

# 禪修之友

二零零四年十月

15

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（六） .....	2
原始佛教經文選講（十四） - 譯自《增支部》一·三·一至十經.....	12
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選.....	14
修行問答.....	17
見聞思 - 放下 不執著 ≠ 不做.....	19
漫畫.....	19
漫步禪修路 - 抉擇與後果.....	20
書林漫步 - 佛陀的女兒.....	23
聊天室 - 誰在發脾氣？.....	24
湊仔禪 - 業.....	25
阿念指南針 - 魔考.....	26
禪修實驗實 - 我的問題.....	29
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（九）.....	32
特稿 - 憶前輩，念生死.....	42
特稿 - 折翼悲傷隨他去.....	43
特稿 - 女性與修行.....	46
特稿 - 美加之旅 與 禪修.....	47
特稿 - 齊來修習瑜伽.....	50
特稿 - 什麼叫“空”？.....	51
特稿 - 癡人說夢.....	53
特稿 - 蚊子、歌聲.....	55
特稿 - 禪修能解疾苦.....	58
特稿 - 生命是吾師 七首.....	59

## 葛榮居士密集禪修營錄（六）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九七年十月十八日

地點：大嶼山華嚴閣

**導師：**由於這是最後一次的研討，我們的坐禪時間會短一點，好讓多些時間來討論。我們將會重溫一下在這裡修習過的方法。對於這些方法，若果你們有任何困難，請提出來。我介紹不同的修習方法是因為人們有不同的性向。雖然方法有不同，但修習的原理都是一樣的。我嘗試去做的，是因應個別的禪修者，找出更適合他們的方法。

在我們談及各種禪修方法之前，應先要弄清楚為什麼我們要禪修。禪修的目的是讓自己從苦惱中解脫出來。佛陀常說，他教導的是苦的實相與離苦之道。所以禪修是要讓我們的心得到自由和解脫。禪修的方法是很簡單的，但我們那顆複雜的心卻把這些方法弄得複雜。人類是擅於把簡單的事情複雜化的，我常問一個問題：人生中有什麼事情是沒有被人複雜化的呢？

出入息念是其中一個禪修方法，對於這個方法你們有困難嗎？

**GC：**我觀察呼吸時，發覺呼吸急促而內心沒有平靜下來。

**導師：**跟著下來我會談談關於出入息念的一些事情，無論你的問題是什麼，我所說的內容也許可以弄清你的問題。這個方法要做的事情很簡單，就是學習覺知。我們要覺知的不單只是呼吸，還要覺知我們身心上所發生的事情。如果你有思想，就知道自己有思想；如果呼吸快了，就知道呼吸快了；如果身體有不舒適的感覺，就知道身體有不舒適的感覺，這是十分簡單的。我一直強調，整個方法的重點在覺知每一刻所發生的事情。如果我們的心平靜，就知道心是平靜的；如果心不平靜，就知道心是不平靜的。若禪修是為要內心達到平靜，那當內心平靜的時候，我們就會執著它，結果因此而帶來苦惱。那麼，即使內心平靜，我們也是有苦惱的。這個方法要做的事情十分簡單，就是覺知著所發生的事情，亦是我經常說的：只需友善地對待正在發生的事情，無論身心上有什麼東西呈現，都對它說聲 OK。如果你能夠這樣去修習，那麼在禪修的時候你就是解脫自在的了。

我們不單在坐禪時才運用呼吸，這點亦很重要。跟呼吸要保持連繫，在日常生活中任何時候，只要你返回呼吸這位朋友處，它就能幫助我們活在當下。坐禪的目的是去培育覺知，然後把這覺知運用到日常生活去。我認為正念在日常生活比坐禪的時候來得更重要，因為在日常生活中苦惱會生起，各種困難會生起，我們需要面對各種的挑戰。

有些禪修者問我：“我做得對嗎？我怎樣才能知道自己的修行有進步呢？”我告訴他們，禪修的進步不是在坐禪之中，而是視乎你如何對待日常生活中所發生的事情。斯里蘭卡有些很富有的人對待僕人是很苛刻的。當他們來學習禪修時，我對他們說，想了解自己有沒有進步，看看自己如何對待家裡的僕人就知道了。他們是不大高興聽到這樣的說話的。請明白，禪修的進步是在於我們如何對待日常生活中的事情。禪修是一種生活的方式、是一種生活的藝術、是一種思想的方法，亦是一種對生命的態度，就像那中國故事裡的那位智慧老人。請認識清楚這一點。待重溫完禪修的方法之後，我或許會再談談關於日常生活這方面的問題。讓我說多一次，請不要將禪修局限於某一種姿勢、某一些時段或某一種禪修方法之內。

另一種我介紹過的方法是慈心禪，那是我十分強調的。慈心跟任何一種方法都有關連，因為若你能友善地對待任何正在發生的事情，這一刻你就是解脫自在的了。事實上很簡單，當我們在抗拒事物的時候，煩惱便會生起，無論在禪修當中或在日常生活中也是一樣。而慈心、友善、柔和、開放能夠使我們不抗拒，只是開放地順應著正在發生的事情。

無論怎樣，大家對於修習慈心禪會有什麼困難嗎？這是一個很風趣的問題。

**ML：**有時你對別人好，但別人未必對你好的。

**導師：**問得好，這是一個很好的問題。這是在日常生活裡常常會遇到的問題，亦是我們生活裡其中一個最大的考驗。這些對我們不友善、不仁慈或不講道理的人全都是我們的導師和老師。就如我的一位朋友說那樣，他們是我們的一面鏡子。若你遇到這樣的人，你應該對他們感恩，因為他們在考驗你。他們的行為並不重要，重要的是去觀察我們內心所生起的事情，只是去覺知當下所發生的事情。我們一直在強調修習覺知就是這個原因。當我們明白到問題是源自於內在而不是外面所發生的事情，那麼別人作出什麼樣的行為，我們也不會有情緒的反應了。

這亦是我一直在強調的，人就是有人性的弱點。依佛陀所說，人除非已經覺悟，否則都是瘋狂的。活在一個瘋狂的世界裡，我們的問題在於對瘋狂的人太認真。要在一個瘋狂的社會中明智地生活，就必須要明白和理解這一點，同時去悲憫身邊那些瘋狂的人。我們若能這樣與他們共處，他們就是我們的導師了。希望你會遇到更多這樣的導師。這樣的大師和這樣的導師，比我這個從斯里蘭卡來的所謂導師要好得多呢！

關於慈心禪還有其他問題嗎？

**AC：**有時候覺得別人做錯了事，比方說在辦公室見到別人浪費紙張，就會有點兒生氣。雖然知道他們或許不曉得自己的錯誤，但自己仍然會生氣。

**導師：**我對你舉的例子很感興趣。在斯里蘭卡，食物是珍貴的東西，人們看到別人浪費

食物就會生氣。而你看到別人浪費紙張就生氣，很有趣呢。那麼，一個禪修者該如何利用這種處境來修習呢？

其中一個處理方法，就是看看自己對這樣的情況生起了什麼情緒反應。不高興，忿怒，還是激動呢？你以什麼方式去反應呢？有時候拿這種事情來做實驗是頗有趣的。改天你見到這些人時，然後看看，現在那忿怒的情緒會停留多久，半小時？一小時？是因為那一點點紙張嗎？你應該去尋找這些人，然後看看自己對這情況所生起的反應，那麼它就成為了你的學習經驗了。

這不是說禪修者要時時被動，只往內看。有兩個十分重要的詞語：“反應”和“回應”。反應是對一個處境生起帶有情緒的反應，而回應則是不帶情緒地去做一些有意義的、有建設性的事情。你可以嘗試用一種開放和友善的方式跟他們傾談，嘗試去了解他們這樣做的原因。但這要來得十分善巧，說話的語調不要帶有怒氣，不要帶有批判性，不要仿似在說自己對、他們錯的那樣子。不然的話，那你便是在生起情緒反應了。我們絕不可以有自以為是的想法，當看見別人犯錯時，該想想，我或許沒有犯過同樣的錯，但我可能犯過更嚴重的錯，心裡想過更壞的事情。之後對於別人的過錯、別的人性弱點，你將會以一種完全不同的方式來對待。如果你願意的話，和他們談談，令他們反思一下也是好的。這樣做不一定有效。有效的話固然是好的；若無效的話，你該明白到這是人性的弱點，事情本來就是這樣的。重要的是讓對方看清楚自己的行為，所以盡可能提問一些問題來讓對方反思，而不是將自己的想法強加在對方身上。我建議在這情況下不要用自以為是的態度，而是謙虛一點，坦白告訴對方：“我知道自己亦有缺點，還有許多不完美的地方，因為我仍未覺悟。我只是奇怪為什麼你會這樣做呢？”比起自以為是的方式，這種方式更能打動對方。

關於慈心禪還有其他問題嗎？

**PL：**我的問題和上一條問題有關，是關於和犯了錯的人相處時不可自以為是這一點的。我和太太之間出了問題，我嘗試用你剛才說過的方法去令她明白自己的缺點，但我愈友善，她就愈自以為是。我真是沒有辦法。

**SK：**（打趣地說）我不相信 PL 所說的。

**導師：**我想我是同意 SK 的，因為我也認識 PL 的太太。（大家都在笑）

那麼我只好被迫再說那個眼鏡蛇的故事了。那故事你們都聽過了把？無論怎樣，也有人未曾聽過的吧？

故事是這樣的，有一條眼鏡蛇獨自在森林裡修習慈心禪。一位老婦人經過，以為牠是一條繩，便拿牠來捆扎收集到的柴枝。由於眼鏡蛇在修習慈心，於是容許老婦人這樣做。待老婦人回到家後，眼鏡蛇才艱辛地逃脫，並弄得滿身傷痕。牠去禪師那裡把一切

都告訴了他。眼鏡蛇說：“我修習慈心禪，結果卻因此而受苦。”禪師說：“你修的不是慈心禪，而是愚蠢禪！”有時候我們需要發出“嘶嘶”的聲音來表明自己強硬的態度。

不過在你心裡要很清楚知道，這樣做的動機是出自真正的悲憫心。我想指出的是修習慈心不是要忍讓地任由別人欺詐，你需要運用智慧去衡量何時需要堅決，何時需要柔順。另一方面，你亦要容許你的太太做眼鏡蛇。

另一個禪修方法，我認為是極之重要的，叫做無固定所緣境的禪修。一旦我們培育出一定程度的覺察力，內心變得穩定，那時候就到了另一個階段，就是可以讓任何思想，任何感覺，任何情緒生起，尤其是那些我們不喜歡的情緒。學習只是去觀察及以一個有空間的心來接受任何生起的東西。在日常生活之中這禪修方法是十分有用的。在日常生活各種不同的情況裡，只是知道自己有什麼思想，有什麼情緒，有什麼感覺，把它們看清楚，嘗試不對它們作出反應，讓它們成為禪修的對象，成為學習的經驗。那麼在日常生活中我們所生起的情緒如忿怒、恐懼、壓力都變成我們禪修的對象了。雖然禪修有不同的層次，至少我們要盡量將禪修融入日常生活裡去。我們之所以用了整整兩天來修習，一天處理情緒，一天處理思想，就是因為兩者都是日常生活中必須面對的。

對於這個修習方法，你們有什麼問題嗎？

**JC：**是關於無固定所緣境方法的。請問我們在實修上怎樣在心裡製造空間來作這種禪修呢？

**導師：**我們可利用一些方法如出入息念來培育正念，學習培育一顆不起情緒反應的心，學習開放地接受事物。透過這些方法，當知道自己的心頗穩定時就可以開放地面對任何生起的事情了。無固定所緣境這方法美妙之處是，即使有些時候你的心沒有空間，或生起了情緒反應，這亦可成為禪修的對象。正如我所說，當你有情緒生起的時候，這情緒可成為禪修的所緣境，你可以從中去學習，你可以從中探索。從情緒中學習是不容易做到的，如果你在情緒生起時未能做到，至少可以在事後反思所發生的事情，從中去學習。於是我們可以從我們的錯誤和失敗中學習，它們都變成了我們的老師，我們修行路上的養料。這是一種極之美妙的生活方式。通常我們犯錯時，會給自己大大的減號，感到內疚、忿怒和生起各種不同的反應，令自己受苦。但運用這禪修方法，我們無需再對自己的過錯生起情緒反應，我們從發生在自己身上的事情中學習，因此而認識清楚自己。我們將對這些情緒和反應感恩。我這麼強調這點，是因為在這裡的文化，很多苦惱都是由犯錯、失敗而造成的。此後，請不要再為自己的失敗和過失受苦，而是把它們作為禪修的對象，努力從它們身上學習，利用它們作為鏡子，因為它顯示出我們修行去到哪個階段。請認識清楚這一點。之後你去到另一階段——無論愉快或不愉快的情緒生起，對你都沒有癩 O。你不會給愉快的經驗加號，也不會給不愉快的經驗減號，就如佛陀所說的，學習去如實地看待事物。

對於這個禪修方法還有其他的問題嗎？

**RC：**你教導我們在禪修時不要打仗，因為人生已經有很多仗要打的了。在坐禪的時候，當我坐了半小時之後，雙腿便會感到很痛，於是我便要與這些感覺搏鬥。我不知應該換姿勢還是繼續接受這些感覺。如果接受這些感覺，我便要用全副精神來接受痛楚。在這時候我的內心很矛盾，不知放棄這姿勢還是繼續下去。我時常受這一點困擾。我應怎樣做好呢？

**導師：**這裡有幾點會談到的。第一點是利用痛楚來禪修，這是一種十分有用的修習。在日常生活裡當我們身體感到痛楚的時候，我們會怎樣做呢？我們會馬上轉換姿勢或做些事情來令它消失，因為痛楚是令人不快的。這樣做令我們永遠認識不了痛楚，我們不知道將來會遇到什麼樣的痛楚，但痛楚是人們必然會遇到的事情。所以我反覆強調，禪修是學習去開放地面對不愉快的經驗。請不要把不愉快的經驗看成是一種打擾或是令人分心的事情。這是其中一點。無論是思想或是其他的事情等，沒有比痛楚本身來得重要，因為那是你在當下經歷著的事情。你該要對那痛楚感恩，因為它讓你能夠在禪修的狀態下來認識痛楚。

我們應要避免走向兩個極端。對身體言聽計從是其一，那是對身體的溺縱。在香港這裡人們是否過份縱容身體呢？這是個值得反思的問題。身體說：“我要這些。”人們就會馬上滿足它，因為身體想要的東西是隨手可得的。學習有些時候對身體說“不”是極之重要的。對身體只是說“是”是縱容，只說“不”則是對自己太苛刻了。要緊的是知道平衡，知道何時說“是”，何時說“不”，這是十分重要的。關於坐禪時感到痛楚，如你立刻改變姿勢，那是溺縱身體；若果你要超越痛楚，不肯轉換姿勢，咬緊牙根地強忍下去則是另一極端了。而中道的方式，就是去探索和認識那痛楚，當痛楚難以忍受時就改變姿勢，或是站起來，就是這樣簡單。

**RC：**我認為要找出一個中道是很困難的。

**導師：**你只需跟它玩玩、做做實驗就可以了，並不是你想像中那麼尺度分明的，不需對此看得太認真。昨天你說有些人像石頭，如果你太認真，結果就變成石頭了。所以我一直強調要以輕鬆、喜悅、試驗和遊戲的態度來禪修。這又帶到另一個我想說的重點去了。這點亦是與這裡的文化有關的，這裡的人都傾向於要確立目標，追求成果。這點是很有趣的，在日常生活需要追求目標，達致成果，於是當我們禪修時，馬上又要追求目標了。因為你想要追求目標和成果，於是自然地亦會感受到和日常生活一樣的壓力、緊張和不安。佛陀說了一個非常有趣的比喻，他說禪修就像做一位園丁。園丁喜愛種樹、種菜、種花，但他不會為何時開花、何時結果而煩惱，他只是享受自己的工作。我還想起另一個比喻，就是爬山。在爬山的過程中若心裡只想著到達山頂後會看到什麼風景的話，就會錯過了爬山過程中的樂趣了。爬山過程中會遇到什麼呢？跌跤、險境、困難和一切可能遇上的事情，而不是山頂的風景。所以，修習是面對當下發生的事情，而不是一些未發生的事情。無論是愉快或是不快的經驗，都視它為一種修習，不需逃避它。

還有其他問題嗎？

**VC：**你的教導主要分兩個範疇，一是出入息念，二是無固定所緣境。你建議我們先修習出入息念，然後才修習無固定所緣境？還是反過來修習呢？該先修習那種方法呢？

**導師：**我認為要視情況而定。不過，我先前說過，出入息念可幫助培育正念和一顆不作情緒反應的心與其他質素，先掌握了這些技巧之後，便能修習無固定所緣境的禪修。希望大家明白，其實兩種方法都該要修習，持續各別地去修習。在某方面來說，它們能相輔相成。

我亦希望大家明白，一直以來我所說的或許會使你們誤以為禪修只是修習一些技巧，但其實禪修還有另外一個非常重要的範疇，我在這裡有幾次也曾介紹過的，就是學習反思和審察。尤其是反思和審察我們的行為，這是十分重要的。以一種十分友善柔和的態度去反思自己的行為，所說的說話以及對事物所作的評價，從這些行為模式中去反思，我們能學習到很多東西。如果我們能夠培育出這種反思的質素，生命裡任何經驗都可使我們徹見佛法，一切經驗都變成了禪修。無論是生病、失望、挫折抑或是快樂，什麼事情我們都可以從中反省、審查和了解，這是十分重要的。關於這一點，讓我介紹一個可以在日常生活中修習的方法給大家。這是在每天黃昏下班回到家裡後做的，我知道每個人下班後身心都很疲累，但請嘗試從疲累中恢復過來，例如先來一個淋浴，或是花數分鐘做些事情。當心回復過來後，反思一下這一天是如何度過的。回想從早上睡醒到做反思的時候所經歷過的所有事情，看看這天之內自己生了多少次氣，在什麼情況下感到有壓力，在什麼情況下情緒失去控制。這不是要像老師般去責怪自己，而是以一種友善、溫柔和諒解的態度去回顧所發生過的事情。更重要的是反思在什麼時候沒有這些東西出現，反思一下自己做過的好事，慷慨大方的事情，曾說過的好說話，友善地對待別人等。這些正面的事情亦要包括在反思之內，這比反思負面的事情更重要，或是同等重要。如果你亦能夠開放地面對這些正面的事情，你就會驚訝自己是何等的一個好人。這樣的反思能令我們認識自己更多，客觀清晰地去認識自己的行為。當你這樣反思之後，無需要去做任何事情，你的行為也會自然地有所改變。

我們還有修習瑜伽。請別忘了每天做點瑜伽。不是說一定要做一小時，而是每天睡醒之後用五分鐘、十分鐘做做這些身體動作。這樣做能使你身心都真正清醒過來。傍晚回家後，淋個浴，做少許練習，身心就能立即回復過來了。

有什麼問題是關於瑜伽的嗎？瑜伽老師就在這裡。

**RC：**如果瑜伽老師能給我們一份筆記就好了，否則我回家後就會把學習過的都忘記了。

**導師：**（打趣地說）對，立刻給他們筆記吧。

**JC**：我已經準備了一些，明天會分派給大家。我不想事前給大家是希望大家能集中精神在實際的練習上。

**導師**：大家想要他來示範一下嗎？你們可以要求他來做給你們看，就來個倒立吧！不開玩笑了。請嘗試把禪修和瑜伽結合起來，因為放鬆身體是極為重要的。有時候我發覺你們禪修時並不放鬆，從你們的面容來看就知道。你們太認真，太緊張了，也許是你們想要達到一些目標吧。其實，當身體放鬆時，心就會跟著放鬆；身心都放鬆了，你就能輕鬆自在地禪修。我跟這裡一些禪修者傾談，發現他們大都關注自己的腦袋多於自己的身體。和身體連繫是十分重要的，我們要感受身體，學習去聆聽自己的身體，盡量時常把注意力放回身體上去。

