微閲録

小西

微閲録

小西

序

沒想到我在「佛門網」的專欄「微閱錄」之短文要結集出版了，更沒想到文章以結緣書的形式面世。所謂結緣書，通常是指那些你會在佛堂、素食店等地方找到的，以佛教教義與文化為內容的小冊子。它們大多本子小，文字也不多，免費派發，方便流通，讓十方眾生有機會藉此與佛法結緣。結緣書的內容有時是佛教內部一些字數不多的基礎經典（例如《心經》），有時是一些針對佛教基本概念或教義的解說。就此而論，「微閱錄」的短文得以出版，並以結緣書的面貌示人，實在令人慚愧。雖然屈指一數，我初聞法，已是二十五年前，但嘗試把佛法與生命扣上關係，倒是近年的事。我實在何德何能，小文居然能夠被編印成結緣書，濫竽充數？

不過，從頭閱讀當初的開欄說明，倒是鬆了一口氣：「本

欄取名『微閱錄』，希望由『微』與『閱』入手，分享筆者日常的種種觀察與思考。佛法是筆者近年心之所向，雖然聞法已久，但嘗試把佛法與生命扣上關係，倒是近年的事。在某意義上說，佛法也是一種以『微閱』為基礎的宗教法度。本欄取名『微閱錄』，既代表了筆者對佛法的嚮往，也希望把自己的各式『微閱』記錄下來，與十方眾生分享。」換言之，當初開欄，不過是為了跟讀者分享，自己對於日常生活細節的觀察和思考，而由於年事漸長，少年時所聞之佛法，開始變得愈來愈有血有肉，跟生命相應。

然而，相應不同於辯證。佛理高深精妙，少年時便每每驚嘆於佛教理論的精緻細巧，大飽智趣。常言道，佛學不同於學佛。你可以是學富五車的佛學泰斗，但仍然欲迷心竅，過度追逐無謂的聲名利祿。深研佛學，但佛法仍如身外物，道在就近卻過門不入，不亦大哀乎？不過，由於語境不同，如何把精

妙的佛法跟現實生命辯證，實在是大哉問。例如，佛弟子人人都知道要守五戒之一的「不妄語」（最基本就是不說謊），但當在現實生活中，妄語漸漸成為了一個系統性的社會現象，甚至成為了某些行業的基本特點，集體妄語，滿街都是，作為佛教徒，我們將如何分判、如何自處？更困難的是，在複雜的現代生活情境中，我們將如何分判何謂對，何謂不對，並作出恰當的決定？佛理固然高深精妙，但若果欠缺深入思辯與躬身自省，拿佛教義理跟現實辯證，則再精妙的道理也不過是一幢美麗的概念大廈，無法真正跟生命扣上關係。

或許，寫這批文章，更多的時候是希望帶著佛法的眼光，縱身有時難免讓人煩惱與困惑的複雜現實，企圖把原本就在泥沼中的自己和眾生的問題和煩惱理順。所以，我不會避開敏感複雜的社會問題，也不會故作超然的指指點點。這個共業世界是我們的煩惱之源，也是我們開展生活的基礎，是修道成佛而得解脫之場所。佛法在

世間，不離世間覺。這也是我寫這批文章的基本出發點。

最後，我必須感謝當初約我開欄的「佛門網」編輯阿蕭（蕭曉華）、建議把文章結集成結緣書的現任編輯林苑鶯，沒有她們的膽量與信任，這批帶點稀奇古怪的短文，是無法面世的。要感謝阿DON（麥震東）為小書設計封面，一頁枯山水，大概可以把讀者帶到雲深處；那裡，可有狸奴與旺財？*當然，更需要感謝的，是「佛門網」幕後的「大腦」法護法師，沒有他的寬廣視野與創新精神，我這一年多的「實驗」，根本無法成事。

還要感謝當初讓我得聞佛法奧義的陶師國璋。在他的中國哲學史課上，詭奇多變的佛教概念，都變成了令人心動的美麗意境，讓人「靈光爆破」，終身受用。

最最後，自然要感謝家中的三位同修：內子寶山、家貓妹妹與貓仔。百世修來，只有感謝。還有，最終需要感謝的，自然是佛陀，沒有他，便沒有這一切。

佛說「因緣和合」，這批短文是因緣和合的結果，我也是。或許，這才是我花這麼多唇舌鳴謝的理由。鳴謝並不是因為禮貌，而是希望觀功念恩。

合什。

小西　二〇一一年五月十九日於和窩

---

*狸奴與旺財是DON在「佛門網」漫畫專欄「妙智狸奴」的主角

目錄

序 …… 3

大世界

邊一個發明了返工 …… 15
我的志願是做貪官收很多禮物 …… 19
集體妄語 …… 22
以妄語為業 …… 25
說話算話 …… 28
我想打你一身 …… 31
棒打虛空 …… 35
男人最痛 …… 39
得此女身，能否成佛？ …… 42
死後的世界 …… 46
死去另一個自己 …… 50

你怕失去財富？……54
錢財不外是身外物……57
錢財自然來？……60
迷失……64
失樂園……67

小念頭

在賬簿中修行……73
為何食素？……76
食肉因為有眼睇……80
如何忘掉杯中物？……83
無微不懼……86
恐懼即菩提？……89
你害怕什麼也沒有嗎？……92
碰上假行僧？……95

人總害怕被騙……98
打坐可以停嗎？……101
打坐只為了求靜心？……105
靜心與淨心……108
大病……111
取捨……114

大世界

邊一個發明了返工

早前，本地青年樂隊 my little airport 的阿 p 創作了《邊一個發明了返工》，並把歌曲製作成音樂錄像，放到人氣旺盛的視頻平台 YouTube，霎時間即成為了大家爭相轉貼的對象。於是，大家會在同樣人氣旺盛的社會網絡平台 Facebook 看見它，也會在來自四面八方傳來的電郵、MSN，甚至 SMS 見到它。當然，my little airport 的走紅，並不始於這一個製作上有一點 low-tech 的 MV。事實上，再早前 my little airport 便因為以歌曲《donald tsang, please die》回應曾特首的六四代表論，而一度成為主流媒體報導與追擊的對象。

翻看 my little airport 的官方網站，他們是這樣形容自己的：「香港獨立樂隊，成員有阿 p（主曲 + 詞 + 編）和 nicole（主唱），歌曲內容離不開暗戀和自殺，以灰到爆的歌詞配

sweet 到漏的 melody 見稱。」跟 my little airport 的不少作品相似，《邊一個發明了返工》的調子的確是「灰到爆」，頗能反映新世代當下的生活以及心靈的狀況。

我曾在本欄提到聖嚴法師有關「需要」和「想要」之間的著名區分。值得注意，《邊一個發明了返工》大多以否定的形式，表達時下年青打工一族的「需要」。在這首歌曲中，不管是自我表達（「邊一個發明了返工／阻礙我藝術發展重重」）、閑暇（「為了薪金一萬元／令每天都沒了沒完」，「兩萬元兩萬元兩萬元／我有更多事沒法做完」）、自由（「我渴望有一個平原／沒有政府沒有治權」）、社交生活（「我渴望這一個平原／畢業之後啲同學見唔完」），還是尊嚴（「一萬元一萬元一萬元／靈魂賣給了大財團」），均以一種欠缺或不圓滿的狀態出現。簡言之，《邊一個發明了返工》所描述的，是一批連基本「需要」的滿足也欠奉的年青人。聖嚴法師說：「需要的不多、想要的

太多」，但當一個社會，有人連滿足基本「需要」也成問題時，或許，我們該停下來問問：我們的社會到底出了什麼問題？

當然，《邊一個發明了返工》所描述的那一批月入一至兩萬元的年青人，算不上是社會最底層的草根階層。但當不公平的社會結構愈來愈牢固、社會流動愈來愈低，跟日本的年青人相似，香港的年青人也愈趨「下流化」。難怪《邊一個發明了返工》的創作人會如此喟嘆：「邊一個發明了返工／返到我愈嚟愈窮」，「到了薪金三萬元／我都應該唔會有三萬元。」

有趣的是，在這種連滿足基本「需要」也成問題的普遍情況下，卻有愈來愈多年青人矢志追求自己的「想要」，無論是放棄報讀實用學科，轉而以自己的興趣為選科依歸，投身社會運動，還是「今朝有（信用）卡今朝使」。或許，這就是《邊一個發明了返工》所描述的那一平原，在那裡跟朋友見面「唔會講買股票買車／結婚生仔買樓買船」。對，年青人需要的

不多，想要的也不會太多。

2009-9-10

我的志願是做貪官收很多禮物

網上曾流傳一段《南方都市報》的短片，當中訪問了幾位廣州小學生的「我的志願」，其中一位小六學生居然說他的志願是：做貪官，收很多禮物。短片迅速地在網上擴散，引來網民不同的反應：「我希望中央看過之後，知道中共根基已被蠶食到什麼地步」，「沒辦法啦，中國傳統都是甯要貪官，不要無能的好官」，不一而足。用我另文引述聖嚴法師提到的「需要」和「想要」的區分，這一位小六學生的志願，看來是他的「想要」多於「需要」。當然，大概沒有多少人會以自己的「需要」作為志願。若果這一位小六學生說：「我的志願是食飯」，大概一樣的匪夷所思。一般而言，人類的志願大多是超越他們的基本「需要」之「想要」。

聖嚴法師云：「需要的不多、想要的太多。」但問題是：

在一個「想要的太多」的現代社會中，我們應如何在芸芸的「想要」中，作出明智的篩選，免於被不必要的「想要」牽著鼻子走？事實上，在《南方都市報》的《我的志願》短片中，除了那位希望當貪官的小六學生外，我們還聽到他的同學志願是希望當消防員、老師、飛行員等。跟那位想當貪官的小六學生不同，這些小朋友的志願，除了可滿足他們未來的日常生活所需（需要）外，也服務於整個社會中其他人的「需要」。但小貪官的「想要」，則有可能危害到其他人的「需要」。所以，同樣是「想要」，也有正妄之別。

或許，我們會問：到底是怎樣的社會條件，造就了這一位未來的小貪官？借用美籍猶太裔哲學家阿倫特（Hannah Arendt）所提出的著名說法，我認為那是「平庸的邪惡」（banality of evil）所致。事實上，在二戰時納粹執政期間，便有不少德國人參與甚至策劃屠殺猶太人的計劃。戰後，不少這

些普通的德國人被送到耶路撒冷審訊，為他們所犯的人權罪行付出代價。一九六一年，阿倫特前往耶路撒冷聽審，她發現其中一名屠猶執行者 Adolf Eichmann，看起來不過是一名長相普通的小官員，而不像是個窮兇極惡的大魔頭。Eichmann 自稱自己是個盡忠職守的官員，他說，他只是聽從希特拉「命令」。阿倫特指出納粹屠猶之邪惡，不在於煤氣室、生化武器等等超乎人類道德想像極限的滅族行為，而是在於普通人對於這些邪惡行為的「習以為常」。

在前述的短片中，「做貪官收很多禮物」看起來不過是那位小六學生一時的「想要」。但從有關該段短片的網上回應看來，貪腐似乎已成為了大家「習以為常」的日常行為，甚至生存下去的「需要」。當邪惡的「想要」變成了大家「習以為常」的「需要」，要勘破無明，也就愈來愈困難。

2009-9-17

集體妄語

我曾在文章中提到，現代人往往會因為虛幻的欲望，而把自身本不需要或根本不應吃掉的食物，往嘴裡送。這一則會為人類身體帶來損害，二則因為要滿足無窮的欲望，而造成難以計算的生態災難。我曾經指出，現代人之所以這麼「多欲」，除了因為人性軟弱之外，大概是「因為『妄語』早已成為了現代經濟體系底下的一門強大的傳播工業」。但何謂「妄語」？讓我來解解妄。

