

# 禪修之友

二零零五年六月

17

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

‘95 葛榮居士禪修講座錄（一） .....	2
原始佛教經文選講（十六） - 譯自《相應部》五十四・一《一法經》 .....	7
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選 .....	8
修行問答 .....	13
見聞思 - 接觸——智慧的泉源 .....	16
漫步禪修路 - 五十步笑一百步 .....	17
書林漫步 - 阿姜查的禪修世界 .....	20
湊仔禪 - 慈悲自己 .....	21
聊天室 - 兩雙鞋子 .....	22
阿念指南針 - 正念的純粹 .....	23
漫畫 .....	26
禪修實驗實 - 慈悲與智慧 .....	27
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（十一） .....	29
特稿 - 持戒的治療力量 .....	35
特稿 - 病床前 .....	37
特稿 - 獎券、洗頭 .....	42
特稿 - 日本參學記 .....	44
特稿 - 山中的啓示 .....	45
特稿 - 禪修雜感 .....	46
特稿 - 婚姻與修行 .....	49
特稿 - 禪修與我 .....	50
特稿 - 耐性 .....	52
特稿 - 不知 .....	54
特稿 - 毅行者 .....	55

## ‘95 葛榮居士禪修講座錄（一）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十日

地點：佛教黃鳳翎中學

### 第一講：正念的重要

我熱誠地歡迎在座的每一位。我第一次來到香港，今天見到這麼多禪修者，我感到很高興。我打算先講一講禪修，然後我們一起提出問題和討論，接著我們一起坐禪，坐禪之後我們一起唸誦。

佛教有很多不同的面向：有倫理上的議題，有哲學上的議題，有科學上的議題，也有包含社會及政治的社會哲學議題。所以在佛教裡，有很多不同的面向。但是，最重要的是禪修的練習。透過禪修我們能夠解脫自己的苦惱；透過禪修我們能夠體驗平靜及安寧；透過禪修我們能夠學習慈悲對待自己，慈悲對待他人。

禪修當中覺知或正念是很重要的。正念是巴利文 *sati* 及梵文 *smṛti* 的翻譯。那麼，讓我們看看為什麼禪修十分強調正念；讓我們找出正念在日常生活的用處。我想在這個世界上，我們是能夠幫助自己和他人的。但是，人們會因為缺乏正念而做出一些令人感到歉疚的事情。所以，正念幫助我們保持覺醒、保持警覺，保持清醒，不像機器一樣機械地運作。這就是為什麼佛陀被稱為「完全覺知者」的原因。尤其是在日常生活之中，如果你能夠保持覺醒，保持正念，那麼禪修便成為你生活的一種方式。這是第一點，第一個修習正念的好處。

第二個好處或第二個修習正念的面向是體驗當下。很多時候我們不是想著已過去的事情，便是想著未發生的事情。即使現在你們在聽我講話，你們想著的也許是其他事情，不是已過去的事情就是未發生的事情。修習正念，我們人生第一次體驗到什麼是活在當下，什麼是此時此地。

說到這裡，有一個有趣的故事。佛世時有一個人去探訪正在禪修的比丘，他看見比丘們放鬆、快樂、安寧的樣子，面上沒有一點繃緊也沒有絲毫恐懼和憂慮。他們也經常修習慈心和悲心。於是，那個人走去問佛陀：「請告訴我你教了他們什麼？」佛陀說：「那些比丘是禪修者，他們不想已經過去沒法保留的事情，也不想還未來的將來。他們在體驗當下的喜悅。」

現在，或者你可以清楚地從自己的經驗知道：想著已過去的事情，想著未發生的事情會生起一些情緒，令我們受苦。所以有覺知、有正念，你會知道怎樣善用過去和未來；你也知道它們能夠怎樣幫助你。如果沒有禪修，我們便不會知道我們怎樣為自己製造苦惱。當認識到我們為自己製造苦惱的時候，那麼我們便會了解到只有自己才能夠解脫自己所製造的苦惱。說到這裡，可能會有一個問題：在日常生活之中能夠時時刻刻都活在當下，活在此時此地嗎？如果你完全忘記過去，你會回不了家；如果我們不運用過去

便用不了語言。如果我們不想將來，我們便不會在這裡。所以我們要學習的是怎樣善用過去及將來。有了正念和覺知，我們了解到無論是想著過去或是想著將來，都是當下的事。例如，如果我們需要憶起午飯的時候吃了什麼，這是現在的事；如果我們需要想到明天早餐吃些什麼，這也是現在的事。當我們了解到只有當下才是真實的，那麼我們便會學習以一種完全不同的方式來對待過去和未來。這是第二點，第二個修習正念的利益。

第三點有關培育正念的，是我們能夠漸漸地對情緒有些認識，尤其是認識不愉快的情緒是怎樣生起的。我想在座的每一個人都曾經有過壓力。在座的每一個人都經驗過緊張；在座的每一個人都經驗過憂慮、不安和恐懼；在座的每一個人都經驗過憂愁、悲傷和沮喪。在座的每一個人也都經驗過喜悅和快樂。所以正念能夠幫助我們去了解、去探索、去找出它們是怎樣生起的。如果你經驗著一些不愉快的情緒，學習去探索和了解它們是怎樣生起的。有些時候我們遇到這些情緒，在當中受苦而不知道應該怎樣做。因此，運用正念從愉快與不愉快的經驗中學習是很有用、很有益的。

舉一個實用的例子，例如：生氣。我想在座每一個人都應該知道什麼是生氣。那麼，正念如何幫助我們對待這種情緒呢？當生氣的時候，如果你能夠記得修習正念，過一陣子，或者你會問自己：「我為什麼生氣呢？」當我們嘗試去探索為什麼生氣的時候，我們會有什麼發現呢？我們能夠怎樣從生氣之中學習呢？我們會認識到，我們會發現到，每一次我們生氣的時候，我們總是對事物有預期。當你了解到這是自己的問題，自己的預期，而不是別人或者外在環境的問題，那麼你會學習為自己心裡所發生的事情負上責任。所以，有正念、有覺知，你懂得對待它們。如果你能夠這樣做，你會體驗到忿怒它自己會自然地消失。

另一方面，有正念的話，我們也能夠對現今的世界有多些了解。今時今日，當人生氣的時候，很多事情都可能發生。雖然發生的情況或者會因人而異，但是作為人類，當生氣的時候，呼吸的狀態會改變。如果一個人他曾經修習過出入息念，在生氣的時候能夠覺知呼吸，忿怒也會自己自然地消失。這也是一個對待忿怒很有用，很有意思的方法。明天跟後天，我會講及透過覺知呼吸來修習正念的方法，這是禪修之中很重要的技巧。之後你會體會到修習正念怎樣幫助我們對待那些我所提過的不愉快情緒。

正念的第五個好處是它幫助我們看東西、聽聲音的時候，好像是第一次接觸一樣。很多時候，我們是以過去的經歷、過去的印象、過去的結論跟自己相處，跟別人相處，跟環境相處。所以修習正念，它會幫助我們如第一次相遇那樣去對待自己、對待他人。我們以清新的目光，清新的耳朵來看待事物，這樣我們便能夠真正地活著，覺醒地活在每一個當下。當禪修者來到斯里蘭卡我居住的禪修中心，他們告訴我這個中心很美麗。但過了幾天，他們看不見剛來的時候所看見的美麗事物。他們看不到美麗的天空、黃昏的夕陽；他們聽不到大自然的樂曲，鳥兒和雨水的歌聲。所以正如我所說的，有了正念你便能夠像第一次接觸一樣，去看、去聽、去感覺事物。

在這裡我想說一段關於一個老師和一個學生的對話。有一個學生對他的老師說：「我認識您已經二十五年了，但每一次我看見您的時候都像是第一次那樣。」他的老師說：「謝謝你，女士。你能夠這樣看待你的丈夫嗎？你能夠這樣看待你的鄰居嗎？你能夠這樣看待你的上司嗎？」

最後一點我想說的是，正念幫助我們學習成爲友善、有建設性、有慈悲心的人。我遇見很多不喜歡自己的人，有時候他們甚至瞋恨自己。如果你瞋恨自己，你一定會瞋恨別人。一個人瞋恨自己瞋恨他人，爲自己和他人帶來痛苦，他自己可以是不知道的。有了正念，有了覺知，我們便能夠學習去找出爲什麼我們會成爲自己的敵人，我們便能夠清楚地感受到我們是怎樣給自己和別人製造麻煩的。透過這個經驗上的理解，我們會學習友善地對待自己，友善地對待他人；柔和地對待自己，柔和地對待他人；原諒自己及原諒他人。我很強調培育慈悲心來對待自己及對待他人，因爲這是很重要的。

現在讓我簡單地總結一下今晚的講話，一共有五六個重點。我說在佛教裡，禪修是最重要的。我說在禪修中覺知或正念是很重要的。我提到第一，正念幫助我們不會變得機械化。我們學習活像一個人，一個有覺知的人，而不是一部機器。另一點是正念幫助我們體驗當下，這樣做，我們便學習如何建設性地對待過去和未來。另一點是正念幫助我們偵察不愉快的情緒。透過偵察和探索，我們學習處理它們，也從這些爲我們帶來苦惱的情緒之中獲得解脫。另一點是正念幫助我們學習像第一次接觸一樣去看、去聽、去感受事物。這個質素同時幫助我們活得清新。最後一點是正念幫助我們培育慈悲心來對待自己和他人。

如果你們對於今晚所說的有任何問題，請發問。

**聽眾：**專注呼吸怎樣能夠幫助我們獲得覺悟呢？

**導師：**我們不只是在生氣的時候才覺知呼吸，然而幫助我們覺悟其中的一個方法便是盡可能不生氣。明天和後天，我們會多談一些有關專注呼吸的技巧。現在我簡略地回應你提出的問題。正如我先前所說，覺知呼吸幫助我們活在當下，體驗某程度的靜及某程度的定。另一個很重要的面向是，這個技巧幫助我們培育觀慧、智慧。雖然我說覺知呼吸幫助我們活在當下，然而漸漸修習，你甚至會體認到沒有當下——過去、現在、未來瓦解了。正如法教裡說，你能夠體驗沒有時間觀念的經驗。另一方面，那個時候「我是斯里蘭卡人，我是佛教徒，我是男人」這些意識觀念沒有了，你只是吸氣和呼氣。在這些時刻，你能夠體驗覺悟的經驗。

還有其他問題嗎？

**聽眾：**什麼是智慧？

**導師：**智慧其中一個很重要的特點是體證無我，沒有自我，沒有我所。所以當你有這個無我的體驗，沒有角色的體驗，那個時候的經歷便是智慧，即使只是幾分鐘。

**聽眾：**我有獨自靜坐的經驗，但是坐不久。今天有許多人一起在這裡坐，我感到有些特別，但是不知道爲什麼。

**導師：**我很高興聽到你這樣說。或者我嘗試提出幾個可能的原因。獨處跟團體禪修其中一個不同的地方是，當我們和自己相處的時候，我們或會感到寂寞。這種情況好像表示我們並不欣賞自己，並不喜歡自己。事實上，當禪修者來到禪修中心的時候，我會給時間他們獨處。獨處的時候，學習成爲自己最好的朋友，看看我們能夠做到什麼程度。如果我們能夠學習成爲自己最好的朋友，那麼獨處的時候，我們便能夠完全快樂地跟自己

相處。或許另一個原因是，有這麼一群禪修者，這裡會有一種團體的能量。當你感覺到這種能量的時候，它可以給你一種特別的體驗，所以正如你所說，有一種特別的感覺。這也是有時候我喜歡唸誦的原因。今天坐禪之後我們會一起唸誦，當集體唸誦的時候，我們會體會到當中的美妙之處。最後一個原因是，當我們聞法的時候，我們沒有瞋恨心，我們有慈心。現在你沒有那些不愉快的情緒，這種祥和的經驗亦會令我們體驗到你所說的那種特別感覺。這就是法的美妙之處；這就是禪修的美妙之處；這就是與善知識共同修習的美妙之處。

還有其他問題嗎？

**聽眾：**昨天晚上，我凌晨三點才睡，五點起床。一個小時之前，我還感到疲倦，現在卻精神充沛。但是事實上這樣是不正常的，我不知道如何解決這個問題。

**導師：**如果我理解正確的話，你是因為只睡了兩至三個小時，現在卻不感到疲倦，因此你感到不正常。你是不是因為這樣而感到不正常的？這樣不是不正常。我談及正念的時候，或許你能夠真正地運用這段時間，清醒、覺知、有正念地聆聽，這就是你現在不感到疲倦的原因。所以，當你睡得不好的時候，我建議你嘗試禪修，修習正念，保證你會有另一個特別的經驗。

我想還有時間可以多答兩個問題。

**聽眾：**我有一個關於唸誦的問題。我想知道唸誦跟唸咒有什麼分別？

**導師：**我個人對唸誦的體驗是它與採用什麼語言沒有多大的關係。無論是巴利語、梵語或者是你們這裡用的語言，正如我先前說過的，一同唸著那些字句能夠創造團體的能量。如果你所指的唸咒是重複唸著相同的字句，那麼它跟我們的唸誦是完全一樣的。

**聽眾：**但是傳統上，有些人認為唸誦對於唸誦者的身體會有一些特殊的效果，巴利語的唸誦也是這樣嗎？

**導師：**你所說的特殊效果是需要視乎情況而定的。無論是採用哪種語言，如果你重複唸誦一段時間，它會幫助你體驗某程度的平靜，會有一些身體的感覺，這可以被視為一種特殊的效果。唸咒另一個很有意思的效果是，你可能會體驗到只有唸誦的字句，沒有你的存在，你忘記了自己。這種經驗不只是影響身體也影響心。

現在是最後一個問題的時間了。[沒有人發問] 很多時候都是我自己問的！或者我嘗試回應自己的問題吧！

我說過學習原諒自己，學習原諒他人是很重要的。第一點是，我們對自己有期望，我們預期自己應該怎樣，別人應該怎樣。如果你預期自己不應該生氣，那麼當你生氣的時候，你會對自己的忿怒生氣。同樣地，如果你預期別人不應該生氣，那麼當他們生氣的時候，你會對他們的忿怒生氣。學習接受我們是人，別人也是人，我們並不完美，我們也生活在不完美的世界裡。接受我們的人性，接受我們的不完美；接受別的人性，接受別人的不完美。這樣會幫助我們原諒自己，原諒別人。記住這一點是很重要的。如果你執著自己的忿怒，對你是有害的——你傷害你自己，你成為自己的敵人。所以，如

果你學習成爲自己最好的朋友，爲了自己也爲了別人，你會學習讓那忿怒流走。記住這一點也是重要的。

第三點，我先前說過有時候我們需要學習放下過去，這是很重要的。事實上我們不能改變過去所發生的事情，那麼我們爲什麼還要背負過去的重擔呢！

最後一點，也是我先前所提過的。如果你能夠像第一次那樣來看待自己；如果你能夠像第一次那樣來看待別人，那麼你所執著的忿怒，你便能夠讓它流走。

我很高興大家問了一些很好的問題，很實用的問題。這再一次表示你們對禪修，對心靈生活的興趣。聽到有關日常生活的問題時，我感到很高興。現在讓我們一起坐禪，接著我們一起唸誦，看看會發生什麼事情。

## 坐禪

### [ 坐禪中的導引 ]

大家聽過了有關正念和覺知的講座，讓我們學習坐禪的時候每一刻都保持正念，保持覺知，保持清醒。首先，我建議大家覺知身體。你可以合上眼睛，只是覺知身體，友善地感覺你的身體，感覺安靜地坐著的感覺。……

讓我們學習友善、柔和地對待自己。只是覺知什麼是坐著的感覺，無需有刻意的思維。……

明天我會講及出入息念的修習，到時候我們可以修習那些技巧。現在我們一起唸誦，接著我們一起做慈心禪。

## 唸誦

### 慈心禪

### [ 慈心禪中的導引 ]

現在我們會修習慈心，讓我們友善、柔和、仁慈地對待自己。你能夠視自己爲最好的朋友，最特別的朋友嗎？……

你能夠真正地感覺身體的每一個部分都是自己最好的朋友嗎？……

作爲自己最好的朋友，你能夠原諒自己過去所做過的事情嗎？……

作爲自己最好的朋友，你能夠原諒別人過去對你所做過的事情嗎？……

我們做好準備去原諒自己，去原諒別人。……願一切眾生快樂。

多謝大家，我們明天晚上再見。



## 原始佛教經文選講 (十六) 蕭式球

### 譯自《相應部》五十四·一《一法經》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”比丘回答世尊：

“大德。”世尊對比丘這樣說：

“比丘們，有一法，若常常修習，會帶來大果報、大利益。這一法是什麼呢？是出入息念。

“比丘們，什麼是修習出入息念呢？為什麼若常常修習，會帶來大果報、大利益呢？”

“比丘們，一位比丘到森林、樹下或靜室盤腿坐下來，豎直腰身，繫念在臉的前方。他只是念及呼氣和吸氣。當呼氣長的時候，他知道自己呼氣長；當吸氣長的時候，他知道自己吸氣長。當呼氣短的時候，他知道自己呼氣短；當吸氣短的時候，他知道自己吸氣短。

“他這樣修學：‘我要在呼氣的時候，體會整個身體；我要在吸氣的時候，體會整個身體。我要在呼氣的時候，平息身行【1】；我要在吸氣的時候，平息身行。

‘我要在呼氣的時候，體會喜悅；我要在吸氣的時候，體會喜悅。我要在呼氣的時候，體會快樂；我要在吸氣的時候，體會快樂。我要在呼氣的時候，體會心行【2】；我要在吸氣的時候，體會心行。我要在呼氣的時候，平息心行；我要在吸氣的時候，平息心行。

‘我要在呼氣的時候，體會心；我要在吸氣的時候，體會心。我要在呼氣的時候，使心歡悅；我要在吸氣的時候，使心歡悅。我要在呼氣的時候，使心集中；我要在吸氣的時候，使心集中。我要在呼氣的時候，使心解脫；我要在吸氣的時候，使心解脫。

