

# 禪修之友

二零零五年十月

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

網址：www.godwin.org.hk

電郵：info@godwin.org.hk

18

## 目錄

‘95 葛榮居士禪修講座錄（二） .....	2
原始佛教經文選講（十七） - 《譬喻相應》 .....	7
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選 .....	13
修行問答 .....	22
漫步禪修路 - 活在當下 .....	24
見聞思 - 中道 .....	27
聊天室 - 沒有壞人，可能嗎？ .....	29
阿含指南針 - 受念住 .....	30
禪修實驗室 - 難與易 .....	35
漫畫 .....	38
何來有我系列之一 - 愛的足跡 .....	39
湊仔禪 - 完結篇 .....	42
特稿 - 佛陀證道的意義 .....	43
特稿 - 從瑜伽中學習 .....	45
特稿 - 禪修的誤區 .....	48
特稿 - 我將生命獻給您 .....	51
特稿 - 人間世〈病床前〉遣懷 .....	52
特稿 - 葬禮 .....	53
特稿 - 幸運星 .....	55
持稿 - 心之谷 .....	56

## ‘95 葛榮居士禪修講座錄（二）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十一日

地點：佛教黃鳳翎中學

### 第二講：出入息念（一）

我熱誠地歡迎在座的每一位。昨天我提到禪修是佛教一個很重要的面向，它幫助我們保持內心的自在和安寧。禪修當中最重要的是培育正念，昨天我也講述了正念的六種利益。今天我會講一種禪修方法，巴利文是 *anapana-sati*，意思是透過呼吸來培育正念。講完以後，我們一起練習，然後一起唸誦和做慈心禪。

正如我剛剛說過的，出入息念的意思是透過呼吸來培育正念，所以這個方法最重要的地方也就是透過呼吸來培育正念。對於那些採用這個方法來修習的禪修者，我們會發現當嘗試修習的時候，思想會生起，身體的痛楚亦會呈現，我們也會聽到外間的噪音。所以請大家記住，這個方法所著重的是覺知，覺知正在發生甚麼事情。去年我在緬甸的時候，他們提到一些很實用的東西。他們說呼吸是主要的對象，思想、身體的感覺、外間的聲音是次要的對象，所以無論你的所緣是主要的還是次要的，重要的是覺知。我認識一些禪修者，他們嘗試覺知呼吸的時候，因為有思想而感到苦惱。他們認為思想是一種干擾，妨礙他們修習出入息念；當他們感到身體痛楚，身體不舒適的時候，他們認為身體痛楚是一種干擾，妨礙他們修習出入息念。我認為禪修的時候因為有思想、有聲音、身體感到不舒適而感到苦惱，那是無需有的苦惱。當這些事情生起的時候，正如我說過的，重要的是保持正念，只是覺知。當思想生起的時候，你知道思想生起，覺知它一陣子之後，你把注意力放回呼吸上。無論是主要的所緣還是次要的所緣，請不要認為是有分別的。這是我想強調的第一點。我記起一篇佛教的經文，裡面說出入息念幫助禪修者修習四念住。四念住包括覺知心正在發生的事情及覺知身體正在發生的事情。所以正如我說過的，嘗試覺知呼吸的時候，你除了知道呼吸之外，也會知道心正在發生的事情。如果你能夠這樣理解出入息念的話，那麼便不會有逼迫，不會有苦惱。正如我昨天說過的，禪修是為了克服苦惱。當我看見禪修者因為禪修而苦惱的時候，我感到很難過。我亦見過一些放棄禪修的人，他們放棄禪修，是因為他們認為禪修的時候應該沒有思想，身體應該不會感到痛楚，應該不會怎樣怎樣……。

出入息念的第二個要點是，它幫助我們體驗當下——此時此地。呼吸總是當下發生的事情，所以出入息念是一個實用、有趣的方法幫助我們學習、體驗活在當下的喜悅。有時候我會說，視呼吸為我們的朋友。我們總要呼吸，所以呼吸這個朋友總會提醒我們活在當下。禪修的時候如果你遇到困難，例如緊張、憂慮、悲傷，請嘗試找回你的朋友，找到呼吸這位朋友的那個片刻，苦惱和困難便會消失。我們這位朋友總是等著幫助我們，所以每當你記起這位朋友，找回這位朋友，你便能夠從苦惱和困難之中解脫出來。修習出入息念幫助我們活在當下——此時此地。如果我們不是活在當下，正如我昨天說

過的，很多時候我們不是活在過去便是活在將來，這也是苦惱生起的原因。

出入息念的另一個面向是，這位朋友幫助我們處理身心正在發生的事情。如果思想在製造苦惱，懂得這個方法我們便能夠找回我們的朋友，放下思想。大家都知道，如果我們不修習出入息念，很多時候我們會因為思想而受苦。這些思想的確會影響我們，除非能夠禪修，否則我們不知道應該怎樣處理它們。所以找回我們的朋友來對待思想是一個很簡單實用的方法。對待情緒也可以用同樣的方法。昨天我列舉了一些大家都經驗過的情緒，例如緊張、憂慮、恐懼、罪疚、羞愧、悲傷等等。當我們有這些情緒的時候，當這些情緒影響我們的時候，我們可以怎樣做呢？正是因為人們不懂得應該怎樣做，所以他們的人生滿是苦惱！修習出入息念，我們可以找回呼吸這位朋友，人生第一次學習處理這些思想和情緒，不讓它們影響我們。

修習出入息念的時候，另一個我們可以學習的是怎樣對待聲音。這裡沒有打擾禪修的聲音，但是在其他地方禪修，或會有聲音，或會有噪音。那麼如何禪修呢？如果你練習容許聲音存在，學習以主要的對象(呼吸)為你的所緣，那麼無論是甚麼聲音，它們都不會妨礙你、打擾你。你會體驗到問題不是源自聲音，而是你怎樣對待聲音。關於這一點，我經常會提起斯里蘭卡禪修中心的例子。禪修中心早上四時四十五分會敲鐘喚醒禪修者。你可以想像有時候一些不願起床的禪修者當聽見鐘聲的時候，他們會愁眉、很不高興。但是同樣的鐘聲也表示早上的禪修結束，是午飯的時間！所以引起問題的，是鐘聲嗎？我們可以透過修習出入息念來了解內心對聲音的反應，培育觀慧。禪修的時候身體的痛楚引起心理的反應跟外間的聲音引起心理的反應類同。這樣子坐了一段時間，身體有反應，身體有痛楚是自然的。身體感到痛楚或者感到不舒適的時候，我們應該怎麼做呢？請了解禪修不是為了克服身體的痛楚，不是為了制止身體的痛楚。根據佛教的經典，即使佛陀都有身體的痛楚，但是與我們不同的是，佛陀的身體感到痛楚的時候，他的內心沒有苦惱。所以我們要學習的是，禪修的時候身體感到痛楚，我們能夠做到多少身苦心不苦。

我想在這裡說一說對待身體兩種極端的方式。一種極端的方式是，我們習慣了呵護我們的身體，溺愛我們的身體。例如坐禪的時候，身體感到痛楚，我們便立刻改變坐姿。身體說甚麼我們總是跟著做，這樣是放縱身體。另一種極端的方式是，無論身體感到多痛楚，你不作聲咬緊牙關忍受下去。這樣做，你對自己太過嚴厲，太過苛刻，或者你是在懲罰自己。我們需要避免以上兩種極端的方式，修習中道。實修中的中道是，當我們坐禪的時候，身體生起痛楚的感覺，去看看我們能夠和那痛楚交朋友到什麼程度，看看我們能夠沒有苦惱地經歷那個痛楚到什麼程度。而當身體的痛楚變得劇烈的時候，與其坐著受苦，我們可以保持正念，覺知地改變姿勢。無論是對待思想，對待情緒，對待身體的痛楚，或是其他身心的起伏，如果你能夠這樣修習，你便會看到這是一個多麼美妙的修習方式。

接著我會說一說修習出入息念一些不同的方式。即使在斯里蘭卡，不同的禪修老師教導出入息念的時候，也採用不同的修習方式。有些老師告訴你專注鼻端的感覺；有些

老師告訴你覺知腹部的起伏；有些老師告訴你覺知整個呼吸的過程；有些老師告訴你要緩慢地呼吸；有些老師告訴你要急速地呼吸。我在緬甸的時候見過很多不同的禪修大師，我問他們：「你們緬甸有許多不同的禪修技巧，不同禪修方法，哪一個是正確的？」他們的回答很有意思，每一個禪修大師都說：「這些不同的道路都走向相同的地方。」所以請記住，雖然我們以不同的方法修習，它們都是殊途同歸的。它們的目標都是：第一，學習保持正念；第二，學習處理、對待身心正在發生的事情；第三，體驗某程度的平靜；第四，體驗放鬆自在的身心。

我必需略為說一說平靜的重要性。佛教的禪修有「止」和「觀」兩類，巴利文是 samatha (止)和 vipassana (觀)。有趣的是我們的朋友——呼吸——幫助我們一起去體驗止和觀。接著我會解釋這位朋友怎樣幫助我們體驗平靜及培育觀慧。苦惱的情緒和思想整天在我們的心裡來來去去，如果沒有禪修，我們會成為這些情緒和思想的受害者。有趣的是，從早上起床到晚上睡覺，念頭接連不斷地在心裡來來去去喋喋不休，即使睡著的時候，我們夢裡所見都與白天的思緒有關！這樣子我們的內心實際上未曾有過真正的休息，我們體驗不到平靜，我們的內心沒有空間。正如我昨天說過的，我們的心就像機器，二十四小時不停地工作，這就是我們所謂的生活。禪修幫助我們以一種有別於機器的方式來生活。我想起有禪修大師曾經這樣對弟子說：「我吃的時候吃；我睡覺的時候睡覺；我走路的時候走路。」當他說「我吃的時候吃，我走路的時候走路」，我們明白他說的是甚麼。但是當他說，我睡覺的時候睡覺，他的意思是什麼呢？這是值得反思的地方。我想這句話的意思跟我剛剛說過的一樣——晚上睡覺的時候，因為做夢，實際上我們是半睡半醒；白天的時候，因為思想來來去去喋喋不休，所以實際上我們也是半睡半醒。這就是我們所謂的生活。因此修習出入息念幫助我們學習處理身心正在發生的事情，這樣我們才第一次能夠感到內心有些空間，感到內心有點平靜。正如我所說，我們也第一次學習去掌握、去處理、去對待當下所發生的事情。以上是體驗平靜的概要，巴利文叫做 samatha。

我喜歡看阿姜查的書，我很喜歡他教導的禪修方法。他的教法處於中道，非常簡單實用。佛陀說：「我說苦及離苦之道。」阿姜查也是這樣。有一天，有人問阿姜查：「請告訴我們你教導甚麼？你教導止還是教導觀？」他說：「我教導苦。」他的意思是當你有苦惱的時候，你能夠處理嗎？你能夠瞭解那個苦惱是怎樣製造出來的，然後透過自己的努力解脫自己的苦惱嗎？他所教導的方法是專注呼吸。透過修習出入息念，你能夠體驗內心平靜的一面，然後正如我昨天說過的——每當受苦的時候，我們偵察受苦的原因，苦惱是怎樣生成的等等。這就是止觀可以連結的地方。這樣做我們便能夠從生活中學習，探索生活中的每一個經驗。當我們受到苦惱情緒困擾的時候，無論是恐懼、憂慮、悲傷、罪疚、羞愧還是病苦，我們的朋友——呼吸——可以幫助我們平靜下來，然後我們可以學習偵察、探索這些情緒。以上是培育觀慧其中的一個面向。

修習出入息念的時候，雖然我們會說，我們在觀察呼吸。但是事實上，我們會逐漸體會到並沒有一個正在呼吸的人，只有呼吸的過程。所以在呼吸的過程以外並沒有自我的主體。這是專注呼吸的另一個要點。這是我們修習上一個很重要的體驗。

培育觀慧的另一個面向是體驗身心內在的變化。當你用出入息念來修習的時候，你會體會到身心時時刻刻都在變化，念頭生起然後消失，身體的感覺不停地變化，呼吸不停地來去。修習出入息念是十分容易體驗這些變化的。你可以看到出入息念看起來很簡單，卻能夠幫助我們培育很重要的觀慧。這使我記起一段很有意思的文字——臨終的時候，如果能夠記起修習出入息念，對我們是非常有幫助的。臨終的時候，我們也可以惦記我們的親友，但是他們能夠幫助我們嗎？那個時候，誰能夠幫助我們？我們的朋友——呼吸——能夠幫助我們，它永遠都在那裡，即使是臨終的時候。所以離世的時候，如果你能夠記起呼吸這位朋友，它會幫助你活在當下。作為最後的一個要點，我想指出的是，出入息念這個簡單的方法既能夠幫助我們安寧地生活，亦能夠幫助我們安寧地離世——你還有什麼想要的呢！

我已經講了一個小時，現在是問答的時間，像昨天一樣，請大家提出問題。

**聽眾：**修習出入息念的時候很容易睡著，應該怎麼辦？

**導師：**禪修時昏睡是大家共通的經驗。關於這個問題，佛陀和他其中一位大弟子有過一段有趣的對話。即使是佛陀的大弟子也有過同樣的問題，或者你會因此而感到寬懷高興！

我先講佛陀的答話，然後再分享我個人的看法。佛陀告訴這位比丘，如果是在坐禪，可以站起來或者行禪。所以佛陀的第一個建議是改變姿勢。第二個建議是摩擦耳朵，這樣可以喚醒你的身體，喚醒感官神經。如果不奏效，若然是夜晚，可以到戶外看星，看星也是為了喚發精神；如果不奏效，可以憶記法教裡一些激勵修行的內容；如果不奏效，有些禪修者修習光明想，他們可以觀想亮光；如果還是不奏效，佛陀說那麼便去睡覺。嘗試過那許多的方法，如果不奏效的話，便去睡覺——這是值得反思的地方。我想佛陀的意思是說透過實習去找出昏睡的原因，是身體的原因還是心理的原因。如果是心理的原因，那些方法能夠幫助你；如果是身體的原因，你必需學習善待你的身體。

現在讓我分享我個人的一些看法。經籍裡說，我們必需保持脊椎正直。脊椎正直並不容易睡覺，這就是保持脊椎正直的重要之處。昏睡的另一個原因是缺乏精進。有些禪修者過於精進，有些則缺乏精進。過於精進和缺乏精進都是極端的方式。當缺乏精進的時候，你會感到昏睡。另外我發現禪修的時候，當身心都放鬆下來的時候感到昏睡是人類自然的習性。另一個引致昏睡的原因是食物的份量。飲食也有兩種極端的方式。如果你吃得太多，你或會感到昏睡；如果你吃得太少，你亦可能感到昏睡。由此你會看到佛教的中道與很多事情是相關的。最後的一點是，如果你有正念，昏睡生起的時候你會知道，那個時候除了以上的建議之外，你還可以嘗試張開眼睛。下一個問題是甚麼？

**聽眾：**經典裡說：「走路的時候，我知道我在走路；坐著的時候，我知道我坐著。」但是有禪修老師說：「走路只是走路，不用念著『我在走路』。」這兩種方法有甚麼分別？

哪一種比較好？

**導師：**那個禪修大師說：「我吃的時候吃，我走路的時候走路，我睡覺的時候睡覺。」我想他用「我」這個字是一種溝通的方式。所以正如緬甸的禪修大師所說——殊途同歸。

**聽眾：**經典裡說「無我」，但經文裡又說：「走路的時候，我知道我在走路。」有禪修大師說兩者是互相違背的。

**導師：**如果我對你的問題理解正確的話，我必需說雖然那個老師用「我」這個字，但是他清楚知道只是用了一個概念。閱讀佛教經典，你會發現佛陀有時候也用「我」這個概念。所以這就是禪修大師口中的「我」的分別，我們口中的「我」是帶有謬誤的。關於這一點，佛陀說過很深邃、很有意思的話。他說：「我運用語言，但是我不會被語言誤導。」那些禪修大師也運用概念，但是他們知道那只是用作溝通的概念。

還有時間可以多答一個問題。

**聽眾：**經典裡記載「觀內身如身」和「觀身如身」，為什麼會用這些字詞來描述身體呢？

**導師：**事實上佛教的經籍也有記載：感覺生起的時候只有感覺的過程，沒有自我的主體；看的時候只有看的過程，沒有自我的主體；聽的時候只有聽的過程，沒有自我的主體。所以，不同的經籍有不同的教導。在我從前唸書的學裡，有「自助是最好的幫助」的教導，換句話說也用了「自我」這個概念。然而溝通的時候可以不用這些概念嗎？

坐禪之前我們先休息一會兒，大家可以站起來走一走，或者去手間。

## 坐禪

### [坐禪中的導引]

請以一個舒適的坐姿坐著，請保持脊椎正直，感覺身心的放鬆。請用你慣用的方法來修習，什麼方法都可以，如果你熟習緬甸宣隆禪修法，你亦可以用這個方法。……

請覺知你的呼吸，透過呼吸來活在當下——此時此地。有思緒是自然的事，請友善地放下它們，回到呼吸的感覺上。……

## 慈心禪

### [慈心禪中的導引]

讓我們一起修習慈心禪，讓我們友善和藹地對待自己。感覺身心的每一個部分都是

自己最好的朋友。……願你健康，願你快樂，願你平安。你能夠對自己這樣說嗎？你能夠感受這些句子的意思嗎？感覺你是自己最好的朋友，世界上最珍貴的朋友。……開放心靈給自己。

你能夠把這種友善的感覺擴散給在座的每一個人嗎？願在座的每一個人健康、快樂、平安。……感受同修們一起共修的感覺，就像是一個家庭的感覺。……願一切眾生快樂。

多謝大家。



## 原始佛教經文選講（十七） 蕭式球

譯自《相應部》二十《譬喻相應》（共有十二經）

### 《相應部》二十·一《尖頂》

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，就正如一間尖頂屋，所有的樑都朝向尖頂，連接尖頂。如果把尖頂去除，所有的樑都會去除。

