’95葛榮居士禪修講座錄（六）

日期：一九九五年十月二十四日
地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯

第五講：無所緣境禪修

歡迎各位再次參與今天晚上的禪修講座。今晚是第四個禪修講座。第一個講座，我提到修習正念的益處。第二個講座，我講到出入息念的技巧。昨天的第三個講座，我講的是修習出入息念所遇到的一些問題和困難。昨天我說今天講的是慈心禪，我弄錯了，應該是明天講慈心禪才對。今天講的是無所緣境禪修。禪修有兩種類別，一種是有所緣境的禪修，正如我們所探討過的，那個所緣境可以是呼吸。我要指出的是正念或覺知一個所緣境是很有利益的，但是無所緣境禪修也是很重要的。這兩種禪修的方式——有所緣境禪修與無所緣境禪修——他們確是互相關連，互相聯繫的。有些禪修者習慣於有所緣境的禪修，如果沒有所緣境，他們可能不懂得禪修。所以，這就是學習有所緣境禪修，以及學習無所緣境禪修的重要之處。再且如果你能夠學習無所緣境禪修，那麼對於日常生活的禪修是非常有幫助的。以上是我想講的第一點。

我想說的第二點是，當我們觀察、觀看的時候，我們批判的習性很牢固——這個好，這個壞；這個美，這個醜等等。當我們批判的時候，尤其是當我們批判內心所發生的事情，我們壓抑、操控內在的事情。那個時候，意識裡發生甚麼事情呢？我們所壓抑的，我們所操控的可能走進我們可稱之爲「未被處理的意識」（unprocessed mind）。這樣會做成意識與潛意識之間的衝突——所以有些時候，我們並不知道爲甚麼自己會有異常的行爲，我們爲自己的行爲感到訝異和震驚。了解潛意識，正視我們的陰暗面是很重要的。無所緣境禪修能夠幫助我們。如何做呢？禪修的時候，學習觀察，學習觀照，學習不批判的覺知。我們學習對身心所生起的所有事情，只是保持觀照，沒有批判的觀察，沒有壓抑的觀察。如果能夠這樣做，潛意識裡的東西會被意識覺察，我們所壓抑的事情能夠被引帶出來。只有這樣，意識與潛意識之間才能夠有真正的和諧；只有這樣，我們才能夠真正經歷內在的安寧。這可能是非常困難的，正如我說過的，因爲我們的習性非常牢固。從某個角度來說，我們可以視禪修爲習性的處理。所以，當我們批判，當我們試著壓抑，當我們操控的時候，應該知道我們在批判、壓抑和操控。當我們沒有批判，當我們沒有壓抑，當我們沒有操控的時候，只需知道我們沒有批判、壓抑和操控。看看兩者有甚麼分別。以上是我想講的第二點。

無所緣境禪修，這個方法的第三點是，它幫助我們學習如實地看待事物。「如實地看待事物」這句句子，這種說法，在佛教的經典裡是常見的，尤其是談及修「觀」的篇章。這個修習是擁有如鏡子一般的心，只是反照事物本來的樣子。我在道家的典籍裡也找到有關的記載。讓我們看看擁有一面心鏡在實修上的應用。對於我們來說，其中一樣很切實的用處是：學習對治不愉快的情緒。當我們憂慮、恐懼、忿怒、感受壓力的時候，要如實地觀照它們是很困難的。當我們忿怒的時候，我們忿怒生起的忿怒；當我們恐懼的時候，我們恐懼生起的恐懼。不愉快的經驗總是引發不愉快的反應。我們喜愛某些事物，當它們出現的時候，亦總是引發我們喜愛的反應。生活之中大多數的時候，我們不是喜愛，便是厭惡；不是接受，便是排拒。苦惱便是這樣生起的。我們執取愉快的事物，認爲它們不應該改變，認爲它們應該永遠如是。我們厭惡不愉快的事物，當它們出現的時候，我們認爲它們應該走開。但是，事實並不是如我們所想的。所以無所緣境禪修，正如我說過的，就像一面心鏡，只是反照事物本來的樣子。愉快的經驗生起，它如實反照愉快的經驗；不愉快的經驗生起，

它如實反照不愉快的經驗。我知道這聽起來很簡單，但是做起來並不容易，因爲我們喜歡或不喜歡的習性非常牢固。所以如果我們要真正認真地對待我們的感受，認真地對待我們的苦惱，我們必須漸漸地、柔和地把心轉化成一面心鏡，學習開放地對待不愉快的經驗。當忿怒生起的時候，我們只需知道忿怒的生起；當恐懼生起的時候，我們知道恐懼的生起。如果它們想停留，讓它們停留；如果它們想離去，讓它們離去。我將會有另一個講座，專題講述如何對治不愉快的情緒。現在講述的是無所緣境禪修，這個方法其中一個很重要的面向便是學習如實地觀照事物。在修習出入息念的時候，我們所做的有些不同。不愉快的情緒生起，我們放下它們回到呼吸；思想生起，我們學習放下它們回到呼吸。這樣做，我們學習培育調控的能力；我們學習培育覺知；我們學習變得醒覺、強健、穩定和平靜。所以修習出入息念的時候，我們學習培育強健的心、平靜的心、穩定的心。當我們有了強健、穩定、平靜的心，我們便有能力讓任何怪物生起，我們能夠讓內心任何陰暗的一面呈現出來。當它們出現的時候，正如我剛說過的，只需如實反照它們本來的樣子。我想，以上便是第三點。

接著的一點是，無所緣境禪修幫助我們培育很重要、很深邃、很超卓的觀慧。去體證「我」只是一個概念——這種觀慧在佛教裡是非常強調的。概念生起的時候，你會想：「我在想。」悲傷的時候，你會想：「我感到悲傷。」無所緣境禪修是去體證這個過程之中並沒有「我」，或這個過程只有思想。聆聽的時候，只有聆聽，沒有「我」在聆聽；感受的時候，只有感受，沒有「我」在感受。這個修習能夠令你對「無我」有深邃的體驗。你能夠洞悉以下句子的意思：看的時候，只有看的過程；聽的時候，只有聽的過程；想的時候，只有想的過程；感受生起的時候，只有感受的過程。這些句子的意旨是：學習去體證除了經驗的過程以外，並沒有「我」。無所緣境禪修另一個很重要的面向是，它能夠幫助我們在日常生活之中修習。日常生活的修習，要完全地覺知呼吸並不可能，並不容易。在辦公室工作的時候，過馬路的時候，如果你專注於呼吸，你可能不會知道外邊發生的事情。所以修習出入息念，我們需要特定的姿勢，我們需要特定的時間，內心需要安靜、平和等等。但是這個只是知道正在發生的事情，只是保持覺察的修習——正如佛教的典籍裡所說的——可以在日常生活中修習。有些時候，我對斯里蘭卡人講述這個方法。我告訴他們等公共汽車的時候，可以用這個方法修習；在車廂裡也可以用這個方法修習；即使趕不上車也可以用這個方法修習！以上是無所緣境禪修另一個很重要的面向。

現在我總結一下有關的要點，接著的時間大家可以發問問題。我講述的第一點是， 禪修有兩種類別：一種是有所緣境；另一種是無所緣境。我說兩種修習方法都同樣重要，因爲它們是互相關連，互相聯繫的。

接著的一點是，當我們壓抑、批判的時候，那些被抗拒的意念會走進潛意識，所以意識與潛意識之間總是存在著衝突。如果你想體驗安寧，體驗內在的和諧，你必須讓潛意識顯現，使意識與潛意識之間的衝突消失。

第三點是，無所緣境禪修幫助我們學習如實觀照事物。嘗試經歷所有的經驗，向所有的經驗學習，不帶有只要愉快經驗，不要不愉快經驗的想法。我亦說過這個方法幫助我們對治我們不喜歡的不愉快情緒。

我提到的另一點是，無所緣境禪修有助於我們日常生活的修習。我亦說過這個方法幫助我們體證除了經驗的過程之外，沒有「我」。

最後一點，當我們以這種方法修習的時候，我們沒有甚麼應該發生、甚麼不應該發生的想法，因爲當我們預期甚麼應該發生，甚麼不應該發生的時候，我們便爲自己製造了苦惱。當我們沒有預期的時候，我們便是學習對所生起的事情保持沉默。

請大家提出問題。接著我們以這個實用的方法來修習。

問答

聽眾：是不是說我們不應該喜歡或不喜歡某些事物？

導師：當我說不要有喜好或厭惡的時候，正如我經常提到的，我們還是普通的人，還未覺悟，所以在某些情況下，我們一定有喜好，我們一定有厭惡。我們一定有接受事物的時候；我們一定有排拒事物的時候。重要的是去了解接受事物、排拒事物所帶來的結果，以及苦惱是怎樣因爲我們的接受與排拒而開展的。同樣地，即使只是幾分鐘，當我們的內心沒有喜歡或不喜歡，沒有接受或排拒——只是存在，只是容納的時候，我們可以看看內心的感受是怎樣的。所以我們的修習，應該只是去看出兩者的分別。

還有其他問題嗎？還有時間，大家可以提出問題。

聽眾：無所緣境禪修跟完全沒有禪修有甚麼分別？

導師：對的，這個方法的疑難正在於此。所以禪修者需要學習出入息念，然後需要學習無所緣境禪修。隨著我們的修習，我們便會明瞭兩者的分別。

有沒有其他問題？

聽眾：你先前說過，當意識判別事物，或想操控事物的時候，那些悲傷的情緒會逃進潛意識，然後會造成意識與潛意識之間的衝突。兩者之間的衝突是甚麼？

導師：以「你不喜歡生氣」這個簡單的例子來說明。當生氣的時候，你試圖推開它，你試圖壓抑它，你試圖操控它。我們所壓抑的，我們所操控的，我們所推開的便走進潛意識裡。白天的時候你可以花很大的力氣把這些事物推開。但是夜裡那些事物會在夢裡重現。另一方面，你曾經操控的，在某些情況，你操控不了。曾經被推開的事物重新浮現的時候，你會以一種很強烈的方式反應，你對自己的反應亦會感到吃驚。這就是爲甚麼當一些事情在某些人身上發生的時候，他們說：「我對自己的行爲感到驚訝！」這就像我們是兩個人似的。我們都有這種「兩個人」、「三個人」、「四個人」的內在經驗。隨著我們不斷的修習，「兩個人」、「三個人」會消融，剩下一個整合、和諧的人——生活的時候安寧，睡夢的時候也同樣安寧。另一方面，我們所壓抑的，我們所否認的陰暗面，在我們死亡的時候，臨終的時候，身心都很脆弱的時候，我們不能再推開它們。所以，如果你的內心還未癒合諧和，你便難以活得安寧，睡得安寧，死得安寧。

聽眾：我想知道多一點。這個機制是不是與業力一樣，貯藏在潛意識裡？

導師：關於業力的問題，我們可以改天再談。

還有時間可以多答一個問題。

聽眾：禪修是不是一種自我的改善？

導師：首先是自我的改善，然後你體證到沒有自我。

坐禪

[坐禪的導引]

現在讓我們以這個方法來修習。修習之前，你可以站起來，或者轉轉身等等。對於無所緣境禪修這個方法來說，姿勢並不太重要。所以你可以以一個舒適的姿勢坐著，重要的是保持腰脊正直。可以合上眼睛，也可以張開眼睛。

請容許你的心做它喜歡的事情，就像讓一個小孩子做他喜歡的事情一樣。不用告訴孩子甚麼應該做，甚麼不應該做。不需要操控任何事情。……

你能夠讓任何思想、任何情緒、任何感受生起嗎？尤其是你所操控的；你所壓抑的；你所推開的。讓它們生起——如果它們需要生起的話。……

請開放地容納不愉快的情緒，看看你能夠做到甚麼程度？只需如實地反照它們本來的樣子——無論是思想、情緒、感受，或者是聲音。……

唸誦

現在讓我們一起以巴利文來唸誦，接著是中文的唸誦。巴利文唸誦與中文唸誦之間有停頓的時間，每一句的唸誦之間亦有空隙。在這些間隙中，只是去覺知講堂的安寧和靜寂。唸誦的時候會產生廣闊的空間——爲內心製造廣闊的空間。停頓間隙的時段，你的內心會經歷更大程度的的安寧、靜寂和空間。

慈心禪

[慈心禪的導引]

多謝大家。現在我們修習慈心禪。慈心禪的修習，先從我們自己開始——學習友善、柔和地對待我們自己。當你能夠對自己友善，你可以把那種友善擴展至相識的人，擴展至所有的生命。……