根據台灣法鼓山聖嚴法師的開示，妄語的範圍很廣泛，但「凡是會讓自己產生煩惱、他人受到傷害的話語，都是妄語。」若要分類，則妄語可分為妄語、綺語、兩舌與惡口等四種。所謂妄語，就是指說謊，存心騙人；綺語指花言巧語、言不及義；兩舌指挑撥離間，使得人們互相仇視，變成對頭冤

家；惡口則是口出惡言，使別人受到傷害。

在佛教的「五戒」中，「妄語戒」正是其中一項重要的戒條。但若果我們以此戒條，觀照現代社會的運作，我們大概會發現某種奇特的集體妄語現象。簡單來說，跟過往以農業為主導的傳統社會，或以工業為主導的工業社會不同，現代社會的經濟體系基本上是以服務業為主導的「消費主義社會」。當然，在傳統社會與工業社會中，人們也消費，但由於當時社會整體上沒有現在那麼富裕，消費應付大多是人們的「需要」，而非「欲望」。但隨著經濟體系的轉型，現代社會的運作愈來愈依仗集體消費，而集體消費的前提，正是集體消費欲望的周流不息。於是，現代社會開始出現了以妄語、綺語等為務的奇特集體現象。現試舉信用卡的例子，作點說明。

正如夏傳位在《塑膠鴉片——雙卡風暴刷出台灣負債危機》一書中所指出，現在的信用卡公司或發卡的銀行，往往會

通過巧妙的修辭與舉措，使一般消費者略去信用卡契約，沒有留意到在根本利息以外，還要支付預借現金手續費、循環利息等高昂的舉債成本。或許，信用卡公司或發卡銀行不算說謊，但那是否花言巧語？但問題最困難的地方，還不在此。試想想，當現代社會的消費主義經濟體系愈來愈跟妄語緊密結合，我們將如何自處？

記得，阿姜查弟子阿姜瓦基羅曾於二〇〇九年初來港傳法，在其中一次講座中，便有信眾問及在這樣一個以妄語為業的社會中該如何自處。阿姜瓦基羅的回答是，這是無可奈何的，唯一的應對方法是：在滿足了基本需要後，盡量避開，不要泥足深陷。

然而，這真是我們唯一的出路嗎？

2009-11-5

以妄語為業

我在另文提到集體妄語的問題，而在現代社會中，有不少人甚至是以妄語為業的。我曾經引用台灣作家夏傳位的著作《塑膠鴉片——雙卡風暴刷出台灣負債危機》，指出信用卡公司或發卡銀行如何把握人性弱點，通過巧妙的修辭與舉措，使一般消費者略去信用卡契約，沒有留意到在根本利息以外，還要支付預借現金手續費、循環利息等高昂的舉債成本。然而，信用卡只是整個經濟生產鏈的其中一個環節。夏傳位反問，為什麼信用卡公司能夠提供那麼多禮品、優惠，甚至免年費？這些贈品與優惠的成品，又將由誰來付賬？答案很簡單，負責買單自然是那些因為不同原因，沒有每月全數繳付卡數的一般刷卡族。故此，信用卡首先便跟不少零售業與服務業緊緊地結合在一起，加上那標榜「易借易還」、提供「卡數一筆清」服務的

財務公司，所謂「牽一髮而動全身」，「以妄語為業」居然成為了現代經濟體系不可或缺的部分，人們將如何自處？

或許，不少人會說：「都係搵食啫！」一切為勢所逼，為了維生而在工作中妄語，大概算不了什麼，且情有可原。不錯，上述的困境大概也是現代人所難以避免的共業，但我們卻不可輕視它對我們所可能產生的身心影響。記得幾年前，了一法師曾經在嶺南大學哲學系的一個講座中，提到類似的「以妄語為業」的情況。話說了一法師出家前，曾經任職廣告公司，負責大小商品服務的行銷廣告的創作。本來，以有效而洽當的方法，讓消費者得到所需商品或服務的資訊，並不算是什麼十惡不赦的行為。但正如了一法師自己所複述的，現代消費主義社會中的廣告，卻往往把一般的說成很好，把沒有的說成有，為的只是讓消費者自動把金錢送到商户的口袋，而商户為此支付不菲的廣告費。久而久之，在家時的了一法師漸漸覺得自己

老是在騙人，良心自責，結果自己精神上也出了岔子。

不過，有點悟性與反省心的人，情況大概還好，起碼他還能夠對自己的處境，有所把握，甚至有所了悟。但對於大多數終日為工作疲於奔命、對「以妄語為業」已習以為常的人呢？

2009-11-13

說話算話

曾在文章中談妄語的問題，這讓我回想到二〇〇九年中到台灣金山的法鼓山教育園區參學的經驗。我在別的地方發表文章也提過，這教育園區內的祈願觀音殿，讓我印象特別深刻。一方面是因為它設計簡約，直指道心；另一方面是因為觀音殿左側的一個別出心裁的小設計。設計的意念很簡單，就是在觀音殿左側放上一排小木匣，每一個木匣則放了法鼓山開山祖師聖嚴法師的一些加了編號的開示句子。信眾禮佛後，可以在這裡先讀一段願文，然後跟隨心中浮現的一個數字，到編號相符的木匣拿出一張小巧的紙片。固然，正信佛教不鼓勵占卜星相，但聖嚴法師的這個小裝置有趣的地方卻在於，它準確地把握人們對未來的不確定感，以及對於占卜星相宣稱能預知未來的道術的需求。簡言之，聖嚴法師用了相當簡單的方式，把

原來神秘兮兮的玄術轉化成一種宣教開示的方便。而這個小裝置之所以讓我印象特別深，還另有原因，那就是當天我所抽到的開示片語：

說話算話，用真心講實話，用好心講好話，就是立言。

對於像我這樣一個主要以文字或講話為業的人，讀到以上的開示，自然打從心底笑了出來。因為它一語中的地把我們經常碰到的問題，說了出來。語言充滿歧義，且人心千差萬別，要寫文章或公開講話，本來就容易招來口舌。有時，為了達到指正或監察的效果，撰寫評論或口頭評講，甚至會跡近惡口。那麼，以文為業豈不是在本質上就是以妄語為業？引用以上的開示來思考，重點首先在於存心。若用真心好心講實話，就算惹來口舌與惡口，也算不上是妄語吧。當然，佛教不主張口舌與惡口，但是否真的算口舌與惡口，還得看講話者的存心，以及他所處之情境。

因此，集體妄語之所以成為問題，重點在於現代社會的體制，為人們提供了一種隱遁的方便，可以說話不算話，但仍然不知不覺，甚至自我感覺良好。這樣看來，要對治這個問題，光是回到內心、做好自己是不夠的。要知道，不單「一念天堂，一念地獄」，共業也可以是我們的天堂與地獄。由制度與環境改起，人們才會說話算話，用真心講實話，用好心講好話！

2009-11-20

我想打你一身

佛教說因果，有其奧妙處，也有其平易近人的地方。但世界是複雜的，要把佛教這基本原則解釋清楚，並跟現實對應與結合（我稱之為「拿佛法辯證」），說難不難，說易也不易。那麼，能否跟小朋友說佛法呢？很難？也不必然。有人說過（我忘了在哪裡讀過），其實小朋友的思考方式比成人更為辯證；而在某些時候，小朋友也比成人更懂得分辨真假，在「國王的新衣」的故事裡，不正是無邪的小孩看出，並敢於說出國王沒有穿衣服的真相嗎？記得有一次見到乾女兒跟鄰家的小孩在玩角色扮演的遊戲，口述的情節有點暴力（當然，不是真的動手），我聽了之後有點擔心，叫她不要這麼暴力，乾女兒的反應倒輕鬆：「扮之嘛，又唔係真的！」（扮扮而已，又不是來真的！）然後沒好氣的走開了。真的，我覺得小朋友比成人

更容易開悟呢。

但希望讓小朋友接觸佛法，還是要想一想別的方法。（一）要有趣；（二）要跟她們的生活有關；（三）不可以硬銷、說教。別的宗教不說，作為佛教徒，我們應該相信與尊重個人的選擇與自由。當然，坊間已有不少自佛經故事改編過來的動畫與故事書，但我覺得也可以通過其他方式說法。佛法不單只在佛的口中、佛經的字裡行間。近讀 Pinky and Bunny 合著的圖畫書《我想打你一身》（*I want to punch your face*，我想揍你一頓），便頗能夠生動活潑與有效地道出「不要暴力」的信息，而與此同時，這也未嘗不是解說佛教因果說的上好材料。

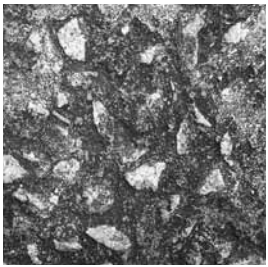
Pinky and Bunny 是生活在美國西岸的一對創作組合，一直以來，她們都以低科技動畫的形式，就著不同的社會、政治以及文化議題，推動公民教育，而其中以動畫 Pinky Show（https://www.pinkyshow.org/）最吸引。跟 Pinky Show 一脈相承，

《我想打你一身》以 Pinky（一頭黑白短毛貓）與 Bunny（一頭灰白長毛貓）等有趣的動物人物，嘗試道出有關「應否訴諸暴力」的因果思考。

《我想打你一身》一開始的時候，大概是 Pinky 惹毛了 Bunny，Bunny 怒火中燒，心生一念：「我想打你一身。」

但一念不止於一念，作者接著安排了 Bunny 進一步思考：若果他真的揍了 Pinky 一頓，之後會有哪幾種可能性。有很多可能性：Pinky 可能會為自己所做的事後悔；Bunny 可能失手，反被 Pinky 擊倒；Bunny 打了 Pinky 之後，Pinky 可能找一大夥貓來報復；又或者，Bunny 打瞎了 Pinky；也可能 Bunny 出手時，Pinky 意外倒地致死；又或者，她們不再是朋友。那麼，到底 Bunny 最後有沒有揍 Pinky 一頓？讓我賣一個關子。

Pinky and Bunny 是小型民間團體，希望知道故事結局，



大家不妨買一本書，支持一下。這也是種善因呵，讓更多正念得以傳播。

2010-7-2

棒打虛空

上文談因果，提到美國西岸創作組合 Pinky and Bunny 的圖畫書《我想打你一身》(*I want to punch your face*，我想揍你一頓)，有話未完，今次再續。

上文提到，《我想打你一身》一書，以活潑的動物角色以及生動的藝術手法，嘗試道出有關「應否訴諸暴力」的因果思考，實在可貴。不過，若果大家細心閱讀，會發現《我想打你一身》一書的角色與情境設定有三個特點：

（一）書中兩個主角 Pinky and Bunny 是好朋友，所以當 Bunny 思考若果他痛打 Pinky 一頓，其中一個可能的結果正是二人從此絕交。但若果二人不是好友，甚至不是朋友呢？那麼，訴諸暴力又是否沒有問題？

（二）書中並沒有提及二人所處的社會及文化背景。要知

道，若二人身處比較動蕩甚至充滿恐懼的社會環境中（例如中東加沙），「訴諸暴力」的後果是完全不同的。反過來說，就算在相對安定的社會環境中（例如香港，但那也只是相對於更不安寧的國家來說），要了解因果，也很難完全脫離具體的社會環境。

（三）《我想打你一身》一書主要從「果」，而非從「因」來考慮「應否訴諸暴力」的問題。由於篇幅有限，筆者只打算通過一齣電影，略談我對後二者的一些想法。

所謂「菩薩畏因，眾生畏果」，固然《我想打你一身》一書從眾生的經驗出發，主要從「果」出發，思考暴力問題，本是無可厚非，但到底不是究竟要義。那麼，人到底為什麼會以及在怎樣的情境下訴諸暴力呢？

