

禪修之友

第
32
期

電話：九三八一 九九四四
傳真：二三九一 一〇〇二
出版日期：二零一四年四月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

烏普居士2009年初階禪營錄（二）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：二零零九年十月一日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

黃昏環節

慈心

導師：慈心禪在斯里蘭卡十分盛行，縱使大部分的人，包括孩童，都沒有修習，但他們都知道慈心，可是大部分人都不懂得如何在日常生活中將慈心實踐出來。這個詞彙沒有直接的翻譯，故此有人翻譯作慈愛、友善、無條件的友善、無限的友善，你可以採用以上任何一個翻譯詞，但詞彙本身不重要，重要的東西是其內涵。

故此若果你採用「友善」一詞，我們便知道要開始對自己建立慈心，並修習慈心禪。有人會問：「為何我們要對自己友善，我們通常都與己為友、對己友善、對己執著，我們要加大力量更友善地對待自己的重點是什麼呢？」

從前有一個國王，他想知道他的王后妻子喜愛的人究竟是誰，他便向妻子問：「誰是你喜愛的人？」

正當他如此詢問妻子的時候，他帶著一絲期望，他期望會得到這個答案：「親愛的，你就是我喜愛的人。」

王后回答：「就是我，我就是自己喜愛的人，我就是自己最喜愛的人。」

國王自然感到很失望。之後他想與佛陀查證此事，於是他們便前往會見佛陀，他對佛陀重複一遍自己和王后的對答。

佛陀說：「王后是對的，不單止是她，對所有人而言，自己才是自己最喜愛的人。」

並非所有人都能明白這個心理狀況：你就是自己喜愛的人，你就是自己最重視的人，並非其他人；其他人是依次排在自己之後，第二位、第三位、第四位、第五位，如此類推，但首要的人就是你自己。

於是同樣的問題就來了，「若事實如此，我們有何需要對自己做慈心修習？這真是需要嗎？若我就是自己最喜愛和最重視的人，我又對自己如此執著，為什麼我們要對自己修練慈心？」

慈心與執著是有根本上的差異的。慈心並非執著的一種，你修練慈心並非為了要執著於任何人，這是全然不同的現象。執著帶有期望。你執著於他人時，不會不帶著期望。故此，我們執著於他人總是帶著期望。我們有多大的期望，就有多執著於他人；我們有多執著於他人，就帶著多大的期望在他人身上。

你可以從你自己的經驗中引證這點。若你執著於任何人，你會否不帶著期望，而執著於任何一人呢？你可否不帶著期望而維持這種依存關係呢？若他們能提供你所需或滿足你的期望，你便會快樂，你們的關係便會很成功、和諧。反之每當他們不能滿足你的期望，你便會感到失望；你感到他們令你失望，結果便是你會對他們感到憤怒，對你喜愛的人生氣，從而傷害自己。

因此你可以發現憤怒與愛的關係，兩者互相緊緊地扣連。或許我們已深深地執著於自己，執著於我們的身體和心，並視之為我們的世界。我們沒有其他的世界，我們就是這個世界，這世界的中心就是我們的身體和心。我們期望從身體和心得到非常多的東西，並把身體和心當作工具、器材，就是這份執著，讓我們深深地傷害著自己。

我們不間斷地利用自己的身體和心去滿足期望、達到目的，但我們沒有視身體和心為自己的朋友。我們並沒有為身體和心做任何事，我們只是把他們當做達到目標的工具。

就身體而言，我們或許會進食，你或許會做一些運動，這便是全部了。你有否想過這些事情就是身體所需的全部，身體需要這些東西嗎？身體只需要這些幫助嗎？身體還有其他需要嗎？你有否覺察到這點呢？我們有那麼多朋友，他們為我們提供很多幫助，包括教育、工作、娛樂，還有其他很多東西，它們幫助我們的一切。你有沒有朋友可以由你出生到死亡都提供幫助？朋友的關係都是短暫的，維持的時間較短。只有我們與朋友維持良好的關係，他們才會幫助我們；若我們做一些違反他們期望的事，他們就不會幫助我們。

然而無論你做什麼，你的身體是由你出生直至死亡不曾間斷地幫助你的，這些你覺察到嗎？這些你關心嗎？你對此心存感激嗎？不論你在做好事或壞事，這些並不要緊，身體不會詢問你，或說：「我不喜歡這事，故此我不會幫助你了。」這是不會發生的，不論你想做什麼，你的身體都會盡所能去做。

有時候你想去攀山，這是你的欲望，縱使身體已感到疲累和虛弱，為求達成這個欲望，你的身體仍作出很大的付出與支持。當你攀至山腰，你的身體感到疲累與虛弱，你會如何感受它？你會如何作出反應？我們經常會因此感到失望、不快樂，有時我們會懊惱，我們會不喜歡這類身體經驗。因為我們認為是身體無法完全滿足欲望，我們於是不喜歡自己的身體。這只是一個例子，你可以找到很多例子看出這樣的情況。

有時候你想在晚間，甚至深夜時份，看一齣電影，為了滿足你的欲望，你的眼睛一直付出努力，縱使它感到疲累。因為眼睛感到疲累，而你還想繼續看電影，於是你就感到不快樂。你會為此感到快樂嗎？在這情況下你會對你的眼睛心存感激嗎？

為此請為你的身體友善地深思，當你想著你的身體、你體內的每一個器官，你會發現每一個器官，都以很大的努力去滿足你的快樂。

請用一點時間想想你的心臟。你的心臟由你出生直至死亡，每一分每一秒都在不停地工作。它不會說：「因為今天是週日，我今天不工作。」在所有季節、一週七天、一月四



週、一年十二個月，直到此刻，它還在工作並且運作良好，它不會問：「你是好的？你是壞的？你是正面的？你是負面的？」這是不會發生的，它不會問任何問題，它只是盡其所能令你快樂，並滿足你的每個期望。

每當你有期望，你或許會列出有關的清單，包括你所需的金錢、東西、時間，但你從來不會想到你的心臟、肺臟、腦袋、你整個身體。若它們回答不想滿足你的期望，或說它們沒有能力做到，於是你的金錢不是金錢，你的時間不是時間，你的身體拒絕協助你的話，通通都是無用的。

故此我們要嘗試發展感激心，這是其中一項非常重要的心靈素質。請對你的身體、身體每一個部分、每一個器官都心存感激，因為它們都做著無可量計的工作。當我們想滿足自我的願望，若能如願的話，我們便感到快樂；反之我們便感到不快樂、悲傷、非常憂慮。

你能發現憤怒、惡意和不快之間的聯繫嗎？它們之間是如此密切關連，你認為憤怒和不快，兩者誰會先出現？

甲參加者：於我來說，憤怒會先出現。

導師：對你來說是憤怒。

乙參加者：這要視乎情況，有時憤怒先出現，有時是不快先出現。

導師：請問你能否提供一個例子以解釋你剛才的答案，憤怒是如何先出現的？

甲參加者：例如我丈夫忘記購買一些我一直想得到的東西，如一隻鑽石指環，於是我便感到不快樂。或者有時候當我丈夫對我咆哮，我會感到憤怒，然後我感到不快樂。

一參加者：若我是她，我會反過來對丈夫呼喝。

導師：是的，當你接收到這些責備，是會干擾你的快樂，並使你感到不快的。當有些事情不令你感到快樂，令你不快，我們便不喜歡它。於是我們會傷害自己，並用憤怒的角度視之。你的丈夫責備你，你感到不快樂，那些責備使你不快，往後你便傷害自己，認為你丈夫就是使你感到受傷害的原因。當你想治療自己受傷的感受，你會將相同的不快樂感受反射回去，以牙還牙。

無論他人做什麼事，當事情沒有傷害你、使你不快，你便不再感到憤怒。憤怒會隨著受傷的感受而來，每當我們經歷不快、友善不再存在，不友善、厭惡感、惡意、憎恨或憤怒就會全部到來，你為它們啟開了一扇門。每當快樂或喜悅消失，不再有快樂、幸福時，所有上述的負面情緒就會進入你的心，這因為缺乏喜樂之故。

