

禪修之友

二零零四年六月

出版：葛榮禪修同學會

編輯：禪修之友編輯組

通訊處：九龍旺角洗衣街 241-243 號瑞珍閣地下 A 舖

電郵：info@godwin.org.hk

網址：www.godwin.org.hk

傳真：2391 1002

14

目錄

葛榮居士密集禪修營錄（五）	2
原始佛教經文選講（十三） - 《相應部》四十七·十四經《郁伽支羅》	10
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	12
修行問答	16
見聞思 - 忍耐	18
漫步禪修路 - 因與果的運作	19
書林漫步 - 當牛仔褲遇見佛陀	22
聊天室 - 愛與害	23
湊仔禪 - 暴力與欺凌	24
漫畫	24
阿念指南針 - 觀呼吸與觀心念	25
禪修實驗實 - 修行的根本	30
好書推介 - 哪個是我的「自我」？〔Who is My Self?〕（八）	32
特稿 - 教將糖果換真金	43
特稿 - 瑜伽與禪修	46
特稿 - 漫步人生路	49
特稿 - 禪修·藝術·生活	50
特稿 - 自己的路、快樂的走	52
特稿 - 閏二月	53
特稿 - 我們為何要反思？	54

葛榮居士密集禪修營錄（五）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九七年十月十七日

地點：大嶼山華嚴閣

葛榮：我將會從幾方面去探討思想，然後看看怎樣可以透過禪修來處理思想。

首先我們可以發現，思想的出現是機械性的。它會無意之間從心裡冒出來，就如現在大家正在聽我講話，但在你的心裡也許有其他的思想經過。即使你不想這些思想出現，但它們還是不請自來。而我們的反應也很有趣，有些思想我們讓它出現和讓它消失，但有些思想我們卻緊握著不放，並且執著它們為“我的”思想。思想能夠壓倒我們，思想能夠控制我們，這是其中一項透過正念能夠覺察到的事情。若我們能夠看出這點的話，當有思想出現時，就不再會執著它。如果我們不執著思想，那麼即使有思想出現，也沒有問題。這是其中一點我們應該學習和發現的。

另一點就是思想和心的關係。就如我剛才說過的，當我們緊執著某些思想，執著它們為我所的時候，那麼我們的心便會跟隨著思想轉變。所以我建議大家學習有思想生起時，不對它作出反應。

另一點很有意思的，就是去找出思想和情緒的關係。究竟思想和情緒是哪一樣先出現呢？

眾人：思想。

葛榮：我希望這是你們真正地發現到，真正地認識到的。換句話說，若我們懂得處理思想，就能善巧地超越情緒。另一方面，當我們生起了情緒時，只有思想才會令情緒變得更強烈，思想是能夠使已生起的情緒擴大的。

另一方面，我們會從思想裡製造故事，我們從來沒有發覺到自己在製造故事，更不知道自己成為這些故事的受害者。有時這些有關過去或未來的故事甚至會變成電影在我們的內心出現，我們不單是電影的製片，還是導演、演員和受害人。有時候我們會製造出甚具破壞性的電影，讓我舉出一個例子，看看一個故事能夠怎樣迅速地演變成現實發生的事情。

這是佛經裡的一個故事。有一位年青僧人打算要還俗，但他仍未把要還俗的事情告訴住持。有一天，住持覺得頭痛，就叫這年青僧人替他搽點藥油，給他的頭按摩一下。這位僧人一邊替住持按摩，一邊想：一到兩個月之後我就還俗了，還俗之後找份工作賺點錢，賺夠了錢之後就找個女孩子結婚，做老婆的有時候會無理取鬧，如果我老婆變得

無理取鬧或來找麻煩的話，我就狠狠地揍她一頓。想到這裡，他就往住持的頭打了下去。

大家聽了這故事都感到好笑，但我們的思想亦是這樣的。這故事使我們知道，思想是很有創造力的，它能製造故事，而我們就把故事當作真實。故事跟情緒又是有關連的。在佛法中，有一個有趣的詞語形容這個在心裡製造故事的過程，巴利文是 *papanca*，梵文是 *prapanca*。意思是建造、製造、編造和投射。我們用思想來做出所有這些事情。在佛經中亦說到 *papanca*（概念）跟苦有直接的關係，我們的苦惱是從 *papanca* 而生起的。所以，學習去處理思想，了解思想的真實本質及它的結構是十分重要的。就如我之前說過，若我們內心能夠擁有廣闊的空間，容許這些思想、情緒和感受生起和消失，而不去對它們作出反應，在那一刻當中我們便能夠解脫自在。藏傳佛教裡有一個非常美好的比喻，他們把心比作廣闊的天空，把思想比作雲，天空與雲是互不干擾的。這讓我們知道擁有廣闊的心靈空間，讓任何的思想、情緒和感覺來去自由是很重要的。

此外，我們有一種很強的習氣，就是執著思想為我所，並認為：這是我的思想，我在思想。這是因為我們看不出思想者其實是由思想製出來。所以，曾經有幾次，我建議大家把思想看成是沒有主人的，放下“我的思想” 這個概念，有的只是思想的生生滅滅。

我們這種想要擁有事物的想法真有趣，思想、情緒、感受、個人、財物……一切事物我們都想擁有。一經擁有，就執著不放，所以我們要放下情緒是困難的，因為我們認為那是我的忿怒、我的恐懼、我的憂慮、我的悲哀……。對於一切我們認為屬於自己的東西，我們都不願放下。在深入的佛教法義中指出實際上是沒有擁有者的，有的只是思想、感受和情緒而已。在某程度上，就是這種擁有者的感覺為我們帶來苦惱。人家的母親有什麼問題也可以，但我的母親不要有問題；人家的身體有什麼毛病沒有問題，但我的身體不要有毛病。同樣地，我們對物件亦有這種擁有者的感覺：我的杯，我不要別人的杯，我要我的杯。我們甚至把貓亦分別為我的貓、鄰居的貓；鄰居的貓不該走過來攻擊我的貓，牠怎可以這樣做？我們可以去反思一個有趣的問題：我們死的時候，這些我們以為自己擁有的一切會怎樣？如果我真的擁有它們，死後也該能夠把它們帶走！

去找出擁有者的感覺究竟跟什麼東西扯上關係，去找出究竟是怎樣製造出苦惱來的，這實在是佛法中非常深邃的部分。透過在日常生活中的禪修，我們可以自己發現佛陀所教導的真理。在日常生活中保持正念是十分重要的，只需要覺知到有什麼思想在內心經過，它們是怎樣影響我們，思想和情緒的關係。如果你能夠真正地不斷修習，觀察這些事情，然後慢慢地你便會有所轉變。

我們常說自己有憂慮、有困難。可是，當我們想著其他事情時，這些憂慮和困難又怎樣呢？當我們想著其他事情那一刻，其實困難並未解決，但它並不帶來苦惱。如果我們的親人病了，每次想到他我們都感到苦惱和憂慮；但當我們去想別的事情時，那位親人雖仍在病中，卻不為我們帶來苦惱。這正好表明了思想、念頭是和我們的苦惱有直接關係的。

我已談論過一些我們如何破壞性地運用思想的情況。昨天我們談過在人際關係中所樹立的形象，也是由我們的概念和思想所創造出來的。然而，思想亦有它的用處，我們是可以建設性地運用思想的。怎樣才是建設性地運用思想呢？就是利用它來作反省、思考和分析。這是十分重要的修習，是我們必須開發的禪修。利用思想作反思，就是經常反思自己的行為，看看自己的行為有否給自己製造苦惱，有否給別人製造苦惱，尤其重要的是去看清楚自己是如何製造苦惱給自己。只有當我們清楚地認識到苦惱是由自己所製造出來，我們才會明白只有自己才能令情況有所改變，跟著我們會為自己的苦惱負責，然後將處境改變。這帶出了佛陀所發現的四聖諦來。

第一個聖諦是苦聖諦。為什麼苦會是一種聖諦？苦有什麼可貴？你們有什麼回應呢？

VC：如果我們不知道苦，便不會去修行。

葛榮：你可以這樣說。當在受苦的時候，我們可以去反思苦的原因，這就是苦的重要之處。所以當我們苦惱時，不要把苦看成是負面的，要把它看作是一個聖諦。第二聖諦更重要，從中我們可以發現到，當下什麼在導致我們受苦，誰導致我們受苦。這是非常深邃的教義，它使我們明白苦是由自己所製造出來。因為有時候我們很容易便把自己的苦惱歸咎於別人身上，認為別人該要為自己的苦惱做一些事情，而自己則無需做任何事情。如果我們能夠清楚了解第二聖諦，那麼第三和第四聖諦自然就能夠看得清楚了。

有時候我把禪修說為：為自己所製造的病患尋找醫治藥物。過去幾天我們都在找尋藥物。從大家的臉上看來，這藥物似乎已經發揮功效了，這令我十分高興。現在重要的是我們每天要繼續服用這藥物。明天我們將討論如何去繼續服用藥物。我希望明天大家重溫一下禪修這藥物及曾修習過的方法，亦去反思一下這幾天所討論過的各種內容。大家在離開這禪修營之前請弄清楚，究竟自己對服用的藥物是否已經沒有任何疑惑。明天我們將討論如何將禪修融入日常生活中，並探討一下大家在日常生活裡可能遇到的問題和困難，然後再去看看如何在佛法裡找到解決辦法。

對於剛才我說過的內容，你們有什麼問題嗎？請提出來。不用去想你的問題是好是壞，是愚蠢或是深奧，只要把問題說出來就是了。

RC：談到禪修，我想知道禪修者是否要像石頭一般？禪修者看來都像石頭一樣，我覺得他們確是像石頭。今早我站禪的時候站在窗前，看到大自然很美麗，風在吹，大自然在起舞。於是我想：大自然這麼祥和，我可以跳舞來禪修嗎？

葛榮：我看來像石頭嗎？

RC：坦白說，你像。幸好你有時候會笑，而你的笑容十分真誠和燦爛，所以大部分時間你都不像石頭。

葛榮：我時常強調慈心的修習，修習慈心剛好跟石頭相反。慈心的修習教人培育善意和情感。所以我常說：“我們能感受得到自己就是自己最好的朋友嗎？感受得到身邊的人嗎？”我恐怕石頭是沒有感受的。你描述大自然很強調和大自然接觸。我感覺到這裡的氣氛很美好，因為大家在互相幫忙和表示出善意，所以我不覺得這裡的人像石頭，尤其是在廚房裡幫忙的同修。我想你是把沒有情感跟捨離混淆了，在這個禪修營裡，我們全部強調的是感受，我一直在強調喜悅、輕快、友善的感受，我想瑜伽老師 JC 亦會強調感受身體的重要性。（打趣地說）或許他會告訴大家，在做瑜伽的時候，可能有些人會像對待石頭般來對待自己的身體。我們討論沒有情緒反應的心，沒有煩惱的心，也談感受，確是教人會有點混淆。我希望在最後一天再談這點。我想再次讓大家知道：在這裡的氣氛實在美好，我們一班善知識聚集在一起，大家是互相推動的，事實上，今天早上一位學員告訴我，他本來對情感是很麻木的，但當這裡的人友善地對他微笑時，他是第一次能夠體會到內心的感受。能夠聽到他這樣說，我感到十分高興。

還有其他問題嗎？

RC：導師，您仍未回答我的問題呢。我們可不可以跳舞來禪修？

葛榮：噢，跳舞，我剛才沒聽到呢。在獨處或戶外禪修時，你自己可以隨便跳舞。唯一要注意的，就是要出於自然。跳舞應該發自內心地跳出來，否則它就欠缺一種真，只是為想要跳舞而跳舞而已。若然你感受到喜悅、輕快或慈愛時，跳不跳舞已經不重要了。這就是禪修美麗之處。

還有其他問題嗎？

SH：心的力量應否像石頭一般堅定和牢固呢？

葛榮：我認為不該把它喻作石頭，而該把它看作是一樣溫暖、柔和、溫柔和親切的東西。透過禪修會培育出這些心靈質素，但是石頭卻完全不同，它是沒有感受的。人類美好的地方，就是有感受的能力，所以我們應該容許感受出現，讓自己的感受帶有智慧來運作。

VC：你曾經說過，我們不應替自己製造形象。可是，我們修慈心禪時，卻要為自己造一個慈愛的形象，那不是互相矛盾嗎？

葛榮：問得好，問得非常好。在某程度來說我們是需要有形象的，我們甚至需要有期待，但重要的是認識到不要破壞性地運用形象。若發覺自己不單缺乏慈心的質素，更有憎恨心，憎恨自己、憎恨別人，所以我們必須來一個改變，學習做自己最好的朋友，亦學習做別人的朋友，這是十分重要的。在某程度來說，我們不妨有一個“友善的人”的形象，並試行去修習，讓自己達到這個形象。又或許你無需要形象而能仍舊去修習，若是這樣的話，只需要去培育友善的質素，並讓這些質素在你的行為中表現出來。因此我們可

以從兩個層面去修習，你可以有形象地修習，你亦可以沒有形象地去修習。若採用有形象的修習時，重要的是認識到這個形象和現實是否相符，這就是我們需要去學習的。有時候問題是源於不切實際的形象。當我們對事情該要怎樣發展有一個期待，但實際發生的又是另一回事時，苦惱就會生起了。所以，我們可從兩個不同的方面來看這個問題。很高興大家提出了一些十分好的問題，非常好。

RC：人覺悟了之後，是否不再會有思想呢？

葛榮：某程度上來說，我認為思想沒什麼弊處，這是我一直嘗試令大家明白到的。我希望大家認識到，只有破壞性地運用思想才有問題出現。在日常生活中我們需要去觀察：在什麼情況下我們破壞性地運用思想而製造出苦惱來。我亦談及過，怎樣可以建設性地運用思想，思想實際上是有它正面的用處。所以我認為一個覺悟了的人仍會有思想，只是他不會破壞性地運用思想而已。

佛陀曾經談及他自己的思想，我覺得很有意思，內容是這樣的，一位弟子對佛陀說：“您有那麼多力量，能做出不可思議的事情，您是擁有神通的。”佛陀說“我最大的神通是當有思想生起時，知道有思想生起了；當思想延續時，知道思想在延續；當思想消失時，知道思想消失了。”這讓我們知道佛陀是仍然有思想的。我很喜歡這段對話。我們可嘗試修習第三部分：知道思想何時消失。要能做到這樣，必須有一顆極之平靜和警覺的心，單純地覺知著思想的消失才可以。

這就是覺悟者的思想，我想我們是不該過份猜度覺悟者的事情。

RC：其實我提出這個問題是因為我觀察了一些草蜢一段時間，草蜢是那樣寂止和沈著，像是正在禪修中。於是我想它的禪修跟我的有什麼不同呢？是這件事情引發出我剛才的問題來的。

葛榮：你可以放下覺悟者的問題而去思索草蜢的事情。我們這顆仍未覺悟的心的問題已經不少了。還有其他問題嗎？

AC：今天嘗試下多些工夫去觀察思想，結果發現越是用心去觀察，雜念就越少。你說過，當我們邀請情緒來時，情緒不會出現。思想也是一樣，邀請它來時，它卻不會出現，真有趣。

葛榮：這是一個十分重要的發現。我們不要有思想出現時，它卻出現；想要思想出現時，它又不出現。當我們不想有情緒時，情緒卻生起；想要情緒出現時，它卻不出現。為什麼我們的心的運作要跟我們所想的相反呢？這是一個重要的問題我們要去反思的。這是心的自然本質抑或是我們製造出一些條件，使心的運作跟我們所想的相違呢？大家有什麼看法呢？

PL：有時候我們強要它出現它才出現。

SK：這樣做可以嗎？

PL：想一些自己喜歡想的事情。例如你想喝杯咖啡，就可以想：咖啡是美味的。於是所有的思想和情緒都出現了。

葛榮：我認爲這只顯示我們無法操控自己的心，我們不能叫它有思想或是叫它沒有思想，這樣是行不通的。就好像我們叫孩子不要做這樣、不要做那樣，但孩子偏愛做我們不願他做的事情。所以我要重申友善的重要，因爲如果你想了解孩子，就必須先友善地對待他，看看他想要什麼。同樣地，你若想了解自己的心，就不要命令它要這樣做或是不要那樣做。相反，你要以善意去了解它。當我們友善，柔和和真誠地對待自己的心，它才會跟我們合作。否則，你叫它這樣做，它偏要那樣做；於是我們就生它的氣，跟它打仗似的，而且成爲另一場大戰。對許多禪修者來說，禪修是一場搏鬥——跟自己的心搏鬥。我常跟他們說：人生中已經有夠多的仗要打了，請不要讓禪修變爲另一個戰場。我們需要以善意來理解自己的身心。至於期後透過瞭解來駕馭心，那是另一樣的事情，有別於操控心。在談及慈心時，我說過慈心其中一種益處就是當有慈心的時候，心就自然會平靜。

還有其他問題嗎？

PL：你教我們修慈心禪，好像在教我們要成爲一個菩薩似的。我亦喜歡這樣去修習，但困難的是我做不成一個菩薩。比方說，我在街上見到一個乞丐，想給他十元，但考慮到自己需要五元來吃午飯，就只好給他五元了。我的問題是怎樣可以成爲一個菩薩呢？

葛榮：好高興你現在是半個菩薩了！因爲十元裡面你布施了五元，那你就是半個菩薩了！從數學上來計算，你是百分之五十的菩薩。我相信不用多久你就會完成剩下的百分之五十。總有一天，你不會去想自己午飯的事，而把十元全數布施出去的。

PL：那我的午飯怎麼辦？

SK：達彌卡法師曾經告訴我們，有一次你和他在路上遇到一個乞丐，你把袋裡的錢全都給了他，一毛錢也沒剩下，接著你須要走很遠的路才可以去到目的地。這種慷慨是我們該學習的。你記得這件事嗎？

葛榮：記不起來了。

SK：我的思想是由語言組成的。不知道其他人是否一樣。

葛榮：你有一個很有意思的發現，思想其實是一些語言。語言和圖像引發起感受。舉個

例說，讓我們現在想想明天的早餐。閉上眼睛，你的腦海裡出現些什麼來呢？PL，你來說說吧。

PL：都是一般的東西，沒什麼特別。

葛榮：這即是說見到麵包、咖啡吧。無論我們見到了什麼，實際上都是以圖像的形式來出現的。這些圖像呈現時，我們就會因應自己的喜好厭惡而生起不同的感受來。事實上，我們的思想全都是以圖像、語言和感受所組成的。這聽來簡單，但這些東西卻給我們製造出圖像、電影和苦惱出來。但有趣的是當我們運用一些禪修方法，例如把注意力放在呼吸上，所有的圖像和語言都不見了，只剩下感覺需要我們處理。而這些圖象和語言都是關於於過去的，我們未經歷過的圖像和語言是不可能出現的。只有這些圖像和語言不出現，才会有新的事情出現。某些禪修方法的妙處就是能幫助我們去除圖像等等東西。我一直鼓勵大家去做自己的發現：探索自己的思想，探索自己的情緒，以及找出苦惱怎樣生起。我們很幸運能夠擁有這個身心。有時候我對禪修者說，身心可以是一座實驗室，我們可以從中來做實驗，在實驗過程中我們可以有所發現，有所體會。當不再把事物視作理所當然的時候，生命便成爲一個學習過程。我們該對生命培育出一份興趣和好奇心來，那麼生命就會變得有趣味，有時候它是充滿娛樂性的，甚至會引人發笑呢。離開這禪修營之後，大家仍可繼續去發掘、去學習、去發現。能有這種開放態度的話，我們不單可以向稱爲老師的人學習，還可以向任何的人和事學習。這樣做的話，生命本身就是我們的老師，我們的身和心都成了自己的老師。這是一種美好的生活方式。

