禪修之友

二零零六年九月

20

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
電　話：9382 9944
傳　真：23911002

’95葛榮居士禪修講座錄（四）

日期：一九九五年十月二十二日
地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯

第三講：一日禪（下）

瑜伽

坐禪

[坐禪的導引]

你可以張開眼睛或者合上眼睛，兩者都可以。這節禪坐，你可以選擇一個舒適的坐姿來坐。姿勢並不重要，重要的是保持放鬆。……

請容許你的心做它喜歡的事情。如果思想生起，讓它生起——想過去的事情或想未來的事情。……

你能夠只是觀照思想嗎？你能夠對思想保持正念嗎？……

無論是一個好的思想，是一個不好的思想，是一個快樂的思想，是一個美妙的思想，都只是保持觀照，不作判斷。看看你能夠做到甚麼程度。……

開示

今天我們修習過不同的方法，我們會重溫這些方法。其中一點就是培育正念，從只是覺知身心正在發生的事情開始來培育正念。大家都知道，正念是禪修中一個很重要的面向。接著我們修習坐禪、站禪、行禪，我說過我們也可以修習臥禪，所以我們可以用行、住、坐、臥四種姿勢來禪修。請記著坐禪並不是唯一的姿勢。無論是坐著、走動、站立還是躺臥，身體的姿勢並不重要，重要的是你內心發生的事情，有沒有覺知，有沒有正念，這便是日常生活的禪修。日常的生活我們不是行便是坐，不是坐便是站，不是站便是臥，這表示我們日常生活所做的任何事情都離不開行住坐臥。所以禪修的理念就是在日常生活之中，無論做任何事情都保持覺知，保持正念。

接著我們嘗試修習的是，對一個所緣境保持覺知，那個所緣境是——我們的朋友——呼吸。我說過我們主要的所緣境是呼吸，次要的所緣境是身心內外生起的任何事情。如果你以這樣的方式修習，你無需制止任何生起的事情，你無需制止思想，你無需制止聲音，你無需制止感覺。我們一般都認爲修習出入息念的時候，應該只有呼吸，不應該生起其他的事情，這樣的想法可以帶來很多苦惱。因爲當我們專注呼吸的時候，如果思想生起，我們會認爲修習錯誤；如果聽見聲音，我們會認爲修習不正確；如果覺知到身體的感受，你會想我應該覺知呼吸，不是覺知身體的感受。正如我昨天所說的，修習出入息念的目的是培育正念。所以當你與主要的所緣境——呼吸——在一起的時候，你知道你與主要的所緣境在一起；當你與次要的所緣境在一起的時候，你知道你與次要的所緣境在一起。如果你學習以這種方式生活，你怎會感到苦惱呢？所以，當你以這種方式禪修的時候，你會立刻體驗到內心某程度的自在。

有些人禪修是爲了獲得將來的某些成果。但是，如果你以上述的方式修習，你現在便能看見成果。另一樣我們嘗試修習的是瑜伽。瑜伽導師教授瑜伽的方式，我看了很高興。我肯定你會體驗到瑜伽與禪修的關係。透過瑜伽覺知身體，學習友善地對待身體，學習覺知身體所發生的事情，令身體變得靈活輕鬆。因此，你的身心在那個時刻感到舒適和放鬆。我看見大家在瑜伽之後的禪坐顯得輕鬆自然，不費力。

我們亦嘗試學習食禪，學習盡量覺知地進食，學習盡量以禪修的心來進食，同時亦體會止語進食的重要。因爲止語地進食，所以你能夠使進食的過程成爲禪修的所緣境。進食是人類相當重要的功能，可是我們卻吃得像機器一樣。所以我希望你們能夠體會覺知地進食是怎樣的，我希望你們能夠從覺知地進食當中發現到這一點。我希望這樣能夠使你們明白到生活中的每一件事情都可以是禪修。很可惜的是，我們認爲坐禪的時候我們在禪修，下座的時候禪修便完結。坐墊上的人與坐墊以外的人變成兩個不同的人，那麼哪一個人與生活扯得上關係呢？所以如果你真

的有興趣禪修，你不適宜這樣修習。禪修必須是一種生活的方式。在斯里蘭卡的禪修中心，來禪修的人就像你們一樣，大都是在家人。他們都有家庭，有各種人際關係，所以禪修中心的作用是讓禪修能夠融入日常的生活。我很高興跟大家分享他們的經驗，他們確實能夠把禪修融入日常的生活。無論他們是在坐禪、煮食、乘坐公共汽車或者工作，都沒有甚麼分別，他們都能夠保持覺知。這便是正念的重要之處；這就是覺知的重要之處；這就是探索、學習以及讓自己去發現的重要之處。

我亦很高興能夠與禪修者個別或小組會面。讓我感到有趣的是，所有來自不同國家的禪修者所遇到的疑難都一樣，都是一些老舊的問題。例如：當我專注呼吸的時候，有這麼樣的思想，我可以怎麼做？當我坐禪的時候，身體有一些不尋常的感覺，是否有問題？那是正常的嗎？至於現實生活所遇到的問題都是人際關係和工作上的困難。我們都是人，所遇到的困難都是一樣的。正如我早上說過的，禪修的時候，學習以開放的心來面對不愉快的經驗，這是很重要的。人們會想禪修的時候，應該會獲得愉快的經驗、平靜的經驗，這樣才算正常。請記著——正如我今天經常強調的——禪修當中很重要的是，以開放的心來面對不愉快的經驗，把那些不愉快的經驗作爲禪修的對象。所以當你在這裡禪修的時候，如果你能夠學習如何對待這些不愉快的經驗以及預計以外的經驗，那麼在日常生活之中，當你遇上這些經驗的時候，你會記得今天你所做過的，你會知道應該怎樣做。

下午的瑜伽之後，我們修習無所緣境的禪修方法。你會看到有兩類禪修：一類是有所緣境的禪修，例如：以呼吸爲所緣境；一類是無所緣境的禪修。我想談一談有所緣境的禪修。這是一個很重要的反思：當我們專注於一個所緣境的時候，我們不希望有思想，思想倒會生起；我們讓思想生起，思想卻不生起。爲甚麼呢？當我們不想不愉快的情緒生起的時候，它們卻會生起；當我們讓不愉快的情緒生起的時候——很多時候——它們並不生起。有時候在大概十日的禪修營的最後一日，我會說：「讓我們來一個怪物派對！」大家都知道這些不愉快的情緒叫做怪物。所以我說：「最後一天，我們與這些怪物來一個歡樂派對！」這一天，我叫他們邀請所有他們不喜歡的怪物到來。大多數禪修者告訴我他們邀請那些怪物到來，牠們卻沒有來；但是如果害怕牠們的到來，不喜歡牠們，牠們卻變得鮮明，膨脹起來。

有一個非常有趣的故事可以說明這一點。這個故事記載在古老的佛教典籍裡，是一個關於一隻惡魔的故事。這隻惡魔依靠人類而活，以人類的忿怒作爲食物。你可以想像，因爲人類的忿怒，這隻惡魔時常有很多食物。漸漸地這隻惡魔對同樣的食物感到厭悶了，他要到天界去看看能否找到其他食物，看看天神會不會生氣。他到達天界的時候，守護天界的保安員看見他，不喜歡他到天界來，生氣了。於是這隻惡魔便第一次在天界裡嚐到他的食物。接著他繼續走，他看見天界主神的寶座空著，於是他便走上前坐上去。他坐下去的時候，他的身體還是很細小，但是當天界的神眾知道有一隻惡魔坐在主神的寶座上，祂們都忿怒了。於是這隻原初很細小的惡魔突然長大起來，越長越大……越長越大。主神知道一定是發生了甚麼事情，於是便走出來看個究竟。當祂看見這隻惡魔的時候，祂很友善、柔和地跟他談話，這個時候，脹大了的惡魔漸漸縮小……越變越小。以上這個故事對禪修來說是很重要的。我們給予能量這些微小的怪物——不愉快的情緒——令他們變得強大，當我們不希望它們出現的時候，它們卻等著出現。這就是我強調要對它們友善的原因。

我最後講述的一種方法是：讓任何事物生起，不推開它，不控制它。但是要這樣做，你必須要有一顆強健的心。所以，當我們禪修的時候，例如以一個所緣境來修習，我們培育強健的心，平靜、穩定的心。當我們的心變得強健、平靜、穩定的時候，我們可以讓任何事物生起，讓所有的事物生起。所以禪修不只是會經歷愉快的經驗，也能夠讓任何不愉快的經驗生起。當它們生起的時候，我們只是觀照，如實地了知，就像是一面鏡子。佛教裡對於「觀」有一個很有意思的教法：學習去看事物的實相，不是去想它們應該怎樣。日常生活之中，苦惱是這樣生起的：我們有一個事物應該怎樣的見解，如果事物發生的情況與我們的預期不同，苦惱便會生起，我們也因此而忿怒起來。所以透過禪修，你改變你內在的心，以開放的心來面對人生中任何發生的事情，沒有甚麼應該發生，甚麼不應該發生的成見。用這個方法修習的時候，我們沒有甚麼應該發生，甚麼不應該發生的預設，所有發生的事情，無論是愉快的還是不愉快的，只是如實地觀照。這樣做，你可以立刻體驗內心的自在。你的內心一旦有了這個轉變，你也用相同的方式來面對日常生活所發生的任何事情。透過禪修我們了解到，我們預期事物應該如我們的意願發生。所以如果你有一個躍進，一個內在的轉變，外在發生的任何事情能夠困惱你嗎？我說的話聽起來很簡單，但是做起來並不容易。然而正如早上我說過的，你必須持續地修習，當日常生活所發生的任何事情都成爲你禪修的所緣境，那個時候，你的轉變是極大的。

我就說到這裡，如果你有任何問題，請提出來。

怎樣找出藥物來治療自己製造出來的疾病是非常重要的。請發問實修上的問題，不是理論的問題。大家亦不必認同我所說的，你們有自由不同意我所說的，有自由質疑我所說的。這正是佛教一個很美好的特點，沒有權威。我們都是心靈道路上的朋友，一起去探索，一起去尋找處理苦惱的方法。所以，請提出你的問題，如果你不懂，便說你不懂，無需感到害羞。

問答

聽眾：我們可以怎樣在日常生活之中禪修呢？

導師：我會簡略地說一說作爲在家人，我們可以怎樣在日常的生活禪修。早上起床之後——如果你能夠早一點起床——用一些時間做瑜伽，然後開始禪修是很好的。所以，請嘗試記著你在這裡所學過的瑜伽式子。早晨的瑜伽能夠幫助你喚醒身心。接著或者你可以喝些水，喝點水是很好的，然後坐禪十分鐘、十五分鐘、二十分鐘、半小時……。時間的長短並不重要，重要的是使早上的坐禪成爲每日的習慣。做完瑜伽之後，花一些時間坐著，與身體同在，覺知身體，覺知身體的感覺，學習友善地與身體同

在，學習聆聽身體。接著或者你可以修習出入息念，正如我剛剛說過的，坐多久並不重要，最後你可以修習慈心禪來完結早上的禪坐。這樣來開始新的一天，是一種美妙的方式。修習慈心禪的時候，學習友善、仁慈地對待自己，開放心靈給自己，接著把這種友善、柔和的感覺擴散給你的家人、朋友等等。請記著，不要以爲禪修就此完結。一日當中無論你做甚麼事情，飲食、梳頭、刷牙、乘車……，嘗試學習覺知心裡發生的事情，對心裡發生的事情保持正念，覺知你有甚麼念頭，覺知你有甚麼情緒。學習平靜地觀察自己的心，我有沒有忿怒？我有沒有憂慮？我有沒有恐懼？這些情緒存在嗎？即使是在辦公室工作的時候，也只是平靜地觀察，這就是日常生活的禪修。

傍晚下班回到家裡的時候，找一個時間回顧當天所發生的事情，看看你怎樣度過這一天。即使你很累，你也可以放鬆隨意地坐下來，想一想：我今天發生了甚麼事？甚麼時候我生氣？甚麼時候我沒有生氣？我生氣多少次？甚麼時候我感到緊張？甚麼時候我感到有壓力？我們以友善柔和的方式來回顧自己怎樣度過這一天。如果當日別人傷害了你，或者你對別人甚至對自己感到失望，你能夠在這一天完結之前，原諒自己放下它嗎？

所以請了解禪修並不是只是修習坐禪的方法，還有反思自己的行爲，反思你對別人所做的事情，你對自己所做的事情。看看你怎樣在日常的生活給自己和別人製造苦惱。如果你能夠在日常的生活當中，很清晰、很客觀地觀察這些事情，那麼轉變會自然地發生的。以上便是日常生活的禪修，或者在最後一天，在這個題目上我再多說一點。

有其他問題嗎？

聽眾：禪修的時候可以觀想佛像嗎？

導師：關於觀想佛像的問題，事實上有一種憶念佛陀的禪修方法。在斯里蘭卡，普遍的禪修方式是憶念佛陀的特質：憶念佛陀的行儀；憶念佛陀的慈悲；憶念佛陀的智慧；以及憶念佛陀的祥和——佛陀安祥的面容。這是一種很好的修習。練習的時候，如果你能夠想起佛陀美好的形象，如果你能夠看著佛陀美好的形象，對於佛教徒來說是有幫助的。

聽眾：禪修的時候，我感覺到身體在膨脹，可以怎樣做？

導師：禪修的時候，當你對身心的覺知越來越清晰的時候，你可能會體驗到身體裡很多不同的變化。有些禪修者感到身體變大；有些禪修者感到身體變小；有些感到身體在移動；有些感到身體變形，例如大手臂、小手臂等。無論怎樣，重要的是經歷這些經驗的時候，請不要這樣想：我不喜歡它；發生了甚麼事；我達到甚麼境界……。這些都是禪修路上最初階段時遇到的。不同的人有不同的身心，所以這些經驗是因人而異的。無論發生甚麼事情，只是覺知它正在發生，不要反應，不要驚恐，只是觀照，它會慢慢地停下來的。如果我們害怕，如果我們想制止它，它便會像先前那隻惡魔一樣越變越大。這也是我最後提到的，如實地觀察事物，無論發生甚麼事情，如實地反照它們本來的面貌。

還有其他問題嗎？

聽眾：禪修怎樣幫助我們培育觀慧？我們應該修習「止」嗎？如果需要的話，應該怎樣修習？

導師：很好的問題，很清晰的問題。我是這樣修習，是這樣嘗試教導禪修的。如果出家人來到我們的禪修中心禪修，我鼓勵他們儘量培育深入的定。他們是出家人，日常過著寺廟式的生活，在禪修中心會逗留幾個月，所以他們能夠培育深入的定。但是，如果是在家人——就像你們一樣——來到禪修中心，我嘗試鼓勵他們修止，直至心平靜下來變得穩定強健，然後去處理、對治任何日常生活生起的情緒和念頭。這是因爲他們日常的生活方式不容易培育靜和定。這些人來到禪修中心修習的時候，我鼓勵他們去探索、偵察這些內心不愉快的狀態。所以我多數教導今天最後講述的方法：學習如實地觀照事物，這便是「觀」。日常的禪修，你可以做的是——正如我說過的——早上坐禪，你培育某程度的止，某程度的定，接著在一天裡，你可以修習我最後講述的「觀」。要培育這種對治不愉快情緒的觀慧，你的心必須穩定、強健。所以你必須自己去看：這些情緒生起的時候，我能夠應對嗎？我能夠對治它們嗎？我能夠偵察它們嗎？如果你知道你做得到，那便是足夠的定。