‘我要在呼氣的時候，觀察無常；我要在吸氣的時候，觀察無常。我要在呼氣的時候，觀察無欲；我要在吸氣的時候，觀察無欲。我要在呼氣的時候，觀察寂滅；我要在吸氣的時候，觀察寂滅。我要在呼氣的時候，觀察放捨；我要在吸氣的時候，觀察放捨。’

“比丘們，這就是修習出入息念了。這就是若常常修習，會帶來大果報、大利益了。”

這篇經文可和漢譯本的《雜阿含經》(佛光版)第八一五經互相對照。在經中我們可看到佛陀所教的出入息念簡單直接而又深入。他不糾纏在姿勢、呼吸方法等枝節之上，而是直入心靈修習的重點：覺察自己的呼吸、感受身體、平息身行和心行、體會禪悅、體證無常、體證寂滅等等。

原始佛教的出入息念有它獨到的特色，它善巧地利用呼吸反覆循環的特點來培育心靈。當我們在持續知道自己的呼氣和吸氣時，這個“持續的知道”能將我們慣於散亂及失念的內心，逐漸轉化為一個持續安住當下及有覺察力的內心。善用呼吸可使我們的內心持續安住當下及帶有覺察力，另一方面，我們亦可善用這個反覆循環的呼吸，持續提醒自己的內心保持在一個修行的狀態，使自己持續平息身行和心行，使自己持續體會禪悅、解脫，或使自己持續觀察無常、寂滅等等。

教導南傳佛教禪修的老師有很多，當中各個老師在修習出入息念的小節裏常有一些差異，甚至差異很大；但修習出入息念可令身心止息下來及培育觀慧這個大原則、大方向是每個老師都一致的。閱讀原始佛教經典可使我們認識“本師”佛陀的親身教導，這是最值得參考的教法。

### 【註釋】

1. 身行 *kaya-sankhara* 是指身體活動。平息身行就是讓身體活動止息下來。
2. 心行 *citta-sankhara* 是指內心的活動。

---



## 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

---

### 我們的禪修歷程 - E 組

這是一個組別的功課，怎樣可以將來自不同生活階層、經歷各異的四位同修的想法合而為一，有相當的難度。然而，當我收到其他三位同修的感想時，卻驚訝地發現大家的心靈觸覺是大同小異的。我想，我們這組不打算去探究甚麼深奧的佛理，只想將自己在禪修過程中的一點一滴告知大家。

首先，大家都身處於充滿壓力而複雜的社會。一開始來禪修的目的都是希望藉著坐禪令自己能放鬆拉緊了的神經，使身心鬆弛下來，得以平靜。我們其中一位組員寫到：「可將日常生活中的不快樂、煩惱事藉靜坐使之平服下來，而有條理地將它們處理。當人平靜時智慧才可以出現，因為定能生慧，人才可以不動肝火地處理好日常生活中一切煩瑣事情，所以禪修是修行上不可缺少的一門功夫。」因此，禪修對我們的第一個作用是令精神藉坐禪而得到釋放。



其次，在禪坐的過程中，也使我們學到以平靜寬容的心去面對生活中的一切。在香港這擁擠不堪，空氣污濁的彈丸之地，不滿急躁之心更甚。然而，在禪修過程中，我們學會以平和的心去對待周圍的環境問題，以不同角度去感知，將之視為自己生活中的一部分。於是，心境比以前安寧，也不容易焦慮，日子過得快活多了。如其中一位組員寫到：「當自己乘地下鐵時，站在車廂裏面，聆聽著周遭的聲音，在未禪修之前會覺得是噪音，會令自己心煩不安，焦急情緒油然而生。但在禪修課中，老師提到以平常心去感受一下身體以外的聲音，於是現在明白聲音是整個環境的一部分，內心寧靜去面對，感覺已不再是噪音了。」由此可見，禪坐帶給我們另一得著是減去煩躁之心，面對環境的不滿，都能處之泰然，將情緒的波動減到最小。

在課程中老師提醒我們一切的念頭、想法都來自本心，只有我們去接受它、了解它、觀察它，才不會被它影響，心靈才不會備受困擾，我們深表贊同。在禪修前，我們很執著於他人的看法，無論是褒或貶，都會因之而開心或憤怒。但在禪修後，明白一切皆由心念而起，明白到世間萬物川流不息，並非固定不變，此刻的褒可以是下一刻的貶，不必太執著於表象的概念。於是，我們發覺當自己漸不受心念牽引，去面對它時，人也變得寬容，在處事上更見效率，與人相處時更顯融洽。

在坐禪過程中，老師引導我們做慈心禪。這是我們最喜愛的一種修行方法。在修慈心禪時，我們都察覺心靈特別安穩，內心洋溢著一片祥和。老師教導我們將愛念向周圍的同修散發出去，讓大家感受到心中的關愛。在那一刻，我們的喜悅盈於懷，一方面感受到同修傳遞而來的訊息，另一方面也為自己能給予同等的感覺去回應同修而高興和感恩。這一種的修行令我們在日常生活中減少了暴戾之心，而以愛心為首行之。正因如此，與家人、朋友、同事等的關係有了很大的改變，甚至不認識的路人，都能以坦然之心對之。這是在禪修中得到的生活啟發。我們想，如大家能勤修慈心禪，將愛推而廣之，相信世界會更和平友愛，一切的苦難也會隨之消弭於無形....

每逢與人說起禪修，他們的反應都是：「哈！禪坐？那麼消極！會令你的人生越來越灰的，快點結束吧！」然而，這是普遍人對禪修的誤解。在修行中，老師教導我們要修習八正道，去除貪欲、瞋恚、愚癡。雖然我們的資質不是去到完全心領神會的層次，但在學習道路上，卻能令我們從消極的人生觀中抽離出來而變得積極，結果令我們驚喜。深究之，或是在修行時老師常教我們要放下執著，以樂觀向善的心去面對所有生活中的困局，以坦然無爭的態度去做好任何事情，盡力而為，不要有回報之心，不要去計較，努力去除貪念等惡習之故。因此，在依循之下，我們發現待人處事更見效率，自己也因此以無爭但盡力去做，不計得失，只求做到最好的心去對待生活中的種種而越來越積極，這是禪修中的最大得益。故如說禪修帶來消極的反效果，倒不如說禪修令我們對人生充滿奮進向上的樂觀精神，對未來更憧憬，對生活更有動力！

在課程中，老師說到生活中無處不充滿禪機，如吃飯、工作、清潔、睡覺等等。只要我們多一分覺知，不知不覺地就會培養出專注和耐性，感受到禪修帶給我們的那一份養料，這在行禪的修煉中最顯著。老師教導我們無論站著或在走路時都可以配合禪修，於是我們都嘗試在站著、走路時感受腳與大地的接觸，身體與空氣的感應，嘗試將身體放鬆，配合呼吸，順應自然，處於當下……漸漸地，我們感到自己的轉變，在走路時不

再匆忙，站著時不再四處張望，心情不再煩悶，專注於當下的環境，對四周的人事多了一分耐性，不再感到壓逼，身心處於清靜之地，精神比以往更飽滿。

雖然在禪修道路上，我們都有面對困境之時，如我們其中一位組員以下的經歷：「在上禪修班時由導師帶著打坐輕鬆得來又有覺知，很舒服。但是回到家又很難做到，知道自己以前所謂打坐原來只不過是昏沉，現在便時常提醒自己不要昏沉，這樣反而變得掉舉。知道掉舉時便叫自己甚麼都不去想，漸漸又會變得昏沉，整個打坐過程都在昏沉和掉舉中拉鋸，不能像以前放鬆去睡覺……」然而，我們都一致贊同禪修利多於弊，如能堅持下去，對人生會有很大得益。

總而言之，禪修使我們能以寧靜安穩的心去面對人與事，建立正確的人生觀，明白世事的無常，而不受其牽制，生活更見積極樂觀。禪修也使我們能更理智、更清醒，正如我們組員所言：「當外境不如意時容易抽離，不再當局者迷，從而做出正確的抉擇，不致在現實社會中迷失方向，使思想走向歪路。」因此，我們深信只要持之以恆，持續的禪修對人生會是百利而無一害，能淨化心靈，使生活更精彩，充滿喜樂和熱誠！

---

## 初次上山 - 霍美娟

跟隨蕭老師學習禪修已兩年多，奈何自己資質問題，一直毫無進步。老師亦曾鼓勵我參加上山密集禪修，希望我在禪修方面能從新體驗中得到進展。但基於客觀和主觀的條件都未成熟，所以遲遲無法實現上山的計劃。客觀方面，與一般香港在職女性無異，要應付繁忙的工作和沒完沒了的家務。爲了今次上山，我是這四年來首次向公司連續請假三天。主觀方面，我和其他未上過山的同修有近似的想法，怕由於自己修習功夫淺，無法應付整天不停的禪修。自己修不好也罷了，最怕妨礙別人修習或帶給別人麻煩。今次我把握一個好好的機會，參加了葛榮禪修同學會爲禪修初班同學舉辦的五天禪修營。

我很想與從未試過上山的同修分享我的經驗。以淺嘗少試的心態選擇參加兩天營作第一次上山，其實並不是一個好的決定，因會沒有足夠時間嘗到內裡的真味。像吃李子只咬著酸溜溜的外皮而沒嚼到甜甜的果肉，誤以爲整個李子都是酸的，以後不願再吃，那便太可惜了。第一天和首個晚上，我們到達陌生的環境，跟隨不一樣的作息程序和飲食方式，改變動作的節奏，與大自然共處——蚊子對我們分外熱情，伴著同眠的是蟬聲、青蛙聲或同修的鼻鼾聲，大家都未能習慣和無法安睡，煩惱、瞋怒和昏睡便會生起。第二天，我們對這一切都熟悉了，經過調整很容易便適應過來。以後的幾天，我們簡直是在享受禪修生活，身心都得到充足的休息，而蚊子和聲音可能已成爲我們的禪修對象。

爲初班同學而設的禪修營對初次上山的我好處特別多。首先是有蕭老師一起上山，我像有家長陪同的小朋友般很安心。其次是多位資深的大師兄大師姐的指導和照顧，令我感到非常親切。最後是二十位初次上山的同修，大家的修習程度相近，很容易溝通，雖然大部分時間都是止語，但大家共同營造的氣氛極爲和諧，充滿善意，加上一些佻皮活潑，使這幾天瀟灑著歡笑，能與這班同修一起上山真開心。

今次禪修營主要教導我們要修習慈心，要善待他人，更要善待自己。在營內吃東西時，我們會慢慢咀嚼保持正念。有位同修說她未試過給自己如此多的時間去吃一頓飯，平日實在太匆忙，對自己太刻薄了。我很有同感。因要上山五天所以前兩天極之忙碌，要把所有可以預先做妥的工作和家務都趕緊完成，無法預先做定的亦要作好安排。吃飯便得不到優先處理，麵包擠進口裏，手指又繼續在鍵盤上飛舞，突然口內一陣劇痛，我把自己咀角內側給咬破了，無正念進食的後果——傷口便「生」起來。對傷口發脾氣都於事無補，我沒法把它從上山的行李中剔除。無論食物或水一進入口裡便先跟它打招呼，山上第一頓飯後的一片橙真令我難忘，橙汁和傷口的擁抱把我的眼淚也趕了出來。傷口不斷提醒我它的存在——它已「住」下來。我想讓它繼續製造煩惱，佔據我寶貴的山上修習時間真不化算，而且我相信它是會變「異」的，它總不能在我咀裡獲得長期居留權罷。於是我決定專心禪修，把傷口安住下來，給傷口一些空間進行自動療程。最後一天要收拾準備下山時，我才突然發覺自己少了一件行李，傷口不知何時跑了——灰飛煙「滅」了。我這次親自體驗無常——生、住、異、滅，我明白這就是法。

這次上山我獲益良多，回味無窮，但願能再有機會上山禪修。同時我亦要警惕自己不可貪戀上山的舒服，若各種因緣條件未能配合而強行離開日常的崗位，不顧後果地上山只會帶給自己煩惱。條件許可時當要珍惜上山的修習，條件未成熟時便需靜待機會的到來。我要提醒自己真正的道場是在日常生活之中，在任何環境下自己心境的修習才是最重要。

---

## 禪修經驗與體會拉雜談

- 李天恩

- (一) 禪修使自己的心從對外的追求轉向回歸到對自己內心狀況的了解。藉禪修我有機會好好了解這個恆時陪伴自己的好朋友。在修習慈心禪時向自己的身心發出更大的善意，自己感到很受用。
- (二) 禪修可以為自己的心靈創造一個自由的空間。日常生活中自己不斷受情緒與妄念所驅動，不能清楚地觀照自己的心理活動。只有在禪修中提起正念，放慢心靈活動的速度，我們才能看清心理活動的實相。當我們能如實了知事物及活動的實相時，心內自然產生足夠的空間讓心靈放鬆與平靜下來。
- (三) 禪修培養一種不為什麼，放棄執著的態度。我們日常做任何事時都是帶有目的的。同時亦會認為他人所作的行為背後亦有機心和打算。於是腦子裡只會盡力盡快盤算自己與別人的行為與反應。相反禪修要達至無所求的心態。一節禪修後自我感覺良好我們不會依戀，下一節開始時亦不寄望可以重覆上一次的經驗。同樣禪修的效果不理想，身體感到痛苦，妄念紛飛……等都不應產生厭惡的情緒。否則如果禪修只是追求快樂，避免痛苦，心中不斷盤算如何行動與反應，那麼我們只是在延續平凡的日常生活的心態。
- (四) 禪修須要持之以恆。因為我們在禪修中要學習的事情與日常平凡的生活中的習

慣是剛好相反的。我們自出生到現在都在學習長養對自我的執取，放縱自己的情緒，任由概念，妄想腦海中飛馳。這就是最強最有效的“反禪修”。我們如今要撥亂反正，施加對治就得逐步提升自己身心的能力。這就需要透過不斷的練習，培養良好的習慣，促使正念，正定，正知等的萌生及至茁壯長大。我們要清楚地知道這個加深認識的熟習過程可能須要很長時間。但一點一滴的積累，肯定會有成果的。就像新認識的朋友要經長時間的觀察及深入的了解才可以成為我們的知己。

- (五) 禪修要能夠與日常生活相結合才能彰顯它的成效。禪修訓練我們的觀察能力，培養無執的心態並提高了解事物實相的能力。因禪修所獲得的如實觀，正見以及心靈的正面質素皆有助處理日常生活的問題。而日常生活所碰到的問題，正正是最好的練習禪修的機會。一來日常生活的問題比較切身，我們更有動力解決。同時通過解決這些問題我們會更深入了解真實的“自我”，找到對治自己弱點的方法。善巧地觀察自己的心在遇到困難批評(不管有理或無理)及障礙(無論外在或內在)時，心靈的反應如何生起與消失，從而找到解決問題的方法，這就是最好的禪修練習。故此不是安坐家中，關在房間裡才可以進行禪修。當然在坐禪時能夠較容易在安靜的環境中入定，這總要比在現實生活的驚濤駭浪中禪修要容易得多。
- (六) 自己在初學的時候，感到禪修的方法很多，五花八門很難作出取捨。但其實條條大路通羅馬，各種禪修的方法都是指向解脫的同一目標。很難說只有一種方法適合所有人。重要的是抱著較廣闊的心懷，盡量嘗試。要有長遠心，初時自己有不習慣的地方(如身體痛楚，妄念紛飛等)，嘗試忍耐多一會。當體會到身體的覺受(痛苦，輕安)及心念的活動都是無常的，會變化的(痛苦會變成輕安，輕安會變成痛苦)，我們會慢慢習慣不如意的事物。如果觀察了一段較長的時間後發覺方法不對，就要請教身邊的善知識或轉換其他適合自己的方法。
- (七) 禪修一段時間後，自己會看到心的習性很難改變。初時勉強壓伏它，扭轉它的走向；就會發現心的反叛性，很難調服。所以我們禪修要先有耐性。其次要給與自己適量的獎勵。當自己能夠對治不善的習性反應，即使只是一次，我們要好好稱讚自己一番。這樣我們才會有動力不斷求進步。反之，如果只是看到自己不善的行為，責怪自己無力調伏煩惱，則修行不但沒有進步，甚至會令到自己放棄。
- (八) 最後一點是寫這篇文章時的體會。在談到自己的禪修經驗時雖然只是鋪陳一些膚淺的看法，但在未有禪修前絕對想像不到有這些體會。尤其是想到佛陀能夠宣說四聖諦及八正道等甚深道理時，一定是在禪修的定境中才能有所體證。只有佛陀能夠在禪修中獲得正念，正定及正知見後，他才能向他人解說佛法。所以從初入門的禪修者看來，佛陀的經教才更顯出其偉大與深入之處。

## 修行問答 - 蕭式球

**問：**我在坐禪時身體會搖晃，爲什麼會這樣的呢？我應怎麼辦呢？

**答：**有些禪修者在坐禪時身體有以下反應：搖晃、感到上升、感到下沈、感到脹大、感到縮小、感到涼、感到暖、有淚水流出、口內很多口水、有胃氣、有傷患的地方發麻、氣脈流動等等。以上的情況我認爲是和身體自己在舒緩本身所積聚的壓力，調和那些需要調和的地方，或疏導血氣不暢通的部位等有關的。坐禪時因爲身心都放鬆下來，這時候身體的自我舒緩、調和、疏導等功能便很容易發揮出來，如果禪修者的身體需要作出舒緩、調和或疏導，當他在坐禪身心放鬆的時候，便有可能出現以上的身體反應。這些反應都是對身體健康方面有助益的。

因爲每個人的體質都不相同，所以上述的身體反應因人而異。很多禪修者從沒有這些反應；有些人偶爾有這些反應；有些人初時沒有這些反應，之後出現這些反應，後來逐漸消失；有些人的反應甚至很大，在坐禪時口水直流，傷患的地方有疼痛的感覺，或身體有很大的搖晃等。

若在坐禪時感到身體上升、下沈、脹大、縮小、冷、暖或發麻等，只需知道有這些感覺存在，容許這些感覺存在，繼續坐禪下去便可以了。若多口水的話，嚥下便行了。有淚水可用手巾抹掉，或讓它自己乾掉。至於身體搖晃方面，可加一點意識使它停下來；也可以張開眼睛，望著前方取一個重心後而讓搖晃停下來；如果身體要搖晃的傾向很強，也可以先讓身體搖晃一會兒，過了一會兒之後便加一點意識使它逐漸停下來。