**YC**：我做瑜伽時想起、“我所”的問題，那個“我”的概念。因為我發覺身體的動作是不受自己控制的，它的移動並不是完全依照我的意願的。我想好像 **JC** 那樣把腰彎下來，但是做不來，根本由不得我來控制，身體有它的“自主性”。

**導師**：清楚自己受條件限制是件非常好的事。你說得對，我們不可以控制身體，如果我們是身體的主人的話，我們便能夠對身體說要這樣做，身體便這樣做，但是我們辦不到。所以我們需要學習接受當下發生的事情。基於這個原因，我曾說我們必須開放地面對無常，因為對於生命，對於環境，與及身心上所發生的一切，我們都沒有絕對的支配。

還有其他嗎？今晚是最後一次研討了，我們可以多談一些時間。

**ML**：我不大同意對身體沒有支配權這一點。因為就算是 **JC**，他今天能做到的也不是他從第一天開始就做得得到，所以對身體要逐步來。

**導師**：是的。不過，這不表示 **JC** 可以指令身體不生病、不死亡，不要有像葛榮那樣的白頭髮。甚至佛陀也不能這樣控制自己的身體。佛陀的身體也曾生病、衰老和死亡。唯一的分別是他不會為身體所發生的事情而苦惱，因為他不執著身體為“我所”。

**GC**：你叫我們在外面的時候要聆聽、要觀看事物。我想你多說一些該怎樣觀看事物。

**導師**：通常我們看東西時並不是全神灌注的，對於這方面，有時候大自然會很有幫助。在大自然中，當你非常清楚，非常接近地仔細觀看事物時，你便能夠培育出全神灌注地觀看的質素。那時候你全部的注意力、全部的正念都放在所看的東西上。如果懂得這樣去看的話，我們的感官會真正地喚醒，整個人都充滿清新、輕快的感覺。我想我們小時候都曾擁有這樣的特質，只是現在的內心被很多東西佔據，被憂慮佔據，被思想佔據，導致我們甚少清楚注意事物。當培育出這份質素之後，我們能更清晰地看清楚細小的、微細的事物，那麼一些平凡不過的東西都變得不平凡了。

佛經裡面提到一些住在森林中的比丘和比丘尼，他們描述所看見的和所聽見的事物

是多麼的美麗和細膩。換句話說，我們是在培育一種正面而敏銳的觸覺去看、去聽、去嗅、去感受，這讓我們活得有生氣、新鮮、清新和單純。在一部很重要的佛典《法句經》裡說過，如果不培養這份正念和覺醒的質素，我們就像死人一樣。是這些質素令我們活過來的。你們或許有過以下的經驗，唸誦之前，我們先聆聽外面的聲音，看看我們能否很清晰地聆聽，能否像第一次聆聽這聲音那樣，我們就是這樣將這些聲音作為禪修的對象。這時我們內心的空間全是讓予聲音的。這份正念和覺醒的質素也可應用在任何事情上，如在吃飯時，我們能清醒地活在吃的當下。這就是我要強調的。

**NA：**當我坐禪時，有時候身體會顫抖擺動，那該怎麼辦呢？

**導師：**有時候容許它擺動好了，有時候你需要控制它，跟身體說，現在就停下來。有時候容許身體擺動，有時候則要控制它，要它停下來。你只需不對它生起情緒反應，不需說：“這感覺很奇怪、很特別，我是否做對了呢？”這是不必要的。坐禪的時候，身心都會有許多東西生起。無論什麼東西生起也好，我們學習去對它保持正念，學習去跟它說聲“OK”就是了。

我想聽聽有關唸誦的事情。你們有什麼唸誦的體驗嗎？

**RC：**回答你之前我想先提出一個問題。

**導師：**（打趣地說）可是我想先聽到你的答案，然後才讓你提問題。覺得唸誦怎樣呢？

**RW：**我覺得中文唸誦得比較快，比較長，唸誦時我沒有平靜的感覺。

**導師：**在這裡的唸誦又怎樣呢？

**ML：**我今早聽到隔鄰寺院裡的唸誦時，感到非常舒服。

**PL：**我不談這裡的唸誦，我想談談中國傳統的唸誦。那些法器聲總是響過不停，我好像被這些聲音控制著似的。

**RC：**我想談談在這裡的唸誦。

**導師：**謝謝。

**RC：**我認為那些叮叮聲對我十分騷擾。很有趣的，有時候我專心唸誦，覺得那些叮叮聲很遙遠；但有些時候，我不知道是什麼時候，因為我的正念仍未夠強，有時候卻覺得那些叮叮聲十分騷擾，好像是敲打在我的頭上似的。我不喜歡這樣。

**導師：**在唸誦時你聽到自己的聲音嗎？

**RC：**我感覺的是整個氣氛。

**導師：**當中有你自己的聲音嗎？

**RC：**有時候聽到自己的，有時候又聽到全部人的。我只是覺得那感覺很奇怪，因為它有時候擾亂我的心，有時卻不。

**導師：**許多經驗都有正面和負面的，所以我們說，這個經驗是正面的、愉快的；這個經驗是不愉快的，對它說 OK。其實，生命就是如此，唸誦顯示出生命的本來面目。生命沒有一定的模式，生命是美麗的。我們可以從一切的事物學習，這就是我所說的生活方式。好事會來，壞事亦會來，我們能開放地接受它們嗎？

我想和大家分享一下我對唸誦的感覺。我喜愛中文唸誦。我不知道該如何表達，總之，我很欣賞中文唸誦，它使人活在當下。有時候我的身體會不自覺地跟著唸誦來搖動，真是美妙。同時我喜歡那引磬聲，因為在斯里蘭卡是不用引磬的。對我來說，那引磬聲實在很吸引。

**YC：**其實那引磬聲亦是幫助我們培育正念的工具，因為磬聲非常清晰，其次它會慢慢地消失，聲音愈來愈小。正念可以跟隨著磬聲，從敲響的一刻開始，直至聲音最後消失為止。

**導師：**這一點說得非常好。還有其他問題嗎？

**RC：**我仍有一個問題，是關於正念的。當在大自然中保持正念的時候，我察覺到我有許多幻想，幻想帶來很多思想及其他東西。它帶給我快樂的感覺。我想知道這是否正念的特性呢？

**導師：**你可以舉個例子說說，什麼是使你快樂的的幻想呢？

**RC：**譬如我望向草地，看到那些小植物在擺動，我感到自己好像和它們一起跳舞似的。這是其中一種幻想。不知道這是不是思想。

**導師：**如果你要跳舞的話，就跳舞吧，並享受你的跳舞。不管那是什麼也沒有關係的。

**RC：**即使我看天上的雲也會看出許許多多東西來，我想知道幻想是思想的一種嗎？

**導師：**你自己去尋找答案吧。這是我一直鼓勵大家去做的。當你在幻想時，你便可以去找：我在思想嗎？發生著什麼事情呢？我希望明天你去做個實驗，然後來找我分享你的發現。我一直鼓勵大家這樣做。事實上，過去的幾天就是讓你們去找尋自己的發現。

如果你們學懂了找尋自己的發現，那麼離開這禪修營之後，對生命、對任何事情你們都會繼續找到自己的發現。至於幻想的危險之處是你可能分不清什麼是幻想、什麼是真實。我認識一些分不清幻想和真實的人最終精神崩潰了。

**RC：**昨夜我告訴你關於草蜢的事情，我不知道草蜢是否在修禪，但我想像牠們是，而且覺得很真實的。

**導師：**這就是我所指的危險了。你可能有一天會分不清幻想和真實，那時候就會有很大的問題了。禪修美妙之處就是當中是沒有幻想，而面對的是真實的、客觀的事物。若是一些不真實或是幻想的事物出現時，放下它們然後返回現實之中。聲音是當下的，人人都是可以聽得到，身體的感覺亦是。當我遇到一些有心理病的人，就教他們這些禪修方法，使他們第一次分辨出什麼是真實、什麼是不真實。

大家都知道明天的程序會有些不同。我們會有很多執拾打掃的工作禪要做。我知道一些人並沒有好好地修習止語，但明天你們可以自由地說話。但我有個建議是對你們的日常生活十分重要的，就是當說話時，看看能夠對自己的所說的話有多醒覺，因為不適當的語言說話往往造成日常生活中許多問題、困難和苦惱。所以止語是重要，正語亦是重要的。請大家用心試試，這是在日常生活中一項很好的修習。明天當你說話時，要知道自己在說話，要觀察自己的語氣。當別人說話時，自己是否用心聆聽，是否聽清楚話中的意思。還有，明天工作時，看看能否把工作看成是禪修，而不是把它看成禪修以外的事情，在這方面我們一直有用功的。好了，明天晚上會有最後一次的總結。如果有需要的話，大家仍可說多一些關於日常生活和禪修各方面的問題。

很高興大家提出了問題，讓大家能夠弄清楚禪修上的一些疑問和困難。我希望你們現在能清楚認識禪修這藥物。現在重要的是下決心將這藥物用於日常生活中去。我想告訴大家，這藥物真的有效，真的能幫到大家。你會看到它幫助我們治療自己製造出來的疾病。我還希望大家在服用這藥物的同時，亦努力和別人分享。世上有許多人在受苦，所以與別人分享這藥物是極之重要的。

跟著下來我們會做一些唸誦。

## 原始佛教經文選講（十四） 蕭式球

### 譯自《增支部》一·三·一至十經

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，不經修習的話，不受駕馭。比丘啊，不經修習的心是不受駕馭的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，經修習的話，可受駕馭。比丘啊，經修習的心是可受駕馭的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，不經修習的話，帶來很大的害處。比丘啊，不經修習的心是帶來很大的害處的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，經修習的話，帶來很大的益處。比丘啊，經修習的心是帶來很大的益處的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，不作出修習的話，帶來很大的害處。比丘啊，不作出修習的心是帶來很大的害處的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，作出修習的話，帶來很大的益處。比丘啊，作出修習的心是帶來很大的益處的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，不常常修習的話，帶來很大的害處。比丘啊，不常常修習的心是帶來很大的害處的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，常常修習的話，帶來很大的益處。比丘啊，常常修習的心是帶來很大的益處的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，不常常修習的話，帶來苦。比丘啊，不常常修習的心是帶來苦的。

比丘啊，我看不到有任何一樣東西像這個心那樣，常常修習的話，帶來樂。比丘啊，常常修習的心是帶來樂的。

根據增支部的編集，以上每一段都是一篇獨立的經文，所以這裏共有十篇經文。早期佛教的經文以口誦相傳的方式流傳下來，這十篇經文的內容很接近，有很多重複的地方，充分反映出口誦體裁的特色。十篇經文簡述不修心帶來害處和修心帶來益處。

現代的生活條件提升了，人們對身體的健康越來越關注，不過，人們普遍還未意識到心靈健康的重要性。身體需要適量的運動、均衡的飲食、合理的作息安排來保持健康，心靈需要對治五蓋、修習七覺支來保持健康。

不修心心靈便不能夠健康發展，這有什麼害處呢？若我們有留意新聞的話，發覺每天到處都不斷發生搶劫、詐騙、家庭暴力、婚外情、病態賭徒、生活壓力、人際關係、

浪費資源等問題，這些問題根源之處，正正就是心的問題——一個不受駕馭的心、低質素的心驅使之下而做出有害的行爲、帶來痛苦的行爲。所以，不修心難以做一個正直的好人，更遑論踏上覺悟之道了。

修心是修習戒、定、慧三學中的定學。定學下接戒學，上連慧學。一個修心的人，犯戒的動機自然日漸減少，所以有助修戒；修心也隨順修習觀慧，所以也有助修慧。修心是三學的中樞。心靈質素高的人不僅止於覺悟之道方面的利益，即使在日常生活方面，有修心的人處事積極正面，較易處理日益重大的人生壓力和日漸複雜的人事關係。

當我們對不修心的害處和修心的益處有深一層的認識後，再閱讀經文時便更有深一番的領會。經文十分簡明，沒有艱深的地方，但道理很深入，而且對其他宗教人士及非宗教人士也很有啓發。我們可揀選其中一兩篇或三數篇作為人生的座右銘，時常提醒自己不忘心靈的修習。



## 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

---

### 禪修的好處 - 衍月

有這樣好的因緣能參加志蓮夜書院舉辦的禪修理論與靜坐實踐初級班課程，我得感謝我的朋友朱小姐，她熱心地親自把報名章程送到我的辦公室，並對此課程極力推薦。碰巧那時我在生活上遇到一些不愉快的事，心靈正在療傷的階段。我希望能藉著禪修使傷口早日痊癒，因此欣然接受並立即報名。雖然知道必須在星期日的大清早，從離島的家千里迢迢地來到志蓮上課，但我相信還是值得的。

我們在這個課程所學習的是南傳佛教的禪修方法。包括：行禪、站禪和坐禪。初時我們學習把心念安住在固定的“所緣境”，如“出入息念”，或把心念安住在外間傳來的聲音，又或是把心念安住在身體的感覺之中。稍為熟習後，我們便學習觀心念，即沒有固定“所緣境”的修習方法，對心中生起的事物不壓抑也不抗拒，只是對它保持“覺知”，讓它來、讓它去。

我們也修習慈心禪，就是讓內心培育出“慈、悲、喜、捨”這四種質素。簡單來說，就是讓內心保持著一種善意的態度。以這樣的態度對待自己、別人，甚至一切眾生。

就我個人的體驗，“慈心禪”是一種很特別的禪修方法。先說其他的禪修方式，修習得到的效益以及進步，禪修者的內心會首先感覺得到，例如得到禪悅或輕安等。至於在修習正念、正定方面的進步，可能會慢慢在個人的修養方面顯露出來。

但是“慈心禪”幾乎是即時可以在別人的反應上可以看到禪修的效益。我曾有這樣的經驗：在修習“慈心禪”離坐後的一大段時間，仍可把靜坐時那份善意的心境保持著。我察覺到我的臉上會不期然掛著微笑，與別人交往時也會不經意地把這善意流露出來，很自然地對方也會以帶有善意的行為來回應，這樣的相處便充滿和諧、愉快。

我時常想要是世界上所有人都能持有這“慈、悲、喜、捨”的心態待人處事，這世界一定變得很美好，只有祥和，沒有戾氣，就像淨土一樣了。

課堂上，我們除了靜坐之外，也學習一些佛法的義理。我們認識了“苦、集、滅、道”四聖諦。知道要修習“八正道”才能得到解脫。也明白生命中三個真相：“無常、苦、無我”。

由於我是證券行的從業員，與股市有緊密的接觸，因此最能從中體驗“無常、苦、無我”。

股市瞬息萬變，可真是“無常”得很。隨著股價的波動，股民的心就跟著忐忑不安。他們賺錢時嫌賺得少，要是虧了本，就更苦了。影響著股價波動的因素很多，如外地及本地的經濟消息，熱錢的湧入及流出，公司本身的營運狀況等。沒有人能百份百操控它，它是不可主宰的，這不是“無我”嗎？

這只是我在工作中用“三相”分析所體驗的點滴，其實在生活不同的層面，或是在我們的生命裡，“無常、苦、無我”總是不斷地重覆著，只是我們沒有用心觀察吧了。

禪修就是訓練我們的心時常保持“正念”，留意我們的起心動念是否保持著“正見”，對自己的心時常維持在“覺知”的狀態。這樣當我們的心在生起“貪欲、瞋恚、愚癡”之前便覺察得到，便馬上把這些不善的念頭熄滅。這樣“身、口、意”三業便得以清淨了。

佛法浩瀚，要深入理解，我還有很長的路要走。有幸，在踏出第一步便遇到一位好老師，在此，容我向蕭老師表達謝意，謝謝他的循循善誘，對我們的問題都不厭其煩地解答。期待著禪修中班早日開課，可以再次聆聽他的教導。末了，我心內的傷口已經好多了，我學會善待自己，更學懂原諒別人。相信不久連傷痕也會磨滅淨盡。這都是禪修的好處。

---

## 禪修五天——山上出塵記 - 王玉儀

五天假期，你會選擇泰國的五天超值逍遙遊，還是會參加日本的瘋狂購物團呢？而我，卻選擇了大嶼山五天禪修行。在這五天裡，沒有五光十色的夜生活，沒有那大量購物的傻喜，更沒有什麼山珍海錯，但心裡卻有一份平靜舒坦的安穩，再加上無欲無我的喜悅，我想我的心已是到了一個我從未探索的境界，那個時候，心裡腦裡只留下一片祥和的空白及十足的善意，除此之外就真的別無他物了；我現在是爲了要描述那幾天的寧靜心境，才在今天慢慢地整理我的思路，以及其後的生活態度的改變。

到了目的地後，環顧四周濃蔭密佈，樹木蒼翠茂盛，遠處傳來鳥兒清脆的歌聲，跟那蟬鳴蟲叫互相應和，組成了大自然的交響曲，這已讓人有不吃人間煙火的悠閒清幽的自在，再加上同修們友善的態度、親切的目光，那個時候，我的心就不知不覺間平靜下來了，好像家人、工作，一切人間的煩惱、焦慮，已經拋到九霄雲外了，只顧按著每天日程的安排來虔心地修習。

當我第一次進行戶外行禪活動時，心裡浮現出來的是我要走好每一步，雖然是件極

其平凡的事，但它正已是我此時此刻的整個人生目標，對自己唯一的要求；在日常的生活中，要做好一件事或完成一個周詳的計劃，並不是件容易的事，但現在的我，只須走好這一小步，便是我當下的目標，所以我就很用心很專注地走起路來了；而這個體驗是最最受用的，我發覺，當你用心做好當下要幹的事情，朝著既定的目標，不要受其他瑣碎事情影響，珍惜當下，便不會浪費一丁點兒時間了，而自己的方位及目標就更清晰易見了。

第二件讓我感動的事，是山上的食物。那些瓜瓜菜菜經過何等崎嶇的山路及師兄們無私的關愛然後來到我們的嘴邊。在家時雖已明白我們日常所見所用的東西，是經過無數因緣才能供我們使用，但由於是付了錢買回來的關係，對它們就沒有多大的重視。而在山裡的食物及用品是靠師兄們勞心勞力的安排，我們才能享用，這因緣就不同於一般的了。況且我們素未謀面，而他們這種親友般的照顧及無私的奉獻，就更讓人感動。除此之外，這食物又使我體會到人的基本需求是何其的簡單。當物質要求不高，反而心靈的空間則有如宇宙星空無邊際的遼闊；一盤新鮮的素菜，一頓適量的午餐，已使眾人精神抖擻，足夠應付一天體力的需求。反思平常，是否吃得份量太多？或是苛求太過呢？其實，只要我們心情愉快，身心健康，吃什麼都是佳餚美食，反之，就算是再珍貴的食品，也難讓人垂涎欲滴，由此我們更應注意自己的身心健康，好好善待自己。

第三是蕭老師的悉心教導。他教我們當心念不能平止時，便將自己化成一隻貓，靜靜地匍伏於心內而凝視著那攀緣的心，這方法很湊效。當我的思緒異常凌亂的時候，真的可以慢慢平伏下來，而且抽身細看自己的心思，就更了解自己的心意了。最後是關於慈心禪的修習，我不知那慈心境界是何等的層次？也不問那狀況是該如何如何？只知道發誠心地去修煉，心底果真是滋長了善念，之後，它便不停地在我內心產生化學作用，影響著我的日常行爲，自問是個脾氣不太好的急性子，常常爲著這個暴跳如雷的心而生氣，或做出一些錯事傻事。最近，情況明顯的有所改善，遇事總會靜靜地細想而作出決定，不羈的情緒也開始穩定下來了，對身邊的人多加了一份善意，敵意也就減少了一分，心境的寧靜清澈亦非筆墨所能形容。假若人人能持心修習，則家庭融洽，社會和諧，世界和平了。