我想在傍晚的時候與這位禪修者見面，詳細談談這個有意思的課題。

還有其他問題嗎？

聽眾：體驗寧靜和喜悅之後，禪修主要的目標是甚麼？我們如何能夠覺悟？

導師：很好的問題，我很高興你有寧靜和喜悅的經驗。簡略地說，一旦你經歷這種喜悅，這種輕安，這種定，那是第一個階段。接著的階段是最重要的，也是導致覺悟的階段。無論對於心，對於法，對於智慧來說，這都是最重要的法教：去體驗空性，去體驗無我。我們的苦與「我」、「我所」相連，所以「這個苦」是我的苦。如果你真的有興趣離苦，獲得覺悟，你必須切實邁向體驗空性，無我、無我所，這是真正深入的禪修。我們有擁有者這個觀感：這是我的杯；這是我的身體；這是我的衣服；這是我的憂慮；這是我的恐懼；這是我的喜悅。所有這些事物我們好像都有擁有權似的，你認爲他們是屬於你的。這是我的丈夫；這是我的妻子；我是斯里蘭卡人……。如果你真的有興趣修行，你必須放下這個擁有權的觀感。死亡的時候，我們認爲我們所擁有的事物是不是我們所能帶走的呢？我們認爲我們擁有一些東西，它們是我們的。但是死亡的時候，我們如何處置我們認爲是屬於我們的東西呢？

無論如何，請明白：當身體的痛楚和內心的痛苦爲我們帶來苦惱的時候，生起友善的態度以及如實地進行觀察是不容易的。我們早上談論過當身體感到痛楚的時候，苦惱是因爲我們的不喜歡、排斥和抗拒而造成的。我知道要對治以及脫離身體的痛楚是很困難的，但是如果你真的很認真，唯一的方法是學習不要排斥，不要厭惡，友善和開放地面對它，真切地把它視爲禪修的所緣境。那麼即使身體的痛楚仍然存在，至少你的內心沒有苦惱。同樣地對治憂慮、恐懼、沮喪、悲傷都不是一件容易的事情，你會感到很痛、很受罪。正如我剛剛說過的，我們越想推開它；越想排斥它；越想控制它；越想否認它，有時候我們反而增加它們的能量，於是它們對我們的影響會更加厲害。如果你亦認真地想要對治這些內心的痛苦，你可以怎樣做呢？就像對待身體的痛楚一樣，你必須視它們爲禪修的所緣境，同時運用一些禪修的技巧，學習怎樣去對治它們。接下來的講座，其中的一講，我會講述怎樣對治情緒，怎樣對治身體的痛楚和內心的痛苦，屆時我會講述六、七種不同的方法，六、七種不同的技巧。我把這個課題作爲一個獨立的講座，是因爲身心的苦惱是一個很重要的課題，對治身心的苦惱亦是人類最大的挑戰。我希望發問以上問題的人屆時能夠出席。

聽眾：我們應該怎樣處理人際關係呢？

導師：這是人際關係當中普遍的困難。無論是師生、夫婦、還是男女朋友，遇到的問題都是一樣的。你與某人相識幾年之後，你會發現他在你心目中的形象與他表現的行爲不同，於是你感到失望、受挫、情緒低落。那麼，可以怎樣做呢？很多時候，我們與某人來往之後，我們會認定：他是一個很好的人；他很誠實；他的樣子很好看……。一段時間之後，你看到他有其他的特點，你對他的看法改變了。問題出在甚麼地方呢？問題在於先前你給了他一個既定的形象，認定他應該是這樣的。我們也是以這種方式對待自己的。尤其是禪修者，你會這樣想：現在我在禪修，我在改善自己，所以我不該忿怒；我不該有執著；我不該有欲望。上天保佑！你竟然有這樣的想法。接著你發現你會忿怒，你有欲望，你看見自己仍然貪婪，之後會發生甚麼事情呢？你自己會想：我沒有希望了，我沒有任何進步。由此你看到預設的形象與苦惱的關連。所以我經常說治療這些我們的創傷，這些全人類共通的創傷。我們給自己製造苦惱，因此修習慈心禪，學習原諒自己，學習原諒別人，接受自己是不完美的人，接受別人也像我們一樣是不完美的人，這是很重要的。再一次我們明白到不是別人，倒是我們自己須要繼續對治和治療這些創傷。我將會有一個專門講解慈心禪的講座，屆時我會多講一些關於治療創傷的方法，包括治療與自己相關的創傷和治療與別人相關的創傷。

唸誦及慈心禪

我們已經過時了，現在應該是唸誦的時間。唸誦之後，我們會修習慈心禪。主辦單位請我引介巴利文唸誦，我說過我也喜歡中文唸誦，所以我們會有巴利文和中文的唸誦。

原始佛教經文選講（十九）

蕭式球

《增支部》二・四・二經

“比丘們，我說有兩人的恩德難以回報。是哪兩人呢？

“父親和母親。

“比丘們，若人畢生一百年用一邊肩膀揹負父親、另一邊肩膀揹負母親，替父母塗油、按摩、沐浴、洗頭、清理大小便，也不足以回報父母恩。即使再加上用大量的七寶，為父母建立王權來統治大地，也不足以回報父母恩。為什麼呢？

“比丘們，父母為照顧子女、養育子女、教導子女付出很多。

“比丘們，如果一個人能夠教導沒有淨信的父母取得淨信、確立淨信、建立淨信，教導沒有戒行的父母取得戒行、確立戒行、建立戒行，教導吝嗇的父母取得布施、確立布施、建立布施，教導沒有智慧的父母取得智慧、確立智慧、建立智慧的話，他便足以回報父母的恩德，能回報父母的恩德有餘了。”

這篇經文可和漢譯本的《增一阿含經・一七二經》互相對照。兩篇經文也都提到父母恩難報。大家都知道，父母對子女的無私奉獻十分偉大，養育子女的擔子也極爲沈重。父母對子女雖然付出很多，但很少想到要子女回報的。只要子女身心能健康成長，很多父母便已心滿意足了。

雖然如此，在子女方面，應要不忘父母的恩德及懂得報恩。報答父母恩除了關懷、照顧、供養父母，自己做一個事業有成、品格良好的子女之外，更可以如經中所說，帶他們踏上智慧之道，這樣才足以報答父母的恩德。

修行者都明白智慧道路的可貴，常會隨喜自己的修習。如果能夠和父母或家人一起行踐佛法，這更是一件十分美好的事情。佛陀的父母、家人和很多親屬都修習佛法；有出家修習，也有在家修習的。然而，只有具備一定質素的人，才能明白佛法的寶貴及懂得尋求善法。如果父母或家人還未能接受善法的話，我們可以先在自己身上修習，當自己的質素提升時，自己的“身教”便無形中在薰陶周遭的人。或許一天因緣成熟，父母或家人都能跟自己一起修習佛法，或一起坐禪，甚至整個家庭成爲一個“佛教家庭”。

修習慈心禪對自己和別人有什麼助益

阮慧中

回想最初學習禪修時，修習慈心禪時是最難捉摸和掌握的。其他的禪修方式：無論是呼吸、聲音或是身體感觸，對筆者而言是較易掌握一些。這些所緣境，對我而言是比較有實在的感覺和感受。

呼吸，一起一伏，無論注意與否，它們必然存在和從不間斷的。外間的聲音，也是無需刻意留心，只有足夠的覺知力，它也是不停的播放著。身體的感覺更是明顯，初盤腿的腳，它麻痺的感覺，就算修禪者不去留意，它也會不斷提醒甚至打攪著你：你有一雙充滿感受的腿，而非麻木不仁的腿。

相反，修習慈心卻是難以捉摸，在導引禪修時，因有老師的帶領還好，可以嘗試用語言說話「祝願自己平安……、祝願別人……、祝願眾生……」，讓自己慢慢融入充滿慈心的境況，但說實在的，筆者有很多的時候，自己都在雲遊四方，有時連自己遨遊何方也不知情。

另方面筆者是個太過有板有眼的人，被規範化了。在學習新事物時，須一字一句的一步一步的用文字記下來，否則單憑三言兩語的重點式教導，自己是領悟不來的。

在家修習慈心禪的時候，自己也喜歡有語言文字的方式去把自己的善念提升，有時效果理想，有時則否。有時甚至因此而引發更多的思想和雜念，覺知力越來越弱，陷入自己的往事的思潮中。

慢慢地，由於修習效果不如老師所說的理想，自己又期望過高，於是暫時放下這種修習方法。也常認爲自己並不是母親，所以發揮慈心會比別人少。

相反地，筆者則嘗試在生活中學習修習慈心。漸漸發現，當面對陌生人，自己是非常困難的產生善意，但面對小孩子，就算是第一次見面，慈心和善意是非常之強烈，自己的臉上會不期然的浮著笑臉，身體放鬆，態度也輕鬆自在。

透過這些觀察，明白到自己的善意有時不能提高，最主要因素是因爲「自我」會怕被騙，怕被別人佔便宜，怕別人利用自己的善心，於是往往過份地防範別人，而努力地保護自己。當然，這當中是有不合理的成份在內。內心的恐懼，有時是被「自我」「我所」的習性所放大和扭曲的。

於是，嘗試觀察自己面對小孩時，自己的心思是如何運作，慈心是如何被提昇的。慢慢地發現所謂慈心指的是耐性、忍耐力、體諒、寬恕和包容，這些心的質素如何自然流露出來。

逐漸地，筆者把這些善念放在家人、朋友、同事身上，就發覺連自己對自己的善意也提高了。接納自己的情況也比從前增加了。特別那些缺點，過往自己只接納自己的優點，但拒絕承認自己的缺點或短處。接納自己的不如圓滿，因此，對自己的不滿，瞋恚心也減少。一個修行人若能與自己的「身」「心」都成爲好朋友，接納自己的不完美、缺陷，那種由心出發的愉快，輕鬆感是持續的，那種輕快的感覺超過了坐禪的界限了。日常生活也能感到坐禪時的安詳和平靜。由於對己、對人、對事都帶多一點點的耐性、體諒、寬恕和包容，凡事隨順變化。見到別人的缺失，也反觀自己也有強差人意的時候；事物的發展有時或甚至很多時候都是我們期望以外的發展方向和速度，也由於自己的心比以前柔軟了，也就提高了自己的彈性，不必執於一時，也明白這時也是修習心、訓練心，慈心再次被考驗著。所以，心境也不會因不符合自己的預期而起伏不定，心的定力自然比從前高，對外境的情緒反應也不再那麼強烈，只是因應事情發生而友善的回應。即使瞋恚心起，自己也很快覺知了。在接納自己越多的同時，也越能接納別人，眾生皆有自己特質，並非絕對性的好壞，只是習性而已，不同的習性在不同的環境、情況下才會顯現好壞，但既然自己也有不良的習氣，別人可以容忍自己，那麼自己也該有容人之量，這也是自通之法吧！

在坐禪時，筆者通常會利用聲音作爲禪修的目的物，但由於自己是「掉舉」型的禪修者，所以聲音也會引起有很多意念升起，因而引發很多思想，有時自己也不知不覺的捲入去。在這時候「我」會用善意的心聲，一次又一次，一次又一次把遊走意識帶回當下，帶回耳根，並一次又一次的提醒自己。那種慈心的發播，也是不經意的一點一滴累積起來。比較起自己很刻意的用文字、語言說話、圖像去思念或憶念家人、朋友來修習慈心，來得輕鬆自然。這種修習慈心的情況也不知不覺發生的。提醒自己要回到當下，無加、無減的純然的提醒，遠離慚愧、遠離責罵的提醒，反而令自己覺知力更強。

現在坐禪時的雜念仍多，有時對自己也失去耐性，有點氣餒，但仍提醒自己，不拒絕思念，不抗拒雜念，由它來去，不去追究。雜念的連貫性也會減少，而自己的善念則再提高一點。

在生活上，由於心境愉快，看事物也多了一點親切感，少了一點你我的分野，少了一點家人、朋友、陌生人的分野，少了一點不順眼的事物，多了一點體諒、包容、耐力和共融性，生活自然較輕鬆、愉快起來。別人也會受到感染和薰陶，影響著別人的感受。也爲別人帶來多一個選擇，凡事都最少有兩面，並非只看負面的意義。慈心和智慧令我們看清人、事、物的本來面目，認清這世間的實相。

所以，對於一些像「我」，不知道如何修習慈心禪的同學們，不要灰心和氣餒，只要持續的修習，無論各位同修用何種禪修的所緣境：呼吸、聲音、身體的感受，以至「觀心念」，我們的慈心也會同步增長的。

猶如阿姜查禪師所說：修行就像種田，你只需負責翻土、播種、除草和每天澆水，至於農作物的成長和收成的多少，則是它自己的事了，我們是無法，亦無需擔心的。

在此祝願各位同修遠離敵意，遠離危險，經常保持健康、快樂，更祝願各位同修努力精進，持之以恒，有天能達至解脫之路。

禪修與我

D組

小組功課是一次很好的機會給大家去學習和分享禪修的感受，由於大家有不同的禪修經驗，所以我用了經驗分享的形式去處理，以下是各組員在論題上的親身體會：

鄭永怡：

我對禪修的興趣始於兩年多前，最初只是以好奇之心去探討，沒有想到會有什麼得著。

首先我參加了一個八堂的禪修課程，由一位出家師父教導.，每次師父要我們先做柔軟體操五分鐘，再跑香十分鐘(即急步繞圈行)，然後才開始坐禪。但跑完香後我已汗流夾背，不能將身心定下來。師父十分嚴格，如有學生坐得腰身不夠直就會用香板來矯正。可能因爲初學及腰下側曾受傷，我抵受不住四肢及腰間的痛楚，坐十分鐘已覺得很痛苦，情形十分狼狽。

之後我閱讀了幾本禪修的基礎理論書籍，每本都是教授一些坐禪的基本方法。可能因爲太刻意照著去做，我亦得不到好結果！大約一年之後我再參加了一個四堂的禪修班，老師教導我們一些有用的步驟。但只要刻意去跟從我就不能投入。

我有些失望想從此放棄，幸而有一位好友介紹我到志蓮淨苑參加蕭老師的禪修基礎班 (現在已升上進階班)。蕭老師教導我們坐禪時要心存正念及將心念安住於呼吸，於外間的聲音或於自已身體的感覺之中，此外不須要刻意去做任何事。依照蕭老師的教導，我漸漸可以安靜下來，有時更能得到一點身心的安寧，經過多番輾轉之後，我有以下的體會：

於坐禪時刻意去依照任何規律或步驟都會影響我們身心的安穩，這些都是會構成妨礙的做作，最重要的是將心念安住於呼吸，保持正念及覺知自己當下正在做些什麼，能覺知自己起心動念，便可將心念帶回呼吸之上。

除了禪坐的時候，如果我們也能於日常生活中培育正知正見及保持正念，這樣對於我們禪定的修習會有事半功倍之效益。

*　鄭同修的經歷好像有點嚇人！但幸好她現在已找到一所好地方，正是志蓮淨苑裡的一個超級寧靜的大佛殿。

丁小萍：

我學習禪修之前，本意是報學「葛榮禪修同學會」舉辦之瑜伽班，但友人說：『如要學瑜伽，要先有禪修底子。』於是經她指引下，報讀了志蓮淨苑主辦的「禪修理論與靜坐實踐」及進階班。從而得以認識什麼是禪修，繼而喜歡它，以至我的待人處事態度，亦不知不覺間被其影響了。

我是一個典型的都市人，每天生活總是營營役役，由於處事執著，常感到事事都不能稱心如意，又喜歡與別人作比較；故此，身心都被這些外來的人和事束縛得緊緊的，最終造成自己生活空間越來越少。但學習禪修後，令我有很大的得著，對事變得達觀多了，對人亦能多作體諒，不再事事追求完美，凡事順其自然，身、心、靈都感到自在和喜悅。

