

# 禪修之友

二零零七年一月

21

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  
網址：www.godwin.org.hk  
電郵：info@godwin.org.hk  
電話：9382 9944  
傳真：23911002

## ’95葛榮居士禪修講座錄 (五)

日期：一九九五年十月二十三日

地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯

### 第四講：出入息念 (二)

首先衷心地歡迎在座各位。我很高興看見一些舊的面孔，也很高興看見一些新的面孔。

今晚是第三晚的佛教禪修講座。第一晚的講座，我講到禪修當中正念的重要性，我提及大概六個重點。第二晚的講座，我講述佛教禪修當中一個很重要的方法，這個方法叫作出入息念，意思是：正念或覺知呼吸。現在我想簡略地複述那天晚上提過的一些重點。

第一點是，出入息念的意思是：透過呼吸來培育正念或覺知。第二點是，這個方法幫助我們活在當下，活在此時此地。我亦解釋了甚麼是活在當下，活在此時此地。第三點是，這個禪修方法幫助我們對治、處理禪修時候所生起的思想。另一點是，它幫助我們處理或對治不愉快的情緒。我亦提過這個方法幫助我們處理或對治身體的痛楚，以及身體不舒適的感覺。昨天我也簡略地提到出入息念這個方法如何培育止和觀——靜定和智慧。

今天我會再談出入息念這個方法，多說一些這個方法的其他面向。禪修其中一個重點是培育正精進。培育正精進，我們必須避免兩個極端，一個極端是努力過度，另一個極端是完全不付出努力。這些年來我嘗試在不同的國家教導禪修，我發現不同文化背景的人對正精進有不同的理解。一般而言西方人都努力過度，因為西方國家的文化強調進取與目標，否則你不能夠成功地與別人競爭。斯里蘭卡人一般而言則不會付出太大的努力。所以你需要與自己國家的文化傳統一起來考慮：你所處的國家強調的是努力進取還是輕鬆安逸。當一個人禪修的時候精進過度，結果會導致緊張，另一個結果是，你很容易疲累不堪。另外你還會容易感到失望，因為你付出很大的努力，但沒有進展。所以你可能生起疑惑，進而可能會很容易放棄禪修。如果你完全不付出任何努力，結果是你會感到昏睡，感到禪修的進展受阻，這便是精進不足的結果。

關於精進過度和精進不足，在佛教的經文裡，你可以找到很美好的參考。佛陀與一位樂師有一段很有意思的對話。佛陀對樂師說：「奏琴的時候，琴弦拉得太緊或者太鬆，你知道奏出來的琴音是不太好聽的，所以琴弦不能夠拉得太緊或太鬆。」佛陀用的另一個比喻是：如果你想捉住一隻小鳥，捉得太緊，牠會死去，捉得太鬆，牠會飛掉。佛陀亦用他自己游泳渡河的經驗來作比喻。當你太過用力，你會感到疲倦；當你完全不用力，你會沉到水裡去。以上的比喻很清楚地告訴我們，如果你真的有興趣禪修，你必須體驗甚麼是正精進，不費力的努力，或者我喜歡說是喜悅的精進。

那麼應該如何培育這種正精進，這種喜悅的精進呢？沒有老師，沒有書本能夠幫助你培育這種正精進的。你必須去實驗；你必須去探索；你必須去偵察。然後從實驗、探索、偵察的結果，去看看甚麼時候我們精進過度，甚麼時候我們完全沒有付出努力。透過以上的實驗、探索和偵察，去體會甚麼是正精進——喜悅的精進。日常生活之中，如果能夠付出一些努力保持正念，這對於培育正精進是很有效益的。現實生活之中，如果你能夠保持覺知，如果你能夠保持觀照，如果你能夠儘量持續地知道身心發生的事情，那麼你會看到禪修並不是一件特別的事情。於是禪修便變得自然和不費力。有一位禪修大師說過，坐禪的時候，如果你認為坐禪是一件特別的事情，那麼你一定會遇到特別的問題。當你閱讀阿姜查美好的教法時，他很強調這一點：禪修是自然的，它是平常的事情。這便是正精進的意思。

禪修的另一個要點是，預期與實況不相符的問題。甚麼是預期與實況不相符呢？我們開始禪修的時候，很自然會有一些期望。當我們決定禪修，我們都會有目標，都會有期望。我要說的是，禪修的時候，你應該忘記那個期望，那個目標。我用一個比喻來說明。就像登山一樣，登山者的目標、期望是到達山頂。但是如果我們總是想著山

頂的美景，要完成的目標，那麼登山的時候，我們會錯失探險的旅程，錯失旅途上的風光。同樣地，禪修的時候，如果你總是想著你要達到的境地，那麼你便會錯失禪修當下所發生的事情。尤其是對禪修的預期，如果你能夠學習開放地面對任何生起的事物，如果你能夠以開放的心向所有生起的事物學習，那麼你便是以美好、喜悅、有趣的方式來禪修。我們也能夠向這個經歷學習。我很喜歡說：「抱有初學者的心，不知的心。」如果我們能夠抱有初心，如果我們能夠抱有不知的心，我們便能夠從我們經歷的一切事物學習。正如我所說的，這是一種美妙的生活方式。

我想說的另一點是，我發現很多禪修者修習出入息念的時候在控制呼吸。這是很有趣的，正如我說過的，人類很是習慣做事情，操縱事情，控制事情，干預事情，即使是呼吸也不例外！我們無需控制呼吸，即使睡覺的時候，身體也懂得自然地呼吸。看看孩童的呼吸是多麼的美妙、自然、不費力。自然呼吸的時候，身體的狀態是怎樣的？前面我們談過文化對禪修態度的影響，不同的文化都強調造作，所以學習「不造作」並不容易。我發現很多禪修者，他們有些時候甚至不知道自己在控制呼吸。所以從你的禪修練習去發現這種情況是很重要的。這種控制呼吸的情況與我們以為自己能夠控制事物，控制思想有關。然而我們必須學習容納生起的事物，以及向生起的事物投降。以上是我想說的第三點。講到這裡，我想起法教裡一句美好的話：讓花朵自然地開放，不要操控它。

關於出入息念的修習，我想說的另一個要點是：友善與柔和。我遇過一些缺乏禪修知識的禪修者，他們禪修的時候，他們在培育瞋恨，在培育抵抗，在培育厭惡。這是怎樣發生的呢？當我們嘗試覺知呼吸的時候，我們想：「思想不會生起。」然後呢？我們開始有思想，我們對生起的思想感到忿怒。因為有思想，我們對自己感到忿怒。身體痛楚的時候亦發生同樣的情況。當你專注呼吸的時候，身體感到痛楚，接著你開始擴展痛楚——你對痛楚感到忿怒，你開始厭惡身體的痛楚。如果你預期禪修的時候會有平靜的體驗，愉快的體驗，專注的體驗，若然這些體驗沒有生起，你會有挫敗感。我遇過一些禪修者，他們放棄禪修，他們告訴我：「我的人生是失敗的，我是一個失敗者，所以現在我也是禪修的失敗者！」吊詭的是，禪修的整個理念是喜悅、覺悟、超越苦，但是禪修本身卻製造苦！這就是我強調友善、柔和以及仁慈的原因。

我想明天我會講述培育友善、柔和以及仁慈，培育慈悲對待自己，培育慈悲對待別人。佛教經典其中的一篇經文談到修習慈悲的十一個益處。你或會感興趣的一個益處是：友善、慈心和悲心會使心自然地平靜下來。你看到比起用強制的力量，友善、柔和更能夠讓心自然地平靜下來。所以當思想跑來跑去的時候，與其憎厭思想，不如友善地對待它們，柔和而決斷地回到呼吸。請記著，友善並不代表讓步。在這裡禪修的時候，如果你聽見聲音，不要立刻憎厭它。學習與它做個朋友，學習在有聲音的情況下禪修，看看你能夠做到甚麼程度。禪修的時候，如果身體感到痛楚，有不舒服的感覺，不要因此而忿怒，不要因此

而厭惡。同樣地學習友善地對待它，學習開放地面對它，從身體的痛楚中學習，看看你能夠做到甚麼程度。如果心不能夠平靜下來，你不要因此而忿怒。你以一顆友善的心，找出心不平靜的原因，去看看是否能夠與不平靜的心交朋友，去探索，去偵察。我們可以向平靜的心學習，我們可以向安穩的心學習；我們也可以向不平靜的心學習，我們也可以向不安穩的心學習。你可以看到兩者的分別。

關於出入息念的修習，我還有一些要點想說。但是我應該停下來，因為我肯定大家會有問題。這樣可以用多一些時間來回答大家的問題。

請提出任何你想問的問題。謝謝大家。

## 問答

聽眾：你說我們可以向平靜的心學習，也可以向不平靜的心學習。接著你是說：「『你可以看看兩者是沒有分別的』還是『你可以看看兩者的分別』。」

導師：你提出的問題很重要。我會嘗試詳細地解釋一下「向不平靜的心學習」。禪修的時候，我們傾向於總是期待愉快的經驗，平靜的經驗。接著發生甚麼事情呢？接著，我們經歷的卻是相反的經驗，例如：不安、煩亂。正如我先前說過的，我們開始討厭它們，排斥它們，與它們搏鬥。這與日常生活所發生的完全一樣。我們總是想要愉快的事物，我們只想要愉快的事物。所以如果不愉快的事物發生，我們便因此而受苦。你看見苦是怎樣在日常生活之中生起的嗎？你看見苦是怎樣在禪修之中生起的嗎？

因此，最終我們必須學習超越「二元對立」（the opposites）。事實上，佛教的典籍有「不二」這樣的記載。所有的禪修傳統，他們用「非二元」（non-duality）來表述。所以要體驗這種非二元，體驗這種超越二元對立的經驗，我們就必須學習開放地對待愉快的經驗，以及開放地對待不愉快的經驗。我將會有一個講座，特地講述怎樣對待這些二元對立的經驗。

緊張、恐懼、憂慮、悲傷、羞愧……，這些我們不喜歡，不想要的愉快情緒，面對它們的時候，這些情緒為我們製造苦惱。怎樣對治它們呢？用怎麼方法呢？怎樣以它們作為學習的經驗呢？因此我剛才說：「我們可以向平靜的心學習，我們可以向不平靜的心學習。」

還有其他問題嗎？

聽眾：禪修會不會使人變得被動？

導師：很有意思的問題。很高興你提出探討性的問題。沒錯，有些人認為禪修是被動的事情，但我想清楚地指出，禪修並不是某種被動的事情。我住在斯里蘭卡一所禪修中心，大部分來禪修的人都像

你們一樣是在家人。所以我們強調的是主動，並不是被動。

關於主動與被動的問題，我想用「回應」與「反應」兩個詞語來表達。你們能夠看到其中的分別嗎？這兩個很重要的詞語，它們的意思有明顯的分別。我所說的反應，意思是：日常生活之中，若然發生了一些事情，你感到生氣。我所說的回應，意思是：發生了一些事情，你沒有感到生氣，你必須去回應、處理，但是你沒有生氣。所以禪修強調的是，學習去回應事物，而不是反應事物。

但是正如我經常提到的，作為人類，在某些處境，我們會自然地反應。所以當我們在那些處境反應的時候，我們可以去探索，可以向它學習——去找出那個時候為甚麼我會反應？為甚麼我會生氣？為甚麼我會煩惱？為甚麼我有憂慮？為甚麼我有恐懼？於是我們可以向很多經驗學習。如果我們不是反應，而是善巧地回應，那麼只需知道：我們是善巧的回應以及我們做了應該做的事情。對於剛才的問題，這個回答不是完美的，但是這是回應，不是反應。

還有其他問題嗎？請提出問題，不要只是接受我所說的，佛教的美好之處是沒有權威。

聽眾：我如何能夠在禪修當中體會「非二元」呢？

導師：我用一個實修的例子來說明，我用出入息念這個方法來說明。當我們說到出入息念的時候，你會說有一個觀察者觀察著呼吸。這便是二元——能觀與所觀；主體與客體。或者開始的時候，你體會的是這種二元對立的經驗，但是當你繼續修習的時候，你可以體會到不二——沒有主體與客體之分；沒有能觀與所觀之分；你與呼吸合成一體。唸誦的時候也可以體會這種經驗。晚上唸誦的時候，我希望大家能夠體會到寧靜。你與唸誦的聲音合而為一，然後那裡只有唸誦的聲音。

現在應該沒有時間回答問題了。我們修習出入息念然後唸誦，最後以慈心禪來完結今晚的講座。我們已經這樣坐了一個小時，身體現在可能會投訴。所以如果你喜歡的話，可以站起來。如果有需要可以去洗手間，請於五分鐘內回來。

