

禪修之友

二零零一年九月

6

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：2391 1002

目錄

葛榮居士禪修講座錄（六）	2
原始佛教經文選講（五） - 譯自《相應部》五十六·四十八《孔經》	6
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	8
見聞思 - 研讀與修行	10
漫步禪修路 - 慈心	11
漫畫	14
書林漫步 - 精神啓示錄	15
聊天室 - 往事的幽靈	15
禪林點滴 - 珍惜	16
洗流水集 - 跌落床	17
湊仔禪 - 慈悲喜捨	18
網念 - 「佛心」網	19
阿含指南針 - 也談定力	21
禪修實驗室 - 觀呼吸的疑惑	24
特稿 - 紅塵路（三）	27
特稿 - 我如何在生活中修「正念」（二）	30
特稿 - 「看不見苦是苦」才算是真的苦	31
特稿 - 悼念晚會	34
特稿 - 讀者來信	35
特稿 - 緬甸參學記	35
特稿 - 旅緬雜記	38

葛榮居士禪修講座錄（六）

南傳佛教叢書編譯組譯

第五講 慈心禪

導師：再次歡迎大家。正如大家都知道的，今晚的講題是慈心禪。慈心這個詞是源自巴利文 metta，它有時候會翻譯成 Loving Kindness（慈心）或 Compassion（同情心）；而 metta 的字面意思是友善。修習慈心禪首先要慈心對待自己開始，這從心理學的角度來說，是非常有意思的。所以學習對自己友善是極之重要的。我喜歡用的一句說話，就是「學習以最友善的方法跟自己做朋友」。跟自己建立起這種重要的關係，感到跟自己相處是自在的，就像回到自己的家裡一樣。只有當我們和自己建立起這樣的關係時，才能真正地對別人友善，亦只有這樣，我們才能開放自己的心靈去對待他人。若我們不能建立起這種關係的話，我們便會憎恨自己，討厭自己。這會逐漸養成一種給自己負面評價的習慣。這樣子，你逐漸成為自己的敵人，給自己製造出許多苦惱，還給他人製造出許多苦惱。學習友善地對待自己；開放心靈去對待自己及他人，這是慈心非常重要的一點。請大家用心去試試，若能把我所說的和你自身的經驗結合起來，那麼，我的講話就變成一種禪修了。

慈心另一個重點是原諒自己和他人。人們都背負著心靈的創傷。我所指的心靈創傷是由你對別人或別人對你所做過的事情所帶來的。我想在座每一位包括我自己內，都有這種經歷。有些人把傷痛埋藏在心裡。假若你背負著這些創傷而不去治癒它們的話，那麼就如我剛才所說，這不單為自己製造苦惱，也替別人製造苦惱，而且不知道這些苦惱原來和自己所製造的創傷有關。這會對我們的身體有兩方面的影響。其一是：為身體一些部位帶來緊張，這是跟心靈創傷和情緒壓抑有關的。這些創傷亦會引起某些疾病。另一方面，這些創傷亦會影響到我們的睡眠。我們都做過可怕的夢吧？曾否試過在夢中生氣或哭泣呢？有時候我們會突然不自覺地受到這些情緒所影響：感到很悲傷、感到害怕或感到憂傷，但又找不到原因。這就是背負著的傷痛對我們的影響。

還有另一種影響，就是在我們死亡的時候，那些創傷會浮出來。去找出為何它們會在死亡時浮現是很有意思的。當我們活著的時候，可能不去理會它們，可能把它們壓抑，可能把它們推開。但當死亡到來時，我們的身心都變得衰弱，這些創傷便會浮現出來。這顯示出這些心靈創傷令我們不能平靜地生活，不能平靜地睡眠，也不能平靜地死亡。所以學習如何去治癒這些創傷是極為重要的事情。慈心禪能助我們治理這些創傷，方法是從學習原諒自己和原諒別人入手。明白到自己不外是一個凡人就能原諒自己；同樣地，明白到他人也不外是一個凡人就能原諒他們。同時，明白到那些事情都已經過去，就嘗試讓它們過去好了。既然我們不能改變過去，那麼，為何我們還要肩負著過去的擔子而给自己和他人製造更多的苦惱呢？

慈心的另一個重點是我們可以用它來面對不愉快的境況和情緒。當我們有不愉快的

情緒生起，身體或心靈感到痛苦時，我們會不喜歡這些情緒，憎恨它們，討厭它們，抗拒它們。這樣做反會令它們更強大、更有力量。遇上這情況時，我們可運用慈心禪來跟這些不愉快的境況交個朋友，其中一個十分簡單的方法就是學習跟自己說：「去 OK 那些不 OK。」

另一方面非常重要的，是慈心教我們正面地看待自己，發掘自己的優點，看到自己的覺性。如果我們只見到自己的錯處，只見到自己的不好的地方，只給自己負面的評價，那麼我們就成了自己的敵人了。所以，學習去發掘自己的優點，給自己正面的評價，看看自己的長處和自己的覺性是極為重要的。當我們學會這樣做時，我們亦會看見別人的優點，會給別人更多正面的評價，也見得到別人更多的覺性，我們遂漸會到達一個境界，在那裡再也看不到自己和別人有什麼分別了。

此外，很重要的一點是修習慈心是學習去做仁慈的事情，學習去做悲憫他人的事情。當你心內培育出更多的慈心時，自然地你的行為和說話都會跟慈心契合。還有，若我們學習友善地對待別人，仁慈地對待別人，體恤別人時，這能帶給我們很多喜悅和快樂。因為你看到自己所做的事情能帶給別人快樂，你亦會因此而感到喜悅和輕快。

慈心待人並不是要你接受別人的欺負，不是要你任由別人擺佈。有時候我們是要堅決表示自己的態度，學習對別人強硬，這是非常非常重要的。在這裡，我想給大家說個故事來結束我的講話。這是一個我很喜歡的故事。

故事是關於一條眼鏡蛇修習慈心禪的。有一次這條眼鏡蛇在森林裡修習慈心，牠跟自己說：「願一切眾生安好、願一切眾生快樂、願一切眾生脫離痛苦。」這時候一位拾柴枝老婦人來到。她的眼睛不大好，看到眼鏡蛇還以為是一條繩，便拿起這條繩來捆扎拾到的柴枝。眼鏡蛇一心在修習慈心禪，便任由老婦人擺佈。等老婦人把柴枝帶回家後，才能掙脫逃走。眼鏡蛇逃脫後帶著遍身傷痕和痛楚去見牠的老師，對老師說：「請你看看！我採用了你的慈心，看看這傷痕和我身上的痛楚！」老師很平靜，很溫柔地對牠說：「你並沒有修習慈心，你只是修習愚蠢心！你應該發出嘶嘶聲響，令她知道你是一條蛇，一條眼鏡蛇。」我希望大家在日常生活裡有時候也要學習對人展示眼鏡蛇的本色，這是非常重要的。

現在是提問時間。你們若有任何關於慈心的，特別是和日常生活相關的困難和問題，請提出來讓我們一起來討論。

聽眾：導師，如果我們學習正面地評價自己和肯定自己的優點，會否成爲一種自大呢？我們怎樣在真實的自己和自大之間劃出界線呢？

導師：當我們慣性地負面評價自己，只看到自己不好的一面，把自己當作敵人時，我們該怎麼辦才是問題的要點。在這種情況下要明白到：我只給自己負面的評價，難道我沒做過好事嗎？我們要學習如實、客觀地去看自己所做過的好事，這純粹是事實而不是驕

傲自負，我們學習去觀察自己的優點和正面，就如佛陀所說的如實去觀察事物，這是很重要的。還有，我剛才說過，學習去看別人的優點，能助我們懂得欣賞別人和生起隨喜心。這樣做的話，我們就能培養出一些非常重要的心靈質素，這些質素能幫助我們的修習。

我想問大家一個問題。每到一個地方我都會問同樣的一個問題，就是：原諒自己和原諒別人，究竟那一項較容易做到呢？請大家想想，然後說出你自己的答案。我這樣做是希望大家好好反思一下，看看自己是什麼類型的一個人。請把這反思看成是一項修習吧。

聽眾：原諒自己是很不容易的呢。

導師：所有人都同意嗎？

聽眾：不是。

（大家用舉手的方式去表達自己的觀點，有人覺得原諒自己較易，有人則相反。）

導師：謝謝。這顯示了什麼呢？這顯示了：那些不容易原諒自己的人對自己非常苛刻，認為自己不值得原諒；那些不容易原諒別人的人則對他人非常非常苛刻。你們看，培養一份柔軟心，溫柔地對人對己是多麼重要。若果你能培養出這些質素，自然就能原諒自己，以及原諒別人。所以，我們必須學習去接受自己人性的一面，接受自己並非完美，仍然還有缺點，這點極為重要。同樣地，我們要明白到自己身處的世界是人的世界，充滿不完美的人，所以你必然會見到自己和他人的缺點以及人性的弱點。佛陀說我們有貪欲、瞋恚、愚癡。正因為有貪、瞋、癡，我們及他人便有缺點、會犯錯。只有完全覺悟了的人才沒有缺點。我們一天還未覺悟，就仍是凡人一個，仍是不完美的。所以我認為明白這點、接受這點，學習原諒自己和別人是極為重要的。還有問題嗎？

聽眾：人生無常，充斥著許多悲傷、苦痛、恐懼。我們該如何去解決呢？

導師：事實上我只想討論關於慈心的問題，因為這是今天的主題。所以我只會對「無常」這個問題來一個簡短的回應。我們從無常中生起苦惱，原因是我們不接受無常，不接受轉變。舉個例子，我們本來是健康的，但無常的定律令我們生病了。我們因此而感到痛苦因為我們認為自己不該生病。就是這樣子，只要我們抗拒無常和轉變，苦惱就生出來了。解決的辦法是坦然地面對無常和轉變，接受這是人生的現實。就如佛陀所說：「學習如實地接受事物。」它是怎樣的就接受它是怎樣的，而不是認為它應該這樣或它應該那樣。

聽眾：我們修習禪定，學習觀察自己的意念，最初多是看到自己很多壞念頭的。當看到自己那麼壞時，這不是一個交不過的朋友嗎？若愛護自己那不即是放縱自己，令自己變得更壞嗎？

導師：非常好的問題。讓我們看看一個實際的例子吧。例如憤怒，當我們憤怒時會怎樣？我們會因自己的憤怒而生自己的氣。有時候會因此而憎恨自己，然後又因為自己的憤怒而覺得內疚。就是這樣，因為憤怒及處理憤怒的方法不當，能使自己苦惱好幾天。但如果用慈心去處理憤怒，結果就會完全不同了。你不會只是責備自己，不會只是負面評價自己，不會只是感到內疚，亦不會只是在受苦。反之，你會以一種非常友善的態度去找出：我為什麼會憤怒呢？正如我說過好幾次，我們能從憤怒中學習，利用憤怒去使自己成長。這就是我所說的「友善」了。我建議的方法能使我們以一種完全不同的態度去應付憤怒，不是對它投降，也不是姑息自己，而是用一種更有效的方法去處理憤怒，使自己不用因為憤怒而受苦。此外，你若對自己友善，開放地面對自己，你將會發覺自己不再憤怒了。這亦是十分重要的。之後，我們便達到一個境界，當憤怒時知道該如何應付，當不憤怒時亦知道自己沒有憤怒。還有其他問題嗎？

聽眾：學習去寬恕別人是說時容易做時難的。如父母、兄弟姐妹、丈夫妻子等，寬恕他們真的很困難。我們該怎樣辦呢？

導師：很有趣的問題。我想人人都有過這種經驗吧？這是一個很值得反思的題目——為什麼跟親近的人相處容易造成心靈創傷呢？理由很簡單：因為他們和我們親近。朋友也好，親人也好，我們對他們帶有期待，認為他們應該有好的行為表現才對。我們就好像將他們放上一個高高的台階上去——他們是自己最好的朋友，所以我最好的朋友應該有這樣的表現才對；她是我的媽媽，所以她應該有那樣的表現才行。就是這樣，因為他們親近，我們就會對他們有要求。可憐的人啊！他們從台階上跌下來，但他們是被我們放到台階上去的。當他們從台階上跌下來時，我們的心靈受到傷害、我們感到驚訝、我們生起苦惱甚至一生背負著心靈的創傷，但卻不意識到是自己把他們放上台階的。所以，我們真的需要去明白：若對他人的行為表現有預設的想法時，會對自己造成什麼的傷害。換一個角度去看這件事，我們是忘記了對方也是一個凡人。還有時間可多答一個問題。

