

禪修之友

二零零一年四月

出版：葛榮禪修同學會

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

傳真：23911002

5

目錄

葛榮居士禪修講座錄（五）	2
原始佛教經文選講（四） - 《增支部》三·六十五	6
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	10
見聞思 - 耐心與耐力	12
漫步禪修路 - 學習	13
書林漫步 - 慧眼初開	17
禪林點滴 - 三省吾身	18
聊天室 - 年年月月	19
洗流水集 - 飛蛾亂舞紛紛落	20
湊仔禪 - 序幕	21
網念 - 慈善與禪修	22
活在這一刻 - 初踏禪修路	23
漫畫	27
特稿 - 紅塵路（二）	28
特稿 - 我如何在生活中修「正念」（一）	31
特稿 - 亂跑的狗 亂跑的心	33
特稿 - 正念：解脫之道	34
特稿 - 觀無常	36
特稿 - 夢	37
特稿 - 隨想二則	37
特稿 - 坦白	38
特稿 - 泰國行	39

葛榮居士禪修講座錄（五）

南傳佛教叢書編譯組譯

第四講 出入息念

導師：再次歡迎大家。就如你們所知道的，今晚的講題是“出入息念”。這是在佛教中最為人知、最多人採用的禪修方法之一。據說佛陀亦是借助這個方法而覺悟的。現在就讓我們來看看這個方法為何這麼重要。在巴利文中，這個方法稱為 *anapanasati*（出入息念），它的意思是留心於呼氣和吸氣。這禪修方法的重點是培育正念和覺察力。大家都知道，呼吸是無意識地運作的；正是這樣，我們利用它來培育正念和覺察力。所以，當修習這方法時，我們要記著：重點在培育正念，去知道自己身心的狀況。我們要學習只是去知道、留意及覺察身心的狀況就夠了。當有思想時，不要把它們看成是一種干擾或是一種令人分心的東西；而是要覺察到自己有思想。如果你聽到聲音，你只是知道自己聽到聲音就是了；如果你身體裡有感覺，無論是什麼樣的感覺也好，只要知道自己在經歷這些感覺就是了。你知道有這些東西生起，這即是你已經對這些東西有正念，然後就回到自己的呼吸上去。用這個方法來禪修無須任何搏鬥。我常說：“人生已經有夠多的仗要打了，請不要令禪修成為另一個戰場。”禪修的整個理念就是去體驗自在、喜悅和輕快，把自己從苦惱中釋放出來。假若你令禪修成為另一個戰場，禪修本身就會成為苦惱的根源了。所以請大家明白並記住：這個方法的重點是要多把注意力放在呼吸上，至於身心的其他狀況只是知道就夠了，無需和它們搏鬥。

另一點很重要的，這個方法能幫助我們生活在當下，即使只是幾分鐘也好。因為呼吸一定是在現在這一刻的，所以當我們覺知自己的呼吸時，就是在經驗著當下這一刻。否則，大部分時間我們都是迷失在過去或未來之中，甚至連自己也弄不清自己究竟是活在過去或是活在未來，心中一片迷惑和混亂。但是藉著這個方法，即使是片刻，我們也可以生活在當下。

還有一個重點要記著的，就是我們需要跟自己的呼吸連結起來，方法就是把自己的呼吸看成是自己的朋友。現在讓我們看看呼吸究竟是什麼樣的一位朋友——這位朋友分分秒秒都和我們在一起。我想我們不會有一位能在任何時刻都陪伴自己的朋友吧，所以呼吸是唯一一位分分秒秒都和我們一起的朋友。就算我們睡著了，這位朋友依然在活動。你們有哪一位朋友會在你們睡覺時仍跟你在一起的呢？可是無論在睡覺或任何時候，呼吸總是和我們在一起的。

呼吸是我們最好的朋友的另一個原因，就如我剛才所說，它時常幫助我們生活在當下現在。當我們生活在當下時，這一刻就是解脫自在的一刻。每當我們有情緒時，若去想起這位朋友，就會立即從情緒中回復過來，然後你會感覺到內心的空間，因為你已經回到眼前的一刻了。請大家試試吧。一位朋友昨天跟我說，每次他遇上交通燈時，都會變得很不耐煩，該怎麼辦呢？我想大家對這種情景不會感到陌生吧，特別是當我們快要遲到時但偏偏總是遇上紅燈。討厭的紅燈！你可以生它的氣，可以對它不耐煩，但這樣

只會給自己帶來更多苦惱。所以我跟那位朋友說，下次他若遇上相同的情況時，要放鬆，花點時間在呼吸上。以往你憎恨的紅燈，現在倒要感謝它呢，因為它的出現使你又和你的好朋友——呼吸在一起了。所以，我想重覆一遍：每當你有不愉快情緒時，不論是緊張、憤怒、恐懼、焦慮、內疚或是任何使你苦惱的情緒，只要你一想起你這位朋友，和他相處一會兒，然後你的情緒會變得怎麼樣呢？為什麼我們可以在這種情況下釋放出來呢？道理很簡單：當我們有情緒生起時，使情緒膨脹的其實是我們的思想，是它令情緒愈來愈壞。若果這時候你能花幾分鐘在呼吸上，就沒有空間讓思想生起，那你便能立即回復過來了。

呼吸這位朋友可以幫上大忙的另一個非常重要時刻，就是在我們死亡的時候。事實上在一篇經文中提到：如果你修習這個方法，如果你能夠和自己的呼吸相連起來，在彌留時若你還清醒的話，你可以把心念放回呼吸上去。我對這個幫助垂死的人平靜地離世的方法非常感興趣。大家想想，這位能幫助我們平靜地生，亦能幫助我們平靜地死的朋友是不是非常寶貴呢？

這位朋友還有它美好的另一面，就是當跟它在一起時，即使是很短暫的時間也好，你會忘掉自己的身份。自己是中國人、斯里蘭卡人、德國人或是英國人呢？這全都給忘掉了。這個世界有著不同的分類，例如種族分類、宗教分類等等。現今世界的一些問題也許就是出在這些分類上。但當你注意力放在呼吸上面時，所有這些分類都放下了，剩下來的就只有呼氣和吸氣。呼吸就是呼吸，不管你是佛教徒、基督教徒還是印度教徒，呼吸就只是呼吸而已。

時間不多了，現在講的也許是最後的一點。當我們和呼吸在一起時，我們就能體驗到一些平靜、空間和靜止在內心之中。佛教形容這種狀況為 *samadhi*，意指平靜、安穩及靜止。這個禪修方法不單使我們體驗到靜止和平靜，還幫助我們開展直觀和智慧。它幫助我們單純地看待思想就只是思想，如鏡子般反照思想；單純地看待感受就只是感受；單純地看待聲音就只是聲音。然後，我們便運用這佛教非常重要的智慧，懂得如實地看待事物。

我們或許會問：這個方法真的能在日常生活中幫助我們嗎？抑或只是在坐墊上面才對我們有用呢？這是一個有意思的問題。我曾經講過，當禪坐時，我們要有這種智慧，練習禪修技巧，培育正念及培育一顆不作情緒反應的捨心等等這些都是重要的，但更重要的是在日常生活中去保持這些內心的質素。我在這裡嘗試給大家介紹一些重點及告訴大家這個方法的重要性。或許還有其他的要點，但我想我沒有足夠的時間去講了。假如大家對我剛才講過的，或是對這個方法有什麼問題的話，請提出來。

聽眾：我想知道我們現在學的禪修跟其他教派的靈修有什麼不同？

導師：這是一個非常理論性的問題，我素來較喜歡一些簡單而實際的問題。你說其他教派，指的可以是許多不同的宗教。我提出以下的兩點是在任何有心靈修習的宗教裡所共有的。第一，若果一個宗教重視心靈修習的話，就一定強調使心平穩和靜止。事實上，

基督教就有這個美麗的說法：「靜止下來，你就會像神。」不同的宗教或許用不同的方法，但原理都是要透過那些方法去體驗平靜、寂止和空間。另一個共通點就是一定包含有覺醒和了知的質素——知道自己內心的狀況。

還有其他問題嗎？希望大家提出一些跟這個方法有關的實際問題。

聽眾：我該怎樣對待呼吸呢？怎樣才能感覺到它的效用呢？

導師：你無需要去體驗呼吸的效用。事實上，當我帶領禪修時，我會告訴大家該怎樣做的了。該做的其實很簡單，只是感受在呼吸的時候身體所呈現的狀況。利用身體的感受和動靜來達到覺醒，保持正念。我想強調：你不必做什麼特別的事情，只需對你的呼氣和吸氣保持覺醒就是了。

聽眾：禪修時感到昏沉和有睡意，我怎樣去對治它呢？

導師：很好的一個實修上的問題。我有幾個建議。第一，你可以張開眼睛。第二，佛經上強調要把脊骨伸直。如果你坐得夠直的話，那是不容易感到睡意或昏沉的。另一個建議是，你可以站起來。你試試這些吧，這將會立即見效。還有其他問題嗎？

聽眾：第一個問題是，中國人有句話「一心不能二用」。現在我們的內心平靜，當然容易意會到呼吸，但在日常生活裡我們需要工作，大部分時間都非常忙碌，怎樣才能兼顧到自己的呼吸呢？第二個問題是，你剛才說過呼吸是我們最好的朋友，無論什麼時候都跟著我們，縱使我們入睡了也一樣。請問當我們熟睡了或做夢時，又怎樣能夠照顧自己的呼吸呢？

導師：我先回答第二個問題。若果我們不理會其他的朋友，朋友就會生氣，但有趣的是呼吸這位朋友卻不會生氣。當入睡後或造夢時，若果要知道呼吸，我們必須保持正念和覺醒。除非你是一位修為很高的禪修者，才能在睡覺時和在夢中都保持著醒覺。否則，誰能在睡夢中可以這樣做呢。所以我認為在這種情況下你可以不用理會這位朋友了，它是不會介意的。

你的第一個問題是在日常生活裡我們有許多不同的事要辦，怎樣可以兼顧呼吸這位朋友？我先前說過，要念及這位朋友，你必須先停止工作。所以我說當你停在紅色交通燈前，沒什麼可以做的時候，與其對紅燈不耐煩，倒不如去注意我們這位朋友。當你被某種情緒困擾而又不打算去做其他的事情，那麼就返回你的呼吸上去吧。此外，我還是想回應一下作為禪修者當面對要做不同的事情時該怎麼辦。其實當我們面對要做不同的事情時，真正困擾我們的是這樣的一個心念：“我有許多事情要做而我有可能會出錯。”有時候這樣的心念會造成壓力。昨天我講過，生活在強調做事必須完美無瑕，正確不誤的文化裡，你會希望做每件事都是正確完美的。我想你若能把這完美主義的觀念放下，必然有所幫助。這亦是我的一個建議。

你說得對，雖然我們有許多事情要辦，但在同一時間內，我們只能做一件事情。但若果我們能學習覺醒地留心自己在各種情況下所做的每一件事情，便能對我們所需要做的事情培養出一份持續的正念。

接下來的建議或許是最後一個了。這個建議該是非常有用的。當你工作時，當你有許多事情要做時，正如剛才所說，最重要的是清楚知道自已的心理狀態：是否焦慮呢？是否感到壓力呢？欠缺安全感嗎？還是輕鬆自在呢？要是你真正要在日常生活中去修習，不斷檢查自己內心的狀況是十分重要的。無論你工作與否，請嘗試培養這份不間斷的覺察力，去檢查自己的內心狀況。當你需要去做不同的事情時，就在察覺到這些事情之後，便回去觀察自己的心態——我是在反應抑或是在回應呢？反應和回應是兩回事：“回應”意指不帶情緒地去做該做的事；“反應”指變得焦慮，恐懼、緊張和感到壓力等等。由於我們仍是個凡夫，還在學習中，在某些情況下起情緒反應是正常的。假如你能夠在起情緒反應的時候仍能保持清醒的話，事後當從情緒中回復過來，內心有空間和清晰時，你可以作反思及去找出：為什麼我會起情緒反應呢？為什麼我不能作出理性回應呢？正如昨天我說過，我們能從錯誤中學習，其實我們亦可以從自己的情緒反應中學習。當做這樣的反思時，不要負面評價自己，你必須以一種友善、柔和及玩遊戲的態度去做這反思。然後，你可以做個實驗，跟自己說：“讓我明天看看自己到底會如何表現吧，我會起情緒反應呢？還是理性回應呢？若果是情緒反應，那會持續多久呢？”用一個開放的態度去看看會怎麼樣。把禪修看成是一種實驗，以自己來實驗，這些都是禪修有趣和美麗的地方。在做實驗時，不要有任何預設的立場，你只是去學習、尋找、探索和試驗。我們可在任何情況中去試驗、探索和學習的。還有時間，請提出最後一個問題。

