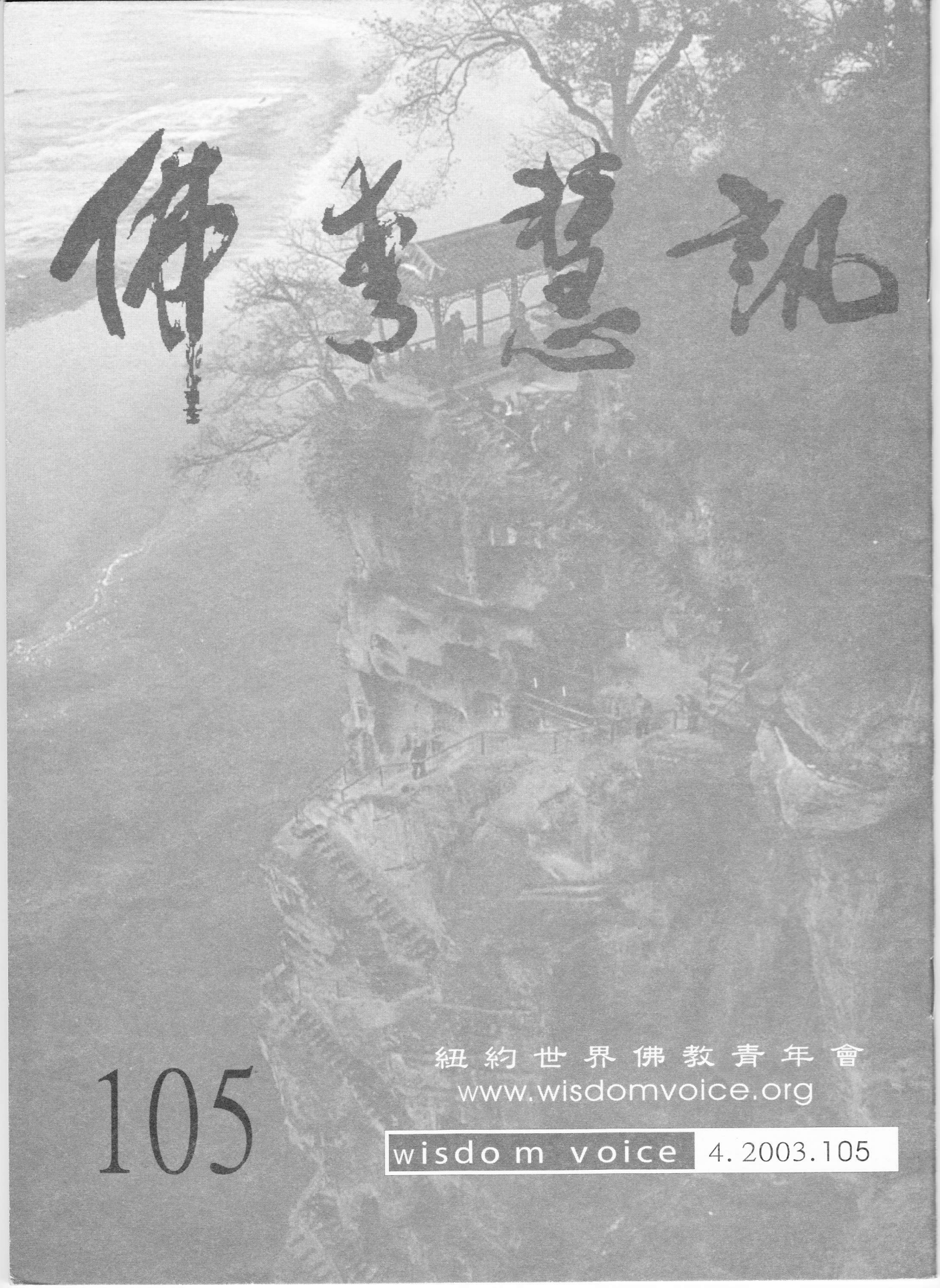


佛音基訊

105

紐約世界佛教青年會
www.wisdomvoice.org

wisdom voice 4. 2003. 105

編輯的話

這是一個充滿暴力的世界，原因則是人類的無知與執著。九一一世貿大樓悲劇事件，就是一個最明顯的例子。一群人爲了達到某個目的而選擇了暴力。結果是美國及西方世界依然存在，基督教勢力與以色列也依然存在，但因此暴力而引發的後續戰爭，將會爲世上增添數以萬計的孤兒。他們中有白人，也會有黑人；有阿拉伯人，也會有以色列人。

前幾個星期在報上得知，一對居住在布魯克林的華人夫婦在家中遭人殺害，原因至今不明。該夫婦是社區聞人，熱心公益。警方正在著手尋找三個穿黑衣並戴墨鏡之男子。事發之後，華人社區普遍均有義憤塡膺之感。這也是一個醜陋的暴力事件。

使用暴力的人，總以爲暴力可以解決問題。但事實總是証明恰恰相反。最有名的例子就是中國的秦始皇。秦始皇相信暴力，以武力併吞了六國，並用暴力鉗制思想，焚書坑儒，排除異己。他期望秦皇朝能傳至千秋萬世，故稱自己爲『始皇帝』。但事實上秦朝是中國最短的皇朝，只傳到二世就被推翻了。原因很簡單，就是殺人者人恒殺之，施暴者人恒暴之。

布希總統是個有魄力的總統，不對惡勢力妥協，我以爲是好的。但他對暴力及戰爭的本質我覺得仍欠深究。最主要是決策者要認識到暴力不是任何問題的解決，而只是不得已的權宜之計。美國有要維持世界秩序的責任感，這本是值得嘉許的。但世界秩序不可能只是靠超級強國的武力來達到。美國欠缺的，也許正是秦始皇欠缺的王道思想。政治家如果能有中國儒家王道思想的思維，美國及許多國家皆可減少許多孤兒。

佛家講因果，當然更主張暴力是愚昧的。一個力，一個作爲，發生了，就一定會回來。這是宇宙中的共通法則，不是佛或上帝能左右的。賓拉丹的軍事訓練，當初是由美國中情局一手造成的，當時的目的，是爲了對付俄國人。這能說不是因果嗎？美國當初爲了提早結束戰爭而投下了兩顆原子彈，結果的確達到了目的而迫使日本無條件投降。但今天美國要花幾千甚至幾万倍的力量去止核，去對付北韓及伊拉克。真要以歷史學來看，這不也是某種因果？

我希望人類能修覺觀，停止暴力，放下自己的無知與執著。

荀嘉陵 總編輯

般若

達賴喇嘛回答說，
其實有慈悲心的人都是觀音菩薩的化身。

文 / 李恆鉞

慧，就是般若，最主要的內容就是不執著。通常我們講的聰明智慧只是世間的慧。佛教說的是出世間的大智慧、不執著。換句話說就是解脫、是自由的、在無煩惱狀態下的，也叫無分別智，所有的東西都是一樣的。不一樣是腦筋執著住自己的邏輯；一但邏輯不發生作用，一切成爲一樣。所以煩惱本來就是菩提，而不是把煩惱修成菩提。由於這是無差無別的智，就叫做無分別智。這是講解脫時的心理狀態，是內自證解脫道，不是講菩薩道；不是講人在外面世界的行爲。外在的行爲如果是這樣就是糊塗。因爲貪、瞋、癡是對的，一百元與一元的價值是一樣的，別人的錢就是自己的錢是不可能的。可是在內心解脫時，一百元與一元在精神壓力上卻是相同的，所以煩惱掛不上身，就解脫掉了。因此把無分別智用到解脫道上是智，用到行爲上就是愚。否則渡眾生時，救人跟害人相同，那不是愚嗎？所以修行不能把裏外弄錯。

無分別智也是不生不滅，是沒有空間時間的障礙。當我們沒有弄清楚什麼是解脫以前，以爲事事有輕重，壓力有強弱，這就是障礙，就會產生煩惱。心中若有一無分別智，所有種種不同的邏輯在此都不發生作用，壓力等於零，就沒有障礙了，這就叫大自在。此時儘管外面有各種現象演變，卻對內在不產生影響。這就是龍樹菩薩說的「受諸因緣故，輪轉生死中，不受諸因緣，是名爲涅槃。」輪轉生死就是煩惱，不接受煩惱而壓力消失，就是涅槃。像禪師悟道時說的「十方虛空，境界隕滅」，就是說內心沒有壓力，外在世界對內心不產生作用，而等於外面世界不存在；不是外面的現象真正不見了；而只是在精神上失去作用，得以自由自在。

這種智慧分三種，一是慧解脫，一是心解脫，一是寂解脫。慧解脫，用我自己的說法，就是理智的轉變。這種解脫的轉變不是一種定境、不是心的現象，一但出了定就沒有了，而是永遠存在。是理智像毛蟲變蝴蝶一樣整個轉化過來。像是菩薩到了第八地得無生法忍、不生不滅的境界，而且保持在那裏。

心解脫就是感情的轉變，是證到涅槃境界，在經上的術語叫漏盡欲界。漏是缺陷、煩惱，漏盡就是無缺陷、無煩惱。心一但解脫，一切沒煩惱的反應立刻就出來，遇上不愉快的事就不會發脾氣。慧解脫還需要用理智來解脫，心解脫則當下就不起反應，不需要講道理，或靠長期鍛煉出來的。然而這只是內自證的解脫，只適合用在內心感受上，不可以用在外在行爲上。

慧解脫是由定能生慧而引發的，而慧能解脫需要的定是未到地定，也就是未到初禪的定。心解脫則需要到四禪，因爲心解脫需要的力是很大，沒有神通不行；四禪可以發六種神通，第六種漏盡通就可以把心轉變過來。

第三種是寂解脫，是比前二種解脫還要徹底的解脫，不但要得到比未到地定還要高的根本定，而且一定要到第九次的滅受想定。除了佛外，只有一部分阿羅漢得到。而阿羅漢有各種解脫的，慧解脫的就沒有神通；心解脫的就有神通。不過我們不要太貪心，先從做到慧解脫或心解脫開始。

