

# 禪修之友

二零零三年十月

12

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

## 目錄

葛榮居士密集禪修營錄（三） .....	2
原始佛教經文選講（十一） - 譯自《增支部》十·一零四經.....	9
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選.....	11
見聞思 - 樂的求取.....	15
漫畫.....	15
漫步禪修路 - 不存概念的知足與慈悲.....	16
書林漫步 - 破壞性情緒管理.....	19
聊天室 - 人生遊戲規則.....	20
湊仔禪 - 挑戰.....	21
阿念指南針 - 僧團之和合.....	22
禪修實驗實 - 壓抑、轉移與放下.....	24
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（六）.....	26
修行問答.....	37
特稿 - 與年青知識份子談佛法(一).....	39
特稿 - 問題的善巧與善巧的問題.....	42
特稿 - 慈心與概念.....	45
特稿 - 給堂兄.....	46
特稿 - 心.....	47
特稿 - ??????????.....	49
特稿 - 無常的示現.....	51
特稿 - 閒談正念.....	52
特稿 - 開心發毛豬日記.....	54

## 葛榮居士密集禪修營錄（三）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九七年十月十五日

地點：大嶼山華嚴閣

**導師：**今天我想談談慈心。之後，如果大家有關於慈心的問題或修習慈心上的困難，我們可以一起來討論。

我在志蓮淨苑也講過慈心這個題目，所以在這裡不再重複曾探討過的內容。今天講的是修習慈心的益處，在大家收到了的《慈心的修習》那本書內也有論及的。我想談論一下這些益處的含義和它們的實用性。

第一個益處是，慈心能讓我們睡得安寧。睡得安寧與睡得好是有分別的，這和第二個益處有關，就是能平靜地醒來；這又和第三個益處有關連，就是不會造任何不愉快的夢或惡夢。

究竟這些夢是什麼？我認為它們跟壓抑了的情緒及放不下的心靈創傷有關。慈心能治療心靈的創傷，平服了心靈的創傷後便不會有不愉快的夢境，之後便能夠睡得安穩並能平靜地醒來。

在斯里蘭卡，有時我去幫助一些失眠病患者，我教他們在睡前修習慈心禪這個簡單的方法。我覺得很有趣，因為這大多數都能奏效。

慈心的另一個益處是會令你受別人的愛戴。為什麼別人會喜歡你呢？因為你對別人友善，別人自然也對你友善。如果你對别人不友善的話，別人亦不會友善地對待你。你友善待人，別人自會以同樣的方式待你，這是非常簡單的道理。我們常常攪不好人際關係，與人相處時總是出現很多問題和困難，因此這一點非常重要。假若我們能夠善待自己和別人，定能帶來很多快樂和喜悅。

慈心不單使人們喜歡你，還令「非人」都喜歡你。非人指的是什麼呢？大家對這個詞語可能有著不同的理解。非人可指一些存在於這世界但我們看不見的眾生，或許我們可以把動物和植物都包括在內。事實上，動物確實能感受到人類的慈心，也能對慈心作出友善的回應。斯里蘭卡有些僧侶在住滿野生動物的森林中禪修，雖然這些動物會傷害人，但卻和僧侶們和平共處。這些僧侶和動物相處的方法委實有趣。我知道其中一處的住持比丘會和這些野生動物講話，對於住持比丘的要求和指令，牠們看來都服從呢。所以當我們對動物感到驚恐時，是會打擾到牠們的，但當我們以慈心，友善地對待牠們時，牠們是能夠感受得到的。

有人做過研究，原來植物也可以感應到人類的情緒，並且會對這些情緒起反應。所以我們的慈心或多或少亦都以不同的形式影響著它們。

現今世界上出現許多自然環境的問題，例如生態危機等。依我看來，這些問題其實是由人類自我毀滅特性的顯現所帶來的。若果人們有慈心，就會對自身、對四周、對自然環境都有一份敏銳的觸覺，把自己看成是大自然的一部份，而不是跟環境疏離。跟大自然結合起來就是保護自然環境的最簡單方法。

慈心的人面容安詳，這是另一個益處。我不曉得面容是否會變得漂亮。在中文裡，安詳這個詞語有什麼含義呢？好美的詞語啊！我們可以看看一些佛像，這些佛像都能捕捉到那份安詳的神韻。這顯示了我們內心的狀態能夠影響我們的面容，如果內心狀態能夠影響面容的話，它亦能夠影響我們的身體。當你擁有一張安詳的面容時，就用不著化粧品了，那你可省回買化粧品的錢了。慈心帶來的安詳面容是化粧品所裝扮不來的。慈心是能夠感染他人的，同樣地，憎恨亦是會感染他人的。當你擁有一張安詳的面容時，是能夠感染別人的，這是慈心美好的地方。

慈心的另一項益處，是與禪修有關的。有慈心的人會較容易進入禪定。這就是為什麼我如此強調在禪修時要友善的原因，因為在禪修時如果心中有憎惡、抗拒或鬥爭的話，是很難有一顆平穩心的。如果是友善、柔和及開放的話，內心自然而然就會平靜下來。禪修時緊記著這一點是很重要的。無論我們以哪一種方法來禪修，都必須要友善及柔和。

慈心還能夠保護我們，這是另幾項益處之中所提到的。慈心的力量可以非常強大，它能在我們遇到困境的時候保護我們。慈心能保護我們，是因為它能帶給我們安全感和信心的原故。在一篇經文中提到，有慈心的人無論他身在何處，都會像在自己的家裡一樣。因為有慈心，所以不會有不安或有受威脅的感覺，當面對自己或和別人相處時都會感到像在家裡一樣。

有慈心的人臨終時內心清明，不會頭腦混亂，這是另一個益處。為什麼死時神志清醒是一個益處呢？大家能否說出一些理由來呢？

**SH：**是否因為死前最後一念會影響我們死後投生到那裡呢？

**導師：**對，可以這樣說。還有其它理由嗎？

**RC：**我們不曾經歷過死亡，所以臨終時會生出恐懼。慈心能使我們脫離恐懼和痛苦。是這樣嗎？

**導師：**很有趣。還有其它嗎？

臨終時，我們仍有一個開悟的最後機會。在死亡那一刻，如果能夠禪修，內心清晰地死亡的話，這使我們有一個獲得解脫的大好機會。我們要把這個機會看成是禪修的一部分。

西藏有一部很有意思的書，叫 *The Tibetan Book of the Dead*（《西藏度亡經》）。這部書有中文譯本嗎？

**JC：**有。

**導師：**有人閱讀過這本書嗎？

**JC：**我讀過一部分。

**導師：**這是一部很有意思的書，它讓我們知道，我們平時的生活是怎樣影響臨終那一刻的。

簡單來說，依我所理解的，就是我們的不愉快情緒會在死亡那一刻以不同形式在內心浮現出來，那時刻如果我們無法辨認出這只不過是一些情緒的顯現，便會誤以為它們是一些外在的真實現象，並對其作出反應。現在大家明白到死亡和禪修的關係吧，亦明白到認識心是如何運作及如何去處理情緒問題等是何等重要的。有趣的是，書中亦提到導致開悟的現象亦會浮現出來的，我們要去認出它來，否則便會錯失這最後的機會。在實修方面來說，我們禪修時要懂得辨別出正面的內心狀態，知道它們的存在。如果你做得到的話，當這些正面的內心狀態出現時，你就會知道這是解脫心和覺悟心的顯現了。這直接顯示出一個道理，若臨終時能保持正念，內心清醒的話，你便能夠把各種內心浮現出來的境象辨認出來，因此能把握解脫的最後機會。

臨終時浮現的不愉快情緒在某程度上是和我們背負的心靈創傷有關的。我對臨終和死亡這個課題非常關注，所以在外遊時會跟一些服務臨終病人的工作者見面，我曾經做過一些末期癌症病患者的服務工作，發覺臨終者最大的難題是過往所忽視，所逃避，所壓抑的心靈創傷以極強烈的方式浮現出來。為什麼會這樣呢？

**NA：**是否因為那時候我們的心識最薄弱？

**導師：**對，死亡時我們的身心都變得虛弱。平時我們可以有意識地把不愉快情緒推開，否認和壓抑它們，或讓自己過一些極度忙碌的生活來逃避它們。可是臨終時當它們在心裡呈現的時候，我們就無力逃避了。所以我強調我們須在平時，在自己壯健時正視自己的心靈創傷，並嘗試把創傷治癒。有趣地，在佛教的古代文獻中也有提到這些事情呢。總之，能夠內心清晰地死亡就是第十個益處了。慈心和死亡竟然扯上關係，這真有意思。

最後的一個益處是，我們死後會投生天界，天界是一個快樂的地方。但我們要緊記，

現世的益處才是最重要的。以上所說的都是經中提及到的益處。現在讓我們看看，從我們的實際經驗中，能否在這份「慈心的益處」的清單上加上其它的益處呢？

大家有什麼建議嗎？

**SK：**有慈心的人沒有敵人，跟任何人都合得來，不會憎恨別人。

**導師：**說得非常好。這點在某程度上跟剛才「別人會喜歡你」的益處有關。因為別人不喜歡你才會與你為敵。總之依你所說，沒有敵人是一件了不起的事情。只有朋友、沒有敵人，這樣的生活多美好啊！

**SK：**有時候，他們雖然不是朋友，但也不是敵人。

**導師：**不是朋友，也不是敵人。這樣的話你不會觸惱他們，他們也不會觸惱你，大家都相安無事。

**SK：**雖然他們來觸惱我，但我也不會觸惱他們。

**導師：**對，這些事情是會遇到的。但即使你不是真的對他們友善，而只是中立的，他們就不跟你糾纏下去。從這方面來理解慈心的益處是很有趣的。

還有其它建議嗎？

**EL：**慈心能幫助我作出清晰的抉擇。若果我心中是充滿忿怒的話，就只會從自己的觀點去做決定，根本不會理會別人的想法，那往往令我作出錯誤的決定。

**導師：**說得極好。當你心中有憎恨或忿怒時，請不要做決定。因為那決定將會是來自於一顆混亂的心，而不是一顆清明的心。不單只作決定是這樣，說話亦一樣。所以我建議大家，當我們在生別人的氣時，看看自己能否閉上嘴巴，因為那時候不論我們說什麼，都不是源自一顆清明的心，這只會令事情變得更糟更壞。在這種情況下，內心處於何種狀態是極之重要的。有些人因別人做錯事而生氣，跟著又用忿怒心來糾正這個做錯事的人。我認為在忿怒的情緒反應下而去糾正別人往往是不會奏效的。這些都是在日常生活中修習慈心時會遇到的實際情況。

還有其它建議嗎？

**PL：**在修習慈心禪之前，我很容易生別人的氣。修習之後發覺自己生氣的時間縮短了，然後慢慢地氣就消了。另一個益處是，當繼續修習下去時，愈發覺到憎恨別人是一件傻事，因為生氣會令自己很辛苦。所以會叫自己不要發怒。

**導師：**非常好，兩個非常好的要點。第一點尤其重要：情緒起了，要多久才能恢復過來呢？我想我們不應該對自己有一個「我不會生氣」的要求，如果我們對自己有要求的話，這個要求應是「看看我要多久才能從生氣中回復過來。」在經中有三則很美妙的比喻來形容三種忿怒。第一種比喻為刻在石頭上面的字，它不會改變，永不消失；第二種比喻為寫在沙上的字；第三種則比喻為在水面上寫的字，邊寫邊消失，雖有忿怒出現，但馬上會消失，而且不留痕跡，這不是很美妙嗎？你說的第二點亦非常好。生氣確是傻事。緊執著忿怒而令自己受苦，就像向上空吐痰，吐出的痰最終會跌回自己的臉上來那樣。生氣真的很傻，這一點說得真好。你有這麼好的見解，應該給你一個大加號。

我們能具創意地思考，並加長這份清單，真有意思。還有其它嗎？

**NB：**慈心使我感到溫暖、快樂和舒暢。

**導師：**的確如是，這種溫暖的感受確實十分重要。由於不同的原因，現今人類變得愈來愈冷漠。正如我在志蓮淨苑的講座中所談及過的，機械化越是普及，人們便變得越來越像機器。像部機器的其中一點就是缺乏感受。所以，能夠有這份溫暖感受，能夠體會到自己和他人的感受是極之重要的，亦是十分美好的。

從個別面談時所見過的人之中，讓我知道慈心的另一個益處就是能令人變得更有自信。大家能說一說自信和慈心之間的關係嗎？

**PL：**當身邊沒有敵人時，這已經是一種力量來的。

**導師：**的確是這樣，十分有力量。

還有什麼是與自信有關的呢？

**SK：**有慈心的人樂於助人，常為人設想多過為自己的。這樣子的生活教人無憾。能夠對生命無憾的人自然對自己很有信心。

**導師：**當我們認為自己是一個做任何事情也不會成功，沒有價值，沒有用或是失敗的人時，這種負面的態度為我們帶來更多的失敗，我們亦會對自己失去信心。當培育出越來越多的慈心時，尤其是對自己的慈心，你便能夠明白到慈心所發揮的作用，亦能看到自己的潛能，感到越來越可依靠自己，知道無論有什麼事情發生，自己都能夠應付，這為我們帶來很大的自信心。事實上，忿怒和各種困難仍會出現，但你有這信心：當它們出現時，我知道如何去應付，知道怎樣做。

或許我們可以想到更多的益處，這使我們明白到修習慈心的重要，尤其是在日常生活中，藉著慈心禪的修習，人可以改變自己，而這些轉變亦必然會影響身邊的人。

大家有任何問題嗎？如果有的話，請提出來討論。討論是很重要的。

**EL：**我修習慈心禪的困難在於生氣時控制不了自己。正如你說過的，忿怒心生起的時候最好不要做決定，甚至不要說話。但在辦公室裡，每當下屬做錯了事，我就立即冒火，訓斥他們。事後我知道自己不對，說那番話只是增添別人的苦惱，於事無補。我應該教他怎樣去處理做錯了的事，而不是對他大聲斥責。我很努力去改善，但生氣時總是控制不了自己。

**導師：**不單只是你是這樣，每個人都會有同樣的經驗。所以你提出了一個十分實際的問題來。我認為對同事說話，有時候必須要把話說得堅決一點。我到禪修中心之前是一名圖書管理員。我嘗試以慈心來與共事的人相處，但那真不容易。他們知道我修習慈心，就不準時上班，甚至遲了一個小時才起床，告假表也沒交來就留在家裡。最後，我明白到這樣子對待他們是行不通的，因為有些人是只能夠聽得懂另一種說話方式。我唯一可以做的，就是十分清晰地告訴他們，我將會強硬起來。我這樣把話說得堅決，心裡並沒有苦惱，也沒有其它情緒，只不過是把該說的說出來罷了。

問題的第二部分不單重要，而且還很實際。當怒氣出奇不意來襲時，我們該怎麼辦呢？首先我建議大家不要感到驚訝。我們仍在修行的階段，還未完全開悟，生氣又有什麼出奇呢。所以不要因此而感到失望和內疚，更不要因此而生自己的氣，這是極之重要的。許多人，尤其是一些禪修者，認為自己是禪修者，又在修習慈心，舉止行為就該有一套準則，於是就替自己建立起一個形象來。對自己有一個形象並不是一件壞事情，但我們要知道自己所建立的形象是一回事，而現實會是另一回事。所以當自己沒有正念的時候生了氣，可以做的事就是覺知它，不要感到難過，不要給自己負面的評價。請認識清楚這一點是極為重要的。我們需要做的是從忿怒中回復過來，或許是五分鐘之後，或許是十分鐘、三十分鐘，甚至是第二天之後也不要緊，總之在忿怒過去之後，你要用一種很友善柔和的方式去反省自己的行為。問問自己：“我究竟發生了什麼事？”把心念帶回過去，嘗試客觀地、從不同的角度去審視所發生的事情，那麼，忿怒就變成我們禪修的對象了。我們的缺點和失敗也都成了學習的經驗。這樣子修習的話，我們就不會害怕犯錯。若果我們過份緊張，事事要求完美無誤的話，就會生出許多壓力和苦惱來。請大家明白，這不是向情緒屈服，而是以一種全新的方式，一種更有意義，更有建設性的方式去處理自己的缺點。使用這個方式，不單苦惱減少了，而且也使我們只做該做的事情。這時候，你可以這樣說：“看看下次再遇上同樣情況時，我又會如何面對。”然後等待下次的學習機會。換句話說，即使你生氣，但不會在心內留下傷痕。這可以說你已到達另一個修行的階段，雖然我們是生了氣，但所受的苦會比從前減輕了。這是一個很重要的階段。

還有其它的問題嗎？

**MC：**你說過，我們過往或許因某些事情出了錯而不肯原諒別人或自己，並且往往把事情壓抑了下來，埋在心底。我怎樣才能知道自己有沒有壓抑了的創傷？如果有的話，又

怎樣才能把它們弄出來治療呢？

**導師：**非常好。讓我們拿個實際的例子來說吧，比方說你曾經對別人做過不當的行為，然後因此而內疚。首先，你要弄明白創傷是從哪裡開始生起的。當深入去省察這個問題時，便會明白到它源於內心一種想法：自己的舉止行為要有一個標準。之後你便明白到問題出於要自己的行為符合這個標準。明白這一點很重要，因為這對療傷很有幫助。第二點是，你要接受自己仍是個不完美的人，就如我經常所說的，學習去原諒自己的人性弱點，以及自己不完美的地方。

下一點是，我建議大家記著，事情已經過去了，既然我們無法改變過去，為什麼仍要執著過去的事情呢？

另一點是，我們背負著的創傷是存在於記憶之中的，越是想忘掉它，它就越會出現。我們無法控制記憶，但我們可以做的是如何去回應記憶，禪修就是在這裡下功夫，禪修就是這樣用實際的方法來治療心靈創傷。當下次曾經做過的事情在記憶中再現時，我們可以觀察自己對這份記憶的反應，那就是內疚感。這時候，正念就派得上用場了。正念使我們知道自己正在內疚，由於我們有禪修，我們曉得要對內疚這份感覺說 OK，還要對它友善，容許它的存在。不久之後，我們或許仍會想起那件事，而且仍會感到內疚，但我們要再次給它空間，讓這份感覺存在。有時候刻意把那份記憶喚回來，看看自己對它有什麼反應也是很有趣的。當有一天我們發現內疚的感覺不再伴隨記憶出現時，就曉得創傷已經痊癒了。之後那份記憶可能再次浮現，但相關的情緒卻不存在，縱使我們刻意把記憶喚來，也不再找到那些相關的情緒了。

最後的一點，請大家要明白到，執著心靈創傷是非常之自我毀滅性的。以上說的都是治療心靈創傷的方法。不論你的心靈創傷是內疚、哀傷、或是忿怒，都可以用相同的方法來治療。

**MC：**今天我刻意去想一些事，看看內裡可有傷痛存在，結果是什麼反應也沒有。會不會是錯覺呢？有這種事嗎？

**導師：**這顯示你的傷痛已經痊癒了，所以不用擔心。不必去問自己為什麼沒有創傷，你應該給自己一個大加號，因為大部分人都有過去的創傷而自己沒有，應對自己說：“真好！我沒有心靈創傷。”

記得在某次場合中，我曾經請那些沒有心靈創傷的人為正在療傷的人散發慈心。我從協助禪修者的經驗中得知，有些人被心靈創傷所纏擾而在苦苦掙扎，他們的傷痕深刻而且強烈，須要付出很大的努力來治療。