聽眾：當我靜坐有雜念生起時，我覺知自己的雜念，雜念便會慢慢平息下來。但有時我會知道“我在覺知這些雜念”時，便開始不容易集中精神，那該怎麼辦呢？

導師：這裡有一點我們必須謹記。留心的聽眾會記得我不曾用過“集中”這個詞語。我用“察覺”、“正念”和“覺知”，是有意避免使用“集中”這個詞語，因為這個詞語會製造出一個戰場和苦惱。所以我建議在任何境況下：假若你的精神是集中的，你只是知道你的精神是集中的便行了；假若你的精神是不集中的，你只是知道你的精神是不集中的便行了。這有什麼問題呢？當我們坐下來禪修時，不要有所期待，不要預設一個想法或模式，認為該有什麼事發生，或有什麼事不應該發生，這點才是最重要的。禪宗對此，稱為“本心”，或叫作“無心”。苦惱是怎樣產生的呢？當事情的出現跟期待的有所不同時，我們就感到苦惱。這亦是在禪修時遇到苦惱的原因。所以，若禪修時沒有期待，你就會只是去知道每一刻所呈現的狀況。還有，在禪修時不用給自己評分，這點是非常重要的。假若事前你期望自己能集中，當你認為自己做到時就給自己加分，並努力要持續下去，這樣子緊張就生出來了。當不能集中時，就給自己減分。就是這樣，在禪修時仍然不停地去評分：給予加分、給予減分；給予加分、給予減分……這是日常生活中我們一直在做的事情，但是，最起碼在禪修時請去學習：以一種開放的態度去面對所有的事情。（五）

原始佛教經文選講（四） 蕭式球

譯自《增支部》三·六十五 《羈舍子[1] 經》

我這樣聽聞：

有一次，世尊與一大群比丘在拘薩羅國遊行說法，去到羈舍子市鎮伽藍磨人[2]居住的地方之中。在羈舍子市鎮的伽藍磨人聽到這個消息：“沙門喬答摩聲名遠播，他是釋迦族人，從釋迦族出家；他是一位阿羅漢、無上正等正覺、明行足、善說、世間解、無上的調御者、天人師、佛、世尊[3]。他所說的法義開首、中間、結尾都是善美的，言之有物、有意義、圓滿、清淨，展示修行的道路。他來到這裡了。”去拜訪這樣的阿羅漢是很有益處的。

之後，羈舍子的伽藍磨人一起去拜訪世尊。他們去到世尊處時，一些人禮敬世尊之後，然後坐在一邊；一些人和世尊善意交談一會之後，然後坐在一邊；一些人對世尊合掌之後，然後坐在一邊；一些人到世尊跟前介紹自己之後，然後坐在一邊；一些人保持肅靜之後，然後坐在一邊。當羈舍子的伽藍磨人全都坐好後，對世尊說：

“尊者啊，有些沙門婆羅門來到羈舍子，他們演說自己的教義，讚揚自己的教義；但責難、看輕、藐視、摧毀其它的教義。尊者啊，當另一些沙門婆羅門來到羈舍子，他們都是一樣演說自己的教義，讚揚自己的教義；但責難、看輕、藐視、摧毀其它的教義。尊者啊，這真使我們猶豫，這真使我們疑惑，不知道在他們之中誰說的是真理？誰說的是謊言？”

“伽藍磨人啊，你們的猶豫是適當的，你們的疑惑是適當的。面對使人猶豫的事情，猶豫便會生起；面對使人疑惑的事情，疑惑便會生起。

“伽藍磨人，聽啊，不要靠傳統、不要靠傳承、不要靠傳言、不要靠宗教典籍、不要靠邏輯、不要靠推斷、不要靠表面外觀、不要靠個人的偏好、不要靠可能性、不要靠沙門和老師。伽藍磨人啊，無論任何時候，當你自己知道這些東西是不善的，這些東西是錯的，這些東西受智者譴責的，這些東西當接受之後會帶來損害和苦惱的，那麼你們便應該捨棄這些東西。

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，一個人的內心若持續生起貪欲，這是有益還是有害的呢？”

“尊者啊，是有害的。”

“伽藍磨人啊，一個貪欲的人，內心受貪欲所壓服、受貪欲所纏擾，使得他去作出殺生、偷盜、邪淫、妄語的行為。這是否會為他長期帶來損害和苦惱呢？”

“尊者啊，是的。”

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，一個人的內心若持續生起瞋恚……（與貪欲的經文相同）……尊者啊，是的。”

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，一個人的內心若持續生起愚癡……（與貪欲的經文相同）……尊者啊，是的。”

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，這是善還是不善的呢？”

“尊者啊，是不善的。”

“是錯還是對的呢？”

“尊者啊，是錯的。”

“受智者譴責還是受智者讚揚的呢？”

“尊者啊，受智者譴責的。”

“作出這些行為會帶來損害和苦惱還是不會帶來損害和苦惱的呢？”

“尊者啊，作出這些行為會帶來損害和苦惱的。”

“伽藍磨人，聽啊，因此，無論我們說什麼，你們不要靠傳統、不要靠傳承、不要靠傳言、不要靠宗教典籍、不要靠邏輯、不要靠推斷、不要靠表面外觀、不要靠個人的偏好、不要靠可能性、不要靠沙門和老師。伽藍磨人啊，無論任何時候，當你自己知道這些東西是不善的，這些東西是錯誤的，這些東西受智者譴責的，這些東西當接受之後會帶來損害和苦惱的，那麼你們便應該捨棄這些東西。

“伽藍磨人，聽啊，不要靠傳統、不要靠傳承、不要靠傳言、不要靠宗教典籍、不要靠邏輯、不要靠推斷、不要靠表面外觀、不要靠個人的偏好、不要靠可能性、不要靠沙門和老師。伽藍磨人啊，無論任何時候，當你自己知道這些東西是善的，這些東西是對的，這些東西受智者讚揚的，這些東西當接受之後會帶來利益和快樂的，那麼你們便應該採納及受持這些東西。

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，一個人的內心若持續生起不貪欲，這是有益還是有害的呢？”

“尊者啊，是有益的。”

“伽藍磨人啊，一個不貪欲的人，內心不受貪欲所壓服、不受貪欲纏擾，使得他不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語。這是否會為他長期帶來利益和快樂呢？”

“尊者啊，是的。”

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，一個人的內心若持續生起不瞋恚……（與不貪欲的經文相同）……尊者啊，是的。”

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，一個人的內心若持續生起不愚癡……（與不貪欲的經文相同）……尊者啊，是的。”

“伽藍磨人啊，你們認為怎樣，這是善還是不善的呢？”

“尊者啊，是善的。”

“是錯還是對的呢？”

“尊者啊，是對的。”

“受智者譴責還是受智者讚揚的呢？”

“尊者啊，受智者讚揚的。”

“作出這些行為會帶來利益和快樂還是不會帶來利益和快樂的呢？”

“尊者啊，作出這些行為會帶來利益和快樂的。”

“伽藍磨人，聽啊，因此，無論我們說什麼，你們不要靠傳統、不要靠傳承、不要

靠傳言、不要靠宗教典籍、不要靠邏輯、不要靠推斷、不要靠表面外觀、不要靠個人的偏好、不要靠可能性、不要靠沙門和老師。伽藍磨人啊，無論任何時候，當你自己知道這些東西是善的，這些東西是對的，這些東西受智者讚揚的，這些東西當接受之後會帶來利益和快樂的，那麼你們便應該採納及受持這些東西。

“伽藍磨人啊，一位聖弟子[4]止息了貪欲和瞋恚，沒有困惑，內心警覺，不失念，持續以慈心向一個方向散發開去；同樣地，持續向第二個方向、第三個方向、第四個方向[5]散發開去；還有持續向上方、下方、四個角落等所有方向散發慈心，散發於所有眾生身上及所有事物之上。他帶著廣大、成熟、沒有限量的慈心，沒有憤恨、沒有瞋恚，持續向外散發開去。

“伽藍磨人啊，一位聖弟子止息了貪欲和瞋恚，沒有困惑，內心警覺，不失念，持續以悲心……(與慈心的經文相同)……持續向外散發開去。

“伽藍磨人啊，一位聖弟子止息了貪欲和瞋恚，沒有困惑，內心警覺，不失念，持續以喜心……(與慈心的經文相同)……持續向外散發開去。

“伽藍磨人啊，一位聖弟子止息了貪欲和瞋恚，沒有困惑，內心警覺，不失念，持續以捨心……(與慈心的經文相同)……持續向外散發開去。

“伽藍磨人啊，這位聖弟子因他的內心沒有憤恨、沒有瞋恚、沒有污染，內心清淨，在現生之中，他能體悟到四種安穩。他知道：‘若是有來生，若是有善惡業報的話，當我身壞命終的時候，我會投生於天上善趣之中。’這是他所體悟到的第一種安穩。

“‘若是沒有來生，若是沒有善惡業報的話，我也能在此生之中沒有憤恨、瞋恚、敵意，過著快樂的生活。’這是他所體悟到的第二種安穩。

“‘若我不對他人作惡行，也沒有作惡行的想法。我怎會受苦惱困擾呢？’這是他所體悟到的第三種安穩。

“‘若我不作惡行，不管惡業會有積聚還是惡業不會有積聚也沒有關係，我都能清楚明白到我所過的就是清淨的生活。’這是他所體悟到的第四種安穩。

“伽藍磨人啊，這位聖弟子因他的內心沒有憤恨、沒有瞋恚、沒有污染，內心清淨，在現生之中，他能體悟到這四種安穩。你們認為是嗎？”

“世尊啊，是的。善說啊，是的。尊者啊，這位聖弟子因他的內心沒有憤恨……(與之前數段的經文相同)……這是他所體悟到的第一種安穩……這是他所體悟到的第二種安穩……這是他所體悟到的第三種安穩……這是他所體悟到的第四種安穩……他能體悟到這四種安穩。

“尊者啊，妙極了！尊者啊，妙極了！尊者啊，世尊能以各種不同的方式來演說法義，就像把倒轉了的東西反正過來；像為受覆蓋的東西揭開遮掩；像為迷路者指示正道；像在黑暗中拿著油燈的人，使其他有眼睛的人可以看到東西。尊者啊，我們皈依佛、皈依法、皈依僧。尊者啊，願世尊接受我們為優婆塞[6]，從現在起，直至命終，終生皈依！”

1. Kesapputta 羈舍子是一個市鎮的名稱。
2. Kalama 伽藍磨是一個種族的名稱。經文中的伽藍磨人是住在羈舍子市鎮中的伽藍磨族人。
3. 由阿羅漢至世尊是佛陀的九種品德，這九種品德分別如下：
arahaj 阿羅漢——完滿了修行的人；值得受人供養的人。
samma sambuddho 無上正等正覺——以自己的能力，無師自證的人。
vijja-carana-sampanno 明行足——智慧和品行均具足。
sugato 善說——善巧的說法者。
lokavidu 世間解——對世間徹底瞭解。
anuttaro purisadamma saratthi 無上調御者——最高的教導眾生者。
sattha devamanussanaj 天人師——天和人的老師。
buddho 佛——覺悟的人。
Bhagava 世尊——勝利者。
在以上九種品德之中，有的把第六種無上調御者分作“無上士”和“調御者”兩種的品德。在中國的傳統裏，就是說十種品德的，稱為如來十號，是指佛陀十種不同的稱號。
4. ariyasavako 聖弟子是指在八正道中的修行者，包括出家和在家人。
5. 四個方向是指東南西北或前後左右四方。
6. upasake 優婆塞的眾數。優婆塞(upasaka)是指過在家生活的男性佛教徒，女性在家佛教徒稱為優婆夷(upasika)。

這篇經文可和漢譯本《中阿含經》十六《伽藍經》互相對照。在經中伽藍磨人其實提出了一個極難解答的問題。因為他們長期接觸各種不同的宗教師，而各宗教師都一致地說只有自己的才對其他的不對，使伽藍磨人陷於困惑之中。而佛陀亦是眾宗教師的其中之一，但他不與其他宗教師那樣一般見識，他的答案不但出人意表——無論我們這些宗教師說什麼，不要靠……；無論任何時候，當你知道是不善的便捨棄這些東西，當你知道是善的便接受這些東西——而且還替伽藍磨人清除了他們長期在心中的困惑，更為他們帶來一個用自己的能力來判別事物這個新方向。

佛陀是一位很開通的導師，他從不約束和限制人們的思想，他只是幫助人們開發認清善惡、改善行為的能力。這種開放的態度在宗教界裡是絕無僅有的，這是因為他能徹底看透真理，對自己有充份信心的表現。

一個持戒和修習慈心的人，他清楚知道自己所做的行為是善的，是清淨的。即使是沒有善惡因果，沒有今生他世這回事，他在現生之中都能快樂及有意義地生活；若有善惡因果，有今生他世這回事，他自己知道來生將會投生於善趣之中。由此可見，佛教雖說有今生他世，但重點還是著重於現世。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

「正見」對修行者的重要性 - 孟州

世間的修行者有很多，而且各有宗派，各有自己的信仰和實踐方法。然而，對於一個學佛的修行者，則正見便猶如一盞明燈——一盞由佛陀親自燃點，薪火相傳的明燈，指引著修行者由此岸到彼岸，從生死流轉到解脫。

佛陀悟道後初轉法輪，就闡釋苦、集、滅、道的四聖諦，而著重於苦滅道諦的解釋，就提出了修行者可依可從而出離生死的八正道。綜觀佛世時的修行者，多能依於八正道而得解脫，證初果、二果乃至阿羅漢果，就是這點，也足夠證明八正道對於修行者來說，是不可少的修行功課，也是引向解脫的正確之路。

