行動亦因而加添了幾分精確與優雅。

佛陀教導緣起法不單要使我們接受轉變的必然性。他同時向我們揭示了轉變背後的模式，好讓我們掌握到這個模式，超越緣起與無常。要達致涅槃，我們應以無條件的正直為周遭的人帶來塵世的安樂。正如經典上說：停止作惡可為無量眾生帶來免於危險的自由。而我們自己亦可分享到這無量無邊的自由。

應知道這種信力及誠實對我們的要求很大。我們很容易會在未嘗解脫滋味前動搖。故此信力及誠實需要其他心靈質素的支持。在五力中的三個中間質素，即：精進力，念力及定力能一致行動，精進力以精進的方式對治無力克服恐懼的妄念。正精進讓我們可以實踐斷除輕微的不善及培養善念。通過這種修習，我們可以用善巧的質素把初生起的

不善因驅除。在這過程中，念力以兩種方式提供顛U。首先，念力提醒我們向恐懼屈服的危險。其次，念力使我們懂得專注於恐懼自身，而不是去關注我們害怕的外在事物。恐懼本身只是一種心念的事件。我們可以從旁觀察而不用急於投身其中。定力提供一個心靈寧靜與福祉的中心，令我們可以安住其中，而毋須被迫向恐懼認同或靠攏。在這裡，內外危險的生滅都難以威脅我們的心靈。

即使如此，我們的心仍未找到終極的安穩處。在四力之外我們還要借助慧力。慧力能清楚看見“我”及“我所”的觀念絕非扎根於現實。相反，這些觀念在不斷重複的製造過程中產生。我們將“我”及“我所”的概念強加到經驗上，並且對經歷老病死的事物產生認同。其次慧力清晰地看穿了我們內在的叛徒和弱點。這就是製造“我”及“我所”的貪慾及使我們堅信“我”及“我所”的愚痴。慧力洞悉這份愚痴正是使老病死變得有害的原因。如果我們不執取會變老，生病及死亡的事物時，則老病死皆不會傷害我們的心靈。如果心靈免受威脅，則我們不會再做不善巧的事情。

當慧力能成就解脫時，心中不安(即不能信任自己)亦會消除。我們會從“我”及“我所”的執取中解放出來，並發現所有恐懼的善與不善的元素皆會消失。所有混亂與瞋怒都不見了。在恐懼面前，心靈不再軟弱，我們亦無需逃避。

到這裡，我們終於找到了因應巫祝的評語所提出問題的答案。我們害怕因為我們相信有“我”。我們相信有“我”，因為我們對恐懼存有妄念。說來矛盾，如果我們充分關愛自己，警醒到不善行為及貪愛所帶來的痛苦，體認到對解脫之道的信念，則我們能培養五力，打破貪慾，妄念及執取。如此這般，整個心結——“我”的概念，恐懼，偏見，執取——都會消解。當心結解除，我們才能找到安住自在的地方。

佛陀的教法無助於要尋找不可能的人。那些要為執取的事物找到安穩處的人終歸要失望。只有逐步交出對不能得到的安穩所抱的奢望，我們才可換到獨立和自足的快樂。當這樁交易完成後，我們才知曉這是物超所值的。佛陀的學生曾經說：“出家前我享有皇帝的快樂。我皇宮及城郊的裡裡外外均有衛士把守。雖然如此受到保護，我還是感到害怕，生活於不安，疑惑及恐懼中。如今，我獨自到森林，樹底和空屋去，卻能安住於無懼，沉著與不惑。我無牽無掛，別無所求，就像野鹿一般。每思念至此，我就會贊嘆：‘快樂啊！真快樂啊！’”

這頭鹿當然不是在探照燈下的那一頭鹿。這是一頭在野地上自由自在生活的鹿。這頭鹿的過人之處在於他能解除執取的束縛，成為“通體透明的意識”。任何光線都可以穿越牠。獵人不能射殺牠，因為他們根本看不見。

[本文原載於 www.accesstoinsight.org，並經作者批准翻譯轉載。]