昨天我們討論過人際關係。單是觀察這裡的狗也可以見到牠們之間有趣的關係。從中我們學到了什麼？你們有觀察這三隻狗嗎？

NA：牠們很溫馴。

葛榮：是的，有兩隻互相之間很友好，但另一隻卻時常單獨在一邊。

NB：那一隻是跟另兩隻敵對的。

葛榮：對，牠們也有有趣的關係。

NC：好像人類一樣。

葛榮：對，就像人類一樣。

RC：牠們同樣是有貪欲和瞋恚的。我想我不會再給牠們麵包了，免得牠們爭奪打架。

葛榮：談及到狗，我想和大家分享我在另一個國家所主持的禪修營中的經驗。在禪修營的最後一天研討中，一位同修說，她從我身上所學的，早已從她的狗身上學曉了。於是

我對她的狗好奇起來，便請她講多一些關於她的狗的事情。她說：“你叫我們活在當下，我的狗就是活在當下。你叫我們感恩，我的狗也會感恩。”跟著她繼續描述那隻狗和禪修營中的事情，然後我問她：“我和你狗有什麼不同嗎？”她答道：“有的。你會說話，但我的狗不會。”我很喜歡這件趣事。還有其他嗎？有問題要提出來嗎？

NE：你教我們修習慈心禪，教我們要對自己、對別人友善，反思自己的心靈創傷，然後原諒別人。但是，我們怎樣才知道自己是真心的原諒自己和別人呢？

葛榮：問得非常好。我來舉一個實際的例子吧。假設你因自己對別人做了一些事情而感到內疚，在這個創傷治癒之前，每當你想起自己的行為都會因內疚而苦惱。有一天當這記憶呈現時，但不再感到內疚，那麼創傷就已經痊癒了。同樣地，若果有人曾經傷害過你，每次想起他的行為，你都感受到憎恨、忿怒和敵意。有一天當想起這個人，若你再也不感到憎恨和敵意，那表示創傷已經痊癒了。好高興你提醒我們心靈創傷這個課題。明天是大家治療心靈創傷的最後一天了，希望大家嘗試把它治癒，在離開的時候，把所有的心靈創傷都留在這裡。

ML：關於給人家做成的心靈創傷。舉一個例子，我的一位異性朋友認為我傷了他的心，但我認為自己沒做錯什麼。我怎樣才能幫助他去除這份傷痛呢？

葛榮：如果我們的行為引致別人受到傷害，可以嘗試向他解釋。如果創傷真的是因你而起，就向他道歉，然後嘗試幫助他治療他的創傷。你是可以試試看的，幫助他人治療心靈創傷有時候會很困難，但要緊的是自己不要因此而苦惱，因為你已盡力做了你該做的，至於別人不願去做的話，也沒有辦法。我們不要因別人的心靈創傷而給自己製造另一個創傷就是了。

我想談談我們明天要做的事情。我建議大家回顧一下這幾天以來我們做過的修習，如果當中有任何困難或不明白的地方，請於明天的研討時間，或個別會面時提出。還請大家反思一下，怎樣才可將禪修融入日常生活裡。如果有任何問題或困難的話，可以先把問題準備好，然後在研討中提出。這就是我們明天要討論的內容。

最後請大家重溫一下這幾天曾經修習過的各種方法，如果有任何問題和困難，亦可以提出。明天沒有特定的修習題目，你們可選擇自己喜歡的修習方法，做自己的探索。學習做自己的老師是十分重要的，就如佛陀所說：做自己的明燈來照亮自己。

讓我們來一些唸誦吧。

原始佛教經文選講 (十三) 蕭式球

《相應部》四十七·十四經《郁伽支羅》

我這樣聽聞：

有一次，世尊和大比丘僧團一起，住在跋祇國郁伽支羅村恆河岸邊。這時舍利弗和目犍連入滅不久。

當時，比丘僧團圍繞著世尊，坐在空曠的地方。當世尊觀察比丘僧團的寧靜後，對比丘們說：“比丘們啊，我感到這個大眾好像有所欠缺似的。比丘們啊，舍利弗和目犍連入滅，使我感到大眾有所欠缺。以往有舍利弗和目犍連所在的方向，我都不用對那方向操心。

“比丘們啊，過去所有的阿羅漢、等正覺、世尊，都有一雙上首弟子，就如同我有舍利弗和目犍連那樣。將來所有的阿羅漢、等正覺、世尊，都有一雙上首弟子，就如同我有舍利弗和目犍連那樣。

“比丘們啊，在弟子方面來說，真稀有，真難得！他們在導師的教法中修行，在導師的指導下修行；他們受四眾【1】愛戴，受四眾尊敬。

“比丘們啊，在如來方面來說，真稀有，真難得！一雙這樣出色的弟子入滅，如來沒有憂愁或悲傷。比丘們啊，要舍利弗和目犍連不入滅是不可能的。這是生、有、因緣和合、壞滅法【2】，沒可能令它不散壞。

“比丘們啊，就像一顆樹心堅固的大樹，折斷了一些粗壯的樹枝那樣，在中心堅固的大比丘僧團裏，失去了舍利弗和目犍連。比丘們啊，要舍利弗和目犍連不入滅是不可能的。這是生、有、因緣和合、壞滅法，沒可能令它不散壞。

“比丘們啊，因此我說，你們要做自己的島嶼，做自己的皈依處，不要以其他地方為皈依處；你們要以法為島嶼，以法為皈依處，不要以其他地方為皈依處。

“比丘們啊，什麼是做自己的島嶼，做自己的皈依處，不以其他地方為皈依處；以法為島嶼，以法為皈依處，不以其他地方為皈依處呢？一位比丘如實觀察身，他勤奮，具正知、具正念，清除在世間上的貪著和憂傷；如實觀察受，他勤奮，具正知、具正念，清除在世間上的貪著和憂傷；如實觀察心，他勤奮，具正知、具正念，清除在世間上的貪著和憂傷；如實觀察法，他勤奮，具正知、具正念，清除在世間上的貪著和憂傷。比丘們啊，這樣就是做自己的島嶼，做自己的皈依處，不以其他地方為皈依處；以法為島嶼，以法為皈依處，不以其他地方為皈依處了。

“比丘們啊，無論我在世上或入滅後，任何比丘若能做自己的島嶼和皈依處，以法為島嶼和皈依處的話，他就是在甘露【3】法之中最高的；若比丘有修學欲的話，他就是在甘露法之中最高的。

【 註釋 】

1. 四眾 *catu parisa* :
指比丘眾(出家的男眾)、比丘尼眾(出家的女眾)、優婆塞眾(在家的男眾)、優婆夷眾(在家的女眾)。
2. 生 *jata* :
出生或生起。所有眾生都經過“出生”而來到世上，但有生必然會有死，所以舍利弗和目犍連必定會離開這個世間。
有 *bhata* : 指“將來的投生”或“生存”。同樣道理，有生存就必然會有滅亡。
3. 因緣和合 *sankhata* :
世間所有事物包括生物和死物，均依各種因緣條件和合而成，受各種條件支配，不能獨立存在。而各種因緣條件均生滅無常，所以因緣和合的東西必定會散壞。
4. 壞滅法：*palokadhamma* :
世間所有事物包括生物和死物，均必定會壞滅。世間上所有的事物包括生物和死物，都是生、有、因緣和合、壞滅法，最終一定會散壞。
5. 甘露 *amata* :
印度人傳統相信，飲了甘露之後可得長生不死。而佛教將這甘露來形容佛教的涅槃，因為涅槃不再受生，所以也不再有死，從生死中解脫出來。

這篇經文可和漢譯本《雜阿含經》(佛光版)第六五三經互相對照。佛陀是在晚年臨入滅前不久的時候，對比丘們說這篇經文的。他在舍利弗和目犍連入滅後，在僧團中首先表揚這兩位上首弟子。在另一方面，上首弟子入滅及佛陀亦將要入滅，對僧團來說是一件令人傷感的事情，所以佛陀對僧團說，要生、有、因緣和合、壞滅法不散壞是不可能的。舍利弗和目犍連對僧團的貢獻很大，即使這樣，他們都跟每一個眾生一樣，都是生法，都是有法，都是因緣和合法，都是壞滅法，所以最終必定會離開人世。佛陀以及阿羅漢能領悟這一點，加上他們能徹底清除愛著，所以他們面對使人傷感的事情都沒有憂愁或悲傷。

僧團失去了舍利弗和目犍連，就像大樹失去了粗壯的樹枝，使人感到有所欠缺。雖然佛陀心中沒有傷感，但他明白這對僧團來說是一件憾事，再加上佛陀也將要入滅，之後僧團再也沒機會依賴舍利弗、目犍連甚至佛陀了。所以這時佛陀對僧團開示一個很著名及很重要的教法，勸喻修行者要以自己、以法來做自己的島嶼和皈依處。這即是說，依靠自己的力量，依照正確的道理來修行取證。這是佛教一直強調的“自力”精神，亦是一種實際而有效的修行方式。而修習四念處的禪修亦即是實踐這種精神。



志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修的好處（一） - I 組

佛陀曾經說過：“人人都有佛性。”即人人都是可以修鍊成佛。“佛”字的本義，是指能夠明白宇宙間諸事物運作原理的智者，能夠察覺煩惱蠢動而不成為受害的覺者。因此，所謂成佛，就是修成這種“智”與“覺”的人。而佛教的修行道路就是“八正道”，無論是出家或在家生活的人，都可以根據自己的生活方式，隨份隨力地行踐“八正道”來提昇自己的人生質素，使自己向善，向覺悟解脫的方向前進。

禪修的意思是“培育”，指“心靈的培育”，就是把心靈中的良好質素培育出來。這些質素包括“八正道”中最後三支正道——正精進，正念、正定的修習，使我們培育出對止惡行善的工作有積極、熱誠、勤奮上進的質素，並留心、覺察及瞭解自己的身心和外境，不忘失，不放逸，使內心得到平穩，沈著、帶有喜悅、慈愛，不易受苦樂所動搖的心靈質素。通過禪修，能逐漸令心靈淨化及得解脫自在，能逐漸減少受煩惱的困擾，和減少受貪欲、瞋恚、愚癡的束縛。

我們這組的同修體驗到參與禪修實踐課程前後心靈質素的改變，大家感受到未接觸佛學和參加禪修前，自己的情緒經常受外間事物和環境變化的影響，受人稱讚時，內心欣喜雀躍，受人斥責時，會產生不開心和憤恨的情緒。在工作方面，時時感覺沉重的壓力，心裏常常擔憂表現達不到預期的效果。學習禪修後，我們理解到煩惱的生起，是由自己的“我執”產生。初開始學習禪修時，我們都感覺到心靈不可一刻地安靜下來，煩惱的念頭不斷在腦中生起，越是抑制這些煩惱，心念則越是煩躁。後經老師在堂上不斷地提醒和指導下，我們才明白不應害怕情緒的生起，不要刻意地抑制它，只需觀察它，不加任何意見，讓它自然地來去，從觀察和了解它，就會覺知萬事萬物都是無常變化，每刻的快樂和痛苦都不會恆久不變，就如流水般的不斷遷流，明白這點後，我們的心念就不會被它牽著走，它亦喪失束縛我們的能力。我們都覺得自己的性格有了轉變，在日常對人處事都比較寬容，與朋友和家人都較以前容易相處。

在參與禪修實踐課程中，老師不斷重覆提醒我們參禪學佛不是那麼複雜或遙不可及的事，只在這一念心——當下。人存在這世界本來就是生活，禪修也能在日常生活中修行實踐，體悟禪境。其實生活中無處不有禪機，吃飯、喝茶、步行、掃地、洗碗等等，如果我們能念念分明，不但能夠感悟到禪境，同時也能從中得到喜樂。

我們同組的一位同修，每天早上都要步行二十分鐘的路程上班，往昔她覺得每天行路的步伐總是走得匆匆忙忙，好似把煩惱、焦慮，不安都烙印在大地上。學習禪修後，她將禪修方法中“行禪”的方式，貫徹在每早的步行上班時段中，她嘗試走路時通身放下，配合呼吸，順其自然，一呼一吸，安於當下，不被工作和其它煩惱牽著走。從這實踐的過程中，她感受到走路中的清涼，自在，真正地享受著走路。如是她持續地鍛鍊，她覺得自己每天都有飽滿的精神應付當日的工作。

我們同組的同修都要為生活而工作，而生活中有太多的煩惱痛苦。我們在未學習禪修前，好似大多數的人一樣不知道如何排解面對工作的煩惱，主要原因在於我們並不知道它們是如何產生。面對工作時，我們時時都產生消極的念頭，不滿意自己的工作，嫌待遇少，又抱怨上司不賞識，覺得同事難相處，很想轉換另一個工作環境。學習禪修後，我們了解煩惱是由我們的貪、瞋、癡產生，明白到如果我們沒有真正面對自己，帶著相同的意念到另一個新環境，舊的問題仍然會重複。不久之後，我們又開始抱怨。而現時的香港經濟情況，又不容許我們時時轉換自己的工作環境，會感到沮喪失意。修習禪修後，我們學習到轉換環境不如轉換心境。我們與同事間能在此地方工作，去完成事情，都是有特別的緣份，能持有這份工作，也不是偶然的，所以必須懂得珍惜和努力地做好它。我們理解到工作與心境可以相輔相成。我們嘗試用慈心對待自己的上司和周圍的同事，用歡喜心去迎接工作，用積極愉快的心情去盡力完成它。我們學習以這樣的工作態度去做事，感覺到可以紓緩沉重的工作擔子，內心有著一份喜悅及對別人的體諒和關心，因此在工作 and 人際關係上有顯著的改善。

在禪修的過程中，我們有機會參悟佛法的基本義理，有助於我們對宇宙實體和生命的意義有所領悟，山河大地，人與事，都不是憑空而來，亦不是恆古已存在，一切事物和現象的生起，只是因緣聚合，一切都只是緣起。因緣具足則合和，因緣不具足則離散，因此當逆境生起時，了知一切諸法本自緣起，逆境來時必有種種緣由。明白這道理便不會感到嗟歎失意，會安然接受，以廣結善緣來去除惡運。同時亦明白人的生命也是每分每秒地在變，細胞的死死生生，今天的我早已非昨日的我，世上所有一切都幻化無常，生滅變異。我們能夠了悟人生，也能契入佛陀的“不執著”的法義，活在當下這一念，從而過一個喜樂的生活。

禪修的好處 (二) - 梁容妹

我是一個家庭主婦，對各種宗教的認識不多，平時只是道聽途說的知道一些宗教思想，但心想反正是導人向善的就錯不了哪裏！

約在年多前，因研習茶道的關係，認識了兩位佛教徒。其中一位是在外國皈依的，而另一位則曾在「志蓮淨苑」修讀佛學。前者更給予我一種很親切及胸襟廣闊、一臉祥和的感覺。心想莫不是佛教徒除了拜佛外，還是有其他值得學習的地方？於是便撥了電話到“志蓮淨苑”探詢學佛的詳情。適巧正是招納基礎班新生，於是便開始了學佛的日子。在修畢“佛學基礎班”後，竟發現自己對佛學的精神思想及對事物的看法甚有興趣。又得趙老師推介我們可以參加“禪修理論與靜坐實踐”班，對個人之心靈培育有一定之裨益，遂參加了這禪修課程。

記得上第一堂禪修課時，聽著蕭老師為我們講解禪修的起源、益處及修習八正道的好處，對治貪欲、瞋恚、愚癡、這“三不善根”的理論時，以本人之資質修為實在是有點摸不著邊際。但幸好我有的是好奇心及耐性，且就盡量提起精神，留心聽下來。直至半堂小休後，老師帶領我們做坐禪，他指導我們可以用一個我們坐著感到舒適自在的姿

勢來坐禪。由於我間中也有做瑜伽運動的習慣，便以單盤腿來坐禪。當大堂的燈光熄滅後，只覺周遭寧靜一片，蕭老師跟著用說話帶領我們如何可以安住一境，而我竟能聽到禮堂外有清脆的鳥兒聲音。當時還以為是禮堂中播出，但經多次經驗所證，原來在心能安住一境，不去隨意攀緣於過去未來，安於當下現在，確實能令感觀清晰，實在。而更令在往後的日子，遇上以往感到難解決之事，也能以冷靜及專心來處理。

在往後的日子禪修時，依照蕭老師指導的方法，嘗試著用不同的方法來坐禪，令心境專注，例如靜心聆聽自己身體之感覺，偶而也能早察覺自己身體像是將會發病，使能及早就醫。一些如傷風、感冒、喉嚨痛等以往常有之小毛病，能比以往更快痊癒。

在數著呼吸出入息念時，能使開始緊張的心情慢慢平伏。在某些事物令自己不滿，將要發怒時，自然地將呼吸調息，也間中能將情緒稍為緩和平靜。但也不是每次都能奏效，心想相比以前，總算是進步了。

以往每當在人多聚集，太多嘈吵聲音的地方，心境總是煩躁不安。心想為甚麼他們強要別人聽一些不想聽的說話，將要為此而心煩氣躁。又記起了蕭老師說過，禪修時可任隨聲音來去，它們只是過客，來的時候，毋須逃避它，走的時候就隨它吧，不因它的來去動容，漸漸地也把耐性練得好一點了。

其實在盤腿靜坐禪修的時間，雙腿也有酸麻的感覺，老師說這也是逆境禪修，使人能在逆境生活中，練習對治困難，使不易屈服，能坦然面對一切不如意之事，不容易有逃避、憂鬱、恐懼等情緒出現。

如坐禪久了，我也會做行禪或站禪來調節一下，尤其是在一些公園散步。感覺著鳥語花香，不作雜想，緩步前行，當花香漸遠，也不會貪著不去，只感當下現在舒適無求！

當老師說到修習慈心禪的時候，更是莫大得益，因我感覺它對治妒忌，怨恨、執著等，更能使我在日常生活中得益不少。

在修習的過程中，老師指導我們在心唸著願自己身心及一切眾生都能健康快樂、圓滿自在、遠離危險。他教我們可以在腦裏想著不同的人，喜歡或不喜歡的人，一併給他們祝願。慢慢的好像對一些令自己討厭過的人，好像沒以前那麼憎厭，也祈望藉著“慈心禪”不停修習，能令慈心繼續增長，不停散發給所有人！

