

心的方法是修行的一部分，但我們也須確實明白：正確的禪修是發願要去智慧觀照，它更需

而這般的正知見是以生滅的定律為基礎，一旦明瞭這個定律，一切事物就都與此定律相符了。

要一種勇猛的精進去洞徹事物，

「有生必有滅」並不是個抽

而不是去分析自己，並從個人的

象的教義，也與究竟真理——滅

角度上批判自己痛苦的原因，相

諦無關，但是如果你深刻地了解

反地，是要下定決心確實遵循這

並認知一切有生必有滅，那你就

條正道，直到你有深刻的了解。

會了解究竟真理——不滅、不朽

的真理了。這是個通向究竟覺悟

的善巧方法，請注意中間的差

異：此言論並非抽象的教義，卻

能導引我們至抽象的覺悟。（下

期待續）

編者按：本文譯自蘇美多比丘（Ajān

Sumedho）所著的《四聖諦》（*The*

*Four Noble Truths*），即將於五月由法

耘出版社出版。

## 【春風化雨】

### 發現「老」

釋悟因

最近，一位護持僧團十幾年的女居士打電話給我，她說最近常常出現不如意的事，不是被車子撞了，就是在家裡走著走著也跌了一跤，甚至捧著一盤子的食物，卻莫名其妙就給弄翻了。而且一直夢到已逝的親人……，接二連三的事，令她心裡毛毛的。怎麼辦？

我了解她的情況之後，問她：「你今年幾歲了？」她說：「五十六歲」。想當初她與僧團結緣，大約才四十出頭，正值青壯年期，孩子忙著上國中、聯考；先生忙著爭逐事業、升等，她自己忙著家庭與學佛。如今歲月不饒人，年紀漸長……，才發現一切似乎都不一樣了。

我告訴她：「年歲漸大，手腳會慢慢地不聽使喚，不如過去靈活。你可能要開始學習適應中、老年的生活了。」她一聽到我說從中年進入老年的情況，接著便說兒女都已就業，只有她與先生在家，先生也要準備退休了，「師父，我最近有一些反常的行為，以前不太愛化妝，現在卻喜歡化妝了，而且以前不太愛穿花衣服、掛飾物，現在卻覺得它們很好看，很想穿。師父！您看，我這樣是不是變了？」我說：「以前你還年輕，年輕就有年輕的天生麗質，不用化妝就美美的了，穿什麼樣式的衣服都好看。現在卻開始覺得需要去拉皮，需要靠化妝品與衣物飾品來粧點自己，才會覺得有信心，這就是『老』的來臨。」

發現「老」，就接受它吧！如果這時，你覺得想用化妝品，就用吧！想穿花衣服，就穿吧！無須顧慮太多，給自己太多的壓力，因為這就是現在的你，不過我們要知道自己正在做這些事。

「老」，是人生必經的一個歷程，人必須隨著年齡的增長去適應人生的每個階段，過去的你年輕的，現在的你卻漸漸老去。手腳變得遲緩無力，走路跌跌撞撞，上街應付不來橫衝直撞的車子……，不管你是否願意，這些都是真實存在的，只有如實地接受當下的自己——不幻想未來，不悲傷過去，不執著於現在，我們才能坦然面對每一個當下的自己。