聽眾：你是否示意我們不要對別人有所期待呢？

導師：我認為對別人有期待是自然的事，只是我們忘記了自己對別人的期待有多實際呢？自己距離自己的期待有多遠？別人距離自己的期待有多遠？自己的期待有多實際？這些都是我們必須先弄清楚的。我知道有些人非常理想化，對己對人都如此。他們想生活在一個理想的世界裡，這個自創的理想世界是一回事，但現實世界是另一回事。假若我們一直緊執這個理想化的完美世界不放，必然會因自己及他人的行為帶來創傷。依佛陀說，除非我們已經覺悟，否則我們都是顛倒的。這顛倒是什麼意思呢？意指不能如實地認知事物。問題出在我們對這個顛倒的世界太執著了。藏傳佛教有一句很有趣的話：「覺悟了的人舉止似普通人，普通人卻想表現似覺悟了的人。」（六）

原始佛教經文選講（五） 蕭式球

譯自《相應部》五十六·四十八 《孔經》

“比丘們啊，如果這個大地變成了大海洋，有人把一個單孔的軛掉到海面上。當吹東風時，便把這個軛吹到西方；吹西風時把它吹到東方；吹北風時把它吹到南方；吹南風時把它吹到北方。有一隻盲龜，每隔一百年才浮上水面一次。

“比丘們啊，你們認為怎樣，這隻盲龜每隔一百年才浮上水面一次，正好把它的頸穿過這個單孔的軛？”

“尊者【1】啊，這是很稀有的，這隻盲龜每隔一百年才浮上水面一次，正好把它的頸穿過這個單孔的軛。”

“比丘們啊，就像這樣稀有，能夠得到投生為人；就像這樣稀有，如來、阿羅漢、無上正等正覺【2】出生於世上；就像這樣稀有，如來所宣說的法義和戒律照亮了世間。【3】

“比丘們啊，你們已經得到投生為人，如來、阿羅漢、無上正等正覺已經出生於世上，如來所宣說的法義和戒律已經照亮了世間。

“比丘們啊，因此，你們應努力去修證，這是苦；你們應努力去修證，這是苦集；你們應努力去修證，這是苦滅；你們應努力去修證，這是滅苦的道路【4】。”

《相應部》第五十六相應是“諦相應”，在諦相應中的經文全都是論及四聖諦的。《孔經》是諦相應中的第四十八篇經文。這篇經文可和漢譯本《雜阿含經》(佛光版)的第四零五經互相對照。

在《孔經》之中，佛陀以單孔軛和盲龜的比喻來指出能夠投生為人，佛陀出生於世，佛陀所宣說的法義和戒律照亮了世間是三種稀有難遇的事情。現在我們已得到人身了，但人有什麼稀有難遇呢？人和天都是屬於善趣的眾生，是福報好的眾生。而人在各種類型的眾生之中，心力是最強的，甚至比天界的眾生還強，這是人的特點。我們常說“人是萬物之靈”，這話一點也不假。只要看看我們人類社會的發展；看看我們人類那複雜的思想活動、堅強的意志力、強烈的求知欲等等便不能否認這個事實。

佛陀雖然入滅了二千五百年，但他所宣說的法義和戒律依然照亮著這個世間，為尋求提升生命質素的人、尋求生命真理的人、尋求心靈智慧的人指出一條至高、徹底、圓滿的道路。由佛在世的時候一直到現在，都有不少的出家人及在家人依循八正道來修行，踏上智慧及解脫的道路，當中不乏完滿了修行的四果阿羅漢聖者。

我們得到了人身，我們有經律的指引，所以我們的向善、向解脫的修行條件是無所缺失的。一個要求心靈上進的人會對此深感隨喜。因此，我們不要空過了這個人生，應該善用我們的心力，隨份隨力依法去修行，自利利他，使佛法照亮自己，也為佛法繼續照亮世間而作出一份力量。

註釋

1. bhante 尊者是對佛陀及比丘的尊稱。
2. Tathagata 如來、Arahanta 阿羅漢、Sammāsambuddha 無上正等正覺都是佛陀的不同稱號。在這裏所指的，是無論任何的一位佛陀。另外，在經中佛陀常用“如來”作為他的第一身代名詞，以取代“我”字。
3. “如來所宣說的法義和戒律照亮了世間。”意指人們依照佛陀的教導來修行。因為若人們依照佛陀所宣說的法義和戒律來修行的話，法義和戒律就會使到世間充滿智慧的光明的。
4. “dukkha 苦 …… dukkhasamudaya 苦集 …… dukkhanirodha 苦滅 …… dukkhanirodhagamini patipada 滅苦的道路”即是“苦、集、滅、道——四聖諦”。四聖諦是原始佛教教義的中心，簡要來說，它們分別是：

苦——無論任何形式的生命，都會遇到各種憂、悲、苦、惱的事情；無論任何形式的生命，都帶有各種缺陷；無論任何形式的生命，都是遷流無常，沒有實在。這是真理的第一條。

苦集——苦集是指苦的成因。無論現在人生所帶來的苦或生死輪迴苦，最根本的成因都是貪欲、瞋恚和愚癡。這是真理的第二條。

苦滅——滅除貪欲、瞋恚和愚癡，才能徹底滅除各種的苦。這是真理的第三條。

苦的道路——修習“八正道”能將貪欲、瞋恚和愚癡滅除。這是真理的第四條。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

我從禪修中的得益 F 組

我們一眾同修追隨蕭老師學習禪修理論與實踐已有一段時間。從入門到進階，期間所得到的益處，真是各有領悟。雖然，有些同修謙稱「暫無所得」或「仍在摸索中」，但從其言談中及待人處事的態度上，都告訴了我們，他們確實是「有所得」。這篇文章，是我們一眾同修以「我從禪修中的得益」為中心，通過大家的經驗分享和討論，而總結出來的一個報告。所以，這個「我」字，既是代表了每一位同修的「小我」，也代表了由各位同修所組成的「大我」。

禪修，是學佛者不可或缺的一門功課，也是趣向菩提的一條正道。「戒定慧」三學中的「定」和「聞思修」三慧中的「修」，可以說是禪修的另一種詮釋。但在達到「出生死、得解脫、般涅槃」這些崇高目標之前，我們從禪修中又有甚麼得益呢？總的來說，我們可以從兩方面來概括：一是日常生活態度的昇華；一是對佛理的認識、領悟與實踐。

我們生活在一個充斥著誘惑的社會，而我們的六根又總是執著外境而起貪欲；所以心常如猿而攀緣，意常如馬而放逸。禪修能起攝心作用，鍛鍊我們安住心念，不攀外緣，不逸內意，使我們培養出個人的專注耐心，少欲知足，以及樂於寂靜。

攝心，也能起令我們身心舒暢的作用。都市生活的煩囂、繁重工作的壓力，都容易造成我們心情暴躁不安或情緒起伏難平、緊張憂慮。這不但會造成鬱鬱寡歡的心理障礙，還直接影響身體健康。禪修所起的攝心作用，正好營造了一個寧靜平和的環境，使日常煩躁起伏的心得以安住。少憂少惱，生活自然也會變得輕鬆愉快。

其實，攝心除了能令我們癡妄雜念的減少和波動情緒的平伏外，還能因這平靜的心境而改變待人處事的態度。有一同修分享了他的經歷：初學禪修時很在意四周環境的配合，然而共修時卻容易因其他同學發出的音聲而煩惱。那些咳嗽聲、走動聲等種種外境擾內，造成的不安和急躁，隨著禪修工夫日深，卻能慢慢因攝心而稍減。另一方面，也因此能培養客觀態度，慢慢領悟聲音外境也不過是因緣生滅，本無可執。

平心而論，我們每天遇到的不平事和不如意事，何只千萬！若患得患失或憤憤難平，則生活必定沒有片刻安寧。更甚的是有時面臨突如其來的變故，根本不知所措。因禪修帶來的靜心安詳使我們臨危不亂，時時保持醒覺，從因緣觀事情始末，從當下謀解決方案，客觀分析，戒急戒躁，反而容易得出滿意的效果。這與儒家的「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」，有異曲同工之妙。有時，即使事情難得圓滿解決，也會因禪修的累積經驗，培養出的「去執」和「平常心」使煩惱儘量得以消滅。

提了許多與日常生活有關的「從禪修中的得益」，倒像禪修只是一種世間法。誠然，若禪修不能讓我們趣入佛理，則與剛提到的儒家和其他宗教或學說的冥想靜坐有甚麼分別呢？所以，我們從禪修中得到的另一面的益處，就是藉禪修理解佛理，學習佛法，從而在出世間善加應用，趣入解脫之道。

在禪修班上，蕭老師孜孜不倦地為我們選讀經典，解說佛理，共修時也適時地指導我們如何與佛教思想相配合。我們覺得這無異是提供了一個了解正信佛教的好契機，佛教基礎概念中的「三相」、「四聖諦」、「八正道」、「三十七道品」等等，使我們能正確地得到初步的認知。而「觀心禪」、「慈心禪」等又為我們提供了禪修的方法，使我們的確獲益良多。

另外，蕭老師教導的佛理，同修們也很快地在禪修中得到不同程度的印證和領悟。因「觀心禪」而能生「正念」，使念念警醒、念念覺知，不攀外緣外境、不執過去未來，時時活在當下，貪瞋癡三毒自然難起，而心靈質素也隨之提昇，心境也自然平和安詳。通過禪修也使我們認知到「正見」的重要性。「正見」能令我們對世間一切緣起更明白，凡事看得更透徹，不作無謂的犧牲。尤其我輩身處末法時代，群魔亂舞，若稍一不慎，易墮入邪知邪見，難以自拔。從禪修中學習到的「正見」，使我們深入佛法，智慧如海，不受外邪誘惑，平伏內魔擾亂。

「慈心禪」的修行，正給了我們一個體驗與實習「慈、悲、喜、捨」四無量心的好機會。領悟了慈悲心的重要，平常對人對物易起憐憫之心，也易對別人的不幸感同身受，不但縮短了人與人之間的距離，有時也能培養出我們布施的美德，破除慳貪。隨喜心是破嫉妒的良藥；而捨離心則是去執的妙方。同修中對於因「捨離心」而得益的似乎有很大的體會，我們不難從以下的一個經歷中得到啟發。

有一同修由於雙親離世，令他對生命有了一種無奈的感覺，直覺生命是如此的不可自主。縱有太多的不願意，也很想緊握著這塵世，但最終其父母還是無能為力地離去。然而，後來接觸佛教，更參加禪修，在老師的教導下，使他學習到如何控制情緒，除去執著，令生活比前輕鬆愉快。我們可以看出這位同修的智慧建立在正見，但生活態度的改變，卻是「捨離心」的功勞。其實，難捨能捨，不執著於物，也不被我執所束縛，這能使我們更冷靜、更客觀去看待人事，從而提高分析能力，對待人接物和解決問題，都是百利而無一害。

綜觀同修們所體解的有關佛理上「從禪修中的得益」，好像也都與日常生活掛鉤，這好像有點背棄了佛法中的出世間法。其實不然，因為佛法與世間息息相關。我們從佛法中知道禪修方法與方向，從禪修中學習佛法，並將之應用到世間法中。若視之為結果，即有益處可得，但若視之為過程，則亦只是另一種的禪修。如《六祖壇經》中所說：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」所以，我們同修中就有人提出從禪修中的另一得益處，即給了我們一個不浪費時間的好方法。因為無論何時何地，只要

你有空閒，都可以練習行禪、站禪、坐禪，甚至是卧禪，念念活在覺知當中，時間也不因等待、無聊而空白蹉跎。

總的來說禪修能培養我們身心安泰寂靜、少欲知足，使我們做人處事正而不偏，也使我們對佛法有更深領悟，信而能行。以世間法觀之，能廣種福田；以出世間法觀之，能上求佛道，得大智慧。能使我們「福慧增長」的禪修，可說是趣向菩提的不二捷徑。



研讀與修行 - 思

研讀，修行，兩者的關係非常值得我們審察：

有些人認為可從研讀中得到「智慧」，並可以這種「智慧」來解決人生種種問題，從苦中解脫。但現實經驗告訴我們：單是研讀而沒有戒、正念、止、觀、慈悲的修持的人在面對人生種種苦困，種種誘惑的時候，表現出來的仍是一一執著，不理智，情緒波動，惶恐，混亂，畏縮，憎恨，憤怒，嫉妒，貪婪……這是因為從研讀得來的只是佛學知識，而不是佛教所說的智慧。知識在面對人生的順逆境時是軟弱無力的，只會令人感到：有心無力，難以自控。佛學知識一定要結合戒，正念，止，觀，慈悲的修持才能發揮解決人生問題的效用。

又有些人認為必須研讀足夠的經典，透徹了解所有佛理才好修行，否則修行會出問題，容易走錯路。有人因此對止，觀的修持卻步；有人因此深研經典多年都未起步修行而仍然要研讀下去。葛榮導師曾對「禪修者應否擁有一點佛學理論」一問題作出的解答很值得認同這說法的人反思：——「所謂一點的佛學理論並非指窮經究典。一個人如能找出自己的癥結所在及其對治方法，無論那些發現是來自禪修老師或書本，這都已經足夠並且是必要的，再多的佛學理論沒有必要，它只是理論的積聚；有時甚至是禪修過程的絆腳石。」