學習開放心靈給自己；學習開放心靈給別人。……

慈心禪是學習友善地對待自己，以及友善地對待別人。……

慈心禪是學習原諒自己，以及原諒別人。……

慈心禪是學習去看自己美好的一面，以及去看別人美好的一面；去看我們內心的佛性，去看別人內心的佛性。……

十分多謝大家。我們明天晚上再見，明天的講題是慈心禪。

多謝大家。晚安。

原始佛教經文選講（二十一）

蕭式球

《相應部・三・二十五・山喻》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

這時候，拘薩羅王波斯匿去到世尊那裏，對世尊作禮，然後坐在一邊。世尊對波斯匿王說：“大王，剛才你到哪裏來呢？”

“大德，灌頂剎帝利王所做的，都是沈迷權力、貪戀欲樂、治理人民、征服國土諸如此類的事情。我剛才正忙於那些事情。”

“大王，你認為怎樣，假如有一個你信賴的人從東方來你那裏，對你說：‘大王，不好了！你要知道，我從東方來，在那裏看見一座大山正向著這裏來輾壓，所有眾生都被這座大山壓斃。大王，請你做一些應做的事情！’

“第二個你信賴的人從南方來你那裏，對你說：‘大王，不好了！你要知道，我從南方來，在那裏看見一座大山正向著這裏來輾壓，所有眾生都被這座大山壓斃。大王，請你做一些應做的事情！’

“第三個你信賴的人從西方來你那裏，對你說：‘大王，不好了！你要知道，我從西方來，在那裏看見一座大山正向著這裏來輾壓，所有眾生都被這座大山壓斃。大王，請你做一些應做的事情！’

“第四個你信賴的人從北方來你那裏，對你說：‘大王，不好了！你要知道，我從北方來，在那裏看見一座大山正向著這裏來輾壓，所有眾生都被這座大山壓斃。大王，請你做一些應做的事情！’

“大王，這是一個無情的大災難，難得的人身全被毀滅。在這情形之下，你將會做些什麼事情呢？”

“大德，在這情形之下，除了修習法行、修習正行、修習善行、修習福德之外，還可以做些什麼事情呢！”

“大王，讓我告訴你，大王，讓我對你說，老死正向著這裏來輾壓。在老死正向著這裏來輾壓這情形之下，你將會做些什麼事情呢？”

“大德，在老死正向著這裏來輾壓這情形之下，除了修習法行、修習正行、修習善行、修習福德之外，還可以做些什麼事情呢！

“大德，灌頂剎帝利王會用象兵來戰鬥，但象兵完全不能應付正向著這裏來輾壓的老死。

“大德，灌頂剎帝利王會用馬兵來戰鬥，但馬兵完全不能應付正向著這裏來輾壓的老死。

“大德，灌頂剎帝利王會用車兵來戰鬥，但車兵完全不能應付正向著這裏來輾壓的老死。

“大德，灌頂剎帝利王會用步兵來戰鬥，但步兵完全不能應付正向著這裏來輾壓的老死。

“大德，在皇宮有些遊說大臣，當敵人到來時，他們有能力用遊說的方法來破解敵方，但用遊說的方法完全不能應付正向著這裏來輾壓的老死。

“大德，在皇宮的地下和頂層藏有很多金子，當敵人到來時，可用財富來妥協，但用財富來妥協的方法完全不能應付正向著這裏來輾壓的老死。

“大德，在老死正向著這裏來輾壓這情形之下，除了修習法行、修習正行、修習善行、修習福德之外，還可以做些什麼事情呢！”

“大王，正是這樣，正是這樣。在老死正向著這裏來輾壓這情形之下，除了修習法行、修習正行、修習善行、修習福德之外，還可以做些什麼事情呢！”

世尊・善逝・導師說了以上的話後，進一步再說：

“正如大石山，
高上於雲霄，
四方八面來，
壓斃諸眾生；

老死亦如是，
常輾壓眾生，
剎帝利種姓，
乃至旃陀羅，
無一能倖免，
一切俱壓斃。

動用諸四兵，
說客或財富，
與老死共戰，
皆不能勝彼。

是故有智者，
為自身利益，
敬信佛法僧，
建立堅固心；

此人身口意，
俱依法而行，
現生受稱譽，
死後得生天。”

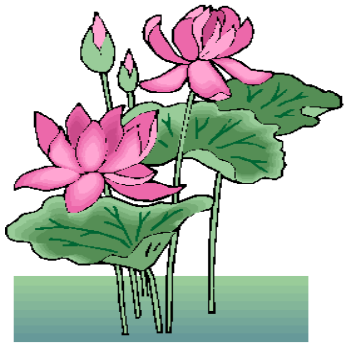
這篇經文可跟漢譯本的《雜阿含經・一一三零經》(佛光版)互相對照。

波斯匿王對佛陀十分尊敬，但他的質素卻不是很高

的。《相應部》第三個相應是〈拘薩羅相應〉，當中有二十五篇經文，共記載二十五則佛陀對波斯匿王的教法。〈拘薩羅相應〉的內容並不涉及“解脫生死”這方面的深義，而主要是談論“修善行得善報”這方面的義理的。

波斯匿王身爲一個灌頂刹帝利王，統領恆河北面最大的國邦拘薩羅，所以他整天都爲處理國事與俗務，整天都爲享受欲樂等公事私事忙過不休；就像我們身爲現代都市人，整天都爲公事私事忙過不休那樣。若我們在百忙之中，想一想這個“四座大山”的比喻，可使我們反思一下，什麼才是人生真正迫切要做的事情。

因爲貪、瞋、癡的習氣驅使，自然地，人們常把自己“喜歡”做的事情放在第一位，而自己“需要”做的事情放在第二、三、四，甚至很後的位置。通過閱讀這篇經文，可幫我們把人生真真正正迫切要做的事情放上一個更優先的次序。



將心推向法

思

有些人不適應市郊山居的生活，害怕蚊釘蟲咬的滋擾，他們會看不到市郊山居靜修的好處。

有些人不喜歡城市生活的繁囂，因此會說城市生活不宜修行，他們卻看不到城市生活亦是一種修行環境。

有些人不喜歡研讀經典，因此會說實修是最重要的，他們卻看不到：研讀經典也有其好處，修行是需要一些經典知識的。

有些人喜歡研讀經典，因此會說研讀經典是最重要的，他們卻看不到：研讀經典的限制，研讀並不等於修行。

有些人不喜歡金錢布施，因此會說非物質性的布施是最重要的，他們卻看不到物質性布施的重要。

有些人喜歡慾樂，因此會說修行仍可以有適量適當的慾樂，他們卻看不到慾樂對修行的根本害處。

有些人害怕戒律的束縛，因此會強調定慧於修行的重要性，他們卻看不到戒定慧三者的一體等持性。

有些人不喜歡談經驗不到的事情，因此避談輪迴、涅槃等等事情，他們卻看不到這樣做的結果只會破壞了修行道的整體完整性。

以自己個人未調伏的心的見解來看佛法、來了解佛法，這會正確無誤地了解佛法嗎？

以自己個人未調伏的心的經驗來看佛法、來了解佛法，這會正確無誤地了解佛法嗎？

以自己個人未調伏的心的取向來看佛法、來了解佛法，這會正確無誤地了解佛法嗎？

以自己個人的喜惡來看佛法、來了解佛法，這會正確無誤地了解佛法嗎？

當我們不是正確無誤地了解佛法的時候，我們的修行肯定會出現偏差和問題的啊！

心未調伏時，我們很容易受到自己的愛憎所左右。我們喜歡的東西是善，而不喜歡的東西則是惡，我們甚至可能將有害的事物判定為善。它是真的，但只適用於自己不可信賴與善變的心，它和「法」完全無關，且不符合實相。因此，經上說我們應把心導向「法」，趨入「法」，別嘗試把「法」導向心。……難道只因為你喜歡某件事物，就可因此決定它是「善」或「對」的嗎？它只因為你的習慣才是善，那是未調伏心的困惑見解。因此，在心受到妥善調伏之前，我們必須把它推向「法」，並逐漸讓它符合「法」，一直到心是「法」，而「法」是心為止。

《無常》第173，174頁

——阿姜查

禪修與我

G組

雖然大部分組員學習禪修的時間只有一兩年，但都能察覺到禪修所帶來轉變，包括生理、心理及對事物的看法。以下分五部分作出綜述：—

1. 生理的轉變

初學禪坐時，因爲身體痛楚(如腰腿痛)不能持久，而且身體疲倦亦會影響禪修。有組員嘗試通過鍛練身體的方法(如修習瑜伽)來幫助適應坐姿。漸漸地身心的疲倦減少，禪坐的時間增長。明白到心理上接受身體的疼痛、疲倦比趕走它們更爲實際。

同時，身體的狀況亦有改善。有組員在修習坐禪初期右膝抽搐，但坐禪一段時間後，她的右膝不藥而癒了。可能因爲坐禪會使經脈暢通。另一組員因爲工作壓力大，睡眠不足，經常頭痛、流鼻涕。當他靜坐大半小時後，頭痛、流鼻涕的病癥都會停止。由是明白到靜坐對身體的好處。

2. 心理的轉變

組員一致認爲禪修最大的得益就是明白到處理情緒問題時，讓自己冷靜地面對事實，找回自己心靈的空間。能以平心靜氣的態度，彈性地處理問題。例如有組員以往上下班乘自動電梯時，若有人擋著前路，她會很不耐煩地說「唔該借歪！ 」後來靜坐了一段時間後，就會有心靈空間觀照自己的心理活動，能夠反問自己：「我爲什麼每天都那麼急呢？爲什麼要遷怒別人呢？」由於現時會盡量覺察自己當下的心念，較少發脾氣。亦有組員分享在深圳時錢包被偷的經驗，當她發現錢包被偷的時候，她即時點算損失，發覺回鄉證還在，當時的心情還是十分平靜，只是打電話回香港報失信用卡便繼續當日的行程，並未有因事件而對自己和他人做成不便及不愉快。該組員體會到正念對自己的考驗。由種種事例說明，各組員能或多或少體會到禪修之後較能平靜地面對不明朗及缺乏安全感的狀況，亦能更善巧地處理日常生活的問題。

3. 人生態度的轉變

由於自我覺知的增強，有組員們較多反省在日常生活中對自我的執著，也嘗試將四聖諦的道理來檢驗自己的生活，省察自己的情緒。明白到自我執著所帶來的痛苦，卻又未能控制情緒，時常處於不安和後悔中。尤其是在坐禪時，經常心緒不寧，雜念多及不受控制，很是氣餒。後來嘗試老師所教的禪修方法於生活中，當情緒生起時，覺知情緒的生起，讓它過去而不強行抑制，盡量不被它帶動。嘗試以旁觀者去看自己的情緒起落，了解它因何生起及維持多久。漸漸地感受到禪修對生活中所起的作用，並覺察到情緒起伏亦較少。

有組員指出經過了學習禪修，現在較能接受自己不完美的一面，容許自己有常人的缺點，不會盲目地去鞭策自己「精進」，人也輕鬆得多。這正好體驗了佛陀以琴弦太鬆或太緊來比喻修行的過程一樣。

另一方面，禪修後有組員發覺自己較願意放下自我的執著。例如以往很在意別人對自己的評價，現時則能放下自在一些。同時感覺到對別人的要求減少了，對自己個人的利益看得亦較輕。有組員表示現在較願意爲別人付出時間和精力。例如較願意花時間「隨喜」別人的所好，亦能接受別人所帶來的麻煩。

4. 慈心禪的修習

有組員分享慈心禪的經驗，指出跟著老師所教導的「慈心禪」去善意對待自己及解決當下不如意的事情時，煩惱比以前減少。而且自己的意志力亦比以前穩固，現時遇到工作或人際有困難時，不會輕易放棄。由於慈心能化解人我的鬥爭、怨恨及瞋恚，從而帶給我們快樂，消除煩惱達到自利及利他。

有同修以往亦透過藏傳佛教的著作了解到其中慈心的培養印象特別深刻，跟慈心禪的修法很相似的。他以往在吃素時是會觀想「眾生對我的恩德和被殺的動物的大苦。」現在回想當時之觀想便是「慈心觀」。

5. 禪修與日常生活的關係

從禪修中我們明白很多道理及作過多次心靈的修習，但在我們日常生活中經常看到自己仍然被各種各樣的習性所緊緊束縛。自無始時來，我們都不自覺地長養自我的執取，放縱自己的情緒，任由妄念在腦海中飛馳。如今要透過反覆不斷的練習，來培養良好的習慣，護持正念、正定及正知見。我們要清楚地認識這個「再培訓」的學習過程是漫長而又不容易的。但肯定通過一點一滴的累積是會有成果的。

密集禪修營的體會

庾寶玲

在禪修營前，有著種種不同的擔憂：擔憂著未能預期完成的工作；擔憂著在有腰背痛的情形下，怎能背上五天的行李上路；擔憂?時有失眠的人，怎能九時半就寢，四時半爬起床。種種擔憂，隨著入營後，一天一天的過去，一天一天地順應著作息表而過。放下了擔憂的重擔，也放下了平日過於活躍的腦袋，過著平淡而簡單的生活，就像重拾小時候的心情。

