

禪修之友

二零零五年二月

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

16

目錄

| | |
|---|----|
| 葛榮居士密集禪修營錄（七） | 2 |
| 原始佛教經文選講（十五） - 譯自《中部》四《恐懼和驚慌經》 | 6 |
| 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選 | 12 |
| 修行問答 | 15 |
| 見聞思 - 莫等待 | 17 |
| 漫步禪修路 - 心齋 | 18 |
| 書林漫步 - 因重塑大腦 | 21 |
| 聊天室 - 與身體為友 | 22 |
| 湊仔禪 - 中道 | 23 |
| 阿念指南針 - 永恆論者 | 24 |
| 禪修實驗實 - 情緒低落 | 27 |
| 漫畫 | 29 |
| 好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（十） | 30 |
| 特稿 - 讀者來函 | 40 |
| 特稿 - 生活的禪趣 | 41 |
| 特稿 - 無我抑或不是我？ | 42 |
| 特稿 - 胡說八道 | 44 |
| 特稿 - 觀痛 | 46 |
| 特稿 - 洗碗禪 | 50 |
| 特稿 - 山中自問 | 51 |
| 特稿 - 巴利文 | 52 |
| 特稿 - 海嘯 | 53 |
| 特稿 - 「正念禪修」撮要 | 54 |

葛榮居士密集禪修營錄（七）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九七年十月十九日

地點：大嶼山華嚴閣

導師：在這最後的一次研討，我想和大家分享一下過去幾天與禪修者面談時所發現到的一些事情。雖然這些事情我之前也談及過，但我想再強調它們，好讓大家能認真地作出努力去對治它們。

有很多和我面談的禪修者都遇到一個問題，就是因內疚而受苦。可能是一些歷史或社會的原因，這裡的文化似乎容易令人生起很多內疚。在一些古老的文化如西藏、斯里蘭卡和一些其他的文化中，甚至沒有內疚這個詞語。我曾看過一些書本，當中說到達賴喇嘛看到很多西方人有內疚的苦惱時，他感到很驚訝。那些常受內疚或往事困擾的人，他們想起的大多是自己曾經做錯的事情。他們是選擇性地記憶過去的事情——只記起自己的缺點和錯誤，而完全忘記曾做過的好事。他們不知道自己一直緊執著這些內疚來懲罰著自己。在某程度來說是不幸的，傳統佛教有時也在強調這一點，尤其關於業報的教義。這亦是我從來不談業報的原因。當人們想到自己曾做了一些錯事時，便會想到將要遭受苦的業報。很多時候佛教的教義令人產生更多的苦惱，這真是令人感到遺憾的。當然，這些人只會想起自己的惡業而從不會想起自己的善業。我一直都強調，佛教的整套理念是去開展更多的喜悅及解脫痛苦，因此，若我看見佛教令人產生出更多苦惱時，我是感到很可惜的。舉個例子，我在香港遇見一位心地非常善良的女士，一位佛教的師傅告訴她有魔鬼上了她身上，這位師傅還對她說他能夠在她的面上看到這隻魔鬼。她因這位佛教師傅的說話而非常苦惱。這件事情帶出一些與傳統文化有關的問題，我們須要分清楚什麼是傳統文化，什麼是佛陀真正的教導。即使在斯里蘭卡，我遇見的佛教徒都是較為強調苦的方面。我對他們說，這只是第一個聖諦，還有其他的聖諦呢？這一點是我所強調及希望大家去反思的。請以慈心、善意學習成為自己最好的朋友，去發現自己的價值、潛能及內在的覺性。

另一點是害怕犯錯。這並不是說我們要故意去犯錯，我一直強調的，是當犯了錯時，我們應該學習怎樣去看待做錯了的事情。把犯錯看為一種學習經驗，一個寶貴的經驗；感謝所面對的處境，因為我們能夠向它學習。

我在這裡發現的另一件事情，就是把禪修局限在坐禪或局限在一個特定的時間、特定的姿勢中。這一點之前我亦談及過的，若大家是真正認真地去禪修的話，禪修便是一種生活的方式。尤其是在日常生活中工作的地方、家裡或任何地方的人際關係裡，都是禪修的地方。禪修是一種對事物洞察和了解的方法，一種開展智慧的方法，我們該嘗試把這些方法融入日常生活中。這裏有些禪修者只在坐禪時禪修，坐禪對他們來說是一件

特別的事情。在坐禪的時候，若認為這是一些特別的事情，那便一定會遇上特別的問題。即使是呼吸，在坐禪的時候，你會用些不同的方法來呼吸，希望能得到平靜和一些特別體驗，但在平時就不會理會這些問題。從這點可清楚看到這樣的禪修是分割的，是把坐禪時和起坐後分作兩件對立事情。就正如我所說，看看我們能否把禪修看作為常常都做的事情，它只是去保持正念，覺知當下所發生的事情。若是這樣的話，當坐禪時就只是把它延續而已。我建議大家一天去觀察思想，一天去觀察情緒，目的是要我們看清楚自己是如何破壞性地運用思想和情緒，看清楚思想和情緒的運作及在什麼情況下生起。有了這種體驗後，在日常生活中當有思想和情緒出現時，我們將會懂得如何去處理它們。有些老師說在我們坐禪時，要知道坐禪不是一件特別的事情，因為不會有特別的事情發生，只是和平時一樣有思想、感覺、情緒、聲音。哪有什麼不同呢？不同的只是我們知道它、明白它；我們清楚知道當下正在發生的事情。

我所發現的另一件事情，就是壓抑、推開、否認和不肯面對不愉快的經驗。我必須指出，這些都是人的自然反應，我認為這是與這裏的文化有關的。這使我們再次把禪修的心靈生活分作對立的兩部分——要得到愉快的經驗，不要有不愉快的經驗。再次地，這又成爲一種搏鬥、分裂、分歧和對立。請不要感到驚訝，我認為愉快的經驗並不是那麼重要的，不愉快的經驗更加重要。在愉快的經驗中是沒有問題的，我們的問題是在那些不愉快的經驗中出現的。我們不知道，在壓抑、推開、不肯面對不愉快的經驗時會令它們變得更有力量，這是一種互爲因果的惡性循環。由於不明白這一點，令我們生起更多的苦惱。這就是我一直強調要開放地面對一些不愉快的經驗，讓它們呈現和不要推開它們的原因。我們因爲害怕，所以壓抑或抗拒這些不愉快的經驗，因而使它們更加有力量，但當我們容許它們存在時，便會明白它們是沒有問題的。

在某程度來說，這和我建議大家在大自然的修習是有關的。在大自然中，我們學習非常敏銳、清晰地觀看事物。當我們懂得敏銳及清晰地觀察外在的事物時，那麼對於所有事情，一切你所看見的事情，無論是愉快與不愉快的都會沒有排斥，沒有揀擇，只是如實地去觀察。在佛法中有一對詞語是很有意思的，那就是「外在」與「內在」。若我們學習去觀察，便會留意到自己內在是有這麼多事情生起的。當我們看到內在所發生的事情越多，我們便越能看到自己更多真正的質素及自己的缺點，這些東西亦很清晰地展現在我們眼前。正如我說，深入及完全地看清楚自己的內在，及看清楚苦惱是如何被製造出來是非常重要的。佛陀是非常強調：要深入及完全地體會這些事情和觀察它們怎樣製造出苦惱來。我們甚至現在也不知道這些東西在製造苦惱，我們只是接受佛陀的說話或因爲它是某人所說的。因此當我們生起了忿怒、恐懼、嫉妒等的時候，我們必須觀察它們是怎樣製造苦惱給我們。如果我們抗拒它們、不喜歡它們，這便不是真正體驗它們。很簡單的一點，若不去體驗它們，那麼我們怎樣可以去對治它們呢。然後，當它們不在時，只是知道它們不存在，並知道它們存在和不存在時的分別。之後，我們自然知道兩者的分別。正如佛法所說的，事物的本然是會在我們的修行中呈現的。

另一方面是縱容，我其中一位朋友說用「縱容」這個詞語太溫和，或者我們應該說我們在「溺縱」自己。在志蓮淨苑的講座中，我曾說到有關消費主義和物質主義。生活

在這種文化裡，我們是十分容易溺縱自己的，我們是十分容易縱容自己的。有時候甚至乎連對自己做了些什麼也不知道，毫不自覺地放縱自己。所以我建議大家，有些時候需要友善地對一些事情說「不」，有些時候我們是需要說「可以」的。當我們認為需要一些東西而說「可以」的時候，應該要問自己：「我是否真正需要這東西？還是受社會的影響而令自己想擁有它或穿戴它？」這是十分可笑的，我們竟然給別人、社會及社會價值觀這麼多力量，使自己成為受害者而不自知。我們不知道社會在操縱著我們，使我們分不出什麼是貪婪，什麼是需要，更不知道我們真正需要的是什麼。在我們禪修中心的廚房裡貼有一首詩：「能分別出需要和貪婪的人，無論他的信仰是什麼，他都是一位真正的聖者。」這首詩是我的一位朋友所作的，他在印度看到一件事情後令他作出這首詩。他說有一次他正要去一間印度的廟宇，看見一個乞丐坐在廟宇的門外行乞，他閉起眼睛，前面放著一塊布讓人把錢放在布上。當我的朋友看見這乞丐的面容時，被他那種安詳、平靜所吸引。於是好奇地在乞丐旁邊站了一會。突然，這乞丐站起身來，他撿起布上其中一些硬幣之後便把其餘的硬幣棄掉在地上，然後到附近的店舖買了些食物和飲品，吃喝完之後他便消失了。這小插曲給我的朋友很大的震撼，在他反思這件事情時心中出現了這首詩。我不是叫大家拋棄自己的金錢，只是建議大家有效地使用金錢。我們需要金錢和需要擁有物質，但問題是我們正在被它們所支配。我們須要學習去控制金錢和物質而不是被它們操控。當我們的內心有所改變的時候，一種非常美麗的心靈質素——知足就會在我們的內心生起。我很少遇到一些能真正地滿足於自己，能真正地滿足自己所擁有的人，在佛法中是非常強調這種心靈質素的。巴利文有一句美麗的句子形容這種心靈質素——（知足是最高尚的財富）。這是很有意思的。

另一點與知足相關的是不抱怨。人是善於抱怨的，我們能夠抱怨任何事情。甚至別人在幫忙我們時犯了一點錯，我們也會埋怨他。若我們能以一種不抱怨的生活方式過活，在面對死亡時，我們便能夠說：「我不抱怨。」有一個有趣的故事，一位禪修者跟隨一位禪修大師學習多年，有一天這位大師請這位禪修者到來並對他說：「我已經把我懂得的東西全部教了給你，現在你須要去找另外一位老師了。」然後他給這位學生一位禪師的地址。當他去到那地方找尋那位老師的時候，那裡只有一位毫不起眼的貧窮女人。他想可能是找錯了地方，但後來他知道自己沒找錯地方，她便是那位禪修老師。這位老師沒有教導他任何東西，只是如常地做著她的事情。於是，身為禪修者的他開始去觀察這個女人。在觀察這個女人一段時間之後，他只想到這幾個字：不抱怨。

這都是一些我想和大家分享修習建議。同時我很高興告訴大家，你們有一個十分好的組織——一個工作小組和一位好老師，還有一班善知識。這樣的小組一定會令人得到利益的，因此我希望每一個人都去幫助這個團體，對這個小組提供協助。這樣亦是在幫助自己，亦是在幫助其他人。

現在我來談談另一件事情，這與佛陀的教導也是有關係的。你們其中有些人一直稱我為導師，我是讓你們對我這樣稱呼的，但事實上在巴利語系傳統的佛法之中，是不用「導師」這個詞語而用「善知識」這個美麗的詞語的。所以，我喜歡自己被視作為善知識。這是一種非常美好的關係。當說自己是導師時，在導師與學生之間就會有一條大分界。

但當我們是一班善知識時，那麼我們可以一起去探索、審查，一起去學習，可以和每個人去分享，這是一種和人相處的美好關係。若把對方看作是一位導師時，這會有另一方面的危險，那便是你會認同他的權威，無論導師說什麼你都只會接受。在佛陀的教導中是不存在權威的。我引用一篇著名經文的內容來結束今晚的研討：有一班伽藍磨人，他們接觸過不同的老師後找佛陀說：「我們很困惑，這麼多老師他們說的都不同，我們該怎樣做呢？」在當時來說，佛陀所說的是劃時代的，他告訴那些伽藍磨人：「不要因為它是傳統上所說的而接受這些事情；不要因為它是寫在經典裏的而接受這些事情；不要因為它合符邏輯的，看似合理的或合符推理的而接受這些事情；不要因為是老師告訴你的而接受這些事情。在你的經驗中，什麼是帶來快樂的，便接受它們；什麼能幫助超越痛苦的便接受它們。」當從自己的經驗中知道這是帶來益處的時候，便去接受這個經驗，因此經驗就是我們的老師。我想用一句話來完結今天的禪修營，那就是「生活就是我們最好的老師。」

現在我要多謝一些人。首先我要多謝在座的每一位。我認為這裏每個人都是真正投入地去修習的，一班善知識聚在一起是能夠營造出一種美好的氣氛。我亦感謝主辦團體。作為一個團隊，他們做得非常出色。不像斯里蘭卡，這裡的安排事事恰當，所有事情都十分清楚，一切事情都寫在紙上。對一個從斯里蘭卡來的人來說，這令我留下非常深刻的印象。

JC：（打趣地說）這是我們苦惱的原因。

導師：我感到這團體是不會苦惱的。特別感謝那位在廚房經常掛著微笑，和藹可親的女士。

EL：她同時沒有抱怨。

導師：我亦特別多謝那些協助她的人，她們的工作態度令我印象深刻。看到她們在幫忙廚房的工作時，我的感覺是她們真正享受地去做。就正如我所說，在工作中禪修。工作能帶給我們很多快樂，這可視作慈心的行動。當然我要多謝瑜伽導師。

JC：請不要稱我為導師，我只是瑜伽善知識。

導師：非常之好！非常之好！那麼我們應該多謝我們的瑜伽善知識。我亦要特別提及那幾位傳譯員，這是一份不容易的工作，因為有時候他們甚至要暫停自己的修習來做個別接見的傳譯，有時候又要聆聽別人的苦惱。我感到他們的工作非常出色，沒有抱怨。

現在讓我們來做一些唸誦然後做慈心禪。

【編譯組按：由第一期至此為葛榮居士在九七年訪港期間教導禪修的記錄，下一期起我們將會刊登葛榮居士九五年在香港的禪修講錄。】

原始佛教經文選講 (十五) 蕭式球

譯自《中部》四《恐懼和驚慌經》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。當時，吒奴蘇尼婆羅門走到世尊那裏，和世尊互相問候，作了一些悅意的交談，然後坐在一面。吒奴蘇尼婆羅門對世尊這樣說：“喬答摩賢者，在家庭生活的人，因為對喬答摩賢者有信而出家，過沒有家庭的生活。喬答摩賢者帶領他們，幫助他們，教導他們；他們以喬答摩賢者為榜樣。”

“婆羅門，正是這樣。婆羅門，正是這樣。在家庭生活的人，因為對我有信而出家，過沒有家庭的生活。我帶領他們，幫助他們，教導他們；他們以我為榜樣。”

“喬答摩賢者，在偏僻的樹林居住是很難的，隱遁是很難的，很難取得獨處的快樂的。樹林肯定會取去一個沒有得定的比丘的心。”

“婆羅門，正是這樣。婆羅門，正是這樣。在偏僻的樹林居住是很難的，隱遁是很難的，很難取得獨處的快樂的。樹林肯定會取去一個沒有得定的比丘的心。”

“婆羅門，當我還是菩薩【1】，未取得正覺的時候，我這樣想：‘在偏僻的樹林居住是很難的，隱遁是很難的，很難取得獨處的快樂的。樹林肯定會取去一個沒有得定的比丘的心。’

“婆羅門，當時我這樣想：‘一些身業不淨的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有身業不淨這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個身業不淨的人，我跟其他身業清淨的聖者那樣，身業清淨地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己有清淨的身業時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些口業不淨的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有口業不淨這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個口業不淨的人，我跟其他口業清淨的聖者那樣，口業清淨地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己有清淨的口業時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些意業不淨的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有意業不淨這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個意業不淨的人，我跟其他意業清淨的聖者那樣，意業清淨地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己有清淨的意業時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些不確當地謀生活命的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有謀生活命不確當這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個不確當地謀生活命的人，我跟其他謀生活命確當的聖者那樣，謀生活命確當地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己確當地謀生活命時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些有貪欲，強烈貪著欲樂的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有貪欲，強烈貪著欲樂這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個有貪欲，強烈貪著欲樂的人，我跟其他沒有貪欲的聖者那樣，沒有貪欲地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己沒有貪欲時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些有瞋恚、惡意的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有瞋恚、惡意這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個有瞋恚、惡意的人，我跟其他有慈心的聖者那樣，有慈心地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己有慈心時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些充滿昏睡的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有昏睡這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個充滿昏睡的人，我跟其他清除了昏睡的聖者那樣，清除了昏睡地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己清除了昏睡時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些內心掉舉、不平息的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有內心掉舉、不平息這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個內心掉舉、不平息的人，我跟其他內心平息的聖者那樣，內心平息地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己的內心平息時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些疑惑不定的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有疑惑不定這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個疑惑不定的人，我跟其他越過了疑惑的聖者那樣，越過了疑惑地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己越過了疑惑時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些抬高自己、貶低別人的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有抬高自己、貶低別人這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個抬高自己，貶低別人的人，我跟其他不抬高自己，不貶低別人的聖者那樣，不抬高自己，不貶低別人地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己不抬高自己，不貶低別人時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些容易受驚、怯懦的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有容易受驚、怯懦這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個容易受驚、怯懦的人，我跟其他清除了恐慌的聖者那樣，清除了恐慌地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己清除了恐慌時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些渴望取得尊敬、得到聲譽的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有渴望取得尊敬、得到聲譽這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個渴望取得尊敬、得到聲譽的人，我跟其他沒有欲望的聖者那樣，沒有欲望地居住在偏僻的樹林。’當我想到自己沒有欲望時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些懈怠、缺乏精進的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，

因為有懈怠、缺乏精進這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個懈怠、缺乏精進的人，我跟其他堅毅、精進的聖者那樣，堅毅、精進地居住在偏僻的樹林。」當我想到自己有堅毅、精進時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些失念、沒有覺知的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有失念、沒有覺知這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個失念、沒有覺知的人，我跟其他專一心念的聖者那樣，專一心念地居住在偏僻的樹林。」當我想到自己專一心念時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些內心散亂、不安住的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有內心散亂、不安住這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個內心散亂、不安住的人，我跟其他有定的聖者那樣，有定地居住在偏僻的樹林。」當我想到自己有定時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，我這樣想：‘一些智慧薄弱、愚昧的沙門或婆羅門在偏僻的樹林居住，因為有智慧薄弱、愚昧這些污染的緣故，這些沙門、婆羅門賢者一定會招來不善的恐懼和驚慌；但我不是一個智慧薄弱、愚昧的人，我跟其他有智慧的聖者那樣，有智慧地居住在偏僻的樹林。」當我想到自己得到智慧時，便帶來一份很大的鎮定。