盲修瞎鍊只會浪費自己的精力。但除了研讀，更重要的是要擁有：坐而起行的決心；十年如一日的持久心；分分秒秒保持正念的警覺心；無時無刻觀心的細心。這樣的研讀，這樣的修行，才會有效！

經典真的是修行道上的指針，如果我們真正了解修行，那麼，閱讀或研讀都是禪坐的另外一面。

然而，當人們做了太多的研讀時，他們的心充滿了文字，書本使他們興奮異常，以至忘記了自己；他們迷失於外在了。

那些沒有智慧的人，他們無所抑制，沒有持續正念。對於這些人來說，研讀會是退步的一個原因。當這樣子的人忙於讀書時，他們不做任何的禪坐或行禪而變得越來越沒有節制了；他們的心變得愈來愈迷亂。漫無目的的閒談，缺乏抑制，聯誼交際變成了日子的常規；這是使修行衰退的原因。

《心靈的資糧》第 41 頁

——阿姜查



慈心 - 鹿

若我們知道如何善巧地運用慈悲，慈悲便是一種安祥和建設性的行為與內心質素。但若我們不知道如何善巧地運用慈悲，慈悲卻可成為激動和破壞性的情緒與苦惱。

眼鏡蛇的故事

曾在共修班裏聽到有同修提及他一位朋友常問他借錢，起初以為這位朋友有需要錢周轉，於是便借給他。後來這位朋友一借再借，似乎在利用他的慈心。起初這位朋友不還錢又再借錢時，這位同修都友善地原諒他，但是否應該把這友善和原諒的心繼續下去呢？

又曾有不少同修問及，在日常生活中，會遇到一些人心存歪念，想利用我們，若我們常修習友善的心去原諒別人，很容易便會被別人所利用，那應怎樣辦呢？

又曾有不少同修問及，若我們常修習友善地、耐性地、無加號無減號地回應與處理事情，有些人卻會以我們是容易被欺負的，那我們應怎樣呢？

葛榮導師常簡單而直接地指出，修習慈悲、友善、耐性、無加號無減號和回應，並不表示讓別人任意利用，欺負與剝削我們。

葛榮導師還多次提及一個眼鏡蛇的故事來說明。話說從前森林內有一條修習慈心禪

的眼鏡蛇，有一天牠在祝願一切眾生平安，祝願一切眾生快樂，祝願一切眾生遠離苦厄，祝願一切眾生安詳。當時剛有一位執拾柴枝的老婦人經過，誤以為這條眼鏡蛇是一條繩，便用了牠來捆起一大堆柴枝，因為這條眼鏡蛇認為牠在修慈心，所以就任由她當為繩子把柴枝捆起揹著回家。回家後這婦人把這堆柴枝鬆開，這條眼鏡蛇便逃回森林內，但當時已遍體傷痕，痛楚不堪。於是牠便向禪修導師投訴：“你看我這些傷痕，你叫我修習慈心禪，但看看我現在如何的痛苦。”牠的導師詳和地回答：“你並沒有修習真正的慈心禪，你所修習的是愚昧的慈心禪，你當時應該把你的頭部高高仰起並發出嘶嘶(hiss)的聲意去顯露出你是一條眼鏡蛇。”

聽完這故事，明白到修行人亦需學習在適當的時候要讓別人知道連我也有眼鏡蛇一面。

我們修習慈悲、友善、耐性、無加號無減號地回應事情，心便不會被情緒所充斥，心便有空間去靈活思考，善用經驗和知識來處理事情，對事情有正面的幫助。因此，我們應學習如何有智慧(“wisdom”)地靈活運用心內的空間，觀察個別的情況，視乎個別不同的情況而作出變通、應變，知道哪時候需要露出眼鏡蛇的面孔，哪時候無需露出眼鏡蛇的面孔，而不是愚昧地任人或事所擺佈。

曾有一位朋友，他說落了訂金並簽了合約買一批貨，但突然失了預算，不夠錢付餘數，還拿出一些文件來說明他的困難，於是急需問我們幾位朋友借錢交餘款。我便小心考慮自己的財政能力，量力而為，在這過程中我亦作出一些有關這宗交易的查詢，卻發現原來這位朋友其實還未付訂金或簽任何合約作實這宗交易，他只不過將事情的緊急性誇大，以便向幾位朋友借錢。

禪修讓我明白，憎恨與瞋怒只會使自己終日被自己的怒火所折磨，於事無補，亦明白每人(包括自己在內)都有貪瞋癡的習性，那做錯事沒有甚麼稀奇，很容易便像原諒自己一樣地原諒這位不忠誠的朋友。但是，原諒並不表示容許自己任由別人來剝削，還需處理這件事。

在這情況下，我毫不猶豫地把這事情公開，讓其他幾位朋友不會上當，還以嚴厲的言詞警告這位朋友，讓這朋友清楚知道我亦有眼鏡蛇的一面。

若這事發生於未禪修之前，我會對這位朋友非常憎恨，不會原諒他，向他作出警告時亦只會是一種情緒的發洩，使自己受自己的怒火所折磨。禪修後，心清晰知道公開事情與嚴厲警告是要處理事情而不是發洩情緒，心內的情緒便比以往淺，心自然比以往容易平伏、安詳，並以這心境處理這事情，正面地向這事情學習，汲取人生經驗，上人生的一課。

請無需將慈悲變成情緒

在共修班中，又常聽到培育慈悲心往往會成爲一些同修的負擔負累。例如，常出現的問題是見到親朋有困難，又不知怎樣去幫他，很擔心。又有不少同修曾問當別人借錢時，作爲一個有慈悲心的佛教徒是否一定要借，很躊躇。又有不少同修曾問看到有親朋食煙飲酒或做其他傷害他自己身體的行爲，屢勸不聽，很失望，很勞氣。又有不少同修問當別人多次致電話問他很多建議時，他像沒有了私人時間，很煩躁，不回答又像是缺乏慈悲。

葛榮居士曾建議，培育慈悲心並不是要做一些大慈大悲的行爲，而是做一些微小的行爲，如傾談或微笑，幾分鐘也好，便已是培育慈悲心的一個途徑。這些培育慈悲心的機會隨處可見，無論是在乘搭公共交通時或行在路上時。

葛榮居士亦舉出一個很簡單的例子。當你在路上見到有人滑倒在地，若你有慈悲心的話，你不會若無其事地經過，你會明白這時有需去回應此情況，但你也不會緊張或擔心，不會用情緒去反應，否則你會不知所措。他再一次請各位同修明白回應與反應兩者之間的分別。

這說明慈悲是一種清明與祥和的心的質素，而不是一種佛教徒的責任或負擔，也不是一種宗教的教條或概念。

若我們爲了幫助別人，但自己的心卻像上述同修們所講的變成擔心、躊躇、失望、勞氣或煩躁的話，那不但沒有培育清明與祥和的心的質素，反而將慈悲變成情緒。

記得多年前曾有一位老朋友生意上受到挫折，滿面無奈。當時我亦不知如何幫他是好，但禪修使我明白，這位朋友當時的心境是受不少負面情緒所充斥，若他在憂慮而我也憂慮的話，不但於事無補，還會增加他的負面情緒。因此，我最少可以做到的便是保持心境正面，不去增加他的負面情緒，並以覺知的心來觀察情況，若情況的發展有需要到我的幫忙而我又有能力的话，便行動；若情況的發展沒有需要到我的幫忙或我是沒有能力去幫他的話，那便止靜，只繼續觀察。

換句話說，首先學習把幫助別人的動機放下，否則想幫又幫不來時便會產生不必要的負面情緒，然後視乎情況的發展才作下一步的決定，心便不會不知所措，亦不會被必定要去幫人這個概念的框框所限制，心便有彈性(flexible)，有建設性(constructive)。

後來這位老朋友想嘗試拯救這盤生意，便問我和一班好友借錢。憑當時我在生意上的經驗，很明顯，這將會是徒勞的。因我沒有被強要幫他的動機所蒙蔽，沒有躊躇，很快便對這事作出回應，友善地和耐性地與他分析整個局面，嘗試說服他不要把債務繼續擴大，誤人誤己，亦婉拒了他借錢的要求。他當時不但沒有接納我的意見，對我亦有不滿與誤解，但我是不會爲了討好他而借錢給他，因爲在這情況下借錢給他是對整件事情

沒有任何正面幫助的，只會把他結束生意的日期稍為延遲，最終的結局都是一樣。況且為了討好別人而去做一件無建設性的事情本身便是一種「我執」，執著自己在別人眼內的形象。

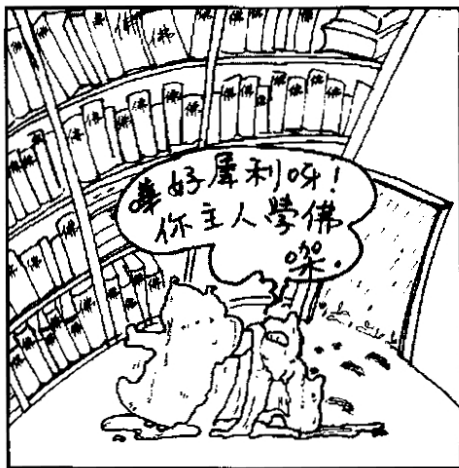
當時我便像甚麼也沒有做，像一點慈悲心也沒有，只是旁觀。但我卻清晰明白，慈悲是一種關懷，一種心的質素，而不是一種概念，更不是一個討好別人或為自己製造有求必應的形象的遊戲。覺醒地觀察事情的發展像是一種靜態，其實是一種無聲的行動。在這情況下，無為便是有為 (non-action is an action)。

後來這位老朋友的生意結束了，要找工作做。當其他人在抱怨這位老朋友沒有能力還錢，或為他的前境擔心的時候，我卻知道這時便是行動的時候，便立刻為他找工作，推薦他並不是因為他是我的老朋友，而是我依然相信他是一位有辦事能力的人。

祝願各位明白，慈悲並不是指物質層面的行為如借錢給別人或滿足別人的意願，更不是一種佛教徒的責任或概念，而是一種清明、祥和與智慧的心的質素，自利利他。

It is not so important to do big acts of loving kindness and compassion to other people but small acts, little acts that we can do are very important. — Godwin Samararatne

對別人做大慈大悲的行為並不重要，重要的而是一些微小的、微細的行為。
—— 葛榮居士





精神啓示錄 - 讀書人

作者：陳仲謀醫生

出版：明窗出版社

精神病，比過往普遍，但很多人仍然對精神病的認識不深，甚至有所誤解。這種情況每每令精神病患者得不到適當的幫助，阻慢了康復的時間，甚至影響了痊癒的機會。

陳仲謀醫生所著的一本書——《精神啓示錄》把最常見的精神病：憂鬱症、焦慮症、畏懼症、歇斯底里症、狂躁症、厭食症，精神分裂症——以故事形式作病例個案剖析，使讀者對各類精神病的成因，病癥，治療方法及康復過程增加認識。陳醫生更在每個病例故事之後以啓示形式，重點分析其對我們於日常生活中要注意有關精神和心理的事項，務使讀者能藉此助己助人，減低大家的精神壓力。

閱畢該書後，讀者當會認識到很多精神病其實是心病——對情、對愛、對恨、對人、對責任、對挫折、對不好的遭遇……過度執著，不肯放下，內心因而長期承受無窮的壓力，而引致患上精神病。但只要肯接受精神科醫生的治療及得到家人，朋友的關懷，支持，鼓勵和開解，精神病的痊癒是沒有問題的。

陳醫生在每個個案後的啓示中點出的減壓心態與修行者日常生活應具有的一種心態是一樣的——不執著。因此，修行者閱讀該書除了可增加了解精神病，還可認識人的心，學習到修行人面對自己，面對人和事的應有心態。



往事的幽靈 - 晴

電視劇的情節與我往昔的一段故事很相似。是一段我很不開心的經歷。剎那間我走進過往中，很傷心。我對自己說，原來那傷痕還沒痊癒，我仍然在乎，仍然介意，仍然為那事情痛心，仍然放不下。

數天後，我回想這次看電視劇的經驗，突然間發覺，電視劇情節勾起了我的記憶及不愉快的情緒，但那些記憶及情緒不過在顯示以往發生的一些事，提醒我當日生起過的感受。其實事情的確已經過去，不屬於現在，現在跟過往是兩個時空。回憶縱使很逼真，感受也很強烈及真實，甚至使我迷失於過去與現在中，不知甚麼已過去，甚麼是現在，但那些回憶及感受始終只是在呈現往昔的故事，逼真與強烈只表示往事的深刻或重要，而不是表示事情還沒過去及完結，或我無法放下過去及治癒傷痕。

過去並沒有陰魂不散，只是我在捕風捉影，以為幽靈在跟隨著我。既然這樣，當回憶與情緒再探訪我時，我只需接受事情是發生了，而以柔和及友善去諒解及明白當時自己的感受及反應，及讓這些回憶與感受自然地經過。

