

# 禪修之友

二零零六年三月

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

19

## 目錄

‘95 葛榮居士禪修講座錄（三） .....	2
原始佛教經文選講（十八） - 《相應部》五十五 .....	8
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選 .....	11
修行問答 .....	19
漫步禪修路 - 四群鹿的故事 .....	21
見聞思 - 定的價值 .....	24
聊天室 - 大男人 .....	25
阿含指南針 - 出離世間 .....	26
禪修實驗室 - 金剛與坐禪 .....	31
漫畫 .....	33
何來有我系列之一 - 愛的足跡 .....	34
特稿 - 《吉祥經》 .....	39
特稿 - 秋夜 .....	39
特稿 - 人與法 .....	40
特稿 - 自愛和自恨（上） .....	42
特稿 - 黃昏的聲音 .....	43
特稿 - 夜行列車 .....	44
特稿 - 《慈悲經》 .....	45
持稿 - 獎券（二） .....	46

## ‘95 葛榮居士禪修講座錄（三）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十二日

地點：佛教黃鳳翎中學

### 第三講：一日禪（上）

首先歡迎在座的每一位參加今天的禪修活動。你們應該為決定今天來禪修而感到高興。為使身體感到舒適，我們做了很多事情：吃東西、清潔身體、吃藥等等，所有這些事情都是為了使身體健康。但是有趣的是，對於心靈的健康，我們做了甚麼呢？所以我要強調，你們應該為自己決定用一整天的時間，來培育健康寧靜的心靈而感到高興。

今天的禪修，我想強調幾個要點。我們嘗試盡量培育友善、柔和、仁慈的心來對待自己和其他的人。這是我們嘗試修習的一個要點。當我們學習友善地對待自己和別人的時候，我們會感到喜悅、平和以及寧靜。今天我們的另一樣修習是培育正念，培育覺知。所以我們會盡量學習時時刻刻都保持正念，持續地保持正念。

另一個要點是，請記著禪修並不是只有愉快的經驗，你也曾經歷不愉快的經驗。所以透過今天的練習，去學習如何對待不愉快的經驗，這是很重要的。

另一樣我們嘗試修習的，這也是我十分強調的，就是在座大部分人都會有過往積留至今的情緒鬱結，例如：失落、受挫，所以今天我們需要學習原諒自己及原諒別人。在你回去之前，你應該把這些情緒留在這裡；在你回去的時候，你會感到內心的清新，就像是在今天新生一樣。

佛陀經常說培育自力。另一個我們嘗試修習的，是培育自己的能力來對治自己製造出來的苦惱。我想佛陀的法教是讓我們去認識：我們的苦惱是我們自己製造出來的。那就是第一聖諦（苦聖諦）。因為苦惱是我們製造的，所以只有我們才能夠為自己解脫苦惱。有時候我會說：「禪修是為自己所製造的疾病找出藥物。」所以今天我們會盡力去發現禪修這藥物。今天如果你能夠找到它，回去之後你可以繼續服用。當你持續服用的時候，你會體會到疾病會逐步減少。因此，你會對禪修這藥物有更多信心，你也對發現藥物的佛陀有更多信心。當你為自己找到藥物的時候，你也樂意把它送給別人。

現在我打算說一說今天的時間安排，以及不同的禪修方式。九時三十分至十時十五分，我們會坐禪，接著我們會有站禪和行禪。我們可以用行、住、坐、臥，四種姿勢來禪修。今天不會修習臥禪，我們會修習坐禪、站禪和行禪。行禪和站禪的時候，我們保持正念、覺知——站在當下，走在當下。十一時至十二時，我們會做瑜伽，我很高興知道你們有瑜伽老師。瑜伽和禪修有甚麼關係呢？《念住經》——說明培育正念的佛教經文——首先提到的是身體以及身體的感覺。瑜伽幫助我們透過身體，透過身體的感覺來

培育正念。瑜伽的另一個好處是，它幫助你學習友善地對待自己的身體。學習友善、仁慈地對待身體，用它來禪修，這是很重要的。坐禪有時候身體會有緊張、痛楚，瑜伽能夠幫助我們消除這些身體的阻礙，這是練習瑜伽的另一個好處。瑜伽幫助我們淘空身心，所以當做完瑜伽坐禪的時候，你會看到箇中的分別。

十二時三十分至一時三十分是午飯時間，我們會嘗試保持止語。吃飯的時候，我們很多時候都與人談話，所以我們吃得像機器。今天如果你保持正念止語地吃飯，你會看到以吃飯來禪修與機械式地吃飯的不同。關於進食與禪修的練習，稍後我會再多說一些。午飯過後，有一段休息時間，休息之後我們會繼續禪修。瑜伽、坐禪之後，接著的是第二節的禪修講座。下午二時至三時是研討的時間，我會與你們一起傾談。如果你有禪修上的問題，我們可以一起討論。所以在研討的時候，請提出你的問題。或者在座有些人想單獨與我見面，事實上已經有一位參加者告訴我，她想與我單獨傾談。或者單獨面談的時間可以在午飯後的休息時段。四時三十分至五時三十分，第二節的禪修講座，我會嘗試講一些禪修中實用的內容，之後會有唸誦和慈心禪。主辦單位請我在唸誦的時段引介巴利文的唸誦，但是我必須告訴大家，我很喜歡中文的唸誦。昨天晚上的中文唸誦很美妙，我真的很喜歡，然而今天我們會嘗試用巴利文來唸誦。關於以上所說的，有沒有問題？

## 坐禪

### [坐禪的導引]

請合上眼睛，我們會從身體的感覺開始培育正念。請感覺你的身體，請對你的身體保持覺知。……

請感覺坐著的感覺，感覺安靜地坐著的感覺，友善、柔和地對待自己的感覺。……

讓思想經過，回到你身體的感覺上，與你的身體同在。你能夠覺知到身體各個部分的感覺嗎？……

請保持正念，清醒地知道身心每一刻所發生的事情。……

請覺知地張開眼睛。……改變姿勢的時候，請保持正念。……

## 問答

**導師：**大家在修習上有沒有任何困難？

**聽眾：**我坐禪的時候沒有問題，但是忍受不了身體的痛楚。

**導師：**我肯定有些初學者或者都會有相同的經驗，我簡要地說一說坐禪的時候可以怎樣對待身體生起的痛楚。第一點是，身體因為不習慣坐禪的姿勢因而生起痛楚的感覺，這是自然的事，無需因此而感到驚訝。另一點是，在日常生活之中，當我們感到痛楚的時候，我們習慣改變姿勢或者做一些事情來防止痛楚。但是，這樣做我們並沒有從痛楚中

學習。所以當下一次你感到痛楚的時候，請為自己的痛楚而高興——現在我可以從痛楚的經驗學習；我可以探索痛楚的實況；我可以發現痛楚的時候所生起的事情。與其恐懼痛楚或視它為一個難題，倒不如視它為一個了解與探索的機會。所以請把痛楚作為禪修的對象，這樣痛楚便成為禪修，意思是你開始懂得覺察痛楚，開始懂得覺察對痛楚的反應——我們的不喜歡、排斥和忿怒。我們總會遇到痛楚，就像過去我們常遇到的，這是一件自然的事情。所以，今天如果你感到痛楚，請對你的反應保持覺知。你是否能夠與痛楚交朋友，你是否能夠對自己說：「我感到痛楚，但是 OK，我並沒有苦惱。」——請看看你能夠做到甚麼程度。這就是為什麼我早前的時候說，禪修非常重要，因為它幫助我們處理身心不愉快的經驗——這些令我們受苦的經驗。所以今天我們學習以一種不同的方式，沒有苦惱地去對待這些不愉快的經驗，看看我們能夠做到甚麼程度。如果身體的痛楚變得劇烈，正如我們所學過的——請改變姿勢，友善地對待我們的身體。

還有其他問題嗎？還有時間可以多答一個問題。有實修上的問題嗎？今天的練習有遇到任何困難嗎？

**聽眾：**我也有痛楚的感覺。坐禪的時候，我常常有痛楚的感覺，但是當我更專注於呼吸，我便能夠忘卻痛楚的感覺。坐禪完結的時候，腳部的痛楚是很強烈的。如果我繼續練習下去，我可以忍受它，我可以忘卻它繼續坐下去。但是事實上痛楚的感覺還是存在。如果我這樣坐禪超過一個小時，對身體會不會造成傷害？

**導師：**你是不是說身體感到痛楚，但是內心沒有苦惱？

**聽眾：**身體感到痛楚的時候，內心是沒有苦惱，但是對身體會不會造成傷害？

**導師：**他說有身體的痛楚但是並沒有心的苦惱，這是很重要的。我說它重要是因為我們不能防止身體生起痛楚，但是我們能夠防止因身體的痛楚而生起內心的苦惱。所以如果你現在有痛楚的感覺，我希望你能夠對以上的話有一點切身的體會。謝謝你的分享。

現在讓我們修習站禪……。我忘記了問題的第二部分，如果我們忍受過多的痛楚，對身體會不會造成傷害？正如我昨天說過的，如果你對你的身體過度嚴苛，如果你忍受過多的痛楚，對身體是有傷害的。這就是我強調需要對身體和內心友善、柔和的原因。正如我所說的，當身體的痛楚太過強烈的時候，你可以覺知地改變姿勢。

坐禪的時候，如果膝蓋感到痛楚，正如我說過的，膝蓋的痛楚便成為你禪修的所緣。我們開始對膝蓋痛楚的感覺保持覺知，看看我們能夠維持多久；看看我們如何能夠與痛楚的感覺交個朋友；看看我們如何能夠沒有苦惱地經歷痛楚。如果你因為痛楚的感覺而感到苦惱，這也是一個練習的機會，你學習去了解苦惱並不是因為身體的痛楚而來的，苦惱是因為你以抗拒、不喜歡、忿怒的方式來對待身體的痛楚而生起的。我們可以從痛楚之中學習到這些很重要的體驗——感謝痛楚！這也是我們所要培育的，很重要的觀慧——感謝痛楚！正如我說過的，如果痛楚的感覺變得劇烈，身體無法忍受，那可以是有傷害的。這個時候你須要有所取捨：我已經用了好一段時間，練習忍受身體的痛楚，我已經做得不錯了，現在我須要改變姿勢了。希望大家能夠明白我的意思。

**聽眾：**關於如何對待痛楚的感覺，我還有一些疑問。你曾經教導我們把注意力放在主要的對象——呼吸——我的體驗是，當我感到痛楚的時候，如果我仍然把注意力放在呼吸上，我會忘卻痛楚的感覺。但是如果我依照剛才的指引，不是要把注意力放在痛楚的感覺嗎？

**導師：**在剛過去的坐禪時段，我沒有談到出入息念的修習方法。我只是說保持覺知，覺知身心當下所發生的事情。但是如果你在修習出入息念，身體生起痛楚的感覺，你會怎樣做？如果你能夠不被痛楚的感覺影響，仍然覺知著呼吸，那很好。但是如果痛楚的感覺變得劇烈，會發生甚麼事情呢？我們會感到厭惡。所以你會看到，我們是嘗試在那個時候培育友善、溫和來對待痛楚，我們嘗試學習如何對待因身體的痛楚而生起的忿怒。這就是我們不注意呼吸，學習覺知痛楚的原因。

早前我說過我們可以用行、住、坐、臥四種姿勢來禪修，我們嘗試過以坐著的姿勢來禪修，現在我們嘗試以站立及行走的方式來禪修。

## 站禪

### [站禪的導引]

請大家慢慢地站起來，站立的時候，請覺知站立的姿勢。……你可以合上眼睛。請覺知站立時身體的感覺，只是感覺身體的感覺。……

感覺身體各個部分的感受，友善、溫和地對待你的身體。……請不要專注於身體任何一處特定的位置，感覺身體生起的任何感受。……

覺知當下，與身體一起安住於此時此地，與安住的身體一起覺知當下。……不想過去，不想未來，覺知當下。……

## 行禪

### [行禪的導引]

請把雙手疊放於身前。現在請慢慢地走，覺知地走。……或者剛開始的時候，你們可以走快一點。……

請不要四處張望，請把視線放在身前兩呎的地上，感覺腳部的感受。……不要想過去的事情，不要想未來的事情，以行禪來活在當下，活在此時此地。……

## 坐禪

### [坐禪的導引]

（編譯按：現場有聲響）我們以聲音來活在當下，活在此時此地。這一節坐禪的時間很短，我們嘗試完全安靜地坐著，時時刻刻都保持清醒和警覺。……只是知道，只是

覺察當下身心所生起的事情。……

接著的是瑜伽時間，我相信大家會體會到瑜伽的益處，我相信大家也會體會到瑜伽與禪修的關係。如果你們對於坐禪的姿勢有任何疑問，請詢問瑜伽老師。瑜伽之後的禪坐，應該會是很好的。

## 瑜伽

很好的瑜伽，非常好。謝謝！做過瑜伽之後，大家的身心應該感到輕鬆舒適，接著的禪坐應該會是很好的。請繼續覺知身體的感受，只是清醒地感覺身體的感受。學習友善、溫和地對待你的身體，感覺你的身心，看看身心鬆弛到甚麼程度。

現在我會說一說進食的時候如何禪修。首先我想告訴大家，今天午飯的時間很充裕，請大家慢慢地吃。吃飯的時候，我建議大家把注意力放在咀嚼的感覺上，當我們吃得很急的時候，我們沒有怎樣咀嚼過食物。所以請覺知地吃飯，慢慢地咀嚼，慢慢地吃。當你嚐到食物的味道，當你吞嚥的時候，也保持覺知。如果你能夠這樣做，你便能覺知當下，活在此時此地。吃的過程，我們會有自己的偏好——喜歡與不喜歡。所以當「我喜歡這個」、「我不喜歡那個」生起的時候，請保持覺知。吃飯的時候保持止語能夠幫助大家修習以上的建議，所以今天吃飯的時候，請保持止語。請覺知飲食的份量，避免吃得太多，也避免吃得太少。飯後休息的時間，我建議大家仍然保持止語。靜默的時候，比較容易修習正念；修習正念的時候，也比較容易保持靜默。休息的時候，雖然我們在休息，但是內心並沒有休息，所以請保持覺知，儘可能時時刻刻都覺知身心正在發生的事情。如果需要走動，請放慢動作，覺知我們所做的每一件事情。休息的時段，如果大家想個別與我面談，請到這裡來。謝謝。

## 午飯及休息

### 研討

**導師：**工作禪是很重要的，因為你可以在日常生活禪修。在斯里蘭卡的禪修中心，我們以禪修的心在廚房、花園、廁所工作。如果你能夠這樣練習，那麼禪修與生活便成爲一體，不是兩樣不同的東西。

**聽眾：**甚麼是禪修的心？

**導師：**第一，禪修的心是念茲在茲，具有正念，覺知你在做甚麼。第二，禪修的心是學習、探索、偵察的心。不然的話，我們做工作的時候便像機器一般。

所以禪修的練習是日常生活中很簡單、很實用的事情。正如我早上說過的，禪修就像藥物，用來醫治我們製造給自己的苦惱。吃了藥我們會感到愈來愈輕鬆喜悅。

我要提醒大家，請提出實修上的經驗。請告訴我練習瑜伽的情況，你們喜歡瑜伽嗎？

正如我早上說過的，禪修不是只會有愉快的經驗；我也說過很多次，禪修不是只會

有愉快的感受；我亦說過不少次，當不愉快的感受生起的時候，我們不用憂慮，我們可以學習探察它們。

**聽眾：**有沒有特定的呼吸方式可以整天練習呢？

**導師：**坐禪的時候修習出入息念，這樣做是要發現正念，然後把正念應用於日常生活。

**聽眾：**我們需要有特定的呼吸方式嗎？例如：從鼻吸氣，從口呼氣。

**導師：**我們的肺想自然地呼吸。你可以去找出身體自然呼吸的時候是怎樣的。你感覺到呼吸的感受嗎？如果你在練習禪修，重要的是不要改變呼吸的方式，而是學習自然地呼吸。有趣的是，即使我們在睡覺，身體也在呼吸。所以正如我昨天說過的，如果你能夠視呼吸為朋友，這位朋友總會提醒你活在當下。當你緊張的時候，呼吸總會告訴你；當你遇到危險的時候，呼吸總會告訴你。當你感到憂慮、恐懼的時候，呼吸會變得不太順暢，你的朋友在告訴你，你沒有放鬆。所以呼吸是一個很實用的顯示器，它告訴我們內心正在發生的事情。