禪修機械人 - 念

在葛榮導師的開示中，曾提及到生活在現代社會裡的人越來越像部機器，那是由於大部分人是沒有正念地過生活，察覺不到自己身上所發生著的事情，對自己全沒理解，只像部機器在運作著。但令我感到非常有趣的是禪修了之後，培育正念，越能夠活在當下，反而越覺得自己就是一部機器，像是一個機械人。

記得在一次長時間的密集禪修中，在環境條件的配合下，能夠不斷修習將正念延續，念力和定力較為穩定的狀態下，有時候感覺到自己就像是一個機械人。（這個機械人不是沒有情感的，它只是醒覺而平靜地做著當下需要做的事情。）看見自己的身和心好像分開了一樣，每個感官都在各自運作；看見各種身心現象各自在生滅變化，但又互相連繫。身心受到外間正在發生的事情所影響，感覺、感受、思想生起，過一會兒又消失了。無論內心有什麼呈現，任何的思想、情緒，都只是重複相同的步驟，機械性地出現、消失。然後是下一個的思想、帶來感受（有時又好像是感受帶來思想）出現、消失。在過程中只有當下的思想感受等的呈現和消失，沒有過去和未來，沒有一個主體或是「自我」在統一管理著這個身和心的活動，有的都只是當下的感官反應和思想的生滅。

體驗到思想的出現純是受客觀環境所引發的，沒有一個「我」去思想，「我」只存在於思想之內，是思想的一部分而已。一個思想的生起可能是因為看見某景物，聽到某些聲音或說話而起的反應，加上時間感而生起一連串的心識活動。在六種感官未接收到訊息前，思想等是不會生起的。「我」是不會知道下一刻「我」會想些什麼，因為思想是不會知道下一刻的思想是什麼。其實思想的生滅只是機械式地運作，「我」記不起三分鐘前想過些什麼，更不知道下一分鐘會想些什麼，沒有一個延續的「我」存在，只有生生滅滅的思念。心識的活動是由接收功能開始的，接收功能和閱讀功能是同時生起，同時滅除的。當接收到外間的訊息知道外間訊息的內容後、記憶功能、感受功能、思考功能、抉擇發動功能一同活動運作，繼而作出決定推動說話和行爲。在這些心識的活動過程中產生了自我感，覺得有一個「我」的存在。其實在一連串心識活動之前或之後自我感是不存在的，心識活動是一個一個的生起，一個一個的消失，但由於心識活動太快，就像電影是由快速的菲林投射出來的一樣，好像真的有一個「我」存在。當接收訊息的功能全部關掉了，例如被全身麻醉了或熟睡時，自我感便不存在了。睡覺時視覺、聽覺、味覺、觸覺、嗅覺功能都關掉了，有時候其他的心識功能仍在活動著，於是便會造夢，在日常生活中這些心識功能的活動稱為思想，睡著了便稱這為造夢。

這個看得見、觸摸得到的身體，是由四種不同性質的原素所組合而成的人形機器。骨骼、牙齒等是堅硬性質的原素；汗、身體的分泌物是由濕性的原素所組成；肉體、皮膚內臟等是由濕性加硬性的原素所組成的；冷暖的感覺是來自於暖性的原素，呼吸、氣脈流動、身體的移動是動性的原素所推動。

看不見的心靈部分就好像是安裝在機械人內的電腦一樣，亦是由四種功能所組合而

成產生一連串的心識活動：感受功能 —— 能生起各種的感受，略括有三種感受：喜歡的感受和不喜歡的感受，沒有喜歡和不喜歡的感受。但大部份時間的內心是處於沒有喜歡和不喜歡的感受。而喜歡和不喜歡的感受會帶來各種情緒；記憶的功能 —— 一個龐大的資料庫儲存著過去所經歷過的一切事情，所受的教育和文化等；抉擇及發動的功能 —— 決定和發動所作的行為、所想的事情、所講的說話等的內容；接收和閱讀訊息的功能 —— 接收訊息的功能就是能看、能聽、能聞、能嚐、能感覺、能思考的功能；閱讀訊息的功能就是能夠知道所接收到的信息的內容。知道所看見的景物、知道所聽見的聲音、知道食物的味道、知道身體上的感覺、知道思想的內容。（正念就是閱讀訊息的功能，它不是思考的功能。）