**ML：**對治愛和對治恨是否都可以用相同的方法呢？



**導師：**你可以給大家舉些例子嗎？

**ML：**例如是為了一些事情犧牲自己來為人。這在回憶當中該有很深的情緒吧，可以用對治忿怒的辦法來對治它嗎？

**導師：**不需要用的。當你有心或無意想起這些事情，都應該生起愉快的情緒來，你應該替自己曾為別人犧牲而高興。我認為有時候我們也該想想一些自己做過的好事，這會給我們帶來許多喜悅、快樂和輕快，並能激勵我們做更多慈心的行為。斯里蘭卡有個古老習俗，人們把自己做過的好事或善行記錄在一本功德冊上。這人臨終時，其他人就會把功德冊的內容宣讀。這習俗如今已經沒有了，但我覺得這是個很好的習俗，因為人們通常都執著於自己的過失，而少有去想及自己的優點或所做過的善行。事實上，佛法中也提及過，要刻意地去反思自己正面的質素，並如實地感受所生起的正面情緒。

現在來說說明天的修習吧。明天要做的一件事情就是盡可能去保持止語，這不是說一些有作用的和重要的話也不可以說，但讓我們盡能力去保持整天的靜默。今天是慈心日，讓明天是充滿情緒的一天吧。明天我們將努力讓各種不同的情緒出現，讓愉快的、不愉快的情緒都出現。愉快的情緒會帶來歡欣、喜悅，我們由得它出現；而當不愉快的情緒出現時，我們學習對治它和利用它。我知道我們當中仍有人被不愉快情緒所困擾，希望你們明天不要把不愉快情緒趕走，也不要嘗試去控制它，或是否認它，它需要出現時，便讓它出現。當不愉快情緒出現時，我們能夠喜愛它嗎？是否能夠跟它交個朋友呢？從不愉快情緒中，我們能夠學習到些什麼呢？明天讓我們試用一下今天說過的方法，看看會怎樣。到了晚上的研討，便能夠有一些關於情緒的實際經驗來討論，可以探討更多關於情緒的問題。

靜默跟情緒很有關係。人越是靜下來，情緒就越容易出現，愉快和不愉快的情緒都會出現。讓我們看看明天會有什麼事情發生吧。

---



## 原始佛教經文選講（十一） 蕭式球

譯自《增支部》十·一零四經

“比丘們啊，一個具有邪見、邪思維、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定、邪智、邪解脫【1】的人，他所有的身業、口業、意業【2】都是隨著他的見而行，所有的意向、願望、欲望、意志都是隨著他的見而行，所有這些東西會為他帶來不悅意、不稱心、不美妙、不合適、有害、苦惱的結果。是什麼原因呢？

“比丘們啊，因為他的見是惡見。

“比丘們啊，就像苦棟、絲瓜【3】或苦瓜的種【4】放進濕泥之中，無論它吸收什麼泥土和水份的養分，都只會帶來苦、辣、不可口的收成。是什麼原因呢？”

“比丘們啊，因為種是苦種的緣故。

“比丘們啊，一個具有正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定、正智、正解脫的人，他所有的身業、口業、意業都是隨著他的見而行，所有的意向、願望、欲望、意志都是隨著他的見而行，所有這些東西會為他帶來悅意、稱心、美妙、合適、有益、快樂的結果。是什麼原因呢？”

“比丘們啊，因為他的見是善見。

“比丘們啊，就像甘蔗、香稻或葡萄的種放進濕泥之中，無論它吸收什麼泥土和水份的養分，都只會帶來香甜、美味、可口的收成。是什麼原因呢？”

“比丘們啊，因為種是美種的緣故。”

1. 這是《增支部》第十集中其中一篇經文，所以內容和“十”有關。經中所舉出的邪見以至邪解脫十種東西跟正見以至正解脫十種東西恰恰相反。
2. 身業是身體的行為，口業是語言的行為，意業是思想的行為。行為可分為身、口、意三大類，而這三大類的行為亦可分為善、惡、無記(中性)三種性質。
3. 古印度的絲瓜應是味道苦的一種瓜類。
4. Bija 漢譯為“種”或“種子”。凡是能夠用作栽種出一棵植物的，不論是核、根、莖、枝等都稱作 bija。

這篇經文可和漢譯本的《雜阿含經》(佛光版)第八零零經互相對照。

經文用苦種來比喻邪見和美種來比喻正見。我們不要少看微不足道的種，因為若種是苦種的話，即使多麼辛勤栽種，到頭來都只有苦的收成。假如一個人持有“人生得意須盡歡”的享樂至上的邪見，這雖然看似沒有什麼問題的人生觀，但這人無論他怎樣努力，都只不過是追逐欲樂，到頭來只有不斷活在失落、空虛和貪婪之中，人生的質素亦不斷下墮。至於否定善惡因果的邪見更加為人生帶來嚴重的壞影響。

正見的內容是正見苦、集、滅、道四聖諦。若一個人持有四聖諦的正見，雖看似沒有什麼特別之處，但試問世間上有多少正見的人呢？請不要小看正見四聖諦的種，因為有四聖諦的種的人已經有了向善、向解脫的人生正確目標，加上他的努力，這人能夠逐漸減除貪欲、瞋恚、愚癡，人生的質素不斷上升，最終帶來解脫自在的善果。

## 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

---

### 禪修與我 - 潘秀娉

初學禪定時就像學習其他事情一樣，過程都不離認識、了解和實踐。然而禪定就是禪定，生活就是生活，除了盡量每天抽出十五、二十分鐘坐禪之外，習禪並不影響我的生活，更難談得上對我的生命有任何意義。

掉舉是我習禪早期最大的問題，幾乎每一座禪都是在呼吸和掉舉之間進進出出，同時又要盡力令自己心境平和，不會煩躁和氣餒。雖然勉強坐完十五分鐘，但每一座禪都如同縫縫補補過無數次的破衣服一樣，無法令人生起喜悅。禪修的好處我還未能體會得到。

不過堅持很快帶來收穫。掉舉的情況減少，雖然代之而起的是昏沉的毛病，但只要選擇合適的時間禪修，以應付掉舉那樣沉著應戰，禪修時亦經常體味到清淨、安祥和神清氣爽的感覺。

睡眠情況比以前更理想，雜念減少，讀書時精神亦較容易集中。雖然還不時胡思亂想，生起貪念和作無意義的白日夢，又喜歡評論別人的行為，自以為是。但心中已減少了惡意，多了一份醒覺。這份醒覺經常把我從無益的思緒中拉回來，提醒自己這樣不單浪費時間，還會讓雜念無止境地滋長，如同野草一樣覆蓋心靈，妨礙它生出美好的果實，對心靈的培育有害無益。

這份醒覺有時亦會在不知不覺間發揮作用，使我能不受情緒影響，專注於當下面對的事情。有一次在言語間和上司發生齟齬，上司情緒失控，開始在我面前發脾氣，說了一些不顧我感受的說話。我端坐在她面前，冷靜地向她解釋那不過是溝通上的問題，我很樂意和她商量出一個處理事情的方法。這樣她才慢慢地平靜下來，再好好的跟我談下去。事後回想才驚覺自己那份出奇的沉著，這件事情讓我體會到理智在不受情緒干擾的情況下，能發揮出那麼有益和堅定的力量，令人滿心歡喜。

習禪大半年後，漸漸發覺生活上亦有頗大的改變。由於一直以來已有固定的生活習慣，要在這些習慣上再加插一個新項目——定時定量坐禪，對我來說並不容易，那怕這只需要短短的二十分鐘。但經過一段日子之後，情況便有所改善。或許是體會到禪修的樂趣和作用，我似乎不其然地在改變自己的生活習慣，為修習禪定創造更理想的生活和精神環境。其中最明顯的改變就是減少了看電視和喝酒，另外長久以來賴床的壞習慣亦好像一下子便戒除了。我喜歡早點起床，可以有較充裕的時間準備上班，無須每天都匆匆忙忙，有時甚至有足夠的時間可以坐禪。我更喜歡的是那種精神爽利的感覺，不會

因為睡眠過多而昏昏沉沉，整天都感到慵懶，提不起勁來。這些改變都令我感到雀躍，而更令我讚嘆的是它們都來得那麼自然，彷彿是不費吹灰之力一樣。

在定中我老實地面對那些不由自主地生起的意念，快樂和不快樂的感受，它們都那麼清晰，不容一個保持著醒覺的人去迴避。我清楚看見自己心靈上和智慧上的缺陷和不足，並且學懂以善意去回應它們。人生的過患其來有因，盲目地與它們角力亦無法使人得到解脫。學習禪修讓我懂得如何把心安放於一境之上，時常保持著留心覺察，不會容易被雜念和情緒牽引，在清醒和平靜的心境裏慢慢地調服自己的煩惱和不安。

禪修不能改變客觀的環境，定境也不是究竟的彼岸，但修習止觀卻令我能短暫地體會到放下煩惱和執著的愉悅，直接感受那種無法透過思辨得來的信心和領悟。這些在禪修中得到的體悟又進而改善我的心靈質素和生活習慣，使我清楚明白到心中所追求的理想人格，並非鏡花水月，亦非遙不可及。只要精進不懈，改變自己的習氣，提高自己的心靈質素，縱然得不到徹底的解脫，亦能減少煩惱，對生命有更真確的認識。

---

## 正念在日常生活中的作用 - 禪修人

眾所周知，一直以來香港社會的步伐急 t，不同階層的人面對各式各樣的競爭，壓力無時無刻存在於我們四周。尤其近年對香港的衝擊、逆境接踵而來，許多人在承受壓力時，不知不覺地受到情緒低潮所愚弄，不懂得自我調整或向外求助，往往不能釋放自己，甚或走向絕望或喪失理性。年多以來無論是學童輕生或家庭的各種悲劇等負面新聞比比皆是……於是有人開始注意心靈的健康，一時間「EQ 情緒智商」、「心靈雞湯」等課題掀起熱潮，人人趨之若鶩。可見大眾都認同恰當地處理情緒，煩惱及痛苦會相對地減少。不過以我個人的經驗，相比起前者，佛教禪修見得更為受用，它不單能減少我們受煩惱的折磨，更能為我們的心靈培育良好的素質，帶領我們得到解脫自在，確實值得我們全力以赴地去修習。

佛教戒定慧是不同宗派的共學，定學的重心 —— 禪修 —— 又是三學中的核心樞紐，其中八正道中的正念更是修行人所著重修習的方向。修習正念是要我們時刻都專心觀察注意自己，清楚知道自己心和身的狀況及變化，尤其是心念的覺知。隨著修習鍛煉逐漸純熟，這個正念的實踐可以在日常待人接物處事態度多方面完全地應用及發揮。

在未修習正念之前，朋友受情緒困擾之時，我可以輕鬆地勸喻他保持冷靜，再去找癥結所在解決問題。不過每次自己成為當事人受煩惱侵襲時，卻往往迷失於自己的情緒之中，情緒發洩後仍不知自己到底做過甚麼，是否智慧地做恰當的事。在修習正念後，它確能幫我對治煩惱：當受情緒困擾時，我會先觀察了解自己當下的心境，看著這個情緒，安住下來，並嘗試持續地覺知自己的感受，此時情緒就會平靜下來。然後不難發現

根本的問題在於自己身上，‘我’愚蠢地將煩惱繫縛‘我’。結論是：解鈴在於繫鈴人，解決的方案亦必然就在自己身上找到，能平息煩惱的就是‘我’。有過以上的經驗後，當我再遇到同樣的事情，心很容易就安住下來而覺知自己的感受，不易再被情緒把弄。情況就好像小偷一樣，當你能成功捉到他後，下一次就不再易被偷東西了。

現在，在日常的生活中，吃飯時我會盡量保持專注力在咀嚼嚙味中而不是只顧與人攀談或看電視。在睡覺前靜坐十分鐘，可以讓我將未完的工作放下，不帶上睡床或夢中，又或者反省一下日間的事情，如此一來，壓力、不快的事情可能瞬間就變成很小很小的問題。再想一想，這些根本是毫無價值、毫不可取之事，煩惱火氣就會很容易被驅散。當然，因為修習時日尚淺，正念常常忘失。但是我對自己情緒的控制和表達比以前有信心得多。同事家人朋友和我自己都有感覺到‘我’的改變。撫心自問間中失控還是有的，不過可以原諒。以前的我經常過份怪責自己，別人的過錯都往身上攬，現在的我學會既以善意待別人，亦以慈心對待自己，原諒自己。家人說我現在經常微笑掛臉上，我完全知道，這是由心底發出的，因為我學會了對治煩惱的方法，更找到了生命的意趣。

---

## 我對禪修的啓悟 - 曹綺雯

在未認識佛法之前，我是一位無神論者。凡有關宗教的事情，都認為是迷信，沒有真憑實據，滿天神佛都是人類迷信的結果。更認為宗教的存在，是對某些失去信心的人的一種慰藉，個性倔強的我，又怎會相信呢？

一年多前，在機緣巧合之下，讓我接觸到佛法。而我第一本修讀的佛教書籍是羅羅法師的《佛陀的啓示》。在這一刻才頓然發現佛教絕與迷信扯不上關係，更領悟到佛法原來可以提高一個人的智慧，使他對生命，真理有正確的見解。

而在禪修的過程中，在導師的指導下使我認識什麼是正念，及令我學習如何活在當下，我深信這是每一位禪修者都希望達到的目的。究竟如何可以活在當下呢？在修習過程裏或多或少都給我一些啓悟，其實一切沮喪、悲哀、憂傷苦惱皆屬未得正念所致。事實上沮喪、悲哀皆因過去不愉快的經歷。假設當在生活上遇到某些挫折，使你悲痛不已，這種困難的時刻是會過去的，無必要把心停留在這一刻。那麼你便會發現痛苦，是由於我們對事物的執著。而憂慮和恐懼與未來有關。一個有趣的故事，講述一個貧困的人，每天都為生計而憂心，他渴望有朝可成為富豪，有幸地他得到了一筆意外之財，使他達成心願。但是他卻又憂慮因此被謀財害命，故此之後他朝晚也不能安寢。其後，他因憂慮過度，身體日漸虛弱而病逝。

無論這個故事是真是假，但給我很深的啓悟，明白到「知足常樂」四字，富有非幸福之象徵。因為當擁有之時，同時亦憂慮失去。同時活在當下亦使我們明瞭到，許多事情於未發生時，過度的憂慮和恐懼是不必要的。所以，我們必須透過禪修去學習不被外境影響，能保持心境的平靜，滅除心中的執著。那麼我們便可以活得輕鬆，活得快樂。

使內心平靜的最佳方法，就是把心抽離。不執著於某些事物。在逆與順境之間，心亦不應被之牽引。我們常因樂而樂，憂而憂。心靈無法安於定中，生起不必要煩惱，其實欲樂及不必要的憂慮皆屬愚痴，因為我們活著這世間的一切皆是無常，歡樂及苦痛亦屬如是。如金剛經裏說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

---

## 禪修的得益：健康修養都提昇了 - 文紫嫦

在三年前，我得親友的關心，帶領我去報名參加了禪修班，導師是位法師，我也在那時候初接觸佛教，當時我是為了禪修有助健康而去學習的，是抱著有求的心念去學，所以當時法師在講堂上引用很多佛學的名詞，我根本是朦查查聽不懂，但慶幸我能堅持學完整個課程。最初是坐十五分鐘，現在可坐四十五分鐘了。去年報讀佛學基礎班時，知道志蓮淨苑也有禪修班，那時候雖然未能即時報讀，但卻可以在下課時得蕭老師解答很多積聚了很久的問題，心裡很高興，更感激蕭老師百問不厭的教學精神，或許這就是佛教的修養。

談到修養，自覺很慚愧，以前自認為是個是非黑白分得很清楚的人，對與錯也十分清晰。因此使自己樣樣事情都很執著而令自己精神緊張，經常失眠，再加上我算是先天體弱的人，才廿多歲就患上嚴重的胃下垂。當時看了很多醫生，都不知我所患何病，因為胃下垂的病症多數在中年以後才多見。我現在是五十多歲，這慢性病可說陪伴了我三十年了。一直以來我都很注意飲食，在十多年前，我已開始晨運，這對健康是有一定的幫助，但都比不上學了禪修後的效益大。就從我的體重得到增加就是最好的例證。我身高 5 呎 2 吋，最低落的時期體重不到 90 磅，就算是健康正常時期也得 95-98 磅。在今年體重增至 103 磅，這是我有生以來的最高記錄。我是油浸都唔肥那種人，現在可以增磅，全賴禪修的效益。禪修可紓緩情緒放鬆自己。生活在香港，好像身邊的一切都令人感到緊張、急促，加上近期香港一片逆境的氣氛，好像一切都令人難以安枕。但我的健康情況卻可逆流而上，這都全賴禪定修得的果。

在這幾個月的課程中，都感覺到老師同學，還有不少義工師兄師姐、他們一張張友善的面孔，令我感到寧靜而祥和，並充滿著靜態中的喜悅。有時在練習坐禪的時候，聽到小鳥吱吱喳喳的嘈音，但學習了慈心禪以後，就感到這些鳥聲，正是大自然的美妙樂章，還感到它們的聲音清脆自然。那邊廂一車車的旅遊人士的熱鬧聲音，若在學佛前，我一定會覺得這些噪音討厭極了，但想到老師三翻四次提及多練習慈心禪、慈悲心，自己即時豁達多了。即時想到他們來到志蓮旅遊，一定很高興，所以他們有不少的讚嘆聲、笑聲，一片歡樂情境，恍惚都看到他們的笑面、我的心底也有一點點歡喜，我自覺開始悟到一點點“修”字的真義。以前我覺得禪修是很高深遙遠的事，是不可能學得成功的，現在我算是成功的邁開了第一步，我是會繼續努力修行，繼續學習，也會告知我的親友，希望有更多人一起分享學禪修的得益。



## 樂的求取 - 思

「離苦得樂」是每一個人所渴求的。求取得到：父母的愛，伴侶的愛，學業有成，事業有成……等等的求取都是渴求離苦得樂的表現。亦有人會以另類方式來滿足離苦得樂的渴求，例如：服務社群，研讀宗教經典，唱誦禮拜，修習瑜伽，經行禪坐，隱居靜修等等。