**問：**可否解釋一下什麼是初果以及其他的果位呢？

**答：**在原始佛教的教義中，有初、二、三、四果四個聖者的階位，這些階位是和解脫生死流轉有關的。初果又稱爲“入流”，是指“進入了聖者之流”。聖者之流是指八正道，佛陀曾將八正道比喻爲溪流。溪流有一特性，是能把在溪流中的水帶往大海；同樣地，八正道有一特性，能把在八正道中的修行者帶往涅槃。初果聖者進入了八正道，所以必定會證入涅槃，而且很快便會到達目的地。

初果是最低的聖者階位，他與凡夫有一個明顯的分別，就是能對苦、集、滅、道四聖諦有正知正見。在苦諦中，他知道生命是苦；在集諦中，他知道苦的根源是貪欲、瞋恚、愚癡；在滅諦中，他知道徹底息滅貪欲、瞋恚、愚癡，苦便會徹底息滅；在道諦中，他知道修習八正道能息滅貪欲、瞋恚、愚癡。初果聖者對四聖諦確立了“正見”，正見是在八正道中第一支亦是最重要的一支正道。有了正見的人自然會行踐其餘的正道，以徹底滅苦爲人生最終的目標。初果的聖者雖然未得徹底解脫，還受生死的束縛，但他已經切實地踏上解脫之途，因此而永遠不會墮入惡道，最多只在欲界中的天道或人道受生不超過七次，便會證入涅槃。



在經中提到關於初果的教法不少，不同的教法從不同的角度來描述初果。所以，多讀《阿含經》或《尼柯耶》能使我們多方位地了解佛陀的教法，修行的道路更加清晰地展現在我們的眼前。經中很多時以“截斷棕櫚樹頭”的比喻來形容初果聖者。椰子樹屬棕櫚樹科。棕櫚樹的特色是樹身沒有橫枝，所有的樹葉都在樹頂橫向生長。若棕櫚樹的頂部連葉被人截去的話，便不能再長出新的葉子來，因此再沒有樹葉為這棵樹作光合作用以製造新的養料；因為沒有新的養料供應，所以這棵棕櫚樹必然會枯謝。雖然被截斷了樹頭的棕櫚樹必然會枯謝，但因它在樹幹裏還儲存了不少養料，所以不會即時枯謝，還要過一些時候，待樹幹裏的養份逐漸枯竭，這棵樹才會枯謝。初果的聖者也是這樣，當有了正見，踏上了八正道之後，他已經不會再製造新的貪欲、瞋恚、愚癡這些生死流轉的養料了，但他過往還殘存不少貪、瞋、癡，所以生死流轉未能立刻停止下來，還要過一些時候，待貪、瞋、癡逐漸枯竭，生死流轉便會得到止息。

經中也常以“見法”或“法眼淨”來形容初果的聖者，因為他們打開了四聖諦的法眼，能夠清楚地看見四聖諦，所以是一個有智慧的人。

有四種東西能將人帶入聖者之流：“四預流支——親近善士、多聞薰習、如理思惟、法次法向”。四預流支是能使人參預聖者之流的四種要素。一個人若能接觸善知識、常在正法中薰陶、懂得觀察和思考、依法修行的話，他便能夠參預聖者之流了。

初果聖者能成就“佛、法、僧、戒——四不壞淨”。初果聖者對佛、法、僧三寶有一種不會壞失的敬信。原始佛教中的佛、法、僧稱之為三寶，是因為只有這三個地方才可找到四聖諦這個寶藏。有智慧的人知道，佛、法、僧是“出世間”的寶物，除此之外，一切都是“世間法”；他知道只有佛、法、僧三種寶物中的任何一種，才可幫助眾生徹底解脫生、老、病、死、憂、悲、苦、惱。初果聖者對三寶有敬信，這是一種建基於了解之上的敬信，不是一種由情緒、由執著而來的信仰，更不是盲目的迷信。此外，在戒方面，初果聖者會依戒而行：在家的初果聖者受持五戒，過奉公守法的生活，不會立心做為非作歹的事情；出家的初果聖者受持比丘、比丘尼戒。

有十個結縛繫縛著眾生在世間之中，使其不得解脫。“我見、戒取、疑惑、貪欲、瞋恚”稱為“五下分結”，是五個繫縛眾生在下界(欲界)的結縛。在巴利文本的經文中，疑惑結排第二，戒取結排第三。“色界貪、無色界貪、我慢、掉舉、無明”稱為“五上分結”，是五個繫縛眾生在上界(色界或無色界)的結縛。在十結之中，初果的聖者斷除了“我見、戒取、疑惑——三結”。三結都是由於沒有正見所帶來的。

“我見”是一種錯誤的人生見解：一是認為生命中有一個永恆不變的“實我”或靈魂等東西，這稱為“常見”；一是認為現生有一個實在的我，但死後什麼也沒有，人死如燭滅，這稱為“斷見”。初果的聖者因為有正見，所以能夠明白所有生命、所有身心都像流水般遷流不息，沒有永恆；亦能明白到貪欲、瞋恚、愚癡是導致眾生投生世上的原因，是導致生命遷流不息的動力，若貪、瞋、癡不滅，死後還會繼續受生、繼續受苦。初果聖者的正見使他摒棄常見和斷見，因此解除了我見的繫縛。



“戒取”是指對戒行固執地取著。對戒行執著會使人堅執著沒有意義的修行方式，如佛世時期一些外道堅執“狗戒”，他們像狗隻般生活並視之為修行；堅執“牛戒”者則像牛隻般生活而視之為修行。戒取也指修行者僅止於修戒，他取著持戒的世間福報而不懂得修定、修慧。初果聖者具有正見，他明白修解脫行是屬於知見和修證的範疇而不是信仰、堅執的範疇，也明白八正道中包含有戒、定、慧三種的修習，他因此解除了戒取的繫縛。

“疑惑”是指對四聖諦的疑惑。初果聖者確立了四聖諦的正見，所以對四聖諦沒有疑惑，他雖然在修行的道路上還有不少工作要做，一些修行上的細節還沒有實際的體驗，但對修行的大方向是沒有疑惑的。他知道人生的真正目標，知道人生應做的是什麼。

二果的聖者也是斷除了我見、戒取、疑惑三結，但他的貪欲、瞋恚、愚癡薄。二果聖者貪、瞋、癡這些使人生死流轉的“養料”所剩不多，只能束縛他回來欲界受生一次，之後貪、瞋、癡便會枯竭，他亦因此而證入涅槃。二果聖者命終之後還會回來我們這個欲界世間受生一次才入滅，所以二果又稱為“一還”。

三果的聖者斷除了我見、戒取、疑惑、貪欲、瞋恚五下分結，不單前三結繫縛不了他，連貪欲和瞋恚也繫縛不了他。三果聖者不單能看見貪欲和瞋恚的過患，也能清除這兩種過患。在家生活的修行人最高可以達到這個階位。達到三果階位的人雖然生活在我們這個欲界的花花世界之中，但他不會有感官享樂的追求，只是純為身體需要而吃，純為生活需要而穿；他也對世上所有的人和事沒有任何怨恨之心。三果聖者就是一個“世外高人”，他的身心雖然在這個欲界中生活，但他已經超越了欲界，超越了五下分結，能束縛他回來欲界受生的結縛都被他解除了，若他命終之後，再也不會回來這個欲界受生，所以三果又稱為“不還”。

四果的聖者斷除了所有十結，不單五下分結繫縛不了他，五上分結也繫縛不了他。他對色界、無色界中長壽、平靜、樂多苦少的生存領域沒有貪著，沒有“我”和“我所”的自我中心，沒有內心波伏不平的情形，沒有無明。四果是最高的聖者階位，它又稱為“阿羅漢”，有“值得世人供養”的意思。在原始佛教中，佛陀以及很多他的大弟子如舍利弗、目犍連、大迦葉等都是在這個階位之中。這個階位的聖者八正道的修行已經完成，貪欲、瞋恚、愚癡徹底息滅，他在世上時內心沒有憂、悲、苦、惱，命終之後不再受生。

明白初、二、三、四果的內容可使修行者明白解脫行的次第。若要切實地踏上解脫之途，首先應要確立苦、集、滅、道的正見，之後修行者繼續修習八正道，逐漸減薄殘存的貪欲、瞋恚、愚癡，直至把它們完全清除。這就是修習解脫行的大方向。



## 接觸——智慧的泉源 - 思

處理事情，總有不遂意的時候，而煩惱亦會很容易在這個時候生起。因此，人總會逃避處理困難的事情。

這種因怕麻煩、怕煩惱而逃避處理困難事情的情況在修行道上也可看到。事實上，怕麻煩、怕煩惱乃人之常情；但有些修行人卻逃避面對一些普通的日常生活事情，甚至聲音也不願聽到，人也不願多見。這因為他們看到自己的心在遇到外境時產生波動，爲了保持心的穩定，他們選擇逃避？不看、不聽、不想。他們以爲沒有外境的挑動，心就可保持穩定，而智慧就可因而生起。但事情真是這樣的嗎？逃避，當然會避免了因外境所挑起的波動，但由內境所挑起的波動仍是避不了！況且，波動本來是一個學習機會，它讓我們認識自己的心？它的執著、它的貪瞋癡，它的運作機制、它的真面貌。在認識的過程中，我們會慢慢懂得如何修心，而最終，圓滿的智慧因而生起！

在修行路上，我們有時需要摒絕外緣，進行隔離式的特訓。但這種隔離式特訓只是短暫的和階段性的。外境，不能經常逃避，我們必須要面對外境，因為：接觸是智慧的泉源！

如果我們住在非常安靜沒有什麼生起的地方，智慧能生起嗎？我們會覺察任何事嗎？

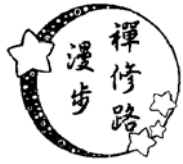
如果我們責怪聲音，那麼，有聲音的地方我們就無法寧靜了；我們認爲那個地方不好。無論哪裡有色，我們便說那裡沒有寧靜；如果是這樣的話，要找到寧靜，我們必然要當個毫無知覺的盲聾之人了。

如果人是盲或聾的，便不會有雜染煩惱升起來了。會是這樣子的嗎？

假若是這樣的話，那麼瞎眼和聾啞之人必然是開悟的。

佛陀教導我們去了知六根——我們的接觸之點。眼睛接觸形象並且傳進去變成色，耳朵與聲音相接觸，鼻子與香相接觸，舌頭與味相接觸，身體與觸覺相接觸；因此明覺生起。明覺生起的地方，就是我們應該注意和如實見到事物的地方。如果我們沒有了知這些事物的真實樣子，我們將不是喜愛它們就是恨它們。這些感覺生起的地方就是我們能夠開悟，智慧能夠生起的地方。

《心靈的資糧》第 124,127,130,131 頁 ——阿姜查



## 五十步笑一百步 - 鹿

中國有句古語：五十步笑一百步。其典故是有兩名衝鋒陷陣的士兵，聽到敵方叫喊聲勢時，臨陣退縮，其一人後退一百步，另一人後退五十步，後退五十步的士兵卻恥笑與責備後退一百步的士兵是懦弱和無能。驟耳聽來這名恥笑別人的士兵真愚昧。想清楚之後，卻會問自己，在一天之內，又曾經有幾多次自覺或不自覺地做了這名士兵而自己還不知道呢？

### 不是別人專有的習性

有一次往外地旅遊時截停一輛計程車，但筆者須要去的方向與該車的方向相反，於是便打手勢示意該車須先拐彎轉方向。司機只拐了一半的彎及車輛橫躺在馬路中心時，便打手勢示意筆者立刻上車。上車後，司機在急忙中完成拐彎的過程時碰到路旁的邊石。他下車查看後，一邊開車一邊埋怨筆者應該先等他完成整個拐彎過程後才上車。筆者便提醒他剛才是他自己打手勢示意上車，他被提醒後亦無言以對。靜了一陣子後，他把車速加到極快，在市區馬路中的車輛間穿插，似乎是在發牢騷。幸好車程很短，不到三分鐘便到達目的地。筆者付錢下車後不到一分鐘，發覺掉了褲袋裏的手提電話，應是在計程車左穿右插飛馳時掉在車中。於是立刻趕回下車處，但計程車已遠去。

若這件事發生於未認識禪修之前，定會心生憤怒，怪責這名司機自己弄糟了事情，還發別人的牢騷。禪修的訓練卻是學習經常觀察(observe)與認識自己的心與身。在這多年觀察的過程中，曾無數次覺察(aware)或回顧(reflect)到自己弄糟了事情，還自覺或不自覺地把牢騷向無辜的人發洩。若然對上述司機心生怨恨的話，便是當自己會在較淺的程度上向無辜的人發牢騷時，卻指責別人在較深的程度上向自己發牢騷，亦即是在五十步笑一百步。

有了這明白，很容易便諒解上述司機當時情緒化的行為，並不是他個人專有的習性，而是每個人(你、我、他)都會有的習性，沒有什麼出奇或稀奇。不可能預期自己或別人沒有習性，這預期是「虛妄」。只可以逐點逐滴付出努力改變自己的習性，和處理別人的習性或個別的情況。

剩下的便是反思如何處理此個別的情況，亦即是反思有沒有什麼可以做來尋找這失物，例如透過計程車傳呼台或致電該手提電話嘗試聯絡該名司機等等。若然沒有什麼可以做或做了可以做的事情還找不到失物的話，便學習讓事情過去，不作於事無補的抱怨，運用此情況來改變自己憤怒或抱怨的習性。

### 只是形相和程度有所不同

上述例子的重點不在於事後對別人的諒解或對事情的放下，而是事前的經常觀察與

了解自己的心與身(understand body and mind)。

透過經常觀察自己的心與身，筆者明白到別人所犯的一切錯誤，自己也同樣會犯。舉例，在公司工作，曾無數次向下屬擺出漆黑的臉孔，甚至發牢騷，煩厭他們在筆者非常忙碌或有重要問題須處理時，還提出一些瑣碎問題叫筆者作決定，責備他們應該運用自己的工作經驗來作決定。事後回顧，往往發覺若然當時不是這麼忙碌的話，下屬所提出的問題其實是有他們的因由。就算真的是提出無須要的問題，也可提示他們自己作決定，無須擺出煩厭的樣子。換句話說，當自己的公事繁忙或受阻滯時也會向無辜的人發牢騷，使別人難堪。雖然此例子中自己的行為比較上述司機的行為，形相(form)有所不同，發牢騷的程度(degree)也有所不同，但兩者的內涵(substance)或性質都是一樣，一樣是把受阻滯或挫折時所生的情緒發洩在周邊的人身上。

再說，雖然多年來修習佛學與禪修，並已付出無數努力改變自己的習性，習性依然存在，只是生起的次數比以往少，生起時的程度比以往淺，這說明改變習性的需時。有了這明白，自然會在預期別人改變習性之前，先問自己有否給予別人足夠的資料、時間與機會。

禪修的趣味不在於冷靜或平靜處理事物的成果，這只是禪修的副產品。正產品是透過經常觀察與了解自己心與身的運作，自然而然了解或諒解別人心與身的運作，繼而了解事物之間互相影響的微妙關係與運作。

閣下會否把受阻滯時所生的情緒發洩在周邊的人身上？閣下會否抱怨別人把受阻滯時所生的情緒發洩在自己身上？祝願各位經常觀察與了解自己，繼而了解或諒解別人，勿五十步笑一百步。

### 不盲目跟隨自己的觀點

曾有同修問對筆者而言，禪修的趣味何在呢？對筆者而言，禪修的趣味在於訓練心逐漸不活在虛幻，而活在實況(或真相)之中，更可在這過程之中減薄貪瞋癡，培育戒定慧。

舉一個日常生活中的例子，有次吃完晚飯，懶洋洋地坐在沙發上看電視，突然聽到廚房傳出打破湯匙的聲音，頓時覺察(aware)到心生起一念：太太真笨拙，做小小事情都出亂子。若心不受禪修的訓練的話，很容易便會胡亂地跟這一念走，隨之便是說一些不顧別人感受的話，或心裏煩躁別人的忙亂。受禪修訓練的心在這一刻卻沒有跟這一念走，而是觀察(observe)情況，繼而了解到實際的情況是太太正是需要別人幫忙的時刻，於是便立即拿掃把清理地上的碎片，減低太太忙碌的程度和發生其他意外的機會。

對筆者而言，「活在虛幻」的意思是胡亂跟隨自己(自我)的意念去審判事情，看不見實況，只看見自己(自我)所認定的好壞對錯，繼而以情緒或習性反應事情，使別人難受，對事情也越弄越糟。相反，所謂的「活在實況」是不盲目跟著自己(自我)的意念去審判事情，觀察與認識實況，繼而運用經驗去回應與處理事情，利己利他，對事情也有

建設性。

各位可能會取笑筆者的所謂活在實況，跟這些大德的活在實況相比，可算是小兒科，不可相提並論。但各位有沒有想過，若不在日常生活瑣碎事情中訓練活在實況，便立刻要做到像這些大德般每一刻都活在實況，是否有點兒未學行先學走呢？

### 把虛幻說成是真相

禪修其一有趣的地方是明白到原來自己的主見(我見)往往會扭曲(distort)事物。就以上述的例子而言，主見或情緒會把一位正在忙碌照顧自己起居飲食的親人說成是一位笨拙的人，也會把一位正在需要幫助的人說成是一位應該被責備的人。把虛幻說成是真相，也把真相說成是虛幻。所以佛家說：眾生顛倒。

主見(我見)是由什麼組成？它是由貪瞋癡所組成。心被貪瞋癡所充斥時便會執著自我的觀點，繼而顛倒事物，把自己的主觀認定為真相，卻把真相反過來拋諸腦後。心不被貪瞋癡所充斥時便會觀察事物，據實況/真相處理事情。所以，修行(修心)的重點須放在日常生活中持續減薄貪瞋癡的習性，而不在超乎常人的境界。

