

禪修之友

二零零四年二月

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

13

目錄

葛榮居士密集禪修營錄（四）	2
原始佛教經文選講（十二） - 《相應部》四十六·五十一經.....	9
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選.....	13
修行問答.....	17
見聞思 - 真正的寧靜.....	19
漫步禪修路 - 第三個選擇.....	20
書林漫步 - 你可以不生氣.....	23
聊天室 - 吃不到的葡萄是「甜」的.....	24
湊仔禪 - 播種.....	25
漫畫.....	25
阿念指南針 - 四聖諦.....	26
禪修實驗實 - 隔靴搔癢.....	29
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（七）.....	32
特稿 - 與年青知識份子談佛法（二）.....	42
特稿 - 印證心中的真理.....	46
特稿 - 一本實用的禪修手冊.....	48
特稿 - 實踐正法久住的道場.....	49
特稿 - 煩惱絲的故事.....	51
特稿 - 迴瀾頌.....	53
特稿 - 七覺支禪營.....	54
特稿 - 慈心觀禪營.....	55
特稿 - 毋累毋幫只是遇.....	56

葛榮居士密集禪修營錄（四）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九七年十月十六日

地點：大嶼山華嚴閣

葛榮：聆聽有關情緒的問題對於我來說是一個學習的經驗。我清楚知道這一點：情緒的生起是由我們如何跟自己相處、如何跟別人相處或如何跟外在環境相處而來的。所以，這顯示出要跟自己、別人和外在環境好好相處確實是生活中的一項挑戰。許多人遇到的問題都和別人相關，他們執著於別人對自己的看法，尤其害怕對自己的負面評價。我想問問大家，為什麼自己的快樂與不快樂要由別人來決定呢？為什麼我們讓別人對自己有這麼大的影響力呢？

NA：因為我們要和別人相處。

葛榮：還有呢？

SK：因為對自己沒有信心，不知道怎樣去掌握自己的命運。

葛榮：這似乎是一個重要的原因。缺乏自信，缺乏應有的修習，這使我們依賴別人。今天我還有一個疑問，為什麼對我訴說有關的問題，如缺乏自信，害怕別人批評，害怕做錯事遭人指責等等的都是女性呢？至少我遇到的都是這樣。在香港這裡，究竟只是女性普遍有這種問題，還是男性也有這種問題，只是他們不好意思說出來呢？

PL：其實男性在這方面的問題更大，只是他們會找方法來宣泄，例如找朋友一起飲酒，趁有醉意的時候，就把所有的心底話說出來。他們是用這類方法宣泄的。

葛榮：我見有許多人，我想無論男的或女的，在世界上任何的地方，情緒都是一個人們需要去面對的現實問題。只是我不知道，原來飲酒是男性用來解決問題的其中一個方法。不過，飲酒會造成惡性循環，飲酒會引致更多的負面評價，而負面評價又引致更多的飲酒，因此而沒完沒了。讓我們來看看禪修怎樣幫助我們應付這些問題吧，這對於無論是男性或女性都有幫助。

我認為慈心禪的修習很重要，因為藉著慈心禪的修習，你學會做自己最好的朋友。若你能真正地和自己連繫，並感受到自己就是自己最好的朋友時，就沒有那麼倚賴別人對你的看法了；你需要別人給你的都可以從自己身上找到，你會從自己的身上得到滿足。

此外，禪修有助我們看清楚評價的本質，使我們有能力應付剛才說到的那些情況。

這亦是很有趣的，無論在任何情況下，人們總是慣性地對事情給予正面或負面的評價，卻從不停下來質疑這些評價的意義和我們是究竟根據什麼來作出評價。這不是很奇怪嗎，我們成爲這個評價機制的受害者，但卻從不探究這些正面評價和負面評價是怎樣運作，它們在什麼條件之下產生，它們怎樣製造出來，是什麼因素引發它們出現等等。如果我們去探究這些問題，就會明白到這是跟社會長期灌輸給我們的思想和觀念有關的，之後我們看到這些思想和觀念支配著我們，看到自己對這些思想和觀念習以爲常。

我們運用思想的方式是很有趣的，大家都知道，從早上醒來那一刻到晚上入睡，我們的思想一直在進行，不會停止下來。如果有正念，對心裡經過的思想有覺知的話，那麼你就會知道思想大部分的時間都是用在給正面評價和負面評價。當我們看清楚這一點之後，這種給正面評價和負面評價的習慣將會減弱下來。之後我們會明白，有時候只是單純的念頭生起，如“某人可能不喜歡我”，“某某或許在批評我”，“某某可能會覺得我愚笨可笑”……若我們是醒覺的話，便會知道這不過是一個念頭而已，而誰曉得這個念頭跟事實是否一致呢！念頭有它虛妄的一面，幻想跟現實是兩回事。用正念去探索和審視有助我們看清事物，有助我們對治和處理自己的思想，那麼這個給正面評價和負面評價的習慣就會減弱了。

另一點很有趣的是，由於我們的思想，由於我們的身份，我們爲自己和別人製造了各種的形象。我們每個人都爲自己投射了一個形象，認爲自己是某一類型的人。當別人認同自己的形象時，便感到愜意自在。我們也常常爲別人投射一個形象，把這個形象強加於別人身上。有位西方心理學家說過，當兩個人在一起時，卻會有六個人出現。你們知道兩個人怎樣變成六個人嗎？

SK：兩個真實的人和四個投射出來的人。

葛榮：對，就是這樣。這一點值得我們深思。有時候我們會感到形象和真實之間有衝突，事實上衝突其實只是源自我們所投射的形象，而真實的情況卻是另一回事。透過禪修和正念，無論任何時候，當有衝突生起時，我們能夠明白到生起衝突的整個過程。有些衝突是源自於對別人投射形象的，例如忿怒的生起就是和別人的行爲有關，我們是怎樣生起氣來的呢？爲什麼我們會生氣呢？那是因爲我們對別人的行爲有預期。當別人的行爲跟自己所投射的形象不吻合時，我們就會忿怒。我們對自己的行爲也有預設的形象，當自己的行爲跟心中的形象不相符時，我們就會感到內疚、忿怒、失望。我們因爲自己的行爲不符合自己所投射的形象而使內心受到傷害。

有一項有趣的修習，就是在日常生活中，無論你感到苦惱、失望或沮喪的時候，看看能否知道當下內心在投射什麼樣的形象來跟現實發生衝突。這就是爲何佛陀強調我們要如實地觀看事物的原因，但我們卻想看到事物順著自己的心意來發展。在另一角度來說，我們一直在要求自己 and 別人該怎樣怎樣，甚至要求人生該要怎樣怎樣。一旦如願，就覺得人生是過得去的、美好的、美滿的，如果不能如願，則苦惱、挫敗、失望、傷痛等種種情緒就會出現。因此我認爲一個覺悟了的人就是放下一切形象的人，他是永不會

苦惱的。

另一點與此有關的，就是若你能真正了解生命的本質的話，就會明白到我們實在是無法為生命作出定論，認為生命理應怎樣。在佛法中有一個非常深入的教導：坦誠面對生命的“沒有主宰”——無我。我們以為所有事物都受控於人，所以才會認為生命有主宰。事實上，當我們想深一層，就會知道生命中的事物不受我們控制。由於不同的文化，有些地方的事情運作得很妥善，從不出亂子。因為事物都操作完美，毫無問題，一切都在控制之中，因而為那裡的人帶來一種安全感。而住在印度、斯里蘭卡等國家的人，就得要開放地面對“沒有主宰”了。舉一個我自己的經驗做例子，有一次我在歐洲的火車上，當聽到一遍當地語言的廣播後，便見到車裡其他的人都表現得很焦慮，大家都拿起一些小冊子來看，並議論紛紛，一派失望的樣子。於是我問他們剛才的廣播說的是什麼，他們告訴我火車將會遲到七分鐘。若是在斯里蘭卡，有火車來已經是非常幸運的了。意想不到的事經常發生，這是一種很好的訓練。你去到巴士站，那裡的人會告訴你：現在沒有巴士。你走到火車站，那裡的人會說：現在沒有火車，火車要遲一個小時才到。我印象中，這些事情不會在這裡發生，對嗎？凡事都受控就給人一種安全感；若然意外發生，人們就感到失望和痛苦。在這樣的文化中生活自然會使人趨向做事要妥善完美。因為從來都不曾出錯，所以人們害怕犯錯。由於這個‘要完美’的觀念，因此希望別人認為自己是一個完美的人，怕別人給自己負面的批評，因為這會令自己完美的形象受損。這就是為什麼我時常強調要開放地面對自己的人性弱點和開放地接受自己的不完美的原因。因為當我們能夠更加開放地接受自己的人性弱點，自己的不完美時，就算受到別人批評，也不會覺得驚訝，因為你能明白到：自己還受一些條件所制約，自己只是一個普通的人而已，這是可以接受的。

到這裡我想暫停下來。我想大家對剛才所談到的內容一定有些問題或需要作一些討論吧。如果大家有任何問題，就讓我們來一些討論，去探討一下我們情緒上的問題及如何實際地以禪修的方法來對治它們。

當我們要發問的時候，會擔心自己的問題是否問得好，別人會否取笑自己的問題，別人會否認為自己愚蠢等等。這是很有趣的，就好像 PL 也曾問過：我們是否愚蠢呢？現在我希望聽到一些“愚蠢”的問題，我不要那些深奧、完美的問題。讓我們來個改變，我的意思是說，你們問一些愚蠢的問題，我亦樂於給你們一些愚蠢的解答。一群善知識聚在一起是美好的，最低限度我們能開放給任何事情，容許自己犯錯，並從錯誤中學習。像這樣的禪修營是很美好的。

PL：我想提出一個愚蠢的問題，在香港，我們真的是活在一套既定的模式當中，而且總是依循著這套模式來做事情。例如當我們走進一間茶樓，叫了一壺普洱茶，但侍應卻來錯了壽眉茶的時候，如果要我們接受當時的處境的話，那就要看看自己是否真正地接受了。

葛榮：確是這樣。有時候我們的接受是由於希望自己符合在別人心裡的形象，所以裝作

接受。而我認為真正的接受是視乎我們能否完全真正地對當時的處境說 OK 地接受；又或者即使是不 OK，但能夠接受。

PL：我想說的是，假如我真的是接受的話，一定是要甘心情願的。

葛榮：噢！你說的話一點也不愚蠢，而且深奧得很，教我攪不懂你的問題！…… 我只是跟你開開玩笑罷。

還有別的問題嗎？請將和日常生活中對治情緒有關的困難或問題提出來。今天曾有人說過，住在這裡是不會生起情緒的。

PL：我們要止語，所以不會生起情緒。

SK：不說話就不起情緒。他明白這一點，要比我們強呢。

葛榮：請大家把日常生活中所生起的情緒說出來，這樣我們才可以去討論一些禪修的方法幫我們去應付那些情緒。

EL：讓我來舉個例子。在辦公室裡我非常努力，希望達到客戶的要求。我這樣做不是因為我在乎他們對我的評價。事實上，只要做妥自己的工作我就滿意了。但在現實方面，如果我不符合客戶的期望，他們就會投訴，結果我要花許多時間向他們解釋，這給我很大的壓力。我知道這些問題都是由我內心所製造出來，而且對於不合理的投訴我也會懂得如何去處理。但是在現實中我爲了要避免這些麻煩，所以我要努力地做到每件事情都完美無瑕。

AC：這在香港是很普遍的。

葛榮：一個很好的問題，給你一個大加號。我並不是建議大家不負責任地做事情，而是要學習在負責任的同時不要感到有壓力。我們是學習放鬆地盡力做好事情，而不是緊張和有壓力地去做好事情。如果你盡了力而仍然犯錯的話，你心裡該十分清楚及坦率地知道：自己已經盡力做到最好了，但自己的“最好”並不是別人心裡的“最好”，我又可以怎樣做呢？懂得這樣想最少可以讓自己內心清明，清楚地知道自己問心無愧，同時在心裡亦不會生起任何的衝突。這就是我們所能夠做的。在嘗試這樣做之後，若是成功的話，那很好；即使是失敗，也是好的。如果因自己犯錯而出現了問題，若問題帶來了心靈的創傷時，我們最重要的是學習盡快治療這個創傷，而不是緊執著這道傷痕，令自己一生受苦。

還有其他問題嗎？

AC：可是在香港，你可能會被老闆開除呢。這就是壓力的源頭。

SK：接受“我被開除了”這個現實就不會覺得苦了。

葛榮：如果盡了力但仍被解雇，你的心裡是十分清楚所發生的事情的。我認爲了解自己的局限是十分重要的，這並不是叫你拿自己的局限作藉口，而是叫大家去明白這是一個事實——我已盡力做到最好，但是我的“最好”未能符合別人心裡的“最好”，我又可以怎樣做呢？事實上如何去面對這問題，才是生活上真正的考驗呢！

另一方面，我不知道這樣說能否帶出一個道理，這些挫折、困難和難題日後也許會成爲一件幸事。這令我想起一個十分有趣的中國故事，想跟大家分享，或許你們早已聽過了。從前某條村落裡面住了一位有智慧的老翁，他養了許多優良的馬匹。有一天，一匹馬走失了，整條村的人都走來對老翁說：“真倒霉！你最好的馬匹走失了，看來你的運氣真差，或許這就是佛家所說的業障吧。”諸如此類……但老翁說：“不，我只是走失了一匹馬，你們卻對這件事情妄加意見和評價。事實上只是我有一匹馬走失了，只此而已。”用我的說話來說，你們無須在這件事情上給減號。過了幾天之後，這匹馬回來了，並帶了另一匹好馬回來。於是那些村民又再走來對老翁說：“噢！你真好運，你本來失了一匹馬，如今卻得回兩匹，真是走運啊。”老翁卻說：“不用再說了。我現在得到兩匹馬，只此而已。”用我的說話來說，無須要給加號。這位老翁有一個兒子，他的兒子在馴服那匹新來的馬時從馬背上掉了下來，摔斷了一條腿，於是那些村民又說：“業障又來了。”後來有戰事發生，軍隊到村裡拉人去當兵，所有年青的村民都給帶走了，只有老翁的兒子避過了這次兵役。這個故事是極好的例子，讓我們學習去如實地看待事物，不對事物給予加號或減號的評價。我相信在那位有智慧的老翁心裡是不會有任何的預設模式，認爲什麼是應該發生或什麼是不應該發生的。你們有誰聽過這故事嗎？

噢！原來人人都聽過了。

JC：人人都聽過這故事，只是沒有人能夠像老翁那般實踐。

EL：我們聽到的故事跟你說的有點不同。你說這故事的方法教人印象深刻，因爲你所強調的是不應對事情加以評價。故事是老翁失了一匹馬，然後他得到多一匹馬，僅此而已，沒有任何評價。若以中國傳統的方式來說，這則故事是講及福與禍的，福到時，不要認定是福；禍來時，也不要認定那是禍，是福是禍要到最後一刻才有分曉。傳統的說法是從事物的得失方面來說，因爲老翁最後有所收穫，那是他的所得。

葛榮：我喜歡這故事的另一方面，老翁沒有任何的預期認爲什麼是應該或不應該發生的，他沒持有固定的想法認爲什麼是應該或不應該發生的，這是第一點。另一點是，當認識和明白到外在任何事情都有可能發生的時候，內在的心態便會改變，這是很重要的。我們不能控制外在發生的事情，但內心有了轉變之後，無論外在有什麼事情發生，我們都能夠去應付。

還有其他的問題嗎？

KW：在香港這個社會，就算你做事情做對達到百分之九十九，接近完美的階段，但只要錯了百分之一，別人就會抓著這百分之一的錯處不放，一次又一次地針對你。我完全明白你教導我們處理這些情況的方法，但心底裡不敢說自己能夠辦得到。

葛榮：我想不單在香港有你所說的情況發生，在世界上任何的地方，基於某些原因，人們似乎都過份地強調過失，把過失或負面的事情看得過份重要，卻把正面的事情視作理所當然。這在人際關係之中就更常見了，你做了許多好事，但只犯了一次過失，這過失卻好像比一切做過的好事來得更重要，人人都談論它，但對你所做過的好事卻一件不提。這帶出了一個有趣的問題來：為什麼人們對負面的事情如此看重？對正面的事情卻認為理所當然呢？我希望聽聽你們的意見。

NB：人們缺乏感恩之心，所以把正面的事情視作理所當然。

葛榮：這是其中的原因。還有其他原因嗎？

YC：我想有些人常常提起你的過失是基於嫉妒。他們想突顯你的過失。

葛榮：還有別的理由嗎？

EL：在我的經驗之中，這一切都歸究於貪欲。舉例說，我的當事人期望我替他打贏官司，從而取得他想要的東西。如果我輸掉了官司，他得不到想要的東西，就會有許多抱怨，因為他心裡塞滿了貪欲。我遇過許多類似的事情，當一個充滿貪欲的人得不到他想要的東西時，他是不會理會我已經盡了力的事實的。

葛榮：當我們明白到問題是出自於自己的內心時，我們就要嘗試來一個轉變——從自己做起。我建議大家無論任何時候，當看到別人做得好時，都應該要表示讚賞。為人父母者經常都會犯上一個毛病，他們只會告訴孩子他犯了什麼錯，當孩子做得好的時候卻不會有所表示，於是孩子在成長的過程中會誤以為自己總是犯錯。我曾經在另一個國家參與過類似的討論。有一位做家長輔導工作的教師，她說她曾給家長們一個習作，叫他們把孩子做過的頑皮事和壞事全部寫下來，家長們毫無困難地列出一張長長的清單，然後再請他們列出孩子做得好的事情來，但家長們卻感到非常困難，他們左思右想也想不出孩子做過些什麼好的事情。這不是很奇怪嗎！

在人際關係中的情況也是一樣。我在斯里蘭卡的時候，有時要輔導一些有問題的夫婦。我的朋友認為這是一個天大的笑話，怎麼一個沒結過婚的人竟然去輔導結了婚的人呢！我聽到做妻子的其中一項投訴：當飯菜煮得不太好吃時，做丈夫的便會諸多批評，對飯菜大加挑剔；但當飯菜煮得好吃的時候，做丈夫的卻去修習止語。