“比丘們，同樣地，所有的不善法都扎根於無明，連接無明。如果把無明去除，所有的不善法都會去除。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：保持不放逸。”

### 《相應部》二十·二《指甲端》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

這時候，世尊用指甲端抓起一些泥土，然後對比丘說：

“比丘們，你們認為怎樣：我指甲端所抓起的泥土多，還是這大地的泥土多呢？”

“大德，大地的泥土很多，世尊指甲端所抓起的泥土很少。大地的泥土跟世尊指甲端的泥土難以相比，不能相比；即使小部分大地的泥土跟世尊指甲端的泥土也難以相比，不能相比。”

“比丘們，同樣地，很少眾生能投生為人，很多眾生在人以外投生【1】。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：保持不放逸。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 《相應部》二十·三《部族》

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，一個女多男少的部族，很易受盜賊和小偷所侵擾。

“比丘們，同樣地，一位不修習、疏於修習慈心解脫【2】的比丘，很易受人【3】所侵擾。

“比丘們，一個女少男多的部族，不易受盜賊和小偷所侵擾。

“比丘們，同樣地，一位有修習、多修習慈心解脫的比丘，不易受非人所侵擾。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：修習慈心解脫；多修習，慣常地修習，透徹地修習；著手修習，令它增長，令它圓滿。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 《相應部》二十·四《鉢中食物》

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，一個人假如在早上布施一百鉢食物，中午布施一百鉢食物，晚上布施一百鉢食物；而另一個人假如只是在早上用擠牛乳那樣短的時間來修習慈心，或只是在中午用擠牛乳那樣短的時間來修習慈心，或只是在晚上用擠牛乳那樣短的時間來修習慈心，他比起前者有更大的果報。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：修習慈心解脫；多修習，慣常地修習，透徹地修習；著手修習，令它增長，令它圓滿。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 《相應部》二十·五《劍》

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，假如有一把鋒利的劍，有一個人走到這把劍前，心想：‘我要赤手空拳將這把利劍弄彎、折曲、打斷。’

“比丘們，你們認為怎樣：這人能否赤手空拳將利劍弄彎、折曲、打斷呢？”

“大德，不能。”

“是什麼原因呢？”

“大德，因為以赤手空拳不容易將利劍弄彎、折曲、打斷。這人只會白費氣力、徒勞無功。”

“比丘們，同樣地，一位比丘修習慈心解脫；多修習，慣常地修習，透徹地修習；著手修習，令它增長，令它圓滿。如果一個非人想擾動他的心，這非人只會白費氣力、

徒勞無功。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：修習慈心解脫；多修習，慣常地修習，透徹地修習；著手修習，令它增長，令它圓滿。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 《相應部》二十·六《弓箭手》

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，假如有四個強壯、箭術好的弓箭手，他們向四個方向射箭。有一個人走到他們跟前，心想：‘我要在四個弓箭手齊向四方所射的箭落地前就把它們接著，然後把箭拿回來。’”

“比丘們，你們認為怎樣：這個人可否稱為最快速的人呢？”

“大德，即使他能接著一個弓箭手所射的箭，他都可稱為最快速的人，更遑論接著四個弓箭手的箭了。”

“比丘們，這個人的速度很快，但日月運行的速度更快。比丘們，這個人的速度很快，日月的速度很快，那些在日月前面跑的天神的速度很快，但是壽行【4】消逝的速度比起前三者更快。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：保持不放逸。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 《相應部》二十·七《楔子》

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，從前，有一個人名叫陀首羅訶，他有一個單面的小鼓【5】。當陀首羅訶的單面小鼓有裂縫的時候，他就補入一個楔子；再有裂縫的時候，就再補入一個楔子。到這個單面小鼓用舊了的時候，鼓皮破落了，只剩下一堆楔子。

“比丘們，同樣地，如來所說的經有深度、有深義、出世間、與空相應，但是將來的比丘如果不喜歡聆聽、不專心聆聽、不用心探究、不受持、不熟習這些法義，而熱衷聆聽、專心聆聽、用心探究、受持、熟習那些外道所撰集，有動聽音韻的經偈的話，這時候如來所說的經就會消失。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：如來所說的經有深度、有深義、出世間、與空相應，要好好聆聽、專心聆聽、用心探究、受持、熟習這些法義。

“比丘們，你們應這樣修學。”

## 《相應部》二十·八《木塊》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在毗舍離大林重閣講堂。在那裏，世尊比丘說：“比丘們。”

比丘回答世尊：“大德。”

世尊這樣說：

“比丘們，現在離車人用木塊作枕頭，不放逸、勤奮；摩揭陀王阿闍世·韋提希子便沒有機會入侵他們。

“比丘們，將來離車人若驕生慣養、手足柔軟，在柔軟的綿枕上，一直睡到太陽出來；這時摩揭陀王阿闍世·韋提希子便有機會入侵他們了。

“比丘們，現在比丘用木塊作枕頭，不放逸、勤奮；魔羅便沒有機會入侵我們。

“比丘們，將來比丘若驕生慣養、手足柔軟，在柔軟的綿枕上，一直睡到太陽出來；這時魔羅便有機會入侵我們了。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：用木塊作枕頭，不放逸、勤奮。

“比丘們，你們應這樣修學。”

## 《相應部》二十·九《大象》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

這時候，有一位新比丘過多地去村落。一些比丘對他說：“尊者，不要過多地去村落。”

當聽到這說話後，新比丘說：“那些長老比丘認為他們應要去村落，為什麼我不能去呢？”

於是一些比丘去到世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，有一位新比丘過多地去村落，一些比丘勸他，但當他聽到勸喻後，說那些長老比丘要去村落，為什麼他不能去。”

“比丘們，從前在森林裏有一個大湖，有一群大象在附近生活。它們走進湖裏，用象鼻拔起蓮花莖，清洗乾淨、去掉泥濘，然後吃下；因此它們有膚色、有體力、沒有痛苦、不會死亡。

“比丘們，一些小象跟隨著大象，它們走進湖裏拔起蓮花莖，但是沒有清洗乾淨、沒有去掉泥濘便吃下；因此它們沒有膚色、沒有體力、導致痛苦或死亡。

“比丘們，同樣地，長老比丘在早上的時候，穿好衣服，拿著大衣和鉢入村落或市鎮化食。他們在那裏說法，使在家居士生起淨信及供養他們。他們得到那些食物供養，吃那些供養而不受其束縛、不受其迷惑、如法地受用、看見當中的過患、有出離的智慧；因此他們有膚色、有體力、沒有痛苦、不會死亡。

“比丘們，一些新比丘跟隨著長老比丘，他們在早上的時候，穿好衣服，拿著大衣和鉢入村落或市鎮化食。他們在那裏說法，使在家居士生起淨信及供養他們。他們得到那些食物供養，吃那些供養但受其束縛、受其迷惑、不如法地受用、看不見當中的過患、

沒有出離的智慧；因此新比丘沒有膚色、沒有體力、導致痛苦或死亡。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：不受其束縛、不受其迷惑、如法地受用、看見當中的過患、有出離的智慧地吃所得的食物。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 《相應部》二十·十《貓》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

這時候，有一位比丘過多地入村落和人交往。一些比丘對他說：“尊者，不要過多地入村落和人交往。”

當聽到這說話後，這位比丘沒有收斂。

於是一些比丘去到世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，有一位比丘過多地入村落和人交往，一些比丘勸他但他沒有收斂。”

“比丘們，從前有一隻貓，它站在巷裏的垃圾堆上尋覓老鼠，心想：‘在老鼠出來找食物的時候，我要捉著它，然後把它吃掉。’老鼠出來找食物了，貓捉著老鼠，沒有咀嚼便倉促吞下它。老鼠在貓體內咬它的腸臟，因此導致它很痛苦和死亡。

“比丘們，同樣地，有比丘在早上的時候，穿好衣服，拿著大衣和鉢入村落或市鎮化食。他不防護身、不防護口、不防護心、沒有保持念、不守護六根，在看見一些衣服穿得歪斜或衣服穿得少的村婦時，貪欲便侵蝕他的心。他的內心受貪欲所侵蝕，因此導致他很痛苦和死亡。

“比丘們，他的死亡是指放棄了聖者的律和修學，返還俗世中；他的痛苦是指犯了可通懺悔的戒罪。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：防護身、防護口、防護心、保持念、守護六根地入村落或市鎮化食。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 《相應部》二十·十一《豺之一》

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，你們聽到黎明時分豺的叫聲嗎？”

“大德，聽到。”

“比丘們，那隻老豺患了癬疥，它到處行走，到處站立，到處坐下，到處躺臥，希望涼風給它的患處帶來少許舒服的感覺。

“比丘們，那隻老豺比起一個偽沙門釋子【6】還要好一些【7】。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：保持不放逸。

“比丘們，你們應這樣修學。”

## 《相應部》二十·十二《豺之二》

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，你們聽到黎明時分豺的叫聲嗎？”

“大德，聽到。”

“比丘們，老豺可能也會知恩圖報【8】，但有些偽沙門釋子不會知恩圖報。

“比丘們，因此我說，你們應這樣修學：知恩圖報；即使很小的恩，也不要忽視。

“比丘們，你們應這樣修學。”

### 【註釋】

1. 人是六道（天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄）之一。天和人屬於福報好的地方，是兩個善道。經文“很多眾生在入以外投生”是指很多眾生在阿修羅、餓鬼、畜生、地獄四惡道之中投生。
2. 慈心解脫的巴利文是 *metta cetovimutti*，它的意思是“因為有慈心，所以內心能從瞋恚之中解脫出來”。它和慈或慈心 (*metta*) 是同義詞。經中有時說修習慈心，亦有時說修習慈心解脫，兩者意思都是一樣的。
3. 非人 (*amanussa*) 字面的意思是“人以外的眾生”，尤指阿修羅、餓鬼這類眾生。
4. 壽行 (*ayusankhara*) 是遷流不息的壽元。人的壽命無時無刻都在急速消逝。
5. 單面的小鼓 (*anaka mudinga*) 在註釋中形容它是一個響亮的集眾鼓。能傳遍十二由旬之遙。所以這篇經文比喻即使一個音色出眾的鼓，日久都會毀壞，只剩下一些木楔；佛法也是一樣，即使這樣有價值，日久都會消失。因此，在有佛法的時候，應要珍惜及努力修學。
6. 沙門釋子是指隨佛出家的人。偽沙門釋子是指外表出家但內心與行為並不是真正出家的人。註釋說這篇經文中的偽沙門釋子是指提婆達多。提婆達多雖然外表出家，但企圖殺害佛陀以支配僧團。
7. 老豺雖然有癬疥，但涼風也偶爾給它一些舒暢感覺；但偽沙門釋子內心常在苦中，一些舒暢的感覺也沒有。所以，老豺比起一個偽沙門釋子還要好一些。
8. 註釋有一個豺知恩圖報的故事，說有個農夫救了一隻被大蛇捲著的豺，之後大蛇又捲著了農夫，豺心想：‘這農夫救了我一命，我應救回他。’於是用口銜了農夫的斧頭便跑，農夫六個哥哥看豺銜走了斧頭，所以要追回它，而豺領著六個哥哥一直跑到大蛇側邊，放下了斧頭，哥哥看見弟弟被大蛇捲著，於是用斧頭殺死大蛇救回了弟弟。



這次一共譯出了十二篇經文，十二篇經文可和漢譯本的《雜阿含經》(佛光版)中的九九六至一零零八經互相對照，兩者的內容並不是完全一致的。

在《弓箭手》這篇經文中，佛陀用一個美麗的比喻，指出人生無常，而且消逝迅速，因此鼓勵比丘不放逸。很多人不願意正視人生無常這個問題，甚至認為無常會帶來消極、不進取的人生觀；但剛好相反，真正明白無常的人是積極進取的，他明白到人生短暫而懂得珍惜人生，因此會把短暫的人生用在更加適當及更有意義的地方去。比丘因為明白人生無常及明白解脫生死的重要，所以便會不放逸地修行取證。人若能看清人生無常，即使未能看清解脫的重要，若是積極進取的話，也會將自己寶貴的人生多用在布施、持戒、修十善、修慈心等世間善法之中，使自己的人生質素提昇，也為世間多留一道善法的光彩。

今期我最初只是想譯出及講解《弓箭手》這篇經文，但看到《譬喻相應》中其餘十一篇經文的比喻也同樣美麗及同具深義，閱經的法喜使我禁不住把整個《譬喻相應》中的十二篇經文全都譯出來和讀者分享。



## 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

### 正念對人生的助益 - 師妹

正念是七覺支裏的一支，亦是八正道裡的一正道。正念的巴利文是 **Sati**，即「繫念」、「不忘失」、「覺知」、「留心」等意思。簡單來說，有正念即有持續的覺知。修習正念就是把心持續地繫念於四念處，即身、受、心、法念處。在個人經驗中，身、受、心、法四個念處並不是分割獨立的，而是互相交錯的。例如繫於「身」的狀況時，「受」，無論是苦受、樂受或捨受，自然而生，「心」又很自然對各種受有不同的態度和反應；如心能夠清明地觀察「身」、「受」、「心」的運作的軌跡，便能從中體會「法」的道理。故此透過正念明白「自己」，明白現象的生住異滅，便能體驗佛陀的教導，包括苦集滅道如何在自身運作。正念就是踏上解脫道的一個非常重要、不可或缺的工具。

以下是筆者藉此機會去反省學佛以後，正念身受心法的運作的一些發現：一些自己已改變的地方，一些還沒有改變的地方，以幫助自己更清楚自己走過了什麼的道路，並能繼續順著正法邁步前進。

#### (一) 正念坐禪時對痛楚的反應

坐禪是很有趣的事。雖然只是坐著不動，卻有各種的事情「降臨」，而心對各種事情的反應，就好像是生活的縮影。正確地覺知及對待坐禪所發生的事，也是訓練自己正確的覺知及對待生活。

坐禪時腿痛時有強弱，對痛的感受有時可視為一種訊息，腿痛就像聽到隔壁小孩在喊叫，與自己無關；有時心卻執著那份痛不能放下，造成不單腳痛，還有心的緊張。在無法忍受的情況下把腿鬆開，止息腳痛和心的緊張。在腳痛中學習身痛與心痛的不同，前者無法控制，後者卻能在正念中平息；亦學習接受痛楚，和接受「不能接受痛楚」，接受自己的有限。

## (二) 正念於心對樂受的反應

學佛以後看到自己的生活是被「受」所推動，不斷地迴避苦受，爭取樂受。發現自己對色、味和觸境的感受最執取。對於青綠及寧靜的景像，清甜好味的食物及溫暖柔軟的感覺非常留戀，不單捨不得離開那境況，在享受中已計?怎樣可以重拾這些樂境。學佛以後，明白「欲樂」只會使自己繼續留在欲界追逐，故此對這些樂境的執著已減薄很多。例如：對旅行看風景的盼望減少了，對肉食的美味不再留戀，對追求身體舒適的活動幾乎完全停止了。

## (三) 正念於心對苦受的反應

在苦受時，無論是身苦或心苦，覺知自己盼望別人知道、認同及安慰。在許可的情況下會將苦況告訴別人。然而別人的反應不一定是自己所預期的。有時因為得不到預期的認同而引來爭吵。看到停留在苦受背後其實是一個我執，執著「我在受苦，請可憐我」。漸漸明白到苦只是一種感受，沒有什麼大不了。越是執著受苦很可憐，越是把苦受延長。現在覺知苦的存在就讓它默默存在，又隨它漸漸離去，可以不留痕跡。

## (四) 正念於心對「悶」的反應

以往有較長空閒時間時，「悶」便生起，心就想方法去謀殺時間，並會想到很多「有益」的活動，例如看戲、逛書屋、運動或尋找新奇美食等。一天過後，發現各種活動只是把生活分割成一個一個片段，生活就是這些片段拼湊而成。活動過後並沒有為生命留下什麼重要的益處。學佛以後對「悶」接受了，告訴自己「悶」是可以的，不須要消除它；快樂是可以從內心創造的，不一定要靠外境而產生。悶的時候就問自己有什麼有意義的事值得做。時間的運用不在於它帶來「刺激」或「悶」，而在於它是否用得其所。當接受了「悶」的時候，悶的感覺又會減輕，甚至轉變成「平靜」的感受。或許這再次證明感受是空的，它會隨?各樣條件而變化，隨?你對它的態度而變化。

## (五) 正念於心未醒悟「身體不淨」

未學佛以前，從沒有認為身體是不淨的，反而愛欣賞身體美麗的一面。學佛以後，雖然知道身體有不淨的一面，但很多時會自動及迅速地把不淨趕走。例如把痰、鼻涕等抹去棄掉，大小便一沖水便不見了，身體的污穢沖洗後更會留下肥皂的清香。知道自己還是留戀身體的美與淨，不淨只是概念，沒有深深的體會，因為我們有很多方法，能把

不淨隱藏呢！

## (六) 正念於心未醒悟「生命無常」

學佛後聽聞到人生無常，死亡可以隨時在沒有心理準備的情況下奪走生命。下一期生命不知道能否做人，就算是人也不知道能否再次走在佛法的道路上。回望未學佛前的數十年光景，是在無知與混亂中渡過。雖然沒有做殺人放火使自己萬劫不復的大壞事，但也做了不少於己於人有損的惡行。難道下一期的生命還可以再耗廢數十年的「混亂成長期」嗎？

雖然頭腦明白到今生的時光可貴，但心還是不太珍惜時間，反為時光逝去而能得到假期而感到高興，為得到身體的舒適而浪費時間。我想這就是習性，就是愚痴吧，心底裡還是相信死主沒有看上我。

### 總結：

正念就是覺知，留心當下發生的事情，並如實知道，接受它，不逃避它，不扭曲它。對過去的事無須執持，讓它過去；對未發生的事不強求心想事成，不須作諸般的猜度而產生憂慮，就只是活在當下。

透過正念覺知身受心法的運作，對心不智的造作不會盲從認同，也無須強迫心即時改變。只須繼續覺知，繼續觀察，讓心的愚昧越來越清晰地呈現眼前，自然地心會慢慢地放鬆，漸漸地離開那盲目和愚蠢的造作，邁向有利益和有智慧的方向。