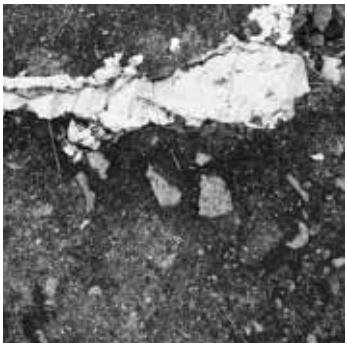
大家還記得許鞍華二〇〇九年的作品《天水圍的夜與霧》嗎？電影主要根據幾年前在天水圍發生的家暴慘案改編而成，

而跟同區同類的個案相似，電影所描述的慘案發生於一個中港婚姻家庭。在影片中，年輕的妻子王曉玲（張靜初飾）從老遠的四川嫁到香港，中年的無業丈夫李森（任達華飾）留在家中照顧兩名小孩，一家人只依靠綜援過活。由於年齡差距，也因為中年失業（李森原本是有經驗的「三行師傅」），令森不斷懷疑玲對自己不忠，而懷疑的結果是不同形式的精神與肉體的暴力虐待，最後則以森暴殺全家以及自殺告終。這樣說來，森的暴力與殺機主要源自他對年輕妻子的懷疑。但可以想像，若果森不是無業，甚至事業光明、收入豐厚，他可能根本不會懷疑自己的妻子。

所以，問題可能真正在於：在我們的性別文化長期的薰陶下，不少男性早被教養成以（一）事業與（二）對別人（包括妻子、兒女與部下）的控制權，作為建立自身的身份之唯一因素。可以理解，當他失去事業，也無法徹底控制別人（玲

因為家暴而希望帶著女兒離開森）時，他失去或將失去的，其實是他的整個自我。當然，這個所謂的自我，其實是跟我們的性別文化的共業共生的。但弔詭的是，這共業畢竟是虛空的。

2010-7-14



男人最痛

上文提到許鞍華的電影作品《天水圍的夜與霧》，談到在我們的性別文化的共業的薰陶下，片中男主角李森（任達華飾）因為中年後長期失業，自尊心動搖，開始懷疑老遠從四川嫁來的年輕妻子（張靜初飾）對自己不忠。森的懷疑最後以他暴殺全家以及自殺告終。

我提過，若果從「因」上思考，李森一家的慘劇，或許正源於我們早已習以為常的性別文化。所謂「性別文化」，是指不同的民族、文化與社群會因為各自在社會、政治與經濟的不同條件下，對兩性（有時則超越兩性）的行為、言談、價值與文化，會有不同的界定和要求。不錯，不管跑到哪裡，異性之間生理差異（sex）大致相同，但人們對於性別所賦予的意義（gender），卻千差萬別。所以像「男主內」在某些文

化中被視為「有失男性尊嚴」，在另一些文化中，卻是如此的「理所當然」。那麼，我們自身的性別文化呢？

我說過，在我們的性別文化長期的薰陶下，不少的男性早被教養成以（一）事業與（二）對別人（包括妻子、兒女與部下）的控制權，作為建立自身的身份之唯一因素。所以，當森兩者俱失，他失去的不單是「身外物」，而是他的整個自我。在現實中，我們不是看到不少男性在退休或被迫提早退休後，便頓失所依，在遽然失去「養家者」的身份後，茫茫然不知道自己是誰？有些男性更是終日窩在家裡看電視，除了家人，誰都不願見。

但正如佛教所告訴我們的，不管是現象世界中的事物，還是我們的「自我」，都不過是諸種條件與因緣的聚合。這些條件與因緣隨境而變遷，沒有一定（佛教稱之為「空」），而佛教徒的任務，則是把自己修煉到「不把空執為有」、「不把沒有

一定執為一定」。萬法如是，跟我們如此貼身的性別文化又何嘗不是——畢竟是空？

還記得許多年前，在一個工作會議後跟一位同僚提到自己對足球沒甚興趣，同僚隨即衝着我喊道：「你還是男人來嗎？」當我在想像中將男性與足球並置在一起，頓時不覺委屈，只感到滑稽。有說，男人比女人理性，所以男人較女人優越。但現實是，有時男人比女人更不可理喻。或許，究其根本，正在於人類自身的「無明」。

記得歌手許志安多年前有一首歌，叫《男人最痛》，談的便是男性在性別文化下的苦況。男人最痛？是，但畢竟是空！

2010-7-28

得此女身，能否成佛？

我曾在文章中提到加州大學聖地牙哥分校神學與宗教研究系副教授 Karma Lekshe Tsomo，在其所編的文集《佛教女性與社會公義：理想、挑戰與成就》中，談到佛教內部的「性別不平等」問題。或許，有人會反對，佛教的義理本身主張平等，那麼，佛教內部又怎可能有「性別不平等」問題呢？事實上，對於「性別不平等」問題，Karma Lekshe Tsomo 多年來便碰過不同形式的反響。

首先，對於這些問題，大部份人皆視而不見。

其次，有人會認為這些問題無關痛癢，修行跟性別無關。或許，她／他們也察覺佛教內部有「性別不平等」問題，如男僧比尼師更多機會、享有更多聲譽與權威，但她／他們相信性別差異跟能否修成正道無關。Karma Lekshe Tsomo 認為，說一

句「人人皆可成佛」不難，但現實卻比這更艱難和複雜。

又或者，有人乾脆否定「性別不平等」問題的存在，說他們認為女性可以做任何男性能做的事，女性可以達至任何男性能達至的境界，並以現實或歷史上的尼師修行與成道例子，反證並無「性別不平等」的問題。但 Karma Lekshe Tsomo 認為，這都不足以否定此等問題的存在。

另外，有的女出家人會認為，她對名譽、位置與身份沒有興趣。如果有人希望受具足戒，那隨她們的便，她只對解脫與涅槃感興趣。她認為，就算男僧比女尼更受重視，那不是她的問題，因為名位等世俗事務跟佛法無關。但 Karma Lekshe Tsomo 認為，這種態度非常誤導，讓人以為「性別平等」等世俗事務於佛教「不重要」。

Karma Lekshe Tsomo 在《佛教女性與社會公義：理想、挑戰與成就》一書的序言中，提出過一些例子，的確部份反映

出「性別不平等」的問題對女性出家人（尼師）的具體影響。對於不少出家人來說，為了在修道上有所精進，更上一層樓，在受過沙彌十戒／沙彌尼十戒之後，總希望有朝一日，能找到戒師，領受具足戒。但 Karma Lekshe Tsomo 卻聽過不少僧人對希望領受具足戒的沙彌尼說：「守沙彌尼十戒已經很難了！妳能夠完美無瑕地恪守沙彌尼十戒嗎？試想想，要守三百條戒有多難！」Karma Lekshe Tsomo 認為，這也解釋了尼師的地位在佛教世界（起碼在東南亞與藏傳佛教領域）中，為什麼沒有男僧那麼高。因為佛教團體內部長幼有序，對輩份高、道行深的法師份外敬重。然而，既然沙彌尼領受具足戒不被鼓勵，相對於男性戒師，女性戒師也就為數較少。當然，正如 Karma Lekshe Tsomo 本人所指出，相對於東南亞與藏傳佛教，韓國與漢傳佛教在性別上較為平等，但佛教內部的「性別不平等」仍然是個「問題」，倒是無疑的。況且，就算漢傳佛教也有

「八敬法」*，可見路還長呢。

2010-8-18

*「八敬法為佛教規定比丘尼（女眾）必須恭敬和尊重比丘（男眾）的八件要事，包括百歲尼要跪拜初出家的比丘、不可罵比丘、及每半個月需向比丘教誡等。已圓寂的高僧聖嚴法師亦曾批評此法，讓自以為是的比丘作為壓制尼眾驅策尼眾的借[藉]口。」引自〈無我的抗爭：甘甘訪昭慧法師〉，載於 http://www.inmediahk.net/node/1005383。

死後的世界

或許，我們對於死亡的恐懼，很大程度上，是因為死亡打亂了我們的生命秩序。這對於那些面臨親人死亡或將死的人們來說，尤其真切。德國當代哲學家海德格（Martin Heidegger）曾經以門把為例子，說明一般人（即海德格所謂的「常人」(das Man, the They)）之日常生活狀態。海氏問：「你是什麼時候意識到你家中大門上的門把的存在？」他說，我們大多在門把壞了，發現我們無法如常的順利打開門，日常生活的運作受阻時，才會真真正正意識到門把的存在。他進一步指出，人們對於自身的存在與生活，在大部分的時間，也是處於這種蒙昧與不自覺的狀態。若果我們把海氏的「常人」說引伸，問問自己：「你什麼時候真正的意識到你的親人的存在？」或許，就在他／她生病，甚至不在時，你才會真真正正

意識到他／她的（不再）存在。

親人不在了，一切彷彿如常，但又好像不再一樣。記得許多年前，因為家事，要找朋友暫時託管家貓。家貓暫時不在了，本應合乎意願，起碼不再有一頭小頑皮拿你的書本訓練爪功，趁你開關大門時，玩「越獄逃亡」的遊戲，以至間中在你的書枱上打翻水杯。然而，當你每天回家正要打開大門之際，你仍然會下意識的提防小貓會伺機奪門而出。正當你打開大門，你才回過神來，發覺小貓都不在了，還提什麼防？或許，死亡之所以令人恐懼，正正在於它打亂了我們這些生者原有的認知和生活的秩序。小貓都不在了，親人都不在了，但他／她／牠卻像一個陰影一樣，在我們的生活中打開了一個不可理喻的洞。

奇連伊士活在他執導的電影《此後》(Hereafter，港譯《通靈感應》)中，談了很多人們對有關「死後世界」的想像與

恐懼。在電影中，佐治（麥廸文飾）是一名擁有異能的通靈者。只要你把雙手交給他，他便能夠通過接觸，通往你已故的親人，跟他們溝通。或許，你會認為這是上天給佐治的禮物，但他卻認為這是咒詛。因為這異能使他無法跟其他人有正常的交往。如果接觸（牽手、撫摸等等）是一般親密關係的起點與關鍵，對於佐治來說，接觸卻通往他人欲拒還迎的（親人）死後世界。事實上，佐治渴望過「平常人」的生活，拍拖、戀愛。他在工餘參與的烹飪班上碰上同樣渴望愛的馬蓮尼(Bryce Dallas Howard 飾)，二人互生情愫。佐治一直不希望馬蓮尼知道自己的異能，但好景不常，馬蓮尼終於得悉了，並著佐治也為她通靈。結果，佐治接上了馬蓮尼的亡父，他跟馬蓮尼說，你的父親希望你能夠原諒他當年所犯的錯。可以想像，馬蓮尼不能再跟佐治見面，因為她還未能面對自己的過去。

電影《此後》所描述的「死後的世界」是否真的存在？

我覺得這並不重要。事實上，除了佐治通靈的口頭描述以及一些閃過的模糊畫面，電影從沒有正面描述過這個「死後的世界」。或許，我們對「死後的世界」的想像，正是我們對現前世界的延續。在那裡，親愛的人還會跟你談天說地、跳舞、一起買菜，給你家的感覺。但這個「死後的世界」，有時又蘊含了以上想像的不可能，以及一些我們不想面對的生存秘密，就像馬蓮尼的過去。

2010-11-3

死去另一個自己

我在上文由奇連伊士活的電影《此後》(Hereafter，港譯《通靈感應》)出發，談生死大事。或許，對於大部分的人來說，「死亡」過於沉重。但我們知道，「生老病死」是人生無法迴避的考題。事實上，那是佛教，也是歷史上不少偉大宗教與哲學思想的起點，其中又以「死亡」的課題最為深刻。