佛經裡有一段對善知識的描述：真正的善知識會以一種友善的方式指出你的錯處，如果你做得好、做得對，他會指出你做得好、做得對的地方。這是我們該學習的，不要

單是看負面的事情，同時亦要看正面的事情。身為禪修者，我們應嘗試去培養這份重要的品格，同時去找出自己的優點也是很重要的，由於我們傾向於只往自己的缺點和負面看，這往往是帶來大量情緒和苦惱的主要因素。當我們看見愈多自己的優點時，就會愈加發現自己正面的地方，繼而更加能夠看出別人的優點和值得嘉許的地方了。

在佛法中提及四種心靈質素，它們稱為四梵住。第一種是慈心（*Metta*）；第二種是悲心（*Karuna*），悲心是一種當看見別人受苦時，想要給予幫忙的心；第三種是喜心（*Mudita*），喜心是一種當看見別人快樂時，會因別人的快樂而自己亦感到快樂的心，我們是亦可以隨喜自己的快樂的，喜心是我們需要去培育的一種十分重要的心靈質素。有一位禪修大師曾清晰地指出這一點，他說：我們傾向於往自己做得不對的地方去看，而不會去看自己做得對的。雖然社會上有一些價值觀可能是有害及具破壞性的，但我們應該嘗試去培育這些優良的品德，優良的價值觀。我們這些價值觀可能是跟現在社會上流行的風氣相違，這就是為何佛陀的教法和禪修被喻為逆流而上的原因，修行是不容易的，因為大部分的人只會隨波逐流。生活在一個充滿負面的社會裡是要面對很多困難的，所以我們要作出努力去超越困難，這就是修行之重要之處，這就是一群善知識一起修習的重要之處。至少在這個充滿負面的社會裡有一些人在修習善行，在培養良好的質素。這會帶來社會上的一些改變。

好了，我們來談談明天的修習吧。明天讓我們嘗試去做一些有關思想的修習，學習去處理自己的思想。思想和情緒總是互相關連的。我們可以反思一下這個有趣的問題：當沒有思想的時候，苦惱和情緒存在嗎？我覺得在修習中，我們應要真正去明白我們的思想，洞悉我們的思想 and 處理我們的思想。正如我剛才所說，從起床直至到入睡，念頭不斷地從我們的內心經過。我建議大家明天把我們的呼吸這位老朋友忘掉，改而不間斷地觀察自己的思想，然後嘗試找出思想和情緒之間的關係。去探索自己的思想和念頭，尤其是關於那些加號和減號的思想和念頭，所以明天如果你覺察到自己在作出負面評價時，盡快去抓著它，觀察它。記得我來這個禪修營的途中時，看到一個紅色像問號的符號在路旁。我問人這個符號代表什麼意義，人們告訴我這個符號是：“找出你正在想什麼。”這真是一項十分有意思的練習，在日常生活中，突擊檢查自己的思想：“我現在有什麼思想？”所以，無論在這裡也好，在外面也好，讓我們作出努力去認識、了解、探索自己的思想和觀念。之後在晚上讓我們來一個關於思想的討論。

現在讓我們來唸誦。

原始佛教經文選講 (十二) 蕭式球

《相應部》四十六·五十一經《養料【1】》

我這樣聽聞：

有一次，世尊住在舍衛城祇樹給孤獨園。在那裏世尊對比丘們說：“比丘們啊。”

比丘們回答世尊：“尊者啊。”

世尊這樣說：“比丘們啊，我將要說五蓋和七覺支的養料及五蓋和七覺支沒有養料，你們聽著了。

(一) 五蓋的養料

“比丘們啊，什麼是令未生起的貪欲得以生起，或令已生起的貪欲得以增長和擴張的養料呢？比丘們啊，對於使人愉快的境相，若常常不如理思惟【2】，這就是令未生起的貪欲得以生起，或令已生起的貪欲得以增長和擴張的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的瞋恚得以生起，或令已生起的瞋恚得以增長和擴張的養料呢？比丘們啊，對於使人厭惡的境相，若常常不如理思惟，這就是令未生起的瞋恚得以生起，或令已生起的瞋恚得以增長和擴張的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的昏睡得以生起，或令已生起的昏睡得以增長和擴張的養料呢？比丘們啊，對於沒精打采、懈倦、飯後昏睡、內心暈倦，若常常不如理思惟，這就是令未生起的昏睡得以生起，或令已生起的昏睡得以增長和擴張的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的掉悔得以生起，或令已生起的掉悔得以增長和擴張的養料呢？比丘們啊，對於不平伏的心，若常常不如理思惟，這就是令未生起的掉悔得以生起，或令已生起的掉悔得以增長和擴張的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的疑惑得以生起，或令已生起的疑惑得以增長和擴張的養料呢？比丘們啊，對於帶來疑惑的東西，若常常不如理思惟，這就是令未生起的疑惑得以生起，或令已生起的疑惑得以增長和擴張的養料了。

(二) 七覺支的養料

“比丘們啊，什麼是令未生起的念覺支得以生起，或令已生起的念覺支得以修習圓

滿的養料呢？比丘們啊，對於帶來念覺支的東西，若常常如理思惟，這就是令未生起的念覺支得以生起，或令已生起的念覺支得以修習圓滿的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的擇法覺支得以生起，或令已生起的擇法覺支得以修習圓滿的養料呢？比丘們啊，對於善與不善，受遣責與不受遣責，高尚與低劣，黑暗與光明的東西，若常常如理思惟，這就是令未生起的擇法覺支得以生起，或令已生起的擇法覺支得以修習圓滿的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的精進覺支得以生起，或令已生起的精進覺支得以修習圓滿的養料呢？比丘們啊，對於下決心、作努力、得成就的要素，若常常如理思惟，這就是令未生起的精進覺支得以生起，或令已生起的精進覺支得以修習圓滿的養料了。

“比丘啊，什麼是令未生起的喜覺支得以生起，或令已生起的喜覺支得以修習圓滿的養料呢？比丘們啊，對於帶來喜覺支的東西，若常常如理思惟，這就是令未生起的喜覺支得以生起，或令已生起的喜覺支得以修習圓滿的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的猗覺支得以生起，或令已生起的猗覺支得以修習圓滿的養料呢？比丘們啊，對於身猗息和心猗息，若常常如理思惟，這就是令未生起的猗覺支得以生起，或令已生起的猗覺支得以修習圓滿的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的定覺支得以生起，或令已生起的定覺支得以修習圓滿的養料呢？比丘們啊，對於定的境相，不散亂的境相，若常常如理思惟，這就是令未生起的定覺支得以生起，或令已生起的定覺支得以修習圓滿的養料了。

“比丘們啊，什麼是令未生起的捨覺支得以生起，或令已生起的捨覺支得以修習圓滿的養料呢？比丘們啊，對於帶來捨覺支的東西，若常常如理思惟，這就是令未生起的捨覺支得以生起，或令已生起的捨覺支得以修習圓滿的養料了。

（三）五蓋沒有養料

“比丘們啊，什麼是貪欲沒有養料，令未生起的貪欲不能生起，或令已生起的貪欲不能增長和擴張呢？比丘們啊，對於不淨的境相，若常常如理思惟，這就是貪欲沒有養料，令未生起的貪欲不能生起，或令已生起的貪欲不能增長和擴張了。

“比丘們啊，什麼是瞋恚沒有養料，令未生起的瞋恚不能生起，或令已生起的瞋恚不能增長和擴張呢？比丘們啊，對於慈心解脫，若常常如理思惟，這就是瞋恚沒有養料，令未生起的瞋恚不能生起，或令已生起的瞋恚不能增長和擴張了。

“比丘們啊，什麼是昏睡沒有養料，令未生起的昏睡不能生起，或令已生起的昏睡

不能增長和擴張呢？比丘們啊，對於下決心、作努力、得成就的要素，若常常如理思惟，這就是昏睡沒有養料，令未生起的昏睡不能生起，或令已生起的昏睡不能增長和擴張了。

“比丘們啊，什麼是掉悔沒有養料，令未生起的掉悔不能生起，或令已生起的掉悔不能增長和擴張呢？比丘們啊，對於平伏的心，若常常如理思惟，這就是掉悔沒有養料，令未生起的掉悔不能生起，或令已生起的掉悔不能增長和擴張了。

“比丘們啊，什麼是疑惑沒有養料，令未生起的疑惑不能生起，或令已生起的疑惑不能增長和擴張呢？比丘們啊，對於善與不善，受遣責與不受遣責，高尚與低劣，黑暗與光明的東西，若常常如理思惟，這就是疑惑沒有養料，令未生起的疑惑不能生起，或令已生起的疑惑不能增長和擴張了。

（四）七覺支沒有養料

“比丘們啊，什麼是念覺支沒有養料，令未生起的念覺支不能生起，或令已生起的念覺支不能修習圓滿呢？比丘們啊，對於帶來念覺支的東西，若常常漫不經心，這就是念覺支沒有養料，令未生起的念覺支不能生起，或令已生起的念覺支不能修習圓滿了。

“比丘們啊，什麼是擇法覺支沒有養料，令未生起的擇法覺支不能生起，或令已生起的擇法覺支不能修習圓滿呢？比丘們啊，對於善與不善，受遣責與不受遣責，高尚與低劣，黑暗與光明的東西，若常常漫不經心，這就是擇法覺支沒有養料，令未生起的擇法覺支不能生起，或令已生起的擇法覺支不能修習圓滿了。

“比丘們啊，什麼是精進覺支沒有養料，令未生起的精進覺支不能生起，或令已生起的精進覺支不能修習圓滿呢？比丘們啊，對於下決心、作努力、得成就的要素，若常常漫不經心，這就是精進覺支沒有養料，令未生起的精進覺支不能生起，或令已生起的精進覺支不能修習圓滿了。

“比丘們啊，什麼是喜覺支沒有養料，令未生起的喜覺支不能生起，或令已生起的喜覺支不能修習圓滿呢？比丘們啊，對於帶來喜覺支的東西，若常常漫不經心，這就是喜覺支沒有養料，令未生起的喜覺支不能生起，或令已生起的喜覺支不能修習圓滿了。

“比丘們啊，什麼是猗覺支沒有養料，令未生起的猗覺支不能生起，或令已生起的猗覺支不能修習圓滿呢？比丘們啊，對於身猗息和心猗息，若常常漫不經心，這就是猗覺支沒有養料，令未生起的猗覺支不能生起，或令已生起的猗覺支不能修習圓滿了。

“比丘們啊，什麼是定覺支沒有養料，令未生起的定覺支不能生起，或令已生起的定覺支不能修習圓滿呢？比丘們啊，對於定的境相，不散亂的境相，若常常漫不經心，這就是定覺支沒有養料，令未生起的定覺支不能生起，或令已生起的定覺支不能修習圓

滿了。

“比丘們啊，什麼是捨覺支沒有養料，令未生起的捨覺支不能生起，或令已生起的捨覺支不能修習圓滿呢？比丘們啊，對於帶來捨覺支的東西，若常常漫不經心，這就是捨覺支沒有養料，令未生起的捨覺支不能生起，或令已生起的捨覺支不能修習圓滿了。”

【註釋】

1. 巴利文的養料(ahara)有多重含義，它有食物、養料、成因、支持等的意思。
2. 如理思惟(yonisomanasikara；thinking wisely)這個佛教的名相由兩個部份組成：如理(yoniso)是有智慧或深入的意思；思惟(manasikara)是內心的活動或思量的意思。如理思惟就是“智慧地運用內心”或“深入地思量”。

這篇經文可和漢譯本《雜阿含經》(佛光版)第七二七經互相對照。在經文中除了提到五蓋和七覺支各別的成因之外，也提到一個十分重要的一點，就是禪修——清除五蓋和培育七覺支都是建立於如理思惟之上。如果我們有“智慧地運用內心”或“深入地思量”的習慣的話，無論遇到什麼事情都是一個學習的機會，就如葛榮居士生前常說：生活就是他的老師。

如理思惟在佛教的修習之中十分重要，佛陀鼓勵人們深入地看事物，不做一個無知者，不做一個淺知淺見者，不做一個短視者，因為一切不善法都是從無知、淺知淺見或短視之中所出；而一切善法都是從如理思惟所出，所以，一個好的禪修者是一個對人生真正的意義看得通透的人，不會對善法漫不經心。

如理思惟不單是禪修的根本，也是四預流支——親近善士，多聞薰習，如理思惟，法次法向——的其中之一。四預流支是帶領人們參預聖者之流的四種要素，具備這四種要素的人能進入聖者的境地。



志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修的好處 - 初心性

禪修的確能夠使到一個緊迫的身心鬆放下來，令自己能清晰地知道自己的真正需要，從而改善自己，積極面對人生。

自從懂性以來，便不斷付與壓力給自己，對親人的各種要求、學校的要求、社會的要求及朋輩中的比較，使到內心不停地在角逐，因為唔衰得，時時令自己過度勞慮，透不過氣。

後來成長些，是時候擔起頭家。工作的壓力，加上丈夫和長輩的要求，又再加重自己內心的壓力，很多時實在覺得對自己不公平而產生怨忿，差點忍受不住而做出傻事，幸好還有些理智，不致釀成大錯。

但終日沉淪於財、色、名、食、睡中爭名奪利，漸漸對於自己真正的需要根本就含糊了，遑論身體和心靈的培養。由於心靈的枯竭而感到空虛，感覺到生命是毫無意義的。身體也越來越感到沉重和疲累，小病則常常感冒傷風，大病則因鬱結而入院做手術亦經歷過二次。

人生是苦，實已一一經驗體證過逼迫、無常、求不得、冤親會、親別離和憂、悲、苦、惱等的痛楚。處於這些苦中、自己覺知需要尋找出路、這是使我趨依宗教的理由。

當時的內心仍然是抱著一種逃避的心態，但事實的緊迫往往又不許你躲避，處於既不能主宰又不許放棄的情況下，內心充滿了苦惱，逐漸形成了心理上的病態。對家庭及社會都產生了不滿，將人生應負的責任扭曲成了負擔，身體隨著這種感覺漸漸不能支持而倒下。

幸逢機遇，得聞佛法，於佛理中瞭解到生活中的種種壓迫、苦惱、喜與不喜、樂與不樂、無喜、無樂等等都是緣起法則，一切唯心所造，都是無常、不實、遷流不住的。若然自己仍像以往那樣，費盡精力，緊抓不放，不是很愚痴嗎？

從此每日修禪習理，於日常生活中觀察自己身心的活動、嘗試以柔和的心去聆聽身體各部位的反應，直接體會心靈上的需要和開放，慢慢地喚醒自己的心智。就是這樣，很快便能夠開始清楚地瞭解自己的心態和情緒的活動。清晰知道感受是從哪裡來，情緒由何處生起，有時祇需要直觀而不需作出回應，到有真正的需要時才找出根源以便對治。這樣下去，自己對事和感情便能夠逐漸培育出一種堅固的自制力，可以從容主動地作出適當的回應和處理。隨著不斷的鍛鍊和改善，身心自然輕快起來，眼前的空間也擴闊了，再不感到像以前那麼緊迫和重壓了。

「諸法因緣生，諸法因緣滅。」世間一切的事事物物與眾生都離不開這個因緣法則，

一切都會變易和消逝。心理上的執著也就消失了。把握當前的事情，適當地盡了自己的責任，除此則採取不執不棄的心態，人生即是何等自在。

經一段日子的鍛鍊，發覺自己對事境的察覺力較前敏銳，對種種事情的狀況也能夠隨著適當的需要而取用或捨離，心中再無罣礙，感覺身體和心靈也輕快很多。

禪修的得著 - 梁雅麗

甚麼是禪修？禪修是心靈質素的培育。根據佛法，心靈是被貪、瞋、癡所迷惑而變得躁動不安、昏沈、愚昧……有時心靈迷惘，不知道自己活著是爲了什麼？應如何活下去？

禪修就是跟隨佛陀及諸菩薩的教導，學習減薄貪、瞋、癡的勢力，讓心靈變得更清淨、自在及無苦。在淨化心靈的過程，我們能明白煩惱的來源，亦會更容易明白別人煩惱的來源。若我們能以智慧及慈悲對待自己，也能以智慧及慈悲對待別人。因爲眾生本來就是一樣的，真正能帶給人們快樂的，並不是有限的物質和資源，而是無限的，人人可得的心靈質素。故此淨化心靈的禪修，不單能利益禪修者，亦能夠利益禪修者身邊的眾人，是自利利他的工具。

如何禪修呢？無論任何時候，任何情境，皆可成爲培育心靈質素的機會，也就是禪修的機會。坐禪是一個較易省察及培育心靈質素的機會。靜坐下來，關閉大部份外界訊息接收系統，內在意識的活動較易呈現，觀察意念的活動，知道它是如何的散亂、躁動或執著，然後慢慢嘗試把意念放下，專注及安定下來。

除了坐禪，生活中亦學習留意情緒變化的因由，並以佛法去觀照心靈的狀況，這也是禪修。例如當自己工作不順意時，心裏常記掛不順意的事，造成所謂的「工作壓力」，感到苦受。其實這些苦受是源於渴望(貪愛)見到自己是個有能者，能把事情攪好。當自己不能把事情做好時，便標籤自己是個「無能者」，並對這標籤感到討厭(瞋恨)。若要減少苦受，就是學習減弱貪心和瞋心的勢力。透過對緣起的了解，提醒自己順意與逆意事情的出現，是有各種因緣和合而成的，並不是全決定於自己的有能或無能。故順意時，無須將功勞歸功自己，逆意時亦無須怪責自己。然而我的努力仍是一個事情的增上緣，我仍須用心工作，增加工作順利完成的機會，當發現自己的能力只能達到某一個比期望低的水準時，亦要學習不以瞋心討厭自己，不以癡心執著自己必要達到某一程度，而是以一個安靜的心，知道及接納自己的實況。