正念像是多麼「簡單」的生活態度，多麼輕鬆的生活方式，然而從無始以來活在愚痴的我們，正念卻像天外來客，多麼的陌生與怪異。若沒有佛陀的開示，沒有經典的記載，沒有善知識的教導，且看世上絕頂聰明的科學家，哲學家，有誰能提醒我們這樣一個簡單而重要的生活態度？每當想念佛法的偉大奇妙時，心裡由衷的向佛、法、僧三寶敬禮感恩。

---

## 禪修路上的回顧與展望 C 組

### 如何踏上禪修路

人要是沒有推動，很少會想到需要接觸一些新的事物，在認識佛教之前，在自己的生命中，經歷了一段失敗和痛苦的日子，當時內心的煩惱非常多，經常胡思亂想，面對這些負面和虛構的東西時，往往只能自覺或不自覺地設法逃避、掩蓋或忘記。在這段未

能如實知，如實觀的時期裏，總覺得是前路茫茫，更遑論有人生目標。

及後在一個朋友介紹下參加了由志蓮淨苑主辦的「佛學基礎課程」和「禪修理論與靜坐實踐初階」，正式接觸佛教，也希望藉此機會能認識一些有關南傳佛教的事情。至於「禪修」，真的是孤陋寡聞，雖然之前我已知道在佛教中有「禪宗」和「禪坐」等名稱，以前也曾參加一些佛教靜坐班，聽過有天台宗的止觀靜坐方法，但對「禪修」一詞仍不太清楚。直至近兩三年，我才聽聞有一種修行方法，叫做「禪修」，是通過靜坐來修持。當時理解它只不過是靜坐方法的一種，其餘的內容一概不知，現在正好趁此機會來認識它的真義。

要堅持在每星期日的早上八時十五分準時到達課堂真的是不容易，跨過了這一步之後就要開始探討一些佛教的基本教義，如三相、四聖諦及八正道。雖然過去也曾閱讀有關的書本，但只是從知識性入手，未能真正體會，現在通過導師的引導及解釋，再加上自己對人生的體會，了解自然更為深入。原來禪修就是一些很簡單的東西，它只需我們真實地、友善地對待自己，覺知自己的喜、怒、哀、樂，了解萬物皆是無常，不要執著地認為世間會有永恆不變的東西。

在家生活的人對於理論的修習還比較容易，但是要堅持每天作定時和定量的靜坐真的是有點難。開始的時候我嘗試每天早上起床後及晚上睡覺前，儘量安排十五至三十分鐘的時間作練習，安坐之後把意念定注於呼吸，然後慢慢地轉移至三相、四聖諦以及八正道等佛教基礎理論的探究。及後更嘗試把生活及工作上所遇到的困難，用這些基礎理論去探索和解釋，漸漸能透悟出內心的困惑與抑鬱，心境也由波動起伏轉移到平靜開朗。

## 禪修對我的影響

在未正式參加禪修課程之前，我是一個在外表上很平和的人，但真實的我卻是一個內心充斥著不滿和怨恨的人。由於內外的對立，矛盾因而產生，煩惱與不快樂經常接踵而至。在公司裏，繁重的工作自然產生很大的工作壓力，由於要表現自己是一個有承擔和負責的人，無論上司委派多少工作我也欣然接受。因而造成了經常在下班後仍惦記著當天的工作，就是與家人閒談時，腦海中也不期然地想起未完成的工作，好不容易安靜下來，卻又計畫未來要做的事情。人非草木，一個內心經常載著沉重壓力的人，脾氣當然不會好，更由於我在公司裏要表現出是一個不能輸、能力比別人強的人，脾氣當然不能在公司裏發，唯一的途徑只有轉移回家裏，因而經常為了一些瑣碎的事情與親愛的家人吵起來。但是吵架之後，除了令自己增添煩惱、情緒飽受困擾之外，還有甚麼益處？

自從參加了禪修課程之後，漸漸明白了表面看來是對工作的執著，實際是對自己的執著這道理，開始把課程裏所學到的東西運用於日常工作及生活之中，分配好自己的作息時間，善待自己、善待別人，努力工作、但卻甚麼都不求，應該活在當下、不應該活在未來的期望裏。但禪修道路是漫長的，皆因世人有「貪、瞋、癡」，煩惱與痛苦油然而生。我是人，因此我也不能逃避。佛教所謂苦、集、滅、道四聖諦正好解釋給我們知

道苦從何來，如何滅苦。我們生活在這個世界中，每天看到很多「貪、瞋、癡」的事情：貪錢財，貪權力，貪知識；憎恨別人比自己擁有的更多，仇視與自己意見相反的人；追求永恆不變的愛情，甚至長生不老。

## 禪修路上的展望

禪修的道路既無特定的形式，也無既定的規範，但有一個原則，它就是「正道」。以現代人的生活節奏而言，事務繁多、知識精細，耗費心思，而且經濟負擔沉重，生活開支如供樓、子女學費等支出每一項都迫在眉睫。在這種實際的環境下，長期隱居禪修是絕對不可能的。那麼，怎樣的禪修方式才最適合的呢？

以我個人的看法，其實禪修有深有淺，可以由淺入深，而且動靜皆宜，在日常生活中的行、住、坐、臥都可以修，不只限於打坐。只要是對身、受、心、法如實知，觀照由思惟的緣起，然後現觀緣起空寂性；兩者都從覺知當下的身心狀態為入手處，以最自然、最沒有時空限制的方式去修行，就可以貼近生命的脈動，澄清思慮、洗滌心垢，而隨著身體動作、生理變化，情緒和思潮的起伏、行動的轉換，認知生活情境的遷流，使覺察力、敏銳度、柔軟度、洞察力與時俱增，令到禪行與生活合而為一，不會脫節，不會有衝突。

每天在恆常地進行禪修，先止息雜念，然後觀察五蘊，照見它的無常變化，進一步再觀察「能觀的心」和「所觀的境」都是因緣和合，本性空寂的。也可在作任何事時，了了分明覺知當下。在較為單純而沒有危險的情境下，如步行、聽音樂、做家務、排隊、陪家人和朋友買東西時，多一些對身、心的覺知、觀照，而對自己的一舉一動，保持了了分明的狀況；在處理較費心思或注意力的事情時，只要保持內心的寧靜，自然覺知身心的鬆緊，不必細觀身受心法。在當下的心境和合的變化中，自然地照見當下的實況。

在禪修的過程中，因為身心漸趨寂靜，很容易覺察煩惱的生起，其中與從前不同的是有了智慧，明白所貪、所瞋的對象其實是虛幻不實的，有甚麼好貪、好瞋的呢？在如如不動而又靈活無礙的心境中，禪定智慧、慈悲喜捨漸次增長，展現光明、純淨人格，在苦難的人間，自然而然地覺知人生是苦的實況。今生今世以活在當下的修持，融入法性、淨化煩惱、利濟眾生，脫離了對來世的神秘經驗和他方世界的期待，跳開消業障、積功德的迷思，不必急求證悟、了生死，只要在菩提大道上循序漸進，以覺悟之心，行人間正道、作人間正事，沿著主流進入「八正道」。

我十分慶幸有這條親切道路讓自己通行，它打開了我的法眼，提升了我的心靈質素，擴大了我的生活境界，讓我在現世中生活得逍遙和自在。

## 密集禪修的體驗 - 鄭潔英

去年的聖誕節難得有數天假期，適逢其會，我參加了集體禪修營。那是一次不可多得的經驗，在這次集體禪修中我感受了很多平時感受不到的體驗。這次禪修不單令我的身體可以得到放鬆、休息。而最重要的是令我的心靈得到提昇及洗滌。是次的經驗令我學習到忍耐及如何與人和諧共處。使我更明白凡事珍惜、感恩的重要。

集體禪修和平時自己在家中禪修時的感受大大不同，平時禪修靜坐多是在一天工作以後，準確的說是在臨睡前，放下繁忙的工作，才能抽出少許時間修習靜坐，有時太疲勞或心情不好時，很容易就會有藉口放棄。集體禪修營不同，這幾天我們放下一切凡塵雜務，可以說完全和平日的生活相反，甚麼事也不需去做、甚麼事也不用理會，一班人很有紀律，只專心一致修習禪修，練習瑜伽。這種密集式的禪修，令我真真正正感受到甚麼是放下、自在。身心得到完全的放鬆，使我有尋回真我的感覺，畢竟平時很多人在紅塵之中迷失自己也不自覺，集體禪修可以讓你在人生的路途上稍作休息，充電之後，養精蓄銳後才再戰江湖，對自己及家人，對社會都有益處。

在禪修營我們每天四時三十分起床，梳洗畢就可以去坐禪，七時吃早餐。早有師兄為我準備了不同的麵包、飲品及水果。早餐後開始修習密集式的禪修及練習瑜伽，午飯後，小休片刻，下午再修習禪修，練習瑜伽。晚餐後，又有研討會分享心得。在禪修營中我們吃的食物雖然不是很豐富，但作為一個職業女性、家庭主婦的我，真的，我很感恩，因為平時家中早、午、晚三餐，自己不吃飯也要為家中安排膳食。在禪修營中，可以說是水來張口，飯來張口，令我有一種幸福感，像回到未嫁時，因為只有父母才會無條件的為子女安排一切。在這裡我多謝為我們安排得那麼周全的老師、師兄及義工，特別是負責煮食的師兄，他能把平凡的蔬菜變得美味非凡，令我至今仍回味。這次經驗亦令我明白好吃的食物，不一定是山珍海錯，就算最平凡的食物，我以後也會珍惜，以後遇到的人和事，我也會感恩，不會凡事只懂批評、抱怨。

另外在禪修營中，令我印象深刻的是那種寧靜的感覺。我們進入禪修營前，老師要求我們禁語，非必要時最好不要說話，起初以為很困難，但在營中有一種氣氛令我很自然就做到了。雖然我們有二三十人，但在佛殿上一起坐禪時，卻有一種寧靜莊嚴的感受，這種寧靜祥和令人心身愉悅。我開始明白老師要求禁語的原因，原來是想我們感受寧靜的好處。因此在營中為了不發出聲音，我很自然的每做一件事就將動作放慢，動作放慢後使我漸漸觀察得到我做每件事的動機，這對我以後的影響很重要，因為以往做事實在太急太快，往往未有周詳的考慮，就魯莽行事。慢動作原來除了可以保持寧靜，不騷擾他人之外，對自己的好處才是真的受用無窮。如果做任何事也會放慢動作，則能做事保持覺知，能保持覺知就能保持正念，能保持正念就會慢慢培育出一種調御內心的能力，做事不再會意氣用事，不理別人感受，這是我從禪修營觀察到的寶貴經驗。

在三天的禪修營中，有時候我們會到戶外禪修，老師帶領我們，用行禪的方法，到

達野外一處空曠的地方，進行靜坐。那是一種很特別的感受，在途中我看見很多美麗的花朵、有很多桔樹掛著纍纍的果實，到達目的地，我抬頭看見藍天白雲、翠綠的群山、接著我們在野外閉目靜坐。最初鼻子聞到野草的清香味，耳朵聽到鳥兒的叫聲，風吹樹葉的沙沙聲，流水淙淙的聲音。我發覺到原來大自然是可以喚醒我們感官的，那是一種很美妙的感受，那種寧靜喜悅是從來未有過的、慢慢又覺得皮膚吸入了新鮮的空氣，漸漸發覺自己已融入自然中，大自然與我合而為一。一時我覺得自己像大地內一粒微塵，融在泥土之中，一時我覺得自己像一個天網，包裹著整個大自然。人與大自然合一的感受，從未如此深刻過，那是生活在都市的人很難感受得到的。從這次經驗令我對甚麼是「無我」有深刻的體會。亦令我明白到，人只是大自然的一份子，我們做事要順應天道、愛護自然環境，要把握當下、觀察及欣賞眼前的事物。與它們和平共處，互相欣賞，不能為了滿足人類的需要而任意破壞大自然。

時間過得很快，三天的密集禪修營很快就過去了。但這三天的經驗對我的影響是恆久的，這次經歷是愉快的，除了很少的瑕疵，那就是有一些師兄們，他們可否盡量帶少一些膠袋呢！因為實在太影響別人了。我是害怕睡陌生床的，好不容易睡著了，就給他們「息息息息」的找東西聲音吵醒。醒了就再睡不著，起初很不開心，但慢慢回心一想，老師不是說行、住、坐、臥都可以禪修的嗎？那就做臥禪吧！由聲音來由聲音去，由它「息息息息」吧！果然不久，內心就釋然了，事後反而怪責自己，為什麼只想著自己呢！要體諒別人啊！小小事情不能忍耐，如何和別人和諧共處呢？如何修習禪修啊！是的，其實應該感謝他們，因為這件事除了令我學會了忍耐及體諒別人外，令我體會到甚麼是逆境禪修，令我懂得不要遇到不愉快的事就只懂抱怨，而是凡事要用不同的角度去想、思考，才能增長智慧，甚至能將逆境扭轉。記著每一個難題都是一次學習的機會，能這樣想就能做到凡事感恩。

真的要凡事感恩，人的生死只在一念之間。密集禪修營完結，我回到家中打開報紙，看見有關東南亞大地震，引發海嘯大災難的報導，內心久久不能平伏，曾經想過和女兒趁幾天假期到東南亞旅行，最後女兒有事才改變主意，人生無常又一次慘烈的例證。因緣際會，我選擇了參加集體禪修，而這次密集禪修營不單使我身體得以休息，最重要的是令我的心靈得以提升及洗滌。人們只懂得每天替身體清潔沐浴，不知道心靈的洗滌更為重要，而這次險死還生的經驗令我更明白，人的生死根本不能由自己控制，我們還執著些甚麼呢？強求些甚麼呢？何不多做瑜伽強壯身體，多習禪修提升心靈質素，在修行的道路上邁進。何不把握當下，把你可以做到的事做好，珍惜你身邊的人、事和物。把一切順境、逆境當作學習及磨練的機會，增進學問、才能自覺覺他，利己利人。

## 禪修與我 D組

我們七位禪修的同修，在完成了志蓮夜書院禪修課程的初階課程後，繼而進階班中再求進境。至此，七位同修對南傳佛教中的禪修均有一定體驗及理解。現藉此機會與一眾分享，交流互貫。討論基本上環繞三個範疇：一、禪修的緣起；二、禪修的方法及障礙；三、禪修的利益。

### 禪修的緣起

爲何開始禪修，可說各有因緣。例如李師兄自幼參觀寺廟時，發覺其莊嚴和諧的氣氛，結下對佛學禪修的畢生緣份。又適逢若干年前志蓮淨苑的「建築座研會」促成李師兄於志蓮學習南傳佛教禪修的開始。另外一些同修，如袁師兄，則是在志蓮夜書院學習佛學後再接觸南傳禪修。雖然袁師兄期間因事忙而中斷於書院學習佛學達兩年之久，但因緣際會又重回學院，可喜之餘，亦足見禪修之魅力。另外亦有同修爲實際利益而參加禪修。例如拙筆因爲一直尋求一條可達至身心平靜的法門而與佛教結緣。後又於大學裡受陶國璋老師指引而參加志蓮的南傳禪修班。又例如游師兄他是透過藏傳佛教的學習而接觸到一本名爲《十八參》的書，當中閱讀了蕭老師對南傳禪修其平實性格的介紹而有了興趣。雖然各人禪修緣起不一，大異其趣，然重要的是各同修在禪修中得到什麼利益，可了卻童年情結或實際目的之餘，又能將佛理實踐於日常生活中。

### 禪修的方法及障礙

禪修法門不一，大小乘及密宗禪修法亦同中有異，甚至於南傳佛學中亦是異彩紛呈。故不難想像各同修於禪修中實踐不同的法門。有些同修會用觀呼吸，將專注力投放於每一次的呼氣或吸氣；另外有些則採用觀心念的方法，細緻覺察但並不執實自己腦海思想的起伏。但無論用何方法，目標則一。正如陳師兄所分享的，你可以採用任何坐姿，任何方法調整心思，時間上可長可短，只要能沒有期望，快樂自在，能令腦海中的思想平息，達至「止」的境界便可以了。當然，各同修亦同意大家離此境界尚遠，有的甚至仍處於解決一些根本問題的階段。例如拙筆每有禪修，有時盤腿所產生的麻痺感覺實不好受，有時亦有一股「氣」於體內累積以至身心未及安寧。袁師兄亦覺得於初習禪修時往往因欲屏住心緒而反令妄念愈加相續。另外我們亦要面臨昏沉掉舉等問題。當然，大家均明白克服障礙欲速則不達，於課上學習不同解決方法之餘還賴日子有功，方能功成。

### 禪修的利益

雖然有很多同修未及定境，但綜觀各位分享，均已發覺禪修利益。例如李師兄欣賞南傳禪修法的簡單直接。李師兄亦說以前經常自我中心，對別人一言一行均非常計較，而今則能泰然處之，只活在當下而不經常懷緬過去及夢想將來。袁師兄亦言每次在禪修中學習以無我觀三毒，開發慈悲喜捨，往往能於禪定後「不欲下座」。實又另一境界。

陳師兄雖言非皈依三寶，所以禪修中與佛學的不可割捨的關係不可盡領；但他亦言禪修可單獨修習以達至身心健康的利益。至於吳師兄則分享說在禪修中，除了可好好管理自己作為「食物焚化爐」的身體外，亦學到很多佛理，且於日常生活的實踐中獲得莫大的利益。例如他於日前經歷了轉職及各種家庭生活壓力，但他仍自覺能安然面對。他認為可將禪修當作生活中的「調節器」，幫助自己面對生活中的無常、苦、無我。又如游師兄說在接觸南傳禪修前，覺得禪修是一種神秘而強調姿勢的禪修方法，遂感困惑。練習南傳禪修後，自覺其平實及易於應用於生活的好處，不強調複雜的理論。若有鬆懈每天的修習，亦能感到心靈素質的下降。不斷修持令游師兄的心靈素質有所提升，能做到不動嗔恨，不執歡悅，實屬可喜！至於拙筆則覺得在禪修的日子中，能令自己更坦然面對生活中的種種負面影響。明白自己只是緣起和合中的一個受體而已，就讓諸法來去消逝。如是者，心境清明不少。亦令我了解到生命是苦，但「痛苦」不等於「受苦」，如何「離苦」至關重要。