總括來說，那五天的收穫，使我一生受用，也不是其他東西可比擬的。我學會了收攝鬆散紛亂的心，使得它實實在在爲我所用，不再生起妄想貪慾、瞋恚、愚癡的念頭，還明白了一切世間煩惱皆是從「心」開始，明白了這個道理，便不再輕易的受到困擾了。

希望下次有更大的因緣，能與家人朋友一同分享這寧靜和諧的喜悅。更望廣大的朋友擁有善良慈悲的智慧去面對生活。

## 修行問答 - 蕭式球

**問：**禪修叫我們向內反觀，但當我反觀時，發覺自己有不少缺點，這令我覺得很不開心，我應怎樣做呢？

**答：**在修行之中，向內反觀是一個十分重要的環節。它使我們認識自己的缺點、自己的優點、心靈的質素、身心的性向、身心的狀態、處事的能力、行事的動機等各種內在的東西，也使我們認識無常、苦、無我三個生命的實相。向內反觀是有很多題材的，無論反觀哪個題材，目的都是為了提升人生的質素。

有不少禪修者都會遇到這個問題，在反觀自己的缺點時心中感到不快。這通常出於兩個原因：一是感到內疚，然後責備自己；二是缺點跟自己心目中的形象不吻合，然後感到失望。關於第一點，根據佛教的教義，我們投生在世上，是由於過往貪、瞋、癡習氣的驅使而來的，因此每個眾生與生俱來都帶有某些缺點；當然，每個眾生也是帶有某些優點的。眾生帶有優點和缺點，這是最平常不過的事情，我們不需花太多精神為自己的缺點內疚或責備自己。我們應把精神用在找出自己的缺點及將它改善之上：找出自己的缺點；觀察缺點在什麼條件下生起，在什麼條件下消失；觀察缺點為自己及別人帶來什麼苦惱；觀察什麼方法能有效對治這個缺點；觀察這個缺點是否在減退等等。

當觀察缺點的同時，也不要忘記觀察自己的優點，為自己的優點而生隨喜心。平衡地觀察自己的優點和缺點。佛陀鼓勵我們從多個角度來觀察事物，不帶“自我”的態度來觀察事物，這使我們在向內反觀時，對自己有一個全面及客觀的認識。

關於缺點跟自己心目中的形象不吻合的問題，禪修其中的一個修習，是如實地觀察事物。事物是什麼模樣我們就知道事物是什麼的模樣，不加以修飾，不加以扭曲，不為各種事物預設形象。若發覺自己有缺點和不足的地方，就學習去面對它、接受它，然後再去改善它。

**問：**當我做出入息念的時候，很多時都感到呼吸不暢順，有什麼辦法可以改善這一點呢？

**答：**有不少禪修者都曾遇上這個問題，而通常都是基於以下的原因：第一是用控制呼吸的方式來做出入息念，第二是禪修時太刻意、太著力，第三是初學者未適應盤坐的姿勢，因此身體緊張而導致呼吸不自然。

關於第一點，呼吸是身體一種自然功能，它的特色是不斷地循環交替，所以是很適合以此來培育正念或正定的。在各家各派的禪修之中，有很多不同的呼吸方式，或對呼吸有各種不同的要求，而原始佛教的出入息念是自然呼吸的，讓呼吸自然進行。經中常提到，吸氣時知道自己在吸氣，呼氣時知道自己在呼氣；當氣息長時知道氣息是長的，當氣息短時知道氣息是短的。可見，修習的方法是簡單而直接的，不用操控呼吸，只是對不斷循環的呼吸保持正念正知，一直保持下去，目的是以此來培育正念正知的質素；在另一方面，因為內心連繫著呼吸，所以能減少四散的心境，因此而培育定的質素。改

用自然呼吸能解決第一點的問題。

第二點是禪修時太刻意、太著力。在日常生活中，人們刻意和著力做事是常見的，但禪修時刻意或著力會帶來身心的緊張，過份者甚至會影響呼吸的自然。無論任何禪修方法，都應以放下、柔和、順其自然的態度來修習。在經中佛陀常常形容禪修的心是一顆柔軟的心，而柔軟的心能發揮應有的作用。以放下、柔和、順其自然的態度來禪修能解決第二點的問題；此外，在禪修之前先做一節瑜伽，或先做一會兒慈心禪也是能為身心帶來一份柔軟的。

第三點是初學者未適應盤坐的姿勢，因此身體緊張而導致呼吸不自然。轉修習其他的禪修方法，如將內心繫念在身體的感受，外間的聲音，自己的起心動念，或修習慈心禪等能解決第三點的問題。出入息念是一個重要的禪修方法，但不是唯一的禪修的方法，若我們修習其他方法，不去理會呼吸的時候，呼吸就會自然暢順的了。

**問：**我入讀一間頗出名的中學，所以家人對我的期望很高。我雖然已經盡力，但仍不能達到家人的期望。我不想家人失望，但又沒法達到他們的期望，那應怎麼辦呢？

**答：**若從禪修的角度來看這個問題，首先，禪修是一種面對現實的陀螺 F 所以我們要面對自己真正的能力，面對真正的自己。

其次，禪修學習全面地觀看事物，抽身出來觀看事物；所以我們要知道自己的短處和缺點，也要知道自己的長處和優點。

第三，禪修學習善待自己、他人和各種事物；所以，善意地接受別人的批評，善意地接受家人的期望，當然也要善意地接受自己的條件限制。

第四，禪修能提升人生的質素；所以，除了知道自己的缺點及找出缺點的所在，我們還會嘗試去作出改善的。禪修所培育的平穩心、覺察力、善意、精進等質素對學業也是很有幫助的。

希望以上的建議能助你面對困難及能幫助你的學業。

**問：**佛經裏常常提到色、受、想、行、識五蘊。它們和禪修有沒有關係呢？

**答：**五蘊和禪修的關係很密切，它和修觀有關。修觀就是洞悉色、受、想、行、識這些身心現象無常、苦、無我的實相；之後就會帶來厭離心及解脫。我們的生命由五蘊組成，色蘊是身體，受、想、行、識四蘊屬心理活動範疇。無論觀察各別每一蘊或觀察五蘊的總合體，都可看到它們無常、苦、無我的實相。一般人因對生命的貪戀或愚癡顛倒，才不願面對生命的實相，因此常受無常、苦、無我的困擾。修觀就是看透五蘊，之後不再受無常、苦、無我困擾，及不再為五蘊製造生因。



## 放下 不執著 ≠ 不做 - 思

有些人對‘放下，不執著’沒有全面的了解，他們認為：不閱讀報刊就是對世情不執著；不閱讀書籍就是對世間知識不執著；不與友人交往就是對友情不執著；不籌辦活動就是對世間不執著；不營商就是對名利不執著……總之，不做這個，不做那個，就是甚麼已放下，沒有了執著。

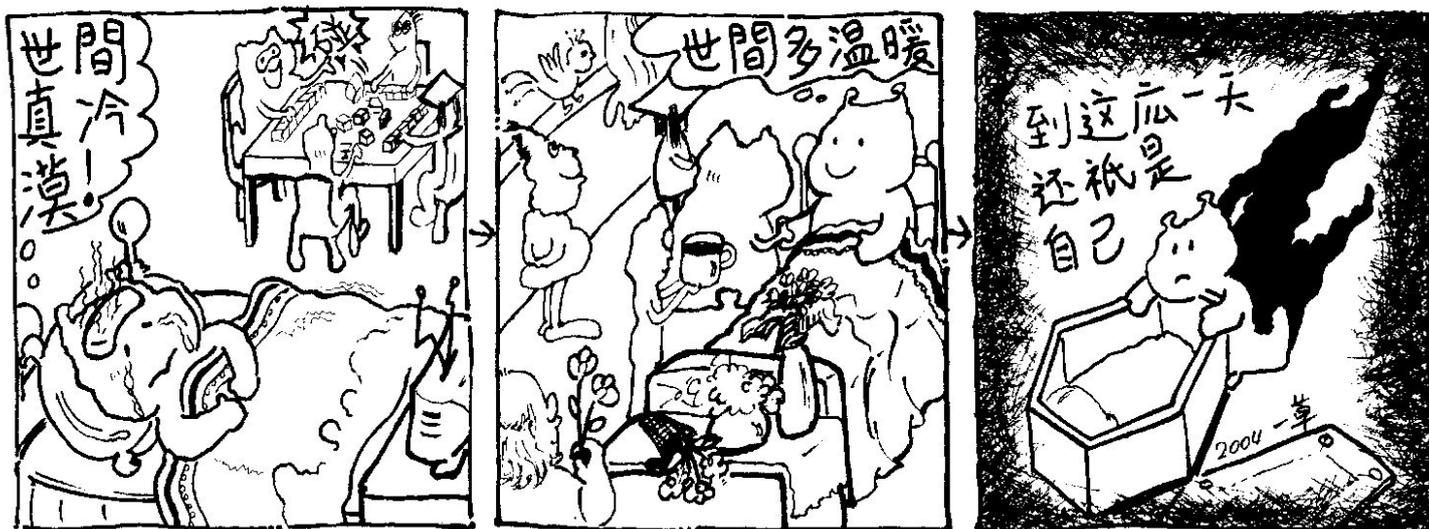
事實上，在修行的歷程中，必須經歷‘做’的階段。在‘做’的過程中，我們可以深深體會到：貪，嗔，痴的禍害；慈悲對社會的利益；我執的破壞力；無常，無我的本質。在體會過後，隨之而來的是‘放下，不執著’。

在‘放下，不執著’之後，究竟是‘做或不做’，則要視乎行者個人不同的性向與及不同的環境需要而定。因此，有時單憑表面某些行徑並不能顯示甚麼。‘做’並不一定顯示尚未放下，還有執著；‘不做’當然亦不一定顯示已放下，不執著。

心的內證才是真正的憑證呢！

在佛教，我們不斷地聽到放下而不要去執著任何事物，這是什麼意思呢？意思是要我們取而不著。

《森林裡的一棵樹》第 30 頁 ——阿姜查





## 抉擇與後果 - 鹿

在未認識佛學或禪修之前，也曾聽過兩句民間普遍流傳的說話：種善因得善果，種惡因得惡果。當時對這兩句說話半信半疑。一方面，以讀書及工作為例，若無責任感的話，成績會低落，工作也會處處碰釘，若付出勤勞與毅力的話，成績會好轉，工作質素也會提升。但是，另一方面，正如俗語所說：好心有時候又會著雷劈，好人難做。後來漸漸認識南傳佛學與禪修，這個疑團才漸漸解開。

### 會說又會做嗎？

幾年前，有兩位朋友在錢銀上有爭拗，找筆者來說個公道。聆聽了雙方各自各的解釋，似乎各有各的理據，而所涉及的金錢也不多，若打起官司上來的話，每一方所須付的律師費比起所能贏到的更多。所以，筆者向雙方建議，不論誰是誰非，最實際的解決方法就是和解，小事化無。雙方都同意可和則和。於是筆者提出了一些和解的方案。經過幾輪商討後，雙方都同意和解，接納了一個雙方都需要退一步的和解方案，平息了這場爭拗。不過，一兩星期後，從其他朋友得悉原來爭拗雙方和解後依然心有不甘，聲稱本想爭取到底，不想退一步和解，只不過是筆者偏袒對方，不公平，在無可奈何之下才唯有和解。

雖然當時已認識禪修好一段時日，聽到這些歪曲事實的言詞時，可說是怒髮衝冠，氣憤異常。在調解的過程中，一分文的利益也沒有，車馬費和手提電話費也自付，不說一聲多謝也罷，還要燒到老子的頭上來。當時甚麼禪修都通通忘掉，想立刻找爭拗雙方晦氣，說個明白。不過，禪修的益處卻是激動還激動，在未衝動行事之前，也會稍為停一會兒下來，先想想究竟要找他們想說清楚個甚麼呢？又如何說清楚呢？說清楚的作用又在哪裏呢？既然事情沒有迫切性，又可否過兩天才找他們呢？

就這樣的想一想，便不會在心被情緒充斥的時候盲目追隨情緒行動。當情緒漸漸過後，再重新反思這些問題，答案便越來越清晰：找他們根本就不可以把事情說清楚，反而會令各方的憎怨擴大，把場面弄致尷尬，各方都下不了台。就算能夠說個清楚，都不過是為了在其他旁觀的朋友前還個清白，但實況是這些朋友都不是小孩子，都明白他們的指責只不過是為同意和解作個辯護，若這些朋友不明白的話，再澄清也不一定有作用。況且，當時勸喻兩位爭拗的朋友，不要意氣用事，不要作無謂的爭拗，若然現在自己卻做一些明知是找他們發洩一下情緒而沒有實質作用的行為，那不就是只會說而不會做，不就是佛家所說的「顛倒」嗎？顛倒的意思是自己以為自己知道甚麼叫不隨情緒走，但其實是不知道。果然，當沒有衝動行為，這件事也很快淡然過去。

## 心與物質層面的回報

表面上看上述的例子，種善因反而有惡果，究竟因與果又如何運作呢？

在心的層面(mind level)而言，無論調解爭拗或在被無理指責的過程中，筆者都嘗試耐性地回應面前的境況，訓練心不盲目追隨情緒而覺醒地隨實際情況行爲，也學習如何建設性地而不是破壞性地處理事情。種這些正確的因，自然而然的心的質素(如耐性、覺知覺醒和建設性)都在提升，這些便是正確的果。

在物質層面(material level)而言，上述心的質素的提升，日後會在處理事務時反映出來。這不是說在一兩件大事中處理得特別成功，而是說在微細的處事態度上有所進步，例如處理事務的態度漸趨有耐性和建設性。當然，若要有較明顯的進步，不可倚靠單一件或幾件事的磨練，而需長時期運用日常生活中的各種不同大小事務來訓練。所以，種正確的因，在物質層面上也會有正確的果，只不過是它不易被察覺，也不可以用物質的成敗得失或金錢來衡量。

在概念的層面(conceptual level)而言，若說調解別人的爭拗就應該不被稱讚也不會被指責的話，這只是心不明白實況而虛構出來的預期或故事，不是真相，只是一種概念或誤解。各人有各人對善與惡不同的理解與定義，善惡兩者本無實質，本空，皆惟心所造的概念。所以，這些概念、預期或故事是不一定會發生的。

## 審察每個決定所可能帶來的後果

曾有同修問筆者一有趣的問題：這次不愉快的經歷會否使筆者日後再遇到類似的要  
求時拒絕再擔當調解的角色呢？毫不猶豫的答案是：會。唯一的補充是最終的抉擇當然  
要視乎個別的實際情況而定，不是千篇一律的會或不會。肯定的一點是會比以往倍加謹  
慎，三思而後行，不會像上次這麼樣不自覺地活在虛構的預期或故事中，誤以爲只要無  
私地做一件事情就必定不被稱讚也不會被指責。

禪修使筆者明白，過去了的事實上已經過去，不會懊悔當時做錯了決定而將自己帶  
到不愉快的境地，但會向這個教訓吸取經驗，反思下次若遇到類似的情況時如何可以比  
上次做好一些，不預期自己必定做得到，然後輕輕把這個記憶放開放下，原諒別人，原  
諒自己，原諒一切境。

在上次不愉快的經歷之後，果真是有另外兩位在商業事務上認識的朋友起爭拗，找  
筆者來說個公道。筆者同樣聆聽了各方的申述，但很快便作出了一個決定，婉拒了爲他  
們之間的爭拗作出任何評論或提議。

在這個別的情況下拒絕的原因有很多，主要有三點。第一點是與爭拗雙方只不過是  
普通朋友，不熟識他們的品性，也無從評估他們日後會否無理指責自己不公平。除非對  
雙方有深入認識而又有充分的理由令自己相信他們日後不會歪曲事物，否則筆者是不會  
再一次半夢半醒地把自己放置於別人的爭拗之中。第二點是他們所爭拗的事務頗爲複  
雜，回望自己的經驗與時間都有限，筆者在這個別的情況下不願意付出這麼多的時間與

精神。第三點是筆者知道自己還處於一個當遇到不如意事情時會生煩厭和情緒的修行階段，只不過所生的煩厭與情緒比以往少，但依然會有。那麼，在有選擇的情況下，除非有非常充分的原因，是不會選擇把自己放置於一個艱難的處境以令自己受不必要的煩厭與情緒所困擾。筆者在多篇文章中談及到運用不同大小順逆境來訓練心，培育戒定慧，是指運用日常生活中必須經歷的順逆境，而不是指無緣無故去找尋一些煩惱來訓練自己。雖然苦惱是一個訓練的機會，但筆者是不會與苦惱談戀愛。禪修是不走逃避苦惱或自尋苦惱兩個極端，修習中道。

換句話說，做抉擇(種「因」)的時候，筆者覺知覺醒地知道若然同意做和事佬的話，將會有可能帶來甚麼不愉快的後「果」，所以拒絕把自己放置於這個不愉快的境地，雖然這個不愉快的情況有可能不會發生。筆者無需精確預計將來的每件會或不會發生的事，只需依據自己的人生經驗去評估。

在此同時，筆者也覺知覺醒地知道若然不同意做和事佬的話，也可能帶來其他不愉快的後「果」，例如兩位朋友可能會抱怨筆者沒有義氣，或指責筆者自私、怕事等等。

雖然如此，做抉擇的時候，並沒有苦惱，也沒有抱怨世事荒謬：同意也難、不同意也難。筆者覺知覺醒地知道在這個別的情況下，同意的話會有可能帶來甚麼不愉快後果，不同意的話又會有可能帶來甚麼其他不愉快後果，然後在這兩者之間作出取捨。筆者並沒有把時間或精神花在無謂地思考有沒有第三個選擇：既可不須捲入別人的爭拗，也可討好各方。若然筆者花時間或精神思考這第三個選擇的話，就是自尋煩惱，因為根本這第三個選擇就不存在。人的煩惱很多時候就是源於左想右想，必定要想出一個兩全其美的解決方案，但是實況卻是這個完美的方案根本就不存在。筆者做了拒絕的決定後，只會把時間和精神用予思考如何可以耐性地解釋和申述拒絕的因由，把拒絕時所帶來各方的不愉快盡量減低。

## 了解自己、了解實況

閣下有可能覺得筆者上述的抉擇不夠慈悲，只顧自己，把自己的快樂與否放在首位。

筆者只可以這麼回應：上述的抉擇，不是隨別人對自己的預期而作，也不是隨自己的喜好而作，而是隨實際的情況(包括筆者的時間和修行階段上的限制)而行。相反，若然筆者清楚知道不拒絕所帶來的不愉快後果也硬著頭皮勉強行事，那就是不了解自己、不了解實況的決定。

祝願各位不思善、不思惡，做任何抉擇(因)時，會覺知覺醒地審察這抉擇將會把你放置到哪個處境(果)。

“This is only what you think, not what the reality is.” — Antoine marten  
這只是你所以為的，但並不是真相。 — 東尼法師



## 佛陀的女兒 - 讀書人

著者：艾美·史密特

譯者：周和君

出版：橡樹林文化(2003 年)

這是一部有關女性修行人的傳記。本書作者初次在禪修中心知道蒂帕嫻(DIPAMA)的時候，她已經死去。可是作者走遍各地向多年來認識蒂帕嫻的修行的人搜集有關她的故事，然後寫成這本書。

蒂帕嫻的名字反映了她傳奇的一生。她出生於一個傳統的孟加拉家庭，在十二歲的時候嫁給比自己大十多年的丈夫。婚後蒂帕嫻未能懷孕，受到周圍家人的壓力。她在三十五歲那年生下了一個女孩，但孩子出生三個月後病死。四年後，她又生下一個女孩，取名 DIPA，即光明，蒂帕嫻就是“光明之母”的意思。後來她的丈夫正當盛年時又因病去世。經歷如此巨大的打擊，蒂帕嫻感到傷心，失望，她渴望靜坐禪修可以為她帶來內心的平靜，得到解脫。於是她在四十多歲時，到禪修中心學習修行。初時蒂帕嫻感到困難很大，但在五十三歲這一年，她經過六天的密集禪修後，她達到了初禪的境界。在經歷了更大的痛苦後，她又取得突破，達到了二禪的境界。當蒂帕嫻在做禪定修行的時候，她可以隨意進入各種定境中的任何一種，而且可以隨意調整入定的時間。有一次，她決心要進入第八級的禪定狀態，並入定整整三天廿一小時八分零三秒，並在預定的時間後準確無誤地出定。