八正道以正見排行第一，跟著的正思、正語乃至正定，都是逐步地踏向解脫的歷程。如果修行者能依八正道而得涅槃，則修行者必須要先有正見，正見就如一把鑰匙，慢慢打開其他七支正道的門戶。也只有這一把鑰匙，修行者才不至於誤入旁門左道。

既然正見如此重要，什麼是正見呢？南傳阿含中部經典中正見經第九，就記載了由舍利弗向眾比丘說法時的一段經文：「云何為聖弟子正見？其見正直，於法具有絕對淨信，通達如此正法者。」然後舍利弗以十二緣起一一解釋。這段經文中的正見，指出兩點：一、其見正直，也就是要遠離一切不正確的見解，正確地了解四諦、十二緣起、五蘊等真理；二、於法具有絕對淨信，這一點對修行者尤其重要，因為這是修習八正道而達解脫的第一根本。

修行者依信而學，進而習戒、定、慧，也就是修八正道的歷程。對佛陀的悟道解脫而教示的道理，先生淨信，隨順起正思惟，依此淨信而持正語、正業、正命之戒，進而再由戒約身口行為而修正定以制意念，時時活在正念之中，再循環地以正精進來提昇自己的智慧。如此依於正見，而引出其他七支正道而使修行者斷煩惱、得智慧、達解脫、般涅槃。

其實，依正見而生的淨信，不但不是迷信而且還可視為修行道上的指標和提示，無始以來的無明，由於貪瞋癡的習氣而業報現前，有了正見，修行便能處之泰然，依八正道而求解脫；無數誘惑的五濁惡世，天魔心魔的內外擾亂，有了正見，修行者能起正精進之心，而不退轉，禪定境界的層層提昇，逸樂安穩現前，有了正見，修行者能捨能離，更求解脫；禪修而得的五神通，種種方便，有了正見，便會正當地處理，不以憂喜而妨道心，更求精進地邁向涅槃之路……所以，正見之於修行者，便有如黑夜的引燈，大海的指南針，也如火宅的正確逃生指示牌。有了正見，修行者也不會誤修，而能循序漸進地向解脫邁進。

「若佛出世，佛不出世，法性法爾。」佛陀未降生前，或同期的修行者，想必有不少依於正見見法而修行，得到解脫。辟支佛應是此類。然而，既然佛陀以他所悟之道教示隨行者，而依之修行的弟子都能見道，都能於正見得不退轉，這也就為我們提供了一個最好的捷徑，而無需如盲人摸象般一知半解。修行者要有正確知見，大可從經典中得到啓示，得到智慧。

其實，佛世時亦有不少外道的修行者，如無因論者、宿因論者、逸樂主義者，苦行者等等，乃至於有神論者，他們都有一套以自己見解為信仰的修習方法，其中亦不乏有人能得禪定的境界。然而，經典中佛陀亦逐一指出他們不正見的修行，最終還是得不到真正的解脫。道理很簡單，沒有正見，不解緣起，始終執著於無明的貪瞋癡的邪見，終歸還是擺脫不了輪迴的生死流轉。

佛世的修行者尚多不正見的存在，在遠離佛世二千五百多年的末法時期，則邪見外道更充斥社會。在群魔亂舞的現今社會，修行若不謹守佛陀正法，依於正見而修習，則危矣！一個戒定慧未開未修之人，倘能依於正見，實行正精進，則雖長路漫漫，仍不失正途而趣解脫，但是一個勤於戒定而不正見的，則如南轅北轍之誤。越精進則後患越大。因此，在當今亂世，正見更見可貴，更見要緊。最後，願以雜阿含經的一段偈文，與天下同修共勉之。

鄙法不應近 放逸不應行
不應習邪見 增長於世間
假使有世間 正見增上者
雖經百千生 終不墮惡趣





耐心與耐力 - 思

科學進步帶給現代城市人種種方便與舒適，也帶給現代城市人一種習性——不能容忍少許的不便或不適——步行稍遠的路途也叫苦；稍候片刻也心煩氣躁；夏日處身於沒有冷氣的地方叫苦連天，沒有冷氣的車子不願坐……總之，什麼也要方便，什麼也要舒適。甚至修行也要講求舒適和方便。否則，聽法不能集中精神，禪坐不能安住……

本來，舒適與方便本身絕無問題，但人有貪著的性向，只要長期活在舒適與方便中就貪著了他們，導致耐心與耐力減弱。我們可回顧過往的修行大成就者的生平，不管是那一傳承的，都有一共同點——耐心與耐力是驚人的。事實上，耐心與耐力是修行成功不可或缺的因素。因此，不要忽略耐心與耐力的培養，不但要耐性地聽法、禪坐，還要耐性地聆聽、久候、容忍、面對、處理、學習……於日常生活中。

現代城市人甚至將禪坐和修行的標準降低來遷就自己的求方便、求舒適的習性。更美其名說：「我們不但要慈悲別人，還要慈悲自己啊！」折磨自己是要不得的，但放縱自己，不願付出耐心和耐力也是要不得的。筆者認識的禪修朋友當中，有一定成就的無一不是「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香」的寫照。

耐心和耐力的美德是變得越來越衰微了，禪坐和修行的標準也越來越鬆散，直至我們發現到，那些禪修者在今天都喜歡隨著他們自己的主張和欲望去行事。

當我們依著自己的看法去修行，以自己的主張去看「法」時，我們將永不看清事情的對與錯，我們不會知道我們自己的心，我們不會瞭解我們自己！

如果你放縱自己，隨著自己的見解去照著修行，那麼，你便會開始考慮，懷疑很多。……用這種態度去修行是不能稱作「開展心靈」的，這叫「開展災禍」。

《以法為贈禮》第 55、58 頁

——阿姜查



學習 - 鹿

你知道如何向過去、現在與未來學習嗎？

過去

每個人都或多或少會有一些由往事而造成的內心傷痕。有些是由於我們曾經被別人傷害過，有些是由於我們曾經傷害過別人。這些往事可能是在童年的時候，或是幾年前或幾個月前，或祇是幾分鐘前，或幾秒鐘前。若我們執住這些往事不放，我們便會被這些已經過去的往事繼續傷害。

葛榮導師強調，若要學習如何放下這些往事，首先要學習友善地面對這些往事的思念，否則心便會想逃避或抗拒它們。

當一次又一次嘗試用友善來看待關於這些往事的思念，便會發覺已經沒有了因抑壓或抗拒它們而生的苦。

當不再逃避或抗拒這些思念，便繼續運用這友善的心，學習原諒自己，學習原諒別人，學習原諒所有境。否則你會繼續因責罵自己或別人而受苦，直至有一天你學會友善地原諒。

最後就是友善地向這些往事學習。明白這些往事確實已經過去，並不存在，重要的再不是當時的對錯，而是現在如何正面地向它們汲取經驗和教訓。這些經驗和教訓是可以正面地幫助我們下一次遇到類似的情況知道如何比上次做得好一些，最少亦可幫自己不再犯同樣的錯誤。

跟著這些提示一步一步的修習，一次一次的訓練，便認識到原來往事是一位導師。在生活層面，教導自己如何將來遇到類似的情況可以做好些或不犯類似的錯誤。在禪修的層面，教導自己原來所有內心的傷痕都是自己的心所製造的，亦祇有自己才可以完全治療它，引領自己從苦困中解脫出來。

曾經有一位朋友請我幫他一個忙，當我做好這個義務之後，他還責罵我沒有盡力而為，沒有為他達到他的最終目標。每當想起這段往事時，憎恨與失望的情緒就會生起，亦因而不斷被它所困擾。後來遇到葛榮導師，根據他上述的建議修習，每當這段記憶升起時，便友善地讓它升起，友善地讓它停留，友善地讓它離去；亦友善地原諒自己，原諒這位朋友。起初，仍然會生情緒，但情緒的程度較以往淺。一次又一次的學習以友善來面對它，漸漸抗拒與憎恨它的習性便被友善的慣性所取代。現當這記憶再升起時，已不再有情緒去反應它，而是友善地由它自然生滅。

當不再抗拒與憎恨記憶時，心內便有覺醒和祥和的空間，可以如實地向這段往事學習。明白到所有的憎恨與失望的情緒其實並不是這位朋友所帶來，亦不是源於這個記憶，而是源於自己對這位朋友的預期。信任他的行為會與自己的預期符合，當不符合時便生情緒。既然信任他是自己當時的決定，就應自己承擔這責任，但無需給自己或這位朋友一個減號，祇需汲取經驗和教訓。若將來遇到類似的情況，在未同意義務幫助朋友之前，應衡量自己的能力，這要求的性質和這位朋友的品行。若同意的話，就承擔後果。若不願意承擔的話，便友善地拒絕，無需怕尷尬。

究竟往事的傷痕是負面的痛楚，還是正面的導師，全是你的抉擇。

祝願各位都會向往事覺知覺醒地正面學習，以取代過往逃避或抗拒不愉快往事的負面習性。

現在

在公司工作，每天都會遇見很多同事和客人。有謙虛的，也有自大的，有善良的，也有狡猾的。所遇到的事情，有合理的，也有不合理的。有意料之中，也有完全出乎意料之外的。很容易生起種種不同的喜怒哀樂情緒，訓練自己友善地回應種種不同的人 and 事，談何容易。

曾就這點向葛榮導師請益。他有趣地建議眼前的人和事，就像一塊鏡子，使我們可以看清楚自己的情緒和行為。無論眼前的人行為如何，祇需回望自己對此時此境所生的情緒，看清楚現在生起的情緒是甚麼。若在激動，則看清楚自己在這個情況下如何激動，哪種激動，激動的時間，激動的度。若沒有激動，也可看清楚自己在這個情況下沒有激動，知道原來自己可以在這情況下沒有激動。那麼眼前這塊鏡子其實是給了你一個機會去看清楚自己，認識自己。

若發覺自己用情緒去反應而不是回應，無需給自己一個減號，也無需給這個人或事一個減號。祇需反思為甚麼自己會有這樣反應，如何下一次遇到這個人或事的時候可以作出回應。然後，明天再回去見他，再用這塊鏡看自己，看看有沒有進步。

那麼，這個眼前行為不符合你預期的人或不合符情理的事，不但是一塊鏡子，亦會成為你在禪修上的朋友，幫你訓練你自己。

跟著這些提示在日常生活中實驗，修行變得有趣味性。以往的是去看別人的情緒和行為，然後批評他們，埋怨他們。現在卻是運用眼前的人和事，作為一塊鏡子，回望自己的情緒和行為，了解自己如何對此情此境作出反應或回應，繼而幫助自己。換句話說，以往是要改變別人，現在卻是改變自己。

更有趣的是這些鏡子使我看到自己種種不同的情緒。原來別人的種種喜笑怒罵情

緒，自己亦有；別人的種種貪嗔癡，自己亦有，祇是程度有所不同，形相有所差別。這樣便可從實際的層面認識到原來自己是這個樣子的，不是想像中的樣子，亦不是預期中的樣子。

看清楚自己種種不同的反應或回應之後，再友善地反思如何下次遇到同類人或事應怎樣處理。然後再去面對它們，看看有沒有進步。

曾經在工作中遇到一位客人，無論如何向他解釋，他總是堅持己見。就算有時候他明白了我的解釋，下次再會面時他便會完全忘記，再堅持他的立場。這位客人就像一塊鏡子，讓我看到自己的不耐煩，嗔怒和激動的樣子。但這亦無需給他或自己一個減號，祇需正面地反思，提醒自己下次再遇見他時先聽聽他的見解，嘗試找出互不了解的地方，然後再嘗試用另一個方法去解釋，處理這個問題。一次又一次的見面，一次又一次的運用他作為一塊鏡子來看清楚自己，一次又一次的反思。漸漸發覺到原來不斷地用耐性去解釋，有些意見最終都被這位客人接納；有些意見卻自動撤消，因為後來發覺不合理的原來是自己。有些合理的意見仍然沒有被這位客人接納因而有時候情緒依然會生起，但可以從這塊鏡子看到情緒的次數已比以往少，情緒生起的時間也比以往短，情緒的程度亦比以往淺。沒有生起情緒的時候這塊鏡子亦讓我知道沒有情緒的生起。最後便明白到，若果沒有這位客人的磨練，沒有這塊鏡子的啓示，修行就會變為紙上談兵，修行亦不會有進步。

祝願各位都嘗試運用現前的人和事作為鏡子，看清楚自己，認識自己。繼而訓練自己，改變自己，以取代過往祇想改變其他人和事的習性。

未來

初學禪修時常聽到修行即是活在當下，將來的事還未發生，所以無需理會關於未來的思念。很簡單的道理，卻不知道如何修習。怎可以不計劃將來，祇顧當下現在，有很多疑問。

後來就此問題有同修向葛榮導師請益。他回答時指出活在當下並不是排除所有關於將來的思念；而是知道當下現在有一個關於將來的思念，然後覺知覺醒地運用過往的經驗來思考或計劃將來，但不執著這計劃是否必定實現。明白到苦惱並不是源於對未來有計劃，而是源於對這計劃的執著。