小時候，生活過得非常簡單，每天只是吃喝、上堂、做功課與讀書，沒有特別的悲與喜，苦與樂，也沒有太多的慾望，因爲父母除了日常飲食及用品，根本就不會買什麼物品或禮物等，而當時自己也覺得這是理所當然的，也沒有抱怨。

但當人漸漸長大了，心被厚厚的塵土所遮蓋著，被工作、生活壓迫得透不過氣來。在生活中，不斷作出對自己的批判、評價與要求，同時也對別人作出批判、評價與要求，活在痛苦與煩惱之中。

在營裏，每天懷著寧靜的心情，過?簡樸的生活。每天密集的進行禪修、瑜伽，雖然偶然心念也會飛回平時煩囂的生活裏，但也能重拾到禪修的境界裏。最初以爲自己

已經上了十二堂的禪修課堂，想必在營裏的禪修也大同小異，但怎知在營裏禪修時，不斷重覆又重覆的昏沉、掉舉，才知道自己在做較長禪修時，會有這樣的情況，相信還要更精進才能達到真正的禪修與靜坐的境地。

一次又一次地請教兩位老師，一天又一天地嘗試與改進，才真正明白了什麼是覺知，什麼是活在當下。雖然「活在當下 」這句說話已聽了好幾年，平時也不停的提醒自己。但正如張彩庭老師所說，單單明白道理而不能真正運用在日常生活中，這只是學術研究，而不是真的懂得何爲活在當下。

我特別喜歡戶外行禪，除了因爲自己在行禪時不會像在坐禪時那麼容易昏沉外，是因爲在戶外行禪時，我更能學習到如何活在當下，感恩自己能見到一切的景物，學懂欣賞普通的一草一木，學懂怎樣應用「不用固定所緣境 」的禪修方法，保持平靜的心，保持平常的心。在山上看到了五彩繽紛的秋冬山景，但也不忘提醒自己何爲捨心，提醒自己山景雖美，但世事無常，提醒自己今天有體力到禪修營，必須好好的感恩與珍惜。

從小到大，自己的負面情緒一天一天的累積。凡事總是向著負面方向去想，猶如帶著墨鏡看世界與週遭發生的事情。從禪修營後，每天早上，我必定做慈心禪，雖然每天禪修的時間很短，但希望自己能慢慢培養出一個健康的心靈，培養出真正的慈心、悲心。其實在禪修後，偶然會想起禪修營的生活情境，那樣的寧靜、和諧與簡樸，這樣就平息了自己波伏不定的心，掉舉的心。現在我會感恩自己每天還有工作可做，還有工作能力，盡量感恩與欣賞我身邊的人或事，盡量減少批判與評價，盡量減少被情緒牽著走。

話雖如此，這只是我學佛的初階及起步點，我不會再像以前要求自己不會犯錯，不會瞋恚，我只會要求自己必須覺知自己的瞋恚，盡量保持寧靜和諧，保持有慈悲喜捨心，希望終有一天能把瞋恚減薄，真正悟到與追隨佛陀的法理而生活與處世。

滅 苦 之 途

盧慧嫻

現今的香港瞬息萬變，資訊發達，教育普及，經濟條件又比五六十年代好，但生活在這個現代化都市的芸芸眾生，持悲觀態度的人 反而比以前多，從而衍生出來的社會問題就是自殺個案也此起彼伏，究竟是甚麼原因呢？

年幼時期的我就是生長在那生活艱苦，物質欠缺的年代，一家六口租住在一間約九十平方呎的板間房裏，天天過的都是摩肩接踵、家人難於融洽相處的生活。年紀小小的我已要肩負沉重的家務，而當時很多年齡相若的同學在課餘皆能相約到村裏的「大王爺」空地去玩樂，他們的歡樂之聲響遍我家，心神不定的我不止一次自問我的前生到底做錯了甚麼，今生要受這樣的苦？爲甚麼有些人可以不用付出就能享有寬敞大屋、華衣美食，我雖努力不懈，仍是依然故我，不知要熬到何年何月，始能擺脫那困苦的日子與環境!

樂觀早與我無緣，悲觀之情卻與日俱增，爲了要脫離苦海，我能做到的，只有繼續默默耕耘，不求一步登天，只求有所寸進。二十多年過去，回報終於顯現，經過多次失敗之後終能找到一份穩定的職業，而人生的另一階段也從此展開，兒子出生後的家境越來越好，雖然不是富有人家，但卻不愁衣食，比上雖不足，比下尚有餘，但奇怪的是我仍然覺得苦；我耗費心思地遍尋典籍，仍找不到滅苦的良方。

苦日雖難過，但我從未想過要自毀色身。爲了尋找滅苦之道，我曾試用不同的方法去尋找出路，但一些圈子所投射的美好形象確實使我摸不著頭腦，不到半年我就抽身而退。追尋快樂，逃避痛苦乃人之本能，欲界浮沉的我，只有拼命地賺錢，也拼命地花錢，同時努力修讀很多不同種類的課程，部分對工作有裨益，部分完全是娛樂消閒；多少年過去了，身心疲累之餘仍感到樂不消苦。我也試過毫不計較地去做一些義務的工作，無疑在工作之中暫時可以忘卻人世間的苦，但工作過後苦仍悄悄浮現，甚至形影相隨。時光匆匆、半生已過，我仍在苦海浮沉。

直到四年前，多年的身心耗損，繃緊了的彈簧終於被拉斷。幸運地我遇上了一位誠心向佛的醫師，他在醫治我的軀殼之餘，也建議我修讀一些淨化心靈的課程，如是我開始踏上禪修之途。志蓮淨苑的環境使我身心寧靜，偌大的禪房佈滿著祥和之氣，同修們在一起修習更使我充滿喜悅，正如蕭老師所言「能有機會禪修的人是快樂的。」如今三年過去，我開始明白人生無常，色身無堅實，世間萬物皆漂流的道理。

一般人的滅苦之道，只採取世間的外在之物，毫不自制地追求色、聲、香、味、觸。但得到這些東西之後仍是苦根難除，欲界眾生不理解苦的根源，自然沒能力滅苦，但禪修者卻有能力從苦根出發去開一條滅苦之途「八正道」。

童年時代的艱苦，早使我習慣過著簡樸的生活，塵世間的聲色犬馬一向與我無緣，但事事追求完美卻成了一把枷鎖，緊緊地束縛著自己的身心猶不自知。三年的修習，終使我明白貪著的定義不光是物欲的追求，過分的心靈追求也是一樣，執著名相及苦之根源，應學會如實地觀察自己的身心，敏銳地看清事物的實相，自然能放下自在。

生滅本平常，祈放下我執，人生自無苦。

禪修的好處

馮靄瑞

禪修給人的印象是一門高不可測的學問，自從我上了禪修理論與靜坐實踐的課堂後，發覺在禪修的持續修持中是培育心靈質素，增長智慧，放下自我，把心安住在一境中，做客觀的聆聽者，進而欣賞世間的萬事萬物，洞察生命的真理，改變人生的態度。

許多人認爲學習禪修必需到優靜的寺院中進行，在一個初學者處於一個寧靜環境是比較容易把心安住在一個所緣境中，祇要能掌握適當的方法，任何環境、任何姿勢

(行、站、坐、臥)都可用作禪修。每天晚上我乘搭38號巴士經龍翔道到志蓮淨苑上課，我喜歡坐在巴士樓上近窗口的位置，一方面可以放鬆心情，一方面可以利用這段時間坐禪，把沿途的風景作爲心中的所緣境，靜中觀察香港的城市變化。從前的晚上可從龍翔道欣賞香港和九龍半島璀爛的萬家燈火，自從1998年7月舊機場關閉後，九龍城一帶車水馬龍的現象一夜間消失，亦顯現得一片荒涼，使香港東方之珠都好像暗淡了許多，這莫非是香港由繁榮的頂點向下滑落的徵兆。現在每天乘搭巴士往來龍翔道中，沿途的風景好像沒有甚麼改變，然每天的陰晴圓缺、四時變化，川流不息的途人，其實天地、自然景物和人都在每一分鐘不停的變化，一般人處身其中，習以爲常，未能觀察其中變化而已。

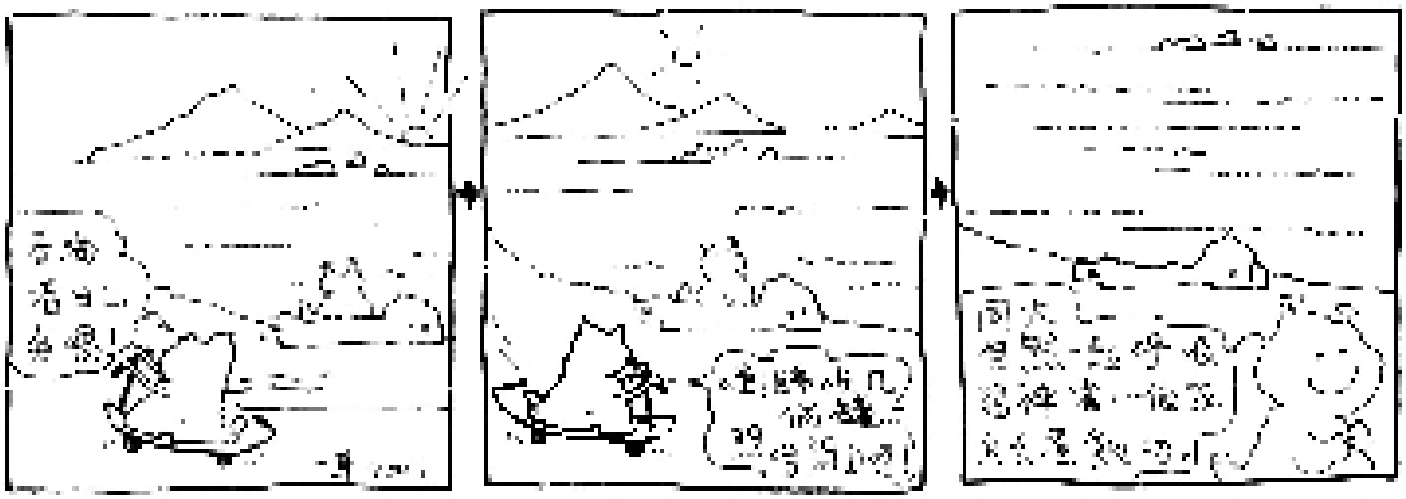
除了在巴士上修習坐禪外，亦利用下車後行一段小路作爲行禪的修持，因爲改變禪修的姿勢和所緣境是使禪修不會變得刻板和沉悶，最重要的是每刻鐘都能保持清晰、寧靜的心境，以洞察世間的無常變化，親證智慧，了解生命的真理，從而放下自我和渴愛，知足少欲，就可以做一個自由自在、輕輕鬆鬆的快活人。因此，認識正確的禪修方法和意義，無論何時何地都可以持續禪修，其實日常生活就是禪修的最佳場所。

禪修的目的是學習如何控制心識，將心念持續安住於一所緣境中而不使散動，從而培養個人的耐性、專注、柔和等內心質素，使我們活在當下，帶有一個清晰的心境來以開發心的智慧。不同的禪修方法就有不同的所緣境，因而得到不同的智慧。出入息念是所緣境放在呼吸上；作用是不忘失於呼氣和吸氣以保持不間斷的正念。修習聲音是把心安住在外間的聲音中，一任外間的聲音來往而不擾亂內在寧靜心境，藉此成爲客觀聆聽者，容易找出事物的原因和真相。以柔和友善觀察、感覺和身體溝通，從中學習洞察、溝通和欣賞別人及事物。各種禪修方法因應不同人的個性就用不同方法去修持，而我從這些禪修方法中學會與妹妹溝通，這使我的生活變得和諧寧靜。

我和妹妹兩個性格都十分極端，我比較沉靜內斂，妹妹就衝動和愛說話，可能她是家中年紀最小的，所以她的說話和意見都沒有人理會，所以她最愛在食飯時間就絮絮滔滔的不停地說話來引起家人的注意，許多時我爲了阻止她說話而引起爭執，因此我和妹妹的關係並不和睦，她亦常用不友善語氣說話而令我非常忿怒。自從我學習禪修的方法後，每當食飯時間妹妹不停說話時，我就當在外間聲音地修習，不再爲妹妹的說話而擾亂平靜的心境，從而靜中觀察她爲什麼那麼喜歡說話，找出個中原因，卻原來這些性格除了天生外，環境因素和我都有關係。