以上兩樣東西的組合駁上了電源（吸收空氣、水份、食物）便變成一個有思想有感情、會行會走的機械人。透過六條渠道接收到外間的訊息時，電腦只是重複地作出反應的，生起各種思想、感受，繼而推動身體作出各種行為。

接收到外間的訊息後，內心作出什麼樣的反應是視乎之前儲存了什麼資料入電腦之內。機械人是不能發揮一些過去沒有存入過的功能的，它只能運用過去的資料來回應現在所發生的事情，所以當下放入的是什麼，便成為這個機械人日後的功能和作用。當機械人接收到外間的訊息，而作出一些行為反應後再存回電腦內的資料是正面的，將來這個機械人便會作出一些正面的心理活動和行為；若儲回去的是負面的資料時，將來這個機械人便會作出一些負面的心理活動和行為。當下的身心活動就是不斷地提取舊資料及存入新資料，生命就像是一部電腦的作業流程，在不斷的輸出和輸入的過程中發揮其功能和作用。

當機器用久了，零件出了問題，需要加點油或修理一下又可再用過。但任何一部機器都會壞掉的，當機械人壞了不能修理的時候，將存在電腦內的資料拿出放入另一部新的機器的電腦上，以前輸入的資料又會繼續運作。每個機械人所不同的只是記憶功能所儲存的資料不同而已，其他的構造全都是一樣的。

這令我想起一部叫「人工智能」的電影，內容是關於未來的科技能夠製造出有感情的機械人。有趣的是電影內那群弱勢而又被操控的機械人還知道自己是一部機器，一個機械人；而那些操控著機械人的人類卻不知道自己同是一個由不同元素組合，被大自然製造出來的機械人。



經驗與概念 - 禪氣鬼理

未學佛禪修前，筆者有此一經驗：在街上有意識地思考藝術的問題，某念頭過後一、兩秒，當下筆者感到驚慌：「咦？怎麼剛才沒思想？」當時的筆者立即再拿個念頭來想，並在心中試讀街上招牌的字，以肯定自己的腦沒問題。

禪修後，啊，當時的筆者錯誤認同「我思故我在」這概念，思想即我，我即思想，覺知自己沒思想那刻，不知自己的腦有否問題而感到很驚慌。

坐禪後，曾多次經驗過整小時一念不生的狀態，沒手沒腳沒頭，甚至沒呼吸，有我沒我，理鬼它！其實生活中也會出現一念不生的狀態，只是在家人不能如坐禪般持續半小時或一小時或更長的時間吧了。

以前，很在意觀察他人的說話語氣、內容、表情、行爲，以爲可藉此了解他人的心。當求證於他人時：「你是否如此想？」、「你當刻是否有此意圖？」、「你當刻如此反應或有此感受是否因此理由？」嘿！撞板多多，有些人完全忘記事件，有些人不能確定自己的想法及感受，不知自己的意圖，有些人與筆者的分析南轅北轍，就算與筆者的分析推理接近又如何？更有些人因筆者一問才開始去反思，有些人也感到受威脅，如此經過幾年，來到一個時間，得出一個結論：「去了解他人的心是不切實際。」

好啦，筆者轉移觀察及分析自己，仍觀察他人，大中小的經驗都不斷反思、不斷分析。

禪修後，反思經驗仍繼續，分析經驗則減少了。從現在回看過去對經驗的分析，感到可笑，很多的「現在」回看很多的「已經歷的體驗」，分析觀點隨時日而轉變，那時分析錯了嗎？現在的分析是對嗎？根本沒有當時的分析是錯是對，也沒現在對當時的分析是錯是對，只是拿了個概念：「透過反思及細微的分析可了解自己的心」，去到一個時間發覺，不在了解心的實相而是在玩自己喜愛的分析遊戲。

九九年前，基於經驗執了如此的觀念：「年齡與經驗及人生智慧成正比。」這因經驗而錯執觀念使筆者遇上非合此概念的人時，生起很多疑惑及不滿。最終發覺心靈興趣與年齡及經驗沒有直接的關係。