## 結語

總括而言，各同修因不同的緣起而開始禪修。雖方法不一卻同得利益。雖各有障礙但亦勇於克服。當然，要達至袁師兄所說「脈解心通」的境界仍須一段日子。但如陳師兄所言「結果不是太重要的，只是當事人從中有所得著便可以了」。是的，有所得著再將之實踐於生活諸行中，恐怕便是南傳禪修的旨趣吧！最後，容拙筆以德寶法師所著的《觀呼吸》中的一段節錄(第 41 頁)為全文作結。

「這〔禪修〕並不是叫你就乾脆躺在地上，讓所有人來踐踏你。它意謂著你可以繼續像平常人一樣過日子，不過，是透過一種全新的觀點來生活。你做一個人應該做的事，卻不讓自己受到欲望的迷惑與壓迫；你可以想要某些東西，卻不需要跟著它跑；你害怕某些東西，但不需要因此而僵在那裡打哆嗦。」

## 修行問答 蕭式球

**問：**坐禪有沒有一個標準的姿勢，如對頭、腰，腿、手、眼、臉等有一個標準的要求呢？

**答：**在東方的文化之中，有好幾個不同的宗教都有禪修或靜坐的修習；即使在一個相同的宗教裏，不同派別中的禪修或靜坐往往也有不同的修習重點與修習要求。各個宗教派別的禪修或靜坐共同之處，是提昇人的身心質素——尤其是提昇心靈的質素。但是如果我們探索當中相異之處時，是會發覺相異的地方實在是不不少的，而姿勢要求的差異是其中之一。所以，一些同修在不同的道場以至不同的宗教參學，或在閱讀不同宗教派別的書籍時，有時是會因為當中對姿勢有不同的要求而心生困惑的。

在佛教的禪修之中，有些派別、有些導師對姿勢要求比較嚴格，有些則採取較隨意的方式。總括來說，南傳佛教的禪修坐姿一般比較隨意，絕大多數的導師只要求身體自然地保持正直，雙腿無論雙盤、單盤、散盤均可。

南傳佛教禪修姿勢的要求比較隨意，其一的原因，是經中——四部《尼柯耶》從沒有出現佛陀說坐禪時一定要收下頷、收尾閭、雙盤坐、結手印、垂簾目、微笑臉等姿勢上的細節要求。當佛陀說到坐禪姿勢的時候，在《尼柯耶》中常常反覆出現的經句是：“比丘們，一位比丘到森林、樹下或靜室盤腿坐下來，豎直腰身，把念保持放在要繫念的地方。”當中可見佛陀所講述的坐禪姿勢，只是簡短地說到“盤腿坐下來，豎直腰身”而已。盤腿坐下來是指雙腿交叉地坐下來，任何方式的盤坐均可；豎直腰身應該是指讓腰身自然端正，不是刻意，用力的挺直。

其二的原因，是南傳佛教的禪修是心靈質素的修習，當中並不強調身體質素的鍛鍊，也沒有“先調身(先調伏身體，使之達到各種標準的姿勢要求)、再調息(再調伏呼吸，使之達到各種標準的呼吸要求)、後調心(之後才調伏心)”的次第。在經中佛陀所教導的禪修全是直指內心——對治五蓋是和身體的姿勢沒有關係的，當內心有念、定、捨等質素的時候，無論身體什麼姿勢，內心都可以離開五蓋，都可以很自在的。

在南傳佛教或原始佛教之中，坐禪的姿勢以端正自然為主，沒有什麼細節上的要求。所以禪修者端正自然地盤坐下來就是一個標準的姿勢；人的身體端正自然時，無論頭，腰、腿、手、眼、臉等都能達到這個標準。

**問：**修觀是觀察人生的無常、苦、無我，這豈不是很悲觀，使人失去人生的進取心嗎？

**答：**修觀是智慧的修習，也是佛教獨有的修習，這種修習是認清個人的生命以至宇宙所有事物皆處於無常、苦、無我三相的狀態。修觀所做的，是一種正視現實、了解現實、面對事實的事情。先說無常相，只要我們冷靜地細看，便不難知道世事萬物包括自己的身心都是無常變化的。世上所有事情，包括自己的身心，無論自己鍾愛的或厭惡的，都

是在不停地、無情地流逝——這就是無常的實相。人們常說，時光一去不復返。這個無常的事實在我們周遭不停地展現，但能正視這個問題的人是不多的。

再說苦相，只要我們明白無常，便不難知道世事萬物包括自己的身心都是帶有缺憾的。世間事物有生必有滅；人有悲、歡、離、合；人要面對各種挑戰和困難，最終還要經歷老、死而離開這個世間——這就是苦的實相。這個苦的事實也是在我們周遭不停地展現，但能正視這個問題的人是不多的。

最後說無我相，只要我們明白無常和苦，便會較為容易明白無我。無我是說人生不實在，人生沒有主宰。當明白人生無常的時候，我們便可知道人生如夢般不實在，也如流水行雲般不實在；人在年青時，人生往往沒有多大的不實在感，但隨著時間的消逝，這種人生不實在、人生如夢的感覺便越加明顯。當明白人生是苦的時候，我們便可知道人生常受內外各種條件所限制，很多時都是沒有主宰的：在內在自己的身心方面，沒有人喜歡衰老和死亡，但在現實的歷史上從沒有一個人能主宰自己的身體不老不死；在外在的世間事物方面，很多人都想過安隱太平的日子，但世上總是充滿戰爭、貧窮、疾病、天災、意外。以上這些都是無我的實相。這個無我的事實也是在我們周遭不停地展現，但能正視這個問題的人是不多的。

修觀就是去正視人生的現實，正視人生的種種問題。我們都知道，一個人要正視現實時，是不存在悲觀或樂觀這些帶有片面成分的觀點與角度的，他不帶喜好厭惡的情緒，只是如實地觀察事物。另一方面，觀察三相不單不會使人失去人生的進取心，剛剛相反，這種修習正正是人生最高的進取，最有意義的進取，因為觀察三相能帶來厭離心，厭離心能帶來解脫——使自己從無常、苦、無我的人生解脫出來，使自己從生、老、病、死、憂、悲、苦、惱之中解脫出來。這就是佛教修行的最高目標。

原始佛教最高的修行目標是覺悟解脫，從顛倒夢想之中覺悟出來，從生、老、病、死、憂、悲、苦、惱之中解脫出來。佛陀覺悟之前是古印度迦毗羅衛國的一位太子，名叫悉達多。悉達多太子在皇宮享盡榮華富貴，父王淨飯王也準備把王位傳給他，但他並不迷失在享樂與權力之中，他意識到人生有一個很重要的問題——人為什麼會老？人為什麼會病？人為什麼會死？有什麼方法可以把老、病、死的問題解決？這個問題在皇宮中沒有人包括他的父王能為他提供答案。為了解決這個問題，悉達多太子不惜離開皇宮，出家尋師訪道，但依然沒有導師能為他提供答案，最後他坐在菩提樹下覺悟十二緣起而終於把這個問題徹底解決。佛陀是一位精進的聖者，他的覺悟歷程絕不平坦，少一點進取心、少一點精進絕對不能成事。而且覺悟後的佛陀也絕不放逸，他走遍恆河兩岸把修行的道路弘揚開去。

佛教是一個提倡進取的宗教、提倡精進的宗教；為提昇人生的質素而進取、而精進，為自利利他而進取、而精進。佛教的教主佛陀就是一個精進的典範。在八正道之中行的佛弟子也絕不放逸，因為不進取的人難以改善自己的習氣來提昇自己，難以培育出戒、定、慧的質素而帶來最高的解脫。

我察覺到一種情況，不論在佛學班或禪修班之中，當提到無常、苦、無我的時候，人們很多時便會聯想到消極、悲觀、負面、不進取這方面去。因為人們的習氣驅使，往往不大願意觸及“人會老”、“人會死”、“人生無常”及“人生是苦”等等這些現實人生的問題。不過隨著修觀的普及，近年人們逐漸能開放地探索這個問題了。這是一個好開始，因為若能衝破習氣，開步去探索三相，之後能再進一步去體驗觀慧的解脫自在。佛教提出無常、苦、無我這些人生問題，更提出一個徹底解決這些問題方法，這是佛教其中一個進取之處。



## 活在當下 - 鹿

記得小孩時代，害怕童話故事中的巫婆，因為成年人說：若然頑皮的話，巫婆今晚會來捉你。成年之後，再聽到巫婆的故事時，當然不會有絲毫害怕，一笑置之。

有趣的是，在心的運作而言，一個童話故事，為什麼會令小孩感到害怕呢？皆因無知的心會不自覺地給力量予一些虛構而不真實的影像(mental image)，使它真實，繼而活在(住於)這影像，被這影像所驚嚇。驚嚇時，巫婆像是真的，其實它從來只是腦海內空無一物的影像。害怕它，亦即是被自己的心所虛構的影像欺騙。

驟耳聽來，只有小孩才會這麼愚昧。若仔細檢查這心路歷程，卻發覺原來一天之內，自己已不知有多少次回復小孩時代，被自己的心所虛構的影像欺騙，還不知道。

### 不據心的記憶、影像或膨脹而為

舉一個日常生活中的例子，吃午飯時，記起上午在公司工作的電話談話，與對方有不愉快的爭論，覺得對方很固執，但在公事上又有責任說服他，於是想起下午須再致電給對方，再嘗試說服他，他卻又強詞奪理……忽然間察覺到沒有胃口吃午飯，但也勉強吃下去，心情(心的狀態)既有點激動也有點擔憂。

表面上看，令自己食而不知其味的是別人固執的行為，其實卻是自己執住自己心內的記憶或影像不放，固執的卻是自己。腦海內關於上午電話中的談話或爭論，只是記憶。記憶的內容是資料，可運用這些資料，但不要誤以為記憶的內容現正在發生，它事實上已經過去(past)，現不存在。腦海內關於下午再致電給對方並再爭執，這是心虛構的影像，是還未發生的將來(future)，現亦不存在。就算到時真的有爭論，到時爭論的情節與想像

中爭論的情節亦不可能一模一樣，只是心把一件未發生的事膨脹。但心卻會不自覺地給力量予這些記憶、影像或膨脹，把它們真實化，繼而活在(住於)這不真實之中。當活在它們之中，就像真的正在與對方談話或爭論，完全不知道這一刻所吃的飯?是什麼味道，只感到激動或擔憂。這些激動與擔憂，不是源於別人或外間的事情，也不是源於面前的飯?，而源於心活在(住於)記憶、影像與膨脹之中。

佛家的其中一個智慧是看穿心的虛幻，明白到這些記憶、影像與膨脹的內容此刻並不真實，那又何懼之有?禪修(修心)的其中一個訓練，便是學習每當覺察到心活在(住於)記憶、影像與膨脹時，無論覺察到時已經活在它們當中多久，都友善或輕輕地提醒自己觀察或拆穿它們的虛假或虛幻，繼而不繼續活在(住於)它們當中，把這些虛幻放開、放下，返回現實。

### 據實況而為

返回現實的意思是當然還須處理這件未完的公事，但不是邊吃飯邊思考問題，因為這麼不專心做事，只會令兩件事情都辦不恰當：食而不知其味和胡思亂想地擔憂公事。

禪修的訓練是吃飯時，專心吃飯；處理事情時，專心處理。吃飯時，不思考公事，專注吃飯的過程，味道飯菜，覺察食量是否適度，不過餓不過飽。吃完飯後，放下雙筷，閉目休息三數分鐘，然後把心專注思考如何處理這件公事。思考時訓練心不活在(住於)過去或將來，而活於實況。意思是不懊悔已經發生但已過去的事情，也不擔憂或膨脹未發生亦不存在的事情，而是思考：既然事情已經發展到此時此刻的處境，又如何可運用經驗來處理和經歷它。就以上述的例子而言，思考既然已嘗試說服對方但不成功，有否另一個方法去表達自己意見?他不接受自己的意見的理由是什麼?自己有否固執?最後就算不能達成協議，又如何可將損失減低?訓練應變和經歷不完美的處境。

邊吃飯邊思考易「胡思亂想」，即據心的記憶、影像或膨脹而擔憂，活在(住於)虛幻之中。思考時專心思考，才可訓練「正思維」，即據實況而為，活在實況之上。

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，自然而然看穿或拆穿心的虛假或虛幻，培育心的成長、成熟和進化(evolution of the mind)。像成年人自然而然不會害怕荒誕的巫婆一樣，成熟與智慧的心自然而然不會害怕記憶、影像或膨脹。

### 知道當下此刻心正在想什麼

在共修班中經常聽到一頗普遍的問題，亦是自已初學禪修時曾多次發問的問題，就是：若凡覺察到心在想過去或將來，都提醒心回到當下現前情況，並不實際，因為有時候是需要思考過去或計劃將來，怎可能只顧現前這刻?答案是：活在當下並不是指不可以思考過去或計劃將來，而是若正在思考過去的話，便「知道」此刻正在思考過去，若

正在計劃將來的話，便「知道」此刻正在思考將來。

爲什麼重點是知道此刻正在想什麼？若不知道此刻正在想的是什麼，便容易迷失於思念當中。迷失時，就像此刻正在與某人對話或爭辯，其實是與腦海內的影像或虛構的情況對話或爭辯，亦容易會生起憤怒或憂慮等等情緒，事情卻一點兒也沒有處理。相反，若心覺醒地知道此刻正在想什麼，便可繼續觀察與了解思考的傾向是在胡思亂想，還是在正面地思考事情。若覺察到思念正在負面地懊悔過去或憂慮將來時，便可友善地與輕輕地提醒自己正面地向過去學習或如實地計劃將來。若覺察到思念正在如實地回憶往事或有建設性地計劃將來，便容許這些思念繼續，並繼續檢察這些思念的進展。久而久之，心活在實況的時候便會遠多於活在虛幻的時候。

還有，若覺察到當下此刻的思念正住於一些唯心所造的概念，例如對錯、順逆、難易、公平/不公平、應該/不應該等等，便友善地與輕輕地提醒自己放下這些概念。同樣，若覺察到當下此刻有情緒或貪瞋癡生起的話，便友善地與輕輕地提醒自己不盲目跟隨這些情緒或貪瞋癡行爲。而是隨現況與戒定慧而行爲。至於爲何須放下概念與如何不隨概念、情緒或貪瞋癡行爲，前期數篇文章已提及，現不重複。

### 知道當下此刻身正在做什麼

除了學習知道或觀察當下此刻心所想的是什麼，也須學習知道或觀察當下此刻身所做的行爲是什麼。舉例，縱使此刻的思念是在正面地思考事情，但此刻身體的行爲是正在吃飯或步行，那便先放下這些思念，專心吃飯或步行。飯後或步行後，才思考事情。學習不分心，吃飯時專心味道飯菜，步行時專心留意路面情況，思考事情時專心思考，工作時專心工作，休息時專心休息。這麼樣心與身才有機會經歷覺醒與清晰，不混亂或散漫。

曾有同修問一頗有趣的問題：野獸疲倦時睡覺，肚餓時獵食，不懊悔過去，不擔憂將來，那麼牠們是否活在當下？答案是否定。牠們只是盲目跟隨情緒或貪瞋癡走。人是有智慧的動物，則須訓練疲倦時，先覺察此刻身處的境況是否適合休息，若正處於公司工作，便不盲目跟隨疲倦走，不疏懶，隨此刻的實況繼續工作。工作時，不住於順逆或難易等等概念之中，專心運用經驗處理、應變與經歷當下現前的公事。午膳時或放工後才休息，休息時專心休息，不記掛公事，才是活在當下。相反，若不知不覺地在不適合的情況打瞌睡，或一邊工作一邊抱怨當下現況，便是沒有活在當下，而是活在習性中。同樣，肚餓時先覺察此刻的處境是否適合進食，並在進食時專心味道飯菜，覺察有沒有過餓或過飽，不狼吞虎嚥，才是活在當下。智慧(wisdom)與覺醒(awareness)是活在當下的基礎。

祝各位耐性地培育活在當下的慣性。

“In short, meditation is when we are fully aware  
of what is happening in our mind and body.”