我在上文提過，「或許，死亡之所以令人恐懼，正在於它打亂了我們這些生者原有的認知和生活的秩序。」在電影《此後》中，生活在倫敦的一對孿生兄弟 Jason 與 Marcus，尤其如此。Jason 是兄長，Marcus 是弟弟，由於生長在單親家庭，而母親又長期酗酒，並染有毒癮，兩兄弟惟有相依為命，有時甚至要倒過來照顧母親。就性格而言，大哥 Jason 較主動活潑，而小弟 Marcus 則比較安靜憂鬱。很多時候，Marcus 都把事情

交給大哥決定。久而久之，Marcus 變得事事依賴大哥。但好景不常，大哥在一次意外中，竟成為了車下亡魂。

小弟 Marcus 除了來不及見大哥最後一面外，更壞的是，他的生活秩序給一下子打亂了。由於習慣了有大哥相伴，Marcus 無法改變跟大哥同房睡的習慣。結果，他在暫時寄養的家庭中，雖然被安排睡在一間挺好的單人房，他也無法習慣。寄養人惟有讓 Marcus 睡在一間雙人房中，而 Marcus 就這樣每晚都要在另一張空床的陪伴下，才能入睡。此外，對大哥生前常常戴著的鴨嘴帽，Marcus 也是形影不離。他不能沒有它，大哥都不在了，他只能依賴這件信物，讓自己覺得至親的大哥還在身邊。

但大哥的死亡，實在來得太突然了，Marcus 始終無法接受。他希望設法接觸死後的大哥，於是他開始在寄養家庭偷錢，找不同的靈媒給他「通靈」。但他碰到的江湖術士也真的

太多了，而貨真價實的靈媒，卻一直都沒有遇上。直至電影主人公佐治到倫敦遊玩散心，Marcus 終於找到可以真正讓他接觸到大哥的這位靈媒。本來，佐治立誓不再替人通靈，但在 Marcus 的苦苦哀求下，他再一次破例了。

結果，通過佐治，Marcus 終於跟大哥聯絡上了。Jason 當然明白小弟對自己的依賴，但他對 Marcus 說，從今以後，你得靠自己了。他說，不要再對他遺留下的鴨嘴帽戀戀不捨。他說，雖然我一直在你的身邊，但以後你要好好的照顧自己了，我不能再好像在那次地鐵事件中一樣的保護你了。Jason 提到的地鐵事件，是指發生在倫敦地鐵的一次恐怖炸彈襲擊。Marcus 原本是坐那出事的一列車的，但快要上車之時，卻給突如其來的一陣怪風，把他的鴨嘴帽吹到老遠。鴨嘴帽是大哥的遺物，Marcus 自然緊張追去，因而錯過了上車。正因為這鴨嘴帽，Marcus 得以逃過大難。但 Jason 卻跟 Marcus 說，我便是那

一陣風。他又說，你要獨立了，要照顧自己。Marucs 聽後自然不依，於是 Jason 補充說：不要擔心自己只是獨自一人，你不是，你便是我，我便是你！（這也是孿生兒意象的傳統意含）

對，失去至親，很多時候意味著的，是自我的一個重要構成部分的消失。親人死去後，留下來者不單生活秩序給一下子打亂了，與此同時，他的自我也給打開了一個洞，甚至扎過粉碎。死亡之可怕，莫過於此！

2010-11-10

你怕失去財富？

人們對死亡的懼怕，歸根究底，那是對「沒有」或「虛無」的恐懼。人們總是懼怕失去已有的，恐懼自己變得什麼也沒有。人們懼怕失去的，有很多，例如愛情、朋友、親人，而對於現代人來說，財富大概是其中一項最害怕失去的東西。

記得有次回家跟退休已久的老爸閑聊，他提到股市上揚，有不少人因為「趁低吸納」或手上握有些升價的股票而撈到一筆。說著說著，老爸不自覺的流露出一種妒忌的神情，之後更冒出了一句：「真係唔抵，當日無買，現在眼白白唔見咗啲錢！」（「真的倒運，當天沒有購入，現在眼巴巴的失去了錢財！」）聽著聽著，我差不多忍不住笑了出來，我問老爸：「你當日不是沒有購入任何股票嗎？那麼，你又怎會失去錢財呢？」老爸大概是沒有聽明白我的意思，沒好氣理我，只是繼

續自顧自的在他想像的情境中，為自己那一筆從來沒有進入過他銀行户口的財富之失去感到「不忿」。

或許，在不少人的心目中，所謂「財富」都具有這種虛幻的性質。但問題是，人為什麼懼怕失去一些如此虛幻，甚至從沒擁有的東西？我猜這種恐懼的其中一個源頭，大概是一個頗為流行的經濟學基本命題：「這世界資源有限，但人的欲望卻無窮。」記得好幾年前，曾經在一所大專院校開過一門有關古今中外倫理思想的課。記得在討論的環節中，曾經跟同學討論過，若果某行為對他自身有利，卻有損於他人，他會做嗎？有位女同學表示，她當然會做，為什麼不？再問她為什麼如此想時，她卻回應，社會上的資源有限，進入了我的口袋，就意味著財富會自他人的口袋流走。

我相信不少現代人都會認同這種「零和」(Zero Sum) 邏輯，但那是真的嗎？德國社會學大師韋伯 (Max Weber) 在其名著

《新教倫理與資本主義精神》中，曾經提出過一個有趣的例子，指出在現代資本主義出現之前，農民大概只會就著他的所需，對土地投入適量的勞力，不會為了利益的最大化而不斷投入資源。滿足了基本所需後，農民大概只會休息，而非用盡自己的時間，追求最多的利潤。美國文化人類學家薩林斯（Marshell Sahlins）甚至說：「初民社會是豐裕的。」，而人類之所以對土地投入勞力以獲取最高產量，並不是因為資源匱乏，而是因為欲望的增生。

那麼，換一個方式問，人之所以懼怕失去財富，會否正正是因為（尤其是現代形成的）欲望？

2010-12-1

錢財不外是身外物

上文提到，人們害怕失去財富，因為他們一般都相信地球資源有限，僧多粥少，你不拼命把錢塞到自己的口袋裡，錢只會流到別人的戶口中。然而，我援引了美國文化人類學家薩林斯（Marshell Sahlins）的學說指出：「初民社會是豐裕的。」人類最初並無必要對土地投入大量勞力，以獲取最高產量。在人類往後的歷史發展中，人們（尤其是現代人）之所以這樣做，並不是因為資源匱乏，而是因為欲望的增生。在初民社會中，由於天然資源豐裕，人類大概並不担心沒有足夠的財富，以換取物資，滿足生活所需。與此相反，當人類的欲望開始膨脹，「想要」大幅蓋過「需要」時，再多的財富，在「無窮」的欲望面前，也只是杯水車薪。財富再多，也無法滿足人類的欲望，這已令人如熱鍋上螞蟻，更何況「失去財富」，

怎不叫人恐懼？

但我們不時也聽到人家說：「錢財不外是身外物。」尤其當我們的家人或朋友失去財富時，我們總愛說這句看似達觀的說話，安慰他們，叫他們不要太介懷。有時，我們還會再補上一句：「最重要還是XX！」這個「XX」可以是生命、身體、健康、家人、朋友，不一而足，視情境而定。面對變幻不定的世界，中國人自有一種達觀的智慧，這是經歷千年以上的歷史沉澱。但對於「錢財不外是身外物」這一句話，我倒有另一種理解，那就是：對於人類來說，財富本來只是用來滿足欲望與需要的工具與制度，而它為人們換來的，往往是大大小小的各種物件。所以，這些物件（例如電飯鍋、手電、食物等）既是人類的「身外物」，同時又是人類內在需要與欲望的體現。自然物件（例如食水）如是，人工物件就更是如此。所以，當我們說「錢財不外是身外物，最重要還是XX」時，

我們其實並沒有真正勘破人類本身的生命之謎。

記得多年前，由於搬家，電召了某離島上提供貨運服務的板車師傅（司機）。由於筆者是一介書生，最多的東西還是書，但再多的書，兩板車便足夠了，也不算怎麼大陣容。後來跟板車師傅聊天，他說我的東西不算多了，他曾幫一對沒有小朋友的夫婦搬家，人雖少，卻動用了八至九板車，才能把他們所有的「身外物」搬到新家。我驚嘆的問道：「兩個人，怎可能有這麼多東西？」師傅只是聳聳肩：「香港人就是如此。」想一想，他也有道理。在我的老家，我的妹子便一再光顧某連鎖食店，多次買其套餐而辛辛苦苦換領回來一整套「一〇一斑點狗」小擺設，至於妹子為什麼要把它們換回來，我也只能跟師傅一樣聳聳肩：「香港人就是如此。」又或者：「人本來就是如此。」

2010-12-8

錢財自然來？

關於人們對失去財富的恐懼，作為佛弟子，自然明白錢財如過眼雲煙，不比鏡花水月更實在；但作為俗世凡夫，也明白那份恐懼非常實在。俗語有云：「錢非萬能，沒有錢，卻萬萬不能！」事實上，平凡如家中柴米油鹽醬醋茶，需要錢；出外工作與玩樂乘搭交通工具，需要錢；就算在街上買杯飲料、吃個簡單的小吃，也需要錢；跟人們說不需要懼怕失去財富，也實在太不近人情了。況且，依據佛教的基本教義，世間無常，不正說明了人們恐懼的合理性？

我並不是說，人們不需要未雨綢繆，為未來的生活作準備。我想說的是，我們必須理智地把握自己「為何」籌謀，而不是被無明的恐懼牽著鼻子走。況且，奇妙的是，當你能夠正本心，在日常生活中碰上的錢財問題，往往就能迎刃而解。台

灣法鼓山開山祖師聖嚴法師在《法鼓山故事》一書中，親述了如何千辛萬苦籌錢建立位於台北縣金山鄉的法鼓山本山的故事，我覺得這對於反省錢財的需求，很有參考與啟示的作用。

話說當年聖嚴法師繼承東初老人的法業，接任中華佛教文化館與農禪寺的住持，但由於信眾日增，於是打算另覓一個長久安定的地方，興建道場。然而，聖嚴法師前後苦思八年，卻仍無結果。直至一九八九年春，在農禪寺念佛會的一位會眾熊清良居士的建議下，聖嚴法師親自帶領僧俗四眾弟子，共同持誦二十一遍《大悲咒》以祈求觀世音菩薩加持。巧合的是，翌日另一位會眾林顯正居士在北投佛恩寺碰上了金山鄉三界村半嶺的觀音殿的住持全度法師。全度法師提到希望找到合適人選接管觀音殿以及該廟所在的那塊地，於是林居士便說：「我的師父正在覓地，不如就把此地讓給我師父吧！」

按照法令規定，廟產不能買賣，土地也不能改變用途。

當初全度法師還是居士時，他買這塊地建廟，原本是打算從事墓地與骨灰龕事業的。但由於當地居民反對，而鄰近也已有好一些骨灰龕與基督教墓園，全度法師覺得這方面發展空間不大，加上經營寺廟艱苦，他決定另找合適的出家人來接任住持。於是，在林居士的引介下，聖嚴法師跟全度法師見了面，商議買地之事。但問題是，原來其公司的股東會尚未解散，雖然全度法師肯把他手上的股份捐出來，但他認為其他股東的股份絕不能虧欠；同時，儘管全度法師答應以新台幣七千萬元把金山的這塊地售予聖嚴法師，但條件是餘款必須在三個月內付清。雖然十八甲地新台幣七千萬元，不算貴，但當時聖嚴法師還是負擔不來。就在法師籌謀之際，幾位在家居士發心支持，或捐款，或捐地（有金山的這塊地，居士捐的土地自然用不著，但卻可用來套現）。結果，聖嚴法師終於湊夠錢買地。