## 坐禪

### [坐禪的導引]

忘記過去的經驗，以及以不知道將會發生甚麼事情的心來禪修，這樣我們可以學習開放給任何生起的事物，任何生起的事物都可以是禪修。

讓我們以身體來開始。……只是感覺身體，覺知身體的狀態。友善地對待身體，感覺身體靜止地坐著的感覺。……

現在請覺知你的呼吸。用急速呼吸禪修的，可以用你

慣用的方法。……

請張開眼睛。……改變姿勢的時候，也請保持覺知。……

## 唸誦

現在我們一起唸誦。集體唸誦其中的一個理念是：一班善知識共同創造集體的能​​量。首先我們會有巴利文的唸誦，接著是中文的唸誦。我會採用簡單的巴利文，所以每個人都可以嘗試。

## 慈心禪

### [慈心禪的導引]

現在我們修習慈心禪。練習慈心，從自己開始，所以讓我們友善、柔和、仁慈地對待自己。……

你能夠感覺到身體的每個部分，整個身心都是友善的嗎？……你能夠視自己為最好的朋友——最寶貴的朋友嗎？你能夠真切地感受得到嗎？……感受你的心，心裡的慈心亦會開展。……

感受對自己友善的感覺。你是否能夠對自己這樣說：「願我快樂，願我平安，願我解脫自在？」……

你能夠擴展這種友善給在座的每一個人嗎？……感受一班善知識一起禪修的感覺。你是否能夠這樣祝願：「願在座的每一個人快樂、安寧、免除苦惱？」……



【如有興趣閱讀更多葛榮居士的教導，可瀏覽以下英文網頁：[www.godwin-home-page.net](http://www.godwin-home-page.net)】

《相應部·二十二·三十三·不屬你》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。在那裏，世尊對比丘說：

“比丘們，捨棄不屬於你們的東西。捨棄那些東西將會為你們帶來利益和快樂。

“什麼是不屬於你們的東西呢？”

“比丘們，色是不屬於你們的，捨棄那東西將會為你們帶來利益和快樂。

“受……。

“想……。

“行……。

“識是不屬於你們的，捨棄那東西將會為你們帶來利益和快樂。

“比丘們，假如在祇樹給孤獨園裏的草、木、樹枝、樹葉被人取去，被人焚燒或被人拿來用，你們會不會有‘我被人取去’、‘我被人焚燒’或‘我被人拿來用’這樣的想法呢？”

“大德，不會。”

“是什麼原因呢？”

“大德，那些草、木、樹枝、樹葉不是我，不是我所。”

“比丘們，同樣地，色是不屬於你們的，捨棄那東西將會為你們帶來利益和快樂。

“受……。

“想……。

“行……。

“識是不屬於你們的，捨棄那東西將會為你們帶來利益和快樂。”

這篇經文可跟漢譯本的《雜阿含經·四十六經》(佛光版)互相對照。

放下執著，人生就會活得輕鬆；執著越重，人生的擔子就越重。這是很多人都明白的道理。佛教的解脫智慧指出，要徹底解脫，放下的不僅是身外物，更要放下“身內物”——色、受、想、行、識五蘊。五蘊是身心的組合物，每個眾生都是由色、受、想、行、識五蘊組合而成。由於無明，眾生一直以來都認定五蘊為“我”或“我所”，然後對此緊緊執著，不易放捨。唯有修觀，認清五蘊無常、苦、無我三相中的任何一相，之後便會開始放下對五蘊的執著，從五蘊的束縛之中解脫出來。

修觀是觀察五蘊的無常、苦、無我。五蘊時刻變化，不能久存，所以是“無常”。五蘊帶有缺陷，任何生命的生存，都要面對各種競爭、衝突、困境，更不能逃出老與死的魔掌，所以是“苦”。五蘊受制於周遭多種條件，不能離開眾緣而獨存，所以是“無我”；或沒有一個能離開眾緣而獨立的“絕對獨立者”，沒有一個能離開眾緣而主宰的“絕對主宰者”，沒有一個能離開眾緣而擁有事物的“絕對擁有者”，所以是“無我”。

佛陀在這篇經文用一個園中的草木來比喻五蘊無我、無我所，教導我們放下五蘊的執著。人生的生、老、病、死、憂、悲、苦、惱因五蘊而有，唯有對五蘊放下執著，才可遠離這些苦惱的衝擊，及使這些苦惱得到徹底止息。放下五蘊這些不屬於任何人的東西會帶來利益和快樂，這個道理是很有深度的，只有有觀慧的人，才能放得下這個一般人都放不下的身心。一般人對五蘊戀棧，放不下五蘊，所以一定會在五蘊之中不斷受苦；有觀慧的人放下五蘊，所以能從苦之中解脫出來，能令苦得到終結。

## 志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

### 禪修與我

徐佩芬

去年某日，姊姊興致勃勃地拿著志蓮淨苑的課程表，詢問我有否興趣參加一個名為「禪修理論與靜坐實踐」的課程。當時因為我正在別的學校修讀其他課程，周末星期六及星期日仍需上課，時間上未能配合，所以我建議將課程報讀時間延遲至今年初才參與。

「佛」，「禪修」對於我來說很陌生。「佛」在我年幼時的認知乃是母親每逢過時過節，割雞還神，元寶蠟燭，拜完神以後放進化寶盆內燒得熊熊的，然後看著它變為灰燼。兄弟姊妹們惦念的卻是桌上一碟碟的切雞燒肉。母親說拜神需誠心恭敬「菩薩」才會保佑。

至於「禪修」，究竟是甚麼來啊？平時只管聽人家說「你說話很禪」。我想大概意思是說話的內涵意義由聽者自己演繹。總的來說，高深莫測、喻意飄忽，聽者想到的是甚麼便是甚麼。然而「禪修」又是甚麼學問呢？在我上

這一課之前時，滿腦袋是疑團。

我少有地踏足志蓮淨苑，這一天，約了姊姊在苑內院中之植物種植處等候。踏進學堂，感覺一片寧靜、莊嚴。學堂內放置了一個個用木與軟墊設計而成的蒲團，很精心的設計，因為可將物品收藏在蒲團內。一個個學員已經正襟危坐在蒲團上，他們大部分將一雙鞋子放在座位旁邊，然後盤腿而坐。我也模仿著他們坐下。

大堂前面坐著數位合上眼睛的男女，事後得悉他們統稱為「師兄」。正中的一位面露慈祥笑容的人士，很親切地靜待陸續入座的學員。滿以為講課老師大概是位穿著佛袍、嚴肅合什的老和尚，原來是一位長滿頭髮的中年、和靄可親兼且笑容滿面的人士；事後得悉這些在家修行的男女為居士。

第一課是課程的簡介，每堂課程分上下兩節。上節講課，稍作休息以後為下節之「靜坐」。然而印象令我較

為深刻的是老師沒有令各學員於整個課堂「標準」盤腿而坐，更且各學員可隨自己意用一個較為舒適的盤腿坐姿作禪修，直至自己慢慢適應「標準」盤腿而坐。

課堂的下一節，老師指導我們學習用出入息念作坐禪。出入息念乃將自己的專注力放在自然呼吸上，利用不間斷的呼吸來鍛練一個持續的正念。主要採取一個舒適的固定姿勢，簡單地將心念安住在自然呼吸之中而持續保持正念。

禪修方法除了出入息念，還有把心念安住於外間的聲音或是自己身體的感覺。這兩種方法的好處是有一個不斷轉變而又明顯的對象，在禪修中讓內心安住下來。原來禪修不一定是盤腿坐禪才能修習，也有站禪及行禪，甚至躺臥睡禪。不過此種修習姿勢，個人認為並不可行，因為人性一般較為怠惰，這種姿勢比較容易落入昏沉，最終蒙頭大睡。

這個禪修課程，除透過不同姿勢方式訓練我們持續地把心念安住下來，原來經過不斷反覆練習，可以培養出個人的能耐和專注，進而培育出少欲知足，不帶情緒地看待事物，凡事以平常心，不易受憂悲苦惱的事情所影響，這不就是健康生活的泉源嗎？這一點，我從一位好友分享得來，一天當她得悉我上禪修課程，她告訴我她的丈夫以前是一位脾氣非常暴躁的人，動不動責罵下屬，自從他學習禪修，性情改變得比較祥和起來。他自己也覺得頭腦清醒，分析能力強了，他每天晚上都作一小時的坐禪。這一個活生生的例子，不就是我所期盼的嗎？我得努力向他學習啊！

此課程給我的另一知識，乃認識八正道為何物。正見、正思惟是為「慧學」，乃正確知識及見解的培育；正語、正業、正命是為「戒學」，乃行為品德的培育；正精進、正念、正定是為「定學」，乃心靈質素的培育。禪修就是定學的修習，使我們培育對工作積極的熱誠及勤奮上進的質素，是為正精進；了解、留心、覺察自己的身心和外環境的關係，不致迷失、放縱的質素，是為正念；內心保持平穩、沈著，對事對人帶慈悲喜悅，不易受苦樂情緒動搖的質素，是為正定。總的來說，只要我們培養保持正念的修習，從而將正念帶入日常生活之中，使自己有正知正見有正念地過日常生活，煩惱自會消除。雖然短短十數堂課程未能透徹對禪修的體悟，它卻鉤起了我對佛學的興趣之延續。

## 禪修點滴

聶鳳珍

相信無論甚麼宗教，將其理論付之實踐是最重要的。禪修正好是實踐佛陀一些教法及觀點。我個人很喜歡這套南傳的禪修方法，因為它簡單自然、直接而有效。在這個禪修班給我最受用的是正念，而數種禪修方法中，我最喜歡的是慈心禪，給我最特別感受的是行禪。

禪修的重心是正念(samma sati)，是持續正念，就是時刻留意、觀察及瞭解自己的身心感受，也要觀察及瞭解外境的實相。目的是要把自己的心持續的安住下來，分分秒秒知道自己正在做甚麼，持續的覺知。方法就是要客觀看一切事物、境象及人物，要「拋開『自我』的概念及自己的喜好。」我覺得這種觀點很正確，方法很有用，因為人們的我執實在太重，太重視自己，往往做成很多衝突，使內心苦惱不堪。

而四種正念的安放處中，我特別會練習「受念處」及「心念處」。我自己是很易受外境影響的，情緒起伏較大，對不喜歡的人和事很容易發怒，起瞋心，對喜歡的人和事卻起貪愛。受念處是以平靜的心去觀察自己的感受變

化，將「我」與感受隔離，不是「我感受到甚麼甚麼」，而是「這裡有一個感受」。有一次我在看書，外邊突然有人大叫數聲，我內心立即感到不喜歡，但刹那記起不要與那感受扯上關係，觀察知道我的心有一種不良的情緒生起，的確很快那不喜的情緒便平伏了，繼續看書。另外，和我一個工作室的有一位同事，她很喜歡說話，還時常說出對她的上司不滿的情況。起初有一段時間我覺得工作間很嘈吵，這人很煩厭，有時我更忿忿然的暫時離開工作間，嘗試離開這外境，使自己的心平伏些，或盡量壓抑憎厭的情緒，但都沒有甚麼很大效果。認識到「覺知」、「不用情緒去反應」及慈心禪，便嘗試將自己的感受不與那些聲音連接得那麼緊，又慈心禪令我知道向別人散發善意的好處，佛陀的慈、悲、喜、捨是何等偉大。我便開始同情她的處境，她被自己的我執感情繫縛得很辛苦，我要慈悲她，也嘗試把我自己對她反感的情緒捨離。現在我對她憎厭的感覺是淡了些（不敢說完全沒有），我還叫她要放開些，以較輕鬆的態度待對她的上司，想不到她也接受我的意見。

另外，我時常都覺得自己內心思潮起伏、雜亂紛飛，盲目的跟著妄想走，走到哪裏也不知。認識到要不斷地覺知自己正在做甚麼，誠然真是當下棒喝；又導師在課堂上曾提及人時常生活在過去與將來，帶來很多憂悲苦惱，如果能活在現在，則會感到平靜安然。這點我真是深深的反思，原來自己真的是慣了想東想西，一日內有多少分鐘是活在當下！現在知道了要「客觀審視心念」，便開始嘗試柔和友善地將走亂了的心念帶回現在的一刻，雖然現在大部分時間仍活在記憶與憧憬中，但間中也有活在現實寧靜的一刻，可算是起步吧。從觀察感受的起伏，到觀察連串念頭的生滅，進而觀察諸法的生滅無常，這是多麼奧妙，實在是受用無窮。

行禪也令我有很深的感受。平時從家裏到工作地點，或平時逛街、到超級市場等，時刻都被外境所牽引著，或在講手提電話，或沉浸在喜怒哀樂中，只知人在移動。學習了行禪，使我多了留意到自己踏出每一步的感受：這對腳在走路，一步一步的。令我最深刻的感受是上課時，導師說出「無貪無瞋的踏出每一步」，頓然感到安然自在。

