

凝聚靈性能量——守護感官之門

艾雅·凱瑪

遵守戒律讓我們不會去犯任何過錯，會感到輕鬆自在。但有時情緒或慾望掩蓋過理智的話，難免會有差錯。所以佛陀叮嚀布吒婆樓，戒律不過是守護感官之門的第一步，但爲了不讓更多刺激湧入內心而造成原始煩惱的催化劑，所以要管控與節制進入感官的資訊交流。這不是要我們壓抑或刻意不去接觸外在，而是要「清楚覺知」，並「點到爲止」。

要能維繫覺知與「點到爲止」的功夫，下一步就是產生「正念」與「正知」，「正念」是指純然的覺知，其中沒有些微的判斷。下判斷是「正知」的作用，以正知來判斷感受、情緒和思想內容是善還是不善的。這樣我們就不容易過度執著戒律文字意義，反而更能透徹戒律的核心，對各種狀況能善巧應變。

佛陀向布吒婆樓說明修行的起點，也就是持戒後，接著說：

布吒婆樓，比丘如果能嚴謹完善持守每一項

戒律過活，這樣他無論身在何處，都不會有任何恐怖畏懼。

要使事情完美必須經過訓練，智者不會把這種訓練視爲強迫的，而會視爲可以培養自制力，因爲透過降服自己負面的本能和衝動，我們會看破一切產生痛苦的假象。佛陀教的每一種法，都在引領我們更接近這個目標。顯然的，「無論身在何處，皆無怖畏」會帶來安全感。如果我們沒有任何過錯，便不會失職或有罪惡感，因此會感到輕鬆自在。佛陀舉了一個譬喻：

好比是已經接受灌頂的刹帝利王，已降伏所有敵人，所以無論身在何處，皆無危險。比丘也是如此，由於受持具足聖（Ariyan）戒，所以不管何時何地，無所畏懼。享受沒有過錯的快樂（無咎之樂）。

這裡的快樂（bliss）指內在的喜悅，但這不是禪

修所產生的喜樂，而是知道自己無可責備之處，不再陷入情緒的泥沼，因而產生的滿足感。Ariyan是聖潔的意思，受持聖戒比受持五戒需要更高程度的出離。例如，五戒中的第三戒是不邪淫，而出家人則要求禁欲（不淫）或獨身。

佛陀繼續討論下一步的修持——守護諸根。佛陀仍然不想回答布吒婆羅有關「識的滅盡」的問題，因為布吒婆羅仍無法了解正確的答案。

比丘們，用眼睛在觀看可見的外境時，不執著主要特徵（總相，major signs），也不執取附屬特徵（別相，secondary characteristics）。如果他守護眼根（視覺系統），貪愛、憂傷、不善的心念將會充滿內心。所以他必須守護節制眼睛，不隨便亂看。

佛陀接著敘述其他五根，經文如下：

比丘們無論是用耳朵聽見聲音時……用鼻子聞到香味時……用舌頭嚐味道時……以身體接觸外物時……用心智（意，mind）思考時……不執著主要特徵，也不執取附屬特徵。如果他守護所有感官系統（六根），貪愛、

憂傷、不善的心念將會充滿內心。所以他必須守護節制所有感官。

佛陀接著說：

因為比丘受持聖戒，妥善守護所有感官，所以享受著無咎之樂。比丘應當成為感官之門（根門，sense-doors）的守護者。

這幾句開示經常被人誤解為不要看、不要聽、不要嚐、不要碰；這是不可能的，我們有了感官，就必須看、聽、嘗、聞、碰；禪修時，我們非常清楚我們的心不可能不去想。

當然不去看某樣東西便不會受它干擾，然而我們如何能不看東西呢？尤其在日常生活中。如果我們想持戒的話，正確理解這段話是非常重要的。「不執著主要特徵，也不執取附屬特徵」是什麼意思？眼睛只看到顏色和形狀，其餘的都發生在心裡，以看到一塊巧克力為例：眼睛只看到一塊褐色的東西，是心在說：「啊！巧克力，一定很好吃，我想要一塊。」「不執著主要特徵，也不執取附屬特徵」是要制止這種念頭的生起。

這方法用在我們非常喜歡或非常討厭的事物上，特別有效。人最敏感的兩個感官是視覺和聽覺，我們可以選其中一個來練習，觀察心會有什麼反應，並看看心如

何編造故事。其實眼睛和耳朵並沒有選擇看什麼和聽什麼的自由，例如，耳朵聽到了貨車經過的聲音，心會立即反應：「貨車」，接著會反應：「真吵，吵死人了，怪不得我無法禪修。」後來發生的全是心的造作，和聲音沒有關係。聲音只是聲音，顏色只是顏色，而形狀只是形狀。