有時候一些人說他們有發怒的權利，因為他人犯了那麼多的錯誤、有那麼多不公義的事，於是他們認為發怒是一種權利。你是在合理化發怒，你認為這是正確或對的憤怒。憤

怒會否分為正確和錯誤的？這是可能的嗎？你能看見嗎？

一參加者：是的，正確的憤怒是存在的，但當我發怒時，我會忘記一切。

一參加者：不對，所有憤怒均是錯誤的。

一參加者：若我們能夠覺察到憤怒的存在，情況會很不一樣。

導師：這是一個非常好的見解，當我們憤怒時，我們便記不起美好和正面的事情，只讓所有負面的東西和記憶前來。當你對某人感到憤怒，你會記起那人所有的弱點、所有的錯處，你或許已記不起這個人任何一樣優點了。憤怒是很偏頗的，你還會變得越來越狹窄。

現在我們重回到第一條問題，你能為憤怒找到理由嗎？

一參加者：若某人殺害了我們的家人、你的妻子、丈夫、子女，這可以是理由嗎？

導師：若你所指是實際正在發生的事情，這是可以的。我們會變得非常憤怒，這是實情，我們都是普通人，我們會感到憤怒的。若這是正確的憤怒，什麼是錯誤的憤怒？若某人殺害你的家人，令你生起正確的憤怒，那麼什麼是錯誤的憤怒，會否是某人殺害你的鄰居？

同一參加者：我也會感到憤怒。

導師：這也是正確的憤怒嗎？若某人在另一個國家殺害了另一個人？

一參加者：我或許會感到憤怒。

導師：那麼正確和錯誤的憤怒兩者界限如何劃分呢？正確的憤怒會對你有幫助嗎？

每當你經驗憤怒，最好你能專注自己的心臟、胸膛位置，請用數秒或數分鐘聆聽和感受心臟，並問這個問題：「當你感到憤怒時，你的心臟會怎樣？」

同一參加者：痛苦。

導師：你感到那裏有痛楚，還有其他答案嗎？

一參加者：心臟會跳得快些。

導師：心臟跳得快些。它要工作，它要做所有工作，所以它會疲累。你認為憤怒的感受會對你的心臟帶來好處嗎？



同一參加者：不會。

導師：我們認識到心臟是我們其中一位最好的朋友，它由我們出生直到現在，從日到夜、一週七日的全部時間，無論我們想做什麼，它都幫助我們。因此我們應該對心臟全無限量的服務存有感激，有沒有方法對你的心臟表達感激？每當你憤怒，你在為你可憐的心臟增添額外的工作。在正確和錯誤的憤怒之間，你會否發現心臟的反應有沒有分別？感受會否有分別？

同一參加者：是一樣的。

導師：不論這是正確還是錯誤的憤怒，你對自己造成的禍害和破壞是一樣的。所以你最好問問你的心臟：「我有權利感到憤怒嗎？」不需要去徵詢任何人或閱讀書籍，他們可能給予錯誤的資料，又或許存有偏差。但你的心臟時時刻刻都是全面的，它是百分百天然的佛法典籍。你沒法找到一個人，能像你的心臟那般，時時刻刻都會向你說佛法。

每當憤怒在你心中出現，請注視你的心臟，給予專注、感受和聆聽。當你聆聽你的心，你或許聽見它大聲地說：「請你放下憤怒吧，它是會對我造成傷害的，我不能忍受，請盡快放下這憤怒吧。」可惜的是，我們能聽得進所有人的話，就是沒有聆聽我們的心臟。

若你能聆聽你自己的心臟，其中一個益處是，你能立即復原，因為你的心臟時常都會支持你消除這個憤怒的。

同一參加者：若某人正在切割我的手臂，我只需要向心臟說：「不要感到憤怒，只需要知道有一個人正在切割我的手臂。」

導師：以我所認知的，這是對的。當你看見某人受傷並在淌血，你首先會給予這人什麼建議？

同一參加者：止血。

一參加者：保持鎮定。

導師：提醒那人保持鎮定是對的，若那人表現得越來越緊張，他會否因此流更多血？不會吧？同樣的情況也可以應用到你自己身上。當然，這不表示你容許任何人傷害你，你可以尋找一些預防方法，一些具智慧的行動去避免自己的身體受他人傷害。

直到此刻，我相信我們都能明白，憤怒是一種沒有幫助的感受和情緒，甚至對我們的生理健康、質素不會有幫助。

憤怒會如何影響我們的心理健康？我們知道生理上它會造成很多問題。

一參加者：高血壓、高血糖。

導師：這是對的，事實上當你心中有憤怒，你可以去做一些醫學檢查，你會發現你的血糖指數很高，你的血壓很高，你體內的膽固醇上升得那麼高。即使我們不做這些檢查，你可以走到鏡子面前照照面孔，看看面孔發生何事？你用了那麼多的時間和金錢在它身上，以使它漂亮，現在什麼也在消失了。

在那刻，你在呈現糖尿病人、高膽固醇病人或其他病人的病徵。當憤怒消失，你的血糖、血壓、膽固醇會回復正常，而你的面容會回復正常的美麗。而當你又再次感到憤怒，同樣的事情會再次發生。當你情緒回復正常，所有一切便會再次回復正常。

但是當你發怒成癮，將會發生什麼事？無論憤怒是否存在，這些病徵會成為永久的病徵。於是我們要為治理糖尿病、高膽固醇、高血壓等病而去吃藥。你事實上並非糖尿病人，你只是生起此類病徵；你並非高膽固醇病人，你只是生起此類病徵，吃藥也不管用，因為這不是生理上的毛病。這是憤怒可以帶來的其中一個結果。無論憤怒是正確還是錯誤的，當你在心理上長時期地執著住這個情緒，你的身體便會生病和變得虛弱。

那麼憤怒會如何影響你與他人的關係？

一參加者：因為你經常憤怒，沒有人會喜歡你。

導師：當沒有人喜歡你，你便不能維繫一段較長久的關係。還有一點，可能有一些事情發生的原因與很多年前的事有關，或有些發生的事與某人相關，若你還守住那份憤怒感受，接著我們便會將憤怒反射到其他無辜的人身上。有時候人們會問，或投訴說：「我們沒有做錯任何事，即使如此，為何你如此反應，我究竟做錯了什麼？」連你自己都不知道。若你帶著過去的憤怒和惡意，我們事實上是將過去的憤怒投射到此時此刻，與及現時的關係裏。

你能發現你的睡眠和憤怒之間有什麼連結和關係嗎？

一參加者：夢魘會來臨。

一參加者：若我感到憤怒，我不能睡覺。

導師：這是最首要一點，若你感到憤怒，你不能入睡。你不感到睏累，睡意是不會來的，於是你整晚都受苦。你可以服用安眠藥，你可能因此入睡，但夢魘和惡夢會前來。接著的早上當你醒來後，你會感到疲倦，你不感到清醒，你會有許多不愉快的生理和心理感受。

容許我重提某一種生理毛病的個案。有一次，一名大學生，她在斯里蘭卡大學的教授是我一位朋友，他請那學生前來尼藍毗中心。她的情況是這樣的，因為她有過敏症狀和口腔潰瘍，她不能進食任何東西，每當她吃東西，她整個身體都會抗拒。她根本不可能進食任何東西、任何一餐、任何一種食物。她曾找過無數醫生和顧問醫師。但誰也無法治好她。

當我和她討論這個問題時，她記起一件往事。她是住在大學宿舍的，有一次她回家去

見母親，她們之間有些爭拗。爭拗的開端是她想與某人結婚，她母親不喜歡這個主意，於是爭拗一直持續，雙方都不能夠放棄爭拗。爭拗到最後，她母親說她自己為了女兒做了那麼多的事，又將自己的所有投資都放在女兒身上。那名學生正經歷青年階段，處於十分情緒化的年齡，她告訴我她就這樣回應母親：「我不需要任何的幫助，無論你煮什麼給我吃，我都不會吃。」她接著便返回大學。於是我想這可能是導致這個問題的根源。

於是我請她做慈心禪。她說她可以做慈心禪，但有一項條件，那就是我不可以請她對自己母親發放慈心，因為她仍然對母親懷有憤恨。我說：「我沒有請妳對母親發放慈心，我只是請妳對自己發放慈心。因為食品本身或身體過敏問題，你已經受了很多苦，請對你自己的身心發放慈心吧。」