禪修表面看似複雜，其實它是一種平易而實用的個人修行，皆因行、住、坐、臥都可以進行禪修。從理論上來看，禪修的簡易程式是：禪修是要我們修習八正道，又以八正道中之正念來對治五蓋，因五蓋可遮蓋和歪曲我們對世間實相「無常、苦、無我」的認知，而禪修可幫助我們減薄、以至息滅那些妨礙心靈解脫的貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔和疑。我們如能放下這些不良的情緒，便能得自在、解脫。

從實踐角度來看，藉著禪修可提升自我的心靈層次，使我們學會放下和了解不執著的重要。學會放下，才能得深層寧靜；不再執著，才能把無謂的煩惱拋開。負面的想法及情緒亦隨之而減少，對人處事都能處之泰然。透過禪修，又能使注意力更爲集中，從而給自己找到一個身靜處和心靜處。在禪坐中，當身心靜下來時，思想便自然變得安詳、寧靜，因此我們更能珍惜「活在當下」的可貴。總括來說，正如禪修班第一課課文中有云：「禪修 - 是心靈質素的培育！」

*　很高興丁同修走出自己的框框去接受她認爲值得學習和感到舒服自在的方法去修習，令自己的心靈質素得以提升，生活得更充實，更美好。本人也同意「活在當下」是非常重要的一個概念。

鄭詠怡：

此刻有機會能夠做此文章，要感謝很多因緣。而最要感謝的，是人的好奇心。

全靠好奇心的驅使，我在圖書館的書架上取了蔡志忠的《漫畫心經》、《漫畫佛陀說》來看，發覺原來佛教甚爲「正斗」。原來佛教並非只是求神拜佛保佑借庫，其中內容其實極爲深廣。繼而再借了蔡氏的《漫畫禪說》，初次接觸「禪」這個東西。

《漫畫禪說》講了很多禪門公案故事，描繪禪師們開悟進入另一境界。故事甚爲有趣，蔡氏之漫畫也很是生動，但我看了主要是一頭霧水。究竟禪師們開什麼悟？進入什麼境界？？禪到底是什麼一回事？？？「如人飲水 冷暖自知」，那杯神奇而玄妙的水究竟味道如何？我很想親自試試看。就在此時，得知志蓮淨院禪修班招生，便立刻報名，希望可揭開「禪」的神秘面紗。

「禪」是持續的正念覺知。就是這樣，原來修習方法也出乎意料之外地平實而簡單；但要做到如此境界並不簡單，需要修練長年累月習慣過度活躍的心，使它靜下來，時刻要提醒自己覺知，我相信終於會嘗到那妙水的滋味！

(由於太懶惰的關係，在下並無什麼特別的禪修經驗或體會可分享……故談談接觸佛教/禪修的機緣，謝謝!)

*　詠怡是組員中年紀最小的一位，她雖然年紀小小，基於她有莫大的好奇而進入一個出乎意料之外地平實、簡單而特別的經驗和體會，值得鼓勵、加分！繼續努力！因好奇去探求、實踐，而有所得著，這是一個非常正確的學習態度。

季芝圓：

套用瑜伽導師林世萍所說：「感恩自己，每星期預留兩小時去修習，讓身心得到寧靜和伸展……。」一把

柔和如天籟的聲音，已把人帶進禪的境界。

同樣即使每星期只有半小時修習禪坐，也可以洗滌一週的塵染，猶如跳進清泉，清新自在。

零四年秋，才有因緣得以修習初階禪修課。開課前，心裡有點戰戰兢兢的，因不知坐禪是怎麼一回事，只在武俠小說、電視劇上看到，說如果於入定時起了雜念，便會走火入魔、吐白泡、內傷等等，好不嚇人！但上了課之後，才知道初階坐禪首先是要讓自己身心安住下來，常常保持正念覺知等等。

蕭老師一開始是教導我們數呼吸(出入息念)，或聽周遭的聲音。開始時嘗試數呼吸，但不合適，於是改習聽聲音，讓它來讓它去，不染著，不捨離，心境平靜和諧，好不自在。

過了一陣時間，老師指導我們修習慈心禪，和不固定所緣境，於是我又改爲修習慈心禪。只因自己慈心不夠，故想培育這顆慈心。慈心禪有點像射線般將善念柔和而強力的發放出去，希望每一個角落的眾生都能感受得到。

記得中學時讀過以下幾句：「靜而後能定，定而後能安，安而後能得。」這個「得」字的解釋是什麼，現在已記不起了。但這靜、定、安、而得的境界，不就是與我們修禪相應嗎?

其實這個「得」，是不是指我們修禪習定，能伏煩惱，能生智慧，然後能得見自性本如?!說是這麼簡單容易，但卻又好像遙不可及，故請老師指導。

*　看完這篇文章，本人更加覺得自己只不過是個禪修的初哥，擔此重任，令我感到非常榮幸，不過我會繼續努力，向前邁進!

基於以上各組員對禪修的感受和經歷，大家可以接觸到禪修已是一種「福氣」。在這裡，我要感激多謝我的一位好同事（黃月媚同修），她主動地把佛學、瑜伽、禪修等向身邊的人推廣，這麼熱誠，實在令我們獲益良多。

而我從小就對「禪」這個字有特別的興趣和感覺, 正因爲中國字的組成有特別意義的，但並不知道其深入意思，只想到「禪」字，是跟祭祀有關，而且是專心去做的一件事，但經年累月，人長大了，又會覺得……，但當我接觸到某人的行爲表現和動作緩慢而有覺知，善良而隨和的笑臉，言行又很悠閒和淡定，令人覺得舒服自在的感覺， 這種感覺實在筆墨也難以形容，總之覺得很有修養，很禪啊！就好像葛榮居士的笑臉，慈悲而友善的待人處事態度，深深的印在每一個曾經與他接觸過的人的腦海裡；這種善意和修養就好像種子一樣埋藏在泥土裡面，然後經過施肥灌溉，種子得到光合作用後而發芽成長，這是大自然的奇妙! 不但葛榮老師精神長存世間，還有禪修班的蕭式球老師，瑜伽班的林世萍導師，香國華師兄和張彩庭師兄等等，我覺得他們都擁有聖人的質素，他們都懂得，也深得老師的教誨，把這些寶貴的東西繼續下去，葛榮老師一定很開心了！

雖然我沒有這個機會得到葛榮老師的真傳，但看完《生命是吾師》這本書後，我是完全感受他們對老師的思念和得著，他們無私的奉獻，不但豐富了他們的人生，而且智慧也不斷增長，希望他們把這些好東西延續下去，功德無量。

本人是禪修的初學者，所以遲遲未能落筆，見諒！但當我看完各組員的作品後，交功課的日子也迫近了，參考完《禪修之友》後，便速速動筆。

總括而言，這次進階禪修與理論實踐的人生旅程，大家都有所得著，希望大家都能夠享受這次旅程，祝大家身心自在、了無煩憂！

禪修與我

C組

我們從對「禪修」的陌生，認識了解及實踐到現在的「進階禪修理論與靜坐實踐」課程已有好一段日子了。其間過程我們每人都體會到禪修帶給我們很大的裨益。

原來禪修是實際的，平凡的，又是生機勃勃的。它能夠淨化我們的心靈，提升我們的內心質素和幫助我們開發解脫智慧，而奇妙之處是這些得著能在不經意的情況下，在我們最平凡，最平穩的普通人的生活中示現出來。但是對我們初學禪修者來說，在實踐的過程中也遇上很多困難的，最常見就是掉舉和昏沉，煩躁及心境起伏不定，對禪修的好處一點兒也領略不到，更談何有喜悅。及後經過老師的引導和持續的修習，我們才漸漸體會禪修的好處。

貪欲、瞋恚、昏睡、悼悔、疑——五蓋，這些有害的思想與情緒都是源於無明。我們要打開此等的心結糾纏是要從實踐解脫道的過程中親自去尋找，這也是我們佛教徒所應走的道路。而禪修就能帶領我們觀察、探索、覺悟斷除內心的渴愛、貪欲、邪見與無明，而如實認識事物的本質，皆是眾緣和合而生的，如實的觀照佛陀的真理——「此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅。」幾種的禪修方法：出入息念、慈心禪、觀心念、行禪、坐禪，從此種種的修習訓練令我們時刻都持有正念、正見及覺知，令我們對日常生活遇上的各種喜怒哀樂或甜酸苦辣的味道，除了品嘗它們的同時，也清楚知道它們的無常生滅變化，每一個感受都是短暫的，實在不應執取。從不斷的修習，能逐漸令我們心靈淨化及得解脫自在，能逐漸減少受煩惱的困擾，能逐漸減少貪欲、瞋恚、愚癡的束縛。

人通常都由自己主觀意識的心去評斷別人的心，很多人都不見己短而認爲別人的心才是歪的，這都是自我中心膨脹的關係。經過這段的禪修練習，它能夠帶領我們從無知走向覺知，從錯誤的認知轉爲清晰的洞察，覺知萬法皆由心造。從「我慢」、「我見」的狹小框框走出來，我們那位平時自以爲是的同學，就是通過禪修練習後覺醒自己的「我執」、「我慢」，而改變了對人處事的作風，以平等心、包容心去接納他人的不同見解，體諒他人的錯處，那麼她的人際關係也就變得和諧，與人敵對的態度改變了，瞋恚的心薄弱了。

禪修的練習帶給我們的專注，精神集中不分散的力

量很大，令我們能處事冷靜，那份專注能大大提升我們覺察的能力，能令我們把握現在，正如佛陀所說的「活在當下」。時刻提醒我們不要浪費時間在回憶或妄想著未來的種種事。那份的醒覺能令我們面對當下的狀況，清楚掌握事物的變化。由於正見、正念的持續，內心的清淨，平穩能令我們遇到錯誤能當下就覺察它的原因。好像我們有位同學，以前的苟且偷安的工作態度，不進則退的現象經過不斷禪修的練習改變了，變得積極、上進，把潛力都能發揮出來了。

我們另外一位同學在未練習禪修之前，經常睡眠不安寧，整晚輾轉反側，剛開始坐禪時，又身體搖擺不定和昏睡，後來經過持續的修習，那些情況已改善了很多，睡眠情況也比以前更理想，雜念減少，精神就變相集中了。這就是禪修帶給她的得著呢！禪修除了給我們心靈上的培育之外，還能改善我們的身體狀況。

還有慈心禪的修習更能淨化我們的內心和利益他人，能消除人與人的隔膜、敵視，相反歡喜心增加，自私心下降。由於慈心的發放，相貌也會變得祥和，人際關係亦自然會變得融洽多了，發生意見爭執亦減少呢！如果能夠拓大寬開去，那麼國與國之間的紛爭，歧見也可熄滅，世界就變得祥和了，人間淨土就可以活現眼前呢!

禪修並不祇單是靜坐的，我們應該以從靜坐時所吸取的經驗運用於日常生活中，從靜坐所修習的平常心如實地覺知和觀察日常生活中種種不同的環境，了解喜怒哀樂的原因，洞悉人生無常、苦、無我的實相，變化如幻的道理，從而友善地幫助自己從這些苦因中解脫出來，將禪修帶入日常生活裏，達到自利利他的目的。

此外，我們認爲修行需要兼顧戒、定、慧三學，除了靜坐外，個人的佛學知識要增加，信念要鞏固是很重要的，也十分需要老師的教導，對禪修問題上的解答研討，所以我們全組學員都認爲這個進階的課程延長一些時間最爲理想。

最後，願同修們都能在菩提道上邁進，永不退轉。

禪修的好處

李天恩

初接觸佛教的時候，知道解脫道上的戒定慧三學。禪定的修習屬於定學，可以提高我們的專注力及定力，在日常生活中能夠察覺身語意三業的造作及其善惡的影響。禪修了一段時間後，比較能夠安忍於當下，情緒的波動亦較少。當心能夠體察到伴隨情緒生起的心理、生理反應時，自然能夠對治情緒。當自己感到心跳加快，血壓上升，眼前冒火時，心中馬上意會到憤怒情緒的生起。當自己能夠正視憤怒情緒時，亦較容易警覺到自己會否因情緒的牽動而作出犯戒的說話和行爲。當然定力的培養不是一朝一夕的事。在日常修習的時候，常常發覺自己的心已經被情緒帶到了老遠的地方而自己還未有足夠的定力觀察得到，舌頭及肢體都已不受控制地作出無可挽回的惡業。此時如果只是怪責自己，抱怨禪修或自己沒有用處，則非但不會帶來改進，反而會使自己失去信心。惟有思維情緒是何時生起？是否在身體有生理反應前已經產生？是心緒的好惡或是概念的好壞就足已會產生情緒的反應？情緒又怎樣和在何時不受控制而爆發？在整個過程爲什麼未能提起正念？等等。我們吸取經驗後，才能爲下一次的"情緒管理"作好準備。如是者經過無數次的實習，找到了心的特性及運行的機制。可見禪修有助我們守持五戒，使我們遠離惡業，淨化自己。其實禪修就是進行心靈的實驗，藉特定時段的高度精神上的專注，留意自己心中情緒及意念的生滅，並探求自己特殊的，個別化的心理運行機制。就算進行粗顯物質的物理學實驗時，我們都經常遇到失敗，那麼有關心識的心靈實驗就更需要時間和毅力。要能夠取得豐碩的成果，就要通過不斷的努力和嘗試。以上所說的是禪修與戒學的關係。禪修與慧學的修習又有何關係呢？

《法句經》第276節指出如來只是說法的導師。只有我們努力進行禪修，才能解脫魔王的繫縛。因爲聽來的佛法只是表面的知識，即使思量過後並認同其真理，亦只是我們腦裡的概念。只有經修行、實踐並印證佛法，我們才能真正地契入其中。所以禪修是聞、思、修中最後亦是最重要的階段。佛陀所教的四聖諦、八正道是需要我們的身語意實現的。如若沒有日常生活的修習，那麼所有的經教只屬紙上談兵，說食不飽。

既然我們要從自己的實踐中來學習教法，而各人的身心狀態和所處環境又各別不同，如何實踐八正道就會有所不同。這樣看來，我們是否可以將佛陀的經教視作實驗的假設？各人要通過進行禪修實驗所得出結果，摸索出自己通往真理的道路。經典的論述，善知識的提點和周圍的環境只是外在於心靈實驗室的條件。例如：

(1) 老師教導說要專注於所緣境上，練習提高正念。惟有自己經過嘗試，總結經驗(其中成功的少，失敗的多)，再次努力才能找到適合自己的所緣境及體味正念的真正意思；

(2) 三法印說：「諸行無常，諸行是苦，諸法無我。」我們口頭說得輕鬆平常。但真正的意思是什麼？這個色身具足的自己又怎會是無常、苦和無我的呢？怎樣知曉？只有經過禪修時心念的專注，達到一定的定力，我們才能初嘗"無我、無常"的法味。

話雖如此，要做到定慧雙修，在禪定中體味教法，實在談何容易。故我以爲只可以作爲個人的長遠目標。

反之，我在經過一段時期禪修後才發覺它所帶來的心態的改變。也許我們處身於現今社會，慣於凡事爭勝，盡量爭取對事物的控制。遇到挫折時我們便感到灰心、失望。所以初時開始禪修太在意一座的時間、姿勢是否正確及入定的深淺。有成果時便以爲得道，遇有身體痛楚或受外間干擾時，就會不耐煩。心中的起伏比起禪修前還要多。後來漸漸明白"好"的經驗與"壞"的經驗都是無常的，都只是心中期望的產物，亦同樣是同一個心的不同狀態而已。重要的是練習捨棄不必要的期望與無用的情緒，一心專注於當下的經驗。同時我們明白這種捨心修習不是助長懈怠，不是放任心的散亂。相反這是一種積極的人生態度，能帶來正面向上的力量。