—— Antoine Marten

簡單而言，禪修是覺醒地知道心與身現在發生什麼。

—— 東尼導師



## 中道 - 思

「見聞思」這個專欄從《禪修之友》第一期連載至今已六年多。今期筆者想談談寫這個專欄的目的及宗旨。

筆者在禪修圈已有多多年。當中，偶爾看到一些在禪修上出現問題，在修行路上走錯了路，在見解上有錯誤了解的事情。筆者希望在這個專欄與大家分享自己對這些「見聞」的所「思」所想，希望大家能從中學習有所反省，有所警惕。

在修行路上，影響筆者最深的有兩人：葛榮導師和阿姜查禪師。因此，筆者每期都會與大家分享一些阿姜查禪師的相關開示。

修行出現問題很多時是與「固執一邊，離開中道」有關。人總有一習性：不是黑就是白，不會看到灰色；不是左就是右，不會走上中道。牢固執著於某些看法或做法，不開放接受甚至貶斥其餘的看法或做法，這種做法必然會對自身的修行構成障礙。因此，本欄探討問題時，著重的是平衡中道。

例如：

很多修行人喜歡談「情緒」。

有些人認為情緒不好的，所以他們敵視情緒，排斥情緒，壓抑情緒。

有些人卻認為情緒是沒有問題的，乃人之常情，所以他們對情緒的生起採取寬鬆的態度。

事實上，對於某階段的修行者來說，可以對情緒的生起採取寬鬆的態度，甚至可利用情緒來作為修行的動力。

但對某階段的修行者來說，情緒是不好的，對情緒的生起不但要覺知，更要覺知其生起的原因及化解之道。

又例如：

「概念」，也是近年很多修行人喜歡談的一樣東西。

大多數談的人皆認為概念是不好的。他們認為概念會令人：遠離真實，產生錯覺，不能掌握真實，不能體驗真實。

首先，筆者要指出的是概念這個名詞被很多人不適當使用——想法，看法，思考，形象，聯想，幻想，夢想，理想，期望，祝願，觀想，觀念，理念，信念，價值觀，道德觀，行為守則……全都被稱為概念。事實上，概念只是一個統稱，除了上述的是概念外，語言，文字，知識全都是概念。但在溝通表達上，採用個別特定名詞很多時比用一個統稱名詞來得清晰明確和直接。

回說概念不好的問題。它不好的地方，相信很多人已談論過，倒不如讓筆者談談概念的好處：理想，理念，信念，期望，祝願都可以成為動力的來源；價值觀，道德觀，行為守則都是人在未成熟時期的一些思想行為的規範和指引；語言和文字都是溝通的工具；觀想禪修是一種有效的修行法門；佛學知識是一種有用的修行工具……我們在談論概念的不好的同時也要認識其價值，而更重要的是要知道：甚麼時候需要概念；甚麼時候要放下概念；甚麼人可以運用概念；甚麼人不適宜運用概念；甚麼階段需要概念；甚麼階段要放下概念。

我們看事物一定要全面看，否則，必然遠離中道！

有時，面對不同的你們，我在教導時可能會有不一致，甚至矛盾的地方，但我的教導方法其實很簡單。就好像我看到有人從他不熟悉，而我卻曾來回行走過許多次的路上走下來，我往上看到他快要掉入右邊的坑洞，於是我對他喊道：「往左！往左！」同樣地，當我看到有人將要掉入左邊的坑洞時，我會喊：「往右！往右！」導引的方法雖然不同，但我教他們走向同一條路上的方向前進。我教他們要放下二邊而回到能夠抵達真實佛法的中道。

《森林裡的一棵樹》第 40 頁——阿姜查



## 沒有壞人，可能嗎？ - 晴

很多戲劇的故事都以忠奸對立、互相鬥爭為題材。在「大長今」中，崔尚宮為得到更多權力、名譽及財富，不斷千方百計迫害長今和韓尚宮，更偽造證物及證人，誣陷長今及韓尚宮以有毒食物加害皇帝，致他們被判刑流放濟州島。韓尚宮因曾受酷刑煎熬而變得極度虛弱，無法抵受流放途中的辛勞，帶著滿腔怨恨死去。觀眾每晚追看，咬牙切齒，大罵崔尚宮衰人。故事其實也有描述崔尚宮的歉疚、恐懼及無奈，但著墨不多。在觀眾心目中，崔尚宮始終是一名大奸角。

若此劇重新拍攝，有否可能用另一種拍攝手法，使觀眾不認為崔尚宮是衰人？

去年播出的「金枝慾孽」描述皇帝的女人爭寵的故事。幾位女主角為了爭寵而明爭暗鬥，機關算盡，互相陷害，假情假意，出賣朋友。看罷全劇，我卻不覺得幾位女主角是奸人或衰人。例如玉瑩，她被選入宮為秀女，用盡各種手段以奪皇帝歡心。她的娘親是一名妾侍，不受父親寵愛。她與娘親多年來受盡冷落及欺壓，因此她希望入宮成為得寵的妃嬪，跟娘親過好的生活，不用再受苦。又例如如妃，她貴為王妃，深得皇帝寵愛，態度囂張，目中無人，連皇后都不放在眼內。她心狠手辣，為了鞏固自己的地位，甚至殺害其他妃嬪。原來她初入宮時是一名天真的少女，只是經過多年的宮廷鬥爭的洗禮，及她在懷第一胎時遭皇后加害以致嬰兒夭折，後來她才變得毒辣。劇中也描寫不得寵的妃嬪只可在絕對的孤單及黑暗中度過餘生。妃嬪只有兩個選擇：活於無盡的孤單及黑暗中或極力爭寵。

劇中沒有壞人，只有無知及受苦的人。

現實中又可否沒有壞人？

早一陣子我放了兩星期的假。由於工作繁多，沒可能毫無遺漏地每一件事情都清清楚楚交代給同事，而我又不會離開香港，於是告訴同事如遇工作上的問題可致電話給我。放假頭三天，同事每天也找我，問一些工作上的問題，又給我一個有關工作的電郵，令我花了一小時回覆。由第四天開始，我就拔掉家中的電話線，不開手提電話，不回覆電郵，任同事「自生自滅」。

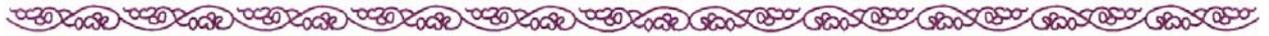
如果我的同事知道我故意避開他們，不肯給予他們工作上的援助，他們必定認為我很衰。連我自己也覺得我不是做得完全的對，更有點不近人情。

但我為何會這樣做呢？原來是因為數年來繁重的工作使我感到很疲倦，我對工作已經累積了不少抗拒及不滿的情緒。我很少發惡夢，但放假時竟發了三次有關工作的惡夢。原來我很想、很想放假，完完全全忘記工作。我完全不想接觸與工作有關人和事，

因此對同事的電話及電郵感到很煩厭。

其實我只是一個受苦的人。

現實中或許都沒有「壞」及「衰」，只有無知及苦。



阿含指南針

## 受念住 - 三德大頭菜

「四念住」在南傳佛法中佔有核心地位。「四念」依次為：身念、受念、心念和法念。如法修之，能生起根本解脫的智慧。見雜阿含經卷：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常，如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

「如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正觀。正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

「如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。如觀無常，苦、空、非我亦復如是。」

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！<sup>1</sup>

\*\*\*\*\*

又「受」可分為三種，亦即苦、樂和不苦不樂受(三受)。而「受」亦可從「受味」、「受患」、「受集」、「受出」和「受滅」之道去觀之。再見雜阿含經卷：

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

---

<sup>1</sup> 佛光電子大藏經阿含藏；雜阿含經卷第一；五陰誦第一；宋天竺三藏求那跋陀羅譯。

爾時，釋提桓因形色絕妙，於後夜時來詣佛所，稽首佛足，退住一面，天身威力，光明遍照迦蘭陀竹園。

時，釋提桓因白佛言：「世尊！世尊曾於隔界山石窟中說言：『若有沙門、婆羅門無上愛盡解脫、心善解脫，彼邊際、究竟邊際、離垢邊際、梵行畢竟。』云何為比丘邊際、究竟邊際、離垢邊際、梵行畢竟？」

佛告天帝釋：「謂比丘若所有受覺，若苦、若樂、若不苦不樂，彼諸受集、受滅、受味、受患、受出如實知；如實知己，觀察彼受無常，觀生滅、觀離欲、觀滅盡、觀捨；如是觀察已，則邊際，究竟邊際、離垢邊際、梵行畢竟。拘尸迦！是名比丘於正法、律邊際、究竟邊際、離垢邊際、梵行畢竟。」

乃至天帝釋聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。<sup>2</sup>

\*\*\*\*\*

## 受味與受患

感受是苦，因「受」是不圓滿的。這不圓滿乃是源於「無常」。「無常」令眾生在「樂受」、「苦受」和「捨受」三受中浮沉。

「受」是有「味」的。此「受味」源自「樂受」。「五欲」得嘗，「樂受」便生起了。但「樂受」始終會退滅消失，它會被「苦受」和「捨受」交替接管。

故「受患」是明顯的。心執著於官感的刺激，無論苦、樂或捨受，心都會陷在其中。在向樂背苦的過程中，心都處在不圓滿的狀態。

這種不圓滿，驅使人大力度地去追樂逐苦，而這種習性反應，直接產生未來受苦的「因」。

當感受生起時，眾生不是追逐就是逃避。兩者皆非中道。一旦見到可愛的對象，例如眼見到色的話，心便彈動起來；如見到不喜歡的對象，嗔恨心生起，心便如火般煎熬著；雖是中性的感受，又會隱埋著自我執著的傾向。

追逐快樂是縱欲；壓抑快樂是衛道士之所為。追逐痛苦是苦行；而壓抑痛苦是逃避。一切極端的心態，皆會導致極端的行為。例如：縱欲主義；泛道德主義；嬉皮主義；情緒疾病等。甚至乎執著於不苦不樂的「捨受」，也不究竟。雖既不著前、也不著後，但執著於「捨受」，就是執著於原地不動。這還是沒到達徹底放下的境地。

以上的習性反應，還是有拉推。亦即葛榮導師所說的——給予事物(+)號或(-)號。其苦因

---

<sup>2</sup> 佛光電子大藏經阿含藏；雜阿含經卷第三十五；宋天竺三藏求那跋陀羅譯。

還沒有清除。

把「受」作為念住的對象，亦即是以它作為禪修的主題，可以照見苦因。「樂受」、「苦受」和「捨受」，此三受乃是根源於：貪、嗔和痴。故此觀「受」可開發智慧。

在以修「觀呼吸」為基礎的身念住去訓練「定力」和「念力」，令念定力有長進後，便可以觀感受的不圓滿了。否則放逸無力的「心」，永遠只有追隨習性的份兒。

\*\*\*\*\*

## 受集

為何會生「受」呢？「受」的苦因在那兒呢？雜阿含經卷開示的十二因緣，把「受」前因後果說得很清楚：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時，拘薩羅國有諸商人，五百乘車，共行治生，至曠野中。曠野有五百群賊在後隨逐，伺便欲作劫盜。時，曠野中有一天神，止住路側。

「時，彼天神作是念：當往詣彼拘薩羅國諸商人所，問其義理，若彼商人喜我所問，時解說者，我當方便令其安隱，得脫賊難；若不喜我所問者，當放捨之，如餘天神。

「時，彼天神作是念已，即放身光，照商人車營，而說偈言：

『誰於覺睡眠？誰復睡眠覺？  
誰有解此義？誰能為我說？』

「爾時，商人中有一優婆塞信佛、信法、信比丘僧，一心向佛、法、僧，於佛離疑，於法、僧離疑，於苦、集、滅、道離疑，見四聖諦得第一無間等果，在商人中與諸商人共為行侶。彼優婆塞於後夜時端坐思惟，繫念在前，於十二因緣逆順觀察，所謂是事有故是事有，是事起故是事起。謂緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、死、憂、悲、惱苦，如是純大苦聚集；如是無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入處滅，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、死、憂、悲、惱苦滅，如是、如是純大苦聚滅。<sup>3</sup>

<sup>3</sup> 佛光電子大藏經阿含藏；雜阿含經卷第四十七；宋天竺三藏求那跋陀羅譯。

\*\*\*\*\*

以上提到的十二因緣涉及眾生過去、現在和未來生。「無明行，緣行識，緣識名色」這一環屬前生。行者並非佛陀，故無力亦無需有「宿命」通力去探究之。但「緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有」，這乃是眾生「受生」後所發生之事。因而一有「名色」，必有「六入」，必有「觸」；一有「觸」，必有「受」。故亦可見有「受」是不可避免的。

基於「受」是不可避免的，行者欲從「受」的結縛根本解脫，一定是從「受」之後把握「截擊點」。已「受生」者已沒可能發生「受滅則愛滅」；而只可以在今生去行踐「愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、死、憂、悲、惱苦滅」。這樣才能在「今世」及「來世」，令「純大苦聚滅」；而非再種下「純大苦聚集」之「因」。此「因」乃是對一切形式「受」的愛取了。而念住於受，便是把這個因掃除的根本方法了。

\*\*\*\*\*

## 受出

「受出」亦即「受離」。這「離」，意即「味、患、離」的「離」。解義為「出離」於苦樂兩邊。

那如何去除「純大苦聚集」之「因」，並於「受味與受患」中究竟解脫和「出離」呢？這便只有行踐「八正道」。其中「正念」和「正定」扮演著不可或缺的角色。良好的念力和定力，能夠把握最佳的「截擊時機」。

在坐禪和日常生活中，苦受、樂受和中性的感受也會生起。一般人以不生起感受便是究竟，但其實這是不可能的。只要有「觸」便會有感受。也有人以為正面的看法，如「積極思考」等方法，一定能扭轉「苦」受，使之轉為「樂」受。但引致苦樂的法塵，也確有其一定的實性和力量。苦樂的感受也確是實在的。

故此對受的念住，其截擊點，是在受產生後，那一瞬間產生的「執著」。苦與樂受的產生是不能壓止也不能逃避的。根本唯一可做的，是對「三受」不分辨，不反應和不執著，而僅是保持覺知。

心對「三受」是了了分明的。心清楚所發生的事。「六根」和六塵的「觸」和「受」生起是清晰無比的。但心對「受」執著會以極速生起。所以除了依靠「念力」的覺知令一切了了分明外，「定力」也很重要。

「定力」能令「心行」減慢。使原本由「受」到「愛取」的一環，凝住了。使之由

千份之一秒之極速，減慢很多，使心能有足夠時間擺脫習性反應。

這習性反應便是對苦樂好壞的拉推。有智慧的心，知道這一環是清除苦因的關鍵。正念會教導心，如實地去接受苦樂的本然，而不致陷入其中。未經訓練的心，難免會對「三受」拉拉推推地很感興趣。像貓見到老鼠一段，牠很想立即撲出去。

但牠一撲出，便中計了。牠立時像給浮沙吸著。越是用力掙扎便陷得越深。此時便是考驗行者「定力」的時候了。

越是任由苦樂在心中停留，其力量便越細。它們在心中來去，便就越是清楚了。

「三受」不斷地在心中生起，停留然後滅去，這是一般書本的講法。但在實修中，行者未必能夠如是輕鬆施為。

沒經訓練的心，大多數時候，根本不知「三受」的生起。行者是會有苦樂等「受」，但這不等於是看到它們的「生起」。念力不夠，是不能觀照它們生起的。上述的苦受等，乃是心執著住「受」，再行陷入其中，生起了很多執著之後的「受」。念頭其實已在心中，不知推演了多少遍。不能了知這種執著之生起，是「無明」的。如盲無目者一樣。

較好的情況是，心知道推演念頭的步驟。心很想運作單純，但它偏是複雜。行者的「大致」上是了了分明的。他知道心「反應」了感受。而行者雖明知這心是「渴愛」的，但偏就是控制不了自己。如癮君子一樣。任由毒品傷害自己，但不能自拔。

「受出」的心態，是不著於「味」與「患」兩邊的。它很穩固地守在中道上，抗拒苦與樂任何一邊的招引。「受出」的心態所出是平衡而超越的。

\*\*\*\*\*

## 受滅

最完美的情況，當然乃是心中驅除了「無明」和「渴愛」。心是光明的、鎮定和開闊的。無論感受到的變化多快和力度多大，心都是覺知和捨離的。心只是如如不動地待在那裏。心對感受是銳利覺知，但也是對感受不感興趣的。

心任由「法塵」生起和「感受」生起。但感受一生起，它便覺知。智慧即時教導心不要去執著已生起的感受。這個「截擊的時機」是會一瞬即逝的。如果心連一步也不推演的話，感受便只能以它既有的「勢能」發展了。心不動便不額外為它添加勢能。它自然地慢慢減弱而最後消失，直至另外一個新感受生起。

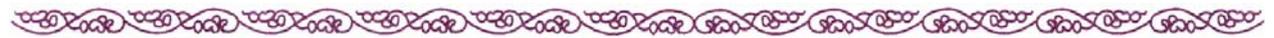
因心不反應，感受便如落在沙漠中的種子一樣地只有乾死。而糾纏在心中的感受便逐漸減少。心只會越來越覺得充滿力量。它也會感到十分穩定和喜悅。

如果因緣許可足夠的話，心似漸漸形成一層防護罩。在罩內是心；在其外是受。受還是有苦、樂和捨的分別，但「三受」似乎不再影響心。心在罩內保持著它自己的本然。心其實沒有做很多，它只是保持觀察和放下。它對罩外的感受如同戒懼蛇蠍一樣，由始至終不打算干擾它們。

這種心感受的關係很是特別。苦和樂的感受是清楚而實在的，但心似乎保持怡然自得。心看著「受」的來去，知道心是獨立於它們，也就越來越對去執著「受」提不起興趣了。慢慢地，心也就和受分開，而不再認同它們了。

## 實修

這種實修體驗和理論認知很不一樣。但這並不會排拒「經教」。相反地，行者用經驗去引證經教，使行者對經教產生共鳴。而經教的指導性和權威性也就相對增加了。故此經教和實修應是相輔相成的。當然業餘行者又會從心的頂峰狀態退出，心又再陷入「三受」中，而苦又再次生起，惡性循環又再展開了。這是因為「苦因」還沒有完全清除。但一次密集禪修生起經驗，已能令行者生出「諸受集、受滅、受味、受患、受出如實知」之智慧。雖這智慧只是一點一滴，但令行者其後以實修來引證經教，產生莫大信心了。



## 難與易 - 木口子

禪修像生命中的很多東西一樣，乃是充滿著矛盾的。在修行的漫長旅程中，有順逆；有高低；有疾弛。如何把持心境，令修行持續精進是不容易的。

阿姜查曾說，修行人的心境是無可比擬的。他們的樂，很是極樂；他們的苦，會極是痛苦。而他們的精進和放逸，也可以很極端的。筆者深深地同意阿姜查說的這番話。

\*\*\*\*\*

**修行看似很容易。**當修行順利的時候，行者是十分得心應手的。在坐禪的過程中，入定很快、很容易。而定境深長，外在的刺激好像離開心很遠很遠的。一種自在和安住感覺，很穩固和實在地在心裡建立起來。此時就算刻意「生念」，心也不會很感興趣，心想持續安住在沒有「想」的境界裏。

這種「定」的感受，令一種良性循環生起。定力的建立，令「念」與「慧」也增長，行者因為感受良好，令他更精進修行。生活也就因為「心」依於修行，而變得快樂和順暢。

在此種順境中，心靈質素逐漸升高，處理日常問題變得較易。而每個日常決定，相對變得準確和「如法」。苦漸變小而樂漸變大。心靈質素的上升，使行者對修行充滿信心。

這種信心，有時會膨脹到一個令行者考慮出家的程度。他自忖：「心果然是可以獨立於外境的，而「苦」果然是因自我內在的執著引起的。我何不歸依『法』，以獲得究竟的解脫呢？」