減薄貪瞋癡之前的一步，須先看到自己的貪瞋癡。意思是改過一個錯誤之前，必須先看到這個錯誤。如何學習看到自己的貪瞋癡？便是經常觀察或反省自己的心與身的運作或行爲，繼而逐漸了解自己。觀察與了解自己並不是表面上的無聊或枯燥乏味，這可以是一個非常有趣的過程。就以上述的例子而言，看到自己的主見如何扭曲事物不是很有趣嗎？比之更有趣的是學習不再扭曲事物，如實處理事情。其實，每天自己的主見都在不同情況以不同的程度與形式扭曲(或顛倒)事物，在乎自己有沒有興趣認識這些扭曲與顛倒。人從出生到成長與老死，往往只會向外間尋找趣味，遺忘了趣味其實是可以向內(透過觀察自己身與心的運作)而尋到。

俗語有云：大笑天下可笑的人。筆者發現，原來天下最可笑之時，便是覺察到自己的貪瞋癡在顛倒事物的一刻。輕輕鬆鬆地取笑自己之後，便須正正經經地向錯誤學習，然後把事物如實處理。當不斷地在日常生活中重複這個學習的過程，貪瞋癡自然會隨著時日的付出而逐漸有所減薄。

祝願各位未取笑別人或政府之前，先學習如何認識與取笑自己的貪瞋癡與顛倒。

“Success does not come the easy way, there are many trials one has to pass before stepping on the path that leads towards emancipation.” — Antoine Marten

沒有容易的成功途徑，須經歷無數考驗而然後才可踏上邁向解脫的途徑。  
—— 東尼導師



## 阿姜查的禪修世界 - 讀書人

作者：阿姜查 Ajahn Chah

譯者：賴隆彥

出版：橡樹林文化

阿姜查(1918-1992)，近代泰國最著名的法師之一。其分支寺廟全球共計上百座，被譽為當代最具影響力的南傳佛教大師之一。

《阿姜查的禪修世界》共有三冊：第一部戒、第二部定、第三部慧。這套書收錄了先前免費流通的阿姜查法語，以修行的三大要素：戒，定，慧為主題來歸類輯錄成三部。為了讓阿姜查的教導能更加廣泛流佈，此套書特別獲得阿姜查僧團的准許，以販售形式面世。

這套書收錄了阿姜查傳法三十年來的一些法的談話，有對本地人的，也有對西方人的；有對出家眾的，也有對在家眾的；有在正式場合談的，也有在非正式場合談的。不管是何種談話，總是隨機而說，沒有作預先準備的。

閱讀這套書，我們可看到阿姜查對於戒定慧的教導。雖然他已離我們而去，但我們仍可感受到這位森林禪修傳統的大師訴說著的是他的修行經歷，他的修行體驗。

阿姜查指出：不看、不聽、不聞、不嘗、不觸、不想只是逃避，智慧是無從生起的。要獲得智慧就一定要與外界接觸——真正的修行，發生在心遇到感官對象時，感官接觸的地方才是修行的所在。阿姜查也指出，要進行感官接觸就要以戒來防護眼、耳、鼻、舌、身、意。如果防護不足就是犯戒，就是表示自己的正念不足。

阿姜查告訴我們：

當痛苦生起時，我們執著苦，因此必須真的去受苦。同樣地，當快樂生起時執著樂，結果經驗了歡樂。執著這些感受而造成自我的概念，因此「我們」與「他們」的想法就持續顯現。一切都從此開始，然後把我們帶往無盡的輪迴。

他還告訴我們：

當我們清楚地活著時，所有世間的經驗都會轉變成八正道的修行。若無清楚的正念，世間法就會主導一切，我們也偏離了解脫道。當正思惟生起時，當下就能解脫痛苦。除此之外，你無法從其他地方得到解脫。

在這套書中，他還有許許多多的話告訴我們。朋友，如果您願意聽的話，您會得到很多的啟發！

\* \* \* \* \*



一本好書，可以給予我們很大的啟發，對修行有很大的幫助。事實上，不止專談修行的書籍，很多其他題材的書籍，例如：心理學、醫學、科學、傳記等等，也能給予我們很大的啟發，對修行有一定的幫助。因此，本欄過往也曾介紹其他書種的書。

今期「書林漫步」是跟大家最後的一次見面了。這個專欄從《禪修之友》第二期開始跟大家見面至今已走過五個多年頭。由於筆者抽不出時間，本想在前年停寫此欄，但幸得禪友嘟嘟的幫忙暫替我寫了三期，此欄才能延至今期才跟大家說再見。

祝願大家早證涅槃！

再見！



## 慈悲自己 - 衍力

湊仔從來不是易事，可卻沒想到教仔比湊仔難得多！上期所提到的堅持行中道，雖是簡單易明的大原則，實行起來便知其不易。

就以筆者為例，因平日工作繁重，能夠跟孩子在一起的時間已是不足。是故許多時會因心感內疚而對兒女稍有寬容而失諸嚴謹。也許這是現代雙職雙親的寫照，再加上是獨子/女的話，便更不得了！或許讀者已看見太多這類的例子，會比筆者更瞭解縱容之害。

而另一個極端便是對兒女的過份嚴苛，更甚者是對子女動輒打罵。雖然筆者是傾向縱容，卻也有怒火中燒而未能控制情緒的時候——我們凡夫通常是游走於兩個極端而遠離中道！可憾的事，極端的縱容加極端的嚴苛卻不是中道！否則只要兩夫妻合作，一縱容一嚴苛不就成了麼？這當然不行！還是乖乖地聽佛陀教導，堅持中道罷！

堅持當中或有失望氣餒，如何充電呢？筆者較喜歡的以慈心禪作一小息。想像當你的心感鬱結時，有甚麼比慈悲自己更好呢？湊仔和修禪都是一樣，不時得對自己慈悲與鼓勵才可再上路！

慈悲自己就是愛自己。我們也許都被生活的重擔壓得透不過氣來，亦已忘記是如何的愛自己、愛家人。但教育不從愛心出發，怕只會淪為工廠式的知識傳授，這還算是教育嗎？可憐的是，我們的學校現在連知識的傳授也不大稱職，更遑論教育。

嚙嚙過後，還是再慈悲自己，然後是我的家人……還有諸位讀者，願大家健康快樂！



## 兩雙鞋子 - 晴

我有一雙靴子。那天在店子裡見到它，一眼便看上了。雖然是昂貴了一點，但都爽快地買下來。第一次穿著，同事們紛紛說很好看，我當然感到開心。是的，這雙靴子配襯裙又的確特別漂亮呢！我經常也會替靴子抹塵、擦鞋油。每次清理完後它都像新買回來時一樣精緻美麗，而我亦會不禁欣賞一下它優美的線條。當我穿著它時，我會格外留神，不要不小心踢到石頭、梯級、檯腳等。有幾次鞋皮真的給刮花了少許，發現時，皺皺眉頭，心想：「糟糕了，怎會這樣的！」唯有回家立即擦鞋油盡量補救，幸好花痕都大概被遮蓋了。鞋穿了兩年多，還有八九成新。

我又有一雙黑色皮鞋，襯西褲的。它的款式很普通，沒半點花巧。它只是一雙很老實的鞋，不會逗我開心，但無論日曬雨淋，它每星期總會有一半或以上的日子陪伴我。它也是很低調的鞋，靜靜地躲在褲腳裡，只露出小部分的鞋頭及鞋跟。主人或旁人都沒怎樣留意它的樣子。我沒經常替它擦鞋油，也沒讚美它怎麼怎麼漂亮，但它仍是盡忠職守、默默地工作。

有一天，家人洗地時，不小心地濺了一滴消潔劑到靴子上，沒有覺察，數小時後當我發現時，消潔劑已乾了，鞋面的皮也被侵蝕了一遍。我頓時感到很意外、憤怒、徬徨及害怕。我也感到心痛，自己很喜愛及一直好好保護的靴子被破壞了。

又有一天，發現黑色皮鞋的皮被侵蝕花了一大遍，大概是逛街時沾了一些什麼化學物品。當時心裡感到很意外，有一點失望，但沒有怎樣不高興。擦點鞋油看看會否好一些。結果好了一些，算了。鞋子還是如常地陪我東走西走。

執著就像小雪花。一片小雪花，我們不感到它的力量，對它不大察覺，任它到處飄盪。它悄悄的飄到樹上、屋頂上。一片一片積聚下來……越來越重，突然間塌了下來，壓毀了樹木、房子。當雪塌下來時，我們難以有力量抵擋。執著的力量是從每一個小小的念頭、小小的行爲、小小的愛惡累積而來。原來時刻覺知每個念頭及行爲並與法連繫是很重要的。要不然，雪花便有機會積聚起來了。





《阿含經》中對正念解說的地方不多，主要是在有關出入息念的經文中提到：

世尊告曰：「如是，羅雲！若有比丘樂於閑靜無人之處，便正身正意，結跏趺坐，無他異念，繫意鼻頭，出息長知息長，入息長亦知息長；出息短亦知息短，入息短亦知息短；出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷；出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。盡觀身體入息、出息，皆悉知之。有時有息亦復知有，有時無息亦復知無。若息從心出亦復知從心出，若息從心入亦復知從心入。如是，羅雲！能修行安般者，則無愁憂惱亂之想，獲大果報，得甘露味。」【註一】

而葛榮導師更進一步，強調觀呼吸中保持正念的自然柔和覺醒。從以下的一段引文可見一斑：

聽眾問：通常人們在學習出入息念時，很多老師都說呼吸要有四個步驟，就是細、軟、柔、長。但初學時若專注於這四個步驟，意識便不其然令心跳加速，當心跳加速後呼吸又會跟著加速。怎樣去克服這個困難呢？

導師：我並不感到意外，因為你似乎強要以一種不自然的方法來呼吸。容許身體自然地呼吸是很重要的。我們的朋友很清楚知道如何去呼吸，即使睡覺時，我們的朋友仍在呼吸。事實上我所強調的，是當我們嘗試去修習這個方法的時候，首先用一些時間容許身體自然地呼吸，不去控制它，不去操縱它，不去干擾它，然後很簡單自然地只是去知道，只是去覺知當呼氣和吸氣時身體是怎麼樣的。這是一個很簡單的方法，但是我們善於將簡單的東西複雜化。在經中提到當你感覺到呼吸是長的時候，你只需知道它是長的；當你感覺到呼吸是短的時候，你只需知道它是短的。當中發生的事情，你只是知道，只此而已。【註二】

葛榮導師這段話實在是太重要，所以有必要完整引出。聽眾所問顯然是「正念」並不純粹，因他預設呼吸有四個步驟。一個有預期的心，必然不能製出純粹「正念」，因純粹正念是沒有任何目的，亦無任何「反應」的。

此聽眾的問題，接下來便是心跳加速等。這類問題，差不多是必然生起，因其「正念」之不純，身心所觀所應，必然是有雜質了。

\*\*\*

其實筆者近期修行，亦有「正念」不純粹的問題。我在修行鬆懈了一段長時間後，急於回復昔日的水平，當入定不深時，內心便會焦急起來。但越是心急，欲求心便越大。

而「正念」越想抓穩其「所緣境」——呼吸，便越是變得不純粹。

其實如能遵從葛榮導師的指導，即是：自然地不去控制；不去操縱；不去干擾，只是去知道和只是去覺知當人呼氣和吸氣時身體是怎樣的，便一切順利了。

但亦正如葛榮導師所說，上述本來是個很簡單的方法，但人是善於將簡單的東西複雜化。而筆者認為這「出入息念」的修習，便是將我們本來已十分複雜的心，練回它本然的簡單直接。而當它變回十分簡單的時候，便是能如實觀察的時候了。

但在修習了一段長時間之後，「正念」可能變得「過分」純粹。它純粹到只知守住所緣境，亦即所謂有定無慧的狀態。

\* \* \*

有些「論」【註三】或因此強調「正知」Sampajanna，把它和「正念」Sati 細分開來。「正知」Sampajanna 是包含‘sam’這個巴利文字根，它有「正確地」，「完全地」和「清楚地」等意思；‘pa’作「顯著地」或「不凡地」【註四】；而‘janna’意即「了知」。

Pa + janna 意指覺知或理解現象及其特性。故此 Sampajanna 可被解作通過個人的經驗而生的完全覺知或清楚理解，或是甚至解作以智慧來理解。

Sampajanna 這個字亦與 Sati (正念)一起出現，如 sati sampajannam 或 sato ca sampajano 或 sato sampajano。結果這一詞被認為是解作保持正念，及被定義為接近完全地等同正念(sato/awareness)，又或僅是標誌著一種更大強度的正念。

但在「阿毗達磨論藏」的「法聚論」、「分別論」和「人施論」我們發現正知的以下定義：

什麼是「正知」？它是智慧、了解、探究、深入探究、真理探究、辨識、分辨、分類、學問、精通、技巧、分析、考慮、深入考察、廣度、睿智、指導、引導、內觀、徹底了解無常、……正見這便是為「正知」。

以上過剩的名詞和比喻明顯指出「正知」並非覺知而乃是智慧。似乎佛陀是勸告行者不只要發展單純的正念，而是要發展智慧。【註五】

\* \* \*

阿姜查談「正念」時亦多數提到「正知」。其書譯者亦有說把「正知」譯為：清楚覺知，共有四種(1)有益正知：了知行動是否有益的智慧；(2)適宜正知：了知行動是否

適宜的智慧；(3)行處正知：了知心是否不斷地專注於修正、觀業處的智慧；(4)不痴正知：如實了知身心無常、苦、無我本質的智慧。【註六】

\*\*\*

由此可見「正知」是稍「貪心」的。它了知的範圍比較大，包括了觀「慧」的範疇，而並非純粹的正念了。

當「心」平衡和穩定下來之後，如何走下去呢？我覺得或許視乎行者初立志修行的動機。佛陀是立志從此世間的「苦」中徹底釋放出去的，故在深定中他必然不會停下來。他肯定會把心放出去探個究竟，因其目標乃是徹底解脫。但如非「高手」的話，此學是較難做到的，因「正念」一對心身探究的話，一般來說定力會下降。而一次半次的觀身心，亦不會立刻會證得甚深智慧。

筆者近來的經驗是，在覺知身心的時候，很易跌回「所緣境」。在「所緣境」裡墨守成規，很是舒服。但行者知道有徹底解脫的必要，而這「正知」或許就是將「正念」稍為加大角度。

這角度的加大是從「所緣境」加大到整個身心。而更重要是正念要稍為「不純粹」了。「正念」要放出去了知身心，再要從身心中看到無常、苦和無我。

但身心這「業處」太大太多，一般行者一座之中無法觀到底。而一些派別「拾級而上」的做法不十分符合心的運作。故筆者多數時候又是會把「正念」收回「所緣境」。

但筆者在狀態好的時候，在夠「定力」的支援下，多數會把心打開，把「正念」由所緣境中放出去。或換句話說就是將整個或局部的身心擺放在「正念」的觀照下。

這時「正念」的角色或態度會稍為轉變，它由一個十分「中立的覺知者」變為一個極為「好奇的探究者」。這探究者還是相當中立的；覺知性還是十分強大的；但它已變得很「好奇」。

這好奇或許就是由「正知」來擔當的。它背後的動機是有一種科學家求真，求究竟的精神，但它和「正念」沒有根本的不同。「正知」或是「正念」裡的一部分，又或「正知」是「正念」稍稍轉向的面目。

筆者其實並非純理論派，又或是一些愛好分析修行次第的行者，我還是比較喜歡葛榮導師自然柔和的風格。純粹「正念」定能帶行者到一定的定境 A 但再向前走「正念」或加上「正知」是會探究一己身心，去完成最後旅程的。

沒有目標沒有機心的「正念」最是純粹的，它令出入息念的修行變得簡單；而帶有

「正知」的「正念」似把修行帶進智慧開發的最後階段。但此二者或只是其純粹性、熟練性和廣泛性有所消長的同一樣東西而已。

註解：

- 一 佛光電子大藏經 阿含藏 《增壹阿含經》 安般品第十七之一。
- 二 《生命是吾師——葛榮居士禪修講錄 1998》，南傳佛教叢書編譯組譯，葛榮禪修同學會出版。第 23 頁。
- 三 Commenteries
- 四 See A Dictionary of the Pali Language, ed. R. C. Childers, Kegan Paul Ltd. London, 1909, p. 423, under entry for sam.
- 五 The texts of the Abhidhamma Pitaka: Sampajano ti tattha katamam sampajannam? Ya panna pajanana vicayo pavicayo dhammavicayo sallalakkhana upalakkhana paccupalakkhana pandiccam kosallam nepunnam vebhabya cinta upaparikkha bhuri medha parinayika vipassana sampajannam ..... sammaditthi-idam vuccati sampajannam. (In Dhammasangani, 1359; Vibhanga 360; Puggalapannatti, 80.) by Vipassana Research Institute, www.vri.dhamma.org. Title: Sampajanna,
- 六 《阿姜查的禪修世界「第三部」：慧》，譯者：賴隆彥，橡樹林文化出版。第 23 頁，註 9。





說來慚愧，葛榮導師一脈以慈心為要，但其實我的慈心一直是很有限。勉強迫自己練了一兩年慈心禪，也不見得有什麼大作為，也就漸漸不練了。

葛榮導師的教法和工具很多，也很實用，很能令行者心裡的習氣漸薄。漸漸筆者的日常生活開始改善，但慈心的修習就一直處於停頓狀態。

另外一個我不重視慈心的原因，我想便是因《阿含經》甚少提到它。我估計連十分之一篇幅也可能沒有。但人始終是喜歡找藉口，去逃避自己不想做的事的。我漸漸察覺，人是不可以逃避情感生活的。

例如一個小孩子可能不懂算術，但他已有十分豐富的情感生活。媽媽愛他，兄弟愛他等，他定能感受到。而小孩對親人或周遭愛他的人，也多能產生愛的情感。很可能人是要先發展情感，然後才發展理智的。

情感與理智發展到極致，也就是慈悲與智慧了。但兩者的發展，孰先孰後，或最終的力量比例孰大孰小，也就不能一概而論了。

我必需告白自己的智慧不高，只是與慈心相比，相對地慈心更低，有時可能連小孩子般的情感也不及。我不知怎樣會弄成如此的，所以打算拉雜地談一談這個問題，好讓大家警惕一下，也算是反面教材。我不怕別人知道我這方面的缺點，皆因若一味在《禪修之友》中只談自己得意的修行經驗的話，那這一位行者，豈非沒有任何塵垢？人始終是人，行者在到「四果」前也肯定是有缺點的！