“婆羅門，當時我這樣想：‘現在讓我在上半月第八、十四、十五天和下半月第八、十四、十五天六齋日【2】這些晚上，到人們膜拜的森林、園林、大樹【3】這些使人恐慌、使人驚怖的地方逗留，看看這使人恐懼和驚慌的事物吧。’

“婆羅門，之後我在上半月第八、十四、十五天和下半月第八、十四、十五天六齋日這些晚上，到人們膜拜的森林、園林、大樹這些使人恐慌、使人驚怖的地方逗留。

“婆羅門，我在那裏逗留時，所遇到的各種所謂恐懼和驚慌的事物，只是動物走過來，孔雀弄斷樹枝，或大風吹下樹葉而已。

“婆羅門，我這樣想：‘為什麼我一直在等待恐懼到來呢，讓我在恐懼和驚慌如實到來的時候，便把那如實到來的恐懼和驚慌清除吧。’

“婆羅門，當我在行走的時候，若有恐懼和驚慌到來時，我會一直行走，不站立、不坐下、不躺臥，直至把這恐懼和驚慌清除為止。

“婆羅門，當我在站立的時候，若有恐懼和驚慌到來時，我會一直站立，不行走、不坐下、不躺臥，直至把這恐懼和驚慌清除為止。

“婆羅門，當我在坐著的時候，若有恐懼和驚慌到來時，我會一直坐著，不躺臥、不站立、不行走，直至把這恐懼和驚慌清除為止。

“婆羅門，當我在躺臥的時候，若有恐懼和驚慌到來時，我會一直躺臥，不坐下、不站立、不行走，直至把這恐懼和驚慌清除為止。

“婆羅門，有些沙門、婆羅門觀想晚上為白天【4】，觀想白天為晚上。我說這些沙門、婆羅門是生活在愚癡之中。我視晚上便是晚上，視白天便是白天。

“婆羅門，這樣說是正確的——‘一個不愚癡的眾生出生在世上，能為很多眾生帶來利益，為很多眾生帶來快樂；他會悲憫世間；能為天、人帶來得著，帶來利益，帶來快樂。’

“婆羅門，引用這句說話來形容我是正確的——‘一個不愚癡的眾生出生在世上，能為很多眾生帶來利益，為很多眾生帶來快樂；他會悲憫世間；能為天、人帶來得著，帶來利益，帶來快樂。’

“婆羅門，我精進，不懈怠；專一心念，沒有忘失；身體猗息下來，沒有倉卒；內心平伏下來，安住一境。

“婆羅門，我離開五欲、離開不善法【5】，有覺、有觀【6】，因離開五欲和不善法而帶來喜悅和快樂【7】；我進入了初禪【8】。

“我平息覺和觀，內裏平伏、內心安在一境，沒有覺、沒有觀，因定而帶來喜悅和快樂；我進入了二禪【9】。

“我保持捨心，對喜悅沒有貪著，具有念【10】和覺知【11】，通過身體來感受快樂——所有聖者都說：‘這人有捨，有念，安住在快樂之中’——我進入了三禪【12】。

“我捨棄了苦、捨棄了樂，喜悅【13】和憂惱在之前已經消失【14】，沒有苦、沒有樂，有捨、念、清淨，我進入了四禪【15】。

“婆羅門，這個心平伏、清淨、明晰、沒有斑點、沒有污染、柔軟、受駕馭、穩定、沉著。我把心導向宿命智，記起過去生無數的事情；不論一生、兩生、三生、百生、千生、百千生以至無數的成劫、無數壞劫、無數成壞劫之中所發生的事情。我記起在某一生之中是什麼姓名，什麼宗族，什麼樣貌，吃什麼食物，體會什麼苦與樂，壽命有多長，在一生完結後又投生到另一生；而在另一生又是什麼姓名，什麼宗族，什麼樣貌，吃什麼食物，體會什麼苦與樂，壽命有多長，在一生完結後又投生到另一生。我詳盡地記起過去生無數的事情。婆羅門，我在初夜時分得到第一種明【16】。由於我不放逸、熱忱、堅定，所以驅除了無明，生起了明；驅除了黑暗，生起了光明。

“婆羅門，這個心平伏、清淨、明晰、沒有斑點、沒有污染、柔軟、受駕馭、穩定、沉著。我把心導向眾生生死智，我以清淨及超於常人的天眼，看到眾生由一生投生到另一生。我知道不同的業使他們在下等或高等，美麗或醜陋，善趣或惡趣的地方投生——這些眾生由於具有身不善行、口不善行、意不善行，責難聖者，懷有邪見，做出由邪見驅動的業，因此他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中；那些眾生由於具有身善行、口善行、意善行，稱讚聖者，懷有正見，做出由正見驅動的業，因此他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中。婆羅門，我在中夜時分得到第二種明【17】。由於我不放逸、熱忱、堅定，所以驅除了無明，生起了明；驅除了黑暗，生起了光明。

“婆羅門，這個心平伏、清淨、明晰、沒有斑點、沒有污染、柔軟、受駕馭、穩定、沉著。我把心導向漏盡智，我以究竟智，如實知道，這是苦；我以究竟智，如實知道，這是苦集；我以究竟智，如實知道，這是苦滅；我以究竟智，如實知道，這是苦滅之道。我以究竟智，如實知道，這是漏；我以究竟智，如實知道，這是漏集；我以究竟智，如

實知道，這是漏滅；我以究竟智，如實知道，這是漏滅之道。我有了以上的知、以上的見，心便從欲漏之中解脫出來，心便從有漏之中解脫出來，心便從無明漏之中解脫出來。在得到解脫時，會有一種解脫智——以究竟智知道：生已經盡除，梵行已經達成，需要做的已經做完，再沒有餘生。婆羅門，我在後夜時分得到第三種明【18】。由於我不放逸、熱忱、堅定，所以驅除了無明，生起了明；驅除了黑暗，生起了光明。

“婆羅門，如果你這樣想：‘即使在今天，喬答摩沙門可能還沒有清除貪欲，還沒有清除瞋恚，還沒有清除愚癡，所以居住在偏僻的樹林來修行。’

“婆羅門，不要這樣想。婆羅門，基於兩種原因，現在我居住在偏僻的樹林：親身體會現法樂【19】和悲憫將來的眾生【20】。”

“喬答摩賢者是阿羅漢、正等覺，悲憫將來的眾生。喬答摩賢者，妙極了！喬答摩賢者，妙極了！喬答摩賢者能以各種不同的方式來演說法義，就像把倒轉了的東西反正過來；像為受覆蓋的東西揭開遮掩；像為迷路者指示正道；像在黑暗中拿著油燈的人，使其他有眼睛的人可以看到東西。我皈依佛、皈依法、皈依比丘僧。喬答摩賢者，願喬答摩賢者接受我為優婆塞，從現在起，直至命終，終生皈依！”

【註釋】

1. 菩薩(bodhisatta)在原始佛教之中是指將會成佛的眾生，尤指未成佛時的悉達多太子。
2. 古印度將一個月分為上半月十五天和下半月十五天，若以一個月有三十天來計算，六齋日就是每月的第八、十四、十五、二十三、二十九、三十天。人們多在這六天裏進行宗教活動。
3. 印度人相信一些森林甚至一些樹木有鬼神寄居，所以以它們為膜拜的對象。
4. 觀想晚上為白天其中一個作用是對治對黑暗的恐懼，但這是一種逃避而非直接面對黑暗的方式。
5. 離開五欲、離開不善法是指離開了“貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑”五蓋。
6. 有覺、有觀是指有覺(vitakka)和觀(vicara)兩種內心活動。覺和觀兩者都是屬思想活動：覺是一種“願欲、轉向”的活動，觀是一種“移動”的活動。
7. 喜悅(piti)和快樂(sukha)都是指愉悅的內心感受，若兩者一起出現時，喜悅是指從心理方面所帶來的愉悅感受，快樂是指從身體方面所帶來的愉悅感受。
8. 初禪是初、二、三、四禪中第一個層次的定境，在這個定境之中內心有三種特質：離開了五蓋，有和善法相應的思想活動，有因離開了五蓋所帶來的喜悅和快樂。由此可知，佛教的禪定是一些優良而又平實的內心狀態。
9. 在二禪的定境中，內心有三種特質：內心平伏在一個心境之中，沒有願欲和移動，有因定所帶來的喜悅和快樂。
10. 念(名詞是 sati，形容詞是 sata)是一種內心不忘失的質素，繫念善法的質素。
11. 覺知(名詞是 sampajanna，形容詞是 sampajana)是一種內心清晰了知事物的質素。念和覺知兩者常常一起出現，即使只提到念的時候，往往已將覺知的含義包含在其中；只提到覺知的時候，往往已將念的含義包含在其中。

12. 在三禪的定境中，內心有三種特質：帶出一種捨心以不染著禪悅，有念和覺知，剩下從身體方面所帶來的愉悅感受。
13. 在這裏，喜悅的巴利文是 *somanassa* 而不是 *piti*。*Somanassa* 和 *piti* 是同義詞，和 *domanassa*(憂惱)是反義詞。
14. “喜悅和憂惱在之前已經消失”是指喜悅和憂惱在三禪的時候已經消失，因為在三禪時已經以捨心不染著喜悅；另外，喜悅和憂惱相對，若能不染著喜悅的人，內心也能不受憂惱所擺佈。
15. 在四禪的定境中，內心有捨、念、清淨三種質素。因為在四禪的定境中不受憂、喜、苦、樂等身心感受所動搖，內心也沒有五蓋、沒有覺觀，所以內心純粹是捨、念、清淨三種的狀態。
16. 第一種明稱為宿命明。
17. 第二種明稱為天眼明。
18. 第三種明稱為漏盡明。在原始佛教中，佛陀其中一個特質就是具有宿命明、天眼明、漏盡明——三明的聖者。
19. 現法樂(*ditthadhammasukha*)是指“當下體會涅槃法的快樂”。
20. “悲憫將來的眾生”是佛陀以身作則，鼓勵後世的比丘居住森林來修行。

這篇經文可和漢譯本《增一阿含經》第二六五經互相對照。經文指出，在森林中獨修是一件不容易的事情，恐懼——尤其在黑暗中的恐懼是不容易克服的，而恐懼的成因是和各種的污染有關的。經文最後還說到悉達多菩薩入四禪、得三明而成佛。

恐懼是其中一種深入潛藏在人們心內的煩惱，屬於愚癡顛倒的範疇。悉達多菩薩的心靈質素已經極高，身、口、意清淨，有精進、有念、有定以至有世間善法的智慧，但還有恐懼的現起。很多人在黑暗時，內心便會製造很多故事，作出很多聯想來嚇自己。有趣的是，在經中悉達多菩薩所遇到的所謂恐懼的事物全無實質，只不過是動物走來、雀鳥弄斷樹枝、風吹落葉等而已。既然恐懼的事物沒有實質，所以之後當有恐懼到來的時候，他不逃避，也不去製造故事，只是保持相同的姿勢，一直到這些沒有實質的恐懼消除為止。

在森林獨修雖不容易，但佛陀是很鼓勵比丘在森林中修行的。曾到山上參加密集禪修的同修都有一種體會——山林是造就禪修的好地方。

經文的尾部說到初、二、三、四禪。初、二、三、四禪也統稱為“四禪”，四禪是修止、修定的重心。在修止、修定之中，佛陀非常強調四禪的修習，所以經文常常提到這四禪。我們可看到經文所描述的四禪都是很平實的，它和很多後世所出的註釋(包括後世的巴利文註釋)不同，描述四禪的經文清楚而扼要地說出四禪中的各種心境，充分顯示出原始佛教那一種實修為本，簡單、直接、深入的特色。發心修止、修定的禪修者若跟隨這清楚而又扼要的經文指引，多接觸善知識交流經驗，及以一種開放、求真的探索態度來修習，便能向著一個正確的方向以及進入這些定境，因而提升自己的心靈質素。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修與我 - B 組

志蓮夜書院的禮堂，每星期二的黃昏都聚集了一班同學，懷著同一目的而來到這裡跟蕭老師一起學習禪修，希望透過他的指導，能在經文的內容上有較深一層的了解，在實踐的體會中有進一步的提升。但成長路上每個人都各有不同，生活環境各異，加上學習上的不同根性，所得的感受及體會也有差異，就如人飲水，冷暖自知。以下是我們幾位同學在禪修歷程中的一些感受與體驗：

「學習禪修已有一年多了，在學習過程中，與善知識的相處，加上導師的講解，在每一個階段裡，覺得自己對佛法的看法都在改變中，從開始時的好奇，覺得是迷信，到現在知道佛教是告訴你要如實知見及滅苦之道。

我體會到將心常能安住於當下的好處，還體會到捨離心的好處。對事情的抉擇所採取的態度，是先衡量我應不應該去做而不是我喜不喜歡去做，這樣不但可以將內心的貪、瞋、癡減薄，在日常生活中，也有助減少執著，減少受煩惱所束縛。捨心使我能保持清晰和客觀的態度，在處理問題上，清楚自己的能力及了解自己和別人的真正需要。生活中學會感恩，明白人生是無常的，保持正念去面對生老病死。培養慈悲喜捨優良的內心質素，可以令自己快樂，令別人快樂，這樣就是現生也可以生活得像在梵天中般自在。」

「接觸及認識禪修已經有一段日子，但真正體會到的卻很少，日常生活繁忙，在緊張的工作環境裡，根本就容易將禪修的理論拋到九霄雲外，貪、瞋、癡全都出來了。其實，無論行、住、坐、臥都可以在實踐禪修，並不是一定需要在形相上坐著不動。當然，如果可以每天都抽一點時間去坐，在禪修的工夫上也會得益更多。

禪修有很多不同的方法，都是對治不同根器的禪修者，最多人選擇的是數息法，運用數息法，很容易便把散亂的心收回來。另外一種是修習慈心禪，從對外散發的慈心，便會令自己也感受到一種慈心的溫暖，漸漸便能對瞋恨減弱，對執著慢慢放下來，從而得到身心自在。但禪修並沒有捷徑，是要禪修者自己努力，用心地去做，明白四聖諦，八正道，放下五欲與五蓋，從定中觀想無常無我，進而改善生活的品質和心靈的素質。」

「本人學習禪修以來，感覺禪修很有趣，可以給自己鍛鍊出多一點耐性，有時還可以在坐禪中悟出一些道理，例如對人對事都要站在不同角度看，凡事不可一意孤行，最重要是珍惜自己目前所擁有的一切，特別是親人，有時做慈心禪，一想到他們就會有一種溫暖的感覺。

但禪修的最大問題就是遇到精神太疲累，睡眠不足，昏沉掉舉就會出現，但總括禪坐對身心都有好處。」

「禪修與我是一種緣份，一盞明燈，是一個機會，從迷惘與自閉中解脫出來。自從隨蕭老師習禪修後，把以前倔強、自我、自卑、畏懼，缺乏包容、忍耐、愛心，遇到不合意或不順眼的事，只會用一種非黑即白的解決方法，將不高興的感受發洩出來，使人覺得難相處的情況得以改善過來。」

接觸善知識及了解一些佛教的義理後，慢慢地，想法增加多了角度，心情放鬆，眼光放寬，感受到與同事、朋友，家人相處時融洽，輕鬆，隔膜減少。經過一年多禪修及到華嚴閣一次密集禪修後，我開始明白人生是苦，無常、無我，慢慢將自尊、自私、自大、自我、自憐等等不善心態放下，不再執著。發覺對人有禮貌，和善，謙遜，親切，而別人也會用同樣的態度對自己。去年，工作了二十多年的機構突然宣佈關閉，我也可以用業的善惡因果來紓緩，用平常心面對，效果很滿意，而當時的適應能力，更得到不少同事的讚許。」

「好友特別推介志蓮淨苑開辦的『禪修理論與靜坐實踐』，自己也樂意有機會認識佛教。靜坐由初期的昏睡，到後期的醒覺，心境很寧靜，很自在。」

佛教的教義真奇妙，發覺它慢慢在影響我，改變我。佛祖說的貪瞋癡，在我身上全部都有，以前不覺得有問題，現在清楚自己的貪瞋癡在漸漸地減薄，在物質上不再盲目追求，只有在必要時才買。與人相處，遇著不友善的，清楚知道不好的一面。情緒波動，發怒的時間縮短了，間中還會開解自己：『一定是前世虧欠了，今世來追討。』

在進階班中，最得著是聽了『四聖諦』，它使我認識宇宙無常，人生是苦的真理，滅苦的方法。知道它的實相。老病死要來臨的時候，相信自己可以坦然接受它，我對四聖諦的認識還很膚淺，但繼續上課，努力學習，得著一定會更多，心境一定更寧靜。」

「禪修帶給我的好處是提醒自己不忘注意當下，專注當下而不被外境所迷惑。持著正念，把正念實踐於工作上所得的收穫，就是做事比以前減少了不必要的失誤，給上司問責的機會也逐漸減少，與同事間的合作就更協調而愉快。」

每一次禪坐開始，我都會先用五分鐘來修習慈心禪，一年多下來，心的感覺是比以前柔軟，慈心的祝願首先向自己發出，再推向器世界的一切有情，從而念念不忘生起平等的慈悲心。」

以禪坐來淨濾身心，調息起伏的思潮，去除五蓋的煩惱，隨緣而行，隨緣而捨，在川流不息的變化中，了知無常的真諦，或在每個動作中掌握當下的要領，從外相與心境中去體會放下的意義。從來自滴水粥飯中生起感恩與惜福之心，從不懈的實踐中身心得到真正的解脫、自在，也就是每個學習禪修的人共同邁向正確、無漏的禪修路。

禪修是一種生活方式 - 梁茂良

人類社會發展至今，科學技術已經說得上有一定的成就，但對整個宇宙的體認，仍談不上深刻，特別有很多「謎」仍然解不開。形成這種情況的原因在哪裡呢？歸根究底是我們人類對自身的認識不足，未能將自身潛能完全開發。所以，人類社會的發展是緩慢的；而人類智慧的開發亦是緩慢的。

其實，要開發人類的智慧，不單要投放大量資源於教育上，更重要的是從根本上提升人類本身的素質。而禪修正是古印度早已有的一種自我提升的方法，稱之為「瑜伽」。禪修不單能鍛鍊人的身體，開發人的智慧，在古印度人心中，它還具有解脫痛苦的終極目標，難怪在當時受到不同的學派所重視，大力鼓勵學習。

若要追問為何禪修能鍛鍊身體，增進健康，其實道理相當簡單。人在工作之後，不管是體力或腦力勞動之後，均需要休息調整，但很多時，我們雖然身體在休息，但心智仍然不停地思索，身與心未能適當協調。特別是現今的人類社會，物質文明高度發達；因科技的進步，令生活的享受臻于高峰，但隨之而來的副作用，卻不斷危害人類的身心健康，令人類的身心不斷處於緊張的狀態之中，進而慢慢影響身體的器官功能失調，自然疾病叢生。而通過禪修靜坐，就能令人的身心得到一定的調適，從醫學的角度上來說，一呼一吸的適當調節，有助血液循環自然通暢，幫助新陳代謝，自然不易生病。所以說，禪修不但助人身體舒暢，長遠修習，更可祛病延年。