請告訴我今天禪修的情況，或者你們有沒有一些經驗跟我分享？這是研討的目的。你們做瑜伽的時候怎麼樣？我想知道你們覺知呼吸的時候所發生的事情；我想知道你們行禪的時候所發生的事情；我想知道你們專注呼吸的時候所發生的事情。這些都是我有興趣知道的。

**聽眾：**坐禪的時候，需要用多少時間注意呼吸？需要用多少時間注意身體的感受？

**導師：**你是說在家裡練習？

**聽眾：**在家裡或者在這裡都可以。

**導師：**在家裡的練習，我們可以另外再講。現在我們說的是今天修習的情況，講座的最後一講是日常生活的禪修，或者到時候再談。正如我剛說過的，我有興趣的是今天所發生的事情。

**聽眾：**今天已經是第三天的練習，我仍然感到難以專心。

**導師：**這就是為甚麼我說：「覺知任何生起的事情。」不專心是不是在你覺知呼吸的時候發生的？

**聽眾：**是。

**導師：**當你忘記覺知呼吸的時候，你可能會聽見聲音。呼吸是主要的對象，聲音是次要的對象。主要的所緣是呼吸，次要的所緣是任何生起的事情。有些時候，我們與主要的所緣一起；有些時候，我們與次要的所緣一起。當你與次要的所緣一起的時候，覺知你與次要的所緣在一起，然後回到主要的所緣。過了一陣子，你又會與次要的所緣在一起。



所以只是覺知：甚麼時候你與主要的所緣在一起；甚麼時候你與次要的所緣在一起。修習出入息念，不是說當你專注於呼吸的時候，不會有其他的事情發生。我們不能夠阻止這些事情，我們可以覺知它們。

這是一個好問題。還有其他問題嗎？

**聽眾：**坐禪坐了一陣子，身體很想搖動，我控制住它，不讓它搖動。這樣做對不對？

**導師：**心平靜下來的時候，感覺到身體很想搖動，你可以觀察搖動的意欲，不要搖動身體。

**聽眾：**是身體想搖動。

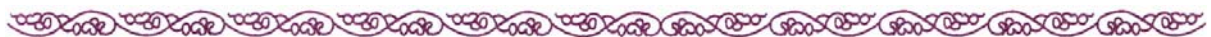
**導師：**沒錯。剛才所說的只是一部分，還有的是：第一，你有「我須要搖動身體」的念頭，但你不搖動身體，嘗試去觀察這個念頭。第二，你讓身體搖動，然後對自己說：「身體正在搖動，我可不可以停下來？」重點是學習控制身體，不任由身體做它喜歡的事情。這是禪修之中的重點。清楚嗎？

**聽眾：**常常把注意力放在防止身體搖動，我感到浪費精神。

**導師：**這就是在第二點我說容許身體搖動的原因。讓身體搖動的時候，你可以感覺搖動的感覺，看看搖動的時間有多久，或者問自己是否可以停下來。

**聽眾：**坐禪的時候，這樣搖動身體，對身體有害嗎？

**導師：**沒有。



## 原始佛教經文選講（十八） 蕭式球

### 《相應部》五十五·二十一《摩訶男之一》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在釋迦人迦毗羅衛的榕樹園。

這時候，釋迦人摩訶男去到世尊那裏，對世尊作禮，然後坐在一邊。釋迦人摩訶男對世尊說：

“大德，迦毗羅衛富庶、繁榮、人口眾多、擠擁；但當我探訪世尊或受人敬重的大比丘之後，晚上進入迦毗羅衛時，在路上便遇不到象、遇不到馬、遇不到馬車、遇不到



牛車、遇不到人。大德，在那時候我對世尊的念、對法的念、對僧的念竟然會忘失<sup>1</sup>，那時我心想：‘果我現在死去，將會到哪裏投生呢？我的命運將會怎麼樣呢？’”

“摩訶男，不用害怕。摩訶男，不用害怕。你的死亡將不會遇上不幸的事情，你的命終將不會遇上不幸的事情。摩訶男，一個內心長期受信、戒、聞、施、慧薰陶的人，他物質性、四大組成、父母所生、依賴米飯、需要塗油、需要按摩、無常、是破壞法、是散滅法的身體，在死後會被烏鴉、鷹、鷲、狗、豺或各種動物昆蟲所吃<sup>2</sup>；但長期受信、戒、聞、施、慧薰陶的心會帶來上昇、會帶來一個好去處。”

“摩訶男，就正如一個人拿著酥油瓶或油瓶走進深水池裏把它打破，瓶的碎片將會下沉，而酥油或油將會上昇。摩訶男，同樣地，一個內心長期受信、戒、聞、施、慧薰陶的人，他物質性、四大組成、父母所生、依賴米飯、需要塗油、需要按摩、無常、是破壞法、是散滅法的身體，在死後會被烏鴉、鷹、鷲、狗、豺或各種動物昆蟲所吃；但長期受信、戒、聞、施、慧薰陶的心會帶來上昇、會帶來一個好去處。”

“摩訶男，你的內心長期受信、戒、聞、施、慧所薰陶。摩訶男，不用害怕。摩訶男，不用害怕。你的死亡將不會遇上不幸的事情，你的命終將不會遇上不幸的事情。”

### 《相應部》五十五·二十二《摩訶男之二》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在釋迦人迦毗羅衛的榕樹園。

這時候，釋迦人摩訶男去到世尊那裏，對世尊作禮，然後坐在一邊。釋迦人摩訶男對世尊說：

“大德，迦毗羅衛富庶、繁榮、人口眾多、擠擁；但當我探訪世尊或受人敬重的大比丘之後，晚上進入迦毗羅衛時，在路上便遇不到象、遇不到馬、遇不到馬車、遇不到牛車、遇不到人。大德，在那時候我對世尊的念、對法的念、對僧的念竟然會忘失那時我心想：‘如果我現在死去，將會到哪裏投生呢？我的命運將會怎麼樣呢？’”

“摩訶男，不用害怕。摩訶男，不用害怕。你的死亡將不會遇上不幸的事情，你的命終將不會遇上不幸的事情。摩訶男，具有四種法的聖弟子傾向涅槃、朝向涅槃、邁向涅槃。具有哪四種法呢？”

摩訶男 “摩訶男，聖弟子對佛具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘這位世尊是阿羅漢·等正覺·明行具足·善逝·世間解·無上士·調御者·天人師·佛·世尊。’”

“聖弟子對法具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘法是由世尊開示出來的，是現生體證的，不會過時的，公開給所有人的，導向覺悟的，智者能在其中親身體驗的。’”

“聖弟子對僧具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘世尊的弟子僧善巧地進入正道，正直地進入正道，方法正確地進入正道，方向正確地進入正道，是四雙八輩的聖者；世尊的弟子僧值得受人供養，值得受人合掌，是世間無上的福田。’”

“聖弟子具有聖者所推崇的戒，不破、不穿、沒有污垢、沒有污點、清淨、受智者稱讚、不取著、帶來定。”

<sup>1</sup> 摩訶男因為晚上回家的時候道路黑暗和沒有人，所以內心生起恐懼；當他恐懼時內心便是一個混亂和忘失的狀態之中。

<sup>2</sup> 當時印度人處理遺骸其中的一種方式，是棄置在荒塚之中，這時候會引來很多動物來吃遺骸。

“摩訶男，一棵傾向東方、朝向東方、邁向東方生長的樹，若被人從樹腳斬斷，它會倒向哪個方向呢？”

“大德，會倒向它傾向、朝向、邁向的方向。”

“摩訶男，同樣地，具有四種法的聖弟子傾向涅槃、朝向涅槃、邁向涅槃。”

這兩篇經文可和漢譯本的《雜阿含經》(佛光版)第九二二經互相對照。巴利文佛典《相應部》第五十五是《入流相應》，當中數十篇經文全都是論述“入流”的，入流是形容進入“八正道”這條“聖者之流”，它亦是初果聖者果位的名稱。修行者能夠得到初果或得到入流，是因為他能確切地踏上八正道。

摩訶男是一個已得“入流”聖位的弟子，但他不是阿羅漢，所以內心還會有恐懼的生起，也對自己沒有一種深入徹悟的自信，所以害怕若內心在恐懼的時刻死亡時會墮入惡道。在《摩訶男之一》的經文之中，佛陀安慰他，對他說信、戒、聞、施、慧可使人上昇及來生有個好去處，更指出摩訶男的內心早已長期薰陶在五法之中。

在跟禪修班或佛學班的同學交談時，間中也有一些同學像摩訶男那樣，他們有四聖諦的正見，確立了向善向解脫的人生目標，而且信、戒、聞、施、慧五法亦有一定的質素；但由於內心還有貪、瞋、癡的習性，所以對自己還沒有一種徹悟的自信。這兩篇經文是佛陀對摩訶男所說，但內容同樣適合所有的在家修行者。佛陀常鼓勵在家的弟子修習五法，他常稱讚“五法具足”的在家弟子，五法具足的修行者就是一個良好的在家佛弟子。五法是在家弟子修行的基礎，若常在五法之中薰陶，就像經中所說那樣，來生會上昇及帶來一個好去處；即使不談來生而說今生，五法也直接為修行者帶來向善向解脫的質素。

信、戒、聞、施、慧五法對在家的佛弟子來說是十分重要的，若佛教在社會上多提倡五法，既能直接為在家的修行者帶來入流的聖位，能為在家的修行者帶來自信心，亦能為社會帶來一份積極正面的力量。五法的內容如下：

信 (saddha)——對佛、法、僧三寶有敬信。對三寶有敬信不同於迷信，當一個人明白四聖諦的可貴及明白唯有在三寶之中才有四聖諦時，他對三寶自然會有一份敬信。

戒 (sila)——在家的佛弟子受持不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒五戒。原始佛教的五戒，是要求在家弟子在社會上奉公守法地生活，不立心作犯法及損害別人的事情，再加上遠離飲酒這種麻痺心靈的行為。

聞 (suta)——多聽聞、多學習法義。

施 (caga)——慷慨助人，樂善好施。

慧 (panna)——確立苦、集、滅、道四聖諦的正見。

在《摩訶男之二》的經文之中，佛陀對他說“四不壞淨”。四不壞淨又稱為“四證淨”，是指對佛有一種不壞失的淨信，對法有一種不壞失的淨信，對僧有一種不壞失的

淨信，具有不壞失的淨戒（對在家的佛弟子來說，具有不壞失的淨戒就是能夠受持五戒，奉公守法地生活）。

入流的聖者具有四不壞淨，這是入流聖者一個重要的特質。另外，因他已經進入了八正道這條聖者之流，所以能傾向涅槃、朝向涅槃、邁向涅槃。四不壞淨的內容等同於五法中的前二法“信”和“戒”。



## 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

### 禪修與我 - 夢

時間過得很快，轉眼間一年的進階禪修理論與靜坐實踐課程又差不多完結了。這年的課程包括了多篇《雜阿含經》，每次讀經文的時候，我都會生起親受佛陀教誨的感覺，很親切，很自在。

回想當日我加入禪修班前，剛經歷了人生一浪又一浪的衝擊：在事業如日中天時候，我發現患了癌症，需要接受長達一年的治療；然後，丈夫生意失敗，要承擔一筆巨額虧損；然後，因為經濟不景氣，我的事業也一落千丈；再然後，發現丈夫有一位態度要好的女朋友；然後……。雖然事情已經過去，但我的心仍覺傷痛。

然後，因緣把我帶到志蓮來，當我認識到佛陀所說的人生真諦：苦、集、滅、道四聖諦以及無常、苦、無我三相之後，我笑了。我喜悅地笑，因為我終於覓得這完美的真理；我也苦笑，笑我過去的愚癡，不知順境是無常，逆境也是無常。當苦已經過去了，我還把它執著不捨，讓心繼續苦下去。

我依著無常、苦、無我三相繼續思惟：一切都不是我可以掌握控制的。我無法把美好的事物包括健康、財富永遠留住不變，也不能阻止不如意的事發生。既然如此，我何需留戀或追悔過去，也不必憧憬及追逐將來，我祇需把握現在，當下在生活中所擔當的

角色盡量做好就是了。這樣一想，心就自在了，人也輕鬆起來。

最初學習坐禪，時常聽到老師教導：要保持「正念」，把心安住下來。我當時想：「正念」，這樣抽象的名詞，我能把它具體地覺察嗎？我常反復問自己：我現在有「正念」嗎？但往往是做了一些不恰當的行為之後，才發覺自己剛是在「失念」的狀態。直至有一次，我覺得受了委屈，正要氣沖沖地與人爭辯的時候，就在那一剎那，我覺察到瞋恚在生起了，很奇怪，那些氣憤的感覺就這樣很快便消失了，跟著我祇是用平和的語氣跟對方評理，事件很容易便平息了。這是一件使我很難忘的經驗。

學習禪修，不但可以使貪欲、瞋恚、愚癡減薄，也能使恐懼、憂、悲、苦、惱不易生起。數月前，我一位相識多年的朋友與病魔搏鬥兩年，終於不治去世了。她英年早逝，祇四十多歲便完結一生了。我與她情同姊妹，如果以往發生這些事，我必定悲痛莫名。但那時我的心境出奇地平靜，踏入靈堂時，沒有恐懼，也沒有哀傷，我祇是誠心地為她助念，祝願她往生善道。事後，我為這件事反思，何以我的心境有這樣的轉變，我這是麻木不仁嗎？

佛法有云：「諸法因緣生，諸法因緣滅。」我們這軀體也是緣生緣滅，這是人生的實相。我仔細分析，我心境的轉變，應該是由於學習禪修後，正見生起對心所起的作用吧。

儒家學者說：人應該「律己以嚴，待人以寬」，但我這人是「律己以嚴，待人也嚴」。修慈心禪後，我學會善待自己，也學會體諒他人。一場婚姻危機因此得以化解冰釋了。現在，我與家人的關係比以前更融洽。對外，更懂得處理人際關係了。

當然，我還有很多不良的習氣尚待改善，但我知道我正在漸漸的進步。我不再需要找尋節目以消磨時間，五光十色的窗櫺對我的吸引力大減了。

我不再徬徨，前方，我有一條清晰的路向，我正朝著解脫道走去。不管癌症會否復發，我對死亡不再畏懼，有一天，如果我這棵生命的樹倒下，也會是朝著善趣的方向倒下。就如植物傾向陽光生長，如果植物倒下，也是向著同一方向倒下一樣。以上的譬喻是老師其中一些對我們鼓勵的說話，使我們對禪修的方向充滿信心。

感謝慈悲偉大的佛陀，為眾生揭示這宇宙世間的真理，使眾生離苦得樂。感謝尊者、大德們把經典結集，使佛法得以久住，作為迷者的明燈。感謝蕭老師圓融的教導，指引我們走向正道。