他補充，有趣的是當我們留意與覺察關於未來的思念時，會發現這些思念很多時會虛構一些故事，有時令我們哭，有時令我們笑。有時候這些故事令我們非常擔憂將來，非常苦悶。若我們能清楚知道當下在腦海中所呈現的祇是一些由思念所虛構的故事，知道那些才是真相，那麼我們便不會受這些故事所束縛而受苦。我們還可以向這些故事正面學習。學習反思心如何從無到虛構出很多故事，為自己製造一個地獄，然後又如何明白到原來這些都是虛構的故事而已，痛苦繼而減弱和消失。並在這過程中

明白到原來所有的痛苦都是從心所造，亦從心而滅。

這足以證明思念雖然可以具破壞性，但亦可以具建設性，在乎我們有沒有好好訓練覺知（awareness）和反思（reflection）。

記得有一個星期天，在和暖的陽光下，休閒地坐在海灘上，享受大自然。突然間心內卻憂心忡忡，非常苦悶。於是便嘗試覺察情緒的因由，原來剛有一連串的思念經過，起初是在想明天回到公司時要向上司提出一些建議，然後便幻想與上司意見不和，被無理取鬧，繼而被撤職，很彷徨，不知如何是好。當失念，不知道這些祇是思念的時候，這些腦海內的情景就像真實已經發生一樣，帶來很多煩惱。當覺知到原來這些祇是思念所虛構的故事時，心情便開始放鬆下來。當心有空間，便可繼續反思煩惱如何為心造亦從心滅。

有趣的是不一會兒，心又再製造一些新的故事。就是雖然尚未與上司鬧意見，尚未被撤職，但這都是極有可能會發生的，使自己又一次煩惱起來。於是再一次據葛榮導師的建議，提醒自己無需排斥這些關於未來的思念，祇需覺知覺醒地運用過往在工作上 and 人事上的經驗來計劃如何向上司講解自己的建議，不執著這些建議最終是否被接納，但仍盡力而為。反思若上司真的不合理，如何可以用另一個方式講解。還可以反思若上司不接納建議，到時如何去應變。

這樣一步一步的正面而有建設性地反思，最後已對明天上司的行為和最終的決定再沒有甚麼預期，因已知道無論他的反應和決定如何，我都知道怎樣去回應與處理事情。

祝願各位都嘗試覺知覺醒地反思，使心有建設性；繼而學習如何有信心地向未來的思念作出友善的微笑。

視往事為一位導師，
視現在為一塊鏡子，
視未來為一位朋友。
—— 葛榮居士



慧眼初開 - 讀書人

作者：蘇吉達
圖：藍吉利
譯者：鄭振煌
出版：慧炬出版社

此書於多年前出版，廣為禪修者喜愛。這是一本風格特別的談禪修說人生的書：簡潔的句語，再配以簡單的插圖，構成一本文字雋永幽默，插圖活潑風趣的書。

假如你從未接觸過佛法，你可從此書得悉踐行佛法者的人生觀、價值觀、苦樂觀、修行觀……

假如你已踏進禪修的門檻，你可從此書得悉如何走那條禪修路，禪修者應有的生活態度和待人接物的方式……

假如你已是過來人，你可從此書看到一位同路人的心話，產生陣陣共鳴。

一位美國出家人，一位尋覓智慧之道多年的人，他說出他的禪修世界，與讀者分享清醒、自在和智慧的生活之道。以下引該書雋語數則作本文的結尾：

每一天你都要
為自己的感覺負責
誰都不能讓你
不快樂
或緊張

因為我們
只接受快樂
在我們
閃避痛苦的時候
就產生無量的恐懼

執著是我們最大的自我虐待

當你發現
你到底是什麼人時
那就美得
超乎你的

夢想了

心就是一座
花園
我們想什麼
它就長什麼
或雜草叢生
或鮮花滿園



三省吾身 - 淨智

農曆年初參加了一個五天的禪修營。在過往的四年裡，筆者每年都會上華嚴閣幾次，去保持禪修的點滴工夫及藉此為平日奔波的身體及精神「充電」一番。

今次帶領研討的林師兄，風格有些不同。頭幾晚的主題都是和他在戶外禪修作反思有關。他在幾天內，每天都利用戶外獨處的時間去回憶之前一天所作的一切，對每件事都作出檢討和學習。

筆者在山上也有作反思，因為每天的禪修生活很平靜及較規律，所以反思時沒有太多的事去回想。反之，在數天內的耳濡目染及薰陶下，這個反思的活動令我回到市區後，起了一些的作用。

發覺自己在日常間說話、意識及行為上較前小心了，在可能的範圍內說話及行為上更謹慎，恐防傷害到任何人。每每在對別人一番說話後，都即時檢討，有無說了不該說的話及在過程中有無對任何一方造成損害。真的，比前小心了。

這種經常反思的行為，使我感覺到「八正道」上更向前邁進一步，其中的「正語」、「正思維」、「正念」等等的質素，因這個活動而推前了。

很多謝這位帶領的師兄及其他同修數晚的分享，令我亦在修行路上積聚多一點一滴。



年年月月 - 晴

不經意地翻開某歌星的唱碟附送的影集，有他嬰兒、孩童，少年及現在的相片，廿年的歲月在十數秒間便在手中流過了。還記得這歌星小時候與父母在電視上跟觀眾拜年，這不是很久前的事吧？！他那麼快便長大了嗎？廿年，我也一樣忽忽地過了。

看，張國榮已是四十多歲的「哥哥」了。但回憶中那「風繼續吹」「儂本多情」的小伙子仍是那麼近……還有某某女演員當日扮演青春少艾，那腔少女情懷彷彿仍在空中飄蕩著，但轉眼間今天的她已扮演著母親，且有一群已成年的子女！時光在他們的世界消逝了，別忘了，在我們的世界也一樣。

媽媽告訴我，我的姪女（平日甚少聯絡）今年讀中四，快中學會考了。咦？！她不是剛升中學不久嗎？怎麼會考了？！

數年前一位禪修導師對我說：「有一天當你睡醒，你會發覺你已滿頭白髮了。」我牢牢記得他堅定的眼神、自信的笑容及銀白的頭髮。無論我們想不想，看不看，髮還是會很快的白起來，我們的一生也快將埋葬在無盡的時間長流中，不留半點痕。

開心小巴

放工後帶著少許疲累，乘坐在小巴裡，漫無目的地看著窗外的景物在昏暗的天空下緩緩地經過。那時聖誕將至，沿途很多大廈都掛了聖誕裝飾。或許是因為氣溫稍涼吧，那些裝飾總顯得有些冷。

在這個沉沉靜靜的時刻，一輛很可愛的小巴在旁經過！那小巴的窗上密麻麻地掛滿了趣緻的毛毛公仔，還在車廂中掛了彩條作聖誕裝飾，很有美感又很整齊，看得出下了一番心思而不是敷衍交貨。我聽得到那小巴說：Merry Christmas 聖誕快樂！這是我第一次見到這樣的小巴，很有趣，很溫馨，又很令人興奮。

我看不到那司機叔叔的容貌，但我猜想他是很開心很友善的人，樣子或許跟聖誕老人有些相似呢！他與聖誕老人同樣明白使人開心很有意思但又很簡單，一句衷心的祝福，一份真摯的關懷已經值一百分了。

人生雖然短暫，一切終於會成為過去，但總有一些東西是永恆的，正如我們給過別人的快樂，它已在不知不覺間散播著，感染更多的人。





飛蛾亂舞紛紛落 - 山林客

山居寂靜，坐在床上，放鬆身體，安住當下。覺察自己呼吸越來越幼細，心凝形釋，非筆墨所能形容。此刻不願意溜走，也許這亦是一份取著。但是肉體難逃自然規律，久經時間，身受漸漸改變，雙腳微微痺痛，心念隨著身體變遷，越坐越緊；盡可能將身心放鬆，善待痛楚。觀痛在流動，一時這一處強烈地痛，一時那一處。剛才自以為可以擁有寧靜愉悅之心境，誰知煙消雲散，心念欲速起坐。

身心被痛楚牽動，坐姿也顯得不穩固，察覺身體傾斜。微調身姿，觀察痛楚來源，究竟來自身，或是心；兩者有何關係，究竟是我的痛，還只不過是感受，總之，苦受實難捱，好不容易將心念集中。

過了不久，一浪接一浪的痛楚；身念住，受念住，心念住逐漸減弱，轉修慈心禪結束一坐，緩緩鬆開雙腳，發覺鬆腳途中劇痛最烈。

放眼凝望，突然燈影閃動，心生訝異；更加上傳來卜卜聲響，回頭四處張望，此際一隻飛蛾撲燈，亂舞燈前，劃破夜靜。可憐的小昆蟲，猛攻燈火，翅膀差點兒拆斷，東顛西撲，見他帶著疲累身軀，倒臥窗戶。惻隱之心，人皆有之，為何你這樣無知，以身撲火，唯有將燈熄滅。

夜空平靜，漆黑中增添思緒。驀然回首，記得數年前，尙未與佛，當時觀念以享樂作為人生目標，生活奔波，不知道世事無常，一有空餘時間，馬上找三五知己消遣。每當吃喝玩樂過後，伴著失落心情回家；有時甚至乎因喝食過量，引起身體不適；有時又因打麻將時間太長，回家躺在床，滿腦子都是二同三索，今天這鋪牌真不服氣，那鋪牌夠運，因而令自己整享失眠。是苦還是樂？過後依然重蹈覆轍。無巧不成話，以往的行爲，如同飛蛾撲燈，全無意義。一旦耗盡生命，死歸何趣？不得而知。

昆蟲一期生命實在太短，根本和人無法相比，況且昆蟲沒有智慧。如果當年我和昆蟲一樣看法，不識生命意義，最終可能和他們同類，到時何日再得人身？一念之差，天淵之別。

幸得佛學啓蒙，認知人生難得，佛法難聞。禪修以後，對人生意義更具把握，轉化生命看法，知道世事無常。學習常常覺察活在當下，將以前所有的聲色犬馬生活，完全放下。閒來自己做自己的好朋友，不需攀緣外物。常念利己利人，心生平和，倍感心安。

悄悄打上燈掣，光明照破漆黑，飛蛾踪影消失。時間晚了，將近十時，正想關燈就寢那刻，響聲卜卜，又來一對飛蛾撲焰！

晨曦未露，佛前燈焰顯得分外明亮，殘缺的飛蛾翅膀，紛紛落在供桌上，丹紅色的地下，他們躺臥身軀，手腳朝天，彷彿還想討回自己失去的生命！



序幕 - 衍力

這是筆者第一次以專欄形式寫作，可算是大膽的嘗試。因為這將意味我須定期供稿，而非如以往般「可有可無」的交差。故在此謹希望有緣閱讀本文的讀者多多支持之餘，更不要吝嗇給予筆者送上隻言片語的回應。

專欄題為《湊仔禪》，內容以湊仔為主，禪為輔，最終達至湊仔即禪，禪即湊仔的最高境界！縱使未能，至少可讓筆者把這一年以來與瑾兒一起成長的興奮、驚嘆、感激——百感交集記錄下來，待瑾兒長大後瞭解到他給了我的真是浩如烟海，但盼本欄能與各位分享其中點滴。

先要謝瑾兒的，不單是他讓我領略到如西方人所謂的 Engrossment 【1】；他更讓我看到自己！克里希那穆提曾說：「所有的人我關係都是一面鏡子。這一面鏡子裡面，事情是曲是直看得很清楚。要看清事物都需要焦點，而這面鏡子就是我們的焦點。」【2】

試問有什麼關係比親子關係更緊密、更貼心呢？當這面鏡子是光潔無瑕，未受污染的時候，你只會看得更真！他並不會因恐懼而對你作出反應；他只會直率的於觸生受、受生愛、愛生取……一切都是那麼自然，讓你可慢慢的細味箇中生滅的步韻。

而我，看著這一切的幻化，也看到自己是這一連串轉變的一環。這些轉變不是一些獨立的事件待我去觀察，因我的觸受愛取也因瑾兒而生滅。真正的專注會使你看到不是一個生滅，而是整個生滅，當中沒有原因，結果——感受便是緣起！

還記得瑾兒只是幾個月大時，他的一些觸覺或許還是成長當中，感受便很是模糊；但正是這模糊的感受讓我有空間可把握這愛的生滅。當我每天慣常地沉迷於生活繁瑣的片段，唯有與瑾兒一起，才可被他領到這空間去體會生滅的驚人速度。

日復日，我們便在無數的生滅中去確立自我，執之愈切，則捨愈難。當瑾兒提醒我以往禪修所學用以觀察生滅的方法後，捨心自然而生！加上面對親兒，慈心更易有所增長。接著下來要長養的，自是悲心與喜心，這倒不用急，我想不久瑾兒將教會我更多！

註：

【1】 Sears, William “Becoming a Father”

La Leche League International, Illinois.