直至二零零一年年中認識的兩個朋友，與他們的交往，才強使筆者發覺自己錯執上述觀念，並發現了個長久以來很執著及很深層的一個概念：「要盡吸智者豐富的人生經驗及出世的人生哲學。」這個潛藏而被掘出的觀念倒解釋了從以前到現在與友人發生的某些事情。

一. 並非人人有出世的人生哲學，也非人人有興趣探討身心經驗。

一遇上對此沒興趣的人，筆者便會處於被動交往狀態；一遇上對此有興趣的人，

筆者便因想「吸野」而纏著不放。

二. 同一人也非時刻擁有離執的智慧

當筆者發覺他們不在那個智慧的時刻，便會不斷追問他們的原因，這有時是很累人的。

三. 有離執智慧的好朋友，可沒多時間及精力來讓筆者像個吸血鬼般去吸他們的經驗及知識。

筆者正正就是要求他們寶貴的時間及談笑風生論說經驗及知識的樂受。

四. 除聖者外，誰可說誰人是智者或是愚人？

自己認定的智者，他們強調自己仍在學習及超越他們自己；自己認為的愚痴者，在某時某刻卻可破自己所執的概念。〔在自己一直都認為的愚痴者前，承認自己錯執觀念那一刻真是非常辛苦。〕

很多謝兩位朋友同時地出現，一智龍一蠢豬，智龍卻也不敢少看蠢豬，筆者此個不認是蠢豬，但又不高於蠢豬多少，離智龍更是遠未可及，也就放了這麼的一個執著。多謝兩位協助筆者掘出這個很深的概念及執著，也要感謝過往的朋友們的出現與過去。

唔……筆者許是仍有一堆的錯誤觀念待放下，許是某師兄的一句話管用：「轉化慈·悲·喜·捨。」來，各位朋友，同修，願贈詩一首：

人生正是有情界	強求無情非佛法
苦樂來時習智慧	心病非病只名言
反省乃是向前走	分析已是退步路
體驗只在當下處	當下如何自心了
言談經驗皆妄念	隨俗分享結善緣

習慣使然，想學山林師兄正念而滿足幸福地吃飯啦；想學某師兄的「慈悲喜捨」地聽經驗分享而不出反應啦；想學好朋友執著於不執著啦；想學……唔，想學師父的一句話：「你當師父死的！」要學怎當師父死啦，更要學怎當自己死的，哈哈，一句禪詩：「骷髏無識眼初明。」

還是祝願各位師父、導師、朋友、同修及一切眾生長住法樂。



此時此刻 - 初慧

失業、財赤、負資產、戰爭再加上非典型肺炎的衝擊，負面訊息不斷，社會上普遍瀰漫著憂愁、不滿的氣氛。不由自控的心，被外境所牽動，平靜的心曾生起過各種的感受：為不義之戰而憤怒、對平民士兵傷亡的痛心，對前線醫護人員的擔憂、慨嘆政府高官的無能和窘態、恐慌性防疫措施의 疑惑、巨星殞落的嘆息、名人鬱鬱而終的無奈……有時候察覺到心靈某部分實在有一種沮喪、無能為力的感覺。

人生中起起伏伏，雖然最終不知道會如巨星名人般猝然而逝或是與病魔糾纏而終，但當下還有尚待完成之人生路。此時此刻若處於生命的低潮，我們如何去面對生活中的一切呢？若我們的心夠清晰的話，便能看出苦惱是源於對不可預知的未來所產生的不安與恐懼。此時此刻我們能否可以心懷善意、活在當下、開放給未來呢？佛陀早已說明所謂完美的人生是不會存在的，人生是不由自主的；在變幻的人生中我們會擁有、會失去。若不能用正確的態度看待人生，我們便會不斷地期待著‘未得到的’和惋惜著‘已失去的’，錯過了當下‘所擁有的’有時候我們會誤以為憑著個人的努力，便能夠掌控人生；又或者是由於害怕失去，便希望取得更多，結果令自己失去了自由也不能自覺。

心懷善意令我們能更有力量去接受和包容內心或外境所發生的事情；活在當下讓我們能夠放下內心過份的臆測與計度，只是去做當下實際需要做的事情；放開胸懷面對明天，明天是不可預知的，在前面總有些待解決的問題，可否視它們為一些學習的機會而不是一些令人憂慮的問題呢？