## 密集禪修營的體會 - 阮慧中

帶著忐忑的心情步向東涌巴士站，不知自己能否適應五天的山上生活，很多疑問，很憂慮，同時心中又隱約有點期待，直覺上山後和下山總會有點不同，但有什麼不同卻說不上來。

巴士到達山頂後一片迷霧，有點涼意，一行五十人緩緩的用行禪方式步向山腰。中途只聽到拖拉箱的輪子聲，低沉而單一，大家都很專注著自己的腳步，與前面的同修保持十多步的距離。下山的路並不難走，中途也曾休息，行程不到一小時，只是筆者對自己的體力一向不太有信心，故疑慮多多，而且往往緊張過度。

經過兩位導師簡短的介紹，整個道場又進了只有鳥蟲大合奏的世界。記憶中筆者已有多年沒有到過郊外住宿。回憶年少時到郊外，蟬鳴和蟲叫、狗吠聲的煩擾和對黑暗帶來的恐懼感，猶有點印象。但今次卻有點不同，也許是老師的功勞，他不斷提醒我們蟲鳴聲是如何的美妙；也許是自己慈心發揮得淋漓盡致的後果。螞蟻、甲蟲和其他不知名的昆蟲全都變得可愛起來，幸好山上是沒有甲蟲的，否則筆者也不知自己慈心會否受到考驗。凌晨的禪修和傍晚的禪修，面對單獨回房的經歷，黑暗也不再是帶來莫明的恐懼，反而覺得它很寧靜而舒服。到陌生的環境而沒有恐懼感，筆者是少有的經驗。

由於是禪修的關係，生活節奏是比平時慢許多，生活的片段好像電影的底片一樣可以一格一格的分開處理，看得清清楚楚。第一天還好，第二天筆者覺得有點無聊。想找本書看看，但看了一、兩頁，也沒有細看，心情不知不覺已融入大自然的寧靜和和諧。自己放慢腳步，同時也想盡量投入山上生活體驗。

城市的繁忙生活使筆者習慣了一次行動要達至多種目的，或是一心多用，心自然散亂和難於集中。但在山上的每次行動，筆者只要做到一個目的，例如飲水，拿外套等。故此，有足夠的時間和空間考慮清楚，每個行動的緩急性和需要性，而且每項行動都很自然的變得較為專注。

當然比較於其他有經驗的師兄們，他們的定力是我們這群初哥所不及的，他們的緩慢和處於當下的情況。初見時，筆者以為他們是一群老人家住在一所古樸的大宅中，並常常呆呆的坐在客廳中央，沒有交談，沒有動作，甚至沒有思想。當筆者有需要時路過客廳，也許是自己的行動太快太急，總覺得有點闖進他們的世界，打破他們的和諧和寧靜感。後來，不知是模仿或是被他們感染，越來越多的同修，包括筆者也加入了他們的行列，因此豐富了這幅優美而寧靜的畫面。

義工師兄們也不是全然的不動，山上的飲食、清潔、打掃都是他們一手包辦的。無論在準備飯菜、煲水、抹地、洗碗、抹碗碟、清潔廚房，所有事務，他們都在修行，緩緩而專心一致和心無雜念的工作著，每個動作都是必須而簡單。

提起飯菜，令筆者想起每天中午時份便會有陣陣飯香瀰漫著華嚴閣的每個角落，有時連鄰近的迴瀾也能嗅得到飯香。無論筆者當時用聲音、呼吸或身體的觸覺作為禪修的所緣境，我的心都不期然的開小差，我的嗅覺總是受到牽引，這些香味令我感到無比的幸福，我稱之為「幸福的味道」。幸福並非必然，是有同修付出努力、時間，我們才可以享有的，更令筆者自覺要好好利用那幾天去學習、體驗，不浪費這次的因緣和合而成的禪修機會。

集體行禪是我們每天必修的功課，老師帶領同學步行三十分鐘路程，到達一個可遠觀東涌市的空曠高地，沿途有充滿草香味的小徑和濕滑地面，故此，同學們必須很小心和專心的行走。行禪的體悟中，除了要小心謹慎外，也領會到生命的流走，就如一步一步的山徑，自己不斷的向前行，山路卻一步一步的往後退，猶如生命的歷史，一刻也不容挽留，就算修行者不動，時間也是不停的流逝，人只可以認真的生活下去，以免浪費生命。

提到禪修，當然上山坐禪是不可或缺的。由於每天都坐上幾小節，熟能生巧；加上大自然的助緣和老師帶領，許多時候大家都容易放鬆下來，心的安定性也比在志蓮坐的時候更快進入平穩的狀況。使筆者明白多練習坐禪的重要和真真正正感受到心「鬆」下來，「身」的感覺和滋味，身體變得很輕很輕，手掌部分和下肢似乎與上半身失去連繫，沒有了知覺。平時所用的「出入息念」觀呼吸法，自以為做得很輕鬆，上山後才明白自己很做作，很刻意，以致不到第二天已經出現頭頸作痛，經導師指導後，才明瞭是作意太深，便改用聲音作為所緣境，頭痛的情況便立即得到改善。

每節坐禪之間，或是吃飯前後，筆者總喜歡坐在空地的旁邊望天打掛，抬頭看看白雲的變動，看看會否下雨。山上的天色是有變化，陰天、雨天、晴天三者無常的交替著，曾期望能見彩虹，可惜「苦」無機會，期待是落空。現在偶然抬頭望天，身在鬧市中，心仍似乎連接著山上的道場，這算不算是一種「執」呢？

看天的另一原因是可以避免看別人的臉，由於山上是止語的，少看別人的臉是以免別人誤會需要交談。老實說，筆者也未能完全止語，並非筆者忘記了，而是有同修受傷和病了，對於安慰的方式，除了言語外，筆者並未懂得用其他的溝通技巧，但現在回想起來，簡潔的言語也許更有效呢！

止語只是外表的寧靜和和諧，但在筆者的心中，不知已對自己或他人說了無數的說話了。到第五天，雖不用止語，我也變得慎言了，說話也簡短了，甚至發現有些提醒或對話是不必要的，事情本身會自我完成，有時無需其他人作出太多的意見。

整個禪修營都在輕鬆、愉快、和諧的情況下進行，但不知為什麼，筆者全程也睡得不好，整晚眼光光，只睡了兩、三小時。但仍沒有發脾氣或埋怨什麼的，只是如實知見的不去反抗、不去拒絕坐禪時昏沉，只是知道。只要瞋心不起，失眠的失望也沒有增加力量，只是午餐後有些昏睡，坐禪時就讓自己睡一下吧！沒什麼大不了，就當做逆境禪



吧!

除了多接受身體的不適應外，心也很感激這個身體。幾天下來，好好的感覺身體的痛楚、疲倦、不適，肚餓的訊息。上山前的擔心，對身體做成不必要的負荷，誰知上山後筆者異常適應天氣清涼和濕度。城市生活的心不斷攀緣外境，身體爲此作出奔走，不斷被勞役的身體和充滿張力的身體，往往因此病下來。如今明白，心的定力直接影響健康。

到了第四、五個晚上，大家分享感受時，真情流露，大都樂意提及不開心的記憶和過往的缺點，大有昨非而今是之概歎。同修們很勇敢面對自己習氣的問題，不是只懂逃避，找藉口，而是努力去修習面對困難的技巧和耐力，加強生活中的智慧。

最後，筆者很感激幾位導師爲同修們付出的時間和心力，解答同學在禪修或生活上的疑難。因爲若單靠自己觀察揣摩，禪修的路會進步慢些和有機會走歪路呢!

---

## 禪修的好處 - 陳慧儀

當執筆寫此篇論文時已是課程的最後一天——二月二十日。

因爲一己怠懶的心，遲遲未能提筆表達這半年從修習禪修所獲得的益處。今天是最後一課，也是我感到欣喜的一天，因爲我再一次感到自己的人生觀已有改變，少了點執著。

有緣接觸禪修這個課題，我首先要感謝兩位姓蕭的善知識、老師。第一位是我於工作時認識的蕭先生。他的平和、自在每每使我感受到佛教徒的輕鬆自在。由於他的推介，我於去年報讀了妙華佛學會的佛學初階班。得到蕭老師及其他老師的指導，令我對佛法有多一些認識；令自己的人生觀有或多或少的正面改變。接觸四聖諦及八正道的名相真帶給我「驚喜」的體悟，雖不致於達到放下、自在的境地，但已足夠令我生起追尋人生真理，多了解佛法的心。

由於蕭老師在志蓮淨苑任教禪修班，我跟父親雙雙報讀了。於學習的初期，我的期望——快些了解禪修的真諦，確切成了學習的阻礙。這種貪欲未幾已令我明白到，凡事應隨順學習、按步就班。幸好蕭老師從旁指導及提點，否則，我內心這種障蓋很快便令我產生退心。在禪修的過程中，偶爾亦透過出入息念的方法而定下了一陣子。那一刻，感到前所未有的空間，發覺思想真的可以安住下來，不再生起貪念和執著。平日滿腦子的計劃、懷緬於頃刻間一掃而空。沒有這些攀緣，我也不正是呼吸中，生存著？人生其



實是各種因緣和合而成，但往往自己編造了很多苦。透過禪修，可令自己停下腳步、靜心觀察人生、生命的實相——無常、苦、無我。五蓋的心漸退，人也變得輕鬆自在。

當然，我們亦不應時常追逐這種由禪修中而獲得的喜悅，否則，執著的心便再次生起。但，時常提醒自己在生活中不忘失修習的目的和方法，常常保持正念是很重要的。

由於少了點執著，看事情的角度亦有了變化。以往在工作中，我的「我慢」確切成了我看事物的屏障。往往用自己的原則及價值觀去判斷別人的動機及行爲，誤會亦因此產生了不少，亦令我生起很多苦惱及不愉快的感覺。正因這種不快，我便找藉口逃避。例如，更換工作環境，參加大量興趣班以圖將自己的心「安住」下來。事實上，我的心從未好好安住下來，一刻的改變只是令我喘息了一陣子，未幾，苦又再出現了。我一次又一次的因為這種自我製造的執著和苦而令我未能全心投入工作中，做好自己的本份，機會當然是錯失了，但最重要的是未能好好過每一天。由接觸佛法起，對人生的實相多了一點了解，但最令我可以反思的時刻卻在禪修中，於禪修中所生的空間，我尋找了不少苦因。學習放下我慢，多從外境及他人的想法中了解生活中各種因緣的關係，明白人與人、人與外境是不可分割的。只有這樣，才可進一步學習如何與人相處及接受種種的生活挑戰。現在，我上班的心情由以往的不願意而變成今日的平和，和珍惜每一個可以透過從不同的人事中學習的機會！

也許，我是比較貪心的。因為我希望透過自己的行爲，令更多人感受到學佛的好處。只有擁有一個放下自在的心，我的做法行爲才可如實的反映，旁人亦可以感覺到佛法的奧妙。這正如我於數年前受蕭同事的影響而踏入這條道路。現在，偶爾亦有同事向我請教，我亦將自己所學到的一點點跟他們分享。

學習禪修不但令我於工作中有所啓發反省，亦增加了我與家人的感情。為甚麼禪修能增進人與人間的感情呢？我想最主要是因為自己可減少對家人的期望及要求，亦因此少了抱怨。加上可分享自己的所學及討論人生的課題，和家人的溝通多了、埋怨及堅持的聲音少了，與最親密的人的關係變得更親密了。我的丈夫雖不是佛教徒，但亦多了了解我的信仰。由最初他以爲禪修就只是打坐冥想，到現在明白到是修習佛法的必要修行，因為我的脾氣確改善了。他的明白及支持成爲了我繼續修習的動力。

最後，很多謝每一位於禪修班提供協助的善知識。雖然無緣接觸葛榮居士，但從他的《生命是吾師》給了我許多的啓發。我會繼續修習佛法及禪修，並希望每一位有緣接觸佛法、禪修的同學不忘失正見、正念！

## 禪修與日常生活 - 黃如珍

現代人生活在複雜多變的社會之中，對五光十色的聲光世界，價值是多元的，人往往容易迷失其中，找不到自我。我們每天都是在起床、工作、休息、起床、工作……中循環地生活著，人漸漸變得麻木，生活中充滿激情、憤怒、貪愛、爭執、失意、快樂、悲哀、狂喜等等變動的情緒。雖然我們的科技進步，物質豐富，但心靈的生活卻是不安、紊亂和茫然的。我們也難得有空閒時間靜下來沉思默慮，細想那個「為誰辛苦為誰忙」的人是誰。我們在追求幸福的過程中，往往把自己弄得精疲力竭而毫不自知。

禪修的作用是給自己一個機會，從日常的團體生活，作一段短暫的抽離，投入獨自的思想的活動中，這時身體靜止下來，跟著內心的波動開始平伏，達至穩定的心境，進而我們的妄念亦漸漸減弱，煩惱開始退卻，痛苦解散，憂慮消除。若能夠持續這種心態，久而久之便能體驗禪修所帶來的喜悅！同時對自己的人生亦有新的體會。

### 八正道的修習

禪修是一種定學的修習方法，亦是八正道當中正精進、正念和正定的修習。八正道的作用是培育我們正知正見、行為品德、心靈質素的提昇，使能去除「三不善根」——貪欲、瞋恚、愚痴，以正確的人生觀和態度，去面對每日都在轉變的人事關係和事物的變化。

佛教的修行道路是八正道，不論出家或在家生活的人，都可依八個方面來實踐自己的生活方式，使能得到煩惱解脫、覺悟覺知。以下是如何將正道融入日常生活當中的例子，若能持續地身體力行，則對人生必有裨益。

#### 正見——正確的價值觀念

我們需有個正確的決定方向及價值觀念，才可指引我們走向光明的人生，明白四聖諦——苦、集、滅、道是生命的真理，能帶引我們向善及覺悟解脫的人生方向走，不致迷失。

#### 正思維——正確的思維方式

在心情混亂時，內心一不快樂，想出來的是煩惱，而不是智慧，許多煩惱和焦慮就這樣產生了。思想影響人的際遇和成敗，左右我們的健康和幸福。禪修可幫助我們平伏心境，當心平靜後再用頭腦思考，進而穩定大腦的思考模式，加強對日常生活的應變能力，我們便可安心地度過每一個時刻。

#### 正語——正確的語言說話

人不可能獨個兒生活，良好的人際關係使我們能與人和睦相處、聯絡感情。妄語、兩舌、惡口及綺語是令人討厭的行為，我們要避免這四個口業，多說真心話及有益他人

的話，這樣我們便不致孤獨。

### **正業——正確的身體行爲**

好品行就是正業，實踐品行的智慧是一種行動的力量，使我們能判斷是非曲直，遠離「身三惡行」——殺、盜、淫，這樣便可以淨化我們的身業，建立良好的品行。

### **正命——正確的謀生活命方式**

工作是生活的一部分，也是維持生計的方式。適當的工作態度例如勤奮、有使命感、肯承擔等俱能帶來滿足感，令我們生活更加充實及有朝氣。

### **正精進——爲心靈質素的提昇而作出適當的努力**

五蓋(貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑)是會障礙一個人的心靈發展，因此我們應當有積極的生活意識，不斷地歷練自己，善用自己的優點，發揮個人的才華，方可過豐盛的人生。

### **正念——和四聖諦相應的持續覺知**

如經常把內心繫於身、受、心、法中，持續的覺知便會令我們的智慧得到增長。活用知識經驗及清醒的覺照可以加強日常生活的應變能力，便能適應多變的社會生活。

### **正定——內心保持慈、悲、喜、捨的心境**

日常生活裡，不論是獨處還是與人相處，我們的心很容易受到各種狀況的影響。心情一旦受影響，便會起伏波動、無法控制，不易進入禪定。因此，我們要不斷地練習禪修方法，使心平靜下來，過少欲，少事、少務的生活方式。這樣內心便會保持慈、悲、喜、捨的心境，我們生活也會更快樂及有意義。