我請她對自己的身心保持友善，以及嘗試發自內心地祝福自己的身心：「願這個身體安好，願這個身體快活，願這個身體平安。」諸如此類的祝福。

我特別強調讓她祝願自己身體健康：「願這個身體安好，願這個身體安好。」像這樣不斷地重複。經過了一段時間後，她再回到中心並告訴我，她的母親正病重。有一次她前來並告訴我，她知道母親得了那個病，正在受非常多的苦，她對母親產生一種同情之感。「若我只祝福自己。」她說：「若我只祝福自己，我感到自己很自私。」她想知道自己是否也能祝福她的母親。

我告訴她：「妳可以這樣做，因為妳現在是主動要求，所以我說可以。若妳不自己要求，我是不會要妳這樣做的。」

於是她開始對母親發放慈心，出乎我的意料之外，她母親所有的病徵都消失了。這是一個很好的例子，以顯示惡意和憤怒能如何令很多事情受到毒害。

最後要分享的是，有時我需要幫助垂死的人。你或許也有這些經驗。當他們到了人生的最後階段，他們大部分時間都不能控制自己的情緒，有些人還帶著強烈的憤怒，可能他們還在指責一些其實已不在人世的人，而他們可能守著這股怒意長達二十年或以上，連他們自己都不知道，而當死亡臨近時，他們會變得越來越虛弱，憤怒的情緒會由潛意識浮現出來，並且主宰著他們，一直到死亡那一刻。

佛陀的教導中，有一篇經名為「Mettānisamsa」，意思是慈心的益處。慈心共有十一項益處。若你修習慈心，並練習讓憤怒離開，你可以得到這十一項益處，而最少可以享有當中十項。

一參加者：你可以保證嗎？

導師：是的，共十項益處，我可以保證。從我作為禪修者、禪修老師的經驗，以及我與很多禪修者、大眾的交流，和很多的個案經驗中，我可以保證這點。當你聽過這些益處後，你或許會同意。

首項益處是你可以平和地入睡，是可以平和地入睡。若你不能入睡，你可以服用安眠藥，但是它們不能給予你平和的睡眠。

第二項益處是你可以平和地醒來，這點是沒有任何藥物可做到的。你可以像一朵花般

醒過來。

第三項益處是再沒有夢魘和惡夢。根據我們剛才的討論，你可以猜測第四項益處是什麼嗎？

第四項益處是你的面容會變得漂亮，你不再需要化妝品。

第五項益處是你剛才提及的，人們不會厭惡你，他們喜歡你，人類都在喜歡你。

第六項益處是「非人」亦然，都會喜歡你。哪些是「非人」？你可以猜測或說出哪些是「非人」嗎？狗、昆蟲、蚊子，以及植物和樹。你可以從經驗中覺察，當你憤怒的時候，牠們是如何反應的？你可以觀察自己的狗兒、貓兒，以至植物和花朵會如何回應你的憤怒。

另一項益處是神祇會保護你。他們會作為你的守護者，你不需要膜拜神像。只需修習慈心，得到的無形祝福是有餘的，你會得到無形的祝福和安穩。

另一項益處是你不會受任何東西毒害。我們曾經描述過的食物、一些環境和情況都可以毒害我們，若你是友善的，便不會發生了，你可以覺察到的。若你對某些東西有過敏反應，你的身體是在抗拒這些東西，表示你心理上在抗拒這些東西，這是心理反應的信號。若你接納你的工作、你的家、你身邊的人，你的身體就會接受。

一項重要的益處是你可以非常容易地專注。你也可以進行這個實驗，若你在抵抗生理的痛楚、一些你在聽的聲音、一些在心中浮現的回憶，你是不容易專注的。你可以和它們做朋友，於是專注便會容易點或變得容易。

我想我們已提到第十項益處了，我不想說出這個益處，第十項益處是你可以平和地離世。你不需要與往日的回憶或其他人鬥爭，你可以容易地說再見。若你對某個人仍帶著憤怒，你其實失去自由，你不能離開，你不能離去，因為那種強烈的連結仍然存在。

慈心既非執取，亦非抗拒。故此當我們修練慈心，我們是對自己和他人生起善意，並同時放下惡意和憎恨。

還有哪一位想發問呢？

（一）我是一名初學者，該如何修習慈心禪？

導師：相信我，根據我們的時間表，每個早上我們都修練慈心。我們可以在實修中學習。我不用去解釋它，最好我們一起進入實習環節。修練慈心或放下憤怒並沒有一個指定的修習方法，我們只用一些模式，你可以學習幾個模式並選取適合你的。若其中一個模式適合你，請持續用那個模式去開發慈心，若你無法做到，請與我們討論。

（二）慈心沒有執著、沒有期望、沒有抗拒，但我們要對自己友善。我不太明白「沒有執著」這一點。

導師：朋友分為兩類別，簡單地說，一種是我們日常的朋友，他們確實是我的朋友。還有另一類別的朋友，他們只是朋友，我對他們是友善的。我可以對這領域、這環境、對所有人友善，縱使我對它們不帶有任何期望。你只是感到友善，這便足夠。若你對某些人友善，



你不會受到傷害，這是因為你不會期望他們有任何行為，你只是感覺友善。

我相信明天我們可以修練慈心，又或許我們可以用大部分的時間進行修習，稍後我們再從我們的經驗和困難中討論。

靜默禪修

讓我們靜默一段時間。

請你們感受你周邊的寧靜和平和。

若果你聽到聲音而你感受到寧靜，你可以用友善的方式去覺察所有事物嗎？

願經歷着痛苦的人們，可以從痛苦中解脫出來。

願經驗着恐懼的人們，可以從恐懼中解脫出來。

願經驗着憂慮的人們，可以從憂慮中解脫出來。

願你們平和地入睡和醒來。

晚安。

◆ 完結 ◆

歡迎參加【迴瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：

(一) 修習禪修

組員可隨緣參加每月一次的「工作禪營」來修習行禪、站禪、坐禪。並可透過營中的研討來分享各自的人生經歷和禪修體驗，組員可從中學習相互的聆聽、支持和鼓勵；更可參考別人的經驗、擴闊自己的視野，使禪修有所進步。

(二) 服務

「工作禪營」裡除了有行禪、站禪、坐禪和研討，還有打理營舍的工作參與。參與工作，可推動禪修，服務大眾；更可學習把正念應用於日常生活中，來修習工作禪。此外，還可隨緣協助各種禪營活動的安排和進行。

報名或查詢：9382 9944

葛榮禪修同學會

【迴瀾】工作禪組 謹啟



禪聯

六塵競逐原浮影，一境沉潛是活泉。

七絕兩首

中道亭小歇

中道亭聽蟋蟀鳴，群山未把客來迎。
鴉聲穿霧慙慙透，不畏轟雷信有情。「庚韻」
(註：黑色暴雨後上蓮華臺禪修)

讀阿含經——獨住無伴侶*

獨住心常淨，貪瞋不再追。
群居無伴侶，三毒絕相隨。「支韻」
*伴侶，指貪嗔癡。

七律兩首

大嶼山禪修——麗日殘寺坐禪

躍澗山泉恣意流，悠然盤腿復何求。
薰風輕拂心懷潤，微浪湲淘腦際柔。
閉目閒聽鴉雀噪，直腰力吐俗塵浮，
祥和細味沉潛暢，剎那時光自可留。「尤韻」

重遊大理·宿潤澤園

潤澤園中觀佛塔，蒼山暮色鎖連綿。
茫茫洱海無傳浪，歷歷榆城*再結緣。(*大理別稱)
畫壁飛簷閒縱目，池魚翠竹樂參禪。
迴廊獨步人沉寂，萬籟稀聲自有天。「先韻」

緣起法的基本運作原理

在經藏中，佛陀和多位大弟子分別教導了很多緣起法的基本運作原理和應用方法，對修行至為重要。緣起法包括緣生與緣滅的過程，其中涉及緣生與緣滅的共同特相至少有十三項特徵：