問答

問：得解脫道者不受外在環境影響，菩薩渡眾生時受不受外界影響？且行菩薩道時會不會受苦？如果會受苦，我們要如何修菩薩道？

答：大乘佛教修行分解脫道與菩薩道。解脫道是修心，是心的轉變，一邊是執著的、有煩惱的、苦的、受外界影響的，一邊是不生不滅的、清靜快樂、不執著的、不受外界影響的。觀音菩薩修解脫道時，用觀察聲音的方法來證明自己的正見是否正確，來影響理智與感情而證得內自證，這種內心的轉變與外在眾生沒有關係，但是仍舊保留了一部分的感情，就是慈悲。而我們眾生只能在世間上感覺到這份慈悲的感情，卻感覺不到他的內自證。所以金剛經上才有「無有一眾生實滅度者」的說法。這是說在內自證上，眾生對他的影響與壓力都消滅了。在現象上是眾生未解脫，所以我們感受不到他的解脫道，與他沒有關係。因此行菩薩道時，在外面的世界上會遇上阻力，但是在內心上阻力反應不出來，所以沒有影響。而觀音菩薩在現象界上用化身來渡人，所以沈家楨居士問達賴喇嘛是否是觀音菩薩化身。

問：道教的氣跟血液進入腦部有何關係？

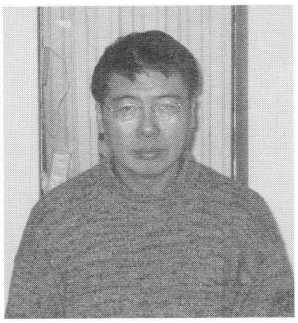
答：道教的氣不是物理現象的氣，而是精神現象的氣。人的神經系統感覺到有東西在跑，叫先天氣，這是神經的作用。或者還有筋肉動的感覺，叫後天氣，這是肌肉的作用。道教有先天氣，後天氣，得之者，常似醉的說法。其實就是心裏的意念使喚身體產生某些作用。這是一種經由神通產生的力，它本來不存在，經過訓練才產生的。這種力能量小時叫定力，大時就是神通。有了這種力，可以支配身體內在器官的運動，和外在肌肉的動作。而且人的感情可以不受外界的刺激，而自行變化。像心情不悲傷時會掉眼淚，肌肉酸痛時可以止痛，可以經由腦力的控制讓身體釋放Emdouphin，是一種類似嗎啡的內分泌，不但止痛而且叫人飄飄欲仙。這就是定功修強後出現的現象，這是道家練氣的情況。而氣跟血液運轉沒有聯帶的關係，借用催眠術的科學來解釋這種相似的情況，就是說，當人在清醒狀態時，腦部血液輸送正常，心力有限；一但少血時，心力增強，潛意識才能指揮身心，類似道教定中的境界才出得來。我們自己感覺不到血液的流動，只能感覺到少血或充血的結果，像臉紅、發熱、和看到被人加持以後的現象。而平時做不到的事，現在才能做到；而且人同時還能聽、能說、能動。如果腦子不少血，人就有

主見，會反抗而不順從摧眠師的指示，心力就出不來。

問：楞嚴經中有以六根修行的說法，在太極拳中有意守丹田的說法，意守丹田算不算用六根來修解脫？

答：用六根修行是凡能產生感覺的器官都可用來修慧。但是還需要有聞慧與思慧把佛的正知、正見變成自己的正知、正見，然後在修行時做散心觀與定心觀而得到解脫。丹田本身不是根，不能在修行時做止觀的根莖相援，而且本身也沒有感覺。

丹田是道家修行的說法，是在肚臍下一寸三分，人身氣海匯聚之處。氣由背後經夾肌到泥丸（頭頂心、又叫上丹田），下至黃庭（心窩、又叫中丹田），回到臍下，背後叫任脈，前面叫督脈。這種說法不能經由科學證明，而是信它、修它、它就產生出來。是由信而修到的定力。而修任何一種定力都離不開三種條件：一定要放鬆、一定要安靜、一定要一心不亂。如果能將氣守丹田當做修定的原理，在氣守丹田後提出止觀修行，一樣可得解脫。否則只是氣守丹田而不提出止觀，仍然只能得到定，跟解脫沒有關係。



在現代生活中與佛法對話

我們面對百花齊放的修行團體，
如何自我定位？如何回歸佛陀本懷？
也不外是多研讀經教，以確立正知見。

文／陳國坤

首先要聲明當初林師兄找我來此，原意是要我談這些年來接觸佛法的一些感受，我以為這只是一篇抒情文，應不是太大問題，就爽然答應。然後，林師兄要我擇定一個題目，並因為他要做文宣之故，必須在很短時間內決定。我在一小時後，匆忙擇定此題目。剛開始還覺得題目不錯。但到次日，我開始認真思考這題目時，不覺冷汗直冒。這是一個很狂的題目，首先何謂「現代生活」？對生活的閱歷、體驗不深的人，有何資格談現代生活？又何謂「佛法」？這更是許多修行者經累劫誠懇修習也未必說得清的。我又何德何能敢來談佛法？尤其今天的來賓，很多人皆是學佛多年的老參，我講此題目，很可能是班門弄斧。這一個多月來每天上午到凱辛納公園散步的一小時路程中，常在參這個題目，越想卻越誠惶誠恐。如今，只有硬著頭皮，請求各位老修行者以較寬容的態度，容許我發表一些也許不周延，不如法的見解。有錯誤之處，也誠懇希望各位不吝指正。我想來想去，也還是只能以「抒情文」入手，只能從「我的現代生活」和「我所認識的佛法」談起。雖然明知「我這樣」、「我那樣」是一文不值的東西。但希望，這個「我」，也能有一些大家共同的回憶與經驗。

我是在民國五十六年（一九六七年）左右，開始接觸佛法。那時因為家兄的緣故常有機會到台北南港的十八羅漢洞，那裡明心禪寺的住持修學法師，後來成為我的皈依師父。我在那往後的幾年，對佛教禪門的生活方式，有些粗淺的認識與體驗。

那時候台灣的宗教信仰主流雖仍是一般佛道不分的民間信仰，但官方和主流媒體對宗教的態度，卻是獨尊基督教。所有的民間信仰和宗教皆是「層次比較低的人的迷信」。只有基督徒能夠理直氣壯地在公開場合宣稱他們信神，其他的人皆是「沒有信仰的人」。當時，我高中班上就有幾位這樣的同學，也積極對其他同學傳道。不信他們的人，似乎就成為異端。我一方面是他們眼中的異端，但另一方面卻在佛教的經典、傳記中，感受到深刻的人文氣息，也更覺得身為佛教徒沒有什麼值得自卑之處。

六零年代，台北市已是處處有電的城市，即使是再怎麼困難的貧民戶，電力公司的配送電線也一定會送到家家戶戶。但當電力公司要配電線到十八羅漢洞時，我師父修學法師卻拒絕裝電，電力公司對至今還有人要拒絕現代電力的生活，感到不可思議。他卻認為裝電之後，寺裡的生活起居會變亂。原來沒電時，大家在黃昏時吃完晚飯，就點起蠟燭作晚課。晚課結束沒多久，就會感到已是深夜。大家早早就寢，第二天上午四點左右就起床做早課。

黃昏之際，大家坐在寺旁的巨石上，有人拉起二胡，有人彈琵琶、有人吹洞簫，晚風習習，遠天的星辰閃爍，坐在

一旁欣賞這樣的場景與氣氛時，我常笑說我們是「今之古人」，這種場面和唐、宋年代人的休閒生活也沒有多大差異。

師父有一次把拖鞋往空一拋，落地之後，他說這就是「杯筊」。有一次他還讓一位當時只有小學六年級的小師弟和我，一起到附近山壁巨岩下的黃金甕，去考察裡頭的人骨，我們把人骨拿出來察看一番之後，再放回去，也因此可以分辨男人骨頭與女人的差別。男骨純白也較重，女骨帶有駁雜灰色也較輕。回到寺裡後，師父要我們去閱讀「父母恩重難報經」，佛陀在當時也對女人骨爲何較輕，有些說明。這兩件小事，讓我對佛教對迷信的立場，有更清楚的認識。禪宗師父教我們以「實事求是」的態度面對迷信。那時候，越是怕鬼，師父就叫你在一片漆黑的山谷中，獨自步行。那時候，初步認識到禪宗行者的陽剛氣，也心嚮往之。

當時，是一張基督教的傳單，令我相信自己更適合成爲佛教徒。傳單上說，有一位喪子的母親，抱著小孩的屍體，極度悲哀地祈求耶穌基督讓她的兒子起死回生。耶穌基督以神力讓小孩復活。母親因而更確信神的大能。傳單說神無所不能，只要你願意信祂。

那時，我在佛經中也讀到一則類似故事，同樣是一位喪子的母親，抱著已死的兒子向佛陀哭訴。佛陀卻告訴她若能找出有未死過人的住宅，就可告訴她救子之道。她在走遍全城之後，竟發現沒有人的家，沒死過人。她再垂頭喪氣地回來向佛陀救助時，佛陀講的一番話，終讓她了悟人的生死無常之道。佛陀此則未展現神通的教化，卻令我更感動。佛教的這種人文精神，應該會吸引比較傾向人文主義的人。

一九七一年到七五年間，我離開台北到中壢的中原理工學院就讀心理學系。註冊之後，才知那是一所基督徒辦的大學。第一年班上很多人準備轉系或重考，一班原來有四、五十人，到第二年只剩二十九人。我到大一下學期之後，就不想走了。深深吸引我的是學校外圍的稻田，和相思樹林、竹林與池塘。我常於晚餐過後，散步到校外的竹林池畔，欣賞黃昏的彩霞。那時中原理工學院附近，仍是一片農村田園。有時課餘騎單車在田間小徑奔馳，心曠神怡，定下來不想走的念頭確立之後，就沒有前途茫茫之感，也不焦慮心理系畢業之後有沒有飯吃。那時也變得愛讀書。

從大二直到畢業，我住在校外一個獨院的房子裡。只有一間房，擺一張單人床、一張書桌和一個小佛壇之外，只剩旋身之地。但窗外面對的是一大片稻田。夏天明月之夜，我有時把窗子拆下，室內的燈滅之後，就看見白色的霧氣飄進室內。春天時，窗前的牽牛花有時會鑽進沙窗，沿著室內的牆壁攀爬，我就任滿室生綠。大二、大三的寒暑假，我甚至賴著不回台北，留在沒有學生的校園裡，讀自己愛讀的書，不必應付考試的壓力，自訂看

