



禪修之友

②

一九九九年十月

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



目錄

葛榮居士禪修講座錄（二）	1
原始佛教經文選講（一）	4
見聞思 - 禪坐與生活.....	6
中國禪法探源（中）	7
漫步禪修路 - 習性.....	9
書林漫步 - 生活中的修持.....	11
「正念」、禪修——「止觀」與瑜伽（一）	12
斯里蘭卡之旅（二）	13
慈心修習的成長路.....	15
苦瓜的故事.....	16
坐與睡.....	16
轉變.....	18

葛榮居士禪修講座錄（二）

佛教慈慧服務中心

南傳佛教叢書編譯組譯

葛榮居士禪修講座錄（二）

以上回答了第一個問題。第二個問題是“當我們向自己提出問題後，跟著要做些甚麼？”這是個很好的問題。舉個例子，後來成為佛陀的釋達多，你知道曾經有甚麼問題走進他的內心嗎？非常簡單的問題——“為甚麼人們會老？為甚麼人們會生病？為甚麼人們會死亡？為甚麼人們會出家修行？”就是這些簡單的問題驅使他去找尋答案，而最後使他成為佛陀。我再舉個例子，科學家牛頓，也是因一個十分簡單的問題——“為甚麼蘋果會掉下來？”結果令他發現一個非常深奧的科學原理。從一個十分簡單的問題而最後成為一個非常深奧的科學發現。曾經有人說過，天才是一個不斷擁有像小孩子般好奇心的人。我們全都擁有這像小孩子般美好的質素，但作為成人的我們已經失去這種

求知的心態了。

至於涉及禪修的問題如忿怒——“爲甚麼我會發怒？”當你問自己這個問題及去找尋答案時，會發現甚麼答案呢？我很想聽聽你們的答案。

聽眾：我的朋友令我發怒。

導師：問題總是因爲別人的。問題在於我朋友的行爲並非依照自己所期待的方式去做。從這簡單的問題中，你會發現到：問題並不出自朋友，而是出自於自己對朋友有一個期待。正如剛才我說及禪修令我們學習對自己的忿怒負上責任，而不是去責怪他人。當我們開始去承擔責任時，就是一個很大的轉變。一個很簡單的問題——“爲甚麼我會發怒？”使我們從責備別人轉變爲開始學習承擔責任。很高興大家提出問題，我希望聽到更多的問題。

聽眾：我現在的心境很平靜，但當我的孩子在學校的成績不好時，我就變得很忿怒，雖然我很疼愛我的孩子。

導師：我很喜歡這類實用性的問題。我想很多父母都會遇到這類問題，在斯里蘭卡其實亦有同樣的情況發生。在這種情況下，禪修可以怎樣幫助我們呢？剛才你說感到心境平靜，但有一點要記著的，是我們不應期待任何時候都心境平靜。我們可從一個平靜的內心去學習，亦可從一個不平靜的內心去學習。若你期待任何時候內心都要平靜的話，一旦內心變得不平靜時，便會感到苦惱——你埋怨自己，對自己失望，給自己負面評價。在你所說的情況，我建議當你忿怒時，就只需覺知“內心正在忿怒”。在明天的講座中我會說及修習覺察力或正念的重要，這是禪修中非常重要的環節。而我提供的第一個建議是要覺知忿怒。如果你能覺知忿怒的生起及與忿怒共存而不受其影響，你將不會用一些猛烈的方式來表達忿怒。這樣的話，我們便能培育出一種超越忿怒的能力。第二個建議是當你這樣修習一些時間後，你將會從忿怒之中平靜下來。當你不再忿怒時，請嘗試去問自己一個問題：爲甚麼我會對自己的兒子發怒呢？我是這麼疼愛他，我這樣地忿怒可能亦都會令他發怒。因此當你探討這個問題時，會明白到你對兒子在班上的表現有某些期望。父母對自己的子女有合理期待是一件事，但這些期待能實現到甚麼程度又是另一回事。自己孩子的能力是否能夠達到我的期待呢？是否應該嘗試去找出他表現不好的原因呢？在禪修的過程當中，有一點是非常重要的，就是學習去明白他人，嘗試從他人的角度去了解事情而不是將自己的期待投射到別人身上。所以你可嘗試用一種友善、體諒的態度，耐心地對兒子說：“親愛的兒子，究竟你在課堂上遇到甚麼困難呢？”佛陀曾強調，和所有的人維繫心靈上的友誼是非常重要的。作爲父母與子女們建立這種友好的關係是更加重要的，這使孩子們能夠誠實地，如好友般與父母傾談自己所遇到的困難。在斯里蘭卡有些小孩子是完全孤立無援的，因爲他們不敢誠實地與父母傾談，也害怕對老師們說出自己的困難。當孩子們遇上困難而又不能夠對別人傾訴時，這是真正悲哀的事情。所以我想強調，在這種情況下，和小孩子溝通及嘗試了解他們的處境比起只是發怒更有幫助及更有意義。我想現在只可再多問一個問題。

聽眾：我們有思想、欲望和煩惱。是否禪修能夠止息這些思想、欲望和煩惱？

導師：這不是一件容易的事情。剛才你提到思想，我覺得這是人類內心最重要的東西。因為從我們早上起床至晚上睡覺，思想總是不斷地經過我們的內心，我相信在座每一位都會經驗得到。當我現在說話時，你也會有你的思想在內心經過。我常常提出這個問題：“從早到晚我們的內心想著些甚麼呢？”在座是否有人能提出答案？是否明白到提出簡單問題的重要性？“我們從早到晚不斷地想著些甚麼呢？”