此時此刻無論是失去了金錢財物，工作或健康，甚至是摯愛親人，這些逆境可能是一記棒喝或是一個提醒，喚醒了自己原來要待失去了才知道擁有，反思人生的真正意義，感恩曾經擁有過的一切；同時能夠提醒自己當下仍然擁有的。我們其實並沒有真正地失去什麼，只是沒有擁有得那麼多而已。若因此而令我們懂得珍惜、欣賞和享受當下現在仍能擁有的一切，那麼失去了的東西便會變得有意義和有價值了，此時此刻或許我們還會感恩曾經失去過。

另外，我們若能夠明白到當下就是最美好的，不再追求更完滿的人生，在平淡無奇或逆境的生活中心仍是能夠找到喜樂的。當下可能正等待著公司結業的通知，籌措著如何償還債務……但這並不是當下的全部，當下我們仍有家人朋友、遮頭片瓦、清茶淡飯，還有其他的生活空間。若還沒有忘記感恩，我們的心仍然是可以海闊天空的。此時此刻世界上承受著生活壓迫、苦困的不會是自己孤獨一人。在過去的經驗中我們能夠明白，客觀的外在環境時刻在轉變著，面對外境的內在心態亦都時刻在在轉變著。靜觀當下內心所呈現的無論是擔憂、焦慮、悲傷與憤怒等都只是一些生滅的過程而已；亦知道無論外在出現什麼的逆境，也只是暫時的景象。若能善意包容，安住於逆境，沉著面對，此時此刻正好就是學習、成長及磨練心智的機會，漫長的黑夜過後，黎明將會是一個自信、充實與豐盛的人生。

與苦共處 - 燕子

此刻身心康健的我們，
欣賞此分此秒的同時，
請念念活在病苦或痛苦中的人們，
祝願大家勇敢地面對苦痛。

活在病苦中的我們，
縱使身心疲憊，
請不失信念，
堅持以平靜的心相待苦病。

認識生命無常，
非為慌惶驚恐；
非為追悔過去；
非為擔憂未來；
只為珍惜此刻；
只為感恩此時，
人間所有的一切。

各位，
願我們以誠心
祝福所有人，
願大家堅強地面對困境；
願大家理智地處理困苦；
願大家平靜地協調身心。

縱然無常是苦，
請接受人生最珍貴的課業，
願我們大家同用心，
認識生命的本質。

痕癢的紅粒粒 - 盲芼矇

健康非必然，對筆者來說，病苦年年新鮮地來一鑊，今年，在非典型肺炎陰霾下，身體雜七亂八的因緣，現起一段新鮮有趣的病苦經驗。

新鮮在於首次感受。
有趣在於過程的無常變化。

一個星期日，發芼豬說笑地問：「呀，你的頸給吸血彊屍咬了兩口嗎？」筆者這才知道頸上有兩個粒粒，但沒太注意它們。

隔一日後，這兩個粒粒一大一小地紅起來，筆者認為是什麼真菌引起，自行塗些藥膏。發芼豬來筆者家吃飯，突向媽咪提起筆者頸上的粒粒，媽咪一看，驚叫：「呀，發炎！」肚子處也有一、兩粒似被蚊咬的粒粒，癢癢的。

第二天，肚子處的粒粒有擴散跡象，但時癢時不癢，故自己沒太在意，在喝完某消炎藥茶後，痕癢加劇，但兩小時後便平復，故筆者認為是暫時現象，沒理會，只停飲該茶。至星期六早，背部痕癢起來，還摸到大片小粒粒，很不尋常，立即知會媽咪，疑是皮膚過敏。媽咪提議去看中醫，觀察自己，由於手腳面都沒有痕癢，也沒粒粒，而身上的紅粒粒也並不過份，便同意看中醫師。

醫師診斷為濕疹，開了兩日藥。

這兩天，紅粒粒大大小小地在前身冒出來，尤集中於肚胃處，止痕藥膏止不著痕癢，又不能去抓癢，筆者則時而拍打它們，時而念六字大明咒來轉移注意力，時而也忍不住抓兩抓，時而念著「身體非我、痕非我」，然後也不理痕癢，不去抓它，時而靜坐入定。