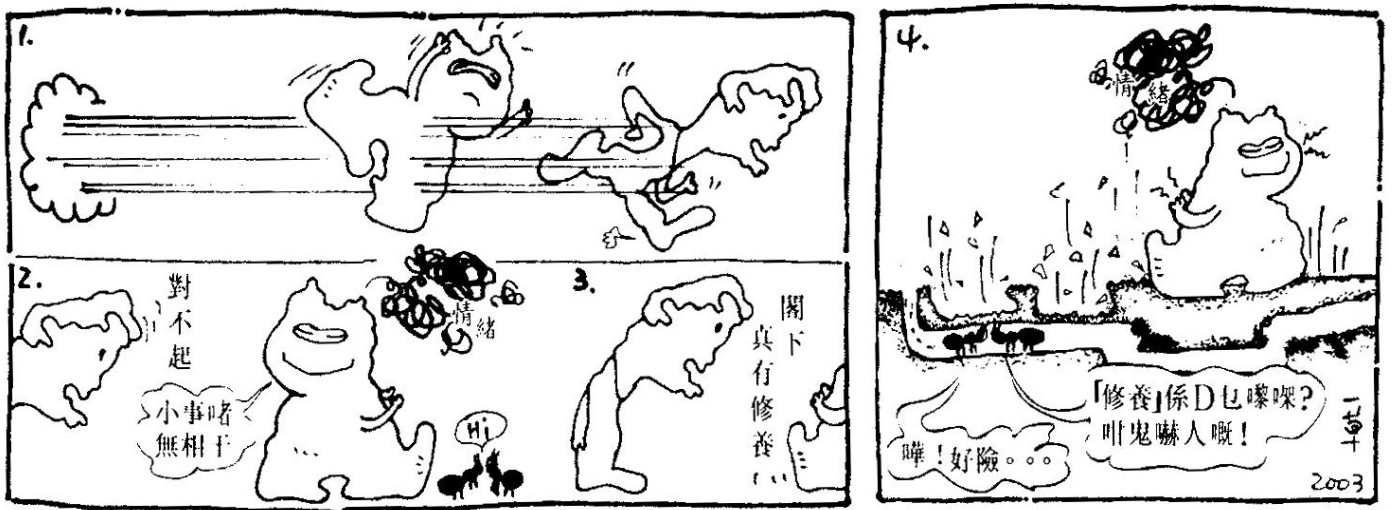
樂，有層次高低不同的分別。

生命的昇進是有階段的，一步一步趣向圓滿。不同階段的生命有不同層次的樂的渴求。每一階段都有其特有的樂，而進昇至另一更高階段的先決條件就是能放下對現有階段的樂的貪著。

有些修行者，貪著於其修行所得的樂，這不單令自身的進步停滯不前，更甚者還會生起因貪著而生起的苦惱呢！

我們渴求平靜，不過平靜始終不可得，因為我們無法放下對貪的執著。

《森林中的法語》第 277 頁 ——阿姜查





## 不存概念的知足與慈悲 - 鹿

相信每個人都曾聽過一句金石良言：知足常樂。但何謂知足？又何謂不知足？

### 先了解不知足的因由

葛榮居士提示，請以覺知和捨心去觀察心的運作，在未要求什麼之前，先嘗試了解心、了解自己。

跟著這簡單的提醒去觀察，不難察覺到自己很容易為自己製造很多問題，皆因不先了解情況，便立刻向這情況提出很多索求。而佛家的智慧卻是在未滅苦(第三聖諦)之前，先需找出與明白苦因(第二聖諦)。

那麼，若覺知到當下現在的心是處於不知足時，不是立刻去要求心變得知足，或是立刻把對物質的要求降低而令自己較容易知足，而是先觀察為什麼不知足呢？這心受什麼東西所操控或條件(conditioned)而變得不知足呢？先以觀察來了解不知足的因由。

### 隨實況而行便是知足

若不觀察與了解心，只憑主觀為知足與不知足畫界線、定標準，那麼這界線和標準很容易會不自覺地變成操控心的無形條件。

就以出外旅遊為例，每年的夏天心便會生起一個意念，便是勤勞工作了一年，但願可以出外旅遊。這意願可以說是不過份，不苛求。後來工作的環境有了變化，有兩年多的時間不能出外旅遊，心感失望。於是便對自己說，世界上有很多人一生也沒有出外旅遊的機會，現能夠兩、三年出外一次，應該要知足。但是，在這思考的過程中，無論實際出外旅遊的次數是多是寡，是有是無，自己已經是不自覺地活在心所虛構的概念(concept)之中。心依然是受這些一年、兩年的概念所操控，依然是被這些概念所條件。只不過是若把準則定得較高的話，會很難達到這準則，感到快樂的次數會相應少。若把準則定得較低的話，會較易達到這準則，感到快樂的次數會相應多。但是，箇中的快樂，無論多寡，依然是物質層面或是概念層面的快樂，依然是依靠物質而生，受物質所條件。

相反，若先觀察心，嘗試了解與認識心現在究竟受什麼條件所操控呢？便不難會察覺到當心內有知足或有不知足時，心已自覺或不自覺地為某事物畫上一條界線或標準。在這界線或標準的一面，是知足，是所謂的快樂。在這界線或標準的另一面，是不知足，是所謂的不快樂。因此，心的知足與不知足，快樂與不快樂，便被這惟心所虛構的界線或標準(亦即是概念)所操控與條件。而在知識的層面，還誤以為這些知足、不知足、快樂或不快樂是外間所帶來的，還不斷將這虛構的界線或標準調校，以求多一些快樂，少一些不快樂。

放開、放下這條件卻不是把知足的標準減低至兩年、三年或永遠不出外旅遊都不要



緊。而是放開、放下任何界線或標準，亦即放開任何有關的概念。心內沒有一年、兩年、三年或永遠的界線或標準，明白到這界線或標準只是惟心所虛構的，實況之上根本從來就是沒有這個界線或標準的。

放下這界線或標準之後，並不表示什麼都不要，什麼都是無所謂。而是觀察實況，認識今年夏天的實況是否容許我放年假出外旅遊。若可以的話，便起行，隨實況而行。若不可以的話，便留下，明白這也是隨實況而行。心內沒有知足或不知足，只知隨實況而行。當這心不與實況抗衡，心便會自然而然地安詳與快樂。

若現時不可以成行的話，便繼續觀察環境，靜候環境的變化，還可以做一些正當的行為去影響環境(如為事務作出適當的安排等等)，然後待環境變為許可時便起行。要等多久？不知、亦無需知，只知任何環境都會變化，這個環境也不會例外。等候時會不快樂嗎？視乎心有沒有年月日的標準與界線，有沒有被這時日的概念所條件。

換句話說，沒有概念的知足，是先觀察與了解實況，放開、放下心為實況所附加或虛構的標準、界線，然後只是隨實況而行。那麼，在這期間的一切安詳與快樂，便會是源於對實況的認識，而不是源於概念。

源於概念的快樂是不穩定的，也可成為操控心的條件。源於實況的安詳與快樂本身就是已經存在的、在乎您認識到它們的存在與否。

祝願各位都會嘗試觀察與了解實況，以放下概念，認識：實相常樂。

### **慈悲並不是一種責任或概念**

同樣，慈悲也不是概念，而是對實況的認識。常聽到培育慈悲心往往會成為一些同修的負擔負累。例如，常出現的問題是見到親朋有困難，又不知怎樣去幫他，很擔心。又有不少同修曾問當別人借錢時，作為一個有慈悲心的佛教徒是否一定要借，很躊躇。又有不少同修曾問看到有親朋食煙飲酒或做其他傷害他自己身體的行為，屢勸不聽，很失望，很勞氣。又有不少同修問當別人多次致電話問他很多建議時，他像沒有了私人時間，很煩躁，不回答又像是缺乏慈悲。葛榮居士曾建議，培育慈悲心並不是要做一些大慈大悲的行為，而是做一些微小的行為，如傾談或微笑，幾分鐘也好，便已是培育慈悲心的一個途徑。這些培育慈悲心的機會隨處可見，無論是在乘搭公共交通時或行在路上時。

葛榮居士亦舉出一個很簡單的例子。當你在路上見到有人滑倒在地，若你有慈悲心的話，你不會若無其事地經過，你會明白這時有需要去回應此情況，但你也不會緊張或擔心，不會用情緒去反應，否則你會不知所措。他再一次請各位同修明白回應與反應兩者之間的分別。

這說明慈悲是一種清明與詳和的心的質素，而不是一種佛教徒的責任或負擔，也不是一種宗教的教條或概念。

若我們為了幫助別人，但自己的心卻像上述同修們所講的變成擔心、躊躇、失望、

勞氣或煩躁的話，那不但沒有培育清明與祥和的心的質素，反而將慈悲變成情緒。

## 慈悲是一種心的質素

記得多年前曾有一位老朋友生意上受到挫折，滿面無奈。當時筆者亦不知如何幫他是好，但禪修使筆者明白，這位朋友當時的心境是受不少負面情緒所充斥，若他在憂慮而筆者也憂慮的話，不但於事無補，還會增加他的負面情緒。因此，筆者最少可以做到的便是保持心境正面，不去增加他的負面情緒，並以覺知的心來觀察情況，若情況的發展有需要到筆者的幫忙而筆者又有能力的話，便行動；若情況的發展沒有需要到筆者的幫忙或筆者是沒有能力去幫他的話，那便止靜，只繼續觀察。

換句話說，首先學習把幫助別人的動機放下，否則想幫又幫不來時便會產生不必要的負面情緒，然後視乎情況的發展才作下一步的決定，心便不會不知所措，亦不會被必定要去幫人這個概念的框框所限制，心便有彈性(flexible)，有建設性(constructive)。

後來這位老朋友想嘗試拯救這盤生意，便問筆者和一班好友借錢。憑當時筆者在生意上的經驗，很明顯，這將會是徒勞的。因筆者沒有被強要幫他的動機所蒙蔽，沒有躊躇，很快便對這事作出回應，友善地和耐性地與他分析整個局面，嘗試說服他不要把債務繼續擴大，誤人誤己，亦婉拒了他借錢的要求。他當時不但沒有接納筆者的意見，對筆者亦有不滿與誤解，但筆者是不會爲了討好他而借錢給他，因爲在這情況下借錢給他是對整件事情沒有任何正面幫助的，只會把他結束生意的日期稍爲延遲，最終的結局都是一樣。況且爲了討好別人而去做一件無建設性的事情本身便是一種「我執」，執著自己在別人眼內的形象。

當時筆者便像甚麼也沒有做，像一點慈悲心也沒有，只是旁觀。但筆者卻清晰明白，慈悲是一種關懷，一種心的質素，而不是一種概念，更不是一個討好別人或爲自己製造有求必應的形像的遊戲。覺醒地觀察事情的發展像是一種靜態，其實是一種無聲的行動。在這情況下，無爲便是有爲(non-action is an action)。

後來這位老朋友的生意結束了，要找工作做。當其他人在抱怨這位老朋友沒有能力還錢，或爲他的前境擔心的時候，筆者卻知道這時便是行動的時候，便立刻爲他找工作。推薦他並不是因爲他是筆者的老朋友，而是筆者依然相信他是一位有辦事能力的人。

祝願各位明白，慈悲並不是指物質層面的行爲如借錢給別人或滿足別人的意願，更不是一種佛教徒的責任或概念，而是一種清明與祥和的心的質素，自利利他。

“We cannot demand from life how things should be.” — Godwin Samararatne  
我們是不可以指令世事如何發生的。 — 葛榮居士



## 破壞性情緒管理 - 嘟嘟

編者：丹尼爾·高曼 (DANIEL GOLEMAN)

中譯：張美惠

出版：時報出版社(2003年5月)

在 2000 年五月一群西方科學家與達賴喇嘛一起討論交流了西方心理學與佛教對情緒的研究。參與的科學家展開深入而廣泛的討論，激發出不少有趣的觀點及開發了新的研究方向。尤其是佛法中有關人心理和情緒分析與義理實在令人大開眼界，目不暇給。禪修者在閱讀本書的時候除了能明白最前沿的心理科學對情緒的研究成果與觀點外，更可對有關佛教的義理有煥然一新的理解及進一步的體會。最令人讚嘆的是佛法對境、行、果的分析是如斯的深入，不但經得起時間與現代科學的考驗，而且還可以作為心理學研究方向的南針。

書中首先交代了威斯康辛大學所進行的研究。該研究初步發現，禪修能提升心靈的質素。科學家知道如果一個人遇到突發事件時的驚恐反應越強，則這個人在平時的負面情緒(如恐懼、傷心、憤怒等)就越多。研究發現，經常禪修的修行人較能在突發事件(如近距離突如其來的巨響)保持平靜，較少反射性的生理反應。其他人就算通過有意識的學習，刻意壓抑驚恐的反應亦是沒有用的。這是利用現代科學儀器如腦部掃描等所確立的事實。

威斯康辛大學的戴維森(RICHARD DAVIDSON)通過電腦掃描所進行的研究推斷人腦內的扁桃體(AMYGDALA)是負責掌管恐懼情緒的。當病人的扁桃體因病受破壞，他全然有恐懼的感覺，身體亦不會有流汗等恐懼的生理反應。研究又發現左腦額前葉(PREFRONTAL LOBE)較活躍的人，較易從恐懼中恢復過來。而左腦額前葉的活動亦發現與正面的情緒如衝勁，活力等有關。更重要的一點是人們的行為和經驗會反過來塑造腦神經的活動程度。而禪修亦可藉某程度塑造了腦神經的反應從而帶來正面的情緒。

戴維森找來了一個西藏喇嘛，發現他的左腦額前葉較右腦額前葉要活躍得多。研究人員相信這現象與該喇嘛平時修習禪坐有關。於是研究人員在一間工廠的員工身上進行實驗。一組員工定期接受六週的正念的修習課程。在課程開始時，該組員工的平均左/右腦額前葉活動比率與控制組(即沒有接受正念課程的員工)比較並沒有顯著的差別。但六星期之後，發現禪修組的員工明顯地比控制組的員工具有較活躍的左腦額前葉。而該組的員工自己亦感受到日常生活中有較多的正面情緒出現。不但如此，禪修亦會帶來身體狀況的轉化。禪修組組員在受感冒疫苗後，其血液內抗體的數目要比控制組的成員要多得多。換句話說，禪修能提高免疫系統的抵抗能力。

書中所述的只是各項研究的初步成果。但它們實有助禪修者了解情緒的生理基礎及禪修對個人身心的益處。如果說佛法告訴我們應走的方向及採用何種方法，西方的科學研究則有助解答為什麼應該這樣走及善巧的修行方法為何能帶來正面的結果。



## 人生遊戲規則 - 晴

近日讀了一篇香港電台主辦的「五十歲的情書」徵文比賽的冠軍作品，是一位七十多歲的梁女士寫給她丈夫的信，部份內容節錄如下：

「我和你相處了五十三年，從沒有書信來往過，今日是第一封，以後？！我希望會寫，但患有糖尿引起的眼白內障，再加上心中悲苦，我執筆有如千斤重……四年前，你左腦血管栓塞中風，眼視覺障礙，看不見所有的人物景象，我用心的牽著你手，每天行三四小時山……我很癡心，期望你會有一天眼睛復明，可以和我一起放眼望這世界。一九九九年夏天，你右腦也血管栓塞，今次不單是看不見，連吞嚥也不能……臥床不起……我每日朝九晚六，不休假，陪伴在病床邊，整天想辦法為你按摩，多和你說話……你的聽覺還有一點點，可以和我說上兩三句話表達，我已高興得流下淚……突然而來的非典型肺炎衝擊到病房來，6A 列入高風險，謝絕探訪……十多天來，我每日好像行屍走肉……加上我左手患了風濕麻痺，五隻手指有如萬針尖刺的刺痛……每晚半夜兩點幾鐘痛醒，眼光光望天光……這些你不會知道的痛苦，困擾到我痛不欲生，我寫下來也無從讓你知道……你和我是同年出生的……正是不知那個會先去世。不是我自私，我希望我會看著你安詳先離去，因為我可以為你打點一下，但我先去世呢？你不能送我一程的……寫到這裡，淚水濕透了紙張，我再也寫不下去了，只好祈求你能舒服的度過這餘生……」

人總愛追求幸福快樂及美好的事情，但往往看不到隱藏在幸福快樂背後的不幸與痛苦，或以為不幸的事情不會發生在自己身上。就像投資股票，大部份人入貨時都必定相信自己的眼光，認為所購入的股票價格會升，自己會賺錢，卻忘了股票價格可升可跌的事實，或以為這事實只適用於別人購買的股票而非自己的股票！沒有多少人在購入股票時已作出蝕錢的預備與承擔。

在這個物質世界裡，我們追求的、擁有的甜蜜、幸福、快樂最終都會失去。在追求及保持擁有它時我們要不斷付出代價，在失去時也要承受痛苦。無論在場外觀戰或是場內參與，我們要學習的，都是認清人生的遊戲規則，保持清醒而負責的態度，及能選擇參與或不參與遊戲。

願梁女士及她的丈夫能安詳自在。



## 挑戰 - 衍力

佛陀說生命在呼吸間；而修禪何嘗不是在電光火石之間？湊仔，可有多少的空間讓父母發呆？

這點便是湊仔與禪最大的共通點——許多時你遇到的挑戰是這般突如其來，一切也得靠平常修得的根基去回應。亦是故，看顧每一當下便是修禪，湊仔的必行之法。

然而日復日，瑾兒已不知不覺間成長了許多，多得令為父的忽覺自己的步伐彷彿已跟不上了。幸好從未敢忘的是兒女的獨立性；對他們的尊重絕不應有別於任何人——他們將來都可成佛嘛（據目前的情況，瑾兒該先於我成佛罷）！

是故，當那一刻，還只是三歲半的瑾兒對我說：“你先回家啦！”之時，只能乖乖的依他指示而行！又得謝謝瑾兒給我上了一課。

這還並非最突如其來的一次。另一次當我們一起乘車回家時，瑾兒手上的筆卻在把玩中掉到遠處。他在多次要求把它拾回不果之後，便像要哭出來般尋求我的幫助。我又能怎樣呢？這自然是考驗我的時刻，可惜的是自己平時並無深厚的根基，只能以一貫父母的溫柔與深情來安撫瑾兒，並待他心情稍平伏後嘗試講解少許無常。但我肯定這樣應對這次挑戰並不太好，沒辦法，經驗尚淺嘛！

所以在這裡，希望得到瑾兒與琛兒的體諒。各位讀者如有更好方法，可否教教小弟呢？



如果慈心是僧團和合的促進劑，那麼我慢貢高心便應是其破壞液了。我慢心可以是源於行者未修行前在世界獲得的成就，也可是源於從修行後獲得的果證，亦可是源於信眾對行者的供養等。今期嘗試以《大藏經》，第二冊，阿含部二，大藏經利行會編版本，第五八五頁，增壹阿含經卷第八，章第九，去闡述這和合問題。

### 世間法中的成就（世俗的成就）

此經開首說：「世尊告曰。彼云何名為惡知識法。於是比丘惡知識人便生此念。我於豪族出家學道。餘比丘者卑賤家出家。依己姓望毀訾餘人。是謂名為惡知識法。」

此段經文佛陀稱此一輩行「惡知識法」的人為「惡知識人」，此和下文「善知識人」相對。明指此人和其所行所念，是反面教材，並不值得修行人去仿效。

這「惡知識人」的言行，便是以自己的種姓出身之高貴，去「毀訾」其他人。

現在我們身處的地方，並沒有「種姓制度」。香港的階級觀念也不算很嚴重。但我們的財富、學歷和職業等，豈不也就是一種「種姓」嗎？凡此一切，大多是我們在學佛前，便已存在的。如果我們以此等去毀訾其他同修，認為我較他們富有，較高學歷或從事較高尙的職業，是否又會淪為一個「惡知識人」呢？而此等「惡知識法」是否應根除呢？