書進度，那段經驗非常美好。

我在那裡也經歷了，鬼魘的經驗。那間房子是校外一些老兵眷村聚落一條巷弄的最後一間，走道盡頭左轉就是我的小院子，平常我就擺自行車，右轉就是一座豬舍，豬舍右側就是大家共用的廁所。最旁是側門，開門出去就是一灌溉渠圳。縱橫在一片稻田之中，沿著水圳走數百公尺，會碰到一座土地廟，我們心理系同學常於深夜在土地廟旁暢談懷抱。我搬進去的第一晚，剛睡下就夢見有龐然巨物把我壓得動彈不得，心生恐懼，念了數聲觀音菩薩聖號，逐漸清醒。第二天，我問心理學老師爲何會有夢魘？她說：「你身體極度疲乏，但心識又極活躍，就有可能發生夢魘。」但爲何是那麼恐怖的夢境？更何況我們也常有身體很累，但腦袋清醒的情況，但也不致因此就必然有夢魘。老師也沒回答得很好。但我卻連續三天，遭逢夢魘。第三天的夢境更恐怖，我發現自己爬一個樓梯上一閣樓，頭剛伸出樓面地板時，就看到上面坐一個青面獠牙的小孩，那時台北剛演過電影「大法師」，那鬼的造型與電影中相去不遠。我僵在那裡頭皮發麻，不知如何是好。幸好還記得念觀音聖號，就此醒來。醒來之後，我做了一個很有氣魄的決定，我說：「這個房子，我住定了。」從此，就再也沒有怪夢。

心理學的課程上了幾年之後更覺得人是很容易受騙的。在一些知覺心理學的實驗中，同樣是條線，只因所添加的背景，以不同的方向呈現，我們就會有不同的判斷。在一個純粹的物理刺激中，人都那麼容易受騙，更何況是其他帶有感情、價值判斷的訊息，整天充斥我們的社會，人要超然自持，不被欺騙簡直不可能。

「不要被騙」是我當時最大的心願。除了不要被政治口號、宣傳、意識形態欺騙之外，也不要被浪漫的感性經驗所欺。甚至當時也深悟眼、耳、鼻、舌、身等感官體驗，只要經輕微操弄，皆可欺騙自己。就這樣一路追索下去，簡直坐立難安。當時想像，也許只有開悟者才能免於被騙，但立刻又認爲這種想法可能亦是騙局。也體認到在一個共同欺騙的「社會價值」裡，人有時還不得不隨緣被騙、騙人，否則可能是社會的邊緣人。我帶著這種自覺步出校園，當兵、就業、出國留學，無意中踏入媒體工作，一晃二十年。

在我們的生活中，免不了有三個層次要面對。用西方哲學的分類是「人與週遭環境」、「人與社會」和「人與神」的關係，這三個層次讓我們處於「美學的」、「倫理的」與「神學的」人生境界。在美學的層次，我們只是旁觀者，我們也許欣賞、也許不欣賞所見事物，但並不介入，也覺得事不關己。但當我們對某些事物產生某種關懷和責任感時，就進入倫理層次。

當人開始感到要愛國，感到對社會改革自己也有一份責任、經常憂國憂民或憤世疾俗，甚至常湧現好打抱不平的正

義感，這時的人生層次正是處在人與社會的倫理層次。當我們認識到不論是怎樣完美的國度，竟還有精神失常的人，我們最終要面對我們爲什麼來此世間的根本問題。

從年齡的角度而言，當我們步入四、五十歲，一些世俗功業，不論成敗，差不多要告一段落之際，我們總要追尋精神層次的生活，也就是「與神對話」的生活階段。

我們這一代人在成長時，親自經歷了台灣的社會轉型，從農業社會轉成工商社會的軌跡了了分明。戰後在台灣出生的人或移居台灣的人，家裡一定是陸續有腳踏車、電鍋、摩托車、黑白電視、電冰箱、電話、彩色電視，然後開始有浴室、抽水馬桶，八零年代後半期開始有傳真機、家有汽車的人亦陸續增加，九零年代以後家家戶戶進入電腦年代，手機也從只有「大哥大」才配使用，逐漸變成每一個人生活不可或缺的配備。

隨著現代科技的發展，公民與國家之間的關係亦有所改變。六、七零年代，台灣還有許多禁書，新聞局也經常在做查扣民間雜誌的事。政府還自認有能力控制人民的思想，但到了傳真機已很普及的年代，這種監控變得了無意義。台灣的解嚴也變得勢在必行。

到現在透過網際網絡，我們的問題是資訊太多，反而不太容易定下心來，看一本小書。這些年來，台灣經歷了戒嚴、解嚴、開放報禁、黨禁，國會全面改選、總統直選，乃至國民黨由執政黨變成在野黨，在政治天翻地覆的改變中，我們也目睹一些以爲是常識的歷史是非，竟也可以變來變去。在歷史的變局中，一些原被認爲無上崇高的人物，很容易就變成昏君或小丑。

我們也許不可免的被編派至某一黨派，或捲入某一政治勢力，這些都不免具有欺罔性。身爲佛教徒，從佛法所學的智慧，就是至少應對此種欺罔性具有某種程度的自覺與警惕，而不是跟著攪和。

即使從認識佛法的功課而言，每一個人亦應當家做主，而不迷信。任何經典都有其產生的時代背景，如果我們在研讀經典時，也儘可能回歸歷史現場，那對佛陀的本懷會有較全面的了解。佛陀同時代的弟子，都有誤解佛陀教誨的實例，更何況現代人？

雜阿含經有一則經說，佛陀教弟子修不淨觀，有不少人努力修習，見自己一身臭穢，決定予以消滅，有人持刀自殺、吊死，甚至請同伴結束他們醜陋的生命，結果竟一連死了六十人。到佛陀在月中聚會時，發現少了不少人，問阿難才知有那麼多人修不淨觀修到不要命。佛陀才又爲弟子傳授安般守意法。

從此例可知，佛陀在教導弟子修觀時，是要我們掌握觀的方法，在如實觀的時候，並不需做價值判斷。但那些修不淨觀的弟子，卻進一步做了價值判斷，觀到了身體不淨是一回事，因此自裁又是另一回事

五、六零年代佛教在台灣

崇，連總統要和他們見面，也必須移樽就教。陳水扁當選總統後，就去見聖嚴法師，並留下「慈悲沒有敵人」這樣的句子見報。他也去拜見星雲大師也得了一句「有佛法就有辦法」。他當然也拜見了證嚴法師。過去武則天要見六祖惠能，是下詔他進京。六祖托病不見，傳旨的刺史爲了交差，只好請六祖講經，於是有了壇經。

當佛教也成爲現代政治人物攀緣的對象時，佛教事實上面臨更多潛伏的危機。政治人物懂得利用佛教，附佛外道更會看到廣大商機。台灣目前各種有名目、沒名目的修行團體不知凡幾。爲了「修行」傾家盪產的人，大有人在。爲了探望某些被旁人宣稱有神通的人，很多人奔走流浪各道場，忙碌不已。這種現象不只台灣獨有，連美國的華人社區也處處可見，這一方面也反映身處現代社會，的確有許多人渴求安身立命之道。

我們面對百花齊放的修行團體，如何自我定位？如何回歸佛陀本懷？也不外是多研讀經教，以確立正知見。同時透過禪坐、共修、行善等感性體驗，以培養宗教情操。兩者皆不可偏廢。讀經教之餘，也應多親炙祖師大德的傳記。有時祖師的行誼，正給我們立下學佛的榜樣。

虛雲和尚年譜有一段記錄大陸陷共之際，人心惶惶，佛教界有許多人出亡香港之後，感到前途茫茫，那時許多有識之士，也未必看好台灣的前景。虛雲和尚的弟子岑學呂問他說：「舉世滔滔，何去何從？老和尚僅說：「放下就是道場。」

我們在現代生活中仍可從佛法取得無限滋養，我們如果以學佛的態度活得很出色，也可增添佛法的內涵。

密宗的智慧

如果我們能尊重欲念，疾病和死亡是自然現象，
我們也能免於被這些現實所威脅，雖然這些是
無可避免，但是可以由修練覺知與慈悲來轉變。

文/梁兆康、 譯/于仲頡

在這個新紀元裡，中國的大乘佛教已經和南傳佛教有不少的交流，但是密宗的修行法，一向在中國佛教界沒有得到全面的接受或肯定。筆者認爲這是極爲可惜的事。因爲無論是印度教中的密教，或是西藏佛教中的密教，其中都包含不少高深的智慧，可以補充中國傳統佛教的不足。筆者不是一個密宗的修行人，但是對密教哲學及其精粹，實在也有一定的認識，故此特撰此文與讀者分享。

要明白密教的基本哲學，我們可以從印度教中的神祇凱麗(KALI)得到一些啓示。

在所有印度宗教的神明中，也許沒有任何一位比凱麗更恐怖但又吸引人的了，因爲她的面孔就是死亡，她典型的祭奠儀式有時也包括用活人爲犧牲品的血淋淋的宰殺，可是她同時亦是以性爲開悟的妲催(TANTRA)什派女神，『印度神話』作者艾昂斯·朗尼卡在書中對這位女神有如下的描述：『她皮膚漆黑，獠牙，臉上塗著鮮血，眉心長著像濕婆那樣的第三隻眼。她生有四臂，指如鷹爪，一手拿著武器，一手拿著一個滴著鮮血的巨人頭，另外一雙手臂高舉，作傳統祝福狀，身體上除了她的裝飾品外，全身赤裸，身上飾物包括以小雞做小耳環，蛇做的項鍊，一串骷顱骨，一串以她幾個兒子首級串成的項鍊，身上的腰帶是掛著代表業報和行爲的魔鬼手掌。』很明顯的，凱麗是一位惡名昭彰，野性，狂亂和無法自制的女神，雖然如此，她仍然是一位印度教中最受歡迎的神明之一，這些情形在常認爲神是代罪羔羊的西方觀察家的眼中是有些怪異。根據大偉·金士里所述，凱麗之與血祭相提並論，成爲聲名狼藉的流氓集團的守護女神，在印度教派凡瑪卡拉的妲催祭奠儀式中佔有重要位置，並且她也有狂燥和野蠻心態的名號。爲什麼印度人崇拜這位不光采的女神？崇拜凱麗在宗教上又有些什麼特別意義？