日常生活中多留意心的運作，並嘗試減弱貪、瞋、癡的勢力，亦有助坐禪時接納及放下心靈的各種執著和不安，讓心靈止定下來，繼而觀察心靈的運作，讓智慧生起。

學佛及禪修已一年半了，以上是我所體會的。我相信佛法無邊，我所能了解的只是鳳毛麟角。然而，就是有限的體會，已感受到佛法給我生命帶來清晰的方向指引，猶如

黑暗海洋中的一盞明燈。前路雖仍是茫茫，但光亮的明燈，給我安慰與希望。

盼望佛法在世上廣傳，讓更多動盪的生命得到指引，離苦得樂。

修習慈心禪對自己和別人有什麼助益 - 鄧杏妍

「禪修」一開始對我來說是一樣很難捉摸及深奧的東西，我是抱著十分好奇的心去上這個禪修理論及靜坐實踐課程。經過這幾個月課程和蕭老師的引導，我才明白禪修祇是一件平實的東西，是從修習中逐漸體會極有意義和價值的真理——把佛陀的教誨融入生活裡。明白及了解到一切煩惱、障礙皆來自心中，要清除個人的心理障礙，便要時刻留意自己的思想和概念。

幾種禪修的方法由出入息念，行禪、坐禪、慈心禪至觀心念的種種修習，我特別喜愛採用慈心禪及觀心念作為修習的方法。因為我發覺祇要能把心安住在一個適當的態度下，保持著對事物的覺知，任由內心隨遇而安，因而得到身心的平穩及舒暢。從此種修習，因時刻持著正見及正念與覺知，令我對日常生活遇上的順逆境都不會執著過份的喜與悲，從而能如法地去處理所面對的一切，這是我從觀心念修習所得著的。

至於慈心禪的修習令我感受最大。記得蕭老師第一次講解慈心禪及引導我們修習時，我頓然發覺自己的心胸是多麼的狹小，身為佛教徒的我，竟然內心充滿敵意、瞋恚，那份善意及慈心是那麼的薄弱，慚愧之心即時湧現，而眼淚竟不自覺的流下來。

慈心禪的力量真的給我很大的迴響，它令我頓悟到佛陀的真理。慈心禪是要將個人對眾生關係由近至遠，無論認識與否，把我們的慈悲，關懷及善心一步步擴散出去，使宇宙四方都能感染這份慈悲的力量。

現時我每天都花四十五分鐘左右作禪修練習，每次作觀心念之前都作大約二十分鐘的慈心禪修習，它令我能從狹小的心胸跳出來，把個人的自私自利的程度逐步下降，轉而令自己對周圍的人和物增加了慈愛和關懷的心。

記得大約兩個月前的某一天，我到自動櫃員機排隊準備要轉帳好幾張帳單。當時有幾個人正在排隊等候提款，站在我後面的那人正是那個我不知道她姓名的討厭婦人，她是和我同一大廈的。每次遇見她，不知什麼原因她總是以十分不友善的目光盯著我的，而她的態度又實令我也很不適及討厭。我當時的反應是我因要做轉帳而要令其他人久候感到有些不安，而我竟然向那個討厭的婦人說我不想令她久候而讓她站在我前面。她對我的反應十分驚訝，及後她微笑及禮貌地向我說聲「謝謝。」在那一刻間，我內心即時感覺無比的舒暢及清涼自在，我為我自己的表現而高興，因為我狹小的心胸豁開去了，這是修習慈心禪帶給我的轉變。

培育慈心可以淨化個人內心和利益他人，能消除自己與他人的隔膜，消除親疏、敵我的隔膜，消除階級、宗教的隔膜。修習慈心禪令我對周遭的人冷漠、敵視的心態大大

下降，反之對他們的歡喜心增加。因慈心的發放，令自己把自私心態下降，相反能在生活中多了為周圍的人著想。亦因離苦得樂的心，常令周圍的人多歡笑開心。

我發覺最近我的人際關係大大改善了，所遇到的都是善緣，善知識。心中沒有記舊恨，別人開罪自己的事，一下子就忘記得一乾二淨。和家人的關係亦融洽多了，發生意見爭執亦減少呢！因個人的貪、瞋，癡比以前薄弱了，對周遭的人敵意大減，繼而建立起一顆隨喜的心，身邊的人或多或少也感染到我這份心意。

修習慈心禪對個人及周遭的人都有很大的裨益，尤其處於現今如此競爭性偏高的社會，可以舒緩我們心靈上和身體上的逼迫，帶給我們向善，向解脫的推動力。

學佛與修習慈心禪 - 葉滿萍

不經不覺「禪修理論與實踐」課程差不多快要完結，在短短幾個月中，導師教我們坐禪、行禪、站禪及慈心禪，甚至在日常生活當中等等都是禪。而每一堂導師都會講解佛陀的教理，雖然以往都曾聽聞，但能再次加深認識，再和禪修一起配合，效果是很不錯的。

現在一星期大約坐五、六天，每次由起初的十分鐘增加到二十至三十分鐘，時間會在下午或黃昏，尤其是黃昏，感到太陽快將下山，寧靜舒暢的感覺，從心裏自然地生起。而自從學會「慈心禪」後，每次開始坐禪，總是由慈心禪做開始，以往坐禪的時候，妄念總是很多，但修習慈心禪後，在不知不覺間，妄念竟然少了，而在修習當中，想到地球的另一面，受著戰爭、疾病、飢餓等等苦難的所有眾生仍然在受苦，心裏都懇切地願他們離苦得樂，願佛陀慈悲加庇所有眾生脫離苦難，不知從何時起，每當走進市場，看見被屠宰的動物，內心都會很不安，願他們下一生做人的時候，有機會聽經聞法。人生活在忙忙碌碌當中，總是匆匆來，匆匆去，真的很少會去關心身邊發生的事情和人，亦很少會去感受別人的苦，唯有在學佛和禪修中，去學習體會別人的苦。

起初，我以為禪修是壓抑自己的思想，原來這是錯誤的，禪修是要我們遇到問題時，勇於面對。內心不安，焦慮，總是有原因的，找到煩惱的根源，才是對治的方法，而認識事物的實相，知道無常，有了這些認知，便更能容易平伏內心的憂慮。

自從學佛後，遇到不滿的事情，都叫自己冷靜去面對，有時很受用；但並不是每次都能保持正念，覺知自己在生氣，情緒被外境牽引著，當然在處理上做得不夠完融，過後，都希望下次遇著同樣的事能欣然去面對。以往教導兒女的時候，總是很生氣，但現在都能心平氣和去教導，雖然有時會大聲嚴厲去教導，目的只是讓他們知道事情的重要性，但大聲過後，我仍然能保持平靜的心境。經過這些事情後，令我覺得學佛與禪修不單令自己身心自在，祥和，更令身邊周圍的人感到快樂，由於自己對佛理的認識實在太少，還須不斷學習，令自己做得更好。

修行問答 - 蕭式球

問：禪修對我幫助很大，我很想教我的小孩子禪修。若教小孩子禪修，應怎樣教和應注意些什麼呢？

答：如果小孩子願意和父母一起坐禪，這是一件很溫馨的事情。小孩子坐禪的時間不用太長，十至十多分鐘是不錯的時間，如果他們有興趣，時間可以再加長；如果他們的興趣不大，可以一星期只做一兩次。修習的時候和他們一起坐，用導引式的禪修方法來帶導他們。

慈心禪對小孩子特別適合，可用善願的方法首先帶他們向自己散發慈心，善願可按照他們的年齡、性別和性向來為他們“度身訂造”，如：“願自己健康快樂。……”“願人們常常愛錫自己。……”“願自己聰明、有愛心。……”“願自己得到好成績。……”等諸如此類的善願。其次帶他們向一些他們最關心的人如父母，兄弟姊妹，??，婆婆，他們的好朋友，以至家中的寵物甚至他喜歡的毛公仔等散發慈心，也可以為他們“度身訂造”另一些善願。最後帶他們向所有眾生散發慈心，如：“願所有眾生開心快樂。……”“願所有眾生和平共處。……”“願所有眾生聰明醒目。……”等等。

當他們的慈心修習了一段日子後，可教他們以慈心來原諒別人的錯處和原諒自己的錯處；也可以教他們以慈心來帶起感恩心。慈心禪不但能令小孩子帶有善意地成長，更令他們的內心減少暴力、憤恨等不良的情緒。

在修習慈心禪之前或之後也可以做一會兒出入息念。導引他們：“知道自己在呼氣，知道自己在吸氣。……”“輕鬆地呼氣，輕鬆地吸氣。……”若不做出息念，也可以引導他們簡單地感覺自己的身體：“持續感覺著自己的身體。……”出入息念或感覺自己身體這兩種修習可為他們的內心帶來一些空間及有一個持續的覺知。

每一個小孩子都有他們自己獨特的性向，和平時教導小孩子一樣，平時家長越多跟他們溝通，越了解他們，在帶導小孩子禪修時便越容易取得更佳的效果。

問：我看過很多有關禪修的書籍，但禪修究竟是什麼還是不很明白，可否扼要地說一說禪修是什麼呢？

答：禪修是一個佛教的術語，巴利文是 bhavana。Bhavana 一詞是“培育”的意思，意指“心靈質素的培育”，這就是禪修的含義。在原始佛教的教義中，禪修——心靈質素的培育可從兩方面來著手：一是去對治五蓋(貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑)，五種遮蔽心靈的東西；二是去培育七覺支(念、擇法、精進、喜、猗、定、捨)，七種覺悟的要素。當一個人著手去對治五蓋和培育七覺支時，他的心靈質素就開始提昇，人生亦開始少受

煩惱所束縛。

問：我禪修了一段日子，現在發怒的時候不多，即使有怒火也會很快平息，而且我也沒有像以前那樣常常買過多的衣物，我發覺生活過得比以前輕鬆了，但到了這個階段我就停了下來，沒有什麼明顯的進步，我應怎麼樣呢？

答：很多在家的禪修者都有這種情況，禪修到了某個階段就沒有明顯的進步。因為我們是在家的禪修者，現代都市的生活緊張繁忙，而且在家生活有家庭的擔子，還有很多世俗事務要我們兼顧，這就是障礙心靈質素進一步提昇的原因。有時當遇上一些重大的生活問題時，心靈質素甚至還會退墮的，當然，當事過境遷之後內心是很快便會回復過來的。

一個發心修行的人，當有了苦、集、滅、道的正見後，我們便有了一個正確的人生方向；當有了禪修令自己進步的體驗後，我們便有了對治貪、瞋、癡的經驗。這時候我們是生活在法之中，生活在八正道之中的，這是人生一件十分難得的事情。即使修行的進度慢了下來，貪、瞋、癡還是在逐漸減薄，逐漸失去它們的影響力的。

一些十分發心的禪修者，他們雖然過在家的生活，但選擇少欲知足的人生方式，獨身的人生方式，少事少務的人生方式，或以覺悟解脫為首要目標的人生方式，所以他們的禪修可以有更快更多的進步。若自己不是以上類型的禪修者的話，我們需要有耐性，以一個長遠的目光來觀察自己的進步。

問：有一次我在坐禪時坐得十分舒暢，整個人都很鬆，內心很清晰、很平靜，我從沒有過那種感覺，但之後的禪坐都不能達到那種境界，我應怎樣才可以再次達到那種境界呢？

答：那是一種頗深的定境的體驗。有一些禪修者像你那樣，當坐了一節深定之後，就不容易再得到相同的體驗，原因之一是他們有一種期待心——“希望可以再有那一次的體驗”。生起期待心尤其是對善法的期待對一般人來說無可厚非，但在禪修之中，期待心是心內其中一種包袱，它輕則成爲一種“覺”，障礙一個禪修者進入二禪；重則成爲一種貪著，障礙禪修者進入初禪。所以，禪修者應不帶期待心來坐禪，不跟過往的體驗比較，也不跟別人比較，每次坐禪都是以“做日常功課”的態度來修習，只管正念當下或持續散發慈心，這就是最少心理包袱的禪修態度，也不會爲我們帶來入定的障礙。

另外我們要明白，禪修寶貴的地方，在於每一次禪修都會爲自己的正念或慈心增添力量，這已是人生十分寶貴，十分有用的東西。我們應該懂得去珍惜這些容易得到而又十分有用的東西，至於深定的體會，對於業餘的禪修者來說可視爲一種“額外”的得益，不用刻意去追求，當繼續禪修的時候它們亦會間中再次出現甚至常常都出現的。



真正的寧靜 - 思

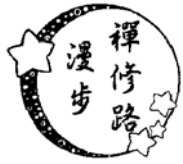
踏上禪修道路的人很喜歡一有空就到郊區，或上山去修習，因為寧靜環境有利於禪修者培養定力，念力和慧力。但有些人在寧靜環境中培養出一定程度的定力，念力和慧力後，卻耽著於寧靜環境而不喜歡面對甚至逃避紛亂的環境。他們不明白單由寧靜環境培養出來的力量是條件性的，不可靠的——當沒有了環境的寧靜，定力，念力和慧力在雜亂紛紛的環境下難以運用自如，而內心的寧靜亦難以保持。

事實上，當定力，念力和慧力培養到一定程度後，寧靜的環境有時並非是必須的。行者倒需要嘗試在紛亂的日常活動中運用在寧靜環境中所培養出來的力量。這既是測試自己能力的機會，更是令自己的修行更上一層樓的機會。

如果只是在寧靜的環境下修行而沒有了紛亂環境的磨煉，行者不但不會進步，而且很容易會錯誤高估自己的修行成績呢！

當心經驗外塵時，就會緊緊地抓住外塵。當它緊抓不放時，覺知者一定要教導它——解釋什麼是好的、什麼是壞的，指出因與果的定律，顯示出任何它所執著的事物都將帶來不好的後果——直到心恢復理智、直到心放下。……我一開始就是如此修行的，在教導我的弟子時，我也是這麼教的。……如果你這樣修行，那麼真正的寧靜是在活動中，在外塵中被找到的。

《寧靜的森林水池》第 50，51 頁 ——阿姜查



第三個選擇 - 鹿

相信每個人都會在某程度上受周邊的事情所影響，有時候使我們笑，有時候使我們哭。我們又如何可以透過禪修去訓練心，使我們受環境所影響的程度減低呢？

中道是大自然的規律

葛榮居士曾提示，人們很容易走兩個極端，而修行者卻需以覺知覺醒的心去觀察周邊的環境，認識其中道“the middle way”，避免走兩個極端。

聽了這簡單的提示之後，便不斷修習和實踐，並據這過程的實際經驗反思一個問題：什麼是中道？當然不是指做事時只付出一半的努力，也不是指對辦事的要求或目標只需達到一半就可以。何為中道，有很多種演繹。其一演繹是像琴弦一樣，太鬆或太緊均不能發出音韻，只有適中才可。

應用於日常生活中，若對周邊的事情的發展看得太重，心便會跟著事情的起落而哭笑，心的狀態便會變得緊張或雀躍；若對周邊的事情看得太輕，心的狀態便會變成鬆散、無所謂。因此，禪修者需經常觀察現在當下心的狀態。若覺知到當下心的狀態是太緊，無需給予這狀態減號，只需友善地提醒自己把事情放開一些。若覺知到當下心的狀態是太鬆，也無需給予這狀態一個減號，只需友善地提醒自己對事情要著緊一些。不斷學習以觀察來調校心的狀態和行爲，避免走兩個極端。

就像一位調校樂器的師傅，他不能無需試音便可把樂器調校適當，他需於調校後試音。若音色過高，他會把琴弦放鬆一些；若音色過低，他會把琴弦收緊一些。沒有經驗的師傅則需試音很多次才能調校出適中的音韻，富有經驗的師傅卻只需試音好幾次便可。

同樣，若要學到某某法門，能立刻知道如何可以保持中道，不鬆不緊地處事，全不受環境所影響，這只是欲念。相反，不求捷徑，只學習觀察當下心的狀態和心對外境的反應或回應，了解自己，了解心，了解當下是過鬆過緊還是適中，然後因應需要而作適當的調校(即友善的提醒)，便已是實踐修習中道。

起初修習時，經常會過鬆或過緊，不是在極端的一邊，便是在極端的另一邊，似乎無法可以捉摸到兩者之間的平衡。隨著不斷的修習和嘗試，對於這平衡的認識會漸漸增加，以友善的提醒來調校心的狀態會漸漸善巧，這全賴不斷修習和嘗試時所培育的經驗和心的質素(覺知和捨心)，而不是靠什麼法門或捷徑。

最接近實況的選擇便是明智的選擇

中道的另一演繹，便是了解與認識實況。例如，當觀察到自己被別人責備時，以往誤以為只有兩個選擇。其一便是若這責備是不正確、不公平的，便反駁或忍；若這責備

是正確、公平的，便懊悔或責備自己。其二便是開解自己，不跟別人計較，無所謂。漸漸卻明白到原來還有第三個選擇，便是選擇把時間和精力專注(focus)於認識面前的實況，思考如何處理或回應面前這件事，而不是思考誰是誰非，或有所謂還是無所謂。

當嘗試觀察面前的實況，先了解面前這件事，便會自然而然地明白到原來根本就沒有什麼對、錯、公平、不公平，面前的只不過是人與人之間溝通時常有的一些誤會、誤解，兩者(別人與自己)的習性都是不先了解情況便馬上把自己的預期附加對方的身上。既然實況是誤解，回應便是解釋，就是這麼簡單。

解釋時需要運用耐性和過往的經驗，而無需在這解釋上加添難、易、應該、不應該這些惟心所虛構的故事。也無需預期別人一定會明白和接受解釋，認識實況是只能盡力而為。

若然實況是沒有誤解，只是自己真的做錯了，便學習友善地原諒自己，思考如何可以補救，把損害減至最低，也是認識實況是只能盡力而為。再在實況上加添懊悔或自責，也只不過是畫蛇添足。

當漸漸把越多的時間和能量放於觀察與思考如何處理面前的境況時，很自然地，受周邊事情的影響而變成哭或笑的程度會越來越淺。相反，若把時間和精力用於思考誰是誰非，公平或不公平，應該或不應該的話，心便會受周邊的事情所束縛，或哭或笑。