### 修行的果證

此經接下來說道：

「復次惡知識人便生此念。我極精進奉諸正法。餘比丘者不精進持戒。復以此義毀訾他人而自貢高。為惡知識法。」

復次惡知識者復作是念。我三昧成就。餘比丘者無有三昧。心意錯亂而不一定。彼依此三昧常自貢高毀訾他人。是謂名為惡知識法。」

復次惡知識復作是念。我智慧第一。此餘比丘無有智慧。彼依此智慧而自貢高毀訾他人。是謂名為惡知識法。」

這種自我貢高的情況，較第一種為深微。這是因「三昧成就」，「精進奉諸正法」，「精進持戒」，「智慧第一」，而生起貢高心的。

得到戒，定、慧的成就，本來是一件好事。而行者本來由追求世間法，轉去追求出世間法，便是以正法精進，去建立戒、定、慧。在「八正道」中行得正確，行得深入，定慧的果證便開始和其他同修有距離了。

而「我慢」，亦正好是生於與他人相較之下，其他同修顯得與自己相形見拙的情況下，只要一不小心又會成就「惡知識法」，會以自己在佛法中修得的「出世間」成就去「毀訾」他人。而這種競爭奪心，又豈非將行者，拉回「世間」的遊戲規則之中嗎？

故此佛陀便說：「復次善知識人不作是念。我今持戒。此餘比丘不持戒行。己身與彼無有增減。彼依此戒不自貢高不毀他人。是謂比丘名為善知識法。……」

故此作為一個善知識，不應持有上述的惡知識法。反而甚至更應對其餘「不持戒行」，「意亂不定」和「無有智慧」的比丘生起一種「己身與彼無有增減」之念。更加不會生起「自貢高毀他人」之心。

## 供養等

此經最後說到：「復次比丘。善知識人不作是念。我能得衣被飯食床褥臥具疾病醫藥。此餘比丘不能得衣被飯食床褥臥具疾病醫藥。己身與彼亦無增減。彼依此利養。不自貢高。亦不毀他人。是謂比丘名為善知識法。」

最後這種我慢貢高心，乃是源於衣被食床褥臥具疾病醫藥等。於比丘來說，這是信眾的布施。於居士來說，這可說是源於徒弟之類的擁戴。源於「供養」或「果證」引起的我慢，其力度的大細，或許是取決於行者的性向。如某一類根器的行者，他根本不喜歡學生成群，噓寒問暖，晨昏定醒等。那麼「果證」的吸引力對他們自然較大，而貢高心亦較易因此而生起。反之「好名者」便較易被名聞利養所縛，因於自己學生眾多或供養豐盛，而毀訾於他人的機會或相對較高了。

## 結語

如阿姜查所言，他說他自己在世的時候，僧團應是好端端的。但他也預言，當他去世之後，情況便不一樣了。他說，不同性向的人會離開巴蓬寺，以求做自己喜歡的事。

其實，在同一僧團中不同性向和背景的修行者，是自然會對佛法有不同的理解的。他們對修行重點的輕重緩急，總是看似有很大分歧。但佛法廣大，法是立體的。在不同的角度去看這個法，自會對法產生不同的理解。但是否又應因此而從一個較大僧團中，逐漸分裂成幾個小支派呢？

以我的智慧，是不能就此提出答案的。但僧團之不和合分裂，佛陀定必會預計得到。因為既然阿姜查預計得到，佛陀無理由不能夠。

故此佛陀在《阿含經》中留下不少有利於僧團和合的經文，此經或是其一。

所以此經在結尾中提到：「我今與汝分別惡知識法。亦復與汝說善知識法。是故諸比丘。惡知識法當共遠離。善知識法念共修行。如是諸比丘當作是學。」

基於對法的理解不同為理由，而分裂僧團前，行者有否好好審視己心，又有否「分別惡知識法」呢？有否根除一己我慢、貢高、毀訾之心念呢？對源於世間成就，出世間成就和徒眾的擁戴等等之結縛，又是否已消除呢？抑或反而是因之而生起貢高心，故要另起爐灶，以求一嘗當家作主的大欲呢？

此經以《阿含經》常用的結尾：「爾時諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。」亦但願行者多奉行《阿含經》中之話語，使佛法長住於世，以度眾生。而此亦實有賴於僧團的長期和合與團結。

## 壓抑

禪修者在修習出入息念之類的坐禪練習後，一顆心便不難會因而生起喜悅。這種喜悅，是一種心的體驗。這種體驗，代表著什麼呢？它代表著一顆心的質素發生了改變。

這種改變，很容易令行者誤以為煩惱已經被放下了。但其實並不然，在這階段，通常煩惱只是被坐禪的定力暫時壓下來而已。如禪定功夫夠深，所生起的禪悅，甚至是會令心的質素暫時大幅提升。但畢竟這只是對煩惱的暫時壓抑，煩惱非但沒有清除，在某個角度來說，心可說是逃避去面對煩惱。阿姜查那個「以石壓草」的比喻，實在是太出名了。

## 轉移

當煩惱生起時，引用轉移便比引用壓抑，難以察覺得多。譬如正當眼看著美色，因之而著迷，最初必定會生起快樂感受的。但過了一段時間後，這快感減退了，或甚至生起苦受呢。但接下來，你又開始發覺耳聽美聲，很是可愛樂著。因耳聽聲而生起的快樂，便會引發一個轉移，一個由執著於美色，轉而執著於美聲的轉移。它令人忘了之前因執著眼看色之樂，而會引起的種種不圓滿。所以，行者便一口斷定，自己對美色的執著已經放下了。這其實並不然！執著並沒有被放下，它還是百分百地存在於心中，只是它執著的對象改變了。它只是由執於色，改為執於聲罷了！只不過是，在心還未轉為執於聲之前，若果心沒有獲得美色之樂，苦便會生起。但如今因有美聲之樂住，心雖沒有美色之樂也能安住自在。這樣便令人誤以為自己放下了；放下執著了。

對執著對象轉移的例子實是比比皆是：例如一名商人，不停地在商場中掙錢。照例錢是永遠不會賺得夠多的。但有一天他發覺自己放下執著了，例如他要攀登珠穆朗瑪峰。故此對於如何營商掙錢“變得”一點也不執著了。代之而起的是，執著於一流的攀山工具、教練和不同的探險目標等。

這種例子真是數之不盡，它們甚至可以發生於宗教人士身上。他們一般對世間的爭名逐利，不大提得起興趣。但他們雖然對世俗的一切看似滿不在乎，但執著也可以是深深地紮根在他們的心中。那麼，他們的執著點在那裏呢？或許便是執著於宗教的生活方式，修練方法，教會的蓬勃和宗派之優越性等的地方上。

我們日常修行，以持續正念觀照身心，便可訓練將愛執放下。不過這是用上了‘壓抑’或是‘轉移’呢？事實上是較難分辨的。

不過，我們是可以利用正念去檢視這顆心。看看心是否以另一個所緣境，將之帶離所執的對象上呢？如果沒有的話，再檢視心是否由一個法塵，跳到另一個法塵上加以執著呢？如果沒有的話，心此時或只是剩下正念去觀看著一切，它看到執著將心和法塵鎖在



一起。

這執著的力度越大，苦便愈大。執著的時間越長，受苦的時間便越久。但當正念看到這執著，是如斯束縛和殘害心之時，便是這執著放下的時候了。

## 放下

那麼，如何才能算是徹底將執著放下呢？我是比較喜歡用反觀己心的方法，並以禪修實驗來探明。首先，一個苦在心中生起，它可或大或小，原因不一，但我用禪修工具把它降服了，苦受不見了，或甚至有樂受生起了。但我不只是滿足於此，在這階段我是要肯定執著是放下了，而非是壓抑或轉移。

比如三年前，我家人在做手術前後，我真是吃不下，睡不著。我以出入息念去對治。在坐禪中，非但能離苦，有時更能生起樂受。但在出定後，照樣是打回原狀。我知，此時是用上了壓抑的方法。心中對病苦的抗拒，根本沒有放下。

又如：我在禪修後，對很多從前的嗜好，例如健身，汽車和看書的興趣也開始大大減低了。我心想，好呀！我現在真是無欲無求了。我現在豈非對從前渴愛的事物，不執著了嗎？但我開始很執著於平靜，執著於簡樸的生活，或甚至想快些離開這個不圓滿的世界。這又豈非由執著於「有」，轉而為執著於「無」嗎！

故此佛法將愛執分為「欲愛」、「有愛」和「無有愛」乃是看出人心之狡詐難馴。「欲愛」乃是對五欲的愛著。行者能對聲、色、香、味、觸放下，千萬別誤以為執著已消除。愛執通常都會轉到「有愛」和「無有愛」上面去。

當然，要將「欲愛」放下已不容易。五欲的愛，便如熾烈的火焰，燃燒著我們的心，去不斷追求。但如將之放下，代之而起的，便是一陣清涼輕快。在這種清涼輕快中待久了，便不想再墮入烈火中受煎熬。

但執著於不想再受烈火煎熬，也是一種較微細形態的執著。所以禪修者要在心中驅趕執著。肯定執著並非在五欲中轉移；也非由較粗顯的世間法，轉為執著於較深細的出世間法。最終行者在追趕執著的過程中，會體認到在放下執著的一剎那，心鬆開了，而苦也便消失了。此種經驗，比起以定力壓抑或是以轉移而放下，是不同的。在定力退減時，心還是一樣對某些法塵有著很大的反應。而轉移更是換湯不換藥，以不同的代數，代入同一條方程式吧了。

只有真正的放下執著，習氣才能一分一分地減薄，而這也可能是唯一能將習氣減薄的方法。當習氣薄了，心對從前執著法塵的反應也開始減退。能引起心執著的法塵便會越來越少。而人也越來越自在了。

但當你對世間法，已是漠不關心的時候，心又或會開始想時間過得快點。閒時心又會想，留在世間幹嗎呢？何不快点完結呢？但這豈不是又生起了「無有愛」了嗎？唉！又中計了！一顆心真是狡猾難馴啊！



## 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（六）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

### 第六章 四禪

縱然行者暫時還未曾修持禪那，知道透過禪那可以到達的修證境界和功能也是很重要的。即使在這個階段走的只是幾小步，我們仍先要看清楚條修行的道路，一覽無遺，再回到自己的層次，繼續解脫的旅程。

世尊復言：「布吒婆樓，復有比丘，捨棄了『樂』、離去了『苦』，當先前之『喜』和『憂』消去，入第四禪。此境不苦不樂，已被捨心和正念清淨。」

有人也許會誤解這段經文，以為在之前的禪那中有苦和憂，真正的意思是到了這個階段一切愉快和痛苦的情感都被捨棄掉，心到達了「捨」和「念」的境界。如果想清晰地描述這時禪那中的現象，用「心一境性」來代替「念」就更佳。而「捨」則是四禪的成果。心體驗到寂止，當然這時心不會有：「有捨心出現」這個念頭，因為這種念頭的出現便會代表了心已經退出寂靜。

我想以一口井來比較三禪和四禪。三禪是正如我們坐在井邊，伸頭進比井邊靜得多的井內。如果要體驗四禪，就要到井底了。在修行的不同階段中我們會體驗各種不同程度的平靜境界，這是很明顯的。禪那也可以比喻成身體完全浸透在海洋中，但井的比喻就能突顯出修證境界在不斷地深化。平靜在三禪中已經很明顯，但行者仍能夠聽到聲音，不過除非吵鬧聲很大，否則不會被噪音騷擾。接下來，隨著心越來越集中，能夠專注寂止的狀態中，最後連聲音也會消失。

這些經驗不可能在禪修以外的時候遇到，即使在日常生活中也可能有平靜和滿足的時候，但感官總會馬上就受到外在世界干擾，看、聽、嘗、觸、嗅和想都不停地在進行。即使我們相信自己可以單純地聽或看，沒有妄念，事實上心會吸收和消化所看和所聽的。這時候心仍未有「完全寂止」的經驗。如果想要達到完全寂止，完全的平和，觀察者必須要暫時和被觀察的對象融合，合而為一。除了這個方法外，並沒有其他方法達致四禪。

首三個禪那中，觀察者在一定程度上和所經驗的境相對著存在。在四禪中這種的相對不再可能存在。觀察者的存在細微得令人感到「個體」不再存在。唯一一個可能描寫這個狀態的形容詞便是心已經「浸透在」寂止中。事實上「觀察者」從來都沒有真正消失，只有在證果的時刻觀察者才會消失，稍後我們會談及這一點。說觀察者和其對象合而為一，意思是在禪那期間放棄了「自我堅執」和一切承託其存在的機制。所以很多人都很抗拒進入深定，正是因為他們的「我執」在從中作梗。無論是多麼短暫、多麼不徹底的放下「自我」，對很多未經修鍊的人來說仍然太過驚心動魄，所以便自然地寧願卻步於這個寂止，而不願意讓心沉浸其中。這是很常見的現象，但其實也不太要緊，因為

總可以捲土重來。這就像對自己的泳術信心不足而害怕到泳池深水那邊一樣。一旦有過完全寂止的體驗，我們將明白到只有透過暫時捨棄我執、自我存在的欲望和對任何境況的欲望才能進入這種寂止，也將能領悟這種捨棄自我的美妙之處，從此以後將更熱衷於完全捨棄我執。

四禪可以顯著地增加精神能量。大多數人都令心過度工作，以致其勞累不堪。日間不停地思考，連晚上也不停地作夢。心是宇宙間最珍貴無比的工具，可是我們偏偏不讓它有片刻的休息。只有在停止妄想、不再到處尋找注意目標、不受控地反應和引發情緒的時刻，心才可能有片刻的休息，才能經驗到最純粹的存在。在前三個禪那時心只能走馬看花地經歷過這個境界，而四禪中心能切實地毫無干擾地體驗【譯按：寂止的境界】。經常有規律地修習四禪能多點清淨內心，帶來更多的明晰，令心更有力量。

強而有力的心是很罕有的，大多數人都是依習慣而生活，一聽到或讀到甚麼，心便馬上依舊習而行。如果受教於某一特定方式，我們的心就會依之而生活。要能夠獨立思考，看透外境是很難得的。心通過四禪得到新的能量，從而有力量可以做到。

如果濫用身體，不休息、不睡覺，會發生甚麼事？數天後身體會衰弱不堪，不能正常生活。這道理誰都明白，可是一談到心，大家都以為心即使從來都沒有得到休息，但仍能以最佳狀態運作。佛陀將未曾修鍊過的心形容成「醒著睡覺」，也即是說心不明了當下的經歷。例如我們都要面對無常和苦；如果要在經歷中找一個經歷的實體，我們將毫無所獲；而我們卻偏偏不明白這些真理。這就是「醒著睡覺」：不能覺察當下的經歷。

退出四禪後行者會感到煥然一新。這是心的力量。一方面我們透過讓心休息而獲得精力；另一方面，暫時失掉「我見」後心會進入絕對寂止，當中甚麼也沒有發生，行者那時將明白到這一點。心在四禪中終於獲得休息的機會，放一放假，回到本來的清靜。

一般人放假後比平日更加疲累，不是嗎？但四禪這假期就真的非常寧靜。行者親嘗到放下一切引發「我執」的事物，將明白到有實體「我」存在的錯誤知見。此時行者會得嘗解脫的滋味，向道之心亦會大大增強。

四禪的經歷令人更容易證得捨心。捨心是七覺支的其中一支，是最高層次的情感。我們能經歷不同層次的捨心。首先是在有不如意事發生的時候不再激動。這可能是因為我們了解到事情仍有轉機；也可能是不想被人看低；也可能是自我壓抑；也可能是最終我們看得通；長遠來說，不論是那一種情況都沒有影響。世上無不散之筵席，一切最終都會完結，那時候將需要喚起捨心這種情感。

佛陀曾開示過五神通(ariya iddhis, the five noble powers；梵文是 siddhi。見譯註四十三)的法門。Ariya 是「神聖」的意思，而 iddhis 解作力量。五神通常常被解作具魔法般的神奇力量，例如可以瞬間將身體從一個地方轉移至另一個地方。有人曾向佛陀請教是否需要獲得這些神通，佛陀欣然解答，不過用了經常使用的概念轉移技巧，也即是使用外道的概念名相，但為該概念賦與了不同的佛法內涵。內容是這樣的：（這五種神通）首先是每逢遇到不快的事，能夠立即從中找到其中快樂的一面，不讓自己有機會變得消極；由事情的消極的一面中看到積極的方面，此時便喚起了平等心。第二種能力是每逢

遇到快樂的事，能夠立即從中找到其中不快樂的一面，使我們不會被欲望所淹沒，我們也由此喚起了平等心。所有快樂的事情都有一個共同的缺點：無常。我們一定要謹記這點。大部分人都頗以為自己很了解和接受生命中的無常，但事實上卻習慣了置之腦後。我們該要謹記所遇到的一切都是無常的；生命中的每一刻，都只不過是永恆中的一剎那而已，不論是快樂的還是痛苦的。想要抵消貪欲或對快樂的執取，就必須明白所有愉快事情的無常一面。相反，也要從極難受的事情中看到其可取之處。例如，假如是一個人【譯按：令人難受的人】，我們要看到他 and 所有人一樣都有苦，所以也值得同情；他也同樣追求幸福，也需要人幫忙。如果是一個困境，那麼其可愛之處便是這同時也是個學習機會。如此便會感到柳暗花明又一村，反而不會煩躁和變得消極。一段修習的時間後平等心就會發展起來

還有其餘兩個很相似的神通：同時看出快樂和不快事情的正面和反面特質。第五種神通只有阿羅漢(即覺者)懂得：能毫不費力地同時看出事情的正反兩面，而不會引起貪或瞋。這就是第二種捨心：以捨心來面對自己的貪、瞋性向。這就是清淨之道。

第三種捨心是不會退失的，因為心對「無常」的了解已經非常透徹，可以說把握得如在指掌之間。「我執」也從此被降低至不能障礙捨心生起，明白到所有事都只是依因緣和合而發生，只是如此而已。如果發生的正合我們的意願，那不錯；如果不是，那也無妨。這種的捨心由內觀智慧引發，在四禪中得到加強。

各種層次的內觀智慧需要建立在靜如深海的心上。沒有平靜，便沒有智慧。所以四禪中所經驗到的完全寂止是必要的根基。從四禪所生起的智慧令我們明白到只有透過放下「我執」，這種完全的寂止才成為可能。只需一次這樣的體驗，就可以隨心所欲，不需要像以前那麼費力就可以引發捨心。