我相信佛陀所教的解脫道無論是開始，途中還是末段都只會帶來心靈的正面效益。而我短短的禪修經驗，雖然都只是初嘗其滋味，已足以印證我這個信念。

修讀禪修理論與坐禪實踐的一點體會

培

修讀這個禪修課程令我得益良多。

（一）明白生命的實相

在數年前曾聽到某一位導師說「生命是苦。」當時我不以爲然而對這說法有抗拒感。修讀這課程時，當老師說：「人生是無常、苦、無我」時，我開始有不同的感受。在這五年中，我體會到「無常」。我身邊的事物不斷在變，要留也留不住。有些時候感覺很無奈。在照顧中風後的母親過程中，我體會到病之苦。及至母親病逝，我體會到「死別之苦」。面對轉變的事物，很多時候很難適應而令我產生不同的情緒，例如悶悶不樂，抱怨，憤怒。這些負面情緒往往影響我的日常生活。當老師解釋「我執」的時候，我才明白世間一切事物好像「水月鏡花」，無論好或壞事情都會過去，我爲什麼還要固執之呢？當明白人生的實相（無常、苦、無我）後，我開始時刻提醒自己不要太執著，否則只會活得不開心。雖然我現在還有很多事情不能完全放下，但至少有些時刻我知道自己的執著，當覺知自己所執著是什麼東西時，自己便有選擇。面對逆境時，覺知可幫我坦然面對，因爲我知無論順境或逆境都會過去，何必要這樣執著呢？

（二）禪修帶來的好處

我很享受堂上禪修的時刻，因爲它帶給一份內心的平靜。

若未修讀這課程時，我祇知行禪及坐禪兩種禪修方法。我以爲禪修一定要在一個寧靜的環境才可以做得到。這課程令我明白禪修與生活息息相關。禪修的練習可以是彈性的。無論行、站、坐、臥，或任何地方，都可以作禪修，關鍵是禪修者如何將心安放。明白此點，我禪修時自由度更大。

我很喜歡修習慈心禪。它是幫助禪修者去培育自己的「慈悲喜捨」的情操及內心的改變。在修習慈心禪時，禪修者學習將「慈悲喜捨」之心散發出去，由自己至惠及他人或將慈心散發給自己憎恨之人。這是一個很好的練習，因爲透過慈心禪，我不但寬恕別人，還間接寬恕自己，幫助自己放下瞋恚的包袱，令自己活得輕鬆一些。我工作於一個壓力很大及惡劣的環境。由於是合約的性質，我可以隨時不幹。但爲了要遵守承諾，我迫自己繼續工作下去。所以人覺得很辛苦。後來從書本知道人很多不好的行爲皆來自「無明」，我開始用了解及寬恕角度去看他們。在工作遇到衝擊時，我會反思及客觀去看人行爲背後之「貪、瞋、痴」。從而能原諒別人及放下我不滿的情緒。很奇怪，在今年新年假期後，我重回工作崗位。當面對我不喜歡的人，我發覺我的心境與前不同，那份厭惡感減弱，而面對他們我的內心似乎平靜及柔和了很多。可能是修習慈心禪之故。

總括來說我很喜歡禪修，因爲它可幫助我提升我的覺知。因若能覺知自己內心的情況而不受五蓋所影響，我便能「活在當下」而達到內心安靜的境界。

見聞思

定慧等持

思

現代商業社會的生活環境充滿著緊張和壓力，並不適合修止。因此，對修止的評價往往是不如實的，例如：禪修是修觀的；修止是浪費時間的；「定樂」會令人陷溺於「樂」而放棄修觀的。

現代商業社會的城市人，習慣於「分析和思考」，因而比較容易接受上述對修止的錯誤評價。他們往往把精力集中於修他們認爲的「觀」。

事實上，定慧是互動增上的，而「分析和思考」亦並不等於「觀」。因此，現代商業社會的城市禪修人往往容易流於「定不足而強於思」，其結果當然是禪修成績有限了。

靜止是定，而流動是慧。我們禪修讓心安定，如靜止的水一般，然後它可以流動。

一開始，我們學習止水像什麼，以及流水像什麼。修行一段時間後，我們將看見它們如何相輔相成。兩者都在靜止與流動……真正修行人的心就如流動的止水，或靜止的流水，行者心中無論發生什麼事都具有那種特質。……無論我們在做什麼，心就如流水，不過是靜止的。讓我們的心像這樣，定慧等持。

《無常》第131、132頁

——阿姜查

修行問答

蕭式球

問：修行有沒有什麼關口要過的呢？

答：佛教有不同的宗派，因此有不同的修行途徑和修行目標。所以若對不同的修行者提出這個問題，可能會得到不同的答案。這裏用“八正道”的修行途徑來解答這個問題。我們只需將八正道逐一來分析，便會清楚得出答案了。

八正道是一條平實的修行道路，無論在家或出家的人，都可以在八正道之中行踐。八正道中的第一支正道是正見。修行的第一步就是要去明白苦、集、滅、道四聖諦——明白苦諦即是知道生命是無常、是苦、帶有缺憾這個事實；明白集諦即是知道生死流轉的苦和人生各種苦，都是源於渴愛，源於貪欲、瞋恚、愚癡；明白滅諦即是知道息滅渴愛與貪欲、瞋恚、愚癡，所有苦便會止息下來；明白道諦即是明白修習八正道能夠徹底對治貪欲、瞋恚、愚癡。

四聖諦標示出生命的實相，標示出徹底離苦的途徑，標示出生命的智慧；四聖諦爲修行者帶來一個向善、向解脫的人生目標。四聖諦是世上難以得聞的寶貴真理，去了解四聖諦就是正見的修習，亦是八正道中最重要的修習。

當我們明白正見是這樣的修習時，便會知道修習正見是沒有什麼關口要過的。四聖諦爲尋求真理、尋求人生意義、尋求提升人生的人提供一個終極的答案，它雖然直指生命的底蘊，但修習的下手處只是在現實的人生之中。佛陀無師自證四聖諦，亦爲後人開示這套真理。人是萬物之靈，與生俱來有高度的認知能力，修行者只需運用自己的認知能力，依於佛陀的指引，便不難確立正見。

第二支正道是正思維，它的內容是三善覺——不貪欲、不瞋恚、不惱害的意向。正思維的修習，是爲自己確立一種對治貪欲、瞋恚、惱害的思想與意向。

每個人都有自己一套的思想和意向。不要看輕人的思想和意向，人們就是因爲有不同的思想和意向，所以有些人畢生只是懂得追求享樂，也有些人爲追求學問而不斷努力；有些人爲了個人利益而不擇手段，也有些人爲貢獻社會而不斷努力。三善覺是正確、高尚的思想，確立了正思維的人，會懂得爲對治貪欲、瞋恚、惱害而努力。當我們明白正思維是這樣的修習時，便會知道修習正思維也是沒有什麼關口要過的。

正見和正思維兩支正道屬於“慧學”的範疇。修習正見、正思維的慧學就是爲自己建立一個正確的人生觀和建立一個正確的人生方向。

第三支正道是正語，它的內容是不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。正語的修習，是遠離不善的語言說話，因而提升修行者的語言質素，使說話正直、柔和、對人有益。

第四支正道是正業，它的內容是不殺生、不偷盜、不邪淫。正業的修習，是遠離不善的身體行爲，遠離損害別人的身體行爲，因而提升修行者身體行爲的質素。

第五支正道是正命，它的內容是“以正當的方法來謀生活命”。對在家人來說，正命的修習是遠離不正當的職業，以正當的職業來謀生。

正語、正業、正命三支正道屬於“戒學”的範疇。在家人修習戒學就是做一個奉公守法的公民，保持良好的語言行爲和身體行爲。當我們明白正語、正業、正命三支正道是這樣的修習時，便會知道當中也是沒有什麼關口要過的。

第六支正道是正精進，它的內容是爲對治五蓋和培育七覺支而精進努力。修行者只需爲對治內心的不善法和培育心靈的善法而發出一種精進心，心靈質素的進步就會隨之而來。

第七支正道是正念。正念與覺知一起運作，正念使內心持續繫念善法；覺知使修行者對身心與事物有一份覺察力，有一個警覺之心。修行者只要在坐禪或日常生活中多一分正念，內心便會與善法多一分連繫，而且洞察力和觀的質素也會隨之而生。

第八支正道是正定。慈、悲、喜、捨是正定的內容之一，它爲修行者帶來一個祥和的心境，能有效地對治瞋恚的結縛；初二三四禪是正定的核心，它使修行者心離五蓋、平息覺觀、平息對身心喜樂的貪著。定有淺有深，如果修行者的內心未成熟和生活方式未能配合，是不容易進入深定的。即使不易進入深定，禪修者也不難使自己的內心進入慈心的定境，使自己身心安詳地盤坐下來，或在日常生活中使自己多一份安詳地生活；禪修者也不難使自己的內心進入初禪的定境，心離五蓋地盤坐下來，或使自己多些心離五蓋地在日常生活之中生活。

正精進、正念、正定三支正道屬於“定學”的範疇。定學又稱爲“心學”，修行者在當中修學，只是平實地提升自己的心靈質素，使內心減少受貪欲、瞋恚、愚癡的纏繞，當中其實也是沒有什麼關口要過的。

八正道的修習是培育戒、定、慧的質素，目的是對治人們貪欲、瞋恚、愚癡的習性，因而帶來自在無礙的人生，所以當中的修習貼合人們的生活，十分平實，沒有迷信色彩，沒有神秘之處。無論在家或出家的修行者，在八正道之中付出一分努力便會帶來一分成果，當中是沒有什麼關口、沒有什麼關卡要過的。佛陀曾在《增支部・八・十九經》中說，在法與律之中的修習是漸次由淺入深的，沒有“關口”的，就像大海由淺入深，沒有“關口”那樣。

禪修實驗室

退休

木口子

筆者當年初出茅廬，只在社會工作了兩年後，很快便產生了退休的心。現在回看當初，確是感到這個想法很不成熟。偶然和舊同學閒談，原來他們最初也曾有提早退休，趕快上岸的心態。

這種心態是因爲感到，手頭上的工作缺乏重大的意義。小伙子初出茅廬，一般都有大幹一番事業的理想。但當發覺理想和現實有一大段距離後，便灰心想放棄了。

之後，經過時間洗禮，這種退休心態逐漸消失。但想不到，在學習禪修的若干年後，上述那種潛藏的心態，又再次生起。忽然認爲精進是一件大事，一時間很有脫離主流社會生活的衝動。不過衝動還歸衝動，結果一直到現在筆者還未有把這衝動落實。至今仍舊是在俗世中浮沉，每天上班下班，平凡地過每一天。

但我一直都很留意退休人士的生活。在我的屋苑裡，有一個十分典型的退休老伯。他每天背著深藍色的購物袋，在面龐上架著粗框墨鏡。在我的假期天，筆者到處也見到他的影踪，在管理處、在出入屋苑的路上、在附近的街市或市政局圖書館內。雖然我「非魚，焉知魚非樂」，但如若說他沒有散發出一種無聊、空虛或散漫的氣息，我是不敢苟同的。

又有另一個主婦，她帶著四個孩子。她是全職主婦。我曾幫助她搞好其小房車的毛病，故常踫面也有打招呼。但她面上也有上述退休老翁發出的氣息，一種並非如預期般快樂安逸的氣息。

上班族，每天營營役役工作，常有喘不過氣來之感；但不用上班，沒有重大責任在身，又是否福氣呢？爲什麼常常發現勤奮的上班族，大多數面有光采；而後者反而有所不及呢？

我拿了幾個長假期去做這種實驗。這些假期最短不會少於一個禮拜；最長不超過二十天。雖不算十分長，但在假期中我盡量仿照山上的密集禪修生活；亦順帶體會一下退休人士的心態。

不出所料，我發覺空閒時間太多會是一種壓力。像吃自助餐對胃部產生壓力一樣。當一種資源過剩，原來會像吃自助餐般，由初時肥脂甘美濃味對口腹的滿足，轉化爲腹部的脹痛感。再吃下去，甚至會想作嘔呢！

原來日常忙碌的生活，雖將心力虛耗，但也會將心力發洩出去。如一旦不用上班，心力如何發洩呢？或者心力發洩的運作會照常。不過它的力量，會由原本的被工作耗盡，轉化爲花在日常無謂的瑣事上。

我並非說這是一種絕對情況。筆者只是想指出如何運用時間是一門藝術；而並非如普通人所想像一般: 退休必然是一種福氣。時間太多，而不懂運用的話，絕對可以是一種負擔。

英文有句諺語好像是說：殺死時間(Kill time)。時間竟變成敵人一般，需要去把它殺死，去消毀。中國人亦有一名句：「水能載舟，亦能覆舟。」無論退休前或後，時間均如「水」一般。忙碌時故然不夠時間休息；時間太多的話，一天到晚流流長，想殺也殺不到那麼多呀!

但我不是反對空閒時間，相反我是十分喜歡閑暇的人。如果錢和時間任我選擇，我寧選後者。多數有能力，或心靈質素高強的人，多會進入主流社會去追逐理想。相反，此輩選擇退隱修行的，則爲數甚少。在主流社會不得志，或沒有選擇餘地的，則諷刺地，反而有大量空閒時間在手。但這稍遜的一輩，能利用手頭上的時間修行嗎？

有能者，如有志退隱，多數是少之又少。這也是十分自然。能者多勞，在功利社會競爭的金錢與名利的回報大得多。自然不會太想投閒置散吧了。

故此大家會看到現代社會的一個矛盾。有時間的不知(或不能，因已太老)怎去利用。有能力有質素的，不知(或不想)從俗世去抽身。真慨嘆在佛世時期，僧人那種勇於獻身於修行的精神，如今在現代社會，能在那裏去覓尋呢？

最完美的情況是，在大量的空閒時間中，能夠保持正念。能夠掌握看似容易，但其實不易爲的那種「利用時間」的藝術。在正念守護中開發出「定」與「慧」。

初初修行時，「定」能夠擊退時間這「敵人」。「定樂」或「禪悅」令行者十分受用。修行時間越多越好，簡直令人不想回到現實世界中。但當修行的年期「長」了之後，修行的「味」淡了。又或者「定樂」，其實也都只是一種欲樂，早晚也是會淡出的。這時，時間便開始難過了。算你每節坐禪一小時，一天下來八到十二個小時，也不是能坐那麼多的。此時一個念頭便生起來了：「好在當年沒有出家啊！」又或暗忖道：「也難怪有人退心了。」

這在在都顯露出人生的「不圓滿性」。到了這種「樽頸位」或所謂「高原期」，常識告訴行者：「不要放棄，只管堅持修下去。」

但這時，行者的功力，已達到一般水平。處理日常的煩惱或不幸，已有基本能力。心中亦沒有什麼重大傷口還未曾癒合。修行的動力在那裏呢？像初期那樣，爲壓力而修行？現在已不是我的那杯茶了。

時間一久，「正精進」原來是沒有它表面看的那麼容易的。

「正念」本身是一種心的「守護」。太忙於工作，就算沒有「正念」，心也可算是有所守護。工作環境和社會責任會迫使心去處理問題。

沒有守護的心，又加上太放逸空閒的話，輕則會「嬉皮士」化；重則便會荒淫無道，遺禍社會。兩者的心靈質素，均是相對低下的。

發心修行，而心靈又開發到一定程度的人，或許才配承受大量的修行時間。因爲，擁有大量時間是十分奢侈和難能可貴的。

聖潔的尋找

鹿

曾有機會往美國探望東尼導師，當時已有五年半沒有見面，其間定期與導師的通信知悉導師患上糖尿病，亦有曾往美國探望導師的同修說導師生活清貧，加上導師當時已有八十三歲的高齡，筆者對他的情況甚爲關注。