緣起無獨法

獨法就是可以獨立存在、無須依靠他物而可以自存的現象。緣起所生的法是聚合的，不具單一因，所以有為法中沒有獨法的存在。由於佛經的表達和翻譯方式，令很多朋友很容易將緣起法當作文章一的關係³，讓我們再一次深入研究這個問題。摩訶迦葉尊者未出家前，他的妻子名叫拔陀迦比羅（Bhadda Kapilani），拔陀後來成就了阿羅漢果，有次用餐後，獨自一人盤腿而坐，念念分明，進入四禪，出定後她運用四禪的定力引發的宿命通，觀察自己過去前生的事蹟，突然笑了一下，這時剛好有一位比丘尼看到了，覺得很奇怪，因為阿羅漢是不會無故發笑的，便來到拔陀的面前，問她是怎麼回事，其他的五百位比丘尼也一同前來旁聽。

原來拔陀尊者看到自己過去的經歷而笑，她在九十一劫前，毘婆尸佛陀出世，她是一名叫梵天的俊美少年，在散步時碰到了另一位絕色美女，他發現路上的行人都在注意及欣賞這位美女，沒人看他，令他有很深的挫折感，由於他一向自負俊美，他立即去供養毘婆尸佛，恭敬地獻上供養，並發願：「願以此功德迴向：令我來世成為一位絕色的大美女，不論是誰，只要看到我，都會喜歡我！」果然於來世他轉生到三十三天，成為一位美貌第一的天女，三十三天的男性天神一見到這位天女，都熱烈地追求著這位天女。其後，這位天女享盡天福，壽終後便轉生人間成為大美女，正值佛出世，又再次供佛，再次發願來世不墮惡道，成為一位容貌超絕的大美女，當她壽命結束後，又到三十三天成為美貌的天女，壽盡後，轉世到人間，又再次成為一美女，正值佛出世，再供養、發願成為美女，她死後又轉生到三十三天成為天女，這次天壽盡後，又再度轉生到人間，但這次由於更久遠以前的惡業成熟，她成為一個婢女，長相醜陋、身材粗劣，當時的人間也沒有佛陀，有次她有機會供養到一個長相非常醜陋的辟支佛，供養後又再發下舊願，死後往生三十三天為美麗的天女。如是者，她前後遇到六位佛陀，卻都只願求作女兒身，以致長時間流浪生死，直至最後一生，遇上釋迦牟尼佛，才成就阿羅漢果。

我們可以將上述故事簡單化成：供佛後，她發願將來成為美女，結果下一生就成了美女，這種表達方式容易令人就將關係1或關係3套用在這故事中，如果我們以關係3去理解，我們很容易將供養佛陀所發的願視為 B_{t-1} ，而下一生美女的存在為 B ，再下一生的存在是 B_{t+1} ，實際上，九十一劫前的拔陀尊者並不是女身，他是妒忌一個女生才發願成為女性的，「女

人」並不是他的發願主題，得到別人的注意才是，如果剛巧當時他遇上的是另一個美男子，可能他發的願會有所不同，所以他所發的願本身也是眾緣合和的，不是單一因素或獨法，不符合關係3中 B_{t-1} 的定義。其次，遇上佛陀、供佛後的發願，也作了供養，但在隔世後轉生時，仍然轉生成為一個長相醜陋的婢女，而不是美女，由此可見業力運作時的複雜程度，如果是關係3， B_{t-1} 必然會引生B，她不可能變成非B，即婢女，可見緣起甚深，難以窮盡。

所以，較好的表達應該是：供佛後，她發願將來成為美女，這個供佛的願力，在和其他緣力和緣法的聚合產生作用，令她成了美女。另外，有一生她雖然也在供佛後發同一願，可是所發的願的緣力只維持了一生，再下一生她就不能變成一個美女。這樣簡化就將應用了關係5，正確地演繹了和表達了緣起法的本義；所以如果不以緣起的方式和解讀佛經，很容易就會以關係3去理解。

再看另一個例子：有一位現在正在修行的比丘，他觀察自己的緣起，發現前兩世他仍然是一個比丘，當時已經證得四禪，在那一世的臨終前，他一直正念現前，非常清晰，這時他聽到一聲動聽的鳥鳴，這位比丘不禁去思惟是甚麼鳥的叫聲這樣動聽，剛巧此刻死亡心生起，他就投生做了一隻鳥。在諸緣力中，四禪屬於極重的善業，比丘至死亡前一直提起正念，四禪的業相理應優先會產生作用，變成趣相，不知何因何緣，他竟然墮入畜生道，成為一隻鳥，輪迴真的非常可怖，由此可見，一般情況下，有為法中並沒有單一必報的因。但在一些特殊情況，有一些疑似的關係是很像關係3的，例如，今生證得須陀洹果的初果聖人，他在七生內必證阿羅漢果，那麼我們應不應該以關係3去理解呢？也不可以，根據《人施設論》，證得初果的聖人也有不同的類型，包括：

- 一、極七返有者；最多會再投生於人間與天界七次的須陀洹。
- 二、家家者；在證得阿羅漢果之前再投生於良善家庭兩或三次的須陀洹。
- 三、一種子者；只會再投生一次即證得阿羅漢果的須陀洹。

現時正在三十三天的帝釋天是屬於第一種，他將在最後一生將於淨居天成就阿羅漢果，在那裏證入般涅槃，所以即使同屬初果，也由於不同的緣起，而分為不同類型的初果聖人，所以不應理解為關係3。同理，一生補處的菩薩，下生必定成佛，但這也是緣起的，他成佛是經過極之長久的業緣起的，所以才有相當的必然性，但仍然不是獨法。

緣起無自性

自性就是某物具有單一、持續的性質，而這些性質不受環境影響，恆常不變。不明緣起的人，只能觀到當下果報的B，並以為是實體（常見），因此執為自性，另一面的極端是認為某物不存在（斷見），明白緣起的人，看到的B只是暫存的狀態，同時也觀察到B是由前因聚合而成的，具有眾多的特質，而B只是暫時的狀態，特質也在變化，因為在B生起的同時，也在成為眾緣的一部份，緣起下一刻的存在，所以他們明白B不是B。

同理，茶沒有自性，茶是水和茶葉的組合，咖啡是咖啡粉混合水而成，那麼水有自性

嗎？水，在溪中為溪水，在河中為河水，在海中為海水，在天上為雨水，在渠中為污水，在不同的組合狀態中，水本身也沒有獨立不變的自性，所以我們會喝茶，不會喝渠水。另外，茶是茶，而不是「茶水」，咖啡是咖啡，而不是咖啡粉加水，水在茶或咖啡中都沒有自性。可能有人會說那麼純水會不會具有自性呢？自然狀態中的水其實只有百分之四十是純水，其他的都是雜質，但即使是純水也沒有自性，水具有一定的原子組合，具有不變的性質，水是由氫和氧原子組成的，但氫和不同元素組合，又會有不同的特性，所以水如果真的有自性，也不存在任何原子中；其次，不同的水分子排列模式也會有不同的特性，我們可以喝室溫的水，但可以喝蒸氣嗎？我們可以用水來洗東西，但可以用冰嗎？

再以自我為例，自我是怎樣生起的？在佛法中，自我是名法和色法緣起的，不是自作（由靈魂轉世而來，今生死後繼續輪迴），不是他作的（由其他物創造而成，死起停止存在），不是自、他作的（由靈魂加上其他因素組成，死後輪迴），也不是無因的，而自我是眾緣組成，沒有單一、固定不變的成份，也即是沒有「自性」的存在的狀態，所以，可以為男，可以為女，可以在六道中以任何一種生命存在，不存在不變的自性。

可是，一般執取邪見的人就容易執某種特質為實體，為自性，正如誤將佛陀視為親兒的老婆羅門夫婦¹。有一次，佛陀和一位隨從比丘到娑祇城去化緣。一對年老的婆羅門夫婦看見佛陀，將他當成自己的兒子，請他回家，還向他們的孩子介紹佛陀是他們的大哥，更要他們向佛陀致意。從此以後，這對夫婦供養佛陀，聽佛陀說法，前後達三個月，夫婦兩人最後也因此都證得阿羅漢果。比丘們十分困惑，佛陀向他們解釋，原來在過去的很多世，他都是老婆羅門夫婦的兒子或侄子，這對夫婦就執取了佛陀作為他們的兒子為「自性」，在他們眼中，今生佛陀仍然是他們的兒子。佛陀已超越了三界，當然不會執取老夫婦為父母，但仍以無量的悲心體會他們的心境，幫助他們成就阿羅漢果。