慈心禪的特色 - 雷卓泉

在很偶然的機會下，參加了志蓮淨苑的“佛學基礎班”。最初為了消磨時間及學習佛教的起源和文化，但當聽了幾課後，便覺得內容很充實、簡單和實用。從佛陀的出生到涅槃，以及緣起緣滅、四聖諦、十二因緣、八正道等，都有詳盡的介紹，令我對佛教有深入了解和產生濃厚興趣。

其後再修“禪修理論與實踐”，蕭老師再次講解佛學的理論及解答我們的疑問外，更教導我們修禪的方法和技巧。如坐禪、行禪、站禪、出入息念、慈心禪等等方法。透過禪定，令我們深深體會佛法的高深和偉大，加快對戒、定、慧(三無漏學)的修行。

我參加禪修已大半年了，平時的驕傲自大、衝動、做事不專心、懶散，已經有很大改進。在這麼多禪修中，我最喜歡出入息念了！雖然它只是入門的基礎，但它能帶給我寧靜舒暢的感覺，把日間種種煩惱、壓力消除。人開心了，身體也健康起來。而且平時忽視的東西也因為禪定而察覺到它的存在。例如：季節的變化、花草樹木的改變。自己的生活態度和待人接物，都因為禪修的關係而覺知。集中力和思考也比以前好得多。也使我明白時光的飛逝，要好好把握光陰，珍惜現在。所以，修出入息念令我獲益良多。

除了出入息念外，慈心禪也不可忽視。前者是把散亂心集中起來，知道內外的感受變化及知道世間的無常。而後者則是以慈心對待自己開始，再推廣至家人、朋友、社會、國家，以到其他眾生。營造了一個寧靜平和的環境，一個充滿愛心，關懷的社會。

現在再詳細說慈心禪的特色吧！修習慈心禪首先要慈心對待自己，因為連自己都不好好對待，那麼如何對待其他人以至眾生呢？人生充滿苦難，不如意的事經常發生。稍遇到挫折，便怨天怨地；抱怨自己、抱怨他人，人生就這樣度過，實在太可惜了。所以，第一件事是學習以最友善的方法跟自己做朋友，當我們能接納自己時，才能進一步對待他人。若不能接納自己，自然對自己產生討厭、憎恨。這樣會養成一種給自己負面評價的習慣，逐漸成為自己的敵人，給自己很多煩惱、不幸。還給家人製造出許多麻煩、擔心。所以，學習友善對待自己非常重要。當然，自己也要檢討是否有問題需要解決，例如：對人的態度是否友善、衣服是否整齊乾淨、有沒有說謊、不守信用等等，都要自我檢討。否則，就算自己接受和諒解自己，也難與別人相處。

此外，慈心禪另有一個重要特色，是原諒曾欺負過自己的人。既然可以原諒自己，也有理由原諒他人吧！出外做事，人事複雜。與同事、上司爭吵在所難免，只要問心無愧，便無謂與他爭論不休。心想：他的執著心、瞋恨心真重啊！何必一時之氣，令自己憤憤不平、患得患失呢！保持醒覺及平靜心，快快樂樂不是更好嗎？何必活在怨恨中，這樣不但使自己情緒受到影響，也使到我們睡眠不安、影響日常的工作和健康。昔日的不快樂回憶，也讓它過去吧！不必讓它長留在心中，當它作為促使我們成長的關卡，使我們更堅毅、強壯。最重要的是我們現在活得很快樂。

當我們快樂的時候，便希望和別人分享快樂。最先的是家人和朋友。把自己快樂的心得告訴他們，自己也不斷替他們祝福。他們長期在你的幸福快樂的氣氛下，自然也感到快樂。不斷把這些快樂推廣，世界每一個人都充滿幸福快樂，這是慈心禪的一大特色。

總結來說：慈心禪教導我們正面看待自己，發掘自己的優點，給自己正面的評價。再修習做仁慈、悲憫他人的事情，使自己、其他人都充滿喜悅、幸福為目的。

修行問答 - 蕭式球

問：禪修對身體健康有幫助嗎？

答：禪修又稱為“定學”或“心學”。定學是戒、定、慧三學之一。戒學是德行的修習，定學是心靈質素的修習，而慧學則是智慧的修習。所以，禪修就是去提昇個人的心靈質素。通過禪修，會為自己帶來一個健康的心靈，使自己的內心遠離緊張、壓力、憂慮、恐懼、貪婪、憤恨、嫉妒等各種負面的質素，或用佛教術語的角度來說，就是使自己的內心遠離“五蓋”。在正面的內心質素方面，通過禪修，可培育出柔和、友善、富同情心、歡悅、沈著、清晰、具覺察力等各種質素，或用佛教術語的角度來說，就是培育“七覺支”。

原始佛教的禪修和養生的靜坐不同，原始佛教的禪修主要是帶給我們一個健康的心靈，若一個人有健康的心靈的話，自然是會帶來一個較為健康的身體的。而且修習正念的人，對身體的狀況也會有較為敏銳的覺察力，這種覺察力能減少蘊釀作病的機會。事實上，有不少同修感到禪修後的體質比起禪修之前是有顯著改善的。

我們很少在課堂或研討中探討禪修與身體健康的問題，原因是禪修的主要目的是帶來一個健康的心靈。若多談身體的健康，會使人偏離這個目的，甚至會使人產生對身體的執著而不願去面對無常、苦、無我的實相。

可以這樣說，禪修對身體的健康有間接的幫助。但另一方面，禪修者也修習無常、苦、無我的智慧，所以明白無論怎樣健康的身體，老、病、死都是始終會到來的，而且沒有任何一個眾生可以得到例外。當有一天老、病、死到來的時候，有智慧的禪修者能無執著、無懼地面對它。

問：有一天我跟朋友看了一齣恐怖電影，之後數天在家裏坐禪時，那些恐怖的感覺還在心中，令我不易平伏下來。我應怎麼辦呢？

答：恐懼是煩惱的一種，而且在眾生的內心之中扎根很深。在經中常常提到貪欲、瞋恚、愚癡，稱為三不善根，但偶爾也有加上恐懼而成為貪欲、瞋恚、恐懼、愚癡的。所以，眾生有以上的煩惱是很常見的事情，而修行正正就是去對治這些煩惱。我們可能會遇到一個不愉快的外境而令自己生氣好幾天，也可能會遇上一個愉悅的外境而甚至一生對它戀棧不捨，亦有可能像你的情況那樣，當看完一些使人恐懼的影像後內心持續生起恐懼。

若禪修者有恐懼在心中時，即使不去理會它，當過了一段時間之後，這些恐懼也自然會逐漸減退的。你也可以抽些時間去參加團體的共修。和善知識一起不單心中的恐懼不易生起，更會為自己的內心帶來一股對治煩惱的力量。若在家裏坐禪，選擇有人時才坐禪，在日間坐禪或晚間亮著燈來坐禪，那些恐懼的感覺也是不易生起的。

若自己的內心有一定程度的念力、定力、慧力、慈心等質素的話，當恐懼生起時可以不逃避它，利用這個機會來觀察恐懼，認識恐懼和超越恐懼。我們可從多方面來觀察

它：它真正是些什麼，它的生起須要有什麼條件，它有沒有一些實質的東西，爲什麼會感到它很難受，有什麼方法可以超越它等等。觀察煩惱能幫助我們真真正正從煩惱的根源來對治煩惱，這是一種徹底而又深入的方法。

問：我聽到一些同學提到做慈心禪的時候，內心有一份很濃厚的詳和與喜悅。但我已經修習了一段日子，卻什麼感覺都沒有，這是不是做得不好呢？

答：禪修是心靈的培育，當中培育內心多種不同的心靈質素。每個人的內心世界都跟別人不同，即是說每個人內心的各種質素都跟別人不一樣，而且差別往往很大，所以每一個禪修者的修行起步點都跟別的禪修者不同。因此，我們不必跟別人比較。只要持續修習，便能在自己的起步點逐漸進步。我想，分享禪修經驗的作用是擴闊自己的視界，從而使自己更清晰地看清修行的道路，也爲自己帶來一股修行的推動力。

另一方面，不論是慈心禪或其他的禪修方法，很多時都會帶來一些很舒暢、很愉悅的感受，在經中稱這爲“喜”和“樂”。這些感受往往不是一般的快樂感受可比擬的。即使是這樣，我們可以不用愉悅感受作爲衡量禪修的標準，因爲喜和樂有時會以一種很明顯、很濃烈的方式出現，也有時只是以一種較爲平淡的方式來出現。我們可用“日常生活有否進步”作爲衡量禪修的標準，若修慈心禪，可觀察自己在日常生活中，善意有否增加，自己的瞋恚是否在減退，對自己、對家人、對朋友、對眾生是否多了一份關懷等等；若修其他的禪修，可觀察自己在日常生活中，覺察力是否有更多的持續，是否減少對欲樂的依賴，生活是否過得比較輕鬆自在，煩惱的事情是否沒那麼容易困擾自己等等。

所以，不需跟別人比較，不需計著喜樂的感覺。修習一段時間後，看看自己在日常生活之中有沒有改變吧。

問：你可否解釋一下，什麼是觀呢？

答：觀的巴利文是 vipassana，意思是“看透”或“洞察”。觀是專指看透或洞察“無常、苦、無我”三相。

在原始佛教的法義中，我們可看到佛陀常常從多個不同的角度來描述一個相同的義理，而“止觀”這個術語就是從另一個角度來描述禪修。禪修可分爲止和觀兩個不同部分的修習，修止是使內心平伏下來，進入定境。當一個禪修者修止入定時，內心便遠離五蓋和具有念、定、捨等質素，他可運用這個平穩和止息愛欲的心，進一步修觀來看清看透自己的身心以至所有外在世間事物無常、苦、無我的實相。當一個禪修者修觀看透三相時，便不會對任何事物生起執取愛著，因而得到徹底解脫。

原始佛教常說“知苦、厭離、得解脫”而中國佛教也常說“看破、放下、得自在”。修觀能幫助我們徹底知苦或看破，有了知苦便會帶來厭離及進一步得解脫，或有了看破便會帶來放下及進一步得自在。



忍耐 - 思

現代城市生活講求的是方便和舒適。在這種環境生活的城市人自然會對不方便、不舒適難以容忍，難以接受，難以面對——排隊輪候的時間稍長即會心煩氣躁；環境設施稍有不方便即會不滿投訴；食物不美味的話即不吃；服務不好的話即大發雷霆……當事事講求方便和舒適，人的耐性和包容性自然很差，而心力亦會不強。

佛教不贊成苦行，因為苦行並不能導致解脫。但這卻成為某些修行人的藉口——修行是可以講求方便和舒適的。事實上，方便和舒適本身並沒有問題，但人的心卻容易出問題——當長期處於方便和舒適中，耐性和包容性自然會很差，而心力亦會很弱。如果帶著這種城市人通病來修行，修行的進展必然會很差，成績必然會不好。因為，修行是需要耐性、包容性和心力的。

當遇到不方便、不舒適，我們不要逃避，我們要嘗試面對和忍耐；這樣的話，我們才能磨練自己，增長耐性、包容性和心力。

沒有足夠的“力”，我們又如何能夠去學習，去修行呢！

如因你想要改變姿勢，在改變之前，將痛苦忍耐到最極點吧！……但在移動之前，再等一下，痛苦忍耐到最大極限時，還要再忍耐！不管有多痛，就是持續下去。……就把痛當作是你覺醒的對象……用這種方式直到痛苦消失，並且看看會有什麼後果。佛陀說痛苦是自己升起的，也會自己消失。就讓苦死去吧，別停止忍耐！也許你會流出汗來——像玉米粒般大的從背部流下。但如果你能經歷過一次這樣的感覺，你將會知道那是怎麼一回事了。但那是逐漸而來的，不要太強迫自己，只需慢慢地持續下去。

《以法為贈禮》第 99，100 頁 ——阿姜查



因與果的運作 - 鹿

筆者有兩位禪修導師，一位是葛榮居士，另一位導師是 Antoine Marten，是一位法國人，早年在歐美任職記者，後於泰國出家，也曾在香港寺院修行多年。後於八十年代返回美國，因當時的一些環境因素與個人因緣而還俗，但他一直過著獨居的生活，精進修行。他於 1990 年再度返港。筆者便是在 1990 年至 1998 年間跟隨他學習禪修。因為他的法國姓名並不易讀，人們都簡稱他為 Tony(東尼)導師或依然以法國和尚的俗稱(雖然他已還俗多年)來稱呼他。他於 1998 年底再次回到美國，依然過著獨居與精進修行的生活，直至現在筆者還定期與他通信，向他請益。

東尼導師曾提示：現前身處與面對的每一個情況或處境，都不是巧合，都是以往自己自覺或不自覺地做了某些決定或行為而將自己帶到現前這境地，與別人無由。

起初聽到上述提示，有點兒大惑不解。當年與幾位朋友在工餘時候合作做生意，有不和的地方。多次召集各人議事或辦事，不是說各自的正職很忙而沒有空，便是遲到早退，唯有獨個兒處理大部分事務，時生煩厭與抱怨。想來想去，這境地明明是別人的疏懶與無責任心所引致，怎可以說成是自己把自己帶到現前這境地。唯一可以想到的原因是在前生曾做過疏懶與無責任感的事情，所以今生須面對如此後果。於是向東尼導師請益。他卻連番搖頭，建議我不要這麼樣負面地憑空推斷自己的前生，還指出我對因果法則有誤解。

那又是甚麼原因呢？當時想到可能是自己的前生曾與合夥人們有一段未了的因緣。於是又再向東尼導師請益。他又再次連番搖頭。因時間久遠，不可以清楚記起當年的談話，只記得他的意思是佛學雖然是有前世來生，但並不是把所有不明白的事物因由都歸咎到不知曉的前生。他提示：當他聆聽我對此境況的描述後，覺得我身處這境地，是因為我有一些教訓需要向這個處境學習，但還未學。

至於需向這處境學習甚麼？那便需自己觀察與反思，別人是不可代勞。經過一段頗長歲月的觀察與反思，漸漸明白到事實上自己是有很多教訓需要向這個處境汲取與學習，而在汲取教訓的過程中也漸漸明白到自己如何把自己帶到當時的境地。

忘記了原來是自己的抉擇

當年決定參與合夥生意時，心內不自覺地預期各合夥人都必定會像自己一樣願意把絕大部分工餘時間投入，不怕艱辛或疲累，但其實這只是自己的心所虛構的故事。實況是每人都有各自的觀點與見解。有合夥人的見解是把大部分的工餘時間投入，使人疲累，反而會負面地影響工作，所以應輕輕鬆鬆地做；也有合夥人的見解是業務平穩便可，發展反而會帶來投資風險。各有各的理由與理據，根本就沒有絕對的對或錯。

當不再迷失於心所虛構的故事當中，便漸漸明白到另一實況是參與合夥生意是自願的，是自己的抉擇，是自己參與合夥的決定(因)把自己帶進這合夥生意的處境中(果)。

若然抉擇是否參與合夥時不迷失於故事當中，而是明白實況的話，便會知道合夥生

意是必定有預期之內的事情，也會有預期之外的事情，無論最終是預期之內或之外，愉快或不愉快，兩者都是自己的抉擇的後果。但是，當時並沒有明白實況，當實際合夥的情況(實況)與預期的情況(故事)不符合時，只顧怪責別人，忘記了這預期之外和不愉快的境地從開始就是自己的抉擇的可能後果之一。

再說，參與合夥後，不如意時便煩厭與抱怨，沒有聆聽別人的觀點與見解，也沒有好好思考如何可以耐性地溝通、互諒。這些也是不自覺地把自己帶到不愉快境地的行爲。

評估當前的境況再作抉擇

清楚知道自己如何把自己帶進當前的處境，便不再會把責任推到別人身上。當然，這也不是轉過來怪責自己做錯決定，把責任推到自己頭上。若然責怪自己的話，便是誤以為自己應該是經驗十足、完全不會走彎路和有完美的智慧，這只是另一個不實際的故事。實況只是當時人生與人際關係的經驗不足。

既然事情已經發展至參與了合夥業務，那就需如實評估當前的境況，看看當前有甚麼可以做來處理這處境。答案其實也很簡單：有兩個選擇。一是繼續合夥，但需在繼續的同時學習與合夥人們溝通、互諒，嘗試找出共識，明白到實況是在合夥生意中，處理業務是工作的一部分，與合夥人們的溝通與互諒也是工作的一部分。二是在環境許可的時候退出。

當時筆者的抉擇是耐性地和友善地表達了退出的意願，但不是立刻退出，而是等待履行了手上在辦理的合約事務後才退出。未退出之前的一段時日，便訓練自己聆聽合夥人們的觀點與見解，學習與他們溝通、互諒。就這麼樣無論是退出前或後，筆者與合夥人們的關係都保持良好，心內也沒有再怪責任何人(包括合夥人或自己)。

無須推算到不知曉的前生

再舉另一個例子，記得投身工作後的五至十年期間，曾對工作時生煩厭，尤其是當時在工作時所認識的幾位客人，覺得他們諸多要求，麻煩和不合理，但又不能不與他們共事，因為他們都是公司分配給筆者處理的，除非有特別因由，否則不可選擇或推辭。

當時初學禪修，心內問：這幾位客人本是不認識的，是公司分配，不是自己選擇，但又必須與他們繼續共事，究竟自己種了甚麼的前因，而須面對今天這不如意的果。是不是因為在過去生中曾經做了一些麻煩別人和不合理的事情，所以現在需要與這幾位麻煩和不合理的客人共事呢？又或者是不是自己在過去生中曾經與這幾位客人有未了緣，所以今生又再遇上他們呢？當漸漸認識禪修，這些疑問便漸漸有一個清晰的答案：否定。

若不是過去生所種的因，那又是甚麼的前因，而有這個果呢？答案其實是可以透過觀察、回顧與反思自己今生的行爲和抉擇而得。

首先，筆者問自己一個問題：多年前最初投身社會工作時，自己是否自願選擇工作的行業？答案當然是自願。第二個問題：既然這行業是自由與自願選擇的，那麼當年選

擇這行業的時候是否知道將須面對與處理社會裏各類不同階層或性格的客人呢？答案當然是知道。不但知道，還記得當年剛畢業投身工作時，非常雀躍，慶幸可以離開只談學術與理論的學府，卒之有機會在實際的工作層面接觸社會各階層人士，包括富與貧、官與民，其中有合理的、也有不合理的，有公平的、也有不公平的，有容易的、也有艱難的。起初工作的兩三年，不但沒有對各種不同類型的客人抱怨，還每每遇到無論大小如意或不如意的時候時都感到新奇與有趣，覺得所有悲喜都是對自己的一種充實，都不可能在校園的書本或與老師和同學的往來而學到。

既然選擇行業(種「因」)的時候已清楚知道將來會遇上社會裏各類客人(包括不合理的類型)，那麼面前有幾位不合理的客人不就是在當年的預計之內嗎？不就是自己選擇的行業的「果」嗎？答案其實就是這麼簡單，又何須推算或歸咎到不知曉的前生。

既然答案是如此簡單，為甚麼當時自己又會不知道，心生抱怨，後需經過一段長時期的禪修和上述東尼導師的提醒才漸漸明白呢？原因是投入社會工作後的五、六年，對工作的熱誠與對認識社會各階層類型人士的熱衷已漸漸減退，而生活的負擔(如供樓供車等等)又越來越重，漸漸這些本來清晰是學習與充實的機會，卻變成是麻煩與討厭的逆境。佛家稱這為「迷失」，迷失於世事的變化(外境)和自己的情緒(內境)當中，只慾求多一些如意，少一些不如意，忘記了實況(實相)是如意與不如意兩者都是工作與人生必經的道路，都是學習與充實的機會。

認識因與果並不是尋覓出錯的地方

曾有同修問一有趣的問題：雖然明白到面前一些不如意的事情其實不是別人所帶來的，而是自己以前抉擇的後果，但這又覺得自己做錯了抉擇，帶來很多壓力給自己。

人有一個普遍的習性，就是每當遇到不如意時，就尋找錯處。首先是向別人尋錯處，若不是別人錯，就是社會或政府錯，若這也不是的話，就是自己錯。這是一個誤解，誤以為有不如意就是因為有某些地方出錯。實相卻是不如意只是心的一種迷失。

就上述的例子而言，筆者絕不會怪責自己當年做錯了抉擇，入錯了行業，因為實況是無論當年選擇任何其他行業，最終都會須面對與處理社會各層各類的人士，只不過在程度上或形式上會有所不同。當筆者漸漸認識因與果的運作，便漸漸記起既然面前這幾位所謂不合理的客人其實是自己以前初入行時所期待的充實與學習的機會，現在這個機會不就是出現在眼前嗎？既然出現，當然不是怪責、抱怨或尋找錯處的時刻，而是把握這個機會，落實向這個機會學習處理事情與汲取人生經驗的時刻。雖然不會像初入行時這般興奮與雀躍，向事情學習的興趣也會漸漸呈現。

祝願各位明白：認識因與果的運作，並不是去認識一套理論或學說，也不是尋找出錯的地方，其作用之一是引導迷失的心返回本來已經認識但卻忘掉的實況(實相)之上，如實學習回應與處理，不繼續迷失於惟心所虛構的如意或不如意、順或逆、對或錯之中。

“Observe (or reflect on) how you put yourself into the present situation..”