上述的第三個選擇便是中道，心與行為都沒有走在兩個極端，只是嘗試認識實況，隨實況而行。

只是繼續觀察、知道

您有沒有觀察到在一天內，您的心曾處於哪些不同的狀態之中。

葛榮居士曾提示，當有思念或情緒升起時，若我們去問為什麼它們要打擾我，它們的生起是對，還是錯等等，這是完全沒有幫助的。只會製造更多問題、更多苦惱。

禪修卻是無論心內有什麼事情發生，只是觀察，只是知道。當只繼續觀察和知道(內觀)，便自然會有發現。

跟著上述簡單的提示，在日常生活中修習，不難觀察到，在一天之內，心的狀態跟著種種不同的思念和情緒，生起種種喜怒哀樂不同的變化。

起初觀察的時候，有不少誤解，例如當覺知到現在當下心的狀態是失望，便認定自己正在失望，皆因誤以為既然這失望的情緒是我的，當我有這情緒時，我必然亦是在失望。

但是，當繼續觀察，並嘗試不給予這觀察的對象(如失望)任何評語，漸漸卻發現和了解到原來有失望的情緒時，並不表示我必定也是在失望。情緒是情緒，我是我，兩者不一定混為一體。其實我是有能力不跟隨這情緒行為的，其實情緒和我是可以獨立運作的。

第三個選擇：選擇不隨情緒走

當失望升起時，原先只有兩個選擇，其一是跟隨它失望，其二是渴求失望的情緒快些過去或壓抑它，等它過去或消失時便會沒有了失望。但後來觀察清楚它時，便發現原來除了這兩個極端的選擇之外，還有第三個選擇。

這第三個選擇便是，任由這無常和無實質的失望自然停留或離去，自然生滅變化，只是觀察它、知道它，但不跟隨它行爲。就算失望的情緒現正存在，依然可以選擇導引(guide)心去思考如何回應和處理面前這件事。無需等到失望的情緒離去或消失後才正面地思考、回應和處理；就在它存在的同時已可正面地思考、回應和處理。情緒只是情緒，回應是回應，兩者不一定連繫。心的狀態會因應實際的正面行爲(思考、回應和處理)而漸漸自然地變得積極。相反，若盲目跟隨失望而失望，或壓抑它，心的狀態便會因應這負面行爲而變得消極。

爲什麼可以不跟隨失望的情緒而失望？皆因任何情緒的本性都是無實質的。在失望延續的時日裏，若面對它，觀察它，了解它，不難發現與明白這失望的情緒或心的狀態其實已經有了很多變化，例如由弱轉強，由強轉弱，由弱至無，又回來，又離去等等，內裏根本就從來沒有一個失望的實體。但若不去觀察它，了解它，知道它的無常狀態，便會直覺上誤以爲它是真實的，盲目地被它所指揮，指到東，指到西，坐立不安。

若經過觀察和了解(內觀)，清晰知道這情緒或心的狀態是在無常變化，是無實質的，便會在實際的層面明白到它不等於我，我不等於它，不一定要聽從它的指揮。當有失望的情緒時，並不表示我亦是在失望，只表示當下現在有一個無常和無實質的情緒或心的狀態。兩者(我和這情緒)其實是可以獨立的。兩者混爲一體，還是獨立運作，在乎心有沒有覺知覺醒地(awareness)觀察、了解、知道，還是半夢半醒地跟隨。

同樣，若覺知到現在當下的情緒是瞋怒時，以往會認爲只有兩個選擇。其一是跟隨著瞋怒的情緒而瞋怒；其二是壓抑它或等它過去後，才可平靜下來。現卻明白到原來還有第三個選擇，便是由得瞋怒的情緒自然停留或離去，由它自然生滅變化，只是觀察它、知道它，但不跟隨它瞋怒，不跟隨它行爲，如實地觀察，了解與回應現前的境況。那麼，心的狀態便不會隨著瞋怒的情緒而變得激動，而會因應對這實況的回應而漸漸自然地變得安穩。

又例如，若現在當下心的狀態是鬆散，也可以選擇不跟隨這鬆散的心的狀態去鬆散，把面前所需要處理的事情拋開不顧。其實是可以選擇任由鬆散的心的狀態自然存在或離去，由它自然生滅變化，只是觀察它、知道它，卻導引思念去思考如何處理面前的事務，導引行爲跟隨這正面的思考而行。那麼，心的狀態便不會隨著鬆散的情緒而變得懶惰，而會因應實際的思考與行爲而漸漸自然地變得有生命力。

祝願各位認識到每一個人都有能力不跟隨情緒行事，這不是聖者的專利。

“Learn to say O.K. even when it is not O.K..” — Godwin Samararatne
就算(情況是)不 O.K.，也可以學習(對這情況)說一聲 O.K.。 —— 葛榮居士



你可以不生氣 - 嘟嘟

著者：一行禪師

中譯者：游欣慈

出版：橡樹林文化(2003 年)

當這本書的英文本在美國出版時，正碰巧 2001 年在紐約發生的 911 事件。一行禪師提醒要打破「加害者」與「受害者」怨怨相報的惡性循環，用愛心諦聽對方的需要。三年又快要過去了，全人類仍須要作出更大的努力，使自己不再生氣！

全書分為十一章，開示如何以慈心及正念轉化瞋怒的方法。書的章節沒有嚴謹的組織及先後次序，相信是一行禪師開示的集要。有時候前後的内容亦有重複的地方。但是禪師能夠運用日常生活的例子來說明提昇正念的方法，清楚地提示了修行的道路。所以隨意翻開書本都會有引人入勝的論述及簡單可行的法門。

例如第一章從進食入手，討論如何適當選取有機食品，怎樣禪食，並提及重新演繹第五戒：「不飲酒戒」的現代意義。讀來不但切合現代都市人的需要，而且使人對佛法的精神及意義有更深一步的體認。一行禪師認為不飲酒戒除了指不飲用含有酒精的飲料外，行持者還應發願只吃那些能讓我們身體，意識及家人，大眾的身心，保有祥和，善意與快樂的食物。同時也不接觸藏有毒素的資訊，如電視節目、雜誌、書本、電影、談話等。為了保護自己和家人的身心祥和，我們要盡力避免吸收有嗔怒、慾望、暴力等的資訊。因為這些不良資訊的吸納，只會在人們心中種下無量惡業的種子，當因緣成熟的時候就會發芽生長，使人們造作惡業。我們反思自己所處身的香港，劣質的傳媒泛濫著殺騰騰的瞋怒心，當自己納受了瞋怒，暴力及粗暴的語言時，心中自然不能培養正念。一行禪師提醒了我們五戒的現代意義。

我們要將憤怒的情緒視為自己有病患的身體器官。就如我們有胃病或心病時我們不會視自己的胃和心為仇敵。相反我們會好好照顧自己的身體，祈望早日康復。同樣我們須要善待自己的憤怒。同時瞋怒亦是一個容易受傷的小孩子，我們要像慈愛的媽媽那樣把憤怒溫柔地擁抱，並作出細意的照顧。這時，我們要默默地觀照心中憤怒生起的原因，了知心中的煩惱種子在何時種下，怎樣發芽生長及在何種情況下結出傷害他人，並使自己懊惱的業報苦果。漸漸地我們會體悟憤怒本身的緣生無自性的本質，看透可以用正念的能量將憤怒的垃圾轉化成慈愛的美麗花朵。

這個以正念轉化煩惱的偉大心靈工程不單是一個人的工作。我們為自己所做的一切即是為別人，我們為別人所做的一切即是為自己。快樂絕不是一個人的事。一行禪師緊抓這個重點，祝願天下的親人愛侶能夠互助互勉，共同克服生活中的挫折與困難。當自己憤怒的時候先要讓親人知道自已的問題，可以向他們說：「親愛的！我很生氣，也很

痛苦。」告訴別人自己在生氣，不但是權利亦是一種責任。自己應信任對方有誠意與自己一同解決問題。接下來，自己不斷嘗試以正念照顧並轉化憤怒的心念，並和親人說：「我正在努力。」自己不但坦然承認自己傷害了別人，並正面地克服負面的情緒。最後自己請求對方：「親愛的！請幫助我，我需要你的幫助。」當自己能夠以這三句話與對方溝通時，對方的心很快就能獲得安慰與解脫，而自己處理憤怒的方式也可激起對方與自己的信心與敬意。

上面所談到的只是本書的部分內容。另外還有更多的題目未能一一介紹。其中有關觀照與釋放憤怒的練習及深度放鬆的禪修指南都是值得參照修持的不二法門。希望讀完這本書後，讀者能夠找到可以不生氣的實修方法。



吃不到的葡萄是「甜」的 - 晴

我的一位朋友在大學畢業後加入一間銀行做貸款工作。工作清閒，薪高糧準，穩定又有保障。工作了數年，他大概感到工作枯燥，又沒有發展機會，於是轉投另一間公司工作。他在找到新工作之後，還未正式上班，已很雀躍地告訴朋友們新工作的各種好處。那時我已心知不妙，世上那有完美的事情？結果他工作了一段時間便離職了，好像是跟上司不和。然後他自己搞生意，但因生意不足，支持不了。最終他又回到第一間工作的銀行，重投他從前的職位，繼續薪高糧準，也繼續埋怨沒有發展機會，衣食足卻愁眉不展。

我只是想，如果有一份有發展機會的工作，說不定不再薪高糧準，工作壓力也必定大很多，還可能會少了時間跟家人相聚……世上是沒有免費午餐的！但我們都慣性地追求我們缺少的東西，也盲目地只看到那些東西是美好的一面，忘了它們都必定有不完美之處。更糟的是，那些「美好」的東西甚至是我們想像出來的，跟實情未必相同。得不到其實不必太失落，得到了也無用太興奮。

好好欣賞及享受我們手中那串葡萄。珍惜眼前人和事就是這樣吧。



播種 - 衍力

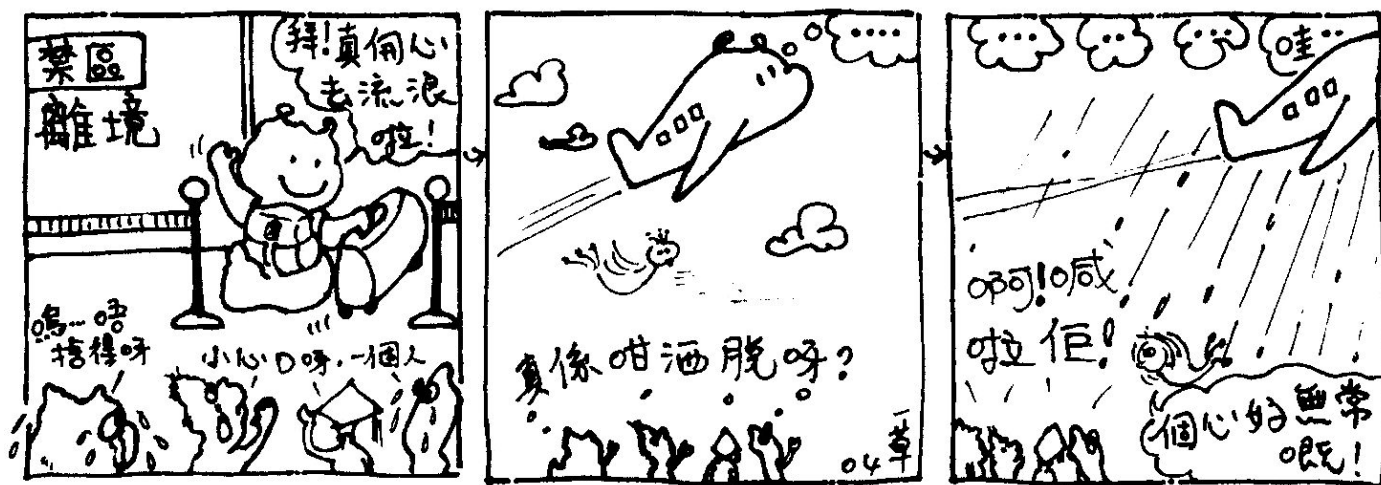
還未下筆，琛兒已在原稿紙上畫了許多的形狀——他兄弟倆最愛在紙上盡情的添上色彩，譜上他們獨有的曲調與節奏。為父一見，靈感即至！

瑾兒琛兒予我最大的震撼是他們的純真，當這純純的心靈配合了高超的模仿力，許多時也是令父母笑得合不攞嘴；更多的時候，卻是提醒了我們，小孩的可塑性之高，須要我們小心翼翼的看顧。

曾幾何時，內子曾對瑾兒戲稱他是個女孩子，第二天，當我們問及他是男孩子或女孩子時，他清清楚楚的告訴我們：“我是女孩子！”及後幾經道歉、認錯、糾正，瑾兒才能『變性』成功。小孩子從他人身上學習一切，父母的言行量之重，不由得我們不小心翼翼，謹言慎行，唯恐在他們身上種下什麼不甚正確的種子，影響他們一生。

播種之時，得認清時間、環境、人物契機與否，以至種子種下時清晰明確與否，事後增上緣的配合是否得宜等等均至為重要，到因緣成熟之時，父母子女都緊張萬分（父母應是緊張億分吧！）的參看這張成績單，成績單上記錄了父母子女的性格、處事方式、待人接物，喜惡……人生的一切一切，半點不賴。身為父母，稍有差池，更是萬箭穿心的痛。

今天在圖書館中講故事，說到釣魚時，瑾兒突然插咀道：“勾住牠，痛痛呀，殺死牠嗎？”為父稍感安慰，可長路漫漫，瑾兒這正鞭策我，任重道遠，為父母仍須繼續努力！





引言

四聖諦在南傳佛法中，佔有一個核心的地位。今期嘗試用自己的修行經驗，來談一談中部阿含經的第九經，經題為「正見」的一篇經文。(註一)

此段經文開始先說到：「什麼是苦？什麼是苦的起因？什麼是苦的止息？什麼是引致苦止息的方法呢？」(註二) 這便是為四聖諦有名的總綱：「苦」、「集」、「滅」、「道」了。

苦諦

生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，憂悲痛惱是苦，怨憎會是苦，略言五蘊熾盛是苦。這便是所謂苦諦了。(註三)

集諦

而何者是為苦的根源呢？這便是渴愛，此愛令致「有」生之又生，此乃是有歡喜和貪欲伴隨著的，不論是這樣與那樣也會令之生起快樂；此乃是為欲愛，有愛和無有愛。這便是所謂集諦了。(註四)

滅諦

而何者為苦的止息呢？此乃是使彼貪愛退去及滅盡無餘，亦即是把之放下，捨棄，釋放和排拒，這便是所謂滅諦了。(註五)

道諦

而何者為致苦止息之方法呢？這便只是此「八正道」，此乃「正見」……「正定」等。這便是所能止息苦之道諦了。(註六)

生活禪經驗

筆者可能因為修行週期進入低潮，又或是進入另一人生階段的問題，近期心理質素十分低落。自覺在工作上，在家庭上和修行上也不十分暢順。發覺自己的正念，並不容易在生活中提起上來。一旦提得起上來，也不能持續。

這種狀態最少持續了多個月。我最初將之歸咎於外在境遇，所以我曾努力去對治外

境，但這一來更忽略了對心的把持，正念更低了，念頭更多了，情緒更壞了。

但在這低潮中，我並非全盤放棄對心的守護。我還是有盤腿坐禪的，在苦中我還是盡量保持正念觀察的，只是我不能殺出重圍。

過了不久之後，我感到「正念力」從谷底反彈。之後念力提升回較高的水平，自己的鎮定和醒覺也得以提升。

就只是這樣，念頭和情緒一旦升起，正念已能將之覺察出來，並立刻將它們放下。煩惱在心中的控制力也逐漸減少。心這樣此消彼長地運作了一段時間後，已大致可以和煩惱分隔開來，而苦的感受也就減少了。

四聖諦的智慧

就我個人經驗而言，「苦諦」代表著一種不可戰勝的東西。因「苦」在世界是不可根除的。有時更因你越是想去「對境造作」，念頭愈是增加，而情緒便能得到更多的養份了。一旦心在念頭和情緒中打滾，苦便可以把心鎖住了。

但世間的「苦」，雖然不可被消滅，心是可以調校和它相應接的角度的。如用 Godwin 導師所教，這便是心如何和苦連繫（Relate）了。

假如有「四聖諦」的智慧，再修學「八正道」，「念、定」力便會得到保持，此亦即「道諦」發揮威力，而心便能夠和苦分隔開來。這種分離，就好比蓮花雖在河塘裏生長，它是和下面的淤泥分離的。

蓮花雖然沒有能力將淤泥轉化為清澈的池水，但她是出污泥而不染的。這便好比心雖在世間無邊的苦事之中，但心是不會為苦所沾污的。

所以一旦心的「正念」強大和持續，便能見到「集諦」。亦即看見心追逐念頭的害處，「正念」便會「冷淡地招呼」念頭。心很快便會對念頭變得沒有興趣。

對念頭有興趣，便等於對一切內外法塵有興趣，而這種反應，便等於河塘裡的蓮葉開始「下沉」，觸及池裏的「淤泥」了。如此「下沉」的心，可以說是已被污染了。

但如「四聖諦」之「道諦」有功夫，使念力領導著戒、定、慧，心是會看到「渴愛」和「有」的。因心一旦對念頭或法塵有興趣，它便會盲目地追隨著情緒。心在「集諦」的提醒下，看到了「渴愛」的危險，心知道「有」和「苦」是會在這「渴愛」之流的下游等候著它的。所以有警覺和定力的心便會想逆流而上，這便是正念的生起。心會放下「渴愛」，而「有」便會失去生起的「因」，而這本來注定受苦的心，便會趨向平靜喜悅，漸漸達到「滅諦」。這應便是「放下止息」和趨向「貪愛滅盡無餘」了。

結語

我初學佛時，覺得「四聖諦」是十分平淺易懂的東西，但後來越是發覺它的深遠。只要隨順「渴愛」的習氣，心便會受苦。這是放逸和忘失正念的結果，這便是沒有修學「四聖諦」的下場。

一旦「八正道」行踐得真切，「正念」便能發旺，這「正念」能將「定」和「慧」連結起來，使心看到追隨情緒的危害，心便會對念頭失去興趣，這便是看到「苦因」。這個「苦因」便是「集諦」所指的「渴愛」了。

「渴愛」消失，即心對「造作」失去興趣。而不造作的心，亦即是一顆充滿「正念」的心。因「正念」是一種「不關切」的觀察，在如斯純粹的觀察中，心是沒有造作反應的，而「渴愛」也就無從生起，而「有」和「苦」便就轉化為「滅」了。

所以心在「苦」在「滅」，全在於「正念」的有無。而「苦」是一直存在的，「正念」只是改變心與苦連繫（Relate）的關係而已，而是「滅」是「苦」也全是在同一顆心中消長，而世間根本一直是老樣子——「苦」。

註解：

- (一) 見 The middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikaya. Translated by Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, Wisdom publication. 9 Sammaditthi sutta (Right View), P.134 (The Four Noble Truths).
- (二) 見 And what is suffering, what is the origin of suffering, what is the cessation of suffering, what is the way leading to the cessation of suffering?
- (三) 見 Birth is suffering; ageing is suffering; sickness is suffering; death is suffering; sorrow, lamentation, pain, grief, and despair are suffering; not to obtain what one wants is suffering; in short, the five aggregates affected by clinging are suffering. This is called suffering.
- (四) 見 And what is the origin of suffering? It is craving which brings renewal of being, is accompanied by delight and lust, and delights in this and that; that is, craving for sensual pleasures, craving for being, and craving for non-being. This is called the origin of suffering.
- (五) 見 And what is the cessation of suffering? It is the remainderless fading away and ceasing, the giving up, relinquishing, letting go, and rejecting of that same craving. This is called the cessation of suffering.
- (六) 見 And what is the way leading to the cessation of suffering? It is just this Noble Eightfold Path; that is: right view…… right concentration. This is called the way leading to the cessation of suffering.