或許，我們會問：聖嚴法師最終之所以能夠成功買地，是因為合力持誦《大悲咒》的感應所致？但我覺得聖嚴法師開創法鼓山的這個世紀工程之所以能夠成功，是因為他本著廣澤眾生的本心，而非出於個人利益。本心正，建寺所需的條件（包括錢財）自然水到渠成。

2010-12-29

迷失

我在專欄文章中提到「閒事」，我想其中一項最為香港人津津樂道的閒事，是旅遊。當然，旅遊不是只此一家的香港現象，而是全球現象。曾幾何時，旅遊是歐洲紳士與貴族階層的專利。在十八世紀的英國，有所謂「壯遊」(Grand Tour)，是英國貴族、富裕的紳士的教育性成年禮，即在成年以前，花比較長的時間在外地旅遊歷險，目的是增長人生閱歷，為未來漫漫的人生揭開序幕。來到上一個世紀末，隨著全球主要經濟體系去工業化，生產主力轉向金融與服務業，旅遊業也慢慢變成一門吃香的行業，當年只屬上流社會階層專利的壯遊，現在都變成了一項平民化的消閒活動。

有旅遊經驗的人都知道，旅遊者大體可以分為兩類：一類是將行程由始至終都安排得詳細而緊密的人，他們的行事曆

通常都是填得滿滿的，一天裡的閒事，甚至比平日一天裡所要做的正事還要多，而且做得還要有效率；另一類則是隨興到底的人，他們無論在出發前或抵達後，都不會刻意計劃些什麼，總是碰上什麼便看什麼，凡事率性而為，好不瀟灑！當然，不同的旅遊風格，自有其趣味，只要這對比強烈的兩類人不是結伴成行，便不致產生比核爆還要嚴重的災難。

這迥然不同的兩種旅遊態度，倒叫我反問一個根本的問題：旅遊到底是為了什麼？這讓我聯想到美國著名作家 Paul Bowles 在其小說 *The Sheltering Sky* 中所提出的一個著名區分。根據 Paul Bowles，旅遊者可以分為「遊客」(Tourist) 和「旅人」(Traveler) 兩種。他認為二者的區別有二：（一）「遊客」通常會於短時間內完成行程，並趕回出發的原處；「旅人」則會經年累月的漫遊，因為他們不屬於任何一個地方，所以會慢慢的由一個地方漫遊至另一個地方，毫不著急；（二）

「遊客」通常是保守的，他們對自己所屬文化的一切照單全收，不會質疑；而「旅人」則會通過比較異文化與自己所屬文化的異同，躬身自省。

或許，學佛也是同一道理吧。你到底要成為佛法國度中的「遊客」，還是「旅人」？當然，作為「旅人」，多多少少會因為世界觀的更替，而感到（暫時的）迷失。但難道（某意義上的）迷失不是給學佛者的好消息？

2011-6-8

失樂園

在另文提到「遊客」和「旅人」之別。簡言之，「遊客」通常會於短時間內完成行程，並趕回出發的原處；他們通常是保守的，他們對自己所屬文化的一切照單全收，不會質疑；「旅人」則會經年累月的，由一個地方漫遊至另一個地方，毫不著急，他們比較開放，會通過比較異文化與自己所屬文化的異同，躬身自省。當然，同樣是「遊客」，與之相關的「遊客文化」也會因地而異。試想想不同地方出版林林總總之旅遊書，便可知一二。

不知道大家有沒有留意，同樣是旅遊書，與英語世界的旅遊書（例如 *Lonely Planet*）相比，台灣與香港出版的旅遊書明顯地薄一些，而彩圖也多一些。固然，不管中文還是英文的旅遊書，地圖其實足以讓身在異地的遊客，按圖索驥，到達目的

地。但對於習慣了以圖像認知和思考的華人來說，主要由記號所構成的地圖，可能還是略嫌抽象，所以中文旅遊書以文字介紹某地方之餘，總是不忘「圖示」，以確保遊客們真的能夠「按圖索驥」。與此相對，像 *Lonely Planet* 那樣的旅遊書，除了地圖之外，圖像基本是可省則省，而關於某地方的旅遊資料，則完全依仗翔實的文字，娓娓道來。

或許，中文和英文世界的旅遊書所反映的，首先是面對異文化的態度差異。「按圖索驥」跡近功利，凡事精心計算，不容有失，更接近遊客的心態。與此相對，雖然像 *Lonely Planet* 那樣的旅遊書，也提供了大量的資料，但因為以文字為主的介紹同時容許了想像的空間，所以也為「旅人」提供了「冒險」的樂趣。

我之所以這樣強調「冒險」的重要性，除了因為「未知」的樂趣外，更重要的是，空間與文化的轉移，也委實能夠為

我們「開眼」。記得中國知名學者孫歌在她的散文集《求錯集》中提到，一次因為心情特別好，所以特別捨北京的公交，而改用自行車出外。但可能因為習慣了公交的空間與地理認知，單車上的孫歌在北京的小巷胡同中迷失了。雖然原定計劃延誤了，孫歌卻並沒有為此而叫苦，反而有意外驚喜：因為迷路而走進她平日沒有到過的地區，碰見她平日沒有機會遇上的人事。

佛陀在二十九歲時因為出遊四門，分別碰上老人、病人、死者和修行者，從而走上求道之旅，他手上拿著的，大概不是台灣與香港出版的那類旅遊書，也不是*Lonely Planet*，而是兩手空空——「等着瞧」！

2011-6-22

小念頭

在賬簿中修行

在古今中外各大不同的宗教裡，自我了解與自我反思，一直被視為通往終極真理、救贖與解脫的重要法門之一。自我了解與自我反思可以不同的方式實踐，打坐也好，苦行也好，頌禱也好，這些實踐的目的都不外乎讓修行者能夠收攝心神，心明如鏡，好作出更仔細的自我觀照與反省。就算像佛教這樣一種特別強調「無我」的宗教，「自我」仍然是出家人與在家眾修行的一個重要基點。

但該如何進行深細的自我了解與自我反思呢？又或者換一方式問，自我了解與自我反思到底是一個怎樣的過程？要言之，自我了解與自我反思其實是一個「自我客體化」(objectification of self) 的過程，即透過不同的方法把自我仿如客體般觀照。然而，該如何進行這樣的一種觀照呢？或許，大

家在中小學年代，都曾經在語文老師的指令下，定時書寫周記，甚至日記。固然，老師會要求大家忠實的記錄每日所遇所行所想，但他們總不忘告誡大家，日記所應記是一些具有意義與值得反思的事件，切勿把雞毛蒜皮的日常瑣事（例如什麼時候起床、刷牙、梳洗等）也寫進去。但曾幾何時，對於希臘化（Hellenistic）與羅馬帝國時期的一些修行人來說，日記的書寫不是這樣子的。跟我們的常識相反，這些修行人認為日記的功用，正在於鉅細無遺地記錄他們每日的所遇、所行與所想，而透過反覆閱讀這些有關自我的流水賬，他們除了更了解自我外，也讓自己得以自我完善。

當然，把每日的所思所想詳細的記錄下來，對於自我了解與自我反思來說，是極其重要的。但人畢竟是一種意志薄弱、喜歡自我欺騙多於勇敢地面對現實的動物，「所思所想」到底能夠反映到多少現實，實在是相當可疑的。但若果我們從

雞毛蒜皮的日常瑣事入手呢？記得當年在中大唸碩士的時候，曾經帶過一門「批判思考與寫作」的課。由於導修的形式自由，我曾慎重的考慮過要求學生在修業的那十三周期間，每日鉅細無遺地把自己的開支記錄下來。記錄開支？我們每日的所遇所想不是比這個更有意義嗎？就算是「所行」，我們每日也有不少行為比我們的開支更有「反思」的意義。

當然，若果我們把一兩日的開支記錄單獨地細看，大概不會看出什麼頭緒來。但若果我們把閱讀時段範圍拉長，通過反覆的比對，我們會發現這些開支項目，在某程度上反映了我們該段時間的「欲望流向」。例如，通過細讀這些開支記錄，我們會發現我們在這些日子裡原來把大部分餘錢都花在K房上，又或者，我們每天都會購買某一種奇怪的飲料。不要看輕這些看似雞毛蒜皮的記錄，那裡說不定會有存在的種種祕密。

2009-8-5

為何食素？

我想跟大家分享一下我轉為食素的經歷。跟我認識多年的朋友都知道，我食素的日子已差不多有十六年了。初認識的朋友，當知道我是素食者時，一般都很好奇，通常會追問我四個問題：（一）為什麼轉為食素呢？（二）跟宗教信仰有關嗎？（三）消瘦了沒有？身體有沒有變差？（四）不是很難嗎？

不過，說是食素，也不完全準確。因為直至二〇〇九年，我還是會吃魚類或其他海鮮，最初我只是戒掉吃紅肉（豬肉、牛肉）與家禽的習慣。至於後來為什麼連吃魚類或其他海鮮的習慣也戒掉了，暫且不談，現在先談談我最初轉為「食素」的經歷。

其實早在下這個重要的人生決定之前，我早已考慮過應否改為食素。從理性上講，我們實在有千百個理由。例如，由

於無需應付肉類在人身體內產生的毒素，素食者的身體一般都比較健康，而且脾氣也會好一些。不過，正如我們明知晚睡會令人身體不好，但我們仍然會工作或玩樂至三更半夜。很多時候，單靠工具理性，是很難改變我們一些多年的習慣的（佛教稱之為「薰習」）。這樣巨大的轉變，每每來自內心強大的感情動力。

記得大約是十六年前的一個夏天，中午的時候，我如常的在客廳等待媽媽給我準備簡單的午餐。依照我們家裡的習慣，由於中午的時候人較少，加上是夏天，媽媽通常只會做粉麵之類的「雜糧」；也就是清湯粉麵，配以清菜與肉類。記得那一天，媽媽大概為我準備了牛肉河粉之類的簡餐。那時客廳沒有人，媽媽還在廚房弄東西，於是便叫我先行用餐。都是家常午飯，最初把一片牛肉送到口中，也沒什麼異樣。味道還是同樣的味道，烹調上也沒有什麼出錯，燙得剛好的肉片，

隱隱然溢著肉汁的香氣。

然而就在嘴嚼的一剎那，我突然有一種嘴嚼「人肉」的感覺。雖然我並沒有隨即嘔吐，也沒有即時停止進食，但那一剎那的噁心，卻促使了我下定決心，從此戒掉吃紅肉與家禽的習慣。說也奇怪，自從那一刻下定決心後，多年來，我都頗徹底地戒掉了這個習慣。而由二〇〇九年開始，由於我連吃魚類或其他海鮮的習慣也戒掉了，所以我現在基本上是一個完全的素食者。

回到最初提到的那四個問題。轉為食素後，消瘦了沒有？身體有沒有變差？沒有，多年以來，我的體重沒有什麼大變，而且也比以前健康了。食素不是很難嗎？很難，但也不是真的很難。基本上，我這個飲食習慣上的改變（正如我往後戒煙、戒酒的決定），是一下完成的，而且十分徹底。這固然跟性格有關，但我覺得最重要的還是意志，當你的內心有一種強大

的情感在湧動，便是時候了。最後，這個決定跟宗教信仰有關嗎？最初是沒有的。但後來想，如果萬物相連，當我因為把肉片送到嘴裡而感到噁心，那不正是因為我在剎那間，跟那片肉原來的主人互相感通了嗎？這是不是宗教？這大概是所有宗教的基礎之一吧。