—— Godwin Samararatne

觀察(或反思)你如何把你自己帶到現前的境地。 —— 葛榮居士



當牛仔褲遇見佛陀 - 讀書人

編著：蘇蜜·隆敦

譯者：橡樹林翻譯小組

出版：橡樹林文化

這是一本記載一群年青人生命歷程的書。這群年青人全都居住在美國，他們來自不同背景的家庭，擁有不同的學歷，從事不同的行業，但他們有一共同點 —— 他們都是佛教徒，走的是一條修持慈悲與智慧的康莊大道。

現今商業社會，講的是名與利，談的是享與受，但這群年青人卻在物慾洪流中逆流而上，各自在不同的界域中努力修持慈悲與智慧 —— 在輔導情緒障礙兒童中修行、在協助殘障人士中修行、在終極看護工作中修行、在臨終關懷工作中修行、在教導感化院青少年禪坐中修行、在監獄教導成人和青少年禪修中修行、在社會運動中修行、在電腦程式設計工作中修行、在編輯工作中修行、在寫作中修行、在攝影中修行、在武術鍛鍊中修行、在跑步中修行、在攀山中修行……

打開這本書，我們可看到一個一個不同的生命歷程。我們可看到不同的人有不同的修行入路；有些是暢順的，但有些是歷經迷惘、失落、徬徨、沉淪、傷痛才能切入修行之路的。我們亦可看到不同性向的人會選擇不同的角度去理解佛法，會選擇不同的方式去踐行慈悲，會選擇不同的方法去修行。

每一個人都有他自己的一個故事 —— 生命的故事。每一個故事都有許許多多值得我們學習的地方。我們不但可以從自己的生命去體悟佛法，我們還可以從別的生命去領悟佛法。閱讀這本書，我們可學習到很多東西，因為 —— 裡面有很多的生命故事！



愛與害 - 晴

龜龜病了。

大家可能都知道我家養了一隻巴西龜，已養了三年多。這個冬天，牠病了。眼皮腫得很，眼睜不開。過了一些日子，龜龜還沒好過來，於是就帶牠看獸醫了。

醫生問：“牠住在哪裡？吃些什麼？有否曬太陽？”我知道醫生這樣問，表示龜龜的生活環境一定有問題，但也要老實回答：“牠住在盆裡，夏天時盆裡放淺水，冬天時牠愛躲在毛巾裡睡覺。我們家裡有什麼？牠就吃什麼，魚、雞、蝦及豬肉。魚是去了骨的，蝦也剝了殼。牠沒有曬太陽。”醫生說龜龜是營養不良，牠應該吃全條的小魚及小蝦，連骨、鱗、殼都吃掉，而曬太陽吸收紫外光是必需的。醫生還詳細講解了這類龜在大自然裡的生活環境及生理運作。

醫生說龜龜不是今天才病的，其實三年前已經開始病了。醫生替龜龜打針，龜龜大叫，大概又驚又痛吧！醫生說有些龜會康復，但不是每一隻也會。

內疚。

我本來以為我們給龜龜是最好的。我曾聽說過有人以飯餵飼巴西龜，我們的卻一星期有兩三天可以吃鮮蝦。每天換水多次，又替牠洗身，保持清潔。冬天時牠又蓋毛巾保暖……原來我們給牠的並不合牠所需。我們自以為的“寵愛”及“照顧”都是從人的角度出發，對牠其實並不足夠。我為龜龜被我們虐待而受苦了三年多，弄到盲了，感到難過。我們跟從醫生的吩咐，給龜龜照暖燈及紫外光燈，但都不知是否可以補救。

人與人之間又有幾多“愛”其實是“害”。

（有興趣獲得有關飼養龜隻資料的同修可以參閱以下網址：

www.chelonia.org/care.htm 及 www.anapsid.org)





暴力與欺凌 - 衍力

近日的熱門話題是校園暴力事件，倒便順應潮流罷。先向大家報告一宗筆者親眼目睹的欺凌事件。

午飯時，鄰桌有四位顧客；甲方因某緣故，先是把乙方正在喝的汽水搶去，並衝往一旁把汽水倒掉。最後回到桌上，更把乙方打了一巴掌！

至此，我這個旁觀者，心裡不禁戚戚然的。稚子無辜呀！乙方才六七歲，何苦呢？

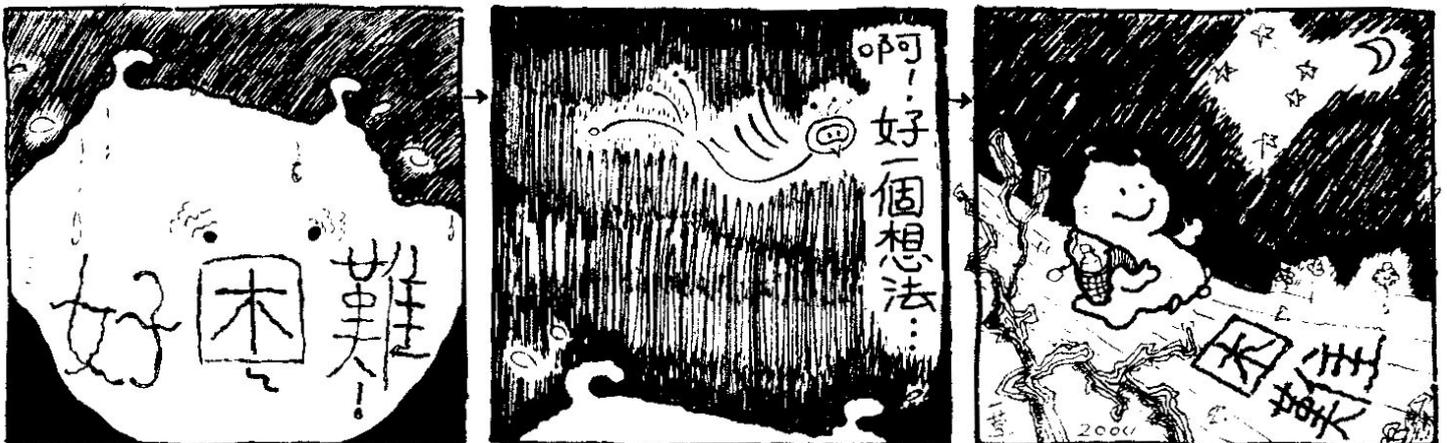
不錯，聰明的諸位讀者想已猜到，甲方便是乙方的母親。這亦是筆者最常見的欺凌事件——家庭暴力！

更無奈的是，我們的社會把責任都推到學校身上，似乎把孩子送到學校便成。可我們傳統的教育又是如何的不濟？更直接地說，教育就是暴力！（克里希那穆提語，見《心靈自由之路》）

還記得曾參加一個兒童教育的講座，其中一位講者為社工。她說並不反對以輕微的體罰作為教育的手法；但身為父母卻必須注意，體罰時心情是否平靜，是否以教育而作發洩情緒為目的！筆者雖不贊成體罰，卻很認同這位講者的說法。尤其是我們修禪的，哪能讓心跑掉，而跟著情緒而行呢？

教育從來不是一件簡單的事，而正因其與修禪有著這樣多的共通之處，湊仔禪才能成文！

但願此文與大家見面之際，學校及家庭暴力事件已不是香港的熱門話題，而我們的下一代可以在一個安全的環境下成長！阿彌陀佛！





今期筆者嘗試依據阿含經，葛榮導師的開示和法輪叢著的文章去探討“觀呼吸”與“觀心念”的異同。

在下引阿含經的經文後，我會再將葛榮導師及菩提比丘的有關說法提出，此乃是因為在阿含經中並沒有“直接”提到觀心念的詳細修行方法。本文的目的乃是希望將此二法的文獻依據提出，再加上筆者的經驗，以供有志雙修此二法者參考。

.....

甲：引文

《阿含經》(註一)

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“修習安那般那念(註二)！若比丘修習安那般那念多修習者，得身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。何等為修習安那般那念多修習已，身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足？

是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨，瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱於心，令慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學。息長息短，覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。覺知喜，覺知樂，覺知心行，覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學；覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。覺知心，覺知心悅，覺知心定，覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學；覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。觀察無常，觀察斷，觀察無欲，觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學，是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。”

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

觀心念引文

1. 葛榮導師 (註三)

……另一個我們修習的非常非常重要的技巧，我覺得是稱之為“無所緣境”禪修。一旦當你在覺醒之中建立起來，而你的心是穩定的，那時我們便能夠讓任何事情生起。去容許任何念頭生起，容許任何情緒生起，尤其是那些我們不喜歡的情緒，而我們只是學習去觀察，只是與任何在這充滿空間的心中發生的在一起。

這是一個在生活中非常有用的禪修。在日常生活中，在不同的情況中，只是覺知你現在正在有的念頭，只是覺知你正在有的情緒，只是覺知你正在有的感覺，及看一看它們是什麼及學習不去反應它們，把它們作為禪修的對象，把它們變成學習的經驗。所以在日常生活裡，你會擁有像憤怒、恐懼、壓力等情緒，我們學習去把它們作為禪修的對象。

2. 菩提比丘 (註四)

……前述經由的定境乃是專注單一固定“所緣境”而生起的(註五)。但除此之外，這是有一種所謂“頃刻的專注”。它並不需要依賴覺知力規限在一個固定的“所緣境”上。如欲建立起此種頃刻的專注力，禪修者並不需要特意地試圖將多樣性的現象從自己的注意範圍中排拒出去。反之，他只要導引自己的正念察看著身心不停的變化，觀察著任何現象的呈現；其任務乃是維持一個持續的覺知，以一個不執取任何事物的態度去留心觀察任何進入知覺範圍裡的事。當禪修者持續地觀察，定力便會一刻一刻地增強，直至它集中地建立在不斷變化的事物之流上。雖然“所緣境”不斷改變，精神的統一堅固是保持的，隨著日子的積聚，行者便會得到能夠壓止“五蓋”的力量到達入定的程度。

.....

具實修經驗的禪修者，在看過以上的三段引文後，相信對此二法之重點，已有一個了然。不過筆者還冀在下文裡，提出自己的體驗，以供一眾同修分享。

乙：兩種方法的比較

次第上

通常“觀呼吸”乃是坐禪的入門，這或許是因為呼吸的一進一出相對於“心念”來說，會是為一個較具體的“所緣境”。而只守著呼吸作為“出入息念”的唯一一個“所緣境”，也是較為簡單。再者禪修初學者很是要依靠“正念力”去觀照“所緣境”，而一般初學者“念力”較弱，實實在在地去“觀”呼吸的進出應是較為合適的。行者若到後期，念力建立起來，再去觀照無固定的“所緣境”應是比較容易的。

方法上

在“觀呼吸”修習中，“所緣境”只有一個，這便是自己的呼吸了。雖然在阿含經中指出，單單一個呼吸可以供行者觀照的地方甚多，例如它的出入啦、長短啦、冷暖啦等等，但其他與呼吸無關的，是一概不需要理會的。

因此行者的心，只是要十分單純地追隨著自己的呼吸。最常見插入打岔的，便是念頭了，其他干擾因素如：影像、情緒等也是會有的。但修“觀呼吸”的行者在這種情況下，所要做的，也不是很多，他只要放下這些干擾因素，再將正念帶回去覺知自己的呼吸之上便行了。

“觀心念”可說是更加簡單，此法根本就沒有所緣境。因此此法又名“無所緣境”禪修。任何身心生起的現象，也歸為此法的“所緣境”。正念只是保持著覺知，但它基本上是不反應的(註六)。“所緣境”是所有一切。沒有一個對象不是正念的“所緣境”，也沒有一個對象是正念的固定“所緣境”。正念知道著身心所生起的一切，它也知道一切的還滅。

感覺上

修“觀呼吸”時，行者很像一個躺在母親懷中的嬰兒，很有一份充實暖和的安住感，但這母親要到位，能給孩子抱緊，這個母親便是行者自己的呼氣與吸氣了。

“觀心念”相對地較冷，有時此種冷像是從利刀放射出來的青藍色光芒，其穿透力是十分清晰強大的。

修“觀呼吸”久了，又像是拿著柺杖上路的老人，有時很想扔掉柺杖開步快跑。常常感到長期顧著柺杖行動，很是累贅不便。在觀心念一段時間後，漸漸地就不再想觀呼吸了。正如很難強迫風濕腳痊癒了的老頭，時刻帶著柺杖上路一樣。

坐禪的能效上

眾所皆知，“觀呼吸”所產生的定力是十分強大的。此定可以是由“止”而所生起。除了呼吸這所緣境外，所有生起的都應被排出正念之外。正念因觀照此一純粹、簡單、中性、規律化的一個呼吸，而被鎖定下來。所有一切平常能夠干擾心理平定的因素也因而被消除。一心就只有在盤腿不動的姿勢下，沉澱再沉澱。此法培養出來的定力，確是十分可觀的。

修“觀心念”者，因其所緣境不斷轉變，故所生之“定”也相對較修“觀呼吸”的弱。但修“觀心念”所帶來的“觀”也相對較強。在修行中面對不斷改變的“所緣境”，一定程度的定力，也是需要有的，否則心很易會被扯進念頭裏去。不過此法的特色還是在它的“觀”裏。正念在此修習中，乃是要持續不斷地觀察，每一個生起的現象也要覺知而放下的，故其純粹性相對較“觀呼吸”者低，但因其不需死守呼吸，其自然度和自由性也就較大。

生活的應用上

“觀呼吸”能提高日常生活中的鎮定。有時，人生的問題，雖說主要是行動引起的，但語言及思想或許更是煩惱的根源。很多時，減少念頭、減少思維及減少語言，已能將問題改善。就算不能根治，至少起碼能向一個善與解脫的方向發展。由‘觀呼吸’而來的定力，肯定能夠減少念頭並加強鎮定。

反之盤腿坐禪修“觀心念”的成就，是可以直接移植到日常生活中去應用的。這應用是以“念力”為主導而“定力”為輔助。在盤腿坐禪“觀心念”修習中所要面對的，幾乎可說和日常生活碰到的情況一樣。

這話怎麼說呢？因為在日常生活中，行者不可能像修“觀呼吸”一樣，死守著一個所緣境。相反，正念在生活中是要去覺知不斷變化的對象。這情況便和“觀心念”所做的一樣了。再者，在日常生活中是十分難依賴強大的“定力”去生存的。皆因為生活是不純粹而複雜的，在此情況下，“定力”是很難不被持續快速變化之外境所衝散。但在這日常的變化中，只要保持“觀心念”的心態，“念力”是蠻強大的，而“定力”也由“觀”助“止”，以使其力度不會減到太弱。如果火候到家的話，其在日常生活中的“念力”和在盤腿中之水平相較，理應是不會有很大幅差別的。

當在生活中遇到情緒、念頭或無常來襲時，以從修“觀心念”所得的正念力，“無反應”（註六）地去對應變化，任由念頭等去自生自滅，這或許又是連智慧也用上了。如斯這般“念”、“定”和“慧”三者聯合發揮，簡直是在世間安身立命的完美組合。

丙：結語

那麼吾人又是否不需要“觀呼吸”呢？這又肯定不是。這問題其實在葛榮導師 1997 年在大嶼山華嚴閣的退修中，已和大家探討過了。我想這段開示或許是對此二法的最佳註腳。

葛榮導師當時說：“……我想弄清楚的是，我們應修習“觀呼吸”和“觀心念”這兩個技巧，持續地去分別獨立地修習他們，因為在某程度上，它們互為補足。”（註七）

.....

註解

- 一. 佛光電子大藏經 阿含藏 雜阿含經卷第二十九 第八一五（八〇三）宋天竺三藏求那跋陀羅譯。
- 二. “安那般那念”亦即“出入息念”，又名“觀呼吸”。
- 三. 1997 retreat with Mr. Godwin Samararatine at Fa Yim Kok, Lantau Island on day 6: 18 October 1997, the answer to male 2:

……Another technique that we practised which is very very important, I feel, is that is

called objectless meditation. Once you are established in awareness and you are stable in your mind, then we are in a position to allow anything to arise, allow any thought to arise, allow any emotion to arise especially emotions we don't like, any sensations to arise, and we learn just to observe, just to be with whatever is happening in that spacious mind.

This is a very useful meditation in everyday life. In everyday life, in different situations, just to know what thoughts you are having, just to know what emotions you are having, just to know what sensations you are having, and seeing what they are and learning not to react to them, making them the objects of meditation, making them learning experiences. So in everyday life, you are having an emotion like anger, fear, stress, we learn to make that an object of meditation.