我近期「才」感到，情感生活是很難用理智去處理的；又或者很自相矛盾地，我感到沒有慈悲可能就根本未達圓滿的智慧。

我其實一直很怕面對情感問題。大多數時候我較喜歡沒有情感的感覺。我越來越覺得這樣子下去很怪、也很是沒有出路的。我總是感到內心很「乾」。也不知自己是怎樣弄成這樣的。

這樣子下去，如作為出家人，只發展智慧，也可能沒大問題，但有家室，而在社會上又常要接觸人，便會感到很不暢快了。

這種不暢快是不嚴重的，因我已大致控制了我的主要習氣。不需要感情去處理的問題；或只需用理智或念定力就能解決的問題，我大致能應付。就算這類問題有時征服我，我也不怕，因知道念定力已在增長當中。但感情的問題，是不會回應理智力量的。正如

病毒是不怕殺細菌的消炎藥一般。

而我很確實是長期地把情感當為一種病毒。我喜歡剔除情感問題不去面對，而只去處理一些實質而理智又可以應付的問題。但如果將那理智問題解決了呢？之後又如何呢？又或者根本無實質問題呢？又或根本問題無可解決，而只需要付出大量感情呢？

回應這種情況，我又是會回歸自己的「念定」力那裡去。很明顯，有慈心的人知道這是不善的。如小孩哭鬧，在解決實質理智問題如撒尿或肚子餓等後，他可能還在哭。此時孩子可能是孤單，只想大人抱一下。如你偏不把他抱，他會越哭越大聲，甚或大聲到連入甚深禪定也不能逃避得過去。

以上是一個較明顯的例子，再深細的情況或也就較難覺察得到。在日常與同事或朋友輩交接，在冷冷的態度中進行，也還可以。雖然自己心知道這種冷是一種不善，但已習非成是，故亦變得懶懶的，不想將善意發出。長期的一種冷淡，可能也是一種自我。長期慣於用一道牆將自己和他人隔絕開來，感到很是一種自在。但這種自在，其實或又是一種變相的放逸和「我慢」。又或甚至是一種「我所」的執著，像井底蛙一樣在一個井底中埋頭自處，不想其他人來打擾自己。

這種劃地自限的心理，可以用很多藉口來包裝。例如說：因城市生活的壓迫；又或者說成是自己生活方式的獨特等。但這種冷淡無情，只是明白的顯示慈心的不足和修行不全面吧了。在修行了一段時間後，或許是對自己好好反省的時候了。

筆者再有一種更深細的冷淡無情，是向整個人生發射出去的。筆者感到這人生充滿著乾涸乏味的氣息，這氣息徹底滲透入人生的每一個細胞，令所有細胞產生一種頹廢鬆懈的味道。你越是「念定力」強大；你越是生活穩定；你越是少欲少事，這氣息便越是明顯；越是濃烈。

我不知道這種令人如斯不快的氣息，和冷淡無情有有多大關係。是缺乏慈心和無情冷淡引起它嗎？或又是否它本然存在的呢？我著實思維觀察過它一番，但似乎都不得要領。

這種負面氣息時時刻刻地伴隨了我一段長時間後，我開始打算不去探討其因果關係或它可否根除等的問題。因我還在家修行，多點慈心滋養肯定有益無壞。到了修行的這點，我就唯有開始認真地修慈心禪吧了。或許尤其是對於在家眾，智慧是要借慈悲來扶持，而智慧在慈悲支持下運作，才能令人更容易面對每一天吧？



## 哪個是我的「自我」？〔 Who is My Self ? 〕 (十一)

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

### 第十三章導讀 (下)

#### 5.7 智見清淨門 (Purification of knowledge and vision)

第七個智見清淨門。行者繼續培育足夠的內觀智，以破除各種煩惱之結，最後達到最終極解脫之阿羅漢智。

由於隨順智的成熟，正念將自行運作，照見一切現象之三相，觀智亦能自行累積，欲於一切現象中解脫。由於行者並無體驗涅槃之特性，故只能依一切現象之相反相來推知涅槃之體相為何。由三相智得知諸法的體相。一切法由因緣和合而成，故有生滅。涅槃不由因、緣和合法而成，是無為法(unconditional)，因此沒有壞滅相，是不生不滅的，又稱為無相。一切法必然是苦的，而涅槃無需因緣和合而成，故此不包含任何欲望，故無苦，稱為無願。又，一切法必然包含自我觀，認為存在一實體，而涅槃則是空的，是無我的，故為空。此時，由於行者已具備欲解脫智，心會在觀察一切法之三相時加以厭離，待觀智成熟，將會引發導向出起之觀，(vutthanagaminivipassana, insights leading to emergence)，心會趣向涅槃，並自然於三相中選擇一相，根據《阿毗達摩》，信強者會選觀諸法之無常相，而趣向涅槃的無相(不生不滅相)，這方法稱為無相解脫門；定強者會選觀諸法之「有欲有苦」相，而趣向涅槃的無欲無苦相，稱為無願解脫門；慧強者會偏向觀諸法之無我相，而趣向涅槃之空相，稱為空解脫門。行者於證道智及果智時證入涅槃體相。

##### 5.7.1 種姓智 (Change of lineage knowledge)

當導向出起之觀成熟，行者將修習種姓智。是時心將迅速觀察諸法之「苦」、「苦因」、「滅」(涅槃)及「道」(八正道)。當種姓智成熟，行者之心第一次證入涅槃，此時初果道心生起，斷除首三結，包括「我見」、「戒禁取見」以及「疑」。自此以後，心不再會有此三種煩惱。心證入涅槃的一剎那，行者可能不知已證入涅槃，但稍後果心生起，將能重新體證涅槃，而得果智。這就是大師所指的那個寂止的點(stilling point)。但需特別注意的是此時不可能有觀察者覺知正在經歷寂止，如果是的話，那麼仍有觀察者存在，此乃世間禪那，而非果智。這個寂止點具有無相、無願及空等特質，因此不可能再有觀察者。如果行者欲重新體會初果道心，由於已具初果果智，可以作意喚起果心，進入出世間禪那。

正如書中所說，第一次體證涅槃者稱為初果須陀洹。其體驗大師已於書中詳細說明。通過修習省察智，行者第二次道心生起為二果斯陀含，令貪、嗔二結減弱；道心第

三次生起爲三果阿那含，斷貪、嗔二結；道心第四生起爲四果阿羅漢，斷其餘的五上分結。

我們所處之世界爲因緣和合的世界，稱爲有爲法世界。當我們想求一物時，自然會想想要取得此物，便會想需要甚麼條件。例如，欲要取火，可以鑽木。但涅槃是無爲法，不由因緣和而成，如何才能求得，或者製造？想像有一桌子上充滿雜物，有人問：「怎樣才可以製造更多的空間？」這問題不是有效的問題。因爲空間本來就存在，只是桌子上放了東西，感覺上是失去了空間。我們整理桌面，又有了空間存在。感覺上空間回來了。其實空間根本上並沒有出現，也沒有失去，是無來無去、無因無果的。空間不會因有物而失去，也不會因無物而出現，所以「怎樣才可以製造更多的空間？」和「怎樣求得涅槃？」一樣，都不是有效的問題。

涅槃如果是無爲法，和任何有爲法都不同，又如何描述呢？佛經上說要正確描述涅槃正如海龜要向魚解釋陸地一樣。所以在佛經出現的描述大多數不是直接描述，而用了間接描述，或者以否定有爲法的語句來描寫，並且只可以不是有爲法的某些特徵來描述，例如，《自說經》(小部)中說涅槃：沒有地，沒有水，沒有火……沒有起始，沒有停止，沒有因，沒有果。由於我們的文字源自於有爲法，故此不可能用來描述無爲法，故金剛經亦說：「佛說般若波羅密，即非第一般若波羅密，是名第一般若波羅密。」所以說要明白涅槃，靠文字一定不見到其真面目。而凡夫欲以追求有爲法之心態及方法追求涅槃，求到的可能仍是一些空想。

那麼，怎樣去「求」涅槃呢？「求」涅槃必然會失敗，涅槃只能「證」。大師在本書中已給了很清晰的指引怎樣去證涅槃。現在我們綜合解釋。文中所說的：「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。」這就是未證初果時的隨順智。其次，「認知看破此一假我方是修行的目標」，就是作意要將有爲法寂止，此爲導向出起之觀。「接著我們可以作意，將心導向寂止。」請注意，我們可以做的是作意將心行靜下來，這是「不做」的層面，而不是去求涅槃。另，靜止本身不直接是涅槃，因爲除了「滅定」外，「有分心」(即好像完全的睡眠的狀態)也是寂止的。但當一切有爲法寂止，涅槃就會現前。正如禪詩有云：「一念不生全體現。」但我們不可以說是：「我正體驗涅槃」或「我剛體驗過涅槃。」證初果的人不可能感到會有「自我」正在或剛經歷寂止這個念頭，只是寂止本身而已，沒有人進入寂止，也沒有人離開。所以也不能說：「我要做一些事來入涅槃。」比較接近的是：「我不做任何事，並讓自我空掉。」正如某人要觀星，但室內燈光太強，於是他自說：「我要將燈關掉。」此時，他就看到星星了。星星不是他製造出來，也不是他做了些甚麼將星星掛了上天，星星本來就在，他要做的是將障礙物(即：煩惱)不要除去而已。以上的兩個比喻(即：空間和星星)中有一點和現實不符，那就是我們不可以說涅槃本來就在，因爲「存在」是有爲法層面的概念，所以我們不可以用「在」形容涅槃。同樣，我們也不可以說涅槃「不在」。

那麼既然涅槃如此難去形容，行者又怎知自己是否證了果呢？最直接的方法當然是

問有經驗的導師了。但佛陀強調的是「自知自證」。很多時佛經上記載證果都是說行者是「自知自證」的，也即是說需於日常中體驗自我觀是否已除，貪嗔是否已除等。據說不同的導師也有不同的證初果條件。《清淨道論》上記載一則發人深省的故事。某導師認為自己已證阿羅漢果，他的阿羅漢弟子就知道師父其實未證，所以就要求師父示範神通，結果讓師父害怕了起來，證明他仍有「嗔」，使讓他自己發現並未證果，於是向徒弟請教修行方法，不久後真的證了果。所以行者需於日常生活中好好自省，才可以確定自己所體驗的是否涅槃。

證初果後的大歡喜、大自在都不是涅槃。因為涅槃屬於無為法的層面，故不可能是有為法的因和果，所以佛陀說涅槃不是因，不是果，涅槃不可能導致大歡喜。可以說當行者仍有帶有自我觀的歡喜時，涅槃是不可能現前的。

為甚麼會有大歡喜呢？因為在證得涅槃前，行者對一切有為法生怖畏、厭離、欲解脫、捨心，但仍未真正證得涅槃，情況正如書中那個已放鬆了繩子，但雙腳卻未觸地前之人，內心不免有些不踏實的感覺。一旦體證涅槃，即會相信在有為法以外，還有一真實法，此一真實法並沒有一切有為法的缺失。但要注意的是有沒有大歡喜、大自在的感覺是有為法的層面。如果說此大歡喜由涅槃引發，這是不正確的。因為涅槃不會有果。

不過，如果行者本身已是須陀洹聖人，今生只是重覆體會涅槃，就不會有大歡喜的感覺。其次，據說有某些慧根極強的行者證果後，由於心太習慣於觀一切法是空，也不會有大歡喜。更不會自覺是證了甚麼果。

### 5.7.2 省察智 (Reviewing knowledge)

首三果行者自果定出定後，會自動審察五法，分別是道、果、已斷之結、未斷之結以及涅槃。以初果為例，會審察證道的過程，初果的滋味，已斷之「我見」、「戒禁取見」以及「疑」，未斷之七結，以及涅槃等。

### 5.7.3 初果證二果的歷程

根據《阿毗達摩概要精解》第九章，初果聖人不一定是往來七次欲界的，也有以下的類型：

- 一、 極七返有者；最多會再投生於人間與天界七次的須陀洹。
- 二、 家家者；在證得阿羅漢果之前再投生於良善家庭兩或三次的須陀洹。
- 三、 一種子者；只會再投生一次即證得阿羅漢果的須陀洹。

未證初果之凡夫，無論在日常生活或禪修中都明顯感到有一自我之存在，此自我可能是過去之自我，如我小時候考了全班第一；又或者是現在之自我，如我現在正在禪修，又或者是將來之我，如我將會證果等；這時候，行者是執了「想」，是意所成我得，或

「色」爲我，是粗我得。如行者在禪修時感到自我在觀察，那麼此是執了那個觀察者爲自我，是執了無形我得。

初果的焦點在於破除首三結，體證涅槃。首要的是我見，其餘的結都不甚明顯，行者亦不會太注意，正如某人受百病纏身，只會注意最嚴重的幾個病一樣。所以剛證初果之聖者，於日常生活中及禪修中，當正念現前，上節所說的我觀都不會出現。但由於初果聖者之觀智還未能斷其餘七結，故仍有幼細之自我觀。當正念不現前，行者可能會不自覺地有自我觀。不過一旦自我觀生起，到了某時，就會如同觸發了警報器一樣觸發了正念，內觀會自然產生，審察此時之身心現象，並會如自問自答般，問有沒有自我，而答案當然是沒有了。並且爲了重覆驗證，會將心導向那個寂止點，讓涅槃現前，於是心會再一次體會此一無相、無願、空的真實。初果聖者有大歡喜、大自在，爲甚麼呢？因爲在修習怖畏智以至欲解脫智時，行者被一切有爲法所限制，感到五蘊有如大包袱般壓在身上，而不得出；又如晚上睡覺身體暴露在郊外，被蚊叮般痛苦。證得初果後，行者初次體驗涅槃，此果智讓行者知道其實有路可走，於是感到大自在，正如那大包袱消失，或此果智亦如一蚊帳保護行者，而當行者處於蚊帳之中，觀察到諸法(即：蚊)在帳外飛動，無法傷害帳內人，會有歡喜生起一樣。

初果聖者仍有煩惱，但由於已破我見，我執只會以非常幼細的形式出現，所以煩惱只會以貪、嗔等形式出現，而不會以「我在貪」、「我在嗔」等如此明顯的形式出現。例如，如果一個未證果的人的給蚊子叮了一下，他的心可能會想：「自我(粗我得)給蚊子叮了。」他可能會詛咒那蚊子。而初果聖人一樣有嗔心生起，情況可能會是這想的：「我給蚊子叮了，是身體給蚊子叮了。內心有嗔心生起。嗔心是不善法，令心不舒服。」所以初果聖人的煩惱在正念觀察下不會帶有「我見」，同時，心亦不會將煩惱完全歸因於外境，而同時亦觀察內心，知道是自己的嗔心引發了苦受。

由於沒有了我見，貪嗔的力量會很弱。有我見的貪嗔正如不斷長高的樹，只會越長越高；而無我見的貪嗔情況正如一斷了根的樹一樣，雖然表面上看沒有分別，實則將會枯萎。大師說證了果的人的心好像透明一樣，整個人好像空了，只有心行在不斷生滅。

證初果後行者繼續修習省察智，審察五法，反覆進入果心，於是會自然對涅槃、貪、嗔等法特別敏感。此時，初果聖人會首次真切地感受到貪、嗔之難忍，於是繼續省察所有身心活動，特別注意貪、嗔的三相。反覆修習後證二果，直至二果道心的生起。

根據《阿毗達摩概要精解》第九章，二果有五種：

- 一、 他在人間證得斯咄 t 果，再投生於人間，及於其地證入般涅槃。
- 二、 他在人間證得斯陀含果，再投生於天界，及於其地證入般涅槃。
- 三、 他在天界證得斯陀含果，再投生於天界，及於其地證入般涅槃。
- 四、 他在天界證得斯陀含果，再投生於人間，及於其地證入般涅槃。



五、他在人間證得斯陀含果，然後投生於天界，直至壽元盡時再投生於人間，及於人間證入般涅槃。

#### 5.7.4 二果證三果的歷程

證二果後，貪、嗔會弱化。但二果聖人亦會審察五法，反覆進入二果果心，特別注意貪、嗔。正如大師所言，貪會弱化成爲喜好，嗔會弱化成爲煩厭。因此二果聖人不可能再有恨人之心。另外，依隨個人之業，假如某人的業爲大富有之人，證二果後如無特別變化他還是會選一些上等的食物，如果因事不能選上等食物，例如沒有錢，他轉下等食物也無不可，內心可能有少許不習慣，但在正念的監察下，心內只會有少許煩厭，馬上就會消失。於是二果聖人在日常生活中甚少受到貪嗔的影響，對欲界的事物執著已減至最低。假如有人讚賞他，他的內心可能生起樂受及貪，但正念如影隨形般加以審察，或依行者之性行特別觀其中一相，或同時觀其三相，貪馬上就會消失。但此時由於果智的關係，貪、嗔減弱了，於是行者觀智更銳利，更能覺知貪、嗔之緣起。行者細察後當知一切貪之根源是無明，能觀察到無明，初次覺知到無明是一幼細的我執。此時，貪、嗔在前面，而無明則在後，行者仍覺得貪、嗔較明顯，情況正如有兩個燈火，一光一暗，行者能同時觀察兩個燈火，但光的那支可能較易觀察。但行者每每於覺知無明時，貪和嗔馬上消失。在二果階段，行者對無明的觀察漸次加深。

在證二果之前，貪、嗔對行者來說仍不是難忍之法，所以仍樂於執取貪嗔。有一則童話故事正好說明這點。兩名少女，其中一人公主，另一人不是。如何分辨呢？答案是放一粒豆在床板上，再舖二十張床褥，讓兩人睡上面，結果那位投訴整夜都睡不好的女子便是公主了。爲甚麼呢？因爲公主身嬌肉貴，即使是二十張床褥以下的一粒豆都覺得難忍。所以要到證了二果，當行者有足夠的觀智(怖畏智、厭離智)才真的覺得貪、嗔是難忍之法。