聽眾：大部分時間我們都是在想著自己。

導師：確實是這樣。即使我們在想著別人時，這全都是和自己有關的。這是否很有趣呢？另外一點是關於自己和他人的，究竟我們的思想一直在做著些甚麼呢？我們總是在給評價：正面的評價或負面的評價。當想起自己做了一些好事時會感到愉快，便給自己一個大的加號；但當想起自己做了些錯事，一些處理得不當的事情或一些壞事時，便給自己一個大的減號。我們亦都同樣地對待其他與自己有關的人，當別人有些不適當的行為，做了些錯誤的行為時，我們便給別人減號；而當別人做了些好事時，我們便給加號。這是否很有趣呢？我們竟然變成了老師，從早到晚在給加號和減號。我認識一些人是生活在一個由自己創造出來的地獄裡面的，當中只有減號的存在。在他們的思想中只有自己和別人的錯處及缺點。若我們的思想是這樣時，我們亦會創造一個地獄給自己而令自己生活於沮喪和悲哀中。這就是我們如何從思想中創造痛苦。從這裡可使我們明白到思想和情緒是有關連的。一個有趣的問題是：“究竟思想與情緒是哪一樣先出現的呢？”你能否找出這答案呢？所以你可明白到禪修重要之處。我跟著這幾天還會去討論這些問題的。明天我將會談及有關正念的重要性，如何運用正念去觀察當下內心所生起的念頭，及明白到破?性地使用思想會製造痛苦給自己和別人，和我們亦可以有建設性地運用思想。有關這些問題我都會於稍後的幾天談及。至於你問及欲望的問題，同樣道理，請你嘗試去看看思想和欲望的關係便能得到答案了。正如我剛才所說，這就是禪修的重要之處，這亦都是為何佛陀會那麼重視及深入地陳述內心的運作的原因。通過正念去了解內心，便可明白到我們怎樣給自己製造出問題和痛苦，亦可明白到怎樣從苦惱的人生中解脫出來，這就是禪修。

明天的講題是關於正念的，我提議各位於明日整天內盡可能時刻地去覺知當下身體和內心所發生的事情：嘗試去覺知思想的運作，留意我們是怎樣給自己及別人正面和負面評價，亦留意思想和情緒之間的關係；我亦建議各位嘗試友善、柔和、仁慈地去對待自己的身心。若你能如我所說般去修習的話，對於我明天說及到的內容，你會有更深刻的體會。

再一次非常感謝各位的發問及對我的提議作出回應。很希望明天能夠再和大家見面。願大家健康、快樂、平靜，願大家學習從痛苦中解脫出來，願大家睡時安穩、及祥和地醒來。

原始佛教經文選講（一） 蕭式球

序 什麼是原始佛教

佛教在大約二千五百年之前起源於印度。從事佛教歷史研究的學者，有把印度本土的佛教順時序劃分為原始佛教、部派佛教、大乘空宗、大乘有宗、大乘密宗等不同的佛教體系。除了印度本土之外，佛教流傳到我們中國之後，也逐漸發展出具有中國色彩的佛教體系。

原始佛教是最早期的佛教體系，屬於這個體系的佛教經典在漢譯經藏中的是四部阿含經——長阿含、中阿含、雜阿含和增一阿含。而更完整的，是從巴利文保存下來的四部尼柯耶 Nikaya——長部、中部、相應部和增支部，或加上雜藏形式的小部而為五部的尼柯耶。

概括原始佛教的特點。第一，是教義清晰、簡樸而又深入：很多極具深義的人生哲理都被佛陀清楚、善巧和有條理地闡述得明明白白。

第二，肯定人類的能力及著重自力：人類的心力是所有眾生中最高的。人有能力去認知真理，人有能力止惡行善，人有能力修行解脫。即使所有的佛，也只有在人間成佛而不在其他各道。另外，唯有運用自己的努力，才能行踐及完成淨化人生、覺悟解脫的道路。佛法和善知識是很寶貴的，但他們只是擔當開示道路、指導修行、分享經驗和互相鼓勵等角色。

第三，徹底開發心靈上最寶貴的質素——智慧和慈心：唯有苦、集、滅、道的智慧，才能徹底解決生命中的憂、悲、苦、惱問題；唯有慈、悲、喜、捨，才能使人徹底作出無私的利己利他的行為。佛教的創教者佛陀，就是人類有史以來最佳的智慧與慈心的典範。

第四，著重現生行踐，現生體悟：布施、五戒、十善、慈心、出離心、禪定、禪觀以至解脫等等各種由淺至深的修習，我們當下現生都是可以去行踐的。而從行踐各種善法之後所得的成果，如體悟到善行的快樂，生命質素的提昇，減少以至斷除受貪、瞋、痴的束縛等等，我們當下現生都是可以體悟得到的。

所以，原始佛教的教義沒有迷信色彩，不依賴宗教儀式及任何天神，不是些空泛或脫離實際的理論；而是符合因果和講出事實，展示出向善和覺悟的道路，鼓勵人們淨化人生和覺悟真理的寶貴教法。在這專欄裡我將會從阿含經或尼柯耶中選取一些經文來與各位一起去研讀。

《增支部》二·二·九經

比丘們，你們要捨棄惡行。這是能夠做得到的，如果做不到的話，我便不會叫你們捨棄惡行；正因為能夠做得到的緣故，所以我對你們說：“比丘們，捨棄惡行。”

如果捨棄惡行會招致損失和苦的話，我便不會說：“捨棄惡行。”正因為這能帶來利益和快樂的緣故，所以我對你們說：“比丘們，你們要捨棄惡行。”

比丘們，你們要修習善行。這是能夠做得到的，如果做不到的話，我便不會叫你們修習善行；正因為能夠做得到的緣故，所以我對你們說：“比丘們，你們要修習善行。”

如果修習善行會招致損失和苦的話，我便不會說：“你們要修習善行。”正因為這能帶來利益和快樂的緣故，所以我對你們說：“比丘們，你們要修習善行。”

這篇簡短的經文譯自巴利聖典協會的英譯本。經文當中所指的善與惡，是指身、口、意的善惡行爲，亦即指十善業和十不善業。

這篇簡短的經文的內容有兩個重點：第一，人是有能力捨棄惡行和修習善行的。當我們想到這一點時，就不會給自己的懶惰懈怠找藉口了。當然，要徹底改善自己的習氣不是一件容易的事，但只要正確和恆持的修習，每個人都會得到進步甚至極大的進步的。