有人將人的「覺察」界定為自性，認為在不同的時空，人的外貌可以變，但覺察的本質不會變。根據阿毗達摩，一個人覺察到外境是眾多名法（包括心和心所）和色法聚合產生的作用，依眼根所生的眼識和其心所，和依耳根所生的耳識及其心所，具有不同的性質，沒有一種心（識）或心所可以獨立存在，而且具有不變的性質，所以在有為法的世界中，沒有自性，而在無為法的層面中，更談不上。

緣起無定法，矛盾可共存

有時相反性質的因也可能一起聚合成果，而這個果是惡業還是善業也很難界定得絕對清楚。例如，有些公司經營的很成功，於是積極擴張，可是後來又過度擴張，資金週轉出現問題，結果清盤，當初的成功，竟可以緣起後來的失敗；相反，也有很多公司瀕臨破產，在絕境中努力求存，結果反而獲得成功。兩個互相結怨的人，初見面也可以一見鍾情，令兩人有機會在今生互相折磨。《道德經》中有說：「禍兮福所倚，福兮禍所伏」，成語中的「塞翁失馬，焉知非福」也是這個意思；兩種相反的因也能一起聚成為同一的果，隨著時間和處境的轉變，善惡也會改變，因此很難界定成為絕對的好壞。

1. 《法句經故事集》，第十七品

在《法句經故事集》二十二品《地獄品》中，有位比丘後悔曾經愚癡地砍伐一些樹木，就向另一位比丘透露他的心聲，但這位比丘起了邪見，認為砍伐樹木是極其微小的戒，說著說著，這比丘為了證明自己不把這種小小戒放在心上，就用雙手連根拔取一些樹木，甚至當佛陀告誡他時，他一開始也是不知悔改，頑強任性，但是當佛陀說法後，這桀傲頑強的比丘才明白自己的過錯，從此以後他嚴謹地遵守戒律。後來，更因為修習止觀，而證得阿羅漢果，他開始的自尊自大和頑固，成為他了解自己的方法，後來都成為證果的緣起條件之一。

「因」非因：無單一固定的因

由於事物是聚合而成，無自性的，所有有關事物的概念都只是概念而已，並不是事物本身。例如，「樹」是一個用來標示某一物的概念，樹本身只是一堆物質，以特定的方式組合時的統稱，並不是實體，也不是樹木本身。禪宗喜歡用「月」和「指月之指」來表示這種分別。

其次，以關係5中的B為例，B只是作為眾緣之一，緣起下一刻的存在，並不是主因。例如，如果木匠沒有用這棵樹作木材，樹也不會成為傢具，所以樹只是眾緣之一，並非主因。

「果」非果：無單一固定的果

同理，樹由眾緣和合而成，以其中的陽光為例，陽光是眾緣之一，但並非只為樹而存在，所以樹作為陽光的緣起，並不是特定，單一的果；而成為樹後，進一步會成為木材，再成為傢具時，緣起的關係並未停止，所以樹只是一種暫存的狀態，並不是「果」。例如，某教派禁止教徒輸血或接受輸血，多年前，有教徒遇上意外，家人在手術前已經聲明不可以為病人輸血，並為此簽了一張免責聲明給醫生；但手術時遇上突發事件，醫生改變主意，為病人輸血，結果救了病人。病人的家屬其後控告醫生侵權，法院判病人家屬勝訴，醫生被罰款了事。這件事引起醫學界的高度重視，也因此促進了無血手術的發展，最後竟然間接推動了醫學技術，啟發了後來出現的微創手術。

在《病中問道》²一文中，我們向大家介紹了很多以法治病的個案，有以戒德治病，有的以講七覺支經治病，也有以諷誦護衛經治病的，為甚麼這些和病沒有直接關係的方法可以治病？因為透過這些方法，我們可以緣起善法，這些善法一旦產生作用，就能破除導致病產生的業果，而這些善法之所以能夠產生作用，正是因為業因是無自性的，是可以滅的，業果也是無自性的，也是可以滅的。

因不只等於果，果不只等於因

在上一個例子中，陽光明顯和樹不同，陽光不只等於樹，樹不只等於陽光，兩者雖然不相等，但有的是緣起的關係。在《相應部》中的《因緣相應》的一篇經文，佛陀向一位婆羅門解釋作者和受者不是同一人，但也不是沒有關係，因為作者和受者都有和不同的緣起聚合，這也可以解釋了因與果的關係。

2. 見《禪修之友》第二十七期

有次，舍衛城的一群漁夫捕到一尾非常漂亮的金色魚，但當魚張開嘴巴時，就有一股惡臭發出，國王帶著這尾魚去請教佛陀其中因緣。佛陀告訴他這尾魚是在迦葉佛時代的一個比丘，由於非常嫻熟佛法，所以有相當好的名聲和榮耀，但也因此貢高，瞧不起其他比丘，在教導佛法時的同時也曾經譏諷他們，後來比丘都不理睬他，他感到很憤怒，於是說：「沒有所謂的經、律與論。我不在乎你們聽不聽。」說完話後，就離開了，他的言行障礙了佛教的開展和傳播，這份很大的惡業，令他生生世世受到很多的苦。由於他曾經向大眾教導奧妙的佛法，所以仍具有美麗的金色魚身，但他誹謗、辱罵其他比丘和法，所以今生才會惡臭難聞³。因為貢高我慢而譏諷其他比丘，毀謗正法，緣起這一生的口臭，但又因為曾教導佛法，同時又緣起了金色魚身，口臭和毀謗不相等，但又不是完全無關；另外，教導佛法和金色的身體，也不相等，但又不是完全無關。

緣生不生，緣滅不滅：生不等於出現，滅也不等於消失

當我們說樹被緣生了，變得存在了，我們會用生這個概念去描述樹的出現；同理，當我們說樹被滅了，我們意指支撐樹存在的緣消失了，樹也消失了。實相是，樹生了，不代表樹就由無變有出現了，因為樹只是眾緣和合的一種暫存的狀態；樹滅了，也不表樹由有變無，因為組合成樹的所有緣起條件都還在，只不過是不以樹的形成組合而已，所以生的是某特定的組合方式和相關的概念，而不是樹本身；滅的也不是樹，而是某特定的組合方式和相關的概念。我們又可以說：「緣生不生，緣滅不滅，既非有，也非無，不著二邊，善守中道。」

比利陀婆遮尊者說話的口氣往往較為誇張，他經常對人說：「過來，你這個可憐蟲！」或者「走開，你這個可憐蟲！」等等。其他比丘不知道尊者已經證了阿羅漢果，於是就向佛陀投訴他，佛陀就請他來，勸誡他。佛陀並且透過神通得知，過去很多世，比利陀婆遮尊者都出生在深信婆羅門至上的婆羅門家中，此生的餘蘊仍然保有累世以來的習氣，但他並沒有惡意。比利陀婆遮尊者稱呼人為可憐蟲時，雖然表面上來看有罵人的行為，但實際上並無罵人，因為作為阿羅漢，不善心不可能生起。所以即使罵人的行為明顯地生起了，也不代表他在罵人；同理，雖然他沒有罵人的動機，但也不代表其他人不覺得他在罵人⁴，因為諸蘊的餘力仍然在作用。

浮生若夢，為歡幾何？「愛別離」是所有人必然的經歷，我們不妨緊記「緣生不生、緣滅不滅」的道理，離別雖然是必然的，但重聚也是必然的，只要緣起的力量仍在，不會就此消失。我們只要看清緣起事物的本質，就可以在不斷變動的世間法中找到一份安然自在的平穩。元代善住和尚《暮春雜興》中的詩句，正正表達了這份意境：