禪修是一個對治習氣的練習。此習氣乃是人無始以來生起的執著，而這執著便是貪、瞋、痴了。但在修行過程中，有時難免會以一種隔靴騷癢的方式去修行。如何才有效直接地，將靴子脫下來，狠狠地騷癢呢？今期便嘗試探討一下這個問題。

完全沒有打算騷癢

禪修是一種心智的培育。培育什麼呢？乃是將壞的心靈質素清除，並把好的質素提升。但很多時候，行者會在有意無意之間，行到一條和提升心智沒有直接關係的路裏去。這或許便是以修行，以佛法或以佛教為包裝，但其實便是滿足世間上，一般人所追求的貪欲。

這種追求的形式很多，可以是金錢啦，名位啦，友伴啦等等。這種有雜質的修行，算是較易清除的。行者只需隨時省察究竟一己之心，在根本質素上，有否上升呢？如果沒有，原因又何在呢？是否修行徒具其形，而不具其實呢？

不知怎樣騷癢

誠心指向心靈方面的提升，也需有正確的知見。這種知見包括了解正確的修方法和正確的修行目標。要有這個正知見，便使問題開始有點棘手了。

筆者愚見覺得，知見貴在正確而不在艱深。貴在精到而不在冗長，也貴在實踐性而非純理論性。得到正確的知見，除卻運氣和勇於探究實踐外，個人的眼光也很重要。此便是一種去評核所學到的理論，是否在對治情緒上，有實效的眼光。這或者也算是一種「擇法」的眼光。

開始隔靴騷癢

如果排除了上述的兩個問題後，誠心以正確的知見為前導，有毅力地接續修行，理應逐漸嚐到修行的甜頭。

這甜頭花樣可多著呢！有因持戒而來的，有因修定而來的，也有由智慧而來的。

持戒可以淨化一個人的行為，使人不會因做惡業而受惡果的糾纏。修定可以得到禪悅。一顆充滿定力的心，乃是一顆有力量的心。這顆有力量的心能夠成就很多平常自己不能成就的東西。定力實在是提升智慧的本錢。

脫靴騷癢

究竟的修行可以說全由修智慧來包辦。但有時修行了一段長時間後，正智慧還沒有開發出來。筆者便曾嘗過一段這樣苦惱納悶的日子。

在那段日子裏，我撫心自問，正見有的了。修行方法不斷地去檢視，肯定是正確的了。正精進，只會是有過之，而決不會有不及。

再者心靈質素，確是有明顯提升，但就是感到像欠缺了什麼似的。

在這段日子心理質素起伏不定。心魔像是被法的軍隊控制著。這軍隊能令心魔不能為所欲為，但始終是不能夠把之殲滅。心裡知道一股潛藏的惡勢力，並沒有被連根拔起。

有要求的行者是不能滿足於心靈質素起伏不定的，更不能滿足於心裡永遠潛藏著動盪的惡勢力。這股潛藏的力，看來是由喜好和厭惡守護著的。

通過持續正念，我嘗試觀察貪和瞋每一剎那的運作。我感到它們每運作一次，便似到我家門，按一次門鐘一般。但門鐘一響，我便鎖上大門，決不讓它們進入我的心房。

我感到貪和瞋多數有確實的對象。受貪或瞋污染的心，通常也有較大的生理反應。在修行了一段時間之後，哪些對象能引起喜好和厭惡，在喜好厭惡中身體有哪些反應，也開始有個了然了。逐漸地要放下它們，看似並不困難了。

狠狠地騷在癢處（對治自我）

唯獨是自我，它在哪裏呢？它是看不見聽不到，觸不到嗅不來的。它在哪裏呢？我反復的問自己，它在哪裏呢？我也不停的叫喊，你出來吧！好讓我把你消滅！心想，就算我不能把你消滅，好歹也讓我看清楚你，好讓我知道潛在心裡多年的敵人是何等模樣啊。

但始終就是找它這個「我」不著。但佛法的正見在此時十分慈悲，它走出來教導這顆被迷惑的心，一顆被自我迷惑的心。

正見指出，人是無我的，但苦生起的時候，苦受是真實，但如果無我的話，那個承受苦的又是誰呢？是否可以在苦生起時，將那個「我」抽出來呢？

要在苦生起的時候，去觀這個所謂「我」，實在不是一件愉快的事。但這個「我」平常是不會容易顯露的，我一定要在苦中會一會它。

當苦生起時，「我」很想滿足這個苦。任何引致這苦的事我也不要；任何令到苦消

除的事，我也想之發生。但苦之所以生起，乃是因人，不能接受外境和心的「所想」與「所要」去對著幹。你越是想「想」和「要」，它便越是對著你的欲望幹，而一顆心便越苦。

但正見的「四聖諦」亦指出要將執著放下。這執著正正就是「所想」和「所要」。要放下執著，在這種關頭，就好比要你從萬丈懸崖頂上跳下一般。自己感到，一旦跳下必然會粉身碎骨。「心」怕死，所以拼命抱在懸崖邊上的任何東西。就算是一棵樹也好，如果連一棵樹都沒有，那就一根草也好。

但越是不跳下去，心便越苦。因你拼命抱著的那棵樹或那根草是有毒的。你抱得越實、抓得越死，毒性入血便越快，而你便死得越早。

這時「四聖諦」再度慈悲，提醒你說：「你放手吧、勇敢地跳下這懸崖吧，你是不會死的。」

「心」對這樣違反常理的事，開始半信半疑。之不過一則，被毒草、毒樹傷得太苦；二則因持戒修定，所得匪夷所思的經驗也曾有過了，便就咬緊牙關一躍而下。

但這一躍，真是乖乖不得了。整個人竟突然在半空中止住了。接著中了毒的身軀開始消腫，整個人甚至開始在空中滑翔起上來，漸漸更越升越高。

此時頓然覺得自己十分傻。爲什麼從前不放下呢？所執著的全然是害己的東西。但又覺得要放下，實在是要克服內心十分大的恐懼和疑惑的。

這是否是智慧呢？無我又是怎樣的呢？每個行者性向不同，心路歷程也各異。現在我反而十分渴望苦快些再次到臨，好讓我試試再次躍下懸崖後，又再次滑翔上升上來的滋味。不過到時我想我不會再次抱著崖邊的那棵樹。我想，連一秒也不會。因從今以後我要脫下皮靴，狠狠地騷癢，把「我」逐漸放下。





哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（七）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

第七章 五禪、六禪——空無邊處定、識無邊處定

公元六世紀覺音尊者在他的《清淨道論》中曾為首四個禪那作了一些很適當的譬喻【譯註五十】：

一個沒有帶水、在沙漠中旅行的遊人，他感到越來越渴。終於，他看到遠方有一池清水，心裏很雀躍和充滿喜悅。

「沒有帶水、在沙漠中旅行」而「感到越來越渴」代表人的內心在追求喜樂、幸福和平和，但卻不能從外在環境中得到。「看到遠方有一池清水，心裏很雀躍和充滿喜悅」代表在初禪中體驗到的感受 明白到目標已經在望，雖然仍然是在「遠方」，但很快完全的滿足將成為可能。目標在望，心便會慢慢向它靠向。

後來，那人站在池邊，知道這池水將夠把口渴除掉，內心感到非常喜悅。

這是描述在二禪中的境界，表示我們已經很清楚知道自己已經到達完全的內在滿足的邊緣。

他接著跳進水池，盡情地喝水，感到非常滿足，和剛才到處尋找池水的樣子相比，好像是完全不同的人。

這就是三禪的體驗。我們知道如果人長久沒水喝，身心都會非常苦惱。上面的譬喻道出平常人的心理和情感狀態：在找尋喜悅、滿足時，內心總是感到煩躁不安；而一旦找到所需的，那種分別可以說是差之毫釐，繆以千里。透過修行，我們可以感受到喜悅和滿足。雖然這種喜悅的心境不是佛陀所教導的最終目標，但也相距只差一步。到達禪那是個很關鍵的步驟，我們可以從中獲得繼續修行的動力和新的內觀智慧。

飲過水後那個沙漠中的旅人感到非常平靜。從前為了生存，無止盡地找尋水源，身心都感到不安，因而生活中的一切都被口渴所支配；現在渴望已經被消弱了，他爬出池外，在一樹下舒暢地睡下休息，從勞心勞力的追求中回復起來。這種完全的放鬆正如四禪中的放鬆一樣，不像是睡著，而是完全的寂止，讓心得到完全的休息。

以上的譬喻很貼切地反映了生活中的點滴，有些是我們不曾覺察的。正如人要活命離不開水一樣，要有內在的滿足也離不開喜悅和平和。我們甚至乎不曾覺察到自己在無止盡地尋尋覓覓。人們的掉舉就反映了這點，例如結識不同的朋友，嘗試不同的工作和意念，到不同的地方旅行，和要搬到不同的地方居住。這股內在的「渴求」在推動著我們，透過不同的行動來「解渴」。其實要真正能夠解決到這股渴望，也只能在心地下工夫才可以；如果循這個方向，加上足夠的投入，我們就能快一點找到。

四禪是到達無色界禪的跳板，所有人都有能夠深入四無色界禪定意識的能耐。其實

這些定境應該稱為「平平無奇」禪定。它們雖然不是究竟的覺悟，但卻能反映心的潛能，也是覺悟的基礎。覺悟可不是一般的事，需要很大的精力，所以我們首先要打好基礎。修習禪那需要的只是耐性和堅毅，而同時又不抱任何有求之心。

首四個禪那是色界禪，也有「精微物質」的禪那的意思，所以說無論依靠物質的日常生活如何不完滿和充滿缺陷，我們都有體驗過類似色界禪的經歷，因此也比較容易和這些禪那打交道。

這一切的意識境界都已經存在於內心。障礙我們體會的是「思想」過程。為甚麼呢？因為每當有思想產生，「我」也必然伴之而生，如「我要入定」、「我一定要做」或「我不想做」。「我」一出現，不論是哪種形式，如「我不想這樣做」或「我一定要這樣做」，因為思想障礙了我們入定。直到明白我們從不會在這些日常的身、心活動找到滿足，我們才會將它們放下，不讓其在心中生起，由得它們消失。不論是「我」喜歡或不喜歡甚麼，或是我想或不想甚麼，這些念頭都對習禪毫無意義。必須把這一大包袱丟掉，心才會自動轉向其他意識境界。佛陀正這樣向布解釋。所有人都有意識，因此人人都能夠接觸到這些高層次的境界。

有關禪那的論述可以說是眾說紛紜，令人為之目眩，接觸得太多反而令人容易先入為主，障礙了禪修，所以說沒有接觸可能會更容易習禪。其實只要簡單地坐下來，將心內的一切放下，心便會自然地靜止下來，亦只能夠朝著禪那進發，直至到達涅槃，證入寂滅之樂。在這之前，只要放下一切，心就能經歷著禪那的心境。行者甚至不能說是「入定」，應該說是把「思考過程」放下。正如一隻從水池中跳出來的狗一樣，將水抖出來，我們也將思想從心中抖出來。

下一步是所謂的無色界禪定。巴利文中初禪至四禪是 rupa 禪那，接著下來的四個是 arupa 禪那。Rupa 意謂形相【譯註五十一】，Arupa 中的 A 意謂「非」或「不是」。這四個禪那被稱為無形相的，原因是心在一般的狀態下根本不可能經歷到它們。事實上非禪定修習者會覺得這一切有點像天方夜談，而習禪者，即使沒有無色界禪定的經歷，也可能會有隱約的了解。正如我們在先前的章節中所說的，首四個禪那都和身體的感受或情感有關。佛陀所作的譬喻全都是涉及身體的，其中提到「沉浸」、「潤漬」【譯註：如沉浸在喜悅之中，見第五章】，而四禪中，身體處於不動、寂止的狀態，這都和感受有關。接著的四個無色界禪定，就不涉及任何的情感或身體的感受，而純粹是心境，所以經中也沒有提出任何譬喻。行者能證入這些禪那要靠平日多修持首四個禪那的工夫，直至心可以變得柔軟、可調教和具彈性，這時心已經不再頑固和阻抗實相，可以進一步修持更高層次的無色界禪定。

佛陀是這樣描述五禪的：

復有比丘，超出所有「色想」，滅除了「障礙想」，不再憶起「異想」，故達「空間是無邊」之空無邊處定，因此先滅此想，同時生空無處樂之微妙真實想，以此之故，彼於是時，惟有空無邊處定之微妙真實想，如是由修習故一想生，由修習故他想滅，此即由於修習也。

在四禪中行者的不再感覺到身體的感受，只覺察到心、感情、感受的寂止。所以到了

第五禪，「超出所有色想」【譯註五十二】不需刻意去修便可以做到。但破除「障礙想」就要刻意去修才會成功。在一般情況下，我們會假定以皮膚為限的身體範圍為「我」的範圍，皮膚以外就不是「我」了，這就是我們自設的「限定」或「障礙」。在首四個禪那中，這「障礙想」已經不像在日常的意識狀態中那麼僵化和緊密了。在平常的狀態中，我們都很清楚自己所佔的空間大小。

從四禪退出，如想進入「空無邊處定」【譯註五十三】，我們可以作意在當時心所感覺到的身體邊界，並慢慢將其擴展。上一章所提到的觀四大其實也有異曲同工之妙。

佛陀提到不再憶起「異想」，意指要超越「個體性」、「差異性」的吸引力。一般人將事物都看成獨立、有特定範圍的，如一個人、一間屋、一顆樹、一片森林、天和地平線等，並且被這各色各樣的事物所吸引。巴利文差異性「papanca」意指多元性、豐富性。每一種品種中都由無數的個體組成。人類就是個很好的例子：我們的樣子看上去都有些不同，每個人的樣子看上去都有些不同，我們會迷失在這差異性中，而被一張張不同的面孔所吸引。在森林中我們會留意每棵樹有些不同，看看樹幹或樹葉，感到每棵樹的獨特性，欣賞各種樹木的不同形態、看看樹幹或樹葉的特徵，並發現樹木之美態。同樣，我們亦會仰望天空，欣賞月亮和不同的星星。但如果要進入空無邊處定，那必須要超越這一切的個體性、差異性。

有兩個達至空無邊處定的可行方法，我們可以同時用兩個或只用一個，至於用哪個要視乎心在擴大意識時遇上多少困難。第一個方法是先注意身體的邊界，再刻意將這邊界慢慢擴大至無窮盡的空間裡。假如在這過程中遇上障礙，意識無法擴展，那麼可以用第二個方法：先觀想森林、草原、山川、河流和海洋，再超越地球和天空，甚至超越眼界的盡頭，再把這一切都放下，剩下的只有無盡的空間。剛剛所說的就是「不再憶起異想」和超越一切障礙的方法。

反思剛才所說的指引，看看這些佛陀所說的是否合乎真實也很有幫助。我們是比較喜歡「共想」【譯註五十四】或是「異想」？看上去那麼真的界限是真實存在的還是只是光學上的幻象？一般的科學常識告訴我們宇宙間根本沒有固體粒子，而只有不停離合的能量粒子【譯註五十五】，這是大家都知道的，不過往往聽過就算了。透過不停的反思，我們會明白到事物的真相，會明白到一切的界限都是心造作出來的。了解到這點可以幫助到我們放下對「異想」的執著。

佛陀所指示進入空間無邊處的兩個方法是可以經過刻意修持而得到的，毋需等待幸運之神的眷顧便可成功。透過修持「空無邊處」心可以更加擴大。絕大部份的人從來沒有這個想法，不會有「共想」是概念。即使是透過考察和實驗而了解這個真相的科學家，也不能將其內化成精神修養，而只當成一件科學上的事實而已。其實真理一定同樣可以合用於人的內心，因為心是宇宙最根本的因素；當然這裏的心不是指一般個體、局限的心。一般人將自己的心局限於個體，不能覺察到宇宙的真相。透過反思和修持，人們可以將心擴大，超越界限，甚至見證到最終極的真相。所有人都有這種潛質，我們有責任發揮這潛能到極限，不要再將自己局限在現在的框框中。

在修持任何的禪定後，尤其是「禪那」後，行者都應該將心導向修持內觀智慧禪，

這樣會有很大利益。

在接著下來的篇章中，佛陀開始處理四種當時社會流行的錯誤「自我觀」。大家可不要被以下的古文給我們帶來錯覺，認為其中的討論和現代人毫無關係，恰恰相反，實際上所說的正是現代人所想的。