第二，捨惡行善會帶來利益和快樂。一個經常行善和充滿善意的人內心是平穩舒暢、充滿自信的，不單如此，和他一起相處的人也會感到愉快和有安全感的，對自己、對他人以至對整個社會都是有建設性的。相反，一個經常行惡的人內心是波伏不定、惶恐不安的，和他相處的人也會感到苦惱、沒有安全感的，他對自己、對他人和對社會都是有破壞性的。還有，行善不單在現生帶來很大的利益和快樂，它更是覺悟解脫的基礎，即使未能徹底覺悟和了斷生死，現生所作的善行也能令自己在下一生招感到善道受生的果報。當一個人明白到善行多方面的利益加上明白到自己是有能力捨惡行善的話，自然會踏上行踐善法的道途和逐漸捨掉自己的惡習。



禪坐與生活 - 思

一些禪修者很努力禪坐，每天禪坐以小時計，但他們忽略了每天除了禪坐以外的禪修——結束禪坐後，除了帶著一些因禪坐而生起的短暫定靜外，依然故我地活在情緒中、活在喜怒哀樂的自我世界中。禪坐的技巧方法除了可用於禪坐中，也可用於禪坐以外的生活中（日常的行、住、坐、臥；工作、應酬、娛樂、運動、人與人的交往溝通、吃飯、喝茶……）。

我們禪坐時應以旁觀者的心態來觀察內心生起的種種景象，不應加上任何個人觀感、個人喜惡於景象之上。如能如此，我們可平靜地禪坐及如實了知種種景象的真面目。這是一個很有效的禪坐法。但我們有否以同樣的方法來應用於我們日常所遇到的人和事？我們是否常常對身旁的人和事給予加號和減號——喜歡此人，厭惡那人；喜愛此事，恐懼那事。

我們禪坐時要修習覺知心念的生和滅。但我們有否嘗試覺知日常生活心念的生滅。

我們禪坐時修習觀呼吸——覺知呼吸的出入、快慢、空氣的冷暖……但我們有否嘗試覺知日常生活的行為活動？

修行是需要連貫的，一致的。切莫讓禪坐與結束禪坐後的活動出現斷層。沒有好的生活禪修持，就沒有好的禪坐修持；反之，沒有好的禪坐，那會有好的生活禪。兩者是互動的，兩者是一體的。

當你結束禪坐時，提醒自己——其實你並沒有結束禪坐，你只不過是改變姿勢罷了，你的心仍然是安靜的；不論行、住、坐或臥，正念都與你同在。如果你擁有這種的覺醒，你就能保持你內在的修行。

《心靈的資糧》第 75 頁——阿姜查

《中國禪法探源》中 - 蔡惠明原稿 釋素聞增訂

(三)

據記載，安世高的禪法是得自僧伽羅刹禪師的傳承，用四念住貫串五門（五停心——不淨觀、數息觀、界分別觀、慈悲觀、緣起觀）而修習。他從大本《修行道地經》抄譯三十七章，著重身念住，破除人我執。另譯大小《安般經》，其中說六特勝地則跟四念住相繫，這是上座部用念住統攝道支的基本精神。因為跟當時道家「導氣」、「守一」等法相似，所以流傳得很快很廣。

東吳康僧會從陳慧受學禪法，並註解了《安般守意經》，更依自己的心得，在所編集的《六度集經》中的禪度里，對止觀有扼要的敘述。他在《安般守意經序》中云：

「夫安般者，諸佛之大乘、以濟眾生之漂流也。其事有六（數、隨、止、觀、還、淨），以治六情。情有內外：眼、耳、鼻、舌、身、心爲之內矣；色、聲、香、味、細、滑、邪念謂之外也。……彈指之間，心九百六十轉。一日一夕，十三億意。……是以行寂繫意著息，數一至十，十數不誤，意在定之。小定三日，大定七日，寂無他念，泊然若死，謂之一禪。禪，棄也，棄十三億穢念之意。已獲數定，轉念著隨，蠲除其八，正有二意（言意已十去其八，僅存數息、相隨二正意）。言定在隨，由在數也（相隨時意定在隨，其初由於數息）。垢濁消滅，心稍清淨，謂爲二禪也。又除其一，注意鼻端，謂爲止也。得止之行，三毒四趣（貪瞋癡與生老病死）、五陰六冥（六塵），諸穢滅矣。昭然心明，逾明月珠（得止心明），淫邪之心，猶鏡處泥，穢垢污意，偃以照天，覆以臨土（偃鏡以照天，覆鏡以臨土，皆無見）。聰睿聖達，萬土臨照。雖有天地之大，靡一夫而能睹，所以然者，由其垢濁。眾垢污心，有逾彼鏡矣。若得良師，劃刮瑩磨，薄塵微噓，蕩使無餘，舉之以照，毛髮面理（面紋），無微不察。垢退明存，使其然矣。情溢意散，念萬不識一矣。猶若於市，馳心放听，廣採眾音，退宴存思，不識一夫之言，心逸意散，濁翳其聰也。若自閑處，心思寂寞，志無邪欲，側耳靖听，萬句不失，片言斯著，心靖意清之所由也。行寂止意，懸之鼻頭，謂三禪也。還觀其身，自頭至足，反復微察，內體污露。森初毛豎，猶睹濃涕。於斯具照，天地人物。其盛若衰，無存不亡。信佛三寶，眾冥皆明，謂之四禪也。攝心還念，諸陰皆滅，謂之還也。穢慾寂靜，其心無想，謂之淨也。得安般行者，厥心即明，舉眼所觀，無幽不睹。往無數劫方來之事，人物所更，現在諸刹，其中所有世尊教化，弟子誦習，無遐不見，無聲不聞。恍惚彷彿，存亡自由（生死自主）。大彌八極，細貫毛釐；制天地，住壽命；猛神德，壞天兵；動三千，移諸刹。八不思議，非梵所測，神德無限，六行（數隨止觀還淨）之由也。……」