說實話，很慚愧的，現在還沒有定時坐禪，工作花了很多時間及身體易倦或許是我最佳的藉口，暫時只好多些利用走路、工作及日常生活中一點一滴的去實踐禪修，學習活在當下，重複又重複的提醒自己要覺知自己的心念、感受、行為，實習多些慈心禪，期望這一點一滴能淨化自己的心靈，培育出良好的心靈素質。

## 禪坐與生活

黃浩章

八正道中的「正定」，與坐禪有著直接的關係。學習坐禪，對我們的生活都有很大的益處。我是一個佛教徒，明白到修習八正道是人生正確方向。細心回想，即使人們是否佛教徒，或者是其他宗教的朋友，學習八正道都是有莫大的好處。在禪坐的過程中，會對自己在日常生活有更深的了解，亦可以在壓力的環境下，找到一個紓緩的效果。

在日常的生活上，我們的思想很容易感到煩亂。過去的事情，及對將來的期望，加上現在進行的事，足以令我們難以集中。特別是思想過去及將來的事情，很容易使我們不清楚自己正在做什麼。走路的時候，自己都會去想想

其他事情。食飯的時候，又可能一邊放飯鏟入口，但卻食不知其味，想著一些難以放下，耿耿於懷的事情。這樣，我們便會感到很倦，也因為做事不能集中，而變得一事無成。為什麼會好像身不由己呢？我認為是人們對一些比較簡單的事情看得太輕，喜歡追逐其他事情，令自己的生活不至平淡。但這一種所謂的不平淡，卻不知不覺地令到自己活得痛苦。

常常回想過去的人，很多時都會帶著憂鬱的性格。一些難以淡忘的往事，例如可怕的事，重大的挫折、失敗，親人的過世、情人的分離。也有昨日的輝煌風光等等，都會令我們的心靈活在過去的意境之中，脫離現在的境界，好像有一點自閉的感覺。事實上，過去的事已成過去，自己亦無法回到過去做一些事修補缺憾。同樣地，昨天的風光已經不再時，不去努力，只有回想，也是無法改變的。但即使我們明白，但要脫離過去的幻境也不容易。

另外有一些人，對自己的生活有著很大的追求。做事的背後是為了達到將來的期望，很想掌握自己的將來。實際上，一切事物都不停地變化，無常的世界又怎能給我們控制呢！一個小小的變化，足以令我們的計劃失敗，使自己感到失望。千方百計攪盡腦汁，每天都為將來謀事，到頭來可能是一場空。

懂得珍惜現在的人，內心所受到的壓力也相對減少，我們要處理現在發生的事，其實也不多，一秒、一秒所發生的事情，又怎能大得過將來的追逐和過去的回想所帶來的壓力呢！

坐禪，是一個帶領我們立於現在當下的好方法。心識可以從坐禪的時候定下來，靜下來。把自己的心念立於一點，讓它可以好好休息。另一方面，也可以反觀自己的心念，使自己可以安穩下來，清楚了解自己的情況。

坐禪是沒有指定的方法，只要是配合自己的特性，便能事半功倍。坐禪的確是任何人都可以學習，即使對方有宗教信仰，我都會以靜坐的觀念去鼓勵對方嘗試。

在出定的時候，很多時都有一種清新的感覺，過去與將來的枷鎖好像得到解開，會有一種自在的感覺。雖然在日常生活上不會有很多時間坐禪，但在生活上也可以嘗試做到「生活禪」。專心去做每一件事，清楚知道自己正在做什麼，用心和努力，不要計較成敗得失。即使同時間有很多事要處理，便應分配好，然後一件一件妥當完成。如果一邊做，一邊想著其他的事，便會很易身心疲累。

說理論，總比起實踐容易。禪坐的好處，要活在現在生活之中，並非一時三刻可以圓滿，是要經過一點一滴累積而成。恆心與毅力缺一不可，好的努力，是會有好的收成。

---

## 密集禪修營的體會

蘇少華

五天的密集禪修營，對一個非佛教徒的我，之前並沒有甚麼期望，反而有點擔心自己可否容易度過。我之所以參加，純粹是我太太的安排。在報名前，她跟我說，禪修營每天需早上四時半起床；中午後禁食，而且要素食；五天營中要止語；以及大部分時間是學習禪坐……等等。她問我能否接受這挑戰。其實，這對我來說，大部分的安排並無甚難度的，唯一是怕在荒野五天中，少不免會受到蚊蟲滋擾。我是一個受蚊蟲歡迎的人，無論在甚麼地方，

一年少不免被蚊蟲叮咬三數次。但在太太面前，我並無示弱，一口便答應了。雖然當時我只抱著一顆平常心回覆她，但是想深一層，我是一個坐禪初學者，此行也可對禪坐認識認識。

五天的禪修營，轉眼即逝。它不止沒有令我感不安和不悅；反之，我更在此得到不少的驚喜：早上四時半起床，在最初一兩天來說，確是有點難度，但其後便很快適應下來，應付自如。阿含經的唸誦，使我從一點都不認識佛經的人有所得著，透過多次集體的唸誦，更加深深認識到經書中的要旨。在集體戶外行禪中，各同修可體會大自然寧靜的可愛，加上各人的止語，雖然一行數十人，徐徐從營地到附近一禪師靜修處，我們並未受到任何嘈雜聲的干擾而掃興；反而，每一位同修，趁此可投入大自然懷抱裡，享受一番大自然的恬靜。而這恬靜是在繁囂的都市裡，是從未能享受過的。真一樂也！

每天一頓的午飯，雖然是簡單一湯兩餸的素菜，卻是我一天夢寐以求的。皆因我們的大廚，做菜技術確是一流，有專業廚師的水準，使每一位同修讚嘆不已。午飯後的集體行禪，速度或快或慢，在蕭老師帶領下，各同修一方面可領會行禪的主旨；另一方面，更可趁此消化剛才的午飯，一舉兩得。瑜伽課堂的練習，是我最驚喜的一環，多年來我得知瑜伽的練習，但從未接觸過它，想不到在此禪修營中，我有此機會一嚐其滋味。在每一課堂的練習，雖然心中叫苦連天，但亦樂此不疲。在張老師的悉心帶領下，每一位同修不只領略到箇中要領，更能助禪坐一展身心。晚上茶點後的研討，更是整天活動的重要時刻。各導師、義工及同修，剖心地說出對此禪修營等的意見及坐禪的有關問題和心得。在蕭老師等各導師一一解答疑問中，使我對佛學及禪修的認識，增加不少。其後，巴利文唸誦，雖只短短數分鐘，亦使我對此有所領悟。以至慈心禪的練習，亦使我多認識一種坐禪方法呢……

密集禪修營的主角，當然是禪坐，而以上所述的，只是配角而已。在短短五天的營中生活，各同修大部分時間，在蕭老師悉心帶領及指導下，一一嘗試練習所學過的坐禪法，如數息法、出入息法、聆聽身外聲音、無固定所緣境及慈心禪等等。但是，蕭老師經常提醒我們，毋須試用不同的坐禪法，左右穿梭來練習。只需把握著最適合自己的一種來練習即可。回想在禪修初班從九月至今，雖然每天在家中練習拾數分鐘的坐禪，但每當眼睛一閉上，雜念一一湧現，每每因此而有放棄之心。但在這五天的集體禪坐中，顯然有所得著。可能是在大自然環境下、可能是集體禪坐下、可能是密集練習下、可能……其實用不著找出原因。這次密集禪修營後的我，對禪坐的練習及認識，顯然是邁進一步。但願在未來，有機會與我太太一同體會箇中趣味。

最後，我在此多謝各導師和各義工。如果沒有他們的悉心安排和幫助。我相信，各同修們很難有此機會，在這五天裡，什麼起居飲食都不需要操心下，專心練習禪修。

謝謝！

問：我在這個禪修課程中學了好幾種不同的禪修方法，這些方法我都覺得不難掌握，在修習時能使我的內心很平和，但唯獨“不用固定所緣境”這種禪修方法我覺得很難掌握，當修習這方法時，心中的思想便會不停湧現，這和修習其他的禪修方法很不同。可否解釋一下這個方法的要點呢？我應繼續揣摩這種方法還是不選擇這種方法來修習呢？

答：問中也有禪修的學員遇到和你一樣的問題。“不用固定所緣境”這種禪修方法由葛榮居士介紹給我們，他鼓勵禪修者“用固定所緣境”(meditation with an object)和“不用固定所緣境”(meditation without an object)兩種禪修方法都去掌握，而“不用固定所緣境”的禪修方法最大的特色就是易把禪修帶到日常生活當中。

“所緣境”是一個內心所依緣、安放的地方。禪修通常會找一個固定的所緣境，讓內心持續安住在這個固定的所緣境之中，之後內心便會逐漸平伏下來。禪修的所緣境有多種，例如出入息念的禪修方法就是固定以呼吸來作所緣境，行禪的禪修方法就是固定以身體的步行動作來作所緣境，受念處的禪修方法就是固定以身心的感受來作所緣境，慈心禪就是固定以慈、悲、喜、捨來作所緣境，無常想的禪修方法就是固定以身心及世間事物無常作所緣境等等。固定的所緣境能為內心帶來一個固定的活動範圍，內心有了一個固定的活動範圍便會容易止息下來。

有些禪修者以船在海中拋錨作為比喻，來形容內心固定安住在所緣境之中。船在海中停泊時要是不拋錨的話，海浪便會把船沖到不知哪裏去；內心若要止息時如果沒有一個固定的所緣境來繫念的話，思潮同樣是會把內心帶到不知哪裏去的。

禪修者在“用固定所緣境”的方法修習一段日子之後，心靈的質素如正念、覺知、止息、祥和、出離等開始有力量時，可嘗試修習這種“不用固定所緣境”的禪修方法。因為“不用固定所緣境”的方法跟“生活禪”的關係密切，所以說到這個方法的要點時，首先從生活禪方面說起。

我們在日常生活時內心是怎麼樣的呢？在工作間，內心可能要不停關顧枱頭工作、周遭的同事，急迫的時間等多個所緣境；在家裏，內心可能要不停關顧家人、家務、家用物品等多個所緣境；在街上，內心可能要不停關顧路上的情況、行人的情況、店舖的情況等多個所緣境。在日常生活之中，基於實際需要，內心常常奔走於各種順境、逆境之中。

沒有禪修的人，當遇上急速的生活節奏，所緣境轉換頻繁的時候，內心便容易散亂，緊張、壓力、煩惱等亦容易滋生出來。在家生活的禪修者也常會遇上急速的生活節奏，也常有所緣境轉換頻繁的時候，但總不能在工作時不理會繁忙的工作而專注在自己的呼吸、身心感受、外間聲音等所緣境之中吧。若是這樣的話，工作效率一定會大打折扣。這時候，“不用固定所緣境”的禪修方法便能派上用場了。這時候，繁忙的工作本身就成為一個“不固定的所緣境”，這即是說，面對繁忙的工作也就是禪修的一種，在當中，我們的內心帶著正念、覺知、止息、祥和、出離等等這些珍貴的質素來工作，或從另一面來說，利用繁忙的工作這個不斷變化的所緣境來鍛煉正念、覺知、止息、祥和、出離等等這些珍貴的心靈質素。

有時候，面對複雜的“辦工室政治”、面對自己的工作過失等逆境時，也是一種“不用固定所緣境”的修習，可以利用正念等質素替自己超越這些逆境。

有時候，日常生活中也有一些空閒時段，如飯後小休、下午茶、等候公車、街上步行等。這也可成為一個“不固定的所緣境”，休息時，就讓自己的身心帶著正念等質素止息在當時的處境之中；下午茶時，內心帶著正念等質素來覺察飲食；等候公車時，內心帶著正念等質素來察看所等候的公車到來與否，公車還沒到來時，也可察看周圍的景物，安住其中；在街上步行時，總不能像在禪堂步行那樣，雙手互握、目光下垂、專注步伐、緩慢地行走吧，這時可用平常的行走方式，內心帶著正念等質素來步行。以上修習方式既可培育心靈的質素，也可為自己在空閒的時段帶來一份很有深度的喜悅與自在。

若在坐禪時，因為是修“不用固定所緣境”，所以只需讓自己保持正念、覺知、止息、祥和、出離等質素，什麼事情也不用做，只是純粹做一個“觀察者”，沒有固定的事物需要觀察，當身心與外境有什麼明顯的東西浮現時就知道有什麼明顯的東西浮現，不需對此作出好與壞的評價，不需對此壓抑、抗拒、執著，只是保持一份覺知。當沒有東西浮現時就知道沒有東西浮現，也是不需對此作出好與壞的評價，不需對此壓抑、抗拒、執著，只是保持一份覺知。