對初學者而言，凱麗代表著一切可怕的事物，諸如自然界的死亡，疾病和毀滅，她是毀滅女神，是人及魔鬼的屠夫。想了解崇拜這位不光采女神的原因，我們必需從基督教傳統上認爲神是完美無缺的情況來觀察，問題是如果想像著神是完美慈悲，那麼非完美的成分就往往要投射到一個經常與光明之神作戰的黑影(撒旦)上。不幸的是人類有一種強烈的傾向，就是把敵人妖魔化，使之成爲撒旦的代理人，因此把所有宗教戰爭，嚴刑，拷打和殘害合理化。可是在印度宗教而言，把這些負面的心理歸咎於凱麗，但同時承認她爲現實情況，也就避免了要創造一位神的敵人了。西方傳統上也有一位恐怖女神，她是以一位乾枯老婦人的模樣出現--亦即是童貞，聖母，老婦人三位一體中第三種面貌。芭芭拉·華克稱這種面貌代表「年老或死亡，冬天，世界末日，慘淡的月亮，及其他生前無可避免的毀滅所出現的各種象徵，」華克更

觀察到對女神的真愛必需同時包括愛她醜陋「毀滅者」的一面及美麗容貌的一面，我們亦應注意到凱麗雖然恐怖，但她從未被描畫成撒旦那樣的邪惡。死亡，疾病和毀滅是生命中種種必然現象之一，信奉凱麗，我們同時也信奉了生命帶來的一切。凱麗女神的傳說，給我們提供了如何面對生命中種種恐怖情況的啓示。維朗尼卡·艾昂斯敘述了以下有關凱麗的美妙故事：

有一次凱麗正沈浸在盲目的毀滅欲望與盡情放縱之中，沒有什麼東西能阻止她，爲了拯救世界免於毀滅，濕婆(印度教的一位主要神明，凱麗的配偶)不得不混身在被凱麗屠殺的魔鬼中，讓自己在她勝利舞蹈的腳下踐踏，因爲這樣才能使她回復正常，據說她就在這種情況下征服了她的丈夫，也因此被稱爲『時間的征服者』，濕婆曾被魔鬼和繁殖力所征服，他亦是一位無情的毀滅者，因此和『時間』劃上等號。

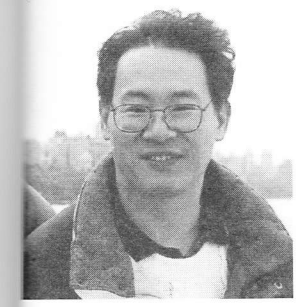
「女神」一書的作者莎克嘉·胡珊提供了以下美妙的評論：

『每當女神面臨毀滅性的狂亂發作，與正義之神作對時，都是由男性的正面能量來使她回復正常，由於避免使用武力，這位神就能指導她趨向順從，使她以自己溫柔的面貌來了解到她的憤怒已失去作用了。』

因此，女神的毀滅性並不是以武力征服，也不是受壓制，而是必須由神匍伏著讓她踐踏，以這樣的溫柔方式來克服，女神回歸平靜，必須以溫柔的醒覺來恢復，用自我覺知來明瞭她的暴亂與憤怒。這也許是妲催什教派最珍貴的教訓：勝利不是用武力，而是由覺知的微妙力量而來的。正如老子在道德經所說的「柔弱勝剛強」，也許這也是凱麗之所以與妲催什教派有關係的原因吧。

最後，凱麗的崇拜也與認識轉變能力與想揚棄或要避免的事物有些關係。正如大偉·金士利所觀察的，『凱麗的形象傳達了在現實中無可避免的死亡，毀滅，懼怕，和恐怖的形象，因此她亦是一個『違禁品』。或是被禁止的事物。因爲她是死亡的本尊，在凡瑪卡拉教派所傳的修行法中，薩達卡(祭司)執行般卡·粗他華(五禁儀式)的戲劇式祭奠儀式，在師傅監督下，學生從事飲酒(密地亞)，吃肉(瑪悟薩)，吃魚(密迪亞)，預期性事(邁特亞)和性交(穆特拉)。因此超越了純潔與污穢，神聖與褻瀆之間的分別，分開了它們在二元論點束縛。正如大偉·金士利敏銳的指出：『由於確認了禁制的實質價值，薩達卡使禁制失去了它污染，敗壞和凝聚的力量』，同樣地，如果我們能尊重欲念，疾病和死亡是自然現象，我們也能免於被這些現實所威脅，雖然這些是無可避免，但是可以由修練覺知與慈悲來轉變。

我們因此可以推斷說尊重凱麗代表了一切包容，一切代表可行有用的全面宗教，有助於個人靈修的進展，實際上當禁忌被確認了的時候，甚至「毒物」也可成爲個人開悟的載具。



貓狗也有神通

人類的可憐不在於他沒有什麼，
而在於他不知道自己擁有什麼。

文/苟嘉陵

常有朋友說某人或某大師有神通，言之鑿鑿，並且一定要我相信。我聽了就會說修四念處的人不會隨便否定別人的神通，但也絕不會輕易相信。一般人見到我的反應，也許覺得十分無味，往往就打住不說了。我則會想起當年在台北十方禪林曾聽南老師說，求神通的人要小心，因爲大多數的人神通沒有學成，倒是發了神經，往往成了神智不清。前天在佛青會恭聽陳國坤兄演講，他也說根據多年的觀察，越是強調神通的人往往越有問題，故他勸大家對這種人最好敬而遠之。我知道南老師及國坤兄的看法，事實上都是多年來的經驗之談。他們都沒有否定神通，但都看到不少人因執著於神通而受害甚至傾家蕩產的例子，故苦口婆心地勸人不要爲神通所迷惑。他們這種溢於言表的慈悲，真真正正是我遠不能及的。剛好林建勳兄向我邀稿，並特意叮囑希望我能以神通爲題爲佛青寫一點東西。我想何不就以南老師及國坤兄的思想爲主軸，對此加以延續及申論，也許可對一些修行的朋友提供一點參考。

神通並不是不存在或只是用來騙人的東西，而是它和佛法講的解脫並非絕對相關。有神通的人並不一定懂佛法，當然也並不一定是佛菩薩。而根據佛經所載，當年得到解脫的阿羅漢，也有許多人是沒有神通的。故神通這樣東西，在佛法中被稱爲『共外道』，也就是說很多人都有，並不是只有佛法修行人才有。廣而言之我們甚至該說並不只是『修行人』才有。這種現象在今天常被稱爲『超經驗能力』。其實這只是因爲一般人沒有經驗過，所以才稱其爲『超自然』或『超經驗』。對於有這種能力的人，這些事是再自然不過的了，並無所謂超或不超，也沒有什麼神秘不神秘的。而且有所謂超經驗能力的人，他們也並不一定知道爲什麼。也有不少人有過一段時間有超經驗能力，但後來隨著年齡的增長或其他原因也就沒有了。

對於神通，我並不主張否定，但絕不主張追求。主要是希望自己能以平常心看待它。對於那些對神通大驚小怪的人，我就會對他們說狗也有神通，因爲狗能聞到幾里外人聞不到的東西，故狗的神通該稱爲『天鼻通』。貓也有神通。因爲貓能在黑暗中見物，這難道不神嗎？嚴格說來，每一種生物都有一些人類做不到的特異功能，故每一種生物都有神通。不對嗎？

其實那一樣東西是『超』還是『神』，這件事很難說。人能睜眼見物，習以爲常，故以爲這沒有什麼。但對沒有『眼界』的眾生而言，能睜眼見物其實就是神通了，對不對？我們有六根，但不知道好好珍惜，卻要一天到晚追求六根六塵以外的事物。等到有一天面臨到連六根及六境都要消失了的時候，我們才猛然醒悟自己原來是有許多『神通』的，只是一直因不知不覺而沒有好好善加運用。這就是佛菩薩眼中

所謂凡夫的悲哀。

宋人蘇東坡說得好：『廬山煙雨浙江潮，未不到千般恨不消。到得還來無別事，廬山煙雨浙江潮。』這四句話，其實已把我們凡夫追求『神通』的心態說得淋漓盡致。所謂凡夫，端地就是這『恨未消』三個字，其實也就是所謂的眾生相。有人說他能見到很遠以外的事物，也有人說他能上天入地。姑且不論其真假，其實能見到又怎麼樣？能上天入地又怎樣？很遠之外的眾生，不外也同樣地是貪瞋痴慢疑。人若能知曉自己，不用上天入地也能知道很遠以外的眾生是如何。若不能看清自己，就是遍遊三界也是枉然。蘇東坡這三個字用得不只是人情練達，更是有佛家的智慧。

最近在報上看到一則報導，我覺得很有意思。寫稿的人言簡意賅地說，投資人只要有貪心，那怕是財經專家也會受騙上當。我以爲因神通而上當也是一樣的。修行人只要有貪心，那怕是有正知見的老參也會受騙上當。故問題不只是神棍橫行，最主要的仍是我們自己有沒有貪心，有沒有硬要在生命中加一點精彩刺激的神秘料。你要是自己活得踏實，沒有貪心，我可以打包票，就算是十段神棍也奈何不了你。但你若是自己貪心得厲害，那恐怕就要任人擺佈了。輕則失財失色，重則走火入魔，連自己是誰都不知道了。故每當我聽聞又有人受騙上當，我就會先說受害人自己當反省，然後再指責神棍。修行人對自己每一個念頭都要了了分明。如今被人騙成這樣，能說自己沒有在修行上『失念』？

但同樣重要的，是文化人要對神棍大聲指責。當年宏印法師不避諱而公開寫文章批評盧勝彥，就是文化人及宗教人有道德勇氣的表現。最近在報上居然看到台灣有政治領袖在肯定甚至拉抬已被判爲不法的神棍級人物宋七力，且以宗教自由來替自己背書。這真是不通荒謬之極。政治人物代表的是台灣，影響的是新一代的年輕人，一言一行豈可隨便。中共極力打壓法輪功，我們批評其爲不民主及不尊重人權。但在思想文化的底線上，中共是站在反迷信的立場，反而是很站得住腳的。台灣在當代以民主自居，我很希望台灣的政治家要同時也有一些文化人的素養，否則會讓所有的中國人誤以爲民主就是容忍甚至肯定神棍。這樣的結果，恐怕就不只是貽笑了。