蒂帕嫻為女性修行者建立了良好的榜樣。雖然她在傳統的家庭成長，同時亦肩負了管理家務及照顧家人的職務，但她卻不怕困難，取得了豐碩的修行成果。她說：“女性是更優秀的修行者。因為女人有更為柔軟的心靈。所以比男人更加佔優勢。”蒂帕嫻十分明白女性所經受的困難。可是她鼓勵她們說：“你不用為此煩惱，只要不斷精進修行，而不須擔心照顧丈夫孩子這些責任。如果你生活在佛法中，那麼所有的事物都會透過佛法而發生，所有的事物也可以透過佛法來解決。”

蒂帕嫻提供一個活生生的例子策勵我們在生活中讓修行與瑣碎的世俗生活融合在一起。修行其實可以隨時隨地進行。她說：“當我在走路，購物，或者做任何事情的時候，我總是抱持著正念。”識蒂帕嫻的人說：“我從未看見蒂帕嫻有過心神不寧或無法專注的時刻……。當她站著的時候，就像一塊岩石矗立在那裡，她就只是單純地站著。當她坐著的時候，她就只是坐著。就這麼簡單，這其中絕不會摻雜任何事物，她從不會四處張望，表現出不專心的樣子。”

蒂帕嫻總要提醒自己及他人要努力精進修行，突破身心的限制，克服困難。她總是問：“你花多少時間靜坐，保持念念分明到怎樣的程度？在生活中，你有多清醒？覺知度有多高？”蒂帕嫻不斷要我們確實地在生活中隨時隨地保持念念分明。

有蒂帕嫻的學生指出她對修行的態度時說：“修行要不顧自己的身體或性命——但是要用全心全意的愛去修行。”蒂帕嫻一生都不斷地在祝福他人，亦鼓勵我們為他人祝福。她有一次鼓勵在航空司擔任駕駛的學生，要在執行飛行任務時，把慈愛與祝福獻給乘客及他的同事。她說這樣做會在整個旅程中保持更高的警覺性，同時還能夠讓機上所有的人都很快樂。有一次他的學生向她抱怨自己的汽車多次被人破窗盜竊。蒂帕嫻聽後大笑，還問當車子被人破壞時，他的學生有什麼反應。學生回答因為已經發生過幾次，他當時氣壞了。誰知蒂帕嫻說：“你的意思是說，你從來都沒有去想過那個偷你汽車音響的人嗎？他的人生想必是非常悲慘吧！”然後，她閉上眼睛，開始安靜地誦經。

作者通過蒂帕嫻一生的傳奇故事，貫串成一個偉大修行者的心靈鍛練的歷程，為我們生動地描繪出一個活生生的榜樣。書中有兩章以較系統的方式縷述修行要注意的要訣及解答一般修行人經常遇到的問題。筆者相信有志於實修的行者都能在這本書中找到啟發與鼓勵。



## 誰在發脾氣？ - 晴

那天放工剛回到家裡，家人大概說了一些我不大喜歡的話，於是我的心中湧現了憤怒的情緒，身心也出現了暴躁不安的感覺。那種感覺不斷在擴張膨脹。在那一刻我有一種奇妙的體驗。我理智上十分清楚那只是很小的事情，根本不用動那麼大的氣。腦海中曾經出現過對事情不滿的思想，但那只是一點不滿，而非十分不滿，不滿的想法也沒有擴大及延續。但身心的感覺卻越來越不安煩躁，感覺強烈得使我狠狠地把手袋擲到椅上。隨後身心不暢快的感覺仍要好一段時間才消散，縱使思想上已沒有半點的憤怒及不滿。

真有趣，思想，情緒，身心感覺、行為有的向左走有的向右走。誰在發脾氣？我在發脾氣？是我在發脾氣，因為我感到憤怒、不安、煩躁？但我思想上，理智上並不認同這些感覺及情緒，它們彷彿只是不請自來的不速之客，跟我不相干。是身體，是擲手袋的手在發脾氣？但身體只是做出非我意願的行為，它是反應了那些不屬於我的感覺及情緒。思想並沒有發脾氣，但它卻原來不能主宰身心的感覺、情緒及身體行為。

找不到誰在發脾氣。找不到“我”。



## 業 - 衍力

爸爸病倒了。

倒不是因為照顧吾兒心力所需太大，只是爸爸並未好好的看顧自己。

縱使爸爸看起來沒有異樣，的確，爸爸病倒了。吾兒也太少了，並未能體察病這一苦。但爸爸在這裡覆述佛陀的話，希望瑾兒、琛兒、琪兒長大後能夠了解：

“衰老最終會降臨我身上，我未能超越衰老；疾病最終會降臨我身上，我未能超越疾病；死亡最終會降臨我身上，我未能超越死亡；我是自己業的成果，是業的承受者——業是根源，親屬與根基。凡我造的業，不論是善或惡，我都得承受後果。”《增壹阿含經Ⅲ71》

把你們帶來世上之後，爸爸的一舉一動便不只是自己承受了。就像這次爸爸病倒，卻連累你們得不到應有的照顧！

但亦正如東尼導師所講：“生命便是學習，這次也是學習的過程，它讓爸爸再次體會無常，更要勇敢地去迎上並承受業報。

幸好，業報也有好有壞。要有好的生命狀態去修行，便得種下好的因。

這方面，佛陀是很推崇發展慈心的，他甚至直接比較布施金錢與一刻的慈心，而後者比前者更重要！

爸爸先慈悲自己，擱筆休息了。



## 引言

禪修是心智的修習，這個修習是一個旅程，這旅程的起點是本來的我，這乃是一個不清淨的我。由這個不清淨的我去逐漸淨化，也就是步上一個不斷提升的旅程，而此旅程的終點便是涅槃。

但禪修者常常不是筆直地奔向這一終點，有時是彎著走；有時是斜著走；更有時是原地不動或甚至是倒退著。所以今期便嘗試以智慧出版社版本的《雜阿含經，第一冊，第 211 頁，第 22 經》，經題為 **Samiddhi** (註 1) 探討這問題和相應的對治方法。

## 經文大意

此經大意是說，在佛陀身邊修行的 **Samiddhi** (三彌提) 尊者，獨自一人反思己心，生起因能在佛陀、法律和僧團中出家學道，而能獲得大利益之心時 (註 2)，魔羅 (**Mara**) 來襲。這魔頭了知尊者的心意，故意接近他，並在尊者不遠處，以仿似裂地之巨響去驚嚇他 (註 3)。

尊者其後到佛陀處白佛一切，佛陀澄清此實非地裂之聲，實乃魔羅作怪，並提醒尊者回去，再行精進修行。

果然魔羅再次以同樣手法干擾尊者，不過今次尊者已洞悉魔羅的伎倆，所以惡魔已不能得逞，並在最後知難而退。

## 魔考的形式

邪惡的魔羅，在本經中乃是以裂地般的巨響，去威嚇尊者 (註 3)。巨響對寂靜獨處，慣於閒居入定的出家人來說，可算是很大的干擾了。但其實魔羅乃是可以幻化成不同形式，針對性地去干擾修行人的。例如佛陀在開悟前，魔羅也在菩提樹下幻化出女色等干擾佛陀。

其他魔考形式，或可說是包括一切內外時空的。例如我們中國人說，身、家、國、天下，這是從‘小我’推展向外的‘大我’來說。以時間來說，小則有嬰兒期、兒童期、青年期，壯年和老年期；大則有歷史性的無信史時代，古石銅器時代，文明機械時代、現代和未來等。以空間來說，則有五大洋七大州，內外太空等。

上述一切，時間空間，人我內外，歷史文化，可以交織出多少變數呢？而人以一心

內之喜好、厭惡和自我，與之相激盪，在短暫的一生，又能產生多少問題呢？所有這些問題，在佛法的角度下，是否全是魔考呢？

有時我回想，自身由小到大，不斷的努力面對問題，是否有完結呢？身邊親友，同事和同學等，有不同性向和際遇，他們的人生方向，是否善巧呢？我有時會很喜歡觀察人，如看著在公園的老人，我會想：“他們是怎樣過了一生呢？”

有時我又會看看社會和國際新聞，看高官上台又下台；看荷里活紅星有掘起，也有沉寂的；國際間的戰爭和殺戮等，這些都令我深思。但這一切多變複雜的世事，是否又只是歸結為六根與六塵的相接，而最後也就是刺激起己心的貪、瞋、痴呢？難道所有世事，整個人生和一切時空，也只算是魔羅幻化成的考驗嗎？

## 對治

佛法是積極的，在深刻地體會世間的不圓滿後，佛陀有肯定而簡單的對治方法，而這些法門，均是人力所能及的。

以本經為例，佛陀首先指出那巨響只是魔羅作怪而非裂地之聲（註 4a），這有釐清真偽之意，亦是提醒尊者不要被幻境所惑。再者佛陀指出魔羅不懷好意，其動機只是要使尊者生起疑惑。

佛陀最後叫尊者歸還住處，此實有對尊者能力的信賴，凸顯佛法獨力自救的特色和對魔羅幻境之一旦被識破後力量減退的輕蔑。最後，並僅只叮囑尊者自行努力和堅定修行（註 4b）。

當魔羅第二次來襲時，經中指出，尊者在已了知魔羅的邪惡的本質後（註 5a），反以詩告誡魔羅自己已是不會再受動搖的了。他在詩中宣稱，已擁有成熟的正念和智慧，而一心能良好地收攝穩定，並甚至挑戰魔羅，指不論再以任何形式幻化，魔羅也不能再令尊者戰慄了。（註 5b）

最後魔羅因被知悉其真面目，便當下在原地消失了。（註 6）

## 結論

在本經佛陀對尊者的教導，其實已包含了佛法的以下的特質。

1. 理解：佛陀是直接指出聲響的虛幻，而非尊者最初所篤信的地裂，而尊者在魔羅第二次來襲時得以獲勝，也是建基於已經了解魔羅的本質。這種理解絕沒有盲信的成份。

2. 功深：佛陀只是著尊者加緊努力，而並沒有因尊者面對惡勢力，並生起大怖畏，而再行教授任何新奇古怪的法門給他。反觀時下有些跑道場，求花樣的行者，確是令人深思。此亦顯露東方文化，以簡馭繁；以不變應萬變；以功力深湛，而非法門多樣新奇而見長的特性。
3. 體己：佛陀並沒有伴隨尊者歸去，而尊者也是獨自回住處努力，去單獨第二次面對魔羅，並把它消滅。而尊者再在詩中宣稱自己親證的，不外乎是信念、定力、智慧、正念和信心而已。這在在顯露出，修行人在應用基本佛法後，源自一己心力發旺的表癥。此皆因由實踐，而再行從內發出。皆是能以己心體會，而非空談玄理可比。實修派行者理應很有共鳴。
4. 虛幻：魔羅最後在原地消失，但當他初次來襲時，尊者亦必感到很實在，否則他也不會打擾佛陀，向佛陀請求開示。但一虛一實，此消彼長，其關鍵只是在乎篤行實踐念、定、慧等力量，這又是否知易行難，行者又是否應該深思呢？

在此有限人生，魔羅幻化成世間的紛亂。它可以是時空的交錯；也可以是人我的矛盾；更可以是內外的交纏。是消磨耗損墮落，還是超越提昇解脫，似乎只是在於正見之有無。而履行正見，或許也只是踏實地在‘八正道’上精進。但不同形式的魔羅幻化，又會將我們從正道上引開，而其解法可能只是簡單持續地去‘理解虛幻’，以求‘功深體己’而已。

## 註解

1. The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of the Samyutta Nikaya, by Bhikkhu Bodhi. Volume One, Page 211, Chapter IV, 4 Marasamyutta, Connected Discourses with Mara, 22 Samiddhi.
2. Then, while the Venerable Samiddhi was alone in seclusion, a reflection arose in his mind thus, “It is indeed a gain for me, it is well gained by me, that my teacher is the Arahant, the Perfectly Enlightened One! It is indeed a gain for me, it is well gained by me, that I have gone forth in this well-expounded Dhamma and discipline! It is indeed a gain for me, it is well gained by me, that my companions in the holy life are virtuous, of good character!”
3. Then Mara the Evil One, having known with his own mind the reflection in the mind of the Venerable Samiddhi, approached him and, not far from his, made a loud noise, frightful and terrifying, as though the earth were splitting open.
4. Then the Venerable Samiddhi approached the Blessed one, paid homage to him, sat down to one side and reported what had happened. (The blessed one said:) (a) “That was

not the earth splitting open, Samiddhi, that was Mara the Evil One who come in order to confound you. (b) Go back, Samiddhi and dwell diligent, ardent, and resolute.”

“Yes, venerable Sir,” the Venerable Samiddhi replied. Then he rose from his seat, paid homage to the Blessed one, and departed, keeping him on the right.

5. A second time, while the Venerable Samiddhi was alone in seclusion, a reflection arose in his mind.....And a second time Mara the Evil One ..... made a loud noise frightful and terrifying, as though the earth were splitting open.

(a) Then the venerable Samiddhi, having understood, “This is Mara the Evil one,” addressed him in verse:

(b) I have gone forth out of faith From the home to the homeless life.  
My mindfulness and wisdom are mature, And my mind well concentrated.  
Conjure up whatever forms you wish, But you will never make me tremble.”

6. Then Mara the Evil One, realizing, “The bhikkhu Samiddhi knows me,” sad and disappointed disappeared right there.

---

## 禪修實驗實

## 我的問題 - 木口子

### 引言

大凡實驗，有成功也有失敗，從前在此欄大多談及成功的實驗，故今期嘗試談談我目前禪修階段上遇到的問題，亦可算是我失敗的經驗。

我的問題可能是因為修行太急，有時或偏離中道，以致失去世俗生活的樂之餘，亦有可能同時背上了出世的苦。可惜筆者現時功力又未成熟到能夠超越世俗的苦，亦同時能承受出世的樂。這種狀態令我感到很苦悶，像一條魚骨卡在喉嚨裏，嚥之不下亦吐之不出。

世俗生活自有它的不圓滿之處。四聖諦中之第一聖諦所提出之苦，是很明白、深刻和徹底的。但與此同時，一般世俗人也很能享受‘欲’之樂。

禪修高手，能超越欲樂，也能放下執著。既能夠不為世俗之苦所煎熬，也不需要世間的樂去滋潤。世俗人去看大修行人的生活，或會視之為苦，其實他正承受著捨離的大樂呢！

## 世間

但如像筆者這般急進修行的話，問題便來了。首先對五欲之樂，佛法是透徹地看穿了。它之生起，乃是因為‘根’與‘塵’相接，繼而所生起的感受。假使行者‘欲貪’不是太重的話，是不難看穿這個欲樂之生起的。此樂乃是官感暫時生起、有生有滅的官感樂受。如通過坐禪對之生起‘無分別’態度，在日常生活中，就不難覺得欲樂之無吸引力了。

在未修行前，對於‘財、色、名、食、睡’這五欲，我業已不貪財、也不好名；其餘之三欲，隨著年事漸高，血氣漸減，在智慧引導下也開始接近清除。問題是此五欲帶給世俗人的好處，我是沒有了。

這些好處是包括：它可以表面上，撫慰我們在世間所面對的苦。例如工作得忙碌了或不開心了，通常到外面消費購物，吃喝玩樂一下，平常人便容易快活起來了。但此法幾乎可以說是對筆者完全無效的。

再者欲樂是一種動力，此力能推動人，去完成一些本來無法完成的事。這些事也包括一些正面的事，如責任上或道德上理所當為之事。例如建立家庭撫養子女等事，如透徹地思維，此本皆屬於城市生活的擔子。但如貪愛著有子繼後香燈，或喜好天倫樂之人，便就能較容易挑起擔子上路了。

弊在筆者修行不常在中道，於世俗之樂過早看破了，而世俗之苦反而看得比常人更真。如家庭事，所付出的心力，是何等巨大啊！夫妻，子女等在一個家中磨著，又是會激盪得多少情緒呢？這一切的付出，在‘某種’佛法無常的角度看來，很難不會是‘空’的。

一般人對此等事，皆會以為理所當然地接受，此乃因之未嘗看到有出路，而甘心地如此活著。但我輩行者，當然知道就算在此有盡餘生，還是大有其他更有為的出路。這便是捨離，出脫，無為之路。但如若因緣際會，暫時還要給俗世的事情結縛著，心裡面便會覺得很不是味兒。

## 出世間

真正禪修高手，功力深湛，不著兩邊，行於中道，相對性的分別心，理應十分微弱。但此種境界，確是筆者短期內不能冀及的。上述的世間問題，如在他們來看，當然不會輕易給那些連世俗人也能承受的苦，給捕個正著。他們輕輕以柔軟的心一一去接受，便

捨離那些世間苦了。

筆者之所以不能夠同樣做到，或許便是對佛法了解未熟透，禪修行功未深之過。半熟之智慧令我感受到世間的苦較常人為透徹，但亦不能夠透徹到，令我放下這苦。我或要再行功深些，才能跨過這樽頸位。

大修行人，遠離苦樂兩邊之餘，也有別人不能冀及之大樂。如阿姜查所說，修行人之苦是常人難以明白的；但修行人之樂，也是常人很難冀及的。此樂，除了禪悅之外，更會是額外再加上一種，不為世間所縛之清淨之樂。如佛說之喻，此乃所謂空中之飛鳥，牠唯一所負擔只是雙翼之重量吧了。

禪悅經由定力來，而捨樂根於智慧生，此二種定慧之樂，暫時體驗並非難事，但成熟穩固地建立起來，便需要毅力或者說是須要行踐‘正精進’了。

筆者初修行使用上了類似密集禪修之方式。如此這般地修行，真是全情投入，心無旁騖。但正如我所知的一位女士為例，她兒時被迫苦練鋼琴，並在很久之前已考獲八級，但她對人發誓自此之後是絕不會碰一下琴鍵的。就算她的小女兒想學琴，也是另聘他人，代為教授吧了。

我經初期一輪衝刺修行後，熱情已經退減。初時缺乏體驗，又急於求成，密集修行是相對容易的。但現在，新鮮感沒有了，好奇心也沒有了，修行的難度反而是如何平穩他持續修行。

但此種修行，我感到反而是最難。又再引一個阿姜查有關禁食的開示。他說斷食是不難，當然大家也知放縱吃喝是更易，而難就難在適度地飲食。要適度修行也是難於盲目密集修行。

可惜筆者不能常常做到適度修行，有時更變成放棄修行。定慧力當然下降了，而近來禪悅更是不消提。

## 結語

甚於上述種種，筆者現正承受了非修行人所沒有之苦，亦難有他們之欲樂；既體會到行者之苦，亦欠缺大修行人之樂。

在此筆者聲明，這乃是筆者修行急進所引發的問題，和佛法無關。佛法是絕對而完美的存在著的，問題只是用走偏鋒方法修行的我，不得其中道而已。

真希望自己能快些脫離這個甚麼事也厭離的階段，不再在正道上停滯徘徊。



## 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（九）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

\*【譯按：由於本欄文章將於明年結集成書出版，加上篇幅頗長，所以我們決定不刊出第九至第十二章譯文。剩下來的兩期將刊出第十三章及導讀。】

### 第十三章 道及果：修行的終點

本篇經文從修行的起點，說到現在修行的終點，詳細指導應怎樣去修持，分別是持戒、修定及修習內觀智慧禪。由這裏開始我們可以看看跟隨指示修行的成果。到了終點，最後生起的內觀智慧能夠看清楚自我的幻象，繼而將其放下。