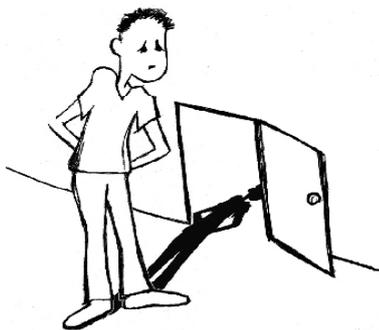
“不用固定所緣境”這種禪修方法另一個較深入的一面，就是以這方法修習時，比較直接達到以下的效果：什麼樣的所緣境已經不重要，順境逆境與否已經不重要，內心過往帶有怎麼樣的習氣已經不重要，“自我”已經不重要，只剩下一個重要的重點，就是內心當下一份正念與覺知。

慣於修習“用固定所緣境”的禪修者，在起初修習“不用固定所緣境”的禪修方法時內心因為失去一個固定的依傍，所以容易讓心內的思潮湧起。只要習慣這個方法，或者內心帶出一些止息的質素，應可解決思潮起伏的情況。

禪修有多種不同的方法，不同人有不同的性向。自然地，某些禪修者修習某些禪修方法能取得很好的效果，修習另一些方法卻不能；有些禪修者能修習多種方法都取得效果，有些禪修者只能從一兩種禪修方法中取得效果。至於應否繼續揣摩那些自己不易取得效果的禪修方法，還是不選擇那些不易取得效果的方法來修習，我認為禪修應採取“簡單直接，取易不取難”的原則。禪修的目的並不是挑戰修習的難度，而是從中培育正念、覺知、止息、祥和、出離等心靈質素，禪修者尤其是在初學時，就先選取易見效果的方法來修習吧。當修習一段日子，掌握得比較純熟，或修習的次數開始頻密時，便可以撥出部分時間去揣摩那些自己不易取得效果的方法，擴闊禪修的體驗。

把自己看得過大，自然就會覺得出路太小。

引自劉德華的一篇訪問



## 引言

前陣子巴士阿叔的一句「你有壓力，我有壓力」引起港人的熱烈回應，反映了大家確實活在沉重的生活壓力下。甚麼是壓力呢？來源是甚麼？一般人怎樣回應壓力？壓力對人有甚麼影響？成因是甚麼？怎樣消除壓力？佛陀又怎樣看待壓力呢？大家都能感受壓力，又知道沒有壓力又是怎樣的一個狀態嗎？本文分為兩部分，分別從心理學和禪修的角度來剖析壓力，並討論本書第三章有關處理壓力的方法。

先來欣賞一首詞：

夜飲東坡醒復醉，歸來彷彿三更。家童鼻息已雷鳴。敲門都不應，倚仗聽江聲。

長恨此身非我有，何時忘卻營營。夜闌風靜縠紋平。小舟從此逝，江海寄餘生

蘇軾·臨江仙

唐宋八大家之一的蘇軾是居士，平日也有禪修，他的大半生，總是身不由己的遷徙流離，四處為家，想求得施展抱負的機會，也只是汲汲營營，總歸成空。這首詞兼具「有壓力」和「無壓力」的意境，很切合我們的討論。

寫這首詞時，蘇軾因為言罪被謫貶，在黃州城東門的山坡上開墾荒地耕種，從此自稱「東坡居士」。在一個深秋的晚上，東坡醉後回到住處，到家敲了門也沒有人應。他拄著杖站在江邊，聽著江水在寂靜中的湧動聲，想起自己的仕途崎嶇，不禁感嘆自己的身不由己，無法掌握自己的命運，甚麼時候才能不為功名利祿而勞苦奔波呢？東坡在靜聽江水間，心如止水，整個人都融入了廣闊的天地間，暫時把個人的榮辱忘記，連江面上的水波，好像都停止了流動，內心平靜後，暫時放下名疆利鎖，逍遙於天地之間。

東坡的壓力來源是他的大老闆和上司，由於政見不合，被多次謫貶，空有才學，無處發揮，但又不願就此離去，身不由己之餘又感到憤憤不平，「長恨此身非我

有，何時忘卻營營。」從平日的禪修經驗中他明白到，處理壓力最有效的方法只有一個，就是在心裏把一切都放下，這樣就能夠一念不生，「夜闌風靜縠紋平」，他的壓力也就消失了。

東坡處理壓力的方法和禪修比較接近。現代心理學又怎樣對壓力的研究又有甚麼洞見呢？透過比較兩者，我們將更能了解禪修的方法。

## 一、甚麼是壓力

壓力本來是工程學的概念，指物件單位面積所承受的力。人在和環境和人際互動下會有所感覺，對某些外在的刺激我們覺得緊張，而某些緊張會比較有影響力，就形成心理學上所謂的壓力(stress)。現代生活緊張，令人容易感受壓力，因此壓力又稱為文明病。

心理學上有很多壓力的分類法種類，其中一種比較多被引用的是Holmes和Rahe在一九六七年所發展出了一套方法，將可能發生在人們身上的社會事件，以分數表達，稱為社會再適應量尺(Social Readjustment Rating Scale, SRRS)。令一般人感到最大壓力的事件，依嚴重性來排分別是：

1. 喪偶
2. 離婚
3. 分居
4. 入獄
5. 親人去世
6. 個人身體有重大疾病或受傷
7. 結婚
8. 被解僱
9. 和配偶重修舊好
10. 退休
11. 家人生病或行為有重大改變
12. 懷孕
13. 性生活障礙
14. 家中有新成員加入
15. 事業有重大調整
16. 經濟狀況有重大改變
17. 好友去世
18. 改行
19. 和配偶爭吵的次數有重大改變
20. 抵押或貸款
21. 貸款或抵押的東西被當主賣掉
22. 工作責任重大改變

23. 兒子或女兒離家
24. 和姻親不合
25. 個人有傑出表現
26. 妻子開始或停止外出上班
27. 開始或停止正規教育
28. 搬新家或改建
29. 個人習慣改變
30. 和上司起衝突
31. 工作時數重大改變
32. 搬家
33. 轉學
34. 改變娛樂的型態和數量
35. 參與教會活動的次數有重大改變
36. 社交活動有重大改變
37. 較為小額的貸款或抵押
38. 睡眠習慣重大改變
39. 家中人數重大改變
40. 飲食習慣重大改變
41. 假期
42. 聖誕節
43. 輕微觸犯法律

這套量表在不同性別、文化、社經地位的人身上會有所差異。一般來說涉及親人的改變都會帶來較大的壓力。

## 二、一般人怎樣面對壓力

心理學家薛巴度(Phillip Zimbardo)將人回應壓力的方法分為四個層次，包括情緒層次(emotional level)，行為層次(behavioral level)，身心層次(physiological level)和認知層次(cognitive level)。情緒層次的回應包括對環境感到悲哀，憂鬱，苦惱，挫折。行為層次的回應包括集中力差，善忘，人際關係差和生產力低。身心層次的回應主要是身心病，包括緊張、焦慮、抑鬱、不安、頭暈、心跳不規律、喘不過氣、注意力不足、過動症、行為規範障礙、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、高血壓等。認知層次的回應包括自我形象低，缺乏自信，無助感，對前途感到絕望等。

## 三、壓力的影響

所有人都感受到壓力，但如果不能正確處理自己的壓力，就會引發各種的身心症和形成心理失常(psychological disorders)。

人在受壓後，會觸發身體的警報裝置，位於大腦底部的視丘(hypothalamus)就會分泌一些化學物質，稱為

賀爾蒙，再刺激腦下垂體向血管釋出促腎上腺皮質激素(ACTH)，刺激腎上腺多種化合物，從而增加心跳率和血壓，並抑制免疫系統的運作。如果長期受壓，就會變得很容易病，各種身心症也較易出現。

一般的心理失常包括精神分裂症(schizophrenia)，情緒失常症(mood disorder)，焦慮性失常(anxiety disorder)，轉化症與解離症(conversion disorder and dissociative disorder)以及人格失常(personality disorder)。

曾繁光醫生在一次的講座中提到香港常見的情緒失常症包括抑鬱症和躁鬱症。患有抑鬱症者會在沒有特別的環境刺激下感到悲傷、頹喪、自卑、自責、絕望，他們平日比較被動，喜歡一動不如一靜，並經常感到疲倦、無食慾、失眠、無精打采。患者注意力差，不能集中精神，沒有記性，猶豫不決，嚴重者更可能有幻覺。另一種比較少見的是躁鬱症，這種病者的情緒經常在狂躁與抑鬱的兩極擺盪。在狂躁期間，精力充沛，熱情洋溢，充滿自信；說起話來，滔滔不絕；不眠不休，執行一個計畫又一個，不顧計畫的後果。狂躁期結束，掉到抑鬱期，症狀同上。當情緒低到谷底時，會有自殺的念頭。根據統計數字，抑鬱病人如果得不到適當治療，15%會死於自殺。而四成到六成自殺者，死亡前已經患上抑鬱症<sup>1</sup>。

## 四、壓力的來源和成因

壓力主要有三個來源：一、來自環境，如學業或工作。二、來自社會生活，如家庭功能、支持系統、環境之不全或改變等。三、來自先天因素。四、來自個人性格和認知方式，如不能自我肯定、追求完美等。

第一種至第三種的來源都是環境因素。心理學中的行為學派就認為壓力是由第一種和第二種因素構成。如果人對環境的刺激不能正確回應，就會造成壓力。例如，某學生自小不懂得正確學習的方法，於是成績欠佳，每次考試都感到很大的壓力，自然就會逃避，久而久之，就會有種很大的挫折感。由於這種無助感是學回來的，所以稱為習得無助感(learned helplessness)。

Dugal Campbell的研究給每位受試者一種呼吸困難的藥，當藥效發作時即聽到一種簡單的樂聲，幾次下來，在聽到這種樂聲時他們即感到惶恐，這類的焦慮稱為「條件化焦慮」(conditioned anxiety)。這種條件化學習所產生的焦慮在小孩的社會化過程中扮演著重要的角色。如當父母說話的聲音帶著生氣的語調時，可能就會打一個耳光，下一次小孩在聽到父母生氣的聲音時，即產生焦慮，因此小孩學會不做父母不悅的事。焦慮也是為保護個人的生存所作的反應，是生理的，也是心理的。如怕失去愛或感情也會引起焦慮，有些父母常直接或間接的對小孩說，「你若不乖，我就不再愛你。」這種潛伏的將失掉愛的威脅使小孩產生焦慮，雖然這威脅不是真的。所以焦慮也不一定與先前可怕的經驗有關，如有些人從來沒被狗或蛇咬過，但他們還是會因而產生焦慮。

第三種因素是遺傳因素，有些人的內分泌系統可能先天便有缺憾，傳導素(Serotonin血清素與正腎上腺素)的受體，過份敏感或不敏感，因此需要服藥去平衡。

將壓力歸咎於環境因素背後有一項很重要的假設，就是人們只能被動地對環境反應，沒有很多的自主性。另外，絕大部分時候我們都難以絕對主宰環境因素，例如我們無法去控制老闆對你的觀感，以佛教的術語來說，就是「心隨境轉」。認知學派的心理學家提出第四種因素(認知層面)和解決方法。

認知學派並不否認環境的重要性，但他們強調人是透過自己的想法去詮釋環境的刺激，所以身處同一個環境，有的人會說好，有些人會說差。每個人都有其獨特的思想方式，而這方式就決定了他能否正確處理壓力。例如有些患有抑鬱症的人傾向以負向思考來理解自己和世界，而患有焦慮症的人就傾向誇大事物的嚴重性，而低估自己的應變能力。這些人的思維都被扭曲了，只要改變他們的思考方式，就可以改變回應壓力的方式，就可以間接地改變情緒，消除壓力。認知學派有很多有趣而實用的理論，篇幅所限，我們集中探討理情諮商法(Rational Emotive Therapy, RET)。

艾爾伯特艾里斯(Albert Ellis)在1950年代發展出理情治療人格理論及心理治療法。RET強調認知、情緒、行為三者有明顯交互作用及因果關係。理情諮商法理論的重點可以從「A-B-C人格理論」得到初步了解。Ellis認為事件(A)本身並非是情緒反應或行為後果(C)之原因，反而人們對事件的非理性信念(B)(想法看法或解釋)才是真正的煩惱之源。因此要改善人之不好的情緒及行為，人就要了解自己的非理性觀念的發生與存在，並加以干預及改善(D)，而以理性的觀念來取代非理性的觀念。等到勸導干預產生了效果(E)，人們就會產生正向情緒及行為，心裡的困擾因而消除或減弱，人也會有愉悅充實的新感覺(F)。例如，一般人在餐廳呼叫侍應生服務時，都有被忽視的經驗(A)，有時候會感到非常不耐煩(C)，根據RET，這是因為人有不理性的信念和預期(B)所致，也即是一般都假設如果顧客一呼叫，侍應就應馬上走過來服務。合理的預期是如果餐廳的檔次高的話，顧客會付出以一般餐廳貴的價錢，才會有這樣的服務，可是，如果當時餐廳因某些特發的事件而人手短缺，一樣會有服務不周的事發生。所以「招手即有人到」須有很多條件才能達到。如果人想在任何時候都能達到的話，這就是一项不合理的預期，於是就會有煩惱。如果人以比較合理的想法代替，就不會有煩惱。Ellis在他多年的臨床的觀察中找出一些患有情緒困擾或適應不良的人常持有的十一種觀念，其中首兩位令人困擾得很深的是：