有時候，受持不淫戒的人會被告誡不要看異性，這怎麼可能？我曾遇到一些如此修行的比丘，最後造成不自然、尷尬的人際關係。你怎麼可能和一個故意不看你的人說話？這絕不是守護感官之門的意思。而是當眼睛看到形體時，心中標明（labeling）如「男」、「女」，便停在那裡，不要讓心再想下去。因為如果心再想下去，可能會生起貪或瞋，要視當時的情況而定。

大多數人都能修持這個法門，一旦照著去做，生活會輕鬆多了。以上街購物為例，上街前，我們擬了一張購物單，都是真正需要的，然而當眼睛看到一堆堆包裝精美、大特價的商品，心馬上被吸引，最後我們買的要比實際需要的多。有些人逛街只是為了找一些吸引他們的東西；如果有錢的話，有些人甚至把購物視為一種消遣，當成週末的節目。

如果我們很容易受外境影響，最好的方法是去觀察

感官接觸外物的那一刻，並使「想」不在心中生起——即不再標明事物。在此之前，要停止心的作用是很難的。例如，如果我們看到或想到某人，不論喜歡或怨恨他，或看到我們既不討厭也不喜歡的人，我們應該將心停在「標明」的那一刻，也就是知道對方是個人、是朋友、是男是女等，僅此而已，其餘的部份都是我們的慾望，這就是「守護感官之門」（守護根門）的意義。

感官是用來維持我們的生命，能看、能聽當然比失明、失聰容易生存。而大多數人認為感官的存在是爲了帶來快感，我們就是這樣使用感官，一旦感官無法帶來快感，我們便會生氣，會遷怒他人。如果某人惹我們生氣，我們就會責怪那個人。其實跟那個人根本無關，那個人和我們一樣，也由地、水、火、風等四大組成，有相同的感官、四肢，也和我們一樣追求快樂。那個人根本沒有使我們生氣，是我們的心在生氣，一切源自內心。

同樣的，我們也可以用在使我們快樂的人身上，他（她）和我們一樣也由四大組成，有同樣的感官，同樣的四肢，也同樣追求快樂，根本沒有理由去要求那個人使我們快樂，或在那個人不能爲我們帶來快樂時責怪他。我們只需看清一點：他是一個人，僅此而已，別無其

他。在這個世界上有芸芸衆生，爲什麼要讓這個人來決定我們的苦與樂呢？

我們能把感官之門守護好，就能防止慾望的生起，這樣我們更能以平等寧靜之心（捨心，equanimity）過生活，而心也不會像蹺蹺板一般，起伏不定。當得到我們想要的東西，心便往上揚；當得不到時，心便如蹺蹺板般往下落。在這個世間，無論在哪裡，在任何環境中，沒有任何東西可以使我們永遠滿足；世間提供給我們的只是感官接觸而已——看、聽、聞、嘗、觸和想，這些都是短暫的，必須一再的追求，而追求感官慾望會耗費許多精力和時間。事實上，不是感官接觸爲我們帶來滿足，而是心產生滿足感。

如果我們想要平靜、和諧的過生活，最重要的是守護感官之門，這樣便不會因爲想要我們沒有的東西，或想推掉已有的東西而煩惱，這是兩個苦的因。只要我們能守護感官之門，不讓心超過「標明」的階段，那麼我們便能夠輕鬆自在的過日子。

心像極了魔術師，能隨時變化，只要一越過「想」（標明）的階段，心就開始變戲法，我們會發現，我們的貪和嗔很快就會生起。佛陀曾提到「魔羅」，也就是心魔。魔羅經常和我們一起，並伺機入侵。其實誘惑是

可以避免的，當誘惑出現時，我們必須去克服，我們可以在誘惑未生起前，便阻止它的發芽，這是守護感官之門的意思。

（感謝大千出版社授權轉載自艾雅·凱瑪（Ayya Khema）著；果儒譯《內觀禪修次第：佛陀親自指導的內觀九步驟》）

浙江大學將立「佛教通用數字檔案館」

浙江大學於三月設立「佛教資源與研究中心」，由副校長羅衛東出任「中心」理事長，並聘請國際文獻保護基金會執行董事長Jefc Walfman等七人擔任副理事長。哈佛大學佛學與藏學教授范德康（Leonard van der Kuijper）出任學術委員會主席。首要工作是建立「佛教通用數字檔案館」（Buddhist Universal Digital Archive，簡稱「BUDA」）。此資料庫的定位，在於不僅收集藏文佛教資源，也包括以泰文、緬甸文、巴厘文、梵文、中文、日文、韓文等文字記載的佛教文本，這就是BUDA的藍圖，藉助過去設立世界上最大的藏文數碼圖書館「藏傳佛教資源中心」（Tibetan Buddhist Resource Center，簡稱TBRC）的經驗，佛教通用數位檔案館將能獲致成功。