另一方面，禪修亦能開發人類潛藏的智慧。佛典中常說，通過禪修，就可「定能生慧」、「心生萬物」、「得大神通」、「得大智慧」、「轉化色身」、「修成金剛身」等論述，其實所指的就是人類智慧潛能的開發。其實，現時人類的大腦細胞只有5%至10%是在起作用，如果能把腦細胞的使用率提高一點，人類的聰明才智便有飛躍的進步了。據佛家的理解，阻礙智慧的產生是「無明」；而無明的形成，往往是由於人本身的貪、嗔、痴等「三毒」所蔽。

通過禪修，人就可以達到「止觀」的境界。所謂「止」，簡單來說，便是精神的集中，不受外物所牽引，減少了游思妄想，自然貪、嗔、痴不起，從「定」中生慧。就是因為慧生，才可以進行「觀」，明白事物的真如實相。撇除佛教的教理來說，禪修靜坐，可以令人的神經得以鬆弛，加速腦部的血液循環，自然有助思考敏捷性的提升。

而禪修的最終目的，並不只是維持持身體健康，促進智力發展，而是希望通過禪修令人可以達到解脫之道。因為現代社會，競爭激烈，節奏緊張，無論在生活上或工作上，我們經常會遇到不順心的事情，從而產生不同性質的煩惱，此去彼來，舊的煩惱過去了，新的煩惱又湧現，不論順境逆境，富者貧者均難以避免。雖然科學發達了，社會進步了，但人們的煩惱卻越來越多。如何從煩惱中得到解脫，正是禪修者的終極目標。這無需從宗教的角度來看，其實只要心繫一念，自然萬緣放下，達到休息身心的目的。正如前述，佛家認為「定能生慧」，修習禪定，自然定慧雙運，盡除妄念，煩惱不生，達到初禪，以至四禪的境界，到此真定發生，心離諸念，明智照了，心超越苦樂境界，離苦離樂，以至涅槃。

其實，從客觀作用上看，禪修是一種內求自心，內修自心的修持方法；而亦只有通過禪修才能有效改善淨化人類的內心世界，所以不應簡單視禪修為一種閒居靜坐，而應視之為一種人類理想的生活方式

修行問答 - 蕭式球

問：我在禪修的時候有很多思想，這是否不對的呢？

答：每個人在日常生活中都會有很多思想，有思想是人生一件自然的事情。但另一方面，由於每個人的性向不同，每個人的生活方式不同，所以有些人的思想活動會比較頻繁，內心的波動會比較大；有些人的思想則沒有那麼頻繁和內心比較平伏。若一個思想慣於頻繁活動，內心常常波動的人，當他在坐禪的時候，內心的思想活動自然是會比較多的。所以，禪修時有很多思想通常不是對與錯的問題，而是有關個人性向的問題。

對在家生活的禪修者來說，要禪修時沒有思想這個要求可能會比較高，若對繁忙的都市人來說甚至不切實際，因為二禪或以上的定境，思想才會平息下來。當然，禪修其中一樣要做的事情，就是使內心平息下來，我們可循著這個方向來修習，看看自己的內心可以平息到什麼程度，但不需要設定“禪修時沒有思想”這個目標。有多種方法可使內心易於平息下來的。

以一種柔和、含容的態度來對待思想。容許思想出現但內心嘗試不跟隨思想打轉，只是安住在禪修的對象之中。

修習慈心禪，使內心充滿慈心，即使內心有思想，這些思想都是帶有慈心、積極和正面的。帶有慈心來思想的心都是有一份平息，有一份柔和的。

開眼望著前方來坐禪。讓內心通過“眼根（視覺功能）”把外在的“色境（視覺對象）”連接起來，可減少內心通過“意根（思想功能）”連接“法境（思想對象）”的運作。

修習多種不同的禪修方法，如站禪、行禪、慈心禪、出入息念、觀心念、觀察身體感覺、安住在聲音等。然後找出一種自己內心最易平息下來的方法來修習。

參加密集禪修，讓自己體會一種簡樸、少事、少務的修行生活，給自己一種持續禪修的機會。

建立正見。有正見的人會有一個確切的人生方向，人生有方向的人內心容易平息。

修習戒行。一個奉公守法、有德行的人會對自己有信心，有信心的人內心容易平息。

過簡樸淡薄的生活方式。簡樸淡薄的生活就是一種平穩的生活，生活平穩內心自然容易平息下來。

以上的方法跟八正道相應，不單可為禪修帶來平息的內心，也可為人生帶來一種有意義的生活方式。

問：我曾在參加密集禪修時，內心生起一種很不開心的情緒，為什麼會這樣的呢？

答：這種情況不多發生，但間中也會聽到禪修者遇到這種情形的。我想可能是一些禪修者在日常生活中比較忙碌，內心被各種外境所佔據而變得沒有空間，因此不自覺地壓抑了一些情緒在心底而日久沒有機會讓它出來，而在密集禪修時我們的內心是有很多空間的，這時壓抑著的情緒便一下子浮現出來了。我想另一種原因和想蘊有關，我們的想蘊是製造故事的能手，它可以很逼真地投射出各種概念、各種情境而使人生起貪著、憤恨、恐懼等各種情緒反應。由於在密集禪修時內心有很多空間，所以想蘊可以有很多創作空間來創作故事，因此可以投射出一個很不開心的情境而帶來一種很不開心的情緒。

若遇到這情形時，不用多費心去找出原因，也不用害怕這種情緒，它和日常生活中的苦惱一樣，都是些緣生緣滅的東西；我們只需明白這些不開心的情緒沒有實質，之後修習“逆境禪修”——運用正念和慈心來化解及超越這些不開心的情緒，或借此機會來觀察人生無常、苦、無我的實相以策發“厭”、“無欲”的解脫質素。若不開心的情緒比較大，不容易面對時，可將內心轉移視線，轉到另一些事情之上。過一段時間後這些不開心的情緒也會因無常的法則而逐漸減退下來。

問：在坐禪之前需否做一些前行功夫，如唸誦經文或做一些身體運動呢？

答：在佛教中，有些宗派或有些導師會要求禪修者在坐禪之前或之後做一些禮拜、唸誦或身體運動等事情，有一些宗派或導師則對此不著重。在原始佛教的教義中，坐禪之前或之後都是沒有什麼特定的事情需要做的，所以，禪修者可跟據自己的個別情況，選擇是否在坐禪前後做這些事情。

問：我不明白佛教所說的無我，每個人都不是有一個我的嗎？怎可說無我的呢？

答：無我是佛教中一個十分重要的法義，明白無我可使人放下“我執”，因而隨順解脫。在原始佛教中常常說到“五蘊無我”，這即是說，在身心活動當中沒有一個“實在的自我”。佛教並不否定身心的活動，只是指出身心活動只是生滅無常、依賴外緣、不斷流逝的現象而已。一般人都會在自己的身心之中有一種“自我”、“自我中心”、“自我擁有這個身心”的感覺，甚至覺得這種感覺很實在，而佛教所說的無我，就是指出這種“自我感”的虛妄、顛倒、不實，還有指出對自我的渴愛和追逐是苦惱的根源，使現生受苦以及在命終之後還會招感來生。

我們不易以“不是有就是無，不是無就是有”這種二分法的方式來了解無我，也不易以只從知識層面而毫無捨離心的質素來了解無我。了解無我應從實修的方法入手，將無我的了解轉變成為修行的進程：從我執之中退卻出來，從貪、瞋、癡之中退卻出來。當修行越是深入，自我中心便越是薄弱，越少自私的行為，越能跟正法相應地生活，這時越能看清這個“自我”的顛倒不實，也越能看清“我執是苦惱根源”這個事實。

另外，我們亦可從三相無常、苦、無我循序漸進地了解無我：首先明白無常相，身心無常是很容易明白的；當明白身心無常之後便容易明白苦相；當明白苦相之後便容易明白無我相——明白人生不實在、沒有主宰、遷流不息、不能切實把握的實相。



莫等待 - 思

在家的修行者遇到工作的困難、家事的煩擾、生活的糾纏時，由貪嗔痴引起的情緒總會生起。

不同的行者面對自己的「心隨境轉」會有不同的反應態度和解說：

「在家的生活實在太多逼迫了，修行是不容易的。」

「家的擔子實在太重了，待我的兒女長大才修行吧。」

「我這份工作太忙了，待我轉換了另一份工作才修行吧。」

「在家是不適宜修行的，待我有機會去出家才切實修行吧。」

雖然有不同的解說，但只會有同一的結果：放任情緒的波動，不覺察自己的言行，對自己的貪嗔痴總是得過且過。

現實告訴我們：我們不能等待「適合修行」的環境出現才切實修行。否則，修行將會成爲自己終生難圓的一個夢！

修行，不能給予壓力，但也不能給予藉口。我們要做的是：在自己處身的環境中努力去覺知自己的言行，自己的心念。還要的是：去細嚼周遭人事的無常。

這樣，就是修行，我們還要等甚麼才去修行呢！

雖然生活中仍有忙碌與糾葛，但是我們知道它們的本質，便不會再執以爲真。就像與小孩相處，他們常說：「媽！看這個。爸！我想要那個。嗨！看看我。」父母於是對他說：「喔！當然，好！」但是卻不會將它放在心上。你回答是爲了讓孩子感到快樂與安全，但是你的心並不會受到影響，因爲你有完全不同的思惟模式。因此，你可以善盡家庭與世俗的義務，做你應該做的事，卻不會隨波逐流。你的目標是寂滅與離染，而非屈從與糾纏。這就名爲圓滿的成就與受用，即使擁有資產，你也能如實覺知，知道如何使用與駕馭它們。

《森林中的法語》第 77 頁 —— 阿姜查



心齋 - 鹿

童年時候曾飼養過很多動物，如狗、白兔、魚、白鼠等等。長大之後，依然覺得動物非常可愛有趣，但沒有再買任何寵物。未認識禪修時，已知道到寵物店買任何動物，是間接助長人類不斷繁殖動物而作商業買賣，人為地製造了很多後遺症。例如，就算自己會盡力照顧寵物，每天被買賣的寵物之中，必然會有一部分是被人疏忽照顧或遺棄，甚至被虐待。若然真的是愛護動物的話，就不會去直接或間接參與這場無了期的買賣與繁殖。

不參與一切把動物商業化繁殖的行為

漸漸認識佛學與禪修之後，更添了一些頗有趣的明白。以往到寵物店買或觀賞任何一隻動物時，自以為自己是喜歡與愛顧動物的人士。原來實況卻只不過是自己在買或觀賞自己認為是美麗或得意的東西，滿足自己的欲望。若然真的是喜歡與愛顧動物的話，就不會到寵物店選擇自己所喜歡的動物，而是會到愛護動物協會領養一隻動物，因為這些動物是在等候被領養與照顧，否則便會被人道毀滅。為甚麼不領養動物呢？因為牠們的样子並不是自己所喜歡的，外表也骯髒。只照顧自己所喜愛的動物，不照顧自己所不喜愛的動物，這還說得上是真正愛護動物嗎？當然不是，但心往往會迷失予虛構的概念(所謂的爱護動物)之中，而忽略實況(避免直接或間接參與把動物商業化繁殖的行為)。

童年時很害怕蟑螂，但蟑螂也是動物。若真正愛護動物的話，為甚麼只愛样子合符自己心内的形象(預期)的動物，而不愛不合符這形象(預期)的動物呢？答案是童年或青年時以為自己是一名愛護動物人士只是一場誤會、誤解。其實自己並不愛護動物，愛的只是自己，愛自己所愛的。

成長之後，加上禪修的啓示，漸漸明白到不著動物的外相，無論狗、貓、蟑螂或老鼠，無論花草樹木或海藻，都同樣地尊重牠們，在不同的情況下，履行不同的任務。例如，往郊野時，自己的角色的任務便只是觀、不打擾，自己是客，大自然是主，不會隨意採摘一朵花或傷害一只蟑螂。見到樹上有雀巢時，不是走近看，而是遠望。見到一群螞蟻在攻擊一條蟲時，不碰螞蟻，也不碰蟲，讓牠們自然發展。真正愛護動物是不打擾牠們的大自然生活環境，讓牠們有適合的環境自然繁殖和淘汰。在都市中，實際的情況是動物是客、人類是主，這角色的任務是對已出生的動物，有機會保護則保護，未出生/繁殖的，可免則免(意思是不直接或間接參與任何在都市裏繁殖動物的行為)，不會買任何寵物。在家的任務便是盡一切努力保持家居清潔和防止蟑螂等昆蟲進入屋內，使牠們沒有在家居內繁衍的機會。

檢查清楚不存貪瞋癡之念

多年前有位同住的家人在街市旁見到一只流浪幼貓差一點兒被行人踐踏而死，並不斷叫喊，便拾了牠回家飼養。這位家人並沒有責任收養這只幼貓，但筆者沒有需要打擾這位家人的決定，當時唯一的建議便是待這只小貓長大後便盡快替牠做絕育手術。若貓在荒郊繁殖，牠與牠的後代會自然求生與淘汰，但在石屎森林中繁殖，卻沒有供給牠們自然求生的條件，必須受人類飼養，否則遲早會人為地被疏忽照顧或餓死，這不是預期，而是實際情況。所以，作為這只貓的主人，有任務阻止牠在石屎森林繁殖，除卻牠的後代被人為地疏忽照顧或餓死的機會。

十多年後這只貓年老有病，有一次更全身抽搐，神情迷茫與痛苦，獸醫說牠必會在幾天內死亡，建議把牠人道毀滅，不然的話只會再抽搐而非常痛苦。筆者便決定把牠人道毀滅，無痛苦地死亡。若問筆者為何說持戒，卻把貓人道毀滅？答案並不是有善良的動機便可這樣做，而是除了有「無害眾生」的動機之外，還須謹慎檢查清楚心不存貪瞋癡之念，也須隨個別的實際情況而行。在這個別情況下，筆者下這決定並不是源於自己的貪念(私心/為方便自己)、瞋念(麻煩/討厭)或癡念(逃避責任/情緒化)，而是聽取獸醫的專業意見，也見到當時這只貓的迷茫與痛苦，亦知道這抉擇沒有違反任何法律規則，便做一位負責任的主人的決定。若然當時這只貓並不是全身抽搐和會再抽搐而死的話，筆者的決定可能不一樣。

筆者只是把自己的經驗分享以供參考。請各位每做一件事之前都謹慎運用自己的經驗與智慧。

放下預期與目標

在不同的共修班中曾遇到同一個頗實際的提問：某某親人或朋友有酗酒或賭的嗜好，或終日遊手好閒，或做其他無益的行為，但無論如何勸喻，他(她)依然故我，真沒有辦法。既然自己已經盡了責任亦無效果，應否放棄？佛家不言放棄，也不言不放棄，皆因兩者都是唯心所虛構的概念。未受訓練的心會預期別人應該聽取自己的誠懇而不斷重複的勸告，然後自覺或不自覺地把這人的實際行為與自己心內的預期比較，不符合便放棄。把預期延長就為之不放棄。兩者皆是自己的心對自己的預期的一種追逐。那麼究竟應否繼續勸喻這位親朋改過呢？請先聽東尼導師曾引述一則中國古籍的故事。

話說春秋戰國時期有一名學生，向教導他多年的老師辭行，說要去鄰國向一個暴君勸諫。老師舉起酒杯說永別。學生說以他多年的博學見聞，暴君應會接納勸諫，會安全回來。老師笑說暴君怎會有耐性聆聽勸諫，必死無疑。學生便改變主意，不起行。老師卻責備他畏縮。學生頓時兩難。老師只說了兩個字：心齋。齋什麼呢？學生閉目沉思了一陣子便明白意思是齋(放下)預期與目標。若執著必定要勸諫成功的預期與目標，便易會在不適當的時候說出觸怒暴君的話，招來殺身之禍，也不能為民請命。相反，若放下勸諫的預期與目標，先觀察(observe)情況(和其變化)是否適合作出勸諫，靜候勸諫的適當時機，或在可能的情況下製造勸諫的機會，但在不可能的情況下便不作勸諫，止靜或靜待時機，只看花賞月，像一般的旅遊。無為(non-intentional)而為。老師聽後再舉起酒杯，祝賀學生可以起行。

傳染正面的耐性與能耐給別人

筆者有一位從小已認識了幾十年的老朋友，他日常行為良好，但有一些惡習，時常令他的家人的感受被傷害。記得十多年前還未認識佛學或禪修時，多次向他勸喻，多是爭執收場。當時認為不歡而散是源於他的固執，全是他的錯。漸漸認識佛學與禪修之後，明白到不歡而散是源於自己執著認定是絕對正確的預期與模型，然後每一言一詞都是向著這既定的預期與目標不斷地推，覺得他所有的解釋都是狡辯。後來認識南傳佛學，提示是：不活予唯心所造或虛構的預期、目標或概念(理念/理想)之中，活在實況。如何活在實況？便是先觀察(observe)與聆聽這位老朋友為何這麼樣行為，了解他的習性的成因何在，然後才反思如何對症下藥。漸漸才察覺到原來他一向都知道他的行為是無益的，只不過受習性的驅使而不斷犯錯。以前對他的指責多是不必要的，因為他自己根本就知道過錯，反而越被指責，他的自我就越強，越砌詞抗辯，越不承認過錯。情緒化的指責的實況是把自己的執著我見傳染給別人，使別人也執著他的我見。況且，指責他並沒有對症下藥。他的症不在於不知道過錯，而在於不知道如何可以不被習性控制。

據觀察與聆聽，似乎這位老朋友被習性控制的主因有兩點。一是覺得做每件事或說每句話，都被人瞧不起或駁斥，既然沒有人理會他(的感受)，所以他也毋須理會別人(的感受)。二是他自己沒有耐性、能耐或覺醒，遇到不如意時便依賴物質的快樂，暫時忘記內心的不快樂，自知治標不治本。如何(嘗試)協助他不受習性的控制？在適當的時機多一點聆聽，提醒他行事多一些耐性與能耐，喚醒他已有的悔意，也勸喻他的家人多一些這樣做，讓他知道很多人都照顧他的感受，只不過跟他自己一樣，不知道如何表達，間接使他也知道照顧別人感受的重要。聆聽與提醒的實相是把正面的耐性傳染給別人，使別人也漸有耐性。在不適當的時候便轉移話題，談旅遊、時事，甚至止靜、若無其事。當然，若情況轉變至有必要向他指責或責罵以阻嚇他再犯錯的話，便學習以嚴厲的言詞說話的背後不存憎厭，嘗試讓他感受到這責罵背後的關心。最後，無論周邊的人對他如何聆聽、提醒或理性的指責，最重要的都是他自己努力嘗試以耐性與能耐處事，不輕易以物質快樂來暫時逃避現實。

若問筆者對這位老朋友會否放棄？筆者心中沒有預期與目標可供放棄或不放棄，只知道繼續觀察情況(和其變化)而作出相應的處理行動(或不行動)。

祝願各位勿先定下預期或目標而然後不斷向著推，而是先觀察後動或不動。

“If we do not get attached to our desires and emotions, life would flow like a song (so harmonious).”
—— Antoine marten