- 四. 引自斯里蘭卡佛教出版社菩提比丘所著“八正道”一書第 101 頁。(The Noble Eightfold Path Way to the end of suffering by Bhikkhu Bodhi. Published by Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, page 101):

……The kinds of concentration discussed so far arise lay fixing the mind upon a single object to the exclusion of other object. But apart from these there is another kind of concentration which does not depend upon restricting the range of awareness. This is called “momentary concentration”(khanika samadhi) To develop momentary concentration the mediator does not deliberately attempt to exclude the multiplicity of phenomena from his field of attention. Instead he simply directs mindfulness to the changing states of mind and body, noting any phenomenon that presents itself; the task is to maintain a continuous awareness of whatever enters the range of perception, clinging to nothing. As she goes on with his noting, concentration becomes stronger moment after moment until it becomes established one-pointedly on the constantly changing stream of events. Despite the changing in the object, the mental unification remains steady, and in time acquires a force capable of suppressing the hindrances to a degree equal to that of access concentration.

- 五. 此處指包括“觀呼吸”等在內的“有所緣境”禪修。

- 六. 此乃葛榮導師所說的—— non-reactive mind.

- 七. 1997 retreat with Mr. Godwin Samararatne at Fa Yim Kok, Lantau Island on day 6: 18 October 1997, the answer to female 5:

Godwin:

……And I would like to make it clear that we should practise both of these techniques, continue to practise these two techniques independently because in a sense they compliment each other……



我從初初開始修行到現在已經過了一段不短的日子了。最初我認為修行的根本是去弄清楚如何修定；再下來我以為它的根本是如何在禪坐的體驗中把智慧建立起來；再下來又以為是我工餘坐禪時間的多寡；再下來又以為是我個人的身份——在家呢、出家呢又或是獨身等。但到最後，我發覺修行的根本，可能只是在日常生活中平實地生活，去學習「人生」這個老師所教予我的一切。

修定不重要嗎？當然，弄清楚如何善巧地觀呼吸並達到一定成就是要緊的。在坐禪中智慧的體驗又是超越的，但一般行者始終要起座，去面對日常生活的種種。城市生活迫人，行者終日營營役役，自然較難靜心向內省思。但獨身居士，退休生活或甚至出家，空閒時間一定充裕，但又會否只是渾渾噩噩，終日無所事事呢？

筆者在修行了一段短時間之後，曾天真地想：如果我可以駛上一條修行的快速公路上去，能以最短的時間解脫，那就十分好了。

我自己計度這個理想情況如下：要有最好的禪修高手，任我向他發問；每天要有大量時間和清靜空間可以任由我坐禪，直至我疲不能興為止；在家庭上我要不受在家責任的牽絆；最後，我連工作也要找一份半退休似的工作，既可保持在家的身份，又可令我心力不致虛耗在工作上。

上述的所謂修行快速公路，我僥倖地逐漸駛上去了。我說有幸，乃是因為我已試過這條路，而這已令我對這條路死心。如果我得不到上述的任何一個外在條件，我也會將修行無成的原因推卸下去。例如歸咎於沒好的導師，工作壓力大或家庭責任重等等。但過去我在大部分時間裏，幾乎每一樣外在因素也是圓滿的，為何我不覺得自己大有修為呢？結果我發覺——我在逃避生活。

人的心是十分狡猾的，它逃避的方法十分巧妙。有時它以修行為藉口來逃避生活；又有時它又以生活為藉口來逃避修行。人如果生活中有不如意的事，便會說因要努力修行，又或會說修行人是不需處理入世事務等為藉口，來去避開面對入世問題。有時修行得悶了，又會說自己是在家人，大可狠狠地入世去追求欲樂。生活確是有如斯多的責任、重擔、傷害和誘惑，去令人離開修行中道的軌跡。

這樣的話，表面上看來，或會像是很努力生活，及又同時很努力地修行，但如反躬自問，行者心裡，又會否是一直在逃避著自己的習氣、自己的喜好、厭惡和自己心裏的雜質呢？

佛法的內容很大，如行者想在佛法裏面找理據去使自己的任何一種行為合理化，也

不會是難事。問題是，行者在修行上所作的努力，是否有轉化為放下的動力呢？這是行者不容易肯定能做到的一點。這或許可以解釋到為何有些禪修者，在精進了一段時間之後放棄修行，又或者是成就到了某一個水平之後，便不能更上一層樓。

但其實「人生」是一個十分好的老師，「生活」是很切身的學堂，而行者每天在生活中，要面對和處理的事情，便是老師要我們做好的習作。將佛法的工具，拿到「人生」裏去應用，便能令整個修行踏實起來了。

當行者想以修行來逃避生活時，便要反其道而行，積極面對生活。此時修行是為輔助而處理好生活是為主題。當不想修行而想在生活中渾噩時，也要反其道而行去將禪修工具擦亮，減少思維太多生活上的瑣事，而將注意力向內把持著。

當看清自己內心的逃避方式以後，便可來禁制心，強逼它去面對自己的不善。但心的魔力是很大的，這力常把修行人，從如理思維反應的正軌中，扯脫開來。這便是「人生」這個老師敲起他的上課鐘的時候了，而行者常在這關頭生起逃學的念頭呢！

但只要在世上生活，便會接觸到各種人和事。這種接觸，引發到內心的感受，而感受通過抉擇後，又再會引發出語言、思想和行動。這心的一切，和外在人事激盪之後，又會再反彈入人的心裏。如斯這般的周而復始，人便在內外交織的感覺中度過一生了。

如無佛法的智慧，心的反應是會永遠跟隨著一己的習氣的。往往不是強力追求，就是消極逃避，但這並沒有把外在實質問題改善。這一種所謂反射式的情緒反應，只是為下一個苦果做就一個苦因吧了。

所以人心接觸到外界人事，正好就是修行之時。而在世俗中生活，一顆心越是動盪起伏，也就越是得益的時候。此種關頭，將心安住下來，再用「正念」如實觀察身心內外的生滅，便能看到心的情緒化，外境的無常性和佛法的超越性。這種嚴厲的生活導師，必是離開世俗主流生活者，所不能遇見的。

可惜這樣做的話，一顆心是會很不舒服的。故此一般人，甚至禪修者也會想盡辦法去逃避。但「人生」是會不斷提出我們要學習的課堂的，只要在「無常」的運作下，世事不斷會顯露它的不同面向。而當我們受世事刺激了之後，心便會浮動。我們可以看？世事的浮動起伏，而已心不動，也可隨著它的浮動而保持覺醒。

這便是「人生」這個老師，派成績表的時候了。





哪個是我的「自我」？〔 Who is My Self ? 〕（八）

Ayya Khema 著，佛弟子合譯

第八章 七禪——無所有處定

八禪——非想非非想定

九禪——滅定

世尊復言：『布吒婆樓，復有比丘，超出所有識無邊處，達「所有皆無」之無所有處，因此先滅「識無邊處」之微妙真實想，同時生「無所有無處」之微妙真實想，以此之故，彼於是時，具有「無所有處」之微妙真實想，如是由修習故一想生，由修習故他想滅，此即由於修習也。』

這段有關七禪的描述和先前的一樣簡潔。英文翻譯者將「無所有處」翻成“no-thingness”【譯按：沒有「東西」指沒有實質的個體】，這個叫法比較清晰，也非常形象化，有助於我們了解這個層次的禪那；否則我們將很難想像怎樣去注意「無所有」（甚麼實體的東西都沒有）。

第五、第六和第七禪經常被稱作內觀禪那【譯註六十二】，當然我們也可以從初禪至四禪證得內觀智慧。現在來簡單地再說一遍：從初禪中我們明白到心已經包含一切我們想從外境追求的境界；二禪我們明白到從禪定中所體會的喜悅是感官層次不可能包含的；三禪使我們明白當心不假外求，自然能感受滿足和平靜。值得再三強調的是要證得禪那必須要放下所有感官欲望，包括放下追求入定的願望，放下，輕輕鬆鬆的便可以入定；在四禪中我們體會到當自我變得最小，寂靜便會生起，隨之而來的是平等心和捨心。

透過五禪及六禪，平時意識狀態下的「自我感」消失了，剩下只有空間和意識。雖然有觀察，但卻不是有限的「個體」在觀察。因為觀察者已經擴大到無盡的空間和意識。現在正在坐著讀書的那個小小的觀察者根本不能經歷「無限」。不過，「無限」卻可以在禪那中體會，其時觀察者可以擴張到無限。這種經歷只是純然的存在，不屬於任何一個個體。

在七禪中，我們明白到在「無所有處」中，我們不單止找不到個體，也找不到任何物體。同樣，在五禪、六禪中我們也不能執持任何的事物，因為在這些層次中，整個存在中根本沒有一樣可以執持的堅實固體。當然，這些有關禪那的敘述聽起來很有趣，做起來又是完全另外一回事了。經歷過這些禪那後，我們的世界觀不再一樣：一切不再是表面上的那些堅固物體，而是不斷在變遷的流量（flux）。

七禪有兩種可能的體驗【譯註六十三】。我們可以感到當時心有一種流轉不息而又

非常微細的活動，一個非常粗疏的比喻是：就像看著泉水汨汨而流一樣。另一種可能有的體驗就是在五禪、六禪中所經歷的無盡空間和無盡意識合而為一，一切的存在都化為烏有，沒有一物可得。

要證得這些內觀智慧並不可以一蹴而就，而要反覆地證入不同層次的禪那，並加以觀察，心慢慢才可以證得智（knowledge）和見(vision)，並可以完全的加以掌握，如手使臂般自然。然而，要注意的是這個境界仍然不是涅槃。

『布吒婆樓，緣比丘以達「調伏」之想，彼便由前至後，次第以達想之極致…』

“「調伏」之想” (controlled perception) 指的行者修習禪那後可以控制自己的心，可以隨意選擇去想一些可以達到修行目標和快樂的念頭，而放棄那些無益的。一般人對心缺乏了解，自以為可以控制思想。如果是真的，那麼我們又何必經常去想一些自討苦吃的事情呢？怎會有人這麼笨？而行者將心專注一境，直到進入禪那，便可以明白怎樣去調伏自己的心。當達到三禪後，行者的調伏能力才真的成熟。隨著定力加深，我們一步步地邁向「想之極致」（limit of perception）。

「想之極致」是八禪（非想非非想處）的境界，能使心得到最大的休息，令心恢復精力。這也是心進入最高的第九禪（滅受想定或滅盡定）前的一個階段。布於第一章所問的「識最究竟的滅盡境界」【譯按：與「想最究竟的滅盡境界」等同，見譯註一】。正如第一章所說，「滅盡」的巴利文：abhi-sanna-nirodha 中的 abhi 意指高超的，sanna 是「想」，而 nirodha 是寂止的意思。一般會簡稱為 nirodha。經藏記載只有不還者或阿羅漢能進入這個境界。

一些論著上更詳細描述九禪。進入此禪那的行者看上去好像死了一樣，呼吸非常幼細，若隱若現，難以覺察；但生命流仍在身體中，所以仍然有體溫及很微弱的心跳。據說行者可以進入滅盡定長達七日之久。當然一般情況下根本沒有需要入定這麼長的時間，故此多會被認為是想示範其定力之舉，佛陀對此並不讚同。

『…處此想之極致時，彼作念言：「思慮於我為惡，如無思慮，於我為善。…」』

這裏所包含的內觀智慧非常重要：思想本身便是苦；任何心裏的活動，無論是期許、欲望都是苦。因為有思想心就會動，會動就會煩躁，煩躁帶來苦，由於思想永不可能得到滿足，因此苦也永遠不能斷除。例如，我們不喜歡過去的一些事情，一直耿耿於懷，希望有所改變，無謂的煩惱也就接踵而來。我們應該做的是放下，苦就會消失，根本不需要去做些甚麼去解脫煩惱。現在大家都在修行，唯一有益的思想便是有助於解脫的。同樣，想著未來的事情，無論是希望發生或不發生，結果也同樣只有一個：苦。我們要真誠地、不加判斷地面對自己，就察覺到自己經常地重覆墮進過去及將來思想，是那麼的愚痴。

「思慮於我爲惡，如無思慮，於我爲善」並不是鼓勵人們要活得像植物人一般。佛陀當時便擁有最銳利的腦袋，有極高的才華去解釋人類的處境。這句的真意是告訴我們，即使在禪修以外的時間，有很多思想也是多餘的，這時候應該做只是簡單地覺察呼吸、動作、景像和聲音而已，腦袋不需要加以任何附註。在禪那中所學到的如何專注一境，排除妄念，如能用在日常生活，那麼心便不會慣性地過勞，便會更有力量。

『設我仍有思慮意欲，我之此想雖得消滅，而餘粗想，將復再生。我今寧可不爲思慮，不起意欲。』

行者明白到於七禪及八禪中所體會到的心境(想)，將會隨著思想活動的回復而消失。和禪那中的心境比較，平常狀態的心當然比較粗糙，尤其是非常不好的習慣：自我投射的作用，也即是將自己內心所想的，所以爲的，投射到其他人的身上，並嗔恨所投射的對象。自我投射的人是不會承認他人的壞是自己所投射的。日常生活中，我們要談話、討論和工作，這些層次的心是粗糙的，這當然是少不了的，佛陀也不例外。在這部經中，他要以比較粗糙的心境才可以和布交談，回答問題。然而，我們仍要明白，心有幼細與粗糙之分，幼細的境界爲心和生命帶來優良的品質，所以平日要小心保護自己的心，小心選擇所想的內容，越小心便越容易修習禪定。

彼便不爲思慮，不起意欲。不爲思慮不起意欲已，其滅想即生，餘想不生。

「意欲」(imagine)可以譯爲「想像」、「操控」、「計劃」、「完善」和「幻想」。由於經文原版是已經沒有人說的巴利文，所以不容易有準確的翻譯。一旦我們不起思慮，不起意欲，那麼比較粗糙的心便不再生起，世上一切的二元性【duality，譯註六十四】，包括喜歡與不喜歡，認爲其他人應該做或不應做的都不再生起，只有當我們完全放下，禪那中比較幼細的心境才會生起。佛陀接著說：

『…而彼達於想滅。布吒婆樓，如是次第以達增上想滅智定…』

佛陀並沒有詳盡解釋八禪——非想非非想處，心在這個境界中會處於一種沒有活動的狀態，非常清靜，覺察力幾乎完全寂止，但又不是完全沒有覺知(perceiving)，所以說既不可以說「有覺知」，也不可以說沒有「覺知」。即使在九禪(滅受想定)中，三果(不還者)聖人【譯註六十五】的心仍有一絲絲「我」的感覺，尤如花香之於花一般。只有阿羅漢的滅受想定可以完全沒有「我」的感覺。佛陀接著說：

『布吒婆樓，於汝意云何，汝前頗曾聞如斯次第增上想滅智定不？』

『不也世尊，今吾唯知從世尊所說謂：「布吒婆樓，緣比丘以達「調伏」之想，彼便由前至後，次第以達想之極致，處此想之極致時，彼作念言：「思慮之事，於我爲惡，不思慮事，於我爲善。設我仍有思慮意欲，我之此想雖得消滅，而餘粗想，將復再生。我今寧可不爲思慮，不起意欲。」彼便不爲思慮，不起意欲。不爲思慮不起意欲已，其

滅想即生，餘想不生，而彼達於想滅。布吒婆樓，如是次第以達增上想滅智定。」』

『布吒婆樓，實如是也。』

看來布是個好學生，能記得佛陀所說過的話。現在他已經得到答案了，馬上又有另一條問題：

『世尊，世尊說示想之極致，爲一爲多耶？』

佛陀答道：

『布吒婆樓，吾所說示，想之極致，亦一亦多。』

布接著問：

『如是世尊，云何說示，想之極致，亦一亦多耶？』

佛陀解釋：

『布吒婆樓，實如是如是達於想滅，遂如是如是現想之極致。布吒婆樓，故吾說示，想之極致，亦一亦多。』

如果我們不用「想」(perception)滅而用「識」(consciousness)滅【譯註六十六】，那麼就會比較容易明白佛陀的意思。行者在初禪時「識」初步得到轉化，但並非馬上變得非常精微。一旦出定，「識」又回復粗糙，禪那時的高超境界停止。隨著定力的加深，「識」將變得越來越精微，直至我們到達「想之極致」，也即是人心的極致，心便會進入滅定。佛陀的教導很有層次，他不單教導我們人心最高層次的境界，也將第一小步的高點告訴我們。布仍未滿意：

『世尊，先有想生，然後智生耶？先有智生，然後想生耶？抑智與想，非前非後而生耶？』

佛陀回答：

『布吒婆樓，先有想生，然後智生，實由想生，而智生起，是以人人皆悉自知：「實由此緣故，於吾生智慧。」』

在第六章我們討論過精神作用的四個蘊：感官意識、感受、想和行。現在我們已經明白到在有關心境的智【譯註六十七】生起前，必須先行要有對那經驗的概念（「想」）。也即是說，我們必須先有經驗，智才會生起。不單是修行如此，所有事情都是如此。例

如，爲了明白「無常」，我們首先要觀察呼吸或思想的生滅。要明白在禪那狀態的心也是一樣。巴利論藏將佛陀這裏的所用的智說成是省察智（reviewing knowledge, 【譯註六十八】），說的也是我們必須要有經驗才可以進行省察。我們心內都有解脫的種子，但如果不能對經驗有真切的了解，那麼將不會得到真正的智慧，也不能證悟，這是佛陀教導中重要的一環。佛陀接著說：

『布吒婆樓，先有想生，然後智生，實由想生，而智生起，是以人人皆悉自知：「實由此緣故，於吾生智慧。」』

這裏佛陀直接回答了布的問題，因爲在先前已經解釋過有關的步驟。很明顯布對此很感興趣，但就不太明白禪那的狀態，不然就不會問這些問題了。他又問了另一個問題：

『世尊，「想」即人我耶，抑想與我爲異耶？』

從世俗的相對層面來看實相，一定會遇上這個典型的困境。人們執著這個「想」，並稱之爲「我」：『如果正在看、想的不是「我」，那誰在看、在想呢？一定是「我」。』腦袋就如此不停地打轉，永遠找不到出路，因爲如果要解脫，我們必須先放下「想」。布也同樣地沉迷於從相對層次來看實相，所以我們很容易便認同他的看法，也可能很同情他，因爲我們本身也是抱著類似的看法。佛陀嘗試引領布放棄「我」的錯誤知見，接著問：『布吒婆樓，汝以何者爲耶？』不過並不成功。布回答：

『世尊，吾自思惟，粗我有形，四大所成，段食所養。』

布將身體看成是自我：「我」。佛陀回應：

『布吒婆樓，汝之粗我有形，四大所成，段食所養。設若真實，布吒婆樓，則汝想與我，實非一物。布吒婆樓，由此差別智，可得而知，想我非一，布吒婆樓，如是粗我有形，四大所成，段食所養。但於此人，猶有一想生，他想滅。布吒婆樓，由此差別，可得而知，想我實非一。』