此序對「六妙門」從初禪到四禪境界，解釋得清楚深透，說明了康僧會對禪法的重視和修禪的體驗，是佛法初傳中國的一篇重要文獻，由此略見初期禪法修習一般。

其後，東晉道安見到了僧伽羅刹的《修法道地經》全譯本（竺法護譯），又從大部

《阿含經》的翻譯上，理解到聲聞乘實踐的體系，因而對安世高所譯傳的「禪數」予與重視和肯定。

安世高關於「禪數」的譯述，謹守毘曇家的規模，用「增一」、「集異門」的標準，選譯了《五法經》、《七法經》、《十二因緣經》、《十四意經》、《阿毘曇五法經》、《阿毘曇九十八結經》等，並在譯文中附帶解釋，因此，《十四意經》、《九十八結經》即類似撰述。康僧會編輯《六度集經》，也承此意。道安則除註釋《九十八結經》外，亦從各經中抄集十法，並加以解釋，成爲《十法句義經》。由是可見安世高傳譯的部派佛學，在當時以及後世傳播中的深遠影響。

(四)

支婁迦讖所譯經典的種類，恰恰跟安世高所譯的相反，幾乎全屬於大乘，而且重在般若，可說是大乘經典漢譯的開始。

龍樹以前印度流行的經典，也在支讖的譯經上得到反映，如他所譯的《寶積經》、《阿?佛國經》、《般舟三昧經》，都是構成《寶積》的基礎；《道行般若經》是大部《般若》的骨架；《兜沙經》則屬於大部《華嚴》的序品。可見印度的大乘經典最初就是向著境、行、果三方面平均出現的。還有《文殊問菩薩署經》、《內藏百寶經》、《首楞嚴三昧經》等，都以文殊爲中心而發揮「文殊般若」的法界平等思想。

對於後世義學影響最大的，要數《道行般若經》。這是因爲大乘學說原以般若緣起性空思想爲基礎，由於此經的譯出，便有了趨向大乘的途徑。又因當時道家思想流行，「道爲天地始」等一類說法，正好做了接受般若理論的準備，也就是通過這類思想，使般若學說得到很快的傳播。如支讖將「波羅蜜多」譯爲「道行」，將「如性」譯成「本無」，都是借道家思想來弘傳般若的。由於譯文過於簡略，有些義理難以徹底了解，引起後來朱士行的西行求法，傳回《放光般若經》。以後又有竺法護譯《光讚般若》、支謙譯《道行般若》、鳩摩羅什譯《小品般若》（亦名《摩訶般若》）及《小品般若》（即《道行般若》的異譯）等，至唐玄奘才將全部《般若經》譯出，共六百卷。

支讖所譯，重在乘般若，既包含理論，又注意實踐。般若的「緣起性空」理論，是指法的自性空，爲反對說一切有部執名相爲實有而說。般若的實踐也是對聲聞乘而言的，上座部禪法爲十念，大乘則說般舟（念佛）三昧與首楞嚴（健行）三昧。般舟借助於智慧，專心念佛，感應道交，可以使佛現前，但上座部則不承認有佛的形象顯現。首楞嚴是健步如飛的意思，得到這類禪定，可以縮短成佛的漫長行徑，增加修道的力量。

因此，支讖所譯的《道行般若經》、《般舟三昧經》、《首楞嚴三昧經》等，既包含性空的理論，也闡明三昧的實踐。他的弟子有支亮，再傳爲支謙。支謙本是月氏人，祖父法度於漢靈帝時，率數百人入了漢籍，後移居吳地。時人稱支謙爲「智囊」，孫權拜爲博士，他共譯出《大明度無極經》等八十八部，一百十八卷。在譯文中有「得法意

而為證」之句，雖也借道家「得意忘言」的說法，但已掌握了般若「不壞假名而說實相」的基本精神，如他自註云：「由言證已，當還本無。」本無就是實相。（中）



習性 - 鹿

記得起初學習靜坐時，真有點不明白，光坐著閉上眼睛觀察呼吸有甚麼用處呢，摸不著頭腦。還誤以為靜坐是集中精神於呼吸來排斥思想，祇要得到平靜就成功了。當有平靜的感受時便快樂，還渴望平靜會持續。當沒有平靜或失去平靜時便煩躁。

後來有機緣認識葛榮導師，他清楚指出靜坐並不是集中精神於呼吸來排斥思想。這祇是壓制思想，當思想不受壓制時，心便更煩亂。靜坐應是訓練以平等心去覺知和觀察呼吸，思想和感受。當思想和感受生起時，無須壓制或抗拒它們，也無須給它們一個減（-）號，保持平等心，繼續觀察自然的呼吸。當思想或感受滅除時，也無須歡欣，亦無須給這狀況一個加（+）號，保持平等心，繼續觀察自然的呼吸。呼吸祇是呼吸，思想祇是思想，感受祇是感受，它們的無常變化和生起滅除都沒有分別，無（+）號亦無（-）號，祇有持續的覺知和觀察，訓練保持平等心。

經過導師的提示和一段時期的修習，對靜坐便有了截然不同的理解。若靜坐時祇抗拒不愉悅的思想和渴求平靜的感受，那是追隨貪瞋癡的習性走，又談甚麼修習佛法呢。相反，若盡量運用種種不同的思念和感受一次又一次來訓練，甚至平靜的生起和滅除也無（+）號亦無（-），沒有成功，也沒有失敗，祇貴乎每一次的嘗試和經驗，貪瞋癡的習性便會隨著時日，隨著所付出的努力，自然地，不刻意地，漸漸失去力量。

修習佛法當然不是一朝一夕，也不可單靠靜坐，必須將靜坐時所汲取的經驗運用於日常生活之中，持續訓練和汲取更多經驗。我們可以嘗試運用在靜坐時所修習的平等心如實地覺知和觀察日常生活中種種不同的環境，了解喜怒哀樂的起因，再友善地幫助自己從這些苦因中解脫出來。這種靜心的觀察，會幫助我們察覺到我們每個人都有不同程度貪瞋癡的習性，這些習性驅使我們對人和事製造很多預期，抗拒不愉悅的感受，渴求事事順意，當外界事物與心中預期不符合時，各種情緒就隨之而來。

外界的人和事每分每秒都在無常變化，渴求事物不要變化或祇如預期之內的模樣變化，事事順意，祇是妄想。這並不是說我們要放棄所有預期來做一個木頭人，而是對變化無須作出不實際的預期或情緒反應，祇須作出回應，正面地處理這些變化。若事情有進一步的變化，就作進一步的處理。無論事情變化的形相如何，祇須知道這些都是訓練和汲取經驗的機會而已。若回應或處理得當，無須雀躍，也無須附上（+）號，保持平