若們不執著心的欲念與情緒，生命便猶如一首歌(般順暢)。—— 東尼法師



重塑大腦 - 讀書人

作者：傑佛瑞·史瓦茲 & 夏倫·貝格利

譯者：張美惠

出版：時報文化

這是一本探索心靈與大腦之間的奧秘的書。

作者羅列了一系列的臨床實驗資料，主要的如下：

- (一) 「強迫症」，一種精神官能症，患者會強烈持續地被不想要的思維侵入（觀念強迫），且有將思維付諸行為的衝動（行為強迫）。最典型的例子是不斷清洗（患者不斷想到骯髒與細菌）和檢查（患者無法克服不安而不斷去檢查電源是否關妥、門窗是否上鎖等等）。
「四步驟療法」，一種採用佛教禪修技巧的有效醫治強迫症療法：首先，讓患者認識到強烈的不安與衝動只是腦部因缺陷而發出的錯誤信息，強迫的觀念是沒有意義的，虛假的，不需作出情緒反應，不需有任何相應的行為；然後，重新將注意力聚焦於建設性的行為上。此療法的成功證明了：專注的意志力可改變腦部功能，心理作用可改變腦部的化學反應。這種自我引導的改變，證實了神經的可塑性，大腦是可重塑的。
- (二) 一九九五年，一群志願者以五根手指彈鋼琴，另一群則只是想像鋼琴，專注於每根手指的模擬動作。結果，實際彈琴者當然改變了大腦的運動皮質，而奇特的是，想像彈琴那組也改變了，且改變的幅度與實際彈琴組相當。也就是說純粹的心理意象也會導致大腦的改變。
- (三) 大腦可重組的這個發現，被利用到中風病人的療治：過去總認為神經網路因中風受損後相關功能便喪失了，因為腦部其他系統無法取而代之，但經以上發現後，病人可成功用意志力通過某些方法，驅使腦部重組改由其他部位繼續執行喪失了的功能。
- (四) 除了中風的療治，以上的發現也被利用到手部肌張力不全、妥瑞症和憂鬱症等的療治上，而效果是顯著的。
- (五) 作者更羅列了一些實驗證據來說明意志力和專注力佔有舉足輕重的地位。沒有了他們，大腦的重組是難以實現的。

此外，作者更用現代的量子物理學，來為心靈與大腦之間的關係提供理論的基礎。

事實上，量子物理學是把客觀物理世界與主觀經驗連結起來的——意識思維與意志力可以影響腦部的活動甚至物質世界，而物質亦可以影響心靈——心靈與物質是互動的。

筆者閱畢這本書後，明白到以下一些事情：

- (一) 世間上很多不同類別的奇蹟或許可以用心靈與物質是互動來解釋。信念的力量非常巨大。
- (二) 習慣的影響力非常大。思想和行爲的習慣，對人的一生影響極為深遠。
- (三) 佛教某些「觀想修法」在具有心力和正念條件下是可以對物質世界產生影響力的，而並非只是毫無力量的概念修法。
- (四) 正念禪修對身心的發展有極大益處。
- (五) 量子物理學的主觀和客觀世界是互動的理論與佛教的看法是一致的。

如果想知道心和腦之間的奧秘，信念的力量，正念的力量，不妨看看這本書。



與身體為友 - 晴

近日我的身體有點不適，問題已纏繞了個多星期，看來還會繼續一些日子。我不喜歡不適的感覺，討厭它們的出現，用各種方法很想很想它們盡快消失。我指責我的身體，投訴他，埋怨他，憎他。

突然一刻，我感到身體不斷被指責確實很慘。如果我的朋友或親人病了，我並不會怪責他們，我只會安慰及照顧他們。身體是與自己最親近的朋友，他每一刻努力運作，支持我做各種事情，也滋養著感情與思想。這位朋友病了，反而要被指責。我太殘忍，太無情吧！何況身體有自己的運作過程，運作不暢順必有其原因，或許是自然的情況，又或是我未能妥善照顧他。他生病並非存心跟我過不去，我有什麼原因要指責他？

接受。接受身體運作不暢順，接受不舒服感覺的存在，接受那些感覺及現象的自然變化，接受身體自我調節而復原是需要時間，接受有些問題是不會消失的。接受，心就不一樣。不再與身體對峙，換來了諒解和接納，那是多麼美好啊！



中道 - 衍力

接到一個心酸的消息，朋友剛生下來的女兒因先天性心臟病而去世。本想安慰幾句，但朋友倒也釋然，很快便從傷痛中恢復過來。

曾有一段時期在工作上有頗大的成功感——甚至有那麼一種「無可替代」的責任與成就感。回想倒也可笑：誰是不可替代的呢？今天，琛兒卻給了我一種更強的責任感，就在人群當中，他用一雙永遠略帶點點憂愁的眼睛四望，輕聲的喚句：「爸爸呢？」那一刻便提醒了我真正無可替代的責任，我既是他的爸爸，便得付上照顧、教導，疼愛的心血，那可不是責任那麼簡單。

其實自從愛妻懷孕那一刻起，父親的身份已經確立了。開始對胎中的孩兒軟語叮嚀、輕撫以至感應——感受那隔著一層肚皮那麼近卻是生與未生之遙！孩兒出生的那一刻，心情更是興奮莫名，父子倆終於可以相見相擁，淚花亦不覺濺出。

隨之而來的，可是一生一世的緣份。從小?乾就濕、哺乳養育、洗濯不停、遠行憶念（見《父母恩重難報經》），我們只是剛開始！

尤其是在管教兒女的方法上，夫婦倆也時有爭執。幸好佛陀的法寶真是用之不竭，我想《增一阿含經》Ⅲ373 對 SONA 尊者的指導也可套用到教導孩兒的方法上：

「當琴弦太緊時，琴聲悅耳嗎？可以彈奏嗎？」

「不，世尊。」

「當琴弦太鬆時，琴聲悅耳嗎？可以彈奏嗎？」

「不，世尊。」

「當琴弦調得不太緊，也不太鬆，音調適中時，琴聲悅耳嗎？可以彈奏嗎？」

「是，可以的，世尊。」

「同樣的，梭那，太過急切求成，會導致慌亂；太過鬆弛，又會導致懶散，惟有堅持平衡，使各方面平衡發展，才能達到有價值的證悟。」

注意，是堅持平衡！



今期討論的經文是出自《長阿含經》的第一經，經題為「佛法所不教授的是什麼」。

【註一】

此經列出佛世時期的 62 種妄見，其中第 5 種謬見和現今的一神論相似，故將此第 5 見抽出，試把佛陀開示對此見的形成原因介紹一下。

經文大意說，此派見解是「部分永恆論者」和「部分非永恆論者」，他們宣稱自我及此世間是「部分永恆」和「部分非永恆」的。【註 2】

經中說到在一段長時間之後，此世界「收縮」。在收縮期間，眾生大都「再生」在極光天 (Abhassara) 裡，他們以超越的方式在那裡安住了很長時間。

但當時限到臨，此世界便開始「擴張」，在擴張中生起了梵天 (Brahma) 的空虛宮殿。而一個「存在體」，在其壽命和善業耗盡後，從極光天下墮到這空虛的梵天宮殿 (Brahma-palace)，之後這「存在體」再於這處優越地生存了一段很長時間。【註 3】

及後這存在體因孤獨一「人」太久了，因此生起不安、不滿及憂慮，所以他生起一念：真想有其他存在體會投生到此處啊！而其後，另一存在體亦確實應他的想念而誕生。

而最先生起的存在體，「想當然地」認為自己是至高無上、神聖而偉大的，也認為其餘的存在體均是他所創造的。因他認為其他人之所以存在，均是因為他最先生起之念，而才導致其後來者誕生的。

而一眾後來者，亦皆認同這一種說法，均認為自己是被創造的。【註 4】

及後，在梵天宮殿的其中一個眾生下墮，並投生到「人界」。他在人界出家學道，並修得甚深「定力」，足以令他能回憶起過去世的往事。但這種通力，只足夠令他記起僅是上一世存在的情況而已。故此他宣稱創造者是永恆的，而自己作為被創造者只是「部分」永恆而已。【註 5】

而佛陀評道，此種見解是受「觸」而產生。這「觸」是「六根」與外境的接觸，而觸之後會再生起愛執，而其後一切苦便會尾隨產生了。【註 6】

但當行者了解到這一切只是六根與觸所引起之「生」與「滅」；與其「味」、「患」、「離」的話，行者便會自證其超越之道。【註 7】

而一切墮入這 62 種見解的人，佛陀便譬喻他們好比為墮進網中之魚——如同一名熟練的漁夫，用一張細孔的魚網，去罩著一片海水，將任何在水中的生物，也通通網住了。【註 8】

這篇經文本來十分冗長，這亦是《長阿含經》的特色之一。現今因篇幅關係只是在 64 種妄見中抽其一。除篇幅長外，此經亦顯露《長阿含經》的另一特點，乃是相較於其

餘之「三含」，《長阿含經》較側重於對不同宗教的論戰，而非教內所授法門之修習。故亦因此牽涉不少「上天入地」式，或穿梭於不同界別和宇宙時空的開示，對一輩較不宗教性的讀者，會是較難接受的。

而本經的另一特點，作為長含之首經，乃是昭示佛學在不同宗教，或是在不同哲學或見解中的位置。而佛陀宣稱這位置是超越的。據此經所說，不同宗派或見解，其說法會有所不同，但其立論基礎，只不過是基於推測等「方法」；又或基於其創教者的某一有限階段的回憶而已。佛陀把此比喻為網中之魚。而佛學的超越性便是，她不會墜進官感的迷宮中(包括心)。除了佛教之外，任何宗教或哲學見解之形成，也必依賴心理的運作。而這運作亦實難逃出一觸、受和愛。而只有佛家的離和捨，及最終的無我，才能令不同界別的眾生，從這一個熟練的漁夫手中之網孔中超脫出來——以如實觀照一切現象皆只是生滅，催生起看破、放下和超越。而一旦墜入諸種繁瑣之比較宗教的爭論中，就更是會被念頭的繩網愈纏愈實，始終難以出離。

故此經題為「佛法所不教授的是什麼」，所不教授的，乃是會使人墜進網中被困的諸種學說見解。應要做的是把不同宗教或哲學，也看做成為生滅的對象，不去緊執。

註解

1. What the Teaching Is Not (Brahmajala Sutta) : The Supreme Net. The Long Discourse of the Buddha by Maurice Walshe. Page 67, Wisdom Publication.
2. There are, monks, some ascetics and Brahmins who are partly Eternalists and partly Non-Eternalists, who proclaim the partial eternity and the partial non-eternity of the self and the world in four ways.
3. There comes a time, monks, sooner or later after a long period, when this world contracts. At a time of contraction, beings are mostly reborn in the Abhassara Brahma world. And there they dwell, mind-made, feeding on delight, self-luminous, moving through the air, glorious——and they stay like that for a very long time.
But the time comes, sooner or later after a long period, when this world begins to expand. In this expanding world an empty palace of Brahma appears. And then one being, from exhaustion of his life-span or of his merits, falls from the Abhassara world and arises in the empty Brahma-palace. And there he dwells, mind-made, feeding on delight, self-luminous, moving through the air, glorious——and he stays like that for a very long time.
4. Then in this being who has been alone for long there arises unrest, discontent and worry, and he thinks: “Oh, if only some other beings would come here!” And other merits, fall from the Abhassara world and arise in the Brahma-palace as companions for this being. And there they dwell, mind-made.....and they stay like that for a very long time.
‘and then, monks, that being who first arose there thinks: “I am Brahma, the Great Brahma, the Conqueror, the Unconquered, the All-Seeing, the All-Powerful, the lord, the

Maker and Creator, Ruler, Appointer and Orderer, Father of All That Have Been and Shall Be. These beings were created by me. How so? Because I first had this thought: ‘Oh, if only some other beings would come here! That my wish, and then these beings came into this existence!’ But those beings who arose subsequently think: “This, friends, is Brahma, Great Brahma, the Conqueror, the Unconquered, the All-seeing, the All-Powerful, the Lord, the Maker and Creator, Ruler, Appointer and Orderer, Father of All That Have Been and Shall Be. How so? We have seen that he was here first, and that we arose after him.”

5. ‘And this being that arose first is longer-lived, more beautiful and more powerful than they are. And it may happen that some being falls from that realm and arises in this world. Having arisen in this world, he goes forth from the household life into homelessness. Having gone forth, he by means of effort, exertion, application, earnestness and right attention attains to such a degree of mental concentration that he thereby recalls his last existence, but recalls none before that. And he thinks: ‘That Brahma,.....he made us, and he is permanent, stable, eternal, not subject to change, the same for ever and ever, But we who were created by that Brahma, we are impermanent, unstable, short-lived, fated to fall away, and we have come to this world.’ This is the first case whereby some ascetics and Brahmins are partly Eternalists and partly Non-Eternalists.
6. ‘When those ascetics and Brahmins who are speculators about the past, the future, or both, having fixed views, put forward views in sixty-two different ways, that is conditioned by contact.’
‘That all of these (eternalists and rest) should experience that feeling without contact is impossible.’
7. ‘With regard to all or these....., they experience these feelings by repeated contact through the six sensebases; feeling conditions craving; craving conditions clinging conditions becoming; becoming conditions birth; birth conditions ageing and death, sorrow, lamentation, sadness and distress.
‘When, monks, a monk understands as they really are the arising and passing away of the six bases of contact, their attraction and peril, and the deliverance from them, he knows that which goes beyond all these views.
8. ‘Whatever ascetics and Brahmins who are speculators about the past or the future or both, having fixed views on the matter and put forth speculative views about it, these are all trapped in the net with its sixty-two divisions, and wherever they emerge and try to get out, they are caught and held in this net. Just as a skilled fisherman or his apprentice might cover a small piece of water with a fine-meshed net, thinking: ‘Whatever larger creatures there may be in this water, they are all trapped in the net, caught, and held in the net’, so it is with all these; they are trapped and caught in this net.

朋友的一席話

近日由友人處聽到一篇關於情緒低落的文章，赫然發覺自己可能一直也有此毛病。從前我根本不知道自己有此問題，只是覺得「有點」不對勁。直至數年前問題越來越發嚴重，我才開始積極利用佛法對治。近來症狀似乎開始減弱，故希望和大家分享。

病癥

在我最低落的時候，我喜歡躺在沙發上，動也不動；關上電燈；拔掉電話線；如是者會一動也不動地躺上四、五小時。就是尿漲死了，也不上廁所。飯也不想吃；鬚也不剃；什麼人也不想見；更任由報紙雜誌在地板上散滿、腦裡只想著一兩條已把牛角尖鑽爛了的事。

這種掉到谷底的情況有時也會好轉的。這時候我只是會沒精打采，既不想說話或接觸人；也沒有事情喜歡做。但僅只是如此，我已是十分滿意，因為對我來說這已是十分「快樂」的了。

病因

筆者由高中開始感受到考試壓力；到大專時發覺對所讀學科不滿；再到工作崗位又覺太刻板，這段由我約 15 歲至 35 歲階段，大都是在悶悶不樂的狀態中度過，再加上期間的家庭生活不穩和性格偏執，遂使我的心理產生惡性循環。但後來我發覺悲苦、負面等情緒已經侵蝕了我的心太久了。如莊子所說：「近死之心，不可復陽。」我竟發覺自己竟然快樂不起上來。這促使我向外探求解決的方法。

身教

首先我參加禪修班，並在那裡接觸不少良師益友，他們來自五湖四海，有著不同的背景。但我很快便發覺，有很多禪修者的心靈質素皆在我之上。他們成爲了我的好榜樣，有了他們作爲參考對象，很快我便有提升自己的要求。再者導師那高質素的心，更成爲我努力學習的對像。

導師

禪修者的導師們極其重要。當行者追隨導師時，一個高標準便挺立在面前了。你會明確知道一顆高質素的心是怎樣，而自己所欠缺的是什麼質素也變得清楚了。而當我產

生嚴重的情緒低落時，筆者的導師更會代進筆者的處境中，客觀地指出筆者情向的偏差。此舉對根本解決我的情緒低落至關重要。

工具應用

坐禪也非常重要，因修習禪定而生起的那種精神狀態越是喜悅，便越是顯示筆者在日常生活中心靈質素的低落，而自我改善的要求也就越大了。

筆者最常用的工具便是「正念」了。它的守護令我警醒。當心下墮低落時，它能盡快察覺問題及能使心盡量不去追隨情緒。如定力足夠的話，情緒來了便離去，心在一傾斜後便能較快回復平衡了。

就算心已墮到萬丈深淵，保持覺知也有一個制約作用。若心一旦了知偏離了平衡，心便會有要求，會希望回復到較高的心靈質素。有了這一層保障，她便較難掉進慢性的情緒低落中了。

苦因

如此地修習了數年之後的我，心的自省力也相對增強了；而導致情緒低落的根源也更清晰了：這便是我的自我封鎖和約制。我開始發覺自己封鎖與他人的接觸；封鎖自己言行的彈性，又更加封鎖日常生活的模式等等：這包括約制自己的慾望；外境的變化和一切事情的發展等。

這一切真是很難用筆墨所形容的。但總的來說，我的心是被鎖在一個很細小的鐵籠裡活動。那種壓迫，困頓和恐懼，逐漸形成了我長期的情緒低落。但持續的禪修，慢慢協助我從情緒的苦海中浮上來。

正面的滋潤

其後我更在佛經中看到一段，它說快樂心靈可以是開悟解脫的前題。這促使我開始積極找尋快樂。但慢性情緒偏差確是十分不容易糾正的，需時亦較長。但使之根本糾正，於我來說確是十分必要和急切的。在這個漫長的歷程中，我發覺增加心中的快樂實是十分積極和正面的。

後來筆者開始很主動地令自己「產生」快樂。起初我發覺這是困難的。但隨著我逐漸發掘和滿足自己的慾望時，點滴的快樂開始產生了。最近我找快樂的機制開始再生了，心也似變輕快柔軟了。

筆者目前的快樂源，只是一些世間欲樂，如運動，駕車和上網等。但開始發覺這已是有很強的滋潤作用了。

治本清源

對一顆收緊了的心來說，單單行樂未必一定能把心鬆開，要找到收緊的源頭才行。對治這源頭，再加上導師的協助，才有希望根本地解決問題。但在對治過程中，加上快樂為潤滑劑，或會有加速痊癒的功效。

問題是一般不起勁改善自己的人，未必有能力去根本對治自己的習氣。而太努力修行的人，也許會視快樂為禍害。故此平衡的修行和善知識的誘導實在是重要。

結語

假如對自己有要求；遇到佛法及明師；加上自己的慧眼和精進去對治根本習性，確實是十分寶貴的。而在修行途中，遇到困難而不退轉，因知道自己缺乏快樂而大加追尋，或許也算是勇氣的表现吧。而當心受快樂的滋潤後，再積極去面對習氣和努力改善自己，這又或算是正精進吧。





哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕(十)

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

第十三章導讀 (上)

【譯按：本書第十三章導讀全文較長，現只將部分登出。】

五、內觀禪法

七清淨門是清淨道論的解脫架構，其經典源於《傳車經》(中部、第二十四經)。七清淨門是個非常清楚的架構，內容是將解脫的修行方法分成七個階段，包括戒、定、慧都能有效地整合。由本章起，我們將依據七清淨門以及各內觀智的框架來提供補充資料。