2010-2-18

食肉因為冇眼睇

上文提到我轉為食素的經歷。我說，最初我只是戒掉吃紅肉（豬肉、牛肉）與家禽的習慣，後來才連吃魚類或其他海鮮的習慣也戒掉。我也說，要戒掉食肉的習慣，很難，但也不是真的很難，關鍵在於如何改變多年積習下來的習慣。

但什麼是習慣呢？概括而言，習慣包括了生理或行為、心理以及社會三方面。以食肉的習慣為例，人們之所以難以戒掉食肉的習慣，最主要的理由是，他／她的身體早已習慣主要通過肉類來汲取人類身體所需的某類營養（例如蛋白質、動物脂肪等）。又或者，他／她習慣了食肉的行為或感覺，一日不吃，便感到若有所失。當然，食素之所以困難，另一原因在於現實生活上的不便。記得有一年我到韓國首爾參與學術會議，便在酒店附近走遍了肉香四溢的大街小巷，也找不到一

間有供應非肉類食品的食肆，更遑論素食店了。在這一方面台北是比較能照顧素食者的需要，而且可供素食者選擇的食店也多。

此外，食素之所以困難，也在於心理與認知習慣上的牢固。例如，我們多年來習慣了認為肉食是必須的，吃肉沒有問題，若非市面上出現肉類供應短缺，或健康上的特別理由（例如醫生指令病人需要戒口），一般我們都不會貿貿然改變多年的習慣。不過，所謂心理與認知上的習慣，除了「習慣了認為」，其實還包括了對某些事情的的「不見」或「視而不見」。

我提過，我是在二〇〇九年，才連吃魚類或其他海鮮的習慣也戒掉的。但那到底是如何可能的呢？記得二〇〇九年的舊曆除夕，因為要辦一些年貨，所以跟太太到了外母家附近的室內街市走走。由於是歲末，室內街市特別多人，我們也就在水仙花的香氣以及豬牛雞肉的腥氣之間擠著走。然而，當我

來到一個鮮魚檔，看著魚　上一排鮮魚正在臨終前，拼命地張著嘴巴呼吸，能吸上多少口空氣便多少口空氣時，我突然沈默了。我感到這些生命正在我眼前一點一點的流失，而牠們死亡的原因，正是我們。

然而我們平日把鮮魚送到嘴裡時，又為什麼沒有這樣的感應？理由很簡單，因為在現代社會對食物製作的集體分工與機械自動化的處理下，我們大多無法接觸到整個的食物製作過程。對於現代人來說，雞肉是讓我們感到滿足的食物，而非曾經「會行會走」的雞隻的一部份。雞肉是美味的食物，而非被肢解的雞隻屍體的一部份。

人們為什麼難以改變某習慣？因為我們「看不見」某些事情，或對某些事情「視而不見」。但當我們有機會跟「現實」短兵相接，有些事情便不再一樣了。

2010-2-25

如何忘掉杯中物？

我曾在另文提到，自己最初是如何戒掉吃紅肉的習慣，但我沒有說，其實我連喝酒、抽煙等嗜好，都早已戒掉了。這次說說戒掉杯中物的經歷。

不過，我得說，我從來都不算是嗜酒的酒徒。年輕的時候，我固然有過夜夜笙歌的日子，跟友儕在酒館相會，少不免千杯下肚。但我喝酒的習慣，倒跟酗酒還有相當的距離。那麼，我為什麼要戒掉喝酒的嗜好呢？雖然佛教的五戒之一，正是酒戒，但正如聖嚴法師所言，其實佛教反對的並不是酒本身。他指出，佛教之所以主張「不飲酒」，是因為酒容易令人失去自我控制，從而犯上其他更大的罪惡。

我之所以決定戒酒，也可以說跟宗教有關，雖然我做這決定的時候，還沒有正式皈依佛教。在原則上，那時我並沒有

恪守「不飲酒」戒的需要和必要；而另一方面，在佛教史上，也有僧人飲酒而不算犯戒的情況。台灣靈鷲山開山祖心道法師早年在深山斷食苦行，便試過以酒長養色身。而且，正如我戒掉吃肉的經歷，我把杯中物戒掉得頗為徹底。正如我曾在〈為何食素〉一文中提過的：「很多時候，單靠工具理性，是很難改變我們一些多年的習慣的（佛教稱之為「薰習」）。而這樣巨大的轉變，每每來自內心強大的感情動力。」我戒掉杯中物的經歷也不例外，而且跟一位我多年沒有見面的朋友YL相關。

記得，二〇〇七年末從朋友處得知，原來YL發現自己患上了癌症，由於發現時已處於末期，所以已作好心理準備。聽到了這樣的消息，我難過得無法言說。雖然，我跟YL不是經常見面，但她在我們當中永遠熱心，發光發熱。而且，她永遠明朗，實在很難想像她會患上往往跟情緒有關的肝癌。

當然，肝癌也可能跟肝炎或飲酒有關，但直至今日，我還是無法確定 YL 患癌的真正原因。

聽到 YL 患上肝癌的消息之後，我希望親自到醫院探望她。但朋友說，由於經常要進行化療，加上 YL 要在生前整理好自己的著作，所以建議我不如給她寫信。他說她會喜歡的。對，YL 生前喜歡說故事，那麼我就給她寫一封信，說說故事。信寄出去了，由於參與學術會議的關係，二〇〇八年初我得飛往台灣開會，但原來 YL 早在我起程之前的一天，去世了。聽到消息之後，實在太難過。我不知道她是否來得及看我的信，我只知道自己還來得及做些什麼，而就在那一剎那，我決定為她從此戒掉喝酒的習慣。就像有些佛教徒決定為親人守長齋積福那樣，我決定了為一位朋友戒酒。不同的是，我這位摯友在我作這個決定之前，早已去世了。

2010-3-19

無微不懼

對於人類的本質，中外文明歷來都有不同的界定，例如「人是政治的動物」、「人是理性的動物」、「人是道德的動物」，但若果要我作出界定，我會說：「人是恐懼的動物。」當然，要界定一個物種的特性，要看哪一些特點是為這個物種所獨有，別家所無的。就此而論，恐懼似乎不是為人類所特有。貓會恐懼、狗會恐懼、牛會恐懼、豬會恐懼，你到屠宰場看看，便一清二楚。我猜，人類的恐懼之所以獨特，在於其複雜性，無奇不有，特別難懂。那麼，人到底害怕些什麼呢？她／他又為什麼會害怕？這個不易回答，但就我的觀察所得，人類似乎普遍對極大和極小的東西，感到恐懼。由於篇幅所限，這裡集中談人們對極小的東西的恐懼。

對極小的東西的恐懼，最普遍的例子便是蟑螂，在現實

生活中，我們總會不時碰到有女士、小孩甚至男子漢，對著一隻體積上比他小太多的小昆蟲尖叫，而且聲浪之大更往往波及途人，讓人有如身陷二戰戰場。反過來說，某些人面對蟑螂，總可以氣定神閑。記得小時候，由於租住的房子中央設有共用的天井，而舊式大廈天井往往是糟水渠所在之地，蟑螂、老鼠等昆蟲、動物總少不免。跟一般小朋友差不多，那時我跟年幼的妹妹見到蟑螂，總是大聲尖叫起來：「由甲呀！由甲呀！」但同樣（在鄉間）慣見老鼠由甲的祖父卻會二話不說，一手把蟑螂捉住，然後再把這隻小昆蟲一口骨碌的吞掉。我跟妹子見狀自然是呆了一呆，但更令我好奇的是，為什麼祖父對蟑螂一點也不怕？若反過來問，我跟妹子又害怕些什麼呢？是蟑螂本身可怕，還是我們的恐懼，其實跟牠本身無關？

對於這個問題，我沒有一定答案。正如同樣是面對蟑螂，小時候我跟妹子怕得要死，但祖父卻毫無懼色，我猜人們之所

以恐懼牠，原因也是千差萬別。固然，蟑螂身體呈啡色、大多在坑渠出沒、與垃圾為伍，都「自然」給人一種「髒」感覺。在人類的文化想像中，這一種「髒」跟文明，尤其是講求工具理性的現代都市文明對立。那是文明與自然、人與非人之間的界線。但有趣的，從人們對於這些微小之物、近乎非理性的反應，我們又可以看到這條界線是多麼的脆弱。或許，蟑螂之所以令人這麼恐懼，更在於牠的微小。牠總是神出鬼沒、如影隨形，見不到，捉不著。正因為如此微小，我們對牠們的恐懼反而給不成比例的放大了。而由於牠們總會在你意想不到的地方出沒，那條脆弱的「文明 VS. 自然」界線，便更脆弱了。我們固然哪害怕給偌大的大自然吞噬，但我們不是同時也害怕給不知躲在哪一角的微物突襲、逼瘋嗎?.

2010-9-1

恐懼即菩提？

人們恐懼微物，但其實人類也恐懼極大之物。當然，所謂大小，只是相對而言。對於小孩來說，老鼠是微物，但對於螞蟻而言，老鼠卻是龐然大物。如果人類或其他生物對於較自身巨大的東西恐懼，多多少少是因為感到自身的生存受到可能的威脅，那種威脅感也只是相對的。當一名平日窮兇極惡的大漢，在森林中碰上比他更兇猛的野獸時，這次反過來是他感到恐懼。但反過來說，當這名大漢手上拿著一件無堅不摧的武器，再兇猛的動物也可能霎時變成一頭膽怯的小貓。所以說「這名大漢真可怕」、「這頭猛獸真可怕」都不對，因為恐懼是因應不同的環境與對象而生的，大漢、猛獸等本身並沒有什麼令人或動物恐懼的絕對本質。

當然，人們對於龐然大物的恐懼，是非常真實的，我也

無意否定。但作為學佛之人，我們又該如何面對如此「真實」，但其實又虛幻不實（佛教所謂的「空」）的情緒與反應呢？記得一次家中同修（同修包括筆者的太太與家中兩頭貓，這裡指太太）聊天，她提到她很怕蟑螂，但由於守戒不殺生，每一次碰上「小強」們，惟有對著牠們唸「阿彌陀佛」。她解釋道，她之所以唸「阿彌陀佛」，並不是因為認為「阿彌陀佛」有比「由甲屋」更厲害的神力。她很清楚，唸「阿彌陀佛」是一種幫助她當下處理無明恐懼的方便法門。

家中同修的這一種「反恐」法門，也讓我想起了多年前一次在山路碰上狗的有趣經歷。話說某年秋日，天高氣爽，筆者忽生興致，於是沒有呼朋喚友，一個人逕自往鄰近舊居的山上遠足去也。記得當時我在一條窄路不巧碰上一頭惡犬，雖然對方的體積比自己小，但狹路相逢，在雙方僵持之際，心中恐懼就油然而生。由於當時四野無人，也沒有路過的行山客可

求救，於是惟有把心一橫，提起勇氣，又夾帶一點恐懼，決定在惡犬的旁邊衝過。說也奇怪，惡狗並沒有如想般的，在我擦過牠身邊時轉頭噬咬我的腿一口。與此相反，樣子看起來極兇悍的惡犬，卻像我一樣，在衝過我身邊之後，也不知跑得有多遠。記得後來當我抵達一處我感到安全的地方時，我突然笑了：其實在眼前令人恐懼的惡犬之眼中，我何嘗不是令牠恐懼之「物」？

恐懼容易令人心神不定，做錯決定，甚至惡行連連。作為佛教徒，要對治恐懼，大概不是避開它，而是好好的觀「懼」。恐懼即菩提。

2010-9-22

你害怕什麼也沒有嗎？

其實，人類除了害怕極小和極大之物外（見另文），最恐懼的大概是「沒有」。

——沒有了生命；沒有了朋友；沒有了男朋友，又或者沒有了女朋友；沒有了老公；沒有了太太；沒有了家庭；沒有了親人；沒有了社區；沒有了國家；沒有了地球；沒有了宇宙。沒有了熟習的環境；沒有了工作；沒有了錢；沒有了財富；沒有了房子；沒有了車；沒有巴士；沒有了地鐵。街市沒有了貨品供應；超市沒有了白米。沒有人關心；沒有人罵。沒有了上網服務；沒有了手提電話。沒有了節目。沒有了水電煤……