等心，知道這是一個寶貴的經驗，這個經驗會幫助自己將來處理更多事情。若回應或處理失當，無須苦惱，無須責罵自己，也無須附上（－）號，保持平等心，知道這也是一個寶貴的經驗，友善地請自己緊記這個經驗，下次做好一些。沒有成敗得失，祇有汲取箇中經驗和教訓，精進修習，貪瞋癡的習性便會漸漸失去力量。

舉一個日常生活的例子，在公司工作，往往上司或客人會對自己的工作效率或成績有或多或少的要求和指標。若跟隨貪瞋癡的習性去預期外界的人和事，很容易會抱怨和歸咎這些人給自己很大壓力，諸多要求。若以平等心去覺知和觀察，就知道無須對別人的行為態度作出預期，這些預期根本不能幫助我們解決問題，祇會浪費精力於抱怨和其他負面情緒，倒不如將精力放在處理面前的工作，無論別人對自己的要求是多是少，自己都應盡力將工作做好。情緒是不能解決問題的，平和的心卻能幫我們找到解決問題的出路。這樣正面的處理工作，往往效率自然會比別人所要求的更高。若工作達到甚至超過客人或上司的要求，無須雀躍，也無須附上（＋）號，保持平等心，知道這是一個寶貴的經驗。若依然未達到客人或上司的要求，無須苦惱，無須責罵自己，也無須附上（－）號，保持平等心，知道這些負面情緒事實上是於事無補，知道自己暫時的工作能力有限，既然能力有限就應友善地提醒自己繼續努力。祇有正面的努力才會有進步，下次再試，下次不一定做到，但不試就不會有進步。

若我們沒有自欺欺人，努力正面處理工作和汲取經驗，那就不須要害怕不能達到客人或上司的要求或指標而被責罵或解僱。所付出的努力往往別人是會理解的。就算別人並不理解，也無須害怕，因為我們的修習，努力和經驗就是最佳的保障，比任何物質的保障更踏實更持久。

還有，正如上文所提及，修行不是訓練我們做一個木頭人，所以我們可以品嚐在靜坐和日常生活中種種喜怒哀樂或甜酸苦辣的味道。不過在品嚐它們的同時，必須清楚知道它們是在無常生滅變化，每一個感受所呈現的時間都是短暫的，實在不能執取，也不重要。重要的是汲取箇中經驗和教訓，不斷修習，讓貪瞋癡的習性漸漸失去力量。

請各位同修要珍惜每一個訓練的機會，進步會因應各自付出的努力自然而來。這條修行的路必須要我們自己一步一步的行，沒有別人能替我們行這條路，自己行這條修行的道吧！祝願各位同修都盡自力走上這條邁向光明的路。





生活中的修持 - 讀書人

很多接觸過佛學的人，或鑽研佛學多年的人，或踏上修行之途的人都會遇到一個困難——佛學既深奧、博大，也是條理分明，處處道出生命的實況，不得不令人讚嘆。但是，把佛學應用於生活來解決問題，卻出現困難；如學業、事業、愛情、人際關係、經濟困難、失業、鄰居發出的惱人嘈吵聲、乘車上班時遇到大塞車、同事背後的中傷、兒女的學業成績差……結果是理論還理論，生活還生活，理論與實際不能相通。

《生活的修持》一書的作者：雷納·布龍發覺當生活平順時，談論佛學很容易，但一旦遇上困難時，卻很難想起佛學，更遑論應用它們。經過反覆思量 and 反省，他終於領略到：世界上任何精神修持所遇到的難題不在於掌握其原理，而在於如何運用這些原理，實踐於日常生活之中。他深深感到如果生活哲學不能編織進日常生活的彩緞中，那麼生活哲學有何意義？有何價值？因此，他尋找某種方法將他認識到的佛學轉變成一種策略，並將此策略變成一種修持方法，應用於他自身的生活中。

爲了與眾人分享他的經驗，他把其修持方法編排成一套長達一年之久的修持程序，稱之爲「生活的修持」，付印成書出版。其修持程序爲（1）放鬆訓練（2）自我了解的基本原理（3）價值重估（4）意識的增強（5）接納的原理（6）對情緒的留意（7）自欺的心理機制（8）佛教的無我說（9）對思想控制的訓練（10）無著心的培養（11）臻至寧靜之境（12）現解的修持。整個修持程序建基於：理解（正見）、了了分明（正念），和自律。

《生活的修持》一書使用簡單易懂的語言作條理化的敘述，把佛法的修行次第地由淺入深鋪陳出來。對於學佛者不失爲一本值得參閱的好書。

「正念」、禪修——「止觀」與瑜伽（一） - 陳積

佛教最重修習培育人心靈中之「正念」。「念」基本上是人類心中天賦的覺察力（Mindfulness, or awareness），人人皆有，只是強弱之別，否則便不能正常過活。「念」是可以培育及使其力量增長的，很多宗教與非宗教的學科也有教人如何集中精神、增強觀察力等，便是增加「念」力的訓練。唯獨佛教徒所修的「念」與普通的觀察力有所不同，稱為「正念」。「正念」可具體解釋為：「有正知正見的、客觀不執的及輕鬆自然的覺察力」。它是需要通過八正道的實踐，逐漸養出來。

「八正道」中各正道是相輔相乘的各項修行，行踐之最後能淨化心靈達到解脫的境界。而其中一道「正念」則教一套發展「正念」的方法——「四念住」。

此法教導行者把心念安住於四大類世間事物上去修。諸如頭兩者是「身念住」及「受念住」，大意是對身體的構造（不淨觀）、呼吸（出入息念）及身體的各種感受有清晰及深入的觀察，這與以後談的瑜伽修心方法有著相同的道理。與此修習的同時，心靈慢慢能集中而靜下來，能至此境界時便稱為「禪定」。綜觀上述的各項「念住」的修習，心念能清晰了知「身」、「呼吸」、「感覺」時稱為「觀」，心念能因集中於一對象而靜下來（最集中及無其他雜念時謂之“心一境性”）時稱為「止」，亦是第八正道——「正定」。