5.1 及 5.2 「戒清淨門」及「心清淨門」

七清淨門的第一及第二個階段是「戒清淨門」及「心清淨門」。「戒清淨門」已於第一章論及。「心清淨門」由第二至第八章涵蓋。行者證得心清淨門，將有強大的正念及正定，能掌握四禪八定，特別是四禪的捨、念、清淨及心一境性。

5.3 見清淨門

由七清淨門的第三個階段起是屬於內觀智慧禪，簡稱內觀(Vipassana)。透過內觀行者可證得各種智慧，簡稱為智。智可以滅除煩惱，最後可以解脫輪迴。

第三個階段是見清淨門(Purification of view)，即將「見」加以清淨。這裏的見類似於邪見的見，見譯註九十五。修習內容是證得名色分別智以及緣攝受智。

所謂的名色分別智即是行者出定後，觀察自己的身體和心識的活動，以內觀的分析力，將身體和心識分開。在第六章，大師已詳細介紹如何分析身體的四大以觀察身心的無實體性。以下補充一些。於修定後，行者可以以禪修對象來修習名色分別。假設是修習觀呼吸的，可以觀察呼吸的過程。首先是觀色，也即是觀身體。空氣由鼻孔進入身體，這就是色了。當空氣與鼻孔摩擦，感覺就會生起，這個感覺就是「名」，即心理活動。識首先生起，其次，有三受(樂、苦、捨)、概念(冷、熱)等相繼生起。行者清楚得知名、色的生起是各自生起的，身體和心理活動是可以分拆的。兩者雖然有關聯，但絕非等同。正如第六章所言，這是證得無我的第一步。行者證得名色分別智後，只要稍加審察，任何身、心活動皆能分拆為身或心的活動。

在第九章，大師重點介紹了緣攝受智的修法。以下再作補充。所謂的緣攝受即是覺

知一切身心現象的因、緣及果報。第一步最基本的是觀察一些日常的活動，如走路。一般人走路只覺得是「一個人」在走路。行者修習正念、正定，當然覺知走路所涉及的動作。證得名、色分別智後的行者當能敏銳地觀察到身體活動和心理活動的過程，不再是「一個人」在走路。在修習緣攝受智時，行者第一步可以觀察未踏步前的起心動念情況。如能有充足的定力及念力，當然觀察到是心念先行起動，腿才起動。而當腿動時，心念已滅。腿動是果，心念是緣。其次，可以觀察外境對人的影響。例如，眼觀一人，此人會引發一些情緒。那麼情緒是果，外境是因。如是於六根中反覆觀察，直至行者毫無疑問地覺知，一切身心活動都是緣起緣滅的。

第二個層次的觀法更爲精細。在本章，大師指導我們怎樣修習出世間緣起觀。其實世間緣起觀也很重要，行者可依「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣苦」次序來觀察某一行動。例如，在打坐，不知何時有一妄念出現，這就是無明、行、識、名色、六處，接著，此妄念引發貪念，於是有觸、樂受、貪愛、取、有，此貪念成形，有具體的內容，是爲生，貪念的樂受滅後又引發苦。在這個過程中，行者可觀察三個層次的苦，包括苦苦、行苦及壞苦。這時，行者需緊記此一貪念乃是由無明所引發，換句話說，即由執著「自我」而引發。如能以甚深內觀得此智慧，即能一絲一絲地破除無明。

行者接著以出世間緣起觀來觀此一妄念。次序是：苦緣信，信緣悅，悅緣喜，喜緣輕安，輕安緣樂，樂緣三摩地，三摩地緣如實知見，如實知見緣出離，出離緣離欲，離欲緣解脫，解脫緣滅有智。觀察到苦其實也是一項成就。例如，該妄念是「我要買房子。」一般人不知其正確的因果，以爲解決此苦的唯一方法是去買房子，如果行者無力購買，苦就大了。明白世間緣起觀的行者就知道其實是貪愛心引發的，而貪愛心最後是無明引發，這樣，要滅苦就簡單得多了。此時，由於方法正確，苦會大大減少，這會引發對法的信心，也會有喜悅輕安。當心比較定時，就可以修習如實知見，因而最終會離欲乃至得解脫，不再爲買房子而起煩惱。這是第二個層次的緣攝受智。

行者得緣攝受智後，可證得兩層的知識：第一，身心活動是一過程，由心引發，外境爲緣，身體及心理活動爲果。第二層是深究一切的貪欲、嗔恨心皆由無明引發；其次，亦能深信以出世間緣起觀能解脫煩惱。行者不單能分拆人之活動爲身及心，更觀其生滅之因、緣、果報。

行者得見清淨後，已破「自我」爲一實體的邪見，並知於身心活動中並無一實體，真實是身心活動爲無我之過程。

5.4 度疑清淨門

第四個階段是度疑清淨門。行者雖然已破「身心爲實體」此一邪見，但仍未能清楚觀察身心生滅的整個過程，因此還有疑問：「此想是否爲我？」「正在思想的是否爲我？」「此識是否爲我？」故修習第四個階段的度疑清淨門(Purification by overcoming

doubts)，克服相關的疑問。

修習度疑清淨門，行者繼續深化內觀智禪，以期得深層次的「緣攝受智」，對「諸法緣起，亦從緣滅」毫無懷疑。其次，行者亦初步掌握一切身心現象的三相，即了解身心是無常、苦、無我的。

所謂的緣攝受智較深入觀法即觀察五蘊的過程。大師已經於本書提及，現加以補充。以觀呼吸為例，未證此內觀智的行者當覺得覺知觀呼吸的那個覺知(consciousness)是恆常存在的。要修習緣攝受智，行者審察整個呼吸的過程，發覺當空氣摩擦鼻孔時(觸)，識(身)會生起。在此以前，識是不存在的。接著，想會生起，知道空氣是暖、冷還是不暖不冷。如果是冷而行者厭惡冷空氣，生起一嗔心，抗拒此冷空氣，此時，苦受會生起(受)，這個過程是心行的形成，亦即是行蘊。此一不善心(嗔)可能引發另一心念，因而加大呼吸力度，於是另一心行過程又再開始。第二次的呼吸又再生起，於是剛才的過程又重複一次，再引發第三次的呼吸。當內觀成熟，行者當能覺知第二刻的識會生起，而第一刻的識早已滅除。即第一刻之識和第二刻之識是完全不同的。

證得較深層次緣攝受智的行者觀五蘊時，清清楚楚證見五蘊的生滅因及緣，並知道其間的過程全在生滅，並無一實體。由於心的敏銳，行者能破除以往困擾其的一些心行，例如，以往行者於打坐時不能耐熱，此時由於內觀成熟，能看破整個熱的過程，於是不再怕熱，能安然度過。又例如，於打坐過程中的痛，在內觀智成熟以前行者會覺得痛是一大塊的。於見清淨時察見痛其實是一陣陣的。於緣攝受智可察見上一刻的痛如何引發下一刻的心行，於此過程中，行者的心變得異常敏銳，於觀察身生滅過程中就不覺痛是那麼難忍了。

此時，行者亦同時能完全做到如實知見(see things as they are)。如實知見在出世間緣起觀中佔有很重要的位置，要做到如實知見才能真正做到出離、離欲以及最後證得涅槃。在本書的第二章中，大師已就正念及四正智開示，這其實就是如實知見的基礎。另外，於第三章也說過有關如理作意的修法，見導讀。其次，在內觀漸次成熟後，行者能於所見、所聞、所嗅、所嘗、所觸、所想可以如實觀察到所見、所聞、所嗅、所嘗、所觸、所想，而不是經心加工後的妄念(《大六入處經》中部、第一四九經)。第一刻的心行將難以引發第二刻的心行。例如，第一刻行者眼見一不喜所緣，由於內觀智成熟，行者能於當下觀察一刻不喜心之滅，而第二刻的嗔心將不能生起。如此，行者之心進一步淨化。

行者得度疑清淨後，覺知一切的身心活動，包括識，都是隨緣隨生隨緣而滅，每一刻的五蘊都有所不同，於是再觀察「過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近」的五蘊都是不同的，此十一法為《無我相經》(律藏、小品，見譯注七十九)所教。對五蘊中有沒有「自我」的懷疑滅除。

5.5 道非道智見清淨門

第五個是道非道智見清淨。由此清淨門開始，行者將以智見來清淨內心中的煩惱。這裏的「智見」和見清淨中的「見」不一樣。智見(knowledge and vision)是智識及見地之意，行者透過修習內觀，一方面得知諸法的實相，當心認清實相後，即可斷除因邪見而生的煩惱，智及見由此可以清淨內心(見譯註三十及六十七)。

在修行的過程中，有許多善境和不善境。有些行者遇上了不善境，感到修行困難，以為自己無望於解脫，因而感到氣餒。有些行者遇上不同的學說，包括佛教內部的不同宗派以及外道學說，甚至忘記了佛陀的囑咐，去討論十無記或十四無記等問題，因此感到非常疑惑，不知所措。有些行者遇上了善境，感受各種的禪悅，或是修行中的各種境界，以為自己已經證果，因此裹足不前。為了分辨真正及假的內觀修習法，以及修習內觀時的各種障礙，故修習道非道智見清淨(Purification by knowledge and vision of what is path and not-path)。

5.5.1 思惟智 (證得三相智)

欲得道非道智見清淨，行者繼續深化內觀，以得思惟智(Knowledge by Comprehension)。如何修習內觀才可得思惟智呢？首先，行者需熟習較深層次的緣攝受智，得知於十一項不同的情景下，五蘊仍是無我的這個實相。接著，開始修觀諸法的三相，即一切法無常、苦、無我，以期得思惟智。

行者開始審察五蘊無常，首先是觀身體無常。在任何時候，身體都在動，如果行者有修習觀四大，當知地、水、火、風都在變化。所謂地大，即組成身體的粒子其實不是實體(見第二章)，是不停變動之能量。其次，亦知身體的姿勢經常在變，細胞不停在生滅。順而延之，水大(包括一切液體)、火大(熱量)及風大(氣體、呼吸)，亦不停在變化生滅。

在對色蘊的無常性毫無懷疑後，下一層是觀受蘊，行者當觀察生起的感受，分別是「樂」、「苦」及「不苦不樂受」，也是不停在生滅，變動無常。再一層，行者專門觀察想蘊，發現心中所生起的各種概念，包括：「好」、「壞」等，亦是在生滅，變動無常。在深一層，觀察到心在不停變化，時善時惡，因此「行」和「識」也在不停變化。在觀五蘊時，要注意兩件事。

怎樣觀察行蘊？由於行蘊本身無形無相，要依靠其他的有相的蘊，如「受」、「想」來推知其變化，正如風無相，我們透過風吹過的樹葉推知風的變動；又如力無相，我們通過「車輪」轉動才推測力的變動。所以要觀察「行蘊」，我們要通過觀察心的變化，來得知其變化。另外，五蘊是一起生滅的，如何才可以一堆現象中抽絲剝繭，只觀其一項呢？在觀察無常前，行者需作意於所觀的現象，如：「我想觀察受蘊。」正如我們同時觀察兩支燈，其中一支燈較亮。假如我們作意要觀察那支較弱的燈，我們慢慢就能不理那支較亮的，而能觀到那支較弱的了。

無常觀修成後，行者當覺於一切都是變動之中，內觀力較強的行者只覺五蘊和一切

現象都在變動，沒有實質之物可以依靠。加上成熟的緣攝受智，行者觀一切法都是依靠因和緣才得生起，但無論是因、緣、果報都是無常的，一切都不可靠，因此一切存在都令人感到怖畏，故此為苦。例如，當行者觀身體(色蘊)為苦，當知身體的健康是有其因和緣，而因和緣又不停變動，故此身體的健康實在不太可靠，因此是苦的。如行者過馬路時，如欲保持生命，必須依靠很多的因緣，但行者又親證因、緣之無常性，知道自己的生命也非常的脆弱，因此感到苦。行者依此方向，順觀其餘五蘊，乃至其他生起的現象，當得證得一切皆苦的禪觀。

苦觀修成後，行者當依繼續觀察有我相之錯誤來觀察「無我」相。大師已在本書花大量篇幅解說「無我觀」的修法，請讀者細閱。由於無我相並沒有任何相，因此在這個階段仍不能直接觀察，需從「有我」相之錯誤及相反之相來觀其無我相一樣。正如我們要觀無限虛空一樣(空無邊定)，需要先觀想一邊界，將邊界擴展至無限，再取消邊界一樣。如要修習「無我」相，行者當知五蘊由其因及緣所合成，是不停在變動的，在其中並無一實體，人亦不能自主，不能主宰，只有隨波逐流，因此五蘊是空的。正如，洋蔥之為物，當我們將其皮一層層剝落時，中間空無一物。

在道非道智見清淨的階段，行者的觀「三相」內觀智仍未成熟，仍需一段時間才能觀察到五蘊於十一法時的實相。故仍需深化。「三相」具有穿透一切假像的能力，行者依之不停審察一切法，直至解脫。正如鑽井取水，鑽井的動作只有一個，只要找到真正的水源所在，於同一處不停下鑽，終會成功。

5.5.2 生滅智 (初步)(Knowledge of contemplation of arising and passing away)

行者於一切法觀察其三相後，下一步可以將注意力聚焦於一切法的「生」及「滅」階段。例如，行者呼吸時，當有一呼吸若隱若現，能引發一系列「樂受」生起。行者已能觀察此樂受的三相，再深一步的觀法是看看是否能得知此樂受是怎樣「生起」、怎樣「滅除」的？其清晰程度正如當手指碰到一熱水杯時，清清楚楚地感受到熱感的生起，當手縮回後，又清清楚楚地感受到熱感消失。此為「生」相及「滅」相。

一切樂受生滅都有其因緣，所以再深一層的修法是觀此因緣之生滅，是為「所緣」相。例如，此樂受由幼細之呼吸引發，則於觀此樂受時，作意於此樂受之緣(幼細之呼吸)的生起和滅除。當整個長呼吸完成後，行者可以注意觀察下一次的呼吸，假設又是樂受，可以觀察其「生」、「滅」及「所緣」相，並清楚明白到其過程是非常快速的，於是證得整個呼吸過程的「剎那」相。

5.5.3 十種內觀的染

根據《阿毗達摩概要精解》第九章，當行者能掌握「三相」及「生滅相」時，由於行者已經過心清淨門，心已變得非常清淨，五蓋已被壓抑，因此可能會生起十種心境。這十種心境本為善業所現，但如行者產生執著，即會變成行者繼續修習內觀的巨大障礙，故稱為十種「觀之染」(The ten imperfections of insight)，包括：極亮的光明(illumination)、喜(rapturous delight)、輕安(calmness)與樂(bliss)、勝解(即信，faith)與精進(energy)、智(knowledge)、念(assurance)捨(equanimity)及欲(attachment)。

其中，勝解、精進、智、念、捨得以增長，而由於有這些的善境生起，心產生了執著，故有欲的產生。

如果出現這十種心境，而行者能確知並不會執著，那麼代表了行者已經能分辨那些心境是有益於修習內觀，以求得解脫，那些心境是無益於修習內觀，需加以放棄的。

此時，行者已得思惟智，能證知五蘊之三相，亦得初步生滅智，能證知五蘊之「生」、「滅」、「所緣」、「剎那」相，又能分辨那些有益於修行，那些無益，故完成道非道智見清淨。

5.6 行道智見清淨門

明白了那些修習內觀的障礙，行者感到非常有信心，修習由此變得非常順利，並且開始踏上導致出世間果的內觀，故修習行道智見清淨(Purification by knowledge and vision of the way)，以確立出世間法的修習，並下定決心。

5.6.1 生滅智

行者已掌握初步的生滅智，能證知五蘊之「生」、「滅」、「所緣」、「剎那」相。但當完成道非道智見清淨後，內觀變得更加敏捷。此時，行者已有極強的正念及定力，將使一切身、心現象無所遁形。在此階段，行者已不需要選擇各種對象來觀察，心會自動找尋目標，一旦有念頭在心中升起，心馬上會加以觀照，並能證知此一身心現象也是無常、苦及無我的，於是能毫不費力地觀照，內觀並且繼續深化。此時，能對「觀察者」加以審察，並能毫無疑惑地覺知連觀察者也具備三相，故也是無我的。

結合思惟智(三相智)及生滅智，行者可以深化內觀。例如，行者可依次以內觀審察由六根所引發的五蘊現象。首先是眼根，行者可注重由色塵和眼根接觸開始，眼識會生起，接著引發其他心理活動。待內觀成熟，行者當能證知眼根、顏色和眼識的生滅相，如在晚上，行者可觀蠟燭之火，當知蠟燭之火和眼根、眼識同生同滅。接著以同一方法，審察聲音、氣味、觸覺和思想，直至行者於五蘊都毫無懷疑為止。

5.6.2 壞滅智 (Knowledge of contemplation of dissolution)

當行者完全掌握生滅智後，一切身現象在其內觀觀照下，都是一連串的生滅。其時，具備三相智的行者將會以無常為主題，繼續觀察諸行。於是，正念及定會特別注意各身、心現象的壞滅相。在這段時間中，心中所觀的所有現象，無一不在壞滅，行者只覺整個世界以及五蘊好像崩潰一樣。同時，內觀較強的行者亦同時覺知於十一法中，五蘊亦是如此。當內觀成熟，將能根除以往對五蘊的四個錯誤覺知，包括以為五蘊是：1、延續的個體(compactness as a continuity)；2、一整塊的實體(compactness as a mass)；3、自主功能的個體(compactness as a function)；以及4、獨立的個體(compactness as an object)。由此階段起，五蘊對行者來說常處於生滅的狀態，如一點閃亮的燭火，第一秒之燭火生起後會消失，而第二秒之燭火又生起再消失。如燭火一樣，二秒間的五蘊都是不同的。其次，五蘊是和合而成的，是可以分拆的。五蘊的功能每每是和外境互動而成，不具主宰性。最後，配合無色界禪的認知，當知色蘊不是個體的界限。由此，行者將同時覺知

一切現象的空性，即無我性。大師於第九至第十二章已詳細分析無我的觀法。

5.6.3 怖畏智 (Knowledge of appearance)

在審察一切身心現象的壞滅相，由於已具備思惟智(三相智)，行者自然作意觀察現象的苦，於是對身心現象的壞滅產生怖畏，感到大千世界無一處是安全的。此觀智可能於日常生活中浮現，感到無一物可依。怖畏智觸動了存在最基本的實相，也使行者在受到存在的苦。未證得怖畏智的行者還以為存在是樂的。

為甚麼懂得害怕也算是一種智慧？這是因為行者能證知一切因緣和合之事的可怖之處。例如，市面有賣的牛柏葉其實原本的顏色是帶黑色的。商家以雙氧水漂白後出售，能吸引更多顧客，雖然顏色美麗，但吃後對身體大有害處。一般人不知道，以為買了白色的牛柏葉才好。當知道真相後，知道吃白色的牛柏葉有如吃毒藥。如果有人此時奉上白色牛柏葉，知道實情的人會有甚麼反應？那就是怖畏了。但這種怖畏並不帶有嗔心，反而會帶有放鬆的感覺，因為懂得其可怕，才會避免犯錯。俗語所云：「人為財死，鳥為食亡。」便是不懂得對應感到怖畏之事感到可怖之後果。