野水浮來半落紅，不須惆悵怨東風。春歸畢竟歸何處？還在溪光水色中。

秋風舞紅葉，綠葉是否就此消失？緣起綠葉的緣力只是暫時消失，最終還會重來，並

3. 《法句經故事集》，第二十四品

4. 《法句經故事集》，第二十六品

再次化成紅葉，與秋風共舞。

剎那緣生、剎那緣滅

以樹為例，當陽光、種子、泥土等和合，並且條件成熟後，樹就會生長，而陽光、種子、泥土就會消失；同理，當樹成長後，被人取去製成傢具，樹就會消失；樹還未出現時，陽光中，種子中，泥土中都沒有樹，也沒有傢具，但當條件成熟，陽光等因素就會和合成為樹。所以前因雖然不是B，但和B有緣起的關係；同理，B不是前因和後續緣，但和它們有緣起的關係，三者的生滅都是剎那間完成，沒有一刻靜止。同時，即使在當下，作為樹的B也在不停生滅，我們表面看來樹是相對靜止和延續的，事實上是在快速生滅中，樹相對靜止的狀態是由於毀壞業的作用還不大，所以延續只是一種假像。

明白緣生和緣滅「剎那」的特質對修行很有幫助，因為我們可以不被前緣所限，讓心自由，活在當下，同時，也明白緣滅是剎那的，只有不再追隨，煩惱自滅。在佛陀時代，有位年輕的少婦徵得丈夫的同意後，出家為比丘尼，後來發現已經身懷六甲，由於她在出家前已經有孕，優婆離尊者讓她留在僧團，後來，她生下一位男孩，名為童真迦葉，他長大到七歲時，成為沙彌，不久後證得阿羅漢果。期間，他的母親一直沒有機會見他，所以非常想念他，有一天，當她看見他時，就追上他，並且哭叫他的名字。這時候，童真迦葉比丘見到母親，為了幫助她放下執著，他故意冷漠地回答她：「妳身為尼僧團的一份子，怎麼連對兒子的情愛都無法割捨掉呢？」比丘尼聽完兒子的話後，心中一片感觸：「啊！十二年來，我為了這兒子暗自流淚，他卻如此苛刻地對我說話。我對他的一片情愛有什麼意思呢？」這麼一想之後，她明白在情感上執著於兒子實在毫無意義，因此徹底去除這份執著。當天就證得阿羅漢果⁵。伴隨我們輪迴無量死的業也是緣起的，可以在剎那間完全止息，也因為此，一切法都是當下可證的。

因小果大，後續無窮

輪迴的中愛恨情仇，令人深陷其中，難以超脫。以緣起觀之，一些小事緣生的業果可以非常大，我們可以從拔陀的不幸遭遇看出這點，他們在摩訶迦葉尊者父母歿後分別出家，摩訶迦葉尊者遇上佛陀，很快證阿羅漢果，而美貌的拔陀迦比羅就跟隨了裸形外道出家，被五百個同門師兄凌辱，她苦不堪言，向師父投訴，但師父害怕失去眾多的徒眾，只是為每日侵犯她的人數訂立上限，而不禁止門人的行為。直至有天，同門出外受供，剛巧摩訶迦葉尊者經過，將她帶離裸形外道的道場，她才得以脫離苦海，跟隨佛陀修行，很快證得阿羅漢果，佛陀讚歎她為比丘尼僧團中憶念前世第一者，究竟是甚麼因導致她遭受如此大的痛苦？原因是在久遠劫以前，拔陀曾是一名妓女，她收取了五百個歡客的錢，但取了錢後就走了，那五百個歡客非常憤怒，剛巧有一位辟支佛經過，他們供養辟支佛後，發願將來必定要求拔陀償還所欠的，所以才有最後一生的遭遇。

另一個例子是提婆達多，他是佛陀未出家前的堂弟，經典說他「博古明今，多所誦習，總持諸法，所聞不忘」，他也具備三十二大人相，文武雙全。他在久遠劫以前已經認

5. 《法句經故事集》，第十二品

識佛陀，並且結下對佛陀仇恨的心結，自那一生開始，他就和還未成佛的菩薩不停相遇，生死相隨，但卻不停因為各種原因而怨恨佛陀，和菩薩爭財、爭女、爭名、爭權勢，也因為瞋恚心重，經常和菩薩計較，他對菩薩也不擇手段，報怨不已；直至佛陀的最後一生，還直接或間接犯下五逆重罪的其中四項，死後墮下無間地獄，究竟這無邊無盡的怨恨是怎樣結下的？根據本生記載，他初遇菩薩時，當時提婆達多是一個年老的梵志，喜歡上一名少女，但這名少女卻喜歡一名年輕、博學的梵志，結果年老的梵志怨恨年輕的梵志（後來的佛陀），發下毒誓：「世世所在，與卿作怨，或當危害，或加毀辱，終不相置！」結果，前世所結怨結，至當時猶不得開解，奇妙的是，在和菩薩結怨的過程中，提婆達多也累積了不少功德，佛陀授記他這一生在地獄道受盡苦後，會上升天界輾轉流生，最後在人間成就辟支佛果。與菩薩結怨，竟然也是修行的一種方式，也正好說明無自性、無定法的道理；其次，我們也須引以為戒，在輪迴中我們的確很可能重複作類似的業，所以不可以因事情微小而作業，因為任何微小的業經重複後會變得影響巨大。

不由自主

不論是拔陀迦比羅或提婆達多，一般人對自己過去的業都無能為力，只能順著自己的業走，直至證果的一刻，才能徹底滅除一切導致輪迴的因。這是因為一切都是被緣起的，我們也是被過去和現在的各種條件緣起的，所以是不由自主的。但是，同樣基於緣起法，我們對事物能有相對的控制能力，例如要某現象出現，我們只須累積一定的條件，某現象就會生起，但現象生起又會馬上消失；如果我們要再次讓它生起，又要再一次具備充足條件，讓該現象再次生起，但即使這種相對的控制也是不由自主的，因為我們不能讓生起的不消失，也不能保證能夠具足所有的條件，隨心所欲地讓某現象出現並保持，中國人有句俗語：「謀事在人，成事在天。」正好說明這點。

緣起甚深

在《長部》第十五經《大緣經》中，證得初果的阿難尊者對佛陀說：「大德！希有哉！不可思議哉！此緣起法甚深遠，有深遠相。但如我等觀察，卻甚明顯。」

佛陀隨著提示阿難尊者：「阿難！勿作如是言，阿難！勿作如是言。阿難！此緣起法甚深遠，有深遠相。」

佛陀為甚麼要這樣說呢？

簡單來說，緣起甚深的原因有兩個，第一，前因的組成是極為複雜的，一個現象可以由無量的前因影響而成，甚至可以是互相矛盾的因，原因是我們無量劫以來的業，所產生的各種緣力，都能影響當下的一個狀態。同理，當下所作的簡單一個動作，會產生多種的緣力，緣力種類繁多，互動的力量也非常複雜難明，在三界六道中，只有具備正遍智的佛陀，才可能窮盡所有的緣，明白所有緣的作用，所以緣起是非常「深遠」的，也只有佛陀可以準確預測一個人的成就，甚至加以授記。其他人是沒有這種能力的，在山達迪的故事中，佛陀可以說：「這大臣今天一定會來找我，並在聽聞我的說法後，證得阿羅漢果，而

且證悟後，就入滅了。」是因為他具備正遍智，能明白所有的前因的聚合，才能絕對無誤地推論出下一刻的果報。

在正覺者看來，一切發生的事都不是獨法，都有前因，而且前因可以很深很廣，常人難以理解。例如，在提婆達多的個案中，每次他冒犯佛陀，如果弟子們感到心有不甘，佛陀都會很輕鬆告訴他們：「這不是提婆達多第一次這樣冒犯我了。在久遠劫前……」弟子聽後才會覺得心開意解。如果我們了解前因，將不會對發生的事感到驚訝，也不會感到忿忿不平，因為緣起甚深，發生的事總有無盡的前緣，我們不忿是因為我們不能盡知緣起的關係，一切都是重複，重複是為了再重複。

不可思議

一切現象的緣起極深，不可單以思想去了解，而是在具足八正道後，在意根生起的正見和正思維才能了解，所以阿難尊者說緣起是不可思議的。在觀察緣起時，行者依靠的是由正念和正定所引發的正見，單單靠思考臆測是觀察不到事物真正的緣起的，觀察緣起法需要有直觀的智慧心所，我們將在下一篇文章介紹。