## **生活就是修行**

禪修的目的是要讓我們在生活中能夠身心平安、少煩少惱，所以學到理論及方法後，一定要經常練習，才能得見成效，剛開始禪修便想除卻煩惱並不可能。至於怎樣才知有成效？方法其實很簡單，只要對比一下禪修前和禪修後的個人脾性和心態轉變，例如：有沒有從暴戾轉化爲慈悲？煩惱有否減少至輕鬆自在？有沒有將吝嗇改變成慷慨？情緒有沒有從不穩定轉至和平安定？脾氣有沒有改變得祥和？有沒有從自私心態改變成爲大眾或對方著想？從以上問題的答案，便可得知禪修對我們的日常生活是否有改進。

## 修行問答 蕭式球

**問：**在修習慈心禪之後，我學會了善待自己及善待別人，這使我生活得比以前快樂了很多。不過我還有一個問題總是解決不了的，我的工作需要管下屬，當公司要我執行對下屬不公平的政策時，我便感到很為難，若善待下屬時便不能達到公司的要求，若要嚴守自己的職責時便要給已受很大壓力的下屬再增加壓力，這又和慈心抵觸。有沒有辦法解決這個問題呢？

**答：**在競爭越來越激烈的生活中，自然就會帶來越來越多矛盾與衝突，人與人之間的善意也就越來越難以發揮出去。正因如此，慈心更顯得值得我們珍惜。

佛陀鼓勵我們正直及善意地和人相處，他也鼓勵我們努力及盡責地工作，但人生有些場合的確是不易把善意待人和盡工作責任兩者都完美兼顧的。當自己身處管理階層時，責任之一就是公司的政策很好地推行下去。若遇到你所提到的問題時，我的建議是首先要明白客觀現實的環境因素，然後再觀察在客觀現實的條件限制中，自己有多大權力範圍來發揮對下屬的關心。若能這樣觀察的話，我相信很多時都可以找到發揮慈心的空間的。一位好的禪修者若身為上司，他平時和下屬相處時很多時都會帶著正直及善意的質素，這一點下屬是會感覺得到的。如果平時和下屬有善意的溝通，當遇到替公司推行不公平的政策時，相信下屬都會體諒你的處境的；即使下屬不體諒你的處境，甚至對你抱怨，自己也會因真心待人而問心無愧。

在不失工作責任的前提下把慈心盡量發揮出來。不知以這方式和下屬溝通能否解決你的問題。

另一方面，進一步把悲心發揮出來也是很有用的。悲心是當自己以至任何眾生面對困境時向自己或眾生散發悲憫心、同情心。悲心可紓緩自己內心的苦惱，會為拔除自己或眾生的苦帶來一股動力，更可使我們進一步正視“人生是苦”這個“苦聖諦”的真理。正視人生的苦可使我們明白世間充滿矛盾與衝突的事實，明白人生的種種限制，也明白慈、悲、喜、捨及苦、集、滅、道的可貴。禪修者有了悲心之後再加上苦、集、滅、道的正見，便能進一步踏上解脫之道，懂得對治貪、瞋、癡因而把人生的憂苦從根源處清除。這時候他因為有慈心而對自己及眾生充滿善意及悲憫，也因為智慧明白人生的無常、苦、無我而對事物無所執著，沒有掛礙。

有好幾位同修對我談到相同的問題時，甚至說到他們有考慮轉工或提早退休。我想，如果壓力真的很大，工作又常常遇到不開心的情況時，辭工當然是其中一個解決方法；但在作出這個決定之前，不妨先看看自己能否把這個問題好好地解決。像葛榮居士生平常常提到的，把困難當作一種考驗與挑戰，在困難當中學習。這是很有價值的。

禪修者不喜歡和人衝突，但這不等同於事事退縮，在家人精進努力地工作是佛陀所

鼓勵的。人生有很多事情都需要我們精進，需要我們勇往直前，而在勇往直前中又帶有善意和不執著是很難得的，這種處事態度能把很多困難的事情處理得很好，這是一種處事的藝術，是一門禪修者才能掌握的藝術。所以，我鼓勵遇到相同問題的禪修者不用過急選擇退路，既然面對困難，何不就利用它作為一種處事技巧的訓練。若成功的話，既可提昇自己的質素，又可為佛教徒建立一個良好榜樣。在作出努力後若發現自己真是吃不消的話才考慮轉工或退休也不遲。

**問：**我想每天抽一些時間來坐禪，選擇什麼時間會比較好呢？不同的時間坐禪有沒有不同的東西需要注意呢？

**答：**選擇在早上起床梳洗後吃早餐之前這段時間坐禪的人比較多，因為清晨時分比較寧靜，空氣比較清新，而且人剛睡醒時內心不易掉舉也不易昏沈。在早上坐禪後和上班之前預留鬆動的時間會比較好，這樣不用在坐禪之後心急吃早餐、換衣服和趕上班。可用鬧錶或鬧鐘提醒自己起坐的時間。

其次，也有不少人選擇在晚上臨睡之前坐禪，因為一天的工作完結後內心也易平息下來，而且晚上也比較寧靜。不過，睡前坐禪內心容易昏沈。有些人在床上用躺臥的姿勢來做慈心禪或出入息念，一直做到睡著覺，這也是方法之一。若用盤腿的姿勢，在坐禪鬆開雙腿後讓它過數分鐘，待麻痺全過後才上床睡覺會比較好。大部分人在坐禪後很容易入睡；但也有些人在坐禪後很精神，因此而不易入睡的，如果這樣的話便選擇其他的時候來坐禪。

清晨和臨睡時是比較多人選擇的，但你也可選擇其他任何時間來坐禪。盤腿的姿勢因為雙腿摺疊的關係，所以氣血的流通會比較慢，通常沒有人在飽飯後立刻盤腿坐禪的，這會帶來胃部不適，飯後約兩小時後才適合盤腿坐禪。洗澡或劇烈運動後盤腿也會令身體不適的，洗澡或劇烈運動約半小時後才適合盤腿坐禪。若禪修不是用盤腿的姿勢，如坐在椅上、躺臥、站立、行禪等，則任何時刻都可以修習。任何時刻我們都會在某一個姿勢之中的，就在那個姿勢保持正念、心離五蓋，或就在那個姿勢保持一個安詳的心境，這也是盤腿坐禪姿勢以外的另一種選擇。





## 四群鹿的故事 - 鹿

佛家所指的貪欲(greed)，不單是指對物質、名或利的欲求，而是指對快樂感受的追逐或執著。但每個人都或多或少在追求或渴望多一些快樂的時刻，這有什麼不妥當之處呢？

在追求(craving)或執著(clinging)快樂感受的過程中，很容易使人蒙蔽，看不見事物的真相。當只看眼前的快樂或目標時，便易會看不到別人的感受，只顧自己的順意，繼而做了傷害別人感受的行為也不知道。再說，當只看眼前的快樂，自然會對不快樂或不如意的事物產生不耐煩或煩厭，看不到它們的作用，看不到它們是每個人都必經的階段。亦只因爲有它們的存在，人才會成長、成熟。

默默回首過去匆匆數十年，原來成長的時刻，往往是在經歷不如意的境況時。反而在快樂與順意時，卻自覺或不自覺地變得越來越不耐煩或諸多要求。所以，佛家說沒有智慧的人生是一個顛倒，把幫助自己的成長的境況說成是壞、是苦，卻又把提升內心欲求或不耐煩等等不良質素的境況說成是好、是樂。

### 不要與樂受或苦受談戀愛

曾有多位同修問：那麼是否須要製造一些逆境來磨練自己呢？非也，請不要與「樂受」談戀愛的同時，亦請不要與「苦受」談戀愛。

禪修是運用樂受與苦受兩者來訓練心的質素。前期多篇文章已提及如何運用苦受或逆境來訓練，現不重複。那又如何可以運用樂受或順境來訓練呢？答案是：在經歷快樂感受時，不迷失於當中，不執著它。重點不是可否快樂，而是有沒有迷失或執著。

舉例，筆者多年來喜歡看足球。禪修前或初期，多次三更半夜起床看電視足球直播，使身體疲倦與工作質素下降也不顧。禪修後，依然看足球，但漸漸不再半夜起床，而是用錄影機把賽事錄下來，有空時才看，看的次數也遠比以往少。有時候還沒看錄影的賽事時，已從同事或新聞知道賽果，而使賽事沒有預期般刺激，也不會像以往般著緊。漸漸明白到嗜好的作用是「平衡」工作或日常生活的忙碌，運用它來放鬆自己的同時，訓練不沉迷於當中。

同樣，工作時依然可以有預期與目標，但不會像以往般只看著目標不斷去衝，而是先看看所定的預期或目標是否實際，有否體恤自己與別人的感受。亦提醒自己快樂感受也會或遲或早改變，只是一連串變化其中一個片段的呈現。這些快樂感受過後，剩下的就是處理事情的經驗。所珍惜的是這經驗，不是這感受。

曾有同修問一實際的問題：如何知道自己享受快樂的同時，有否迷失於中？答案其



實很簡單：在享受快樂的同時，有否看到其過患。佛家其一的智慧是「味、患、離」。

就以看足球的例子而言，在享受快樂與刺激(味)的同時，有否看到過份看足球節目其實是對身體、工作與心的質素都無益(患)，繼而適量運用此嗜好來平衡工作或日常生活的忙碌，不沉迷(離)。

同樣，工作時向著目標進發，享受快樂與成功感受(味)的同時，有否看到不斷看著目標去衝其實是易會傷害了別人感受也不知道，自己心的質素也易會變得蒙蔽、衝動、自大(患)。看到這些過患，繼而學習適當與適量地向目標進發，不盲目衝，體恤自己與別人的感受，最後所珍惜的是一連串變化中所累積的經驗與心的質素的培育(離)。

正如上述的例子所指，「離」不是指通通不要，而是指適量、適當與不過份地經歷快樂感受，不沉迷於當中。

## 以智慧來放下

禪修的趣味在於不斷觀察自己，不斷認識真相。當認識清楚快樂的過患時，毋須宗教的拘束，亦毋須道德理論的驅使，也自然而然會努力學習與培育經歷適量與適當的快樂，不過份，亦即是以明白與智慧來放下。

世間萬事萬物不斷地在變化。沒有人可以在物質層面有永遠的快樂，也沒有人在物質層面有永遠的不快樂。順會變成逆，逆會變成順。學習經驗這些變化就是人生的實相，留戀這變化過程的其中一部分就是人生的虛幻。

禪修的另一趣味在於無論身處的境況是順是逆，是樂是苦，都是一個訓練的機會。道場(訓練心的地方)就在附近眼前，毋須跑到老遠去尋找。相反，若不運用「現況」來訓練，縱使跑到老遠，尋找千百道場，也是徒勞。

## 四群鹿的比喻

東尼導師曾講述《阿含經》中一則四群鹿的故事。話說有一群鹿在美麗與豐盛的草原上安居覓食，獵人們卻知道這草原必定是鹿群經常出沒的地方，便設下陷阱，輕而易舉地把這群鹿捕捉，運往市場販賣。第二群鹿見到此境況，便遷離草原，往草原旁邊較安全的地方安居覓食，獵人們便跟蹤這群鹿，並設下陷阱，亦把這群鹿捕捉，運往市場販賣。第三群鹿見到此境況，便遷離至離開草原更遠的地方，該處沒有肥美的綠草或清澈的水源，但只需辛勤一些，依然是可以安居生活，獵人們跟蹤這群鹿很長的時間，亦找不到牠們的蹤影，當這群鹿認為非常安全的時刻，卻受不住引誘，返回草原，繼而被獵人們所捕捉，運往市場販賣。第四群鹿見到此境況，便遷離至更遠更荒蕪的地方，該處沒有青草或水源，但只需培育能耐及願意適應，依然可以生存，獵人們無法找到牠們的蹤影，牠們亦不為草原所吸引，不走回頭路，安心安全地活下去。



東尼導師解釋豐盛的草原與水源其實是指現今應有盡有的物質社會，獵人們是指繁榮背後種種爾虞我詐及不顧別人感受的行爲。第一群鹿便是指沉醉於物質慾樂而不知其危險的人們，第二群鹿是指覺察物質慾樂的危險但又捨不得放下的人們，第三群鹿是指誤以爲已經是捨離物質慾樂但最終還是受不住引誘的人們，第四群鹿是指真正捨離物質慾樂並脫離危險的人們。跟著，東尼導師便問眾同修：您又屬於哪一群鹿呢？

筆者被問及時，心內思考自己不會是第一群或第四群鹿，但究竟自己是屬於第二或第三群鹿便有點猶豫。正當猶豫不決之際，心內卻生起一個有趣的明白，就是自己是第二或第三群鹿根本就沒有分別，因爲結局都是一樣，都是被獵人們所捕捉。

現當每次思考這故事時，都自有它的警惕。警惕物質慾樂除了有很多很明顯的陷阱(例如爾虞我詐)之外，還有很多不明顯而暗藏的危機(例如依賴物質慾樂會自覺或不自覺地變得越來越不耐煩或諸多要求，最後受自己的習性所操縱)。亦警惕不要誤以爲自己修行的進度已可以帶自己到安全的境地，還有很遙遠漫長的付出。心存貪瞋癡的一天，危險依然存在。何況，物質社會的吸引力，很容易引人走回頭路。

正如上文提及，在家修行而言，「捨離」不是指通通不要，而是指適量、適當與不過份地經歷快樂感受，不沉迷於當中。就以筆者喜歡看足球爲例，「捨離」是指適量運用此嗜好來平衡工作或日常生活的忙碌，不沉迷，而不是指完全不可以看球賽。

其實，這只是漫長修行(修心)路途上的一個階段，前面還有很長的路途。至於這漫長的路途怎樣行，不用問，請先問有否運用現在身處的種種物質或境況來培育捨離。若然不斷付出努力在日常生活中訓練的話，這些經驗與明白自然會細訴每一步的下一步如何走。

### 明白過患多一些繼而放下多一些

至於從此時此境開始訓練，當然亦不會立刻知道怎樣捨離，但經驗說明當對導師的提醒與指引有興趣時，自然會不斷在日常生活中實驗(experiment)，逐漸了解及覺察到追逐物質過程中所隱藏的種種過患。當覺察到這些過患或危機時，自然會重新認識物質的運作，並不太鬆、不太緊地逐漸逐步放下、捨離。就以工作目標爲例，起初不明白工作時不斷看著目標去衝有什麼過患，漸漸隨著導師的提醒與指引觀察，不難了解到這過程中很容易給予別人與自己很多不必要的壓力，對成敗得失亦會很執著。當逐漸認識這些隱藏的過患時，自然會重新認識自己的行爲，繼而學習適當與適量地向目標進發，不盲目衝，體恤自己與別人的感受，最後所珍惜的是一連串變化中所累積的經驗與心的質素的培育(捨離)。當知曉如何捨離一小部分盲目追逐後，又再學習捨離更多追逐。知曉更多時，又會再知曉如何朝著此方向繼續前進。

禪修的另一趣味在於明白過患多一些，自然會放下多一些。不斷學習放下物質慾樂，放下唯心所虛構或堆砌的預期與概念，逐一小步離開過患，直至有一天遠離危險，

不回望。

祝願各位反思您又屬於哪一群鹿呢？

“ Treat life as a learning process without being attached to any of its attractions. ”

——Antoine Marten

“視生命為學習的過程，但不被這過程中的吸引所吸引。”