也即是是，如果布的身體真的是他的自我，那麼他又怎樣說明「想」呢？「想」不停生滅，和「身體」怎可能等同呢？

布似乎明白了這點，但馬上又有了另一個想法：自我是由意念所生成的。我們也可能有同樣的見解。人們常常都說：『我不是身體。』這句話太冒失，比較有深度的看法是：『這個身體不屬於我的。』前者暗示了擁有權，但誰是擁有者呢？當然是「自我」了。「自我」擁有身體，「自我」嘗試保持身體健康，爲它帶來性樂的感官接觸。身體之屬於自我，正如屋子、車、冰櫃之屬於自我一樣，我們當然不會認爲「自我」是冰櫃。布也是這樣想：

『世尊，吾以我為意所成，具足細節，諸根圓滿。』

他仍然牢牢地抱著「擁有權」的想法，不過就以「意」所成（mind made）的身體代替物質的身體。佛陀繼續以上面的答案回應：

『布吒婆樓，汝之我為意之所成。支節具足，諸根圓滿。設若真實，布吒婆樓，則汝想與我，實非一物。布吒婆樓，由此差別智，可得而知，想我非一，布吒婆樓，如是我為意所成，支節具足，諸根圓滿。但於此人，猶有一想生，他想滅。布吒婆樓，由此差別，可得而知，想我實非一也。』

布再次不得不面對真相，於是又轉換成另一個論點：『世尊，吾以我為無形，而想所成。』看起來布也是個比較聰明的人。如果自我不是人的身體，又不是心，或者可能是一些無形無相的東面。「無形」也是佛陀用來講述較高層次禪那的用語。佛陀再次向布說明「想」是一件事情，而「自我」又是另一件事，即使假設有一個無形的自我存在，它也不可能是想。他不停地嘗試讓布明白這點：由於想不停生滅，所以想不可能是自我。布再問：

『復次世尊。「人我即為想耶，抑想與我為異耶？」斯義吾可得知不？』
布有點不耐煩了。佛陀回答：

『布吒婆樓，我與想為同一耶？抑想與我為各異耶？汝欲知此，甚難甚難。以汝依他宗見，有他宗信忍，持他宗所期，以他宗之研完為，以他宗之行持為旨故。』

佛陀的意思是，你不是我的學生，你向其他的導師學習，有不同的信仰，受不同的影響，所以要明白這些的教導是非常困難的。

今天的我們一樣。如果我們也受一些相信靈魂、轉生或生後有幸福，又或者接受其他的修行方法，那麼走的路便不一樣。當然我們可以不停地轉換口味，改變主意，但先要看看有沒有實際需要。我們為了可以真的明白佛陀的教導，一定需要先去覺知自己的苦，始終會明白一直以來嘗試的方法都不能根除苦。或許到了那個時候，我們會有準備去接受另一種徹底的改變。布後來成了佛陀的弟子，但現在暫時仍受著不同的信念所困擾，例如古代婆羅門思想的《梨俱韋陀經》(Rg Veda【譯註六十九】)，相信要透過記憶來修行，得到精神修煉上的鼓舞。佛陀很和藹地提醒布，他過去所接受的學說限制了理解能力，令他不可能明白佛陀所提出的解答。結果布也放棄了不再追問下去。我們將在經文後部看到布又有其他的問題。

和布一樣，我們也曾接受不同的教導影響，相信其他人的所想出來的觀點，又或者自己的所經驗的，或自以為明白的事情。佛陀教導我們怎樣修行，可以至少真的看到解脫自由的境界：不再執著有「自我」是唯一一種有價值的自由，我們可以不再受貪、嗔的影響。佛陀就有這種能將經驗解釋給其他人聽的天賦。

本書最後的一章談及不同的時代所流行的不同的自我觀，最後歸納成爲一種「合一」的自我觀。布的三個看法分別爲：自我是身體，心或無形的心。他暫時不會明白一切自我觀都只是概念而已。我們也一樣，熱切地相信自己的想法，因爲這些想法是「我的」。我們要想這些看法是否確實有證據的，還是一切都是一廂情願地想出來的？「想」出來的東西又會不會成真呢？在絕對的層面【譯按：勝義諦，見譯註四十】，「想」出來的一定不能成真，因爲一切都在變動當中。即使在相對的層面【世俗諦，見譯註四十】，也不見得是真的。我們應該經常地檢視自己的思想，嘗試看看這些思想來自哪裏。如果我們比較負面，更應看清楚有關的觀點是怎樣生起的。其實所有的意念都來自自己的心，都是心的投射結果。當心希望一個想法是真的時候，是因爲這個想法能滿足貪或嗔。如果我們能明白貪和嗔不能帶來喜、悅，那麼或者我們會懂得比布多，或者也可以更清晰地去省視過去自己一直信以爲真的觀念：在一切生滅的變化之中有「自我」存在。如果沒有自我存在，那麼又是誰在指示身體打坐，我們真的相信有個自我在操控一切，正如演木偶戲的人操縱木偶一般嗎？看來我們是相信這個觀點的。那麼更要反省、觀察這點是否成立。

[譯 註]：

六十二 大師將首三個無色界禪那稱作「內觀禪那」(vipassana jhana)的用法和一般意義下的內觀禪那不同。修習內觀禪並不會將心專注在單一對象，而要觀察任何生起的現象，因此不能入禪那，只能達到剎那定(momentary concentration)的層次。按照班迪他西亞多(U Pandita Sayadaw)的說法，「內觀禪那」和安止定禪那(samatha jhana)爲一相對的概念，前者爲修安止定而得的禪那，包括色界禪和四無色界禪；而後者則爲修持內觀時獲得的平靜，即以正念，觀察名法(精神現象)與色法(物質現象)的三相，以此證聖果的禪那。西亞多並將十六階智分成四個內觀禪那的層次，見班迪他西亞多(1992)“今生今世：佛陀的解脫教導”頁一七一至二零五。

六十三 大師並沒有談及怎樣證入七禪。見補充資料。

六十四 二元性(duality)描述一切現象都具有相對性，如美醜、長短、善惡、有無、難易、高下等，是個很重要的哲學命題。二元性的心理基礎又在哪裏？人在一般的心境，由於有思考活動，便會落入二元性世界中，難以避免。最基本的二元性，在於觀察者和被觀察的對象是分開的，於是觀察者就變成了「我執」，觀察的對象變成所執的對象。當心進入四禪，乃至進入四無色界禪，體驗到「心一境性」，觀察者暫時消失，二元性便會暫時消除，「我執」也就較易放下。

六十五 三果，巴利文爲 anagami，音譯爲阿那含，意譯爲不還，意即修到此果位者，已經斷除「貪」、「嗔」等煩惱，故此生命終後不再生於欲界，而往生淨居天，證得阿羅漢果。三果聖人仍有五種煩惱，本書後部將有詳盡解釋。

六十六 在第一章中布原來向佛陀所請教的問題是：『「想」最究竟的滅盡境界是怎樣的，以及怎樣才可達到』。經文的英譯本將「想」譯成：「識」，於是問題變成：『「識」最究竟的滅盡境界是怎樣的，以及怎樣才可達到』。經文後半部大部分時間又用回「想」，而非「識」。我們在第一章暫不處理這個問題，現在可以來處理。阿毘達摩(論藏)認為人的「想」(「心所」之一)由「識」(即「心」)所引起。如果能如實地將精神作用分解以觀之，將有助我們了解無常、苦、無實體(即空)這些實相。請讀者注意：在本經中「滅盡」的巴利文：*abhi-sanna-nirodha* 中的 *sanna* 指的是「想」，在英譯版《中部》布開始時提問時的「滅盡」卻被譯成了 *consciousness* (見 *Walshe* 譯版中部附註第 205、206 條)。但同一個概念，佛陀稍後回答布時有關「滅盡」的一切，英版又用回了 *perception*(「想」)，令人感到很混亂。據我們推測，造成這種混亂是由於佛教和外道用字不同所致。在佛陀的經驗中，「滅盡」必須深入到「識」的層次才算究竟，才算是整個精神作用(即心)的解脫，所以說如果連「識」也滅了，整個精神作用才算是滅盡，才算是解脫。雖然阿毘達摩也認為「識」和「想」在滅盡定時會同時寂止，但「想」的滅盡這個概念還不能準確表達這個境界。當時外道用「滅盡」概念上只到達「想」的層次，是因為他們相信「識」是會被滅盡的，因為「識」就是「我」，而「想」就是「假我」。同時，又推測「想」停止後，「識」便解脫了生死，等於有人說「把妄想從心中空去」一樣，是執了「識」為我，再將妄想從心中除去。英版在「滅盡」一詞中突出了這個邪見後，稍後佛陀回答時乃用了「想」。因為佛陀當時不可能馬上便為布解釋這個分別，他的程度還不夠。

六十七 智，巴利文是 *bana*，英文翻譯成 *knowledge*，但並非一般意義下的知識。為了加以分別，會翻譯成智。一般意義的知識可以包括經由推理，想像而成的知識，而智必須經過親自的經驗，才可證得。缺乏真實的經驗的修行知識是沒有解脫的力量的，而「智」則能斷除一定的煩惱。例如，對涅槃的了解可以是表面上、定義上初步的了解，此時有關涅槃的知識對人不會產生真正的影響。但如果修行人真的第一次親身體會涅槃，心體驗過涅槃後，會有對涅槃相應的概念，而日常意識態度中也會有所改變。不過此時不再是知識，而是智了。行者的心將斷除「疑」見、「有」見及「戒禁取」見，心不再具有這些煩惱，平時的心理狀態都將會和以前有所不同的。同樣是涅槃，沒有經驗就是戲論，是知識，有經驗就變成智。

六十八 省察智(*reviewing knowledge*)是內觀禪，十六階智的其中一項。本書稍後章節將會談及。

六十九 *Rg Veda*《瑞歌韋迪》(舊譯《梨俱韋陀經》)，是古印度本土的韋陀(*veda*或吠陀)信仰系統其中一本主要經典，早於佛教出現。於佛陀同期以及後期出現注釋韋陀的書統稱為奧義書(*Upanisad*)或森林書，內容比較富有哲理性，涉及有關自我、世界起源及解脫境界等概念。其中一本較有影響力的是博伽梵歌(*Bhagavad Gita*)。有關自我(*Atma*)的內容說到自我由物質(身體)、靈魂及心意組成。在自我中，存在一種不可壞滅，永恆不變的能量，稱為梵(*Brahman*)。在梵以外還存在一超然的創造主、具有神性的超梵(*Parabrahman*)。人的靈魂、心意

和物質互動下產生業(Karma)而輪迴。人需要在日常生活中經常記誦這位超梵的名號(即奎師那, Krishna), 或有關的形象, 於死後便可以回歸梵, 得到永生(《博伽梵歌》第八章, 參考: <http://big5.mykrishna.net/sastra/bggita/mlt.htm>)。

[導 讀]

在本章中大師並無詳細談及有關進入「七禪」及「八禪」的方法, 但卻說了許多有關境界的知識, 相信與講座中聽眾未達到修習無色界禪那的基礎有關。現以《清淨道論》中有關的論說加以補充。

一、證入七禪

當行者在證得六禪後出定, 修習六禪五自在。在修習省察自在時, 發現即使是六禪也有所不足, 比七禪更粗糙。行者於是以六禪中所經歷的心境: 「意識無限」為緣, 觀察其為無實體、無實質、空的性質, 以此為緣, 感到比六禪更平靜的境界, 進入七禪近行定, 當心安止於這個境界, 至一境性時, 便進入七禪的無所有處定, 又稱為無想定。在這境界中, 不單空間是空, 連觀察者也是空。

二、證入八禪

當行者在證得七禪後出定, 修習七禪五自在。在修習省察自在時, 發現即使是七禪也有所不足, 因為在七禪中想蘊仍有活動, 比八禪更粗糙。行者於是以七禪中所經歷的心境: 「一切空無所有」為緣, 觀察想蘊活動的過患性, 由此觀察想蘊活動停止的優勝之處, 感到比七禪更平靜的境界, 進入八禪近行定, 當心安止於這個境界, 達至一境性時, 便進入八禪。由於想蘊的活動幾乎停止, 所以說「非想」; 但由於仍感到心識的活動, 不可說完全沒有想蘊的活動, 所以說「非非想」。

三、證入九禪

初禪至八禪都是止禪, 屬安止定的範疇。止禪行者掌握後, 當修習觀禪, 止、觀圓滿後, 將能進入九禪, 又稱為滅定、滅盡定或滅受想定, 在這個境界中, 行者的四蘊都暫時寂止, 所以沒有任何的所緣境。要進入滅定, 行者必須是具備四禪八定的三果(阿那含)或四果(阿羅漢)聖人, 因為他們的貪心和嗔心已滅, 所以止和觀的能力是最圓滿平衡的。行者掌握八禪的五自在後, 觀察一切心行活動的過患性, 使心趣向一切寂靜的涅槃, 進入滅定。根據《清淨道論》, 進入滅定和出定都有特別的要求, 見第二十三品, 說修慧功德品。於滅定中, 身體和心理的一切活動都暫時停止, 可以享受現世涅槃之樂。

四、禪那與各種自我觀

真實的情況是實體、不變、永恆的「自我」是不存在的。如果存在, 頂多只是心的幻想

而已。透過修習安止定，行者的意識得到各種層次的淨化，心可以超越各種層次的執著，如色界(身體)和無色界(心理)層次的執著，徹底地明白到身體、心理和超越身心的境界中都沒有「自我」存在。

五、修行的成功的先決條件：教義的純淨性

要明白佛教的「無我」，行者必須只修習佛教的方法，如果在修習中混入其他宗教的思想，將會只感到混亂、不安，不可能真正掌握四聖諦，也不可能有真正的利益。

[補充資料]

在《破染經》(增支部、九集、第三十六經)中，佛陀開示我們要透過四禪八定反覆清淨內心，使心遠離染著，趣向涅槃。最後心進入滅定，進入涅槃。

1. 色界禪那中的意識轉化

大師在不同的章節分別談及行者透過進入各層次的禪那，體驗各種細微的精神狀態，出定後意識可以獲得那些的轉化，因而有了智及見。心一直轉化，直至可以解脫輪迴。在色界中意識將暫時擺脫欲界事物的羈絆，轉向內心中的現象。首先是意識仍需住於色、聲、香、味、觸、法(六塵)，仍感受到樂受和喜悅(初禪)。接著從二禪出定，意識轉向感受和內心(喜、樂)，心可以超越六塵的影響。意識從三禪出定後可以對內心的喜、樂保持平等心。從四禪中出定後心可以住於無執的捨受，並能自然地專注一境，感受自我感被縮至最少的寂靜境界。行者如能掌握色界禪那，心將不會為欲界的事物動搖。

2. 無色界禪那中的意識轉化

透過無色界禪那意識可以超越對色界六塵中的前五塵的執著，只作意於「法」(概念)，便可以達至心一境性，安然住於不同的意念中，如「空間」、「意識無限」、「無所有」等概念。《阿毗達摩》認為無色界禪那是四禪的變調(modalities of the fourth jhana)，因為其禪支和四禪一樣只有「心一境性」及「捨」。但透過無色界禪那行者將可以進一步將自我觀打破。到了七禪無所有處定，行者明白到想蘊活動是自我感剩下的主要成份，所以作意於連想蘊的活動也想停止，進入非常寂靜的八禪。

3. 滅定

滅定中的滅和四聖諦中的「滅諦」有接近的意義。滅諦指涅槃是最徹底的解脫狀態。透過修習觀禪，行者將徹底明白自我是虛幻的，便可以作意進入「滅定」，享受現世的涅槃之樂。

4. 無色界禪的近行定

在進入無色界禪那前，行者將須作意於一些概念，所以仍有想蘊的活動，每個無色界禪那都有各自的近行定。例如，空無邊處定的近行定是無限擴展空間的概念，由於心已經有四禪的定力，可以自然安止於依靠抽象的概念，心便自然進入並安止於無邊空間的概念。心在近行定中有念頭，但一進入安止定，便只有單一的概念，除了禪修對象(meditation object)外，沒有其他念頭。要注意的是，雖然禪修書中有大量關於禪定的描述，但在安止定中是不可能有其他心念來思考當下心的經歷，只能在出定後，進行省思時，才有可能掌握其中經歷。

5. 無色界禪的剖析

需要再三強調的是「空無邊處定」的「空」是指空間的空；而「無所有處定」的「無所有」是指觀察者的無實體性、無實質性的空性。另外，「空無邊處定」和「識無邊處定」是一體兩面，前者作意於空間無限，而後者著於覺察著空間無限的意識。

6. 不同派別的禪那觀

由於修習禪那是非常主觀的，不同的導師必定有不同的經驗，可能以不同的文字來表達。有時大家可能同樣在描述同一個境界，可能有不同的形容詞。例如，某禪修書指空無邊處中的「空」不單指虛空的空，還同時有空性的空，而其七禪則為無想定，指沒有妄念的意思，和本書所說的「無所有處定」非常的不同。

所以這裏特別指出一點所有人都同意的：修習禪那需要導師的指導。行者不可執著文字，應視為過河之舟，最重要的是實際經驗。

願這篇作品可以幫助大家獲得正見，減輕煩惱。

願大家都快樂、平靜、生活無憂，直至完全解脫苦，證入無上的涅槃。

電郵：calm_wisdom@sinaman.com



教將糖果換真金 —— 如何善巧地出離？

Ven.Thanissaro Bhikkhu （譚尼沙羅尊者）著
學佛孖寶譯

佛教接受美國人追求快樂的原則，但提出兩點修正。佛教追求的快樂是真正的快樂，屬於終極的，不變的及無欺的快樂。同時佛教以認真但不教人可怕的态度追求快樂；鏗而不捨，持守紀律及願意作出明智的犧牲。

何謂“明智的犧牲”？佛教的答案暗合美國人的另一生活原則，即如果捨棄的快樂會帶來更大的快樂，這就是“明智的犧牲”。同理，你應該捨棄一包糖果來換取一磅黃金。換言之，明智的犧牲就像一樁賺錢的交易。我們可以在佛教的古老傳統中找到這個譬喻。佛陀的弟子曾說：“我願意作交易，將衰老換作無死，將五內如焚換作解脫，即無上平安與終極的解縛。”

我們心中都不忍捨棄自己的所有。我們希冀能同時保留糖果及取得黃金。經驗告訴我們不可同時擁有所有東西。戀棧歡愉只會使我們失去更好的另類選擇。所以我們有需要建立清晰的先後次序將有限的時間和精力投放到產生最大回報的方法中。

這就意味視心靈為最頭等重要。物質享受與人際關係皆受外在力量所牽引，既非恆常亦不能帶來安穩的快樂。相反久經訓練的修行人能夠經受老病死而無恙。要修行到此境地，需要時間與精力。因此為了追求真正的快樂我們須要捨棄部分對外在歡愉的慾求。