在自己生活環境中，每個人都需要得到每一位重要他人(significant other person)的愛和讚許。

一個人必須能力十足，在各方面都有成就，這樣子才是有價值的。

## 五、認知學派和佛教禪修的異同

心理學發展到了認知學派，和佛教禪修已經到了較為相似的階段。《息思經》(中部、第二十經)中，佛陀教導我們當有不善念時，可以用善念來代替。但實質上，心理學和佛教禪修之間是有很大的差異的。首先，兩者對思想的了解在根本上有所不同。對心理學家來說，壓力既是

身體的，也是思想的，而產生壓力的思想，不論是來自過去的習慣或是生物性，都是真實存在的。佛教所提倡的以如實正知(See things as they are)來觀察人的思想，就得出相反的結論，認為人的思想是無常和無實體，具有不恆常，可變的特性，所以壓力也是無實體和無常的。心理學家視人的思想為真，可操作的，而佛教就反其道而行，認為只需真正知道某想法的實相是無常、苦和無我的，就可以超越煩惱，達到清明的境界。正如東坡先生在詞中所表達的意境，他既不需要自己在思想上放棄救國救民的心，也不需要強迫自己向形勢低頭，只需一念清明，就可以將壓力處理掉，就可以「夜闌風靜縠紋平」了。

對於禪修者來說，心理學上提出的「改變自己想法」，有時有用，但方法太過片面，有時候還需要其他的方法。有次，當東尼導師談到苦和無我，筆者有很深的感觸，告訴導師很厭惡自己的煩惱，很想就立刻放下自己，解脫一切煩惱。導師笑了一笑，搖頭說：「你很厭惡自己的煩惱，說要放下，但誰在要放下呢？煩惱不正是你嗎？你怎可以自己放下自己呢？你這樣做是行不通的。」筆者當時如墜雲中，不明所以。多年後，才明白導師的意思：自己難以放下自己的煩惱，正正因為是那些煩惱是「自己的」(我所)，是自我人格的一部分，所以人會視為「真」和「恆常」的，沒有經過禪修的訓練，一般人是不會明自其實這些想法既不是真，也不是「恆常」的，只需看到其真正面目，這些想法就根本不能影響我們，根本無需放下，正正因為有一念無明，才會視之為真，自然就不能放下了。如果能夠看清煩惱的實相，就不會再有壓力。

從禪修的角度來看，上述心理學的研究都未能真正了解壓力的來源，因此雖然能夠局部解決表面的問題，但並不能夠根本地解決問題。下期我們將會研究佛教認為壓力是怎樣形成的，和怎樣透過禪修去處理壓力。

<sup>1</sup> 引自曾繁光醫生在溫暖人間的一次講座



# 禪修實驗室

## 功力

木口子

國術界有一句廣為人知的說話。它便是：「練拳不練功，到老一場空。」這句話裡頭有提到「拳」，也有提到「功」。「拳」或可解作「套拳」，亦即「套路」或「拳術」的意思。而「功」亦可解作「功力」或「內力」一類。又或是說，「拳」是比較偏重技術性方面的，而「功」是較為偏重於「基礎」或「核心力量」的。

其實不只武術，好像唱戲、書法和烹飪等等，均需要有其技術和功力兩種範疇的發展。以修習者各別性向所薰，有些人會比較喜歡鑽研技術；而有些人就會比較喜歡累積功力。

筆者個人覺得南傳佛法是比較著重實踐性的，故此相對於北傳或藏傳佛法，它在純理論亦即是「練拳」方面，是比較少「花招」的。

一般初學者，了解清楚「三相」、「四聖諦」和「八正道」等，基本上已具備了足夠的理論基礎。他的「套拳」已經學齊。那麼「功力」怎麼練呢？當然是在通過修習「出入息念」，來培養「正念」的功力啦！行者「正念」的強弱，便決定了其功力的強弱。功力強者，很多南傳佛法的工具，便可以在日常生活中派上用場。「阿含經」中說「正念」是「唯一的方法」，或者便是這個意思了。沒有「功力」；便只會擁有「花拳繡腿」。

但「功力」的累積，是不能一蹴而就的。它是一分一毫，經年累月地長養回來的。這很需要一種中國舊社會裡，勤樸農民又或工人做「學師仔」的心態。

舊社會的「學師仔」，師父會在經過一段長時間後，只會教他一招。這招通常簡單不過，如學「紮馬」功夫。師父演練「四平大馬」一遍，做徒弟的便依樣葫蘆；如是者，一炷香兩炷香的時間，或一年兩年的時間長期地紮下去。但如是者下盤的功夫便出來了。這便是「功力」，它只是毅力加上時間，其中花巧的地方並不多。

但如果上述那個徒弟，開始去研究紮馬有什麼用；又或者師父之後會教什麼招式等，他便多數不會專心紮馬。不是說研探不好，而是說，人一般皆是好逸惡勞的。當一到要下苦功的關頭，一個人的毅力便會受到莫大考驗。始終，東看看、西想想，多數是來得更有趣味性的。

「正念」的培養亦是一樣，有誰想盤腿坐著，像木頭一般地擱著呢？故此逐漸地禪修這門「功夫」，便會像很多其他東方修養一樣，在現代快餐文化的衝擊底下，終歸註定是要沒落的。

但有兩種方便——「正信」和「正精進」可以對治這個問題。「正信」在此處筆者並不打算作宗教性及信仰性的解釋。它只是平實地解作對修行方法的信心。這信心只是簡單而實在地，建基於一個行者對修習「出入息念」，能夠增強「正念」力充滿信心而已。這種信心並非盲信，而是通過親身體驗，再加上自己的眼光和識見，去肯定這方法是行的。這種行者此後不再左思右想，東張西望；他只會勇往直前。

「正精進」是毅力的表現。「出入息念」的成效，行者自己可能半年或一年，才會感受得到；身邊的，例如家人，也就可能要數年後才察覺到你的進步；若要在人群中放射出清淨自在的氣質，也就需要更久了。

有時候，精進幾星期或甚至幾個月，其實也並非什麼大不了的事情。故此打好修行的基礎，對行者十分重要。這基礎如果是堅實的，行者便會有萬里長征般的心理準備。他會把每天禪修當成生活的一部分。行者良好的修行基礎(信心、決心和毅力)，比其他任何東西也重要。

如果有良好的修行基礎，就算行者沒有認識很多大德；沒有跑遍世上的大道場；也沒有參加很多大典禮，也是行的。因為修行只是在你的心裡；其他一切皆是外相而已。

當然，很多人很快便會開始感到沉悶。尤其是當成果不在幾星期或甚至幾個月中出現時，很多人都會選擇放棄。

在不至於徹底放棄的人群中，又會有一部分人選擇「假修行」。這「假修行」是什麼呢？說穿了很簡單，其實就是「練拳」；但不會去練功。例如看看佛書；跑跑道場；和同修去玄談一下佛理。這些是沒有問題的。但要他們長養「正念」，甚至去對治自己的習氣，他們是決「不會」為之的。

但就算有「正信」加上「正精進」，還是有一關要過的。筆者假設有一個行者，他具備了所有優越條件；他充份掌握教理；他有齊主要禪修體驗；他也有時間和環境去作密集禪修。在到了最後關頭，他也多數是會被卡著一陣子的。

「阿姜查」有一個十分好的譬喻。他大意說：有一個人在此岸住。此岸邊有一道河。他生起一念：此河的彼岸境像如何呢？何不游出去看看呢？自此他便生起渡河的念頭。他開始在岸邊學游泳。當泳術漸精，他便開始向深水處游開去了。如是者此人來回往返，愈游愈遠，逐漸地他開始見到彼岸了。這驚鴻一瞥，真是令他眼界大開。他自此之後即知道天外有天，亦感自己所住此岸的不是。

但他體力不繼，他並非佛陀，他不可在「菩提樹」下的一坐中開悟。所以他退了回此岸。自此之後，他不時渡河，但在多番嘗試後，他知道以其體力，暫時是游到不了彼岸的。

漸漸，他的心便淡了。他甚少出海了；最後他便索性不再游出去了。他便是這樣地被卡住了。他回復以往在此岸生活。

但他這樣地生活，只是行屍走肉。他一直未能忘懷彼岸的種種好處。雖然他會游泳，亦知道方向，但他知道距離遙遠，要和怒海激鬥是要很大勇氣和體力的。在一番猶豫之後，他便暫時按兵不動了。他有「練拳」，但自知不夠「功力」。

如是者再過了良久良久，不知道是半年、五年又或是十年後，他再毅然下定了決心。他要「練功」了。他早晚在沙灘上慢跑，又勤做「掌上壓」。更收集車內胎作水泡；將欠債還清；又把心愛物品轉送給摯友。他決定，和所有在此岸上他愛著的一切道別。最後，他在安頓好母親和家人後，在一個潮退的晚上，帶齊裝備下水游去了。

他回頭望向此岸，熱淚盈眶。他知道是最後一眼，他要對它道別了。在想到此岸是如此熟悉和親切的時候，他點有猶豫，但「正信」令他知道，游到彼岸是唯一的出路。

一咬牙關，他便對準彼岸進發了。其實他的泳術已經十分精湛，問題是在耐力。這是一場考驗「功力」的馬拉松賽事。

他也很清楚，除了耐力以外，放鬆也很重要。過分急於求成，無必要的虛耗體力，也正是中了欲速不達的毛病。

又有時遇上風浪，他被打翻了。稍事休息後，便再重整上路……

他便是這樣，自己一個人獨自奮鬥。沿途不斷把問題解決。他很知道這次並非在海岸邊戲水，十八般武藝也得要拿出來。不過好在游泳也只是划水、換氣、再划水。動作並不複雜，他自覺自己十分精於此道呢！

他當然亦有萌退意的時候，但回頭看此岸，已日漸縮小，現在已不是退轉的時候了。自付，還是本著「正信」與「正精進」的精神幹到底吧了。

這種種，全皆建基於他非但「練拳」，更著重「練功」！

「正信」激起決心；「正精進」令功力累積。深厚的功力加上解脫的決心，便能令行者渡到彼岸了。這只不過是「五力」中的頭兩項。故請行者切勿忽略這種看以不夠「玄」的道理。

平實的南傳佛理，要有「功力」支持，才會有看頭啊！

阿含經中有一篇經文，是通過一個染布的譬喻，指出去除雜染的重要性。

經文中以兩種布料作比喻。清潔淨白的布料，比作貪、瞋、癡很少的人。而受污染的布料，則便比作貪、瞋、癡相對深重的人。

很明顯地，把顏色和各種花樣印製在清淨潔白的布料上，總要比使用不潔淨的布來得優勝。(註一)

今期筆者想借這譬喻來闡發一下，基本心靈質素的問題。

經中指出，當心念受「貪欲和瞋恚」污染的時候，心是不純正的，那麼必可預期到有一個不快的未來。

這裡指出念頭和未來的關係。它指出念頭的純正，會使人向善和美好的方向，反之亦然。

如果以「正念」來觀察自己的心，會有很多發現。首先，你會看到心中不停地有念頭在進出著。

這些念頭是「無常」的。前一個念頭和後一個念，可以是完全無關係。念頭可以是影像、感受或聲音等。它們像「六合彩」博彩攪珠一般，以不規則的方式，隨機出現。

如果「正念」夠強，它們會自行生起，自行滅去的。在行者沒有修習佛法之前，他們是看不到這個比較深入和細微的心理活動的。

但如果「正念」太微弱，又或者這個念頭力量太強的話，它便會被「想」蘊捉住，加以造作了。

這個念頭由一個微弱的角色，一下子轉為一個主題。一個作文章的主題。這篇文章造作下來，可以是成千上萬的字數。當念頭被造作到這種層次的時候，便會十分強烈而明顯了。到了這個時候，連一顆沒有受過訓練的心，也會輕易把它察覺得到了。

一顆優質的心是善的。通常也較少念頭。就算「心田」被攪動了，多數也會向善良的方向編織和發展。但除非是天賦異稟，甚至是屬於一顆聖人的心，否則其中必然含有「貪、瞋、癡」等的不善成份。故此持續觀察心和導引它向善，便十分重要了。