論神通

文/苟嘉陵

今人學佛法　常自生疑問，
神通爲有耶　亦或爲無耶？
我等隨佛學　當何視神通？
自稱有通者　當隨其學否？
今以中道義　分別試論之。

我佛演妙法　爲度一切眾，
爲拔一切苦　究竟得安穩。
苦者何爲本　貪瞋痴爲本。
以佛正知見　照見貪瞋痴，
降伏諸煩惱　自在得安穩。
能除貪瞋痴　即是真神通，
即是觀自在　真實解脫門。
此亦爲修行　自省之標準。
能去貪瞋痴　或令其轉輕，
即是真精進　真利益眾生。
離此求神通　皆未得根本。

貪心若不去　神通有何用？
瞋心猶未盡　天眼又何益？
未俱正知見　深入般若義，
發通或得定　當自深警醒。
我今見此境　能不執著否？
能不我慢否　爲真實得否？
佛陀大雄者　十力無所畏，
十八不共法　猶自無所得。
我等凡夫輩　俱足凡夫相，
東得又西得　此通復彼通。
未了一切法　本來皆虛妄，
皆無實自性　從來不可得。

我等苦眾生　未解如幻義，
於六根門頭　看得太仔細。
認真又執著　正爲眾生因。
忽又得神通　於六根之外，
又見有他境　更復立他義。
此欲得解脫　似緣木求魚。

人我一切法　非有亦非無，
神通與定境　亦非有與無。
一切爲緣生　依緣得建立，
亦當隨緣滅　幻有如夢境。

若了平常事　本來皆夢境，
運水與搬柴　即是妙神通。
離卻平常心　欲得妙神通，
夢中復作夢　永無有了期。

我今作此偈　願勉諸同修，
若欲學佛法　老實好修行。
常自勤檢點　自家看仔細，
不求得神通　亦不求定境。
正見以爲基　勤習戒定慧。
一切非常境　平常心視之。
得之心不喜　去之亦不惜。
本來不相干　隨他自來去。

他人有境界　我自當恭敬，
他人無境界　我亦恒恭敬。
諸佛與眾生　尚且爲平等，
我等隨佛學　切莫學勢利。
所有苦眾生　皆是我師友，
有通或無通　與此無關係。

修止的基礎與方向

敏智老和尚道：「止妄念，如戰場肉搏，
你不殺它，它就殺你。有進無退，有我無它，
狠狠殺下去，甚麼妄念不可調伏？」

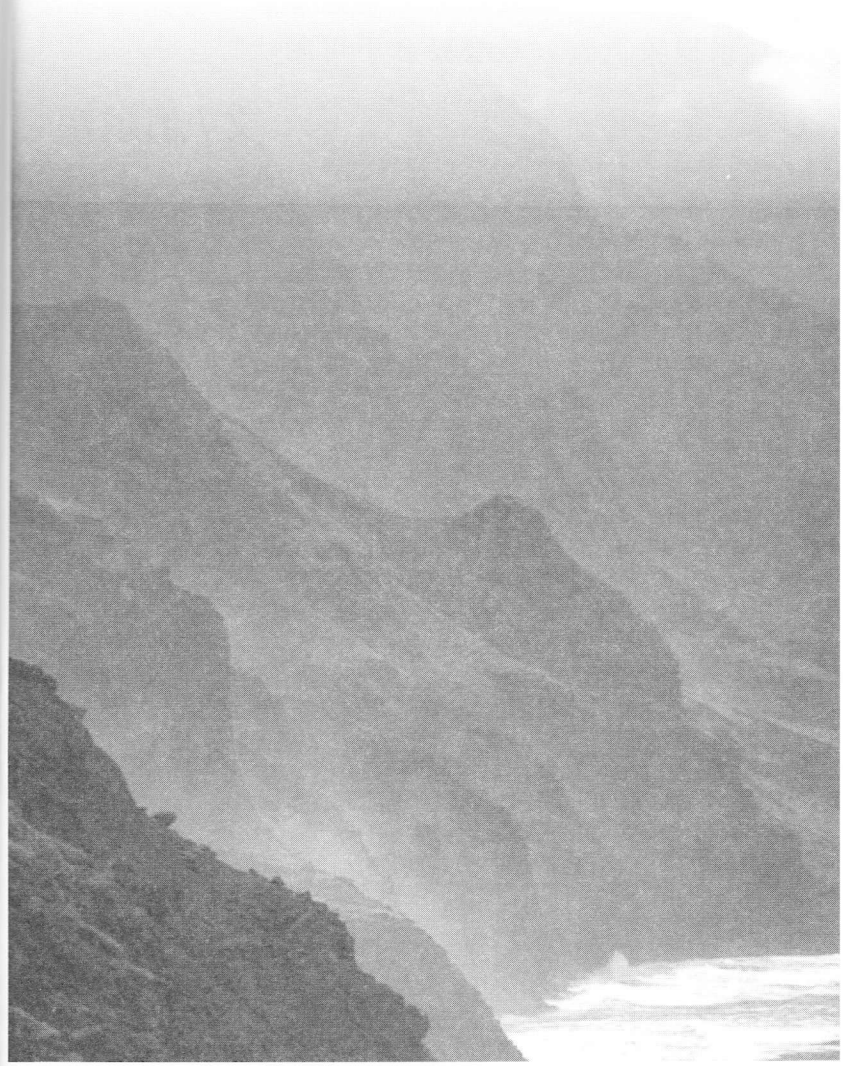
文/趙越塵

修

習佛法是由生起出離心，發起菩提心爲道果，其間，除少數極上根利器者外，禪定是必修的工具和手段。故經云：「一切清靜慧，皆由禪定生」。講述禪定的典籍數不勝數，頗易見到。然而其次第均是出家人，亦即專事修行的人所設，即使從入手教起的九次第定也是如此。今日學佛人以在家人居多奔忙生活之餘要完全依照古德所設次第來修甚是不易。如何充分有效地使用有限的時間少走冤枉路，關係重大。禪定之要無非止觀。如何止觀？圓覺經述及禪定基本方便有三：奢摩它〈止〉，三摩鉢提〈觀〉及禪那〈止觀雙運不二。從因地上看來，止有兩種程度：俗義止於正念，勝義〈姑云〉止於空性，高下不可比較；觀也有兩種程度：俗義分析臆度於空性，勝義(姑云)現量持住於空性，高下亦不可以道理計；禪那只有一種勝義觀不二。這裡將先討論俗義止，將來另文討論俗義的觀，勝義的止觀要等對空性有真實體會後才能用。

止是定的基礎，梵云奢摩它，意謂專注，未得一定程度的止力去做更高深的修法，例如毗婆舍那(分析性的觀)，三摩鉢提(等持的觀)，一心三觀，大手印定，等等，純是沙灘上的樓閣，全無是處。所以止是偷懶不得的，非修不可。非花上時間不可的。不過止是內外道所共法，具體的修法取決於方向目標及行人情況。佛法僅以破除一切惡習執著，明心見性直至圓滿菩提心究竟涅槃教人。佛門行人的方向不是神通，不是長生不老也不僅是強身健體。佛門雖不排斥上述效果，但明確指出此僅經末邊事。觀諸當今，迷於神通追求神通已成了時人通病，因之不務正業者有之，發神經者有之，傾家蕩產者有之，其最小者爲失財耗時，實深可嘆。究其根源，無非兩處，一曰貪：欲得超人能力而獲名利，或滿足虛榮心；二曰盲：於佛法無正知見，誤以輕安或神通境爲究竟。所以，菩提心與正知見又是正定的基礎，失此則無不迷於歧途。建立正知見是佛法修行最重要的部份之一，非三五句話可了，有疑當反復研讀經典並請教大德。人的知見對對錯錯深藏內心，許多自己也不知道不清楚，但凡是一舉一動，自覺不自覺地，無不受知見引導。禪定也不例外，無法離開知見獨修：有什麼樣的見就有什麼樣的定。欲趨入正定者於此當三思。

修止，學習控制自己的心專注於某一事物。開始時要靠兩支拐棍：正念與正知。正念又叫「所緣」，就是專注的對象，例如佛號，佛像，咒音，甚至小木球等等。要控制自己的心只系念這個正念，叫「緣於所緣」，而排除一切其他妄念。作爲凡人，我們百分之百的會有妄念干擾，會隨妄念而去，這時要靠正知來覺察，來發現。發現了就要轉回到正念上來。這是個功夫，沒懶可偷，「自門而入者非自家珍寶」



。在這點上任何人聲稱可以「加功給人」都是欺騙，借人貪心偷心另有所圖而已，要小心，但只要肯下功夫，人人都能學會，也不必要別人給。

修止有兩類辦法，難易相當：易上手者難實用，難上手者用起來卻方便。難易分別就在所緣上。因爲凡夫心是生滅心執著心能所心，必須黏在個目標上。這目標的相越粗重就越容易執得住，也就越容易專注得上，但佛門行人修定是輔助用于破除能所契入本心，所緣相粗重的止就要修到不費心力也不散亂昏沈的程度，也就是第九次第定，才可能心念斷處能所暫消，才得力。反之，如若所緣之相極細微，甚至幾乎沒有相，則上手很難，用心找不到著落處，專注就更不易了。不過一旦學會就極有利於破除能所對立而契入本心。無論是修到心念斷處，還是修所緣無相，能不能識得本心還要看行人的正見基礎厚實與否，以及機緣。

如何分別相的粗細？身外之物較身體內部來得粗，有形的較無形的粗，動的較靜的粗，下列幾種常見專注對象大致是由粗到細排列的：站樁，木球，觀外在佛像，運轉河車(周天)，數息，意守丹田，持佛號，持佛門咒語，觀想。以木球爲例，爲身外實物。緣木球修止不難，但佛門絕少見有教人繫念於木球之類者，因其能所既大又不見功德。那麼在力所能及之內，是不是取最細相爲所緣來修止最好呢？一般而言，是，但不可一概而論。人人

根性有別，難易與相的細粗並不絕對一致，應選擇自己可上得了手的各種所緣中較細者爲修止的方便。佛門，特別密宗有些修法相很大，卻極好極殊勝。蓋因其極善巧地用了因緣力，行人依次可極快的積累福慧資糧，功德極大，是爲大相大用。再特別要提到的是一個不太常見的所緣對象：正知。一般書籍中很少介紹止于正知的方法，因爲正知相極細很難上手。要注意的是，止于正知是極高明的奢摩它，可以迅速趨于勝義，趨向止觀不二，明空不二。大圓滿口訣部用之爲前行。這種止于正知還可再分幾種，於極細微相中以趨于無所能者爲上，直至突破能所入於大圓滿正行。一般並不建議初學者上來就取正知爲所緣，但以明心見性圓滿菩提爲修行的行人，當知這是一條重要途徑，將來可能要用到。