是故佛教的修心方法很多人稱之為「止觀」之修習。至此，相信大家會明白「止」與「觀」其實是描述有「正念」的心的狀態，有時「止」的成份多，有時「觀」的成份多，變化無常，有經驗的禪修者便能操控自如。「止」「觀」狀態皆沒有的時候心便是在散亂、念頭不知到那裡去了的狀態，沒有了「正念」，我們便稱之為「失念」。

瑜伽（Yoga）是梵文之音譯，意謂“聯合”、“相應”等義。人們日常所見的瑜伽動作練習，只是瑜伽眾多派系中其中一種，亦是在世界各地最為廣傳的一種，稱為「哈達」瑜伽（Hatha Yoga），其主旨是藉練習身體，進而修心（包括靜坐）而至天人合一，與印度教的創造神相應的境界。其他亦有藉不同渠道方法去修習此最終目標，例如踐行服務大眾的「服務瑜伽」，修習經典以期開悟的「智慧瑜伽」等等。故此 Yoga 一詞廣義而言可作「修行」、「實踐」等解，佛教中亦可見「瑜伽行」、「瑜伽師地論」等內含「瑜伽」的詞語。

通過「哈達瑜伽」（Hatha Yoga）的式子練習，可輕鬆地、循序漸進地發展人心中的「念」力，使人首先在人生中找到自己的「心」——「念」在何處，繼而因「念」力的提升而得「定」。如是佛教徒，修習瑜伽動作之餘，再配合行踐「八正道」便很易把這由瑜伽練習提煉出的「念」（Mindfulness）及「定」（Jhana）轉化為「正念」、「正定」而得解脫了。

至於如何以練習「哈達」瑜伽幫助培育「念」力、「定」力呢？將於本刊下期再為各位介紹

斯里蘭卡之旅（二） - 參

遺址

在斯里蘭卡有數處佔地很大的古代佛教寺院遺址。破損了的佛像，倒塌了的寺院，荒廢了的僧侶聚居地，在這些遺址內到處可見。從規模來看，這些遺址的往昔應有黃金的一頁，僧侶的人數非常龐大。由於極具歷史文化的價值，這些遺址都被好好保護，及逐步修補，以待日後重現昔日的容貌，有些更是聯合國撥款修建的。面對這些遺址，我真有點唏噓——無常的巨輪不斷碾噬世間的一切。

追憶以往眾聖者，緬懷他們的生活，
儘管一切成過去，今仍有人證涅槃。

苦行林

一行八人往訪苦行林——一個不准外人進入，住了十多位僧侶的小山。該批僧侶除了每日早上十時下山接受村民的食物供養外（我們當日也有參予供僧之舉），其餘時間則坐禪與行禪，不會再下山。他們分佈住在山上的獨立小屋，屋內只有一床一桌及屋外一條用作行禪的沙徑，除此，別無任何起居生活的設施。沒有堅固的道心，是絕對不能長期安住在該山上的。

我們各人都懷著敬仰之心離開該地。

森林落日

我們驅車橫越一森林，時間是黃昏。美麗的景色忽然在途中呈現——一遍廣闊的森林，盡處中央有一座很大的佛塔，右上角則懸浮著一個大大的橙紅日輪。森林，佛法，夕陽，這組合令人有奇妙的感覺。久住於建築物森林的我們有回歸大自然的舒暢；「夕陽無限好，只是近黃昏」，卻告訴我們無限好的東西，總是稍瞬即逝。今天，我們能接觸佛法，明天，我們將會做甚麼？夕陽告訴我們：人生逝去的種種就讓它們逝去，最重要是能把握珍貴的當下，莫待日輪西沉後慨嘆！

我們告別夕陽，告別森林，奔往我們的明天。

靜室內的一席話

遊畢數天的佛教道場，我們踏進旅程的另一部分——十天的禪修學習。

一個晚上，在一以燭光照明的小靜室內，開始了我們的學習。甫開始，即聽到我

以前從未聽過的一種方法，這亦是日後直至如今我最受用的一種方法——我們要以慈心待人，甚至是對我們內心的妄雜念。我們要接納內心生起的所有妄雜念，要視他們如好友般，與他們一起共存，切莫拒絕、排斥他們。數年後的我深深體驗到此方法也可應用在日常生活面對惱人、不合意的人和事之上。

瑜伽

十天的禪修課程，每天都會加插兩節一小時的瑜伽練習。起初我們感奇怪為何禪修要練習瑜伽。及後禪修導師解釋：瑜伽練習能令韌帶不會那麼緊而易於盤腿，同時也可令身心舒暢而易於入靜。因此，初習禪者能練習瑜伽是有一定好處的。但絕不是習禪一定要練習瑜伽，所以，練習與否，悉隨我們各人的喜好。

星夜的唸誦

每晚我們都會與導師及其他學員在一僅以一枝蠟燭照明的禪堂內研討禪法。結束後，首先在佛像前進行當地語言的唸誦禮拜，跟著進行由我們八人唸誦的中文禮讚（這是導師特別要求加插的，他表示非常欣賞北傳的中文唸誦）。有些人只會欣賞自己所修宗派的儀規、唸誦，對其他傳承派別的卻不懂得欣賞；而導師不但欣賞自己的，也欣賞其他傳承派別的，這是非常值得我們這群總是傾向分別愛憎的人所學習的。

結束研討及唸誦後，我們八人總愛在禪堂外逗留十分鐘交流一下各自的心得及感受。禪堂外的天際滿佈我們從未見過那麼密集的星星，而四周還有螢火蟲閃飛。城市人的我們挺是難忘這情景下的時光。（二）