看，事情已經過去，一切都已消散。讓過去在歲月中得到安息，我們便在現在這一刻得到再生。



珍惜 - 淨智

最近工作量增加了，致使參與禪修靜坐的時間及機會都相對減少了，與學佛的團體和同修們亦因此疏離了。

回想起 95 年尾的時候，不幸碰到當時的公司結束香港的業務，才會有一個月空出來，跑到赤柱觀音院跟馬來西亞的開普、開照師學了四天的四念住。亦於課程完畢時作了第一次的皈依。很多事，去衡量世事時，得與失總是同時存在的，公司的結業正好給了我一個月的時間及空間出來去學佛修行。

另外，在 96 年 10 月，在好友的推薦下，參加了為期一個星期的講座，由葛榮導師解釋禪修的方法，講座完後亦有幸參加了七天的山上密集禪修，當其時剛剛有一個大 Project 完了，可以跟上司請了一星期假上山禪修，這次亦一再領略明白到，機會來時要好好把握，以後同樣的機會未必常常有的。

常在多次的禪修營中，晚上研討會後都作慈心禪的修習及向當時的導師、工作人員、佛堂去感恩的，這是個很好的習慣，使我能在繁囂的生活中，養成了一個凡事都往好的一面去想，及多些感受一下週遭環境及家人朋友帶給我們的恩典。

無論在家中、工作地方、學佛及任何的團體中，我們能夠有機會共聚一堂，做集體的活動，都是得到各方面的因緣機會才能完成的。所以，希望大家都能夠繼續保持這個感恩的習慣，向我們周遭的「菩薩」多些表示謝意及珍惜一切的緣份。

我們要隨時準備好自己，當一些善緣來的時候，要當機立斷，把握時機，參與難得的機會，因為生命中變數很多，以往能成就自己學佛及修行的條件，不可能永遠都不變，最主要看看我們如何珍惜及把握。

洗流水集



跌落床 - 山林客

瀟灑著幽靜，風景秀麗，還有遼闊無邊的天空，究竟這個是什麼地方？山澗流水淙淙，穿越一道拱門，內裡漆黑不見盡頭；遠方綠草如茵，草叢深處隱藏帳篷。正在悠閒自得，躺身岩石上，享受迎面清風的爽爽。一瞬間，天旋地轉，突然處身玻璃般滑不留手的大石上，心知不妙，翻身欲遁，但已來不及，察覺身軀凌空下墜，手掌側著地，腳踝以至整個身體側臥地上——原來身處夢中，失念而滾落床。暗自裏啼笑皆非，正想爬上床之際，隱見隔鄰床同學也被我驚醒。

媽媽告訴我，我童年時也曾跌落床。那時候甚至不知道臥在地上，依然睡在夢中。人處身夢中，經驗到的一切，如吃到的食物的色香味，喜怒哀樂的心境和現實別無兩樣，難分真假。就算夢醒過來，有時仍然懵然難決剛經歷的是夢還是真，大家是否也有同感呢？

自從獨居山上，一般很少發夢，原因山居生活簡樸，與外界幾乎隔開，心境平靜，雜念稀少，有助正念保持，造夢空間隨之而少。但偶然亦會發夢，如今這個夢，卻有點和以前不同，自己清楚知道夢中轉身那刻，墜地連串過程亦清楚察覺。可能是禪修修習有功，覺知力強，回到當下比較快。同學們都知道，禪修不限於坐禪，其他行、住、臥均可，但說來不容易，其實持續正念，未必經常有把握，尤其在睡覺時更難。只要平常不忘失當下太久，在我們來說已經足夠。

經此一跌，睡意全消，礙於夜深人靜，未能禪坐，唯有躺在床上嘗試可否入睡，但未能如願。以前失眠，內心會相當煩躁，因輾轉難眠，實苦不堪言，再想到明天還要上班，越想越煩，就這樣和失眠搏鬥至天亮。其實大部份人失眠的處境都差不多，不願意接受失眠，和它對抗，越弄越煩。如今失眠嘗試用禪修方法，學習與失眠溝通，將心身放鬆，妥協面對失眠；無期待，失眠就是失眠；無問題，索性臥著觀心念，反而在不經意中睡著了。

山居一段較長時間，偶爾會厭倦心生，寂莫難耐，一般定力都把持不了，畢竟還需要下山聊聊。落到山下，如釋重負，心想可以品嚐美好的食物，或許回家觀看電視劇集。索性倒不如嘗試在吃喝玩樂中，觀心念。發覺心念所喜好者，其實只有短暫滋味如過眼雲烟，其他，什麼都沒有。電視節目，看來多彩多姿，觀看其間體驗心念依隨劇情起伏，念頭跟電視鏡頭一樣波動，不斷產生聯想。只不過念頭湧現得太快，難以察覺。念頭湧現，隨之而來的是一連串慣性反應——心念會依從舊有經驗聯想，生起喜愛或厭惡，隨之而來的是依從過往習慣反應的行為。逗留市區幾天，又想返回山上。走來走去，不知為何？山上山下，彷彿又像夢一場。人生如夢，夢似人生。日有白日夢，夜來還有所夢，有夢就有機會跌落床，夢裏不由自主，無奈！

學習禪修，可以體驗每一剎那像夢般過去，無有所得，所以很多瑣碎事情都容易放下，來由他來，去由他去。面對夢境人生，安守本份，簡簡單單，別無他想，煩惱少，日子過得寫意。至於，究竟何時才可以造完這場夢呢？想得大多已遠離禪修，倒不如輕鬆一下，和大家一同分享剛看完的一個印度故事：

傍晚時分，每當師父就座，道場附近就有一隻貓，在門外遊蕩、奔跑，引致參加晚課的信徒分心，於是乎師父下令，每天晚課時，先要將這隻貓綁起來。

日子過得很快，師父圓寂了，這隻貓依然每天在晚課時到訪，因此，天天也被人綁。不久，這隻貓也去世了，另外又有一隻貓到這個道場，當然，照例逃不過被人綁的命運。

經過了幾百年，學習這一門派的信徒，在整理經典論文時記上一筆：禮拜儀式上重要規條——在典禮開始前，必須要綁住一隻貓。



慈悲喜捨 - 衍力

上文提及在親子共處的時候去建立慈心，今期將詳細的講述四無量心的特質。四無量心雖謂之四，卻可以「愛」一字概括之。達彌卡法師亦明確的指出，慈悲喜捨實為愛的四種表達方法！【一】它們並不是四種不同的元素，而是相輔相成的素質，任何一項不完備的話，便不是完全的愛。

與瑾兒共處，常使我沉醉於深深的慈喜當中。曾有數次，那感覺就是喜極而泣一樣，而瑾兒也還小，並不瞭解這是什麼樣的一種眼淚。

悲心便在這當下起了作用，它防止喜心變成自我中心、自我享樂的幻象。它提醒我們，得擴潤慈心的範圍，及為喜心添上新的養份，達至真正的無緣大慈。【二】

反過來說，喜心亦免得我們被世間苦所引發的悲心所淹蓋，舒解悲心的刺痛。更重要的是喜心防止我們的能量被悲心虛耗，為我們帶來能量把悲心轉化為行動。

最後得說說捨心，這是筆者較弱的一環——捨不得也。它是植根於內觀，而對慈悲喜心有指引作用的智慧。它使慈心穩定、堅固，並給我們一種重要的特質——忍耐；它給了悲心勇氣去面對更多的苦難，及以智慧去伸出我們的雙手，把悲心付諸行動；它亦提醒我們最終目的是什麼，而免得沉醉於喜心而不能自拔。

觀乎此，湊仔過程中很容易便長養慈悲喜心，是故我們須抽空去修習內觀禪，以智

慧去引導我們這些無窮無盡的能量。其實任何一種人與人之間的關係莫不如此！

註：

[一]：Venerable S. Dhammika, “All About Buddhism”, The Buddha Dhamma Mandala Society, Singapore, 1995.

[二]：Venerable Nyanaponika, “The Four Sublime States”, The Buddhist Publication Society, Sri Lanka.

網 念

「佛心」網 - 陳積

自執筆此欄以來，一直是基於以下三大原則及優先順序【（一）為最優先考慮】評審值得在此推介的網站：

1. 談論及推介南傳禪修的網站。
2. 談論原始佛教義理的網站。
3. 中文網站優先，英文次之。因本刊讀者群絕大部分是以中文為母語，會對中文網站較有親切感。

可惜在這數月來的互聯網瀏覽中，發覺很難找到符合上述(一)、(二)條件的中文網站，而英文的卻不少；感嘆之餘今期又要推介英文網站了。亦順道在此呼籲一下讀者們如遇符合上述三條件的網站，請不吝來函本刊賜教於筆者，利益有情也。

今期為大家介紹的英文網站是一個優質的多元化南傳佛學網站：「佛心網」（BuddhaMind），網址是：<http://www.abm.ndirect.co.uk/>

此站來頭不小，網主是 Amaravati 佛寺。該寺位於英國，由南傳泰山北斗阿姜查禪師的外籍首徒阿姜蘇美多 Ajahn Sumedho 創立。Amaravati 意謂「不死之境」（Deathless），而「不死」乃涅槃之別名。此字雖有意思，然 Amaravati 寺的網站不以之為名；取名 BuddhaMind，意譯「佛心」。細看此站後，便明白是與站主把佛法展示的方法及理念有關。

網站的首頁是一頁清雅科幻的畫面，伴著一首電影「?豹」的主題音樂【音樂播放在微軟的 Internet Explorer 沒有問題，當筆者用 Netscape Communicator 瀏覽時發覺沒有了聲音，但其餘一切則沒有問題】。中有一個以動畫形式不斷出現及消散的科幻人頭，左右腦清晰可見。人頭兩旁分別有一個寫著 “Leftbrain” 「左腦」及 “Rightbrain” 「右腦」的圖示，是往他頁的連結，當你把鼠標停在任一圖示上便見鼠標變成手型，再候一秒便見一資訊框彈出告訴讀者該連結會帶閣下去看什麼資料。人頭下有一 “Shrine

room for meditating” 「靜坐禪房」，當你以鼠標點擊，網站會帶你到一頁又一頁的導引禪修（Guided Meditation），只要在每頁中停留細看它的文字指引，完成後點擊心形圖示，便轉下一頁。很明顯「禪修」是本站主所強調的一項學佛功課。

網站以人的左右腦為主題，網主有解釋：『人腦是意識及思想的象徵，它亦是我們解決問題及尋找生命意義為何的地方。「腦」相等於「心」嗎？什麼是佛的「心」？佛會起心行嗎？諸如此類的問題不容易找到答案但答案總在某處。就請各位自在無礙地縱橫於兩腦間吧！』

網主亦提到促成他們把不同資料放在左、右腦綱領下之精神科理論：『左右腦掌管不同東西及其專長如下表：

左腦	右腦
資訊	靈感
智力	直覺
線性思維	隨機性思維
時間性	無時間性
語言的	空間性的
有秩序的	無秩序的
身體的	心靈的

『人類的經驗是可以量度的，但只是到某一限度。更重要的是重視那些在我們存在中較無實質、較抽象的空間，使右腦平衡左腦。編排左腦的資料絕無問題，那兒有書、圖象及大量分析性的文字。但有關右腦就較困難，以想像物、符號、幽默、謎語、儀軌等東西作為接觸我們不可見的「靈性」一面會較有效；有時一堆類比性的奇怪文字或圖形可能成為打開心鎖之匙。

有云：思考會引領你到心扉，甚至開?他，但你一定要全無計巧謀策地赤裸進入內裏。』

總括而言，你可在這目不暇給的「佛心」網中找到什麼呢？網主的簡介：『本網是為初探佛學的老師及學生而寫的，希望有關佛教的各方面都能涵蓋一點。放在此站的資訊有禪修、四聖諦、八正道、業力、再生、無我、涅槃、經教、神龕、佛教史、佛陀生平、佛塔、壓力管理、生活技巧、佛教象徵、曼陀羅、佛教法義、僧團、寺院制度、儀軌、節日等。

本站提供的資訊乃屬南傳佛教系統。更明確點，其系統乃是阿姜查的森林寺院在英國演化的產物。內容除致力提供資訊給老師及學生外，也十分適合一般學佛人閱覽。』

當點擊左腦或右腦後，會分別進入各自的範疇。每邊腦範疇的頁面的左方皆有一個樹狀目錄給你得知該半腦網頁的大綱及連結往各分頁。右腦範疇很富娛樂性，各分頁的

內容古靈精怪，使你每有驚詫，並深具啓發性。而左腦有很豐富的南傳佛學資料，每分頁皆有一「資源」(Resources)分項，內容提供很多資訊給從事佛學教育的老師，很多資料皆可下載取用。

但有一技術問題要告訴各讀者的：上述的左腦範疇內左方的樹狀目錄乃屬舊目錄，清晰易用；但如你用 Internet Explorer 作瀏覽器，便要把「檢視」中的「編碼」(Encoding)選擇用「西歐字母(ISO)」，該目錄才能正確顯示，否則會不見了。這問題在 Netscape Communicator 中則不會出現。除了上述的舊目錄外，此網頁給讀者多一新選擇，是一個「跳出」(Popup)的資訊框，用此選擇便沒有上述字型編碼問題，但外觀不及舊的好。