約見導師的早上，離遠見到導師迎面而來，暗自驚喜，因導師並沒有因病或歲月而有什麼大的變化，驟眼看來跟五年半前一樣，依然步履輕快。繼後的一個星期每天與導師見面，漸漸明白到其實導師並沒有什麼長生不老之術，他的身體跟歲月老化，有手震及腰背痛等等，亦需往政府安排的治療師進行療程，但他與別不同之處是他的心境非常健康，開朗輕鬆，所以他的外表精神爽利，找不到病態。

心從來不會病

導師曾說一頗有趣的話：身體會病，但心從來不會病(the mind is never sick)。導師所說的話並不是一個概念或理論，而是指出大自然運作的一個規律。一般人所指的所謂心病，只不過是心(心境)在某一時間或時段處於一種迷失或執著的狀態，而這迷失或執著也只不過是未受訓練的心不自覺地住於自己的心所製造的預期或概念，作繭自綁，而不是心真的生了病。心的迷失或執著的狀態跟其他萬事萬物的狀態一樣，是會變化的，亦即是可以從迷失中變回覺醒，一切在乎自己。

就以導師的情況爲例，他獨自租住一間僅可放置一張床、一張椅和一個衣櫃的房間，須與業主共用洗手間和廚房，書桌也須放置在房門外，每天與筆者見面時亦因所住的地點的治安問題而須於日落前回家，加上身體的老病，若然是自怨自艾的話，他可以製造很多負面的概念如孤獨、寂寞、病苦、老弱、貧窮等等來囚困他自己，使他自己陷入不快樂與沮喪。若這樣做的話，這不快樂與沮喪亦只不過是心不自覺地迷失或執著自己的心所製造的負面概念或預期，心並不是真的生病，因爲心從沒有受病毒或外物所困。

導師並沒有製造上述這些負面的概念或預期，所以他的心沒有迷失，保持原本的覺醒，後果便是不但談話時輕鬆和步行時輕快，受身體的老化和疾病的影響也減至最低。

提起興趣或生命力

若要知道也做得到的話，不可以在理論或概念上著手，必須從生活中的每一個細節訓練。導師曾提示：日常生活中所做的大小事情，必須有生命力(活力/覺醒)(fully alive)。

就以所穿的衫褲鞋襪爲例，一般都認爲這是微不足道的事情，沒有什麼生命力可言。但筆者見到導師所穿的衫褲和鞋時，還記得這好像是跟他多年前所穿的一樣，感到有一點兒奇怪，因爲用了這麼多年怎會光潔如新，需仔細看才會察覺其損耗，於是便問導師。導師的答案果然是他現有的三對皮鞋跟所穿的幾件白恤衫和深色西褲，全部都是在香港時已有的，沒有一件是在美國新買的。從這細微之處可見到一個覺醒的人的生活是多麼有紀律的，不但把衫褲鞋襪小心洗燙清理，舉動步履亦須經常保持覺醒(awareness / mindfulness)，否則所穿的衫褲鞋襪不可能這麼多年還保持光潔如新。

筆者回港後亦經常提醒自己毋論做大小事情都觀察心的狀態是否存覺醒與生命力。例如乘坐交通工具時容易沉悶，那便提醒自己覺醒地與有生命力地經歷這沉悶，而不是煩厭或迷失於沉悶，兩者之間的分別細微，需各位實驗實踐才可經驗箇中的分別。同樣，經歷快樂時，亦須訓練覺醒地和有生命力地經歷快樂，而不是膨脹或迷失於興奮的心情。

曾有同修覺得生活忙碌與繁複，問是否應該把生活模式簡單化，從平淡中認識快樂。又有同修覺得生活無聊與平淡，問是否應該把生活模式改變爲多姿多采，使生活有生命力。其實快樂與生命力並不是從改變生活模式中尋找，而是毋論當下這刻所做是什麼事情，都覺醒地與有生命力地去做或經歷。若對什麼事情都不感興趣，無精打采，那毋論所過的生活是繁複或簡單都不會快樂，也不會有生命力。相反，若做什麼事情都提起興趣，那毋論所過的生活是繁複或簡單都會快樂與有生命力。人生的快樂不在於所過的生活是繁複或簡單，而是心的狀態有沒有保持覺醒與生命力。

快樂、平靜與痛苦都不是人生的答案

曾有多位同修問：有很多師兄或導師都自稱是在分享或教導禪修或佛學，可幫助減薄貪瞋癡及穩固戒定慧，但有一些卻是爲了私人利益或不自覺地傳達不正確的禪修或修行方法(法門)，那又如何分別誰是在說正法(正確的修行方法)呢？筆者對禪修與佛學的經驗有限，不能直接作答，只可分享經驗。

筆者選擇修行方法之前，先觀察自己的出發點與付出。若心存貪著或急進，想付出的努力不多而收獲卻不少，那麼所選擇的法門便易會是不正法，就算是正法也易會不正確地吸收或訓練。曾聆聽一些導師建議的法門，無須付出很多，收穫卻不少，筆者對這些建議都沒有興趣，還是逐點逐滴付出實際。曾有同修說：毋論禪修前或後，毋論工作或修行，世上都沒有不勞而獲的東西。請緊記這話。

若心存依賴，毋論所選擇的導師是在說正法與否，最後都會徒勞，因爲修行(心的訓練)從來都不可以靠別人代勞，只可靠自己長期的付出、實驗與實踐。筆者根據自己有限的人生經驗與智慧選擇東尼導師及其他數位導師後，也不是盲目相信他們的建議，而是反思、實驗及實踐他們的建議，最後所相信的是實驗及實踐的結果或經驗，不是別人或自己的建議。一個有趣的經驗是毋論導師所建議的

是多麼的值得尊重，不一定就代表適合或配合自己現階段的修行。筆者曾聆聽或實驗一些東尼導師及其他數位導師的建議後，發覺這些建議並不適合或配合現階段的修行，於是便直接或間接放下這些建議。有時候導師會再三指示，但筆者亦會堅持不修習不適合的建議，依法不依人。換言之，修行的重點不在導師或別人，而是在自己正確的出發點、觀察、聆聽、實驗、實踐、回顧、反思及過濾(filter)。

若出發點是爲了多一些快樂、少一些煩惱或多一些平靜，最後景毋論達到目的與否，都只是在悲喜平靜之間打轉。那麼修行的正確出發點是什麼呢？回答此問題的最佳方法是以佛陀爲榜樣。《阿含經》中部第26章稱佛陀修行的歷程爲「聖潔的尋找」(The Noble Search)。這歷程是從一條人生的問題開始：爲何當自己是被生、老、病、死、憂悲與雜染所條件或限制的同時，所尋求的一切亦是被生、老、病、死、憂悲與雜染所條件或限制？

相信各位都曾聽聞佛經記載佛陀是一位太子，被父皇刻意呵護，過著無憂無慮的生活，所以佛陀出家的原因並不是爲了多一些快樂或少一些煩惱，而是「快樂」或「無煩惱」都不能解答上述的人生問題。出家後，佛陀向兩位禪定的導師學習，很快便達到最高的禪定境界，心境止靜，但佛陀卻明白到「平靜」或止靜也不能解答上述的人生問題，於是便離開這兩位導師。往後的數年佛陀修習苦行，捱飢抵餓，露宿荒嶺，瘦骨如柴，體弱不堪，最終明白到經歷「痛苦」也不能解答上述的人生問題，於是便放下苦行，當時亦被他苦行的同修認爲是軟弱不能刻苦的行爲。最後佛陀坐在菩提樹下，多天內觀心與身的大自然運作規律與法則，繼而明白萬事萬物運作的「真相」(The Truth)。覺悟後，所說的法(大自然運作法則)是四聖諦、八正道、因果法、生滅法……等等。

上述說明佛陀修行的出發點並不是爲了快樂或減少煩惱，也不是爲了平靜與祥和，亦不是與痛苦或悲觀談戀愛。亦說明快樂、平靜與痛苦都不是上述人生問題的答案。那麼佛陀是在尋找什麼呢？他是在尋找萬事萬物的「真相」(大自然心與身運作的真相)，繼而明白到萬事萬物都是以心爲前導(意主意先導)，一切快樂、煩惱、平靜、痛苦、樂觀或悲觀，甚至生、老、病、死都是眾生心內貪瞋癡的作品，亦只有根除貪瞋癡才是治本的方法，修行八正道(戒定慧)是根除貪瞋癡的道路。聖潔的尋找，亦即是真相的尋找。

有緣再會

有聚必有散是大自然的生滅規律。轉眼間筆者已在本欄投稿數年，在這段時間透過分享經驗，不斷回顧與反思佛學在日常生活的的應用。本篇文章是筆者在本欄所投的最後一份稿，多謝各位及編輯在這段時間給予筆者這麼多回顧與反思的機會。以往多篇文章皆筆者分享個人的修行經驗，不代表任何導師、宗教或團體的見解。有不正確之處，請諒及過濾。有緣再會。

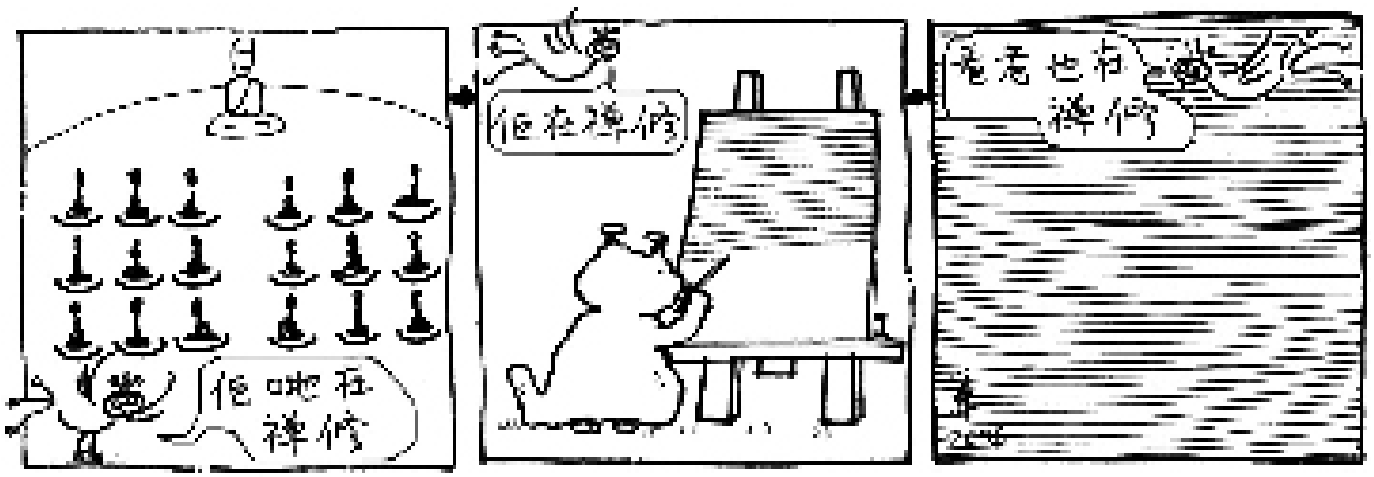
祝願各位有一個聖潔的尋找。

“The body might get sick, but the mind is never sick.”

—— Antoine Marten

“身體會病，但心從來不會病。”

—— 東尼導師



味患離

三德大頭菜

佛光電子大藏經 阿含藏
《雜阿含經》卷第八
宋天竺三藏求那跋陀羅譯
二一一：二〇九經

如是我聞：

一時，佛住毘舍離耆婆拘摩羅藥師菴羅園。

爾時，世尊告諸比丘：「有六觸入處。云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。沙門、婆羅門於此六觸入處集、滅、味、患、離不如實知，當知是沙門、婆羅門去我法、律遠，如虛空與地。」

時，有異比丘從坐起，整衣服，為佛作禮，合掌白佛言：「我具足如實知此六觸入處集、滅、味、患、離。」

佛告比丘：「我今問汝，汝隨問答我。比丘！汝見眼觸入處是我、異我、相在不？」

答言：「不也，世尊！」

佛告比丘：「善哉！善哉！於此眼觸入處非我、非異我、不相在，如實知見者，不起諸漏、心不染著、心得解脫，是名初觸入處已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來法永不復起，所謂眼識及色。汝見耳、鼻、舌、身、意觸入處是我、異我、相在不？」

答言：「不也，世尊！」

佛告比丘：「善哉！善哉！於耳、鼻、舌、身、意觸入處非我、非異我、不相在，作如是如實知見者，不起諸漏，心不染著、心得解脫，是名比丘六觸入處已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世欲不復生，所謂意識法。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

※　※　※

學佛之初期，筆者感到世間「五欲」是如此的令人眷戀；欲望的力量是如此強大。而世俗人對世間欲望汲汲追求，大都無力出離。這「五欲」的「味」是十分實在和強大的。但如上引阿含藏《雜阿含經》卷第八二一一：二〇九經般，把與「味」相對的「患」與較抽象的「離」合在一起來開示，便變得不好懂了。

及後看到菩提比丘所著的《八正道》一書，文中所寫的便比較易理解了：

……故此所生起的問題便是怎樣去打破欲望的鐐銬。佛陀並沒有提供「壓抑」作爲解決之道——以一個充滿著恐懼和不情願的心試圖去驅走欲望。這策略並沒有解決問題，只是單純地將欲望壓下去，而它繼續蓬勃發展。佛陀是用「理解」作爲工具，去把心從欲望中解脫出來。真正的捨棄並不是一種把自己內裡仍然珍愛的東西強行放棄的事情，反而是改變我們看待事物的觀點，從而令它們無法再結縛我們。當我們明白欲望的性質，當我們以高度專注力去分析它們，欲望自然會自動脫落，而無須任何掙扎。(註一)

菩提比丘這番話十分好懂。這也可說是「味、患、離」精神的注腳。「理解」而非「壓抑」；又如實觀看事物本質，而非強行將所「珍愛」的放棄。這是在宗教史上對治欲望破天荒的法門。

假如強迫自己放下「色」等「六欲」，這便非佛法根本的工具。「味、患、離」是看待欲望的新角度。通過如實觀照，親證到的真像，會使心自然產生「離」。亦即是先看透，而後自然地從欲望中釋放出來。

大家共有的經驗是，汲汲於追求欲望的滿足，是正常不過的。因欲望有「味」。壓抑欲望在傳統道德和宗教，也是正常不過的。因先賢發覺「縱欲」會有「患」。

因歷史，宗教等因素，「縱欲」的定義古今中外有別。打壓欲望的力度和範圍，便如「鐘擺」般，搖擺不定。兩極化的事例屢見不鮮，如歐洲宗教極權時代的黑暗，和「嬉皮士」年代的放縱生活等。

「縱欲」是放逸的，因官能刺激主宰一切。中國古人所謂「流而忘返，而不知節」。禁欲是緊縛的，因追求官能滿足，是人基本需要。強行壓制，便有如「壓力煲」一樣，爆炸是早晚的問題。

沉於「味」與「患」皆不是「中道」，因心遊走於放逸與緊縛兩個極端之中，真理便被淹埋了。

這「中道」其實就是「離」。禪修「高手」既接受「味」也接受「患」；既不打壓「味」；也不打壓「患」。但我們也不應放縱「味」和「患」。佛陀教導我們「味」與「患」皆是一樣的。它們同樣地，都是處於極端。

行者執於「味」，去做一個嬉皮士會不「究竟」；執於「患」，去做一個「衛道之士」也還是不「究竟」。因這兩極端還會引致「苦」。只有超越於二者之上，提升到「離」的境界，苦因才會消除。

這種「離」絕對並非「中間派」或「牆頭草」。愚痴的人會說:我封閉「六根」，既不感受觀感之樂；又或我選擇另一極端，採取「及時行樂」主義，便成就了「離」囉！

這完全錯誤。相反，成就「離」，更加須要徹底地去了解「味」與「患」這兩個極端。官能享樂是什麼一回事？節欲苦行是什麼一回事？行者更加要以「戒律」提升道德修養和心靈質素。

這個「離」字，要求「中道」。根本上是要我們不執

著於放逸和緊縛這兩種極端的一個「中道」。

但人是一種喜歡執著於兩邊的動物。要「離」便要依賴禪修去提升「正念」，這是空談理論所不能成就的。

眾生的性向，並不一樣。既可爲「患」所困；又易爲「味」所縛。

如筆者常執著於事情的所謂最佳決定。可能性格比較喜歡分析吧，很多事情有數個決定，其實任擇其一也可，但我偏要強加計算量度。我慣於緊縛，這令我吃了不少苦頭。「味」對我來說，反而不甚吸引。

花了不少功夫，開始從「患」中解脫開來。又會著了「味」。原來從前因一直在「患」中打轉，耗用全部心力。當將表面上較沉重，能引起「患」的項目「了斷」之後；原來底下還蘊藏著對「味」的渴求。

有渴求，只要不犯法，去滿足它又何妨？行動起來，去尋樂吧！經歷每一種官感刺激，初時當然是興奮的。但稍後，又淡了。刺激淡了，便又再轉換另外一種官感享受去吧!