在「好雪片片，不落別處」公案中，龐蘊說過這句話後，身旁的禪客卻問：「不落別處又落到那兒去呢？」龐蘊打他一巴掌，說：「你那算是參禪的人？閻羅王不會饒你，你不會得解脫的。」禪客反問：「那你自己呢？」龐蘊說：「眼見如同盲眼，口語如同啞口。」緣起法是法塵，不由眼根、耳根生起，所以眼見如同盲眼，也不由妄念生起，證得緣起法，也即具備超脫生死的能力，所以閻羅王也沒法管。話說回來，我們不可去思議的是「邪思維」，絕非自行生起的正見、正思惟，龐蘊打了禪客一巴掌後，禪客的妄念當下止息，但正見，正思惟不一定就能生起，龐蘊應該學習佛陀的教育方法，借禪客靜下來的機會，引導他以八正道緣起正見和正思惟，說不定禪客就能證果，打了一巴掌，也不再解釋清楚就算了，真可惜！

法眼是掌握緣起法最低的要求

瞭解緣起法，就獲得了「法眼」，未得法眼者，不是落常見，就是落斷見，而證得法眼的人就稱為初果或須陀洹，而初步掌握緣起法，但仍未體證涅槃的禪修者，可以稱為「小須陀洹」。例如，某人以為自己對某事的嗔心「空了」，如那人仍未證三果以上，那便是落了「斷見」。

總結來說，緣起法至少有十三種特性：

1. 緣起無獨法
2. 緣起無自性
3. 緣起無定法，矛盾可共存
4. 因非「因」
5. 果非「果」
6. 因不只等於果，果不只等於因

7. 緣生不生，緣滅不滅
8. 剎那緣生、剎那緣滅
9. 因小果大，後續無窮
10. 不由自主
11. 緣起甚深
12. 不可思議
13. 法眼是掌握緣起法最低要求

緣起法的基本應用

緣起主要所研究的對象是身心活動，不能正確運用緣起法就不能正確理解煩惱的本質，也就不能解除煩惱；相反，善用緣起法將有助於我們正確理解煩惱和自我的本質，甚至是生命的本質，證得法眼，我們在上面所列出的原則也是用來了解煩惱的生成和滅除方法。

個案研究

小方和太太逛街，雙方因為買不買一個水瓶而吵架，各持己見，非常難受。你是小方，請用緣起法來分析這件事，和解除煩惱。

小方和太太吵架產生嗔心，原因為何？應如何解決？

容易引發煩惱的邪見：

1. $B_{t-1} \rightarrow B \rightarrow B_{t+1}$
太太今天心情不好，所以發脾氣。小方自覺無論做甚麼，她起碼要再發三日的脾氣。
2. $A \rightarrow B$
今天天氣很差，所以太太發脾氣。明天天氣轉好，她就不會再發脾氣了。
或：我已經不懂得怎和她相處了，無論我做甚麼，她都不高興。
3. $A_{t-1} + B_{t-1} \rightarrow B \rightarrow A_{t+1} \rightarrow B_{t+1}$
我昨天沒有陪外母看醫生，加上太太今天心情很差，所以發脾氣，如果我再堅持，她必會繼續發脾氣。
4. 無固定因 $\rightarrow B \rightarrow$ 無固定果
女人心情好像天氣一樣，難以預測，可能一會兒她的心情又會突然好轉。

見解1至見解3都將導致嗔心的因視為單一、獨立的原因，如心情不好，天氣差，沒有陪外母看醫生等因素，而見解4是偶然論，這些都不是小方可以解決的，因為在這些個案中煩惱一方面是實體，一方面又難以掌握。

止息煩惱的正見：

5. [前因] → B → 緣起後續業果的眾緣之一

太太發脾氣，是由於眾多因素，在此刻剛巧剎那聚合而成；而她的怒氣在下一刻會否繼續，也要視乎很多其他因素的聚合，所以不一定因為我不懂和她相處，或任何一個單一因素造成的，太太和我都不一定有意引起爭端，令大家爭吵。

作為緣法的一種，她的怒氣有以下的特質：

特質	理解
1. 法眼是掌握緣起法的最低要求	由於我還未證得初果或以上，我很容易有邪見，看事情不是抱了常見〔關係12及3〕，就是偶然論〔關係4〕或斷見，所以我要小心分析，但即使我很理性客觀，也不能像佛陀一樣將所有的緣起關係窮盡，我也有機會犯錯，所以我要小心緣起八正道，才來正觀緣起，不可妄下結論。
2. 緣起無獨法	太太發脾氣固然是因為她的嗔心起了，但她的嗔心不是獨法，如果缺少了其他的法，也不會生起。例如，如果我以較好的態度和她慢慢說，她的嗔心也有可能不生起。
3. 緣起無自性	脾氣是緣起的，所以不可能長期保持同一性質。是可以改變的，在下一刻可能變成沒有脾氣，或者變成更大的脾氣。
4. 緣起無定法，矛盾可共存	我認為對的意見，即使現在認為是對的，但不一定將來是對的，所以不妨多多包容。其次，此刻大家的嗔心，也可以在將來變成好事，例如，大家更懂得互相包容。第三，購買水瓶也是為了改善生活，何須執取一定要以某一特定方法去達到？
5. 因非「因」	脾氣只是我的一個印象和一個概念而已，不等於太太真正的狀態。其次，太太的嗔心是發脾氣的其中一個因素，但不一定是主因，也有可能是我自己的態度不好，刺激起她的嗔心。
6. 果非「果」	我也發脾氣的原因是我認定了太太一定會繼續發脾氣，因而感到沮喪。事實上，她的嗔心不一定會繼續生起，也不一定緣起在和這個水瓶有關的事，可能會膨脹成為更大的事，也可能會消失，也可能會變成好事，例如兩夫妻言歸於好，感情更深。
7. 因不只等於果，果不只等於因	我們意見相左（果）不一定是她嗔心（因）的結果，可能她根本上是對的，即使她發脾氣可能是不善的，她也可能是對的。我對正確的事發脾氣，是因為無明，也因為我看不到嗔心發展下去，將來可能產生的影響遠比一個水瓶來得大。
8. 緣生不生，緣滅不滅：生不等於出現，滅也不等於消失	我判斷她發脾氣，並因此生起了嗔心，是因為在她發脾氣的一刻，我的心生起了「她發脾氣」這概念，並因為這概念更令自己生氣。實際上，那一刻生起的是她的樣子，再加上我個人的嗔心，才有她發脾氣這概念，這是緣起的結果，不純粹是她有沒有發脾氣的事實。另外，如果大家吵架後冷戰，雖然沒有發脾氣的樣子和語言，也不代表大家沒有嗔心。

9. 剎那緣生、剎那緣滅	太太發脾氣，令我也生起了嗔心，其實那一刻生起了的嗔心一早就滅了。由於一剎那間有無數的心在生滅，我當下不喜歡的感覺已經是很遲才生起的心，已經有所不同。由於錯覺，我還以為自己是在同一個嗔心的狀態，只是不再造新的念，舊的嗔心可以馬上消失，之後也不會再生起。
10. 因小果大，後續無窮	這刻我和太太覺得很難受，由因為過去一件非常小的事，所引生的嗔心而緣起的；如果這刻我們任由嗔心繼續發展，將會引生意想不到的嚴重後果。
11. 不由自主	環境是緣起嗔心的重要條件，我發脾氣也是不由自主的；同理，太太發脾氣也是，可能我的語氣是眾多緣起的一環，令她發脾氣，即使我們有深厚的感情，也不自主地發起了脾氣。
12. 緣起甚深	我的觀智有限，只能看到我們吵架的簡單緣起，和將來的有限後果。事實上，類似的吵架可能在過去，甚至在久遠的過去生已經發生了很多次；同理，如果我們現在不改善，在將來也會繼續發生。
13. 不可思議	由於緣起甚深，而且往往涉及久遠的過去，我必須依自己的觀智，而不單單是思考去觀察吵架的緣起。