結語：看罷這個費盡心思、設計精美、目不暇給的網站。亦看見有關 Amaravati 寺的清雅風貌、可喜的建築及廣闊的幅員，它的日趨興旺。細想它能在英國這個保守的基督教國家巍然肅立，落地生根，影響深遠；然其創始之由純因身為美國人的阿姜蘇美多法師承其恩師阿姜查大師之教往英國獨力開拓，排除萬難以至今日的佛業宏開、法澤西夷。亦不難想像法師當初所經歷的不足為外人道的艱難辛酸，在此可遙感法師的無量慈悲、堅忍、耐力與智慧，實在使人讚歎。隨而想到蘇美多法師在泰北曾追隨阿姜查大師苦修十載，殊不簡單；自古名師出高徒，更令筆者慨嘆葛榮大師之早逝也！



阿含指南針

也談定力 - 三德大頭菜

在日常生活裡，實踐佛法一段時間之後，發覺理論和實踐，實在有很大距離。縱使以前看過很多談高深理論的書籍，但其理論根本很難在日常生活中應用。此時回想起以前看過的阿含經，行文簡樸直接，便嘗試從經中，找尋實踐中遇到各種問題的答案。

筆者在修習出入息念一段時間之後，便能夠在禪坐中建立起一定之定力。但在生活中似乎還未能好好對治煩惱，加上一些說法對定力的評價，並不是很高，是以對定力並不十分重視，更一度誤以為只有智慧才是對治煩惱的唯一工具。主觀覺得定力只是為得到智慧的基礎。直至最近，才發覺自己低估了定力的實用性。

我集中翻查經中與定力有關的經文，發覺其中有四篇對自己似較有指引性。第一篇載在巴利聖典協會版阿含經，增支部經，第四冊，第 290 頁 (Pali Text Society, Gradual Sayings, Book IV, page 290)，經題：“The Devas”。在此經的前半段，大意是佛陀向僧人提到：很久以前天人和阿修羅大戰。在戰爭中天人落敗，阿修羅獲勝。落荒而逃的天人心想：與其被阿修羅苦苦追趕，何不回頭再戰阿修羅呢？於是，他們展開第二次戰爭，但天人仍是落敗了。在第二次落敗之際，天人再作第三次反擊，很不幸亦一樣遭到第三次落敗！於是，天人敗走至天人城 (Deva City)。在敗退入天人城之後，天人自

付：‘現在我們已找到逃脫恐懼的歸依處(Refuge)，從現在起，我們在此安住，而阿修羅計理亦不會干涉我們。’天人如願以償，阿修羅果然放過了對他們的追擊。在此經的後半段，佛陀解說了開示此事背後的寓意。大意是說，當僧人盤腿坐禪，進入初禪，便能達到逃離恐懼的歸依處，他自己安住著，而不與魔羅相干涉（‘Now that I have come to the refuge for the fearful, I will henceforth dwell by myself and have no dealings with Mara’），而魔羅亦會因此而放過對他的追擊：‘And Mara, the Evil One, thinks: ‘Now that the monk has gone to the refuge for the fearful, he will dwell by himself and have no dealings with me.’

我看到這篇經文之後深受啓發。以我理解，以天人入城避阿修羅，和僧人以入初禪以求免於怖畏，二者相提並論，明顯就是指以幾乎純定力將心暫時平伏下來，而非以慧力作較根本的慧解脫。因此經沒有說天人把阿修羅打敗，只是說天人選定了天人城安住著，而阿修羅沒有再追擊他吧了。反觀很早以前，我的天人之城亦算略具規模，但我不知可以安住進去。以為一旦借用定力，只是逃避現實。惟恐智慧發展會受到阻礙。一顆心本可借禪坐之力，達似天人之境。但正因與阿修羅(煩惱)苦戰不休，以致元氣大傷，心理質素下降。我屢敗屢戰豈止三次？直情有三十次、三百次、三千次！經中的天人在第三次敗於阿修羅手下之時，已有智慧知道再戰下去也是無濟於事，故此退守天人之城，龜縮不出。但區區某人為什麼又會是愚痴至此呢？實情第一就是因為心急，第二就是因為誤解。

究竟我個心急著個什麼呢？說穿了，就是圖個一戰定江山。只想快快手手，以智慧利劍一舉將阿修羅徹底消滅，從此一了百了，安枕無休。其實細想此中亦含有恐懼和逃避成份，因自問沒有勇氣和堅韌力，一次又一次，無了期地和他(阿修羅)作戰下去。

誤解或許就是欠缺了銳利的擇法覺支。一旦想用定力，心中自然約制自己。腦海中滿是從前看書，誤解得來的念頭。什麼邪定呀、以石壓草呀、有定無慧呀，諸如此類。只怪鄙人悟性不高，讀書又不求甚解。這原也是怪不得著書的人的。好在現在看到此經，可放心大肆應用定力了。

那麼，以定力守護的心，又是什麼狀態呢？第二篇經文同樣是出自增支部，第四冊，第 271 頁（Gradual Sayings Book IV page 271）。經題名：‘The Store Column’。經中說道有一石柱長 十六 cubits (kukkuka)，此柱之一半，即 八 cubits 深插入地底，另一半露出地上。風雨從四方猛打，但它也是一點也不會動搖的。何解呢？答案很簡單，因為此柱已深插入地底。當然此定力亦非憑空建立，經中說到它是因‘正念’而來的(the mind of a monk is heaped around with thoughtfulness)。

而當風雨從四面吹擊我們亦即是六根和六塵相接之時，一顆有定力的心是什麼狀況的？此經有很好之說明。首先，心是完全自由的 (wholly free in mind)；心，是不會被困擾，不會被弄昏，它是堅定，平靜而清楚知道法塵的生起的：“they overwhelm not his mind and his mind is unconfused and firm, being won to composure, and he marks their

set.’ 你經歷過這種情況嗎？在天人城外，被阿修羅迎頭痛擊之時。而你在此種情況下，也能入定，令一心保持在此境界，我敢打賭，你以後會當定力係寶。而你或會變得很用功坐禪。或者會很積極練習，以求令入定純熟，又或者很希望在生活禪中保持一定定力。(尤其被法塵猛烈衝擊之時)

第三篇相關經文在相應部第三冊，第十五頁(Kindred Sayings, Book III, P.15)，經題為：定力 (Concentration)。在此經中，佛陀開示道：一個修行人，要是他具有定力，他便能夠有如實知見。(A brother who is concentrated, brethren, knows a thing as it really is.)。這所謂如實的知見，又是什麼呢 (and what does he know as it really is)？這便是能夠如實地看到五蘊的生起和滅去(The arising of body and the passing away thereof; the arising of feeling and the passing away of feeling; of perception and the activities; the arising of conscious and the passing away thereof.)。此經豈不是說明了，定力是為獲得到如實智慧的大前提嗎？

正定在得到智慧過程中的重要性，在第四篇經文：增支部，第五冊，第七十二頁(Gradual Sayings, Book V, P.72.)，也有提及。經題是：Rooted in the Exalted One。經中佛陀向僧人開示道：假若外道向僧人們問難，該如何應對呢？該問題是：事物，是如何紮根？以何者複合？從何者生起？為何所連接？為何所帶領？為何所統治？以什麼為終極？以什麼為精髓？投進入何事物裡？及以何為終結呢？(Rooted in what, your reverences, are all things, compounded of what, arising from what, conjoined in what, headed by what, ruled over by what, having what as ultimate, of what essence, into what plunging, ending up in what are all things?)

佛陀說，對外道此問，應作如下答覆：事物，是紮根在欲望；以思想複合；從接觸生起；為感覺所連接；為定力所帶領；為正念所統治；以智慧為終極；以解脫為精髓；投進入永生；及以涅槃為終結。(Rooted in desire, your reverence, are all things, compounded of thinking are all things, originating from contact, conjoined in sensation, headed by concentration, ruled over by mindfulness, having wisdom as ultimate are all things, having release for their essence, plunging into the deathless, with nibbana for their conclusion are all things.)。

此經雖短，只有二十五行，但明乎其實短小精悍。將整個雜染心的主要成份及運作，修行次第和終點，以一句說話連結起來。隱隱然已將四聖諦，及八正道包含在內。其中有趣的是，此經將定、念和慧力，相提並論，但三力在此，似乎並非平衡對待。此三力之排列，似乎有一次第，而非平起平坐。討論念、定、慧三力之關係，已超出本文的範圍，而此三力相互依存，亦很難把它們分割開。但可以肯定的是它們有互相依賴的關係。此經以帶領(headed) 來說定力；而以終極(ultimate) 來說智慧，明顯就是先定後慧。當然定與慧很多時也很難清楚分割開來修持，而不同根器的人，修定、慧的比重亦會不同。但此經用到：帶領 (headed)，來說定，如有行者過份忽視定力，怎樣也是很難說得過去吧？

定力似乎有時被評價為一種次於智慧之力。但其實沒有定力，智慧亦很難發揮，而我覺得定力之理解和修煉似比慧力直接簡單。慧力就似乎比較難講。根據我自己的經驗，短期內想慧力大增，似乎比較困難。我較喜歡的修行方法是，努力做出入息念。從中建立起一定力。有麻煩事時，入定將心穩住。再慢慢去培養慧力。一旦有了定力，很多問題亦能暫時解決。心中煩惱沉澱之後，智慧亦比較容易發揮。

我們是否要還定力一個公道呢？佛陀有話唔准用喎！重向僧人推薦添！阿含經是最佳證明啦！經中隨處也有推薦定力應用的重要性啦！當然，定和慧並非全然分割獨立存在。所謂定中有慧，慧中有定。但過份將定力的價值貶低，或忽略定力對治煩惱的功效，以筆者之愚見，似乎在契機契理的原則下，或許有時是不必的。

我並非一個熟讀阿含經的學者。所以有什麼說得不夠詳盡精確的，萬勿見怪。只不過今時今日，對於修行法門，真是眾說紛紜，人言人殊，莫衷一是。小弟讀得書少，又怕人誤導我，就唯有當阿含經係我的修行指南針。此經我越睇就越覺得佢係一本禪修實戰指南。它簡單直接，全無花巧或高談理論。邊看此經邊修行，真係冇人誤導倒我。我並不打算亦沒有資格，來判定因定發慧，是否最好的修行法門。我只是將自己曾經忽視定力的經驗寫出來吧了。

你想成為風雨中不動搖的石柱嗎？有否考慮過勤練觀呼吸呢？有否想過翻看阿含經，以引證自己的修行經驗呢？有否想過此經是一個可靠的指南針，可以解決禪修者修行之中，理論與實踐的疑難呢？

禪修實驗室

觀呼吸的疑惑 - 木口子

初學禪修最先學觀呼吸。所受的指導是覺知呼吸的進出。覺知呼氣和吸氣，並知道它的長短冷暖。當自己坐下來，盤腿一試，立即便發覺，覺知力集中在腹部的上下起伏之中。心中的疑惑開始產生。因主觀願望，是希望在鼻孔周圍覺知它的進出。心裡的掙扎由此生起。如是者，呼吸的感覺輪流在腹部、胸部、喉嚨、咽喉、口腔、鼻腔等一帶遊走。有時它會停留在某一位置時間長些。但我的呼吸感覺，通常是在咽喉或腹部為主。

我盡量想將覺知力集中在鼻孔周圍，而故意迴避其他位置的感覺。一番拉扯總免不了，很多時候都能如願以償，但心中總是覺得很費力。雖然所得之定力，總算能提供一些舒暢感，但心中感到這個練習的擔子甚重，而心生不喜。沒多久發覺觀心念自由很多，並似乎較合自己的性向，所以很快便減少觀呼吸的練習次數，並視之為觀心念之輔助練習。只是偶爾為之。

過了一段時間，在生活禪的實踐中發覺念住的範圍十分大，可以包括整個身心。這令我又重新反思過往觀呼吸的態度。為何硬要將觀呼吸的焦點集中在鼻孔的周圍呢？將焦點收得如此窄有沒有好處呢？此在經教中有何根據呢？有何方法可將練習中的包袱減輕呢？為解決這些問題，心中反復思維以前聽過的開示，和看過的書，心想這樣做或許會有幫助。小弟的結論如下：

- **阿含經**中的念住經，將觀呼吸歸入身念住裡面，似將它和觀察行、住、坐、止、靜、語、默、大小便歸為一類。這豈非暗示一個很大的念住範圍？身念住的要求，只要念住在屬於身根的地方行了。觀呼吸明顯沒有提到要限死在身上那一小處，去覺知呼吸。
- **葛榮導師**在97年間的開示說感覺呼吸，但也好像提過叫行者嘗試覺察一下究竟呼吸是在那裏呢？是在鼻子、胸腔還是在腹部呢？
- **亞姜查**在一篇對法籍出家人父母的開示中，更叫他們留意整個呼吸的過程，說由鼻、而胸、而腹再是反方向由腹、而胸、而鼻。但他提及當坐定了之後，只是在鼻尖覺知便足夠了。
- **有些派別**更主張只覺知腹部一吸一呼的上下起伏而已。