選好適合的方法後，學止要有耐性，朝三暮四必無所獲，禪定的感覺時好時壞是常見的現象，切勿自生動搖。但也不是說食古不化，一成不變。一個方法試驗一段時間後，如果實在沒有效果，就要想一想毛病出在那裡？如果方法實在不適合自己，就要換一換。漸修漸深到某些階段，方法也要調整改進。在修學專注的過程中，人人都會遇困難犯錯誤，稱禪病。病症雖然千變萬化，根源有二：昏沉與散亂，散亂病在丟了正念，昏沉病在丟了正知。

初上來常常遇到的是最粗的散亂，比如持佛號，不坐下來還好，一坐下不一會兒，必是心不由主胡思亂想，甚麼陳芝麻爛穀子的事都翻上來，只這佛號偏於不知不覺中，拋到九霄雲外。此時無它，一方面提高正知及時覺察，另一方面用心要狠，一發覺就馬上轉回到佛號上來。再丟再覺再轉，如此反復，漸漸會好。其中的一個訣竅是：持佛號持咒如挽重物，如推重車上坡，要用心力，同時還要聽著自己心理的佛號音咒音，有口無心是沒結果的。胡思亂想克服後，最粗昏沉又來：不知不覺睡著了，這要看情況處理，若是因疲勞，休息好了再來。打坐不是代替睡眠的，硬坐會養成壞習慣，無法進步，若不是由疲勞引起，則要加強正知，緊緊盯住自己，抓住佛號或咒音。以每日1－2小時計，果真如此用功，幾個月後，最粗的昏沉散亂就能克服。這時，明顯的胡思亂想不常有了，座上人也不會睏得要睡，感覺不錯。麻煩的是腿腳腰背要痛，牽人分心，這除了多練減輕外，要靠定力增長來克服。如果腰腿不太痛，那感覺就好極了。小心！昏沉和散亂已經一塊到來：許多小思想小念頭正在起伏不已，正是散亂：不知道自己心理有這樣一堆小妄想，是昏沉。這是第二個階段，此時仍屬粗昏沉散亂，只要加強正知集中心力，繼續努力對制就可以克服，使禪定繼續提高。

在這階段遇到困難前進不得的人很多，多因對自己心不夠狠，不捨得用力氣去克服，反而以爲佛法不靈，很多情況

是聽到佛友報怨：「我這人心亂，不管用多大力氣在佛號上，妄想都停不下來。」儘管不是有意妄語，這話不真。關鍵在於人不肯委屈自己，有力量不肯用出來，做個試驗就明白：把腿盤緊坐好，坐到腿很痛，堅持再堅持，直到渾身冷汗忍無可忍才下座。問：臨下座前幾分鐘還顧得打妄想嗎？顧不得了。可見只要心力用得像腿痛一樣強，妄想自會止息。心力能用得像腿痛那麼強嗎？能，能堅持就是證明，問題是肯不肯用。話又說回來，軟弱是大家的通病，沒甚麼可奇怪的。筆者自己當年也幾乎在此退卻，恰巧請教到敏智老和尚，敏老道：此事如戰場肉搏，你不殺它，妄想就殺你。有進無退，有我無他，狠狠殺去，甚麼妄想不可調伏？自己想想，有道理：打妄想止妄想是同一個人，其力相當。如人自割其瘡，不容易卻也決非做不到。照此發狠幾個月，果然見效，粗重妄想被管住了。乃知佛門戒殺生，不戒殺惡念妄想，狠有狠的作用，阿羅漢又名殺賊，必有它的道理。或許有人會問：「大德教人，妄念起時不止不隨，沒教人發狠呀？」前賢的話須知其言之所出，又不可割裂來聽，不止不隨是對細妄念而言，現在的人「不止」容易，不學就會「不隨」誰做到了？若還不能不隨，那就必須止，而且要狠才止得住。今日修止恰是爲了明天不隨，從而不再需要止。

上述兩階段過去後，行人如繼續努力，則禪定進入嶄新階段，而且是關鍵階段。說它關鍵是因爲，在這之前行人如於禪病處理不對，僅僅沒法進步而已，等於沒修，也不至于出大毛病。對治禪病，靠用心的技巧和堅毅也就大致可以應付了。到了這個新階段，禪病如果處理得不對，不僅不能進步，還有危險。然而，若處理的對，行人可漸漸走上佛門與外道不共的方向。在這階段光憑技巧毅力不夠，還需要有正見。行人此時於禪座上已無粗妄想與粗昏沉，感覺真是好極了。如果輕安境生起，那感覺好得非日常經驗可比，甚至連坐下都覺察不到有煩惱存在。又如果持續得久，不由的會自以爲修得很好，證了甚麼位了，慢慢生起驕慢。若自己沒有高度警惕，或不得明眼大德棒喝指正，大麻煩由此啓兮。其實，沒有粗妄想粗昏沉，不等於沒有妄想昏沉，細妄想打得緊呢。許多人在這階段時，不時的見仙，見佛，見神，見鬼，時不時的有超常視覺，他心等等幻境神通境，便不由自主

地著上了。輕者由好玩而沉入上癮，漸漸步入歧途：中者以此眩耀於人，謀取名利致使墮落：重者立陷魔道如楞嚴經所說五十種陰魔。凡此種種皆因無正見，不爲正定，非佛門行人當爲。佛門並非排斥神通，阿底峽尊者「菩提道燈論」云：有神通菩薩一晝夜所積功德，無神通菩薩百劫所不能積。但須得體，方能由體起用。未得其本的行人如果得了神通力則如幼兒持利刃，不能得其利反必受害，所以神通玩不得，如何防止？先要有知見，知道甚麼是歧路，要知道相由心生：種種境界種種神通不過都是禪定中細微妄念的顯現，虛妄不實，如著其相即背覺和塵。其次要能及早發覺自己的禪病，這要靠正知。不能及時覺察甚至不覺察禪病正是昏沉的表現。所以這階段正知變得更重要。正知本身也要提高，對粗妄念，行人可以知道自己在打妄想，這個知道屬正知。對細妄念，「知道」不夠；太粗太慢，要及時「體察」到細妄念生起。這個體察頗難以文字表達，有問題應當面請教明白人。若強用文字，大約「明照」二字差強可用，「照」不是「我知道」亦非不知道：「明」不是見佛見光的亮光光，而是一種無可遮蔽的透澈與明晰。到達這階段的行人，其修止主要力量應放在正知上。乾脆以正知作正念，以「明照」爲唯一著力點也不失爲一種好方法。如此，則細妄念難以興風作浪，較易趨入正定。既使喜愛持佛號者也應該在明照上多分配些力量；持密咒道者更應知「大巧不工」，「大咒無聲」。相反，如果忽視了明照，既使不爲神通境所惑，也極易在不知不覺中落入細昏沉，偏向無記，也非正定。青蛙冬眠不爲不定，但無明照，若死物然，何益之有？

要學止于明照有三處難。首先，如何用心不易掌握，甚麼是明照？摸不到。能所強了心用粗了就根本不是。禪密兩宗於此都有些「私通車馬」的口訣，而且兩宗口訣十分一致，僅僅表達的方式不同，但這些口訣現今少有人傳，努力修行尋找總找得到的。經書佛典裡也有論及，只是在字裡行間，不用心體會不到。第二個難處是學會用心後，因明照幾乎沒有相幾乎無能所，故要用極大心力去持，難以持久。但這也在於毅力，堅持日久自可達到。第三難難在方鬆，止得住後還要減弱所用的心力，前提是不得落入散亂。只要不散亂，心力用得越小越好。這些地方都要有人耳提面命方好，文字是說不明白的。學會止于明照又如何呢？假設行人正見已具，這裡距禪宗的破初關僅僅半步之遙，幾乎探手可入。這半步極有講究……講究如何遠離誤區。禪宗如古禪德語錄，密宗如龍欽巴尊者著作，今人如虛雲來果老和尚開示錄，智敏慧華上師開示錄，元音老人「略論明心見性」「禪海微瀾集」等等，均對跨越這半步大有助益。大略而言，朝著破相破能所，不執相不執能所的方向去，是正確方向。

修止聽上去就好像是用正念止妄念。其實在因地，念即是妄，沒有甚麼不妄的念，所謂正念不過是正用妄念罷了，嚴格點講，念不該斷，也斷不了。對應不同程度，處理念的方法就大有分別，對粗重妄念必須斷必須止，至少也要能做到說止就止得下來，並保持相當時間不起，非如此不能對治粗重煩惱，不能清除外圍道障，不能爲進一步修持提供必要準備。對於細妄念，如神通境等，止斷都不是好辦法，應以不隨對應，以明照消融。還有最細念，上文未提及，通常人根本覺察不到，也想不到這是念，表現爲山河大地依正二報等。這些最細念根本不用止斷，唯不可執爲實有。當我執鬆動，本覺智明顯顯現時，自會體察到這一切均是無礙，法爾自顯現，法爾自消融。這是將來的事。

囉嗦了許多，以三句要點總結修止：一、止必須下功夫修。二、斷妄想用心要狠。三、止住粗妄想後，正知--明照是重心所在。如果止得質量好，見正，機緣又巧，修止可以趨入本心。如果還沒能達成，下一步應修觀，以期契入空性。基本上，止是以「靜」爲行，而觀卻不離動相--不是一般人所習慣的，六根爲執著所惑的動相，而是綜合動靜兩相去體會其全爲空性之顯現。一般人爲妄識複染常在妄動裡，非止不見其靜，如湍急之水流混不見底，故未止而觀得力者未曾聞也，如果說在修止階段是隱含地使用了知見，那麼修觀就是深入直接地去分析錯見，校正錯用心處及體悟心性--須得先有正知見才行！只要前行基礎打得好，菩提心願，正見和一定的止力具備，觀並不難做，也並非只能在座上做。光憑語言文字，雖長篇大論也未必能讓人學會，真正去校正錯用心處卻可能一下子就通，禪宗行人多有言下頓悟者即是證明，通不了的原因幾乎全是前行基礎不夠扎實，應於基礎上補。常見的錯用心是甚麼樣子？如何校正？有機會再略作討論。