心念每一剎那不停地在生滅。被造作的心念，力量便會加強。當心念變成決定後，便會引發行動。

人無時無刻在作出決定。每一個善的決定，導致善行。將人推向善處一小步。但如果下一剎那作一個惡的決定，惡的行動生起，便又將人推向惡處了。

故此持續觀心，能使行者掌握自己深層「潛意識」的心理活動。相對沒有修行的凡夫，行者便不須要奉：「江山易改，品性難移。」這句老話為金科玉律了。

我們修行人，擁有「正念」這個工具，便是有能力向這個天生的「品性」挑戰。一個人的品性愈好，善的成份愈多，他以善來作出的決定便會愈多，他的未來便愈是趨向善。

但我們行者，還是想要提升。像煉金一樣，欲把雜質

完全清除，直到最後，得到純金。

這煉金便是去把「執著」減少。「執著」這字眼太抽象。筆者或應改作——減少心中「喜好」和「厭惡」的反應。

讀者請留意本篇經文，其中所提到心裡的雜質，其實全部皆從「三毒」中分支出來。最深層的「愚癡」受「貪」與「瞋」在外圍保護著。故此掌握著「貪」與「瞋」或「好」與「惡」，便能掌握最主要的心理雜質了。

微細的心理活動，在「正念」力強的修行人的心眼中，可以是十分清楚的。念頭由無到有，這便是「生」。由生起到內心對它作出反應便是「住」。念力愈強，看念頭便愈清晰，心中的定力便會滋長。這個由「生」過渡到「住」的過程，便會愈慢。高手便可以在這些空檔中，大做手腳了。

高手至少可以選擇三種反應。而所有選擇皆是他隨心所欲的。

第一，他可以只觀察心念而不參予其中。心念因沒「己心」造作的推動力，很快便由「生住」轉入「異滅」了。即是心念剛從母體出生，便因生母的冷漠，而令它凍餓死了。它根本沒有機會長大。

第二，他觀察到這個心念是由自己的傷口發出來的。他故意和它玩一玩。故意栽培它一點，使它發展到一定的強度。目的是訓練自己面對它，而不作任何反應。這便是葛榮導師所教的，去拿走所謂將傷口加於我們心中的力量。

最後，當使人愉悅的念頭在心中生起時，我們要了解它的吸引力。心就算在快樂之中，也不要迷失。一樣要保持明察，但不反應的狀態。心千萬不要任自己的心陷進去。

坐禪便是訓練自己這些能力。當能力大的時候，便可轉移品性了。這亦等於開始能夠洗滌污布上的不淨。亦即是開始清除「貪、瞋、癡」了。當心越清淨的時候，日子便越是美好，而將來便是越向美善和向解脫邁進了。

但現今社會，壓力實在很大。無論到那裏競爭都是十分激烈。在競爭中，人便會變得十分執著了。故此修行越來越難，而行者也需要更多的耐心和毅力了。只是想達到基本心靈質素合格，也須要一番修行。故此不須要勉強自己一下子要有很大進步。

因為一塊污布，是決不能染得漂亮的。反之，應該耐心地先將自己的污垢減少，才能期望下一步的來臨。先從坐禪中得到一點安靜，使日常處事改進。在生活上變得較能幹和瀟灑，才向高遠解脫道邁進，也不遲呢！

坦白講，很多在現代城市生活的人，其心田皆好比一塊受污染的破布；而且還是被污染得很厲害。

現代都市強調功利主義；強調個人主義；強調弱肉強食；強調物質享受。自孩提時代開始，人們便被訓練成一件執著的機器。



見聞思

有利就必有弊，我們所住城市的商業化社會，固然能製造很多商品——在在皆是涵蓋衣食住行各方面的物質，這一切皆令人的生活質素不斷提高。但這種質素的提高，城市人有時是要付上心靈質素下降的代價的。

大家試試幻想一個家無恆產的農民，他的心靈質素，又會否完全沒有機會，超越城市人之上呢？

一個農夫住在偏遠的農村，日出而作，日入而息。他沒有複雜的生活；沒有深刻的盤算；沒有追逐潮流的必要。他擁有的只是一個自然的生活，每天只是靠一雙手種植天然的農作物。他日常的心境，可能比起一個正在地中海度假的銀行家，還要來得清靜呢！

始終要潔淨的布，才能染出鮮豔奪目的圖案！

(註一):

Majjhima-nikaya, Sutta No. 7. Vatthupama Sutta. **The Simile of the Cloth.** Translated from the Pali by Nyanaponika Thera

1. Thus have I heard. Once the Blessed One was staying at Savatthi, in Jeta's Grove, Anathapindika's monastery. There he addressed the monks thus: "Monks." — "Venerable sir," they replied. The Blessed One said this:

2. "Monks, suppose a cloth were stained and dirty, and a dyer dipped it in some dye or other, whether blue or yellow or red or pink, it would take the dye badly and be impure in color. And why is that? Because the cloth was not clean. So too, monks, when the mind is defiled, an unhappy destination [in a future existence] may be expected.

"Monks, suppose a cloth were clean and bright, and a dyer dipped it in some dye or other, whether blue or yellow or red or pink, it would take the dye well and be pure in color. And why is that? Because the cloth was clean. So too, monks, when the mind is undefiled, a happy destination [in a future existence] may be expected.

3. "And what, monks, are the defilements of the mind? Covetousness and unrighteous greed are a defilement of the mind; ill will is a defilement of the mind; anger is a defilement of the mind; hostility... denigration... domineering... envy... jealousy... hypocrisy... fraud... obstinacy... presumption... conceit... arrogance... vanity... negligence is a defilement of the mind.

4. "Knowing, monks, covetousness and unrighteous greed to be a defilement of the mind, the monk abandons them.

Source: From *The Simile of the Cloth & the Discourse on Effacement (WH 61)*, edited by Nyanaponika Thera (Kandy: Buddhist Publication Society, 1988). Copyright © 1988 Buddhist Publication Society. From website: [accesstoinight.org](http://accesstoinight.org)

## 出離心

思

圓滿具足出離心，是每一個修行者都必須達至的。當然，這並不是一件容易的事——要有恆心、毅力、踏實地修行；要經過漫長的歷程才能達至。

出離心是修行道的基石，但很可惜，它往往被人誤解！

有些行為是由煩惱的心所策動，卻被有些人誤以為是由出離心所引發：

有些人因忍受不住工作的壓力而放棄工作，其內心充滿逃避之情，卻以為此舉是出離心的表現！

有些人因事業無成而放棄工作，其內心充滿挫敗之情，卻以為此舉是出離心的表現！

有些人因學業無成而放棄進修，其內心充滿沮喪之情，卻以為此舉是出離心的表現！

有些人因希求富有不遂而放棄希求，其內心充滿不忿之情，卻以為此舉是出離心的表現！

有些人因與家人關係欠佳而離開家庭，其內心充滿厭惡之情，卻以為此舉是出離心的表現！

有些人因不善處理人際關係而鮮與友朋交往，其內心充滿恐懼之情，卻以為此舉是出離心的表現！

有些人因憤世嫉俗而放棄社會，其內心充滿憤嫉之情，卻以為此舉是出離心的表現！

真正的出離心是基於看透世情事物的本質——無常——而生起的。出離心的主要性質是覺知、智慧、無執；當中絕不會有任何生起煩惱之質素！

修行者首重覺知。出離心的多少應有所覺知，不足則當自努力。但不足而以爲足夠則不但有違覺知，更令自己停步不前，此舉當會嚴重妨礙自身的進步！

佛陀的弟子們已覺悟無常的真諦，他們由覺悟無常，體會到厭離。厭離並非憎惡，若有憎惡，就不是真的厭離，也無法成為解脫道。厭離並非世俗方式的厭世，例如當與家人不睦時，我們或許以為自己真的變成如教法所說的出離，其實不然，那只是我們的煩惱增加，並壓抑了心。……「啊！我真的徹底厭倦它了，我要跳脫出來！」那是不折不扣的大煩惱，而非出離或離欲，只是空有其名而已，並非成佛之道。若它是正確的，就應有捨——沒有憎惡與攻擊，不會對任何人造成傷害。他不會抱怨或挑剔——只將一切視為空的。那個空意指心是空的，是對事物不執著的空，並非一切皆無，沒有人或外境。

《無常》第41、42頁  
——阿姜查

# 細看因由

講者：烏普·加默格 (Upul Gamage) 導師  
翻譯：心妙行

緣起的教義（因果定律）是個有點兒複雜的題目；因此，讓我們鋪陳正確的背景去瞭解吧。

阿難尊者，這位佛陀大弟子，聞名於講真心話。有一次他評議道，雖然緣起法對很多人來說是複雜難解，他卻覺得簡單易明；佛陀便回應他道，任何透徹瞭解緣起法的人，不會說那是簡單的。及後，阿難尊者承認自己在這方面無知。

緣起法是佛教獨有的特點，爲了瞭解它，首先有另外兩個方面是我們要先搞清楚的。那麼，且讓我們從這些面向著手討論：

我們經歷千百件事，包括在種種自己生命中的處境、他人的遭遇，以及世界四周：諸如早上日出、下午艷陽高照，或黃昏日落。我們也親睹花含苞、花綻放、花凋零。同樣，我們觀察到出生、存活與死亡。跟著，這些事件就被貼上標籤，視作理所當然。例如，籠統爲「太陽早上在東方升起，黃昏在西方落下」、「花開花謝」、「人們生生死死」等的說法。這些，我們稱之爲自然事件。倘若有人探問何以日出於東，或者何以日落於西，我們說句「這是太陽的自然活動」，便打上句號。我們不會再探究下去。何以花綻放？何以花凋零？甚至生與死，於我們也是自然而然。我們不單對外間事情如此貼標籤、如此籠統視之，更同樣施加於我們自己的感受與情緒。例如，生氣或受驚，都被認爲是自然的。甚至我們心中的運作，諸如渴求某些美麗的東西，也都稱爲自然。倘若有人衰老而死，我們管它叫自然死亡；但是當一個年青人死去，我們卻不叫這是自然死亡。何以有這個分歧？有人能解釋這些用語的不同的理由嗎？倘若我們知道某件事背後的理由，那麼我們便不叫它自然，反之，我們提出理由。只有當理由是未知的時候，我們才叫事情爲自然。這是常規。當有人問我們果子自樹上掉下來的理由，我們高興地回答：「地心吸力。」倘若這個相同的問題，是問於牛頓爵士發現地心吸力之前，答案會是甚麼呢？何以這個問題，在牛頓之前沒有被人們問過呢？因爲那時候人們把這件事視作自然，沒有探問。由於理由未知，他們就一直叫它「自然」。有賴牛頓，自從他的發現之後，我們說「地心吸力」是果子何以掉下來的理由。

這個例子著重說明這事實：假定某件事是「自然」，阻撓我們尋找真正的原因。我們不去費勁查究理由，或者去探看緣起法（因果定律）。我們相信「自然」這個詞兒已清楚表白了理由。不，才不是。我們管它叫「自然」，因爲我們不知道理由。沒有一件事是自然發生的，任何一件事沒有明顯的原因，或是有難以查找的理由，都被便利地名爲「自然」。例如，某人脾氣急躁，就被視爲那是他的自然本性或性格底子。「自然本性」或「性格底子」這些詞語阻撓我們尋找那原因。佛教因而拒用「自然本性」、「性格底子」或「自然論說」（naturalism）這些詞兒，就是因爲其中荒謬的底蘊。當我們討論緣起法的原則，任何反對或阻撓辨認箇中理由的，都自動被歸類於自然狀態原理。

一般來說，我們所謂的某個「論說」（ism）就是被

認作是原因。倘若某人將一卷線拋下山，而執著線頭不放，線筒一邊滾一邊釋出整綑的線，直至崖底方休。與此類近，生死之輪轉動過無數次循環之後，也抵達終點；而「自然論說」至此卻仍未窮盡。可是，我們在日常生活處境頗爲常用「自然」這個詞兒。此外很重要的，要明白到沒有事物是自然發生的，每件發生的事，都有它自己的理由，只是我們並不認出那原因。

第二套想法就是「他者」影響世事，或者我們的際遇。一個極端就是相信生命中每件個別事情，都被一股超自然力量影響著，那管是上主、梵天，或宇宙大能。這就是所論創造教義。我們以爲我們不能改變自己，或者世事。以一個最簡單的普遍信念爲例，我們以爲周遭的人是我們鬨怒的原因。當我們鬨怒，我們說某某令我鬨怒；我們也會說「不要傷害我」，好像那是其他人的錯或行動所致的傷害。只要我們接受那兩個「論說」是自然的，我們就停留在無助無選擇的階段。猶如傀儡，我們容許他者影響我們的情緒和舉止。唯一我們能做的，就是向管事者求情。祈禱用得著，就去求「不要令我的生命悲慘憂愁」。作爲普通的人類，我們相信超自然干預，是我們生命中的處境和事件的原因，我們盡其量就是去祈禱和企盼事情會好轉。一次，一個來自伊斯蘭信仰的年青男子，苦於抑鬱症困擾，到來禪修中心。其實他是佩拉德尼亞醫院轉介紹給我的，曾進進出出中心習禪。他受過良好教育，來自富裕之家。一天他告訴我：「上主給我好父母、好教育、好妻兒子女，以及盈利的事業——一間酒店。」然後他回想到：「可是，何以上主也送來這些悲愁的念頭到我的心？」