在經文中我們已經明白不可能存在多重的自我。每個時刻只可能有一個，生起後再消失，周而復始。首先可能出現的是身體假設自我，將身體認同為自我；接著，心意假設自我可能會出現，將心意的活動假設為自我，接著另外的兩個假設自我就會消失。以上所說的自我都不是可靠、穩定和堅固的，無論是「過去」、「現先」及「將來」自我都是一樣，都會消失。片刻之前我們有某一種自我，但現在又是另一種自我。我們回望以往的那些過去自我，可以自問自己，現在那些過去的自我去了哪裏？就如想起自己曾做過一件事情，而那件事情現在是不會再做的，那麼究竟哪個自我才是真的？是過去的那個或是現先的這個？這一點不正很有力地說明自我的特性嗎？我們永遠都不可能抓穩自我，因為自我是經常在變動的。自我就像一條小溪流，如想把流水抓住，把手伸到水裡後，手中將一無所獲。溪水繼續流動。如果不流動的話，那麼就不是流水了，而是一池死水。

當我們能初步看清楚自我是幻象，並能初步明白其性質時，就需要有不同的方法繼續修行。有些人可以集中審察自我中「苦」的特質，從而由衷地感到對苦的厭倦，每次從自我中覺察到苦的時候，他們能因而放下自我。有些人則會看到自我中無常的特質，也就是於上一段剛剛所說觀法。有些人則會傾向分析自我其他的特質，他們看到自我的組成是不實、不穩定的，所以自我本身也是不實、不穩定的。有些三種觀法都用。這三種觀法就是觀察自我的「無常」、「苦」及「無實體」特質【譯註九十一】，也都是內觀智慧禪的精粹。

在修行時我們應時時刻刻地將這三相銘記於心，因為世間法恰恰是無孔不入地將世界包裝成常、樂及有實體，令人以為世間是恆常，能帶來滿足及以每人都是一實在的個體。所以俗世生活一點都不有益於修行，我們盡力去緊記這三相，以之審察所有的經歷，包括身和心的現象。如果忘失了，那麼等於忘失修行。禪修是修行的重心，不禪修的話，心的習氣就會堅如磐石，難以動搖。但修行不就等於只是禪修，正式禪修以外我們也要

注意自己的起心動念，以及隨之而來的行動。我們看看自己的努力方向是否正確？是否看到苦的實相而離苦？還是尋求暫時的樂來避苦？我們的行為傾向如何？如果想要找到真理，我們必須經常在日常生活中全力盡心地去尋找。我們的心外經常就好像圍了一層輕紗，一陣薄霧，甚至是一幅磚牆般，朦朧不清。我們一方面是禪修者，另一方面仍是眾生，*puthujana*，也即是那些還未體驗到道及果【譯註九十二】的眾生。

道心(*path moment*)巴利文是 *magga*，道心生起後會生起果心(*fruit moment*)巴利文是 *phala*，合稱道及果(*magga-phala*)，是修行的目標。當道心及果心生起後，行者將有很大轉變，成為聖者(*Ariya*)，是真正的佛陀弟子，得到了真的傳承。

我們怎樣才可以修至道心？只要我們修習內觀，就能徹頭徹尾地看破自我的虛幻，由推測成為真實，並且無絲毫之懷疑，否則不能證得道心。我們絕對地確信所謂的自己只是一個概念而已，其他人不相信就與我們無關了。我們會自問：「那些信有自我的人真的快樂、滿足嗎？他的自我能不能摧毀了痛苦之源？」當我們真的深信無我，就會願意放棄這幻象，到了證得道心後便真正可以做得到了。當然，實際上做起來可能不會這麼容易。

最佳嘗試進入道心的時刻是禪那後的心境。雖然佛陀說在任何一个禪那後都可以嘗試證道，但初禪並不是特別適合的一個。三、四、五、六及七禪特別平靜，會最為適合，因為那時心境特別平靜，毫無五蓋。如果心被五蓋掩蓋，將不能看清實相。但剛退出禪那的心是特別平靜及透明的，特別能夠經驗到不同層次的境界。

任何時候修持安止定後都可以嘗試修習內觀證果，因為此時心已經有一段時間沒有任何蓋生起。心內毫無阻礙是非常重要的。

[當心毫無五蓋]我們可以重覆審察自我的特性[三相]，直至明白自我只是幻象而已，除了幻象以外毫無所得。然後看看自己是否願意放棄這由感覺及意識堆砌而成，稱為自我的個體。當心毫無疑，明白此一自我幻象實在是一切苦的根源，而其本身只不過是一陣陣的流量及流動的現象而已，根本不存在；同時也知道看破此一假我方是修行的目標。接著我們可以作意，將心導向寂止(*Still-point*)，此時心行不再有任何活動。心或者可能依從這個意願，達至寂止。再說一次先決條件：心必須沒有任何的障礙，沒有絲毫類似「或者是自我在嘗試證果」的懷疑；否則心不能有此經歷。當心沒有障礙，達至平靜後，心自然會導向這個寂止，達至道心，此時沒有任何個體在經歷，所以我們只能將此時此刻形容成一切活動之完全寂止，甚麼也沒有時刻。這和七禪空無邊處定的體驗有所不同，因為七禪是禪那，所以仍有一經驗者，體驗一切法中無實在、非固體的境界，而在道心生起時即一切寂止，連經驗者也空了。

緊隨道心而起的是果心。由於果心有一定的特性，所以有跡象可尋，可以用言語表達。有經驗的導師也可以以此來驗證弟子的修證境界，看看弟子是真的證得了，差不多證得，又或者只是一廂情願。雖然不是所有的特質都會出現在每個人每次的經驗上，但

有些特質總會一定生起的。證得果心時，心可能有大歡喜，法喜充滿，不過一定會出現心境是一種完全的自在感，就像我們剛放下了一個大包袱一般。這大自在有時可能強烈得令人流淚，不過這不是傷感的淚水，而是那一種剛從巨大的壓迫中解脫出來那樣的感覺。果心緊隨道心而起，但其大歡喜則未必立即出現，有可能是於第二天當心再次經歷大自在時才出現。

另一個現象也經常於道心及果心時出現，一些有關的智(knowledge)會生起。例如，心曾經歷於某一時刻經歷過沒有任個體出現，並掌握了其中的智。無我也是我們所能掌握的最深奧的智。在第一次證果時這個體證特別明顯，因為那時刻「自我」完全消失。

我們都知道一剎那(a mind moment)【譯註九十三】是快速無比的。那個覺知及自在感只佔去兩個，最多不過三個剎那的時間。那自在感、放鬆感以及伴隨的淚水可能變成大歡喜，雖然不一定馬上會發生，有時也會稍後才發生。但那覺知就會馬上出現，知道剛才於道心及果心發生的事，修行所為何事。有時可能感到身體失去了重量，這是因為心輕了，影響到了身體。

《清淨道論》是由覺音尊者於西元五世紀寫成，其中記載、總結了佛陀有關修行的教導。這本書份量不少，而且鉅細無遺，包含很多比喻，雖然高深，但也是本很有用的參考書。其中一個關於過河的譬喻很貼切：

那條河的兩岸分別代表世俗生活，另一邊是出世間的涅槃。近河岸有顆大樹，樹枝上有條繩索吊著，人拉繩索就可以從世俗的河岸吊到另一邊的彼岸去。樹枝代表我們對自己習慣性的想法，也就是以身體為自我。即使在修行過程中，當我們想起「我」在做時，仍然是以色身為我。那條綁在樹上的繩索代表「自我」這意念。我們抓著繩索，嘗試用力將身體搖到對岸，這就代表了修行。當衝力足夠時，亦即在適當時刻，如果我們願意放棄自我，就會降落到對岸去。

這只是一則譬喻，我們不需要記住其圖像。當我們落在對岸，剛開始時可能會立足未穩，因為那是個新的處境，以往從未遇過，所以第一件事要做的就是站穩陣腳。在經歷過道心後感到心神不寧並非是一件罕見的事。當然有些人馬上就很穩定，有些人要一兩天才回過神來，有些人就需要尋求導師的幫忙了。之後就可以在彼岸怡然自得，因為我們習慣了這新的轉變。表面上我們和以往完全一樣，可能除了我們的導師外就不會有人知我們內在的變化，當然，我們自己也會心中有數的。

在證初果道及果智時，自然會破除十結中的首三結【譯註九十四】。十結將我們纏縛於輪迴以及有為法(conditional states)之中，包括：一、邪見【譯按：或我見】；二、戒禁取見；三、疑；四、貪；五、嗔；六、色貪；七、無色貪；八、慢；九、掉舉；十、痴[無明]。佛陀把他兒子命名為羅候羅，意為障礙。

證果也就是要破除這些結，以使我们能得自在。最先，也是最主要的結是邪見【譯

註九十五】，我們要將之變成正見。我們自此以後不再相信在五蘊內會有一自我透過我們的眼睛去看，耳朵去聽，腦筋去想，欲望去渴求。我們不相信的理據是因為我們有了絕對可靠的證據，證明自我是個錯誤的知見。只有證得初果並將心導向初果果心的人才有此正見。雖然內心的感受有了戲劇性的轉變，但仍未至於能將內心深處那股自我感連根拔起。在稍後將能夠做到這點。不過，當初果聖者將心導向如「我是誰？」等問題，將會毫無疑惑地覺知此身體及心意的活動並無一自我的存在，並且知道這身和心是由貪愛所引發的，而貪愛就是苦，這股自我的感覺就是一切苦的韶翻 A 整個世界也因此而受苦。邪見或我見將永遠不可能再升起，但於行住坐臥間，仍有一股隱隱約約的感覺，覺得此身、心是一個人。證得初果後首要要做的是將正見盡可能地銘記在心，尤其遇上不如意的事情時，因此時的我執比較強烈。如果忘失了這最深刻的內觀智慧，那麼很容易便會作出負面反應，因為到此階段只證得了初果，貪和嗔仍未處理。如能盡可能地喚起正見，將能為修行帶來不可或缺的支持。

能證得初果的聖人稱為須陀洹，或預流者，代表其人已經進入導向涅槃之流，不再退轉。經藏說明須陀洹最多再輪迴七次便可證得最終的涅槃【譯註九十六】。一般證得初果的人都會對日常生活中所遇到的困難特別敏感，覺知心仍有貪及嗔的存在，並會下決心繼續修行，斷除其餘煩惱，因此修行又有了動力。

預流者同時也去掉另外兩個結。首先是疑【譯註九十七】。疑是修行中很大的障礙，使我們不去做應該要做的，令我們經常懷疑自己已經做了的事，猜測是否有更好的方法去做，也令我們勞心耗力，甚至最終放棄了修行。當我們首次經歷了道心及果心，就不再可能會對佛陀所說的有任何懷疑了。所有對佛、法、僧的懷疑都會瓦解冰消。從前佛陀所說的無我之教，但我們仍未能親自證得，現在親自看見了，這是種非常美麗及自在的經驗，從此我們對三寶有絕對的信心、虔誠和感恩，並有了強烈的信心。經藏中說佛陀坐在菩提樹下，即於同一時間證得四果，包括初果(須陀洹)，二果(斯那含，一還者)，三果(阿那含，不還者)及四果(阿羅漢)。我們一般人能證得初果就已經是一項極偉大的成就。但證初果的聖人很少會就此停步，這也是很自然的，因為心還可能繼續向前。由於疑已經去除，我們已經有超越一般意識狀態的經驗，所以對自己能力的懷疑也會消除，我們充滿自信。

一般的自我優越感通常是伴隨著自卑感而起。但這種自信卻絕不是自大，而是一種內在的力量，不需向任何人證明任何事，因為既然無我，也就自然無事可證，無處可去。這股內在肯定能幫助我們去修行，喚起對三寶的信心和虔誠。

其次去掉了的是戒禁取見。無論是古印度或現代社會，全世界都有人相信通過某些儀式，我們可以得到淨化，甚至可以得到解脫。證得初果後我們將完全捨棄這種錯誤的知見，因為我們自己已證果，而修行的過程又和儀式毫無關係，而是和清晰的心以及願意放棄我見有關。去除戒禁取見並非代表我們不再做任何儀式，而是代表我們不願意浪費無謂的時間及精力，所以只會進行最少量的儀式，因為如果以正念去做，有些儀式的確有淨化心靈的作用，例如皈依佛、法、僧。條件是我們不以刻板的形式來進行這些儀

式，而是全心全意、虔誠地去進行。如果只是刻板地進行儀式，口在唸誦，心可能同時充滿惡意以及不好的感覺。

證得初果後，我們的心會比以往幼細，因為我們更留意貪及嗔，而且當貪、嗔生起時，更能警覺到其所帶來的現象是非常麻煩的。以往我們視為茶杯裏小風波的不善心境，現在卻視為軒然大波，所以生活中多了刺激來推動修行。所以修行不單是表面上認知，而是內心裏切切實實地感到有需要去不斷地淨化。要等到時機成熟，心才會從初果道心達到二果道心。這過程通常都需要一段時間，尤其是那些要繼續於世俗生活的人。世俗的生活中所認可的態度、習俗和社會風俗往往與出世間法南轅北轍，不支持修行，所以我們要有顆堅定的信心。

假如我們想更進一步，就要不停地將正見以及果心【譯註九十八】，重覆地在心中回味，雖然難以享受到第一次證果時所受到的大自在及大歡喜，但我們仍需不停喚起其心境。

另外，重覆審察各種蓋也很有用，看看哪個蓋比較強，哪個蓋已減薄。五蓋中的疑已經消失。五蓋首兩個是欲求及嗔恨心是貪及嗔的展現。我們也需要審察第三及四個蓋，即掉舉及昏沉，問問自己：「現在哪個蓋最強？是怎樣生起的？」只有無休止的審察及觀察才能減低其影響。當然無論在修行的哪一個階段，我們都該要作出這樣的審察，同時需要明白五蓋是存在於每個人之中，只有透過修行才能將它們減薄，如果我們能夠察覺到自己內心的不淨，也許會不再責備他人。

預流者能真誠地覺知著這點，不將自己內心的負面心境歸咎於外境。他們觀察身心現象時，看不到有一實體的自我存在，所以連內裏也沒有人可以歸咎。沒有證初果的人就很難做到這點，因為我們通常不喜歡自己的負面質素。

據說初果聖人不會再破五戒【譯註九十九】即不殺生戒、不偷盜戒、不邪淫戒、不妄語戒以及不飲酒戒。我們應反覆審察於日常生活是否能自然地守持這五戒，而不會將之視為重擔或束縛。

以上所說的修行都屬於審察智或省察智(reviewing knowledge)【譯註一百】，尤其於退出禪那時特別有用，因為此時的心非常純淨，透明，最有利於重溫果心，重新省察這對自我是虛幻的認識。我們需要反覆省察，直至對自我虛幻的認識內化成功，令我們不再珍惜自我這假象為止。這不代表我們會自責，而是如實地認知自我這概念是想像而成的。我們需要以這果智來審察生活中一切的經歷，以及有關的感受和認識，看看心是否願意放下這個稱為自我的身心組合，看看自我是否願意徹底地於存在中溶化。有一點可以肯定的是在這個階段中，自我感會隨時浮現，這會阻礙修行的進度。和以前一樣，我們讓心達至那個寂止的點，也要留心的是雖然嘗試了多次，但是心仍可能不趣向這點。有很多事情都有可能生起，不過話說到底，這代表我們仍不願意放棄心內的那個覺知者及正在經歷的個體。

修行的動力可能在開始時將我們帶了過河。要重新經驗解脫的境界，我們要完全放棄自我，以及一切和自我有關的現象。如果心內仍有些微對人間的執著，不論是感官欲望、性慾還是其他的，我們都難以更進一步。所以要下定決心：「有那些執著我是不肯放下的？」審察後，或者會發現如果執著住某人，這執著將令我們變得依賴以及誠惶誠恐。因為我們所愛的人可能會隨時消失，那時執著只會製造更多的苦。又或者我們執著了某些欲望，透過審察我們就會明白欲望滿足只會是短暫的。沒有多久心又會再次感到空虛，那欲望又要再一次地被滿足，無窮無盡地在循環。由於真的想看清楚實相，所以我們總有很多方法可以看清楚自己的執著。自然有些人是不願意走的這麼深的，這當然沒有問題，但如果我們已經在修行道上已經站穩陣腳，就一定會穩步向前，繼續證得各階段的內觀智了。

證了初果後，任何走出下一步的聖者都稱爲一還者[二果]，證得此果位的聖者只會在今生生命完結後再回來欲界一次。這些證果的次序並沒有逆轉的可能，證初果及二果的聖者都會將所證的道智及果智帶到下一生，繼續修行，所以這些人對我們都會有很大的幫助，因為他們出生時就已經擁有很多的經驗和智慧，可以教導我們。

走出第二步後，貪和嗔會減半，但仍然未完全根除，嗔會減弱成煩厭，貪會減弱變成喜好，二果聖者人將不會有再被真正貪和嗔動搖。因為煩厭和喜好只會在某程度影響心，比起嗔來說，煩厭對心的影響時間較短，而煩厭及喜好比貪和嗔都溫和得多。同樣的，二果聖人會用省察智來觀察身及心的現象，仍會發現煩厭和喜好都是苦的。

一還者[二果聖者]所經歷的道心和果心與初果的相似但非等同，同樣是難以用言語表達。證初果或者會有的那股心神不寧的感覺可能不會在於證二果時生起，此時內心生起一股真正的大自在感，也可以是非常地歡喜，當然也並非一定會馬上生起的。證果是心再次轉向那個寂止點，那虛無一物的境界。這種經驗很真實的。在這種虛無境界中，身體、樹木、房屋、汽車、道路、灌木和高山並非就消失了，因為在相對層次中它們仍然存在，但在絕對層次只不過是一堆能量聚合而成的分子，分分合合，形成各種現象【譯註一百零一】。那虛無的境界就是經驗到諸法一切消融，但又未生前的那個境界。

在證得道心及果心前，我們須要先證得一系列的內觀智慧【譯註一百零二】。首先是明白我們其實由身體及心意組成，身和心不是一體，互相依存的[名色分別智]。其次，一切現象都有生有滅[生滅智]。接著，行者會特別觀察到一切現象的壞滅的一面[壞滅智]，除非行者已證得道智及果智，否則可能會由此感到有恐怖感[怖畏智]，此時就要向導師請教，在導師的鼓勵下，我們明白到修持內觀時感受到恐怖是修行的一部份，不是有所差池。同時，於修習內觀時，我們也覺知身和心的因和果[緣攝受智]，例如，身體由四大組成，由食物所養。故四大及食物爲因，而在此讀書的爲果。

經歷了恐怖感後就可以將之放下，心會生起一股熱切修行的動力，期望可以儘快得到大自在[欲解脫智]。接著，心內所生起的出離心及離欲心[厭離智]使我們能體證道心[道智]，能驗證現象背後的真正面目。隨著生起的果心[果智]使我們不再懷疑所經歷的，而

每個果心都會越來越強，之前果心所帶來的經驗就會慢慢淡化。所以我們一般對剛生起的果心會有最深刻的印象，因為它會帶來最大的歡喜及自在。

很少人能體證到道心，對此我們不應感到意外。因為世界上大部份的人都只受貪和嗔的影響。我們要經歷過兩次的果心，才只能將貪和嗔減弱。

證了二果後，我們需要再多走兩步。這兩步比較起來就非常難了。我們要完全地放下自我，以使貪和嗔可以完全被消除。再經歷一次道心後，貪、嗔將被根除，於是首五個結全部根除，稱為滅除了五下分結，行者證得三果，成不還者，意思是此生完結後，不會再回來處於欲界的人間。證得三果的道並不易行，即使證得三果，還有五結需要斷除，才證得阿羅漢果，其時自我才完全被根除。如果三果聖人於死前未能證得阿羅漢果，由於仍有五結[仍有色貪及無色貪]，就會投生到淨居天界，在那裏證得阿羅漢果。如果聽起來淨居天界也是個不錯的去處，那正是因為三果聖者仍有五上分結，仍有一股投生的欲望。