今有沙門或婆羅門，作如是論，作如是見：「此我為有色，四大所成，父母所生，而身壞時，斷滅消失，死後無存。於是此我，全歸斷滅。【譯註五十六】

布當時也相信這個知見，認為自我就等於人的身體(色)，身體就是「我」。這種知見在現代是那麼的流行，相信的人多不勝數，在任何一本涉及神秘經驗的雜誌都一定會發現得到。信奉這個觀點的人會相信只要令身體變得完美，我們便是一個完美的人。首先，我們不可能使自己的身體變得完美；其次，即使擁有一副完美的身體，但本質是不會改變的；肉體不錯是好了點，不過也只是僅此而已。

當然一般人不會用到「四大」這類的語言概念，但其實大家所想的內容精粹卻是一樣的。每次照著鏡子時，鏡子內的影像都差不多，我們內心都在說：「這是我。」鏡中人除了是我外，還可能是其他人嗎？這種想法就是「障礙想」，會局限了我們。身體從來不會帶來真正的滿足，相反，它需要不停地被滿足，有時還會提出頗荒唐的需索。我們的身體實在帶來很多的麻煩。試想像如果打坐時坐在座墊上的只有心而沒有身體，那麼會少了多少的麻煩，禪修會變得多麼美妙！從此背不再痛、腿不再麻、身不再癢，不再會因某種坐姿而苦惱。我們當然仍要專注內心，不過就容易得多了。這個身體對我們來說實在是個大包袱，而我們竟然把這個包袱當成了自己！我們看得出自己的這個執著是那麼的荒謬嗎？為甚麼我們一定得像布和他的朋友般執包袱為自我？

接著來下的是另一個看起來比較了不起的錯誤自我觀：

亦有人作是說言：「你所說的我，這個我實在是存在的。我決不會謂這種自我不存在。然而這個自我，並非全然斷滅，而猶有其他的自我，是神性的、有身體的，屬於欲界，為食物滋養。你看不見、不知道這個自我，而我就會知道和看見。此我身壞，斷滅消失，死後無存。」

第二種看法是認為靈魂為自我。當身體壞滅，身體我就斷滅了。不過還有另一個屬於欲界的、神性的自我還存在。我們在智性上或者不相信這個看法，不過心底卻有些疑幻疑真：可能存在另一個自我在靈魂中，又或者靈魂存在於自我中。不論是兩者中哪種看法，都和執身體為我有頗大的不同。而「靈魂——我」一定是好的，我們不會承認善、惡同時存在於心中。一般人都認為靈魂是比較完美的，所以才是自我。人即使智性上否認執靈魂為自我，內心卻隱隱約約地渴望：「即使身體不是自我，至少自我是以那個形態存在。」另外一個有關的見解是不論人死後會去那裏，自我都會快樂。

第三種看法：

亦有人作是說言：「你所說的我，這個我實在是存在的。我決不會謂這種自我不存在。然而這個自我，並非全然斷滅，而猶有其他自我。是神性的、有身體的，由意念所生成，具足四肢，毫無缺憾。你看不見、不知道這個自我，而我就會知道和看見，此我

身壞，斷滅消失，死後無存。」

這段經文說的並非是靈魂，而是一個由意念所生、微妙的、超然的自我，在印度教教義中被稱為「梵我合一」。梵，即是一絕對的自我，而非相對的、個體的我。佛陀重覆了當時流行的錯誤自我觀，指出它們的謬誤。這個由「意念所生成的自我」指的是在較高級的禪那經驗，第一個便是「空無邊處」定。在此禪那中，心經驗了無盡的空間，製造出有個「自我」溶化進空間中的這個概念，所以說心製造出了「自我」。

一切有關「自我觀」的討論都因為我們不能放下一個印象：在一切活動的背後一定有「某人」在活動，我們一直在相信。我們會自問：「是誰在想我所想？誰在反應我的感官接觸？誰在渴求我所想要的？這一切的背後一定有一個人在作主。」即使我們不再執著身體為自我，也會不自覺地去找另一現象執為自我；首先是執了靈魂，其次是執超然的自我，或者是透過禪那體驗到的意識狀態為自我，如空無邊處或識無邊處定。

第四種看法：

有人作是說言：你所說的我，這個我實在是存在的。我決不會謂這種自我不存在的。然而還有一個自我，超出一切色想【譯按：同譯註五十二】，滅『有對想』【譯按：即障礙想】，不憶『異想』，故達空無邊處。此我身壞，斷滅消失，死無存。」

這就是「共相之自我」。如能進入第五禪，當能體驗到無邊的空間以及一切融合、一切阻礙都被打破的境界。當時這種流行的「共相意識」其實也有一定的真實性。達到此境界，行者在觀察時，將不再執正在觀察的意識為自我，意識好像旁觀者一樣，只是觀察經過的現象。如果執了觀察者為自我，我們便會執肉體、靈魂或超然的我為自我，我們便不自禁地會變得挑剔、討厭身邊的事，一是受慾望所困，希望經歷到某些事；或是想擺脫一些事。我們總是不能只是純粹在經歷，總要加入自己「要」或「不要」。一旦有了「共相」意識的經驗，我們或會覺得真的已經將我執除去，這就是與神合一的經驗，或是印度教中的「梵我合一」。佛陀反對這個觀點，原因是即使是「梵我合一」，其中還暗示了有某人進入這種和合的關係。

以上四個錯誤的自我觀其實或多或少還包含了一些「自我」的影子。但「共相意識」仍比「異相意識」有價值【譯註五十七】。因為心在共相意識中，能毫不費力地感受到慈心和悲心。為甚麼呢？因為眾生皆是一體，又有誰能激怒我們呢？只有我們孤立時才會有被身邊的人、世界甚至死亡威脅的感覺。一旦達到「與萬物為一」的境界，那時威脅感就會消失；我們稱之為「神我合一」或「梵我合一」。當然其中仍然存一點點的自我感，因為是這些的自我感和「超然的自我」合一。

以上的四種錯誤的自我觀非常值得我們去細味，看看自己會否執著其中之一種：執身體為我？靈魂為我？超然的我？與萬物為一的我？究竟我們的自我觀是怎樣的？或許我們永遠也沒有機會體會「共相意識」，但仍有機會反問自己究竟甚麼和甚麼合一；我們可以看看身體內有沒有靈魂，是不是「自我」；可以看看身體與超然的自我有甚麼關係，究竟在它們之中找尋自我有甚麼依據？我們錯誤的知見是如此地根深蒂固，以致當心仍然是偏狹【譯註五十八】，而不是柔然可動時【見譯註四十四】，心根本不能察見實相，我們很難相信上面四種的自我觀只是支持我執存在的信念系統而已。一旦我們

不再需要或希望我執繼續存在，察見實相就變得容易得多了。越容易看得見實相，就容易禪修，因為我們開始明白「我執」就是妨礙著禪修的唯一障礙。實相是「我執」只不過是一個觀念、一個想法，我們越明白這點，「我執」越難以再阻礙我們修行。

佛陀的教法不單止是一些「心靈雞湯」之類的心理輔助方法，而更是讓我們徹底地重新檢視人生實相，繼而以一種全新方式來體驗人生。這便是佛法為何能夠綿延二千五百年而不絕的原因。心理學界不斷有新的學說出現，但佛陀的教法是如此的徹底，不可能再有新的發現。我們修行時應嘗試了解佛陀完整的教法。所以需要觀察和分析【譯註五十九】的能力。在禪修時，我們嘗試平靜和專注；在觀察時，我們如實地看一看和平常狀態不同的現象。禪修和觀察應並肩而行。從經典中我們知道佛陀的教法是完整的，我們不可以只選擇其中一些合意的來修，而忽視其他的。持戒、守護諸根、滿足、正念、禪修或正定、觀察及分析都是必要的。

接著到了第六禪：

復有比丘，超出所有空無邊處，達「識是無邊」之邊處，因此先滅空無邊處之微妙真實想，同時生識無處樂之微妙真實想，以此之故，彼於是時，具有識無邊處之微妙真實想，如是由修習故一想生，由修習故他想滅，此即由於修習也。』

經上有關無色界禪定的解釋非常簡要，估計要不是因為布還未夠程度去實踐，就是有關的解釋遺失了。

在第五禪中我們有空無邊處的經驗，現在要做的是將注意力由無邊的空間，轉向放在注意空間的意識上。要覺察無盡的空間，必需要有無盡的意識。從第六禪那中出定後我們可以自問：「剛才學了些甚麼？」我們明白到個人身份是不存在的，只存在整體。一旦思想上接受了這點，「共相意識」便會生起。不論在空無邊處定或識無邊處定中我們都找不到一個個體在入定，如果有，那就不是這兩種定了。四禪中觀察者已經被縮到最小，心的能量得到最大的提升，亦變得很清晰。在第五、六禪那中，觀察者比較明顯，出定後這個觀察者將完全覺悟到個體是不存在的，只有無限。

我們有了識無邊處定的經歷後，便會明白它也等於普遍意識，明白到所有人都屬於這個普遍意識的一部份。無論我們想甚麼或做了甚麼，一切都在普遍意識中，一切都已經包含在內。我們的意識越純潔，所感受的普遍意識也越純潔。所以我們再也不會把任何的不善的意識、語言和行為加入其中。這就是第五、六禪的第二個覺悟。

我們可以將五禪、六禪來和二禪、三禪比較。一旦我們有快樂的感受，喜悅也會生起。我們要做的是將注意力從感受(sensation)轉向情緒(emotions)，而這些感受或情緒早就存在，只需加以注意便成了【譯註六十】。從五禪至六禪也一樣，不過層次比較幼細，而空無邊處的定境自動就包含了識無邊處的經歷，只需將專注力從無盡的空間轉到注意這空間的意識便可。

「識無邊處」很容易被誤解，特別是印度教教義將之當成精神修煉的典範。六禪的經歷的確令人有種很真切的覺悟：「我就是那」(I am that)，梵文是「tav tvam asi」，也是用來形容共相意識【譯註六十一】。中世紀基督宗教神秘學家艾克哈【見譯註三十三】

用了不同的術語，「神與我是同一的。」他幾乎被處以火刑。我們可引伸推測他也到達了類似的高層次禪那，除此以外幾乎沒有其他解釋為甚麼他可以說得出這樣境界的話，因為如果某人最高的追求不是成為某個特定的人，說這句話很明顯不是出於自傲，而是謙卑。

識無邊處定是很重要的覺悟和禪修的一部份。透過修行我們將能漸漸明白到其精粹，而心也隨之越來越清晰，越來越能了知實相。心不再偏狹，不再自我設限，只關心小我。透過禪修心甚至能超越到達「絕對自我」的境界。可是，證入五、六禪後我們將發現苦仍然存在，修行仍未完結；只要「自我」還存在於心裏，那苦一定隨之而生。所以我們一定要深入分析我們相信的究竟是哪一種的自我，為甚麼我們相信這個自我觀。在我們發現所有的自我觀都沒有根據時，意識將發生重大的轉變，我們的世界觀也會大大的改變。

[譯 註]:

五十 譯者細查《清淨道論》，只發現一則有關於沙漠遊人的譬喻，是用來解釋五禪支中「喜」和「樂」的分別，記載於《第四品、說地蘊品，第 145 節》。如有善知識知道其餘譬喻的出處，還請告知譯者，以引出原文，作為補充。

五十一 形相，一般譯為「色」，有物質的意思。在物質的世界中(色界)，精神作用可以透過前五根（眼、耳、鼻、舌、身）的經歷，或與其有關的概念來修禪。初禪到四禪都是藉著有形相的業處入定的，而禪相一般都是前五根所接觸的經驗。以觀呼吸為例，行者藉鼻孔的觸覺入定，其禪相可能為鼻尖處的一團光(初禪)或感覺(喜、樂、捨，屬於身根)。下面的無形相就是概念(屬意根)的，不需借前任何五根的經驗。

五十二 「色」指身體，「想」指「概念」、「印象」。根據阿毗達摩，一切的「想」都必然有「受」伴隨而生，兩者都屬於七遍行心所。所以英譯版中的「色想」譯成 *bodily sensations* 和中譯版的「色想」並無矛盾，只是重點有所不同。針對上文下理，似乎以「色想」比較合適。這裏有類似「譯註一」對「想」及「識」的處理。

五十三 「空無邊處定」中的空意即空間的空，而非無自性、無實體的「空」性。「空間無邊」意即有空間是無邊無盡的，沒有任何個體可以加以障礙。

五十四 **Unity**：「共想」、「共相」或「共同性」，和「異想」或「異相」相對的概念，有關討論見譯註四十一。

五十五 古希臘人提出「原子論」，認為世間的物體都由一些最基本的粒子組成。近代物理學將最基本的粒子定義為「原子」，後來又發現原子由電子、中子的質子組成。到了當代，物理學家又發現有更微細的粒子存在。愛因斯坦提出《狹義

- 相對論》，認為所有物質粒子都是非固體的能量變化而成，「質」「能」於是
可以互換。也就是說，最基本、不可變的物質粒子是不存在的，所有粒子都由
非固體的能量化合而成，例如，根據《狹義相對論》，當物體接近光速時，其
質量會趨向無限大。所以說固體只是在一般的環境下，能量相對較為穩定的狀
態而已。
- 五十六 這段經文和接著下來三段經文出自《梵網經》（長部、第一經、第三誦品）。
原典說及當時流行的七種不正確的自我觀。
- 五十七 「共相意識」中的我執比「異相意識」薄，人當中比較高尙的意識多屬於「共
相意識」，如慈心或五禪的禪那心等。
- 五十八 偏狹，原文是：contracted，也有收縮的意思。根據《大念處經》（長部、第二
十二經）心念處一段（第十二段），contracted 原來的意思是心被昏沉障礙時的
狀態。這裏應作一般的意思，即心仍然被五蘊障蔽，以自我為中心，仍有許多
低層次的執著，不能看見真相。
- 五十九 觀察(contemplate)和分析(investigate)不是指一般的思惟活動，而是心在禪定中
達到專一、清淨、明晰時，看到實相，再加以觀察和分析，以明白所經歷的真
相，此時的心才有能力看穿所有虛妄的現象。
- 六十 這裏作者所說的是從二禪進入三禪的方法，似有筆誤。建議各位讀者參考第五
章有關部份。
- 六十一 I am that 意思是我就是那個絕對實體，也可以譯成「我就是那」，用印度教的
術語即是說自我(atman)就是梵(Brahmasm)，梵(Brahmasm) 就是自我(atman)。
見 <http://www.booklife.com.tw/books/00700115.asp> 網頁。

[導 讀]

一、證入五禪

當行者在證得四禪後出定，修習四禪五自在。在修習省察自在時，發現即使是四禪也有
所不足。因為四禪的心境仍然在色界中，仍然為身體所困。行者繼續追求更幼細的層次，
作意證入超越物質和身體（色界）的層次。於是開始反思物質和身體的過患，如身體的
脆弱性，各種的病痛。行者從四禪中出定，作意進入五禪。可以用大師所提出的兩種方
法：觀察身體邊界或世界邊界的無限擴大，再把其邊界放下，剩下的只有無盡的空間。

二、五禪

每進入一層禪那都會為意識帶來改變。進入五禪後，心對各種物質世界中的「差異」性
的執著將會消失，也就是說不再執著物質，對個體的分隔感也會消失，這又進一步去除
了一大部份的我執。

三、證入六禪

當行者在證得五禪後出定，修習五禪五自在。在修習省察自在時，發現五禪仍有不足之處。因為五禪的心境仍然比較接近色界，仍然比較粗糙。行者繼續追求更幼細的層次，作意轉向覺察無盡空間的意識，剩下的只有無盡的意識。在六禪中行者進一步覺察到意識不局限於這個身體中，個體的局限感進一步減少。

四、第五、六禪和四種錯誤的自我觀

修行是爲了看到實相，破除虛假的自我觀。一般人所認識的四種自我觀，執各種的現象爲我，包括身體、靈魂、絕對不變的自我和普遍意識（無限空間的自我）。前三者由概念所造，最後者是由禪定的經驗而生。無論是那種，都是由心所造，都不是真實的。

[補充資料]

1. 證入五、六禪

根據《清淨道論》，行者從四禪出定後可以有三個選擇來繼續修行。一是修持四無色界禪定，其次是神通，最後是內觀智慧禪。

有關具體的修持方法，除了大師所說的外，《清淨道論》第十品、說無色品中也有提及另一個修法。行者自四禪出定後，從新觀察禪相，並將禪相擴至無限大，作意於禪相所觸及的空間，而不作意於禪相上，此時作意於「虛空、虛空」，便可以證入空無邊定。和證得四禪不一樣，五、六禪並不需要捨棄任何的禪支。從五禪出定後，行者如欲證入六禪，需先掌握五禪之五自在，並思惟其過患：太接近色界禪定；再引發作意於無限空間，作意於感受空間的意識，依之入定。

2. 五、六禪的特性

Gunartana 尊者指出五、六禪的禪支和四禪一樣，只有「心一境性」及「捨」受，所以說無色界禪是四禪的變體，不過由於超脫身體的局限，將心擴大，在這方面比四禪優勝。

3. 五、六禪的重要性

如何達至涅槃？佛陀指出我們要修八正道，其中的正定並無包括「無色界禪定」，例如《大念住經》（長部、第二十二經）和《諦分別經》（中部、一四一經），所以要解脫不一定要具備無色界禪定。

在《八城經》（中部、第五二經）及《摩羅迦大經》（中部、第六四經），五禪和六禪的功用都止於行者在出定後，以禪定中及出定後的現象爲所緣，觀察其無常、苦、無我三相，從而得到解脫，至少可以證得三果。它們的地位和初禪至四禪、慈心、悲心、喜心、捨心、無所有處定（合稱十一扇無死門）一樣，都能依其得到解脫，正如一座住

宅的十一扇門，一旦著火，內裏的人都能從中逃脫。修習五、六禪不是解脫的必要條件，不過也是其中一個選擇。要注意的是《八城經》及《摩羅迦大經》中並沒有說不具備四禪定力，只具備較低禪定的行者也可以藉這十一扇門解脫，最好還是依從八正道中所說的修行。