值得一提的是捨心的遠敵明顯是掉舉、擔憂和焦慮；而近敵則是冷漠。人們經常用冷漠來保護自己，不被情感所傷害，特別是那些曾經受過感情打擊，或者有著痛苦的過去，又或者不能控制自己的感情的人，常常自我保護起來，不再去感受這一切的負面情緒。為了不再傷心、憤怒和仇恨，他們惟有壓抑所有的情感，結果就是冷漠。圍起了這道牆後，他們也同時不可能再感受到慈愛心和同情心；也不會再投放任何情感，因為過去的經歷告訴他們投放只會引致不快的關係。這心態令心扉也會同時被關上。有時候在修習全身掃描的方法時會覺察到自己有冷漠的問題【譯按：見第四章】。如果在以正念覺察全身，作掃描時不能覺察胸口部份的感覺，可能這便是一種障礙。感覺上像是碰上一道堅固的牆。心好像穿上了一副盔甲，保護自己不受情感和慣性反應的傷害。冷漠之所以被稱為捨心的近敵是因為兩者非常相似，很難加以分辨。我們或者自以為已經超越了一切的激動和煩擾，這時才知道人性中良善的一面發育不全。捨心是由內觀智慧發展出來的，而冷漠則是一種自我保護，兩者截然不同。由智慧所引發的捨心不會障礙慈悲心的生起。相反地，由於它們同是不求回報及不會有任何期待，所以更容易一起在心內流動，所以絕對值得花一點時間來審察自己有沒有冷漠這個問題。

是時先滅，「捨」、「樂」之微妙真實想，同時生「不苦不樂」之微妙真實想。以此之故，彼於是時，具有不苦不樂之微妙真實想，[如是由修習故一想生，由修習故他

想滅，此即於修習也。]

「不苦不樂」意思是沒有情感，所以是沒有樂受，也沒有苦受。爲了達到絕對寂止，即使是三禪中的滿足感和寧靜感也需要被放下。由此以捨心來清淨內心，超越苦樂兩邊。正念和心一境性在四禪中必須達到絕對的圓滿，心在首三個禪那中或者有少許的搖擺，但四禪中就不可有絲毫的動搖。爲了能放下首三個禪那中一切的樂受，我們必須借助捨心。快樂的感受、愉快、滿足和寧靜全都要捨棄。

說「具有不苦不樂之微妙真實想」是微妙的原因不是此時我們能覺知心內沒有樂受或者苦受，內心的狀態是絕對的寂止。從四禪中出定後行者自然會省思剛才的經歷，才會有「不苦不樂」的感受，這即是捨心的平衡狀態。不過一般不會這樣說，而會說：「只有寂止，沒有觀察者。」佛陀打了個比方：

譬如有人，由頂至踵，以白淨衣，被覆而坐，全身到處，惟白淨衣，周洽普遍。比丘如是，以純淨心，充滿其身，全身到處，惟「淨明」心，周洽普遍。

千萬不要誤解了「身」這個字，這是四禪的境界，所以雖然說是「身」，但卻不是指物質的身體，而是心的一種感覺。因爲單靠身體是不能夠感受「捨心」、「正念」、清淨和明晰的，要由心才能感受到。所以我們感覺上的整個人沉入一種絕對寂止的狀態。如果能以「存在」來代替「身體」經文含意就會更清晰。

如是心寂靜純淨，無有煩惱，離隨煩惱，柔然可動【譯註四十四】而恆安住於不動相中，爾時比丘，以心傾注於智、見。

這些心的素質由禪那所引發。在心住於四禪時行者當然不會有這些體會，因爲心當時已經是寂止和平靜，不可能有任何概念。行者是在出定後對心意加以反思、審察才能覺知入定乃至出定的心意是怎樣改變的。佛陀在其他經文解釋禪那時，常常指示弟子在退出三禪或以上的禪那後「以心傾注於智、見」，在四禪、五禪、六禪和七禪出定後特別有用。「以心傾注於智、見」簡單來說即是對事情加以「如實觀」，得到如實知見，親身地透過經驗來了解真實。「知」指明白所看到經驗，「見」並不單指如看見一幅畫中的「看見」，而是指能夠把所證悟的道理內化【譯註四十五】，自然加以運用。

心在證得禪那，尤其是在三禪後，能夠並願意去體察另一個實相。心在普通層次不能明白這個實相：無我，即是說我們不可能找到一個實在的個體自我。有人會反駁說：「如果沒有『自我』，那麼是誰在禪修？」或者又問：「感到心煩意亂的是誰？」問這類問題的人，他的心抗拒接受人們是生活在「自我」幻像中的可能性，也不會覺悟這個錯誤的認知會帶來多少數之不清的苦惱。他的心掙扎著回到原點，相信：「即然我在此，一定有個實體的『我』存在。」這個認知仍屬於世俗諦的層次，不會帶來解脫和自由。所以在現階段的修行中，我們只能透過清淨思想內容和情感來幫助自己減少煩惱，不能達到最終的解脫。解脫——圓滿的自由自在、純粹的存在，需要在明白到佛法中最高目標後才能逐步接近。

從以上的引文中可見如果要達到「知、見」禪那中的經歷，內心必須要平靜。內心

擾動不安，是不可能見到實相——勝義諦，不會明白一切都只是身、心活動而已。我們或者在讀過很多有關佛法的書後在智性上接受了「無我」的教義，但如果要真的在內心層次上感受這項教義，靠一顆仍然迷於感官世界的心是不可能掌握的，反而可能更加經歷到「自我」是真實的這個顛倒的假像。

行者將能證得在表象下其實隱藏著一顆的清明心，其中沒有絲毫執取和抗拒。這心是清晰的、透明的、是普遍意識的一部份、也是造物的一部份，這心沒有個體身份，沒有任何祈求。既然如此，如果感官沉迷於外在世界、心忙於應付、反應外境的話，那裏還有餘暇去看清實相？不論是否喜愛外境，心都忙個不停地去感知世界。可是，到了這個階段，行者以一顆不可動搖的心，將能看到有表象不一樣的實相。

怎樣去了知「無我」？佛陀接著說：

彼知是事：『我身由色成，四大種成，父母所生，粥飯長養，為無常、破壞、粉碎、斷絕、壞滅之法。又我之意識依存於此身，與此關聯』。

首先要看到身體是由四大(地、水、火、風)所造成的。地大的特質是堅硬，作用是支持；火大即溫度，作用是毀滅和生成；水大即液態，作用是黏結物質；風大特質是推動、給予能量，作用是移動。行者可以很容易便看到身體純粹是由四大組成，並無其他。

「父母所生，粥飯長養」說的是因果。身體的也有成因。我們自己就是身體存在的因，用食物來加以滋養。出生時便有了身體，貪欲使其繼續生存。沒有貪欲便不會出生，因為人不會無緣無故出生的。宇宙依隨自然法則而運作，一切秩序井然，絕不會有任何混亂。

修行人都想看看身體馬上就可以覺察到身體不是「我」。這又怎麼可能呢？身體看起來絕對像我，照照鏡立刻便可以更加肯定。其實有很多方法可以使看清身體只不過是身體而已。首先，身體是無常的，經常在變化中，會老，單這一樣便知道其無常的特性。大部份卻對此真相掉以輕心，很容易接受，只認為身體不夠吸引而已。再來想想呼吸，如果我們忍住氣，想令到呼吸變得「常」，會有甚麼事發生？大致會感到窒息，甚至會死去。呼吸不可能是常的。當我們修持到正念現前，深刻地看到身體的真相，經驗的不再止於表面的移動，而是身體內一陣陣恆常的顫動。因為細胞正不停地死亡和重新分裂。科學家發現人體細胞每七年便會全部更換一次。還有更多的事實：食物和飲品進入身體後會變成甚麼？我們必須消化、吸收、最後排泄。入和出。身體內沒有東西可以恆久不變。我們一星期前所食的都會消失，必須再吸收營養。

一旦人相信了「身體是我的，身體就是我」，就永遠不能減輕欲望，因為欲望都和身體有關。我們值得花些時間來探究這點。

人們竟然會相信可以有辦法將身體變得完美。佛陀會說身體不會患癌，因為其本身便是一個大的癌細胞。看看身體的分泌物，沒有一樣是吸引人的，可是為了保持健康又不得不排泄，沒有人願意將它們吸回身體內。如實地觀察身體，發現它是人不可或缺的一部分。很多的苦都由身體而生；由於要不斷地滿足身體的欲望，在很多層次上人都被「困」

在裏面。我們都記得身體由四大元素組成，也在其中觀四大。例如，在自己身體裏觀察到堅固性和緊密性；又可以站在樹旁拍拍其堅硬的樹幹。站在草地上時能感受到草上的露水，更可以在唾液、眼淚、汗水和血液觀水大。也可以在體溫和地面溫暖中觀火大。最後從自己的呼吸和面龐上的微風觀風大。我們可以觀察風如何吹動雲彩和樹葉，從而觀察身體是怎樣移動的。我們可以知道所有物質都是四大所成，我們的身體和其他物質性的東西是沒有分別的，四大就是四大。佛陀說四大是所有存有的基礎。

能夠明白身體的不完滿性【譯按：即是「苦」】是修行上重要的一環。意思當然不是要去排斥、否定身體，或認為沒有身體就好了，而是清晰地了知它所帶來的麻煩。接下來，透過明白無常，行者將能明白自己生命的有限性，人是會死的，這絕不是理論上的了解，而希望死亡暫時不會發生，是將來的事。真正明白了無常後，將會認知到「死亡」是當下時時刻刻在發生著的，而不是將來的事情。所有思想、情感、呼吸甚至全身都是一股不斷變化、流轉的流量(flux)。宇宙中一切的存有也同樣地時時刻刻不停流動、消長。明白了這個真相，我們也同時明白每天早上起床就等於重大的再生一樣。所以根本不需要去猜想死後會發生的事，因為死亡每刻都在發生。隨著身體老化，這種再生變得越來越脆弱，直至最後完全停止。所以說死亡就在當下。

我們當中有人記得昨天下午四點三十分在想甚麼嗎？不可能的。一點頭緒也不會有。既然連昨天的事也不記得，更莫論是上一生的事了。我們或者可以緊記生命中少數興奮的事情或處境，但它又是那麼的稀少。其餘的都變成歷史，漸漸被遺忘掉。

身體是「無常、破壞、粉碎、斷絕、壞滅之法」，很容易便病倒或者遇上意外。要毀滅一副身軀一點也不難，隨時都可能發生，尤其在戰爭、致命的爭執和意外中。

我們細想一下佛陀的說話，看看身體是否真的屬於某人的，還是非個人所創造而由渴愛所生、四大組成，須以食物滋養、無常變幻、易被破壞的？能看清一切都只不過是因和果，看到身體並非一個獨立、實體的人，就能明白人對身體其實只有很少的主宰力。誰願意生病、背痛、傷風或頭痛呢？但誰都免不了這些事。意思是如果我們真的擁有自己的身體，又怎會讓這些不如意之事發生？另一個誤解是如果心清淨，身體就不會為我們找麻煩。這就是時下流行的「新時代」思潮【譯註四十六】其中一項偉論。連佛陀自己本人都會生病、死亡。要記得曾經有生命的人都會死亡。在這裏的每一個人都會死亡。如果真的有人可以長生不老，為甚麼從未有人可以達成？從來沒有任何事實或宗教證實身體不死。話雖如此，我們當然仍要照顧好自己的身體，正如照顧好自己的住所一樣。無論我們將住所打理得多好也不會將住所看作成是「自己」，或認為住所是不用修理和永遠不會毀壞的。沒有人有這種想法。這個身體就正如我們的居所，我們應該盡力整理它和保持它的清潔，只是如此而已。我們不能夠令其變得圓滿。到目前為止最重要的問題是「誰擁有這副身軀？它有甚麼功能？為何它會做那麼多我不想它去做的事情？」

「又我之意識依存於此身，與此關聯。」內觀的第一步就是明白人由「身」和「心」組成【譯註四十七】，「心」又可稱為「識」。現在流行的新時代思潮又有另一個見解：身心在本質上是同一的。道想法不單止不行，而且如果成真將會令人很痛苦。因為如果身心真的合一，人就不可能以捨心來對待身體的疼痛。所以說這觀點的意圖雖然是好

的，可是並不符合真相，最終不會有實用價值。然而，的確存在一種「共相意識」[ *unity consciousness*，見第五章譯註四十一；亦見第七章有關「識無邊處定」之論述 ]，以此心來觀照世界，當能感到與一切眾生毫無差異地共存在宇宙中，不會再有「我」與「非我」的對立；要到此境界，只有當我們可以放下至高無上、主宰一切的「自我觀」時才有可能。

「心」與「身」不一樣但又互相依存的現象，也是人類世界的特點。按一般的說法，身體承載著心。雖然有些境界中的存有可以不需要(像人類一樣的)身軀，這點稍後會論及，可是在人類的世界中我們必須要依賴身體，無緣於這樣的自由。所以如果身體感到非常痛苦，心馬上會變得煩躁、消極、厭惡和抗拒。如果感到很快樂，就會想執取，嘗試緊緊地握著不放。身體感受會引發心的反應【譯註四十八】。不過這也不一定是永遠都是真的。佛陀說未覺悟的人被兩樣東西所困擾，「身體」和「心」；而覺悟的人則只被一樣東西困擾：「身體」，因為「心」不再對外境有任何「反應」。人是有可能獨立於身體影響的，不過對於我們這些未得解脫的眾生，「身」「心」仍然要互相依存。

觀四大時看的是身體的結構，我們也可以從四方面來觀心。實相是從沒有一個實體擁有身和心。用分析的方法來看身、心結構，便會接近這種了知。第一方面是五種感官的心識：看、聽、嘗、觸和嗅。第二方面的由感官接觸而生起的感覺，包括樂受、苦受和不苦不樂受。第三方面是「想」、「概念」，又可以稱作「標籤作用」。例如，感受是苦受，隨之而生的標籤是「痛苦」。第四個是「行」陰，即反應。如果概念是痛苦的話，那麼一般的反應便會是「我不喜歡」或是「我一定要擺脫它。」在這個階段中能夠以這四個觀點來分析心，並且看到它們之間的因果關係：感官接觸(識)、受、想及行是十分有幫助的。有一點很重要：無論在日常生活中，或是禪坐中都要能夠把握這四個次序。佛陀開示要明白身、心結構中根本不存在一個「我」，可以透過這個分析心的方法，研究其中的經驗，從而得到知識和知見。「我」只是一個印象，一個概念。它如此地深印在心內，人們也毫無懷疑地接受了。

然而這個「我」也不單只是一個概念，它同時也是一個能夠引起「貪」和「瞋」的結構。大家都熟悉很易找上門來的這一對。修行時不單要省察身體內的四大，也要從四個角度看心，看看其生起和結束。我們可以留意每個感官接觸一種味道、香味——也看看觸如何引發下一步：感受——樂受、苦受、不苦不樂受，如此類推。

大部分人都能覺察到第一步和最後一步：感官接觸和隨之而來的心理反應：「這感覺很不錯，真想要。」又或者是：「這感覺非常糟糕，一定要擺脫它。」心理反應的速度快得一般人很易完全忽略了其中認知(想)和反應(行)的兩個步驟。正確的修行方法是：一旦覺察到有心理反應，馬上回想到其所引致的感官接觸，再看看其引發的感受和心怎樣詮釋，也即是貼上標籤的作用，如污穢、噁心、美味、沉悶等【譯註四十九】。現在，再看看這四個組件：感官接觸【譯按：即和感官接觸同時生起的意識】、感受(受)、認知(想)和反應(行)，找找看其中是誰在覺察、感受、認知和反應。心會告訴我們：「是有一個『我』其中。」要知道這個假設的「我」只是一個意念而已。哪來的「我」在行動？一切現象都只不過是四個自動發生的步驟，根本沒有一個行動者在其中，心只不過在過程有意識有能力覺察一切而已。 *Determination* 心會說：當然是由我作這判斷和決



定的。

我們可以任意在這四個一連串的步驟中任何一點中停止，尤其在「想」(貼上標籤)作用時，此時也會同時明白原來心是可以有自由不對外境作反應的。然而，究竟誰在作主，決定我們怎樣反應？從前可能以為是有個「我」在下決定。現在可以再看看真相是怎樣的。其實決心只不過是一種心理現象而已。行者要反覆地觀察這點，因為這對修行很重要。我們明白到在五蘊中隱藏著一個幻象：「我」的存在。有人認為決心來自「想」，有些則認為是「受」，也有人認為是來自觀察者或是意志力。讓我們來細想想：當心沒有反應、觀察者、意志力時，那個「我」又在哪裏？在幹甚麼？要明白這個絕對的真相需要很好的專注力和意志力，才能直指人存在最深的一層，而非流於探究表面的現象，如喜好或厭惡等。人要是真的要超脫表面的喜惡，到了四禪後，我們當明白到應該另外有一條出路。

在修正禪後修持這種省察很有用，不修正禪的話會很容易會流於知性遊戲，而心爲了跳避省察的功夫，想停止修習，往往樂於迎合這類的遊戲，急於告訴我們：「對了，就是這樣；這樣就夠了。」膚淺的探究不會爲生活帶來實質的利益；相反，如果是真正的覺悟，也就是那類似「啊哈！」的經驗，那將帶來無盡的利益。所以要謹慎修持，不要讓心相信有一個「我」在修習，在「啊哈！」。恍然大悟的只是心而已，不是「我」。

佛陀說了個譬喻來比喻自四禪生起的智慧：

譬如琉璃寶珠，美麗優秀，八面玲瓏，磨治瑩明，清澄無濁，具一切美相，以弦貫之，弦深青色，若深黃色，若赤紅色，若純白色，若淡黃色，有目之士，置掌而觀，當知如是觀此琉璃之相。比丘如是，心寂靜純淨，……爾時比丘，以心傾注於智及見。彼知是事：『我身由色成……又我之識依存於此，與此關聯。』

內觀智慧的確和一塊完美無缺、八面玲瓏的寶石一樣，清澈、明亮、無瑕。正如欣賞寶石需要好的視力，內觀智慧也需要一顆純淨、專注的心。

修行時所省察的對象必須和自己的內在生命有關係。心在省察時可能不停地問：「誰擁有感官觸覺？誰在反應？」這時反反覆覆地內心會有股隱約的感覺：「是我！」。我們應繼續省察。即使內心裏確確切切的感受到「我存在」，只要繼續細心、耐性地修持，這感覺就必定會崩潰，到底它只是一個錯誤的見解。要知道真相，就要持續地觀察四大、身體生起的因、其無常性、戒德，可以集中一處或觀察所有的特性。我們也省察屬於心的四蘊，在其生滅中觀察：「誰在行動？爲何所做的一切往往和所願的相反？爲何我想安住在四禪中而又偏偏要退出禪那？」

用這方法就可以慢慢接近明白佛陀所教導的一切。相反，假如只安於表面現象，這些修行的地圖於實際的修行是無補於事的。佛陀答應我們只要奉行教法，就可以徹底解脫苦。我們在修行的過程中慢慢會對他所說的越來越有信心，就會依照這地圖的每一步，繼續我們解脫的旅程。