根據馬哈西西亞多之《內觀高階層次》，證三果需要安止定。爲甚麼呢？第一，三果之果位是在梵天界，所以須要有四禪定力。其次，行者於四禪中體驗到無貪、無嗔以及捨心，所以可以將貪、嗔的力量縮至最小，也證知無貪、無嗔才是更高的境界，沒有了貪、嗔將更快樂，沒有無明更沒有了苦。情況正如以先用套把猛獸套住，再加以調伏一樣。最後，在四禪當中行者已能體驗完滿的心一境性，只有心一境性安穩了，行者才能安於住心一境，才能克服經常擾亂心的貪。未得安止定前，行者仍不習慣讓心定於心一境性，還需要其他心理活動才覺得安穩。行者觀察貪、嗔，並覺知其背後主使爲「無明」，對其中一相或三相毫無疑問，並將心趣向涅槃，當觀智成熟，三果道心及道智會生起，行者的五下分結已斷。《阿毗達摩概要精解》第九章，三果行者有五種：

- 1、化生到色界天之後，他在還未活到其壽元的一半時即證得了阿羅漢道。
- 2、他在活了超過其壽元的一半之後，或甚至在臨死時才證得了阿羅漢道。
- 3、他不須奮鬥即能證得阿羅漢道。
- 4、他必須經過奮鬥才能證得阿羅漢道。

5、他從一界投生至更高的界地，直至色究竟天，即最高的淨居天，然後在其地證得阿羅漢道。

### 5.7.5 三果證四果的歷程

三果行者體證果心後審察五法，特別注意剩下之五上分結，反覆進入三果果心。由於三果聖人的心已能進入安止定，已無貪嗔，內心非常寂靜，如果觀智強大，當頓覺「掉舉」、「色貪」、「無色貪」、「昏沉」及「無明」為難忍之法，因為此等法仍為有為法，是因緣和合而成，仍是苦的，故需作意擺脫其束縛，捨棄其存在之欲，此時，無明將會非常明顯。無明於前幾個階段就如細菌一樣，非常難以觀察。但證了三果的行者就正如拿了一副顯微鏡來觀察一樣，細菌無所遁形。故無明不再是不能觀察之法，行者將以觀智來破除隱藏在五上分結後的無明，並將心趣向涅槃。當觀智成熟，四果道心便會生起。

當行者證得阿羅漢果，已斷一切煩惱，是為漏盡。此時，行者也圓滿地完成了智見清淨。於日常生活中，自我感完全消失，雖然舊的業仍然存在，但阿羅漢的心不再作新的業，好像空了一樣。身、心繼續生滅，但空無一主，雖然有過程，但完全沒有核心：自我、主人。阿姜查就用了靜止的流水來形容。流水指過程，靜止形容沒有絲毫的自我活動。在阿羅漢退出果定後，身心活動，有活動就有苦，雖然沒有自我感，因此心不會產生貪、嗔、痴，但心仍有不帶造業能力的反應，所以如阿羅漢想體驗安穩，仍會透過修習內觀來達至心的平穩，但在整個過程中，並無任何自我的痕跡。大師在書中所說之阿羅漢境和中國佛教的「遊戲三昧」有相似之處，不同的是阿羅漢的境界無一個體進出三昧。

不少書籍都記載了阿羅漢證果後的境界。例如，由於自我的泯滅，將徹底地打破二元性，達至一心的境界等。但我們要小心參考，因為一切有關證果後的心境仍屬於有為法，有關阿羅漢證果後所經歷的和大光明、大震動都是有為法，行者不可以這些描述來猜度證果的境界。因為涅槃是無為法，不能依想像證得。

大師於生前曾有人問：「您死後會怎樣？」她答道：「甚麼也不會發生。一切都止息了。那時將證得絕對的寧靜，即涅槃。」

〔全書完〕

〔譯按：本書已完成編輯，約於 8 月份由香港聞思修佛法中心出版。〕



## 持戒的治療力量

Ven.Thanissaro Bhikkhu 譚尼沙羅尊者著

學佛仔寶譯

佛陀好像醫生般治療人類的心靈疾病。他所教的修行道路好像針對受苦心靈的療程。最早期的典籍已經如此理解佛陀及其教法的意義。今天這種看法仍有針對性。人們時常宣揚佛教的禪修為一種治療，亦有心理治療師建議病人嘗試接受禪修的治療。

但是經驗證明僅是禪修不足以提供一套整全的治療，還要有外力的幫助。現今的禪修者受到大眾文化的戕害已經失去止觀修習所需的彈性、持久力及自尊，禪修亦不能達到真正的治療目的。很多老師發覺這個問題後把它歸咎於佛陀的道路不能滿足我們的特殊需要。為了補足這個缺失，他們嘗試利用其他輔助性的禪修技巧，如神話，詩歌，心理治療，社會運動，SWEAT LODGE，哀悼儀式，甚至打鼓等。其實問題可能不是出在佛陀的道路有什麼缺失，而是我們根本沒有遵照佛陀的整個療程接受治療。

佛陀的修行道不單包括正念，正定及觀照的修習，還包括以五戒為首的善行的修習。事實上戒律是修行上的第一步。現今人們傾向將五戒貶為“主日學式”的陳舊文化守則，不再適用於現在的社會。可是這種看法忽視了佛陀視戒律為針對受創心靈的療程不可或缺的部分的本懷。戒律尤其是為了對治缺乏自尊所覆藏的兩個隱患，即後悔與否認。

當我們的行為未能達到標準時我們會(1)後悔所做的行為或(2)作出兩種否認中的任何一種：(a)否認我們曾經作出的行為(b)否認評價標準的妥當性。這些反應都是心靈的創傷。後悔是敞開的傷口，稍稍觸動亦會很痛苦。否認則是傷口周圍已硬化，扭曲的疤痕。心靈受到上述的創傷後不可以安住於當下，因為心會覺知坐在未包紮的、外露的傷口上或是處身於結痂的肉瘤上。當心被迫處身於當下，它只能變得緊張，扭曲及片面。心在這時的觀照亦只會是扭曲及片面的。只有當心能夠從創傷及疤痕中解脫，它才能安住於當下，並達至無謬的識別。

這時五戒的重要性變得清楚起來。守戒是為了治癒心靈的創傷和疤痕。正面的自尊心從依遵守則中產生。五戒的施設正好提供了實際可行，清楚明確，符合人性及值得尊敬的行為守則。

實際可行：五戒所訂的守則很簡單，不殺生、不與取、不邪淫，不妄語和不飲酒。依循這些守則生活是絕對可行的。雖然不是容易甚或會帶來不便，卻總是可能的。有人將這些行為守則演譯得較為高尚，例如將不與取戒解釋為不濫用地球資源。但即使作出這種解釋的人亦得承認根本沒有可能依循這條守則。任何人曾經與心理受創者共處都會發現不能達至的行為標準只會帶來創傷。人們如果能夠通過少許努及正念來守持行為的標準，他們會認識到自己有可能達至這些標準，從而他們的自尊心亦會大大提升。然後，他們就會有信心面對更高難度的挑戰。

清楚明確：五戒中沒有任何“如果”，“以及”或“但是”。換句話說，五戒提供了清楚的指引，絲毫沒有藉辭推卻或不老實地實行的餘地。所有行為不是符合五戒

就是違反五戒。再者依循這些守則可帶來健康的生活。要照顧子女的家長都知道，小孩雖然會投訴一刀切的規則，他們其實感到比在含糊不清或可商討的規則下生活來得有安全感。清晰的規則不容許未明言的議題以走後門的方式進入我們的心靈。例如，如果眾生的存在對你造成不便是開許殺生的理由，則你只是將你的方便置於對眾生的悲心之上。方便將成爲你未明言的準則。眾所周知，未明言的準則是滋生虛偽與排斥的溫床。相反如果你能夠依循五戒的標準行事，則正如佛陀所說你將爲所有眾生帶來絕對的安全。在任何情況下，無論是那麼的不便，你都不會奪去眾生的生命。至於其他戒律，你將爲他人的財產及男女眷屬帶來絕對的安全，及使人際的溝通充滿誠意與正念。當你知曉在這些事情上可以信賴自己，你將會具足一份健康的自尊心。

符合人性：戒律對持守的人及他周圍受影響的人來說都是符合人性的。如果你遵守戒律，你就能隨順業果法則。業果法則說明當下有意的思想，語言及行爲等的選擇皆是塑造我們世界經驗的力量。就是說，你不是無關重要的。你在家庭、工作及娛樂中的種種抉擇都發揮著對周遭世界的影響。同時業果法則可以借助當下現在的自覺行爲來量度自己是否活得如法。這個量度標準完全在你控制之內，不須要依賴你的樣貌，氣力，智力或財力。也就是說當下的業果比起過去的業果重要得多。同時這個量度標準不會使你有罪惡感亦不會使你爲過去所作的過失而哀嘆。相反這些戒律讓你專注於此時此地的，活在當下的種種機會。如果你和守戒的人共同生活，你會發現與他們相處不會令人失信或恐懼。他將你追求快樂的意願視爲與他一樣。他們的個人價值不在於得失成敗。他們說要在禪修中培養慈心與正念，你就能在他們言行舉止中找到慈心與正念。因此戒律不單培育了心智健全的個人亦成就了健康的群體，即一個互相尊重對方自尊的和諧社會。

值得尊敬：當你決定依循行爲守則前，你會找出這些守則是屬何等人的及這些守則從何而來。因爲事實上你參與到這群人中成爲一分子，爭取他們的認同並接受他們是非對錯的標準。這時你不能找到一個更佳的團體，這個就是佛陀和他的聖者弟子。五戒又叫“契合聖者的守則”。佛典中記載聖者不會簡單地因多數人接受而依循戒律。聖者們以生命作證找尋通往真正快樂的途徑。他們親眼看到所有說謊行爲都是病態的，而除了穩定及具承諾的關係以外，與別人發生性關係只會或遲或早帶來不安全感。別人也許不會因爲你守持五戒生活而尊重你，但是聖者們肯定會這樣做。而聖者們的尊重比其他任何人的都來得重要。

可是很多人感到要參加這個無形的群體只能帶來無用的慰藉，尤其是他們根本未遇見聖者。要在一個嘲笑慈心與無私施與的社會中行持這些美德的確很難。周圍的人只會看重性慾的爭鬥及爾虞我詐的商場勝利。此時佛教團體扮演了一個重要的角色。它們公開地與主流文化的非道德趨向劃清界線，而且友善地宣稱它們珍視慈心與自我克制。因此它們提供了一個健康的環境使有需要的人可以全心全意地接受佛陀所開示的治療，即專注力的修習和對善行所應作的抉擇。當我們處身於這環境時，禪修不再需要神話或假裝來支持，因爲禪修可以處身於實在的合乎戒律的生活中。這時你觀照自己生活所持守的規則，舒適地進行吸入和呼出。不用再想像成一朵花或一座山，你只是一個整全的，負責任的人。如此而已！

（譯自 NOBLE STRATEGY 第 22-27 頁）

## 病床前 - 思情

### 【一】

我的祖母在慢慢地死去。

九十八歲的她已瘦得皮包骨，  
因急性肺炎入院的她費力地呼吸著最高濃度的氧氣。  
握著她的手，心中一遍又一遍地祝願她，  
願她能早日脫離這苦痛。

奶奶，放手吧，  
拋下這衰老不堪的肉身吧，  
它只帶給你痛苦！  
拋下你這些兒孫吧，  
他們都有自己的生活！  
在你晚年最需要人關心陪伴的歲月裏，  
他們只能偶然地來老人院探望你一次，  
儘管你一遍一遍白天黑夜地叫著他們的名字，  
叫著院裏亞姐的名字，  
卻沒有誰能給予你所需要的關愛……

奶奶，放棄這軀殼吧，  
你將身輕如燕，飛去一處光明溫暖的地方，  
你將會回復到你做女孩子時的自由快樂，  
愛你的母親及姐妹會開心地迎接你。

放下這裏的一切吧，  
奶奶！這裏只有苦痛。  
握著她的手，  
我的心一直地這樣祝願。  
希望她的心可以明白我的心……

看著她伸著脖子辛苦地呼吸著的樣子，  
突然知道了她是不想走的。  
我看作是苦的事，  
在她看來或許是值得的。  
或者，我不應用自己的標準來祝願他人。

最好的還是用自己慣用的慈心禪的祝願：

願你快樂  
願你健康

願你祥和自在  
願你得以解脫

【二】

爸爸來了，  
他站在床前用力地?著她的手，  
希望他的老母親有一些反應。

但是，她沒有。

他不時地用手撫摸著她瘦削的額頭，  
眼淚慢慢地流下來，  
浸濕了口罩。

我站在床尾看著這一切，  
心裏有衝動去摟抱安慰父親，  
但身體卻沒有動。  
心又變冷了，像一個遙遠的旁觀者。

一個怨恨的念頭轉了出來——  
她在老人院，  
清醒的時候，  
總不會去探望她，  
現在要死了才來。

身體還是站在很遠的地方，  
心又說：“應該給他一個哀傷的空間。”  
一念接一念，心不停地在說話，  
既冷靜又抽離。

另一個不安樂的感覺又再升起——  
對苦痛中的朋友或陌生人，  
有時都能伸出援手的我，  
為什麼對父親這樣硬心腸呢？  
我的心不也在疼嗎？

我慢慢地，艱難地走近他。  
站在他身後，  
看著自己的心，  
它猶豫，它害怕。

與父親的距離這麼近，但又那麼遠。

手臂，是這麼沉重，



竟不知應該放在哪裡。  
看著自己想提起手臂的意念，  
看著慢慢提升起的手臂，  
輕輕地搭放在爸爸的背上。  
我感到了他身體輕微的顫抖，  
心也在這一刻被劇烈的悲傷佔據了，  
眼淚流了下來，  
浸濕了口罩。

這時候，  
奶奶的身體忽然抽搐了幾下，  
爸爸慌亂地嘗試去撫平她彎著的腿，  
我也用另一隻手輕撫著奶奶的腿。  
心中的悲傷、恐懼、不捨、內疚，  
關愛、體貼、接受、諒解的感受竟分不出是來自誰。

回家的路上，  
爸爸還是不停地在流淚，  
雖然他手中的紙巾已濕成一小團，  
但還是拒絕了我遞上的新紙巾。  
心又開始抽離了。

下小巴時，  
我卻第一個跳下車，  
小心地攙扶他。  
大概有二十多年沒有挽著他走路了。

此刻，他的臂彎竟是這麼溫暖而沉重。

### 【三】

電話裏護士結巴地說奶奶的心跳開始減慢了，  
來到醫院迎接我的卻是一張傲 R 而謹慎的面容，  
她告訴我——  
奶奶已斷氣了。

打開粉紅色的掛簾，  
看見奶奶蒼白的臉，張著嘴，  
伸直著脖子的樣子——  
像昨天見到的一樣，  
只是沒有了艱辛的呼吸。

我第一個衝動就是去撫摸她的面龐，  
她的面龐如往常般的溫暖、柔軟。

劇烈的悲傷是這麼快的生起，  
眼淚像斷了線般地流下來，

憐惜地撫摸著她的頭，她的肩，她的手臂，  
奶奶，你可受罪了嗎？你害怕嗎？

輕輕地握著她那腫脹的手，  
閉上眼睛，與她共度每一刻。  
心、身在悲慟裏不知呆了多久，  
眼淚不停地流著，頭在發熱，在脹痛。

當情緒平伏下來時，  
試著專注地做慈心禪——  
祝願奶奶遠離貪或嗔的慾望，  
祝願奶奶遠離苦道  
可以與她的天主同住天堂，  
免除人世間的苦。

緊握著她的手，  
意識到生命的?跡在她身上迅速地流失著，  
我希望可以留住這柔軟，這溫暖。  
悲傷及恐懼之情又湧了上來，  
清晰地看到自己對她的不捨，  
對她的生命的執著。

可笑我之前還叮咐爸爸，  
在她臨終時不要因自己的哀傷而亂了奶奶的心識。  
此時我卻握緊她的手，  
情緒像潮水般的湧上來，  
只能看著它，卻不能改變它。

心，一有空間就為她祝福，  
為她做迴向，  
或用“自他相換”的方法減少她的痛苦。  
用心感受著，探索著此刻的她，  
用心跟她說話。

腿站累了，  
腳下感到一陣陣的酸麻，  
病房間裏亞婆們的對話夾雜著電視聲，  
一陣陣的傳到耳邊……

奶奶，做個快樂的天使吧！  
你生前是這樣的愛幫人，

做了天使也可以看顧這娑婆世間的人。

不知站了多久，  
再去觸摸她的面龐時，  
它已開始冷了。  
驚慌，恐懼又生起，  
眼淚又不停地流了下來，  
雙手盡量覆蓋著她的手及手腕，  
依戀，不捨，不捨，不捨……  
奶奶，我是這樣的自私，  
總是在忙自己的事，  
你在的時候這樣用心地關愛你的時候不多，  
到你走了，才……

浮上小時候病了難受時不停的喊著“奶奶”的一幕，  
及祖孫倆躺在一起伸直手臂比較有何相似之處。  
又記起去年傷心時去老人院探望她，  
伏在她輪椅上盡情哭泣，  
雖然她當時已不認得我，  
她不知怎樣來安慰我的神情，  
卻用既無助又憐惜的手  
撫著我的頭。

爸爸來了，  
其他的家人來了，  
牧師來了又走了，  
我們要走了。

離開你是這麼的不捨，  
我多麼希望能分擔你這一程的苦樂，  
無論你轉生在何方：

願你快樂  
願你遠離心身的苦痛  
願你祥和自在  
願你能早日得到真正的解脫

還有，感謝你曾經是這樣的一個人，  
感謝你做我的奶奶。



## 獎券、洗頭 - 初慧

### 獎券

從西鐵車站匆忙地行往美孚地鐵站轉車，剛踏入地鐵站時……

「小姐幫襯買張獎券，做善事啦，係幫老人中心籌款？」一位六十來七十歲身上掛著錢袋的長者遞來一疊獎券。心裡因為要趕時間所以不想買，但又不自覺地腳步停下來，因為內心閃過一個念頭：難得老人家這麼積極做義工，應該要支持。同時又感受到這老人家的喜悅……