自幼父母、親戚和朋友的集中點都放在我身上，形成我的沉靜內斂的性格，其實是自負和不容易接納其他的意見；妹妹爲了爭取別人的認同，做事和說話總要爭在我之先，這才形成妹妹的衝動和愛說話的性格，因此亦造成我們姊妹倆時常發生衝突和性格各走極端。妹妹愛說話在我來看這是她的缺點，從前未曾欣賞過妹妹的行徑，但在她來看卻是長處。正因爲她愛表現和說話，剛好擔任家族大使，凡是過年過節、親朋戚友的喜慶事務都由妹妹負責應酬，我卻可以省了許多俗務的煩惱，現今想來真要多謝妹妹的長處。

雖然我與妹妹積存的偏見不是一朝一夕間可以消除，我會不斷努力改善我們之間的關係，從各種禪修方法的修習中，學會從主觀的我變爲客觀的我，以柔和善意地和別人相處、溝通，懂得尊重別人不同的意見，並且從不同的角度去觀察、欣賞別人的長處，因此妹妹不僅是我的一面鏡，對照著我的缺點，亦是我學習禪修修爲中的最佳試驗品。



修行問答

蕭式球

問： 佛教不說創造神，那麼我們是怎樣到來這個世間的呢？人死之後又何去何從呢？

答： 佛教否定創造神，佛法中的十二緣起、輪迴、業的義理解釋有關的現象。在經中佛陀常說：“眾生受無明的遮蓋，受渴愛的繫縛，因而帶來這個身命。”這即是說，眾生之所以到來這個世間，既不是由天神所創造，也不是無緣無故而出現的；而是由眾生自己過去的無明(緣起十二支的第一支)和渴愛(緣起十二支的第八支)所導致的。這指出了眾生到來這個世間的原因，至於眾生死後何去何從的問題，根據佛教的教義，眾生如果現生有無明和渴愛的話，那麼在這一生完結之後還會招感下一生，至於何去何從，則要視乎善業與不善業的輕重了：善業重的眾生下一生將會投生在天或人的善道之中，受樂多苦少的果報；不善業重的眾生下一生將會投生在阿修羅、餓鬼、畜生或地獄的惡道之中，受苦多樂少的果報。

凡夫眾生因爲無明和渴愛一直無止境地在內心滋長，所以這一生完結後又會再投生，下一生完結後又會再投生，一直無止境地生死循環，在天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄六道之中進進出出。這個生死循環就像前進中的車輪那樣，不斷迴轉，所以稱爲生死輪迴。

佛教談到過去生、現在生和將來生，不過，無論認知生命或修行實踐，都是把重點放在現在生的，所以相對來說，對過去生和將來生便沒有那麼強調，但又不是對此絕對不談的。若能對“眾生怎樣到來這個世間”及“人死之後何去何從”這些有關過去生、現在生、將來生的義理多一份認知，可幫助我們更積極地利用現生來修行。

佛教開出一條向善、向解脫的道路。在向善方面，我們不單能在現生體驗善行對己、對人、對家庭、對社會所帶來的貢獻，也可以明白，這些善行可幫助自己將來能夠投生善道。在向解脫方面，我們不單能在現生體驗減少我執、減少渴愛所帶來的自在，也可以明白，減少這些我執和渴愛可幫助生死輪迴的止息，因此而達到涅槃寂靜的境界。

問： 我在這個禪修課程中學了幾種不同的禪修方法，我平時一星期坐禪一兩次，究竟我每次用同一種方法來坐禪，還是每次都修習不同的方法好呢？

答：禪修的方法的確是很多的。有些人只選取一種方法來坐禪；也有些人以修習一種方法爲主，也兼修其他多種方法的。這兩種做法各有優點：前者比較專精，後者能從多個角度體會禪修。

如果初初坐禪的同修，加上不是每天坐禪的話，專心修習一種方法可使自己比較容易熟悉與掌握。在經過一段時間的修習後，加上修習開始頻密時，很多禪修者會開始去探索不同的禪修方法，即使修習一種方法，也開始從不同的角度來修習，例如，修習心念處的：或覺知著內心的起心動念，只是保持觀察而不跟隨內心轉；或只是守護內心，讓內心持續離開五蓋；或只是讓內心持續保持慈、悲、喜、捨；或爲對治我執而觀察心的無常、無我；或純粹只是覺知著內心，放下各種追逐與排拒，以體驗當下的自在等等。

坐禪日久，很多人都會修習多種的禪修方法，或以不同的角度來修習禪修，以取得多方面的體驗；但也有些同修即使坐禪的日子長，都只是常在一兩種禪修方法之中修習，以單一的角度來修習。兩種做法各有好處。

問： 我是一個有其他宗教信仰的人，在修習禪修後又覺得禪修跟我的信仰不單沒有抵觸，更使我的內心更加詳和、更加快樂。我可否一方面又繼續禪修，一方面又保持自己的信仰呢？

答： 現在禪修的人漸多，也開始有一些佛教以外的宗教人士來學習禪修，有好幾位禪修者都提過類似的問題。

世上有多種不同的宗教，我們都知道，不同的宗教都有不同的內涵、不同的教義、不同的目標的。我們也知道，在各種不同的宗教之中，也可以找到一些大家都共通而又對人很有價值的東西的，如提倡守法自律、愛心關懷、清除仇恨、少欲知足等。這些有價值的東西可爲人生帶來真、善、美，可使人們快樂及有意義地生活，可爲家庭與社會帶來貢獻，以至可爲來生帶來一個好去處。

我相信，一個人只要多明白宗教之間相異及相同的地方，及能抓緊一個求真、求善、求美的原則，無論這人接觸什麼宗教，他都能夠從中取得一些有價值的東西，不會空手而回的。

佛教其中的一種特色，是沒有“神權”的理念，所以容易跟其他宗教與其他文化相融；此外，戒、定、慧的修習純粹只是人的德行、心靈、智慧三種質素的培育，不論一個人來自什麼種族、什麼階層、什麼政治理念、以至什麼宗教信仰，在當中修習都能夠取得效果的。

站在佛教方面來說，佛法是完全公開給所有人的，所以任何人禪修都是一件好事，而佛教又是完全尊重個人的宗教抉擇的，因此，保持自己的宗教信仰又繼續禪修當然也是一件好事來了。佛陀在世的時候，說法的對象有出家的比丘，在家的佛教居士；同樣也有很多其他宗教的沙門婆羅門，其他宗教的在家居士。佛陀鼓勵所有人提昇人生，無論任何人修習戒、定、慧，都能從中取得一定的助益的。

禪修與心理疾病(二之二)

定慧

瘋狂是指人們維持同樣的做法，卻期待不同的結果。

本傑明·富蘭克林[1]

猜一猜

禪修者都知道在日常生活狀態下，心經常都充滿了思想，而在禪修期間，心又會不受控制似的胡亂奔跑，妄念紛飛。不少同修都問爲甚麼心會如此難以集中，特別是對其中充滿煩惱的妄念。不少同修都感到氣餒、無助。大家一起來猜猜，我們日常生活中所生起的妄念中，其中包含的煩惱，有多少是真的，又有多少是假的？

可能令你大吃一驚的答案

有個心理學家做了一個很有意思的實驗。他要求實驗者在星期天晚上，把未來七天的煩惱都寫下來，然後投進大箱。過了三周，核對，結果發現其中有九成並未真的發生。他又要求把仍是煩惱的事情再丟入箱子，過了三周，發現那些煩惱也不是煩惱了。他的結論是：絕大部分的煩惱都是自找的。據他統計，一般人的憂慮有百分之四十是屬於過去的，有百分之五十屬於未來，只有百分之十屬於現在。而憂慮的事中的百分之九十二根本未發生過，剩下百分之八則是煩惱者可以輕易應付的。[2]原來，我們浪費了九成多時間在一些根本不會發生的事上。根據Lazarus及Folkman[3]的研究，我們日常最常見的小煩惱分別是：

十種最常見的日常小煩惱

	次數百分比**(%)**
體重	52.4
家人健康	48.1
物價上升	43.7
家務	42.8
太多事要做	38.6
遺失/忘失物件	38.1
戶外家務	38.1
物業、投資、稅務	37.6
罪案	37.1
身體外貌	35.9

可見，絕大部分都是些想得多也沒有用的事。所以，假如煩惱有些是真的，有些是假的，我們大部分人，在一般的情況下，腦子裏裝九成九都是些假的煩惱。我們付出了真正的時間和能量，換回來的卻是些假的煩惱，你認爲值得嗎？情況正如一些遊客，以數萬元去買了些假「瑞士名表」一樣。

將不真實的視爲真實

在上一期文章中提及的抑鬱症和躁鬱症患者，困擾他們的，本質上都是些妄念和情緒。雖然感覺上好像是真的，但實際上發病時的思想內容都是假的。多年前的一晚，一位患了嚴重抑鬱症的朋友突然致電給我，說了一些我不得不馬上趕去見他的話。當我趕到時，他已經對著他朋友痛哭了個多小時，當時他大吵大罵，儘管說一些不真實的事，例如這個世界上沒有人再關心他了(即使他的朋友多年來一直在身邊照顧著他)，有人要害他等等。當時我們束手無策，只好每人握著他的一隻手，陪他坐了很久，我自己就不停發放慈心給他，直至他平靜下來。當他發病時，腦中所呈現的世界都是不真實的，但他卻視爲真實，因而感到非常困擾。

一次「創傷性」的經驗

有次筆者踏單車上班時經過一個地盤，不慎跌倒，重重的摔在地上，當時手腳都擦傷了，頭摔在有一支約四吋長生銹鐵釘不足二吋的地方，當然可說是嚇出了一身冷汗。筆者其時已經修習了四念處一段時間，已經能夠在一般的情況下保持正念，發現在其後個多月踏單車時，心中會不停出現摔車的恐懼念頭，感到手腳酸軟，難以保持平衡，傷口也痛得厲害。現實的世界雖然再也沒有意外，但這些念頭卻仍然不停地生起，有趣的是煩惱雖然是假的，即現實世界根本沒有再發生意外，但妄念卻造成真正的影響，干擾了身心的運作(手腳酸軟，傷口痛等)。當然筆者只是大大地減慢速度，心中念住著這些念頭，甚麼也不做，慢慢的，這些念頭自行消退。

讓人互相記恨的原因：腦中不停地生起嗔恨的念頭

不論心中所生起的念頭有沒有真實世界的基礎，都會對身心產生真實的影響。《帝釋所問經》(增支部、三集、第六十九經)中帝釋向佛陀請教爲甚麼眾生活在嗔恨中，他問道：「所有人都不想活在嗔恨和敵意中，他們都想活在和平友愛中，但爲何眾生又偏偏活在嗔恨和敵意中呢？」佛陀回答說：「這是因眾生心裏爲妒忌、喜、嗔、思想及三毒影響。」眾生因爲受了過去的業力推動，因此心中不停生起一些不真實的思想，因此也就不懂得去超越苦了，這就是無明。

「壓力是怎樣來的？」佛陀會怎說？

根據四聖諦中的集聖諦，壓力是苦的一種，是由我們的「我執」和「我所執」而來。眾生由於有了「我」和「我所」，於是對生命產生了依戀，就會造業，就會有苦。而「我執」的生起，是由於我們有不正確的見解，即邪見，所以說一切的苦，呈現的方式一定都包括了思想。不正確的見解，即是：「不如理作意。」世間本來就是無常、苦和無我的，但如果我們不能夠看清楚這個實相，就會在獲利時高興，遇上惡運時就感到意志低沉(《增支部、八集、第六經》)。未經培育的心，遇上可意的事，就會感到高興而不停地渴求，而不知有出離的可能，只會盲目地繼續追求，反之，遇上不如意的事，就會感到苦惱而不停地抗拒，而不知有出離的可能；已得解脫的聖者，遇上可意或不可意的事，心既不會生起貪而執取，也不會生起嗔心而抗拒。他的心只有解脫、捨心和清淨(《相應部、第三十六集、第六經》)。也就是說，即是聖者遇上了不如意的事，如意外，他們只會覺得由身體引發的苦受，但內心不爲所動，苦自然也沒有機會生起。凡夫之所以有壓力，是因爲他們容許煩惱不停地藉著思想生起；而介乎凡夫和聖者的同修們，可能在遇上不如意的事，內心或許有煩惱藉著思想而生起，但也可以正念正知這些念頭，以如理作意的態度回應。

爲甚麼大部分人都被思想所控制？

這是因爲「不如理作意」已經成爲我們的習慣，而我們已經在無始的輪迴中不停地加強這些習慣。佛陀說人「無始生死。長夜輪轉。不知苦之本際。」又作出了大量的比喻，例如，我們

在過去爲親人離世所流的眼淚，比四大海海水還多；又例如，「若此大地一切草木。以四指量。斬以爲籌。以數汝等長夜輪轉生死所依父母。籌數已盡。其諸父母數猶不盡。」又例如，「有一人於一劫中生死輪轉。積累白骨不腐壞者。如毘富羅山。」(《相應部、無始相應、第一至第十經》)我們在不知不覺中已經養成把妄想當成真的習慣。