要數我們所恐懼的「沒有」，真是恒河沙數，不一而足。有一個說法，認為「鬼」也是這種恐懼的產物。因為古時沒有

電燈，入黑之後，除了簡陋照明器具（例如油燈）的微弱光線外，在黑漆漆的世界裡，人類便處於「伸手不見五指」的狀態。當夜晚黑至視野裡什麼也沒有的時候，人們不期然產生了一份莫名的恐懼，而「鬼」就在這個情感空間中，被人類想像了出來，以填滿令人更加恐懼的「沒有」。

記得多年前，我曾經深夜乘坐穿梭德法邊境的旅遊巴士，往巴黎遊玩。那時是冬天，高速公路上能看到的除了巴士前後的其他車輛的照明燈外，兩旁便什麼也沒有，那怕是一兩支路燈。很記得，當時心裡的確冒起一種快要被黑暗吞噬的恐懼。我想，如果發生交通意外，我給拋出車外，我是否會在寒冷與巨大的黑暗中消失知覺，由「有」化為「無」？

對，人對「沒有」的恐懼，最根本的，就是對死亡的恐懼。

死亡意味著事物的不長久，用佛教用語來說，就是「空」。

當然，世上事物的變滅，不止於死亡。人與人之間的關係，不一定因為死亡才改變，但死亡是現象世界的終極變滅。因為在不少的想像中，死亡意味著的，是從此以後，什麼也沒有。但真的從此以後，便什麼也沒有？在有生之年，似乎沒有人能確切的知道，由於那未知或不可知的狀態，人們就更恐懼了。這是人們對「沒有」更深層次的恐懼。

2010-10-13

碰上假行僧？

曾在「佛門網」讀到一則有關內地假和尚來港向途人「化緣」騙錢的新聞，這讓我想起大約三四年前的一件小事。

話說二〇〇七年暑假，我的博士論文剛通過不久，因緣際會，正好有一個行內的大型學術會議在上海進行，於是便帶著一篇趕製好的論文赴會。碰巧，會後有另一個華語青年學人的研討會，也在上海進行，於是決定順道留下參加，也伺機到處遊玩，一舒趕論文時繃緊了的筋骨。跟一般學術會議不同，主辦單位安排了在一所市內的motel進行研討會與住宿。對於與會者來說，這也挺方便，因為每天一早，只要往樓下餐廳用過自助早餐後，便可以步行至不遠的會議室開會。

記得有一天早上，當我跟同伴正在用早餐與聊天時，有兩位僧人在我們的身邊經過。當其中一名年紀較大的僧人看

見我的同修時，突然停下來跟她說：「你是藝術家。」之後，他突然轉向我，跟我說：「你過來吧，我有事情跟你說。」然後，他們便拿著自己的食物，回到自己的座位。

僧人突如其來的行為，自然讓我感到好奇。也有想過對方是否行走江湖的假行僧，若我依他指示走過去，會否有危險。但我見光天化日之下，對方也不可以做些什麼，況且就算要拿錢，我給十元八塊便好了。總而言之，走過去也是挺安全的。

走過去之後，僧人叫我拿出手掌說給我看掌相。正信佛教徒都知道，佛教不主張迷信，所以我心裡明白，眼前的僧人大概只是個討錢的假行僧。結果，看罷掌相，這位僧人真的要我給他的寺院捐錢，還給我一張名片，證明所言非虛，並送了一個佛牌給我。於是，我決定給他十塊錢了事，但想不到對方說：「五十塊吧。」為了儘快打發對方，我惟有依他指示，

給了他五十元。

事後同伴都說對方一定是假行僧，你受騙了，為什麼要給他錢呢。然而，我可以肯定對方真的是假行僧嗎？不能夠。而就算對方真的是一名假行僧，他借「化緣」騙錢，最終受到業報的也是他自己。但從正面想，我誠心希望他早日終止這個行為。給他五十元，總好過他犯上更大的罪行。況且，回想碰上這位「僧人」時內心浮過的種種念頭，也是一種很好的修行。我不是主張人們要做來者不拒的笨蛋，但在保護自己之餘，又何妨不讓眼前的迷局同時也變成一個禪修的好機會。

2011-4-6

人總害怕被騙

人總害怕被騙、被欺負、被傷害。

記得多年前，首次赴上海參加學習營，在夏日艷陽天，走在砂塵滾滾的行人路上，目睹一個又一個的工地，一幢又一幢剛建成的大樓，彷彿有海市蜃樓的幻覺。或許，因為抵滬前早通過書本或朋友口中得悉，中國大陸自八十年代現代化以來，人心早經巨變，加上四九年建國以前，上海本就是通商港埠，而上海人又向來精刮細算，所以走在街上，總有一種步步為營的不安全感。

記得一次往外灘的路上，正要過馬路之際，突然感到有一隻手拍拍我的肩膀。轉身之後，只見一位中年婦人以及她的小女兒，問我可否替她執拾她掉在地上的一件東西。我見她揹了一身的物件，又要拖著女兒，於是二話不說拾起她的東西，

物歸原主。見她們兩母女離開之際，身邊的同修卻問我為什麼要幫這位女士。同修說，你可要小心，現在不少人給陌生人拍拍肩膀，才一轉身，背包內的東西便已不翼而飛。經同修這樣提醒，我自然反射性的摸摸自己的背包，看看自己是否「被劫」了。結果，背包內的東西完好無缺，只是我那幾秒間發了一身冷汗；之後走在路上，都刻意把背包放到胸前，面露緊張的神色，像一個經驗淺的小偷，多於一位氣定神閑的遊客。

當然，我並不是鼓勵大家在一個陌生的城市，對陌生人掉以輕心。事實上，在中國大陸，各式稀奇古怪的罪案，也時有聽聞。或許，這種經年累月所打造成的集體心防狀態（防人之心），其來有自，需要幾代人的努力來轉化共業。儘管如此，我得問：這種不安全感，到底是否都有根據？而我們自己又可以怎樣減少不必要的虛驚呢？若真的上當被騙了，在自我保護之餘，又如何不至淪為一隻永遠的驚弓之鳥？

我猜，最根本還是經常保持心的安定澄明。心能定，自然沒那麼容易亂了腳步，也沒有那麼容易受騙。但更重要的是，心安定自然不會被「人總害怕被騙」的人類習氣干擾，如實觀，止妄念於一瞬。

2011-4-13

打坐可以停嗎？

去年，在紐約遊學一年，由於有機會進入一個異文化，並在一段比較長的時間內，暫時改變原來日復日的生活節奏、生活習慣，遠離原來的社交網絡，我跟世界的連繫好像突然斷裂了似的。雖然，我仍然會通過網絡跟香港的親友聯絡，持續關注本地時事，留意時下流行的話題，但由於身在異地，無法置身現場，感受當下的能量，心也就慢慢地變得比較清淨。或許是這個原因，那一段日子，花在打坐的時間，也就變得愈來愈少。開始的時候，我每天晚上還會花半小時，安坐下來，收攝心神；但日子久了，由於生活大部分時間，心都處於水波不興的狀態，我後來基本上已停止了打坐的習慣。最初，我還會疑惑自己是否變得怠惰，有欠精進，但日子久了，倒覺得這一種人工自我隔離的生活，跟修行無異。但這真的不再需

要打坐嗎？換一方式問，若果城市人被拋擲到一個渺無人煙的荒島，長時間與世隔絕，心地會趨於清淨，形同打坐嗎？

自去年年底回來以後，工作慢慢多了，身在生活多年的世俗世界，也難免有種種的酬酢往還，但由於沒有主動介入世俗事務，回港後的這兩個多月，心還算清淨。然而，隨著兼職任教的大專院校開學，重拾教鞭，雖然工作量不算多，但由於院校離開居住的地方較遠，舟車勞頓，每次往返都挺累人。本來只是教書，還不算太辛勞，碰巧也開始著手幾本書的編務，日常生活的節奏一下子便回到靜修前的緊密與急速。但畢竟人每日只有二十四小時可用，一周七天，一年三百六十五日，人的工作愈多，工作日程便只能編排得更緊更密。上個星期，我甚至嘗試過一天工作十八個小時：晨早起來跑到老遠教書，然後進行拍攝工作，最後則連續開兩個共五小時的工作會議。可以想像，回到家中，早已累透了。累了便睡，但奇怪的是，

睡到半夜醒來，卻發現同修惱著的看著我；由於太累，儘管不明所以，最後還是繼續倒頭大睡。後來才知道，原來我睡著以後，身體一直沒有安靜下來，不是老在動，便是打鼾。結果原本早已入睡的同修給吵醒了，而我卻對剛發生的事，全無知覺。大概是因為睡前的「腦力激盪」太刺激了，雖然此身已累透，在入睡後，我的「心」似乎還未安靜下來。結果業報來得真快，還連累了同修。

其實，只要我臨睡前稍稍花十至三十分鐘時間打坐，讓身心得以調息，身體放鬆，心安定下來，放下日間所接受的大量訊息，情況大概會好一點。但後來回想，身在紐約時的那段所謂「靜修」經驗，只有靜，沒有修。因為禪修需要通過調身調息等方法，在「心」上用力，而當心力加強，身心便沒那麼容易受外界干擾。當然，若能遠離塵囂，禪修每每事半功倍，但在城市中，定時修鍊大概也是不可或缺的。這不是退而

求其次，而是另一種磨練。在城市之中禪修，我們或許會不斷受市聲、電話甚至小貓干擾，但只要用上適當的方法，身心便能安定下來。

或許，為了同修也好，為了自己也好，是時候回到蒲團了。

2011-2-16

打坐只為了求靜心？

我在〈打坐可以停嗎？〉一文談禪修，編輯因此來電郵，提出再談談禪修不只求靜心的問題。禪修當然不只為了求靜心，但無可否認的是，在這個繁囂與節奏急速的現代城市，瞬息萬變，價值混亂而充滿種種不安，不少人禪修的目的之一，正是在此一境況中求靜心。心靜難得，而佛教的智慧告訴我們，求靜心，要用適當的方法。

或許，與其討論禪修不只為了求靜心，除此之外，還有其他更遠大的目標，我覺得倒不如先談談：「求靜心是為了什麼？」因為世界太吵了，所以我們需要靜心？記得筆者剛剛投身社會工作時，曾經在某雜誌社當副編輯。由於該雜誌社的老編比較開明，雜誌社本身也很小，人不多，同事之間的關係密切，平時往往是寓遊戲於工作，一邊聊天開收音機聽音樂嬉

戲，又一邊校稿貼版寫稿，不過是等閒。記得一次大夥兒正聊天嬉戲得興起，一室喧鬧，但我跟老總卻出奇的不受影響，埋首工作，如入無人之境。同事見狀，難免覺得奇怪，覺得我倆實在太不可思議了：「這樣子還能繼續工作，變態！」由此可見，我們不一定因為世界吵而求靜心。反過來說，就算你身在渺無人煙的荒郊，心也不見得能夠安靜。換言之，心靜與否，不一定跟外在環境有關。

因為人的雜念甚至妄念太多了，所以我們需要求靜心？曾經有過禪修經驗的法友都知道，雖然不同的人根器有別，有的人比較能靜心，有的則是連三分鐘也不能安定下來，但總的來說，當人企圖通過禪修安定下來（尤其是剛開始禪修的階段），雜念甚至妄念總是不請自來，腦海儼如電影院的大屏幕。有時，雜念與妄念的確擾人，尤其是當我們要就寢入睡時，不請自來的雜念往往成為了我們最大的敵人。又或者，當