不還者還有我慢及痴[無明]兩結，也是欲望的另一種形態。痴指內心深處的那股非常幼細、剩餘的自我感。慢並非指傲慢，而是指有一「比較」心存在，此一比較心亦為很幼細的自我。由於有此兩個結，所以心仍有掉舉[與五蓋中的掉舉相同]存在。當然這種掉舉與世俗的掉舉有著本質上的不同，後者指心不斷尋求不同的途徑來滿足欲望。對於不還者來說，這股微細的自我感仍未消除，所以仍會有種難以分辨的感覺，知道心仍未完全脫離一切的苦。修行到了這個階段，要審察的現象變得非常微妙，那些粗糙的蓋已經消除，剩下的掉舉已變得非常微細，一旦覺察到其存在，馬上就會消失。但行者仍繼續修行。

欲證三果的二果聖人應以類似的方法修行[即省察智修行]，即審察首三個結，肯定其已經消失，並觀貪及嗔，肯定其已經弱化。這並不意味著抑壓，而只是簡單地加以注意已放下些什麼而已。二果聖人所感覺到的自我遠遠比三果來得大。當我們注意這自我感時，便能發現並沒有自我的存在。不過在一般的意識的狀態下，我們仍穩穩約約感覺到有某人在自己的身體內說話和反應，這是因為仍有貪和嗔存在。因此我們要馬上作意於正見，重新作意於上一個的果心，並審察自我是無我。從二果至三果是步很大的躍進，也是很大的轉變，所以這個審察的過程需要反覆進行，直達其根源。當然，這種審察不是那種隔岸觀火式的智性觀察，而是全心全意，完全地投入，一切仍然執著於世俗生活的心境都要被找到。尤其是身體和心意中和自我仍有關係的都要找到。行者必須要有極強的決心。如果一切具備，道心[三果道心]又會升起，一切重歸寂靜，接著果心就會生起。由於在三果道心生起前心已經體驗過二次的道心，所以這次不會有甚麼大的感覺，而道心是很短的，隨之而起的果心也不過是一種認知，沒有淚水和大歡喜，只有覺和及清晰，以及一股自在感：「啊，終於完成了！」而以往證果時的那種滿足感就不再存在。心同時亦自知仍有餘結需加以斷除。

不還者需要繼續審察餘下的五結，看看自己是否仍想於較高的天界投生。這欲望存

在於不還者的心內，所以會希望生活中一切都是愉快和怡人的，也即是不想面對任何的苦。表面看來如此的態度和一般人的無異，但不還者的遠遠不止於此，因其快樂及怡人是內在的動力，是向內的，色界與無色界只有樂(sukha)【譯註一百零三】。這種可以很強的感覺也需被觀察。剩下比較幼細的自我也需繼續被審察。佛陀提醒弟子要注意這欲望，因為這些境界眾生的生命很長，一旦投生了到了那裏，就會有無數劫的生命【譯註一百零四】。所以有些天人都以為自己的壽命是無限的。在人間有很多的苦來刺激我們修行，但不還者將投生的淨居天就完全感受不到苦，所以要他們徹底解脫是很難的，這就是佛陀覺得這些剩下的欲望對修行有害的原因了。

不還者應該更進一步，解脫餘下五結，不單是因為這是應該要做的，還因為不還者的確感受到餘下的五結中的掉舉仍然是苦，而五結中的色貪及無色貪，即使投生較高天界的欲望，也是苦的。剩下的那股剩餘的自我感仍是苦的。

修行的最後一步和其他的大致一樣，不同的是心會決意要徹底地讓此身心所構成的人完全地消失。世上再無任何事可以留住我們，應該做的都做了，沒有甚麼事需要做了。一如以往，三果的道心，四果的道心也是不可用語言文字形容的。四果道心的學術名稱為無生(non occurrence)【譯註一百零五】。因為心決意要完全地消失，所以隨之而起的果心也就有此感覺了。佛陀說一般未曾經歷過這境界的世俗之人可能會發現此境界非常可怖。而事實上，完全的消融會帶來巨大的歡喜。證阿羅漢果的經歷很難形容，就像跌下雲中，接著就在雲中消失一樣。證果後，一切已不復舊觀了，世上再沒有任何事能夠牽動阿羅漢的心，日常生活過得就像和小孩子玩耍般。我們會對小孩子很友善，樂於和孩子們相處，當和他們玩積木時，亦會很有興趣地幫他們把城堡堆砌出來，但我們會對這遊戲認真嗎？如果有人無意中踐踏積木，將城堡拆毀了，孩子們或者會大叫，但我們是不會的。有機會的話我們更會嘗試告訴小孩子這些積木不是真的城堡，不值得花時間去建，不需要太認真。一切都是正在發生的現象。我認為這個譬喻已將證果後的心境說得頗為清晰了。證阿羅漢果的聖者，已將自我觀徹底根除，已得大自在，能隨時進入果心，經驗完全消融的大歡喜。

經藏記載佛陀證得涅槃後，安住其中，體驗涅槃之樂達七天，才決定將所體驗到的和世人分享。這種自我感的完全消融是修行的累積成果。正如經藏所說，就是這個出身良好的年青人出家修行證果，做了一切應該做的，亦證得一切應該證得的，最後，甚麼事情也沒有了。

#### [ 譯 註 ]:

九十一. 這三種觀法正式的名稱為三解脫門，分別是無相解脫(signless liberation)、無願解脫(wishless)及空解脫(voidness)。根據《清淨道論》第二十一品、說行道智見清淨品，行者修習內觀時，以觀一切法之三相(無常、苦、無我)，至行捨智階段。觀無常則能現起諸法滅盡相，信得以加強；觀苦則現起諸

法怖畏相，輕安(定)得以加強；觀無我則現起諸法空相，慧得以加強。觀一切法時因人有不同的特質，故而到了內觀某一層次後，自然傾向修習其中一門，以觀察一切現象之無相、無願或空相，並將心導向涅槃，直至證得道智及果智。以觀無相得解脫道及果智之聖者，稱為無相解脫，一般是信較強的行者；以觀無願得解脫道及果智之聖者，稱為無願解脫，一般是定較強的行者；以觀空得解脫道及果智之聖者，稱為空解脫，一般是慧較強的行者。詳見導讀部分。

九十二. 道(path)及果(fruit)：道即修行的方法，也即是八聖道。修習內觀期間，行者當能看破各種煩惱。當內觀智慧成熟，即能證果，分為四聖果，證得該聖果的行者即得該聖果的智。首先是道心會生起，斷除某些結，稱為得道智(path knowledge)。接著，果心也會生起，令行者覺知證果的經驗，稱為得果智(fruit knowledge)。四聖果分別是初果(須陀洹)，二果(斯那含)，三果(阿那含)及四果(阿羅漢)，修初果道者得初果智，如此類推。本書稍後將詳細談及。

九十三. 一剎那正式應稱為一心識剎那(a mind moment)，是一個心從生至滅的時間。根據《阿毗達摩》，一秒鐘或一眨眼間裡，已有上十億個心識剎那，所以有上十億個心生滅。佛經中也常用一剎那代根非常短的時間。

九十四. 結(samyojanani, fetters)於阿毗達摩中和煩惱同義(見譯註八十五)，指不善心所，這些心所將眾生綁住，不能解脫輪迴之苦。經論所說的結有很多種類，由二結、三結至十結不等，一般說及證道智及果智時都會用經教十結。《阿毗達摩》中用了不同的類別來概括了各種煩惱，其中結正分成經教十結和論教十結。詳見《阿毗達摩概要精解》，第七章。

九十五. 見, view, 巴利文是 ditthi。在經藏及論藏中除非指明是正見, samaditthi, 否則一定是邪見。邪見是不善心所，可以理解為是一概念及知識，指相信人為一實體存在，也就是相信有一永恆不滅之自我存在。而正見即指相信、理解因緣法。由因緣法得知自我之假設為錯誤的知見。

九十六. 在趨向證阿羅漢的過程中，行者將截斷十結的束縛。初果斷首三結，二果斷薄貪、嗔，三果斷貪、嗔，合稱斷五下分結。阿羅漢斷剩下的五上分結。《蛇喻經》(中部、第二十二經)及《摩羅迦大經》(中部、第六十四經)都有記載有關證果及斷各種結。另外，《阿毗達摩概要精解》第九章業處之概要第三十八節起以及《清淨道論》第二十二品亦介於論教中四果如何斷各種不善心及心所。

九十七. 這裏的疑和五蓋中的疑差不多，但後者特別指對禪修的疑惑，例如，應以甚麼方法入定，禪相如何等懷疑。當五蓋被五禪支抑壓，心就可以進入禪那，但五蓋仍未徹底斷除。見第三章。至證果，五蓋才會依次斷除。

- 九十八. 根據《阿毗達摩》，道心只會於證果時生起一次，其作用為斷除各種結，之後如行者欲反覆回味證果時的心境，只可以進行果心。
- 九十九. 在《相應部、大集、預流相應》中指出證初果的特質，其中一個是五無怖畏，指因為守持能成淨法之戒(即五戒)因而不墜三惡趣，故無怖畏。見本章導讀。
- 一百. 審察智（*patisankhabana*）指反覆審察諸行法的三相，或指審察各種法，屬十六階智之一；而省察智（*paccavekkhanabana*）則指在證果後，聖弟子反覆省察果心以及剩下的煩惱。詳見《阿毗達摩概要精解》第九章。作者亦經常指退出禪那時所進行的省察自在。
- 一百零一. 大師所說的「虛無境界」和一般的「空無一物」的有本質上的不同。這裏所謂的虛無境界指涅槃。根據《阿毗達摩》，涅槃、心、心所及色法是四大究竟法（*paramattha*），意指是最終、最究竟的真實存在。心、心法及色法組五蘊，五蘊本身並不是真實法，所以是可以被分解。但四究竟法本身已為最小的法，是已分析至最小最終的單位，故名究竟法。所以涅槃不是空無一物，不是完全的斷滅，透過出世間心，聖者能真實地體證涅槃。而空無一物即仍然是相對的現象，是一個存在於心的概念，它本身是不存在的。見導讀。
- 一百零二. 根據《清淨道論》及《傳車經》(中部、第二十四經)，初修至證果可分為七個階段。證果是第七個階段，智見清淨。在此清淨道上，行者將依次證得十六種內觀智慧，稱為十六階智。大師在本段中提及的即是在未證聖道前所證得的各種內觀智慧。見導讀。
- 一百零三. 不還者的心已經斷除貪及嗔，所以已經超脫欲界，不會再視欲界現象(即粗的眼、耳、鼻、舌、身和意的感覺及對象)為樂，剩下的只有較幼細的六根活動，在此類活動中，只有樂、捨兩種感覺。
- 一百零四. 淨居天位於梵天界的最頂峰的五個天界。梵天界眾生壽命有一劫。
- 一百零五. 阿羅漢果心可以將剩下的五上分結全部斷除，所謂的盡諸有結，這就是所謂的殺煩惱賊，簡稱為殺賊，證果後亦無更高果位可證，故為無學。阿羅漢已斷無明，無明斷則行斷，故不再做業，所體驗之心識及心已不能做業，是為無因心。另外，根據十二因緣，無明斷故識乃至生也斷，則故阿羅漢此身死後不再輪迴，是為無生。由於阿羅漢功德圓滿，應受人天供養，故為應供。

(本章導讀部分將於下期刊出)

## 憶前輩，念生死 - 求其

真猜不到他走了會對我有這麼深遠的影響。我相信說這句話的人不下五十吧！這是源於他品德高尚。

他並非佛教徒，也沒有禪修，這令我反思自己的品德時更有愧。作為前輩，他對人總是關切備至，體貼入微。我當然是其中一名受惠者，那時我正面臨人生中最失意之時，有一段日子，天天以淚洗臉，情緒不能自控，他每天都抽出時間，不厭其煩的好言相慰，直至我平伏為止。

還記得有一次，我隨意跟他說在大超級市場買不到某牌子的茶包，過了一星期，我的辦公桌上放了那牌子的茶包。這當然是他結的善緣，他總是為人著想。

### 活在當下，讓自己無憾

同在一間大機構內工作，忙的時候不是每天都會談上幾句，見了面能打個招呼經已難得，不要奢求問候對方。所以，我遺憾沒機會向他道謝一聲，或者請他吃一頓飯。不要怪他去得太突然，要問自己為何不在他生前道盡感恩之言。夜闌人靜的多少個晚上，我總會問：究竟你在哪裡？你還存在嗎？即使為他作多少功德，也好像抵不上親自向他道謝。

常言道：珍惜眼前人。所言正是。如果你想起某位親人恩人，想向他們感恩道謝，就不要遲疑，鼓起勇氣對恩人表達一份謝意，總好過他日遺憾吧！作為禪修者，只為往事遺憾當然沒意思，但願每天作的言行保持正念，活在當下，讓自己無憾無悔，不但睡得安寧，而且既是修養，亦是修行吧！

### 借來的人生

他走的突然也帶給我深層的反思，有一段日子我體會到什麼也不重要了，我們根本不可以主宰控制什麼，甚至生存也不由我們決定，名利計較只會令人起煩惱，煩惱只因忘記了我們來時是一無所有，有哪些東西屬於我的呢？父母兄弟是借來的，身體是借來的，房子車子錢財更加是借來的……何時要還？佛陀答：不知道。那麼我們不是要活得謙卑和珍惜活著嗎？

我為他的早逝感到難過，但我真的很感恩他帶給我的反思以及對生命的重新體會。

願一切眾生快樂，自在！

## 折翼悲傷隨他去 - 林燕妮

一雙吊著兩枚小小的心的耳墜子，活潑地搖啊搖，妹妹一面開車一面隨著搖滾樂在座位上彈來彈去，笑臉仿似朝陽。

場景一轉，我站在殯儀館的化妝間，無言地看著兩個女妝殮師替妹妹冷硬的身體穿上一套粉藍色的衣服，我倆一人一套的，媽媽說：「既是你選的衣料，就讓她穿這個吧。」妹妹的生命止於青春，癌症奪去了她的身軀，她才二十多歲。

看著妹妹在醫院嗆下最後一口氣的是阿弟振強，他最疼惜妹妹，他曾寫道：「甚麼時候我們三個才可以再在一起？」歸去、歸去，阿弟也歸去了，那是去年底。是否舊魂接新魂，一夜我夢見妹妹穿著粉藍色的長睡袍，在我十尺之遙站了很久很久，沒有過來，只是瞧著我。

本來興高采烈準備給哥哥捐骨髓的小弟振剛，就是在檢驗合格程度時驗出了跟哥哥一樣，患上淋巴癌，在哥哥出殯的那一天，他沒跟我們坐在一起，只躲在教堂一角：「我在發冷，抖起來無謂讓人看見了。」小弟鬼靈精地眼珠溜溜，「你得祝我快點好起來啊，不然再沒有人叫你做家姐了。」

### 雁行折翼只贖我

一語成籤，小弟不久也病歿了，我在六個星期內喪失了兩個弟弟，真的沒人叫我做家姐了，雁行折翼，四個只贖下我一個，爸媽在風燭殘年之際，孩子幾乎全沒有了，我說：「不要害怕，還有我在，我不會走的。」

我只不過是個單親媽媽，一夜，收拾東西時，身不由己地喊著兩個弟弟的小名，無意識地淚流個不停：「阿弟，囡囡，走啦？阿弟，囡囡，走啦？」，明知我一個不能代替他們三個，面對現在和將來，關愛父母是唯一的路，那便把這無怨無悔無歸路一步一步地去走吧，不用問自己夠不夠力量，總之去做，那是在禪修中領悟到的。

我本是佛門檻外人，1990年朋友帶我到大嶼山「寶林禪寺」見聖一法師，他給了我一本線裝《地藏經》，對我說：「看完了拿回來。」可是我一直沒看。

1998年，偶遇美國籍的道門師，我問他 Buddhism 是甚麼，他說：「Buddhism 不是一種宗教，甚至不是一種哲學，那是一條人生道路。」一道門似乎為我打開了，至少沒有了中文「教」字的束縛，常感人的思想老受到所用語文所限圍，中國人用中文去思想，英、美、澳人用英文去思想，法國人用法文去思想，舉凡那種語文裡所沒有的字彙，我們便不會想。你可以試一下同是一件事，用中文去思想、用英文去思想、用法文去思想，你會發覺你的角度和思路都會不同，人類的限制就是僅以所懂的言詞去思想，形容詞決定了我們的反應，太狹隘了，有沒有無文字的宇宙呢？我們說話多不自然呢？都是由文字預先設定的。

### 禪修的參悟

聽見道門師說有「禁語禪修」，我問我可以參加嗎？他說可以，那我便跟隨道門師和香音師在復活節到大嶼山作了三天禁語禪修，初嘗「不著文字」的境界，祥和無限，你何必知我是誰，我何必知你是誰？一切塵俗眼光都隨文字語言而逝。

同年冬季，我再到韓國華溪寺作六星期的禁語禪修，事前沒問過每天的時間表是怎樣的，反正我是個甚麼都不懂得的禪子，拿著個小旅行袋便去了。

到了一看英文時間表（我不懂韓文），才叫苦也，每天三時半摸黑起床，直到晚上十時半才完事，其間的五個小時，洗澡、刷牙，更衣、睡覺都包括在內了，禪子從世界各地而來，有男有女，有老有少，因為禁語，只分得開西方人，東方人與黑種人，誰是哪個國籍，幹甚麼的，一概不知，知道與不知道變得完全無意義，每個人都無去來無背境似的，反而自動平等，自動和諧。

師父叫我們面壁打坐時甚麼都不要想，一生人難得甚麼都不用想，如獲大赦，「不想」很容易，師父只叫我們問自己：「我是甚麼東西？不知道。」那又是多一重大赦，我不需要是甚麼東西，既然不是甚麼東西，何來恩怨情仇？打坐到第四個禮拜，忽地忍不住笑了起來，我的「仇人」的名字掠過我腦海，竟然有如一個包袱丟掉了不用再揹著，有說不出的愉悅。

## 生活原是簡單

禪修原來不是我想像中的解決問題，而是問題如包袱般掉下，沒有了，壓根兒不須解決。禪堂外葉子青青，禪堂內各自盤膝，原來美麗安寧就是那麼簡單，我們平日多餘的思想，有如亂書雜紙似的把書桌堆滿了，我們根本看不見書桌，年日久了，你會不曉得書桌本來是甚麼樣子的，我們的腦袋不是一樣充塞著廢物，把自己蒙蔽了，看不見自性？靜坐斷念，有如把腦袋來個大清洗，禪修了六個星期之後，發覺做事的目標明確了，刪除了往日多餘的思想及行爲。

禪修的生活很樸素，個個灰袍一襲，睡的是舖在地板上一張三尺寬的被褥、身邊旅行袋一個，那便是每人所佔的空間了。洗澡是大眾浴室、食物是白飯菜湯和四碟豉油碟子般大小的韓國辣泡菜、西洋菜似的青菜、醃蘿蔔、大豆芽菜，還是兩個人分的，我們都得盤腿端坐在禪堂，七分鐘之內把餐吃完，然後用清水洗乾淨碗筷，將洗碗水喝下去，把自己那套碗鉢筷子抹乾淨用布包好，放回原位。我一共吃了一百三十五頓同樣無味的飯，不認為苦的，因為肚子餓。有人給我一片塗了果醬的隔夜麵包，我已經覺得是天下最美味的食物了，從此我對食物不再挑剔。

沒有比較便沒有慾望，每個禪子穿的一樣，吃的一樣，睡的一樣，原來這麼簡單便可以愉快地生活，那給了我很大的安全感，才明白甚麼叫做無有恐怖，遠離顛倒夢想。出來之後，人家奇怪地問我：「你林燕妮怎可以坐小巴？」，我問「為甚麼不可以？」，人家說「車子裡的人在盯著你。」但是我不覺得，心無罣礙。