怖畏智不會引發不善心所的嗔心，行者由於已具備甚深的內觀智，所以觀自己如觀第三者，所以怖畏智不具備很強的自我。情景正如我們看到某人受傷，知道受傷的可怖一樣，一般卻不會真的感同身受。但有相當部分的行者在這個階段會生起帶情緒性的怖畏，也即是帶有強烈自我色彩的怖畏，於是害怕修行，此乃邪道。有的人甚至以為自己不適合繼續修習內觀，以證得解脫道。這是因為行者之緣攝受智、生滅智以及壞滅智未成熟，以致心將覺得害怕之覺知執為自我，因而這種帶情緒性怖畏未能以三相智穿透，因而內心異常害怕。如果真的遇上這情況，行者應向導師請益，或由名、色分別智開始修習。

5.6.4 過患智 (Knowledge of contemplation of danger)

已掌握怖畏智的行者修習內觀至此階段，當能毫不費力地進行內觀，能觀察到一切因緣和合的現象都在壞滅，都是不可依靠的。由於已掌握緣攝智，行者自然審察感到怖畏的因和緣。依據世間緣起觀法，當知一切苦源自內心的擾動以及業，如不能解脫，將會繼續陷入各種的苦。

5.6.5 厭離智 (Knowledge of contemplation of disenchantment)

過患智會自動引發厭離智。由於行者已知道一切的苦源自內心，而非外境，因而加強內觀，審察導致其苦之根源。如能深化世間緣起觀，當能覺知苦由貪愛所引發，而貪愛最後又由無明引發。因而行者對貪愛及無明皆起厭離之心。在這個階段，有部分行者對修行起退心，這和於怖畏智遇上問題的行者有同樣的方法處理。

行者重覆修習生滅智至厭離智，如果內觀成熟，當觀一身、心現象時，對該法之壞滅智、怖畏智、過患智以至厭離智會自行生起。例如，聽到別人稱讚，行者自然能觀察整個身心過程，覺察到五蘊的變化，其中有樂受生起，由於壞滅智的成熟，行者覺察到

樂受的壞滅，感到不安，觀察到此樂受之生起乃由內心的貪欲加上外境引發，是不由自主的，具備三相，因此不值得執著，不會覺得是樂的，需要厭離，於是心自然對此樂受加以厭離。

相反，不具備厭離智的行者遇上別人稱讚，樂受一生起，雖然正念能加以審察，發現其三相，其因和緣相，其破滅相，其過患相，但心仍然執著樂受，以及被稱讚的自我，如果行者又在思想上提醒自己應對稱讚加以厭離，此時生起的厭離是由思想觸發，不是自然而生，並不算是真正的厭離。又以漂白牛柏葉為例，假如某小孩非常喜歡吃牛柏葉，但心底並不真正明白漂白牛柏葉之害，只是因媽媽吩咐，那麼當有人請他吃白色的牛柏葉時，他會有甚麼感覺？這時候就是典型的天人交戰了，一方面，「天使」叫他不要，一方面，「魔鬼」又會誘惑他吃。如果此時「天使」贏了，不代表此小孩擁有厭離智，因為他的厭離是「想」出來的，並不具備緣攝受智、生滅智乃至過患智。所以並不是真的厭離。只有自發的厭離才是真的，才會有效。

5.6.6 欲解脫智 (Knowledge of desire for deliverance)

厭離智成熟後，行者對一切身心現象感到厭倦，真誠地希望可以超脫一切因緣和合的世界。此欲解脫智亦是當內觀成熟後自然生起的。當欲解脫智成熟，行者於一切身心現象自然產生抵消作用。例如，被人稱讚的樂受一生起，正念馬上加以注意，並覺知其三相、壞滅相乃至厭離，一旦欲解脫智成熟，馬上可以加以抵消。如果是初修解脫道的行者，此時會作意於希望從一切因緣和合的束縛中解脫。一旦此「欲」生起，早前所有的怖畏、厭離等感覺會消失。情況正如一口渴的人，感受非常辛苦。當他在遠方看到有飲品售賣時，其口渴感馬上會消失一樣。再次強調，欲解脫智也是自然生起的，「想」出來的力量會不夠，不足以引發下一階段的智見。

如果行者在上幾個階段的觀智未能成熟，於此階段的欲解脫智便會帶有自我的色彩，這是因為心不夠清淨，許多浮想便會引發，於是會感到煩躁不安。為甚麼呢？假設是初發心踏上解脫道的行者，他所要破的是我見，「自我」是不可能破除「自我」的，正如我們不可以在大雨中、無遮擋下弄乾自己身體一樣，只能是在打倒過去的自我時重新建立一個新的自我。例如，行者不喜歡作惡的自己，就以行善的自我來代替。雖然行善的自我比作惡的自我好，但仍墜入輪迴，不能解脫。自我感很強的行者在這階段會想起很多刻骨銘心的往事和人物，如曾經愛過的人，自我感不太強的行者也會想起一些不起眼的往事。遇上這問題的行者可能退心，放棄解脫的努力，樂於輪迴。必須注意的是，對已經初步掌握思維智的行者，他可能在放棄解脫後又重新覺到生命之苦，於是便在欲解脫與不欲解脫中搖擺，非常痛苦。方法是從思維智(三相智)開始，對所生起的身心現象加以審察，等欲解脫智成熟，自能加以抵消。

5.6.7 審察智 (Knowledge of contemplation of reflection)

證得欲解脫智後，行者能毫不費力地進行內觀。一切的身心現象(諸法)生起後，心馬上會加以注意，並能覺知其三相。正如一位橋牌高手，一看手中的牌，加上其他人的叫牌，馬上就會大約估計到所有人的牌面，毫不費力。對於不同類型的念頭，心會加以

分析，並注意其中最明顯的一相，接著需注意其他二相。例如，此時行者在觀心念處時，最先審察到念頭的緣攝相及生滅相，他可能自然覺察到念頭的無我相，並自知此為念頭之無我相。接著應繼續觀其壞滅相，並自知此為念頭之無常相。再觀其怖畏相，自然得厭離及欲解脫，是為觀苦。由於不同根器的行者容易偏向一相，如信強者易觀無常相，定強者易觀苦相，慧強者易觀無我相。因此，行者要注意應避免只觀一相，應該平均地注意三相。

佛陀說有四類行者，分為速行者、慢行者、苦行者以及樂行者。若行者的修行會因經苦而得成就，此時身心會生起許多苦受。這些苦受大都是心行所引發，和身體無關，如背部或腿部有劇痛，有些行者甚至會痛得流淚。看一些大修行者的傳記可知有些人可能感受全身劇痛。但如觀智成熟，這些苦受將不能影響行者的內觀發展，因為行者的內觀有強大的穿透力，心一注意這些苦受，馬上就會將其分解，如尖刺刺在肥皂泡上一樣。其次，由於行者的心已能安住捨心，這些苦受根本不能影響行者。如為樂行者，身心只會有一系列愉快的感受，如氣流般全身走動。

如果行者是初發心踏上解脫道，此時仍未證初果，仍有身見，在這階段將會特別注意對我見的審察，反覆觀察五蘊，以確定其中並無一實體。如為欲證二果、三果乃至四果之聖者，其審察的目標又會有所不同。

大師於文中指導欲要審察智成熟，行者需日常生活中加緊觀照，雖然大師重點在觀無我相，行者宜舉一反三，以同樣方法觀察無常相及苦相。審察智成熟的行者，能毫不費力於一切身心現象看到其三相，各種心境及感受之間的關連被打破。例如，耳聽到有人罵自己聲音，由於正念強大，其聲音只會停留在聲音而已，不會引發嗔心。有時，可能會有輕微的苦受生起，但正念一加注意，馬上就會消失。隨著觀智的穿透力加強，能察見各種念頭、感覺如電流般迅速生滅，念頭如在大海中成群的三文魚般，雖然不會覺知每條魚的形象，但會覺知有無數的念頭，方生方滅，代謝不絕。審察智在解脫道因此有非常重要的作用。

5.6.8 行捨智 (Knowledge of equanimity about formations)

「行」即一切因緣和合的現象，包括身和心之現象。一般人對這些現象不是貪便是嗔，又或者是痴，因此產生了業，也不能觀察到其三相，因而產生執著。「捨」即平等心，對一切諸緣都不迎不抗，有如大地，不論人們放甚麼在其上，依然不迎不抗(見譯註二十一、三十八)。隨著行者的審察智的成熟，一切現象在正念的觀照下，都好像氣泡一樣生滅，行者照見諸法實相後，自然不會現起樂相和苦相，因此能輕易做到無執。即能對一切現象保持不動心，達到心的寧靜(見《不動利益經》中部、第一零六經)。

此時，其心境正如剛從四禪出定一樣，非常清晰，能覺知一切現象包括身心現象，由於其觀智銳利，故此感受、思想等經常不及形成便會消失，正念能感受到全身所有的幼細感覺，整個身體好像空了一樣，身體的邊界消失，包括觀察者在內，一切都好像變成氣泡一樣。金剛經上所說的：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電」不再是概念，而是親證的經驗。由於行者能於一切現象中保持不動心，故慢慢一切現象會寂靜下來。是為「一切法不動，有為法歸於寂靜。」

修習行捨智還須更進一步觀察一切身心現象中的無我相，將在壞滅智中所破的個體實體性(compactness)深化，即證諸法的空相(voidness)。行者於觀諸法時特別注意此法：1、不是自我。2、諸法不屬於自我。3、沒有其他的自我(他我)。4、沒有物屬於他我。這點大師在書中已有充分指導，請用心跟隨。

現以一譬喻來說明證得行捨智之境界。未證行捨智前，就如看一部正常的電視畫面。證得行捨智後，如看一放大的電視畫面，不見形態，只見有很多顏色點不停跳動。哪一幅才是實相？當然是後者了。但一般人只見前者，因而產生各種不同的執著。後者只見不停跳動之顏色點，因此毫無執取。行捨智修習成功後，雖然看的是顏色點但行者絕不會感到不耐煩，反而會感到無執之下的清淨心，因為由觀智而見一切現象的三相，加以厭離，心因此能安止於捨心。所以，如果行者感到煩躁，那代表了他的這個行捨智是「想」出來，乃是走上了邪道，應從審察智起觀。

根據明昆三藏持者長老所著《南傳菩薩道》的說法，假如行者曾於過去生作意欲證「佛果」智、「辟支佛果」智或「上首弟子」智，需要累積多劫的波羅密，不能儘早解脫，因為需圓滿此願力所致，所以會於行捨智止步，不能再深化內觀，直至累積足夠的波羅密。但假若該行者未曾獲佛陀授記將證得上述任何其中一果，可以發願捨棄以往之願力，重新發願證阿羅漢果。阿迦曼尊者便是此例。

5.6.9 隨順智 (Conformity knowledge)

如行者確定發願證解脫道，那麼此時將抱著此一願心，反覆修習以上的各個觀智，使之成熟，自發。並而引發下一刻的出世間道心及果心。行者這時的觀智日漸成熟，於觀照時其態度毫無障礙，一觀即達，一切現象之三相顯得清晰無比。正如某餐廳的常客，一到達餐廳便走到常坐的座位，理所當然地點了喜歡的菜，無須看餐牌一樣，其間毫無障礙，毫無懷疑。未得隨順智的行者如某人到了一所新的餐廳，雖然也能找到座位，也能點菜，但就少了那股理所當然的氣勢，這是因為五力不足所致(見第四章導讀)。

行者證得行道智見清淨後，由於覺知一切諸法之實相，以生滅智乃至壞滅智證無常相，以怖畏智乃至欲解脫智證苦相，以壞滅智及行捨智證無我相，並以隨順智下定決心，走上解脫道，生起不動搖的解脫心，完成所有為出世間道準備的道，是為行道智見清淨。



讀者來函

禪修之友編輯組：

貴刊第十五期內「書林漫步」一欄曾介紹一本名為《佛陀的女兒》的書。本人曾閱讀該書的英文原版——"Knee Deep in Grace"。作者 Amy Schmidt；Present Perfect Books 二〇〇三年出版；國際書號：0-9630784-6-1。

英文版第三十四頁，第一段寫道：

追求解脫的道路三十年，Dipa Ma 五十三歲那年，經過六天的修習，她證得初果（the first stage of enlightenment）。

同頁第二段寫道：

……之後她在下一個禪修營，只是修習了五天，就經歷了另一個突破。體證初果的過程和第一次相似，可是過程中身心的痛苦顯著地比第一次較多。直至她證得二果（the second stage of enlightenment），她身心的狀態再一次有了轉變。……

由此可以看到作者在書中並沒有用「標準」的佛教詞語來描述覺悟的階次。「第一階次」（first stage）及「第二階次」（second stage）兩個用詞比較含糊，所以中譯者把初果及二果譯做初禪和二禪也不足為奇。然而嚴格來說，禪那不是覺悟（體證涅槃）的必要條件，所以把 first stage of enlightenment 及 second stage of enlightenment 譯做初禪及二禪肯定是不對的。

英文版第一百四十五頁，Dipa Ma 被問到「誰可以教導禪修？」她回答說，其中的一項準則是那個人證得第一階次或第二階次（first or second stages of enlightenment）。緬甸人普遍認為一位老師最少應該是須陀洹或斯陀含（初果或二果），Dipa Ma 的回答和緬甸的傳統一致。而 Dipa Ma 當時已教授禪修，正如她所說的那樣，她自己也應該證達須陀洹或斯陀含的果位了。

因此，中譯者把「first stage of enlightenment /second stage of enlightenment」（初果/二果）譯為「初禪/二禪」是錯誤的。

With Metta
讀者 Jessica
18-12-2004

生活的禪趣 - 十

陽光：

冬天的陽光，除了那在寒冷中，人能感暖意外，冬陽的色彩，黃橙色中帶點灰色朦朧的色調，不似夏陽般鮮烈，春秋的陽光雖也是黃橙色，可冬陽，淡淡然卻使人感和暖。

喝水：

已生活於藝術與詩意中，禪修是增添了更多細膩的生活藝術。當中一項是喝水。悠然地喝一口水，也是福。從倒水進杯至飲至喝下，水量與水味的變化很有趣，只是喝一杯水，快樂也在那裡。

吃飯：

十多歲時，已從一些中國古代的養生家的著書中，得知吃飯不需多，但要細嚼，嚼至成汁才嚥下。十年後的今天，從某文章中，得知瑜珈老人也是吃飯很少，每一口咀嚼一百次才嚥下。又試做做，數數自己每回咀嚼多少次。一小口飯，幾次罷了，預計自己不能一下子咀嚼一百次的，便至少三十次。玩了幾日，沒閒時也沒閒心，更沒耐性，唯有盡量一碗飯中的幾口嚼三十次吧。

誦經：

未接觸佛教前，筆者有誦讀詩詞的習慣。禪修學佛後，改了誦經，《心經》、《大悲咒》，後來得到《南傳課誦本》，以馬拉音來讀巴利文音。後來得著《慈經》(巴利文原文翻譯本)、又喜《金剛經》、又喜《六祖壇經》，越來越多經想誦，可時間有限，《阿含經》抄些，《地藏經》抄下一些，《金剛經》也抄下些，也不太理會是南傳、北傳、藏傳也抄下些，於是自己便編了一本誦本誦讀，成了生活的一部分。

修行：

有一回，遇上一位師兄，我對該師兄是毫無印象的，師兄卻一開口便問：「近來修行精進嗎？」筆者完全不知怎回應，從來禪坐都是懶懶閑的，於是據實回答：「我沒坐啊。」師兄有少許的責備：「這樣不能啊，要精進點。」筆者仍不知怎回應，只笑笑，口說：「是啊。」

因緣暫別師父，想來，這師兄的一問，倒是一個善業現起，提醒筆者暫別師父，可不是什麼也別了，於是早晚除誦經外，也加一節禪坐。又找了座山閑時去打坐，雖則如此，生活上，自己都不太感在禪修，所以誰來問，還是眼望望地答他人一句：「沒有。」

聽人訴苦：

越怕越遇上訴苦的人，越遇上越抗拒苦惱人。不是沒有慈悲心，可是能力不及，心感不安，盡快止息他人的情緒，盡快分析過去事件，盡快助人回到當下，也盡快力勸人忘記過去不快事。但，一直看不到那個想盡快的心出於何人呢？自己。抗苦迎樂，人之

習性。想助人的心若帶有想人快樂，自己已種下苦的因。只有平衡、安穩的心才能自然生起耐性，聆聽他人傾訴。聽者沒有想助人盡快得快樂的心，說者與聽者會在自然的狀態中經驗淡然的愉悅。聽者的心不感在聽苦事，也就不抗拒，也不趕急，訴說人說上幾小時，多少次，也只是說與聽罷了，如喝水般的平常事。

月光：

有一回，從房裡看見很美的圓月。來一念，逐個致電幾位朋友共享愉悅，卻原來不是每人都能在同一刻賞美月的。一位朋友的窗外無月，於是朋友有點兒失望，自己也有點感可惜；興致勃勃的致電另一位朋友，朋友看到月，卻只冷淡的回應：「看了。」筆者也只好平淡的說再見，又再興致勃勃的致電另一位朋友，朋友卻不感到美。如是，筆者打消了再致電其他友人的興致，自己獨自欣賞那輪圓月，不是不想與眾同樂，這也要看各自的因緣。



無我抑或不是我？

Ven.Thanissaro Bhikkhu 譚尼沙羅尊者著
學佛子寶譯

初學佛時的第一塊絆腳石就是 ANATTA 的教法。ANATTA 通常譯作無我。它是一塊絆腳石有兩個原因。首先，無我的提法與佛教的其他教理如業力及投生等不契合。如果沒有我，那麼誰人經驗業報投生呢？其次，無我的說法似乎根本否定佛陀教法的原因。如果沒有人能從修行中獲益，一切又有何意義？雖然有很多論著試圖解答這些問題，但如果翻查巴利文的聖典，我們根本找不到有關的章節。事實上在唯一一處提及佛陀被追問到是否有一個我時，他拒絕回答。後來當人們問為什麼他不作答時，他說無論我答是的，有一個我或者不是，沒有我，皆會墜入極端的錯誤見解中。這樣就不能成就佛陀的修行道路。所以應該擱置這個問題。要了解佛陀的沉默如何說明 ANATTA 的意義，我們要先弄清楚他有關如何提出和解答問題的教法，亦要懂得怎樣詮譯他的答案。

佛陀將所有問題分爲四類。第一類值得給予明確，直接的是或否的答案。第二類需要加以分析，界定並規範問題中的用語。第三類要求提出反問，以子之矛攻子之盾。第四類問題則需要擱置。而最後第四類的問題通通都不能導向痛苦的止息。導師的首要責任就是在聽到問題後能夠分辨這些問題屬於哪一類，繼而能作出適切的回應。例如不可對應該擱置的問題簡單地說是或否。如果我們提出問題又得到答案，我們要決定對答案作出詮釋的限度。佛陀曾說過有兩類人會扭曲他的說法。有人會從不應作推論的說話中

作推論，亦有人不能從說話中作出應該作出的推論。

這些都是詮釋佛陀的教法時應該遵守的基本規則。可是當我們查看大部分論者如何處理 ANATTA 原則時就會發覺這些詮釋的守則皆被拋諸腦後。有論者試圖收縮對無我的詮釋，說佛陀只是否定一個永恆的或分隔的我。這種做法其實是對佛陀認為應該要擱置的問題作出分析性的回答。又有其他人嘗試從佛陀說法中的幾項陳述作出無我的推論。我們可以說如果要強迫這些陳述回答一個應該擱置的問題，我們已經試圖在不應作出推論的地方作推論。