**[譯註]：**

- 四十三. 四十三、五神通本義是神足通、天眼通、天耳通、他心通和宿命通，是佛教與外道的共法。佛陀從不主張弟子顯現神通以譁眾取寵。但這裏的五神通卻有不同的意義。作者所引的這篇經源自《增支部·五集·第一四四經》；在《中部·根修習經》(第一五二經)也有所引述，內容是行者對一切所見所聞淡然處之，住於捨心、平靜、警覺、清醒。此五種能力到了證得阿羅漢果時達至圓滿，但未證究竟的人也有相當的能力。
- 四十四. 柔然可動：「柔然」是一比喻，指心已經遠離煩惱。「可動」是心已經清淨得可以修習內觀智慧禪，讓智慧切斷煩惱，有「可以動工」的意思。和後面的心進入「不動相」中並沒有抵觸。
- 四十五. 內化(internalize)，原為心理學用詞。本意指人在外在世界學懂了正確的行為後，透過重覆練習而將之變成自己的習慣，不需要刻意去做便可以自動重覆這個正確的行為(automation)。在本書中，內化有不同的意義。佛教的改變不單由外在動力而來，而是心透過觀察真相，明白真相後放棄不智的執取，以後自然不會去重覆做這些不正確的行為，心從而得到清淨，自然不會去犯錯。
- 四十六. 新時代(New Age)思潮是個很模糊的統稱，包括了很多派別，一般都相信身體、頭腦和精神本是合一的整體，也即是一個所謂的絕對存在。人類的意識有很多不同的層次，透過各種方法(包括一些靜坐、動作、食物、葯物、神物等)，可以提升自己的意識境界，重回合一的超然狀態。
- 四十七. 根據《清淨道論·說見清淨品》(第十八章)，內觀的十六階智的第一階智是「名色分別智」(或作「名色識別智」)，「名」即「心」而「色」即身體。行者證得第一階智後能如實觀照「身」、「心」現象的生滅為分別之現象，而不是合一的。對於看破「我執」這是很重要的第一步。
- 四十八. 反應(react)是心理學的用詞，指人受外境刺激，心裏會有相應的心理活動產生，所以是較為現代的用詞。佛學中常用的同義詞是「生起」、「作意」、「造業」：當外境刺激到達感官時，心識也會同時生起。接著心在辨別各種刺激的同時，生起各種的感受，配合各種煩惱(貪、瞋、痴)或增上心(無貪、無瞋、無痴)，從而推動心造業，也就是「行」陰的作用。在論及禪修的著作中「反應」一詞特別是指造業的步驟。阿羅漢已經超脫三界，心不再造業，即所謂的「不受後有」，只有唯作心存在，內心不再有任何的煩惱。所以即使身體在經歷極大的痛苦，心仍可以不為所動，可以說完全不受身體影響。
- 四十九. 這裏所說的觀察五蘊是法念處其中一個重要的成份。雖然「念」主要指能覺察當下所生起的現象，但同時也有「回想、記憶」的意思。作者這裏所說的方法是屬於初步階段，由於行者「念」力不足，加上身心現象生起和消失的速度太快，行者起初不能覺察當下所有現象的生滅，所以需要重新回想剛剛生起的感受、概念和反應。當行者熟習，念力充足後，可以直接貼近觀察一切生滅的現象而不致忘失。

## [ 導 讀 ]

### 一、證入四禪

行者在證得三禪後出定，修習省察自在，發現即使是三禪也有所不足。因為三禪仍然有一絲淡淡的滿足感，也即是說心仍未能真正遠離「樂」、「苦」的影響，仍未能有足夠的純淨來修習內觀禪。行者如上三禪中的修習般，首先透過禪相證入初禪，具足五禪支；退出初禪後，作意將注意力安放在「喜」、「樂」二禪支上；退出二禪後，作意從「喜」禪支捨棄，將心住在「捨受」上，但仍有淡淡的「樂」受(滿足感)，進入三禪；退出三禪後，繼續以捨心作意，對一切樂受和苦受都保持平等心，淨化內心，所以最後連樂受、苦受也消失掉，此時心達至一種非常寂靜的境界，只會完全專注一心地覺察微弱的捨受，幼細得分不出哪個是觀察者，哪個是被觀察的對象，於是進入四禪，心只剩下「心一境性」禪支。「此時觀察者和其對象合而為一」，換言之，在普通意識層次中或首三個禪那中的觀察者和被觀察物之間的對立消失，「我」存在的感覺暫時消失掉，這點對修行觀禪非常重要。這時候，心進入一個非常寂靜的境界。

### 二、退出四禪後的工夫

證得四禪在俱解脫道上有重要含意。因為在四禪中行者真正證得「我執」幾乎不存在的境界，此時「觀察者」(即「我」)和觀察對象不存在分界，合而為一，是為心一境性，心進入一個非常穩定的狀態。從四禪中退出，再於這個基礎上修習內觀禪，將能真正地擺脫妄想的制肘，如實地觀察實相。行者在退出四禪後應修持內觀禪，觀察五蘊，反覆觀察五蘊中並無一實體存在，一切都只是流動中的現象而已。

### 三、「捨心」與「冷漠」

「捨心」與「冷漠」有很大的分別。「捨心」是活潑的，行者可以同時具備「捨心」和「慈心」的素質。而冷漠只是個體的一種自我保護和封閉的方法而已。例如，一對正在冷戰的夫婦，可能強迫自己不去感受對方的心境，這時「慈心」是不可能出現的。

## [ 補充資料 ]

四禪在俱解脫道上有特殊重要的意義。《須深盜法經》(《相應部、因緣相應、第七十經》—— S.12.70，漢傳《雜阿含經卷十四 —— 357 經》內容和南傳經典的有所不同)記載慧解脫阿羅漢不具足神通及無色界禪那，但具有色界的四禪。《有明小經》(《中部、第四四經》)中提到四禪尤其可以壓制無明。另外，佛陀在進入大般涅槃前所入之禪定亦為四禪。為甚麼四禪這麼重要？

四禪其中一個特性是「捨念清淨」。「捨」使心對「樂」和「喜」有同一種態度，

所以不再有「樂受」和「苦受」的反應，此時心非常穩定，從這狀態出來後的念將非常清淨，妄念很少，適合修持內觀。此時心將能很清晰、穩定地看清身、心現象的實相，而非透過其概念來了解。例如，一個在沙漠中迷途的旅客，可能在夢中找到水源，歡喜若狂，所謂的一嚮貪歡，但他的喜是由概念所引發的，而非真的水源。同樣，具備四禪定力的行者，也能很清晰、直接地看清楚身、心現象的三相：「無常、苦、無我」，其對象是身、心現象，而非三相的概念，因此能真正地引發智慧，斷除煩惱。如果只是對著三相的概念來修，雖然也有法喜生起，煩惱也好像真的少了，但生起的只是一種知識，而非智慧，所以也就不能切斷煩惱的根源，此中分別非常細微，冷暖只有自知了。甚至有很多修行人以為自己已經證果，已經「一切皆空」，不知自己一直以來都只是對著「一切皆空」的概念來修，而不是真的看破，因此仍有很多煩惱。

四禪的另一特徵對修持觀禪更加重要：四禪時心只剩下一個禪支：心一境性，代表「觀察者」(即「我」)和觀察對象合而為一，此時「我」的感覺將暫時消失，這非常有助於修習內觀禪，徹底消滅無明。

省察、分析五蘊是證得「無我」的方法。人在平常狀態下的身心反應極之迅速，快得令人感到是一個實體在對環境反應，而不是一連串的身、心現象的生滅現象。從四禪出定的心便能夠觀察實相，分析五蘊，特別是受、想、行、識四蘊的活動，證得「無我」。舉例來說，圖一是個三角形，圖二同樣是三條線，不過由於被分拆，不再給人是一個三角形的感覺。同樣，「我」在內觀的省察下，會被分拆，最終「我」的感覺自會消失。



圖一



圖二

### [ 綜 論 ]

行者在初禪中「離生喜樂」，使心擺脫欲界的羈絆。二禪是「定生喜樂」，在三禪中捨棄「樂」和「苦」，對之不生喜惡之心，達到平等心，達到「離喜妙樂」。到了四禪，行者更進一步，能夠「捨念清淨」，退出禪定後能如實觀照，走向解脫之路。



## 修行問答 - 蕭式球

### 前言

在多年來的禪修班和禪修研討活動之中，曾和不少學員和同修探討過各式各樣的問題：有禪修方法的，有佛教義理的，也有關於日常生活的。當中所提出來的問題有很多對禪修者甚至非禪修者都有很大的參考價值。本欄選取其中一些問題，加以整理之後，和各位讀者一起分享。

一：我是一個初學的禪修者，每天用多少時間坐禪才合適呢？

答：這視乎每人的情況而定，沒有一個固定的標準。若一個初學者，我建議坐禪的時間不需太長，可以每天坐一次或隔天坐一次，每次約二十分鐘來開始。當坐了兩三個月之後，身心開始習慣坐禪時，然後把時間逐漸增加，如每星期或兩星期增加一分鐘，一直增加至每天坐禪三十至四十分鐘。對一個初學者來說，每天坐禪三十至四十分鐘是很不錯的。

二：我可以用鬧鐘來提醒時間嗎？

答：可以。當使用鬧鐘時，可用毛巾蓋著它或把它放進抽屜裏。這樣做一則可使我們不會在坐禪當中分心睜眼看時間；二則當響鬧時聲音不會太刺耳。

三：禪修常說“放下”，這可不是消極的人生態度嗎？

答：不是這回事。放下是執著的相反，放下就是不執著。誠然，一般人的“積極”大多是以執著作為推動力的，若是放下 即是不執著時，人生的積極性也就發揮不起來了。禪修者是積極的，不積極的人也難以做一個好的禪修者，但禪修者的積極不是以執著作為推動力，而是以智慧作為推動力的，所以，即使是放下，也有積極的人生態度。

再者，以執著作為推動力的積極往往帶來執著的雜質，如固執，情緒用事，遮蔽理智，為個人的喜好等來積極，但以智慧作為推動力的積極則沒有這些雜質。

一個眼前的實例。你可看到在禪修班之中，每次總有一些同學和義工大清早便到來開設坐具或負責簽到工作，這就是同學們“放下”他的睡眠時間，義工們“放下”他的假期來服務大眾的。如果沒有“放下”的質素，他們未必會積極地服務大眾的。

四：禪修好像有很多不同的境界，最高的境界是什麼呢？

答：在原始佛教的教義之中，貪欲、瞋恚、愚癡的徹底熄滅，就是禪修的最高境界，這

也就是八正道的修行工作徹底完滿。

五：近日香港發生很多政治事件，一些朋友更叫我參與其中。佛教徒對此應採取什麼態度呢？

答：人類的生活是群居的生活，政治是治理群體事務的方法，所以人們的生活總是離不開政治的。佛世時，佛陀和比丘們過著出家的生活，並不參與俗世的政治事務，但偶爾也有一些國王、大臣等政治人物找佛陀談論國事，而佛陀也給予他們一些正面的意見的。當時印度南方的大國是摩揭陀國，國王是頻婆娑羅；北方的大國是拘薩羅國，國王是波斯匿。兩個大國的國王都是佛陀的弟子，兩國之中還有很多大臣、富商等在政治上影響深遠的人物都是佛弟子，他們有影響力，有治世的方法，也有德行上的操守，所以兩個國家國勢強盛，人民也安穩豐足地生活。當明白以上的情形後我們可知道，如果參與政治活動能為社會帶來積極、進步、公正、美德等正面的推動力的話，在家的佛教徒是可以參與甚至是應該參與的。

在另一方面，我們亦要清楚知道一個事實：社會上很多人都有不同的貪、瞋、癡習氣，而政治圈中又牽涉到龐大的權力、金錢、宗教、理念等利益，所以做成不少政客品流複雜，為了達到自己的目的而不擇手段。因此，我們應理性地觀察衡量該項政治活動能否為社會帶來正面的推動力，然後自行決定參加與否。若參與其中只有為社會、他人、自己製造更多衝突和矛盾，令社會倒退的話，佛教徒只好退一步做一個奉公守法、關心社會的良好公民，而把精力用在參與佛教團體或其它社會團體的義務工作之中，把精力用在做好自己工作本份之中，把精力用在盡好家庭責任之中，或把精力用在自己的修行道路之中，這同樣能為社會，為家庭，為自己帶來正面的推動力。



## 與年青知識份子談佛法(一) - 陳積

### 前言

話說筆者有一堂姊多年前舉家移居美國加州，家中有位精乖女兒（文中假名為「燕兒」），三年前於加州柏克萊大學(UC Berkeley)會計學系畢業。系出名校，未畢業已為當地一家國際知名的會計及管理顧問機構羅致。堂姊篤信中國佛教，燕兒自幼耳濡目染，但中國傳統佛教的多見儀軌，義理不彰，難以吸引年青知識份子的情況下，燕兒一直對佛教一知半解，但亦一直沒有尋求其他宗教。三年前她畢業時筆者在致賀電郵中曾勉勵她年青人在社會上闖除了有聰明才智(IQ)外，EQ(Emotional Quotient 情緒智商)亦很重要。因 EQ 此門學問與我們葛師所授的禪修很有關係及有共通點，當時在提及 EQ 時，很想乘機談佛法，細想下感覺還不是時候，只在郵中賣了個關子：『EQ 的創始人 Daniel Goleman 是哈佛大學的一位心理學教授，他有一個鮮為人知的秘密，有機會再告訴你。』

今年六月初堂姊來郵告知燕兒在該機構工作了三年後，在此廿六歲還不到的年紀已躍升為經理階層。於是在以上我所提及欲向她談佛法的基礎下，發出了以下一幀除祝賀外，更向年青知識份子談佛法的電郵。亦在此把此法談中人物隱名後公諸同修們給我指正。

燕兒：

六月初從妳媽媽處得知妳升職的喜訊，我們在港都很高興。唯事務繁忙，祝賀函件又不欲草草了事，故遲至今天才給妳此郵。

首先恭喜妳此少年才俊，以華人的身份，在番邦能脫穎而出，兼且如此年齡便能晉身管理層，這一切可算幾近奇跡，難得之極。不單妳身邊父母親朋以妳為榮，我們遠在香港的遠親，也感面有光采。

細想之下，相信自畢業後踏足社會這些年來，妳都能做到奮發上進，好學不倦，工作上披荆斬棘、建樹良多，同事間亦能做到立己達人，人際關係良好並顯示出領導才能等等，方能以如此短的年資而有此驕人的成就。我可以斷言一句，燕兒妳除 IQ 高之外，我曾略談的 EQ 也是很高，成功的品質俱備故能致此，妳媽有此女兒實使我們羨煞。今後希望妳能珍惜一切得來不易，保持及繼續發揮以上妳已具備的優良質素，百尺竿頭更進一步，在人生中先在這有形的物質世界打好基礎，達到不愁衣食及培養出高質的「自我形象」(Self esteem) —— 社會地位、德高望重等之後，待因緣到時，才進一步探索生命的奧秘，便能易於水到渠成，如此方不枉生而為人。

請原諒我以上口水多多，恃老賣老，以上所言純屬我自己及我一位生命導師的人生觀。他是斯里蘭卡人，以英語為教授語言，他用以下所言概括一個探索生命真相的人的生命歷程：

“To start with, from Nobody we develop to be Somebody; then from Somebody, we go back to be Nobody.”

以上話語中的一前一後的 Nobody 是不同的人生境界，有空請妳細參一下，任何時間都歡迎妳來信與我研討。

再一次恭喜妳。

很悶的 Uncle Jack 字

PS. 如妳有時間及有興趣知多一點我以上字裏行間的一些背後哲理，例如我談過的 EQ，又為何在人世間事業及品格修養成功可有助追尋人生的奧秘呢等等，就請繼續往下看。

## 《續 篇》

有關 EQ，妳三年前畢業時在我給妳的賀郵中賣了個關子：『EQ 的創始人 Daniel Goleman 是哈佛大學的一位心理學教授，他有一個鮮為人知的秘密，有機會再告訴妳。』

EQ 一物，是近二十年的嶄新亦流行的學問及概念，相信妳已是耳熟能詳。EQ 學主要是重新提醒人們人心中的情緒 Emotions 一物對我們的心智運作佔很重要的地位，它可以影響我們的性格繼而有諸內而形諸外，影響到你與周遭的人及環境的關係，故此可直接影響到你的事業與人生。Goleman 在他闡揚的 EQ 學說中除理論外，亦有以現代語言及心理學言辭科學性地介紹如何改善 EQ，即如何處理情緒，不只是空談，更有實踐。起初我看過一些他的 EQ 著作後，心中一直很奇怪為何這門新科學與我修習多年的原始佛教的禪修(Meditation)這麼類似，後來在我的 I 修導師葛榮居士口中方知他 Daniel Goleman 其實也是一位原始佛教禪修的修習者，他發揚的 EQ 學其實是我們的禪修學的其中一大部份。他如何闡揚他的 EQ，妳可輕易在流行書架中買到他的著作，在此不贅，在下段中我想淺介一下原始佛教的禪修是什麼，它如何幫人們處理情緒。

原始佛教的禪修可重點地稱為「正念禪修」Mindfulness Meditation。照當年佛陀所教導，人心中必有一項質素稱為「覺知」Awareness 或叫 Mindfulness，中國佛教稱之為「念」，把這「覺知」用得「恰當」，便稱為「正念」Right Mindfulness，容後再解釋何謂「恰當」。「覺知」一物人人皆有，在原始佛教而言，「覺知」Awareness 是指以下圖示的心識運作過程：



我們的「感官」（眼、耳、鼻、舌、身）——接觸——>「外境」（色、聲、香、味、觸）——產生——>「感受」Feeling——引發——>「認知活動」Perception，就是在心識裏的資料庫（記憶系統）尋找有否這「感受」的記錄來核對剛收回來的「感受」是什麼。「覺知」Awareness 至此完成。

一般人的心的運作在「覺知」後會繼續如下兩種情況：

1. 如那感受在記憶中沒有記錄，會有兩個可能的發展：

一、不理它，不想它，不作反應，把此感受記錄在記憶中便了。

二、以前未有過此感受，好奇的心便嘗試去推測此感受的起因，在這過程裏便牽涉一連串的心理運作諸如觀察、邏輯推理、聯想及演繹等。以上這心理運作過程所產生的東西便是一個個的「思想」或稱「念頭」，兩者在英文裏皆稱為 Thoughts。這心理運作發展得嚴重時甚至會由簡單的少量思想滾雪球般建構出龐大的一幕幕戲劇般的複雜故事或概念 concept，這過程如發生在科學領域裏可被稱為「假設」hypothesis，有正面的意思；但思想者不去賦與此故事正面的積極有實質的發展，便可稱為虛構故事，發白日夢。在以上或簡單或複雜的思想過程中，我們這顆因未明瞭世間真相而主觀的心會對所有經歷的感受、思想等加入自己的價值觀，把是非、好壞、利害等評價加進有形無形的事物裏。這些評價亦是一些「思想」或「概念」，而這類「思想」會引發另一些思想產物——情緒 Emotions，人類的喜、怒、哀、樂便由此起。Goleman 的 EQ 學以現代科學研究它(情緒 emotions)，2500 年前的佛陀則以上述的文字清楚道出人類心理的運作，故此真正的佛學其實是一門古老的心理學，它了解人類心理構造的深入程度使人驚歎！