行者思前想後，雖未致於立即出家，但會嘗試加強修行，以測試自己是否一塊全職修行的材料。又或者他想親證一下，將心靈境界不斷提升，最終將會是什麼樣子的。又或者其實他想測試一下自己修行的極限。

在這種修行順利；心靈質素高升；疾速精進的過程中，行者或會感到十分出世。似乎世間的紛擾變化，對他再不發生關係。他甚至會產生不少疑問：為何會這麼容易呢？難道就此直向最終目標進發，而不再退轉嗎？為何我會這樣幸運呢？

\*\*\*\*\*

**但修行實在也是很難。**就在行者迷醉在一片躊躇滿志之時，「無常」又再次出來提醒行者生命的實相了。這時，各種因緣令行者的修行不再順暢。

原因有多種多樣：或許是生活不再順利了；修行的新鮮感失去了；家庭出現問題了；又或許是自身的貪欲，導致入世的五欲增加了。總之各式各樣的問題，都能令修行退墮。

在這種逆境中，行者的「正精進」便真正受到考驗了。修行因緣的改變，令修行變得困難了；退心生起了；修行鬆弛了。他由之前那種一度想出家的心態，退失到提不起勁去修行。行者的坐禪，現在只剩下那一點點。他非常不想坐到坐具上去修行。上一次坐禪是何時呢？答案好像是記不起了。勉強坐到在坐具上，總是良久不能入定。行者此時自忖：之前修行，那種好玩暢快的心境，究竟跑到那裡去呢？他發現一切都已失去了。

就像這樣，惡性循環開始接管修行。交際增多了；綺語多了；陷入世間問題的時間增多了。行者心靈質素開始變差，但重返精進修行又發覺沒有多大甜頭。他自然就再次返回世間，去走那條「趨樂避苦」的老路了。

嚴格來說，行者在這情況下，是墮落了。是在行踐「八正道」的高貴軌跡中脫軌了。此時行者的心便開始流浪，像流星一樣地在漫無邊際的宇宙中流浪；在有「正念」守護

的危脆狀態下流浪。行者是苦的，如孤兒般的。經歷過修行順逆的極端對比，便更加令人體會到阿姜查曾說，關於行者苦樂無可比擬的話。

\*\*\*\*\*

但只要有「正精進」，問題即時可以解決。但偏偏「心」就是恬怩痴纏。她在「世間」和「出世間」之中拉拉扯扯。行者發覺「心」的愚痴竟是如此般利害：它可用一種「溫水殺蝦」的方法去麻痺心智。

「溫水殺蝦」的意思便是，假設你有一顆蛀牙，它不時發作；拔去會很痛，不將之拔除，不時又會發作。之不過它大部分時間又沒痛，故此你卡著在原地。即既不去看牙醫，但當它發作時痛又不忍，便只好用另一邊好牙去嚼食。其實就一直在逃避。

卡著在原地的時間或許不一，但行者確實是有機會無限期地被卡著，直至你忍無可忍，而決心要請求牙醫把蛀牙統統拔除。

阿姜查是一個十分好的牙醫(雖然他老年時幾乎一顆牙也保不住)。他在「阿姜查的禪修世界」中說<sup>1</sup>：

**「嘗試把握每個你可以精進修行的機會，不要在意心是否平靜。最重要的是，讓修行之輪持續轉動，不斷創造你未來解脫的因。」**

我看到這番話後，十分喜悅。它簡直令我從放逸的浮沙中救出來。之後每次當我在「放逸行」之中卡著的時候，只要一想到「讓修行之輪持續轉動」，我便提醒自己要持續去修行。

這便是阿姜查的「正精進」語錄。而他說「把握每個你可以精進修行的機會」，更令我反省自己有否放過每日的修行機會。「每天最少坐禪一次吧！」，我對自己許諾道。而每次讓坐禪時間溜走，也會讓我覺得慚愧。

\*\*\*\*\*

在無常的法則下，「好壞」、「順逆」等的相對事物，無可避免地交替出現。修行也不能例外。假如修行只是建基於順境或心靈高亢、想修行和貪新鮮等因素的話，「正精進」的基礎是薄弱的。一旦「二元對立」相反面的負面因素出現時，修行便容易退失了。這顯示行者還有執著，還是執著於修行的順利、暢快感、和修行好玩、舒服等感受。這是「小孩子」般的修行。

---

<sup>1</sup> 《阿姜查的禪修世界》第二部——「定」。橡樹林出版社。第 137 頁。

但「正精進」是不分別難與易的。難也修；易也修。對於難與易，行者是無分別的。無分別在何處呢？便是在於「修行之輪的持續轉動」上面了。此輪只是自顧地在轉。它不理易難、好壞、順逆，只是持續地轉。這才是「大人」的修行。

阿姜查的這番說話，令我十分佩服，也十分慚愧。修行了一段時間之後的行者，尤其明白到此話顯示出其修行基礎的雄厚與堅固。這尤其對於俗家業餘修行者來說，是十分難做到的。

現在，每當我放逸時，我便提高警覺。每當心想：不如出去商場行一會吧；再坐下去也是不能入定了吧；又或是想：不如在沙發上，睡一會兒懶覺，也比在坐在這兒，腰酸背痛強喔！這時我便會自問：「這算是讓修行之輪持續轉動嗎？」

我把一切想放逸的念頭，統統歸入「阻礙修行之輪持續轉動」的罪惡裡。而這種罪惡，在一個「把握每個可以精進修行機會」的國度裡，是不被容許的。

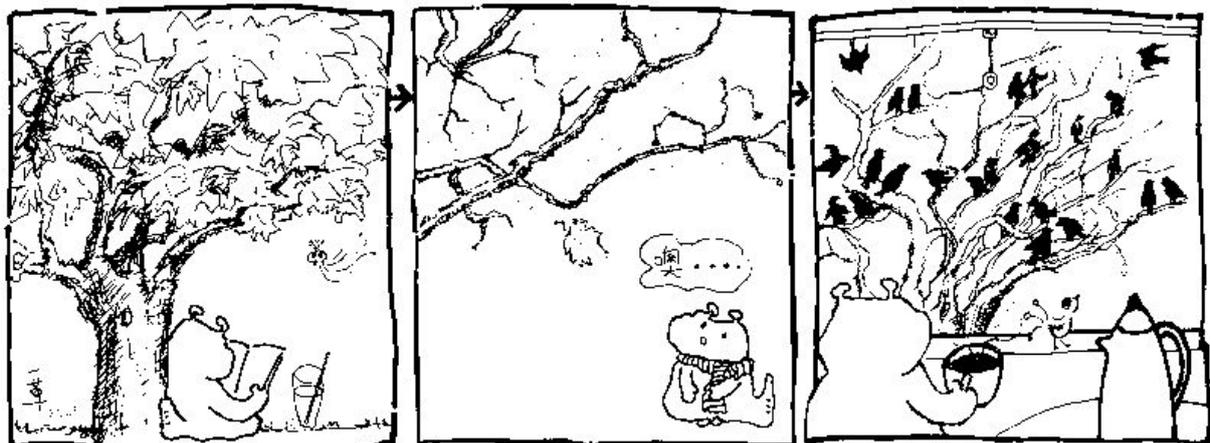
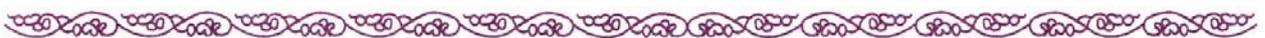
現在每當在坐具上，又想放棄時，我便會問：修行是求舒服嗎？不是；又問：那是求什麼？求放下；再問：如何能放下？便答：「讓修行之輪持續轉動。」那就好了，這樣便不需再理會坐得好與壞，只管坐下去便是了。

這樣做初時看似很難。不過，一切在修行途中遇到的放逸，和行者對修行順逆的執著，會因而退減。這似乎又令漫長而又無常的修行變得輕易。

\*\*\*\*\*

能讓修行之輪持續轉動令我感到很喜悅。

註一：《阿姜查的禪修世界》第二部——「定」。橡樹林出版社。第 137 頁。



## 《何來有我系列之一》      愛的足跡      定慧

記得有位同修曾問道：「爲甚麼世人都有欲望？」

我反問：「爲甚麼到餐廳的人都感到餓？」

我們和到餐廳的人一樣，來到這世間都是爲了追逐滿足某些欲望。

佛陀將這種心理現象稱爲「渴愛」，無論我們爲「渴愛」套上甚麼名牌，實相是人到了這世間都不由自主的盲目在追逐「渴愛」，人好像欠了債般，永不能靜下來，總要爲自己找些點子，爲人生找些意義，讓本來已經短得可憐的日子變得更短，而往往在追逐間忘了自己要追逐的是甚麼。

「渴愛」流到了感官，變成了「欲愛」，人都追求各種感官帶來的樂受。「渴愛」到了心裏，變成了更抽象的「有愛」和「無有愛」。

「有愛」孕育出人類一種非常特別的感情——愛情。古往今來，無數的文學作品，各種的藝術，無不熱烈地歌頌著愛情，甚至有人認爲，藝術家沒有經歷過強烈的愛情，根本沒有創造的原動力。希臘神話中也說，創世之初，世界本來都是灰色的，後來「愛」來到了，世界才充滿色彩。

人都希望被愛或去愛的感覺，有人在付出中得到享受，有人在接受中得到；特別在這個人情涼薄的世界，只要感受到愛，生命就好像有了重心，整個人像活了過來，世界再度充滿色彩，這種存在的重心就是「有愛」；沒有愛的人好像被棄置的舊傢具，剩下一副空殼，任由自己在灰色的時光中浪擲生命，在人群中孤獨地等待那最後的一刻。

愛情中其中一最爲人歌頌的，恐怕非「一見鍾情」莫屬。辛棄疾的《青玉案》敘述了一段才子的驚艷故事：

蛾兒雪柳黃金縷，笑語盈盈暗香去。眾裏尋他千百度。驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。

佳人的盈盈笑語，幽幽體香，美麗的樣貌，驚心奪魄，吸引著才子在人群尋尋覓覓，但又求之不得，終於在緣份的牽引下，又再度相逢，驚艷的一刻，讓人忘記了自己的存在，內心充滿佳人的倩影，眼之所見，無不是佳人的盈盈笑語，心之所繫，當然是那「蛾兒雪柳」般的美妙體態了。然而，真正使人嚮往的，更是那在千萬人群中，有緣人後再相逢的喜悅，恍如一對千百世戀人，再次隔世相逢，縱然只有一刻，卻能勾起藏在心底深處的無盡情愛。

讓我們來看看另外一種同樣感人愛情：愛別離。蘇軾的《江城子·乙卯正月二十日夜記夢》：

十年生死兩茫茫，不思量，自難忘。千里孤墳，無處話淒涼。縱使相逢應不識，塵滿面，鬢如霜。夜來幽夢忽還鄉，小軒窗，正梳妝。相顧無言，惟有淚千行。料得年年腸斷處，明月夜、短松崗。

時隔十年，蘇軾對亡妻念念不忘，即使在夢中，仍然訴說著無盡淒酸，流遍千行情淚，心中仍流動對妻子的愛，歷經生死相隔，相逢的戀人，心內翻起無盡的情感，難以言說，也只能相顧無言了，箇中辛酸，實在不足為外人所道。

人人都追求樂受，厭惡苦受，為甚麼在愛別離苦中，豁達如蘇軾也會自討苦吃呢？為甚麼在愛中，有人寧可挫骨揚灰，也不願放下心中所愛？

這樣美麗的愛情，基礎是甚麼呢？是怎樣產生的呢？如果大家是在現場，問我們的才子，他也可能不知其所以然。為了找尋答案，我們將沿著愛的足跡，希望找到解答。首先，讓我們來細細分析才子的驚艷。他看到佳人時，喜歡的是甚麼呢？是眼？耳？眉毛？體態？幽香？聲音？還是所有的一切合起來？是甚麼推動「眾裏尋他千百度」呢？如果看深些，其實是內心的和佳人相逢的驚艷感覺，震撼著他，讓他的各種感官，都不由自主地受到牽引，即使眼不見佳人，心仍會飄起無數的倩影；其實這一切都由心裏的那感覺引發，而和佳人相逢就是引發的這一切的；但為何和千百人相遇都沒有感覺，單單和她才有呢？這是因為藏在行蘊中的業力在產生作用，在大約心臟的位置掀起非常強烈的感受，所以遇到喜愛的人都會有心如鹿撞的感覺；如果他們兩人是很有緣的一對，不論是善緣還是惡緣，佳人也會有類似的感覺，在業力的牽引下，兩人更會發現冥冥中自有天意，有很多機會相處，很容易便開展一段美麗的愛情，其間的過程也就是在追逐這種感覺，而整個過程都是心在作用。

再把這感覺看清點，我們就會發現這感覺的生起是不可以控制的，是由外境加上藏在心內的業所引發的，是不請自來的，這種感覺不論是樂受還是苦受，都令人非常著迷，不自覺地不停地去追求，其實這種感覺的源頭就是無明，也就是「自我」，才子表面上追求的是佳人，骨子裏求的就是這種存在的感覺，也就是「自我」追求「有愛」，才子愛的實際是自己的存在。

佛陀將這種渴求稱為「有愛」，也就是追求自我的感覺，所以愛情也是以自我為中心的行為，也是自私的。在愛情中，假如雙方因事有不和而導致自尊受損，會非常痛苦。例如，其中一方移情別戀，剩下一方「自我」必然感覺非常失落；如果愛是無私，那麼當愛人找到更值得愛的，我們不正正應該為他感到高興嗎？可是事實上我們又感到非常痛苦，這是因為愛是自私的，是自我在「有愛」的推動下產生執著。

「有愛」必然會導致三種苦。和所有的感覺一樣，愛都是由外境，加上業力和執取

產生的，無論怎樣強烈，當「緣」逐漸退失，愛就會慢慢地，在不知不覺間、莫明其妙地消失，怎樣抓也抓不住，來的時候沒有影？，走的時候，也同樣的無聲無息。可以說來得奇怪，走得突然；如果兩人間不能發展出新的感情，相處就會出現很大的困難，佛陀稱之為「壞苦」和「行苦」，一旦消逝，很多的苦受就會生起，這就是「苦苦」了；然而，只要我們還未解脫，愛的種子就不會完全的消失，而會深藏在行蘊中，跟隨我們在輪迴中流浪，在因緣際會的時候，再度幻化成爲愛情，而我們又會在不同舞台上，代入不同的角色，再度忘情戲中。

輪迴之可怖和不值得留戀，在於因緣的不確定性。即使兩人一起發心，要生生世世一起，但這只是因而已，還需要緣(外在條件)才可以圓滿，而緣就充滿了不確定性，所以，兩人不一定可以生活在一起，而在一起的也不一定是善緣。小說《五智喇嘛》說了一個有關愛情的因果故事，主角彌伴和他十八世前的妻子在今生經歷了一段深刻的愛情。在小說中，彌伴向神？的老僧請教今生是否能和愛人一起，老僧回答：『很長很長的時期以來，爲了好也好，爲了壞也好，你們的路是錯著的。你們在前生幾度都是同路人。分離了，重新又相會。這一次她又在你的路上。可是同路人不一定常在一起的。一個徘徊一下，走進岔路，或在路旁逆旅延遲一下，或者疲乏了，坐在樹下歇一歇，那個一直趕路，就將另一個趕過去了……』(第 216 頁)。

人在無數生的輪迴中反覆投身於各種關係，歷經各種刻骨銘心的感情，在求不得苦、怨憎會和愛別離之間飄蕩，推動他的是過去無數生累積的存在衝動——「有愛」；智者觀察生死，沿著愛的足跡，在起點發現人們追求的原來是「自我」，一切的情愛，根源都是「自我」。智者觀察到「無明」在適當的緣份下，引發業果，和外境相觸，引發感受，激起渴愛，滋生情感，但情感就卻會在不知不覺間消逝，引起苦。我們順觀「自我」、「無明」怎樣導致各種心理現象的生起，稱爲「順觀緣起」，在《何來有我》中，法師更作出了很詳細的指導，教我們怎樣去滅除自我，看破有愛的幻象。這條愛的足跡就是「無明」、「行」、「識」、「名色」、「六入」、「觸」、「受」、「愛」、「取」、「有」、「生」和「老死」。所以不論心中所懷的愛是苦是樂，其實都來自同一根源：「無明」，也就是自我。原來蘇軾和所有人一樣，也愛自己，也在追憶亡妻的痛苦中，去感受自我的存在，滿足有愛，從而去經驗樂受，這種甜中帶苦，苦中有甜的愛情，古往今來激發了無數的藝術創作靈感。

佛陀在證悟前曾以宿命通觀察自己輪迴中生死死，找到了這一切苦的源頭：「自我」，並決意放下他，他說：『造屋者，我看到你了。你將無法再造屋。你的柱子都斷了，你的棟梁都毀了。我心已證得無爲，已滅盡渴愛。』造屋者就是「自我」，造屋就是由有愛生起的執取，造屋者不能再造新屋，代表「有愛」已被清淨，愛的足跡也從此中斷。

※《哪個是我的自我？》一系列文章已結集成書，命名爲《何來有我》，由聞思修佛法中心出版。書中有很多有助修行的概念和方法，本欄將再加以解說。



## 完結篇 - 衍力

人生可有多少個五年呢？我可沒有宿命通，所以不可能知道；我只知瑾兒已五歲多，而《湊仔禪》亦已跟大家度過了差不多五載歲月。光陰似箭？廿一世紀了，光陰似火箭呢！

佛陀的眾多法理之中，今天我為大家示範最深的「緣起性空」法則。對，緣生緣滅，是時候來個總結了。

首先得多謝《禪修之友》編輯組多年來對小弟的容忍與包涵。我敢說在眾多定期供稿師兄、師姊之中，小弟定必是「遲交之最」！再加上小弟年紀已不小，錯過了學習中文打字之火紅年代，是故每次交稿也得把一篇字體草率的原稿紙傳到編輯手上，再勞煩她打字、校正、想想也汗顏！好了，從此以後，編輯師兄、師姊可以省卻許多功夫了。阿彌陀佛，功德無量！