對五、六禪的了解使我們更能了解世間各種錯誤的自我觀的真面目。原來坊間流行的「自我與天地萬物合一」也是禪定中的體驗，其中包括很多宗派。所以修習無色界禪定是俱解脫道其中必修的過程。行者經歷過五、六禪後才會對此境界有真正的體會，不會以此為修行的究竟。

修習五、六禪後，行者從此不再執個體的特性，心更能容於虛空，不礙於物。

[綜 論]

修習禪定，並在禪定後反思其經歷，可以帶來不同程度的覺悟。修習色界禪定中初禪，我們明白到比欲界更勝一籌的色界禪定，並生起了禪悅。在二禪中我們加強了對進入禪定的信心，並生起了更強的禪悅。在三禪中我們明白到樂、憂對心有很大的干擾，因此放下對樂、憂的執著，不再追求，心因而感受前所未有的滿足感。在四禪中，我們連這淡淡的滿足感也不要，只作意於捨念，心進入非常寂靜的境界，自我觀也被縮到最小。進入五禪、六禪後，我們放下對身體的執著，將心無限擴大，感受到自我不存在於個體的身體中，而在無限的虛空中。但這個境界仍然未算是究竟的，因為出定後「自我」仍然存在，仍有煩惱，修行還未圓滿。

願這篇作品可以幫助大家獲得正見，減輕煩惱。

願大家都快樂、平靜、生活無憂，直至完全解脫苦，證入無上的涅槃。

電郵：calm_wisdom@sinaman.com



與年青知識份子談佛法（二） - 陳積

燕兒：

前次文章【下稱“前文”】曾經提過心識的運作過程如下：

『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。』

這個「覺知」其實是我們的「心」Mind 的一種能力，與其他心的能力如意志力(will power)、熱愛(devotion)等同是人類心中的一些正面的能力。在日常生活中我們內心的運作很繁多，除「覺知」去認知及經驗各「感官」所接觸的事物外，與「覺知」的運作同時會有我前文中所說的『「覺知」後會繼續的情況』——『一連串的心理運作諸如回憶、邏輯推理、聯想及演繹等』。而往往這些心理運作喧賓奪主地因「滾雪球」原理而發展出龐大的思潮，這些思潮佔去我們「心」的大部分空間而「覺知」被擠迫至無立足之地，「覺知」難以在我們身心所在的現實世界裏繼續其運作，感覺上像是離開了「現在當下」，「心」捲進了虛擬世界（思想所營造的世界）中，我們禪修者稱此為「失念」，即失去了「覺知」Awareness or Mindfulness 之意。在這「覺知」薄弱的時間裏，我們因沒有強力清晰的「覺知」去認知鑑別甚麼是「感官」從現實世界接收回來的真實事物，甚麼是「心」所營造的不真實的幻想。「不真實的幻想」衍生不符實的價值觀，把「不符實的價值觀」套在「真實的事物」上，那會得到「滿意」(satisfactory)的結果？「心」因不滿意此結果，情緒由此而起，煩惱由此而生。故此佛陀說世間是「苦」——*dukkha* (此字是「巴利」文，是佛在世時用以傳教的古印度語)，英文意譯為“unsatisfactoriness”或“suffering”。

在繼續討論「正念禪修」前，有必要對我前文及在以上所談的人的各感官作補充。以佛教對一個「人」的分析，「人」的全部是由「眼」、「耳」、「鼻」、「舌」、「身」及「意」*intellect or mind* 所構成。這第六感官「意」英譯為 *intellect* 或 *mind*，顧名思義是解「智力」或「心」，它其實就是一直由始至今所談及的「心」，「人」所認知及經驗的「世界」由它而生。「意」可以比喻為人身中的無形的「中央處理器」*Central Processing Unit*，它一方面認知「眼、耳、鼻、舌、身」所收回來的「感受」，另一方面以上所說「覺知」後的所有心理運作諸如回憶、思考、衍生幻想及情緒，都是由它而生。在「人」的結構角度看，亦可把它與其餘五種感官並行地稱為「意」感官，因它是用作覺知由「認知活動」*perception* 或／及由記憶中而來的「想法或觀念」*idea*。簡單說：「意」——接觸——>「內境」（心內的想法或觀念）——產生——>「感受」——引發——>「認知活動」。我不在前文中一併把這「意」感官說出，主要是因它是針對「內境」及擁有比其餘五官多的功能，在未把「認知活動」及「心理運作」等說明之前，不

宜多談。

好了，佛教的「正念禪修」**Mindfulness Meditation** 可以訓練人的心實質有效地處理情緒，最後達到自在無憂、離苦得樂。此話怎講？

前文曾經提過：『把這「覺知」用得「恰當」，便稱為「正念」**Right Mindfulness**』，懂得如何「恰當」地運用「覺知」而生起「正念」後，心能夠持續保有此「正念」，便是在「正念禪修」**Mindfulness Meditation**。如何「恰當」地運用「覺知」呢？

那就是當我們「覺知」事物後，把「心」的運作限止於上述的「認知活動」**Perception** 上，無論是那個感官進行了「覺知」活動後也如此做，於是我們的「心」分分秒秒都在做著這「簡單的覺知」**Bare Awareness**，此時我們的「心」不做其他多餘的或不符合實的回憶、推理、聯想等心理行爲，「心」只是在簡單地覺知當下現在的事物，事物隨時間變化而「覺知」亦簡單地跟隨之，這樣做便是「恰當」地運用「覺知」，在原始佛教中這樣的「覺知」便稱為「正確的覺知」——「正念」**Right Awareness or Mindfulness**。倘人能時常修習這「正念禪修」，則心中的「覺知」力會加強，在此消彼長的情況下，相對地上述的「其他心理行爲」會因而減少或力弱。「覺知」強時修習者會感覺心境清晰明亮、內心空間廣闊，其他心理行爲所產生的「思想」與「情緒」**Thoughts and Emotions** 像與你的「心」有所距離，你的「覺知」能像旁觀者般看到它們的升起、停留、消逝。若你的心能夠做到以上狀況，你便不會被淹沒在思潮念海中，不會「失念」而給情緒與煩惱主導你的「心」，你是自己的心的「主人」，能不自在逍遙嗎？

「正念禪修」的理論已在上邊講解得很詳細，但初學者在實踐時當然很難做到隨心所欲地把「心」「限止」於「簡單的覺知」的狀態中，初學者會很難控制「心」在「認知活動」後不繼續向各項心理活動馳騁。於是佛陀便介紹了一套使「心」加強「覺知」生起「正念」的方法，稱為「有所緣境的禪修」“**Meditation with an object**”從英文的名詞裏便可了解「所緣境」這佛學名相的意思，即「目標物」意。踐行者（以後簡稱為「行者」）把「心」的「覺知」力只放在一個「目標物」處，當然，只取用一個「目標物」便包含了在眼、耳、鼻、舌、身、意各感官中只選用一項，例如取用聲音為「目標物」，便是只用「耳」這感官去做功夫，「心」的「覺知」力主要是放在此項「認知」活動中做其「簡單的覺知」，其他各項感官的活動放於次要地位。逐漸地「心」的「覺知」力便集中在這一個「目標物」上而其他「思想」及其他感官的「認知活動」好像沒有了，像是只剩下「聽到聲音」這一「思想」或叫「念頭」而沒有了其他「念頭」，把「心」如斯訓練我們稱為『一念消萬念』。「心」臻此境地時「覺知」力便被培養到十分強大及處於主導地位，其他心理活動不能騷擾及動搖它，你便能做到隨心所欲地把「心」「限止」於「簡單的覺知」的狀態中，此時這強而有力的「正念」不單只可處理一項「目標物」，更可兼顧其他感官的「簡單的覺知」。「心」能保持這樣的話，我們便只是活在當下現在的真實世界中，是為自在無憂、離苦得樂的「正念禪修」。再沒有「不符合的價值觀」去產生使你人生變「苦」的情緒，這是在根源上徹底解決情緒的方法，行此道者 EQ 極高。

傳統上佛教的禪修(Meditation)被稱為「止觀禪修」(Tranquility and Insight Meditation)，甚麼叫「止觀」？這個名詞包含了兩樣東西——「止」與「觀」，這兩項東西其實在上段談「正念禪修的實踐」中都包括了。用「有所緣境的禪修」“Meditation with an object”把「覺知」力培養到十分強大及處於主導地位時便稱為「止」，當這強而有力的「正念」去「簡單地覺知」全部感官所可以接觸的世界時便稱為「觀」。在「止」的狀態中，「心」有「寧靜安穩」的感覺，因而英譯稱為 Tranquility；在「觀」的狀態中，「覺知」強而清晰地能「洞察」身心內外一切事物，因而稱為 Insight。

行者如能恆常修習「止觀」，他的「觀」力日漸強大，以至其「心」可以洞察到一切感官所可以接觸的事物皆是不斷變化遷流的、世間沒有一件有形或無形的事物是永恆不變的，此時他的「心」便體證了佛教的最重要概念——世間一切事物皆是「無常」impermanent 及「無我」selfless。在佛學裏這兩項特性（無常、無我）與前述的因「心」有「不符實的價值觀」所產生的「苦」合稱為世間一切事物的「三相」（三種真實的「相狀」——「特性」），是為佛教最重要的觀念。

須要對「止」多解釋一下，「止」是「心」靜下來的狀態，這狀態又稱為「定」。「定」有深有淺，最深時可以是沒有了思想及感覺，當然連「禪修目標物」也沒有了，只剩下「覺知」。修「定」可發展各種「心的力量」Power of Mind，故世上很多不同的有修「定」的宗教或功法門派，甚至是佛教中的不同支派，對「定」的修習有不同的深淺及目的。我修學的原始佛教主張把「定」只修至以上所說『「覺知」力培養到十分強大及處於主導地位』為止，然後起「觀」；事關在深定中無物可「觀」，可以「觀」方可體證「三相」以得到明白世間真相的智慧，所以不主張修深定。

我們更主張把上述的「觀」應用在日常生活中，稱為「生活禪」，這便是古語說：『行、住、坐、臥』皆在禪定中。』雖然在繁忙的生活中難保持「止」所帶來的強大覺知力，但有行者還是可以時刻提醒自己保持「正念」，行者便會比普通人較不易受情緒及煩惱的影響。日中有暇時，便以「有目標物的禪修」修「止」以加強覺知力，扶持「正念」可也。

EQ 之後，我亦想談談上次文章中我所引的我的生命導師的兩句話：“To start with, from Nobody we develop to be Somebody; then from Somebody, we go back to be Nobody.”

首先人類首要是追求溫飽以維持肉體的生命，然後便是我們中國人的一句古語：『衣食足，知榮辱』，由介意榮辱開始有興趣提昇精神上的滿足，以至到達高質的「自我形象」(Self esteem)——有社會地位及德高望重，這便是我導師所說的“from Nobody we develop to be Somebody”的時期。當身處高位後，「心」大致會有兩大發展方向：

（一）雖有高質的「自我形象」，因還未懂行持「正念」之重要而還有「不符實的價值觀」所產生的「苦」，這會促使他尋找「滅苦之道」，「正念禪修」是一個最終極的方

法。行持「正念禪修」的最終境地便是體證「無我」Selflessness，至此便實現了“from Somebody we go back to be Nobody”這 Nobody 是一個體證「無我」的生命。

（二）又或因「心」的不斷探索及追尋的特性，有些人在位高望重，感覺世間已無可求或「無敵是最寂寞」之時，會進一步反問自己：『我是誰』、『我為何在這裏』、『存在是什麼』等等的生命之謎。在遍尋東西方古今哲學去解答此問題後，會發覺佛陀介紹的這個「正念禪修」是一個最有效去自我尋找真理的工具，它不假外求、直觀實況，避免了由眾生的「心」間接衍生的三、四手知識【註】收發時無可避免的誤差。最後殊途同歸，你仍是體證「無我」——Nobody，生命之謎便被解開。

【註】知識產生及接收的過程是：

「認知」——>「思惟」——>「身或口發出信息、語言或文字」——>「知識」的傳遞（「知識」的接收其實是此過程的反方向）。故他人給你的「知識」其實已是描？實況的第三、第四手資料。

我亦有在前文中說過：『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？』

在上述文字中妳已明白「正念禪修」是追尋人生奧秘的最有效工具，而要「正念禪修」行持得好，我們要先除去「心」中的五項障礙（佛學稱為「五蓋」Five Hindrances）：貪欲 Sensual Desire、瞋恚 Ill-will、昏睡 Sloth and Torpor、掉悔 Restlessness and Remorse、疑惑 Sceptical Doubt，否則「正念」生不起來。這「五蓋」內容的各個中文名詞可能難以顧名思義，但我輔以英譯後便很清晰；尚需解釋的是「疑惑」蓋，它是指人心中對「正念禪修」或佛法的疑問困惑 A 對佛法能使人離苦得樂的義理未有信心。當細心思考明白這五種障礙「正念禪修」的東西後，不難理解對一位「事業及品格修養成功」的人而言，除「疑惑」蓋外其他貪欲……掉悔等四項已大致不成問題。因在世間生活裏，一個人無論藉著甚麼方法，若能修得良好的品格及事業成功的話，他心中的貪欲、瞋恚（怨憤）、昏沉怠惰及散亂懊悔這些質素應已是很薄，真要修行的話，很快可以去除它們。剩下要努力去除的障礙便是對「正念禪修」的「疑惑」，只要有機緣聽聞此法及願意去實踐它來驗證一下其果效，在「正念」一步步被掌握及煩惱一步步減少的體驗下，他／她亦很快對此法門不再疑惑，人生奧秘便呈現於圓滿的「正念」之前，故我有此『在人世間事業及品格修養成功可有助追尋人生奧秘』之說。基本上「正念」修到圓滿可完全看穿世間實相、解開生命之謎的人稱為「覺者」——覺悟的人，在古印度文中「覺者」稱為「佛」。曾有一位中國佛教大師「太虛」大師說過與以上相類似的見解，他說：『人成即佛成。』

燕兒，離苦得樂的「正念禪修」——佛法的精髓暫時討論至此，日後對禪修或佛學其他領域有問題，十分歡迎妳來信研討。

印證心中的真理 ——佛教 SAMVEGA 及 PASADA 的義理

Ven.Thanissaro Bhikkhu 譚尼沙羅尊者著

學佛孖寶譯

很少人會將佛教視為關注人們情緒的宗教。原始佛教被形容為專注於掌管理智與認知的腦部左前方的宗教。可是當我們細心審視原始佛教的傳承時會發現在始創時期，實有一深邃的感情內核作為它的推動力。

讓我們重溫少年悉達多王子的故事。他如何首次遇到老、病、死及遊行的森林修行者。由於少年王子心中的直接，真摯的感情，這故事一直都是佛教傳統中打動大眾心扉的篇章。悉達多王子看到老、病、死的絕對恐怖性，把所有逃離佈畏的希望寄託於森林修行者的身上。佛家詩人 ASVAGHOSA 描述少年王子的朋友及家人如何勸解他並巧妙地重述其他人提供的確立生命價值的忠告。可是王子清楚地知道如果聽從他人的忠告，他就是違背了自己的心。只有忠於自己純真的感情，他才會踏上正道。這是一條出離俗世社會價值，導向超越生死限制的覺悟之路。

很難從世俗意義上說這是一個肯定生命價值的故事。但這故事卻肯定了追求純粹喜樂的純樸感情。這股渴求的力量來自背後的兩種感情，即巴利文中的 SAMVEGA 和 PASADA。雖然很少人聽過，但他們是佛教傳統中最基礎的感情。這兩種感情不但推動少年王子追求覺悟，即使在他成佛後，佛陀亦教導他的弟子每日培育它們。事實上，佛陀處理這兩種感情的卓越方法，應當是他的教導中對今天人類文明最有貢獻的部分。

SAMVEGA 就是少年悉達多王子在初遇老、病、死時的感覺。這個詞確實很難翻譯，因為它蘊含了複雜的意義。它最少同時包括了三類不同的感覺。首先是伴隨著領悟到一般生命的不足取及無義而來的震驚，慌張及疏離。其次是一種提撕向上的自覺，發現到自己以往所無視的同流合污，自鳴得意與愚不可及的生活方式。最後焦焯的急迫感在找尋一條脫離無意義輪迴的出路。在我們的成長過程中都會在不同時候經歷這些感覺。可是卻沒有一個適當的詞語可以完滿地表達這三種感覺。如果能有這個詞語，那就方便多了。也許這就提供了將 SAMVEGA 這個詞引入我們的語言中的充分理由。

除了僅僅提供一個方便使用的詞語外，更重要的是佛陀提供了一個有效處理這些感覺的方法。相反現代文明將這些感情視為威脅，而未能妥善地處理。當然不僅是我們的文明感受到 SAMVEGA 的威脅。在悉達多王子的故事中，他父親對少年悉達多王子發現實相的反應就是大多數文化企圖處理這些感情的最佳寫照。父親盡力說服王子使他明白他想達至的快樂的標準實在訂得過高，根本不可能實現。同時，父親利用眷屬及聲色犬馬來引開王子的專注。父親為王子安排了一段美滿的婚姻，為他建造了供四季享用的宮殿，為他購買了最好衣飾和美容品，舉辦了不間斷的娛樂節目，並為王子提供了僕從。國王給予僕從豐厚的報酬，確保他們能夠為服務王子時帶著起碼的喜悅的外表。總而言

之，國王的策略就是要王子降低他的目標，轉而尋求一種不是終極亦非純淨的喜樂。如果王子生活在今天，父王則會有其他的工具幫助他舒緩王子的苦惱，如心理治療，宗教輔導等，萬變不離其宗，基本的策略仍然是引開王子的專注，削弱他的覺知並使他安定下來，成為適應社會又對社會有貢獻的一個人。

可幸具有獵鷹般銳利目光及獅子般勇毅氣魄的王子不會臣服於這種策略。復次，王子有幸生於一個能夠提供機會讓他解決 SAMVEGA 問題的社會。

象徵踏上解決問題第一步的就是悉達多故事中王子所遇到的第四個人，即遊行森林的修行者。王子通過與在家生活的局促及滿佈凡塵的路徑比較，清楚見到修行者如天空般廣闊的自由生活。這條自由之路讓他可以有機會尋找生死問題的答案並使他可以安然度過“如打磨過的貝殼一般清淨”的生活。