慈心修習的成長路 - 淨智

和慈心禪的緣起自差不多三年前。當時來自斯里蘭卡的 GODWIN 老師，在志蓮淨苑禪修講座完畢後，在華嚴閣舉辦七天的禪修營，我有幸參加了這次禪修。

在禪修營中，獲益良多，在第二天戶外禪修時，尤其有了一次突破性的頓悟，了解到一切煩惱、障礙皆來自心中，要清除個人的心理藩障，便要時刻留意自己的思想、概念等等。

在營中每晚休息前，GODWIN 老師都帶領我們做一節慈心禪。慈心禪是要將個人對眾生關係由近至遠，無論認識與否，把我們的慈悲、關懷及善心一步步的擴散出去，使宇宙四方都能感染這份慈悲的力量。這個慈心禪是一個很好的練習，使修習的人慢慢從個人狹小的心胸跳出來，把個人的自私自利的程度逐步下降，轉而令自己對周圍的人和物增加了慈愛和關懷的心。

在離開禪修營後，我幾年來養成了一個在上班坐車時的一個習慣，就是利用坐車的時間，唸誦心經或大悲咒，然後把經文迴向給所有眾生，亦同時作一個短暫的慈心禪——祝願眾生都能朝著離苦得樂的方向進發。

幾年來，發覺經常練習慈心禪的好處在那裡呢：

1. 發覺對周遭的人冷漠、敵視的心態已大大下降；反之，對他們的歡喜心卻增加。
2. 因為常把慈心發放，令自己把自私（或只顧一己的利益）的心態大大下降；反之，在生活中能多了為周圍的人著想。
3. 亦因想眾生離苦得樂的心，常令周圍的人多歡笑開心；很少向他們身上多加煩惱，很多時候都會為他們著想一下。

結果，在這二、三年內，個人交的朋友多了，他們亦喜歡接近自己，人際關係大大改善了；心中沒有記舊恨，別人開罪自己的事，一下子就忘記得一乾二淨。和家人的關係亦融洽多了，發生意見爭執的事亦大大減少。

亦藉著這慈心禪的修習，個人的貪、瞋、癡亦比前削薄了，對周遭的人的敵意大減；反之是建立起一顆隨喜的心，心中亦從多種煩惱中解脫出來。自己身旁，經常接觸相對的人亦或多或少的感染到我這份心意，連帶亦影響到他們。

在此，希望同修或未開始修習慈心禪的朋友，多多珍惜這個機會用心力常加練習，對個人及周圍的人裨益良多，尤其處於現今如此逼迫、競爭性偏高的社會，可以令自己從種種的心理藩障解脫出來。

苦瓜的故事 晴

那天跟法師外出吃飯。點菜時，師父問我吃苦瓜好不好。苦瓜？！我心中立即嚷著不好。苦瓜對於我來說就只得“苦”。苦一點也不好吃，有那麼多其他食物，何苦要自討“苦”吃？其實媽媽並沒有煮苦瓜，所以我甚少吃苦瓜，但卻自小就抗拒它。除非迫不得已，我是絕對不會吃的。記憶中，有一次在寺院吃過堂飯，其中一味是苦瓜。我當時十分懊惱，不吃是不可以，因為寺院食物不可浪費，但吃又很難接受。可是最終我還是很痛苦地把苦瓜吃掉。真的不好吃。

但師父問我好不好，我很難回答不好，那麼我就只有說好。師父便點了一道苦瓜的菜。跟著我想：“其實我喜歡苦澀的黑朱古力，正是享受它的苦澀……原來有些時候我不但不抗拒苦味，還喜歡它。我也吃苦的中藥，那些藥大概比苦瓜苦，但我也可以接受……”

苦瓜端來了，我突然鼓起勇氣叫自己：“品嚐一下它的苦吧！”就這樣一小塊一小塊地送到咀裡，感受著那種味道，看看究竟是什麼的感覺……哈！原來苦瓜的味道是如此的。這是我第一次真真正正吃苦瓜，第一次接觸它的味道。我開始欣賞、享受那種味道。

我終於懂得吃苦瓜了！

坐與睡 - 浪

短暫人生，不知不覺間，虛度四十多個寒暑，假如在我此生中，以平均年齡七十歲計算，所剩餘已不足半數。隨波逐波的前半生，理念所謂享受人生，豈能辜負今生，所以每天都會找些節目，總是離不開與一群志同道合的朋友聚在一起賭錢、吸煙及喝酒。但最難過的是每當大家盡興而去，各散東西，獨個兒卻依然感到空虛。前半生遺留下來的是無數慨嘆和追憶。願望是歡欣永在，無奈好景不常，每個人生片段，像夢般過去，當中有過快樂日子，亦有失意時候。細想想，人世間一切悲歡離合，時刻正在轉變中，既無開始亦無休止。試問自己一生可以得到什麼？又何妨失去任何東西；換言之連自己生命也無法主宰，還有什麼最為珍貴。就憑一次偶然，改變了我對此生看法，認同佛學所說：無常。話說四年前我巧遇佛教視聽中心主辦一連數天的葛榮導師禪修講座，在黃鳳翎中學禮堂舉行，我毅然報名參加。

那次開始接觸南傳佛教禪修，慢慢將我此生改變；逐漸適應平淡生活，閒來無事亦不需要費神找節目，安然度日。雖然是短短幾天的講座，導師主要教禪修靜坐、行禪、站禪。在一個從未認識禪修是什麼，亦不懂佛學的我，聽起來一知半解，坐還可明白多

少，但行與站則一竅不通，只知道人行亦行，人站我企，總言之跟著別人模式，心何曾裝載。還記得初學行禪時，自己偷偷地笑問是否來學跟別人行路；行禪與站禪目的在那裡，並不曉；什麼是正念不必問；至於學習靜坐，稍為最有興趣。但每當禮堂燈光減弱，開始集體靜坐，將身體放鬆，眼睛瞌上，我經已昏昏欲睡；如果對導師所講話題無興趣，索性撐著身體睡，反正無人干擾。整個禪修課程，記得其中有一兩課，導師在台上講，我在台下睡，整個講座過程，只能聽了一半，就這樣應該說我是去學怎樣坐著睡。幸好繼續還有機會學習靜坐，共修轉移在妙華佛學會進行，每月一次，同學人數大約二十多名，由蕭師兄帶領，鍾師兄從旁協助，共修仍然圍繞著葛榮導師教法範疇。