【2】 Krishnamurti, J. “On Relationship”

《論關係》廖世德譯，方智出版社，台北。



慈善與禪修 - 陳積

筆者雖常有在互聯網世界漫遊，但絕非什麼互聯網或電腦專才。今趟被老編硬捉上轎主筆這個禪修網頁專欄，老編實所托非人。筆者僅先此聲明，日後此欄有什技術上之不是，望大德們多來函指正。

身為葛榮導師的弟子，對今期此欄創刊號所介紹的網站感受更深。話說葛榮導師有位瑞士籍的女弟子，在他生前及身後皆很盡力幫他興辦在斯里蘭卡的各類慈善事業。近日她更與導師在歐洲的其他弟子籌辦了一個網站，十分值得一看。該網站在數月前開站時所用語言為德文，半月後英文版本面世，但近日只有英文版提供，本來提供雙語連結的主頁卻聲稱「仍在建設中」。英文版的網址為：

http://www.helpsrilanka.org/srilanka_engl/index_e.htm

網站主題是介紹由該瑞士女弟子所發起的一個名為“Help for Sri Lanka”的慈善組織。除介紹他們自己、各主要成員及所做工作外，還有分頁介紹葛榮導師的工作、生平、他的教導*、人家對他的懷念及評價、他曾主持的尼藍毘(Nilambe)禪修中心。圖文並茂，十分可觀。

* 這方面更有他於 97、98 年來港說法的文字記錄可供線上閱讀或下載。

最難得的是此網站在做實際的慈善工作之餘，不忘推廣禪修。它有一「連結」(Links)分頁介紹了多個斯里蘭卡及歐洲的有關佛法及禪修的網站，內容優質。可惜歐洲站台大都是以德文編寫，香港讀者鮮能獲益。亦順道介紹一下此頁中筆者選出的一些好連結：

<http://members.aol.com/Analayo/> 網址尾的“Analayo”是一位與葛榮導師很親近，現住於斯里蘭卡的德籍比丘的名字。其網站主要介紹兩個與他有關的斯里蘭卡禪修中心：Nilambe 及 Lewella Meditation Centre。Analayo 法師亦在網頁中介紹了另一個連結網站：http://www.buddhanet.net/abc_sri.htm，內有更多斯里蘭卡其他禪修中心的資訊。如各法友對原始佛教禪修地點有興趣，此兩站是不可忽略的瀏覽好去處。

如要找尋純正及優質的「直觀禪修」(Vipassana)及原始佛教義理資料，本「連結」頁內的一個連結：<http://www.vipassana.com/> 誠為不二之選。網頁製作及外觀清雅可喜，提供的英文原始佛學經典及禪修資訊豐富。最有趣的是它竟然有一個免費的網上禪修課程提供，該課程為期十星期；最近一期由本年 4 月 29 日開始，線上報名是本年 4 月 15 日香港時間晚上 8 時正開始，先到先得，額滿即止云云。

以上少許的網站訊息雖以 help-srilanka 網站為起點，但一進入互聯網世界，無論你去到任何一個網站，網主通常都把或多或少的相關網站連結放於其中。如此站站相連，一開十、十開百地層層開展，無窮無盡；很像我們心念的「一念三千」，這亦是筆者把此欄稱作「網念」的原因。再者，「網念」亦可諧音作「妄念」，那究竟「網念」——瀏覽互聯網時的心念，與「妄念」——禪修術語中的雜思又有否關係或異同呢？遂把這欄名「網念」加上點點弔詭的味道。



初踏禪修路 - 念

禪修是一種心的訓練，能發掘和培育內心良好的質素。透過禪修近者能令我們有一個和諧、醒覺的人生，遠者能令我們得解脫涅槃。禪修最基本的功夫是要由盤腿坐禪開始。初初踏足禪之路的朋友必須要認識清楚，習禪的大前題是只欣賞自己付出的努力不去計較成果，對自己的身心經常要保持友善，輕鬆自然，最重要是培養對禪修的興趣。當你有興趣禪修的話，你便會樂於去禪修，那禪修就會成你生活的一部分。要培養對禪修的興趣，首先要超越了一些心理或生理上的困難及對禪修有正確的認識。

實踐上的困難

腳痛

初習坐禪的朋友首先必然會遇到的困難是盤腿所帶來腳部的痛楚，這往往令到有心習禪者卻步不前。又或者勉強堅持一段時間習禪的衝勁熱誠過後便放棄。我們應該明白盤腿所生起的痛楚是身體自然的反應，沒有問題。問題是出在我們希望不要有痛楚，身體便自然地抗拒這痛楚，這反而令到痛楚加劇，心生厭煩。當我們接受這痛楚是身體的自然反應，便不會認為腳痛是不好的或自己比不上別人。要明白禪修是心的訓練，並不是盤腿時間越長禪坐便越有進步。除了某些禪修方法（如宜隆禪法）不可以改變坐姿外，當知道痛楚令到心有掙扎時是可以慢慢地變換姿勢的。並可嘗試以下的方法去處理腳痛的問題。

為避免偏向兩個極端，當一有痛楚便隨意地鬆腳或堅持在完結一節禪坐前不願鬆腳，令到內心與痛楚搏鬥。在變換姿勢之前我們可先做一點事情。有時候想鬆腳的衝動只是一剎那，覺知到有要鬆腳的衝動時，嘗試和身體溝通對它說：「可不可以暫時不放腳呢？」或者是：「呀可不可以支持多一會呢？」當這樣和身體對話，你會發覺有時是它可以不鬆腳的。但當身體說「不」的時候便要有正念地慢慢鬆腳，讓腳休息一會，痛楚過後才有正念地慢慢將雙腳再次疊回。

有時會發覺痛楚的出現是坐下來後的十五分鐘，但有時又會到二十分鐘後才痛，那是與盤腿的高低鬆緊有關，可留意疊腿時雙腿擺放那一個位置會令痛楚較遲才出現。當痛楚出現後可感受一下最拉緊最痛楚的位置在那裡，然後稍微移動那個部位或微微地將膝蓋提高，可稍為舒緩痛楚的部位。然後看看內心能對這痛楚保持有善意多久呢？試多幾次才考慮鬆腳，那表示你已經作出過努力。

要知道若整個過程要是能很清楚地去做，有正念地覺知到有痛楚時，內心沒有厭惡的情緒生起，那腳痛是不會妨礙我們的修習。腳痛不痛是身體的事，我們要訓練的是心受不受它的影響。要克服腳痛的困難，若不能每天修習的話，可利用參加密集禪修營，

多作以上的訓練，要一個小時不用鬆腳是不會太困難的。但不要以為腳痛只是最初的階段，坐得久了便不會痛。就算坐禪多年下來，久坐腳是仍然會痛的；只是初學者是腳痛心又痛，熟練的禪修者是腳痛心不痛而已。

不懂放鬆

身體不能放鬆有時是由於身體的過度疲勞。坐下來時先要檢查一下身體是否有放鬆，甚至乎有很多人以為自己已經放鬆了，但其實是仍未能放鬆，因為他們連放鬆的感覺是怎樣的也不知道。有時又當你越要身體放鬆它反而不能放鬆，這時便要友善地慢慢去感受一下眉心和面部、肩膊和雙臂，尤其是肩膊和雙臂是不容易放鬆的部位。或可想像自己是浮在天空上的白雲，又或者嘗試友善地和身體溝通，對身體說：「現在似乎有點緊張，可否放鬆一點呢？」

最常見的是修習出入息念時，由於太過用心去修習，過於專注又或者是壓抑思想而導致頭部緊張，有收緊、發麻的感覺。若知道自己是容易緊張的，在一節的禪坐中可多次檢查頭部和雙臂看是否會有緊張，若有緊張可嘗試以上方法。另外修習瑜伽和慈心禪是能夠有助放鬆身心的。

多妄念

當閉起眼睛禪修時，心中的思想似乎特別多。最常聽到一些放棄禪修的朋友說：「我不能夠坐禪，因為有很多妄念」。很多人誤解禪修是要令到心裡沒有思想。坐禪時去壓抑思想，但修習了一段時間後發覺仍然是有很多妄念，便覺得禪修是困難的。誰不知道有思想是完全沒有問題，要禪坐中不要有妄念這個想法才是有問題。為什麼日常生活中妄念紛飛不覺得有問題，盤腿坐下來便要沒有思想呢？這同樣是我們內心慣性的運作。修習出入息念時唯一要做的事情只是當發覺到有念頭生起後，將注意力返回呼吸上這麼簡單。只要不斷這樣地修習，心自然會變得清晰。重點是微笑地將注意力返回呼吸上，而不是壓抑思想；有思想和沒有思想便由得身體去自然運作。禪修的訓練不是要令我們不要有妄念，而是培育正念，當正念強的話妄念便會自然止息。

就算明白到這一點，但當內心平靜下來，一些生活上需要解決的問題或是一些佛學上的義理有時會自然地在心裡浮現時，便會不自覺去追隨思考這些問題。思惟佛法是有助修行的，又或者是某些問題是真的需要解決的。禪坐中心似乎特別清晰，有時候平時想不通的問題會突然想通；好像坐禪真的能令智慧生起，心生歡喜，這些念頭呈現時便讓心繼續去追隨。在禪坐中分析佛法或解決問題的思想其實亦都是一個陷阱。當你執取而去思惟時，便忘記真正的修習是要訓練心能安住於當下的禪修對象之上。若你繼續去觀察便會發覺在禪坐中去思考這些問題是不實際的，事實上當禪坐完了之後，禪坐中思惟過的概念是會忘記的。就好像閱讀一本非常精彩的佛學書籍，在閱讀的時候好像是很清楚明白，當蓋上書本後還記得的內容有多少呢？再過兩三天可能會忘得一乾二淨。在禪坐中任何念頭都是令我們不能生活於當下，所以無論是關於佛法的或是任何的念頭，

當覺知到它們時都只是將注意力放回呼吸上，利用這些念頭來強化正念。知道當下有念頭的那個便是正念，當你的念頭被打斷得越多即是覺知力越強。當覺知力、正念夠強的話，很多問題你都會自然明白。

昏沉

昏沉亦是我們必定遇到的問題，若是經常昏沉的話，嘗試去了解這昏沉是身體上的需要還是我們的習性。若知道身體上已經有足夠的休息而仍然昏沉的話，明白到這是身體的習性，而不是身體的需要，可以友善地對身體說：「這不是身體所需要的」，然後提起精神來坐下去。另外是有很多方法可以對治昏沉的。可以張開眼睛，用力地眨眼，站起來行禪。若是身體太疲累，有時候我們可以容許自己昏沉一會兒，十分鐘或十五分鐘過後，可能會更有精神地坐下去。

呼吸不自然

修習出入息念的朋友，有時會遇到的問題是當去覺知呼吸時反而不能自然地呼吸。呼吸變得急促、粗重，呼氣出去了不懂得吸氣回來，每次呼氣或吸氣的長短不同；一下子發覺自己好像不懂得呼吸似的，甚至乎有窒息的感覺，令身體產生不自然或緊張。習禪不久或只是間中才去坐禪的朋友會較易遇到這問題，若你越想令這呼吸回復自然，它就更加會不自然。要知道呼吸是身體自然的活動，若要這不自然的呼吸延繼下去是不可能的。只要由得它不自然，或有趣地去看看它究竟會持續多久；幾個妄念升起消失後，又或者稍一昏沉後這呼吸又會回復自然。所以無需擔心或認為這不自然的呼吸是不好的，相反當你覺知到呼吸不自然時即表示你有正念，是活在當下的。而且這呼吸不自然的情況並非在每次坐禪都會出現的，由得它不去理會它，持續去修習一段時間掌握了技巧，這個呼吸不自然的階段是會過去的。

異常感覺

當身心平靜下來，對身體的感覺會變得比較敏銳。有時可能出現一些異常的感覺，例如身體不自主的搖動，有氣感在體內移動（尤其是曾經修習過氣功的朋友，可能會認為這是好的反應而希望能延續），身體某部分有跳動的感覺，無論有甚麼奇怪的感覺呈現無需驚訝，或擔心會傷害身體。這些感覺都是會有生滅變化的。只需要知道後由得它，容許這些感覺在身體上呈現。我們的習性是遇有不暢快的感受便要想辦法令它消失，可否嘗試讓這些感覺自然地變化地消失呢，這也是一種改變我們習性的訓練。若是感覺身體有擺動，可試張開眼睛看看究竟身體是真的在擺動或只是自己的幻覺，若真的是身體在擺動，可嘗試友善地問一問自己的身體：「現在我正在禪修，不擺動可不可呢？」若是身體仍然在擺動，那我們可以微笑地接受。

比較、評價

在共修班或禪修營裡一些朋友被問到「剛才坐得怎樣？」的時候，很多時聽到的回答是「坐得不太好，有點昏沉」、「麻麻地啦，有很多思想」或者「坐得沒有上一次的平靜」。「不太好」「麻麻地」「沒有上一次的平靜」我們不自覺地對坐禪作比較、給評價。那表示我們對禪坐有預期，認為坐禪是不應該有思想、昏沉，每次禪坐都希望有平靜的感覺。有思想、昏沉是坐得不好的，平靜舒暢便是坐得好。坐禪的目的是培育覺醒，耐性等質素，絕對不是追求平靜舒暢的感覺。昏沉、雜念、平靜都只是心的狀態，沒有好與壞。真正的平靜是無論坐得所謂好與不好內心是沒有分別的。另外，每個人的習性不同，所付出的努力也不同，所以初習坐禪時千萬不要拿別人的進步和自己比較。