2、如那感受以前曾經驗過，它通常會與對它的評價一併記錄在記憶裏；現時「心」再遇到這感受時，它會去記憶中尋找有關這感受的所有資料，進行比對、核實，然後加入身處的周遭環境的其他資料一併考慮，最後得出決定如何對此感受作出應對。在此種種的心理運作過程亦會如以上第 1 項第二節般或簡單直接、或複雜龐大，亦會產生不少的各式各樣的情緒。

至此，我們已明瞭人心的運作模式及情緒的起源。在以上各項心理運作過程裏產生不少虛假的、不符真實的思想與概念，更催生出情緒，於是世間苦惱由此而起，這亦是佛教為何說「世間是苦」的原因。試問世間能有多少人的心天生懂得以上心的運作過程而能在生活中適當地安放我們的心（可以換句話說：「有適當的世界觀、生命觀」），達到自在無憂的境界。於是佛陀根據以上理論創製了一套實用的方法來訓練人類的心，希望助人得到自在無憂，這套方法就稱為「正念禪修」Mindfulness Meditation。它能實質及有效地處理「情緒」一物，故此 Daniel Goleman 在研談心理學理論之餘，也來修習此道。（下期待續）

## 問題的善巧 與 善巧的問題

Ven.Thanissaro Bhikkhu 譚尼沙羅尊者著 - 學佛仔寶譯

佛陀不單教導我們回答問題，也要我們知道怎樣提出問題。佛陀明瞭問題的重要性。因著問題的導引我們可以看到自己認識中的破綻(無論屬真或假)。相反問題亦可塑造填補漏洞的答案。就算我們能夠掌握正確的資訊，但如果用來回答一個錯誤的問題，我們始終都會碰釘。如果採用這些錯誤的答案來作嚮導，我們會誤用於不適當的情況及導致不當的結果。故此佛陀仔細地勾畫出一幅如何正確地提出問題的地圖，並指示出按什麼步驟走及問什麼樣的問題才會導向解脫。同時佛陀的開示多採用答問的形式，充分表明他的答案所對向的問題。

若果我們要從佛陀的教法中尋求答案，最有效的方法就是檢視自己心中的問題是否與教法中所要解答的問題相同。這樣做可以確保你所找到的答案不會引你步入歧途。

就以“無我”為例。不少佛弟子以為“無我”思想是佛陀對思想史中的兩個常見問題所作的回答，即：“我是誰？”及“有一個真實的自我嗎？從這兩個問題出發，佛陀的無我教法被認為有兩種意思。一種是毫無保留的無我，另一種則稍有保留，認為只是沒有一個獨立實存的我。有一次有人直率地逼問佛陀，究竟是否有一個我，佛陀拒絕作答。因為無論“是”或“否”的答案都會使人走向兩種障礙解脫的極端見解。一方面“有我”或“有保留的無我”會引起貪著，另一方面“毫無保留的無我”則會否定自我最內在的存在價值並引起驚慌及疏離。

佛陀將“我是誰”收入一系列引向死胡同的問題中。這些問題只會引人進入邪見的叢林和荒野和導致正見的扭曲及監禁。因不正見的繫縛，我們不能脫離生老病死，憂悲苦惱而得到解脫(見《中部》第二經)。換句話說，任何解答上述兩個問題的嘗試都是不善巧的造業，只會阻礙通向真正解脫的道路。

如果無我的教法並不是為了解答上述兩個問題，那麼佛陀要解答的又是什麼問題呢？這就是一個基本的問題：“什麼是善巧？”說實在的，所有佛陀的教法都是針對這個問題的直接或間接的答案。佛陀深邃的洞見在於他指出我們所有的智慧與愚昧和痛苦與快樂都源於我們的行為和造業。故要找到真正的智慧和喜樂，必須講究善巧。當前的問題應該是：“自我認同是善巧的嗎？”而答案則是：“只在一定程度是。”在某些方面，善巧的行為源自良好的自我感覺。這時能夠維持良好的自我感覺是明智的。然後我們逐漸發覺自然而然地會作出善巧的行為，並明白到最精細的自我認同亦只會帶來危害及焦慮。一切皆應放下。

與任何其他技巧一樣，通往大師的路徑皆有確定的步驟。既然連提出問題的行為本身亦是造業，故除了就修行技巧作出請益外，我們還要顧及自己是否善巧地處理與修行技巧的關係。修行道上的每一步皆由一組相應的問題所界定。這組問題提醒應注意的地方並促使思維找出最具決定性的方向。事實上佛陀所提供的問題就像一幅修行的地圖。最初，我們以有我的問題出發，策勵自己作出善巧的行為。直至我們達到一定程度的善巧時，才會以不同的問題“解構”自我的觀念。這時我們會盯緊執取為自我的東西，弄

清楚他們其實不是自我。當自我的認同及執取無路可逃時，我們的心就會不受影響，得到解脫。重要的是把無我的教法放到適當的問題脈絡中去。我們當會發現問題和答案都不是死胡同。相反這些問題實是帶來解脫的先進工具。

在踏上修行道之際，佛陀建議我們初訪善知識時，首先要問問“何謂善巧？何謂不善巧？何者做作會為自己帶來長遠的傷害及苦痛？何者做作會為自己帶來長遠的福祉及善樂？”雖然後兩個問題包含了“我”及“我的”概念，這些都不是詢問時的重點。相反，我們應把重點放在行動上，培養善巧，並利用自己對“我”及對“我的福祉”的關切來訓練自己作出趨向真正快樂的行動。佛陀對這些初步問題的解答看起來像是野外求生的教程。首先他教曉我們什麼是應該做，什麼又是不應該做的。就像野外求生的教練會告訴你：“當麋鹿衝來時，你必須逃跑。當大熊衝來時，你必須站定，不可逃走。”佛陀以身語意的十戒訂立應做和不應做的準則。有關身體的是：戒殺，戒偷竊和戒淫。有關語言的是：不妄語，不兩舌，不惡口和不綺語。有關心念的是：無貪，無瞋及無癡。這就是佛陀制訂的保持快樂的基本守則。其他的教法亦只是這十戒的進一步闡釋。

可是野外求生不僅需要有簡單的守則，就像教練會要求我們注意到守則未能涵蓋的地方。我們還須要運用自己的觀察力，想象力及創造力摒棄不善的惡習及開發新的習慣來填補守則中的漏洞。如是這般，我們可於荒野中安住並學會尊重周圍生活的大熊，麋鹿和其他猛獸。

佛陀所教導的善巧並無差別。除了要奉持十戒外，佛弟子還應學習如何摒棄不善行為的根，從而在人生各方面成為老練的修行者。即使戒律不適用的地方亦無例外。所謂不善的行為的根有三種，即：貪、瞋、痴。其中最詭詐的就是愚癡。因為愚癡使人們看不見它的存在。只有當我們無情地逼視它，仔細審視行為的因果關係及小心地衡量行為的長期和短期的後果時，我們才能克服愚癡。

同樣地，我們須要學習如何提出正確的問題。每次當我們將要行動前，先要問自己：“這個我將要做的行為會否損害自己，會否損害別人，或是既損人又害己呢？這行為是否乃屬會引起痛苦的果報及後果的不善行為呢？”

如果我們預見損害發生，就不應做這個行為。反之如果看不見損害會發生，我們可以繼續做這個行為。在行動之時，我們要問自己究竟有沒有一些意想不到的壞後果產生。如果有，立刻停止行動。如果沒有，繼續做你進行中的事。當行動完成了，我們要檢視行動所做成的短期和長遠的影響。如果行為說話造成損害的結果，我們要請教資深的同修並細聽他所作的忠告。如果錯誤的行為只是心念的造作，我們要以厭離這種想法來對治它。無論是身語意的哪一種不善業，我們決志永不犯同樣的錯誤。而且我們要開發創意來堅守誓言。相反如果原來的行為帶來了正面的影響，我們應該感到喜樂及滿足，因為我們走上了修行的正途。

持續不斷地依這方向提出問題，我們將會發現有兩種轉變。首先，我們會更意識到行動的即時和長遠的影響。我們會覺知自己是在什麼時候把事物和心緒搞壞了。而不是像小孩子般只會說：“我踏上它時已經爛掉了！”我們因把捉到業報的規律，而越來越能夠處理事物，不會把他們搞壞。以上一切皆可引生一種建基於能耐與善巧的良好“自我”感。這個“自我”的感覺富有幽默感。它能輕鬆地承認錯誤，老練地從錯誤中學習，

敏捷地注意到行動的即時後果及堅忍地朝向長遠目的地邁進。這個良好的“自我”感覺對自己的觀察力具有堅定的信心，但同時它又謙卑地汲取別人的經驗和忠告。由於察覺到行動的後果及建立了具有能耐的自我意識，我們可從提升到扎實的及滋養的專注力。我們可藉此克服善與不善的猶豫及發展出繫心一處的善巧質素。這種繫心一處的專注力持續發展時，我們會感到驚訝：為何對行動的觀察與“自我”的感覺會對立呢？我們開始明白“自我”什麼都不是，它只是一個製造“自我”及“我的”的一個過程。這過程重複製造我們自己是誰的意識。同時我們亦知曉雖然“自我”的製造過程能夠產生最善巧的“自我”，但歸根究柢，它產生的只能是心理壓力。

為什麼？因為“自我”和“我的”感覺中都有執取。凡執取的都會產生心理壓力。就算我們修定時契入一種宇宙大我的感覺，仍然會有壓力。所以要達至善巧修習的終極目的，我們要破除製造“自我”及“我的”的過程。這就需要有另一組問題。這些問題將引領我們認識“無我”的戰略。佛陀建議我們專注於身邊可能產生“我”及“我的”觀感的現象，並提出一連串的問題。首先，“這是恆常的還是無常的？”如果我們對自己的肉體產生認同，我們應嘗試看到它會覺著飢渴亦會變得老、病、死。跟著我們問：“無常的事物是自在的還是受壓迫的呢？”我們會看見試圖在肉體內找尋安穩的快樂是何等地痛苦。我們再問：“將無常，痛苦及常變的東西視作‘我的’及‘自我’是適當的嗎？這個就是我嗎？”

循著這路徑向自身內部追尋，經歷重重的身心事態，最後我們直達那個持續控制定力及在內心作自問自答的自我。強大的專注力加上穩固與平靜感覺的支持，我們開始對自我進行“解構”，不再擔心自我的消失。當組成自我的意向被“解構”後，奇怪的事情發生了。好像把掛氈上的一根關鍵性的線頭拿走了一樣，事物的總體相狀登時呈現出來。所有能執取的東西都頹然倒下。剩下的只有完全，絕對的自由，絲毫不受時間和空間，自我和非我的束縛。自由已經超越“我”和“非我”的觀念。

即使我們只初嘗微不足道那麼多的自由，我們都會讚嘆無我的教法如何靈巧地解答了“什麼是善巧的？”問題。我們亦會理解到佛陀為什麼建議我們把“我是誰？”的問題挪到一邊去。首先這問題不會把你帶到這種自由去。相反它只會阻礙通往自由之路。因為“我”只是一種心的活動，任何人在掌握該活動過程之前企圖把“我”釘住都只會是捕風捉影，徒勞無功。在“自我”變得良好及成熟前，任何對“自我”的“解構”都只會帶來神經兮兮的及不安穩的釋放。此時我們只是逃避自己生命中的糟粕與凌亂。再者，無論何種對“我是誰？”的答案都不會是對新發現的自由的適切描述。皆因這自由存在於“我”“非我”，“我是”“我不是”等概念全都不適用的空間之中。

我們此時惟有關注怎樣摒除剩餘的潛藏於心中的不善根。當這些不善根去除後，佛陀許諾我們會找到完滿及終極的自由。在這種自由之中，我們的心增一分太多，減一分不足。此時再沒有自我塑造的迫切問題的愚痴，亦沒有任何使問題坐大的貪慾及瞋怒。連問題都變成是一種額外的獎賞。憑著在解脫道上所學得來的技巧，我們可以全心全意地饒益眾生。

到那個時候，我們又復何求呢？

(本文原載於 [www.accesstoinight.org](http://www.accesstoinight.org)，並經作者批准翻譯轉載。)

## 慈心與概念 - 念

慈心禪的修習是在心內默想一些語言說話來祝願自己和別人。就如運用出入息念、行禪等禪修方法來培育和強化正念一樣，透過這樣的修習能讓我們培育出更多慈、悲、喜、捨的心靈質素。

在共修班上，一些同修對於修習禪心禪提出過一些疑問：這是不是一種概念上的遊戲，我像在幻想著一些不可能發生的事情，我在祝願所有眾生沒有苦惱？若我祝願那個人快樂，他便變得快樂的話，那麼我咀咒那個人，豈不是他便會遭遇不幸？修習慈心禪已一段時間，為什麼有時候看見別人的不幸時仍會無動於衷的？做慈心禪時，好像在唸書似的，沒有什麼感覺的？佛教不是說無常的嗎？為何又祝願自己和別人時時都能健康快樂呢？

自己當初修習慈心禪時，也有過懷疑及不明白的地方，經過一段時間的修習後，漸漸才明白到和感受到修習慈心禪的作用。語言概念只是一種工具，它不是真實的東西，但語言概念所引發的內心感受是我們實際能經驗到的。明白到修習時所默唸的說話內容並不重要，自己和別人是否真的健康快樂也並不重要，重要的是培育善良的動機，和喚醒自己內心那種友善，開放，柔和的內心感受。在我們的心底潛藏著各種不同的心靈種子，當心靈的種子被心識活動喚起時，會帶來各種的感受。慈心、友善的感受或多或少每個人都曾經驗過，只是我們不認識它們，不懂得欣賞它們。

默想的內容可以每次重複相同的說話內容，或因應當時內心的狀態和環境作出不同的默想，重要的是去感受當時自己內心的感受。只需要全心全意地去做，即使前一刻自己曾有過不善的念頭，沒有問題，即使下一刻又有不善念頭生起，也沒有問題，只需要當下這一刻能夠發自內心地去默想便已經足夠了。每次修習都像第一次地去修習，即使內心沒有任何的感受生起，都能夠友善地去接受，無論內心有什麼東西呈現，都只是善意的包容和接受，這正正便是修習慈心的心要。透過慈心禪的修習，讓心多體驗內心那份柔軟、善意的感覺，讓內心能夠熟識這種感覺，當修習得稍為善巧和純熟時，便無需要語言說話也能喚出這種內心的感受。這正如正念的修習，一個熟練的禪修者是不需要刻意地去觀察出入息才能獲得正念。只要內心能有空間，不是被思想所充斥的時候，是能夠隨時喚出慈心的。當內心處於慈心、友善的狀態下，自然地我們不會作出不善的行為。由於心是變化不定的，可能一天之中，只是斷斷續續地有這種慈心的感覺，那已經是一種很大的獎賞。若嘗試去保持著帶有慈心的正念是能帶來很多喜悅的。

透過慈心禪的修習，會感受到慈悲喜捨不是書本裡的文字，它們都是一種內心的感受。若我們能夠善待自己的身心，慈悲喜捨的感受是會隨時湧現的。而它們在內心所呈現的感覺都不一樣，有時候，遇上正面的事情發生時，會知道當下慈心或喜心在呈現；或是遇上負面的事情發生時，會知道當下悲心在呈現。而且無論慈心、悲心或者喜心都

能引發捨心。

初初修習慈心禪時，很多時候是不能生起那種慈心或友善的感覺，這可能有很多種原因，但最主要是沒有心靈空間，身心都處於疲累的狀態，有一顆期待或懷疑的心。所以在密集的禪修營中，身心處於較為平穩的狀態下或透過共修的力量，一班同修來一起修習會較容易引發起那種內心感受。

我們生活在一個概念的世界裡，雖然因概念而受苦，但亦可利用概念來淨化心，就像泥濘是由水做成的，我們也須要用水來洗去泥濘一樣。其它的佛教傳統如藏傳佛教的施受法（tonglen）、一行禪師的接觸大地（touching the earth）等都是利用概念來轉化內心的質素。透過言語概念引發的感受能軟化在心靈某處的冷漠和僵硬，令我們減少很多修行道上的障礙。一顆充滿著慈悲喜捨的心本身就沒有苦，只要有一分鐘有慈心便有一分鐘的解脫自在，修行不是要離苦，要解脫的嗎？要達到完全開悟的心是不容易，培育正念和慈心，片刻的解脫自由是不難體會到的，這些片刻的體會成為修行路上的資糧，令我們更有信心更有活力地繼續前進。這些方法都是用來打開心靈的鎖匙。光是去研究這條鎖匙，或去猜度這條鎖匙是否真的能將門打開是沒有用的。我們要真的拿起鎖匙，試試將它對準鎖匙孔，嘗試將門打開，要將門打開了我們才能看見門外的東西，才能得到自由。這些方便善巧的工具，是超越宗教及邏輯思辨的，不論是任何宗教或學識水平的人，都能從中得到益處。

---

### 〈給堂兄〉 - 堂弟

我們可以遲些考慮死亡的事情  
但你卻選擇了盡早了結自己的生命  
你會到那裡去  
我不知道  
我能夠感覺的  
是伯娘和大姐隱藏著的痛苦  
雖然透過慈心的冥想  
在我的心裡沒有了你和我的傷痛  
但我又如何能把它教給  
你的媽媽和你的姐姐呢？

## 心 - 初慧

雖然心是變化無常的，但只要給它空間，它便會平靜下來，一顆靜止的心是充滿智慧的。

心有不同層次的智慧，亦有看不見的欲望和恐懼。當去看心時，會發覺它有時溫婉易馴，有時它又冥頑不靈，喋喋不休。無論心是怎樣的狀態，要做的只是靜靜地聆聽。一顆未純淨的心有不同的傾向。若能夠的話，去提醒心，當心有苦惱時用悲心去撫慰；當心有愚癡時，用慈心來包容、用捨心來放下；當心有智慧時用喜心去欣賞。若能夠好好地 and 心溝通和聆聽心時，它會告訴我們很多東西。

\* \* \*

當心一有抗拒和執取便在受苦了。心為什麼要抗拒和執取？因為它忘記了無常、苦、無我的道理而對自己的身心和外在世間有所渴求和期待。為什麼有所渴求，因為以為思想就是「我」。只要在無常、苦、無我的基礎上的思想是有意義的，但在這心態下又沒有什麼東西需要去想的；因為一顆柔軟、清明和開放的心，它會如實地接受身心和外在世界所發生的任何事情，沒有掙扎、壓抑和逃避。無需要擔心不去思想的話便會什麼都不知道，沒有思想煙幕的障蔽，心看到的會更真。這時的心雖然不會知明天該怎麼做，但它永遠知道跟著下來要做什麼。

\* \* \*

活在當下的心是沒有苦的，為什麼心不能活在當下？因為有思想，為什麼有思想？因為心想掌握和操控（掌握和操控自己的身和心及外在世界），為什麼想掌握和操控？因為有渴望，為什麼有渴望？因為有恐懼，為什麼有恐懼？因為有思想。就是這麼簡單心在惡性循環地受苦 —— 不斷地自討苦吃而不自知。