——東尼導師



## 定的價值 思

戒、定、慧是構成修行道的三大主要成份，三者缺一不可。

如果我們翻閱經藏，我們可以看到佛陀在世時講述的完整解脫道必然是戒定慧俱備的；而當中的定，必然是四禪八定的。因此，筆者認為以下這種關於定的說法，有必要檢視一下：

「定的喜樂很容易令修行者生愛執，沉醉於定樂中，而放棄修觀。因此，深定不宜修。」

事實上，除了喜樂之外，定的特性是：心不散亂、心平靜安穩、心清晰明覺。定越深，這些特性就會越強。這些特性有利於修觀，亦有利於日常生活的修行。為了迴避定的喜樂而放棄這些有利於修觀和修行的特性，是否必須要這樣做呢？執愛定的喜樂而放棄修觀是否會必然發生呢？止和觀是否要同步而修呢？定和慧兩者是否成正比地增長呢？不深的定是否有足夠的心力來證得圓滿的智慧呢？究竟要多深的定才有足夠的心力來證得圓滿的智慧呢？這些都是我們須要探討的。

現代商業城市的生活環境和節奏並不適合修定，但我們不能因此而不認識定的價值呢！

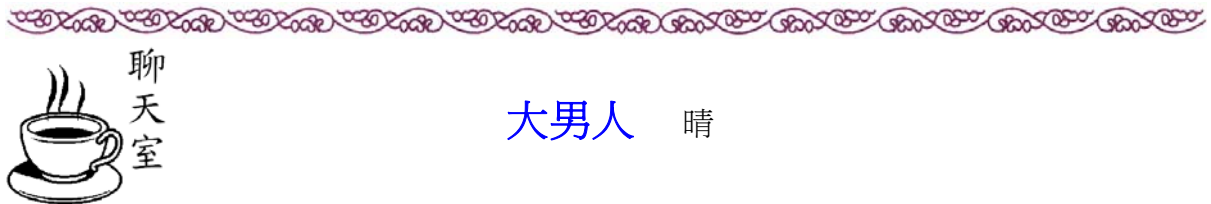
三摩地能夠給修禪者帶來許多的害處或益處，不能說它只會帶來其中的一種。對於一位沒有智慧的人，是有害的，但是，對一位有智慧的人而言，卻能夠帶來真實的利益——可以導引他至內觀。

有了完全的正念和清明的正知，就是能夠引生智慧的三摩地。

《靜止的流水》第 153、155 頁 ——阿姜查

在進入定中之後，心就隨後退出。……心會回轉，退出「近行定」的層次。如果心退出這個層次，我們便會透過覺知法塵和心理狀態而獲得一種領悟，因為在那更深一層的階段（心專注於一個對象的階段）是沒有認知和瞭解的。……心會在這個狀態一段時間，然後，它們再次回轉進去。……回轉進入平靜的更深層次，抑或，它甚至可能得到比以前所經驗到更純更靜的定的層次。……這些進進出出的狀態會在我們修行當中的心裡出現……

《靜止的流水》第 194、195、196 頁 ——阿姜查



朋友跟我說他是大男人，還笑說要教我快將結婚的弟弟如何做大男人。

大男人……何謂大男人？

不多遷就女朋友或妻子；不會聽命於她而要求她凡事跟隨自己的決定；通常不會忍讓她或妥協。這就是大男人嗎？

我相信在愛裡，遷就、忍讓、妥協可以不需要甚至不存在。愛可不可以不是一場角力，不是有高低勝負之分的遊戲？

愛本來很簡單，很單純。

數年前我跟父母到加拿大探親及旅遊。我請了十多天的假，但爸爸只有九天的假。在我的角度，當然是想玩足九天。第一次到加拿大，極之渴望去多些地方，而機票費用又一樣，行程越長越著數。但當我了解爸爸的情況及需要，我明白如果去足九天，他回來後翌日便要上班，沒有休息而時差又未適應，必定感到辛苦。所以我們決定只去八天，讓爸爸可以休息。我不會形容這是遷就或妥協，而是按實際情況的最恰當的處理方法。當中沒有誰犧牲或委屈自己去遷就對方，沒有誰勝誰負，只有單純的關心和愛護。雖然

這個例子是關於父母子女的相處，但我看不出其他的感情關係有何不同。

如果有愛，我們不是就自然會花心機去了解對方，會嘗試站在對方的角度去想他（她）所想，感受他（她）所感受嗎？我們不是會因為對方快樂而快樂，而不希望為對方帶來痛苦嗎？有了這樣的了解及關懷，即使雙方的想法或需要不一致，也沒有矛盾，反而我們自然會知道應該怎樣做才最恰當。如果一方要堅持自己的想法和行為，另一方都會諒解他（她）這樣做的原因及他（她）的感受，而不會標籤他（她）為大男（女）人，或感到自己屈服於對方之下。大男人大女人沒有了。

這不是很漂亮嗎？

愛裡還有感恩，寬恕及欣賞自己及對方的優點。無論是大事情或小事情，大關心或小關心，我們都應感恩，因為愛不是必然的。寬恕，因為我們明白自己和別人都是不完美的人，犯錯是一定會的。我們也學習發掘及欣賞自己和對方的優點，記著自己及對方做的好事。葛榮導師說斯里蘭卡人有一習俗，就是記錄自己一生做過的善行好事（而不是物質如財富、名譽、地位），在自己將離世時，由親友誦讀。我就會把我愛的人帶給我的快樂及其可愛之處寫在日記上，讓自己不忘記。

愛本來就是如此簡單、單純，只是我們的心變得複雜了，我們把心靈及愛物質化了，我們忘記了，我們不相信。但其實每顆心都有這些美好的質素。

這些東西葛榮導師都曾經教導過我們（見慈心禪的教導）。我只是借了他的教導來談情說愛。而我不過是初學者。很感謝葛榮導師。

願世上越來越多單純的心，讓愛發放無限的光芒及力量。



阿含指南針

## 出離世間

三德大頭菜

今期以《雜阿含經》卷第二，第四三節來探討一下佛學智慧如下：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，佛告諸比丘：「於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際。有時長久不雨，地之所生百穀草木，皆悉枯乾。諸比丘！若無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴；愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜不雨，大海水悉皆枯竭。諸比丘！無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴；愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜須彌山王皆悉崩落。無明所蓋，愛結所繫，眾生長夜生死輪迴；愛結不斷，不盡苦邊。諸

比丘！有時長夜此大地悉皆敗壞，而眾生無明所蓋，愛結所繫，眾生長夜生死輪迴；愛結不斷，不盡苦邊。」

「比丘！譬如狗子繫柱，彼繫不斷，長夜繞柱，輪迴而轉。如是，比丘！愚夫眾生不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，長夜輪迴，順色而轉。如是不如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離，長夜輪迴，順識而轉。諸比丘！隨色轉、隨受轉、隨想轉、隨行轉、隨識轉。隨色轉故，不脫於色；隨受、想、行、識轉故，不脫於識。以不脫故，不脫生、老、病、死、憂、悲、惱苦。多聞聖弟子如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離，如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離故，不隨識轉。不隨轉故，脫於色，脫於受、想、行、識，我說脫於生、老、病、死、憂、悲、惱苦。」

佛說此經已，時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

\*\*\* \*\*

此經開首說出「長夜輪迴，不知苦之本際」，這一種苦的狀態。這「苦」涉及輪迴，是無始無終的。而「不知本際」又是愚痴非常的。

這根源乃是始於：「無明所蓋，愛結所繫」。無明是看不見；愛結是一種束縛。亦可說是看不到，將自己束縛於任何一種事物上，也會導致苦，而不自知的愚痴狀態。

如將自己的愛欲，結繫在事物上，會產生什麼樣的後果呢？這便會產生滋潤「習氣」的效果了。

如長夜大雨，會令大海長養。長久下雨，也能令百穀草木茂盛。須彌山王、大地，也因各項滋養，令之壯大。

故此對一切「人我內外」的事物，心有所「愛結」，便不是「離」。心便是有「著」，便會引致苦。這心之所「著」，便是提供予「苦」的燃料。

這種「愛結」就好比「狗子繫柱」。我們的心便是狗子；「繫柱」就好比這「心」，受愛欲所結縛。每次心對所「著」的事物思維計算，就好比「狗子繞柱」。思想每計著一次，狗子便繞柱一週。愈是執著，愛欲便愈大，思想便愈劇烈。木柱被套在狗上的帶子，一圈又一圈地繞上去，這條狗子，便快要窒息死掉了。

指出愛欲會致苦，修行已是射中標靶紅心，但人基於「無明」和「愛結」，還是會為自己去再添苦因。但佛法是善巧的，它並不會要求行者，運用意志力去節制欲望。也不會強調正面思考，以保證或鼓勵一個遠方完美的玫瑰園。更不會鼓勵逃避。更加不會主張拼命啃佛學書籍。

它提倡什麼法門呢？「如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離。」

此乃是說要轉向內心，去觀察自己。自己亦即是「色、受、想、行、識」等「五蘊」。而在「五蘊」中需要能「如實了知」其中的「苦、集、滅、道」與「味、患、離」。

此種觀察，有何利益呢？其利益便是，心會不隨「五蘊」的無常變化生滅而轉。心不為物轉，便能脫苦了。故經中尾段說：「不隨轉故，脫於色，脫於受、想、行、識，我說脫於生、老、病、死、憂、悲、惱苦。」

現嘗把一己淺薄修行經驗寫出，以求作一個拋磚引玉。

人一出生在世，便已屬於這個世間了。這世間有「色、聲、香、味、觸」。而當我們的「眼、耳、鼻、舌、身、意」和世間接觸，便會有「感受」。人有記憶；有好惡；有思維；有一套看世間的角度、見解與標準。「感受」再加上好惡和判別的執取，便會引致行動與後果了。

後果會刺激心。心會有感受。「心」想通過行動，去追苦逐樂，故新的行動又再開展。如此這般，便如「大雨令地之所生百穀草木茂盛；令大海水溢滿」一般。這樣便會輪迴不斷，因果相報了。

但其實，「心」在一次又一次地被物轉之後，行者或會發覺滅苦的關鍵，乃是在一個「離」字。離於什麼呢？便是離於「世間」的一切。

被調服的心，根本不會走進這「世間」的任何一體之中，去分辨道：啊！這是「財」；這是「色」；這是「名」；這是「食」和這是「睡」。在這「世間」之中，心都把它們視之如一。什麼如一呢？這如便是：它們都是會引致苦的因。

一般眾生，偶爾定會忍不住，被吸進這世間的各式樣的事物中。而每一次也是有原因的。這原因永遠是執著於：「世間」的「五欲」。

此亦即是「著」於一切。

現代的教育，每每教導人去執取。沒有全力去追求欲望，便好像很對不起自己般。每天又要把自己弄到筋疲力盡，才算生活正常。這種時代風氣，令現代人在很大壓力中生活。

「離」與「著」等的各種對立狀態，在坐禪中，是十分清楚的。一種是如法的狀態；而另一種是不如法的。

例如在「觀呼吸」的修行中，心在觀看呼吸，是很單純的。但妄念一旦生起，「世間」便出現了。如若「正念」夠強，一旦在覺知妄念後，便將之捨離，心便能和「世間」

分開。這個「出離世間」，便算在這一剎那成就了。

如果「正念」不夠，心便會被妄念吸著。「正念」從呼吸這一個「所緣境」中被搶走。接下來心便會進入念頭。心以念頭為題材，便會開始「編織」故事。通過包括「生活禪」等實修，行者一定會看出，這「編織」是由「心」主動造作實行的。「正念」力夠強的話，故事可以告終，而心立即返回「呼吸」。

但若果「心」不斷去編織，所編織的故事便會愈來愈大，而各種造作對心的吸力亦會愈來愈強。

這時，有些行者「想」從故事的結縛中抽身。但這「想」，也是一個欲望。這便令致「心」，愈是想抽離，結縛便會縛得愈實。結果是弄巧反拙，欲速反而不達。

故此，葛榮導師所教之禪修技巧，我認為最有用的一招乃是：「柔和」與「捨離」。當觀「出入息念」不順利的時候，千萬不要起「瞋惡心」，更不要欲求迅速返回覺知「呼吸」與平靜的狀態。只要放鬆，柔和接受當下的情況，並保持「覺知」。心便會很快從所「編織的故事」中脫勾出來。

當盤腿坐禪功夫增進之後，便可應用上述因「正念」而產生的——覺知、放下與捨離的質素，移植到日常生活上了。

但行者定會發覺，在生活上應用這個「正念」法門，是會難於在盤腿坐禪中運用的。但只要持續練習，慢慢地心的「橋頭堡」會建立起來。在這個「橋頭堡」裡，心是十分平靜和覺知的。接下來，心的「據點」也會慢慢增加。

表面看來，「經教」要求我們很多。既要「如實知色、受、想、行、識」；也要「如實知苦、集、滅、味、患、離」等等。但這只是經教行文的特色。皆因文字的記載，有其一定的系統性與文學性，以方便流播。

一個初修學的行者，沒有可能全部「五蘊」、「四聖諦」與「味、患、離」等，都立即全部去如實了知的。

其實行者所需要做的，只是很少很少。只需要在坐禪和生活中，保持持續「正念」於身心之上便可以了。

接下來矛盾便會以任何形式；在任何情況；和以任何強度生起。這時候，便是修行的成長時機。但在這種情況下，要把「正念」保持覺知和捨離，是不容易的。但修行的進步與否，便賴於此了。

久而久之，行者會開始了解到自己的弱點和主要問題所在。是「貪」重呢？「瞋」重呢？「痴」重呢？「掉舉」重呢？還是「昏沉」重呢？



了解自己習氣所重後，又可再了解在「世間法」中最著迷的是什麼。知道世間那些是自己出離的最大障礙。是「聲」；是「色」；是「香」；是「味」或是「觸」呢？

若修行又再進一步。更可把習氣如探井般，一層一層地穿越泥層探將下去。如眼被色所縛，可先除目見女色的欲求心。於能知能離後，可再嘗試清除深細一些的結縛。到時的目標，可能是連女色，以「法」的形式，在「意根」中生起的影像，也要能知能離。

如此般持續地保持正念，便會開始了解「人我內外」的「法、處、界」。但在此階段，心中「離」與「捨」的質素還未必會很強。一顆心還是會想闖入「世間」，去追苦逐樂。皆因成就「離」，乃是要把「心」從世間法中出離，並以第三者的心態，去做一個袖手旁觀的人。而這樣做，是違逆著己心和習氣的。我肯定，去和自己的心對著幹，一定是會很不舒服的。

但行者可以嘗試去放縱心呀！何不試一試將「正念」解除。再試一試讓心全情投入到我們的世間。這個像八陣圖；像迷宮；像蜘蛛網；如帶有八爪魚吸盤般的世間，它一定有辦法攻陷你的死門的。

人心在「世間」總是會被弄得眼花繚亂、目不暇給。當中，一定有些十分吸引你，和令你喜令你悲的事物。這也很好，如果心是醒覺的話，請在其中嘗到「味」時候，也請一拼嘗「患」吧。如果最終沒被「八風」吹來打去得透，也請看看「五蘊」的「無常」，和親證一下「離」吧！

這個「離」，使行者體驗得到徹底的「清涼」。這清涼是歸因於放下。亦即是歸因於「愛結」所斷。此「斷」是對於一切世間欲求之斷。並能去如實覺知，凡是欲求世間一切，皆是會導致苦。只是如實覺知這一點，便是智慧，而「無明」便因而開始減薄了。

因此每次世間一生起，「正念」便會覺知。「智慧」替代「無明」，而「放下」替代「愛結」。狗子停止「長夜繞柱」，和「輪迴而轉」。漸漸地心開始與「世間」分開。心不想碰到「世間」，對「世間」更加是萬二分地警覺。如步兵進入地雷陣一樣，他絕對不想踏在地雷上，故小心地避開地雷，但亦同時一定會對地雷的位置十分覺知、清楚和在意。