一些誤解

靜坐即是禪修

靜坐並不同禪修，南傳禪修不一定要盤腿打坐，只要有正念能覺察到當下身心的狀況時，任何的姿勢也可以禪修。盤腿坐禪只是其中的一種姿勢而已，溝通表達時有說為坐禪、禪坐或靜坐。其他宗教、瑜伽、氣功等都有靜坐的修習，外望姿勢可能一樣，但內涵是不同的。南傳各種禪修方法離不開四念住，雖然方法技巧各有不同，但共同點是強化正念及放下對自我的執著。

害怕走火入魔

所謂走火入魔，那些魔不外乎是心魔；是來自於沒有正確的知見，在禪坐中有所追求。南傳禪法是學習去放下、不執取身心上的任何東西。禪修只是一些很簡單普通的事情，就好像去刷牙、上廁沒有什麼特別的。像我們每天沖涼清潔身體，坐禪就好像替內心沖個涼這麼簡單；令到我們能夠清晰些，醒覺些去知到身心當下的狀況而已，而並非一些神秘或高不可測的事情。只有那些認為禪修是特別事情的人才會出現特別的問題。

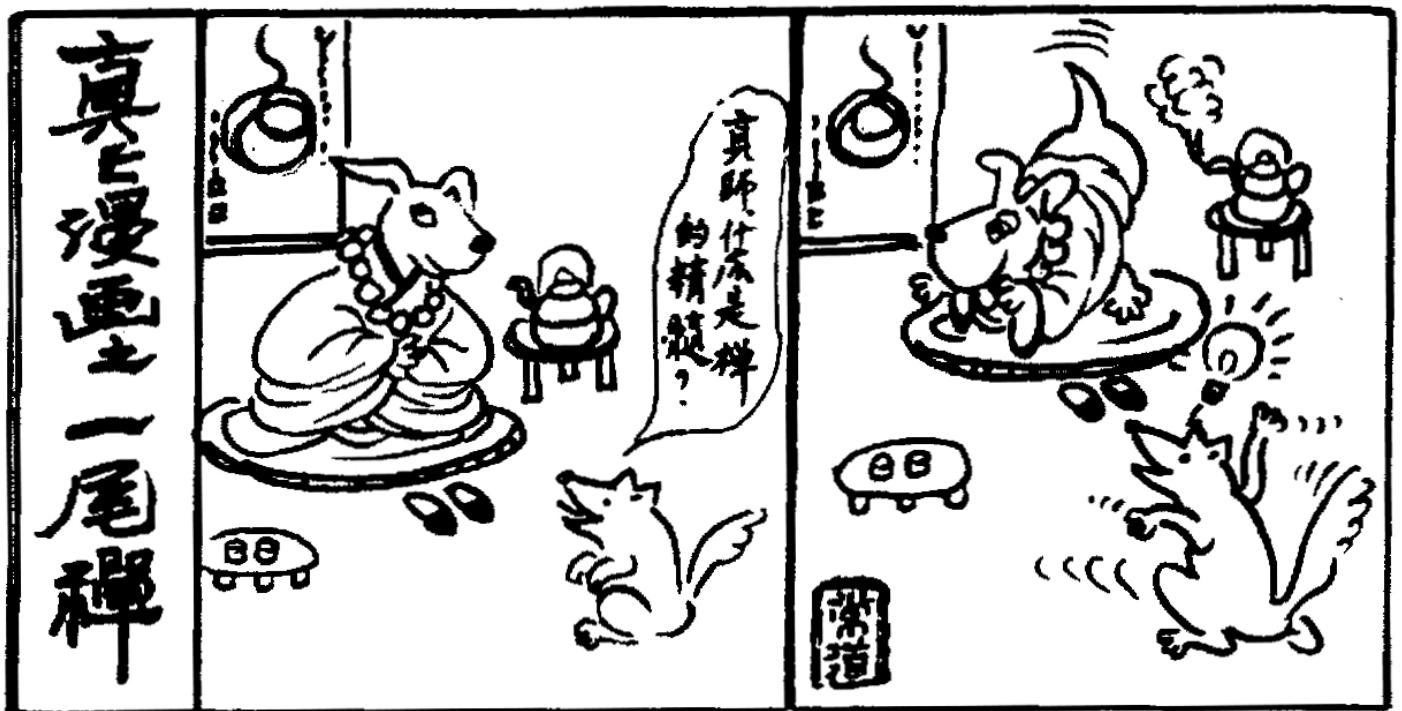
靜坐能夠醫病

有些人因為身體上或情緒上有問題而去禪修。一些專業的醫護人員或心理學家是有教導病患者去靜坐或感覺呼吸來舒緩病徵，或者是修習氣功也是會有靜坐的。但這都不同於佛教的禪修。雖然坐禪一段時間後是能夠令身體的健康狀況改善，或感覺到身體好像比以前好了。但這只是副產品，若你執取這些副產品而暗自高興，這表示你不能正視生命有衰老、病痛和死亡這必然的現象。當這無可避免的現實發生時，你將會遇到更大的挫敗。然而禪修可視為一種治療心靈的藥物。在佛教的定義裡，一天未能成為阿羅漢，我們都是心裡有病的病人，只是病況輕重不同。所以禪修不是幫助我們去避免身體生病，而是訓練內心能夠開放地面對衰老、病痛和死亡。

除了以上種種，可能還有其他初學者會遇到的問題或疑惑，所以有興趣禪修的朋友，不宜只是去閱讀一些禪修的書籍，或完成了一個禪修課程便自己在家修習。須知道禪修的路途上會不斷出現偏差，以為自己明白了一些，但總是又會有一些我們不懂的地方，所以開始學習禪修的頭兩三年是最容易放棄的。最理想是首先完成一個禪修課程，每天抽一些時間坐禪，定時參加共修班。就算不可能每天在家裡修習，堅持每星期最少一次參加共修班是非常重要的。若有機會多參加密集禪修營，在環境氣氛的配合和持續的修習下，能深化你對禪修的體會從而培育出自信心。能這樣持續地堅持兩三年你定能體會禪修的益處，那便不容易放棄；續漸能提昇內心各種質素，這能令你終生受用。

切記！你不是爲了「得到」而禪坐，而是爲了「捨棄」。我們不是以欲望來禪坐，而是以放下。如果你「想要」任何東西，你永遠也找不到的。

—— 阿姜查



紅塵路（二） 凡塵客

賀年卡

花開滿樹紅 花落萬枝空
唯餘一朵在 明日定隨風

偈一首，來自好友送來的賀年卡。

粉紅色的年卡信封張開了，冒出一幅美麗的景象—— 一身披著厚厚的白雪外衣，滿頭戴著朵朵的紅花，個個的雪球；一棵樹，屹立在風雪中。紅與白，一個強烈的對比，這景象真美。

景象向後一翻，呈現一首訴說無常的偈。

景象與偈前後互相呼應：花，不屈不撓地在冰天雪地下盛開；花，毫不例外地在無常法則下逝去。

行文至此，我憶起另一首也是談花的偈：

朝看花開滿樹紅
暮看花落樹還空
若將花比人間事
花與人間事一同

堅毅地面對人生種種困難；安然地面對世間種種變遷，年卡告知我一種人的應有態度。

寫了兩首偈，也許要談一談詩偈的妙用。詩偈是以有限的文字來表傳無盡的意。心境是很難用言語文字描述的，只能意會神領。因此，詩偈是訴說心境的一種良好工具。所以中國的禪師很常用詩偈來表傳禪修的心境。他們還喜用詩偈來訴說無常、無我和苦。從詩偈進入無常、無我和苦的意境，會令人深深嚼到無常、無我和苦的味道。這是「修觀」的其中一種方法：從文字到概念，再由概念到體會。修此方法需有兩個先決條件：一者必須要有詩偈所描述的情景的經驗，否則，見詩偈只見到文字；二者必須要有正念，否則，只能引發哀世事的無常，傷人的不能自主，悲生命的苦難無奈之情而已。

婚外情

一位好友兩年前因工作關係開始長駐外地，只能每三個月回港與妻兒團聚數天。外

駐一年後，由於長時間的與妻子分離及加上種種因素，他開始與當地的一名女子開展了一段婚外情。弄得他的妻子向我哭訴丈夫的無情無義，及後發展到經常喊著要離婚。擾攘攘了一年，我分別與他們分析事件的起因及可能的結果：有否忽略培養感情，有否摧毀維繫感情的條件，離婚對各家庭成員的害處。終於事情告一段落，做丈夫的終止了那段婚外情，夫妻兩人決定繼續共同走那條人生長路。

男與女的戀情從萌芽以至發展都是非常條件性的。兩人的性格，原則，心態，背景，愛好，職業，人生觀，價值觀，家庭觀……種種條件適當配合才會發生戀情。當中，某些條件的變動會直接影響那段戀情，輕則不穩，最嚴重的會導致戀情的終結。所以，結了婚的朋友要明白感情的條件性，雙方都要付出努力去栽種那棵感情樹。否則，樹是會死的。不栽種的樹是不會生長的。

承諾

某一個下午，往深圳探望一位上了年紀的朋友。朋友的妻子患了老人癡呆症多年，大部份時間不能識別親人，言語能力幾已盡失。他們的兒子都各自成家立室，剩下他一人獨力照顧老伴，寸步不離。

與他暢談了整個下午，更聽他細訴：獨自照顧老伴的艱辛；兒女忙於工作和家庭而疏於慰問他倆老的無奈與失望……很多很多的無奈與辛酸，但最後他堅定地說他會對老伴一力承擔，履行當年結婚時互相許下的承諾：互相照顧。蒼老的面容提起這承諾時不禁泛起溫馨的微笑。並再次說他會不畏艱辛承擔這個諾言真至生命終結。

夜深，汽車在深圳的深南大道奔馳。朋友的辛酸與及他那份承擔精神令我有一番體會。愛，令他們許下諾言；愛，令他們承擔諾言。愛，是有執的，會衍生很多問題；但人世間許許多多的溫溫暖暖，光光熱熱，都是由愛而生的。我們面對的是愛的兩面，有光亮的，也有陰暗的一面。「無執的愛」就是佛家說的「慈悲」，不會衍生任何問題。可是「無執的愛」，不是一蹴而就的。我們要承認愛於人世間有其作用，但亦要覺知其弊端，及發展「逐步減弱執著的愛」，直至圓滿的慈悲。

車窗外，深南大道的夜色很好看。點點，排排的燦爛燈光，五光十色，在黑夜中格外顯得耀目迷人。匆匆的，夜色在窗外急速向後方飛逝，離我而去的不只是窗外景物，還有剛才暢談的朋友及其老伴，更還有過往的一切人和事。轉瞬間，站已到，車要下，自己也要離別人而去了。

看不順眼

最近數年，年青人流行的髮型是「亂」。

筆者憶起自己年青時代的髮型普遍都要求整齊貼服。所以如今每每看到那些亂的髮

型總是看不順眼，心裏必會問：「有什麼好看？」及至有一次，我看到一年青人的亂的髮型，我嘗試欣賞一下，竟然發覺並無不妥，反覺很美。當時的我猛然醒覺：我用過往的標準來量度現今的髮型，當然會覺得不好看。及至我拋掉過往的準則，才懂得看，才懂得欣賞。

每一代的人總是看不順眼另一代的人的某些事情或行爲。歸根究柢，很多的「看不順眼」並不涉及對與錯，只不過是牢執過去，不能活在當下的產物而已。

去年三月

去年三月的一個晚上，我們一班禪修同學，聚集一起來悼念剛於該晚的前一日逝世的葛榮導師。

簡單的悼念會：集體靜坐，然後發放慈心祝願導師未來美好。祝願完畢，一眾默然，滿室靜默。我感覺整室空間都充滿祝願。突然，一位師兄哭了起來，我也流下淚來；可是，滿室仍是充滿靜默和祝願，沒有半點哀傷。

當晚的情景，那靜默，那祝願，那哭聲，那淚水，是難忘的，畢生難忘的。無聲無息地，歲月流走，導師已離去一年多了。念師之情仍是悠悠我心的。

有說：「下淚是軟弱的表現，哭是要不得的，情感對修行者來說是有害的。」我想這句話是對的。但我們看事物不能單從某一面看——感恩導師的教導，可以下淚；惋惜無機會再接受導師的教導，可以下淚；慚愧自己的不精進，可以下淚。以上種種淚水，加上正念，可生起不辜負導師悉心教導的決心，激勵自己努力不懈，奮勇前進，以導師為榜樣，不忘其教誨，昂步走那禪修之路。事實上，情感是可以運用的，可以轉其化為正面的力量。此力量如用於修行，是可以發揮出很大的效果。佛陀在世時教導在家弟子要常：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。此「六念」法當中正有善用情感的成份。

(二)