在觀呼吸的修習中，將覺知呼吸的範圍過份收細，似乎未必有很強理論基礎。在實際修行中，我覺得似乎需要比較具體的指引（當然說得太死對這種抽象的心理修為或許會是弊多利少的）。

- 所以我不禁要問自己：為什麼要觀呼吸？
答：是爲了得到正念。
- 得到正念作什麼？
答：是爲了在生活中應用。
- 那麼生活中實際情況爲何？
答：當然是念住的焦點和範圍甚大，而且變化不定。
- 那爲什麼在盤腿練習中要把焦點（所緣境）定得如斯狹窄而固定呢？
我答不下去了！

似乎從以上兩個角度看來，我從前觀呼吸的態度，或許出了一些問題。我想，念住在整個呼吸道的那一個位置，照理問題不大。因生活禪正是要求正念的全方位發揮。收窄所緣境，限死它只可以在鼻孔周圍，當然可以增加觀想的難度，而最終亦可得到較深的定靜。但一盤腿坐下來，便以這個高標準來要求自己，這或許就是爲何我在禪坐練習

中，產生心理包袱的原因吧了。

就此我做了一個實驗。以念住經為理論基礎：當中四念住分別是身、受、心、法。我將之簡化，只分為兩個念住，即只是念住身和心。所有妄念一律歸入心念類，不理它是受、心或法。而呼吸當然是歸入身念住類別。作觀呼吸練習時，我只是覺知正念在那裏。在此只有兩個可能性，它不是鉤上呼吸便是鉤上心念。或者可以說有第三個可能性，它便是：就連當下究竟是正念著‘身’還是‘心’，也不知道。但其實這三個可能性，可以說只是一個三步曲。當攪不清正念的對象時，正念當下便回來了，這是為第一步。當知道正在陷入妄念時，立刻覺知此狀況，並把它捨離，回到身根，是為第二步。最後第三步，便是發覺當下現在，正念正安住在呼吸之中。行者在此第三步的境界中，當然可以守在呼吸裏，等待妄念的再次插入。如是者，這三步曲會不斷重複，但行者在這過程中所要做的事，只是不斷地觀察著。

至於念頭只是念頭，並不須要分開是受、是想，或者考究念頭的來龍去脈。對念頭唯一要做的事，便是盡早覺知它的插入，盡早把它棄掉，並盡快回到覺知呼吸的軌道上。這已是一個把正念，由心念住，轉為身念住的過程了。整個過程只是身、心念住的往還。之不過在此觀呼吸的過程中，心會被訓練到有自主力。它自主地，放下極其吸引力的一切念頭，而選擇念住在相對上，比較中性的呼吸之中。

我並沒有對念頭作出反應和分辨，唯一的反應便是警覺它們的出現並盡快把它們捨離。對於因身念住而接收得來的訊息，亦即呼吸的感覺，我亦一樣不去分辨它。不論心覺知呼吸在腹、腔、口或鼻，我也視之為一樣的。我一概給自己合格的分數，沒有因覺知它不在鼻孔，便判之為失敗。因為正念，無論住在身體的那一部分，都算沒有掉進心念住的範圍。

心這樣做法，較容易騰出心力來，守候妄念的插入。心就像一個獵人，因他所設的陷阱，結構非常簡單，所以不須要為它的佈置左思右想。結果他可以專心靜候獵物的出現。當牠跌入陷阱裏的時候，獵人便立即把牠揪出來。行者亦和此獵人相似，他變得較易在妄念的初出生期把它觀破。因妄念好比一個正在打氣的汽球，在它沒有完全膨脹之前把它刺破，它便不濟事了。再者妄念一旦減少，連帶呼吸亦開始暢順起上來。較粗重的腹胸活動逐漸退出覺知的範圍。一呼一吸的感覺，只在鼻孔周圍感覺到。這豈不是最初一心想要做到的嗎？現在竟然輕鬆達標，而且全然沒有苦心極力之象。在整個過程之中，都只是自然演化，並沒有半點刻意催谷的成份，實有一種流水行雲之感。

這再次讓我覺得，心真是像極小孩子了。他十分頑皮，偏要和你抬槓。你不能命令他怎樣做，只能哄他。硬要在一個固定的位置觀呼吸，而不要妄念插入，便等於要小孩子待在家裏，不准出外玩耍，結果可想而知。但你對他說：我任由你出外玩耍。他玩厭了自然會回家。正念好比孩子，到外邊好玩處玩，好比心陷入妄念之中，而家便好比作身根。硬要將正念守在鼻孔，就好比硬要將孩子留在家中做功課一樣，他會反抗的。不如對他說：你可隨意出外遊玩，玩厭後可隨時返家，家的大門是永遠開著的。而且要求低一點，似乎更易把這頑童留住。不妨對他說：你只要待在家裡便行了。看電視、玩玩

具、打電子遊戲機，悉隨尊便。頑童在家裡不做功課，作看電視等之其他活動，便好比被觀呼吸之不暢順、離開鼻尖，或跑到胸腹等身念接收較粗的地方。但這是不礙事的，第一目標是要他不出外。亦即正念繫在身根，而令心不陷入念頭之中，被妄念包圍。此第一目標達到了，才講求第二目標：亦即覺知幼細氣流在鼻孔進出，那還不遲。但只要對這頑童不多加約束，他在家裡甚至家外玩厭了，多數會乖乖返家待在書房中做功課的。

我轉回用觀呼吸作為主要禪修方法個多月了，過往練習時的壓迫拉扯感現已完全消失。回想當初將所緣境由呼吸轉為心念，實在有點心不甘情不願。只因修練二法之初，將二法在坐禪中，所耗的心力，大小相較，實感到太懸殊。固此才一面倒傾向觀心念。翻看葛榮導師97年講稿裏頭，大概用了六至七行字解釋觀心念的修法，但他也連帶評及觀呼吸。說此二法互相補足，應該分別練好。及後看阿含經，佛陀在經中亦有專題稱許觀呼吸此法，並向比丘大加推薦。故此我常以不能精通此法為憾。現在誤打誤撞，稍稍調過心理態度，似乎對修行此法略有改善。實在喜不自勝。

小弟後學淺陋，錯誤在所難免，還望各位師兄同修，多多指教。

紅塵路（三） - 凡塵客

階段

少年聽雨歌樓上，紅燭昏羅帳。
壯年聽雨客舟中，江闊雲低，斷雁叫西風。
而今聽雨僧廬下，鬢已星星也。
悲歡離合總無情，一任階前點滴到天明。

詞一首，道盡了很多人的一生三個不同階段的生活，思想與感情。

人在青少年時，生活就是學習與玩樂。思想單純而感情是率直的。

人在壯年時，生活就是奔波於事業與家庭。思想複雜，事事都多方考慮，看事情每每看得遠些深些。感情當然會隨著思想的複雜，由率直而變為曲隱。

人在老年時，不再競逐於名利場上，只是旁觀看後輩成長；感情也來得平和。

每一個階段的經歷、感受與體驗都是引發隨後而來下一階段的生活、思想與感情的因。一個階段一個階段互相緊扣，一個衍生下一個。

我們修行也是分開很多階段的。每一個修行階段的見解、方法、行爲與成果都不同。同樣地，每一個階段的經歷、感受與體驗都是引發隨後而來下一階段的見解、方法、行爲與成果的因。一個階段一個階段互相緊扣，一個衍生下一個。遺憾地，很多人不覺知別人處於那一階段，也不清楚自己在那一階段，卻盲目地推介自己的修行見解、方法與行爲，其結果是幫不了別人，反而是令別人迷失了方向，及浪費精力於不屬於其自身階段應做的事情上。我們在向別人說：「你應該這樣看；你應該用這個方法；你應該這樣做。」這句話之前有否考慮清楚自己合用的，別人又是否合用呢？曾經看過一個失了業的人被他的修行朋友恭賀他有更多時間修行了，很遺憾，那位失了業的修行者並不是處於失業可快樂的階段，其結果當然是氣憤與失望。

晚霞的回憶

七月的一個黃昏，與好友看晚霞。大樹下，小橋旁，一彎又一彎的小河延伸到抹上淡淡橙紅色晚霞的天際上。好友要離開香港，移民別國了。看著晚霞，也看著過往的一些事：

我們在餐館喝下午茶。忽然，好友問我：「你的右手正在做著甚麼？」我立即去覺知我的右手。他又問：「你的左腳及右腳又怎樣？」我又立即去覺知。他搖頭微笑地說：「遲了些吧！我無時無刻都覺知著自己的心與身，甚至周圍的人和事。」自此以後，我才知正念的疆界及運作方式。

他告知我怎樣面對在山上露天禪坐時遭蚊咬及遭多隻流浪狗包圍。自此以後，我深深認知到面對不同情境的考驗是修行道上所必須的，沒有考驗是不會進步的。

佛經中常說——善友是我們成就修行不可或缺的因。我想：不管是世間的或是出世間的道路，善友都能幫助我們在道路上向前邁進，給與我們莫大的扶持。晚霞逝了，在昏暗的天色中我們道別。一聲珍重，我們各自走我們歸家的路。

平常心

很常聽到「平常心」這三個字。

有些人遇到一些眾人皆認為值得高興，值得興奮的事時，會說：「我會以平常心對待此事。」意思是不會為此事而高興，只當作是平常普通事對待。

亦有些人遇到一些眾人皆認為煩惱，困擾的事時，也會說：「我會以平常心對待此事。」意思是不會為此事而煩憂，只當作是平常普通事對待。

「平常心」原是禪宗用語，意思是對任何的人和事都不會主觀地，情緒地，先入為

主地去認知，而是不帶任何立場，觀點，喜惡，經驗去直接認知。當然，現在很多說「平常心」的人並不懂其原本真正的含意。但他們那種的「平常心」也是一種很好的處事態度。我們又是否擁有「平常心」呢？

炎夏的快樂

由於工作關係，我經常要在鐵皮搭建的貨倉內作體力勞動的工作。三十多度的氣溫，沒有冷氣，沒有電風扇，空氣不流通，體力勞動個多小時，弄得渾身濕透了汗水。工作完畢，立即走到那冷氣開放的辦公室，邊喝冰水，邊坐下享受陣陣的清涼，感覺很舒適，很快樂。

日常在辦公室喝冰水，吹涼風，沒有舒適，快樂的感覺，只覺是平常事。原來，快樂是建築在自己的痛苦上——有炎夏的悶熱和口渴的痛苦，才有炎夏的清涼和舒適的快樂。

花不是一種顏色的

花，有不同的形狀，有不同的顏色。廣闊無邊的青蔥草原上長滿了不同顏色的花兒，很美，很好看。

每個人總有自己喜愛的花，總有自己喜愛的顏色的花。但我們不得不承認遍地長滿不同種類，不同顏色的花，確實好看，確實很美。

每個人總有自己喜愛的做人處事方式，每個人亦總是喜愛別人以自己喜愛的方式去做人處事，甚至勉強別人跟隨自己的方式去做人處事。

現實經驗告知我們：不同的方式也可完成同一件工作。當然，效果會不同。但只容納自己的方式就好像只許花兒只有一種品種，一種形狀，一種顏色，那是不美的，那是不可能的。

我們在欣賞不同顏色的花兒的燦放時，又是否能欣賞不同的做人處事方式嗎？（三）

我如何在生活中修「正念」（二） - 陳積

【告別篇】

話說筆者自「禪之友」創刊以來，皆承本刊老編鍾之命，每次皆有投稿。而設稿內容多是暢談一己的禪修體驗，自說自話，不從主流。因此亦每次皆在文章的開端開宗明義寫上：「…純屬個人體驗，如有不是，懇請大德來函指正…」等等字句。一直至今皆相安無事，未有任何對愚稿之回應。唯筆者另一方面亦時有在給同修的集體電郵中談論佛法，或轉介自己認為值得推介的佛法文章、妙言雋語等。前些時終於在電郵信箱中收到一位高人來鴻，給筆者狠狠的當頭一記：「…文字是傳法的工具，不是法本身，聽來的話是人家的寶物，你收集了要消化（問題是如何消化？）」，不然的話是你家的垃圾，還要供諸同好，各有各解，全是戲論？佛家說信、解、行、證。你得來的東西經過這程序沒有？外道有說真理的，佛門假的亦多的是。不証如何可以供眾。…心智未開，如何說化？自盲自付因果，盲者領人到暗所，其果還用說！」

於是我舉一反三，既然傳介他人著作也有以上高人所說流弊，我過去在此刊在在「吹水」個人之體驗，而所有這些體驗皆是我這禪修過路人偶感而發，未經千錘百鍊、勤修猛證而成一家之言，豈非亦中「以盲引盲」之弊。故此現借此欄聲言收筆，今後多騰空反照吾心，禪海無涯，為勤是岸，只管打坐去也！