參與共修班最大收穫，除了有一個寧靜地方靜坐外，靜坐完畢那幾十分鐘研討，大家一同分享別人靜坐經驗，倍感興趣，而共修結尾同樣有唸誦，必然少不了慈心禪。講到慈心禪，值得一提，此乃葛榮導師禪修精粹——方法非常簡單，遵照導師教導經常練習，慈心自然發揮本來效應，可改善我們日常生活及人際關係，自利利他。起初我不相信，一直不肯學習，原因好像有點自我催眠。當時大家一起做慈心禪，而我呢，則我行我素，照樣靜坐。後來覺察到自己瞋心甚重，靜坐時每念怨敵，忿忿不平，莫名難受湧上心頭，引致越坐越硬，才嘗試修習慈心禪，希望藉著慈心來淨化瞋心，慶幸終於能領略箇中益處。

自懂得觀呼吸以來，經常在家練習，但坐與睡依然分不開，假如坐 30 分鐘，可能昏睡 10 分鐘左右。漸覺對靜坐興趣濃厚，因此開始留意其他道場的公開靜坐活動，若然時間許可，亦會報名參加，總之多方面學習，靜坐知識日漸加深，明白靜坐除觀呼吸法外，還有其他種種方法，例如數息觀，念佛，觀佛像等等，並無規定用何種方法最好，隨自己喜愛，只要靜坐時不失正念，了了自知當下所起一切念，來由它來，去由他去。

修行是需要兼顧戒定慧三學，單憑靜坐並不足夠，自知個人佛學知識敷淺，於是乎嘗試閱讀經教，以及聽別的導師說法。平常有關禪修書籍，尤其是阿姜查叢書，幾乎每天都看，或者一頁頁抄進電腦，來增強自己對佛學認識，逐漸理解佛學正見。

靜坐將近一年，依然慣性昏睡，全無對策。昔逢翌年的 10 月份，葛榮導師再次應邀來港，而今次禪修講座轉由志蓮淨苑舉辦，參加人數比第一年多，連續幾晚之講座，平均入場人數為二百人，結尾為整天的禪修課程。最後導師還帶領我們二十多名共修同學，上大嶼山華嚴閣，繼續為期七天的禪修。在山上，若然有關禪修問題，可以個別約見，感恩導師悉心教導，部分禪修問題得以迎刃而解。至於怎樣克服靜坐昏睡，導師提供幾個方法：（1）靜坐時提起正念（2）發覺自己昏睡，可以打開少許眼睛，讓微弱光線來驅走睡意（3）如果仍然無法驅走昏睡，或可去洗洗臉。

山上禪修，當然是條件比在市區更佳，兼且須要整天止語，一天到晚二十多名同學聚在一起，靜坐、瑜伽、吃飯、工作禪一切相當寧靜。晚上由導師親自主持研討，令我們增添不少佛學知識，加上同學們與導師之間打成一片，風趣幽默的話題，我認為是山上禪修最佳節目。唯獨是山上蚊蟲較多，蚊咬人不時發生，但人打蚊事件並無出現。七天禪修曲終人散，從山上帶返山下一片寧靜愉悅心境，難能可貴，離開時彼此之間，仍

然流露著一份親切感。

自始共修班轉由志蓮淨苑舉辦，由原先每月一次增至每月二次，時間依舊，晚上七時至九時，每個月第一個星期一和第三個星期一，參加人數也陸續增多。

經過四年不停學習，總算認識到佛教，坐與睡也可以分得開了；至於個人的禪修體驗是：心若水般，遇風成浪，只可觀，不可執。

在禪坐當中，事實上，陷於平靜裡比卡在煩擾中還糟，因為，卡在煩惱中至少還會想逃脫，然而，在平靜中，你卻只會樂於其中，沒有任何進展。當極喜、清明的狀態從內觀禪修中生起時，千萬別去執取它們。

—— 阿姜查

轉變 - 周秀卿

我原本是一個對宗教不太熱衷，及對佛理一竅不通的人。可是，1997年中偶然讓我參加了妙華的禪修班，因此，初次有機會獨自帶著一個身心皆痛苦的身軀，與一班同修上大嶼山的華嚴閣進行三日兩晚的禪修活動。皆因我祇認識蕭師兄一人，在此亦衷心多謝他的指導，才可領略禪修的好處。

剛抵步時覺得那裡的人很奇怪，每人動作皆緩慢及默默無言，氣氛非常沉悶，但我又發現蕭師兄的咀角總帶一絲微笑，內心充滿一份慈悲及喜悅。起初我心底總帶有點抗拒，心想這一種絕非我所享受的生活及喜歡的活動。幸好，那裡環境幽美，夜色極之迷人，寺廟旁邊有一條瀑布，當靜坐下來的時候，水聲潺潺令人心曠神怡。三天的禪修活動亦有一些關於佛教的書籍，及兩節瑜伽來解悶，時間很快便過去。當臨走前一刻，反而覺得身心皆平靜，連身體病痛的苦楚也減退，可是，蕭師兄竟問我，對今次之行感受如何，突然間腦海裡的思緒，尤如澎湃的海水，淚水竟也缺堤而出，也不知道為甚麼，不停地喘泣。其實，平時的我是一個非常硬朗，從不輕易申訴或哭泣的人。後來，第二次再有機會上大嶼山，與一位善知識交談，才清楚明白知道自己身體及心裡的痛苦，皆由貪瞋痴所引起，潛意識裡太多負面思想，自己無法拔除。我開始對禪修有興趣，明白禪修可以幫助一個人更瞭解自己，及淨化一個人的心靈。兩年來，我多次參加禪修營活動，讓我明白覺知及活在當下的重要性；明顯地我對人生比以前樂觀，對事物更積極，但不會貪求結果。禪修令我更能騰出腦的空間，思考一些更實際及更有意義的事情。如果沒有禪修的話，我一定不懂得如何安住自己的心，日子將會活得永無寧日，因每次老師總教導我們，無論樂受及不樂受的感覺產生，讓它慢慢過去，因生活上的實相，總有快樂及不快樂的事情，所以，我們應該學習接受順境與逆境，仍然保持一顆平靜的心，接受它成為回憶，努力做好今天迎接明天。