另外必須要多謝的是葛榮及東尼兩位導師。與葛榮導師緣份並不是很深，但他那慈祥的笑容，溫婉但切中要害的提示，與及最重要的：他對佛陀的教誨身體力行，都令我們一群後學獲益良多。所以務請大家要多看《禪修之友》，尤其是有關葛榮居士的言行錄。

至於東尼導師，於筆者更是猶如再生父母！先打岔，多謝司徒師兄介紹東尼導師的禪修班。回想那幾年，是筆者相對地精進的日子。使這個由八正道以啥為首也不知的小子，經東尼導師的耐心教導，總算慢慢對佛教的義理稍有了解。而最令筆者永世難忘的是，在我生命中最黑暗與低落的時候，東尼導師還是以他一貫的洞察力和佛法的圓融來引導筆者；當筆者剛站起來時，導師卻要遠赴他鄉！幸好鹿等師兄可時常把東尼導師的精句，及其生活體驗跟我們分享，讓筆者得以經常重溫導師風采。

最後要多謝的是愛妻、瑾兒、琛兒和琪兒。沒有他們，何來湊仔禪？至於讀者諸君，正所謂大恩不言謝，筆者便不和各位客套了但請謹記：

諸行無常 是生滅法  
生滅滅已 寂滅為樂

## 佛陀證道的意義

Ven. Thanissaro Bhikkhu 譚尼沙羅尊者著

學佛孖寶譯

佛陀所證之道及如何證道同樣重要。佛陀成道特別之處在於這兩方面的融合。佛陀覺悟到永不休止的快樂亦體認到這種快樂是可以由人們所達至的。在成道過程中所付出的人類的努力最後亦要專注於了悟這種人類努力的本質。我們應從善巧的業力及緣起雙生的法則充分了解我們所作出的努力，從而我們明白所付努力的功效和局限。我們亦可以掌握到八正道的正精進可以突破這些局限，直達不死的大門前。

佛陀曾在開示中描述證道的經驗。首先要了知正法所說的因果規律，即緣起雙生的法則。其次要了悟涅槃的道理。在其他開示中，佛陀描述了到達緣起雙生的洞見的三個階段。即首先懂得自己的過去生，其次了解眾生的往生及再投生，最後洞悉四聖諦的道理。前兩種的知識不是佛陀最先擁有的。歷史上早有其他具有神通力的人擁有這種知識。不過佛陀對第二種知識有一種特殊的理解。他洞察眾生因身語意所具的不同道德價值而投生善惡道。故心的質素會帶來不同人所經歷的不同結果。

這項洞察對佛陀的心帶來兩種影響。首先，他徹悟到輪迴再生的不足取。儘管眾生多麼努力想取得安樂與滿足，但是在輪迴中一切都只能是短暫的。其次，佛陀洞悉到心的質素對輪迴的影響。於是他專注於當下的心如何導致輪迴的產生及消解。這樣，佛陀就能證悟四聖諦和緣起雙生的洞見。同時佛陀洞察到五蘊是構成「我」的要素亦同時是導致輪迴的因。透過了悟道理佛陀同時了解到止息輪迴的道理。輪迴止息後只剩下所謂涅槃，即不受條件約制的，沒有外相的意識，也就是無死的狀態。

當我們探索佛陀的成道經驗與以往的「證悟」經歷有何關係時，我們須謹記佛陀的話語：首先有緣雙生的道理，然後才達至涅槃。如果沒有對業果的認識及未能體認業果法則的運作如何使我們了解法則的存在，則任何寂靜與無邊的證悟都不是佛陀所取得的證悟。真正的證悟包括持守戒律與因果法則的洞見。

那麼佛陀成道對身在今天的我們有什麼意義呢？有四點是比較突出的：

1. 在走向證道過程中，業果法則使我們充滿能量。這法則意味著我們所做，所說和所想的都具有重要性。反而從世界歷史，地質學或天文學中我們只能了知全部人類的成果只是過眼雲煙，終歸都是不足取的。佛陀的證悟使我們清楚知道生中每一刻的抉擇都會帶來後果。我們並不是身處異地的陌生人。世界既塑造著我而我亦在改變世界。我們自己有能力可以為自己的體驗負上責任。因此，我們當可以更堅固的平等心來面對所有的經歷。我們清楚知道自己生命中的遭遇是自己一手做成的，但同時我們不會有罪咎感的干擾。因為每一個新的選擇都是一個新的開始。

2. 佛陀的成道經驗告訴我們善與惡不僅僅是社會上的約定俗成，而是世界構成的機制的一部分。儘管我們有自由設定自己的生活方式，可是我們卻不能改變決定善惡行爲的法則，亦不能干預業果法則的運作。故此當我們身在業果法則之中時，文化相對主義不會有任何位置。因爲有些行爲的本質是如此的不善巧，如果我們執意作出這些行爲就只能說明我們的愚蠢。
3. 佛陀曾如此描述他的證悟：「無明已斷，正見已得，黑暗已到盡頭，光明已經出現。這都是具正念的，精進的和有決心的人一定能做得到。」換言之，佛陀通過培養我們都具有的質素(即正念，精進與決心)就能取得解脫的智慧。如果我們願意正視這事實所蘊含的意義，我們便會發覺佛陀的覺悟是對我們整個價值系統的挑戰。涅槃既然是可能達至的事實迫使我們重新估量生命的目標。最明顯不過的是如果生命只爲爭得財富，地位及感官享樂，其結果只能帶來心靈的匱乏。更進一步我們須審視我們的文化所推崇的所謂「有價值」的目標，如社會人士的認可，有意義的人際關係，爲這個地球領航等。這一切都無可避免地導致痛苦。聰敏的人知道只要事物都是緣起雙生的，則它們都不會是安樂的泉源。如果真的有涅槃而它又真的是唯一的可依賴的快樂，則明顯地我們要投入我們的努力與所有的心靈資源來趨向它。
4. 即使有人未準備作出上面所說的全力投資，佛陀的覺悟保證了快樂來自培養自身內值得培養的質素，如仁慈，敏銳，平等心，正念，決心，信心與智慧。這個信息與世界告訴我們說要達至快樂就要長養不值得長養的質素如攻擊性，掠取地盤，不誠實等的看法是如斯不同。只是這一點就能使我們的人生重訂方向，亦可改變我們對時間精力的投資方向。

佛陀成道經歷爲我們訂下了重新估量自己所屬文化的標準。相反，我們所屬的文化不能作爲評估覺悟的基準。這不是一個選擇亞洲或西方文化問題。佛陀的成道爲當時印度的文化設定帶來了挑戰。而即使在所謂的佛教國家裡，真正的佛教的修行總是與主流文化反其道而行的。總而言之，這是一個如何用永恆，無邊與無際的快樂來估量日常牽掛的課題。而我們的日常牽掛總是被時間，空間老病死所左右著。所有的文化皆受有限與被制約的事物所桎梏，而佛陀的證悟則超越所有的文化。這是無死的安樂所帶來的挑戰，爲佛陀時代的人帶來了解脫。如果我們願意接受這項挑戰，我們同樣亦可以得到解脫。

(譯自 [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org) 網址)

## 從瑜伽中學習 - 念

由於參加葛榮導師主持的禪修營所以修習瑜伽，當時剛開始接觸南傳的禪修方法。那時候在我的印象和理解中，修習瑜伽的目的是幫助我們盤腿打坐，舒展筋骨的。現在回想起來，若瑜伽的作用只是舒展筋骨的話，每天早晚各一小時的瑜伽和坐禪的時間比例上不是多些了嗎？甚至在葛榮導師主持的一日禪的時間表上，修習瑜伽的時間比起坐禪的時間還要長。葛榮導師並沒有直接教導我們修習瑜伽(有時候心裡想，不知道導師是否曾修習過瑜伽)但在研討分享的時候，卻常常鼓勵我們分享修習瑜伽的經驗。由於那時候大部分跟導師學習禪修的同修都是剛開始接觸瑜伽的，導師亦沒有深入地談及。究竟為甚麼在導師的心目中，瑜伽的比重是這麼重要，在禪修了一段頗長的時間後才漸漸地明白過來，而且更喜愛修習瑜伽。在這裡嘗試分享一些從瑜伽中學習到的經驗。

### 當下的是過程才是重的

初學瑜伽的時候，看見老師那柔軟的身體，心裡以為要做到像老師那樣，腰壓得那麼低，身拗得那麼後才能修習到瑜伽。知道自己的身体做不來，沒有信心；再加上修習瑜伽後，身體有酸痛的感覺，即使知道修習瑜伽是有益處，也沒有太大興趣去學習。

後來明白到修習瑜伽和禪修一樣，重要的是修習當下的過程，而不是瑜伽式子做得是否完美，便能夠沒有壓力地去修習。學習以禪修的心態去修習，將正念放在身體和內心當下的感覺和變化。嘗試用心去聆聽當下不斷地生起和消失的事情：外間的聲音、內心的說話、身體的感覺、內心的感受；學習對當下的身心和外在的環境保持善意。不同式子一個接著一個，覺著身體一鬆一緊的感覺變化。之前的一個式子忘記了，下一個式子不知道，享受式子與式子之間的空隙，那片刻的寧靜。

### 放鬆的重要

修習瑜伽能夠幫助身心的放鬆，雖然未能做到完美的式子，沒有柔軟的身體，只要能放鬆身體，感覺身體，便能夠感受到身心的舒暢。身體放鬆了，心便容易放鬆下來，感受到內在的空間和寧靜，這是十分寶貴的。另一方面，放鬆了的心讓我較有能力去容納不愉快的經驗，有能力在不愉快的處境中學習。

做完瑜伽，身心放鬆了之後才去坐禪或行禪，學習放鬆是最基本的需要。同時亦發覺到若要身體放鬆，心亦必需要放鬆。有時候心令到身體收緊，有時候是身體令到心收緊。在日常生活中有時候做事情過於專注，繃緊了身體也不知道。由於修習瑜伽的時候，習慣覺察身體的鬆緊，所以較容易覺察到身體不自然的緊張，而懂得去放鬆身體，減輕了身體不必要的勞累。尤其是長久以來坐姿不正確、背彎的習慣由於覺察身體不自然感覺，而得以改善。放鬆著身體，覺察著身體的感覺來修習瑜伽，更不會容易令身體受傷。

## 原來身體就是自己的老師

自己並不是一個勤力的瑜伽修習者，有時候只是隨意地將記得的式子加以變化，覺察著身體的感覺，讓身體做它喜歡做的式子，也不知道那是不是瑜伽式子，只是覺得做完之後身體的感覺舒暢的便去做。身體會偏愛做某一些式子，之後在書本上看到或在瑜伽班上老師所教的，有些正好就是自己隨興做過的式子。而老師說到要注意的問題和所需的步驟，正和自己所想的一樣，原來身體早已經教曉了自己。例如做瑜伽需要配合呼吸，哪個時候該吸氣、哪個時候該呼氣，記得做式子便忘記怎樣去呼吸，好像很難做到，心中曾經有疑惑。學習信任自己的身體，由得它自由地呼吸，再去觀察它時，原來身體最清楚，身體告訴我原來需要用力的時候吸氣，放鬆的時候呼氣，屈摺身體的時候呼氣，伸展身體時吸氣。又例如曾經在瑜伽班上練習輪式(仰臥地上，四肢支撐著身體，將腰部及臀部升高離地)，嘗試過幾次，雙手不能把身體支撐起來。以為自己的手力不夠，腰背不夠柔軟，所以做不到。做不到亦沒有刻意勉強身體去做，因為還有很多其他的式子可以做。後來有次在家裡試試去做的時候，無意中發覺原來是提起身體的步驟問題，使自己做不到，原來是有竅門的，掌握到這個竅門後，便能夠把身體提起。原來自己是可以做到的！這樣子修習瑜伽便變得有趣味了。在瑜伽班上有時候老師所說的問題未必是自己遇到的問題，和身體溝通，多點嘗試和探索，原來身體能夠成為自己的老師。

## 瑜伽是禪修的方法

在一次修習的經驗中，當心停留在身體強烈的感覺當下，覺察力頓時變得清晰，在那一刻就只有那強烈的感覺存在。猛然明白到瑜伽和禪修的關係，瑜伽可以幫助我們對佛法有更深層次的體驗。在這感覺之中，心被強烈的感覺所牽制著，心是不能跑到過去，或將來，只能夠在當下。

佛教中不同的派系，透過不同的方法、不同的技巧，能夠獲得內在的安寧，都是殊路同歸，就是如何能做到活在當下。活在當下便能從自我的制約中釋放出來。瑜伽可以是其中一種方法，幫助禪修者體驗活在當下。

另一方面，南傳禪修修的是佛法中的「四念住」，修習四念住的目的是要體證「無我」而獲得解脫。在修習瑜伽的時候，亦有過一番的體會。以前常聽見一些師兄說哪一個禪修方法是修甚麼念住的，心有困惑，究竟哪一個禪修方法會好些，觀身好呢？還是觀心好呢？法念處又是怎樣去觀呢？心裡想找一個最上乘的方法來修習。從瑜伽中學習到，實際上在每一個當下，身受心法是同時存在的，覺察著身心當下所呈現的一切，已經是在修習四念住了。在修習瑜伽的過程中，身體有各種的感覺(放鬆、繃緊、痛楚、發麻)生起，內心會有感受(喜歡、不喜歡或沒有喜歡或不喜歡)生起，種種的心理活動(內心的說話和附帶在這些說話上的心理活動)亦會生起，同時會看見無論是「身」體的感覺，內心的感「受」，「心」理的活動反應，都是生生滅滅、來來去去地自然生滅變化的，這是大自然的「法」則。一切身心的活動過程中，哪有一個「我」能夠去令到這些身心的現象生起、延續或者要消失呢？如果可以的話，那我可只要舒暢的感受。但實際

的經驗上，我們會知道這一切都是不斷的生生滅滅，既然這都是生生滅滅的東西，有甚麼可以執取的呢？

雖然能夠掌握到修習的方法和技巧，亦能有所體會，但如何能夠在日常生活，在不同層面放下這個頑固的「我」，這還得要好好的學習；這才是真正的課題！瑜伽一詞有修習、實踐的意思，若將瑜伽和日常生活結合不就是在生活中修習，在生活中實踐嗎？如果能夠朝著這個方向，不斷地觀察和學習，這已是踏足於解脫路上。

## 堅持與放下

在日常生活中會遇到某些情況，與自己預期的不一致，不知道如何抉擇而處於堅持與放下之間，內心有苦惱和困惑生起。何時該要堅持，何時該要放下，這真是一個學習的課題。在修習瑜伽的時候亦會遇到，當身體停留在某一個較有難度式子，或想要把身體拗多一點的時候，有緊張及痛楚生起了。該堅持還是放下才好呢？隨便把式子鬆下來便不會進步、壓迫自己的身體亦不乎合修習瑜伽的態度。當內心沒有空間的時候，身體上有不舒服的感覺生起，心的習性就是馬上會抗拒和厭惡。若能察覺到，便會先把繃緊了的心放鬆，然後友善地感覺著身體上不舒服的感覺，並保持自然的呼吸。當呼吸變得不自然的時候，那便欣然地知道要放下，反正還有下次學習的機會。原來這個修習瑜伽的經驗可以應用在日常生活當中的。

## 心的習性

雖然知道，隨著大自然的規律，身體的活能力始終會退化，骨節會僵硬；若執著這個身體，最終會換來沮喪與失望的道理，但心會迷失、貪戀這個身體。修習了一些時候，當到腰脊變得有力，身體變得較柔軟，因此而會感到高興，會更用心去修習，但目的是希望腰脊變得更有力，身體變得更柔軟；又有時候疏於修習，發覺身體的筋腱僵硬了，便會急於壓迫身體，希望可以回復之前的柔軟度。帶著正念來修習，便會察覺到這些內心的變化，笑一笑這些貪求完美的習性，但仍然會用心去修習。

## 第一次

雖然嘗試每一節修習瑜伽，以「第一次」的心態去修習，但發覺認識一個概念並不困難，要真正地去實踐，記起去做和持續去做才是困難。

對於一些習以為常的動作變化，老師的指引和自己以往做的動作變化不同的時候，由於帶著過去的經驗，不願意接受改變，那個小我便跑出來——批評、比較、想要做自己的方法。這時才記起要以「第一次」的心態去修習，善意地提醒自己，試試像是第一次去做的。有時候說服得了身體跟著做，但心卻並非百分之一百甘心情願地去做。躲在這些微不甘心情願背後原來是傲慢。看見自己的傲慢，這個感覺實在並不好受，並且需要點勇氣。承認自己的傲慢，如實地去看見，不逃避，就去感受那種難受感覺。之後，

發覺這只不過是一種習氣而已。能夠看見自己的習氣多好！感恩這只不過是內心所呈現的一些習性反應而已，並沒有在行為上帶給別人苦惱；感恩老師給了自己這個學習機會。

## 一本整合佛法與瑜伽的書

由於本人文筆淺陋，經驗不足，只是東湊一點、西湊一點來分享一些個人的經驗與體會，雖然體會到瑜伽與佛法實在有不可分割的地方，並且能夠相輔相成，但瑜伽與佛法的關係，實未有能力作較有系統的介紹。最近無意中發現一本整合佛法與瑜伽書——《正念瑜伽》。作者法蘭克·裘德·巴奇歐是一位跨越宗教的牧師，曾追隨一行禪師修行多年，是一位經驗豐富的瑜伽老師。作者在美國各地教授「正念瑜伽」，在書中有他個人經驗的分享，並以《出入息念經》（《中部》第 118 經）的「四念處」為基礎，教導我們用身和心來修習瑜伽。