對外在歡愉的捨棄亦將我們從對它們執取所產生的心理負擔中得到解脫。佛教聖典中講述到一個皇帝在出家為僧後坐在樹下歡喜贊嘆：“快樂啊！真快樂啊！”。同門僧眾都以為他在追憶失去的皇室歡愉。可是他後來向佛陀解釋他當時的快樂說：“出家前我享有皇帝的快樂。我皇宮及城郊的裡裡外外均有衛士把守。雖然如此受到保護，我還是感到害怕，生活於不安、疑惑與恐懼中。如今，我獨自到森林，樹底和空屋去，卻能安住於無懼，沉著與不惑。我無牽無掛，別無所求，就像野鹿一般。”

第三個要捨棄外在歡愉的原因就是因為在追求世間快樂時會耽著眼耳鼻舌身的樂受，就像食糖果上癮一樣。這樣只會長養貪瞋痴並阻礙心靈內在平靜的質素。即使我們擁有全世界的時間與精力，如果我們一味追求這些外在的歡愉，則我們離目標會越走越遠。所以八正道中正思惟指出我們要離棄感官的激情，瞋心與損害別人的意念。感官激情除了對性的慾求外，還包括所有對觸受的渴求所產生對心靈平靜的干擾。瞋心是指希望自己或他人受苦。而損害別人則是指任何會為自己或他人帶來痛苦的行為。在這三類中，後兩種因為容易知曉，所以較易放棄。當然它們不能輕易摒除，但決心摒棄它們畢竟是一件好事。但是要棄絕感官的激情非但很難徹底做到，就算要發心捨棄亦不是容易的事。

人性的普遍特徵就是抵抗作出這捨棄的發心。人們在四處享受他們感官的刺激。就算佛陀亦曾向弟子承認自己初時踏足修行路時，心中亦未能即時接受捨棄感官激情的想法，亦未能體悟這樣做可以帶來心內的平靜。其次西方文化亦是導致人們抗拒出離的其中一個原因。現代大眾流行的心理學常識教導人們如果不能健康地享受感受官的激情就只能選擇病態的，可怕的壓抑。然而這兩個選擇都是基於恐懼。人們之所以壓抑慾望是因為害怕激情的釋放或其進入意識界中會帶來可怕的後果。相反，人們之所以放縱情慾，是因為害怕被剝奪享樂後的匱乏及擔心這頭慾望怪獸受壓抑後會變得更可怕。兩種選擇都對人們的心靈造成嚴重的限制。佛陀認識到兩者的局限，提出第三種辦法：一種無畏而又善巧的方法，能避免兩種極端的危險。

要了解佛陀的辦法，我們得先了解正思惟如何與八正道的其他部分連繫在一起，尤其正見與正定。依據傳統的演繹，正思惟建基於正見。而正思惟的最善巧的表達能為心靈轉向正定提供了必需的意念與抉擇。正見能善巧地了解感官的愉悅與激情，並引領我們正視及解決問題。而正定則為我們提供內在平靜及喜樂，使我們清楚地看見感官激情的根源。正定亦使我們不會因感官激情的捨棄而害怕匱乏。

正見有兩個層面。第一個層面專注於日常生活的言行所產生的結果。而第二個層面則關注心內的苦因及其去除。第一個層面懷 X 感官激情的弊端：感官的愉悅是易逝的，無常的，痛苦的。對感官歡愉的慾求是導致生命各種苦惱的根源。包括賺取及保存財富所帶來的痛苦，導致家庭成員的糾紛乃至國家之間的戰爭。這個層面的正見使我們明白耽於感官的激情本身就是問題。正見的第二個層次以四聖諦來觀察事物，給我們示範如何正確面對當下，解決問題。正見指出問題的根源不在於感官的歡愉，而是在於我們的激情或慾望。皆因凡激情或慾望都包含依戀，所以任何對因緣而生的歡愉的依戀都只會帶來痛苦及不安。我們都知道因緣所產生的萬法都是無常的。事實上我們對感官激情的依戀比對任何其他歡愉都要強烈及恆常。而這種依戀正是我們要捨離的。

怎樣做？首先要公開面對問題，明白到沉溺在感官刺激的兩個方面。一方面它是過往形成的習氣，另一方面我們在當下又自願地臣服於它。其實一切皆源於誤解與恐懼。正如佛陀所說，感官激情乃依妄見而生。我們將恆常，安樂，美麗及自我等概念投射到事物身上。其實事物都是無常，痛苦，醜陋及無我的。人們將妄見強加到自己的激情及其對象上去。我們總覺得肉慾的表達能打動人心，甚至是自我認同的深層顯現，並能帶來持久的歡愉。同樣我們只見到慾望對象的恆存與誘惑，並誤以為該對象會受我們操控永遠為我們提供享樂。雖然實情不是這樣但我們依然盲目相信自己的投射。這是因為對感官激情的依戀會使我們不敢正視它。就像銀幕上的特技效果，感官激情不斷使我們目眩與受騙。如果我們一直以放縱與壓抑的方法處理，對感官激情的依戀只會於潛意識的深處繼續發揮作用。相反如果我們能夠刻意地進行反抗，那麼它就要伸出頭來高聲表達威嚇，索求與理據。所以儘管感官愉悅並非邪惡，我們要循序漸進地將它捨棄並從而將依戀所隱藏的計劃公諸於世。只有靠這種善巧的捨棄作為學習工具，我們才能揭露放縱與抑壓所掩蓋的密謀。

與此同時，我們的心靈需要抗禦及打破這些密謀的對策。這就是為什麼我們需要正定。正定可以說是一種善巧的放縱，因為它所帶來的喜悅與輕安能對治奪去感官激情後的匱乏感。換句話說，正定能提供一種持久而純正的高級愉悅，藉以鼓勵我們放棄對低俗歡愉的依戀。同時正定給予一個我們立足的穩固基礎，使我們不會因受阻撓的依戀的反撲而跌倒。這穩固的基礎亦造就了持續不斷的專注力與覺知力，從而洞察受感官激情所掩蓋的妄見。當我們的心靈能夠穿越投射及概念所構作的表象而達到廣闊自由的境界時，感官激情的慾求自然會消失。

到那時候我們可以回過頭來分解自己對正定的愉悅所產生的執取。當我們完全明白實相時，我們捨棄所有的執取，並找到如純金一般的絕對自由。這樣的自由只可意會卻不可言詮。

接下來的問題是如何將善巧的出離及善巧的放縱兩種方法落實到日常生活中？有人受出家戒，持守獨身的戒律並恆常學習離棄感官激情。但對其他大部分人來說，持守出家戒實在十分困難。故此佛陀建議在家生活的信徒持守為期數天的捨離。他們每月在新月，半月及滿月的四天持守八戒，即在五戒之外停止所有性行為，過午不食，不觀看歌舞，不以飾物及化粧作打扮並斷除睡高廣大床。這些附加的戒律就是要合理地限制五根的活動。這樣我們可以利用剩下來的時間聽聞佛法獲得正見，並修習禪定增長正定。雖然現代每週的安排使依陰曆行事的退修無法成事，我們仍可將退修安排在週末及休息日進行。有興趣的人可以通過這種方式慣常地把日常生活的關注與牽掛全部換作學習善巧地出離的機會。只有這樣我們才能認真地追求真正的快樂。

這不正是一宗最化算的交易嗎？

（譯自 NOBLE STRATEGY 第 30-36 頁）



瑜伽與禪修 - 念

雖然沒有想過要學習瑜伽，但在葛榮導師帶領的禪修營中每次都會有瑜伽的環節，因為參加禪修營才開始接觸瑜伽。為什麼瑜伽會是禪修營中的一個項目呢？那時候心裡以為在密集禪修營中，盤腿打坐的時間太長，做瑜伽的作用是舒緩一下打坐的疲累吧。但有很多次都發覺做完瑜伽之後反而覺得肌肉更加酸痛，雖然不太願意做瑜伽，因為覺得該要尊重禪修營的活動安排才去參與。想到要學習放下自己的喜歡與不喜歡，只去做當下要做的事情，所以每次都會嘗試用心去修習。

記得在第一次參加禪修活動的瑜伽時，帶領的老師一邊在示範瑜伽式子的動作，會一邊介紹每一個式子對身體的好處，例如這個式子對消化系統有好處，這個式子能夠治療什麼疾病……當時是半信半疑，但感覺到做瑜伽的目的是強健身體的。

後來有另一個老師帶領做瑜伽。……為什麼這位老師說不告訴我們所做的式子會對哪一個器官有幫助的，可能這位老師的經驗不及之前的老師，不過這個老師的式子卻做得比那位老師好。

又有另一位老師只是微笑著帶領我們做一些很簡單容易的式子。……做瑜伽不該是這樣的吧，這似乎是做柔軟體操。

後來又有一位老師帶領瑜伽，這位老師的帶領方法是輕鬆柔和的，做完之後不覺得辛苦。……原來做瑜伽是可以很舒服的。於是下次拗得腰酸骨痛時，內心又會有抗拒。為什麼要做得那樣辛苦……

有時候一些有難度的式子，跟不上做不來時，便認為做瑜伽是很難的，不該現在一把年紀才做瑜伽……

那時候總是帶著“過去”來做瑜伽，沒察覺到當下的心都是往外跑。在修習的過程中，不自覺地去比較、批評、埋怨和壓迫。

現在才明白到由於平時沒有修習，偶然才做幾次瑜伽，做的時候只是一心想要做到完美的式子，而忽略對身體的友善、沒有照顧身體的感覺，壓迫著身體去做，結果做完之後，反而感到肌肉酸痛，所以不能夠對瑜伽產生興趣。

後來看見好幾位一同學習禪修的同修都跑去學習瑜伽，心裡的想法是瑜伽和氣功的作用都是鍛練身體，令身體能夠健康些，不會那麼容易生病吧。但想到人生苦短，身體始終是會老病死的，心是煩惱的根本，修心才能夠斷除煩惱。修習瑜伽、氣功反而容易執著於身體，即使把身體鍛練得多好，它終逃不過老病死的自然定律。生活中要面對的憂悲苦惱夠多了，加上時間上的分配，還是把心鍛練好，才是學佛修行的路向。雖然看

見別人去學瑜伽，但也沒有想過要去學習瑜伽。由於喜歡參加禪修營，於是繼續被動地去修習瑜伽，但只是禪修還禪修，瑜伽還瑜伽，禪修和瑜伽是兩件事情。

後來在修習慈心禪的時候，唸到願自己健康時，察覺到其實自己並不懂得照顧身體這個好朋友，也沒有顧及這個好朋友真正的需要。光是坐著祝願它健康，它是不會自己健康起來的。身體是需要適當的運動，想到瑜伽是一種最方便和在家裡也可做到的運動，於是便把在禪修營中所學習到的式子練習起來，並學習友善地和身體溝通。

另一方面更感恩的是，得到一位同修常常分享她修習瑜伽的經驗和給予的提點，再拿來和自己的經驗對證，漸漸地明白到禪修和瑜伽是可以沒有分別的，瑜伽就是禪修。禪修不是局限於閉起雙眼，盤腿打坐，重點是如何能夠活在當下。帶著正念和慈心來修習瑜伽，持續地覺知著身體的移動和感覺的變化不就是已經是在禪修了嗎，這正正便是身念住的禪修法。做瑜伽時一起禪修，那無需要騰出另一些時間來做運動了，一個多小時又可以訓練到心又可以運動到身體，可以說是一舉兩得。

在修習瑜伽時所掌握到的方法，更可以帶到日常生活中去，身體是不停地移動的，這種覺知著身體移動的修習方法，由於要覺知的對象比較粗顯，所以較出入息念容易在日常生活中修習，而且活潑自由。一位泰國禪修老師隆波通所教導的禪修方法 動中禪，就是要不斷地覺知身體的動作，隆波通說只要不斷地覺知身體的移動就能夠斷除一切苦惱。雖然在日常生活中並不是常常做得到，但只要記起將心帶回當下身體的感覺中，便會感到平靜安詳，在生活中禪修便變得實在了。有時候修習完瑜伽之後再去坐禪，會更容易專注在呼吸上。

禪修要做的“活在當下”雖然是很簡單，但卻不容易。活在當下就是覺知著當下所發生的事情，當下所發生的事情就是自己正在做的事情、內心的各種思想、情緒感受和身體的感覺等。閉目坐禪容易昏沉、難於察覺；更容易捲入過去或未來的思緒中。修習瑜伽就不會遇到昏沉的問題。在修習過程中覺察著身體的鬆、緊、冷、暖、熱、涼、酸、麻、痛、痕、癢、脹、脈動等，每一種感覺都不同，隨著身體的移動而變化，只是去覺知道這些感覺便能夠使覺察力強化。動作配合著呼吸，更容易將心安住於當下，帶來內心的平靜和空間。當內心處於平靜和有空間的時候，有情緒生起或身體上不舒服的感覺出現時，便較容易去接受和包容，不去抗拒它們，讓這些情緒和不舒服的感覺自然地消失。以前執著於“禪修是不應該追求平靜的”這個概念，更害怕跌落這個修行陷阱而忽視禪修所帶來的平靜和喜悅。現在明白到刻意地讓身心保持平靜和諧並不是一種貪欲，因為不知道下一刻會有什麼意想不到的事情發生，苦一定會生起，若內心是平靜和有空間，當苦生起時便能夠有力量去包容和接受，若不能夠接受苦，自己是沒有能力再往前去探索。

修習瑜伽時，有時候會察覺到這個身體不是“我的”，我只能夠感覺到它的感覺，但它的感覺變化，要麻要痛卻是身體的事，我是不能夠操控它。當下我的腰只能夠屈曲到這裡，就只能夠到這裡，這個身體原來並不是隨心所欲的。有時候不自覺地以為這個

身體是自己所能夠操控的，煩惱便生起了。例如看見別人的式子做得好時，想要自己的身體也能夠做到，但又做不到時，內心便會有憤怒，沮喪、羨慕甚至有妒嫉的情緒，這些在內心微微一閃而逝的習氣，實在是不容易覺察得到的。

雖然老師說不要強迫自己的身體，但要努力、要完美的習性又往往令自己忽略了當下身體的實際狀況，身體的柔軟度、筋腱的鬆緊並不是每次都一樣，之前身體可能可以壓得較低，這次卻做不到，於是便壓迫著自己的身體去做。某個曾經做不到的式子，經過一番練習之後，能夠做到了，內心便會暗自高興，但很快又期待下一個較有難度的式子。這不就是現實生活中的反照嗎？

修習瑜伽後，身體變得較為柔軟有力，便以為只要付出努力，便能夠改變自己的身體，而沒察覺身體變得更柔軟，式子做得更好並不會帶來真正的快樂，只要不修習一段時間，身體便會僵硬。遇做到一些簡單容易的式子時，便會覺得無聊、沉悶。

當老師說到跟著下來要做的式子是自己有信心做到的，心裡便微微喜歡，但是跟著下來要做的式子對自己來說是有難度的，便會不高興。心的習性就是喜歡、不喜歡、或對這些喜歡或不喜歡全無覺知，當友善地去覺知到身心種種的變化和內心的對話時，修習瑜伽便變得有趣味了。

若能做到全心全意活在當下，專心聆聽著老師的指引來修習時，自我感亦會消失。身體跟隨聲音的指示移動著，沒有過去的思想、沒有未來的思想，只有當下身體的感覺，身體由放鬆變為緊張，由緊張變為放鬆，一鬆一緊的感覺變化，疲倦、酸痛、麻痺感覺的生起和消失過程，式子與式子之間的緊張之後那種放鬆舒服的感覺要留也留不住，覺察著心跟隨著身體的感覺而變化，覺察著心對外間環境變化而生起的變化，無常變化是當下能立即體驗的，自我感不存在時的解脫自在也不是遙不可及，這些在修習瑜伽的過程中是能夠體驗得到的。

當放下對式子的要求，帶著正念和慈心來做瑜伽，便能夠享受瑜伽。即使一些簡單的式子也不會感到沉悶，甚至會帶來輕安，這些感覺有時候在修習完瑜伽之後仍能繼續延續，身和心都能夠感到輕快自在，念力和定力都能夠得到強化。修習瑜伽後和身體的距離接近了，對身體的感覺會變得較為敏銳，身體是崩緊還是放鬆的會較容易覺察得到，更覺察到身和心是互想影響的，身體放鬆時，心便會放鬆，身體是緊張時，心亦是堅實的。有時候太專注去做某些事情，壓力生起了也不知道，這時身體的感覺便會告訴我。更發現不同的情緒生起時，身體上會有不同的感覺。正如葛榮導師所說，這個身心真的是一個玩具，和它常常在一起會有很多新發現。



漫步人生路 - 月

四月九日，我們三十多位同修上山密集禪修。上午九時在東涌集合乘 9 時 10 分 23 號巴士往昂平（大佛）。休息片刻便起行，11 時 20 分到達目的地——華嚴閣。這時有數位上週先上山禪修的師兄迎接我們並安排了住宿。然後便按時間表進行各種禪修活動。

四月十一日，8 時 30 分，四十位同修除了五位身負重任，為我們準備豐富午餐的師兄，其餘的跟著蕭師兄，每人相隔約二米，一步一步的離開「華嚴閣」向著大自然漫步。

大自然的景色實在太美了。蔚藍的天空上，一朵朵的白雲如棉團一樣，像銀帳覆蓋著無邊無際的大地。大地上有著萬萬千千，數不盡大小不同，蒼翠碧綠的樹木，互吐氧氣給我們享用。花草各自爭艷，散發出奇特的芬香。鳥兒蝴蝶為大自然譜奏樂章，比賽著那優美、和諧、動聽的歌聲，使我們陶醉於整個大自然之中，令人心曠神怡，其樂無窮也。

四月十二日，8 時 30 分同樣在蕭師兄的帶領下，繼續向著大自然漫步。一步一步的走著，這時候使我感覺到每走一步，站穩後再走第二步，這樣的走便能夠順利的前進。如果第一步未站穩就開始走第二步，身體就會失去平衡，隨時有跌倒的可能。在走上斜坡時，雖有穩定的腳步，但因各穿不同的鞋都有可能滑下，這時需要靈活地把腳稍為橫放，方能順利的走向高處。

在這漫長的人生道路上，是多麼崎嶇和曲折的。我們對工作和事業正如走路一樣，需穩步踏實，循序漸進，勇往直前，一無所懼才能欣欣向上。在事業走向高峰時，不但要有穩健的步伐，還要有技巧及謙虛、謹慎的迎接新挑戰，只有這樣才能攀上高峰。同修們有同感嗎？祝願大家成功的攀上事業的頂峰。