## 完美永恆的變幻

禪修除了每天總共靜坐八個多小時，也有工作禪的，派到甚麼工作便做甚麼，比如

說掃地兩小時，那便掃足兩小時為止。記得每朝天還漆黑的時候我便要開始我的工作，掃乾淨山頭一些已故禪師的紀念碑，再拾級而下掃石階，跟著把下面的粗糙沙地掃成一行一行的彩虹弧形。天漸漸亮了，上來朝拜紀念碑的韓國人來了，把我掃得一塵不染的石階踩上一個又一個黑足印，那我便從頭掃過，工作禪也是禁語的，我不能作聲，何況他們只不過是去朝拜，又不是故意把地方弄髒的，那讓我領悟到完美並非永恆，完美讓破壞了不一定是人家的惡意，那是必經之路，要把必經之路弄得好走，就要掃完又掃。

那片粗沙地本來很醜，但想不到掃成一行又一行的弧形之後居然變成美麗，沒有甚麼是可嫌棄的，甚麼都可以變得更好。掃帚是全放在戶外儲物室的，拿到那一把便是那一把，有時拿著把柄鬆帚破的，也得用它去掃，只要多花點功夫，一樣能掃出彩虹。我學會了不抱怨拿不著一把好掃帚，學會了讓人踏破一行又一行整齊的弧形，把它踩成花臉貓，完美只是剎那的，要保持便再掃好了，到底那是一條路，而路是要讓人走的，不是我掃的沒有關係，我一點也不重要。

## 不執著悲傷

禪子唯一可以說話的時候是參禪，英文寫著「Interview」，好在我不知道原來那就是參禪，不明白為甚麼其他禪子那麼緊張。通常是早上四時輪到我，一個人一個人進去的，禪師把一隻手錶放在地上，問我那叫做甚麼，我便說：「watch」，禪師搖搖頭：「英文叫 watch，中文叫手錶，韓文、法文、俄文又是另一種叫法，其實這東西不曉得自己叫做甚麼。我再問你，它叫做甚麼？」細看，針臂指著四時五分，那我便答道：「四時五分。」「對了。」禪師說。不是一悟，名相何用？「重要的是功能，action，行動，佛學是積極的，並非避世，而是以最清晰直接的方法去入世，不讓 H 迷途在妄想糊塗之中。」

禪師也問過我一個與生死有關的問題，故當中人的處境，是左也死右也死的，禪師問我：「他怎麼求生？」我答了幾次都不對，那人是沒可能不死的，那便死給他看啦。「對了。」禪師說。

弟妹們都去了，我不會執著於悲傷，亦不會執著於不悲傷，逝的是他們的軀體，留下的是我們的兄弟姊妹緣，我們曾經如此相親相愛，再不捨也得感謝，如果他們不是曾經令我笑得多，我怎會如今為他們哭得多，我無怨。應做的事只有一樣：好好地照顧父母。我逗著媽媽說：「歎一聲，有如詛咒自己一次，笑一聲，有如祝福自己一次，他們三個都在一塊兒啦，我已經叫妹妹不要再霸佔著叉燒包了，讓小弟吃了。」

獨自歸家，想起掛在崇山老禪師那小屋子外面的一句句對聯，佛是在自己心中，向外覓佛是痴愚的，找到自性有如歸家，何風何浪呢？歸家原不涉途程。想起禪修時頌唱的「朝禮鐘聲」，應悟了。

山堂靜坐本無言，無無寥寥本自然，  
何事西風動林野，一聲寒雁唳長天。

【轉載自第 128 期《溫暖人間》佛教雙週刊】

## 女性與修行 - 心燈

女身可以成佛/解脫嗎？是否要先轉為男身才能成佛？女性修行比男性修行有特別的障礙嗎？女性身心較骯髒嗎？難以淨化嗎？

從小就出入本地的寺院道場，其他同齡朋友樂於潮流玩樂，我則喜歡寺院的清靜無染，身心自然舒暢。可是身為女性為我帶來了不少修行上的疑惑。除了受著上一輩的傳統社會思想外，道場傳播的信息很容易令人產生以上的疑惑。

不少法師會說龍女要轉男身才能成佛云云，慶幸我生於香港，社會的進步及多元化的資訊令我檢查清楚這些想法會否有問題。

在噶拉瑪經（Kalama Sutta）裡，佛陀說：

- “不可因為是傳說，就信以為真；
- “不可因為是傳統習俗，就信以為真；
- “不可因為是轟動謠言，就信以為真；
- “不可因為是引經據典，就信以為真；
- “不可因為是合乎邏輯推理，就信以為真；
- “不可因為是合乎哲學推論，就信以為真；
- “不可因為是合乎常識判斷，就信以為真；
- “不可因為是符合個人成見、觀念，就信以為真；
- “不可因為是權威者所言，就信以為真；
- “不可因為是師長所言，就信以為真。”（註 1）

記憶猶新的一幕是每天出家尼眾忙於寺院雜務，資源分配有限，因此有不少尼眾過於勞累而身心疲乏，相反比丘眾較為樂於清閒，問她們為何會這樣分配？她們會說因為女性福報少，所以要多為比丘做事云云。佛家說眾生平等，當時仍然年少的我心裡有千百個不明白，更有說不出的難過滋味，難道佛陀傳下來的傳統習俗是如此？就此對佛法起了很大的疑慮。

後來接觸南傳禪修，接觸了不少原始佛教經典，能有較多思考角度，例如，《長老尼偈》（註 2）說明了佛陀時代經已有不少女性成為阿羅漢，不用先變為男性，即使身份低微曾為著名妓女的阿扎迦尸長老尼也在歸依佛陀後解脫成阿羅漢，並作偈誦：

- “迦尸國稅日千金，我之收入原相似；
- 村民減價付其半，因而稱我半迦尸，
- 此後不再重容顏，心灰意冷無貪戀；
- 永離輪迴不再生，已得三明（註 3）遵佛言。”

在此我很感恩蕭式球及張彩庭師兄等一眾在本地推動南傳禪法的同修，在多次的上山禪修中令我體驗修行無分男女，能放下‘男尊女卑’的想法亦幫助我在修行上減少障礙以及更有信心，正如現時美國著名的禪修老師 Joseph Goldstein 的老師 Dipa Ma (註 4) 所說，‘男人做得到的，我也可以！’ Dipa Ma 在回答女同修的疑問時強調：‘女人比較容易情緒化，但這並不成為修行上的障礙。只要覺察這些情緒在內心生起，不要隨著它起舞，加強自己的專注力與對正念的覺察。’由於女人的心比較柔軟，修行時比男性更加深入和迅速。

說到底，男與女是一種概念，覺性超越一切概念，更何況是男女這兩個概念？能保持正念時，內心清明一片，就沒有男女之別，在此與各位同修共勉！

註：

1. 參考《佛陀的啓示》慧炬出版社
2. 參考《長老偈·長老尼偈》鄧殿臣譯（1997）。中國社會科學出版社。
3. 三明：指宿命通，天眼通，漏盡通三種神通。
4. 參考《佛陀的女兒》艾美·史密特著，周和君譯（2003）。橡樹林文化。

---

## 美加之旅 與 禪修 - 陳積

本文執筆於筆者 30 天美加之旅的最後一天，身處剛由溫哥華開出前往東京的航班上。

事緣筆者在今次整個美加環迴旅程中第一次獲編航機的窗邊座位，亦因與家人暫別獨自提早回港，在沒有孩子在身邊需分心照顧的情況下，可靜眺窗外景物。心神遇到幕幕外景，在「想蘊」一環中勾起頗多的「思想」thoughts，繼而「情緒」—— 一大堆感慨，心中生起「苦」諦，其餘「集」、「滅」、「道」三諦陸續升起。在讚歎佛陀發現這四諦之餘，正值長程航班，閒來無事，遂執筆把此刻一連串的心中所觀記下。

剛才登機後把手提行李放好，安坐於座位上便提起「正念」——把心安放於「活在當下」Live in the present 及「只是觀察」Bare attention 中。當我乘坐的波音 747 前進到跑道旁排隊輪候起飛時，清楚見到前面大大小小的數輛飛機由跑道的一端全力衝刺至跑道另一端，然後優美地徐徐昇空。此外景不期然引發起較多的思惟及情緒，心再難「只是觀察」。

首先，很讚歎人類的聰明才智(intellect)，在物質世界裏不斷地進步。跟著心底裏卻

升起一個嘆息：在浩瀚的宇宙中，無論怎樣把物質知識提升，都是蒼海一粟；在理性思維中極目，是難以看到知識的盡頭。是故我國古時的莊子說：「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已！」這一堆思想其實使「心」體驗了「苦」Dukkha 的深層意義——世間是「不圓滿」Unsatisfactory 的。試問在相對的世間中，無論才智多高，能找到完美及永恆的被稱為圓滿的東西嗎？當禪者常能感受到此苦，「出離心」Intention of Renunciation 便被引發，「出離心」是「八正道」中「正志」或「正思惟」Right Intention or Right Thinking 的其中一項——有志於出離這不圓滿的世間。

上述感受過後，心中昇起了隱於深處的久遠回憶：

十九歲那年是我有生以來第一次坐飛機，當年飛機升空後，孤身的我肩上滿載著父母的莫大恩寵——我出身窮家，但父母卻極度節儉及勤勞地省下一分一毫，供我出洋留學。記得那時坐在航機窗邊的我眼見下面的香港景物逐漸細小及遠去，以上的感恩心加上離愁別緒〔插註：30年前因經濟環境，不是可以隨便打長途電話或暑期回港探親，留學生多有不知何日可再見親人之感，故離愁更濃〕，在極度傷感之餘於是發下宏願：我一定把書讀好，他日學成歸來定當克盡孝道，以報劬勞。但事與願違，就在我畢業前兩個月，慈母因辛勤過度，患病身亡。當時家人把我瞞著，恐惡耗影響我的畢業考試。直至畢業試後，我第一時間火速回港欲向慈母大喊：『阿媽，我得㗎！』（註 1）才得知此事，有如晴天霹靂，在一段的時間裏心中傷痛及遺憾難以為外人道。直至今日，以上的一堆回憶每當我乘搭飛機在起飛時都常湧現。學佛後這些回憶所產生的感受使我切實體驗到佛陀開宗明義所宣說的真理『四聖諦』中的第一諦——「苦」的一些較明顯形態的顯現：「老病死」、「愛別離」。亦有「樹欲靜而風不息」的感受，是「苦」的另一種形態，這是心因對世事不能掌握、不能自主而產生的一種「無奈」感，這「無奈」便是「無常」、「無我」的顯現，是故《阿含經》中有『無常即苦，苦即非我』之說。此際佛經深義一一解開，乃行持「八正道」修行，常保「正念」觀察世間所得的結果，是一種直接的體驗。這與用智力 intellect 去對經義思惟及分析所得者不同，以智力去推敲會有如《瞎子摸象》。

在以上「心」對「苦」的修習中，牽涉一連串的思惟及感性過程，「想蘊」的活動大了，雖然使「心」中的「正念」減弱。但這種對「苦」的體驗便是「正見」及「正思惟」在起作用，這兩道屬『戒、定、慧』中「慧」的範疇，「正念禪修」是「定」的範疇，「定」、「慧」兩者相生相承，缺一不可。

至此亦使我回想我的學佛經歷，我學佛初期亦同時勤習瑜伽，而瑜伽是修四禪八定的大助緣。當接觸原始佛教的觀呼吸靜坐後，有一段時期是很易進入狂喜的定境，與外間隔絕，樂在其中。那段時間也常常跑道場，聽過很多不同佛教宗派的義理。有的提倡菩薩精神，救苦救難積極助人；有的追求完美生命，最終希望進入圓滿大樂之境；亦有認為「煩惱即菩提，生死即涅槃」，一悟成佛不用修；有的告訴你有個淨土做目標……等等，不勝枚舉。那時候以上各宗派聽來開心積極的義理配合我常有的禪悅，使我對原始佛教整天講「苦」這一見地大不以為然，感覺用「離苦」作為目的來修佛給人很灰很

消極的感覺。認為不是感覺「苦」才去修佛嘛，眼見際遇好、少有苦的人也會修佛啦，修佛是尋求大樂嘛、整天講苦做甚麼呢？……等等。但原始佛教的教理樸實易明、合符理性等一直把我留著。稍後碰到葛榮導師後更受教於他的清晰準確及可應用於生活中的禪修法，便改變路線，把「定樂」禪改為「正念」禪，這多年來就如此修去。以至近年來心愈來愈體會到佛陀所宣說的「四聖諦」很真實，感受日深，常常對境產生上述的種種對「苦」的體驗。逆境時的苦當然顯而易見，但順境時亦可感受到那微細隱伏的苦，世間總沒有圓滿永恆的東西，唯有寄望於涅槃的圓滿，這裏便產生出精進修行的動力。因此現時感覺以「離苦」為目的去修佛並不消極，「苦」對人心尋求涅槃解脫有不可思議的推動力及智慧在其中，以我個人而言，它激勵我力行解脫之道比其他法門更見奇效。

我以上對「苦」的體驗的一番心路歷程，特別是順境時也見「苦」的體驗，其實可反證於佛陀的一生。大家有否想過為何佛祖釋迦自幼貴為王子，榮華富貴、呼風喚雨，身心之樂於芸芸眾生中無出其右；精神上更有眾多的婆羅門教仙人(註2) 教導他如何出入四禪八定，享受無上的定樂。這人的生命際遇快樂得這麼利害，但為何他最後所悟出及宣說的卻是一套「苦」的哲學——『四聖諦』：「苦」、「苦的起因」、「苦的熄滅」及「滅苦之道」？莫非他老人家在「晒命」，抑或是「無病呻吟」呢？這些有趣的問題就留給聰明的看官自己研究了。

驀然想起恩師葛榮的說話：“Who is my best teacher?..... Life, Life is my best teacher. ——『生命是吾師』。好好向這位老師學習，能除一切苦，真實不虛！

最後謹祝各位：「知苦」、「離欲」、「見法」、「證涅槃」！

註1. 『阿媽，我得?喇!』是三十多年前在本港電視上演的一套日本電視片集《青年幹探》內主角所用的名句。這位孝順的年輕人在生命歷程中，每有任何大小成功的事後，就在將回到家門時邊跑邊嚷這句話，向母親報喜。這場面一直都給筆者很深的印象，以致在一九八零年六月筆者畢業後，沒通知家人便獨自悄悄飛回久別五年的香港，在啓德機場乘車回家途中，一直想著用此場面向母親宣告我的畢業，並給她一個驚喜。

註2. 「仙人」這詞並非指神話中的神仙，佛世時古印度的婆羅門教的高人異士被中譯為「仙人」。釋迦在家時及出家後未成道時都曾受學於他們。



## 齊來修習瑜伽 - 嘟嘟

社區中心的禮堂本來就不大。一字排開導師兩旁都是學員的瑜伽蓆。每周星期六的下午大家一起來修習瑜伽。

隨著導師的指引，大家做出提起，放下的動作，不徐不疾。遇到有難度的式子，我們會專注於當下，保持姿勢一段短短的時間。“即使身體因式子有難度而受擠壓，只剩下少許空間呼吸，請盡量保持正常的呼吸。”導師說。“我們日常生活盡管怎樣忙亂，仍要在有限的空間中嘗試保持暢順的呼吸。”導師一再提醒我們。的確，透過瑜伽的修習，我體會到專注於身體姿勢與呼吸的重要性。在生活或工作遇到困難，身心產生窘迫或壓力的反應時，我覺知到當下的反應，並嘗試找到呼吸的節奏及心內平靜的空間。

完成了一個較大難度的式子後，導師總給一小段時間休息，放鬆身體的緊張。“請用心感受這一刻身體的放鬆，即使只是短短的時間，我們仍可以獲得充分的休息。”導師充滿禪味地說。我們通常只會覺知到身心的負面狀態，鮮有察覺到放鬆，悠閒的一刻。現在我才發覺即使工作更繁忙，生活壓力更大，在事件與事件中間總有或長或短的空檔，讓身心得到休息。重要的是我們是否能夠把捉到這一刻，將身心完全安住於瞬間的止靜。瑜伽就是要練習我們安住於當下的能力。

經過一段時間，我們漸漸認識到不同的瑜伽式子。當導師講出導引的時候，我們已經知道式子的下一個動作是什麼。因為各人的體質構造有異，式子的難度實在因人而異。有人身體較柔軟，有人平衡力較佳。可是當要做自己做得較好的式子時，我們會生起好感，甚至有自負的感覺。相反我對自己做得不好的式子，會有不快或抗拒的覺受。因而心內隨著式子的變化而產生快樂或不快的感受。心只是依據習性的反應對外境的苦與樂產生不同的覺受。當我們仔細觀察身心的狀況時，我們會發覺不同的覺受是受制於不同的因緣條件而產生的。可能今天午餐吃得太多，昨晚睡得不好，心裡記掛著下周要處理的工作等都會使式子做起來更難。相反所謂我們做得好的式子，亦只是一連串條件配合所產生的結果。所以不可以找到一個“我”在“做瑜伽式子”而只是一連串身心的事件與條件造成了這個式子。而建基於這些因緣條件之上的苦受，樂受本沒有實體。隨著條件的變化，這些覺受都是無常的。這一刻的苦受會變成下一刻的樂受。反之亦然。當我們直接體驗到身心的實相時，心自然不再執取於式子或姿勢的好與壞。

我開始發覺不同的瑜伽式子會凸顯身體的限制或缺點。例如我的右手臂較左手臂有力，我的盆骨周圍的筋腱很僵硬，我的左腳足踝部分受壓時會很痛等等。人總會不滿意自己的限制，心中驚覺自己原來是一個“傷殘人士”。平時根本不知道身體隱藏的缺點有那麼多。但是我慢慢發現這些所謂限制或缺點只是因為自己的心作分別，比較的結論而已。我們會將左邊身與右邊身比較，由於右邊身體較常用，時常有練習，肌肉較發達；相比之下左邊身體就顯得無力，瘦小。我們亦會不經意地與周圍的同修們作比較。“我的平衡力要比他好！”看看他的腰多柔軟呀！為什麼自己做不到？”……等等。

其實身體本身是一個記憶的儲存器。它會將以往身體所受的創傷，壓力，緊張，紀錄及儲存起來。受壓的身體部分會變得僵硬，緊縮，減少身體的不適。因為該部分的組織所發生的變化，使身體的神經及血管不能有效地接通，造成身體組織進一步退化的惡性循環。這個過程不是一朝一夕的。經過了長時間的演化，身體的某些部分會缺少力量，缺乏柔軟度。這時要我們做瑜伽的式子，自然會使受壓的肢體疼痛。要面對這種情況，我以為在生理條件許可的情況下，可以堅持做瑜伽的式子。只要心專注於疼痛的部分，體認覺受的變化，量力而為，情況是會改善的。慢慢你會感到收緊的部分漸漸放鬆，周圍組織又重新接上身體的血脈及神經。麻痺的感覺逐步消失。重新向外打開的肢體部分會慢慢恢復柔軟有力。當然要長時間的修習才有一點點的改善。但是你會感到瑜伽能夠幫助你重新面對自己的身體，真正地“治療”你的傷患。每次瑜伽課之後，我都感受到身心的喜悅。一方面自己能夠好好地關顧自己的身體，和久違的朋友共聚。其次，我們通過一次又一次的面對身體的限制，持之以恆地進行修習，從新打通身體各部分的連繫，達至身心整體的和諧，合一及平靜。

只是短短的兩個小時，但每次瑜伽課都是收穫豐富的修行。雖然禮堂內只有導師的指引及外邊傳來的聲音，每人都默默地靜修，但是我能感受到友善的能量充滿了禮堂。每節瑜伽課結束前，導師會帶領大家做慈心禪。相信每個學員都像我一樣能夠善待自己的身心，進而將慈心善意散發到四方八面的眾生中去。