甚麼是壓力？

按照《阿毗達摩》的分類法，壓力就是不善心和心所。五蓋(貪、嗔、掉舉、昏沉和疑)就包含了所有不善心所。

五蓋是所有不善法的總集。一顆未經培育的心(uncultivated mind)會充滿了這五個心境，也造成心理壓力。第一個是貪愛，特別指心對愉悅的感官接觸產生依戀與渴愛，想要：聽好聽的，吃好吃的，聞好聞的等等。一般情況下，當心所想的未能獲得滿足，就會有壓力。第二是嗔恚，包括嗔恨、恐懼、妒嫉、猜疑，特別指心抗拒所緣，不想再面對，除了指不喜歡外境(外嗔)，例如躁音，還包括了不喜歡自己(內嗔)，即自我嗔恨，當我們遇上不如意的境，不論是外境還是內境，都會有壓力。第三是昏沈與睡眠，懶散的心，心在此狀態中除了沒有力量去修行外，也沒有力量去完成世間的責任，因此也會引致其他的不善心及心所出現，也會帶來壓力。第四是掉舉及惡作，指散亂的心，心不能夠安止在當下。第五是疑，包括自己懷疑自己，懷疑佛法，懷疑老師等。對於未經訓練的心，五蓋是心的常態，因此一般人內心常充滿壓力。讓我們以貪來解釋五蓋怎樣透過思想來制造心理壓力。

貪欲蓋，指心對樂的感官刺激產生依戀。現代社會強調物質享受，人們認爲只有擁有豐盛的物質生活才可以感到幸福，人生的意義在於享受人生各種快樂的感官刺激。很多人的一生都只爲追求財富和享受妙欲而活，人們想吃的是山珍海味，想住的是洋樓別墅，出行有私家車，又想有美滿無瑕的家庭。人們所思、所想、所行莫不由此而發。在這股物欲橫流的浪潮中，人們的心常在不滿足的狀態，不停地追求、攀比，但在享受放縱之後，內心卻仍然不能踏實，很快又要去追求新的刺激，這就造成了一種無窮無量的空虛感。

《流行性物欲症》(約翰-格拉夫等著　閻佳譯　中國人民大學出版社2006年版)一書中以物欲症(Affluenza) 來說明這種現象。根據《牛津英文字典》（Oxford English Dictionary）定義這詞：一種傳染性極強的社會病，由於人們不斷渴望佔有更多物質，從而導致心理負擔過大、個人債務沉重，並引發強烈的焦慮感。它還會對社會資源造成極大浪費，同時也令人有強烈的孤獨感、工作時間長、債務引發的家庭矛盾和環境污染。作者針對的雖然是美國的情況，但環顧四周，我們身邊的物欲症同樣觸目驚心：「受廣告的挑逗，受分期付款和透支的引誘，受攀比心理的推動，人們不加節制地釋放自己的消費欲望：家裏的衣櫥能裝下一頭大象，卻已滿得塞不進一雙襪子；有身份有地位的人士應酬不暇，結果男人的腰圍與國家的GDP同步增長；房子越住越大，在家的時間卻越來越少，因爲供房的壓力迫使主人只好日夜在外奔波；汽車越來越豪華，人們呼吸的新鮮空氣卻越來越少，因爲車內是渾濁之氣，車外則是廢氣彌漫；社區的停車場越建越多，供人們憩息健身的綠地卻越來越稀罕。」[4]

解壓的方法：禪修

現代科學實驗證明，透過禪修，我們可以淨化身心，超越煩惱。鄭振煌教授整理了多個西方的科學實驗，證明了禪修的功效。例如，「美國哈佛大學醫學院心理學教授莎拉．拉扎博士掃瞄二十位禪修老參在禪修中的腦部，再以之比較十五位不曾禪修只是放鬆隨意思考者，發現禪修可以增厚大腦皮質，因而提高專注、認知和情緒能力，降低壓力和焦慮，產生幸福感，並減緩老化的速度。」又例如，「美國加州大學舊金山醫學中心的保羅．伊克曼博士公佈研究結果，發現禪修能控制大腦的恐懼記憶中心，讓禪修者安靜下來，比較不易受到驚嚇、緊張、衝擊或感到憤怒，因而比一般人快樂和冷靜。」而其中一項研究發現，禪修者之所以有這種能力，是因爲他「能擋掉外界的訊息，只專注在單一對象上，如果佛教僧侶碰到負面事件，可以消解它，繼續前進。禪修者可以控制和引導意念。」[5] 這種專注在單一對象上的能力，就是禪定。心有了初禪的定力，就能有「離生喜樂」的能力，也即是能夠隨意將心抽離六根的影響，安放於任何一個對象的能力。心將能明白來自六根的感官刺激是多麼的令人痛苦和疲累，而不受六根的影響又是多麼的喜悅和自在。

克服五蓋

我們在無始以來的輪迴中，不停地在世間追求各種樂趣，以滿足貪欲，但最終都失敗了。不但沒有成功，還帶來了無盡的苦，但我們仍然不知悔過，繼續追求，希望可以找到幸福和快樂，這不叫瘋狂又叫做甚麼？

本書的第三章提及克服五蓋的方法就可以幫助我們克服壓力。

不善的妄念(五蓋)虛耗了我們大量的精力，以如理作意去看破妄念的不真實性，就不會再受他們影響，不受妄念影響，就不會有壓力。行者繼而進入禪定，體驗無條件的喜悅和快樂，明白心根本不需要外境的刺激也能滿足，這就是禪修可以對治心理疾病的原理。讓我們來重溫東坡先生怎樣處理壓力：

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

忘卻「營營」的方法，就是將心安放在妄想以外的境上，「夜闌風靜縠紋平」，超然物外，妄想平靜了，心也平靜了，智慧就會生起，看清楚一切煩惱都是自找的，壓力也就「從此逝」了。

註釋

1. The definition of insanity is doing the same thing over and over and expecting different results. **Benjamin Franklin**
2. 引自李怡《煩惱》香港經濟日報2006年8月13日
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
4. http://www.efesco.com/other/pub/info_view.jsp?info_id=43910
5. 鄭振煌：科學實驗下的冥想世界(http://www.tow.org.tw/doc/53.htm)

心力的運用

三德大頭菜

什麼是心呢？心是那個看不到；摸不見；又無味無臭的東西。我們何時需要運用心力呢？一般日常生活，流水帳的小事情，用的心力很小。可能小到一個自己也不察覺著了力的程度。但當有大挑戰；遇到壓力；又或者想完成偉大的工作等，便需要較大的心力了。

一般將心力提升或有意識地運用心的方法有以下幾種：

1. 意志力

筆者中學時代曾參加長跑比賽。在無數次的練習賽中，我下定決心要跑畢全程，中途決不停下來步行休息。但這是十分困難的，尤其是跑到中後段，我們要跑上一個山坡。在上這段斜坡的時候，差不多每跑數步，大家也想停下來休息，或慢慢步行上山。但我只是以意志力堅持下去。如果忍耐不住，我便以下一枝電燈柱做目標。告訴自己，至少跑到下一支電燈柱才停下吧！但一到達那支燈柱的時候，我又迫自己繼續跑動，又再以下一支燈柱做目標。

2. 鼓動情緒

正面的情緒，是可以利用未來的遠景，或所謂遠方的玫瑰園來鼓動起來的。如用回跑步的例子，以到達終點後，可以飲汽水來獎勵自己。一生起要停下來的念頭，便以汽水來誘惑自己。以飲汽水的快感和盼望，來克服長跑的痛苦。除了利用感官的引誘外，也可以利用恐懼的情緒。例如，以一旦落敗後會嘗到的恥辱和面子問題等，來恐嚇自己，以此來刺激自己的心理。最後可茲應用的，當然就是仇恨的情緒了。例如有個跑在前面的同學曾當眾侮辱過你跑步的不濟，你可以借用對他仇恨的心理，轉化爲一雪前恥的求取戰勝的欲望。

3. 勤奮與積極

正所謂「將勤補拙」。遇到難題或挑戰的時候，不斷辛勤工作，用多勞多得的心態，盡量將環境轉爲對自己有利。盡量「盡人事」，其餘的變數便唯有聽天命了。

4. 其他

這些方法包括：追隨潮流；模仿同輩的作爲；遵從師長前輩的指導等。無論是根據大多數人的作法爲依歸；或以精英拔萃爲明燈，兩者皆是激發心靈的常用方法。

但以上的方法是否沒有缺點呢？當然是有的。任何強大的意志都會有窮盡時。又當遇到強大挑戰，身心也不難會有乏力時。而情緒沒有理智的引導，也可以是偏差而危險的。勤力積極，也可以是蠻幹的。大多數人和前輩賢者也可以是錯的。既然上述的方法並非完美，那麼有沒有其他更高層次、更完美或更究竟的方法呢？

「正念」便是答案了。正念是一種別開生面運用心力的方法。它是不參予的。它只是觀察，但不參予念頭的推演。它是不分辨的。它是知道一切念頭等的生滅的，但它是不會陷入念頭裡去。它也是不執著的。它覺知好壞和善惡，但它是不會追樂惡苦的。它更是不停止的，但「正念」是當下現在的。已過去的，已是沒法挽回；未來是虛幻不實的。正念是高度專注於現在。發揮每一剎那當下的專注力，便是回應過去與未來的最有效方法。

專注於當下現在，非但不會忽略過去與未來，相反會增強心力的應用，可更好地處理過去與未來。因爲心的擔子會被分成很細的份數，分成數不清的，重量比羽毛還要輕的細份。如果心每一剎那只要承受當下一剎那的（細份）擔子，而這個剎那，轉瞬間便會成爲過去，心的空間又那可能會不廣闊呢？

亦因這正念的專注和不參予，心自己一直給予念頭的動力會被抽走。念頭的力量下降，它的吸引力因此也會下降，而心的自主力則會提升。心會變得更加有自主權。心有權不反應情緒；心亦有權不追逐念頭。心因「正念」的守護，慢慢被強化了。心的「定力」和「覺知」力加強了。心有能力向善和向解脫了。

心因爲感到追隨念頭的禍患，開始對念頭敬而遠之。因心不受念頭的干擾，它安住下來。一種滿足，而不會受外來刺激牽引的質素提升了。

正念因不參予分辨和執著念頭，它會很專注於觀察。這種觀察如果能夠持續，便會對心構成一種保護。一種導致心清明和覺醒的保護。

在這種保護、清明、覺醒和安住底下，念頭是會被發覺運行得很慢的。而在身、口、意等習性，作出反應之前，心便可以「選擇」了。是選擇放下還是執著呢？選擇向善還是向惡呢？選擇解脫還是束縛呢？

正念的運用和世間運用意志力，運用積極思考，運用情緒鼓動等世間運用心力的方法不同。運用正念力，是從容不迫的；是不帶負面情緒的；是不會苦心極力的；是不會迷失在主觀見解裡的。它的運用是「直觀」的！

這種「直觀」是一種感覺。它不須要作問卷調查；不須作數學運算；更不須思考。它是一種心力充沛、平衡而又清明光亮底下發揮出來的表現。這種「直觀」力不但有助處理日常世間問題，它更可以觀照「出世間法」。

但欲得到上述「正念」力的運用，是不能靠唸書的。它亦不能透過討論和思維理論。就算讀破萬卷書，也是不能掌握到它的。

但它又不是很難獲得。只要修習「出入息念」或又名「安那般那念」便行了。

行者只是用最近身、最簡單和最就手的：呼吸，作爲所緣境，便行了。如經中所說:

「如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：修習安那般那念！若比丘修習安那般那念，多修習者，得身心止息，有覺有觀寂滅，純一明分

想修習滿足。何等為修習安那般那念，多修習已，身心止息，有覺有觀寂滅，純一明分想修習滿足？是比丘，若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持缽，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣缽，洗足已。或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨；瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷、度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱。於心令慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。念於內息，繫念善學、念於外息，繫念善學：息長。息短。覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。覺知喜。覺知樂。覺知心行。覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學，覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。覺知心。覺知心悅。覺知心定。覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學，覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。觀察無常。觀察斷。觀察無欲。觀察滅入息，於觀察滅入息善學，觀察滅出息，於觀察滅出息善學。是名修安那般那念，身止息，心止息，有覺有觀寂滅，純一明分想修習滿足。佛說此經已，諸比丘聞佛所說歡喜奉行。」