禪修·藝術·生活 - 菰

禪修：生活的藝術

藝術：即生活

在藝術史上，有這麼一件事：杜尚(Marcel Duchamp)拿了個普通的尿壺，在壺上簽了名，放入藝術館，宣稱那就是藝術品，從此藝術觀踏入了新的方向。

杜尚被稱為現代主義藝術大師，在一次訪問中，說了一句話：“每一秒，每一呼吸都是一件銘刻於無處的藝術作品。”

阿姜查說對於禪修者，感覺越多越好，對於藝術家，除了感覺須敏銳外，也須有直覺的能力(ability of intuition)。在學習藝術的基礎課程中，直覺能力是放在首要的，而在藝術創作過程中，直覺能力是解決問題的重要因素，對於每一個藝術家來說，直覺經驗是很普通的生活經驗。在觀察時，若做不到看單純的看，聽單純地聽，單純地覺照身心的覺受，也就進入不到創作的階段。直覺經驗，沒什麼的神秘，通常在問題苦思不得後，放開一邊，或會因頭腦突然鬆弛，而得解決外，或在另些時間，因不相關的東西而“呀，是了！”而得答案。

布袋和尚的播秧詩：“手把青秧插滿田，低頭便見水中天，心地清靜方為道，退步原來是向前。”在藝術創作過程中，在人生道上，在禪行上，最後兩句，只是描述一個狀態。

雕塑家大衛·史密斯(David Smith)說：“我相信感覺是最高的一種認知。”在生活上，知道自己對境的覺受如何，才可選擇知而不取，取而不執，越能覺知身體感受、心念思想的微細變化，才有能力截斷煩惱。

師法自然，在禪修上，學習不執著與放開俗務的平靜舒坦的心境，或許也聽觀自然無常、苦、空、無我的特性；在藝術生活中，一片雲、一塊葉、一撮沙、一條草、流水、石頭、風、雨、昆蟲鳥獸，全在展現無常生命與空性的特徵。人若然在當下，才可完全感受與自然合一而生的滿足感及愉悅。這些除了在大自然中來感受外，在家裡也可感受的。廣義點看，家居也是自然的一部分，視野廣闊，到處是自然，是藝術，也是生活。

從藝術家的心靈，接觸萬物，可沒人，沒山，沒樹，只是一堆光、色、線、面的變動，每一刻都在變動；在學佛禪修的路上，萬物分解為地水火風，兩者都在解構對固有概念的執著，從而開闊心胸視野。

都說禪修是生活的藝術，欣賞藝術與欣賞生活都在同一過程中運作，對於事物，人人皆有喜好厭惡或無動於衷，禪修訓練：知道情感/情緒生起而不順它反應；藝術的訓練：

知道情感/情緒生起，轉化成作品(詩、畫、樂、文及其他藝術形式)。在禪修訓練，正念被強調，透過坐禪來加強，以使在一切時中持續觀察身受心法，斷滅人世之苦。在藝術訓練中，心念感受思緒被看重，透過不同的訓練方法來加強覺察力的敏銳度，以使在生命中發現人世之美。

美的定義，在哲學層次上爭論不休。但普通人的美就是青山綠水、富麗堂皇、空山微雨或皮膚光滑、青春男女笑容滿面等等，這也是多數人喜歡看見的，但荒山敝瓦、污水泥路、皺紋滿面，甚至屍體的腐朽，在藝術家的心靈，這也是美，其中一個原因是這些揭示自然真理，而人們往往受固有觀念限制，心太快落在批判喜好上，故藝術欣賞又成了專門的學問。

禪修是心的培育，透過四念處的修習，知道自己的心靈質素，從而改善，直至斷滅一切苦。藝術則是表達心靈，透過不同的藝術媒介，揭露人類深層的心理，自然的真理，也同時揭示藝術家的所思、所想及所感，從中改善藝術家的心靈素養。在藝術史裡，改善心靈質素不是藝術的目標，很多西方藝術家，其人格是不予置評，但在東方，文化的不同，作品與心靈質素等同。清人張式言：“言，身之文；畫，心之文也。學畫當先修身。身修則心氣和平，能應萬物。未有心不和平而能書畫者。讀書以養性，書畫以養心。”

自西方存在主義的影響後，西方藝術家也向心靈回歸，而藝術，由於通達深層心理，也成為心靈與精神治療的工具，形形式式的藝術治療，正是為改善心靈。

無論東西方，在進入藝術創作過程時，心必須進入平靜的狀態，盡管情緒如何澎湃，情緒是情緒，心與手界於自控與忘我之間，這才能揮筆自如。

從般若學進入中國後，中國的藝術家深受佛家思想影響，尤以禪宗為最。在中國藝術史，極多的藝術家同是禪師高僧，而繪畫作詩也被視作參禪。

感到禪修與藝術都離不開生活，在很大程度，兩者很接近，當然在徹底斷苦，藝術並不以斷苦為目的，但開了悟的禪師卻總回歸至藝術化的生活，自然無我，誰與自然溶合，那一刻也就契入清靜。

呼吸這無處不在的藝術品，好好欣賞吧。



自己的路、快樂的走 - 水

是母親信佛的關係吧，我自小便跟佛教結緣。雖然小學、中學皆是就讀於基督教學校，但我卻從未懷疑自己是佛教徒。佛教的平等、慈悲令我當時幼小的心靈深深讚服。

上了大學、研究院，認識了一群學佛的同學，志同道合，學佛的興趣便一點一滴的滋長——要麼上上佛學課，要麼到寺院小住，要麼有佛教活動時幫幫手，日子過得簡單而寫意。

畢業後我投身於當日讀書時修讀的專業，努力工作。時值南傳佛教開始傳到香港，我亦隨喜學習，如此，一年一次或數次的密集禪修，就成了那段夢幻的日子中美麗的點綴。我並不曉得，在一切順利的掩飾下，我那向外追逐的心正在越跑越快，簡單的心亦正變得越來越複雜——我逐漸沾上了城市人巧計的心思。

人生哪會一帆風順？當經濟轉壞，公司的生意亦日益困難。外境的壓力帶來身心的逼迫，我變得越來越保護自己。我的不忿，逞強、嫉妒，越燒越旺，我深信，只要我努力，我一定能夠勝過他人。

直到兩年多前，我的一位上司要離開公司另謀發展，臨走前我請他給我一點意見，他繞著圈子說了老半天，才慢慢的道：“你有一項優點，也是你的弱點，那就是你要做到的，就一定要做到。但是，要知道很多事情跟你是否能做到是無關的。幹嗎要分人我？你不是學佛的嗎？”還記得，當時我呆呆地坐在他面前——我不是學佛的嗎？後來，他又給我說了另一堂課，說些什麼“有否想過簡單的生活就是快樂？”“天地這麼大，人不是很渺小嗎？”之類。就這樣在那些日子，我反覆思思量：我正在做什麼？我不是學佛的嗎？

我決心改變。我開始到志蓮共修，並參加禪修班。定時的禪修帶給我身心清涼，並逐漸喚醒我那簡單的心靈，而我參與禪修亦逐漸勤密了。

生命的跌蕩並沒有隨著個人的禪修而止息。大約一年前吧，手頭的工作越發繁重，工作上、人事上的問題接踵而來，我感到憤怒、疑惑，開始責怪他人，亦責怪自己。再一次地，我請求建議。原以為會得到一些工作上的意見，誰知道收到的回應卻是：“問題是你將一切視作自己的。”再一次地，我呆了——我一直禪修所做的，不是把我放下嗎？

就這樣，我沉默了好一段日子。我觀察著我的身心，猶如觀察著一個陌生人，它的喜怒哀樂，並不受我的主宰。我觀察著各種情緒、以及自我的感覺，怎樣推動這個身心去作出各種行動以及反應，同時我亦觀察著他人身心以內及以外的條件，怎樣推動著他們的行動以及反應。我開始發現，自己也是問題的一部分。對他人，我開始生起一份諒解與悲憫，對自己所作的，我感到歉意。

這份歉意一直流入心底，喚起我的過去。以往的片段一幕一幕的，在我不經意地浮現出來，並在這時有了新的詮釋——當日的渴愛、憤怒、自我中心，就像影畫般一一展現在腦海中，我感到內咎。又過了一段日子，這內咎的心慢慢平息下來，我嘗試學習完全的接受自己和他人的身心——接受它們的過去，接受它們的起伏，接受它們的不足，欣賞它們的優點，給每一個身心無限的機會去慢慢作出改善。

就在這段期間，外公患了癌症，而且病情急轉直下。他開始臥病在床，由吃飯轉為吃粥，再轉為只喝營養水，大小二便均要人照顧。聽母親說，公公年輕時身體強壯得驚人，他是廣東人，當日到北方，冬天下雪時，他還只穿著短袖襯衣——但轉眼間，那年輕人早已遠去。

逝者如斯夫，如此地我和母親每星期探望公公，陪伴他走過了他人生的最後一程。這一程並沒有令人目眩的五光十色，卻只有一個身心經歷著最真實的老、病、死，最後步向死亡。人生的無常、苦、無我，在這再難以找到掩飾。人生的短暫與修行的難能可貴，到此再無猶豫。

生命的路，從來都要自己去走。我衷心感激在我人生不同階段，教導、鼓勵、支持我的良師益友。祝願每一位同修在修行的道路上，走得輕鬆快樂，直至苦的完全止息。

閏二月

- 和風

<一>

風送雨水趕春分
鉤月滿月等無間
心煩歲月催人老
去路茫茫無定行

<二>

晨星映月了無垠
夕陽鑠鑠鑲彩雲
但教朝暮存悲智
心清生死何等閒

我們為何要反思？ - 蕈

何謂反思？

反思或稱為內省，心理上的解釋是小心地觀察及記錄自己的知覺及感覺。生活離不開經驗，而經驗包括身在何處、身之舉動、身與外境互動的過程、心理狀態及變化、思想及說話，更簡單地說，則是觀察及記錄身心現象。

為什麼要反思？

阿姜查在《靜止的流水》，有如是句：“法”的修習者應當知道諸法的根源——它們的“因”。而無論善惡業，都從其“因”中生起，瞭解“因”，我們便能夠去造善業的“因”及不造“惡業”的“因”。

六祖慧能說：“常自見己過，與道即相當。”

楞嚴經卷四：“若不審觀煩惱根本，則不能知虛妄根塵何處顛倒，處尚不知，云何降伏。”

在禪修之友第十二期，葛榮導師在回答一條關於生起忿怒的問題中，有如是句：“在忿怒過去之後，你要用一種很友善柔和的方式去反省自己的行為……把心念帶回過去，嘗試客觀地、從不同的角度去審視所發生的事情，那麼，忿怒就變成我們禪修的對象了。”

反思有助我們更了解自己的(身、口、意)行為，了解自己行為的動機，了解自己所思、所想、所感及其成因。若我們太強調當下即捨，我們將錯過學習及嘗試改善的機會。何況，當下即捨，指的是當覺知喜歡或不喜歡生起時，知道原因後，盡快放下(轉向平靜心)，若未知原因，也需觀察其因，而我們在對境時，心的狀態不斷轉換，難兼顧觀察與反思，於是反思只好留至獨自一人在清閑輕鬆時來做。

若我們太相信自己在對境時持有正念，而忽略反思的重要，會跌入心的陷阱。在平靜的狀態，會以為自己在當下擁有正念，但很多時，在反思時，才發覺平靜與持有正念沒有必然的關係。持有正念與失念都不由我來控制，那個刹那或持續的刹那，有沒有正念，也須極多的條件來配合，而這又正好是讓人學習認識“法”的因緣。

人們一般在有情緒時(尤其負面的)才來作反思，而一些快樂及平淡事件則隨時間而消逝。這就使認識自己或心的運作偏向一面，結果就是口說的自己與行為事實不符。更甚的是有些人會不斷強化口中的自己(概念的自我形象)，而這對認識真實法及因果關係將構成障礙，也會在不同的時間中產生對現象的懷疑或疑惑，對現象反應而生的挫折感

或強固自我的傲慢。

另一點則是在持續反思的過程中，對單一事件的發生(果)追尋原因，我們有機會在不相關的刺激中通達大部分事件發生的深層原因，會認識到每一件事的出現都是另一件事出現的前奏曲，因為出現了那件事，所以此事才發生。若然我們只偏於負面事件才做反思，而沒作反思的習慣，那麼充斥心識的，就像只有一大堆負面事件了。

如何作反思？

找段清閑鬆弛的時間(查實，習慣了反思，也就沒所謂，自己一個人時，隨時隨地都可以)。

如葛榮導師所說：把心念帶回過去。將六根攝下的經驗如錄影帶般，在腦裡回帶播放一次，若當時的正念強，所有對話都可以回憶如實播放的。如有寫日記的習慣，如實描述事件經過，如寫劇本般。

慎防回帶當下的主觀判斷及情感插入。

審察發生的原因

有時在回帶時，便知道原因；有時或須藉反問自己而尋得原因；有時百思不解，就放開好了。學了佛，大家都知道苦的原因離不開貪瞋痴及有所執著，有理無理的就歸因落這「四大」就是了。也可以的，反正歸錯因，習性反應仍會再次出現的。直接知道原因，可信性較高；藉反問自己而知原因的，將就信一信，至少止息了一些疑惑；百思不解的，唯有放開，因緣到，答案會自然顯現。

反思與正念的關係

要做到客觀反思身心現象，人在每一剎那須清楚知道正在發生的身體動作、心情感受、想法及外境的變動。

但能夠在反思時如實描述身心現象，是否即表示當時持有正念？不一定。當下是否持有正念的強弱寬窄度是受很多條件影響，每一刻都在變化，而反思只是讓我們知道何時何地何因何緣，我們持有正念或失念而對境作何回應或反應，兼且，可以知道行為的適當性(以平靜心來審視，非批判心作追悔)，以作改善。

在如實反思時，我們才知道一切都在變化，正念也不由個人來操控，也受制於因緣法。這個認識也會加強當下對境時如理作意，也自然對人的失念而作的行為，抱更寬容的態度。而對自己失念時的經驗，也成了生活的笑話，將這些笑話與他人分享，也就增加歡樂的時間及快樂的種子。喜心增多時，人也輕鬆愉快，定力與觀察力加強，也更可看清自己的身口意，更有力地看守身口意的行為。

反思與認識因果的關係

所有出現的現象都已是果，在承受果時，我們有可能立即知道原因，也可能不知道，對於每一個果(每一剎那的顯現)，不可能逐一審察，唯有隨機(隨緣)反思。

很多禪修書都很強調活在當下，知道就好了。是的，當心仍在經常追悔過去，憧憬未來或發白日夢，需要訓練這樣的心欣賞此時此地顯現的現象。未能欣賞當下的心，也是缺乏正念、定力與正見的心，遇事便急著作出反應，沒事也憂這怨那，對自己一無所知，又未有足夠的心力與勇氣直接面對煩惱，如此的心，當然知道當下在做什麼，做了什麼，這就好了。

當阿姜查知道自己有某種恐懼時，他可不是停在知道就好的階段，而是走了去墳地直接面對恐懼。當阿姜滿開悟後，直接指出寺廟的主持打妄想，嚇得該主持他走，阿姜滿之後對未有力的心都採取慎行的態度。

通常我們最失念的地方，在說話中(查實是看不清意念，發展至語表)。最易引起失念的情況是反駁他人言語(即看不到反駁的作意，心態、感覺不到反駁的語氣變化)。或許有人說知道自己反駁就是了，當然，正念不強時，知道就好了；正念強時，可以察覺心念(也可察覺對方的心理狀態)。在起反駁心時即知道，在這裡給與選擇，是否適時適地來回應他人言語，以什麼用詞語氣來回應，以事實作言，沒所謂對錯，若時地人也不宜時，便選擇不回應。

當人們察覺不到心念，便會很快作出反應。他人正念強時，便或適時止息，他人正念也弱時，彈炸彈效應便出現，那就看誰人先來止息爭論了。這些情況，若沒激烈爭辯，極少人會作出反思，有時也反思不來。如實反思的基礎需要很強的正念與定力，自己起了什麼心、想了什麼、他人說了什麼全不知道，不能如實記錄，無從反思。

當我們能對細微的心念思緒覺知，並在事後反思，會發現很多有趣的因果現象。就是若沒有那個心念或念頭，便不會出現此現象，那個行為發出去，引發了這現象的生起，而現象在那個時間生起，又是很多條件配合而來的。而那個心念或念頭的起因真是無窮盡的事事相連下之產物。

在這裡簡短地描述一件趣事吧。

零三年十一月十五日，在某禪營裡，午餐，筆者拿了個柑，在去皮時，筆者起了一念：分半個給 M。就在此剎那，M 卻起坐離去，於是筆者便將半個柑給了 R。

十六日，午飯，筆者此日又拿了個柑，而 M 就坐在身旁。去完皮後，又再起那念：分半個給 M。手已在分一半，但就在此時，M 卻咳著，筆者轉心念：M 咳就不宜給柑 M 了。

於是那日飯後，筆者在回房時，生了一念：與 M 或許前世無拖無欠，心內發笑。

十七日，禪營結束，朋友 R 與 M、C、A 閑談。筆者與 M、C、A 其時並不相熟，只因 R 在那堆人處，筆者也就過去。原也沒想說什麼話，但 M 問些事，也就說著，也就引起興趣對 M 說那件趣事，但時地不宜談著，於是筆者說給 M 一封信。

十九日，給 M 信件，並寫下禪營裡的一堆趣事。

好了事情像完結了。

零四年一月，給 M 的信件，師父又知道了一些內容，引發與師父的深談，解決了兩年來積累的一大堆疑問。當時反思若不是 M，引發一連串的事件，自己積著的一大堆疑問也不會如此快解決，於是給 M 送了份小禮物。

一月中，M 電郵說另些事（並不涉及筆者），但其中的一句卻引起筆者明白所有事情都不會無緣無故出現。人的回應、反應、及其方式全有其作用力，會引生另一果的出現，看得清楚會少了很多的迷惑。

二月十五日，筆者在 M 的家裡吃晚飯，後 M 給了半個橙給筆者，並說：“不要說無拖無欠了。”

與 M 此因緣的顯現，其表面原因至少可追蹤至九七年，一個不相識的人的一個念頭與行動，若再推前，真是若不出世，也就遇不上吧。也可以看到，每一個現象，都不會是單一因素引發，而是一組因緣引發一組的果，生起作用力，聚合另些因緣引發另些果。如此循環，像大旋風牽扯小旋風，小旋風吸引其他的旋風，每一旋風都聚合大小不同的名色，非常有趣。這當中又誰在操控了？如此來看，在與他人的關係裡，小至一兩句的對話，甚至看似不相關的人做些事，心若對這事給與讚賞，或參與其中，誰可計算那個作用力？善緣有趣，逆緣真要好好看看，看清楚了，也就沒所謂善惡緣，只是一堆的業力與業果。

引生這個明白的近因還是得多謝 M。引導筆者認識 M，要多謝 R 了。當然有極多的人都在不同的時間引發各自的作用力，師父的指導也極重要。

我以修四念處所得的功德迴向給佛、法、僧、文師父、父母、師長及朋友們，願一切眾生快樂。