難怪有些富豪，會買多達十輛名貴跑車；荷里活明星在南太平洋買下海島，建其私人飛機場和哥爾夫球場。但這些荷里活明星和富豪，心靈質素如何呢？

故此「味」與「患」並非完全獨立的。在「味」中其實有「患」。正所謂「玩物喪志」。「志」在喪了後便有苦了。在「患」當中其實有「味」。在沉醉在苦當中，有時上癮了。產生如被虐狂，通過受虐或苦行而產生的快感，或解脫感。

「味」與「患」它們其實並無根本分別。它們都如一地是苦因。苦的出路是「離」。這個「離」，是在徹底去了解「味」和「患」均是不圓滿後，自動完成的。

註一：

…So the problem arises of how to break the shackles of desire. The Buddha does not offer as a solution the method of repression – the attempt to drive desire away with a mind full of fear and loathing. This approach does not resolve the problem but only pushes it below the surface, where it continues to thrive. The tool the Buddha holds out to free the mind from desire is understanding. Real renunciation is not a matter of compelling ourselves to give up things still inwardly cherished, but of changing our perspective on them so that they no longer bind us. When we understand the nature of desire, when we investigate it closely with keen attention, desire falls away by itself, without need for struggle.

(The Noble Eightfold Path, by Bhikkhu Bodhi; BPS, page 32)

旅行日記——兩隻鴿子　　晴

16/3/2006 悉尼

現在是下午，正在坐船由Circular Quay往Manly。

剛才在碼頭附近吃雪糕。坐下來，望著海，很悠閒地慢慢吃。有些鴿子及海鷗飛來。一隻鴿子走到我身旁。怎麼牠沒有腳趾？！我從來沒見過沒有腳趾的鴿。牠一雙腳的腳趾都沒有了，反而長了一些瘤狀的腫塊。牠痛不痛呢？我繼續吃雪糕，而牠繼續留在我身旁。吃到雪糕筒部分時，我很想給牠吃一些。我咬碎一些雪糕筒塊掉給牠吃，牠立即吃了。其他鴿子和海鷗也來爭吃。我企圖驅趕其他雀鳥。但牠沒有走，一會兒不見了，一會兒又回來。我望著牠的眼睛，牠也望著我嗎？我感到牠是知道我只是想餵牠，而不是其他雀鳥。（我知道我可能把牠人性化了。）

我不知道牠身體上的殘缺會否使牠的生命比較困苦。我只是想給牠一些食物及快樂（如果鴿子會感覺到快樂）。而我則感到很快樂，或許比牠更快樂。但其實我不知吃了雪糕筒對鴿子是否有益！

慈心就是如此。付出的一刻就已經是得到。想到別人快樂的心自然會得到平靜和喜悅，縱使對方並沒表示什麼善意或回報什麼，因爲不需要。

17/3/2006 飛機上

昨日在Circular Quay 吃雪糕時見到一隻雙腳趾殘缺的鴿子，今日在Darling Harbour吃雪糕時又見到一隻雙腳殘缺的鴿子。我有點興奮，難道是那日那一隻，那麼有緣？其實我不知道，因爲鴿子的毛色及體型大都很相似，我沒法認得出。但見到牠時，我的雪糕及雪糕筒都剛吃完了，但我仍然有鬆餅，於是便給牠一些鬆餅。這一隻鴿子似乎沒有那麼有「人性」。牠只顧吃，沒有理會我。我似乎有一點點失望……離開時我又見到一隻腳趾殘缺的鴿子，但肯定是另一隻，因爲牠比較瘦。但因爲趕時間離開，我就沒有給牠東西吃了。

昨日及今日發生的現象是相同的。我見到有殘缺的鴿子，給食物牠們吃。昨日我在情緒上感到更多快樂。昨日的慈心是否「好」一點？我這樣問是否因爲有「我」？原來我都在意鴿子的反應，在意牠是否知道我關心牠。昨天的我比較快樂，可能是我覺得昨天那隻鴿子比較有「人性」。但如果我忘記「我」，從鴿子的角度去想，牠們同樣得到食物，沒有分別。那我兩次的行爲都是一樣的好！

究竟的慈心應該是源於智慧及無我。

何來有我系列之二

肥甘的足跡 ——先有快樂的心境，才有快樂的環境

定慧

港人有句俗話：「行路上廣州。」形容人的愚痴。電影《阿甘正傳》中，主角呆子阿甘的至愛，包括他母親和女友分別離開了他，爲了排解心中的苦悶，有天無緣無故地，他決定要從美國的東岸跑到西岸，再由西岸跑回東岸，來回跑了幾次後，吸引了不少追隨者和媒體的注意，有天，可能因爲心情突然轉好，又無緣無故地不跑了，留下一堆傻了眼的追隨者。

想不到在現實中美國竟然有位叫史提夫沃特(Steve Vaught)的仁兄，真的從美國的東岸走到西岸，他爲甚麼要「行」呢？香港某報章親切地稱他爲肥甘，我們姑且隨俗。一年前他出發前，他在網上日記[1]中提到肥胖使他非常痛苦，經常要面對自我批判和他人輕視的目光，肥胖奪去他生命中一切光明和快樂，令生命中的一切變得索然無味(“So being overweight darkens every good thing that you achieve in your life and even prevents some things from happening at all”)。肥甘認爲一般的減肥方法根本沒有用，唯有以這樣痛苦的方法，才能緊記減磅的痛苦，他日才不會再胡亂進食而導致再次肥胖。當時他體重爲186公斤，一年後，他走過約4,830公里路，穿破了30對襪、15對鞋，終於走到了西岸，減掉了45公斤的贅肉，那麼他又有甚麼得著？

肥甘快到達終點，在最近的一篇文章中他寫到：「走過了幾千公里的路，我終於找到了內心的平和，終於能夠和諧地和這個世界共處，我找到了平衡，不會再刻意要改變些甚麼，而會接受生活中的一切。我明白到只有透過接納才能找到平靜，刻意要改變世界，努力地改變自己，成爲不是自己的人是世上最差的戰爭，因爲每當人嘗試掙扎，就會失去了平衡，就注定會失敗。與世無爭，和平共處，是我將會做的。」

是狗搖尾，還是尾搖狗？

在一次訪問中，主持人問他暴肥的原因，原來十多年前，他在一次交通意外中撞死了兩位老人家，這場無情車禍令他內疚不已，於是他不停吃、吃、吃，麻醉自己。他3年內體重暴增68公斤，更患上飲食失調症和嚴重抑鬱，每天生活都不快樂。

他真正的所得不是成功減了磅，而是他真正明白了快樂的秘訣，就是先有平靜的內心，再有快樂的心境。所以使他真正煩惱的不是外境(社會的壓力、歧視的目光)，也不完全是自己的身體，而是自己的心境。一般人和肥甘一樣，都是如此的本末倒置，黑白顛倒，所以看見狗搖尾，還以爲是尾在搖狗。

有智慧的人絕對不會將自己的快樂交諸外境，讓別人去主宰自己的心情。這樣的話，如果外境是順利的，他不會特別快樂；如果非常坎坷，也絕對不會因此而失望。李嘉誠先生曾說：「我自己曾經經歷挫折與無助，令我早已下定決心，不以我所擁有或所能發揮的權力來評價自己。」(引自《明報》，2006-06-12)

放下的方法：觀五蘊的實相

人的業分三個層次：身、語、意，其中最有力量的是意業。如果某人不滿意自己的外貌，他又執五蘊爲「一」、「常」或「可主宰」的話，那麼，他將非常痛苦，因爲他以爲自己透過一些行爲，就可以改變自己，甚至是其他人對自己的看法。

人的自我由五蘊組合而成，而一般人就會執五蘊爲「一」、「常」及「可主宰」。

以減肥爲例，一般人以五蘊爲實我，誤以爲可以完全主宰自己的命運，以爲一旦改變外貌，就可以改變自己的心境，永遠快樂起來。五蘊的特徵其實是「非一」、「非常」及「非主宰」的。根據因緣法，人的心境由業力所定，包括個人的業(自己對自己的看法，和他人的業(人與人之間的業)，這些業都由過去的一切所定。如果某人有受歡迎的業，那麼他自然就能得到他人的注意，甚至欣賞，不論外貌如八兩金和William Hung。如果業力是不受注意或欣賞，那麼去減肥反而可能更使自己不受注意和欣賞，甚至可能弄巧反拙。所以，人在這方面是「非主宰」的。

其次，業的運作很難預測，所以「減肥是好的」這想法不一定是永恆的，人也可能會後悔，所以在事後說不定會改變主意。

最後，「五蘊」由色、受、想、行、識構成，是否滿意自己的外貌(色)必須由色和其餘四蘊互動，一個人是否有自信，由共業(其他人怎看)和不共業(自己的看法)決定，如果某人的業是自卑的，整容後他也會繼續自卑，而他和身邊的人關係不好，那麼整容後一樣會繼續自卑，不單單由「色」去決定，而是需要和其餘的四蘊一起互動而成，這就是「非一」。

總括來說，人要知道自己的苦雖然與外貌有關，但不一定由外貌完全決定，因爲五蘊也是和合而成的，雖然有固定的外貌，但如果心態變了，接受自己的外貌，那麼一樣會快活。所以他只需要將自己外貌當成空的，那麼就不再爲自己的外貌而煩惱，然後培育善業，那麼必然能夠有快樂的心境，到時候，由於有快樂的心境，會覺得自己的外貌其實也不錯的。

對於人天道的行者，他會積極地行善積德，使自己有很大的善業，從而有更好的生活。對於解脫道的行者來說，他

明白到無論是否能成功改變自己的外貌，結果都是苦，所以會積極尋求解脫，永遠地超越苦。

放下的方法：內觀的原理

在《何來有我》第十一章中，作者提到凡夫所執的我可分爲「粗我得」、「意所成我得」以及「無形我得」。一旦我們透過修行看破這三種我得，內心中的污染法，如痛苦的心境，就不能再影響我們，而生起的將會是圓滿、清淨的智慧，心也將能「住於安樂」。

一般人減肥或整容最原始的動機是執了粗我得，也即是執了身體爲實我；其次，也執了意所成我得，認爲「我」是肥的，而肥必然爲自己帶來很多的煩惱；實際上，我執中最深層次的是無形我得，執了抽象的想蘊爲我，也即是那股隱隱約約的自我感。人在感到自我存在的痛苦(「我很肥！」)中確立了自我感的存在，而正正透過了這種自我感，一切身、心活動、現象才得以確立。

一旦沒有了這種自我感，苦也就會失去了立足點，就不能再困擾人，以俗話來說，對於那些「唔關我事」的事，我們很快便會加以忘記。

「刻意要改變世界，努力地改變自己，成爲不是自己的人是世上最差的戰爭。」

肥甘走了四千公里的路，終於明白到導致自己煩惱的原因不是外境，而是自己的內心，你呢？他明白到，只有當心得到平靜，快樂才有可能；只有當心快樂，人才能和環境和諧共處。

肥甘以往認爲「減磅」能取悅他人，令自己更受歡迎。現在他終於明白改變自己不一定能取悅於人，因爲別人是否喜歡你是受很多因素影響的，而個人是不可能全部掌握，所以他現在學懂了自在生活，不再和自己打仗，你呢？試想想，假設這世上真的有全能的神，而人類文明經過了過百萬年的進化，連祂也不可能令超過一半的人全心全意地信祂、喜歡祂，那麼我們凡人又何必自討沒趣，希望大部分人喜歡我們呢？

以往肥甘的痛苦是由「肥胖害人」這個想法引發的，而隱藏在深層的其實是另一個想法：「我需要別人讚許才可以快樂。」現在他終於明白到平靜的內心才是最重要的，你呢？有了平靜的內心，就不再相信「肥胖害人」這想法，就能與環境和身邊的人和諧共處；擁有了平靜，內觀智慧才能生起，才能觀察到五蘊的實相：非一、非常、非主宰、無我所。於是，一切煩惱都將失去立足點，人將能證得無條件的快樂，不再受內在的敵人侵擾。

[1] http://www.thefatmanwalking.com

北　風

Endless Song

禪修班的研討會上，蕭老師提到平靜心最大的敵人不是忙碌，是不公平。忙碌只是短暫性逗留。工作完成後，心湖不久回復平靜。可是，當不公平的對待、不合理的指責闖進內心，不滿或不忿的情緒隨即起起伏伏，將「活在當下」、「無常」、「四聖諦」……驅趕到最隱蔽的角落，心湖再不能安靜下來。

離開志蓮淨苑，蕭老師的話依然佔據我的思緒。驀然想起佛印禪師與蘇軾的一則趣事。有一次，蘇軾寫了一首禪偈：「稽首天中天，毫光照大千；八風吹不動，端坐紫金蓮。」並吩咐人將它送到佛印禪師那裡。禪師看過後，以「放屁」兩個字回贈。蘇軾收到回批，氣得七竅生煙，立即過江向佛印禪師討個公理。禪師笑他：你這個「八風吹不動」的人，一個屁就可叫你過江來。禪師的當頭棒喝，大挫蘇軾的傲氣。

「一個屁」擊倒蘇軾的自吹自擂。一陣突如其來的北風，吹亂我的出入息念。一年以來，商業罪案調查科多次要求舊同事接受盤問。每次盤問歷時超過七小時。有人因受不了憂慮的煎熬，心再容納不下誠實的種子。我因此無端捲入這件罪案的漩渦。曾不滿她爲了「自衛」，硬要將責任推卸到別人身上；也曾體諒她在盤問過程中，習氣因危機感的擴大而迅速增加，戒定慧給壓力壓倒了，心被無明追逐得無法安靜下來，人再難提醒自己要活在當下。

不滿、體諒與擔憂在內心團團打轉，連續數星期的禪坐，只有「坐」，沒有「修」。一位略懂法律的朋友告訴我：「你既不是主謀，也沒有在事件中收取任何利益，應該不會受到牽連……」朋友的支持及安慰，叫憂慮與不安迅即抱頭竄走，心結一一解開。