心苦苦思索，傻傻地四處去找尋滅苦的方法。要沒有苦？不用去求教老師或在書本上尋找，當下就是心棲息的地方。只要返回當下，心立即便沒有苦。重要的是不要對思想認真，無論它對你說什麼。

\* \* \*

若心不再去攀緣，不再去追逐，不再去忙碌，願意停下來往內看看的話，會看見能夠知道的心在變化，所知道的客觀環境在變化，面對類似的景況，不同時間會有不同的內心反應，會問自己究竟哪一個內心反應才是真的呢？心會見異思遷，貪新忘舊，有時會雙重標準。為什麼想的是一套，但實際的行為又是另一套呢？思想和自己實際的行為總是有衝突的，原來看不見心內暗藏的恐懼。再看看別人，別人也不是一樣嗎？原來人

人都在受苦。

\* \* \*

爲什麼心總是在猶豫，還在四處張望，難於決定？因爲它想要完美，想要做到最好，害怕自己未曾盡力。不完美，不是最好，未曾盡力又有什麼問題呢？「要完美」、「做到最好」、「要盡力」在鞭策著自己、驅趕著自己，讓心失去活力，讓心疲累、迷惘。「要完美」、「做到最好」、「要盡力」它們可能會帶來物質的成就，但不會帶來真正的快樂，更浪費了寶貴的人生。

\* \* \*

心總是搖擺不定，此一刻的心可能是清明的，下一刻的心又會是愚昧的。愚昧的心會製造混亂，然後自得其樂，又自受其苦。清明的心會知道愚昧的心在快樂、在苦惱，但又無言以對。清明的心一出現，愚昧的心便會溜走，因爲怕耍的把戲被看穿。清明的心總是對愚昧的心無可奈何，只會說：啊！原來是這樣的。有時候清明的心會躲在角落後面，由得愚昧的心在耍花樣，只是微微笑地看著愚昧的心在沾沾自喜。

\* \* \*

心的成長就像是一個盲人在逐漸恢復視力似的，這個盲人可能聽別人描述過世界上的風景是多麼美麗的，內心嚮往，於是尋找藥物並嘗試服用。最初心所見到的是仍漆黑一片，會對藥物產生懷疑，沒有信心。漸漸地藥物開始發揮功效，能夠看見少許的景像。

因爲從未有能夠看見的體驗，內心充滿了興奮和好奇，好想告訴其他還未能夠看見的人聽。雖然好想能夠看見多些，但又沒有足夠的視力。有時候朦朦矓矓的看見了一些東西，以爲那就是什麼，但恢復了較強的視力時，看清楚才發覺原來那不是的。治療疾病需要吃不同的藥物，能夠恢復視力的藥物是正念、感恩和慈心。

有時候忘記了吃藥，視力退弱，之前能看見的又會看不見。吃藥是要有份量的，吃得太多又會有副作用，吃得太少發揮不到藥性，那要吃多少才夠啊？每個人所需的份量都不同，那清明的心會讓我們知道。





???????? - 門口

我們有沒有感受微風拂身的觸受如何？在認為沒風時，站或坐在一處，感受空氣的流動與皮膚摩擦的感覺？

一塊雲映於眼簾，感受如何？我們的正念放在何處？照著雲？照著念頭？照著身體的感覺？照著內心的感受？還是什麼也沒照？還是分散了光照力？還是輪流逐門去照？還是照在一處，觀看六門風光？

聲音生滅，是我們用心去聽？是我們開了大門，讓聲音進來？是我們一下不覺地出了門外聽？還是我們不覺開了門，聲音也跌進來？

我們步行時，正念放在全身？念頭？腳步？呼吸？外境？內境？六門一起守？六門輪流守？六門開開合合？

我們吃東西時，正念放在食物的味道？放在嘴嚼食物的感覺？放在比較食物的質素？或放在周邊的事物上？或放在思緒的過去未來？

我們睡覺時，正念放在全身？呼吸？念頭？還是散散的？是進入睡眠？還是跌入睡眠？醒來時，正念首先放在那裡？

我們有沒有常看文字思緒或影像概念與內心感覺是因那扇門開了而起呢？概念與感覺又是怎走了呢？

我們有否看看與他人傾談的整個過程？全心全意沉在那過程時，如何？分了一半心在自己思想感受時又如何？沒心沒意時，我們在做什麼？言語對談間是否真的容易失念？還是我們的念力不強之故？

我們可否察覺我們有慣性將問題詢問特定的人，而非隨緣而問？平等心地問？我們在問問題時是否已判別了該人學識或經驗高或低於自己，故問或不問之？

我們是否在未有緣經歷之情況下，妄判是或否？妄判高或低？我們可否察覺自己的妄判心經常在作意運作？

我們若在眾人中開首問某人問題時，可否即時或於反思時，知道何因何緣首問那人而非別人？是那一扇門開了才令作出問該人的決定？

我們在分享經驗時，有沒有看看我們以什麼心來談說經驗？愉快分享的心？教導的心？辯駁他人見解之心？好勝之心？

他人反應或回應我們分享的經驗時，我們的心又如何？關六門，平心而聽聲音生滅？開門愉快地看風光，聽聲音言句及審查要入門的言句或出門的思緒？開大門任言句自由出入？

我們在談論思想有沒有好處時，有否想過正思惟是什麼？正見又是如何建立？我們的直覺經驗是或不是經過思量的？我們是否清楚知道思想有它的限制？我們因何而知這限制？

我們有沒有查看我們的思路是如何的？我們為何產生疑問？而那些疑問又是否急切要答案？在疑問中，我們的身心狀態是如何？

我們可否察覺自己總有好為人師之心或有好為人教之心？我們有否嘗試自師自學或觀師學師？

在給人分析事件或問題時，我們處於什麼的狀態？他人讓我們分析事件或問題時，我們是否已查知了詳細的資料才進行分析？當他人不信我們的分析、不按我們的解決方法而行時，我們可否立即放下？我們有否給人顯示有不同的選擇？

我們有否切實認識什麼是苦？還是認為感苦時才是苦？我們能否認識有此身心就是苦？我們能否認識無論我們感苦感樂感不苦不樂全是苦？我們能否認識此身心之由來？我們與苦共處時，有否同時認識有除苦之方法？我們有否嘗試採用除苦之方法？我們可否清楚地看見我們是如何走過大大小小微細細的苦關？我們用了那些方法？效用如何？

我們有否正確認識出離苦惱是如何的出法？我們可否分出放下與逃避及壓抑的分別？

我們的裝備是否足夠我們觀察微絲細意的苦關？我們的能力是否可抵擋如地震火燒風吹雨打的衝擊？我們是否知道自己擁有多少的裝備？我們可否審查自己會否因喜愛某種裝備而不斷增加該裝備，卻忽略了其他過苦關的裝備？

哈，本來寫完，就完啦，但又多心的去數有幾多個問號，數完，有八十六個問號，於是心想集夠一百個啦，齊頭數的，又問多幾句，又再數，得九十二個，未死心的，又加多幾句，然後又數，唔 ..... 算啦。



## 無常的示現 - 求其

你，突然離去了！

作為一個禪修者，「人生無常」經常也掛在口邊，口若懸河，滿以為自己經已看透人生、放下執著，直至 ..... 你突然去世了，才真正以心去體會死亡的真實。

當日，尤記得我們聽到你可能是晨早嚴重車禍的其中一人，身旁的人都很著急，有些哭了出來，期待著你仍活著；有些故作冷靜，卻面色沉重的不斷打電話查詢情況？而我，心裡卻已出現了最壞的打算，就是你經已離開我們了，今生不會再見到你了。

你去世後的幾天，你的影像及美好品德不斷在我心中出現：低調，平實，不出風頭，踏實，細心，安靜，禮讓，關顧 .....

我經常問：“究竟你在哪裡？你仍然活著嗎？”

佛陀說：“存在與不存在，根本不是問題所在。”

《寶積經》裡說過：“你若受制於存在或不存在的是空無之見，你就沒希望了。”

一行禪師說：“當雲化成雨的時候，請深觀一下雨水，你會看見那朵雲仍然在那裡對你微笑 ..... 深觀之下你會發現，心愛之人的本性乃是不生、不滅、無來、無去的。這便是佛陀傳授給我們有關真實本性的教法。”

是的，雖然你的軀體經已轉化於空氣及大地中，當我回想起你，就感到你仍存在，你的美好品德存留在我們心中，成為種子，期待著發芽與成長。



## 閒談正念 - 木火一心

第一次聽聞「正念」出於好朋友之口，當時筆者在分享一個經驗。當時的筆者對佛教禪修毫無概念，朋友突然彈出此名詞，筆者感到一頭霧水，但無意岔開話題。

好啦，到筆者自己撞入佛門兼試玩打坐啦，經常聽到要有正念，要訓練正念，正念對禪修很重要……等等。

大概一接觸禪修的人，多會一聽正念對修行重要，便立即去理解及修習它吧。但它引不起筆者的好奇心去探究，筆者完全不覺得有必要去認識它，也不感它與坐禪及生活有什麼關係，沒興趣去知道它是什麼。

跟隨其他師兄去禪修營，總會有人問「正念」是什麼的。

某師兄說「不忘失、憶持，知道當下在做什麼」，如此的概念解說，首次聽時，筆者心裡生起疑問：「如何叫不忘失？不忘失什麼呢？」但筆者卻無意開口問，所以聽完，沒心尋求答案，就算啦。

某師兄右手掌拍打左手前臂，解說：「知道自己打這一下就是正念。」筆者當時又在心裡起念反駁：「如此刻意地做，會有人不知自己在做什麼嗎？」

其實，師父及眾同修都不斷提及和解說，但筆者無心了解，聽了不入心，故一直也不大清楚，也沒理會，更沒特別地去修習。

坐禪九個月時，才開始有心了解正念是什麼。但也只是開始有心，並不急著去了解它。引起這麼的開始倒是坐禪與生活經驗生起的現象：例如一小時的坐禪中，首個雜念起了，在第一個尋求心起時，突有種力去撲息它，生活上也有類似的情況，例如某次與某師兄在對談中，當筆者說完一句話，要起第二句前，覺察自己起了個爭辯心，即時停止說話，喝了杯茶，讓那個心過去，這種覺察力比以往快了很多，以往會在說話的語氣速度變化時才覺察到；又加上朋友總在說筆者正念強，但筆者自己卻連它是什麼也不知道，像個有錢的白痴，他人不斷說白痴很有錢，白痴卻對錢毫無概念。

好啦，去看關於談正念及禪修的書，也較留心同修們談正念的話語，當知道後，筆者有這樣的態度：「如此吧了。」在這時期，若聽到什麼「說話容易失念」、「在情緒中難有正念」會起反應，因為這並不合於自己的經驗。順道提提，心起反感時，一是正念擊息它，一是用定力去止它，一是用另一善念來轉化它，有些師兄會以代入角色來處理，各師各法。

因緣遇上幾個經驗，體會「未生惡令不生」的情況，對正念是刮目相看。這時，筆者才知道禪修為的是發展強而有力的念力，無論你的念力在那一個層次，一日未「掂」、念力都有發展的潛力，這時筆者才了解為什麼要坐禪觀呼吸，距首次坐禪已是一年。

由觀呼吸轉做身體掃描，筆者完全不知要看什麼，身體，除了眼睛跳跳，鼻子一伸一縮，喉嚨吞口水及風吹皮膚的觸受，有什麼看呢？

呀，就在這時，業來，腸胃濕毒引發皮膚出濕疹，倒使筆者大開心眼，哈，原來即使那個身體極痕，但心仍可安然地看書。有沒有意志的強忍力呢？沒有，感覺如平時看書般。筆者未學佛禪修前，經常肚子痛，有時在街上要找洗手間，心很急，但筆者會放慢腳步，放輕呼吸。筆者那時是用意志力來忍痛，並高度戒備痛的生起或轉向更痛，因此整個人並不輕鬆。「煩惱即菩提」，以菩提滅煩惱是一種方法，煩惱與菩提並存時，沒所謂煩惱，也沒所謂菩提。又剛好的，筆者此段日子在看帕奧的《正念之道》。

雖然極痕癢又可安然地看書，只有那麼的幾小時，但已足夠認識正念的作用了。

由於師父沒說要看什麼，所以筆者也就亂看一通，偶一為之地看內四界的變化行相，更多時去感受外四界與表皮的觸受，這樣去看，一段時間後，感到很悶，尤其看至那個像座光禿禿的山般的背脊，來來去去不就是吸氣時點著衣服啦，還有什麼！來到此時已過半年，至此，師父才說：「你執了外邊的東西，看了觸受，那只是表面的東西，又不會轉回來。」啊，原來要去感受內四界的行相變化，筆者這時才確實明白什麼叫做內觀。整不怪之得要發展很強念力啦，又整不怪之得心要靜啦，身體要好鬆啦。

體會深一層的經驗與正念的強度成正比，現在寫的這一堆文字，也只基於來到現時的體驗及了解，顯示出來的，也只是片言隻語，他人所出之語，也是基於同一道理，對嗎？各人因緣不同，經驗不同，對經驗的體悟、結論也不同，而我們大家要對付的是我們自為是的「我」及隨它而起的善及不善心所法。

在觀呼吸的期間，筆者直看中譯《阿含經》關於四念處的部份，也看其他禪師的說法，那時感到沒什麼難的，感覺與知道苦樂，對感覺敏感的人來說，這真沒什麼。不過，看書及經驗的增多後，筆者對自己的自以為是有所保留。外四界與身心的互動引發的思想感覺認識體悟，雖然可發展念力、對認識自己的好惡性格也有所助益，對生活的難題也可作適當處理，但停在那裡則對發展強固的正念、對治自以為是的自我及體證佛法實相沒甚是處。正念的增強只可從覺受細微處來訓練。所謂的念力，只是覺受力：覺知及感受的能力，念之前加個「正」字，只是指出這能力連接四聖諦。師兄的不忘失正是不忘失四聖諦。概念是概念，強固的正念唯在不斷嘗試在細微處感受覺知才會增加。如此，什麼的業來，體悟才深刻；對理解佛理也有助益，對打擊自我也有點能力，對正理的自信則不受他人的概念所左右及可欣賞他人從經驗而生的體悟。

某個禪師說過，正念在那裡，其他七個正道也在那裡。正念可使人知道其他的七個正道的強度是否在同一水平，以使自己去調適及修習與發展不足處，備用斷苦。

願各同修正念增進。

## 開心發芘豬日記 - 發芘豬

二零零三年六月七日（星期六）雨

SARS 肆虐兩個月後，表姐 CALL 飲茶。好！刺激消費呀。甫坐下，表姐盡訴心中情……幾十年來經歷過唔少風風雨雨，未試過今次咁恐怖咁驚懼……表姐怕死乎？卻原來有比死更令她感怖畏的……表姐邊搖頭邊感慨地說：“萬一染到隻 SARS 入院，等於判刑斷六親呀，沒一個親人在旁看顧，無人可以送終，就連遺體都無得領來奔喪，慘絕人寰呀！（基於防疫禁例，SARS 病人生前死後的所有時間空間一切由政府接管。）即係話同家人揮手說聲珍重，回來一堆白灰上牆頭。如此情景，怎不淒涼驚恐！”說到此，表姐頭已搖到垂了下來，眼眶也泛起淚光，好像身歷其境咁。

於是乎，表姐這兩個月就做了些不尋常事。竟然預先辦理「臨終」事，把本來收藏作為日後百年歸老留贈兒孫的金銀手飾提前分送。把一直記掛著做外母的心事向女兒和她同居多年男友坦訴，半推半?的要男方係咁意斟杯茶叫聲外母，算是了個心頭願。什麼應該大宴小宴親朋都省免不計了。三個兒子既各有家室，理解到他們不便拖男帶女來探望母親。於是一到週末，便上市場揀靚?，撲上兒子家，親自下廚煮拿手小菜，務求與兒媳孫歡聚。表姐話每次相聚的心情就像最後晚餐咁，既喜且憂！但無論如何，多見一次，心裏就多安慰一些。之所以一見 SARS 疫情稍斂便 CALL 我出來見見面，她話頭：“有得開心見?就開心?先，點知明天還有機會無呀！”

聽過表姐訴衷情，不禁豎起大姆指讚嘆。表姐向來生性樂天豁達，這回 SARS 帶來從所未有的困擾。她沒否定自己的恐懼情緒，也不逃避現實，選擇積極面對。除小心做足防疫措施，把認為需要處理的事情就趕快處理?先。正是「未知死，先知生」樂得心安，就是無常一到，死也瞑目。表姐從未學佛，心念卻與佛法回到當下相應，此不就是人生智慧嗎？！達觀人心常豁著空間讓智慧萌芽，不刻意追求卻見真功夫啊！

話說當表姐搖頭慨嘆的時候，我那好為人師的習氣飄了出來，衝動地企圖搬佛法的無我觀來向表姐說教。（對此無知妄念確實慚愧！）不過言到唇邊卻咕碌的吞回肚子裏，因為猛然醒察一件本來頗為疑惑的事……記得淨法師到醫院探望我病危而對死後何去何從自生恐懼怖畏的媽媽，我先滿以為法師會向媽媽宣示那苦，無常，無我等深奧法義。怎不知法師輕描淡抹的笑著祇是叫媽媽多想一些開心事，往事，開開心心就足夠了。

當法師所言與我預期大有出入時，心裏好不疑惑好不味兒。心想怎麼個法師只講一般人也會講得來的東西來安撫我媽媽，怎麼不是爭取時間向媽媽講解佛法啊？！起?個疑障?個悟心，既無向法師請問明白?為何，也沒有把法師的提點放在心上。結果好遺憾地沒有在這範疇幫忙媽媽回溯和製造多一點歡樂。

媽媽過世後這一年間，自己在禪修體驗裏發現到心識原來是那麼的飄忽無定——歡喜、悲傷、驚恐，安靜，都受著外境內境所牽引，像潮水般在心裏此起彼落，無有定格。漸漸明白到法師為何叫媽媽多想些開心事兒，是要藉此方法將心念盡量安住在歡喜心上。法師話人在臨終一刻能生歡喜心，必不墮惡道呢！

看自己聞法聽經看書，在在闡釋四聖諦，三法印的解脫道。然自問能真正放下的少，執著的多。事實上，解脫道不是話聽講明解就成，是實實際際的持戒修定修慧才能有所成就。再回頭望媽媽當日病重在床，心受困擾，就是法師費力宣解以上法理，而期望病者在短短一席話中得解脫，真個有點奢求不實，除非病者像佛陀時代的弟子般有銳利的根器吧！法師心內清明，因應實際情況而說法，一句簡單的提點，卻原來是最佳妙藥。今番聽表姐心聲聞其所作，頓然明白法師心意。我們一般凡夫大抵所盼不外是能含笑而終。其實這已經是很大福報，所謂心開則意解，意解智慧生，人生數十年經驗累積下來的體味說不定就在這心開意解澄明的一刻綻開智慧的花果呢！

**Sadhu ! Sadhu ! Sadhu !**