修此法者要感覺呼吸的一出與一入，出氣和吸氣。選擇鼻孔的位置去覺知呼氣和吸氣。其他的事情一概不要理會。要確實地去做。只此便是培養「正念」的「覺知力」和「定力」了。

旁人會說這太容易，太簡單了。那麼這人一定是沒有實踐的經驗。可不用理會這種光說不練的人的說法。

初時你會察覺呼吸不見了，是因爲你已墜入妄念之中。這樣很好，最少你已知道對於呼吸的覺知已失掉了。你一醒覺，在鼻孔週圍呼氣和吸氣的觸覺便又回來了。這種空氣磨擦鼻孔週圍皮膚的覺便是覺知了。你開始對「出入息」這個所緣境，產生覺知了。

這種覺知是會轉化爲「正念」的。只要你不干擾呼吸，不要產生期許心。不要期望呼吸平靜；不要期望入定；更加不要期望出定之後變超人。什麼也不要期望，任由一切隨它自己的法則，自然運作吧。這樣覺察，行者便了解——「正念」或所謂「單純的注意」是什麼的一回事了。

當妄念生起，便又再需要覺知了。行者能察覺妄念，便是覺知力的發揮。心能「覺知」有念頭闖入，這時，是不需思維或反應的。只要運用「正念」，單純地知道便行了。快快把妄念放下，不要把玩它們，快快返回覺知呼吸上。

就這麼簡單，便完成「覺知」、「放下」和「返回」的動作。這些是偉大的心靈動作。爲什麼是偉大呢？因爲在這裡每一個動作皆是十分有效的心力的運用，而這三個動作也可有效地應用在日常生活上。

「覺知」可以省察行者日常生活裡最細微的念頭。甚至所謂潛意識裏的念頭也可察覺出來。

「放下」可以使行者有自主權。他有不再去受苦的自主權；又有不再受舊習操縱的自主權；更加有權選擇思維或不去思維某些事情；當然也有選擇感受或不去感受某些情緒的自主權。

「返回」可以使行者有歸依，能夠使行者自爲歸依；以自身爲朋友。不需要因內外事物的變化而感到不安。

如果上述三個步驟能持續，行者便由短暫的體驗，轉化爲體悟「持續正念」的層次了。

行者可以嘗試覺知每一剎那，盡量令正念存在的時間延長。在正念忘失了之後，盡快蘇醒，使心由妄念之中恢復過來。這樣便會逐漸令「正念」守護心的時間延長。

通過不斷的訓練，心的「力」便會提升。「覺知」的訓練會提升省察的力。「放下」的訓練會提升捨棄的力。而「返回」的訓練便可提升「定」的能力了。

如果當一個人的心，可以根據自己的自由意志，隨時選擇覺知、放下和返回的時候，他的心便是自由了。

這個自由，是基於他自己已有一個自主的心。我們常常聽到有賭癮的人說：我身不由己呀，我是想戒賭的。也常聽到情緒低落的人說：我想開心快活，但我身不由己呀。也常常聽到欲求大的人說：我想金盆洗手不幹，但我身不由己呀。更常常聽到被怒火控制的人說：我想寬恕，但我身不由己呀!

無論是惡習、情緒病、利欲薰心或瞋恨心大的人，全部都是自已的「心」不自由的人。如果他們的心有力，便可以破除源於貪欲、瞋恨、習慣性反應和情緒低落等問題的控制。

心只要覺知和放下，便可將任何念頭對治。這便是「正念」。在「觀呼吸」的訓練中，「正念」是會得到很好的培養。

「呼吸」是「正念」其中一個所緣境，概括來說所緣境是可以包括「身、受、心、法」四個大範圍。觀這四種範圍便是「四念住」了。「四念住」是南傳佛教的核心。而核心的要點便只有一個，它便是通過「觀呼吸」的修習，提升「正念」，以觀察身心生起的一切。

禪修實驗室

念定相長

木口子

葛印加導師在他所著的那本《生命的藝術》一書中提到：「念力」和「定力」好比牛車的一對車輪；也好比鳥兒的一對翅膀。它們要互相平衡，才可以令牛車向前行駛；和令小鳥向前飛翔。否則它們只會原地打轉而已。今期本文希望探討一下，「念力」和「定力」的平衡與應用的問題。

「觀呼吸」的修習，包含了兩種力的訓練。安住於呼吸，其心不受妄念的動搖，便能長養「定力」。覺知呼吸是「出息」還是「入息」，又更能覺知心中「妄念」等的生起，是「念力」的長養。

如果將「定」提供的功能比喻作是在房子中的樑柱；那「念」在應用中所提供的功能便像是攝錄機的錄影功能了。勉強要爲念力和定力的平衡，來模擬一個象徵——大海中的燈塔或可以算是了。因爲燈塔既不會被海浪沖翻；而又有探射照明的功能。

對於沒有佛法的「正見」的人來說，「念」和「定」都並非他們可企及的工具。他們兩者皆無，通常他們的內心只有被習氣支配。大部分時候，唯有讓自己的性向和命運交纏，開展出一個隨波逐流的人生。

「念」高於「定」者，其成因有很多。可以是行者本身的性向偏執，傾向思慮較多。又或是在經歷特定的修行歷程，他開始修「觀呼吸」少了，修「觀心念」較多。又或可以是他經歷人生階段的改變，他的責任越來越多；生活環境越來越複雜等。

如某些行者，少年時候非常之容易入定。但年紀越大，閱歷漸增，他們比少年的時候想得多了。他們知道有很多事需要做和可以做。又知道通常事情越是遲解決，所付代價越大，所以變得越來越多事情值得他的關注。他們亦知道，隨著在社會中扮演的角色越重，週圍開始有很多人，看著他的言行。他更知道，需要花越來越多時間處理人與人之間的問題。簡單來說，他是成熟了，他的心不能再單純了。

但心雖沒有「定」的扶持，「念」還是在的。如葛印加導師所言，念強定弱的心或是會比普通人多麻煩的。因心在這種「念多定少」的情況下，可能是敏感但又難於對「境」放下的。

你會覺知很多東西，主要是念頭和感受。心很重，空間又很小。像一間每天都川流不息地有訪客到訪的斗室一般，有種擠迫感覺。你想安住下來，但又不能；念頭和感受產生的牽引力，比放下的力量大得多。

如果你的心太敏感，它會像放大鏡一樣運作。小事會化大；但又令你看不清全局。

例如你早晨在床上醒來，你不想上班的微細情緒，會給放得很大。在公車裡，你在擠迫的車廂中，對於周邊乘客的壓迫會十二分地不耐煩。在公司裡，你會疑神疑鬼，同事上司的一句說話、一個表情，也會被這個過度敏感的心，拿去作故事的主題。

長此下去，身體也許會出現癥狀。晚上你會睡不著，早上很早醒來，整天也覺沒精打采。吃飯速度極快，十來分鐘可以吃完一頓午飯。一邊吃，一邊還有很多念頭在腦中打轉。因消化不良而導致濃烈的口氣，用多少漱口水也是清除不了的。

其實心是一把雙面刃。利用得當，它是很有力量的。不懂得利用的話，絕對可以傷及自己。不懂得運用定力，而過度地去思維或作出反應，便好比用一把磨得鋒利的寶劍去到處亂砍。就算不刺傷自己，用砍鐵如泥的寶劍去斬柴、去劈石，也是愚不可及的。

念頭是無限的。心的力量雖大，但不約制它的活動，它始終是會力疲的。一旦己心無力，便會追隨習氣。這樣的話提升心靈質素便困難了。

對治這個問題的方法，唯有是再加強「定」的訓練。在坐禪中將「正念」分辨了知的功能減低；將它「放下」和「返回所緣境」的功能加強。

無論在坐禪中或日常生活中，「正念」是要負責發揮警惕和守護的功能的。要盡量訓練自己不去對念頭生起過大的反應。行者所要做的只是將念頭放下，並返回所緣境。

在坐禪中，行者可以安住在呼吸中。而在日常生活中，則或可選擇盡量過少欲少事的生活，習慣培養安住在平靜的心境。這個心境便是新的「基地」，便是日常「正念」要返回的基地。一旦進入基地，便可以嘗試安住下來，以此代替在坐禪中「呼吸」那個舊的所緣境。一旦念頭、感覺或欲望生起，不需要對此種種生起分辨心。也不要探究、分析、反應或試圖處理它們，只要「放下」並「返回基地」便可了。

如是者不斷持續修習，心的空間便會越來越大。能夠干擾你的事情便會減少。你會自動放下，放下一些無用的活動。這些活動包括：無意義的消遣；過份的恐懼；多餘的盤算；對外界的威脅過度的反擊和無謂的防衛心理……。這份「快放下」的清單是沒有完盡的。簡單來說，便是希望做到「回應」而並非「反應」的境界。

這亦是說，心的「定」和「念」兩種「力」漸漸平衡了。心可以自由控制自己。該用力的時候，便用力。該返回基地的時候，你便知道要返回了，因爲你會知道，這時候過多的思維和反應只是會帶來苦吧了。

這種平衡狀態，是很適合在家居士的。小則可以助己；大則可以助人。太多責任，太多變遷和太多死線（Deadlines），永遠會使人過度反應。在龐大的壓力下，只有禪修者可以「回應」而不「反應」。何時用力；何時收力。什麼事要著力；什麼事要不著力。何時將「正念」放到無限大，眼觀四方；何時把它收細到針頭般細，而只是安住在一個所緣境上。這些通通是藝術。而禪修者便是這方面的藝術家了。這門藝術你玩得到家的時候，心便有超大的空間。當心力綽綽有餘的時候，或可以選擇助人了。

總括以上所說，「無念」也「無定」是一種心境；「有念」但「定弱」又是一種心境；「念」和「定」平衡又是一種心境。那麼「定超強」而「無念」呢？

這便是「嘆世界」的時候了(最少在開始還有新鮮感時是如此)。在深定中，只剩下身心。外間一切開始縮細而漸漸離你而去。你自己成爲一個自足的個體。你對外界不感興趣；而你自己安住在內也十分樂在其中。你像是一個絕對的、平靜的、也不會動搖的存在。

你照照鏡子，面部油光立立。飲食和睡眠等生理所需均十分有節制。你自知自己有一個很有效率的生理系統。你甚至會懷疑自己，是否像瑜伽高手般的健康呢？

但這雖然很好，也只是一個階段。你不能在定中，龜縮不出。你始終要進入生活。在「世間」打滾的後果，幾乎必然是導致定力的下降。

就讓深定成爲美好的回憶吧！在世間你還有念力啊。但單純的念力並不能夠解決世間的滋擾——你不是爲樂所溺；便是爲苦所困。你需要提升定力到一定的水平。但因爲生活迫人，這水平不可能太高。

但也不能因爲在世間而完全忽視「定」。可通過簡化生活去達到對心一定的約制。如減少嗜好；解決長期的矛盾；加強一點禪坐。如果坐禪不能大大加強的話，只加強一點也好。

孤立無援的「念」，有「定」這個好幫手加盟後，心便可以學習在世間瀟灑地過活了。如果有幸到達這境界的話，或者心不會再迷失在這世間。

如果行者非但沒有迷失在這世間，反而因如實地觀察世間，而得到了最終的解脫。這類證得究境智慧的行者，確是證得「念定相長」的最高境界呢！

聊天室

三文魚與法包的故事

晴

在我過去的數篇關於愛的文章中，我說過：「在愛裡，遷就、忍讓、妥協可以不需要什至不存在。愛不是一場角力，不是有高低勝負之分的遊戲，只有單純的關心和愛護。」「愛裡還有感恩，寬恕及欣賞自己及對方的優點。」「慈心就是如此。付出的一刻就已經是得到。想別人快樂的心自然會得到平靜和喜悅。」「究竟的慈心是源於智慧及無我。」「她完全明白及尊重丈夫的選擇。她沒有計較他少放了時間在家庭上。她只是支持他做他喜歡的事。他的快樂就是她的快樂。」「完全地愛就要放下自己。」

最近我體會到：我領悟的道理很漂亮、說的話很動人，香港話所謂「講就天下無敵」，但原來真的有一點「做就有心無力」。可是我也發現「有心有力」不是沒有辦法達到。你我都可以做到的！真好！

＊＊ 三文魚的故事 ＊＊

有一天放工，突然有興致買了新鮮三文魚柳做晚餐。爸爸不知道我買了三文魚，他也買了一些新品種的魚做餸。當他知道我買了三文魚時，他有點愕然及不高興。他立即說翌日才吃三文魚！我也因而感到不快。以前的我會立即反建議不吃爸爸買的魚，要先吃三文魚。三文魚柳賣39元100克（即236元一斤），那一小塊魚柳值120元，當然要趁新鮮吃，否則浪費了金錢。至於那十多元三條的魚仔，翌日才吃也沒所謂！但那一刻我沒有這樣建議，我只說兩種魚都煮來吃。結果我們那晚煮了過多的餸，但很開心地吃了美味的三文魚及魚仔。

後來我反省，爸爸找來一些新品種的魚，是希望一家人可以吃一些甜美的食物。雖然魚是便宜，但心思卻沒有少。他知道我買了三文魚，可能不會煮他買的魚，他感到不悅是合理的。如果我硬說只吃三文魚，那我就太自我，不理解別人的想法也不顧及別人的感受。