感恩佛法能夠在西方國家的流佈，感恩各種因緣條件聚合，讓兩千多年前佛陀的教導能夠在今天透過現代的語言，以另一種方式展現。《正念瑜伽》是一本文字流暢、圖文並茂的瑜伽書。無論已經修瑜伽或者未曾修習瑜伽的禪修者，這是一本很值得參考的書籍。

如未能在一般書店中找到，可到網上書店（香港書城 [www.hkbookcity.com](http://www.hkbookcity.com)）郵購。

《正念瑜伽》(Mindfulness Yoga : the awakened union of breath, body and mind)

作者：法蘭克·裘德·巴奇歐(Frank Jude Boccio)

譯者：鄧光潔

出版：橡樹林文化



## 禪修的誤區 - 流水響

### 原諒別人

如果是別人的過失，如果別人害了我們，我們學習原諒別人，寬恕別人。

如果不是別人的過失，如果別人沒有傷害們，我們原諒別人寬恕別人——我們原諒的是誰？被原諒的又是甚麼？

《禪修之友》第十七期第二十頁，〈?券、洗頭〉一文記述了兩個情境，說明原諒別人的益處。筆者認為處於該種情境，透過原諒別人來平息苦惱的情緒是錯誤無益的禪修。本文旨在透過指出錯誤的所在、錯誤修習的害處、以及錯誤底因，藉以說明「見」

與「思」的重要。引述及分析如下。

## 獎券事件

禪修者在匆忙情況下捐款給賣?券的人，事後懷疑賣?券的人可能是一個騙子。由於缺乏充分客觀的事實作為佐證，心猜疑不定，為使心安，作者說：「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？……那老人家是否一個真義工其實已不再重要，因為在這一時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。」

## 洗頭事件

髮廊的服務與禪修者的預期不合，禪修者埋怨服務員，心生不滿憤怒，然後原諒服務員，令內心平靜喜悅。作者說：「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。……以往在洗頭時被這樣問到的時候，每次都說不癢；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。……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……。」

## 虛擬的事件

如果以上兩個個案的修習是正確的，那麼當別人指正甚至指責我們的時候——日常生活是常見的——我們或會這樣想：「別人指正或者指責我的時候，我都感到苦惱。別人說得對不對，就像那個賣?券的老人家是不是騙子一樣，並不重要；別人是否在傷害我，就髮廊的服務員是不是在傷害禪修者一樣，也不重要。修習原諒能夠平息我的情緒。於是我原諒他。」

## 非理性的猜疑

獎券的例子，禪修者沒有檢查自己的猜疑是否有客觀的基礎，是理性的還是不理性的，可信的程度有多少。為求平息因猜疑而生起的苦惱，禪修者不辨別人行騙的真偽，原諒別人。縱使內心回復了平靜，也不是恰當的禪修。

## 誘過於人

洗頭的例子，禪修者有檢討自己的預期，把需索不獲當作別人的過錯，埋怨別人，

然後原諒被埋怨的人。縱使原諒別人能夠帶來平靜與喜悅，也不是恰當的禪修。<sup>(1)</sup>

## 虛擬的敵人

當別人指正或者指責我們的時候，我們不先作自我檢討，不分辨事情的真相，縱使原諒別人能夠帶來平靜，也不是當的禪修。

## 原諒的背後

若然能令內心平靜可以是錯誤無益的禪修，那即是說禪修目的不只是為了平靜。「原諒」亦謂「諒解」，需要兼及對實情的瞭解。所以，如果事實上不是別人的過失，如果事實上別人沒有傷害我們，透過原諒別人來安靜苦惱的情緒便是錯誤無益禪修。那樣修習甚至是有害的，因為那樣做會實化誘過於人的虛妄心及虛構創傷的虛妄心。表面是開放心靈練習寬恕——實質無罪赦刑哄抬自我；假造敵人關隅防護。這不是與培育覺知、友善開放心靈背道而馳嗎？行者不可不察！

## 問題的癥結

禪修著重瞭解。非理性的猜疑及誘過於人都是源自於錯誤的認知。處理的時候不能認出問題的所在，誤用對治的方法，那是因為錯誤的知見。事後沒有覺察禪修過程中的偏差，認許錯誤方法，那是因為缺乏正確的反思。所以，與虛擬敵人相比，錯誤的認知、錯誤的知見和錯誤的反思才是我們真正的敵人。

---

<sup>(1)</sup> 髮廊的洗頭服務員沒有用力為顧客按摩抓擦頭額，不是過失嗎？修習原諒不是恰當的嗎？

對於禪修的顧客而言，如果我們認為是服務員的過失，那可能是因為我們還未懂得體諒別人。

對於沒有禪修的顧客而言，如果他們不認為是服務員的過失，那可能是因為他們已經懂得體諒別人。

對於髮廊的老闆而言——無論是禪修的老闆還是沒有禪修的老闆——如果他們認為服員有過失，那肯定是因為會影響生意！

## 我將生命獻給您 Ayya Khema 自傳及其德國禪修中心介紹 - 心燈

幾年前有一位禪修同修送給我 Ayya Khema 的自傳《I give you my life》<sup>(1)</sup>，對於修習南傳禪修的女性來說，不單是一種震撼，也是一種莫大的鼓勵。自從學習南傳禪修以來，禪修老師一般是比丘或是男性居士，甚少是比丘尼或尼眾，再加上南傳僧團的女性地位較低，或多或少也會懷疑究竟女性是否能證悟呢？會否有類似大乘「女身不能成佛」說法呢？單單是這個「疑」經已是禪修前進的障礙了<sup>(2)</sup>。

當你認識了在《我將生命獻給您》(I give you my life)這本自傳裡的主人翁後，以上的疑惑可以完全消除。Anny Khema 是一位猶太籍女士，生於 1923 年的西柏林，父親為政府證券部門高層，15 歲前於柏林過著富裕安逸的生活。不過，當納粹黨於德國上台後，她開始過著逃難式的生活。首先，為了保存生命，逃往英國家庭寄宿成為難民，受盡白眼，之後去了上海與父母會合，一家安頓後日軍侵華，又再次成為難民，父親在日軍投降前過世。二次大戰後，她與一比她年長十多年的猶太人結婚及誕下大女兒，以難民身份前往美國定居，誕下兒子，生活安定，在三十四歲的時候心底裡對生命的疑惑及不足引領著她展開靈性追尋的旅程。

她安頓好丈夫及女兒後，帶著兒子，與志同道合者 Gerd 學習有機耕種及健康素食，之後駕著可以居住的 Jeep 車遊歷南美洲阿馬遜河多國，又到過印度、巴基斯坦、斯里蘭卡及印尼等亞洲國家工作及旅居，遇過不少靈性導師，後來在澳洲打理首個有機耕種期間認識了一英國比丘並向他學習佛教禪修，從此，她開展了學習禪修的旅程。於 1979 年決定到斯里蘭卡出家，成為第一位西方女性的出家人，全身投入學習禪修和佛法。Khema 這個巴利文名字就是最高智慧的意思。為了協助斯里蘭卡的尼眾，她嘗試成立一個「比丘尼島」，在南傳佛教國家中，可謂創先之舉。最後，她選擇回到德國老家，成立了 Buddha-Haus 禪修中心以及首間德國寺院 Metta Vihara，將禪修帶給德國人。七月份筆者有幸前往這兩個地方參訪。處於綠油油之草地上景色非常恬靜宜人雖然 Ayya 經已去世，但是仍有一批熱心追隨者舉辦禪營及出售書籍等。如果各位讀者有興趣參訪或參加禪營，可先上網申請及查詢 <http://www.buddha-haus.de/>，部份導師均能以英語指導。

Ayya Khema 有著一般平凡女人經歷，富裕與貧窮、結婚與生育、戰爭與和平，當過秘書、家庭主婦、農場主人等，正正如此，她在靈性上熱切的追求更具啟發性。

除了自傳值得一讀外，Ayya Khema 著有二十多本禪修指導的書籍，較著名的有《無來無去》(Being nobody, Going nowhere)<sup>(3)</sup>，《Who is my self?》<sup>(4)</sup>等，網上或本地佛教書局均有售。

---

(1) Ayya Khema (1997). 《I give you my life》. Shambhala Publications.

(2) 禪修的障礙一般稱為五蓋，分別為貪、瞋、疑、掉舉、昏沉。

(3) 《Being nobody, going nowhere》. Boston : Wisdom Publications.

(4) 《Who is my self?》. Boston : Wisdom Publications.

“We are guests on this earth and cannot possess anything —— even what is dearest to us.”

「我們是地球上的過客，不能擁有任何人或物——即使是我們最寶貴的。」

• • • • •

“Pure love is love that has no wish to hold and to keep but is simply given freely.”

「真正的愛是不期求佔有及保留，但是無條件的付出。」

## 人間世——〈病床前〉遺懷 - 日

### 【一】

母子在生死別離之際更是分外親近  
父女在這個時候卻顯得存在的陌生  
同以「浸濕了口罩」結終  
也泯平了人世的遺憾

### 【二】

三代人複雜的情感  
綿延著母子與父女的緣分  
臨終的一刻  
從苦痛裡迸發出一聲解脫的梵音  
我是誰？  
參

### 【三】

粉紅色的掛簾  
淡淡然的詩意  
打開了生死的幕門  
流露著永恆的幽思  
死與生何異  
像昨天見到的一樣  
只是沒有了氣息的  
另一個開始

## 葬禮 - 初慧

雖然對這個姐姐非常陌生，只知道二姑兩夫婦無兒無女，兩位老人家相依為命。現在二姑丈過世了，剩下二姑一人更覺孤苦。讓這個侄女兒也來上柱香，靈堂不要太冷清吧。

父親有一個姐姐兩個妹妹，除了數年前過世了的大姑外，二姑、三姑對我來說是非常陌生的。只知道童年時曾和二姑夫婦同住一屋，後來便再沒有一起住了。父親曾經是一個脾氣暴躁、憎恨心極重的人。

### 靈堂

踏進空間不大的靈堂，在靈堂一邊有幾位親友正在摺元寶。和先到了的兄長和弟弟點了點頭，這時蹲在地上正忙著摺金銀衣紙、燒元寶給老伴的二姑轉身迎出來，八十歲高齡看來精神尚算不錯。樣貌輪廓馬上令我想起去世十多年的父親。

聽見我叫她一聲二姑，她有點疑惑地說：「你……你係亞邊個呀？」熟識的鄉音馬上令我對這個二姑的隔膜感消除。

「我係大妹呀？亞明個妹呀！」指著隨後入來的妹妹說：「她是細妹。」

想不到二姑望著我馬上激動起來，「你們都來了，你知道嗎？那件事令我好難過……真的很難受……」

「我知道老豆的脾氣不好……」拉著她的手讓她坐下來。

二姑好像忘記了身在靈堂似的，將三四十年前某一天她兩夫妻和父母親爭吵打架所發生的事情的經過，當時屋裡的情況及所說過的話，前因後果鉅細無遺地向我訴說。事情是因語言上的衝突，由於某一句說話，令到父親做出一些傷害二姑的行為。那天之後她便再沒有見過我的父母親。事情的恩恩怨怨早已成為過去了，留下的只有記憶。

感受到這個老人家的悲痛帶來胃部有點下墜的感覺。這個心靈創傷，幾十年之久，有多少傷痛、憤恨、疚歉、沮喪伴隨過這位老人家。當天的爭吵時的說話和畫面究竟在她的心裡重現過多少次，令她可以這樣詳細地描述給我聽。傷害至深的往往就是自己至親的人。母親在生的時候都不大願意說及二姑和三姑，父母親過世時所背負的心靈創傷又有多深呢？心裡後悔、內疚還是仍懷恨在心呢？晚年的父親脾氣已經收斂了，若父親仍在世，聽到二姑所說的話，知道她的感受那會是怎樣的呢？

「唉！我都有唔對，我唔應該那樣頂撞他……」

「事情都已經過去了，算啦！不要再放在心上了……」

「好啦！好啦！你們全都來了，我好開心！」

後來再有親友到來，老人家又向到來的親友打招呼。

不一會兒，又見二姑在靈臺前對著老伴的照片，合掌喃喃地說：「……他們幾兄弟姊妹都來齊晒啦，你係度的話一定好高興的了……」

回家途中在車上，兄長問：「二姑跟你這麼好傾，說了些什麼？」我笑說：「兄妹情仇喋血記。」

## 出殯

第二天一早便出殯，下著大雨，遺體送到隔鄰的火葬場焚化。過世了的三姑有六個兒女，今天到來送殯的有大表姐和年紀最少的兩個表妹，還有大表姐的兩個女兒。離開火葬場到附近酒樓吃解穢飯，我們四兄弟姊妹跟表姐表妹們一圍檯坐下來。望著其他既陌生又親切的人，除了大表姐似乎有點印像之外，其他的兩個表妹、大表姐的兩個女兒就從來沒有見過面。大表姐已經做了外婆，最年長的外孫已經七歲了，原來我已經是不知道是哪個誰人的表姨婆了。我和外在的關係還有多少，那種感覺很特別，觀察著面前素未謀面的人，我們都有某些相同的遺傳特徵，究竟在這世上我還和多少人是流著同樣的血呢。這個身心的存在表面上看起來是如何的獨立一體，獨一無二的，但實際上看不見的某部分是與人連結著、分割不開來的，與人無異的。

再看看所有的人類也不是都一樣嗎？最起碼，每個人都有同樣構造，同一樣物質元素的身體，相同心理活動，同樣因為過去的習氣所困縛，同樣有各種情緒感受，那種快樂、悲痛的感覺所有人類都是一樣的。還有我們那看不見的內在本質都是清淨無染的。

不知怎麼樣，大表姐提起她的弟弟來，說道母親在世時如何偏愛這個弟弟，這個弟弟如何的不是……

要原諒流著同樣的血的人為什麼會那麼困難……

## 幸運星 - 零雙

看完電影〈風沙伴我行(Earth and Ashes)〉後，原本平靜的腦海激起浪花來。

故事背景是現代的阿富汗。家鄉淪陷，爺爺帶同孫兒離開傷心地，到礦場與兒子相見。風沙路上，路遙人困不在話下，走到最後一程，地雷滿佈，更是一部一驚心；爺爺只好在荒蕪的哨站，等待路過的貨車，免費載他們到目的地。

「請問經礦場嗎？」

「不！」

荒漠上，每日來往的車輛寥寥無幾，司機的回答始終是「不」，失望的愁雲在爺爺的心中層層堆積。乾糧一天一天減少，爺爺內心鬱結愈來愈難解。士多老闆送上茶與西瓜，爺爺滿腔的心事化成眼淚奪眶而出。

「我的兒子早晚知道家園已毀，為免他以為我們死於炮火下，我打算同孫兒到礦場探望他；可是，孫兒的耳朵抵擋不了炮火轟隆的巨響，媳婦也逃不過死神的號召，我擔心當他知道妻子已死，兒子又變成聾子，他受不了打擊，會親手殺死兒子，然後自殺。我寧願死於戰火中，屍首長埋地下，不用面對苦難，不再受痛苦煎熬！」

「你應該替媳婦高興，她可以到神那裡去，過著無憂無慮的生活，你也應感謝神，祂讓你及孫兒逃過大難，讓你們仍有親人在世。」

貨車司機到士多購買水果，老闆記得他是經常到礦場的。

「朋友，你今天會到礦場嗎？」

「我的車子今天會路經礦場。」

「我的朋友想去礦場，你給他一程順風車好嗎？」

「叫你的朋友趕快來吧。」

老闆走到爺爺身旁：「這貨車路經礦場，我替你照顧孫兒，你去探望兒子，說一切安好，帶他到這裡來；我會鼓勵他、支持他，你們可以一家團聚的。」爺爺含淚上路。

到達礦場，礦場長官告訴他：「如果不用加班，你的兒子六時許會回來，你耐心等待吧！前幾天他知道家鄉淪陷，試過自殺，幸好得到各人支持及安慰，他重新振作。待

會見到你，他一定很高興。我們礦場內每一個人，都十分掛念家人，想知道他們的近況！」

有了順風車，爺爺與孫兒不用走過地雷陣，得到士多老闆的關懷與支持，爺爺有勇氣繼續上路；貨車司機、士多老闆是他們的幸運星。

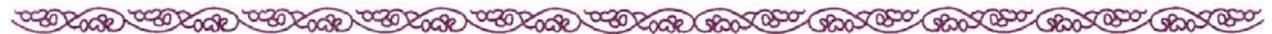
爺爺的到訪，令礦場內各人深信家鄉遭戰火摧毀後，仍有與家人團聚的機會，生命再現希望之光；爺爺是他們的幸運星。

在回教的土地上，貨車司機、士多老闆雖不懂佛法，也有慈悲喜捨之心，樂於布施，只因人人皆有佛性。

人人皆有佛性，所以從古至今，世間即使經歷了多少次天災、多少次人禍、多少次的改朝換代，時代景物有過多少次變遷，幸運星始終遍佈世間，其數量亦與日俱增。

佛說諸法「因緣而生，因緣而滅」無始以來，各善知識弘揚佛法、倉頡發明文字、孔子發揚有教無類精神，鳩摩羅什、唐玄奘各大師不辭勞苦的翻譯佛法經典、達摩大師的東來……如恆河沙數的幸運星，在種種因緣和合下凝聚與累積，讓我們今天可以透過文字，分享禪修經驗與交流心得。我驚訝由出生以來，無數的幸運星陪伴我度過生命的春夏秋冬。

在這娑婆世界，我們要散發四無量心，成為世間一顆幸運星。



## 心之谷 - 心薯

不少時候我們都會向外觀、向外求，渴望外在的人事物會為自己帶來快樂、幸福和滿足。當我們真正安靜下來自處的時候，我們不得不承認對外物無窮盡的追尋，往往帶給我們的是疲累，所得到也相當貧乏和有限制的。

在靜觀的時候，我們重新靠近久被遺忘的心靈，在這裏面，我們接觸到我們身與心，也就是世界的全部，寧靜和諧、快樂之源、智慧之矢；不假外求、不為外物所動。這裡有河流有花、有草有大地的氣息、有小鳥之歌、有溫暖陽光……