今天是星期幾呢？星期五。賣旗籌款不是都在星期六早上的嗎？為什麼在這個時間賣獎券……

「幾多錢一張呀？」「廿蚊一張。」「那給我一張吧！」匆忙地打開手袋，拿出錢包。想起自己從來都不會去對獎券號碼的……「不要獎券了。」把二十元放入錢袋內轉身便走。聽見背後一聲「多謝晒！」便繼續行入地鐵站內。

一路行來再看不見有其他人在推售獎券。因為自己也有過街頭籌款的經驗，知道如果是慈善團體在街頭籌款，是不該會只有一個人獨自推售的。之前心裡雖然有點疑惑，但因為趕時間，也沒看清楚錢箱上寫著的是什麼機構籌款。這時心裡有點後悔沒有看清楚一下。

若這老人家是假扮義工的，我是否縱容了別人的貪念呢……

但剛才放錢那塑膠錢袋似乎是假冒不來的……那可能是用什麼方法弄來的……

是不是好心做了壞事呢？後悔及埋怨自己沒有觀察清楚，或許做了些愚蠢的行為。

或許她真的是在籌款呢……於是又厭惡自己懷疑一個善良的人。一下子厭惡、後悔、懷疑、內疚的情緒呈現……

如果她是假扮的，一把年紀在街上做出這冒險的行為，也有她的苦衷吧！但這未能讓心裡升起之情緒減弱……

香港也有照顧老人的福利，用不著更不應該在街上行騙吧……，雖然是那麼微弱的憤怒，那憤怒是由於自己心懷善意反被欺騙。

心裡一邊希望那是一個真義工，希望自己沒有被騙，一邊又想為對方找藉口，說服自己對方是有苦衷的……一邊又埋怨自己，可能怪錯別人。種種矛盾衝突在內心呈現，當覺察到內心失去平衡的時候，另一股情緒又升起……

這時輕聲問自己：即使她真的是假扮義工，在街上行騙，現在您願意原諒她嗎？現在正在受苦的是誰？接著下來是一片靜默，心回復平靜。覺察著內心由矛盾衝突轉變為平靜的同時，身心也變得輕快起來。

那老人家是否一個真義工其實已不再重要，因為在這一剎刻自己能夠學習到原諒與寬恕，及體驗到由寬恕所帶來內心的平靜。明白到無須要環境的轉變，只要能夠原諒，能夠寬恕，便能夠把自己從苦惱裡面釋放出來。

唔……真有點兒希望她是假扮的……不要再製造故事了。返回當下，再把手袋打開找出錢包在八達通機上拍一下，然後繼續走進地鐵站內。

## 洗頭

推門進入美髮店內，只有另一個顧客正在洗頭，髮型師少等地閒著看報紙。真好！今天是什麼日子啊！因為每次光顧這美髮店總要輪候三四個人。內心那把聲音卻說：人家生意冷清你不該高興吧。

「小姐要電髮還是剪髮？」「洗頭剪髮的。」「那請過來這邊先洗頭吧。」

跟著那髮型師助手行到那張洗頭專用的椅子，躺上椅子後閉起眼睛。覺察著髮型師助手在調校著水的溫度，水的溫度剛好不太冷不太熱，暖水從花灑裡射出來沖洗著頭髮，頭皮被暖水按摩著帶來一種放鬆的感覺。隨著洗髮液的氣味，覺察著冷冷的洗髮液放在頭皮上的感覺，心微微有一點抗拒。覺察到洗髮液只是塗在頭髮上，頭皮抓也沒被抓一下，頭上的洗髮液便被水沖去。心想：你懂不懂洗頭的，剛來上工的嗎。然後洗髮液再被放在頭髮上，心裡想：拜托你洗乾淨一點吧！頭部被按摩、抓擦的記憶在心裡浮現，心裡期待著頭部被按摩、抓擦的那種舒服感覺重現。

「頭癢不癢？」心裡有一點高興……她可能會認真點給我洗……「係呀！有一點癢……」以往在洗頭時被這樣問到的時候，每次都會說不癢；今次雖然實際上頭並不癢，這樣說是希望她能認真點，用心把頭髮擦乾淨一點。回答之後，但對方好像沒聽見的一樣，仍只是隨便輕輕地摩兩下，她的手指好像害怕接觸到我的頭皮似的。內心的不滿在膨脹……那幹嗎問我頭癢不癢？她可能真的是新來做的，真不夠運……察覺到由不滿轉變成憤怒……現在我可不可以原諒她呢？這不是一個讓我學習原諒的機會嗎？內心馬上平靜下來……感恩之心隨而生起，這個助手是來讓我學習寬恕的老師，讓我體會從苦惱裡面釋放出來，感受到寬恕之後所得到的解脫平靜，喜悅隨之而起，也忘了覺知著她是怎樣把頭髮洗完的……

原諒別人、寬恕別人表面上好像是對別人生起慈心，但真正受惠的是自己。心若能真正體會到這一點，便會真心對令自己受苦（你所原諒）的人感恩，因為他讓自己看見那仍然愚昧的心，因為他教會自己離苦之道。

## 短期出家日記 - 劉彩歡

三月三十日

當我參與今屆南傳佛教短期出家體驗營時，內心也有些少煩惱，因當時媽媽的身體不太好。當我接了出家營的戒本時，我已和父母親預先懺悔了。入營後數天，接收到母親去世的消息，當時心情很混亂，是否退出或回家探望母親。當下回想母親給病魔折磨幾年，今天去除病苦，感覺到她能夠脫離病魔，很是安慰。當時得到文師父的批准，下山趕往醫院。下山途中，眼睛有些濕潤，當中返問自己為何下淚，因現時是一個出家人，對於所有人和事都應該放下。落到山下看到丈夫時的心情已恢復平靜。到達醫院時，見到家人哭泣，當下的心情也是平靜。看見母親的樣子也很安祥，我內心祝福她到一個好的地方。然後我問母親離開的情況，妹妹訴說昨晚她很精神，今天早上吃完早餐後才離去，神態很安祥。之後依止師及同修一齊祝福他們，隨後我們回寺廟，繼續參與營中活動。回程時心情很平靜。

在整個過程中，我的心能夠如此平靜，是得到依止師、師父及同修的力量來支持。得到大家的心力來扶持。

四月三日（托鉢日）

當天的心情很興奮，到達九龍城的時候，聽從師父的教導，要保持莊嚴，眼睛向前望，鉢要抱緊，沿途接受供養時，見到丈夫也在其中佈施，心中很興奮，很感激他也在場。

四月四日（捨戒日）

今天早上與 Michelle 一起托鉢，心情有些緊張，擔心沒有食物。淨人帶了我們在一處買衫的地方放下我們。在那裡我們逗留了一會，然後往別處托鉢，停留在麵包店，在那兒有一老婦給與我們麵包，而我們報以平安的祝福。稍後又有一太太來供養，我們也報上平安祝福語。跟著我們站在水果店旁，當時陽光照射著我們，在那兒我們站了很久。我不停背誦著祝福語，祝福他們快樂健康；我內心很平靜，沒有散亂的感覺。

稍後我們於餅店旁停留，在那店內的收音機很響亮，雖然它的聲音很大，但我當時心裡只默念著「Namo Tassa……」不被它的聲浪動搖我的心。最後我們停留的地方，有一位老婆婆給與麵餅，當時鉢內已盛滿了食物。隨著內心的喜悅回寺院，喜悅托鉢的東西能夠和大眾分享。

在托鉢的過程，給我的啓示是佛陀於托鉢時以歡喜心化緣，而供僧者也以歡喜心佈施，在那一刻沒有苦的存在。

在出家期間，無論在家或出家，佛陀所教滅苦之道是：如果心中無苦存在，就沒有苦的因存在，就不會產生苦，就是滅苦。

在這我很感謝師父，依止師們的教導及義工們的付出。



## 山中的啓示 - Endless Song

二〇〇四年十二月廿五日，踏上通往華嚴閣之路，腦海盡是老闆的責罵聲，雙肩負著是印象中的石壁監獄。

三日兩夜的禪修營、幾天的止語，能夠讓我的心窗注入佛法嗎？能夠讓心上的煩惱圍牆倒下來，跟佛陀更接近嗎？

坐禪、行禪、站禪和瑜伽，只能讓我明白「觀心無常」，心的雜念始終沒有平息；藍天白雲、莊嚴佛像也解不開內心的鬱結。每天的瑜伽活動，躺在自由的天空下，我真的不想起來。

十二月廿七日的戶外禪修，給我一個啓發。從華嚴閣步行至鳳凰山腳，我與幾位同修相距數公尺，沿路途人有說有笑，在稀疏斷續的人聲中，我仍保持止語，心湖沒有任何漣漪。

到達鳳凰山腳，我獨自沿山路向前行二十分鐘。站在山路，遙望遠方，我想起同事的話，「我不是不想辭職，只是我要維持家計，我只有忍耐他們的責罵。那些偽造文件，我不簽名就行了.....」人沒有勇氣離開虛假的安穩環境，卻有膽量去闖法網，這是不智。

蓮花贏得出淤泥而不染的稱頌，是它不以分別心去視泥土，而淤泥亦甘願用盡每分養分，支持它的生長。而我的工作環境，老闆為求一己利益，強迫我們做假文件、做假帳；我們拒絕，換來的是滿面辱罵。腦海哼著一闕舊歌：「The younger days, I told myself my life would be my own. And I鑽 leave the place where the sun never shine.....」

懷著慈悲的心，一些人暫時不辭職，是擔心其他同事們熬不住；母親養育子女，是天職。可是，我們只記得佛法的「四無量心」，而忘了「八正道」。出生於這個年代，居住於香港這地方，我們可以充滿信心說：「天無絕人之路，只有懦弱的人，才會讓自己走上絕路。」

三天的禪修營接近尾聲，我要離開華嚴閣，告別行禪、坐禪、止語的清靜生活。城市中人聲鼎沸，公司內妄語、惡言甚多，我相信蓮花會長留我心中，佛陀的教導，是我生命旅途一首永遠不會完的歌。

（後記：同事和我分別於 14/1/2005 & 15/1/2005 遞交辭職信）



## 禪修雜感 - 零雙

### 夢仍是一樣

忙，日忙夜也忙，要每天騰出時間坐禪，談何容易。既然行、住、坐、臥皆是禪，我且嘗試臥禪。人總要睡眠，總有合適的地方躺下來休息，要做臥禪並不困難，我想。

短期出家的日子，師父曾教導我佛教的四威儀：行如風、立如松、坐如鐘、臥如弓。我就以臥如弓作為臥禪的姿勢。臥禪由臥如弓揭開序幕，由出入息念主持亮燈儀式。

我常常做夢，有些夢境深刻印在腦海，並且牽動一天的情緒；有些夢境如清晨露水，只是在腦海稍作停留，醒來印象一片模糊；有些夢境只是記憶中的過客，匆匆而過，不留腳印。夢境千變萬化，卻又萬變不離其宗，我的夢只來自兩類種子。

第一類是憂慮。人缺乏自信，擔憂逆境、惡運隨時出現，又懷疑自己的工作能力、學習能力或理解能力。葛榮居士說過：「如果你對將來會發生的事情沒有十足的把握，那麼便會生起憂慮。」

生活中，不一樣的工作在身邊打轉，不少人在我路途擦身而過；思想、感受、記憶在不同的因緣和合下，組成一段段情節，形成一幕幕影像，存在於腦海中，透過夢境展現「眼」前。作家 Heather Hughes 說：「(Sleep) dream is generally symbolic of some experience we have encountered in daily life.」

第二類是苦惱。葛榮居士說：「我們對事物有了一個預設的形象，有了一個預設的模式，有了一個預設的期待，因此我們為自己製造了苦惱出來。」

有緣得聞佛法，全賴一位助緣人的帶領，正因為此，我對這位助緣人有預設的形象、模式與期待。可是事與願違，這些預設，一個接一個的相繼破滅，每一個預設變成了遺憾；然而，今天的我，依然希望這些預設，最終會如我所願，因為我相信人性本善，也相信人人皆有佛性，浪子最終會回頭的。分分秒秒繫上「助緣」的心鎖，時時刻刻揹負「預設」的包袱，這類夢的種子，在我夢境中發芽開花，牽動我的情緒，打擾我的生活。

一星期的睡前臥禪，未能讓我的夢境有新的轉變。我只知道臥禪比坐禪更需要警惕及醒覺，因為躺下來不久，我開始打瞌睡，進入夢鄉。從另一角度看，煩惱沒有走到床上，可以平靜地進入睡眠狀態，也是一種喜悅。

## 傲骨

臥如弓的姿勢終於向我的睡意挑戰。一連幾晚，躺在床上，不是感到臉部緊張，就是不知如何「安放」左手，又或是一雙腳不能安定下來；我叫自己全身放鬆，放鬆頭部、臉部、一雙腳，再請求出入息念伴我入睡。一晚，爲了讓自己容易入睡，我以仰臥取代臥如弓，隨著出入息念的帶領，我走進夢鄉。身體的疲勞未能克制情緒的起伏，這一晚，我醒了又睡，睡了又醒。

翌日早上，流連於反思的廣場，榨一點友善、柔和的果汁，喝幾口四聖諦的甘露，從夢境搜尋蛛絲馬跡，找出煩惱的根源。

幾日的夢，既有數以萬計、各式各樣的傳單，教人眼花繚亂，也有數之不盡的傳單禁區，叫我望而卻步。

拋下十多年的老本行，投入新的職業，前景是一個個問號，路程有一重重障礙。不論是問號抑或障礙，都是憂慮的標籤，都是希望事情的經過與結局，如自己的預期一樣。可是，我卻沒有十拿九穩的信心。

我們不能改變事情的結果，但我們可以改變自己對苦的態度。葛榮居士教導我們：「在受苦的一刻問自己：我能夠從這個苦惱之中學到甚麼？我應如何運用佛陀的教導？在這樣的情形下，我能夠怎樣服用佛陀的藥物，來對治這個苦惱？」從此，我要求自己將所有負面思想，全歸於零，將所有消極態度，盡歸於零。

隨後的晚上，每當苦惱向我內心叩門，我嘗試以佛陀的四聖諦藥物去治療它，我亦醒覺臥禪教人容易入睡，往往由臥禪變爲坐禪。某個早上，鬧鐘的響聲提示我要坐禪，疲乏的身軀、寒冷的天氣、溫暖的被窩，驅使我以臥禪代替坐禪；然而，以臥禪對抗睡意，無疑是以卵擊石，我還是以坐禪迎接新的一天。

原希望在忙碌的日子，以臥禪代替坐禪，讓疲倦的身體得以繼續禪修，養成禪修的習慣，豈料臥禪竟會成爲坐禪的原動力，推動這身軀成爲坐禪的傲骨。以往是每天早上做一小時坐禪，現在除了早上坐禪外，睡前半小時也做坐禪。只要能走到無煩惱的天地，何必顧慮當下的「寒冷」與「忙碌」呢？「寒冷」可以是我們傲骨的好友，「忙碌」可以與我們的恆心夥伴。

臥如弓的姿勢，令我容易覺察到身體的每一部分是否有緊張的現象，提醒自己要放鬆。日復一日，我在日常生活中，時刻觀察自己的身軀，會否在不需要用力的時候，不自覺用力。臥如弓送給我的，竟是這份禮物。

世事往往有出人意表的結局，這些非預期的結局，又會帶給我們一份喜悅，或給我們一個對治苦惱的學習機會。既然如此，我們又何必要預設一些形象，預設一些模式，預設一些結果？

## 半夢半醒

中學同窗告訴我，昔日的校長幾年前已辭世。我沒有惋惜，沒有難過，她的死訊，對於我來說，只是一個消息。當晚，我邀請慈心禪與臥如弓結伴，帶我走入夢鄉，可是，我無法入睡，中學時期的生活片段，佔據了我的心房，再沒有空間容納慈心禪。最後，還是要出入息念引領我平靜入睡。翌日，我再次邀請慈心禪，可是，慈心禪與睡意之間，總有一層無形的隔膜。

當晚，我夢見自己與一位中學同窗走到天台上，我們赤腳，席地而坐，遙望夜幕低垂下的城市，彼此以沉默代替說話。沒一陣子，我的腳背感到疼痛，血液慢慢滲出，形成一個一個圖案，黏附在腳上。

鬧鐘的聲音帶我回到現實的生活，張開眼睛，我真的感到腳痛，剛才的夢非常真實，不是酣睡的夢，是半夢半醒的夢。

走進時光隧道，回到二十年前的中學校舍。那一天，體育老師大發雷霆，將所有怒氣凝聚於鉛球內，憤怒的一擲，我的腳在沒有任何準備的情況下，承受了她所有的怒火。幾位同學義氣凜然，下課後立即將此事告訴校長。她以冷漠的眼光回應我一拐一拐的腳步，堅說是學生們推鉛球大意，以致弄傷，不應將責任推卻到老師身上。

跌打酒成了治療瘀血的藥物，同學的關懷慰問，成了課室的暖流。老師們對於七吋長，四吋闊的瘀血青塊，採取視而不見，避而不談的方法。

往後的十幾年，遇上颱風吹襲或潮濕天氣，腳的舊患總喚起我的回憶；只是不知道從何時起，我的腳痛已消失，我甚至忘了腳痛這回事。這場腳痛的夢，這場半夢半醒的夢，讓我想到，過去的十多年，是腳在痛抑或心有恨！心中有恨，故唸慈心禪時，潛意識地點到即止，「恨意」蓋過了「睡意」。

有福氣的人，可以憑藉祖父或父母的餘蔭，過著無憂無慮的生活，因為財富是可以一代傳一代，可以繼承；但是，慈心是要自己去培養，禪修是要自己的精進與體驗，一切要靠自己，只有經驗分享與方法傳承，沒有繼承。禪修的日子畢竟太短，以往又不精進，要在生活中無時無刻活在當下，去除「我執」，我還是要繼續努力。



## 婚姻與修行 - 心燈

結了婚幾年的好朋友跟我說，發現與丈夫性格不合，趁著暫時未生孩子，認真想過要離婚；也曾經與丈夫一起找過婚姻輔導員，不過暫時還是用「拖」字訣，未到忍無可忍的一刻，還是將離婚的念頭擱置一旁。在我們身處的社會裡，離婚始終不是一件光彩的事情嘛！