當爸爸說不吃三文魚時，我不高興，有衝動想說不吃他買的魚，但我沒有盲目及機械地跟隨「自我」反應，我想這跟我那陣子比較多靜坐，也比較認真地培養覺察及專注力有關係。透過這些訓練，心就有力量不做「自我」的奴隸。「自我」縮細了，與別人的矛盾便減少了。

＊＊ 法包的故事 ＊＊

有一次參加禪修營，我幫手買麵包，而我選購了法包。當我帶著法包抵達時，帶領禪營的師兄便迅速地把法包收在籃子內掛在天花板下，而其他麵包則擺放在隨便可接觸到的地方。我實在摸不著頭腦，爲何法包要放在「高不可攀」的地方？翌日早餐，大伙兒吃了一些法包，看來同修們都愛吃，包括我及帶領禪營的師兄。禪營結束前的一天的晚點，我們又切了一些法包。帶領禪營的師兄幾次來查看載法包的紙袋，又拿了一兩片包來吃。我想：看來師兄很喜歡吃法包。最終法包剩下了半條。師兄又把那條包放回「高不可攀」的籃子中。我於是想：禪營結束後師兄仍會留在山上多一兩天。他愛吃法包，難道想收起法包留給自己享用？明天早餐同修們可以吃法包嗎……想到這裡，我突然醒覺我的心在造故事！於是停了，沒有把故事造得更大，也覺察自己造的故事並不代表事實。沒有再想也沒有再評價事件。晚上研討時，我把這個造故事的經驗說出。師兄笑說他的確愛吃法包。查看載法包的紙袋，因爲想拿紙袋去燃燒棄置。把法包放在高處只是爲了減少受潮！同修們聽著大笑起來！

當心沒有覺察力，我們就會造很多故事。故事的情節都是跟著自我與情緒編寫，與事實很可能有差別，但我們會牢牢地相信那些故事就是實情。由這些故事產生的人與人互相的怨恨、紛爭、誤會實在太多太多了。但如果我們能踏實地訓練心的覺察力及專注力（例如透過靜坐觀察呼吸），我們的心便自然地有力量看穿這些假的故事，不受欺騙。

懂得說愛卻不能好好地愛。總是常說錯話，做錯動作，發錯脾氣，甚至根本不知自己說錯話、做錯動作、發錯脾氣！很想去愛，但相處仍欠和諧。原來自己忽略了關係是由相處中每一個小節堆積而成的，小如一句說話一個表情一個念頭。要時刻關顧每一個小節似乎很難做到。但其實只要我們能老老實實地培養心的覺察力及專注力，當心的力量漸漸增強時，我們便能夠自然地做到。

（如讀者有興趣了解更多修習覺察力及專注力的方法，可參考葛榮導師有關修習正念及出入息念的教導，資料可於＜www.godwin.org.hk＞找到。）

心念處的修習

曾到緬甸Shwe Oo Min禪修中心跟隨禪修中心的指導老師Tejaniya法師學習心念處的禪修方法。心念處是以心的活動爲禪修的對象，持續對心的活動保持覺知，讓心洞悉心是如何運作的，開展出內在的洞察力（帶有智慧的了解），洞察心的雜染，並把這種覺知與洞察力帶到日常生活中。

原先到緬甸學禪修並沒有甚麼計劃，抱著隨遇而安的心態，先找一個道場落腳，然後再到其他的禪修道場看看。Shwe Oo Min禪修中心是我第一個參學的地方，沒想到一待便是三個月，再沒有到其他的道場去。以下的分享是在這參學期間其中一些的經驗和體會。

隨法師修習一星期後便決定留下來學習，是由於發覺法師教導的方法非常清晰而實際。法師並不嚴格要求禪修者依著時間表來修習坐禪或行禪，但強調任何時候都要保持覺知。各禪修者需定時向法師報告修習經驗。修習報告是以小組形式進行，我的一組來來去去的大約共有七至十人，都是外國的比丘和比丘尼（有些是來了禪修中心之後作短期出家的），差不多只有我一個不是出家人。我們隔天於午飯後向法師報告修習經驗，法師會對各人作出個別的指導。小組內各人的習性不同，禪修經驗各異，大家會遇上不同的問題，聆聽其他同修的經驗分享，亦是一個寶貴的學習經驗。法師不會作佛法的開示，亦不回答學術性的問題，只會給簡單的指引，叫大家去修習，然後報告自己的經驗，要我們從自己實際的經驗中去學習，去體會。印象中緬甸的禪修風氣是嚴謹的，才四十歲出頭的Tejaniya法師卻喜歡開玩笑。他的指引簡單直接，風趣活潑，修習報告大多是在輕鬆愉快的氣氛下進行。

去緬甸參學之前是依葛榮導師教導的方法禪修，在經驗中摸索來修習。在密集禪修營內，利用覺知呼吸或是身體的感覺、覺知外間的聲音、空氣的氣味，食物的味道或境物的形狀顏色把心安住在當下，當覺察有妄念，便把心返回這些禪修對象之中。禪修營內的環境條件配合下，較容易專心地修習。身體的感覺、聲音、氣味、味道及形狀顏色都是一些較粗顯的禪修對象，容易把心定下來，讓思想減慢，體會到禪修帶來的平靜和空間。有時也能覺察一些喜好嫌惡在內心浮現，由於定力較強，心處於平穩的狀態，較容易把煩惱放下。但這都是定的修習，卻未能開展出內在的智慧。回到日常生活之中，因爲要應付各色各樣的事情，心被思想佔據難以時常把心回到當下，心的狀態回復散亂。雖然有時也會覺知到內心的負面情緒感受，懂得友善接受，卻未能意識到生起負面情緒的原因——心的雜染。

其實葛榮導師也是教心念處的禪修，他常叫我們觀察思想和情緒。記得在禪修營中，葛榮導師也曾提及要留意在行動之前的意圖。還問過導師在吃飯的時候去觀察吃的意圖，可以觀察到是否有貪欲，爲什麼從坐著轉爲站立時也要觀察意圖？導師回答那是因爲要養成觀察意圖的習慣。觀察情緒、思想及意圖便是心念處的修習。除了葛榮導師較著重慈心的培育外，Tejaniya法師的教導和葛榮導師教導的相當近似，都強調正念的培育及在日常生活中禪修。隨Tejaniya法師學習三個月後，對之前的修習掌握得更清晰，禪修的基礎更穩固，無論對自己、對修行及離苦之道的信心亦增強了。

Tejaniya法師的教導是以四念處爲基礎，當培育出一定程度的覺察力後便著重觀心，學習以一種正確的理解來經驗身心上所發生的事情。念處的意思是把心繫念一處，亦即是持續地覺察著身或心的狀態。四念處就是「身念處」、「受念處」、「心念處」和「法念處」。佛陀說「四念處」是導向解脫唯一的道路，南傳佛教的禪修便是「四念處」的修習。從實際修習四念處的經驗中，會知道身、受、心、法的實相是同時呈現，念處禪修只是入手和著重點不同，但無論哪一個念處的禪修，都是由心來做。苦惱的原因是心對身心的實況的無知，所以修行離苦以及解脫之道，從心入手是最直接的方法。觀察身心的運作過程，從個人的經驗中開展出內觀的智慧，糾正錯誤的心態，讓心重獲自由。法師說煩惱是心製造出來的，所以解除煩惱須由心自己來做；正如泥巴是由水做成的，須要用水才能把腳上的泥巴洗擦乾淨。心念處的禪修就是用水（心）洗乾淨泥巴（心的無明雜染）。

心念處是屬於進階一點的禪修方法。各種心理活動是不斷生滅變化，尤其是思想活動，隱晦而迅速，難以把捉。大多數時候，別說要觀察意圖，甚至連自己想過些什麼，有過什麼感受也不知道。要觀察心須要非常敏銳的覺察力。法師教導初學者以身念處爲入手，以呼吸或身體的感覺加強念力，讓思想減慢下來，直到能夠看見心，便以心作爲禪修對象。由於法師知道我已經有修習正念的經驗，便叫我觀察心（watch the mind）。

起初的時候，不懂掌握，嘗試保持正念覺知思想，覺察到有思想，便把心返回當下身體的感覺中，覺知在思想與身體的感覺之間游走。直到有一天（大約修習了一星期之後）向法師報告，注意到行禪的時候，覺察到有思想後，那覺知的心不是返回腳部的感覺上，而是返回心上，覺知著沒有思想的內心狀態。法師說正是那樣，那能覺知的心是knowing mind，那被覺知的心是mind。

從而明白到，knowing mind就是正念，mind就是心。如果以「五蘊」來分析，色蘊就是身體的感官（六種感官活動：眼、耳、鼻、舌、身、意），受、想、行、識四蘊就是心的活動（六種感官活動引生的心理反應）；knowing mind 就是識蘊，mind就是受、想、行蘊三蘊的組合。識蘊=注意力，受蘊=情緒感受，想蘊=分別判斷，行蘊=抉擇意圖。從前五蘊對於我來說只是文字，當能看見心的活動時，便能夠在自己的經驗上把五蘊分別出來，並看見身心的互動變化。四念處就是識蘊看著前四蘊：色（身），受（受）、想和行（心）的活動；從當下身（感官活動），受（情緒感受），心（分別判斷，抉擇意圖）的實相中會看到法（無常、苦、無我）。

四念處的禪修是內觀的修習，內觀就是往內看，往內觀察內心對官能感受所產生的心理活動。識蘊持續地覺知色蘊（正念持續地覺知顏色形狀、聲音、氣味、味道、身體的感覺、思惟概念）使心離開五蓋（貪、嗔、昏沈、掉悔、懷疑），只能達至止（定）的狀態；要開展內觀智慧須要修觀（識蘊持續地覺知色、受、想、行四蘊）。如要修觀，需要有一定程度的五力（五種內心的質素）——念力、定力、精進、信心、智慧。修習內觀的過程中遇上

的任何問題，原因都是這五種能力的不平衡。法師從禪修者報告的修習經驗中，能夠知道禪修者的五力是否平衡，即是哪一種能力是否過多或不足，而加以指引和提點。禪修的過程中，出現偏差是必然會遇上的——不具足五力或五力不平衡。一個熟練的內觀修習者如發覺修行過程中顯得不著力時，若能檢查一下自己的五力，便會知道問題出在哪裡，可以自己作出調較。如五力平衡而穩定的話，內觀智慧便自然產生——最終能夠了解到只有五蘊的生滅變化，沒有「我」，「我」只是思想製造出來的假象。

心當能夠觀察自己的時候，嘗試看著每個思想的生起、停留和消失，就像是身念處以呼吸爲禪修對象一樣，單純地覺知。在行住坐卧，除了在睡覺的時候，不斷覺察著思想，無論是在思想的前段、中段或後段，只是覺知它，而不捲入思想之中，它便會消失。思想消失後，便靜待下一個思想出現。有時候在思想剛出現，覺察它便消失，簡單而不費力。有時候發現心比較散亂的時候，於是轉移覺知身體的感覺，待內心回復平穩時就覺知思想。過一些時候，內心不被思想佔據的空間逐漸擴大，一些從沒想過充滿智慧的想法自然浮現。一些佛法上的問題，一些修行上的問題得以迎刃而解，對禪修充滿信心和喜悅。隨後這些充滿啓發性的思想還不斷的湧現，甚至想到要把這些想法都記錄下來，因爲怕之後會忘記。原來這是一個陷阱，當一執著這些智慧，又會被思想瞞騙了，捲入思想中，被思想所操控。法師說思想就只是思想，不要認爲那是「我的」思想，無需理會思想的內容，無論什麼樣的思想生起，要做的只是覺知它。若不對這些思想保持警覺，會因執取一個智慧而失去十個智慧。於是不再給重要性那些充滿啓發的思想後，這些思想亦減慢下來。

漸漸看到思想背後不同層面的心，各種不同的感受和意圖，有正面的有負面的。而思想只是一些陳述、對話、比較、分別、評論、零碎而沒有系統的語言說話，在心出現的還有畫面、這些畫面可能是一些過去的記憶，或是將來的幻想。

例如午飯前聞到廚房傳來陣陣餸菜的氣味，一連串的內心活動會出現：心馬上認出那是之前吃過的咖喱雞的氣味，唔……一陣會有咖喱雞吃（高興的感受生起），飯堂內放在菜盆內咖喱雞的顏色影像腦海中浮現，同時感覺到胃部發出飢餓的聲音，跟著想到遲了入飯堂，咖喱雞會被吃得七七八八，那時候會不好意思拿多一點（憂慮的感受生起），於是決定打鐘後要盡快走去飯堂。