王子這時所感受到的情緒叫 PASADA。PASADA 跟 SAMVEGA 一樣都是一組複雜的感覺。我們通常將它翻譯為“明亮與清淨的信心”。這種心理狀態使我們免於從 SAMVEGA 轉向氣餒。故王子取得了對自己困境的清晰理解，並具足走出困境的信心。

早期佛陀的開示坦然承認困境的根源在於沒有意義的生老病死的循環。佛陀不否認事物的實相，故不會叫我們瞞騙自己或視而不見。正如有導師指出，作為四聖諦之首的苦諦是佛陀給我們的禮物，使我們認識到痛苦的實相。苦諦確認了我們感受最深的直接經驗。相反其他很多傳統思想都極力否認這個事實。

由此出發，佛陀早期的教法要求我們變得更靈敏，直至我們看到痛苦的真正原因不是外在的社會或其他人，而是內在於自己心靈的渴愛。佛陀又肯定了解脫輪迴的滅苦之道。通過發展潛藏於心內的寶貴質素，可從摒除渴愛而走向無死的狀態。由此可見，我們的困境是有解決辦法的，而且辦法就在我們每一個人的把握之中。

再者，該解決辦法亦經受嚴格的測試。這顯示佛陀對自己如何處理 SAMVEGA 問題的自信。這是真正佛教的一個最吸引人之處。因 SAMVEGA 而得到啟發的人對試圖否定他洞見的說話已經感到厭倦。

事實上，佛教不但有信心處理 SAMVEGA 的感覺，而且它是其中一個鮮有而能積極地貫徹培養 SAMVEGA 的宗教。佛教解決生命問題的方法要求如此專注的努力，只有具有強烈的 SAMVEGA 才能使修行中的佛弟子不會退回到舊日的習慣中去。因是之故，佛陀建議所有男眾和女眾，在家眾和出家眾，都應每天反復思維老、病、死及愛別離的事實來培養 SAMVEGA 的感受。同時，我們亦應藉自己行動的力量將 SAMVEGA 推進一步，走向 PASADA。

有些人具有強烈的 SAMVEGA，想放棄所有干擾通向滅苦之途的社會關係。佛教不但給與了他們久經證明的智慧，而且為他們提供了僧團制度的安全網，使他們可以不用

浪費時間擔心基本生活的需求。至於那些不能放棄社會關係的人，佛教開顯了一條既生活在俗世而又不為俗世所征服的布施，持戒和禪定的修行之路。循著這條路走當可提昇心靈的寶貴質素，從而導向痛苦的消滅。佛教的兩支會眾(PARISA)即出家眾和在家眾之間所具有的緊密及相輔相成的關係，使僧團不會成為無法適應社會或逃避塵世的人，同時在家弟子亦不會與修行背後的價值信念失去連繫。

佛陀的生活態度培養成一種強烈的對生老病死循環的無意義感(即 SAMVEGA)，並創造出一條通向無死之路的 PASADA。這條道路不但包括久經試煉的引導，而且亦創設了供養的辦法。所有這些都是我們及社會所迫切需要的。當我們要將佛法引入現代化社會的主流生活時，我們亦要牢記佛教的其中一種力量源於它有能耐保持其中一條腿不伸進主流裡。佛教將修行比喻為從河的此岸過渡到彼岸去。

(本文原載 NOBLE STRATEGY 一書第 3 至 8 頁，並經作者批准翻譯轉載)

一本實用的禪修手冊 - 念

偶然聽同修提及到以下這本去年才出版的書，到書店買來細讀之下，發覺書裡大部分的內容正好說出自己內心的體會和感受，而且是更清晰更仔細地以文字表達出來，讀來份外有一份親切的感覺。書中沒有高深的理論，亦沒有論及修行路上的終點，只是踏實地指出修行道上會遇到的困難和問題，友善地告訴我們現在該怎樣去禪修和要留意些什麼。在書中能夠重溫修行路上過去的經驗，並找到當下修行路上的提點。

後來才知道這本書的原著《Mindfulness in plain English》是其中一本葛榮導師當年曾推介過的禪修讀本。這書已被翻譯成多種語言，在世界各地出版。有時候當安坐家中閱讀到前人的修行體會和教導時，想及到作者、譯者和多少個自己不認識的人付出過時間和精力，才意識到當下自己是和外在的種種人和事是連繫著的，內心的那份感恩、溫暖油然而生。

書名：《平靜的第一堂課——觀呼吸》

作者：德寶法師 (Bhante Henepola Gunaratana)

譯者：賴隆彥

出版：橡樹林文化

近這三五年間，關於禪修的中文書籍雖然多了很多，但教導實際修習內觀的書卻不多，再加上能夠將佛法、內觀和日常生活結合起來的就更少。遇見過一些初接觸禪修的

朋友，雖然明白到禪修確實能對治內心的煩惱，但由於不能掌握禪修方法的技巧，修習時遇到困難又不懂得如何處理，再加上對修行沒有正確的態度，很容易便沒有興趣修習下去，又或者被一些難懂的佛學名詞拒諸門外，以為禪修是一門高深的學問，往往令有興趣禪修的朋友們有望門輕嘆之感。對於初學者的疑問，在這本書內都能夠找到簡單易懂的答案。

雖然這本書的譯名為觀呼吸，其實書中論及觀呼吸的篇幅不多，這些介紹觀呼吸禪修方法的內容只編插於數篇章節之內。原著的書名《Mindfulness in plain English》，意思是“以淺白的英語來說正念”。書的內容分別有：為什麼要禪修、一般人對禪修的誤解、禪修是什麼、修行該抱持的態度、坐禪的方法和技巧、禪修會遇上問題和處理的方法、正念是什麼、日常生活中的禪修等，在後記“慈心的力量”中，作者更分享他修習慈心的經驗。由淺入深，引導讀者透過觀察呼吸的過程來培育正念，繼而達到掌握內觀的技巧——觀察一切身體的經驗，感受與思想的變化。學習把禪修從禪坐中延續到日常生活裡。無論是對於初學或已有一定禪修經驗的禪修者，這是一本難得而實用的禪修手冊。

[作者是斯里蘭卡的德寶法師 (Bhante Henepola Gunaratana)，現年七十七歲。法師是美國 Bhavana society 寺院禪修中心的創辦人和指導老師，在西方有數十年教授佛學及指導禪修的經驗。]



實踐正法久住的道場

寂靜禪林 (Santavana Forest Hermitage) - 求其

近年在香港已有不少禪修學習班，亦培育了不少禪修者，可是要找一個禪修的僧團道場作長期 retreat 可謂絕無僅有，頗為可惜。今年夏季筆者有緣參訪了一個以禪修為主的華人僧團道場，頗具特色，故為同修略為介紹。

理念及生活起居

位於東馬沙巴的寂靜禪林注重教理研究及止觀實踐，可謂解行並重。在解方面，無論是長期或短期住眾均需上課，課程包括學習《佛陀的古道》、《攝阿毗達磨義論》等，令住眾有機會了解修行的基礎。

在行方面，早晚課均棄用了一般漢傳寺院的早晚課誦，代之為短篇的《慈經》(早課)及《阿含經》(晚課)，以及坐禪半小時。每一個月，禪林均舉辦一次禪七，每年年底會舉辦三十日的禪修，這安排提供了住眾訓練止觀禪修的好機會。

最令筆者欣賞的是禪林不拘於一宗一派的教統，學風開放，不同傳統的大德也會被邀請到禪林講授經、律、論，例如藏傳的貢噶旺秋仁波切、南傳緬甸的帕奧禪師以及西馬的著名長老達摩難陀博士(Dr. K. Sri Dhammananda)等，也曾到禪林開示說法。

重視道次第的修行

第一任寂靜禪林住持開印比丘說：『華人佛教徒對道次第的觀念較薄弱，在不清楚的情況下修持，是一種盲修瞎練，這樣的修持就算耗盡了我們的精力，不一定會達到效果。所以，道次第的建立是很重要的。』(節錄自寂靜會訊《突圍面面觀》摘要)

禪林很重視道次第的修行，圖書館內有很多《清淨道論》及《攝阿毗達磨義論》的光碟及錄音帶，供住眾借閱。

硬件設施

禪林建設只有五年多，以簡樸為主，禪林現時有男女眾小禪房共十二間，男眾及女眾禪堂各一間，活動中心內設有圖書館、視聽設備及電腦等，讓大眾有效地通過資訊學習佛法。

解夏供僧護法日

適逢筆者逗留期間，參加了禪林的解夏供僧護法日，特意來供僧的善信有三百多人，包括老中青幼四代，場面很熱鬧，亦很令人感動，儀式開始時，所有善信均以欣喜及恭敬的心跪著等待僧團的經過，將日常必需品放入僧團的鉢內。由於供品太多，僧團必須繞場三次才能完成接受善信的所有供品，筆者從小出入本地漢傳道場，從來未見過這種真誠護法的場面，故此當僧團完成第三次繞場後，為法的力量而感動，喜極之淚自然落下。

組織

禪林組織是以出家僧眾為主，在家信眾為外護的團體；僧眾中選出五位擔當『管理委員會』，在家信眾則成立了『寂靜禪林護法會』，護持僧團及推動法務，令服務大眾的過程中達到自利利他的效用，禪林均能推動四眾的合作以將正法久住，實屬難得罕見。

有興趣了解更多寂靜禪林的資訊可到其網頁瀏覽 <http://www.santavana.org/>。

祝大家為解脫，為佛教，為眾生而努力。

煩惱絲的故事 - 初慧

那天打算到街市買菜前去剪一剪煩惱絲。走進一向光顧開的剪髮店後，才發覺有很多人正在輪候，於是便決定離開找過另一間剪髮店。在街上逛了一會，在附近看到一間剪髮店，門外大字標明洗剪吹 49 元，這麼便宜試試也好吧。但又擔心不知道會剪得怎樣，心想若剪得不好，頭髮是又會長過的，就試試吧。

走進店內，冷清清的，只有另一個顧客。心想現在的生意真難做，這麼便宜也沒有人光顧。

店內洗好了煩惱絲，替我洗頭的女孩子問要找哪一位師傅，一眼瞥見玻璃門上貼著的紙寫著「前 XX 店 X 號亞 X 已加盟本店」，於是就亞 X 吧！

亞 X 懶懶閒閒地，放下口裡的香煙和手中的馬經。拿出髮剪和梳子來幫我剪理煩惱絲，約十五分鐘，亞 X 拿來鏡子，把剪好了的煩惱絲照給我看。

這麼快剪好了，一分錢一分貨，四十九元是這樣的了。唔……剪得還不算太差。

走到櫃檯付款，收銀員說：“多謝一百六十八元。”“?! 不是四十九元嗎？”“因為你指定師傅要一百五十八元，另用了護髮素加十元。這裡有寫明的。”

在收銀櫃後有一張小字條寫著「指定師傅剪髮 158 元」。這麼一張小字條，誰人會看見啊！因為有被欺騙的感覺內心馬上而湧起一股怒氣（胸口有膨脹的感覺，一口氣湧在喉嚨之下。）馬上察覺到爭拗亦無補於事，知道自己誤入黑店，只好強作鎮定抑制著自己的情緒，然後付錢出門。

“為什麼自己那麼大意，要不是貪便宜，又怎會走進這間黑店呢？……”還是快點去買菜吧，不然回家要晚了……

“為什麼之前沒有看清楚……”唔……付貴了錢還賠上生氣受苦，不是雙重損失嗎？……（胸口的感覺又鬆了一點）心裡平伏了一陣。

“加護髮素要加十元的話，為什麼那女孩子沒有跟我說明，便替我過了護髮素……”好，就看看這個憤怒停留多久吧！心裡又平伏了一陣。

不一會兒，那個態度慢條斯理髮型師的畫面在腦子裡浮現（胸口又有些感覺）。

跟著到市場買菜，這憤怒的情緒隨著思想的生滅，斷斷續續地延續著，買完了菜乘車回家途中再有湧現，但已不及剛才猛烈。

“啊！我生了個多小時的氣。” 唔……不夠一小時吧！唔，它一陣升起一陣地消失，加起來應不夠一小時。（由於思想的生滅比內心的感受及身體的感覺快速，所以感覺上是一直被這不愉快的情緒所籠罩著。）

爲什麼您會這樣生氣的呢？您要怎樣才不會生氣呢？（心怯怯地說）“付四十九元，找到一個不抽煙有禮的髮型師，可以剪到一個漂亮的髮型，又不需要輪候。”哈哈……這不就是您那不自覺的期待嗎？

爲什麼會有這個期待？不就是那貪便宜的習氣嗎？

（心微微有一點沮喪）“啊……原來貪念真是苦的根源。”

我在生誰的氣呢？誰人令我生氣的？那個髮型師？那個收銀員？還是自己呢？“……”

我的生氣從何而來？“思想、記憶。”

明白到那間黑店仍然會存在，仍然會有一些貪便宜而又大意的人受騙，那個髮型師仍然會愛理不理的，懶懶閒的去工作，自己仍然會有貪念，這一顆心仍會被那無明習氣所蒙蔽，若然對這個不完美的世界仍存有半點僥倖之心，心仍再會受苦。若自己能夠有多一分覺醒，對苦有多一點的體驗，才能夠體會到一顆不被思想和情緒所束縛著的心，是那樣的珍貴。

還生那個髮型師的氣嗎？“唔……還是有一點點……”

哈哈…… 感恩！多謝！一百六十八元洗剪吹加送黃蓮羹一碗，一點也不貴，我應該要付小費呢！



迴瀾頌 - 柱

一塊塊紫色的地墊鋪成上禪堂與下禪堂
一條條參差的木條做成兩度木門與圍城似的紗窗
蚊蟲在外 行者在內
你有你的世界 我有我的夢想

迴瀾 —— 是誰題的名字？
不是茶杯裡的風波
是九號颶風下迴盪的波瀾！

起初，不知是何許模樣？但曾經 ——
滿屋濁污 惡臭四揚 髒穢之物 處處匿藏
門窗緊閉 毫不見光 紙錢、牌位更令心不經意地想像……。

幾多蚊虻 幾多處癢 幾多汗水 幾多心量 ……

零三年的重陽
二十多個可愛的人兒
像北極熊一般俯伏在下禪堂的地上
雙腳斜張 足踝相向
臉頰貼地 雙目合上
舉手投降 身心不用打仗
聆聽大自然的音聲
感覺四周的氣場
靜靜地 靜靜地……
找到了自己的夢鄉！

OM……

爛屋化爲道場
苦惱豈不就是資糧？
迴瀾！迴瀾！
好一個榜樣！



七覺支禪營 - 一

分乘藍的至寶林，
挽糧推車迂迴徑，
禪者先後到門柵，
下華嚴閣上迴瀾。
華嚴地廣女眾宿，
迴瀾法師男眾住，
供僧午食在華嚴，
靜坐迴瀾山後傘。

華嚴林樹竹葉群，
三層平台行禪優，
舊橋溪流兩樹旁，
自成一角小參處。

鳥鳴水潺自然樂，
風嘯葉曳心怡然，
身輕觸感知內外，
心靜覺受修禪悅。

迴瀾山後傘連連，
棗紅紗網防虫蟻，
傘下獨坐一天地，
無我無人無眾生。

迴瀾地堂晚開示，
法師活示七覺支，
言句生動眾生歡，
笑語連連開心門。

時刻用法不知佛，
法師示法連生活，
佛法深淺非思辯，
隨力運用方知處。

各方願力緣聚現，
隨緣參與功無量，
恒持法護積善業，
三界眾生喜讚歎。

慈心觀禪營 - 十

一段斜斜的路，
林木樹排間隔塵世的煩囂，
進入廣大的空地，
闊大兩層的屋宇座落其中。
踏上幾步梯級，
外殿，報到處，
中殿，排列整齊的深啡色坐墊，
內殿，三樽巨大金身佛像坐於金蓮花中，
慈日照耀歸來的禪行者。

頭陀行的深啡色大傘掛於球場邊，
狂風吹來，眾傘搖晃，
顯露銀色的傘底，
裝置的藝術，
配托綠化寧靜的環境，
如平躺的巨木。
傘輪轉動，
快樂震化十方世界，六度眾生。

晨時，戒師領眾唱誦早課，
傳授八戒、
闡釋戒義、
釋疑解問。

飯餐，美味慈心菜湯果，
吃得眾人專心品味讚嘆，
既使資具菜豆的提供者，
也可分點滴的供僧功德，
天神精靈隨喜的讚歎，
也成斷苦的助緣，
莫論現場與背後的參與者，
何能量功計德？

午後，法師指導慈心禪的方法，
五日漸次由自心至十方世界，
再至怨憎仇者，
慈心的溫暖力量，

溶滿佛殿，
廣擴十方。

在不同的時段，
師父巡迴室內外，
在寒風下，
細心地觀察禪行者的舉動，
適時適地作適當的個別指導。

麻雀飛翔天空，
喜雀在樹上唱誦，
眾生也歡愉。

晚間的慈心禪講座，
吸引各方同享法師幽默的法語，
慈心的祝願，
歡樂遍滿時空，
願眾生快樂、幸福、安祥。

毋累毋幫只是遇 - 山林客

某日下午，從山居往後山走。

後山路徑雜草叢生不易走，需要邊走邊撥草。走路聲，撥草聲，在音聲中走路，在音聲中撥草。

嚟！一聲劃破秩然有序的走路撥草聲，一條尺長多的蛇從右前方的草叢中急竄出來往左前方逸去。

啪！一隻負傷草蛙從蛇的竄出處跳出來，數下跳躍，消失在草叢中。

一條蛇，在捕食獵物時被一個過路人的走路撥草聲所驚擾，被迫中途放棄獵物而走。

一隻草蛙，在死亡邊緣被一個過路人的走路撥草聲所救，拾回性命，負傷而逃。

蛇，失去一頓晚餐而要捱飢抵餓。過路人累了牠！

蛙，拾回性命而繼續其野外生涯。過路人幫了牠！

過路人，只是往後山走，不是去累誰幫誰，只是走！

這是蛇，蛙，人的一次偶遇而已。