人的雜念甚至妄念太多，不夠理性和冷靜，我們往往會因此而做出很多不正確的判斷和決定。雜念和妄念，在此只被視為有礙我們的生活和工作之障礙物，必欲除之而後快。然而，跟意外地吹進眼睛的塵埃和砂粒等外物不同，雜念和妄念往往自我們的「心」無明地生起。因此，雜念和妄念也不無弔詭地成為了我們得以觀照自身的寶藏，而禪修則是這樣一種自我觀照的方法。

佛教提出「三學」（即「戒」、「定」、「慧」）的義理，正是把「戒」與「定」兩項收攝於「慧」之下。定始能生慧，而定的目的，也是為了生慧；否則，只有靜，沒有修。

2011-2-23

靜心與淨心

我在兩篇文章裡談了打坐，談了靜心。編輯又再來電郵，問道：「會否再講靜（心）與淨（心）之異同？」實在問得好。筆者在〈打坐只為了求靜心？〉裡提過，禪修不只為了求靜心；而求靜心，則是為了摒除雜念、妄念（淨心），達至「定」境，自我觀照，由定生「慧」，好使自己早日超脱輪迴，離苦得樂，得到真正的解脱。然而，要真正修得般若智，談何容易，可能是一生甚至無數劫的事業，我暫且按下不表。我倒希望跟大家先分享一些日常生活中的小故事，談談靜心與淨心如何能夠讓我們觀照生活與自身，讓我們一點一滴的煉出生活的小智慧。

話説二〇一〇年我曾客居紐約一年，每日總少不免乘搭聞名於世的紐約地鐵。某日，我乘搭紐約地鐵往曼哈頓，剛好

車上座位都滿了，惟有搖搖晃晃的站著，嗅嗅紐約地鐵特有的異味。忘了列車來到了布魯克倫（Brooklyn）的哪一站，我抬頭看見面前空出了座位，於是二話不說，打算舉步就座。然而，就在這時，有一把女性聲音自我背後響起，回頭一看，原來是一位白人老婆婆，她非常不客氣的問我：「你可以把座位讓給我嗎？」讓位給老人家，我倒沒異議，甚至樂而為之，況且因為我看走了眼，沒注意到這位老人家而讓座，才讓她在誤會之下而如此的不客氣。但急忙讓位的同時，我倒是愈想愈不服氣，心想：「我又不是故意的，況且也應你要求讓位了，幹啥要給我看臉色呢？是種族歧視嗎？……」於是，一念衍萬念，念頭早已滾滾如大屏幕電影了。然而，過了一會，我卻突然發現老人家跟老伴，正向一位年輕女子告別，感謝對方剛才讓位給她。這時，我才恍然大悟：原來是那位年輕女子讓位在先，是我差點誤打誤撞的把位佔了；老婆婆給我好看，也就

合情合理。

的確，在日常生活中，我們總會碰上種種意想不到的事情，有的很擾人，叫我們措手不及。但若果我們無法及時靜心下來，所有的雜念妄念甚至惡念，便會不請自來。結果，心不淨，自然無法客觀冷靜地了解事情的原委，人和事便在激盪的情緒中被活活扭曲，衍生更多的誤解、偏見，甚至傷害。

能夠靜心，始能淨心，看清事情，如其所如。

2011-3-2

大病

季節轉換，天氣反覆無常，近來不少人都因此得病，或傷風，或感冒，連城市的聲音都變了。或許是因為新學期教學工作過於繁重，近日身體終於支撐不了，得了感冒一個多月，都沒有好過來的跡象。感冒本來不是什麼大病，大多因為病菌入侵，或身體系統失調所致，只要多休息，讓身體得以自我調節，回復平衡狀態，病自然會好。然而，城市生活急速，人人食無定時，工作壓力大，能休息的時間不多。在治病方面，大家又近乎急功近利，電視廣告中那些強調療效快速、無睡意的感冒藥，便是明證。大家都沒有耐性等待身體自我調節。中醫有一個講法，身體強壯，自然「邪風不入」。但問題是，依照城市人的生活習慣與節奏，邪風不必有颱風的力度，也可以輕易把人擊倒。

真的，感冒本來不是什麼大病，但最近這一次可能病情拖得太久了，我居然試過非理性的想：會否就此一病不起？簡單來說，就是怕死。這對於我來說，可是個大發現！我向來以為自己是個理性與澹泊的人，但原來有些事，在還未經歷過之前，還是很難說準的。最近跟朋友聊天，提到實在羨慕某些法師面對死亡可以面無懼色，我說法師做得到，我卻做不到。友人淡然的說：「人家是法師嘛！」說得太對了。

當病至有氣無力、精神萎靡，連說話的力氣也沒有時，我甚至疑心生暗鬼，懷疑自己是否得了SARS（非典型肺炎）——果若如此，我會否因此而連累父親、同修（太太）與學生？當打開自己的強積金賬户檔案，就更是惶恐了——這個檔案的地址還沒有更新，那個户口的錢財又還沒有過户……，如果我不幸就此兩腳一伸，留下來的爛攤子，將如何是好？……

想著想著，真是愈想愈離奇。中醫說得太對了，若果身

體強壯，自然「邪風不入」。換一個方式說，若果心力夠強，自然也「邪風不入」，不起妄念，如其所如。不過，道理雖是這樣講，若死神真的敲門，到時能否處之泰然，難以保證。但心力是可以通過訓練加強的，心力太弱，半口氣便足以擊倒。記得有友人說，不少癌病患者其實是嚇死的。學習面對死亡，實在是大學問哉！

2011-5-18

取捨

在〈大病〉一文中提到，因為久病不癒，病至一個地步，胡思亂想，生出許多離奇古怪的念頭。例如，會懷疑自己是否得了SARS（非典型肺炎），會否因此而連累父親、同修（太太）與學生；會急忙打開自己的強積金賬戶檔案，查閱自己的通訊地址有沒有及時更新；而銀行戶口的錢財又有沒有過戶……

記得當晚跟同修提到自己的擔憂，說著說著，都忍不住掉下淚來。同修見狀，感到訝異，因為我並不像平日般的理性與恬淡。不過，她也沒多說多問，只是把我抱著，拍背安慰。待我平復後，她才問：「你為什麼這樣奇怪，這些時刻，惦記的居然是這樣物質性的事，而非安排如何處理自己的著作與藏書？」說的也是。但我卻辯說：「其實我掂記著的不是錢，

而是人呵。」她看著我，只管笑。

記得之前在網上收看過了一法師在嶺南大學進行的一場講座，講座名為「生死大事——萬般帶不走，唯有業隨身」(http://libmedia.ln.edu.hk/media2/www/lib/03-04-3/liujat040415.htm)。「萬般帶不走，唯有業隨身」語出《龍舒增廣淨土文》，卻因電影《大隻佬》而走紅，談的是「業」。或許是因為這個緣故，講座座無虛席，吸引了一室的年輕人。了一法師見狀便說，來了一室的年輕人，該如何談生死？於是她臨時改變主意，由「取捨」入手。她先跟年輕人玩一個遊戲，問他們：「在你們心目中，什麼是最重要的？」有答愛情，有答學業，有答朋友。正當法師把觀眾回應快寫滿白板時，她突然再問另一個問題：「在你們心目中，會因為失去什麼而感到可惜？」有趣的是，同學們對第一和第二個問題之答案並不一致。此外，法師也著同學們為第二個問題的答案定優次。最後，法師

揭盅，說：「其實在你心目中，什麼失去了便感到最可惜的，才是你覺得最重要的。」

真的，當你失去時感到最可惜的，才是你心目中最重要的。那麼，大病（以為）幾近至死時，我最害怕失去的，是同修（太太）、父親與學生嗎？也不是，因為若我死去，我已消失，便無所謂「我」失去了什麼。實情是，我的同修、父親與學生失去了「我」，而非「我」失去了他們。所以，我最害怕的，大概是因「我」的消失而為他們帶來的煩惱。回到了一法師的問題，或許這反過來引證了什麼／誰在我心目中佔了最重要的地位。但再想深一層，不也引證了人往往把自己的心向外在世界投射的習氣？這讓我想到聖嚴法師的一句話：「放不下自己是沒有智慧，放不下他人是沒有慈悲。」

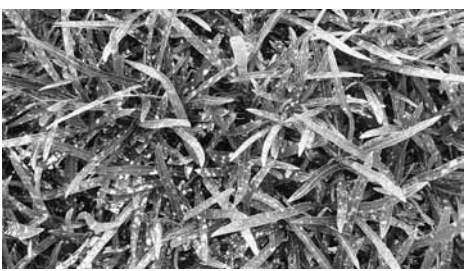
2011-5-25

紙條：梁寶

書法：潘行

作者簡介

小西，近年皈依法鼓山，得法號常濠。喜歡寫作，愛貓，從事教研工作。**佛門網《明覺電子》專欄「微閱錄」作者。**



佛門網
buddhistdoor

佛門網 (Buddhistdoor) 是現今規模最大、內容最豐富及瀏覽次數最高的佛教網站之一。以倡導正信佛教為宗本，以淨化心靈為依歸，致力提昇現代人生命素質。透過網上平台，中英雙語並重，促進不同宗派和不同思想人士的交流；循「資訊性」、「服務性」及「學習性」三大方向，以佛教教理為基礎，以佛教文化藝術為載體，將佛教智慧傳播到全球每個角落，為有志學佛或對佛教有興趣的人士打開方便之門。

地址：香港新界荃灣青山公路 9 咪半發業里 8 號
(東蓮覺苑弘法精舍)
電話：852-2405 2238
傳真：852-2405 1881
電郵：enquiry@buddhistdoor.com
網址：http://www.buddhistdoor.com/

微閱錄

作　　者：小西

總 編 輯：法護法師

執行編輯：林苑鶯

校　　對：陳佩森

封面設計：Don Mak

美術設計：區詠麟

出　　版：佛門網

版　　次： 2011 年 7 月初版

非賣品　免費結緣

版權所有　不可翻印

助印功德芳名

李玉櫻
佛弟子
何勵強合家
邱枝文
邱國昌
張保祿
張宝蓮
梁斯傳
陳玉蓮
陳詠梅
楊少峰
趙惠燕
黎華棟

To
Anna Chan
陳安娜
祝如意吉祥！
May all be well!
Dedicated by
無名氏
15 Sep 2011

憑書寄意
正法久住

「正法久住」是佛子普願；
讀一本好書，可滋潤心靈；
你的祝福，令親友溫暖心頭！

一張富於紀念價值的精美藏書票，可以同時送上這三個好願！你只需填妥下方助印表格，連同劃線支票或銀行入數紙寄回：香港新界荃灣青山公路九咪半發業里8號東蓮覺苑弘法精舍，或傳真至 2405 1881，那麼：

- 印上你和你祝福親友名字的藏書票，便會送達你的親友；
- 藏書票同時貼在本舍圖書館的圖書內，見證你的祝福；
- 你的名字還會印在佛門網出版物的「助印功德芳名」中。

捐助人資料

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

祝福的親友

姓名：_____

☐ 郵寄地址 _____

☐ 電郵地址 _____

寄語內容（英文不多於90字，或中文不多於50字）

_____

_____

捐助金額：

HK$1000　HK$500　HK$200　其他金額：_____

捐款方式：

☐ 現金（請親臨弘法精舍辦理）

☐ 劃線支票：祈付「東蓮覺苑」

☐ 存入銀行戶口：集友銀行（中銀香港集團成員）

039- 747- 1- 020515- 1

佛門網
buddhistdoor

非賣品　免費結緣