但欲與「世間」徹底分離的話，還尚未可。因這要「正念」的長期持續。並要使心對「世間」的牽引力，永久消失。而以目前行者的微弱智慧，只是嘗試讓「世間」對心的牽引力，不再增長而已。但「世間」對心，因眾生過往習氣的「勢能」，還是會主導著心的。故此再需要一段時間，一面讓舊的習氣枯死；亦要確保新的不會再添加。故此「長久」和「長夜」等字便在經中出現了。當日子和功夫夠火候時，便會發生如經中所說：

「有時長久不雨，地之所生百穀草木，皆悉枯乾。」

## 金剛與坐禪 木口子

歲晚看了一齣荷里活電影：金剛(King Kong)。戲裡面金剛的身手十分了得。我不禁自問，「人界」在哪一方面優於「畜生道」呢？

大家一定知道，答案很明顯是人的「心」。但在人的肉體結構機能上，人是否完全落後於牠們呢？而人獸之間不同的中樞神經結構，又會怎樣影響「心力」呢？

爲什麼人的大腦自主神經系統，會超越禽獸；而在人類的結構上來說，是甚麼原因令人的心，強於禽獸的心；而又何以「人心」可以通過坐禪而令心力提升呢？

金剛(King Kong)，又或是一切靈長類動物是一個十分好的研究例子。牠們通常被認爲是人類的最近親。牠們運用功具的能力；利用面部表情溝通和族群社會結構等，皆是與人類社會共通的重要特徵。不過牠們也具有一切禽獸的性向，例如食同類的肉；兩性亂作交合等。(一些靈長類伴侶更可面向面交合，此在其他動物種類中絕無僅有。)

靈長類與其他禽獸最主要的分別，最重要是牠們「直立」的能力。而緊隨著這直立姿勢的，便是頭頂向天；面部向前而身軀在頭頸骨底下，承托著頭部重量的架式了。

但因爲靈長類和人類不同，牠們也只是偶爾直立，其餘大部分時間牠們也是像其他哺乳類，或甚至爬蟲類一樣，四肢著地爬行。這種生活方式，便與牠們的生理，尤其是頭骨和脊椎骨的構造有關了。

人的大腦，主宰著思想，整個腦袋盡是收藏在頭骨的「腦室」之內。脊椎神經系統，便好比作是大腦的一條尾巴。在人類頭骨的底部，有一個圓孔。這孔穴是直接地指向地下的。大腦的尾巴，便是經這圓孔，差不多垂直地，被脊椎骨包裹著向下伸延，直至到達差不多下腰的位置。

相反，其他動物的脊椎，大多是水平的。牠們的面頰，雖然向前，但牠們的頭骨，開給脊椎神經導出的孔穴，乃是在廣東人所說「後尾枕」的位置。這種結構有利於牠們一面四腳爬行，一眼睛面向前，作察看四週的功能。

如果其結構和人一樣，獅虎類動物的眼睛便不會向前看而是向地下面看了。金剛(King Kong)等猴類，因偶爾站立的話，牠頭骨的孔穴，應該會介乎在頭骨的「正下方」，與「後尾枕」之間。

這關乎一個人類，靈長類和一般哺乳類(如貓科或馬牛科)等在中樞神經系統結構上的差別的問題，有什麼啓示呢？

我認爲會是導致各物種的心力發展；或身體休息機制；和心靈修練潛能大小的重要因素。

人類的頭骨和脊椎結構，就好像一個高腳的香檳杯。它的杯中間，盛著腦袋；而脊椎便是藏在這長長的杯腳之內。人的雙腳，就好比這杯的圓形杯腳底座。這對杯中所盛的酒，不是很穩定而安全嗎？

禽獸類的，就好比一隻湯匙。湯匙的柄，是水平，或橫斜向上的。這湯匙柄，便是牠們的脊椎骨了。而湯匙的中心，便盛著腦袋了。這種盛載和運輸的結構，是較不穩定的。

不穩定的結構，多數也不能發揮很大的生長，發育和發展功能。

人猿的腦袋「盛載」方式，或多或少是介乎一隻香檳杯與一只湯匙之間。再加上牠們，偶爾作上身垂直向前望的姿勢，這或會提高牠們腦袋穩定地待在頭骨裏的機會。

再說休息，牛馬等動物，很多是站著睡覺的。人是「臥」著的。完全垂直是警覺，那麼完全水平是昏沉。因此在「臥禪」中，一般是較易入睡的。但正正如此，完全水平的姿勢，最是能深度休息。而此種深度休息，又爲白天的警覺與修行作好準備。

試想像因需要日夜戒懼獵食者，又依靠隨時拔足狂奔逃命，估計獸類較難得到深度的休息。因牠們就算在睡覺時，脊椎雖像人類在床上般水平放著，但因頭骨孔穴的入口角度不同，獸類躺下時，面部也不會全然向天空。

故此人類學家所云，猿猴類進化到人類，乃是歸因於它們的手，開始可以使用工具。我並不百分之百同意。依筆者之愚見，乃是因爲人類能夠長時間，去保持脊椎骨的一個垂直姿勢。再加上腦袋水平而穩定，和五官大致向前，使人類的心力運用，在力學結構上佔盡優勢。

以上觀點我並非以科學家的身份驗證；而是作爲一個禪修者，基於禪修實驗而提出的。在坐禪中，保持背部大致垂直，多數會較其他姿勢較易入定。

就算以人類的生理結構，在「行住坐臥」四式裡，也是以「蓮花坐」爲首。坐禪中，也提倡身體的「不動」。這身體的不動，連帶出心理的不動，便是「定」了。

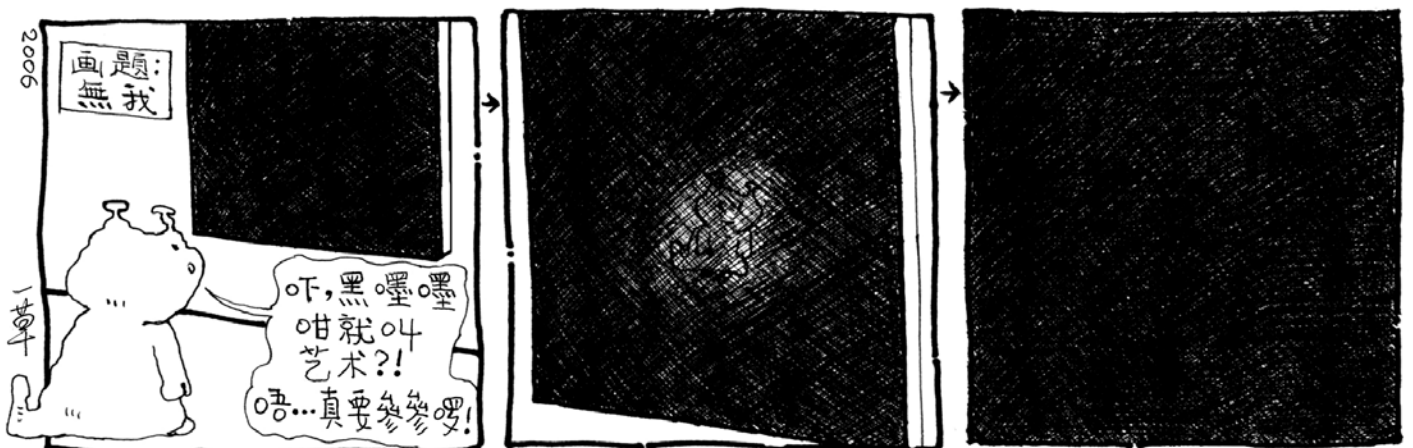
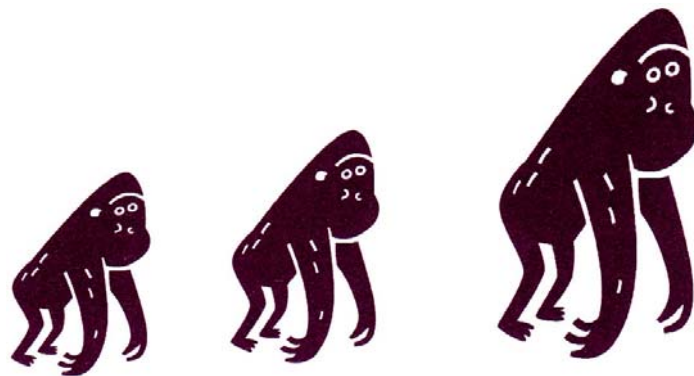
這說明了什麼呢？這說明了神經系統垂直，面部向前而穩定，是有助於心理的定靜的。這生理結構，再加上唯有人類才能進入「蓮花坐」，這個無論從那一個角度看，均是三角型的建築系統，它提供的一個闊大的底部，就更加會加強身體的穩定性了。

再者，從考古學的角度來說，將來必定會有更多新發現。這發現便是，人猿頭骨底

部孔穴的位置的進化模式。這種人猿，愈是智商心力接近人，牠們的脊骨便會愈是垂直。盆骨會愈是演化，得有利於下肢直立。而最重要的是，頭骨開出脊椎神經的孔穴位置，會愈來愈接近人類所生成的垂直位置，亦即是在頭骨的「正下方」。

作為人類，我們的肌肉，骨骼和反射神經系統，肯定是遜於靈長類的。但我們有人的獨特神經系統結構。這結構，有利於支持一個容量大的腦袋。而整個中樞神經系統的結構，相對於其他物種，該是最能提供穩定性的。

以身體的坐著不動，便能令中樞神經系統的不動搖。而在如如不動中，人心便較其他物種，易於入定了。



## 《何來有我系列之一》 快樂的足跡 —— 讓快樂從可能變成必然 定慧

### 為甚麼我們要快樂？快樂有甚麼好處？

從小我們便要尋找快樂，大家有沒有想過為甚麼去追求快樂呢？快樂有甚麼好處？請大家們暫時不要讀下去，先想清楚，再繼續。

以下一段新聞報道引自明報（2005年12月20日）的一篇文章——〈美研究快樂成功之母〉

『美國加州大學柳博米爾斯基教授，與密蘇里—哥倫比亞大學及伊利諾伊州大學研究員，研究了225個調查報告，當中涉及27.5萬個研究對象。研究員將快樂定義為「時常擁有正面情緒」，發現成功的關鍵在於愉快心情能長期延續，並非是瞬間的興奮。研究發現，成功的關鍵並非只靠刻苦努力，更重要是保持心境開朗，笑口常開！心理學家指出，心情愉快的人喜歡嘗試新事物，挑戰自己，有助培養出正面情緒，令人身心健康、事業生活皆得意；這與「成功令人愉快」的傳統觀念背道而馳。成功可激發上進心，但人們首先需要快樂的感覺才能成功。他們又發現，發達國家的八成國民時常心情愉快，而快樂更可感染全國。生活在快樂的國度，國民都傾向支持民主，樂於助人。快樂能使人喜歡交際、待人寬厚、工作積極、收入增加，甚至增強身體免疫力。快樂的人時常擁有正面的情緒，而這情緒令人朝著目標積極工作，開拓新領域。快樂會使人更有自信、樂觀、朝氣勃勃，給人和藹可親的印象，令快樂的人從中受惠。研究又指出，笑臉迎人的應徵者較易獲聘，其工作表現更獲較佳的評價。他們時常看來精神奕奕，勝任多元化的重要任務。但研究指出，快樂亦可以是成功的障礙。因快樂的人慣於從好處想，部分人不懂批判思考，尋找錯誤，亦不懂從錯誤中學習，令他們可能無謂冒險。』

### 為甚麼我們快樂不起來？

快樂有這麼多的好處，為甚麼我們當中有很多人就是快樂不起來？

不知道到過山區和貧窮地區旅行的朋友，會不會和筆者一樣，發現當地人雖然物質生活貧乏，但面上卻經常掛著笑容？為甚麼他們很自然地便會快樂起來？而物質生活非常豐盛的香港又如何呢？大家早上有沒有注意上班時的街頭，在熙來攘往的人群中，你又能發現多少張自在的笑面？為甚麼我們物質生活非常豐盛，但又快樂不起來？是生活本身就充滿痛苦，還是人們不得其法，才會快樂不起來呢？

### 兩條路

法師在《何來有我》第五章中，為快樂的方法作出了發人深省的開示：快樂有兩條路徑，第一條路是向外的路，人們深信要快樂，必須靠愉悅的外境；而第二條路是內在

之路，有禪修的人很容易便會明白，快樂本來就是一種心態，可以由心引發，無需依靠愉悅的感官接觸。當然，法師並不否定外境可以引發內心的快樂，法師只是比較這兩條途徑，並指出第一條路的不足之處。

## 第一條路

第一條路最大的不足之處，是認為快樂必須要有愉悅的環境，也就是說，如果環境是如我們所願，我們必然會快樂，而不會感到不快樂；如果環境不如我們所願，我們必然會痛苦，而不會感到快樂，見圖一；有初步修行經驗的人，當會知道環境是透過心來作用，心是被動的，我們要盡量追求好的環境，讓心能夠快樂起來，見圖二；但實相真的是這樣嗎？讓我們來看看這想法是否符合事實。

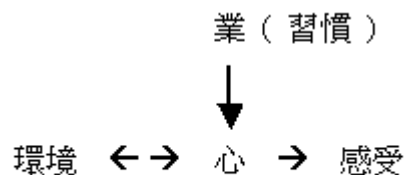
環境 → 感受

圖一

環境 → 心 → 感受

圖二

在第二章導讀中我們知道，環境其實並不是實體，不同的人對同一個處境會有不同的了解，這是因為心在作用，所以，重要的不是環境，而是心怎樣去理解這個環境。例如，甲和乙同時嗅到了街頭正在賣臭豆腐，如甲喜歡這味道，他便會覺得是香的，因而生起樂受；相反，乙討厭這味道，就會生起苦受，兩人對同一環境不同的理解是由於他們有不同的習慣，又稱為業，見圖三。



圖三

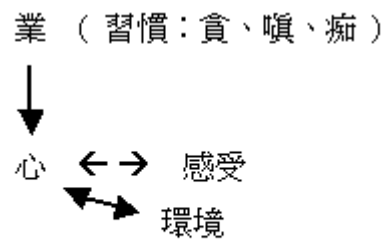
我們知道環境是無常的，那麼心呢？人對環境有很強的適應力，當一個愉悅的環境真的發生了，感官接觸馬上會讓心快樂起來。可是，過了不久，心會對這個外境刺激產生中和作用，慢慢不再對其產生太大的反應，心理學把這種現象稱為感官刺激遞減作用 (Sensual stimulation deprivation effect)。例如，住在街邊樓房的人會慢慢聽不到街上的噪音。同時，心也會有選擇地認知環境，一位母親可能在極大的噪音中聽到自己孩子的哭聲；一個癮君子可能沉迷於毒品，而不去覺知毒品對身心的損害。佛經上形容這正如以舌頭去舔刀刃上的蜜，舌頭受傷但不知道，而要到事後才知道，正如圖四。所以，依第一條路去尋找快樂的人，一旦找到引發快樂的外境，就形成一個信念：這使我快樂，這信念會成為他的業(貪)。可是，此外境不久之後會喪失作用，這人馬上會感到失落，形成了另一種業(嗔)，而去找另一個外境；但找到後，又會再次失落，又需去找另一刺激，見圖五。如是不停地失落，不停地追尋，久而久之，心便會感到巨大的無助感、空虛感和孤獨感，感到生活是如此的重複、如此的無聊。例如，大人告訴小孩要努力讀書，考上好的中學就會快樂了；到考了上中學，遇更多的難題，於是大人又告訴小孩要努力讀書，考上大學就會快樂了；到了考上大學後，又遇上很多的難題，於是又告訴自己，找