我希望大家都來修習瑜伽，祈望在課堂上見到您！

---

## 什麼叫“空”？

Ven.Thanissaro Bhikkhu 譚尼沙羅尊者著 學佛孖寶譯

空性是一種知覺的樣式，一種觀看事物的方法。空性不會對身心事件的原始資料增益或削減一絲一毫。我們只是凝視腦海中及感覺到的事件本身而不去想事件背後還有什麼。

這種知覺的樣式叫空性，因為它去掉了通常用來理解經驗的假設。這些假設是指用來解釋我們是誰及界定我們所在世界的故事及世界觀。雖然這些故事和世界觀有其用途，但佛陀發現它們所產生的一些較抽象的問題，如我們真正的身分及外在世界的真實性等，會把我們拉離開現時當下的直接經驗，使我們錯失事件與事件之間相互依存的關係。因此，這些故事和世界觀會構成我們走向理解和解決痛苦之途的障礙。

例如當我們在禪修的時候有一股對自己母親的憤怒情緒升起，我們的心立刻作出反應，將這股情緒認定為“我”的憤怒或者心會說“我”憤怒。我們的心繼而苦心經營這

股情緒，將自己和母親關係的故事融入其中。又或者心會將情緒附會到種種在何時何地可以對母親生氣的理論上去。依佛陀的看法，這些故事及觀點都只會帶來大量的痛苦。我們越沉醉於故事及觀點中，我們就越發不能看到造成痛苦的真正根源，即引起生死流轉的“我”及“我的”這兩個標籤。因是之故，我們不能找到痛苦的源頭亦無法止息痛苦。

如果我們能夠採用空性的樣式，只是簡單地觀察到憤怒自身只是一連串的事件。我們不須作任何動作和反應。由是清楚地了知憤怒只是空空如也，根本沒有什麼東西值得認同或擁有。如果我們能夠持續不斷地運用空性的樣式，我們將能看到不但如憤怒等粗顯的情緒如是，就連最微細的經驗事件亦是如此。這就是萬法皆空的道理。當我們有所領會時，我們自然會醒悟到“我”和“我的”這些標籤是不適當，無用而且只會造成壓力和痛苦。這時，我們可以把它們放下。當我們能夠徹底地放下的時候，我們會發現一種經驗的樣式深藏其中，它能帶來絕對的自由。

要好好掌握空性的知覺樣式，我們需要修習戒，定、慧三學。如果沒有修習，我們的心只會停留在不斷製造故事及世界觀的樣式。這種心的習性的樣式只會把空性的教法視為另一個故事或另一套世界觀，只是空性的規則稍有不同而已。從自己與母親的關係這一個故事出發，空性的道理好像告訴我們沒有母親，沒有自己。從自己的世界觀出發，空性的道理又好像說這個世界根本不存在，或者說空性是萬物無分別的本源，我們由此而來，將來某天亦會歸去。

這些闡釋不但錯解了空性的真義，更使心靈無法進入適當的樣式。如果在自己生命故事中世界及眾生並非真實存在，那麼我們所有的行為造作都只是空無，我們會懷疑修行有什麼用。相反，如果我們將空性視作自己將會歸去的萬物的本源，則無論我們有否修習禪定與智慧我們都會回到那裡去，那麼修與不修又有何分別？即使我們需要通過修習來回到本源之處，又有什麼保證我們不會離開那處重新經歷痛苦？在上述所有的情況下，心靈的鍛煉根本就是無用的。種種的闡釋只關心在經驗背後是否有一個真實的存在，使得心靈不能走進關注當下的樣式。

無可否認，故事及世界觀還是有用的。佛陀利用它們來教化眾生。但佛陀從來不用“空性”這個詞語來作開示。佛陀利用眾生生命的故事，來演示不善巧的觀念如何導致產生痛苦的行為，及正念的提升如何使他們脫離痛苦。佛陀又表明生死流轉的根本法則，從而宣說了善惡的行為如何導致在輪迴中的樂受或苦受，乃至真正善巧的行為如何使我們徹底脫離輪迴。所有這些教法都是為了驅使眾生能夠專注於心靈當下的覺知與動機。換句話說，這些教法都是為了使眾生能進入心靈的空性樣式。當眾生能以空性樣式看待事物時，他們就可以利用空性的教法來達至本來的目的即：從執見，故事及假設的依戀中解放，摒除心中所有的貪瞋痴，並徹底止息痛苦與壓力。當我們切實親臨其中時，只有空性才是一切的一切。

（譯自 NOBLE STRATEGY 第 67-70 頁）

## 癡人說夢 - 念

在某次的長期密集禪修營內，老師常問一個問題，你能覺知到睡醒後第一個念頭嗎？你能覺知到入睡前的第一個念頭嗎？在禪修營的修習期間，由於覺察力較強，曾察覺到醒來後的念頭原來是連接著夢境的。那種感覺很特別，雖然眼睛還未張開，身體已有躺在床上的感覺（在夢境中是不知道自己躺在床上的），在那一刻是不知道自己在夢中的，還繼續想要去做夢境裡想要去做的事情，跟著一個覺察，才知道那是夢。但夢境所引發的感受是很鮮明和真實的。

晚上做夢，第二天醒來後，有些夢會忘記得一乾二淨，只知道自己曾經造過夢，但怎樣也記不起夢境的內容，有時候能記起夢境中的片斷，有時候根本不知道自己是否曾做過夢。有些夢只會做一次，有些夢會重覆。

在日常生活中嘗試多些向內觀察時，覺察到當失念而返回當下時，原來和從夢中醒來時的感覺是一樣的。有些思想會忘記得一乾二淨，有時候知道自己曾經想過一些事情。但怎樣也記不起想過的內容，有時候能記起思想中的片斷，有時候根本不知道自己是否失念。思想所帶來的內心感受和身體的感覺卻很鮮明，有些思想只會想一次，有些思想會重覆。

晚上會造美夢和惡夢，白天會有正面的思想和負面的思想。在晚上做夢醒來後我們還知道那只是夢，但在日間當迷失在思想之中時，我們不知道自己在做夢，並認為思想中的事情是真的。當現實和夢境不一致的時候，苦惱便生起來。雖然有思想生起是當下真實發生著的事情，但思想的內容並不是真實的。它只不過是記憶和記憶所投射出來的東西。心的慣性是不肯安住在當下，若想起下星期將會去泰國旅行，於是便想要帶些什麼去，去到目的地會怎樣，想要吃些什麼，會看見些什麼，要買些什麼，好像現在已經身在泰國一樣，而且會有興奮愉快的感受。但事實上這次旅行可能被取消，又或者去到泰國後，所遇到的是另一回事，所想過的事情並沒有發生，於是便生起苦惱，因為現實和夢境不符，然後我們會埋怨外在的人和事，卻不知道問題的原因是自己想要夢想成真。又或者是記起某人曾經說過一些令自己不喜歡聽的說話時，又或者沒有履行他的承諾時，又會心感不忿。那是因為自己不願意從夢中醒來，即使自己也曾不守承諾，也曾說過一些傷害別人的說話，卻夢想自己生活在一個完美的世界中，每個人都要遵守承諾，每個人都會說一些自己喜歡的說話。

我們不能控制自己的心，心愛做夢也是無奈的。外在所發生的事情和思想的內容並不重要，因為一切都會成為過去，重要的是能否覺知到當下對思想內容所引發的情緒和感受。若情緒和感受不再被思想所扭曲和包裝時，才能看見當下內心的執取和抗拒，並能揭開那思想背後的面紗，瞥見內裡的恐懼、嫉妒、不安、厭惡、驕傲、困惑和那似乎無休止的渴求。這樣我們便能夠了解自己，繼而了解別人。

禪修能令自己一次又一次地從夢中醒覺，修行的過程就是不斷在夢裡夢外，迷與悟之間徘徊。當迷失在思想中自己可能會憂會喜，會不安會恐懼，甚至會作出情緒反應。但當心回復過來時，便明白只不過是一場夢。就好像在夢中借了錢給一位朋友，而他不肯歸還，於是很氣憤，早上醒來，可能夢中那種氣憤的感覺仍在，但不會想要問那位朋友還錢，也不會生那個朋友的氣，因為自己知道，那只不過是做夢罷了。有時候甚至在夢中的時候也知道自己在造夢，亦會容許自己在做夢，會有情緒出現，因為知道夢是會成為過去的。

當然並不是所有思想都令我們受苦的，思想也會帶來快樂滿足的感受，更會帶領我們去禪修，讓我們對佛法有一定的理解，但思想所帶來的快樂和理解是有局限的，當下的經驗卻是無限的，當心真正明白到不該為一棵樹而放棄整個森林的時候，它才願意安住於當下。透過持續地返回當下身心的實況上，讓心變得穩定和有空間，我們內在本有的智慧和慈心才能自然地呈現出來。從修習的過程中令我明白到，對佛法深層的領悟不是從思惟佛法中領悟出來的，亦不是從談論佛法而來的，雖然研讀、思維、討論佛法的義理會帶來法的喜悅，但那只不過是一場美夢。但若要止息一切的煩惱，識破「自我」的假象，卻需要一顆柔軟、穩定和有空間的心，透過對當下的實況的體會和了解而來的。

每當內心有抗拒的生起，就是那夢想成真的習性展現。若心能夠返回當下，一次又一次地看清楚自己所抗拒著的事情，便明白到無論願意與不願意，我們只能接受生活中的一切，原來自己是完全沒有討價還價的本錢。每次有挫敗、沮喪、失落、困惑、憤怒的情緒出現時，就是一次從夢中被喚醒的機會，從新去看清楚自己，看清楚這個世界。在這個無常、不完美的世界裡，即使已經付出努力，沒有做錯什麼事情，嘗試做一個好孩子，但仍然是不可以換取到夢想中的人生。一次又一次從夢中醒覺之後，那渴睡的心才願意接受現況，不再去追尋更美好、更完滿的人和事時，安住在當下任何的處境中；亦逐漸地懂得對自己、對外在的一切事情感恩，善待自己的身心。體會到安住在當下身心的實況中，慈、悲、喜、捨才能夠展現；即使處身在憂悲苦惱中，當下仍會有值得欣賞的人和事。

感恩自己能有機會遇到佛法，學習禪修，不然的話可能永遠也不會有從夢中醒來的一刻。

最終人生也是夢境一場，有一天當睡著了，再醒過來的時候，已經是另一期生命，另一個夢了。但如果可以選擇的話，真的不想再來做夢了。

## 蚊子、歌聲 - 初慧

### 蚊子不要走

哼哼……又來一隻。一隻蚊子在身邊高高低低的，擾擾攘攘的飛著，要找機會叮我。

最近家裡的牆壁塗了白色的牆油，蚊子飛進屋內便無所遁形，每次都能夠用手把蚊子捉到，然後放到窗外去。以前常常被蚊子欺負，毫無還擊之力，被牠叮個夠了後溜之大吉，也奈不了牠何。現在看見越大隻的蚊子飛進來便越高興，因為越大隻的蚊子便越難逃過我的五指山。

放下手裡的事情，揚手要把蚊子抓在手裡，一抓、抓不到，再抓……抓……抓……唔——抓著了，手掌輕輕握拳，怕不小心把蚊弄死了。打開紗窗，把手伸出窗外，放開手掌讓蚊飛走，張開手裡面什麼也沒有，咦……原來還沒有抓到，有點失望，很快心又回復平靜，繼續剛才所做的事情上。

過了一會那隻蚊子又再在身邊出現，於是再放下手中的事情，視線跟隨飛動著的蚊子，吼準機會再要抓到牠。再揚手抓蚊，抓……抓……抓……抓不到，今次是一隻機靈的蚊子，蚊子在逃我在抓，抓……抓……蚊子不要走，察覺到內心閃過憤怒的情緒，跟著第二個覺察出現……真有趣！現在蚊子在逃走，卻有憤怒的情緒出現，以前見到蚊子，不是想要趕走牠，便是要避開牠，牠不飛走才會生氣，怎會想到叫牠不要走。內心所呈現的同是一樣的感受，以前是要蚊子離開，要牠飛走，現在是要牠不要走。

蚊子在飛，在逃跑，這是牠的本能，只是一顆傻傻的心，想要抓到牠，想要逃避牠而動，失去它本有的平靜。

### 歌聲

在廚房裡一番洗洗切切之後，一頓午飯終於放在桌上。心滿意足的看著桌面上擺放著的飯？，幸福感悠然而生。當下放在面前的飯？，連繫著多少不知道的人和事，感恩當中多少的心血和辛勞。覺察地拿起碗筷，把？菜夾到飯碗內，靜靜地扒了一口飯，再把？菜送到嘴裡……

情人別去後人消瘦，相思孽債情難受，恨他負恩負義痛心疾首……

傳來陣陣的歌聲，隔鄰播放著麗莎的歌曲。簡單而清淡的？菜有各別的味道，一口一口地吃著，慢慢咀嚼。心是平靜而覺醒的，覺知著當下的歌聲，食物的味道，口中飯？軟硬的感覺。

……難忘與君談情，公子多情……好像是一齣由南紅和呂奇主演過的粵語長片裡的歌曲……

覺察到心跑開了，返回來。用心地去咀嚼口裡的飯？，覺知到飯？變得稀爛了才嚥下。

……為愛為情恨似病，對花對月懷前程，禪院鐘聲深宵夜聽……這首歌的原唱者不是鄭錦昌嗎，當年的紅歌星，現在有誰會想起他……

某些童年時代零碎的記憶浮現，伴著一種模模糊糊說不出來的感受。

……為了心頭願，連理結相枝，只恨一水隔天涯……

一首歌播完了接著又另外一首，每首歌都是那麼耳熟能詳，在人生不同的歲月裡自己曾經聽過，曾經唱過的。

……紅顏已老，青春已泯，賣花女，賣花更賣頻，我遍走天涯，有誰復憐萬劫身……

賣花姑娘年華老去的那份蒼桑、悽酸的感受又在心裡呈現——？菜的味道，嘴巴一鬆一緊咬合的感覺。

心不自覺地被歌聲牽引著，以往不同人生階段中，某些零零碎碎的記憶在內心浮現，伴隨著記憶是一些模糊的感受，一時又被歌詞的內容引發一些情緒感受。

要聽歌也無需要把聲浪調得這樣大吧……

察覺到心一次又一次地被歌聲帶走，並不能安住在吃的過程中，不高興的情緒升起。他們不知道這樣會騷擾到別人的嗎？這也不是第一次的了……以後不知道還要忍受到什麼時候……

情緒由不悅變成憤怒。察覺到憤怒情緒生起了後，這情緒便沒有膨脹，同時亦覺察到不知什麼時候已忘記覺知食物的味道，咀嚼著什麼，是否已將食物咀嚼好了才嚥下亦已經完全知道了。

胃部已有飽滿的感覺。味覺也變得遲鈍了，？菜的味道好像沒有剛才的美味。

還有少許？菜，小半碗飯，為免要處理剩下來的飯？，便繼續把飯？扒進口裡……但動作似乎變得機械化，因為那不是身體所需要的，只是心想要把這些？菜吃清，勉強著身體去吃。那種幸福、滿足的感覺早已不知道在什麼時候消失得無影無？了。

面前的飯？已吃完，歌聲仍在播放著，收拾碗筷，拿到廚房裡清洗，心已平復過來，

不高興的情緒差不多已消失了。

剛才爲什麼會生氣的？

因爲那些歌聲在騷擾我，不斷把我的心帶走，令我不能活在吃的當下。

那些歌聲也是在吃的當下發生的事情啊！那些歌聲也是當下的一部分啊！

原來心不自覺地把當下分割開，執取著當下的一部分，同時抗拒著當下的另一部分。心要活在“安住在當下吃飯的過程”，而不要活在“歌聲”裡。

心能夠安住，心不能夠安住，吃的過程，歌聲，不高興的情緒，憤怒這一切同時是當下發生的事情，是不可分割的，苦惱的生起是心只想要活當下的某一部分，不要活在當下的整體。

在生活中總有一些事情的發生令自己的心變得混亂，令生活變得無所適從，無論付出多少的努力，總有不受自己控制的人和事。禪修就是讓自己看清楚生活的本身就是這樣，有能力接受當下的一切。接受當下的一切並不是一種消極的態度，當心不再抗拒，它會變得安穩柔軟，更能看清事物的真相，它可能會看到自己的愚昧無知，又或者所執取的東西是毫無意義的。無論是外在的事情，內心的感受，要下工夫的是安住在每一個當下的整體。

從反思回到當下，外境的歌聲仍在，但剛才內心的平靜、安住、憤怒在那裡呢，平靜、安住、憤怒也是不由自主的，這不過是一連串的內心的活動而已。當下是什麼呢？手部移動的感覺，涼涼的水流過手裡感覺，內心所呈現的喜悅輕安，一邊洗擦手裡的碗碟，一邊跟隨著歌聲唱：紅豆生南國，春來發幾枝，願君多採摘，此物最相思，相思何時了，觸境最神馳，悔將紅豆採……

## 禪修能解疾苦 - 覺

我是一個有著三個孩子的媽媽，孩子的爸爸有著他自己的人生觀和嗜好，加上生意的失敗對家庭及孩子漠不關心，且時而發脾氣，孩子們見而避之。

二十年來爲了家庭生活，爲了孩子們的健康成長，我身兼兩職。正如魯迅先生所說的：「我好像一隻牛，吃的是草擠出來的是牛奶和血。」我不曉得什麼是休息？什麼是娛樂？工作、工作……。內心的苦憂如啞子吃黃蓮一樣，只有埋藏于心靈深處，以致身體百病俱生。只有孩子們的勤奮讀書，品學兼優，給我生命帶來了曙光和希望。尤其是八七年兒子正讀小學五年級，有一畫被選送日本參加「第十一屆世界兒童畫比賽」獲獎。被通知到文化康樂中心領獎，當宣佈兒子榮獲「蟠桃兒獎」時，使我回憶起童年媽媽講的盜摘蟠桃還母恩的故事，使我熱淚盈眶。

一九九九年十月葛榮導師來港教導禪修，巧逢放假四天，和兒子一同上山參加密集禪修。在禪修期間，導師教導修習慈悲禪、正念、活在當下，忘記過去不愉快的東西，善待自己和善待別人，學識原諒自己和原諒別人及不斷反思……。導師的教導有如給我迎頭一棒使我覺醒過來，心情頓覺輕鬆，反思當下孩子們都投入社會工作，他們不斷增值和進取，再也不用操心了，爲何還執著心靈的傷痛呢？真是太愚痴了。

經過五年有餘的修習慈悲禪、正念及觀呼吸之後，心情開朗了，心境開闊了，疾病也減少了。如失眠、坐骨神經痛、關節痛等以前經過多次問醫服藥、打針、針灸及做物理治療都無見效，自修習觀之後，病痛早已不知不覺痊癒了。

在這裡讓我衷心的感謝葛榮導師爲我指點迷津，使我重獲新生。感謝蕭師兄幾年來對禪修理論與實踐、四聖諦及八正道的詳解，使我有了解和認識。感謝同修們禪坐時散發給我慈心及功力。孩子們默默的支持安慰給我的光、希望和快樂。

祝願同修、親人、朋友、同事及眾生永離疾苦、平安、快樂。

生命是吾師 七首 - 樹

<一> 有情

花葉林木十四幀  
獨處僻靜一剪影  
地母護幼生命樹  
天心贊育諸有情

<二> 善巧

黑白動靜光與影  
假真工巧相輝映  
襯合吾師莊諧語  
素樸精緻顯高明

<三> 無常

荷葉盛花出水來  
空坐無人見苦海  
心海潮汐恆生滅  
無有所緣境界開

<四> 平等

花蜜氛香慈心甜  
奇葩籬外捨心見  
瞳光轉角美變醜  
吉凶如影隨日遷

<五> 染淨

浩明日光照華嚴  
門戶內裡別洞天  
藤葛糾纏結使縛  
風吹葉動樹安然

<六> 心性

葉龍幻境皆自編  
流水濺花自體現  
花開蒂落本如是  
如如不動雲過天

<七> 迴向

遊戲文字同攝影  
鏡花影塵非勝景  
普願行者得方便  
次第自證七車經