「要盡快走去飯堂」這個意圖是由於聞到廚房的氣味，內心生起連串的反應後而生起的。能夠「聞到氣味」是身體的感官活動（色蘊），「咖喱雞的顏色影像」等是思想記憶的投射和判斷（想蘊），高興和憂慮的情緒是（受蘊），「要盡快走去飯堂」這個意圖是（行蘊），能夠知道這個心的活動過程的是覺知（識蘊）。內觀智慧（了解的正念）洞悉不正確的心態：「要盡快走去飯堂」這個意圖的背後是害怕不可以吃多一點咖喱雞，忘記進食只是維持體力得以生存；看見爲了滿足口腹之欲而吃，苦便隨著而來；「不拿多一點」是怕別人如何看自己——保護「自我」的形象的，洞悉了心的無明愚痴，那個「要盡快走去飯堂」的衝動便消失了。

又例如在打掃禪堂的時候，察覺一位比丘尼在打掃別人已打掃過的地方。想起 她每次都是拿最小的掃把，每個人都落力地打掃，她只是馬馬虎虎地打掃一下，差不多每次她都是最早離開禪堂的一個。隨著內心的批評、比較、判斷，之前原本和諧平靜的心消失，憤怒的情緒生起，並對這比丘尼生起嫌惡之心。察覺到這個嫌惡的情緒，智慧之心浮現：來這裡是學習禪修的，不是來批評別人的。這個憤怒及嫌惡之心馬上消失，慚愧之心現起，隨而對這位比丘尼生起感恩之心，因爲她讓我看見內心的無明愚痴。

而伴隨著感受和意圖，身體上還會有一些感覺出現。無論是思想、感受、意圖，甚至knowing mind，這一切現象都是不斷地生起、然後一陣子消失。有趣的是無論把knowing mind放在哪一種現象，這些內心的現象反應都會馬上會消失，之後心又回復原來平靜的狀態。

例如坐禪的時候，由於身心上出現不舒服的感受，生起要起座的心。如果察覺到想要起坐的心——身體上呈現一股推動力，只需要看著這個感覺，一會兒，這個感覺消失，心回復平靜，會安然地繼續坐下去；過了一些時間，這個想要起坐的心又湧現，同樣地覺察它，它又消失，如是者下來坐上三四個小時也不需離座。向法師報告這個經驗時，法師不建議坐禪超過兩小時，並說要超越喜好或嫌惡的習氣就是這樣，很簡單看著它（watch it）便可以。例如吃飯時有喜愛的食物，不要馬上把食物放進口內，先覺知喜歡的心，待它消失後，才把食物放進口內；同樣地，對於自己嫌惡的食物，先覺察那嫌惡的心，待它消失後再進食；那麼喜歡和嫌惡的食物吃起來都是都是一樣的。又例如要改變咬手指的習慣，不是要緊記著不要去咬手指，而是覺察那想咬手指的心，若能覺察到那想咬手指的心，這個想要咬手指的意圖會馬上消失，那麼便不會咬手指了。

有經驗的禪修者需然能夠覺知自己是否有正念，心是否在當下。若不是持續地觀心，以心爲禪修的對像，是不容易覺知內心對覺知的對象所生起什麼的反應，及觀察到那反應背後的無明愚痴，可以選擇是否依隨這舊有的慣性模式來行動（要改變舊有的慣性模式是不容易的）。心之本質是平靜和諧的，當思想情緒起伏不定時，在其背後推動的定是無明雜染。以心念處超越心的無明雜染有兩種方式，第一種是以內觀智慧洞察思想和情緒背後的無明雜染。第二種是覺察著身心上呈現之思想或情緒感受，純粹是覺知著整個過程，待它消失而不受其影響。

當然亦會覺知心有美善和諧的一面，事實上大多數時候心都是平穩，滿足和喜悅的。美善的心靈質素是心靈的潤滑劑，亦是朝向最終證悟的推動力。

很高興葛榮禪修同學會邀請到Tejaniya法師於11月初來港主持禪修營，希望各同修不要錯過這個難得的機會。願各同修在禪修路上，一切無礙，穩步前行。

補充：

1. 爲了行文的流暢及表達上的方便，描述內觀時會用上：正念、覺知、覺察、觀察、看著、看見、看到等不同詞語，在實際經驗中來 說其意思是一樣的。
2. 同樣地有些詞語的意思是重複的：內在的洞察力=內觀智慧=智慧之心；心的雜染=無明雜染=無明愚痴。

全人類都在追求快樂——包括古今中外的聖賢

陳積

國軒愛兒：

聽母親說你曾與她詳談，並說你目前的人生觀是「無論如何長壽，有生必有死，故此人生好像沒有將來（前景），不如及時行樂。」故此我與媽要求你管理好自己的生活起居、把書唸好對你是一種壓力；爲抵消這壓力，你更加逃避到你喜歡的電玩世界去了。〔請留意：我用「電玩」而不用「電腦」因爲這兩詞語有很大的分別。電玩是指可以帶來視聽之娛的產品，電腦是指用來生活及工作的設備。〕很高興你能開心見誠與我們暢談你的心中所想，此信欲與你談論一下這些思想——甚麼是快樂，如何才能較長遠地保有你的快樂及逃避不喜歡的東西是否得樂的可行之計。

國軒，你上述的人生觀道出了一個全人類的共同特性——厭離苦痛、追求快樂。所有人都不會喜歡痛苦，都喜歡快樂，只是不同性向際遇的人追求不同的快樂而已。表面上你可以一些特殊的例子反駁我這理論，例如有人喜歡被虐待，有人坐擁億萬家財但以住陋宅拾垃圾爲樂，有人喜歡日以繼夜地工作不愛娛樂..... 等等；故此你可以反駁我不是所有人都不喜歡痛苦。但請細看分析這些情況，那喜歡被虐的叫被虐狂以被虐待使其身心痛楚爲樂、富人拾垃圾叫守財奴以積聚錢財但不消費爲樂、只是工作不娛樂者叫工作狂以工作本身爲樂，其實所有這些都可歸類爲對快樂的追求，只是他們對痛苦及快樂的定義與普通人不同而已。基本上，無一人類不在追求他認爲的快樂，不在迴避他認爲的痛苦。

因此，你喜歡電玩是正常的，人皆尋樂嘛！但試想如你的生活只是玩電玩，其他甚麼都不理，你估計你可以繼續全情投入玩電玩多久呢？現時你未成年是由父母供養你的衣食住行及買電玩的費用。你如斯沉迷電玩，現時是書唸不成，相信中學畢業後去學一門維生的技術也未必學得成，成年後父母亦不會再供養你，屆時你能否還有足夠的物質資源供你全情玩電玩呢？最後都是沒有得玩。反而你能走出這個沉迷，不再認爲自律及唸書是壓力，無須逃避，把生活安排好及專心唸書，空餘時才適當地玩電玩作娛樂（據知你亦喜歡煲碟看電影等，娛樂時間的分配要留意一下了）。他日因有學歷技能等而享不錯的收入，方可支持你長遠地玩你喜愛的電玩。是嗎？

我們談一下快樂如何產生，快樂由我們身體裡的各個感官而來，它們是眼、耳、鼻、舌、身、心靈。由前五者所得來的快樂較顯而易見，較易理解。例如眼睛看美麗的東西而樂、耳聽好歌妙韻而樂、舌嚐珍饈百味而樂、身體接觸喜愛的冷暖軟硬的感受而樂。而第六種感官，我們的心靈，用以接觸、產生及處理思想概念等抽象東西的這個感官就最複雜，它的快樂可以是由以上五種身體感官之一個或多個所接收的資訊組合而來，又或從它的內裡的記憶而來（記憶在心靈這個感官中）。以下以一些例子說明以上一大堆論說。

你的電腦遊戲是經眼、耳、身及心靈組合而得的快樂。眼見影象、耳聽遊戲裡的聲響、身體的手接觸鍵盤或遊戲裝置的感覺、最後心把這些資訊加上內心潛藏的過往的愛惡（例如成功感、權利慾、嗜殺慾或對特定的視聽訊息的喜愛等）綜合地產生刺激及快樂感受，你的快樂就由此而來。

看過這個例子便很易舉一反三：老饕的快樂由眼、鼻、舌（接觸食物的色香味）、身（咀嚼的口感）及心過往對該食味的喜好綜合而來……等等。

基本上可以看到，一切快樂最後都是由心接收各種資訊後而在心靈中產生。

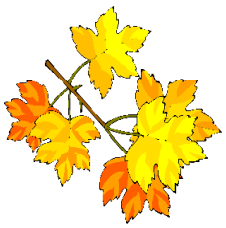
再看文人雅士以詩詞歌賦爲樂、知識份子以知識的吸取及心中的理想爲樂、政治人物以成功感、權利慾或政治理想爲樂。這些都偏向思想及心靈之樂，比偏向由五個身體感官所產生之樂高級，使人生意義多了。

更高級的如德蘭修女以博愛眾生及奉獻自己爲樂；佛家就如你小時候見過的葛榮公公除也以博愛爲樂之外，亦因知道上述快樂的構成（由眾多條件組成，任何一條件散去都會使快樂消失），故此他能做到對快樂的消失而不苦惱，這在佛家稱爲「不執著」，在心中有一種逍遙自在的快樂，是世間最高級的快樂。宗教人物內心更有一個該宗教裡的最終歸宿，是心所建構的崇高理想，他或她只要想到此理想就會開心及努力去向實現理想之道邁進。例如德蘭修女的最終理想是與她的天主同在，葛榮公公的最高理想是達到涅槃境界，一個百份百沒有執著的心靈。這些是百份百純心靈的快樂，使人生充滿意義。

把快樂分析了一大堆，你不能完全看懂不要緊，最低限度讓你知道快樂不單止在電玩中，還有很多快樂的泉源，愈高級的快樂使人生愈有意義，人生有否前景的問題心中自有答案。小時候你也喜歡看書及思考，成績不錯。有這良好的智力根基，不妨考慮嘗試以知識及思想爲樂，多看點書，多向長輩發問及思考。多發展心靈之樂。

有任何問題記緊隨時來與爸媽傾談。

愛你的父親字



葛榮禪修同學會主辦活動

< 禪定共修 >

主 持：陳鴻基

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（鑽石山地鐵站A2出口）

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（鑽石山地鐵站A2出口）

報名或查詢：9225 9269

< 禪修營 >

日 期：15-16/9 （週末禪修營）

29/9-7/10（9天禪修營）

19-21/10（重陽節3天禪修營）

17-18/11 （週末禪修營）

15-16/12 （週末禪修營）

22/12-1/1（聖誕新年11天禪修營）

地 點：大嶼山地塘仔迴瀾

報名或查詢： 9382 9944

<德加尼亞法師禪修營>

主持：德加尼亞法師（Sayadaw U Tejaniya）

日期：3-13/11/07

地點：馬灣青年營

報名截止日期：28/9/2007

報名或查詢：9382 9944

＊參加全期11天者優先

＊餘額將接受分段參加者（須參加至少3天）

＊分段的入營日期： 3/11/2007

10/11/2007

＊參加者需過午不食

德加尼亞法師應葛榮禪修同學會之邀請來港主持爲期11天之禪修營，法師將教導以四念處爲基礎的內觀禪修，並著重於教導如何去禪修：以甚麼內心取向來禪修？以甚麼觀念來禪修？用甚麼態度來禪修？是否覺知內心的智慧和習染？

（緬語講授，英語及粵語傳譯）

德加尼亞法師簡介：

緬甸籍的德加尼亞法師從少年開始隨已故的雪烏敏法師 （Shwe Oo Min Sayadaw）學習佛法和禪修，法師出家超過十年，現在緬甸仰光的Shwe Oo Min Dhammasukha Tawya教導禪修。

新書出版　贈閱結緣

無常、苦、無我（合稱：三相），是世間所有事物的本質。「三相」是佛法的核心思想、是佛法的基石。通達「三相」是通往解脫道的關鍵。由於「三相」具有如此重要的地位，我們的「南傳佛教叢書編譯組」特選譯了一本闡釋「三相」義理的英文佛學書——斯里蘭卡佛教出版社《法輪》佛學叢書系列的第二十號書——《三相——無常、苦、無我之觀慧》The Three Signata，編著者爲高勝居士 Dr. O.H. de A. Wijesekera。特別一提的是，爲了避免多重翻譯，該中文譯書內所引的佛典經文，乃直接從巴利聖典協會所出版的巴利原文佛典直接新譯出來的。

該書定於本年九月底出版。我們特別敬印了一仟七佰本來贈閱與大家結緣，以此來紀念葛榮導師辭世七週年。另外，亦印備了三佰本於佛哲書舍各分店出售流通。

免費索閱該書可電郵：姓名、地址、電話和索取數量給我們，我們會免費郵寄書本給索閱者。查詢則可致電：9382 9944

葛榮禪修同學會 謹啓