到一份好的工作和伴侶，生兒育女後就會快樂了，可是當人們找到了好的工作，建立了家庭後，又真的都找到了快樂嗎？這種失落感，物質豐盛的都市人特別容易感受得到，也是很多文學作品的主题，例如白居易的《花非花》——花非花，霧非霧，夜半來，天明去，來如春夢不多時，去似朝雲無覓處。



圖四



圖五

走第一條路的人在人際關係中會遇上不少麻煩，他可能認為與人相處時，其他人必須滿足一些條件，才會令自己快樂起來，相反，就會令自己起嗔心。如果每個人都堅持己見，那麼就會有很多的人際關係方面的衝突。

另外，環境是無常的，人心也是無常的，經常在變化之中，這一刻令我們快樂的環境，到了下一刻可能失效，可能是因為環境變了，也可能是因為心境變了。其次，環境的變化很多時並不會如人所願，而筆者認為法師最重要的潛臺詞是：如果環境可以令我們快樂，同樣，環境的改變也會令我們痛苦。這樣，第一條路就成了奴役之路。最重要的是人在第一條路上，心在不知不覺中會養成三種態度。第一，心會祈求環境按其所願改變，這是「貪」；第二，如果環境不如所願的變化，心會加以排斥，希望逆境消失，這是「嗔」；最後，當心養成第一、第二項的習慣，會變得自動運作，久而久之，各種不善的自我觀會形成，心在不知不覺中變成了環境和無明的奴隸，認為身心真的構成了自我，也就是「痴」。所以，法師認為第一條路不值得我們去走。

法師教導我們要走第二條路：開發內在的快樂之源，直接在心地上令自己快樂。其中一個方法就是禪那，掌握了禪那的人，在任何物質條件下都能快樂。但禪那是一種技巧，須要反覆訓練才能掌握。

## 第二條路

在第二至第五章中，法師不停強調，我們是可以不依靠外境，直接令心快樂的，因為快樂真正的來源是心境，而不是環境。如果我們能夠如理作意，以客觀的角度去觀察快樂的實相，就會發覺大部分人是用錯了方法去追求快樂，快樂只可以從心中求，而心外求樂不是一個好的方法。怎樣可以生起樂呢？我們要正確認知第一條路的不足之處；其次，我們過往迷信環境是快樂之源，現在要以覺醒的心來重新審察這個想法，認清過往所養成的不良習慣，「貪」、「嗔」和「痴」，並令心不再成為其奴隸。認清不良習慣所造成的後果，我們才相信內在的快樂之源是可能的，才能有動力去修習、掌握禪那。有幾個關鍵的步驟需要我們去掌握：



## 初步：認知分隔

將環境的因素和心的反應在認知上進行分隔（Cognition separation），也就是說，對一般人認為會導致苦的環境，我們對生起的感受加以觀察，最好能夠不加反應；對一般人認為會導致樂的環境，我們對生起的感受加以觀察，最好能夠不加反應；進一步，對一般人認為導致不苦不樂的環境，如一套悶的電影，我們也對生起的感受加以觀察。如果能夠將環境因素與心理反應分隔，那麼我們將會真正能夠初步的內觀。正如小孩子在摔倒後，如果不是太痛的話，一般不會馬上哭，而會看看大人的反應；如果他從大人的反應中得知應該哭的話，那麼就會哭，如果大人沒有甚麼表示，那麼小孩就會繼續玩。下一次當我們遇上一些應該會發脾氣的處境時，也可以試試不去糾纏外境是多麼的值得我們去起嗔心，而是觀察自己的內心的嗔心，並如實正知地去平服嗔心。透過認知分隔，我們能比以往掌握更多的內心自由，也更容易體會更比較微細的禪悅。

## 進一步：培育無條件的快樂

其次，我們應該時常培養一顆快樂的心，想辦法使自己的心無條件地快樂起來，也就是知足的心。佛陀曾開示出家人應該訓練怎樣令心快樂(gladden the mind)，他教導出家人應該經常思維：「無論我們獲得怎樣的資具（食物、衣物、住所、醫藥），我們都應知足，快樂；我們不會刻意去做些甚麼以獲得更好的資具，使用時亦不會生起執著心，並能清楚知道執著資具的危險，我們應如是訓練自己有智慧地使用資具。」值得注意的是佛陀並沒有叫我們將物質生活捨棄，只是叫我們一方面使用這些資具，另一方面，不要讓這些資具控制了自己的內心，相反，每天都先用禪修令自己的心先快樂起來，再面對物質環境，包括人和事。

《法句經》第十五品（樂品）提到應在「眾怨恨之中，無怨無恨；在眾怨恨者中，我們住於無怨無恨。」（第 197 偈）又，在「在眾病之中，我們無病患；在眾病患者中，我們住於無病。」（第 198 偈）另外，「在眾貪欲之中，我們無貪無欲；在眾貪欲者中，我們住於無貪無欲。」（第 199 偈）我們生活的態度，應該是「無憂無慮地，如同光音天的梵天神般，我們以喜悅為食。」（第 200 偈）

## 怎樣讓樂充滿內心？

根據英國《獨立報》（2006 年 1 月）的一篇報道，專家認為使人快樂的方法有「伴侶獨處，做忘我運動，不追求完美，戒孤芳自賞，每天大笑，多做體能活動，扮笑，常獎勵自己，助人和做自己好朋友。」其中與本文最相關的是的最後一項，做自己的好朋友，也即是：擊退內心負面消極的聲音，也就是處理內心的負面情緒的方法。

《苦因經》（《中部》第十四經）中有一位已經證了二果的比丘向佛陀請法。他問佛陀：「世尊，我已明白貪、嗔、痴是不善法，亦已見法，為甚麼我的內心還經常被貪、嗔、痴所干擾？還有甚麼令這三毒困擾著我，使我不能看破這些不善境？」佛陀回答道：

「這是因爲你還未能自在地掌握禪悅，如果你不能自在地證入禪那，不能掌握自足的喜和樂，那麼你將仍爲感官的欲樂所纏繞，而不能捨棄貪、嗔和痴。只要當你能掌握自在地體會禪悅(喜和樂)的能力，你就能超越感官的欲望，證入更高層次的解脫。」《林經》(《中部》第十七經)也提到以正定及正念來超越貪、嗔、痴的煩惱。以「禪悅爲食」，就能超越一切的環境因素，達致內心的自在。有次，佛陀外出托鉢，但不得食而被天魔取笑，佛陀回答道：「我以喜悅爲食，並不感到餓。」曾參加密集禪修營的同修可能也有相似的體驗，只要心常處於禪悅之中，連餓也感受不到。

## 快樂的秘方

環境是中性，同一個環境，不同的心境會有不同的反應。既然環境是空的，我們何不主動地以快樂的心境來面對，而要愚痴地等待樂境來令自己快樂？

我們將在往後的文章中詳細介紹使內心充滿樂的方法，這裡簡單說說大原則是甚麼。有禪修習慣的朋友可以試試。

曾參加過密集禪修營的同修可以回想每次出營回家時的體驗。如果用功得法，大多數同修的心在出營時都很清明、自在和輕安，此時，心處於一種自足的狀態，無需任何刺激都能安於現況，非常快樂，當遇上外間一般的感官刺激，不論是好是壞，反而會感到清明的心受到干擾，感受不快樂。這種自足的狀態如果圓滿了，心將不需任何思想和感官刺激，就能安穩下來，我們稱之爲心一境性。

我們可以每天都找一段時刻獨處靜坐，當心靜下來後，培養知足感，想一些可以令自己快樂的事情，再訓練自己的心，要做物質的主人，而不做物質的奴隸。在每節禪修完結後，可以修習慈心禪，或者是其他的方法令心快樂起來，並在日常生活，以一顆快樂的心來應對環境。同時，如果細心觀察自己，自會發現有多種的妄想，告訴自己一定要遇到某個外境(如賺錢)，心才會快樂。這時，我們應觀察這個妄念，讓它自然消失，並主動喚起快樂的心境，告訴自己快樂應該是無條件的，當下可得，無需借助外境，這樣才合乎實相。當然，該外境是否真的出現，是一個「可能」，而當下的快樂，卻是「必然」，我們根本沒有必要讓「可能」干擾了當下的「必然」。如果我們能以有效的方法來使自己快樂，那麼就可以超越環境的局限，得到無條件的快樂。

南傳《巴利大藏經》 小部經典選譯

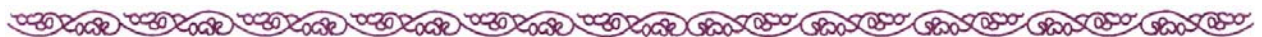
《吉祥經》 求其譯

我是如是聽聞的，有一次，世尊在舍衛城給孤獨園的祇陀林精舍裡，有一位天人，於深夜時分，身發燦爛的光輝，照遍了整個祇陀林；她來到了世尊那裡，向世尊頂禮，然後站在一旁，以偈頌向世尊說道：

「許多天人與人們，希求幸福，思惟著如何才能得到吉祥；懇請世尊慈悲教導，甚麼是最高的吉祥？」

世尊說：

「遠避愚癡的人；親近有智慧的人；尊敬值得尊敬的人，這是最高的吉祥！  
居住在適當的地方；過去曾積善業；現在又自修善德，這是最高的吉祥！  
學問淵博，技能高超；持守戒律，品行高雅；說適當的話，這是最高的吉祥！  
侍奉父母；照顧妻兒；從事正當職業，這是最高的吉祥！  
布施，行為端正如法；濟助親屬；行為無可指責，這是最高的吉祥！  
斷絕罪惡行為；遠離毒害物品，努力遵行正法，這是最高的吉祥！  
恭敬，謙遜，知足，感恩；適時聽聞正法，這是最高的吉祥！  
忍辱、文雅，樂於親近聖賢的人，適時討論正法，這是最高的吉祥！  
生活簡樸，言行清淨，洞悉聖諦(真理)；達致解脫，這是最高的吉祥！  
心靈不因接觸世事而動搖，擺脫憂愁，不染塵垢，安穩寂靜，這是最高的吉祥！  
能夠如此實踐，到那兒也可戰勝，到那兒也都安全，這是最高的吉祥！」



秋夜 叮嚀

庭院一片寂靜  
滿地銀光  
幾叢樹影  
看，當頭月好  
有願者 所願皆成  
無願者 正見安寧

03 年中秋

## 人與法 小丸子

能夠再投生爲五趣之一——人，並不只是因爲父母結合而產生。反之，是因個人的業力或自己的貪、瞋、愚癡再招感現生而來的。所以能成爲人而有機會接觸佛法的，相信在過去生已經累積了不少善業，才有幸得到這個果。可幸！可幸！

投生爲人，這個身心既可以體會色、聲、香、味、觸這些身體上的快樂，享受感官上的歡暢外，也可以選擇欣賞心靈上富足，得聞佛法，法喜充滿。

人有別於其他四趣，作爲城市人生活壓力雖大，也未至於完完全全的爲生活而奔波，也不似「餓鬼」的全爲填飽肚子而營營役役。反之是人的貪念，爲吃得好，住得好，吃得更好，住得更好，而追逐所謂品味而將自己投放入更辛勞的「搵食」的工作態度中。而事實上，一碗白飯和一碗魚翅之分別，可能只是一瞬間的舌頭味蕾感官享受，甚至只是「虛榮心」作祟吧了！

人有別於畜生動物是因爲人並不單爲了傳宗接代而生存，尤其在這忙碌和不斷上升的生活壓力下，養兒育女不是每對夫婦的必然選擇。越來越長的工作時間也令不少夫婦不願生小孩子，生活壓力令人好像透不過氣，如地獄般的活著。但地獄並不是外在環境給予我們的，相反，似是我們自己心境的選擇。身體上的痛苦，辛勞，疲倦只是身苦，但若我們的心被這些感覺所纏繞，那些心苦便形成了，也就是地獄的所在，無論身在何處，地獄的心境也如影隨形的跟上了。

人有既定的限制，也有高度的選擇能力和學習能力。自主權，自我意識向來是西方文化所強調和鼓吹的，我們這一代是接受西方式的教育，不斷的發展，自我/自我的觀念很強。雖身爲成年人，有時也像小孩子仍是非常以自我爲中心，「我所」是無時無刻的影響著我們，以至有些非我們所能操控的東西也誤以爲是「我所」的。幸運地，由於人擁有學習能力，所以我們能夠再學習到有些東西是「非我所」，甚至是「無我」的，也能慢慢利用學習能力來從新認識了解，再如實觀的理解這個身心。

既有自由意志，無邊無界，廣闊自由，想像力也可以如萬馬奔騰，這是想蘊力量之大。但同樣地，人擁有軀體，軀體是執行意念和理念的工具，所以人身與心靈必須配合，否則只有難爲自己而已。

以學習佛法爲例，由於個人的習氣、性格、體質、興趣、領悟力的差異，每人選擇入門的方法不同，但都能步入解脫煩惱的道路。再以禪修爲例，有南傳、北傳，由於不同的因緣，接觸佛教的門徑有許多。幸運地，筆者以原始佛教爲入門，正好配合自己喜歡簡單，直接，不重儀式、修飾的個性。但亦由於個人體質方面的影響，坐禪的耐力不足，必須配合以行禪和站禪，再加上自己有耐心地去學習，也不帶期望來生，只是修習、觀察而已。不理會成果和進度的快慢，反而有點輕鬆的感覺，這正好不經意地學習「放

下」——佛法或禪修的真正目的。這個經驗也被我帶進日常生活中，無論自己的心願有多大，也要明白自己身心的限制，努力精進，去實習、去體驗，不可強求成果。目標是否達成，要看多方面的因緣條件，只要將當下的事情做好，已經是最好的正念，將來的事，留待事情在無常的變化中自由發展吧！「放下」這個心願，不執著這個成果。只是做好「正念」的功夫，無論在坐禪或生活禪都好好的實行，多觀察自己的身、口、意念，希望日後可以用「佛法」來助人助己吧！

佛教的優勝在於，無論佛陀的出現與否，法已存於世間：「無常」、「苦」、「無我」都常住於世，恆常不變，是自然界的法則。佛陀是把它們發現了，說明了而已，而並非無中生有的把它們發明出來。換言之，偉大的佛陀是將這些看似簡單，但實際深奧的法理，有系統地，簡單明瞭說明出來。三相雖簡單，但並非容易明白，特別當下活在苦裡，有時也是很難抽身的。

無常是苦，但恆常更苦。試想若一切事物都不變化，那麼生活是多無趣和可怕。天天吃相同的食物、見相同的人、做相同的事。苦日子不會離開，就算是開心的日子也怕任何人都忍受不了。但實況是：有些東西有時轉變，有些東西暫時未變，問題在於我們想它/他/她變的時候，它不變，未變，不肯改變。另一方面，有些東西，我們不想它/他/她變的時候，它又在改變。所以苦並不只在於變化無常，更重要的是，非我所能控制和預期，非我所要求的時間、地點、人物。這才是最深層的苦，苦的來源。

「無我」又不必看得太死、太硬。既「無我」也「無他」、「無你」，因此人人皆平等。我們不能完全主宰事物，並不表示便不去努力，因為在事情的過程變化中「我」也是一個助緣，「我」的選擇、決定會影響事情的發展，發展方向，速度，甚至結果。所以人的行蘊影響力是有的，只是不能全然主導它的成果而已。