願此粗陋之文能如引玉之磚，帶來大德們對禪定更深入精確的講述；願佛陀教法如不滅明燈，引導一切如母有情；也願一切讀者獲得利益，於菩提道上不退。吉祥圓滿。

內觀法堂活動行事曆：(每星期固定活動)

一．星期三：七時至九時
「成佛之道」讀書會。仁俊長老錄音帶。
聯絡人：果華師姐　電話：718-463-7299

二．星期四：七時半至九時半
「菩提道次地廣論」讀書會。日常法師錄音帶。(近期內，可能更動場地，請電詢)
聯絡人：何世滔居士　電話：718-229-0844

三．星期五：七時半至九時半
「離苦得樂」講座。每月第三或第四個星期五
詳細消息將事先刊登廣告。
請上網查詢，www.wisdomvoice.org

四．星期六：早上十時至下午四時，內觀靜坐。

五．「中觀今論討論班」正在籌備中，請來電詢問。

註：所有活動均免費參加，歡迎各界人士來電查詢。

停車暫借問

牛頓定律：「人的理智程度，
也是和人與人距離的平方成反比。」
也就是說：距離越近，火氣越大。

文/楊士慕

從來沒有想到停車會有什麼問題，直到搬到紐約，才知道這事兒挺嚴重的，比平常的打坐念經有人性多了。

在停車場，窩在好不容易等到車位的車子裡閉目小憩，想拼點昨夜欠的睡債回來。闔眼不過短短半個小時，就「見證」到六次大小不同停車風暴，戰況慘烈有如親臨波斯灣「沙漠風暴」。

看似體質弱嬴弱的老人家，挺直平時彎駝的腰桿子，把鼻子伸到對方的鼻子前面：「那你敢把我怎麼樣？！」，一時「十萬青年十萬軍」的豪氣干雲。說話輕聲細語的花樣姑娘，鼓起連珠舌槍，雨不入針不進，像北方麵攤裡的快刀削麵糊似的，一削一片的，俐落乾淨。氣壯的年輕小伙子，捲起厚實的胳膀，像大力水手剛吃過菠菜，戰機航艦正在三角肌裡隆隆價響。更年輕的，厲守台海「三不政策」（不睬，不應、不甩），眼明手快的搶了車位就走，任憑後面粗聲惡語、怒罵連連。

本想，這是自己等了許久的車位，應該是可以隔火觀戰的明哲保身。不料，停車管理員，竟跑來示意要我搖下車窗：「你人在車上，空站個車位，就開出來給別人停吧！」，語氣不太像是要求，有點指責平白佔著茅坑的意味。

而學習佛法，真的需要如此的貼近人類赤裸裸的本能，才能學到「人間性」與「實用性」嗎？在紐約停車，對有點宗教味的人，真像是不定時的隨堂考試。能不動氣的，該算是有功夫的；能溫良恭儉讓的，進退有據的，更算得上是修鍊有成。雖然，謙謙君子，極可以等於「苦候泊車」。

記得幾年前，略懂「天理」的阿姨知道我學佛後，問我個問題：「佛法講的是『純善』，百分之百的善。那邪惡與黑暗呢？『道』，不是應該陰與陽的協調，善與惡的交融嗎？」。有點像問造物主，魔鬼是誰創造的弔詭問題。這個話，在我渾噩的腦袋聽起來，似乎暗示做爲一個人，就得學會基本的爭奪、權術、機巧與謊言，否則不是吃暗虧，就是兔死狗烹。

好像談黑談術的書，以前是禁書，現在反成暢銷，有些「物極必反」的道理。在書裡常讀到「必要之惡」的權術，「心黑臉厚」的謀略，常帶點可以不用，但不可以不知；不能明說，但不能不防，欲語還休，意在言外的玄機。相對的，在佛法裡面，讀到不少的心、性、體、用、理、事，談的清楚明白，好像就是沒告訴你怎麼在紐約停車。不過，「快、狠、準、穩」的搶戰原則，倒是在世間雜書中言之鑿鑿。

也許，在沒有掌握「不共世間」的超越出離的精神前，過早談論宗教的世間應用與商業效果，似乎無可避免的會在「人性」與「靈性」下混戰，或在「道德」與「權術」中徘徊。

而在紐約停車，不但對人天交戰有所體會，連牛頓定律都可能有新的見解：原來「人

的理智程度，也是和人與人距離的平方成反比。」。也就是說：距離愈近，火氣愈大。

有次，在擁擠的停車場，大家轉來繞去找不到車位。到處只見並排插隊、倒行卡位，突襲搶進。碰巧，停在旁邊車位的車主進了車正要離開。我前面等得不耐煩的車，雖然大半個車屁股已經過去了，從照後鏡瞄見機不可失，馬上打起方向燈，一閃一亮的好像說：「我佔了！我佔了！」。可是車尾擋著路，該出去的出不去，能進來的也進不來。僵持不下之下，前車勉強挪動幾分，我順理成章的停了進去。不料，前車竟然喇叭狂嘯，怪我強搶車位，臨走還悻悻然的撂下話：「你如果可以安心的話，就停停看吧！」。害我每五分鐘，就想要出來安心一下。

佛法中許多息諍、止戰、少惱、愛滅的故事，似乎是建立在長遠的因果時空關係中，由開發心念的寧靜與超越來看的。所以以前，似有人教說：把自己放在數千萬顆宇宙銀河中的一顆恆星，從那千百億光年的星球上，再回看在太陽系、地球、北美州、美國、紐約、法拉盛、停車場、一台小車裡面的自己。據說天大的脾氣，放在無邊無際的玄黃洪荒裡，也被稀釋成一點無存。反過來說，火氣不就是放在密不透風的「自我」中，不斷煽風加溫出來的嗎？

也記得以前有人問我「十二因緣」，在滔滔不決的講述緣起還滅的因果時，只聽到他悠悠地說；「知道這層道理後，以後統御下屬就容易多了。」我聞之大驚，竟不知學佛以來，十二因緣尚有此「密意」與「妙用」。好像佛法放在那裡，馬上變成「華爾街佛法教戰守則」，還是「十二日因果致富論」，那樣化水爲酒，點石成金。

佛法不是不講應用，不是鄉愿畏事，不是不敢爭取，不是抗拒財富、更不是貶物唯心。這麼多的「不是」，只是用來區別用人性的角度所說的「該爭」、「該搶」、「該算」、「該鬥」。而前者談的是提昇，後者說的是生存。沒有生存談不上提昇，但是基本的生存，並不必然要爭狠鬥勝，工巧機關的。更何況生存是假設在一時一地的封閉時空，提昇則是無窮無盡的進行式過程。

若從停車經驗來看佛法，淺近的來講：似乎是先站在「破」基礎再談「立」，先講「出離」再說「慈悲」，先學「放下」再學「提起」，是以「出世」的精神做「入世」的事業。用停車的語言說白了點，也就是在「沒有停車位」的心態下，來尋覓車位。雖然有點得之我幸，不得我命的心態；不過，趁著找不到車位的殘餘時間，多唸幾聲佛，多觀照呼吸，不也像是平白賺來的嗎？也許在停車場苦找不到車位時，在心裡總是可以找到沒人爭奪吵嚷的車位吧。

一位智慧的長者

文 / 王延明

女兒轉寄來一封電郵，實在讓我意外。她是美國土生土長的孩子，除了在家裡會說幾句中國話，她的思想，觀念，花錢，做人做事，都是美國作風。我在佛青所學的離苦得樂，放下，得自在，布施，我執，貪瞋痴，慈悲……一樣也和她談不通。

看看她寄來的電郵，再仔細琢磨，和我多年所學又有什麼不同？佛法應該無分中外，智慧也不分老幼，問題是有沒有洞察力？有沒有離執力？下面是節譯的電郵(e-mail)：

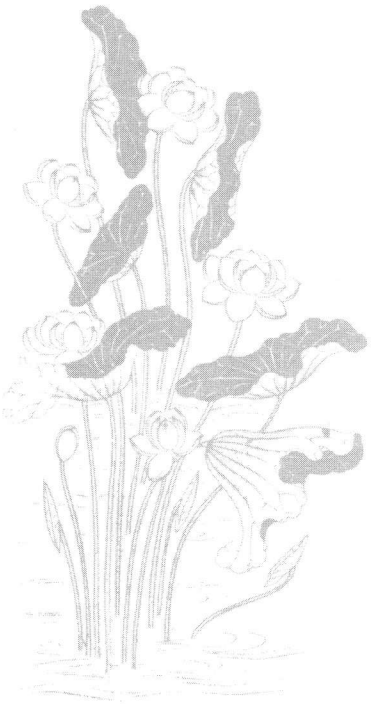
九十二歲的鍾老太太，非常沉著，雖然她已經半瞎了，可是打扮得很整齊，今天她要搬到療養院去，因爲結婚七十年的丈夫最近去世了。

在療養院的大廳裡，她也很有耐心的等辦遷入手續，當我陪她去看房間，並大略的提到她房間的佈置，她一面扶著手杖走，一面興奮的說：「我會很喜歡，我會很喜歡。」

我說：「鍾老太太，您還沒有看到您的房間呢！」

她說：「沒關係，房間大小，傢俱多少，都不會影響我的喜好，主要是我怎麼想，我早已經決定我會喜歡。」

接著又說：「每天早上起床我就決定我要有所選擇，我可以整天坐在床上自唉自怨，或者下床來感謝我所擁有的。其實天天都是好日子，一睜眼我就感激一切。年老就好像快要提光的銀行存款，美好快樂的日子越來越少，所以我現在還要繼續儲蓄，快樂的日子也不難，只要不記恨，不憂慮，過平淡的日子，多付出，千萬不要指望回報。」



從一樁還沒有開始就結束的婚姻談起

小叔從頭到尾都守著
他對同學(嬸嬸的哥哥)的諾言，
直到他去世。

文 / 卓以定

常常有人或讀者會好奇的問我寫文章的目的，我想，這和我平常看病的方法多少類似，我希望人人都能擔任自己的心理醫師，給自己增長智慧，更了解自己，學會看清楚自己在家中的角色，我很喜歡聽對方的童年和家人的運作與互動，讓讀者或對方能藉由訴說，看清自己在家中的劇本和故事，包括父母，子女，兄弟姐妹之間的互動和個人扮演的角色，因爲人往往一再重複自小扮演慣的角色而繼續扮下去，小時候的家庭環境，也深深地影響人一生很多的行爲和想法。