唯本刊宏旨推廣禪修，冀能利益有情，對有關禪修之資料求文若渴。此前題下實難卻慈悲老編之邀，今後還會強於其他欄目如「網念」及譯作等執筆，推介一些優質網站或翻譯大師們的文章，請勿罵我「百足之虫，死而不僵」便是。

最後，來個「熟讀唐詩三百首，不會吟詩也會偷」地偷吟如下：

棄我去者昨日懶散不可留
明我心者恒持正念無煩憂
人天長夜勤修鍊
他朝解脫憩高樓
從來文章安見骨
今被棒喝愧心發
胸懷逸志倣我師
慈悲身教毋弄墨
原來修者非騷人
唯證方可言妙法

願他朝有緣再在此暢論佛法。

「看不見苦是苦」才算是真的苦* - Joseph Goldstein / 定慧譯

爲了學好怎樣和不愉快的經驗打交道(related)[譯註一]，我們首先要覺察到它們已經來臨。假如不能覺察到這些「苦」的存在，我們便會被這些「苦」緊緊地纏著。相反，假如能夠把這些「苦」看得清清楚楚，分毫不差，那麼不論是甚麼形式的「苦」，心都能以開放、接納的態度來和「苦」打交道，讓不舒服的能量流過意識，再悄然消失。

假使你的身體中帶著很多的不適或者緊張，而你又察覺不到，那麼你是滿身是苦而不自知。這種不適將在不知不覺間影響和決定著你的身、心狀況和感覺。一旦不適感發大了，變得很明顯後，你會注意著它。假如能開懷地坦然面對它，並接受當下的一切現象，那麼你將感到輕鬆。清明的覺察力和坦然地承受一切的態度糅合在一起，帶來了輕鬆和解放。

或許痛苦的感覺仍然是揮之不去，但是你和它的關係卻大大的不同了。你現在是以一種能夠帶來平靜和接納的心來回應苦，而不是以一顆愚痴和無知的心來反應。當然你仍可以用同樣的手法來和身體的苦及情感上的煎熬打交道。

不久以前我曾遇到過一個令我無地自容的處境。雖然我當時知道心裏很難受，但卻不能清楚看到具體的感覺是怎樣的。在能夠看清心裏發生了甚麼事以前，我只感覺到非常非常的難過。

那時我正用盡一切方法解圍，希望可以減少一些痛苦。過了一會兒後，我終於懂得冷靜下來，問自己：「究竟發生了甚麼事？」當我看清楚心的狀態後，發現了：「噢，原來心裏有一種尷尬的感覺。」[譯註二]在那個清明的一刻，我的心完全對那個尷尬的感覺開放，完全地接納它，而「毒痴」(巴利語 *dukkha* 的發音，即苦)卻馬上消失了。「毒痴」是巴利文，意思是「不能令人感到滿足」或「受苦」。我看到尷尬是種令人不快的感覺，它是由某些因緣和合而成的，我當然可以放開懷抱去感受一下。沒多久它便消失了。這種在心地上下功夫的做法當然比起改變環境以避免痛苦容易得多。

另一種「看不見苦是苦」的現象可以由一個歷史上最流行的箴言「無知是福」中反映出來；也即是說當我們不知道自己的行爲是不善的、無益的，那麼便沒有甚麼大礙，於是我們的無知便容許自己犯錯，正所謂的「不知者不罪」。不過實際的情況不是這樣的[譯註三]。

同樣是犯錯，知道自己錯比不知道強很多。從學佛的角度來看，這一刻的「知」便種下了智慧的種子——一個可能產生覺悟的種子，或者某時某刻使我們不再犯同樣的錯誤。所以說這個「知」實際上減輕了犯錯行爲的不善業。反過來說，假如我們不知道這些業是不善的，那麼當下的愚痴或無明的心境便會加重了不善業。無明是非常強大的力量，它爲這個世界製造了很多很多的苦，我們可以在每天的報章頭條見證到。

如果不能夠覺察到，知道自己行爲所帶來的傷害(譯按：對別人和對自己的傷害)，

我們便不能夠分辨哪些行為是有益的，哪些是有害的，於是便成了習慣和欲望的奴隸。沒有了這種分辨的智慧，我們實際上是沒有機會作出聰明的選擇。所以說，能夠覺察到不善業所帶來的苦是一種更自由的境界，比起無知地陷入和執著它們強得多。總括來說，當你完全開放地面對不同種類的苦時，一定要有自信——你的開懷使你更加向智慧邁進了一步。

譯註一：**Relate**(打交道，或譯作回應)和 **React**(本能反應)不同的地方是前者含有覺察、知曉和選擇的意味，而後者則是一種純粹的反應，不經智慧的審察，所以當時所作的反應往往是被過去的習氣所決定的。

譯註二：請注意，作者的意思不是：「我覺得很尷尬。」而是「原來心裏有一種尷尬的感覺。」分別在於後者不將「尷尬」當成我的，而是純粹的一種心理現象而已。

譯註三：另一種類似的心態是：「既然我還未證果(或：我今天的情緒很差)，犯錯是應該的，發一下脾氣、數落一會別人也是無可厚非的，他/她應該懂得體諒我。」

*本文譯自“Insight Meditation”中的 “Not seeing dukkha is dukkha” 一文。

[導讀及進一步分析]

Dukkha 是巴利文，佛陀用這個詞來描述世界的性質，中文翻譯成「苦」，有兩層意思。第一層指難忍(du=難；kha=忍)的感覺；第二層的意思是「既可惡、又是空」(du=可惡；kha=空)，也即是我們的世界本質上一方面是難以忍受的，一方面所有的現象都是空的，而且是可惡的。「空」這個字在原始佛教中與「無實體」、「無常」、「無我」和「無我所」有相關的意思，同是用來描寫這個世界的真實面目。因此「苦受」固然是「苦」，連「樂受」也是「苦」的。例如，當一個學生早上起床聽到教育署宣佈因紅雨停課後，他的身、心都生起了非常舒暢的感覺。由於他的這個樂受是無實體(他的樂受是由感官、意根和外境互動而產生的，是因緣和合而成的，不是獨立的實體)、無常(感受是遷流不息的，往往是短暫的)、無我和無我所(感受不是我、我們也不能留住感覺，亦不能擁有它們)的，因此我們仍然把樂受稱為「苦」。另一方面，在那個學生陶然自得的同時，有個農民聽到同一個報告，心上可能升起一股憂慮甚或是恐懼，這個苦受亦是「苦」的，因為它同樣具備了無實體、無常和無我的性質。那麼究竟是甚麼決定了一個人的感覺是樂受還是苦受呢？

《阿毗達摩》的論師們認為是我們的「業」。當我們的六根和外境相觸後，假如我們有好(kusala)的業，我們便會有樂受，如果我們有不好(akusala)的業，便會有苦受。一切都是內在的。那麼如何解脫「苦」呢？(當然還有一種業會導致是不苦不樂受，暫時按下不表。)

佛陀在《相應部·蘊相應·第一經·那拘羅父經》中教導我們要將「身苦」止於「身苦」，不再引起「心苦」，即「身苦而心不苦」。也即是說，假如我們因外境和六根相觸而生起苦時，首先我們要覺察到苦的生起，接著不以煩惱心反應，而以智慧的心回應，那麼當下的心便不再苦了。佛陀又以中了「第一箭」(身苦)但不中「第二箭」(心苦，即貪、嗔、痴)來形容(見莊春江居士的《雜阿含經二十選》，第 271 頁)。《阿毗達摩》的論師解釋到，當外境是不喜所緣時，「心王」(citta)無可避免的是不善業果報心(不善果報推度心)。但在第二步時人是可以選擇的，當人以不善心反應時(不善的速行心，如疑、嗔相應心)，便會繼續造惡業，引起不善的「心所」(cetasika)生起。假如我們以「捨心」、「智慧」來回應(related)，不善心所便不能升起，苦業便會停止。因此作者說：「我當然可以放開懷抱去感受一下(苦)。沒多久它便消失了。」

在本文中，作者和我們分享到只要我們具足正念，能夠「看得破」，那麼苦就會止息。可是在現實中，我們遇到的是卻往往是另一種情況——看得破，放不下。為甚麼有這種現象呢？如何做到「放得下」呢？例如，我們被同事在面前和背後中傷，我們往往也明白到「恨一個人是很苦的」，但同時也感到：「但我卻偏偏放不下。」更差的情況是以嗔心和痴心來反應：既然他方對我不仁，我亦要對他不義。因為這種心態和行為只會令到大家受更大的傷害。

其實上面的說話反映言者並不能做到真正的「看得破」，也就自然「放不下」了。作者告訴我們，首先「看清楚心的狀態」，以正見來回應「有一種尷尬的感覺在心上」並且「心完全對那個尷尬的感覺開放，完全地接納它」。其實是指我們的心首先要有能力安放在感覺上，這便是「定」的能力，並且能夠看清楚尷尬的感覺是無常、苦和無我的，這便是正見。於是心便不再以煩惱心來反應外緣的「苦」，苦也就自然止息了。這樣便能真正地放得下了，不再中第二箭。

那麼我們平日應該怎樣培養看和放的能力呢？在《中部·苦蘊小經》(第十四經)中，佛陀為一個仍深深為貪、嗔、痴之苦纏繞的弟子開示解脫之法。佛陀指出那個弟子仍未能捨棄五欲之樂，因此即使，他明白了所有的煩惱的實相(無常、苦)(論師們認為該弟子當時已經証了二果)，他實際上仍不能捨棄貪、嗔、痴。那麼怎樣才可以有能力去捨棄「五欲之樂」，從而捨棄貪、嗔呢？佛陀開示到我們要有能力經歷「喜」和「樂」。論師認為它們即是五禪支中的「喜」和「樂」，它們遠遠比欲界之樂微妙和有價值。一旦修行者有能力達到初禪的境界，那麼他自然能夠捨棄欲界中的「貪、嗔、痴」了，也即是捨瓦而取玉(在《中部·空小經》有更好的發揮)。據譯者所知，證得實相也即是証得涅槃，也即是慧解脫，但仍需要有足夠的定力(據某些論師言是四禪，某些則認為是四無色界禪)，才能證得完全的「心解脫」。要證得阿羅漢果，必須要證得「俱解脫」，也即是要同時證得「慧解脫」及「心解脫」。

總結來說，要做到隨境滅苦，我們平日要提起正念，積極平靜內心，讓心不隨六根亂竄，培養定力，從中生起智慧，解脫一切的煩惱。要特別注意的有三點：第一、所有的苦都來自內心，一切都是內在的，怪責外境是於事無補的。第二、滅苦要在心地上下

功夫，要有足夠的定力和正念。第三、反覆觀察「苦」，直至看到「苦」，親證到「苦」不是我的、不是我、非實體和無常的為止。

願這篇拙作可以幫助大家減輕煩惱。

願大家都快樂、平靜、生活無憂，直至完全解脫苦，證入無上的涅槃。

悼念晚會 - 周秀卿

三月二十四日舉行了一個追悼葛榮導師的一週年悼念晚會。當坐禪及行禪完結後，約大半小時當中，各同學分享一些經驗及對葛榮導師的教導和他用身教去感受。回想有緣見葛榮導師的機會不多，只聽過三數堂的演講，一日在志蓮淨苑的禪修及有幸在 1998 年，隨導師及眾同學上華嚴閣參加三日禪修營，並且有機會單獨會晤導師發問問題。當日導師的教誨，當時的心情只是水過鴨背式，聽罷點點頭，頂過禮便遺忘得乾乾淨淨。隨著各同學的分享，導師的影子再浮現腦海當中，勾起一段回憶，更深深明白導師的智慧是深不可測，是如何因材施教及對症下藥，說話精簡細緻。

事緣參加禪修營期間，問導師為何我經常發噩夢，他教導我善待自己，教我原諒自己及原諒他人。我答道：「已經原諒自己啦！」因當時經常假扮面露笑容令自己快樂，但依然敵不過這些心魔呈現於夢中。直至 1999 年在一年內參加了三屆十日內觀禪修班，在最後一節的唱誦及慈心禪，不期然地猛流淚，一些前塵往事又浮現腦海，頃刻間對自己講原諒他人吧！就這樣自己的心也釋放下來。

在這年間，偶然它會再出現，我也曾在華嚴閣再召喚它。無論這件令我何等難過及刻骨銘心的事情何時出現，察覺到並未令我的情緒波動，只好像電視機轉了台，再沒有太大的牽掛，也沒有忿恨心。呈現了就是觀察著它的消失，有時在腦海中究竟在何時消失也無從稽考。