正如我們努力修行，保持「正念」，明白要活在當下，但不等於成功滅苦，生活禪是需要多次，無數次的努力、嘗試才可以成就得到。例如病痛的時候知道痛，身體略為好轉、紓緩的時候，便不必記掛以往或擔心以後的痛苦。開心的時候懂得把握現在，不要為將來而憂心，也不必為過去而追悔。如能凡事來者不抗拒，去者不追悔或追憶，盡量的活在當下，那麼心靈的空間其實是可以很寬大的。

而佛法最大的寶貴之處，它不單是令人寬心之法門，也鼓勵人們用自己的力量去改變現況和心境。外境、外物和別人，我們是很難改變的，但透過心境和對事物的看法、原則可影響到「受」的感覺，所以佛法也是一門輔導學問，一門輔助自己也能綿寬解別人煩惱的學問。

## 自愛和自恨<sup>1</sup>（上）

原著：Sister Ayya Khema

翻譯：心燈

自愛和自恨是由於我們自我愚癡造成的極端情緒，兩者也是傷害性的。

誇張的自愛即是他內心沒有其他人，只有他自己。與自己無關的他不感興趣。某程度上，每個人都是這樣的。但是假如極端一些，這類人會有較少機會在靈性路上實踐。他們只會聆聽與他們有利益的事。由於這些人不會與沒有個人關係的人交往，故此經常會感到孤獨。他們躲在自己的繭裡面，不想知道外面發生的事情，卻期待自己蛻變成一隻美麗的蝴蝶。

可是，缺乏自愛的人，也很普遍，其中也意味著太過度的在意自己。所以，他們不是想：「我比你好」，相反地，是在「我比你差」的觀念作祟下，造成對自己的憎恨（自卑）。最主要的難題，是在於「我是」。這非但不能導致心的平靜，更不是減除自我概念的方法，而兩者最後帶來的結果卻都是「自我意識」。太著重「自我」，會令生活不必要地困難。

當一個新環境出現會出現一些障礙，是因為「自我」在判斷及計較個人的得與失。無論是「我不能夠理想地完成這件事！」抑或「我能夠輕易完成！」當一個人感到不及他人能幹或聰明時，就會出現不滿足。一個不滿足的人會投射這種不滿足的心態在他人身上，或在其生活上。

我們對自己任何的想法和感覺，都會反應在他人身上。即使我們仍經常喜歡偽裝和隱藏自己的心境，但那是不可能做到的。理由和理性清晰地告訴我們，我們的反應是沒有用的，而且大都是毫不自覺。但是理由與理性通常都無法戰勝感覺。不論我們多麼理性，多麼明智，我們最後還是聽從感覺在生活。如果我們感受到不滿意和對我們自己不滿，認為自己不夠好，我們也對其他任何人也會產生同樣的感受。

這是一個危險的狀況，我們不容易處理痛楚與悲傷。如果我們遇見一些經歷身體痛楚的人，我們也能覺察得到，是嗎？那個人可能正在咬緊牙根呻吟著，他可能不能以正常狀態作出反應，因為身體實在太不舒服。你認為精神上痛苦與身體痛楚有分別嗎？如果我們面對一個經歷精神痛苦的人，我們也會理解同樣情況。這些內在的不適不但不能被隱藏，反而會染污所有人際關係，無論是親密的或疏遠的。一個身體有痛楚的人走每一步路也會經歷痛楚，走路時會非常小心翼翼，以免增加痛楚。精神上痛苦也一樣。一個自我憎恨和對自己不滿的人會對自己造成痛苦，亦會對遇見及有關係的人造成痛苦。

---

<sup>1</sup> Sister Ayya Khema. (1988) "Self-love --self-hate" from Little Dust in our eyes, Sri Lanka.



我們經常有一種錯覺：我們對其他人是仁慈及有幫助的，以及關心其他人。從理性及認知上可能是，因為我們都知道這些是善巧的行爲。不過我們必須由我們的內心及心意去行動。除非我們經已尋找到如何善待自己的方法，否則我們又怎能希望可以善待他人呢？假使我們與自己過意不去，我們又如何能夠與郵差先生建立關係？就讓我們先處理「自我」的問題，同時，也是在爲自己與他人減少困擾。（待續）



## 黃昏的聲音 - 零雙

面試完畢，已是三時了，帶著失業的惆悵、轉職的迷惘，走入志蓮淨苑。

四個水池是蓮園的主角，圓大的綠葉，白色、紫色、紅色的蓮花，爲清澈的池水添上色彩。拾級而上，到達天王殿，再步入佛寺區，面向大雄殿，右邊是藥師殿，左邊是觀音殿，位處中央的是披上蓮花衣裳的智慧燈，耳邊迴響的是「喃嚨阿彌陀佛」佛號。

離開三座寶殿，梯級兩側佇立著雪白的尊勝寶幢，此幢刻上祝願文，彼刻上迴向文；拾級而下，回到水池，池水的梵音取代了莊嚴的佛號。

身處志蓮淨苑，我聯想到佛教的發展。大雄殿背後是蒼翠的山頭，其餘三面是石屎森林、柏油路，大慈大悲的菩薩想到人身難得、佛法難聞，遂帶領佛寺走出叢林，接近城市，讓眾生與佛結緣。然而，在西方的文化、宗教與思想的衝擊下，學佛的人愈來愈少；隨著物質日益充裕，科技日新月異，眾生被無明所蔽，忘卻了佛陀的指引。

本著無緣大慈、同體大悲的心，菩薩將眾佛弟子的弘願，化成一塊一塊的瓦片，建造成莊嚴的佛殿，寄意學佛之風，回復唐代一樣的興盛，更祝願眾生早登彼岸。

如果彼岸是佛殿，此岸是城市，蓮園扮演著接引眾生、鼓勵眾生走向無煩惱世界的角色。世間是污泥，蓮花是自性，水中的蓮花，帶出自性清淨的訊息，又爲色彩斑斕的人間，透出智慧的芳香，是故智慧燈以蓮花作外相。

被無明所蔽，不論是梵音抑或佛號，都沖不走我這俗世人的煩惱；商業罪案調查科與 ICAC 的盤問聲，同事們的歎息與徬徨，始終纏繞著我心頭。我慶幸自己當天立場堅定，沒有捲入此罪惡漩渦，我亦爲某些同事擔憂，他們會成爲污點證人，抑或會被起訴，至今仍是一個謎。

凝視蓮花，傾聽水聲，以站禪去面對一切的煩憂。蓮花的自性未受我的煩惱影響，迎接黃昏，剛才在陽光下舒展的花瓣，逐漸縮成一團；蓮花的姿態變了，然而池水的聲音依然不變。懷著平靜的心境，步向志蓮淨苑的另一區，參加七時的禪修班。



## 夜行列車 - Endless Song

十年前，我到台灣佛光山寺參加短期出家修道會，師父吩咐眾弟子睡前要做三十分鐘禪坐。「捨戒還俗」後，我帶著憂慮的心，載著一樁心事，登上一列「禪修」火車。渴望禪修給我喜悅的心，車廂內不禁怨路遙；期待禪修為我解開心結，盤腿時不免喊腳痛。在性急的驅使下，我懷疑禪修的好處並離開這列火車。記憶中的鴻爪雪泥，情感的春夏秋冬，在「文學」月台化成日記。眼淚與文字始終不是心鎖的鑰匙，「禪修」列車響起「佛陀的啓示」訊號，鼓勵我再次登上列車。

每次登車，為求化解心事；每次下車，因為心事愈來愈沉重。在月台徘徊，我不斷問：持續的禪修，可以增長智慧嗎？重覆又重覆的登車，下車，再登車，再下車。八年了，我始終無緣走上「每天禪坐」車廂。直至有一天，列車停在一片書店門前，老闆送給我數本禪修書籍。艾雅·凱瑪的《以法為洲》說，禪修是教人觀心無常；一位善知識指正我，不應期待禪修可以給予我甚麼。我離開「迷宮」車廂，來到「睡前禪坐」車廂，再沒有下車的念頭。

為謀生，白天要消耗體力應付工作；為完成學業，下班後必須用力撐著垂下的眼皮；每晚，榨一點剩餘的力量去禪坐。日子久了，我以臥禪代替坐禪，又允許臥禪帶我進入夢鄉。一晚，車廂內播放葛榮居士的演講，「臥禪者必須有警惕及醒覺的力量，因為躺在床上，容易開始打鼾。……在斯里蘭卡，大多數禪修中心的起床時間是三時半，四時，四時半。」毅力鞭策我在早上禪修，電子鬧鐘提醒我五時半起床，我步往「早上禪修」車廂。

列車繼續往前行，經過《Writing as a Tool of Self Discovery》街燈，作者建議我，每天在寧靜的一角獨處半小時，隨後寫下自己聽到的聲音、聞到的味兒、身體的感覺。十多天的文字記錄，我發現禪坐中佔據內心最多的，不是腳痛，不是疲倦，不是呼吸聲，而是雜念。雜念有回憶，有抱怨，有擔憂，有幻想；那樁心事，有時披上了憂慮的服裝，有時舉起希望的旗幟，有時控制內心潮水的漲退。這就是艾雅·凱瑪《以法為洲》說的「觀心無常」。

列車再次播送葛榮居士的演講，「在修行方面，不是去改變外在的事物——當然如果在某些情況下能夠改變一些外在事物是好的，……最理想的就是自己內在的轉變，這時，無論外在發生甚麼事情，你都能夠面對它們，不會對任何事情感到驚訝。」恆心的燈光因積聚的憂慮而愈見明亮，貪睡的身軀也因沉重的心事而早起一小時。四時半起床，窗外更寧靜，內心的觀察力更強。每次雜念在我內心製造漩渦，我學習以平靜的心對各式各樣的情緒說：「我知道你來過了！」之後，我再邀請出入息念陪伴我禪坐。

直至現在，那心事依然牽動我的情緒，是我修行路上最好的學習功課。它也是我禪修旅程的支持者，十年來，每當我欲轉身離開月台，它總會在背後為我鼓掌，為我打氣，

讓我有勇氣再上列車。這是一列夜行火車，陪伴我從黑夜走往白晝，深信有一天，它會指導我如何面對不如意的變幻，如何改變那樁心事的外在事物。



## 南傳小部經中小誦經之一：經集 1.8

### 《慈悲經》 求其譯

一個善於修習善法、希望得到心境寧靜的人，應如是努力：  
令自己能幹、定直、高潔、恭順、溫柔和謙虛。

他知足、少欲、少俗務、生活簡樸、對感官欲樂有自制力、謹慎、不厚顏無恥，亦不貪戀家眷屬。

他不作遭智者譴責的行為，即使是微細的；他常發善願：

願一切眾生快樂、安穩、身心健康。

願一切眾生——無論是弱或強，高或矮，長或短，強壯或中等，大或小，看得到的，看不到的，住在遠方的或住在近處的，已生的或即將出生的……

願一切眾生快樂。

不論何處，他都不會輕視任何人，或對他人產生惡意；

他在盛怒或惡意時，也不會傷害他人。

他就像一個母親保護著他的獨生子一樣，培養到對一切眾生的無限慈愛。

讓無限的慈愛遍一切世界，上、下、周圍，沒有障礙與阻撓，沒仇人與敵意。

無論站著、行走、坐下或是躺下來，都沒有睏倦，保持定念，這就是智慧者讚頌的行為——梵行（清淨的行為）。

思想清晰，持戒清淨，具洞察力，不受感官欲樂所污染，他將必不再入母胎。



## 獎券（二） - 初慧

某個星期六的中午，走在路上的時候，前面一位身上掛著錢袋，手裡拿著一疊獎券的伯伯向我走過來。

「太太幫襯買張獎券啦，做善事福有攸歸呀。」灰白色的頭髮，伯伯看來有六十多歲，個子不高身材瘦瘦的。

「幾多錢一張呀？」看不見附近有其他義工在推售獎券，但內心並沒有生起懷疑。瞥見伯伯手上的獎券上面印著「XX 輔導會」。

「10 蚊一張。」一邊從手袋中拿出錢包，掏出一張 20 元交給伯伯。「不要獎券了。」

伯伯接過 20 元後拉開掛在身上錢袋的拉鍊，將 20 元放進去，然後拿出一個 10 元硬幣遞給我。當時沒料到伯伯會找回 10 元給我，同時感到奇怪為什麼這個錢袋能夠打開的？由於有疑惑生起，所以忘記了表示自己是要捐出 20 元的。

接過 10 元便繼續去要去的地方。心裡只是疑惑著為什麼這個錢袋能夠打開的呢？（由於過往好幾次做街上募捐的義工時，捐款箱都是緊扣著或是封密塑膠料做的，錢放進後是不能取出來的。）我該拿回獎券吧……觀察著自己的心是平靜的，並沒有捲入害怕不取回獎券，會引起別人的貪念的妄念中。亦欣慰自己並沒有被妄念沖走。伴隨著這小小的善行所帶來內心的輕快，行過了一個街口，離遠看見另一個義工在推售獎券。

和上次遇上的情況不同，在這次的經驗中，當時並不急趕，內心較為有空間，由於內心的狀態不同，即使是類似的經驗，內心的反應也不一樣。這次只是平靜地看著內心的變化，並沒有被負面思想所牽引，這讓我體會到內心有空間，內心是平靜安詳的益處。

另外發覺一件有趣的事情是，原來在不知不覺中過去的經驗一直在影響著自己。如果換著以前從沒有街頭籌款的經驗，或是換著是別人可能不會生起任何疑惑，不會有該要取回獎券的想法，更不會有「錢袋是不應該可以打開的」這個觀念。由於過去參與過不同的街頭籌款活動，主辦機構對錢箱的處理都是十分小心的。在籌款其間義工是不可以打開錢箱把捐款拿出來的，工作完成後是整個錢箱交回給主辦單位的。平時在街上捐款時，也未遇到過可以隨便打開的捐款箱。由於以往的經驗是這樣的，同時遇著過的其他籌款機構都是這樣做的。於是便有「錢袋應該是不可以打開的」這個想法，更不自覺地認為這是理所當然的。

其實無論錢袋是「可以打開」，或是「不可以打開」都有它的原因，自己並不能夠知道其真正的原因，更不知主辦者的用心。但禪修能夠讓自己看見「錢袋應該是不可以打開的」這個想法和預期，和這個想法帶來的問題。

在日常生活的其他情況裡，若內心沒有空間，或遇上一些自己較為在意的事情時，由於不能察覺或不肯放下自己的想法和預期，很多時候一些不必要的苦惱便會生起。內心的表現是去追尋或是分析原因，批評或是辯護；某些想法在腦海中重複浮現，不肯讓事情成爲過去，編造了一大篇故事也不自知。

事實上，已經發生了的事情是沒有「應該」和「不應該」，發生了的不會是「不應該」，「不應該」的是不會發生的。「應該」和「不應該」只是心不願意接受現實的反應而已。遇上「錢箱是可以打開」的這個事實，若當時自己的心是迷失的，可能會想到錢箱不可以打開是保障雙方的，可避免一些不必要的事情發生，甚至會批評主辦者處理的疏忽。（那是由於現今的社會上人做每件事情，背後都在考慮到如何保障自己或是保障別人，自然地有時候自己不自覺地習慣這樣去做。）

「錢袋不可以打開」似乎是有保障了多方面的益處，這似乎是正確、合理的處事方法。「錢袋是可以打開」亦有自己不知道的原因。當心能夠接納現況，不認爲自己的經驗和想法一定是對的，放下應該與不應該，接受現實發生的事情，停止批評和尋找原因時，可能會有自己不曾想到的體會。例如會發覺到很多時候物質層面得到了保障，但在不知不覺中心靈層面便會失去一些東西。在「錢袋是可以打開的」這件事情上，可以欣賞到內裡包含著「信任和尊重」，這才是人類最寶貴的質素。