筆者在痕癢時靜坐只是看看會怎麼樣，沒想過它可止痕，也沒想過在痕癢中也可入定，首次痕癢靜坐後，感到一點兒奇怪身體毫無痕癢感，但幾日下來，坐前坐後都好癢，但坐時就是不癢。

有時也會看看那些痕癢是如何生滅的，吸氣時痕癢會生起或加劇，但呼氣時痕癢會減輕，因此筆者的所有行動也就慢下來。越抓是越癢的，忍不住抓時，需要點抓癢技巧，只用單手抓最癢範圍中的最癢處，手及手指可要越抓越放慢。

作意那個身體不是自己的，有助增加心力分開身體與自己，因此，身體的痕癢也就不干己事，也就沒要抓癢的意及動作。這雖不及靜坐般不需費心力又樂在禪定中，但作個意則可維持幾小時而可令手及手指休息一會。

對父母說靜坐便不覺痕，不信靜坐有建設性的父親，這回卻說：「那你坐多些，學了也就用於此時。」

星期一，覆診，醫師再開了兩日藥。這幾天，為增強自身抵抗力，餐餐必有菜，豆腐及橙。紅疹不止粒粒地出，還塊塊地築起來，佔領的範圍也擴展至手腳，勢態越來越不對頭，晚上也因痕癢而難入睡。很猶豫要不要轉看西醫，雖說中醫診治會慢些康復，但三天下來，似有惡化跡象。媽咪做不了決定，自己也猶豫不決，致電老樹，探其意見。聽了一句：「西醫治標不治本」，自己也就下決定，繼續去看該中醫師。

星期二，該醫師仍認為是濕疹，轉了藥方及止痕藥膏。原來除了苦藥難入口，鹹藥也是很難入口，每喝一口，身體也不由自主地震一震。轉了新的止痕藥膏，暫可止痕，但不可多塗，晚上仍睡得不好。至星期四下午，情勢仍沒改善，粒粒塊塊加泡泡繼續侵略完好的肌膚，手手腳腳滿是，此時媽咪提議轉看另一中醫。

告知該中醫師自己的病況史，醫師聽後，反問筆者：「是什麼症？」筆者當然據前醫師之言為濕疹，新醫師是專治皮膚的，以肯定的語氣說：「錯！不是濕疹，是濕毒……」醫師詳細解釋並敕令戒口。

此時我們才知前醫師斷錯症，開錯藥，後是天天吃的豆腐及橙對這個滿是紅粒塊狀的身體是毒上加毒。

好啦，轉了新配方，新止痕藥膏及配合食療來打理這個身體。

一塗藥膏，全身火辣辣般，也正是那灼熱感，止息了痕癢。每當痕癢在完好肌膚上生起，抓兩抓，一小塊一小塊如地圖的紅塊塊出現，但塗藥後幾秒，痕癢止息，再過些時間，塊塊也消失得無影無跡，如此持續了三天。

第三天，紅塊塊止息了，轉化成大片小泡泡，此時，身體真是滿目瘡痍，自己順道來個小兒科的不淨觀啦。隔一天，手腳的小泡泡在塗藥後會爆開，感覺像沸水的泡泡般生滅生滅，當它們在不同時間不同區域滅時，如針般的刺痛也跟著生滅，這現象很有趣。第六天起，凋謝了的啡色粒粒點點加上白邊的脫皮圈圈散佈身體，摸一摸，白皮如塵般飄散，這個身體開始重建它自己。

病苦令人很不舒服，不過也如佛祖所言，身體是身體，它與誰都沒有關係，若不能平靜地與它相處，幽默點招待它，忌嗔心起，因為它會破壞免疫系統。

清明記事 - 菊

<一>

一塊方布 罩面防毒
恐懼現行 心肌緊縮
聲聲色色 流入耳目
思覺失調 病人警捉

<二>

聚光燈下 千變萬化
妝粉褪落 心歸何家
墮樓自毀 萬人驚愕
名利才貌 此時何價

<三>

天陰水濕 住山數日
幾個朋友 一同修習
感恩隨喜 積習功德
正念慈心 幫助抽濕