我還未有結婚經驗，只談過幾次不太認真的戀愛，真的沒有資格給她什麼意見，或者應該離婚與否。不過，從我父母的婚姻以及他人的故事也令我認真思考婚姻與修行的問題。撇開舉行婚禮時的種種憧憬，結婚就是兩個不同成長背景及信念的人一起緊密地相處，達致一種相互依存的關係。認真地思考，真是一件不容易的事呢！若果不是一方依著另一方的生活方式，就是所謂的相互遷就，否則比起獨身時更難忍受呢！

從結婚時的憧憬及期望，到現實生活的計算及失望；從期望另一半改變至相互囉囉嗦嗦；由相愛至仇恨，由愛侶而成爲怨懟，由甜蜜至苦澀，爲什麼？

記得在《雜阿含經》中，佛陀說過愛欲就像刀上的蜜糖，愛欲很誘惑，甜蜜可口，不過偶一不慎，就會割破舌頭，受傷之餘，更苦不堪言。

這裡並無意思踐踏婚姻。在婚姻中能相互扶持及愛護，分享真理，甚至一起修行，提升彼此的靈性，相信是一件美事。不過懷著這種目的而強迫對方爲自己而改變則只會帶來痛苦，往往不少夫妻未能認清另一半而對他/她有所求其實是一種欲望，這樣會造成雙方的痛苦。

因此，從修行的角度，另一半可能就是最好的修行對象，讓我們時時刻刻觀照內心生起的貪欲與瞋恨，如何將它們轉化成正面的力量如慈與悲。維持良好美滿的婚姻關係，修行是我們最佳的引導。

我常常思維，在人的一生中，生老病死的煩惱經已令我們夠折磨了，我們更應避免與親密的人添加更多的煩惱，珍惜這些修行的機會。



## 禪修與我 - 歐秀文

### 疑、恐懼

一向都覺得自己是無神論者，從來沒有宗教信仰，我對佛教一直都是錯誤理解，懷疑只是導人迷信的宗教。一次在報章上看到志蓮招生廣告，基於好奇報讀佛學基礎班。第一堂內容講出人生是苦，是無常，生老病死等問題。令自己非常驚訝，因為這些問題就是困擾著自己的，使我覺得人生的無奈，不知道應該採取消極還是積極的態度面對人生。完成了佛學基礎班後，了解佛教並非迷信的宗教，並不是上香拜神便可得以解脫，是依據佛陀的啓示，信解行證而走向自覺覺他的道路。

爲了進一步了解佛學，便報讀禪修初班。

在第一講時，老師已講出禪修並不是什麼神秘或高深莫測的修行，只是平實的東西，從平實的修習中體會覺悟的真理。但由於坊間對禪修有很多傳言，什麼入定後會靈魂出竅，會見到異象……等。開始時，都不敢在家裡禪坐，因為當閉上眼睛時心中就生起莫名的恐懼和緊張。只會在課堂中才“安心”禪坐。這種恐懼是我學習禪修的障礙之一。在學習過程中，知道要對治疑，才不會妨礙禪定的修習。嘗試把課堂中禪修的心境帶到家裡修習。就如老師所說，不要有什麼害怕，不要想有什麼得著，讓內心能安住當下，內心便會平服下來。漸漸在禪坐時，發覺沒有了恐懼，即使日常的時候，害怕黑暗，因黑暗所生起的恐懼也減弱了很多。使我知道很多莫名恐懼是由五蓋——疑所生起的。

### 貪欲

我想貪欲是五蓋中最難對治的。因為在世間的誘惑實在太多，特別是商業社會，每天六根所接觸的外境，令我們的欲望不停生起。初時我亦很懷疑通過禪修能令貪欲逐漸減少。現在回想起在未接觸禪修前，購物欲是很強的，衣服、手袋、鞋、飾物、甚至廚房用具，永遠覺得缺少一件，買完這一件，下次不會再買。但下一次，同樣也是缺少一件，欲望就這樣不停生起，不能止息。現在已很少購物了，即使購物時也會想想是否真的有需要，很多時都覺得並不需要而不買。有一次，忽然覺得每天都很重的手袋輕了，查看下發覺有很多無必要的物件都抽起了，所以手袋也輕了。自己也變得輕鬆。我想是禪修在不知不覺中讓我懂得放下，猶如放下手袋內無用的東西，不會只想擁有、執著所有東西，令每天都背負著包袱、煩惱而生活。禪修並不是坐完每一節令我們即時覺得有所得著，有所改變、體會。但只要持之以恆，經常保持那份覺知，心靈的質素會在不知不覺間有所提升、改變。

### 蟬——禪

參加禪修初班時，因心中無明的恐懼，在家時總找藉口：日常的工作太忙、太多煩



惱，禪坐時總不斷生起念頭，怎樣也不能把心安住。心想在家的同修怎能可以把心安住？是不是應該遠離俗世才可修行呢？於是在 2004 年 5 月嘗試參加了為期 5 天華嚴閣的密集禪修。當到達華嚴閣的一刻，心真的很舒服，心及身的活動放慢了，在那一剎那，覺得生活其實是可以很簡單，可以很輕鬆。每天的營營役役原來令自己身心非常之疲累。心想太好了，在這樣寧靜的環境下，暫時把一切煩惱放下，可以專心禪修了。但當開始擺好坐姿，閉起雙眼，感受著寧靜時，一陣震耳欲聾的聲音像從四面八方塞進耳朵內，就像有千百隻蟬爬入了腦袋內，當時真的很失望，很失望！來這裡的目的，就為了尋找寧靜，現在比家裡還要嘈，這種蟬聲更令我很厭煩，接著幾天怎樣辦？心中嘀咕著。但每一節禪坐我都很努力地修習，雖然耳根並未清靜，但內心因為沒有任何壓力所以是很輕鬆的。我應該要珍惜這次的機緣。第三天後，蟬聲是繼續有，但我已不覺得厭煩。聲音並不像千百隻蟬躲進腦袋內發出的，開始感覺如老師經常說讓聲音來，讓聲音走，一切的聲音並不影響我，我的心仍然是很安穩的。我想這就是禪修主要修習定學，培育我們持續以正精進、正念、正定行踐禪修，外境不能影響我們的內心。當我帶著這份安穩，這份覺知回到家裡禪坐時，即使日常有什麼煩惱，亦很快地把心安住下來，這就是該次的密集禪修的得著。

## 生活禪

記得在 04 年 5 月份的密集禪修中，在最後一天研討時，蕭老師說要經常保持八正道的心靈質素，要不忘失，要讓自己的心靈留有一個空間。當回到現實中，日常的事務會慢慢地又填滿這次留出的空間，應該久不久讓自己的心靈充一充電。所以我參加了 04 年聖誕節三天華嚴閣的密集禪修。一直都以為禪修要禪坐才算是禪修的，經常聽到行、住、坐、臥都可以禪修，都不是很理解。是次我被安排做清潔的工作禪，因為我最注重洗手間的衛生，所以我自己選擇了清潔洗手間。因為各同修的自律，每次使用完洗手間都沖廁，令這使用率極多的廁所不會太骯髒。使我清潔時亦很容易。我體會到禪修就如清潔洗手間一樣，我們日常生活中，經常保持正知、正見、正念地生活，我們的心靈質素才會保持清淨。若每天能保持禪坐，就如用清潔劑每日清洗隱藏的污漬。密集禪修就如洗手間在清潔進行中，暫停使用，有足夠時間進行大清潔。但大清潔後，洗手間亦要重新開放使用，不會長期關閉。就如密集禪修後我們一樣要重投社會。若果我們忽視生活禪，在日常生活中讓五蓋遮蔽我們的心靈，單靠禪坐或密集禪修也不容易清洗厚厚的污漬，所以生活禪是我們要持續培育，不能忽視的。

初接觸佛學及禪修至今，只是很短的時間，不超過兩年，但在這短短的日子內，發覺自己的思惟是有所改變的，發覺自己的煩惱就是由“三不善根”貪欲、瞋恚、愚痴等造成。興幸自己能有福報接觸佛學，希望在修行的道上可堅持下去，未能覺他也能先自覺。



## 耐性 - 蕈

在我們根深柢固的習性中，心急或許是其中一項。每一個人不多不少也須要發展耐心這素質，以備在不同的時地事件中達至平靜的心，以應付內外境。一個人或許等車，很有耐性，卻會心急地等洗手間；對待甲，或許是學生，很有耐性，但對朋友沒耐性；對待同一人，在此時，或許有事相求或還不熟悉，有份耐性，在彼時，忙著自己事或已熟悉，便不耐煩了；與同一人在某時某地傾談，此刻合己意，耐心聽著，彼刻不合己意，急著反駁。

「……(流淚不止)試過自殺，由二十九樓跳下來……」

哭訴人訴說整件事，面對著這情境，我卻是手足無措。想安慰，但不知說什麼，只呆呆地望著面前這四十多歲的學生，自己很感無助地聽著，直至心理壓力推動，生硬地說了句：「那些都過去了……」

五年來，一直都有因緣遇上不同的人，在初次或幾次傾談時，在沒詢問之下，人們向我傾訴整件的苦事，更伴著情緒的哭泣。而我總不知怎樣好。我又非專業或業餘輔導員，最怕是聽他人的哭訴，單是訴苦，已令人生煩，還伴隨哭泣，自己的心很感不舒服，又不知要怎停止。如是，除了提醒那人事情已過去，也說些笑話，人們笑著，也就止息了哭泣，在半小時內令他人平復情緒。此後，則避之則吉。

一直如是，也令自己怕遇上這類苦惱人。可很多苦惱人的苦惱也不會寫在面上，自己又不善察顏觀色的，也就一直遇上。

可最近，情境相近，又是什麼的跳樓自殺，一大堆頭的。心卻有點不同，哭訴人也是哭訴著很多的事情，一次又一次地聽著，但心卻沒受他人的情緒影響。沒受影響的結果是，心沒有壓力，沒受壓力便可安然地只是聽著，沒有急於安慰，也沒急於說笑話，也不急於幫人分析情況，但也非漠然。有些時候，是生起些沉悶感，是啦，故事與自己無關，訴說人兜兜轉轉，說東說西的，沉悶生起，自然就是打瞌睡。可正念知道自己的身心舉動，於是令那打瞌睡的身體反應不外表出去，也在接近同時，問些問題，令自己增些興趣，二來也讓對方知道自己在聆聽。結果，每一次都聽了幾小時。

與過往比較，發覺自己的耐性提高了很多，原因？經驗並不能令耐性在短時間裡加強，因為我們總受習性反應影響，縱使迫著自己耐性點來聆聽，也不能過長時間及過多次數。並且沒有平穩的心，自心一定受影響。人在沒耐性時會有一些身體動作，這也會影響著他人的訴說。但禪修／禪坐可以令心習慣平靜，在平靜的狀態下令習性反應自然改變，一次的自然改變，那個過往怕的境也如生活中其他平淡的境般淡然。

要強調的是自然及因緣。傾訴人與自己的溝通層次是平等的，只是互相分享，可不

是我在幫人。若有我在幫人的心態，會有急於想人盡快回復平靜的行為，例如幫人分析事情發生的情況，分析事情發生時的心態，建議現在可行的方法等。若急於提供解決方法給他人，那除了是壓抑他人的訴說外，也假設了他人對你訴說等同向你尋求解決方法。很多時一些人只是想說些事給你聽，而非要什麼的意見，要觀察他人處於什麼的心態。我們都有拒苦迎樂的習性，人們在哭訴時，我們想盡快止息他人的苦惱，盡快令人平復情緒。有些時候，其實是我們不能忍受自心的不舒服感覺。當我們的心處於平靜的狀態時，他人也能感受到，從而令其情緒自然地安靜下來，而非人為地壓抑。

在互相分享下，就只是分享自己覺得訴說人即時的心態，並以訴說人所訴說的事作事實根據，於是大家自然地在溝通的層次。他人的情緒，無論是笑是哭，也只是自然的一部分，當然若人們哭致胃抽筋，那就不好再談什麼了。談即時的心態是在此時此地，分析出事原因及當時的情形及心態須要很多的資料，人們在情緒中，實難說及。

這些都從心的平靜開始。

很感謝此人的出現及生這麼的幾個境，若沒有那樣的境，如何能知自己的耐性高了很多？也不知耐性雖高了，但還不能在一、兩個月裏去聽幾個人的煩惱事，心還是會受影響，於是就知道提高定力與念力的重要。除了禪坐之外，有何法保證我們在面對自他的苦時，心仍可處之泰然？而且情況似乎是越怕總越遇上，遇上時總在習性反應中徘徊，境也重複地來，唯有就在此處好好的觀察、反思及嘗試超越，嘗試的心念及給與嘗試的境也須很多的善緣。

善緣……

願師父及老法師身體安康。願父母、過去與現在的朋友、同修、同學快樂、安康。願未學佛禪修的人能生一念嘗試之心學禪坐，已學佛禪修的同修精進戒定慧。



## 不知 - 念

我們是生活在一個思想所製造出來的世界之中，我們的生活就是依從著自己的觀念，自己的想法而行動。在潛意識裡我們總是以為自己所想、所知道的是很真確的，但事實上我們所知道的只是一堆記憶、一堆想像出來的概念，並不是事情的真實狀況。當誤以為所想所知的是絕對真確的話，而實際生活中事情所發生是另一回事，甚至有衝突時，各種情緒便生起。人沒法離開思想而生活，但哪些想法是為自己和別人帶來真正快樂的，哪些想法是為自己和別人帶來痛苦的，唯有透過禪修，在人與人的互動關係裡不斷的觀察和學習，才能漸漸的有所體會。

透過內觀的修習，覺察到沒有「我」的存在，只有思想的活動。思想以為思想自己就是「我」，以為某一個名字就是「我」。有時候人是喜歡活在思想之中，思想會帶來快樂，會帶來有痛苦，但思想不會帶來平靜與安詳。雖然明白這一點，但「我」總是不願承認這一點，不願意安靜下來。現實生活中，仍然由「我」這一堆觀念，一堆思想製造出情緒感受，帶動著身體去過生活。

當去觀察內在的聲音時，那個「我」總以為自己已經知道了：別人這樣做是因為……，事情這樣發生是因為……，我知道……。有時候只是別人一兩句說話，「我」便製造出一大篇故事，又或者只是知道事情的片面，便在心裡作出種種的評論和判斷，並很確定自己的想法，甚至從言語或行為之中表達出來。其實「我」只是知道事情的一小部分，又或者它根本是不知道的，但「我」的感覺總是那麼肯定。「我」不會去懷疑自己——思想——是否會有問題，自己所知道的是否真確，是否一定是這樣的。

有時候無論在工作上或家庭上，人與人之間的矛盾與衝突，是因為每個人內心的「我」都只是知道事情的一部分，沒有人能夠知道事情的整體，每個人都只能經驗到事情的某一部分，人自然相信自己的經驗。如瞎子摸象，有人執著象鼻，有人執著象尾，有人執著象耳……執著著自己所知道的才是對的，否定別人所知的，每個人都是說出自己經驗的真相，但沒有人會知道一切的真相，看見整頭大象——全部事情的真相。由此種種爭拗便生起，自己生起苦惱，令別人也生起苦惱。

以往遇到一些事情的發生並非如自己的預期時，是不懂得去反省，客觀環境上有很多事情我是不知道的，只是埋怨自己、埋怨別人、埋怨事情。認為自己不該這樣、別人不該這樣、事情不該這樣；為什麼別人不那樣做、自己不那樣做……禪修後能覺察到自己的思想和感受，當覺察到不愉快的感受生起了的時候，無論「我」認為自己的想法多合理，事情多實在，或者做得多正確，開始會懷疑自己的想法是否對的。如果這時候能記起「我」只能知道自己的經驗和感受，「我」是不知道別人的經驗和感受，如果「我」願意承認自己其實是不知的，在某程度上，便能夠從苦惱裡面釋放出來。

很多時候會發覺對大部分的事情，都只是自己一廂情願的想法，並不是事實的真相。當我覺得 XX 是一個不近人情的人的時候，事實上我不知道 XX 不近人情的原因，我不知道 XX 也有通情達理的時候；當認為我已經把事情說清楚了，但別人仍然是不明白做錯了的時候，我不知道其實自己並沒有說得清楚，亦不知道別人做錯是有原因的；

更多時候是當我認為別人是已經知道的，原來其實別人是不知道的。

在日常生活中遇上某些問題的時候，有些情況「我」很容易放下，很容易妥協，有些情況「我」仍會堅持，但開始會懂得開放一些空間給「不知」。生活中每一件事情的發生，實在有太多「我」不知道的原因。有時候若再多費心神、究其原因，反令內心更加混亂，讓更多的情緒生起，倒不如安住當下，讓思想平服下來，讓那內在的覺性呈現，覺察自己的無明愚癡，看清楚自己所執取的是什麼，和該放下的是什麼。

有時候當要去做某件事情的時候，會因一些過往的經驗，一些我已知道的事情，令自己生起猶豫、擔憂和恐懼。明白到其實有很多事情自己是並不知道的，外在環境不斷在改變，自己的身心狀態亦時常在轉變，過往的經驗並不同現在的處境，便有勇氣及願意去作出嘗試。往往事後的結果證明自己之前的擔憂和恐懼是無需要的，於是便能夠對自己生起更大的信心和生起更多的喜悅。

自己的修行在日常生活中很多時候仍未能做到以一個開放的心，不執著過往的觀念和經驗來處理生活中的事情。但當能夠覺察到情緒和困惑生起時，便是自己一個學習的機會；學習多點了解自己，多點了解外在的人和事。學習去觀察自己的不知，便容易包容和接受，會有更多的體會；對未來抱著一個不知的心，更能夠放下不必要的擔憂和恐懼，讓當下能活得更自在。

---

## 毅行者 - 岔

### 《直徑》

直攀八仙  
一峰一峰  
競走無扭  
起起伏伏

### 《迴路》

迴登大帽  
一扭一扭  
環走無？  
左左右右

### 《網域》

連上網絡  
一擊一擊  
游走無礙  
花花綠綠