佛陀感到這個是否有我的問題有誤導性。無論這個我是相互連繫或是分隔，恆常或是不常，都不可以答沒有。為什麼？無論怎樣劃分「自己」與「他人」，我這個概念已經含有對自我的認同與執取，從而造成痛苦與壓迫。就算相互連繫的我亦是如此。雖然不承認有獨立自存的個體，但如果人們認同大自然的一切，則砍掉一株樹亦使他們感到傷痛。再說到一個完全屬於「他者」的宇宙觀。這種看法只會使我們感到疏離及充滿無力感，無法繼續追求心中的快樂。由於以上種種原因，佛陀忠告我們不要執泥於「我存在嗎？」或「我不存在嗎？」等問題，因為任何答案都只會帶來痛苦及壓迫。

要避免暗藏在「自己」及「他人」問題背後的痛苦，佛陀提供一個另類的方法組織我們的經驗。這就是苦集滅道四聖諦。聖諦並不是斷言，而是我們經驗的分類範疇。佛陀為我們表明與其將範疇視為屬於自己及他人，不如簡單地如實體認事物的實相，一如我們自己親身經歷的那樣，然後因應每一聖諦踐行應該要做的事。我們要了解苦的實相，斷除苦的根源，親身體證滅諦及履行道諦。ANATTA 的教法要放在這種種應做的事的背景中才好理解。如果我們能夠藉著戒定慧的修持達至平靜之境，我們便能在此時回顧四聖諦所描述的經驗，從而了悟到問題不是「有我嗎？什麼是我？」而是「抓著這個現象是否會帶來痛苦和壓迫？這個真是我，自己及屬於我的嗎？如果它只是苦但並不真正是我或屬於我，我們為什麼要執著它呢？」後面的幾個問題值得給予明確、直接的答案，因為它們有助我們了解苦的實相及滅除導致痛苦的貪戀與執取。漸漸地當僅餘的我執都能夠滅除，我們將會有無邊的自由。

由此可見，ANATTA 的教法不是一個無我的教條，而是一種沒有我的戰略。這套戰略讓我們可以放下苦的成因，走向無上，不死的快樂。這時我，無我，不是我等等的問題都退隱一旁。當領受到完全的自由時，又何須記掛誰在領受它或究竟有沒有我呢？

（譯自 NOBLE STRATEGY 第 71-74 頁）

胡說八道 - 念

若不修習八正道，便不能證得涅槃，不能獲得最終的解脫，修行便是修習八正道。這是對修行、對解脫有理想、有抱負的禪修者該要奉持的一套生活準則，並時刻要反思自己是否生活在八正道之中——這是一般南傳佛教的禪修者對八正道的一套看法。

在某次參學的經驗中，一位台灣的師父請求禪修指導老師解釋什麼是八正道，究竟在南傳佛教來說八正道的真正意義是什麼。雖然這位師父向老師請求多次，但老師也沒有作出回應，到最後老師只回答說：在禪修之中已經有八正道了。心想這位師父出家多年，他從台灣老遠跑到緬甸來參學，在這之前還參學過其他的禪修道場，雖然他是北傳的師父，沒有可能不知道八正道是什麼，也沒可能不知道南傳佛教如何去解釋八正道。當時心想為什麼老師不向這位師父開示一遍，好讓自己也能獲點法益。過後才明白，老師是不想這位師父著相於文字概念之中，影響他的修習。因為對於佛教的理念，我們總是希望能聽到更圓滿的、更精確的解釋，而不是在實際的修習中去領悟。

還記得在開始禪修了兩三年的時候，某次在禪修班上帶領的師兄問道：你們知道八正道是什麼嗎？那時候一下子沒有答得出來。因為知道每次談到八正道，總要豎起指頭來數，但數來數去總要欠一兩個才數齊是那八個正道。當時的內心是有點懊惱，修習南傳佛法，連這最基本的八正道也記不起來。於是下定決心要背熟八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正念、正精進、正定，免得下次和別人談起八正道來，表現得那麼差勁，還說什麼自己學習禪修的。但那還須要記得每一個正道的內容是什麼——正見是知道四聖諦和因果的道理；正思惟則是如理思惟，思惟四聖諦、因果的道理；正語是不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語；正業是什麼？是要遵守五戒，五戒是不殺生……；正命是以正當的謀生方法過活；正念是身、受、心、法的四念處；正精進即是四正勤，那得又要再緊記四正勤是什麼，未生的惡，不讓其生……；正定即四禪八定，四禪還好不難記，初禪、二禪、三禪、四禪，但那八定又是什麼定……什麼是初禪……

對於佛教的理念和名相，不同的老師有不同的演繹，不同的書本裡面有不同的剖釋，聽多了看多了，自己也以為自己已經明白，已經懂了，有時候說起來也頭頭是道。但在日常生活中，觀察自己的行為處事，才知道自己並沒有真正懂得這些道理。越是觀察、越是去看，便越多挫敗、沮喪的情緒生起。實際的生活經驗總是和八正道背道而馳，尤其是正語是最難奉持。現實生活中雖然不會口出惡言，但往往是心裡想一套，說的是另一套，詞不達意，總是說了一些不該說的話。甚至乎有意無意間妄語、綺語、兩口全都做齊了。怎樣在適當的時候，說出適當的語言，這真是極高難度的修習。

但內心那「要努力、做好些」的聲音卻說：修習八正道是對自己有益處的，你做不到九十分，做到七十分也不錯吧。但發覺自己只能夠拿得四十分，心的習性往往是要嗎就是做得到，要嗎就是做不到，於是便索性把八正道也掉在一邊。一方面想：還好，充滿慈悲智慧的葛榮導師沒有要我們背讀八正道，他只是一次又次地提醒我們對自己身心

上所發生的事情保持覺知，從自己的經驗中學習，培育慈心，學習善待自己、善待別人。

但身為佛教徒又是禪修者，說沒有把八正道放在心上，內心以乎總有點內疚。想起那位指導老師說過在禪修之中已經有八正道的話，若禪修之中就有齊八正道，那只是去禪修便可以，不用再怕忘記什麼是八正道了。但那位老師又沒有說清楚禪修之中怎樣包含八正道。那就讓自己來一套胡說八道，讓內心好過一點吧！

正見——在當下身心的經驗中，在當下的感官之中，無一物不是無常變化的、無一物是自己的身心所能操控的，當心想要改變當下所呈現的任何事情的時候，苦便會生起。若能接受一切身心所呈現的狀況，便沒有苦惱，佛法將展現在一切內觀之中。

正業——對自己的身心保持覺知，培育慈心這是一個正業吧。

正思惟——當覺察到內心生起某些情緒感受時，去作出反思。

正命——雖然並沒有以不正當的謀生方法過活，不過該讓自己能夠處於容易修行的生活環境——多點注意飲食和生活習慣，減少對物質生活的依賴，避免不必要之忙碌生活，多親近善知識。善待自己的身心，尤其是當身體過於疲累，內心沒有空間時，是很難提起正念的。

正語——修習內心的止語，培育慈心，便自然能說出對別人有益處的說話。

正精進——心持續地去觀察禪修的對象，努力不懈，當覺察到身心有緊張的時候，放鬆一點；過於鬆懈時又提起專注一點。什麼時候是過鬆，什麼時候是過緊，和身心好好溝通，親近它們多點，它們便會讓我知道。

正念——內心的一種覺知能力，覺知當下此時此地身心的狀況。

正定——能夠對身心當下保持著開放而又持續的覺知。

聆聽自己的身心，當身心處於醒覺而又放鬆的時候不已經是活在八正道之中嗎。



觀 痛 - 思清

《雜阿含 470 經》裏說：

「佛告諸比丘。愚癡無聞凡夫身觸生諸受。苦痛逼迫。乃至奪命。憂愁啼哭。稱怨號呼。佛告諸比丘。諦聽。善思。當爲汝說。諸比丘。愚癡無聞凡夫身觸生諸受。增諸苦痛。乃至奪命。愁憂稱怨。啼哭號呼。心生狂亂。當於爾時。增長二受。若身受。若心受。譬如士夫身被雙毒箭。極生苦痛。愚癡無聞凡夫亦復如是。增長二受。身受。心受。極生苦痛。」

如果，你有過病痛，或禪坐過一段較長的時間，都會體驗到身體疼痛的感覺。而當我們身體感到不適時，你是否留意到疼痛就像佛陀所說的那樣，它如兩支毒箭，一支來自身體上的感受，另一支來自心理上的苦痛呢？在這裏，我想將自己禪修時所體驗及理解疼痛的本質，以及自己對疼痛看法的改變，與大家分享。

記得初習禪時的那幾年，每一坐只是半小時，然後就起身做步行禪。所以也沒有什麼身體痛楚的感受。直到二〇〇一年第一次參加 Goenka 內觀禪修中心舉辦的十日內觀課程時，才第一次有了深刻的痛的經驗。

在十日禪的課程裏，每天都要打坐超過十小時，有時中間只有五分鐘的休息時間。雖然事先早有師姐的警告做好心理準備，但到其時卻是「準備」無效。開始時只是坐觸處的疼痛，之後兩天背部、腰部都感到疼痛。對於平時自己用慣了的蒲團是百般的不適。最辛苦的是每天有三次「一小時精進修持」，在一小時內老師要求學生儘量靜止不動，做到不睜開眼，不鬆手，不放腿腳。這一個小時的後半部，對於很多人，包括我來說，真是度「分」如年。

有人或許會問，爲什麼要忍痛呢？爲什麼要這樣辛苦自己呢？不可以改換坐姿勢嗎？坐姿是當然可以改換的，但無論改換什麼姿勢，過了一陣子，也會疲憊及生起不快的感覺。如果當時隨心所欲的改換姿勢，身體就會不停的移動而無法靜心觀呼吸了。

好在這個禪修營是很注重發揮集體修行時的加持力。記得坐在前排的一位師姐，不只平時行住坐都持有很好的正念，禪坐時經常一坐四、五個小時不起座，連小參或聽開示時也在禪定裏。每當我疼得不得了睜開眼睛看見她的背影時，就像得到了無形的加持力，而繼續堅持下去。在這次禪修中，共修的大部分都是初次參加這個課程，就像坐在我旁邊的一位十幾歲的女孩子一樣，她恐怕生平沒有試過打坐，開始時不習慣，動得很厲害。感覺到她的焦慮，我只有更專心、更加沉靜地打坐，希望藉著自己及周圍人的正定而幫助她也定下來。果然過了幾天後，她開始靜下來，在最後的幾天裏，甚至感覺不到她的存在。

Goenka 的十日內觀課程分爲兩部分，前三天是練習 Anapana 呼吸法，跟著修習有系統地掃描全身的感受而修持「四念處」裏的「受念處」。這個方法強調修習時無論身體某個部位生起怎樣的感覺，無論是愉悅的，或是令人難以忍受的感受，都要如實觀之，而不生起貪愛或憎恨心。這就是所謂的「平等心」了。當十日課程完畢解除禁語時，前排的師姐被我們圍著追問她怎樣可以坐這麼久都一動不動時，她笑著答「平等心」。在以後的日子裏，當我遇到疼痛所得感受時，經常會提醒自己用平等心來看待這不快的感覺。靜觀其變，而不是希望它消失。另外，在掃描著全身的感受時，看著自己身體的感受在分分秒秒地變化著，甚至連劇烈的疼痛，竟然一眨眼間消失的無影無蹤。這也是我第一次從觀照自己身心的現象時而體驗到何謂「無常」。

接著的一年，家裏發生了很多事。其中有一位近親長了腦瘤，因為腫瘤長在敏感部位，不能動手術。因腫瘤過大，也不能做放射性治療。看著他一天一天生活在痛苦裏，在疼痛中等待死亡，心裏被這件事深深地震撼著。作為一個佛教徒，我知道人在死亡時的心理狀態是很重要的，但誰也不能擔保自己會有一個很平靜的死亡過程。就像我這位近親一樣，有很多人都會在病痛中死亡，如果是這樣的話，怎樣能令心不「愁憂稱怨。啼哭號呼。心生狂亂」而「增諸苦痛。乃至奪命」呢？帶著這樣的疑問，過了不久便去緬甸進行爲期 6 個星期的禪修了。

初到緬甸時，種種的不適應不在話下，因為沒有帶備自己的蒲團，所以花了兩個星期的時間才能在「新環境」下坐一個小時不動。但是，在我所去的那間緬甸禪修中心的生活中，是沒有「坐椅子」的時候，除打坐外，吃飯是坐在一張鋪在地上的草蓆，沒有任何坐墊。聽開示及小參時也是如此。看到大部分的緬甸人打坐都是坐在草蓆上，心想，長痛不如短痛，能練出這個本事，以後去到哪裡打坐都不用麻煩了，席地而坐，聽開示時也不用「郁來郁去」了。因此便開始這種坐法。

有一天，我去找管事的尼師，托她幫我買一個可以報時的手錶。她進城去買，但空手而回。問道，爲什麼需要此錶，沒有鬧鐘嗎？我解釋說，因為打坐時不想張開眼睛看時間，而又不想在禪堂裏用鬧鐘。她一聽面帶訝色地問道，你坐一個小時沒有問題吧？我說沒有。她說打坐是不應有時間限制的，只要我還能忍得住痛，我的「一小時」就沒有完結。這位尼師是一位瑞士人，十年前來此先準備修習三個月，誰知一呆就是十年，並學習緬甸語，爲所有外國人當翻譯，大禪師給她的法號是聖者尼師(Daw Ariya Nani)，我們對她很尊敬。聽了她的一番話，心裏也明白這是應做的，從此便開始了觀疼的里程。無獨有偶，在某天的開示裏，第一次聽到大禪師講，「疼痛是禪修者的朋友，它能幫助你到達涅槃」，當第一次聽到這種說法時，覺得難以接受，但在往後的修行裏，卻越來越體會到它的真實性。

那次去緬甸禪修，是修習 Mahasi 大師的方法。而 Mahasi 大師的內觀法開始時是以觀腹部呼吸時的起伏爲主，但當六根（眼、耳、口、鼻、身、舌、意）中升起任何強烈到可以奪取當時的觀念之心時，觀念之心就應關照這現象直至它消滅或減弱。所以當劇痛或任何強烈的感受升起時，都應如實的觀照。記得那時每一座的後半部以至結尾都

是疼痛的時候，有時是觸點的痛楚，對於皮肉之苦，或腳骨筋所引起的苦楚還能比較耐心觀看，有時會痛到頭痛，面紅耳赤，汗流浹背，直至真的「難以忍受」為止。但是對於一些如尾椎骨或什麼的骨痛，則多加了一層心理的揣測，生怕身體坐出毛病來，而這種疑慮反而加重心理負擔而不能堅持下去。

對於身體上痛苦的感受，身及心的關係是通過一次病痛認識到了。在緬甸時，有一次病倒了，又發燒，又拉肚子，身體極之難受，差不多整晚都睡不著，心裏胡思亂想，生出極大的恐懼。當時很清楚地察覺到心裏幻想出來種種的後果是多麼的可怕，而心思如潮，一點也不受控，但反觀身體，它只是疼痛，熱，疲勞而無力，其「可怕」的程度遠遠不及心所製造出來的為大。等到病好了，回想起這件事，就明白絕望之境是心所造，而身體只是老老實實地生起不同的感覺而已。

經此一役，對疼痛的理解也不同了。觀疼時就是具體地觀照當時的感受。心裏生起的種種揣測就由它升起，由它滅去。對於痛的忍耐力大大地增強了。由於正念及正定的增強，對於疼痛感受中的種種變化，例如感受的強弱變化、冷熱等，能觀察得比較細緻，因此也增加了「趣味性」，有時對身體感受的變化，及自己的心理反應感到很是奇妙。當觀照心抽離而能客觀地看清楚身心的反應時，心理上的痛苦沒有了。正如佛陀所說的那樣，當心理上的毒箭不起作用時，疼痛的程度就相對減輕了。

過了不久，甚至體會到「痛」的好處。例如，它能趕走昏沉，增加六波羅蜜(布施，持戒，忍辱，精進，禪定，智慧)裏的忍耐力，正念、正定及平等心。

最近一次在緬甸的禪修，初去的時候，又要一段較長的適應時間。禪師要求身體一點不動，就連身體上任何動作都和換姿勢一樣，應儘量避免。這一次，發現了自己的忍耐力比較弱，身體很容易前傾或向後擺而使受重點改變因而減低疼痛。也試過用較厚一些的墊子，希望可以坐久一點而快些增強定力。但是禪師說，你現在的定力還不夠，無論坐多厚的墊子都會疼。果然，隨著定力的增加，對疼的感覺也越來越能「處之泰然」。禪師又要求我「能坐多久，就坐多久」，這樣就開始了觀疼的里程。

對於一個修行「四念處」的人來說，當正念、正定、正力都發展到一定的強度時，對於瞬息萬變的身體現象會觀察得越來越清楚。對於六識生起的現象會越來越敏銳。例如，身體上平時不會覺察到的感受，此時不只能清楚地察覺到它的生起、變化和消失，甚至其強度，其長度也會很清楚地觀看到。當一個禪修者經過一段長時間的觀照自己的身心的一切現象，看到它們不停地生起、消滅，就會明白三法印中的無常，而一切的「現象」在瞬息間就消失，實在是沒有什麼稱之為「自我」的東西可以把握及操控任何的現象。因而，也明白一切不過是心對於六識生起的條件反應，而且並沒有一個特定的「自我」存在。心對同樣的感受，例如疼每一刻的反應也是不一樣的，因為這無常的變化，因為這無我，無從控制的一切，而令觀照者生起對這一切現象的不滿意、不快或痛苦。就拿觀疼來說，當正念發展得較好時，身體上每一刻不同的感受會生起而「佔據」了觀照之心。例如：這一刻可能是腿上針刺般的疼痛，下一刻臉上的痕的感覺可能被感覺到，

再下一刻外面鳥叫的聲音傳到耳朵裏，腦海裏浮現了想知道這是什麼鳥叫的這麼好聽。再下一刻疼痛的感覺又再生起，疼痛的感覺可能在轉移。心裏可能生起希望這感覺消失的願望。身體上感到有一陣風吹過來，又回到疼痛的感覺……

這一系列的覺知，感受，思想可能僅在幾秒內發生，但是因為心沒有攀緣疼的感受而迷失在思想裏，它只是如實地觀照身心上當下產生的現象。因此，可以看到疼痛的感受實相並不是持久不變，也不是一定會變得越來越嚴重。甚至有時疼痛的感覺，就像身體任何其他的感覺一樣。心，一點也沒有感到苦受，只是平靜地看著它，像是關照著別人的感受一樣。