遇上無常或不如意的北風吹襲，內心容易生起憤怒、憂慮、疑感、不安、抗拒。要做到「八風吹不動」，首先要接受自己的心靈是不成熟，亦要了解這種不成熟並非是無可救藥。持之以恆的禪修可以改善不成熟的心靈。踏上禪修之路，走向「八風吹不動」的里程碑，旅途最大的阻力，並非是外來的北風。北風只是季節性的到訪，它僅能令我們的心被無明層層覆蓋，生起各種情緒。經過各式各樣的因緣和合，或季節交替，或寒風消失，或暖流趕至，五蓋最終會溶解。

內在的北風才是禪修最大的阻力。它是甚麼？是以隨緣作面紗，去掩飾自己的懶惰；是以不執著作擋箭牌，放縱自己在禪坐中胡思亂想。最可怕是，它停留在心中，而我竟懵然不知。我期望北風不再至。

用心看…靜心

蕭碧銀

在剛過去的復活節假期裏，有人到外國旅行，充一充電；有人留港消費，相約朋友食自助餐，索性大吃大喝，吹水一番，有助減壓；有人結伴行山，做一些有益心身的活動；有人約家人出來飲茶，關心一下家人的近況。

禪修營內練習正念

雖然筆者不是一名佛教徒，但趁假期參加了一個禪修營，體驗了兩日一夜的止語營，對於一個平時多說話的現代人來說，這真是一個挑戰。營內所有人均遵守止語，不說話，不用與其他人打招呼和交談，不會有眼神接觸，各自進行修禪、靜坐和慈心禪，練習正念（Mindfulness）。

筆者不帶著佛教背景而練習正念，將正念視爲一種專注力，觀察個人及周圍環境的性質的練習，讓自己學習察覺呼吸，感受腹部的起伏，並接納所有內心所產生的念頭及感受，並且不論走路，坐下，喝水，吃東西，都可練習正念，保持醒覺。

察覺生活體驗每刻新鮮

練習正念時，內心對所有感觀都抱著：不評判(Non-judgmental)、耐心、接納、不費力追求(Non-striving)、放下(Letting-go)和初心(Beginner's Mind)。

舉例來說，當我們進食時，感受到食物的鮮味，便會產生留心念頭，例如偏鹹的餸菜並不合自己口味，我們便要即時觀察和接納，而不是去加以批評，包括：食物是好還是不好，或個人的想法是對或錯。很多時候，個人未必可以即時察覺自己的念頭及自然反應，耐性是很重要，要信任自己做得到，信任自己的感覺及想法，不特別追求個人所觀察的成果，隨緣「有便是有，沒有便是沒有」。同時間，我們不要求達成任何目標，例如如何解決工作壓力，如何解決食物不合口味之苦。放下便是讓事物、念頭、感受若是存在，我們不執著它們，不多加思索、分析和解釋等。

最後，我們帶著「初心」察覺生活，體驗每一刻都是新鮮的、與以前不同。若我們認爲每次坐禪都是一樣，便有問題了，因爲每一刻人都可以有不同念頭出現，有不同感受。

回顧禪修營的經驗時，某次坐禪期間，筆者內心突然體會兩句說話：「真理是浮現在我們的心中，而不是我們去找尋它。」我的理解是，真理將它呈現在人的眼前，只要靜心地看、聽和感受它的存在，它便會出現在人的心中。

這是甚麼呢？筆者不知道它是甚麼，只可以將個人經驗描寫出來，與大家分享。

不妨正念讓自己靜下來

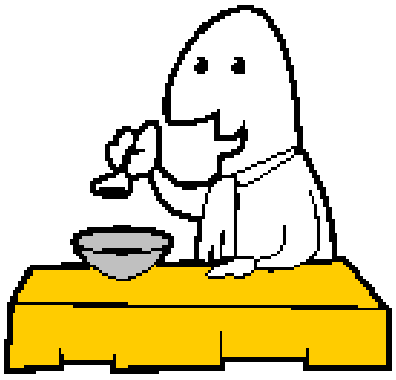
起初自己不可與其他人（尤其相識的朋友）有眼神接觸時，總有一點怪怪的感覺，這實在與平時習慣背道而馳，對於營內的食物和房間，個人亦不太習慣。可是，正念便是察覺個人的感受，學習不批判態度……因此，便繼續察覺念頭，身體感覺，外界環境等。

後來，筆者漸漸發現視覺、嗅覺、味覺都敏銳起來，例如發現花園的早、午、晚的香氣和風景都不一樣。內心還出現一種自在、安定感覺，覺得不用批評食物和房間，那是它們的本質，本身並沒有錯，它們的好與壞在乎個人判斷。

其後，心裏感受到周圍環境的平靜，大自然的規律，主辦單位的悉心安排，會員之間雖然各自專注自家的練習，但感受到不需要言語溝通的默契和尊重，人與人之間、人與環境之間、人與大自然之間的和諧，似乎一切都有冥冥中的安排，渺小的我不用費心，靜心下來，便有機會感應人的存在，「存在」便是人的珍貴禮物。對筆者來說，這次的禪修營真是一個很寶貴的經驗。

註：本人藉此文章分享個人的靜修體驗及「正念」的心理學理論，其內容與佛教的義理無關。

【編按——本文作者爲臨床心理學家，原文載於《成報》健康版「用心看…」專欄（2006年4月26日）。作者參加的禪修營是：淨行禪師（Visuddhacara）於復活節在香港大學嘉道理農場研究所主持的禪營。】



「正精進」與「不思善 不思惡」的矛盾

陳積

一・〔八正道〕中的「正精進」是：

・令未生的惡念不生
・已生的惡念令摒除
・令未生的善念生起
・已生的善念令保持及完善

二・《法句經》第１８３節：

「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」

三・南傳阿姜查禪師的教導：

「我們不求惡，也不求善；我們不求負擔和輕鬆；快樂和痛苦。
當我們的欲求終止時，寧靜便穩固地被建立了。
佛陀稱這種最高的證悟爲『寂滅』，就像火的熄滅一樣。」

四・北傳慧能禪師的《六祖壇經》：

「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」

五・葛榮導師：

「禪觀時對身心的任何現象不冠以‘加’號、亦不落‘減’號，當如實觀之。」

今年佛誕禪營期間最後一天的研討中我曾問淨行導師〔八正道〕中的「正精進」雖知是如以上第一點所說的內容，但修行實踐時如何可令「未生的惡念不生」呢？導師的答案是：「以『慈心禪』使自己常懷善念，惡念無從生起。當然有時仍難免有漏網之魚——惡念仍然生起，此時佛陀在『正精進』裡已爲我們設計了另一招——已生的惡念令摒除。」在此討論中有一位師兄提出佛門中的另一概念「不思善，不思惡」，不把心中昇起的思想評價爲善或惡，能做到此便沒問題了。但個人認爲在實踐上這做法很有問題，想了一會後便舉一例反問那師兄：「譬如我見到我的仇人時，根境觸頓時心中昇起欲拿刀刺他這惡念時，如我日常修行是對昇起的任何念頭都不管它是善是惡，心中無是與非的界限的話，那我便可能在此時不懂摒除這惡念，任由惡念滋長而付之行動，犯上傷人罪了。故此做人怎可善惡不分呢？」。此例在佛徒眼中看來頗兇殘，驟看會使人感覺筆者內心性向暴戾兇殘以致對境所產生的思惟反應也如此激烈殘忍。在此須說明一下，其實當時筆者在思考用甚麼例子解釋做人沒有善惡原則是大弊時，考慮到要一針見血指出此點的話需要用一個大惡例子，才容易使人領會在修行中善惡須分明，故此用上這麼一個「仇人見面份外眼紅」的激烈例子。

今天有空拿起《阿姜查的禪修世界》小冊子瀏覽，讀到他以上第三點也是有關善與惡的教導，亦繼而昇起以上各點的佛教中有關善惡的文字。遂把小冊子合上，靜思一下這個課題，最後得出如下心得，在此與法友分享一下，如有不對或欲作補充，請勿吝賜教糾正。

其實以上各點佛教中對善與惡的教法並無矛盾，只是未完全了解其文字深意而會錯意。這個是對善惡業的“實行”與“觀點、評價、愛惡”的問題，以下把上述五點逐一說明一下：

一・在「正精進」裡是叫行者去“實行”把心充滿善意，使惡意心境生不起來，就算已昇起也應適當摒除之。「正精進」有助培育「正念」及「正定」，不對這些善惡心境生“愛惡”便沒問題。

二・在此《法句經》的教導裡也是叫行者去“實行”善業不行惡業，實踐時不起“愛惡”便是。當中的「自淨其意」太簡潔，沒詳述其做法，易使人解爲「把心洗淨，不准許有不潔邪惡的質素，只容許聖潔良善的質素。」這容易引起人心中的加減號、對與錯、髒與淨的評價，而對善與不善的心境生出愛惡及執著。

三、四、五・這三位大師便是在教人如何去實踐「自淨其意」。他們在教導不要對所觀所遇的身心境況（善的、惡的、不善不惡的都包括）評價、愛惡，才能證得心的寧靜、如實、本來如是。這三位大師的一生教導裡，都有鼓勵人去“實行”善業、揚棄惡業，只是不要對善惡業起“評價”及“愛惡”——阿姜查用語是“不求善，不求惡”、慧能用語“不思善，不思惡”、葛師用語“不落加號，不落減號”而已。

故此，佛教中一切教人分別善惡的教導是指行善業去除惡業的實修功夫，包括身、口、意的行爲。而談到非善非惡、捨心或平常心對待所作善惡事等教導是希望修行人不要對善惡業起愛惡及執著，影響對世間的如實觀而有礙證得最究竟的涅槃寂靜；並非叫修行人心無善惡原則地生活。

基本上，只要你深研〔八正道〕中的「正念」，便沒有對以上善惡觀念的誤會。因爲「正念」雖強調“只是知道”（Bare attention）——不予所緣境以評價（不思善、不思惡）；但它有另一質素——“擇法覺知”，使行者能擇善而行、擇惡而棄。

最後，阿姜查禪師把以上道理總括如下：

「佛教的教化是有關離惡修善的，
而當惡已被捨離，善也建立起來時，
我們便必須放下善惡兩者。」

汗臭味（禪修營內）

傍晚在行禪徑上來回慢行，垂眼望著前面十來呎的地方，感到身心都輕安自在。一陣異味隨風吹來，這熟悉的氣味——好幾個月沒洗澡的酸臭汗味。這兩天不時都察覺得到，厭惡之心又再升起。頭也沒有抬起，便知道那個同修在附近了，那是一個瘦瘦的外籍男子，頭髮束在腦後，穿著一條發黃的牛仔褲，腳穿著殘舊的短靴。

那陣氣味若隱若現，「這麼難聞的臭味，他自己聞不到的嗎？……」「他究竟有多久沒有洗澡和洗衣服？……」察覺那厭惡的感覺——胸口那不暢順的感覺，友善地感覺著胸口那不暢順的感覺，那不暢順的感覺很快便消失了。那氣味仍在，但已沒有厭惡的感覺。

第二天，那臭味仍隱約聞到，心裡雖然仍然有點抗拒的感覺，但心已沒有那麼被牽引，對那發出氣味的人也沒有怨恨心。只是有點奇怪爲甚麼會對這氣味這麼敏感，其實這氣味並不強烈，很多時候只是隱隱約約地聞到，但偏偏是鼻子刻意地去聞這氣味。心想可能是在禪修營內不斷的修習、內心的空間大了，感官比平時變得敏銳，一些內心的感覺也放大了吧。

到下午的時候，無意中記起，小時候曾在街上遇見過全身污穢的流浪漢，記憶中的畫象很模糊，只記得那人光著上身，鬍鬚頭髮又長又髒又硬地結成一團。在記憶中那流浪漢身上的氣味和那同修所發出的氣味是一樣的，記憶中還有那種模糊的感受——害怕、困惑、想逃走的感覺。

原來當下自己的某些行爲反應可能是受著過去經驗的影響。過去發生的事情可能已經忘記得一乾二淨，但一些沒有處理的情緒感受，卻埋藏在潛意識中，尤其是一些負面的情緒，在不知不覺中影響著自己。那同樣地當下自己的行爲反應亦影響到將來自己對事物的反應。原來好好地看顧自己的情緒反應，無論內心生起任何念頭或感受，善意對待是十分重要的。但無論怎樣，禪修就是培育出內心的空間，覺察力和慈心，無論什麼事情生起，使自己能夠在一切的經驗中學習。

腥臭味（車廂內）

地鐵在太子站停下來，車門打開，一個穿著長筒膠水靴的男子拉著一個大竹籮進入車廂內。進入車廂後他把竹籮拉到我身邊，就站在我的附近。竹籮上用布蓋著，不知道裡面盛著些什麼，只聞到刺鼻的魚腥味。厭惡之心隨起……「怎麼攪的，拉著一大籮腥臭的魚來坐地鐵……」一會兒覺察到那腥臭味，一會兒覺察到那厭惡的感受。

心的習性只想逃避，逃避那腥臭味，逃避那厭惡的感受。覺察到那想逃避的心，於是把念頭止息，不再批判，把心念止息下來，讓心安住在那厭惡的感受上。不一會兒那厭惡的感受消失了，然後把心安住在那氣味上，雖然是同樣的氣味，但心已經沒有抗拒、沒有苦惱。感謝這個男子，感謝這個處境，讓我經驗到不逃避，學習到從苦之中釋放出來。

酒氣味（車廂內）

左邊空著的座位一個男子坐下來，心裡微微閃過一點失望（原來心裡期望坐下來的是個一女子）。嗅到一陣酒氣味，用眼角斜瞄，偷偷打量鄰坐的男子。十隻有黑邊的腳趾穿在塑膠人字拖上，一身殘舊的背心短褲，凌亂染了色頭髮，五十多歲吧。

「才五點多，天還未黑便飲酒……」（原來「飲酒」在自己的感覺中只可以是晚上發生的事情）

心裡有點兒擔心，身旁坐著一個滿身酒氣的陌生男子，不知道會有什麼事情發生。偷偷地把身體移過右邊一點，但我是坐在第一個位子上，右邊身被一塊玻璃擋著。還好看他的神色，還是清醒的，並不是喝得糊裡糊塗的。

「唔……他是因爲高興而去飲酒呢？還是因爲失意而飲酒的呢？」

偷偷看他的神色，似乎不是因爲失意而飲酒的。「無論是因爲高興或不高興也不該飲酒吧，飲酒會傷害身體的。」

「這麼早天還未黑便飲酒，酒癮很大的吧……唉！怎麼這樣無知地以爲飲酒能帶來快樂，其實在傷害自己的身體……」

厭惡、恐懼、憐憫的心同時存在……

隔一會兒，除了聞到酒氣之外，發覺酒氣之中還夾雜著一陣臭味，那臭味是從消化系統發出來的，還連著口腔的臭味。察覺到抗拒厭惡之心又昇起，但同時內心的某處卻有一種平靜的感覺。

這個厭惡之心不是我，這個好理閒事、自以爲是的心不是我，因爲這都不是來自那清明無染的心。這個身體不是我，那個愚痴、不懂照顧自己的男子也不是他，那個看來猥瑣的身體也不是他。他也擁有清明無染的覺性，他那不懂照顧自己的行爲也不是來自於那清明無染的心。在那清淨無染的覺性之中，他同我是一體的，這連結的感覺可能只是那三數秒，那種平靜及喜悅的感覺卻是深刻的。我和他在某一層次上是無分別的，分別只是他不知道自己擁有這寶貴的質素和潛能，不懂得去找尋、不懂得去發掘自己的寶藏。感恩自己有機會認識佛法懂得去禪修，感謝佛陀、感謝開示佛法的人，讓這顆迷途已久，忘記了自己的覺性的心，知道有一條回家之路。雖然無明習氣仍有，不知道還要在這條路上走多遠，但深信有一天能夠頓破一切無明，與那清淨無染的覺性同在。