根據我們的信念，我們也許會管這些發生的事叫「自然狀態」，但是我們這樣的解釋，跟那位伊斯蘭男子的看法無甚分別，除了用詞：自然狀態或上主。我們沒有任何一個人採取行動，反而自圓其說地辯解，並且心滿意足。

第三路想法就是相信「我管有我生命處境的責任」。一些人將所有悲哀、憂慮、苦惱都歸咎於他們自己的行動或過往生/今生的惡業。在這個情況，執持「我·自己」管有所有生命處境負面層向的責任，較諸其他兩者（自然狀態和造物主）接近佛法。

執持自己管有本人行動責任的人，遇有不如意事，不會責難世上其餘萬物，然後跟萬物作對交戰。他只會自己跟自己撞擊。在佛法裡，這種見解屬於正見，某種正見——「我管有我行動的責任」的見解。因爲只有這樣，他才開始往內探究「我是誰」。這樣的一個人，總算比另外兩種人想法進步。然而，甚至這個看法也是錯的，佛法教導我們這是要丟下的。爲甚麼？因爲光是抱著「我有責任」的想法並無效用。不單無效，這顯然是對「我」的意義缺乏理解。我們光是說「我有責任」，對於「我」這個詞兒的真正意義，卻沒有丁點頭緒。因此，佛法說，倘若要明白因果教義，便要自「我有責任」這種第三套想法抽離。

扼要重溫上文，第一種理論訴諸事物「自然」發生的見解，第二種提倡「他者」管有所發生的事的責任，第三



種執持「我」或「我自己」管有所有發生的事的責任。全部三種理論都是錯誤的見解，因為只有對原因無知無覺，才會引領我們抱著這些信念。

很重要，我們要明白我們所執持的見解屬於哪類，並且丟下它。放下這些見解，容許我們察視因果定律。一般來說，我們並不真正直踩進這定律，我們反而離得遠遠，然後用某一套詞兒，假設我們了知原因。在禪修中，我們真正做的，是對所真正發生的事，看得近一些。我們觀察發生甚麼事。通常，當我們說「我們知道」的時候，我們真正的意思是我們對「詞語」的知識。我們以「詞語」或「名詞」或「名稱」來回答多種問題。最常見的是，我們以名詞回答，並假定我們已經答得對。或者，我們問他人一個問題，對方吐出數個名詞作為答案。在我們反省傷心事的來由時，我們聽到人家吐出「貪」字。然後，我們便跟自己說：「噢，是了，我知道憂傷的原因。」甚麼引致貪婪呢？有人答道：「痴」。我們都學過所有名詞，而我們的知識包含一大堆名詞，那無數的詞兒，迷惑我們去相信「我們知道」。但是，實際上所有我們知道的，是一大堆名詞。我們對於真正發生的事，或者事情背後的真正理由或原因茫無頭緒。因此，禪修除去名詞（名稱），讓我們去看著行動，而不為事情貼上標籤。我們套給它名稱的一刻，探究就在當下停止了。因此，除去標籤，注視於行動，然後放一個問號而不是一個句號上去。在這當下的一點，在我們身上發生甚麼呢？甚麼引致它的？循這條路去看事物。——且讓我們在下次聚會討論因果定律吧。

## 禪修導引

讓我們觀察一會我們的內裡正在發生著甚麼事情。

讓我們嘗試向內注視。

名稱或名詞或會來到心頭——即時地來到。

例如這種聲音或那種聲音。

知道一個念頭升起，除去那個念頭，以及去覺察……

真正的聽取是甚麼？當我們聽到一些東西時，身體發生甚麼事情呢？

有沒有任何東西在心頭發生……

也許，我們會認為心在亂跑……

且讓我們看看，借助「心在亂跑」這些詞兒，我們真正所指的意義。甚麼東西在心頭發生……

當我們觀察力敏銳，很可能沒有任何東西在心頭發生。是這樣的話，便覺察「非行動」（譯按：即「無心行」）。

說不定只是吸氣和呼氣在我們之內進行。

倘若心是放鬆的，知道心是放鬆的。

放鬆的心也影響身體的放鬆。

當經歷著身心放鬆的時刻……

且讓我們圓滿今天的禪修。

（2004年1月21日，於斯里蘭卡佩拉德尼亞牙科醫院）

我曾任職於一所大學的研究組。該研究組由一名教授帶領。大學的教員的工作一般都很繁重，除了教學外，還要做研究及行政工作。我的上司尤其勞碌，因為他有責任感及熱誠。他當時雖不足四十歲，但體能已經偏弱，而且他年少時曾經中風，健康早響警號。大概受繁重工作影響，他的健康不時出現各種毛病。他自己都知道有問題，也偶爾訴苦工作令他不勝負荷。我不忍心他那麼辛勞，也很擔心他的健康，時常勸他不要擔起那麼多工作，要照顧身體。有些工作是不可以不做的，但也有一些是有彈性的，例如他已經有多名博士生，其實可以少收一些新生，然而當有合適的新生，他仍是願意當他們的導師。我很欣賞及尊敬他對工作的熱誠及責任感。但我也理解他為何不顧及自己健康，也不給多些時間陪伴自己的妻兒。

有一次我跟他的妻子閒談。我對她說：「Dr.XX工作那麼辛勞，你不如著他減少一些工作。」她笑說：「他喜歡這樣便由得他吧！」我續問：「如果他健康出了事，那怎麼算？」她淡淡地笑說：「如果真是這樣，那也沒有法子呢！」

他跟妻子感情很好。我當時不明白為何他的妻子似乎不著緊他的健康。作為朋友與同事，我尚不忍心他工作那麼辛勞，擔憂他的健康，但為何他的妻子反而不在乎、不關心？再者，難道她不想丈夫多些時間陪伴自己及子女？

最近他得了重病，四肢活動困難，說話也很吃力及不清晰。但在他的妻子協助下，他仍然繼續工作。我現在才知道他對教學及學術研究的熱誠有多深。

我也恍然明白，他的妻子那一句「他喜歡這樣便由得他吧」其實是源自對他完全的愛。她完全明白及尊重他的選擇。她沒有計較丈夫少放了時間在家庭上。她似乎已預備了有一天丈夫的健康可能會出問題，甚至她及子女會失去他。她只是支持他丈夫做他喜歡做的事，他的快樂就是她的快樂。

原來要完全地愛就要放下自己。

\* \* \* \* \*

對我們喜歡的人，我們很容易對他們作出關心及友善的行為。我們渴望用各種方式表達我們的愛，為了使對方知道我們有多愛他們，也希望對方一樣愛我們。

有時因為愛對方，反而要隱藏自己的關心及友善。這樣原來需要更多的愛，也要有放下自我的智慧。

「女王的教室」是一齣日本電視劇。故事講述一位「魔鬼」教師如何以極嚴厲及冷酷的手法對待她的學生。她經常為難她的學生及給他們製造困難。當學生遇上困難，她只會嚴厲苛責他們，而不會協助處理。但其實她比任何一位老師更愛護學生。她決意做一堵高牆，要訓練學生用自己的能力攀過。每個學生都憎恨她，跟她對抗，但她並不介意。她不需要學生知道她對他們的愛護，不需要學生稱她為好老師。她只是默默地在背後付出及守護她的學生，使學生得以成長是她唯一的使命。

在愛裡學習放下自我是很美妙的。能夠體驗放下自我的愛，我們將會不一樣，世界也將會不一樣。

# 禪修的正見

陳積

佛教修行要旨：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」其中「自淨其意」就是指禪修，而禪修最重要是見地及方法正確，方能有效地提昇心靈質素，逐步邁向證果及解脫。以往葛榮導師來港所教就是尤其著重如何正確地進行禪修，無論在禪修營或在生活中。

筆者近日碰到一位緬甸法師 U Tejaniya 一本教禪修的小冊子，他是緬甸馬哈希大師的大弟子 Shwe Oo Min 的嫡傳。看過冊子後感覺其禪修路向及見地與葛師所教如出一轍，現特把冊子內其中兩頁簡潔清晰的禪修撮要譯出，以饗禪友。

## 甚麼是禪修的正確態度？

1. 禪修是輕鬆地接收及觀察所發生的任何東西，無論它們是愉快或不愉快的。
2. 禪修是以覺知及了解的心去觀察及耐心地守候。禪修不是嘗試去經驗一些你讀到或曾聽聞的東西。
3. 只是把注意力放在當下現在。  
不要沉緬於有關過往的思想中，亦不要迷失在有關將來的思想裡。
4. 在禪修時，身與心都應該是舒適的。
5. 如果你的身心產生倦意，表示你的修習可能出錯，這個時候你要檢查一下你的禪修方法。
6. 為甚麼你在禪修時會過份著意？  
你是否想要甚麼東西？你是否希望甚麼東西發生？你是否希望甚麼東西停止發生？  
好好去檢查一下以上其中一項心態有否存在。
7. 禪修的心應該是輕鬆及平和的，當心繃緊時會使你難以修習。
8. 不應太過集中，不要作出控制。不要強迫或約束你自己。
9. 不要嘗試去營造甚麼，亦不要排拒正在發生的東西，只是覺知便是。
10. 嘗試去營造東西是「貪」的表現。  
排拒正在發生的東西是「瞋」的表現。  
不知道正在發生的事物或事物經已停止發生是「痴」（無明）的表現。
11. 只有這顆觀察的心達到沒有貪、瞋、及焦慮的時候你才是真正在禪修。
12. 不要有任何期盼，不要渴求任何東西，不要擔憂。  
因為如果有以上心態的話，你都難以禪修。

13. 你不要嘗試去令事情如你所想地發生。你只是嘗試去知道事情如其本然地發生便是。
14. 心正在做甚麼呢？在思惟？在覺知？
15. 現時心在何處呢？在內？在外？
16. 那守望或觀察的心在適當地覺知或它只是表面地覺知？
17. 不要抱著一個想要甚麼東西或想甚麼東西發生的心去修習，結果只有使你十分疲倦。
18. 你必須對好的及不好的經驗都接受及看守著它們。  
你是否只想要那些好的經驗？  
你是否甚至連最微細的不愉快經驗也不想要？  
這是否合理呢？  
佛法是否這樣子的？
19. 你一定要重複檢查你以何種態度禪修。一個輕快自在的心境會使你有好的禪修，你有否正確的禪修態度呢？
20. 不要感覺被思惟的心所騷擾，你不是在修習防止思惟，正確的是去認知每一思想的升起。
21. 不要排拒任何引起你注意的東西。要去知道因這東西而引起的不善念，持續去檢視這不善念。
22. 用甚麼作為覺知的對象是不重要，最重要是背後那顆觀察心在持續覺知。如果以正確的態度去做覺察，那便任何對象都是正確的禪修對象。
23. 只是當你有信心時，精進才會升起。  
只是當你有精進時，正念才會持續不斷。  
只有當正念不斷時，專注才會建立起來。  
只有當專注建立了，你才能開始對事物如實了知。  
只有當你開始如實了知事物時，信心才會茁壯成長。

## 迎用 奇

白日照照透樹影  
波光粼粼泛海青  
斑鳩咕咕喚風雨  
秋心寂寂待晚晴

不久前，上司告訴我：「由於我們分公司在晉升職位上只爭取得到很少配額，所以你這次落選了。還有，由於大老闆似乎屬意他的另一個舊部，所以下一年升人時也很可能不是你。」自己心情當時尚算平靜，正念也沒有忘失，偶然飄過心中的思想、說話也能覺知。但是空氣仍像凝固了一樣。但往後的一段日子，思想、心中的語言說話、憤怒、失望，卻如一壺沸水的氣泡，此起彼落，熱氣四濺，領略到熱惱這個詞真的很傳神。

「為什麼一次又一次的落選？分明是有勢力人士私相授受。」「你不仁，我不義，不如就此拉倒，撒手不幹吧。」除了一遍又一遍的語言說話，還有一套一套劇本，不單有場景，有時有地有人物，還有精采的對白，心內播放著一幕又一幕的話劇，就是怎樣在最關鍵時候，用最尖刻的說話，令所有「害」我的人下不了台，以洩心中之憤，如是者心中的戲劇像走馬燈一樣轉個不停。

還有隱隱然看見一些影像，看見和自己一同出道的同學一同開會，他們坐在主席位上口沫橫飛，頤氣指使，而自己則叨陪末座，啞口無言；又像看見一些以往與自己在工作上生過過節的人，以幸災樂禍的眼神暗笑，還像聽到他們低聲地說：「看你這回奈我什麼何？」感到肌肉和胸口很緊。