表面上，我是來自一個非常溫暖的家庭，一直到上初中之後，我們家才成爲小家庭，這裡我要說的就是在初中之前，我的成長環境，這也是我第一次講出自己的一個兒時秘密。

父親和母親是來台灣的第一代移民，父親還帶了他的一弟一妹：我的叔叔和剛結婚的嬸嬸。還有仍在讀高中的姑姑。母親也帶著她大學剛畢業的弟弟，所以到我小學畢業之前，我們家是一直有叔嬸和姑舅的大家庭。

我的祖母(父親的母親)，是一位仁慈又博愛的難得女性，自己生了七個孩子，家境只是小康，完全依靠祖父公務員的收入生活，從來對自己孩子的朋友或同學卻都視如己出，父親說，小時吃飯很少吃到肉，唯有帶同學回家才能吃到一點好菜，我的小叔叔是家中的才子，人緣非常好，又很喜歡助人。在高中時，他有一個同班同學，得了當時會致命的肺病，叔叔去探望他，才知道他的父母都剛得肺病去世。沒有多久，這位同學也快死了，臨終，他就托孤似地將他那唯一的小妹交給小叔，叔叔就將這妹妹帶回家，於是家中又多了一個女兒，祖父母待她視如己出，尤其是祖母，一直將她拉拔資助到大學畢業。

她比我小姑姑大好幾歲，又比我小叔小一兩歲，一九四九年局勢不好時，她剛好大學畢業，祖母因爲祖父重病，留在故土，就囑咐當時留在身邊最大的孩子--我爸爸--帶著弟妹離開故土到台灣來。沒想到她居然突然提出想嫁給我小叔。當時祖母只想這樣也好，反正從小一起長大，一起逃難也有照應，於是她就成了我的嬸嬸。她們母女倆完全忽略我小叔的內心感受，也完全沒有徵得他的同意。

我從小在台灣和叔嬸住在一棟日式小房子裡，直到十歲時她離開我們家和叔叔正式離婚，我從來沒有看過她和小叔兩人說過一句話。小叔是個人見人愛又有學識的人，在她面前也無言以對，嬸嬸長得很好看，但臉總拉得好長，我七，八歲時，常常無緣無故的挨她一頓罵。她們兩人的婚姻對家中每一個人影響甚鉅，只是大人識相裝成沒事。當時唯一的小孩，我，就成了她的受氣包。

離婚後，她嫁給小叔在台灣最好的朋友，對方和家父都

是臺大同系的教授和同事，也一直維持非常友好的情誼，小叔還去參加他們的婚禮，後來祖母在祖父過世，完成喪禮之後也來了台灣，已嫁人的嬸嬸常常帶著她的小孩去看祖母，人來人往面前都叫著娘，十分親熱。嬸嬸後來的先生有幾年出國深造，他們小孩生病，也都是小叔陪她帶小孩去看醫生。小叔從頭到尾都守著他對同學〈嬸嬸的哥哥〉的諾言，一直到他去世。

以上這些家中親人中，只有嬸嬸和我父母(當然我的姑舅也健在)依然健在，祖母，嬸嬸的先生和我叔叔都已先後去世，有很多年，叔叔很多朋友或同事都常替他叫屈，因爲大家都曾經是社會上有頭有臉的人物，叔叔一直護著這個妹妹，從不肯說她一句不好，一直到晚年，才鬆口些說只後悔當時結了這個婚，但從沒後悔離婚。

祖母晚年移民來美，和我有好多年非常親近。她老人家一生從不惡言，卻也有幾次露出對以前的嬸嬸很多的不解。這時長大的我才恍然大悟，原來，他們都是當時國內最好的教會大學畢業的，都是新派人。想來，過去的嬸嬸當時提出結婚出發點原是報恩，也許想叔叔本著不會對他有意，應該會推讓。沒想到叔叔怕傷了她的心，不敢拒絕。兩人成婚後，兄妹成了夫妻，完全無法適應。抑或是叔叔拒絕，嬸嬸的冷漠，還是叔叔的冷漠和嬸嬸的拒絕？錯上加錯，這就不得而知了。

直到嬸嬸遇到後來的先生，又是叔叔最好的朋友時，她想脫離這個婚姻，卻又被罪惡感所逼，於是她到處告訴朋友，叔叔是不能人道的男人，在當時保守的時代，這是多麼不給叔叔面子。叔叔自從離婚以後完全變成另外一個人，他抽煙，他嗜酒，也接交很多紅粉知己。他還是認真工作，但是所有賺的錢都被新交的朋友花光，好多好女人想和他結婚，但是他真的怕了，他再也沒有結婚。他病死時，多少他的朋友來參加，有過去的學者朋友，也有現在的酒肉朋友，大家都哭紅了眼。

這個婚姻故事中沒有壞人，但是因爲他們的婚姻卻造成好多受害者。我想小叔叔是最大的受害者，他實在一開始就該學會說「不」的，此外當然還有我過去的嬸嬸，她原以爲是報答養育之恩，結果反倒傷了她最不想傷的人。幸好他們沒有子女，但是不可否認的，他們也多少傷了我這小姪女。

有好多年，我一直都不相信有甚麼理想的婚姻。他們倆從沒吵過架，卻天天不說話地冷戰，突然一天，嬸嬸就再也不回來這個家了。在我的記憶中，後來我再見到她，她也從未理過我，好像完全不記得我似的。這樣的婚姻真是可怕。

但是小叔卻給我很多美好的回憶。記得我大學畢業出國那天，他跟著大家來送我，哭得比誰都兇，坐在那裡，拿著一條大手絹，哭濕了一邊，又疊好再哭濕另一邊，面對一大堆同學，我看到十分羞窘，因

爲他當時還是剛四十出頭，又很英俊的中年人，我忙著安慰他說，您不是馬上就要出差來美嗎？他還幽自己一默說一邊是替他自己哭的，另一邊是替他哥哥(我的爸爸)哭的。我剛生了大女兒就全家去看他，他一直搶著抱那小女兒，邊說給她點武俠小說中的睡穴，咱們就可以大玩一場。最後一次看他，他已經罹患淋巴癌，剛回復體力。那天晚上，外子說這次來臺，忘了帶內衣，他聽了好高興，有了服務的機會，搶著走在大家的前面，說對面遠東百貨就有，然後又搶著付錢。這樣一個人人都讚的大好人，原本應該有一個快樂又幸福的人生，可惜陰錯陽差，爲了一段完全沒有開始就結束的婚姻鬱鬱而終，真是令人惋惜又難過。

心理醫師聚在一起的時候，常常會彼此逗著說，世上沒有偶然的事，Nothing is accidential。我想，我會選擇這個行業，會選擇寫這些有關婚姻的文章，絕對不是偶然的吧。

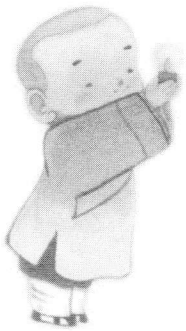
【處處生機——心鈴共鳴室】

我們生命中的過去，一定有點點滴滴、富有人情的趣事，可以回味無窮，請暫且拋開眼前的煩惱，泡杯好茶，放輕鬆，閉上眼，獨自靜靜冥想以挖寶的心情，捕捉珍貴的回憶。

令人開懷，觸及我心的那一剎那，

您是否想要把這份溫馨讓大家分享？

※歡迎您將個人的故事寫給我們，字數不拘，謝謝。



請您爲我們.....

文/楊士慕

這是弗萊德・羅傑爾先生〈Fred Rogers〉的故事，他在公共電視主持「羅傑爾先生的社區」〈Mr. Rogers'Neigh-bor hood〉兒童節目。在長達三十年中，以誠懇平實的語氣，永遠傳遞「關懷」、「愛與被愛」的重要性。

有個小孩，他並不是很喜歡他自己。然而這並不是他的錯，因爲他一生下來就有腦性麻痺。腦性麻痺是種發生在腦袋裡的病變，雖然仍然可以思想，但是卻無法言語或是行走。當這小孩還很小的時候，就已經罹患這種很嚴重的疾病。因爲許多人佔他便宜和歧視他，他總認爲自己是很壞很壞的小孩，因爲只有壞小孩，才會染上這樣子的病。當他漸漸長大成青少年，他對自己是極度的憤怒，他會用拳頭猛打自己，用電腦跟他的媽媽說，他只是廢物，只能消耗食物，他再也不想活了，因爲他知道即使是天神也不會喜歡纏繞他腦袋裡的病。

但是他總是喜歡羅傑爾先生。雖然他已經十四歲了，每當電視播放「羅傑爾先生的社區」時，他總是搶著要看，有陣子孩子的媽媽甚至認爲是因爲羅傑爾先生，才讓這孩子願意活下去。他們住在加州，雖然很想飛到匹茲堡去會見孩子心目中的英雄，但是孩子的病情讓這趟旅程無法成行，小孩心想可能永遠沒機會遇見羅傑爾先生了。

直到一天，羅傑爾先生到加州時主動去探視這小孩。一開始，小孩對羅傑爾先生的來訪，感到非常的興奮緊張。當他真正見到羅傑爾先生時，突然他又開始對自己生氣起來，痛恨自己，並不斷的敲打自己。他媽媽只好把他帶到另一房間試圖和他談話。但是，羅傑爾先生並沒有離開，他只是耐心的等待，直到孩子回來。

羅傑爾先生看著這剛剛生完氣的小孩子，很誠懇的提出他的要求。「我要請您幫我做一件事情。請問您能幫我做一件事情嗎？」，小孩子在電腦鍵盤上打入「好」，他心理是多麼願意能爲羅傑爾先生效勞。

羅傑爾先生很誠懇的看著他，緩緩地說：「我想請您幫我祈禱。您能夠幫我祈禱嗎？」。小孩的心突然有如被雷擊般的震撼，他不能說卻不由得潸潸淚下，因爲這生當中他總是被人當成祈禱的對象，而現在他卻被要求幫羅傑爾先生祈禱。

羅傑爾先生是虔誠的牧師，他對人的尊重是值得敬佩的。世界佛教青年會，由於您的關懷與鼓勵，跌跌撞撞地走過二十個風雪年頭。在追求正信正法的原則下，佛青始終堅持對人對法的信心。雖然在李教授往生後，我們也曾一度懷疑佛青存在的價值，但是我們由衷的相信是在盡一份應盡的力。而在我們困頓與修正時，能否也「請您幫我們祈禱，好嗎？」。