冥想無量佛，並虔信不疑、滿懷喜悅，你會深受激勵鼓舞。

冥想無量法，並虔信不疑、滿懷喜悅，你會深受激勵鼓舞。

冥想無量僧，並虔信不疑、滿懷喜悅，你會深受激勵鼓舞。

——長老偈

我如何在生活中修「正念」（一） - 陳積

打從數年前接觸原始佛教始，便明白「萬般皆下品，唯修『正念』高」這道理。於是多年來對佛法的探索及研習，不離揣摩如何實修此「正念」。至今為止，我這個懶於「坐」禪的人有什好路數呢？且看小弟下述的歷程及體驗；如有不是，懇請大德來函指正，以免我誤入歧途，功德無量也。

在理念上，我多年來把在 “Mindfulness in Plain English” 一書中所看到談及「正念」的數項特質放於案頭作座右銘（排名不分先後）：

- Live in present 活在當下
- Bare attention 只是觀察（不起思惟地覺知週遭事物）
- Respond rather react 對外境作出適當的回應而非即時的反應
- Alert (no lazy and no semi-conscious state) 心常保清醒及不昏沉
- Calm and joyful 充滿寧靜及喜悅

就因「正念」如此多嬌，在培育「正念」的禪修訓練中有五花八門的方法，表面上各側重訓練其中一項質素。但細觀之只要從任何一項入手，結果皆是修得「正念」，有「正念」便以上所有的質素與之齊來了。略舉一些例子：

做「出入息念」或「無固定所緣境」禪修時主要從「只是觀察」入手，隨而因這些觀察對象的隨緣變遷的特質而使心「活在當下」，「正念」愈來愈強，其他「清醒」、「寧靜喜悅」等質素亦不請自來了。

做「慈心禪」時心會先因善意而產生「寧靜喜悅」、「清醒」、對念頭或情緒會「作出回應而非反應」。穩定的「正念」隨而產生，它的所有質素皆會具備。

上述的「出入息念」我最先在「佛陀的啓示中」學得，及後受教於葛榮導師再深究此法及加學「無固定所緣境」及「慈心禪」等法門。而葛榮導師最重生活禪，他曾教導我們可把「出入息念」及「無固定所緣境」兩法運用於日常生活中以修持「正念」。但鈍根的我未能掌握此兩法的真髓而把它們的主打技法「只是觀察」做得著意了，未能正確地在生活中做禪修，因此心沒甚進步；當然亦未能把心提昇到認為禪修在生命中排首位的地步，遂懶於禪坐，數年來渾渾噩噩。

但有一點，遇上葛榮導師總是好的，他的萬千法門中我最受用的一招：就是他叫我在繁忙的生活中，如遇上長時間工作而心陷入混亂（不清晰）的狀態時，應立刻把工作暫時放下，做做「出入息念」或「無固定所緣境」兩禪修法其中之一；那怕是片刻，這樣可使心休息及不致失念太久。我如法做時常感覺到：如要心由混亂不知去向的狀態回到能做禪修的狀態，必先要回到當下（例如先找回身體的感覺、感覺一下自己存在於當

下的時空等做法〉，然後才能好好執行那兩項禪修法。久而久之，我摸索到做「正念」禪修〈上述兩禪修〉的準確方法，就是以「活在當下」為出發點、為大前題。在整個禪修過程中常保此心態或作法時，行者不會在「出入息念」時太過聚焦〈著意〉而引起緊張，亦不會在「無固定所緣境」時不知應觀什麼而步入過去未來的思潮中〈散漫〉。藉此揣摩到這準確的生活中禪修的方法後，近一年來雖仍是未有定時坐禪，但心很容易保有「正念」，至今只要心不需要因生活而思惟，心就即回到當下，繼而「正念」的其他質素亦隨著安住當下的時間愈長而愈強了。

數月前從海外來鴻的「葛榮居士與烏普禪師的對話」中葛榮導師談及「活在當下」如下：

問：在以上佛法的討論中你們如何因執記憶而產生憂悲苦惱。那可否請你闡釋什麼是「活在當下」？

答：所有「思惟」皆與過去或未來有所連繫。而「活在當下」就是一個沒有「思惟」的心境。

問：但這會有點困難。「六根」對外境的辨識有賴過去學到的知識，如果我們要去辨識某事物而發覺此過程已與過去有連繫，那是否仍算「活在當下」？

答：仍是，只限於該事物與過往事件之關係。但就如「諸法無我」等概念也不應存於心間。

這使我更明瞭「活在當下」的深義，更能掌握其做法。學佛這麼多年，愚鈍的我才稍能掌握在生活中如何修「正念」，如何「行住坐臥，皆在禪定中」。

再總結一下，過去我常把「活在當下」視為一項有「正念」時的心境或其副產品，但不懂如何去修持「正念」，倒因為果。現時明白它可以是「正念禪修」的一項技巧或手段，且在生活禪中十二分好用，在這裏與大家分享一下。（一）



亂跑的狗 亂跑的心 - 萍

葛榮導師在世時，有一次我去斯里蘭卡導師的禪修中心修習。那裡環境清靜、簡樸，令人容易提起正念。大約修習了十多天，一天導師問我想不想下山看看，我回答他說寧願留在中心，而他卻微笑道：「妳還是跟我下山走走罷！」那時候心想既然導師認為這樣做會較好的，那就跟他下山罷，雖然這不是我計劃之內。

下山後，導師安排我住在他的一位在家弟子家裡，然後他就去了別處教導禪修。他那弟子的家很大，還養了兩頭狗，其中一頭叫 **Pussy**。牠是一頭德國大狼狗，十分活潑、友善，我跟牠玩了一段時間。午餐過後我打算到市中心找換一些當地的貨幣。於是我經由那大屋的後花園外出，大約行了五分鐘，忽然看到 **Pussy** 就在我後面。心想：牠定是常常保護客人外出的保鏢了。

我仍然很平靜地向前行，突然間前面出現了三頭野狗兇惡地衝向我們。我下意識立即走到 **Pussy** 後面，想牠定會保護我；誰知道 **Pussy** 十分驚慌及發出哀叫閃縮躲在我旁邊。那真把我嚇得要死，我其實是非常害怕狗的特別是野狗。那一秒鐘我心想：你不是跟我開玩笑罷？！你這一頭大狼狗，竟然會怕這些身型比你小的野狗，若你不是來保護我的，你跟著來幹嗎？但正念立即告訴我：剛才以為牠跟著來是保護我的，只不過是我自己的預期罷了，現在要做的是面對當下的情況。突然間我不再害怕那幾頭野狗，只知道要做的事情就是保護 **Pussy**。我立即提起手袋唬嚇牠們，很快地牠們便被趕走了。

之後我一路往銀行方向前行，因為在 **Kandy** 很多人是從未見過這樣大的狼狗，再加上 **Pussy** 並沒有扣上頸帶，只是驚慌地跟著我亂跑。所以沿途有很多人發出尖叫，亦有些人大聲地投訴我為什麼帶那麼大的狗外出但不扣上狗帶，甚至乎一些小朋友及女士都嚇哭了。但我可以怎樣解釋？

到了銀行，銀行經理說狗隻是不可入內的。我只好向 **Pussy** 說請牠乖乖在門外等我，想不到牠好像明白我的指令似的。但不到十分鐘牠就驚慌地衝入銀行內，也許牠忘記了這裡的人是習慣優閒和慢動作的罷，牠在銀行內亂跑亂吠，把一些客人都嚇跑了。那經理生氣地說如我不能好好的約束我的狗隻就不要帶牠外出。我無奈地苦笑亦狼狽地試圖控制一下 **Pussy** 但都不成功，只好拿回我的護照及港幣離開作罷。

回程的時候牠仍然亂衝亂撞，終於在馬路上給一輛汽車撞倒，幸然只是受了一些皮外傷。

回到大屋後，原來各人都正在尋找 **Pussy**，我告訴他們剛才的情況，他都們都嘖嘖稱奇。原來雖然那裡每星期都有一次共修活動，而每次都有二三十人，但 **Pussy** 是從來未有過跟客人外出的記錄的。

回到山上之後，我向導師報告這次的體驗：

當我看到 **Pussy** 的時候就被牠壯大的外表欺騙了，但原來這頭狗根本沒有騙過我，其實是我心裡編造了一個預期來自己騙自己！

事實上我們的心很多時也像 **Pussy** 一樣，沒有正念，以為有一些新奇的外境就立即跟著走，幸好這次只是一些驚嚇及皮外傷，但是否每次都能幸運脫險呢？

正念：解脫之道 - Joseph Goldstein / 定慧譯

【譯註：《阿毗達摩》南傳論藏中的《分別論》、《發趣論》和《清淨道論》(XXI, 130, 英譯本)皆有論述禪修者從凡夫修行至阿羅漢的詳細過程。簡單來說，凡夫在持戒及修定圓滿後，用內觀方法去觀察我們的身(色)、心(名)實相，直至不需經過概念(想陰作用)而能直接觀照身心是無常、苦及無我(三法印)。禪修者體驗到實相後，經過一系列的修持後，起大厭離心，真正地感到要解脫煩惱。禪修者再集中觀照三法印其中一個，或稱之為三解脫門：無相(觀無常)、無願(觀苦)、空(觀無我)。這時候，智慧的力量便有力地粉碎在無始以來便導致我們輪迴受苦的無明雜染(*kilesa, anusaya*)。只要禪修者能堅持觀照三解脫門之一，我們的心對無明雜染(共有十結)的執持便會漸漸被清淨。直至某刻，禪修者的心會和涅槃相應，便可以證悟，契入道心和果心。在這個過程中，正念是培養智慧的重要成份，是清淨煩惱的重要力量。Goldstein 的這篇文章告訴我們這個清淨的方法。他強調清淨煩惱不是要清淨我們的業(即俗稱的怨親債主)，而是清淨、切斷我們的心對常、樂、我的執著。文筆雖然簡潔，卻是微言大義，其中蘊含至理。希望同修不要大意略過，最好能夠反覆思惟，有需要一定要向善知識請教，直至明白何謂「清淨煩惱」為止。】

人們有時候會以為需有當我們將業完全還清後我們才有可能覺悟。根據這個想法我們靜坐是為了要承受過去的業的果報，直至當業完全清理了後，我們便會證悟，得到解脫。

這個觀點是錯誤的。因為業是無窮無盡的。佛陀說我們不可能找到生、死、輪迴的起源。我們每一個人都經歷過無數次的生死，造下的業不論是善或惡的，在數量上都是不可思議的多，甚至是不可以被理解的。因此沒有方法可以清淨我們所有的業。

所以有兩把真正的解脫之鑰。首先我們在身和語的層次控制自己，不再作惡業，不要再做傷害自己和別人的事。接著我們開始學習如何有技巧地在當下回應過去所造的業。

例如，身體的痛楚是過去一些惡業的業果，如果我們本能地以嗔心去反應(react)，只會製造更多的惡業，而這些惡業的業果將會在將來困擾我們。一旦我們學懂以正念、接納、柔軟、開放的態度來回應 (relate)，雖然我們仍然會承受過去的惡業痛苦的業果，我們卻不再製造新的惡業。同樣，由於過去所造的善業，樂受可能會升起，我們亦學會如何不以執取心和貪愛心來回應。所以透過對受保持正念，我們將停止重新不停地造業的過程。透過時時刻刻的保持對身、心狀態的覺察，我們慢慢培養了獲得自由的能力，也即是能夠在觀察過程中不執取和對現象有反應。

如果我們能夠完全地開放自己，讓自己能夠毫不反應地覺察一切現象，根本不會有問題。不論發生甚麼事，我們都能正念現前，不再以貪、嗔、痴的心來造新的惡業。這樣我們便能為將來的幸福製造條件。

要留意的是「以開放的態度回應」，尤其在面對我們一些植根在內心的習性時具有特定的意義。它不是一些表面的、瑣細的觀察力，不是一種簡單的認知：「啊現在我看到這個習性了。」這樣的覺察是於事無補的。只有當我們覺察時能夠真的做到不執取經驗現象，甚至是覺察者，正念的力量才能發揮，才能解脫煩惱。

我們的修習基本上是在每時每刻保持對呼吸、思想、身體感覺、情緒和心念狀態的覺察。我們將遇到很多的體驗。絕大多數的體驗都是過去業的果報。我們要記得，無論是甚麼體驗，是樂受或是苦受都不重要，最要緊的是我們能否保持有力的正念，覺察它、和它一起，但又不執取、不嗔恨、不認同它。

佛陀在證悟後曾應邀和弟子們在一條村中結夏安居。剛巧村中有嚴重的饑荒，於是連續三個月他們只獲得馬的飼料來充饑。這些苦受是由於過去的惡業所致。所以即使是像佛陀這樣清淨的人也要受過去所造惡業的苦報，但由於佛陀有圓滿的智慧和平等心，他的內心沒有半點的痛苦。

當我們同樣地以智慧和平等心來回應業果時，我們的心將會愈來愈平衡。覺悟並不是在我們清理了一定數量的惡業後才發生，而是當我們以智慧來切斷無明後便會發生。而覺悟可能在任何時刻來臨，並沒有一個特定的時刻。

我曾提及過一個著名的「指鬘外道」的故事。男主角阿含薩雖然誤信讒言，以殘酷的手法殺了九九九人，但他以極大的熱誠去修行，終於在很短的時間內達到完全的解脫。所以阿含薩的修行方法並不是去清理舊帳，而是努力地去切斷心中的無明而達至解脫。雖然在證悟後阿含薩不停遭受村民的石頭和棍棒報復，但他都能以圓滿的平等心來承受過去惡業的業果。