讀者來信

禪修之友編輯致正

在下雷國良由加拿大回港渡假，有緣得讀貴刊，覺得內容豐富，以另一角度引入修持，使人不覺得沉悶。

得知長者葛榮導師歸真，不勝唏噓。希望後來者堅持行出正途，引領後學。

又及讀者「知遇」君配曲之「紅塵路」一曲，一時手癢把歌詞改動多少，覺得可令眼界看開得多。

詞句如下：

滾滾紅塵路漫長 茫茫前路走他鄉
回頭眺望家山遠 入目彩雲帶夕陽

弟 國良上

緬甸參學記 - 庭

在今年四月曾經到緬甸學習禪修三個月。第一次孤身踏足這個陌生的國家，雖然有點擔心言語上溝通的困難，但我尚能保持一種開放的態度，就像以往參加禪修營的心態來完成今次的參學。以下是我和大家分享今次參學的一些見聞和體驗。

緬甸是一個佛教的國家，有一句話說：做緬甸人，就要做佛教徒。可能是從小便受到佛法的薰陶，緬甸人給我的感覺是溫純友善，人與人之間的關係是融洽的。由於國家對外的不開放，所以緬甸的佛教仍能保留一種純樸、著重修行解脫的傳統。當地人對僧人是十分尊敬的，走在街上到處都會看見僧人，年紀由幾歲到幾十歲的都會見到（有時會看見一些只有六七歲的小沙彌，赤足雙手抱著和自己身體差不多大的鉢跟隨在僧人行例之中，樣子十分可愛）；更會見到一些店鋪在售賣著不同僧人的照片（緬甸人的家裡除供奉佛像外，還供奉有僧人的照片）。雖然緬甸是一個貧窮的國家，但人民都樂於做布施和供養，隨處都見到寺廟和佛塔。雖然有修福報，也有修解脫的，對於緬甸人來說佛教和他們的生活似乎是不可分割的。

我所參學的 Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya Yeiktha 座落於離仰光市中心約 45 分鐘車程的郊外，距離機場只有 30 分車鐘程，是一座新落成的禪修中心。除欠缺了點大自然的環境外，禪修中心的設施算是十分完善的。主持 Shwe Oo Min 老法師是馬哈希法師的大弟子。由於年老體弱，中心的教導工作已交由他的弟子 Tejaniya 法師負責。

南傳禪修是四念住的修習，這裡所教導的是直接觀心（正念在心）的技巧，方法是簡單但並不容易。雖然是馬哈希的派系，但不採用標籤法，動作亦無需刻意放慢只需保持自然。由於觀心需要較敏銳的覺察力，參學者若不能直接看到自己的心，便由觀察較明顯的身體感覺入手，如觀呼吸，腳部的移動等來訓練，直到懂得觀心便去看心。

來到這裡修習的外國人一般都是有經驗的禪修者，絕大部分是出家人或是短期出家的。每天 3 點半起床，除了早餐和午飯後有一小時休息外，由早上 4 點到晚上 9 點半是連續不斷的修習。行禪與坐禪 1 小時交替地進行，每隔一天向指導老師報告修習的經驗。而這裡的修習是很靠個人的努力，沒有佛法的開示，老師亦不會教導佛學理論，只有在你有實際的經驗報告時老師才會指出你的問題。

作為禪修導師 Tejaniya 法師是位非常年青的老師，年紀才 40 歲。在他面前完全沒有拘束的感覺，他的教導強調輕鬆、自然但需努力。從我們報告的修習經驗中，Tejania 法師能簡單直接地指出我們修習上的偏差。

由於是小組個別地接見，所以能同時分享到別人的經驗。才知道原來不同性向的人在修習上會有不同的問題，最容易遇上的問題是對自己的修習有期待，希望達到一些什麼，或想得到某些體驗，又或者是把禪修弄得複雜化。Tejania 法師說：「一般人是因為想要得到什麼才去努力，禪修者的學習態度是：我努力，但我什麼也不想要。」老師亦強調修行是個別性的，所以對不同的參學者會有不同的指引。明白到每個人有不同的習氣，及在不同的修行階段，所以老師對別人的指引未必適用於自己。

對外國的參學者老師都會特別關顧（記得有次學習報告中，報告老師晚上房間內有老鼠的經驗，過兩天便有人來替我們將所有房間的門罅封起，不讓老鼠跑進來。）小組報告經常是在輕鬆、愉快的氣氛下進行。

印像深刻的是，在這禪修中心見到有不同年紀的當地人來修習。在我隔鄰房間曾住過一對大約十一歲和十三歲的小姊妹，她們一舉一動，行禪、進食都像一對老練的禪修者，由於中心內是止語的，看見她們小小年紀便懂得有正念地用身體語言來溝通，好奇地想知道她們是什麼時候開始禪修的。也見過兩位八九十歲的老婆婆互相參扶著來禪修。看見一些十來歲的禪修者認真地修習時，感到他們雖然生長在物質資源並不充裕的國家，但他們比香港的青少年實在幸福得多。據說緬甸其他的禪修中心（如葛印卡老師的禪修中心等）都會舉辦一些兒童的禪修班，一到學校假期，父母便送他們的子女到禪修中心去修習。更曾聽老師提及一個十六歲的女孩有非常強的定力，能完全看清自己內心的雜染，這實在令人鼓舞。

另外中心內常見有七八頭狗四處跑，牠們的樣子就像香港一些在路邊見到的野狗。在香港若見到這樣的狗一定會小心迴避，但牠們好像禪修中心的一份子似的，每個人都不会把牠們當作是狗，就算一些初來中心的人也不会閃避牠們。而牠們也從來不會吠人，非常善良；無論遇見任何人都會擺動尾巴（後來我和一個當地人談及我的見聞，他說緬甸的狗是很善良的）。想不到在一個佛教國家裡，連狗也會較為善良，人狗相處也是和諧的。其中有一隻狗還會在打銅板時跟著唱歌呢！

在參學期間曾經有一次生病的經驗，可能是吃了不清潔的食物，身體發熱發冷又肚疴，由於是不斷在觀察著身心的狀況，所以整個生病過程的身心狀況都清楚知道，發覺有正念地生病時是可以完全沒有苦的。當身體變得虛弱無力時，心亦都變得懶惰起來，不願作無謂的攀緣，思想活動也平息下來，反而感覺很平靜。對一切事情只是去知道，不會起反應，只會去做當下要做的事情。知道生病便去吃藥，知道吃了的藥不適合便換過吃第二種藥（因為覺知著身體的感覺，吃了的藥是否有效是會知道的），要拉肚子時便上廁所；覺得冷時便蓋被子，蓋了被子仍覺冷，便感覺著那冷的感覺；覺得熱時便扇涼；吃不下東西時便等過一會再去吃，再吃不下時又再嘗試。過程中是沒有情緒反應的。如是者休息了兩天當身體的健康恢復時，心的活動會跟隨著體力又再活躍起來，才體會到馬哈希法師說過禪修者要像一個生病的人，原來指的是如一個病人的內心處於無力反應的狀態，心只會知道及接受一切發生的事情而不起抗拒和執取。

生活在物質並不充裕的情況下，貪的本性便容易看清（因為在香港是太容易和太方便去滿足內心的貪欲，令我們難於察覺自己在貪）。貪欲的生起是完全被動的，當眼睛或思想上接觸到某些東西時，「想要」的感覺便會生起。「想要…」的感覺不斷推動身體去做一些事情。內心那個「想要…」的感覺是盲目的，它是不會分辨時間、地點、價值和客觀環境的問題。無論想要的是吃一頓豐富昂貴的日本菜或幾片餅乾，那種「想要」的感覺都是一樣的。明白到無需要壓抑或縱容這個「想要」的感覺，若去壓抑表示不能如實地面對自己，只會做成內心的搏鬥，若縱容它又會令自己懊惱後悔。了解到這是心的本性，只要能夠覺知它的生起（當心夠清晰的時候是完全可以看到這個「想要」是怎樣生起的），那時自己便有選擇的機會——觀察實際環境，看看是否要滿足它。對治貪欲唯一的方法是要在它出現時去察覺它，這個「想要…」的衝動也是會生滅的，若能認清楚和察覺它，看著那股衝動一會兒它便會消失的。當然同樣的這個「想要」它會重覆出現，只要有正念和耐性，這個「想要」便不會再有力量的了。

禪修中心內每天都是重覆同樣的生活，有時候心會納悶，希望快些返回香港，有時候又會很感恩及很享受那種生活，希望時間不要過得那麼快。這讓我看到心是那麼善變和不可靠的，它一時要這樣一時要那樣。但這就是心的習性，沒有問題。

在這裡的修習是從每天早上醒來到晚上睡覺，無論行住坐卧、進食、沖涼、上廁所都要保持正念地去看著心。持續的正念能使心保持在平衡的狀態中。長時間內心處於沒有太大起伏的狀態時，心變得比以往清晰，便能看到內心微細的東西。時常去檢查自己

的心，內心的貪欲、瞋恚、愚癡、自大、嫉妒……便無所遁形。接受自己並不是一個完美的人，再看一下，知道這不過是心識的活動過程而已，便能輕輕放下，內心回復原來平靜的狀態。認識到原來並沒有一個操控者在指使著心識的活動，心只是不停地在反應著，各種的心理現象不斷的生起消失。很深的體會是我們的心原來本是平靜的，只是貪欲與思想互相勾結，令情緒欲望膨脹，使心偏離平靜和諧的狀態。這令我明白到心靈的快樂是本來自有，不假外求，只要能正念安住於當下，輕快自在隨時都在那裡。這不同於追求外在的快樂，物質的快樂需要依賴外在的人和事，這些都是不穩定的。當嘗過一次快樂的經驗後，便會期待下一次的快樂，結果因此而被束縛。當心知道什麼也不用做，內心的平靜是常在的，它便不會再往外尋找。

毫無預期之下，原來這三個月期間自己已經生活在八正道之中，正見、正思惟、正語……已經不自覺地實踐在生活之中。簡單規律的生活，令身心安穩而祥和，同時體會到八正道原來是真正能滅苦之道。總括來說這次參學是非常順利，真的很感恩自己能有這個學習的機會，更感謝所遇到的人和事及各種助緣。對於禪修的技巧掌握得比以前清晰，實際修習上的體驗令我更有自信地繼續走上那心靈成長的道路。



旅緬雜記 - 求其

視三寶為最尊貴的社會

十個月前，每次人家問我將去的是什麼地方，幾乎每一個朋友臉上只能露出一副不可思議、大惑不解的眼神，因為提起這個國家，大家只知道昂山素姬及一場發生於約十二年前的政治暴亂而已，由於國家的封閉，整體感覺都是神秘的、動蕩的。

東北接壤中國雲南省、東部接壤泰國的緬甸(Myanmar)，生活環境雖是貧窮但比想像中安樂得多，她沒有印度的超級富豪，可以擁有幾十隻大象、一支軍隊、一個足球場，亦沒有只以天作被來蓋、以街道為家、以垃圾為食糧的乞丐。

住在當地居士家中，可更清楚看見她們的精神面貌，不論是鄉郊或城市，她們非常尊敬三寶，於家中都有安放小佛殿，供奉佛像；每天早上五時多就起來煮一大煲飯及少量的?菜，聽見遠處有叮、叮的聲音時，住家就知道赤著腳的比丘隊伍整齊的來托鉢，居民會選擇最好的食物放在比丘的鉢中，以作供養；每一個月圓夜，在他們的傳統中，都是一個佛教節日，他們都會誠心佈施，有的人前往佛塔禮佛及供養比丘，有的會與街坊合辦佈施法會，向路過的人佈施糖水、雪糕等。

佈施心強, 上敬下和

可見緬甸人布施心很強，他們很樂意捐出他們的金器，讓它熔為佛塔的一部份，捐出鑽石與珠寶，掛在佛像上，佈道施的一刻他們都充滿著喜悅，沒有計較，他們都有共同的信念——向人佈施、特別是為法佈施，最能令自己及人家獲益及得到快樂，因為唯有法能讓人離苦得樂。

仰光市中心及各大城市仍保留著超過六十年歷史的英式建築，鄉郊的石屎大馬路仍是英國人遺留下來，沒有絲毫修補之；當地人大部份的安樂窩不是草屋就是木屋，石屎屋的質素在我們香港人來說是相當差的，不是藏滿蟻窩就是過街老鼠，蚊子很多，習慣了舒適生活的城市人當然是難以忍受，認為人家實在太落後了。可是，當地人的一些美好特質是我們先進地區學不到，恐怕也學不來。

由於國家貧窮，九成是農村，故此當地流行童工，讓我暫住借宿的阿姨一家也僱用了幾位十來歲的女孩。有一次在一位阿姨的家裡吃晚飯，突然間她家的一名可愛女工坐在地上分別向著男主人及女主人禮拜三次(如禮佛的姿勢)，由於她要回鄉照顧母親，所以向僱主道謝。初時感到驚愕的我覺得很感動，在追問之下，才知道每天晚上臨睡前，子女都會向父母禮拜以示謝意。

在這個經濟動蕩的地區，這種特質讓人多一份安全感。

〔下續有關禪修雜記〕