自愛和自恨[1](下)

原著：Sister Ayya Khem
翻譯：心燈

太鬆懈是種極端，永遠認爲做得不足夠是另一種極端，兩者也非理想。能夠將自己看成爲自己的母親就是愛與智慧的結合。假如我們既是自己的母親，同時間又是自己的頑皮小孩的話，這就容易在自愛與自恨之間找到平衡點。一個明智的母親會以關愛與慈悲之心去照顧她的孩子，同時亦會以溫和及持續的規律去管教他。大部分孩子都不喜歡被管束，但是一個好的母親知道繼續管束的需要。假如我們同時是母親和孩子，我們會理解我們裡面的小孩需要成長，裡面的母親需要幫助小孩成長。這裡既沒有縱容，也沒有不滿或阻礙。一個明智的母親會發現這個頑皮的小孩是一種挑戰，這個挑戰便是我們都必須去面對的，最後使我們變得成熟。對待孩子時缺乏愛心或者充滿不滿並非一個母親應有的態度，相反地，應該一次又一次的加以持續輔導。

當我們發現自己內在小孩的部分頑固不聽話時，也就是內觀徹見我們的「自我」，也就是徹見那個製造麻煩的傢伙的時候。於是我們可能會感到很鼓舞，爲了達到終極解脫而努力修行。但是我們終會發現我們必須看得很清楚，除了我們的「自我意識」是個問題外，在整個宇宙裡的任何一處，並沒有任何其他問題。這個對「自我」的錯誤理解帶給我們欲望，持續不斷的爲我們製造苦(dukkha)，即使我們想好些或者更能幹，更覺醒或者更和平，更重要或者更受讚賞，所有的「欲望」都是不滿和煩惱痛苦的根源。如果想理解佛陀的教導，四聖諦的第一和第二聖諦必須向個人的內在看。即是，無論欲望有多崇高，它依然是苦(dukkha)。只有當我們欣賞這些事實及其對我們的意義，最後我們才可以放下。

如果我們不首先掌握「自我」，並明瞭它只是個製造麻煩的傢伙，我們將永遠不能達到無我(anatta)的境界。每次自我的概念升起並製造煩惱時，我們就可以學習放下。不過疑惑仍然存在，例如：「我真的想去除『自我』嗎？那麼我還會有什麼？」只要我們認爲還有其他的方法能夠解脫苦——雖然仍未找到，但這將使我們永遠無法全心全意地修行。

假如我們能視自己是母親和小孩，在小孩被引導的同時也受教訓，這就能有機會去看清我們所玩的「自我」遊戲。就像一個母親愛她的小孩，無論小孩玩什麼遊戲，無論小孩製造多少煩惱都沒關係，我們也應該如此。無論我們做什麼，愛是我們生活的必須成份。無論我們是否值得被愛，並非其衡量的標準。只有阿羅漢是完全值得受他人愛戴的，其他人都是自我中心和自利的。愛是柔軟的、溫暖的感受，在生命中流動著。無論我們有多大的信念，假如我們不能在自己內在產生愛，我們就不能將它擴展給他人。我們愛自己有多少，便能夠去愛別人多少。愛是心靈的質素，沒有分別的性質。假如你有自己的孩子，你可以將對他們的感受擴展給你自己。你有愛你的媽媽，所以你知道她對你的感受，這將能幫助你理解如何對待你自己。每一次覺知到自我爲自己帶來麻煩時，我們會較爲少許接近對「無我」(non-self)的理解，因爲我們將會強化去除麻煩製造者的決心。這不足以避免或者解決問題。我們必須要滅除它的「因」，否則困難會一次又一次的升起。

自愛與自恨只是同一個錢幣的兩面。當我們經驗到安全和對自我已無痛苦的感覺之中道時，方是最後的解決之道。當我們內心沒有痛楚時，會較容易與他人相處。每一天的開始，給自己一些愛和溫暖的感覺，就好像你是你自己的母親。這樣能使心安住下來，並使心意一致。心和意念必須要和諧以令我們整全。我們思考什麼和我們感受什麼距離萬丈遠，因爲我們將思想代替感受。每天的開始，透過向自己釋放內心的慈愛，將意念和心相互調和在一起。之後內心裡要生起喜悅之心，因爲在你的一生中，難得有如此殊勝的學習和成長的機會。請以母親的慈眼與幫助孩子成長的慧眼來看待自己。

[1]Sister Ayya Khema. (1988) “Self-love—self-hate” from *Little Dust in our eyes*, Sri Lanka.

過渡

竿

日落汐漲雲西飛
歸舟泊渡東海灘
徘徊彳亍堤道上
乍見十五月初起

瑜伽雜談

「瑜伽」一詞有不同的意思，其中一個意思是修習、實踐的意思。北傳佛教唯識宗的重要典籍《瑜伽師地論》的瑜伽師指的是禪觀的修行者、實踐者的意思。「瑜伽」亦有合一的意思，即透過修習、實踐便能夠與宇宙本體合二爲一的意思。在印度傳統有四種主要的瑜伽派別，四種瑜伽的修行方法及著手雖然不同，而最終目達到的目標卻是一樣的。四種瑜伽是：

智慧瑜伽（Jnana Yoga）

透過哲學對生命實相的剖析探索，體認世間及自我不實而出離。

王者瑜伽（Raja Yoga）

科學而有次第的修習方法，調服無明的心智。

行動瑜伽 （Karma Yoga）

以無私之心服務眾生、視侍奉眾生如侍奉神明。

虔敬瑜伽（Bhakti Yoga）

專注於祈禱、誦經、唸咒、唱誦，啓發對神明敬仰之心。

不同宗教，敬信的對象及闡釋生命實相的理念雖然不同，發覺它們卻是在類似的修行模式上實踐。不同的宗教或佛教傳統所強調的修行方法中，可以找到這四種瑜伽。如：

基督教——虔敬瑜伽、行動瑜伽

天主教——虔敬瑜伽、行動瑜伽（德蘭修女就是行動瑜伽的典範）

藏傳佛教——虔敬瑜伽、王者瑜伽、智慧瑜伽

北傳佛教——虔敬瑜伽、智慧瑜伽

南傳佛教——智慧瑜伽

離開宗教的文化，修行方式，在心靈淨化的層面來說，不同的宗教在某層次是共通的；苦的根源是誤以爲「自我」能操控生命。不同的宗教以不同的理念來演譯，修行的極至能夠真正帶來心靈解脫的宗教，所實踐的都是不執著、無我的生活方式。

流傳到西方並發揚光大的是屬於王者瑜伽派別裡的哈達瑜伽。現在世界各地所流行的「瑜伽」，是抽取哈達瑜伽的體位法及呼吸法用作健身、減壓、減肥、排毒等來修習，更從哈達瑜伽中變化出多種不同形式的瑜伽。現在香港所流行的主要是哈達瑜伽，還有其他由哈達瑜伽創新出來的瑜伽：

1. Hatha Yoga （哈達瑜伽）—— 傳統的體位法（式子）、呼吸法，著重伸展與身心平衡。
2. Ashtanga Yoga（阿師湯伽瑜伽）—— 著重動力與動感及呼吸的配合 。
3. Hot Yoga（高溫瑜伽）—— 於 37- 38℃ 室溫內練習 。
4. Iyengar Yoga（艾因嘉瑜伽）——運用道具，如繩、椅子、墊來輔助完成各種式子，著重姿勢的準確性。
5. Yin Yoga（陰性瑜伽）—— 式子停留較長時間及較深入的伸展動作，著重放鬆。
6. Mindful Yoga（正念瑜伽）—— 體位法結合四念住的修習，強調覺察身心的變化，動作較慢。

在生理方面，透過肢體伸展、屈曲、拗後、扭轉、倒豎等姿勢，瑜伽能增進腦部、脊柱、腺體與內部器官的健康，能按摩內臟器官，而促進內臟器官的活力；矯正脊椎，拉鬆關節；一鬆一緊的動作能促進血液運行，令全身血氣暢順。修習瑜伽對身體肌肉、關節、腰椎等痛症，一些慢性疾病、失眠等有明顯的改善。

在心靈方面，若把禪修融入瑜伽（正念瑜伽），以正念來修習：覺察著身心的變化，覺察著身體的移動；將注意力放在身體的感覺上，能夠爲內心帶來一些空間，較容易觀察到內心的情緒感受的變化，甚至思想的內容。這便是內觀的修習，從而體會身心的不實在，體會無常、苦、無我的真理。例如當做到某個看來難度不高的式子時，但身體卻不容易做得來，停留在一個極度緊張的狀態下，身體某部分產生強烈的感覺，憤怒會生起。有時這憤怒是對自己的身體，憤怒身體的不濟；有時是對老師憤怒，「怎麼做這麼難做的式子？」「停留這麼久還不叫放下來。」但當姿勢改變了，憤怒便馬上消失。這讓我明白到，憤怒的來源並不是身體或老師，憤怒是內心的習氣反應；所以並不會真的厭惡自己的身體和老師。觀察苦惱的原因是對自己的無知、不了解自己身體的局限，執取著要達到目標而不懂得放下。這樣地觀察情緒感受的生滅變化，能夠對自己的身心多點了解，更能和自已善意的溝通，對佛法有更深入的認同。

初學習瑜伽的時候，心裡對瑜伽仍有點保留，怕自己誤入印度教。瑜伽是印度教的修行方法，作爲一個佛教徒學習瑜伽是否會違背自己的宗教信仰呢？接觸過種種不同的禪修方法後，明白到心靈解脫是超宗教的。想到修習瑜伽並沒有與八正道相違，內心便釋然。遂漸地體會到禪修、瑜伽與佛法的關係。佛教之中只有藏傳佛教會有瑜伽的修習，在斯里蘭卡這個傳統的南傳佛教國家，可以想像在佛教禪修中加入瑜伽修習的葛榮導師，當年是一個多麼前衛的禪修老師。

透過修習瑜伽讓身體放鬆也是非常重要的。由於不瞭解自己的身體，很多人不懂如何放鬆。無論是心理或生理的原因，很多時候我們令身體變得崩緊而不自知。每節瑜伽最後的大休息（亦即禪修中的臥禪），便是一個深度放鬆的練習。如果修習得法，便能夠讓身心都能夠放鬆而獲得深度的休息。有時候對於某些修習者來說，從大休息中所獲得的益處，比修習式子中所獲得的更大。

靜態的盤腿打坐，容易昏沈或掉舉。做瑜伽必需要很專心來做，若分心不夠專注地聆聽當下身體的狀況或老師的指引，便會跟不上甚至會受傷。生活忙碌的禪修者，要專心坐禪並不容易，若把瑜伽作爲動態的禪修，在修習過程中，亦能培育各種心靈質素。做完瑜伽之後亦會有如出定後的平靜輕快、身心清明的感覺。即使未能領會將禪修融入瑜伽，未能體會心靈淨化的經驗，定期修習瑜伽亦能改善身體的健康狀況，這也是一種慈心對待自己身體的方式。

修行功夫有多深？

求其

自作皈依

很多禪修的朋友都可能會問，如何知道自己修行的功夫有多深？是老師告訴我們嗎？還是靠別人的讚美呢？

「人應當自作皈依，還有誰可以作他的皈依呢？」入涅槃前，佛陀再次訓勉弟子要自作皈依。[1]在修行的過程中，善知識的確很重要，沒有老師又怎樣學會修行方法呢？環境條件也相當重要，初學禪修時環境不安靜不舒適也很難坐下去。可是假如我們本末倒置，以爲老師能決定我們的一切，或是環境決定我們的修行成果，繼續不斷追尋或依附更好的老師和條件，我們的修行就未必能夠有真正的進步了。

修行的真正試練

四月中的一個傍晚，我需要乘搭小巴前往一個地方聽講座。由於正碰著是下班時間，小巴的來往班次很疏，所以龍尾長得很。當時我以爲沒有其他交通工具選擇，唯有排隊耐心等候，好不容易排了差不多15分鐘，終於輪到我上車了，才猛然發現小巴原來並沒有裝設八達通機，司機只能收現金，碰巧我的銀包裡除了八達通外，並沒有任何現金。我呆了約幾秒，乘客很迅速的一個接一個差不多上滿了，只淡淡的問了司機一句：「有八達通機嗎？」司機答：「沒有！」我的雙腿很自然的就帶我離開了小巴，沒有捨不得。

如果這件事發生在五年前，我相信當時內心會立即生起很多情緒，必然會生氣：「爲何不裝八達通機呢？」又或者自責：「爲何不早帶備現金呢？真無用！」「死啦！比原定時間遲了！」可是，我發現這次歷程相當有趣，雖然回頭目送小巴，旁邊排隊的人也好像在觀看整個過程，內心卻沒有生起憤怒，也沒有因爲浪費了時間而怪責自己，只管做應該做的事。我當時想：不如過對面馬路再作打算，可能是先找櫃員機拿現金或者找其他交通工具。過了馬路，發現肚子呼叫很久了，心想不如先跑進快餐店先「醫肚」。吃飽後在快餐店門外發現有一個專線小巴站，當時剛好有一小巴能送我到達目的地，而且沒有任何人龍，更重大的發現是裡面有八達通機，即是我可以省卻去尋找櫃員機的時間了，於是我上了這小巴，很快就到達目的地了！

人生是一場又一場考試

記起有禪師曾說過，要知道自己的修行功夫有多深，是否有進步，並非看一個人在山林裡或舒適安靜的禪堂裡待了多久，只要在人際關係和日常生活的試練中，看看內心有沒有起煩惱，就能夠知道功夫有多深又或者檢驗自己有沒有進步。依佛家說，貪嗔癡減少了，自我溶化了，人緣好了，煩惱減少，即是修行進步了。

在以上筆者的分享中，並沒有意思自誇個人的修行進步，只是試舉一例而已。因爲若然人生是一場又一場的考試，這些生活上的事例，都只是微不足道的小默書而已，人生更大的考試如老、病、死還未開考呢！還是快快「勤加溫習」，以應付「突發性考試」好了！

有云：「同檯食飯，各自修行。」每個人要應付的試卷題目、應考時間也可能是不一樣的呢！你準備好下一場考試了麼？！

「佛在靈山莫遠求
靈山只在你心頭
人人有個靈山塔
好在靈山塔下修」

互勉之！

1. 羅候羅・化普樂著，顧法嚴譯，1968年，《佛陀的啓示》，香港：普明佛學會，第3頁

葛榮禪修同學會主辦活動

<禪定共修>

主 持：陳鴻基、鍾健榮
時 間：逢星期六（3:00—5:00pm）【公眾假期停開】
【12/8-23/9期間共修的時間爲4:30—6:00pm】
地點：「妙華佛學會」講堂（新會址）
香港北角 英皇道368號榮馳商業大廈3樓
查 詢：9382 9944
【歡迎有禪修經驗人士參加】

<星期一瑜伽班>

導 師：陳鴻基
時 間：逢星期一（7:15—9:15pm）
地 點：九龍新蒲崗彩虹道202-204號 華懋工業大廈
2字樓A室國際文娛藝術中心
報名或查詢：9208 0404

<星期六瑜伽班>

導 師：林世萍
時 間：逢星期六（1:00—3:00pm）
地 點：九龍新蒲崗彩虹道202-204號華懋工業大廈
2字樓A室國際文娛藝術中心
報名或查詢：9225 9269

<禪修營>

日 期： 16－17/9（週末禪修營）
30/9－8/10（九天禪修營）【第一次上山的同修，必須至少參加頭三天，其餘的同修則可隨意參予，額滿即止。】
28－30/10（重陽節禪修營）
18－19/11（週末禪修營）
地 點：大嶼山地塘仔迴瀾
報名或查詢：9382 9944