我很喜愛這個故事。因為當我們擔心過去的惡業時，這個故事可以給我們很大的鼓勵。請記得：覺悟和解脫並不是要將過去的業清理完後才能發生，而是依靠當下我們的覺察力的質素、心能否平衡和有沒有智慧。

【本文譯自“Insight Meditation”中的“Mindfulness, the root of happiness”一文。作者 Joseph Goldstein 為著名麻省內觀禪修學會的指導老師，曾跟隨巴馬拿、葛印卡和馬哈希等禪修大師修習。】

觀無常 - 初哥

一次朋友的聚會中，一位舊同學好奇地問我：「『禪修』究竟是學些什麼？」我回答說：「『禪修』就是體會萬事萬物皆在無常變化的法則，和培養放下執著的心。」他的回應是：「這些道理人人都會說啦，什麼『世事無常，禍福難料』，做人不要太執著，隨遇而安……但說易行難嘛……」

不錯！從理性的層面去了解佛學，的確是「說易行難」。過去還未開始修習的時候，我也是這樣認為，還覺得這些道理只不過是當人們頹喪失意時，用來自我安慰的消極說話。當面對困境，感到失意無助的時候，有些人會寄情工作；有些人尋求在玩樂、物質上的歡愉；有些用酒精，藥物麻醉自己；有些自暴自棄，怨天尤人。總之，我們就是想盡辦法去擺脫心裡的不安、惶恐和焦躁。

我們總是希望事事「隨心所欲」，理性上我們知道這是不可能；但心底裡，卻總是希望控制和掌握身邊一切的人和事，包括自己心的感覺。我們不願意面對「無常」，沒有如實地觀察萬物的無常生滅變化；於是，當事情不如己意時，心裡的種種負面情緒便隨之而起，而當心裡生了情緒時，我們卻又不願意如實地面對，因為我們不喜歡「難受」的感覺。如是者，我們便一日復一日，一年復一年地在憂悲苦惱中打轉。

上一期的《禪修之友》介紹了一本書——《最後 14 堂星期二的課》（Tuesday with Morrie），內容講述身患肌肉萎縮症的大學教授 Morrie，如何泰然自若地面對生命終結的來臨。他如實地觀察自己的身體變化如何一天比一天虛弱，死亡如何一步一步地接近。「如實地觀察」——這不正正就是我們學習禪修的精髓所在嗎？

一位共修班的師兄常常提醒我們，作為一個修行者，無論是用什麼法門——觀呼吸、觀身體的感受，還是其他——最重要的就是要訓練自己的覺知力和觀察力，並且將之應用在日常的生活中。我們要觀察的，不僅是外在環境如何無常變化，還有自己心的狀態，如何受外境的刺激而生起各種情緒反應。唯有當我們如實地面對自己的感受和情緒，不生起厭棄和逃避的心，我們才能體會到，不僅是外境在不斷無常變化，就連心中生起的種種情緒，也是一樣時刻在無常生滅。所有煩惱和憂慮，也只不過是緣於我們對「無常」這個大自然法則的不理解。

夢 - 周秀卿

記得早兩年前，在華嚴閣的研討晚會，蕭師兄曾提及，人總會有一些負面情緒，潛藏於心底裏，或會在夢中浮現，但如果經過禪修功夫後，利用正念去面對夢中的一些可怕事情，必然這些惡夢會捨你而去。

今年國慶日，與一班同修在華嚴閣，大家討論修習後對事物看法及日常生活的改變。由於過往工作及生活的習慣，加上自己的執著，令我變成一個神經緊張的人，午夜夢迴經常做一些古怪的惡夢，醒後心裏仍帶著懊惱的心情，整天仍惦著夢境中的不愉快，覺得自己是一個不幸的人。終於經過兩年多的修習，有一天的晚上，夢見與一班朋友，駕著一輛私家車，高速地駛過天橋，在轉彎角的時候，因車速太快，撞破石欄由高空墮下。心想這一次意外，實必死無疑，當下想起禪修接著安住呼吸，集中注意力於每一個呼及每一個吸，觀看著車子慢慢墮下，坦然接受生命的終結，接著由夢中醒過來。

這次死亡的經驗，令我更明白老師的開示，利用正念去面對可怕的事情，所有樂受與不樂受，只是感覺而已，將會呈現及消失，萬事萬物亦有生有滅，不斷循環發生，因為這是大自然的定律。

隨想二則 - 小學生

(一)

家居新界，某個晚上，在凌晨十二時半，駕車回家。快到達家園的十字路口。紅燈，停車。綠燈亮了，徐徐轉左。忽然看見了一位滿頭銀髮的老婆婆，瘦削的身軀，用勁地提著一個購物袋，蹣跚從左至右而行。嚇了一跳，還好車子較慢，沒有碰到老婆婆。第一個反應，老婆婆請小心依燈號過馬路。第二，為什麼老婆婆那麼晚，仍獨自一個人孤寂的提著一個笨重的購物袋走在街上呢？當時，眼睛和心裏遙祝老婆婆路上平安。驀然回首，汽車差點兒碰撞左邊馬路的石壘。火速地回轉駕駛盤，避過了一次意外。

在營營役役的生活上，容易地，關注和批評別人的錯和常常被一些外邊的景象吸引著；困難地，察覺自己是否處在一個正確的位置呢！

(二)

一伙朋友郊遊，有意欣賞風景。朋友甲，心想無限美景在山峰。沿途的景色，不為所動，完全沒有停下來，只是急不及待，快步向山峰前進。因心裏老是想，如能早點踏上山峰，便可仔細地瀏覽最佳的風光，其他景色，不值浪費時間停頓欣賞。可是，事與願違。朋友甲在途中，還沒有到達山峰，一不小心，摔了一跤，頭部受傷，昏去了。幸好後上的友人，把他送院診治，後來無恙出院了。朋友甲得到些甚麼？錯過了些甚麼呢？

坦 白 - 史路比

我們也許都認識以下這種人：他每晚放工後或在假期裡總會跟不同的朋友聚會，或修讀各式各樣的課程。他說他人緣好，很多朋友主動找他；他說他愛接觸新事物，所以熱愛參與不同活動及課程；他說這是充實人生；有時候他也會說是爲了減壓。其實他可能是怕獨處，又或者是生活欠缺方向。然而他卻不能坦白面對自己的害怕及迷惘。他用盡一切藉口掩飾，甚至自己也毫不察覺那些是藉口，而完全認爲它們是事實。

至於我們自己又如何？我們坦白嗎？

請在此停一停，好好地想一下。

坦白並不容易。觸碰自己的害怕、迷惘，或其他自己認爲不好的情緒、思想及行爲的確使我們很不安，因此我們寧願選擇看不見聽不到，告訴自己、告訴別人一切都很好。我們寧願活一個假的自己，在糊糊塗塗中不尋找方向也不成長。

爲何坦白使我們不安？是什麼迫使我们自欺欺人？

在書上我看過這句話：我們在恐懼中過日子，讓我們不由得自欺欺人。

恐懼？

是，正是恐懼。其中一種是恐懼我們不符合我們對自己的預期。例如，身爲學佛者，我期望自己要減少對物慾的追求，因此當我爲了打扮而買衣飾時，便告訴自己是爲了工作需要；當我討厭憎恨而認爲自己應該有慈心時，便在不知不覺間壓抑了憎恨。又例如當我只接受自己工作能幹，我便把任何工作問題都看成是同事的問題、顧客的問題、外在環境的問題。總之自己永遠沒問題，沒地方需要改進。

葛榮導師給了很有用的提示，幫助我們清除這些恐懼。導師教導我們學習接納自己的人性，接受自己是不完美的，仍然有不足之處，因爲只有證悟了的人才沒有貪、嗔、癡，那麼我們還未證悟，當然是不完美的，當然會犯錯。然而經過淨化及培育，每個人都可以提升心靈質素，像導師，甚至佛陀一樣。錯誤正是學習淨化心靈的好機會。導師也教導我們觀察自己美好的質素，那麼我們便漸漸懂得友善對待自己、喜愛自己、接納自己。

坦白面對自己是提升心靈質素的重要一步，縱使有點困難，我們仍不得不努力學習。



泰國行 水月

首次有緣跟隨南傳法師往泰國參觀南寺傳院。第一天，我們先到達曼谷，當天落腳的地方是一個滿佈塵埃，空氣並不流通的貨倉。同行的一位師姊說不舒服，要求往別的地方居住，但師父堅持在這裡留下，並且第一個拿起掃帚，把周圍清潔，我們也只好跟隨他把所有地方清潔乾淨。原來打掃過後，這裡是一個不錯的休息地方。師父說我們不可以只跟隨順意的走，不順意的便逃避，並生苦惱。喜歡的和不喜歡的都應該同樣接受。晚上，師父突然打算趕夜車往 Wat Phrae（師公的道場）。於是他叫我們先吃晚飯，他獨個兒往車站找車，經過數小時後大概晚上十時許，我們又要匆忙地將行裝收拾，趕夜車往師公的寺院。今天以為辛苦地打掃後可以在這裡休息一晚，但最後我們是在車內度過一個星光燦爛的晚上。

第二天一早，我們便到達 Wat Phrae。這裡空氣清新，環境寧靜幽美，一種祥和舒服的感覺悠然而生。到達寺內，師父帶領我們禮拜師公，他身材豐滿，臉上總是帶著微笑，雖然不懂與他溝通，但他的眼光銳利，似乎能看透我們的心。原來今天是泰國南傳佛教一年一度的袈裟節。於是我們隨眾前往師公的另一個別寺參加這個隆重的節日。由於袈裟節是南傳佛教的重要日子，所以其他分寺的僧人都會回到總寺接受信眾的供養，師父雖然經過一晚的辛勞，但他依然精神抖擻地與其他僧人坐在台上接受供養。而我們在吃過早飯後，大半都疲倦地靠在橈上睡了片刻。

接下來幾天的早上，我們都往寺外不遠的街市商店買了一些飲品、日用品、食物供僧。師公每天都會帶領所有弟子排列整齊，赤足持鉢，沿路接受信眾的供養，師公每見到我們為他拍照，總是微笑地給我們拍過夠。

師公的道場，除了男的出家人外，原來還有幾個女出家眾，她們主要負責安排在家信眾的住宿、廚房工作等事務。在這寺內所有的廁所都乾淨得很，廚房雖然有時多人工作，但她們總是寧靜地，井井有條地辦事。原來南傳的女出家人是不能跟信眾講經說法，只可以為她（他）們祝福而已。其實她們的行為舉止已是最好的身教了。

除了師公道場 Wat Phrae 寺外，我們也有拜訪其他寺院，例如有一天我們也是趕夜車到達的一所寺廟，這裡是一個窮鄉僻壤的地方，沒有金碧輝煌的大殿，只有簡陋的小茅篷和破舊的枱檯。我們當晚就住宿在大殿下的小茅篷內。住持晚上為我們講解打坐的方法和開示。第二天一早，我們又跟著師父出外托鉢，這裡空氣清新、環境幽美，大自然景色令人心境舒暢。看見師父們赤足沿路托鉢，於是也跟著赤足前往，本以為並不太困難，因為以前也曾在禪修營內赤足行禪，但前面竟然是一大片沙石爛路，那感覺滋味有如坐禪，真的需要親自嚐試才能知道個中味道。一個個放棄念頭閃過，師父已經步履如飛在我眼前消失。記得師父曾經說過，我們不應只停留在寺院學習，我們應該從大自然學習佛法。原來赤足走路覺察力是可以提高。

吃過早飯，我們還有時間往泰北邊境遊玩，這裡竟然擺放著很多不同形態，雕刻精緻，大型的佛像，尤其有七條蛇保護佛陀的那一個就更吸引。接著我們還有機會往附近的寮國參觀了一所神殿和其他寺廟。這裡的風景美麗令人心曠神怡。除了以上的地方，我們也拜訪了蘇美多道場和有名的巴蓬寺。巴蓬寺是阿姜查的道場，這裡地方很大，有很多僧人在自己的小茅篷內各自修行。在這裡我們參觀了阿姜查圓寂前居住的小屋；博物館有他用過的東西，還有把我嚇了一跳造型栩栩如生的阿姜查蠟像。還有阿姜查舍利塔，塔內安放著他的舍利，我是第一次看見這麼多而又大的舍利子，真是大開眼界。

離開所有寺院，返回曼谷，我們又回到那間貨倉。再次清潔過後，大家坐下休息，原來感覺可以這麼好。晚上師父跟我們開示說：「如果對事物不加預期，隨遇而安，事物隨著因緣變化，只要我們欣然接受，一切都可以處之泰然。事情的好與壞，對與錯，有時祇是大家跟隨著自己的喜惡，習性將它分別，判斷而生起喜歡與不喜歡的情緒而已。」師父說法每每忘卻時間，此刻已是凌晨三時了。

這九天的行程很快地結束，除了有機會參觀南傳叢林式寺廟外，還有幸地體驗師父們的身教，今次是我學佛生活中很好的體驗。