間中也有說話告知自己：「僧多粥少，商場職場，都是戰場，只容少數人倖存，其他絕大多數還不是與草木同腐？如果是我把其他人擠掉了，他們又何嘗不是苦惱莫名？三界火宅，眾苦煎迫，真實不虛啊。」心中竟生起了一點點悲心。「上司也真沒有用，如果他能多爭一兩個配額，豈非皆大歡喜？但他也算有為我力爭的了，也應該感謝他。」又生起了一點點感恩心。還感到胸口有點暖。

真慚愧，自己禪修的日子也不短，平時生活順利或平淡時，自己的定力好像也可以，但一遇上一些較大的變故，內心便如沸水般，動亂不可收拾。猶幸自己在禪修的歷程中，已建立了一個堅固的信念，就是任何時刻，心處於任何狀況，都保持正念，保持覺知，只是覺知。Just be aware。所以對內心這一句句對白，一幕幕戲劇、一點點慈悲、一陣陣身體的感受，都能清楚知道，而亦不至於因為自己身為一個禪修的非初哥，卻對於世間的榮辱和自己的強烈執取如此放不下而給予自己一個大減號。

這時，也正是重溫老師教誨的最佳時刻，翻閱葛榮導師的《生命是吾師》真是字字珠璣，充滿智慧：「日常中修習較困難，但這真正便是修行的好地方……你會有一個很重要的發現，人生有很多事情是不符合我們意願的，但我們偏偏對自己作出各種要求，我們為自己製造了苦惱……這把我們帶引到四聖諦之中……在日常生活中若你遇到苦時能告訴自己，我正在體會著第一聖諦……找出自己怎樣替自己帶來苦。」在此起彼落的胡思亂想中苦惱中，導師的教導帶引我看到隧道盡頭的一線光明。

營營役役的生活本身便是一個極佳的訓練（雖然有時可以是地獄式的訓練），不比出家或退休，它的喜怒哀樂可以來得強烈得多，正好是上佳的逆境禪修，祝願自己和未能全職禪修的同修都能好好利用這個訓練機會，謹記導師的教誨，在任何情況下都不忘失正念，體會四聖諦。

謹以阿姜查的教導與同修共勉：「不管你快樂或不快樂，你必須同樣地修行，這就是為什麼過去的修行者都會保持心之持續訓練。」「覺醒和警覺每一刹那的精進，一種克服懶惰和煩惱的精進，一種讓我們一天中的每個活動都在禪坐中的精進。」



動物為食物而工作。牠們有需要，肚子餓了，才會去覓食，這是非常簡單而直接的。牠們很少儲糧，就算要儲糧也不會太多，因儲多了也沒有用。天氣，環境會令它們腐爛，因此也不能儲太多。但人類則不同，往往為了未來前景而努力以赴，若過於執著，煩惱也因此出現。有甚者，人們往往忙著工作為將來打算而忽略了目前的健康和靈性上修養。

對筆者和大部分的香港人來說，工作的目的，主要是維持穩定的收入，讓我們可以以正當和合法的方式去謀生活命。

工作生涯中，也令筆者認識了不少朋友，同事。除了賺錢之外，消磨時間也是出來工作的原因之一。但學佛後，發覺自己有很多不足的地方，例如語文運用、對人對事等等都需要多多學習和進修的，所以工餘後再也沒多少時間可用，更莫說是謀殺時間。

現在，在工作的同時，學習修行成為最有意義的事。現在，要從工作中學習小心謹慎，有耐心，有毅力，從而增加解決問題能力，預備將來為弘法盡一點綿力。

近來，筆者的工作異常忙碌，越是忙碌，自己越會用滿足各種欲樂去平衡工作生活上的苦悶與辛勞，吃零食、聽歌、說笑話、聊天、閒話家常、心猿意馬、雲遊太虛。總之，全是與修行不太相稱的行為通通出現，而且非常頻密，正念也比平時少了許多，一天當中以失念的時候為主。

透過觀察而發覺，若能接納工作的單調、苦悶，有如出入息念：單一、有節奏、一呼一吸，情形便大有不同。筆者明白必須要止息對外攀緣，工作過後，多休息。接納工作帶來的倦意和不適，不抗拒，不排斥，可減少利用五欲來除去生活的枯燥。因日常生活，有時就是如此枯燥。

相反地，在志蓮當義務工作，與在公司上班比較，同樣是單調和重覆的工序，筆者卻樂在其中。每個星期日，一大早起床，夏天的時候，還沒什麼問題。到了冬天的時候，天未亮，要由暖暖的被窩轉出來，是需要不少的勇氣與毅力。當中，不知不覺間變成修行的一部分，當中也增強了定力的訓練和培育。

搬椅、搬坐墊，筆者會異常的投入，很專注。為配合著同修們的工作節奏，筆者會很留意當下發生的事情，全神貫注地注意自己的動作。找到工作的樂趣與滿足，義工之間慢慢地建立了默契，大家分工合作，工作在寧靜、和諧、愉快中進行和完成，後來才發現這就是工作禪的精神：工作專注，每個動作和心念都自覺清清楚楚，同時享受工作的樂趣。工作過後，同樣有倦意，但覺身心舒暢，這是筆者從未想像過的得益。

反觀在公司上班，由於事事要講求效率、速度，每個員工只為僱主努力創富，個個同事都埋首工作，繁重的工作量把同事壓制著，於是有空閑時，大家會熱鬧地玩耍，彈橡皮筋變成大家的日常玩兒，或是互相取笑對方，或是討論八卦新聞。大家已是廿多三十歲的成年人，有時仍不免走回小學時代的心境。筆者有時仍覺得他們無聊和幼稚，但一般的上班族都會用這些方法去平衡生活和工作上的壓力、不滿、挫折和苦悶。

身為督導的同事，也不理或漠視現實情況，根本問題

就是：人手不足，施加壓力，不斷要求加班，要求增加每個人的工作量。有時甚至冷嘲熱諷的對待同事，當然，筆者明白這位同事也有很大的工作壓力，但她釋放壓力的方法，是令其他同事相當不滿意的。

而筆者目前的工作性質，對人類追求美善的福祉沒有幫助，只會助長人們的貪念而已。故更加強筆者想擺脫現況的欲望。

筆者有位朋友，做的是土地規劃用途的工作，工作性質看似有意義得多，但有時他也會反問不知工作何為？是工作量過於繁重？太多不必要的程序？

究竟，工作出現了什麼問題？工作時間過長，工作量過高，同事們，面對面開會的機會和次數都減少了，取而代之，用高效率的電郵，人與人的真實接觸沒有了，大有公司工廠化之感。可惜，我們連收音機也沒法收聽，就連工廠的女工的工作環境也不如。

另一方面，客人要求比筆者入行時高了很多倍(有十多年了)，客人要求多的尊重，更多的要求，人們越來越缺乏耐性，好像人人自危，怕失去便宜，怕……其他人看輕自己，恐懼感很重很重，對人對己都看似失去信心。自我保護意識異常強烈，自我放大再放大。

筆者定期會到其他的義工團體服務，接聽求助電話，由於工作需要相當集中精神，有時會出現短暫性忘我的境界，所以服務過後，身體上也頗為疲倦，手臂也會很酸痛，痲痺。但助人後的感覺很舒暢，而且臉上會不期然露出笑容。接聽求助電話當中，有時思想很激盪，心也在不停地遊移甚至散亂。但在分析問題核心的要點時，不離貪、瞋、痴這三不善根，這也是學佛和禪修後才覺知。求助者往往因為看不透人生的無常、苦、無我的實況，所以煩惱也比佛弟子多、比較強烈和更持續。

工作與義務工作，兩者比較，身體同時都有不適的地方，為何一邊是苦，一邊是樂？

因為抗拒，因為逃避，因為筆者為工作加了定義，加了減號，筆者為義工的工作加了個大大的加號，起了強烈的分別心，於是苦便跟隨而來了，煩惱生起了。

現在，筆者漸漸的明白，多年的工作為筆者帶來收入和儲蓄。同時讓筆者學習如何建立人際關係，學習處事，如何應付投訴和難相處的客人，學習做事認真，加強理財能力，財務管理，量入為出，仔細分析的性格。也由於工作平淡和重覆，筆者在十年前開始加入義工行列，為自己，為社會多做一點事，因此，在平淡的生活中找到人生方向與興趣。

為加強對義務工作的能力和提升服務質素，筆者不斷找書看，找不同的輔導理論來參考。後來有位師兄建議筆者學佛，找了不少的書來看，兜兜轉轉了三兩年，找不到筆者心目中的佛學——並不只是求神問卜的那種佛學。曾想放棄，以為此路不通，卻無意間報讀了一年的佛學初階班，亦因此認識了蕭老師。現在，更有幸成為老師禪修班的一份子。最初的學佛動機，本是輔助和提升自己的義務工作質素，但現在發覺，它對自己的幫助很大很大。佛學的道理，令自己減少了瞋恚心，慈心增加了，連世間的正見也得到更正，捨心的開拓，也令自己比從前更放下和較少執著。

# 五元的捐款

某日，某師姐提議我參與慈濟為福建省受八月份風災影響的災民籌款起屋過冬，無可無不可的答應。首次參與他們的戶外活動。

看了他們的月刊，感覺他們，口愛說感恩，身愛行鞠躬。而我把口未習慣說感恩，但身行鞠躬還可以。於是，拿著錢箱時，若有人捐款，便鞠躬說聲多謝。鞠躬時，很看到自己的分別心，同是彎身的動作，人們入張‘紅嚙嚙’的紙時，心是滿滿歡欣的，於是，那彎身的動作便是自自然然的作九十度鞠躬；而人們入張非紅紙時，心則勉強地做彎身的四十五度鞠躬動作。

有位師兄走過來攀談，我笑說此情況。師兄笑說：「不要有分別心，就算只是給一毫子，我們都滿心歡喜，因為可能對那人來說，一毫子是個布施的開始。」

心想：「他真是說得輕鬆自在，不要有分別心！」

我說：「這是我第一次參與。」

師兄續說：「慢慢來吧，我也經過八年才改到些少。」

我立即笑說：「對，你過了八年，要時間的。」

師兄與我分享了一些籌款經驗，他會向那些拖著小朋友的父母募款，理由是多數父母愛在小朋友前以身作則的，並鼓勵我試一試。我卻覺得各人因緣不同，他與那類人有緣，不等同我一樣，故還是照我的緣來募。接著師兄站在斜對面，準備捕捉鏡頭。

至某位路人經過，那人拿出五元，入落錢箱。嚙，五元！我這回，心與身都非常協調，站得直一直，怎也彎不下身，就連口說的多謝，我也感到比前沒個勁的。而師兄竟捕捉這麼個鏡頭，這刹那，疑心與怨心生起，怎麼師兄捕個給五元的鏡頭？有人給一百元時他又不影？

師兄影完這令我疑惑的鏡頭後，卻笑著給我一個做得好的手勢。這刹那，才想起這好像是慈濟的文化吧，師兄不是剛說就算路人給一毫子，我們也要滿心歡喜嗎？

我看那些師姐們，無論什麼人經過，就是一鞠躬的來募款，越是公公婆婆，就越是向他們募款。有位身體寒背、拾紙皮的老婆婆拖著紙皮經過，有一位師兄也向她鞠躬募款。而那位老婆婆一手拉著紮紙皮的繩，另一手從衫袋處掏出錢放在透明的錢箱，笑著離開。

或許這就是慈濟的文化吧：自身，修無我的付出、無分別心的對人事；對內成員，給與示範的作用；對外人，以身、口、意展示對他人成就善事的感恩。對他們來說募款重要，募心更重要的。

而我，首先要學識說感恩吧，否則身、口、意不協調的，愧對佛陀。

## 葛榮禪修同學會主辦活動

### < 禪定共修 >

主持：陳鴻基、鍾健榮

時間：逢星期六（3:00—5:00pm）

【公眾假期停開】

地點：「妙華佛學會」講堂（新會址）

香港北角英皇道368號榮馳商業大廈3樓

查詢：9382 9944

【歡迎有禪修經驗人士參加】

### < 星期四瑜伽班 >

導師：陳鴻基

時間：逢星期四（7:00—9:00pm）

地點：九龍新蒲崗彩虹道202-204號 華懋工業大廈8字樓3號室

報名或查詢：9208 0404

### < 星期六瑜伽班 >

導師：林世萍

時間：逢星期六（1:00—3:00pm）

地點：九龍新蒲崗彩虹道202-204號華懋工業大廈 2字樓A室國際文娛藝術中心

報名或查詢：9225 9269

### < 禪修營 >

日期：17-20/2（農曆年禪修營）

17-18/3（週末禪修營）

5-9/4（清明節及復活節禪修營）

21-22/4（週末禪修營）

19-20/5（週末禪修營）

16-17/6（週末禪修營）

地點：大嶼山地塘仔迴瀾

報名或查詢：9382 9944