當然，要保持穩固的正念，正定需要一段長時間的練習及毅力。當心力不繼時，很容易被五蓋（貪、嗔、昏沉、掉舉、疑惑）所侵擾。例如有一次在觀疼時，發現疼點並不是一二處，而是整個下身坐觸處都開始疼痛，心裏著了慌。因為覺得並不能專注地觀照「最疼」的地方，只覺得疼痛的面積很大，觀不到細緻的感受，便試著觀看整個腿部，但也沒有辦法忍受疼痛的感覺。小參時同禪師報告後，禪師說當痛變得無法忍受時，可以把注意力移到腹部起伏或其他目標，過一會再回到疼點。過了一段日子，五力又增強了，記得有一天這種多處疼痛一起生起來，當時很平靜地觀照著一處的疼生起、流動、減去，代之而起的是另一處的疼痛，覺知心會在這感受中，像水在河流裏流動，又自然地從這條河跳到那一條河而隨之變化而流轉。觀照之心，亦被這強烈感受之流深深地吸引著，六識中其他的現象並不能奪其注意力。由此，也知道了觀疼它是可以增強定力。因其強度大，注意力不輕易走失。

每一次戰勝了怕疼的心，或帶著平等心地觀照疼痛一段長時間，信心會大大增強，五力（信力、精進力、念力、定力、慧力）之中正念、正定、正精進均會有效地增強，從而正信及智慧也會相應產生。經過自己的親身體驗，早已確信疼痛真的是禪修者之友。

在 Vipassana 禪修法中，有很多人也藉著觀疼或身體上不愉悅的感受除五蓋，淨化心思。例如，孫倫（Sunlun）大師的法門，主要也是藉著觀照身體種種的感受而印證三法印及四聖諦的。另外，在「當代南傳佛教大師」（LIVING BUDDHIST MASTERS）一書中提到阿姜朱連（Achaan Jumnien）大師會教導一些心力極強，精進力極高的禪修者維持同一坐姿不變，直至疼痛感覺完全消失為止，這種修持法有時需要坐禪或立禪四、五、八甚至二十四小時或更久。阿姜朱連禪師說，當禪修者可以維持同一姿勢不動而破除全部疼痛及不快的感覺時，那時就不需移動。身上的一切欲望停止時，心變得特別清晰、專注、調順。其時禪修者也會體驗愉悅、狂喜的感覺。同時，能夠清楚地觀照身心現象的生滅，而定力極強時，智慧便生起。

朋友，希望你在禪修的道路上也能藉著身心上產生的不快感覺而體驗到一切現象均是無常、無我及不盡如意而苦的。希望這些不快的感受能幫助你發展平等心及五力，成就佛果。

洗碗禪 - 嘟嘟

時常聽到師兄說禪修不是盤腿打坐時才做，而是貫徹於日常生活中，行住坐臥皆是修行。初聽覺得很有道理，實行起來才發覺難度很高。

我的家只有我和太太兩人，日常家務都由兩人分擔。每餐飯後的洗碗工作由我負責。結婚初期覺得這是一種負擔，心理上感到抗拒。心想留待下次兩餐食具一起洗吧！但是明日復明日，當太太投訴「巧婦難為無炊具」時才發覺已經太遲了！加上碗碟積累了幾天，得花上更長的時間及更大的力氣才能做完，心裡就更不是味兒！

後來慢慢從禪修及佛法中了解到修心的重要性。所謂萬法唯心造，我們的經驗其實是由心對事物的觀感所塑造的。我們做事情前的發心已經決定了其後的經驗。於是我想是否可以轉換思想模式，從以往將洗碗只是「交差」，「應付」，慢慢變成對治自己三毒的法門。心中升起不悅意境（如見到堆積如山的食具時）的瞋心時，想想它會漸漸在洗碗的過程中消解，復歸於無。癡心起時（如見到碗碟的不潔淨時），明白到清洗之後，不如實的想法自然退去（因為經清洗後，食具又變得光潔美麗）……。進而想到抱著慈心善意來做家務。心裡想著清洗食具會為自己和家人帶來快樂，不用時常面對盤中的難看的碗碟。更重要的是藉著這個機會，自己可以克服心中的煩惱，對家庭的利益就更大。記得一行禪師所造的日常生活修心偈頌中就曾指出我們在洗碗時應記著在我們的手中是幼小的嬰孩佛陀，他們雖然現時脆弱得很，需要小心輕放，但他們卻是未來成佛之因。

既然每天都要吃飯，每天亦需要清洗食具。我們不用去找修行的機會，更不用到深山中修行。既然每天在生活中已經累積了不少煩惱種子，我們只要面對他們，嘗試對治他們。如果自己不持之以恆地每天面對這些煩惱，他們很快就會增長擴大。好像你今天不洗碗好像問題不大，但當碗碟越積越多時，要一次過面對他們就會變成很大的問題。所以我自己明白到要培養洗碗作為一個習慣。一來習慣成自然，每頓飯後都會自然地收拾飯桌上的食具，拿到廚房清洗。不須要太大的心力。其次做家務變成了習慣，自然效率更高，事半功倍。這個慢慢熟悉的過程，想來就是禪修中的「串習力」。只要每天能定時維持禪坐的習慣，無論在禪修時發生什麼問題都較容易適應和面對。而每天所積集下來的負面情緒亦得以在禪修時化解，紓緩。初開始時，心裡還會有反抗的情緒，但慢慢還是會適應新的習慣。

再說我們在日常生活要提起正念，我想洗碗是最佳的練習。有時候污漬很難清除要用力洗擦，可是盤子也要小心輕放，否則很容易摔壞。再加上弄濕後的碗碟很滑，實在須要加倍的心力。這時候心就會一心專注在手頭的事情而很難分心到其他的事情上。偶然不專心時，猛然發覺手上的盤子會脫手掉到洗碗槽裡，自己都會嚇一跳。想來這是一個很有趣的禪修遊戲。只要能夠覺察到心的動作，它所緣的對象，它現在是否住於所緣境上，它何時離開了，自己又怎樣把它帶回當下現在；旁人看來只是索然無味的單調動作亦可以是其樂無窮的禪修活動！

自己的心念其實很容易執取事物。自己有一套英式的茶具，每到週末空閒時我們都會利用茶具享受下午茶。有時看著心愛的茶具就有愛不釋手的感覺。將它們和其他食具放在一起時，其實在本質上沒有太大分別。它們都是瓷器，都是會掉碎，摔壞的無常之物。試問誰能維持食具恆久不壞？可是由於心中的偏愛，清洗茶具時會特別小心，唯恐會碰壞美麗的杯碟。或者在洗碗時先把茶具洗好，放在一旁後才再處理其他食具……等等。當然這做法對自己心愛的物件亦屬無可厚非。但漸漸明白到這種分別心亦會造成無形的心理壓力。爲什麼要執取無常之物？縱使它們現在外觀優美，終究亦歸於壞滅？相反，難道對每天陪伴我們的水杯，飯碗我們就可以掉以輕心，粗心大意嗎？事物無論是高貴或平凡，它們都有各自的緣起及功能，只要能領悟各自的特點，凡事皆有可觀之處。這樣不但心理負擔減輕了，心內的平衡亦較易保持。

每次洗完碗的時候，看到整潔的食具排列在架上，心中都會感到莫名的滿足感。心想明天又會有另一節的禪修時間了。



〈山中自問〉 - 竹

盛夏已過
命有立否
秋風徐來
你可有感到清涼？
命立而後學術
覺清涼而後知熱惱
然該未爲晚也！

巴利文 - 一

某年某日，朋友甲拿了志蓮的課程表給乙，甲知乙或有興趣選讀易經，乙看了後，甲問：「有什麼課程想讀嗎？」乙答：「巴利文。」甲感莫明奇妙，因知乙對佛教沒興趣，為何想讀巴利文？便問乙：「你知巴利文是什麼嗎？」乙答：「印度古文。」甲感疑惑，再問乙爲了什麼，乙答：「因它可通達吠陀，吠陀裡有關於一些蘑菇的神話，我有點興趣。」可在報讀時，卻又選了免費的基礎佛學。

這一讀，可又改了乙的閱讀興趣，加上禪修，對佛教經論增加了興趣。但經論的導讀作者們都站在某一立場解釋，眾說紛紜。原始佛教的中譯經文與英譯經文，有些有出入；中譯版本，經與經中，細緻處也令人感迷惑。當然，看經教的成立史，也知爲何有這情況。

想來，自己去吃原汁原味的食物，勝於吃他人所吐的吧。如坐禪，當初問二位仁兄：「觀呼吸的觀是怎樣觀？」一人答：「觀察。」；另一人答：「**observation** (觀察)。」。答了等於沒答，也好，因爲得不到令自己滿意的答案，故此自己也走上禪修路。得到答案未必是好事，得不到答案也未必不是好事，事情就是如此。

某日，乙約了朋友午膳，互道近況。乙說正在讀巴利文，朋友愉快的說：「好啊。」乙疑惑地問：「你知道那是什麼嗎？」朋友信心十足的答：「印尼巴利島的土語吧。」朋友或許以爲筆者讀來要與印尼的親戚溝通吧。

語言課，想當然的認爲是沉悶的，除非有著興趣。但巴利文並非如讀書般讀的，而是唱誦。上堂也是，跟著法師的旋律來唱，往往在唱至一節的最後一音時，法師會適時的唱起另一節，這交疊的一刻，和聲的美妙，很愉悅。於是想享受這剎那的愉悅，心必然地進入禪修的狀態，正念在每一剎那持續地發揮作用。

巴利文的習作像是一項文字組合遊戲，初玩這遊戲，倒也須要點耐性。類比於菜餚，如基本的材料加入不同的伴菜及調味品，便成了不同的菜式。在試菜時要找出加入了什麼，在看巴利文的字時，也要返本還原的，煮一圍菜，或許也要一整天的準備，那做巴利文的習作，也如是。若沒有點禪修或本身沒有耐性，便會很易生起不耐煩的心。若然生起不耐煩的心，那也很好，進入經驗四聖諦，於是又增進了解佛法多一點。

一位同學說：「讀巴利文，就算此世不太曉，也種些種子，來世再遇上，也就更熟習些。」那也不單種了巴利文的種子，因巴利文與梵文關係密切，故也種了點梵文的種子，更熏習了英文的種子。倒發覺巴利文的某些水果名稱與馬拉語一樣，於是有很多新發現。

西亞多烏租迪加在《炎夏飄雪》說：「巴利文典籍真是一個極大的寶庫，包含很多清晰的指示及引導……」想來解行並重，那個理解教理，若能親看接近佛陀時代的語言經典，也是福報吧。

也是時候直接從巴利文翻譯爲現代中文，以期更多人能親看原文翻譯版本。願更多人能藉此各方因緣的聚現而生一念嘗試研讀的心，也來湊合在這因緣裡，散播及灌溉種子，共享法益。

海嘯 - 初慧

在這次世紀大災難之前，海嘯對於我來說只是一個頗為陌生的詞語，不知道它是怎樣發生的，更不知道它能帶來什麼的禍害。但當我真正認識到這個詞語時，代價實在是太大了。

哀傷

某次當細讀到一些救援人員描述目睹災區的情況時，腦海裡閃過一些畫面圖像，伴隨著一些模模糊糊不太清晰的內心感受：遇難者當時的慌惶失措、臨終的掙扎；倖存者的悲痛無助；救援人員目睹災區的震驚和恐懼……雖然同時意識到這些圖像並不是真實的情況，只是內心幻想出來的景象，但亦清楚知道屍橫遍野，十多萬人頃刻間劃上生命的句號這卻是真實發生了的事情，災區的實際情況比自己心裡所想的一定更震撼。

遇難者所遭受到的痛苦可能很短暫，倖存者痛失親人，家園盡毀，頃刻間變得一無所有，面對今後的何去何從，身心所遭受到的痛苦是一生不能磨滅的。為什麼會發生這樣的事情的，想到對世間上的苦難的無能為力，這也是另一種苦吧！就讓這哀傷呈現吧……

當有意識地讓這哀傷呈現，覺察著哀傷隨著一些心念慢慢轉強，它好像是從心裡的裂縫湧出，這感受是那麼的熟識，它像是自己的多年故友……才驚覺這感受是與多年前至親驟然而逝的傷痛感受是一樣的，喪親之痛重現……我的傷痛和那災難倖存者的傷痛連在一起，那一刻我不知道自己在為別人痛哭還是為自己痛哭。我並不是那身在千百哩外，置身事外的幸運兒，我亦有同樣的哀痛。戰爭、天災人禍不絕，人類的苦難要何時才能終結，沒有怨、沒有恨、只有那刀割以的哀傷……

感受

平伏過後，讓我體會到文字、語言說話是用來溝通的工具，但很多時候卻令人更加隔膜與疏離，距離真相更遠。唯有身心的感受是無分國籍、無分宗教、無分語言、無分時空、無分貧富，只要身而為人就會有身心的感受。無論說的是英語、粵語、剛果語、巴利語，人的感受是沒有分別的。要感受到自己的感受，才能感受到別人的感受，只要體會到共同的感受，人的隔膜才能消融。

有時候知識的過份吸取、過份依賴思考分析及忙於計劃未來，讓自己的身心僵化、遲鈍，有意或無意的忽略、逃避自己的感受，甚至讓一些感受變成了情緒而不能自覺。恐懼、焦慮、不安、憤怒、懷疑、困惑、傲慢、嫉妒、退縮、憎恨、敵意、吝嗇、貪婪、煩躁、無聊、沉悶、內疚、沮喪、急躁、厭煩、後悔、猶豫……醒覺、平靜、安住、慈心、友善、悲憫、喜悅、勇氣、自信、安詳、慷慨、信心、輕快、捨離、安忍、包容、

無私、坦誠、堅定……這些不是一些語言文字或是別人談論的事情，而是一直在伴隨著自己的老朋友。

學習禪修之前或當心處於不清明的時候，我只感覺到自己開心和唔開心、高興和唔高興、鍾意和唔鍾意，說不出亦看不到更深一層的內心感受。快樂的時候不知道是快樂、悲傷的時候不知道悲傷、恐懼的時候不知道恐懼……

從禪修中學習對自己的身心保持覺知、開放，讓我能夠體會到自己的感受、重新認識這些老朋友。它們來訪的時候，有時明顯，有時隱晦，有時短暫、有時延繼，有時強大，有時微弱，每一個詞語都是心的不同狀態，它們都是一種動力，一種能量，推動自己的一言一行。

只要內心能夠處於寧靜與安穩的狀態，無論任何的感受或情緒生起，便能夠看見它都只是受內境與外境所牽動，它生起之後便消失。情緒感受只是一些很表面的東西，若能看清楚它們的動力來源，更深層的智慧便會生起。這正是所有熱衷於解脫道上的禪修者須共同努力的課題，但一個更實際和最基本的課題是如何能夠令到自己的心處於寧靜與安穩的狀態。

「正念禪修」撮要 - 陳積

「正念」，在佛學的傳統定義是「與苦集滅道『四聖諦』連接的心中覺知」，用以觀察世間，探得真相而達煩惱解脫之境。但這「覺知」是需要培育及行持的，這過程便是「正念禪修」。

「正念禪修」的基本技術：

採取一個舒適而穩定的盤腿姿勢，上身保持挺直，肌肉放鬆。可以此坐姿進行以下任何一項禪修，對禪修技巧熟練及懂得如何運用後，可在坐中或日常生活中適時適地轉換此三項技巧作「正念禪修」。

甲、出入息念禪修：

輕鬆地觀察(以心去感知)身體內的自然呼吸過程，當呼吸慢長時，清楚地知道它慢

長；當呼吸短促時，清楚地知道它短促；它冷時知道它冷、熱時知道它熱……一切都了然於心，客觀地覺知便是。

在如何感知呼吸本身方面，行者在練習初期可嘗試以下三種做法，最後選定一種感覺最舒適無礙的來行持。

- 一、 覺知呼吸時腹部的起伏。
- 二、 覺知呼吸時空氣擦過上唇以上、鼻孔以下「人中」區域的感受。
- 三、 覺知在身體內的整個呼吸過程。

乙、無固定所緣境禪修：

覺知你身心內外一切可感受到的事物，沒有固定的禪修目的物(所緣境)，所覺知的東西是不斷遷流變化。對當下發生的事物保持「知道」——這詞語是葛榮導師最愛用來形容如何適當地覺知，因為「知道」這詞意指遇外境時只是簡單如實地感知，不加上自己的觀點。

這禪法在生活中尤其適用，因為在日常生活中身心內外的境遇是千變萬化、遷流不息，如能應用此觀察法生活，已是「生活禪」。

在經典中，佛陀曾教導可以念住(把覺知放在)於四個類別中來修行，稱為《四念住》：

- 1、 身體
- 2、 感受
- 3、 心境
- 4、 法(心的經驗——佛法：五蓋、五蘊、六根塵……七覺支、四聖諦等。)

【註：這四念住的詳細內容可以很容易在佛教經典中找到，在此不贅。】

其實在「生活禪」裏，《四念住》的所有內容皆在其中，它們都是身心內外的事物千變萬化及來去難測地出現在人的感官面前。「心」只要保持以上所介紹的「適當及持續地覺知當下能被你感知的事物」便是。

丙、慈心禪：

衷心地把自己心中善意(慈心)由自己開始依親疏關係一圈一圈地散發開去以及一切眾生。這修習可以幫助把「心」柔軟繼而平靜下來，得到適當的覺知力以行持「正念」。

常用的方法：

心中生起善意，在心中或柔聲發出以下的祝願：

願我自己遠離危險與敵意，
願我自己健康、快樂；解脫、自在！

願我的父母、丈夫/妻子、親人遠離危險與敵意，
願他們都健康、快樂；解脫、自在！

願我的老師、朋友、法友們亦遠離危險與敵意，
願他們都健康、快樂；解脫、自在！

縱使與我有過節的人，對我有敵意的人，都
願他們遠離危險與敵意，
願他們都健康、快樂；解脫、自在！

最後更願上下十方、過去的及現在的、人類或非人類的一切眾生都遠離危險與敵意，
願他們都健康、快樂；解脫、自在！

以上三種禪修技巧的主要目的是培育心力及專注，生起「適當的覺知」，是為「正念」。以「正念」觀察世間一切事物，生起對「四聖諦」的真實了解，是為「智慧」，這便是為何經典上說「正念」與「四聖諦」連接。行者在純熟掌握「正念」後，能持續地在生活中時刻行持的話，便是中國古語所說：「行住坐臥，皆在禪定中。」

在生活禪裏，我們可以時刻留意以下五點「正念」的特徵，作為檢查心中是否有「正念」。

- 一、 活在當下——能時刻覺知到當下發生在身心內外的事物，心不會沉緬於過去或未來。
- 二、 只是觀察——心對內外境能做到「只是知道」，不生起深入的思惟。
- 三、 完全清醒——心沒有絲毫昏沉，清晰明亮。
- 四、 對應而不反應——有「正念」時，心對所遇境不會作即時反應，而是經考慮後才作出適當回應。
- 五、 寧靜愉悅——有「正念」時，心中有寧靜及喜悅感。

雖云「正念禪修」者應該在日常生活裏心中時刻保持上述的「正念」，但在繁忙的生活中或工作上，「心」有時很難免被捲入深入的思考中、充斥著大量過去及未來的思想，而使心失去或部分失去上述的五點特徵。此時對於力保不失「正念」的建議是：以「活在當下」為最後防線，儘量保持「心」不完全在思潮怒海中沒頂；便是讓「覺知」，縱使是減弱了的，儘力時刻留意身心在當下環境的感受，以「感受」把「心」連接於「當下」，使「正念」在心中的百份比不趨向於「零」。