總括來說，正觀「發脾氣」，將發現發脾氣、被發脾氣的人都是緣起的，雖然在剎那間產生作用，但只要正確觀察，就會發現一切已滅，不值一提；但又不是甚麼也沒有發生，嗔心的確曾發生作用，所以他們仍要善守其心，不讓嗔心破壞了大家的關係，種下將來不善的緣起。

「阿難!此緣起法甚深遠，有深遠相。阿難!因不覺、不徹見此法，此有情類，如絲縷纏結，如腫物所蔽，如文叉草、波羅波草之亂雜，故不得出離惡生、惡趣、地獄之輪回。」

依緣起法去建立正見是非常重要的，佛陀在《大緣經》中告誡阿難尊者，不要說緣起法不具深遠相，應了知緣起法甚為深遠，如果不能徹底了知緣起法，就無法解脫生死輪回；假如佛陀被提婆達多指使的頑童絆倒在街上，我們一起猜猜佛陀會怎樣以緣起的角度去看這件事？假如是你被頑童絆倒在街上，你又會如何去看這件事，和被樹枝絆倒會不會有不同的反應？

我們接著將在下一篇文章繼續論述緣起法中緣滅的特相。



我們無論做甚麼
都有一個「自己」的理由
開心有開心的理由
傷心有傷心的理由
關懷有關懷的理由
冷漠有冷漠的理由
這樣做有這樣做的理由
那樣做有那樣做的理由
總有一個「自己認為」充份合理的理由
左問右問別人的建議
不是為了看看自己的理由
是否充份
只是為了告訴別人自己的理由
何等充份
何等合理
更想的是要別人認同自己的理由

曾經，聽過一個這樣的說法：「有時，我們自己的理由其實不是理由，而只是一些藉口。」

《長部·二十二·大念處經》

1. 這是我所聽見的：

有一次，世尊住在俱盧國劍磨瑟曇鎮。在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”比丘回答世尊：“大德。”

世尊這樣說：“比丘們，有一條唯一的道路能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。這就是四念處。

“四念處是什麼呢？比丘們，一位比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。

2. “比丘們，什麼是如實觀察身呢？

“比丘們，一位比丘到森林、樹下或靜室盤腿坐下來，豎直腰身，把念保持安放在要繫念的地方。他只是念及呼氣和吸氣。當呼氣長的時候，知道自己呼氣長；當吸氣長的時候，知道自己吸氣長。當呼氣短的時候，知道自己呼氣短；當吸氣短的時候，知道自己吸氣短。他這樣修學：‘我要在呼氣的時候，體會整個身體；我要在吸氣的時候，體會整個身體。我要在呼氣的時候，平息身行；我要在吸氣的時候，平息身行。’

“比丘們，就正如一位熟練的轉盤製陶技師或他的徒弟，當拉了一個長轉的時候，知道自己拉了一個長轉；當拉了一個短轉的時候，知道自己拉了一個短轉。同樣地，一位比丘當呼氣長的時候，知道自己呼氣長；當吸氣長的時候，知道自己吸氣長。當呼氣短的時候，知道自己呼氣短；當吸氣短的時候，知道自己吸氣短。他這樣修學：‘我要在呼氣的時候，體會整個身體；我要在吸氣的時候，體會整個身體。我要在呼氣的時候，平息身行；我要在吸氣的時候，平息身行。’

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外
在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察身了。

3. “比丘們，再者，一位比丘當行走的時候，知道自己在行走；當站立的時候，知道自己在站立；當坐下的時候，知道自己在坐下；當躺臥的時候，知道自己在躺臥；無論身體做什麼樣的動作，都知道自己在做那些動作。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外
在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

4. “比丘們，再者，一位比丘在往還的時候，對往還有覺知；在向前觀望、向周圍觀望的時候，對向前觀望、向周圍觀望有覺知；在屈伸身體的時候，對屈伸身體有覺知；在穿衣持鉢的時候，對穿衣持鉢有覺知；在飲食、咀嚼、感受味覺的時候，對飲食、咀嚼、感受味覺有覺知；在大便、小便的時候，對大便、小便有覺知；在行走、站立、坐下、睡覺、睡醒、說話、靜默的時候，對行走、站立、坐下、睡覺、睡醒、說話、靜默有覺知。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

5. “比丘們，再者，一位比丘從頭頂至腳底審視這個身體，在皮膚之內包裹著各種不淨的東西。在這個身體裏有頭髮、毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、腱、骨、骨髓、腎、心、肝、肺、脾、橫隔膜、大腸、小腸、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、膏、眼淚、脂肪、口水、鼻涕、黏液、尿。

“比丘們，就正如一個兩邊開口的袋，當中裝滿各種穀類，有白米、稻米、綠豆、眉豆、芝麻、糙米。一個有眼睛的人解開這個袋口的結，便可以審視：這是白米，這是稻米，這是綠豆，這是眉豆，這是芝麻，這是糙米。同樣地，一位比丘從頭頂至腳底審視這個身體，在皮膚之內包裹著各種不淨的東西。在這個身體裏有頭髮、毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、腱、骨、骨髓、腎、心、肝、肺、脾、橫隔膜、大腸、小腸、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、膏、眼淚、脂肪、口水、鼻涕、黏液、尿。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

6. “比丘們，再者，一位比丘這樣審視身體：身體以界而建立，以界作為依靠；在這個身體之中有地界、水界、火界、風界。

“比丘們，就正如一位熟練的屠夫或他的徒弟屠宰了牛隻，分開了牛的身體各部分，把牠放在廣場，然後坐下來賣。同樣地，一位比丘這樣審視身體：身體以界而建立，以界作為依靠；在這個身體之中有地界、水界、火界、風界。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

7. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，過了一天、兩天或三天，屍體腫脹、發黑、流膿。他把自己的身體來相比，知道自己的身体也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅

法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

8. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，屍體被烏鴉所吃，被鷹所吃，被鷲所吃，被狗所吃，被豺所吃，被各種動物昆蟲所吃。他把自己的身體來相比，知道自己的身体也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

9. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，骸骨帶著血肉，連著髓……骸骨沒有肉，染著血，連著髓……骸骨沒有血肉，連著髓……骸骨四散，遍佈各方：手骨在一方，腳骨在一方，小腿骨在一方，大腿骨在一方，髖骨在一方，脊骨在一方，頭骨在一方。他把自己的身體來相比，知道自己的身体也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

10. “比丘們，再者，一位比丘看見屍體被人丟棄在荒塚，骸骨就像螺貝那般白……骸骨堆積經年……骸骨腐爛成粉末。他把自己的身體來相比，知道自己的身体也是跟隨相同的規律，也是會發生這種情況，也是不能倖免的。

“就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

11. “比丘們，什麼是如實觀察受呢？

“比丘們，一位比丘當感受樂受的時候，知道自己在感受樂受；當感受苦受的時候，知道自己在感受苦受；當感受不苦不樂受的時候，知道自己在感受不苦不樂受。

“當感受物質樂受的時候，知道自己在感受物質的樂受；當感受心靈樂受的時候，知道自己在感受心靈的樂受。當感受物質苦受的時候，知道自己在感受物質的苦受；當感受心靈苦受的時候，知道自己在感受心靈的苦受。當感受物質不苦不樂受的時候，知道自己在感受物質的不苦不樂受；當感受心靈不苦不樂受的時候，知道自己在感受心靈的不苦不樂受。

“就是這樣，他如實觀察內在的感受，或如實觀察外在的感受，或如實觀察內在和外在的感受；他也可以如實觀察感受的生法，或如實觀察感受的滅法，或如實觀察感受的生滅法；他也可以持續繫念這個感受，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。

比丘們，這就是一位比丘如實觀察受了。

12. “比丘們，什麼是如實觀察心呢？”

“比丘們，一位比丘內心有貪欲時，知道自己內心有貪欲；內心沒有貪欲時，知道自己內心沒有貪欲。

“內心有瞋恚時，知道自己內心有瞋恚；內心沒有瞋恚時，知道自己內心沒有瞋恚。

“內心有愚癡時，知道自己內心有愚癡；內心沒有愚癡時，知道自己內心沒有愚癡。

“內心集中時，知道自己內心集中；內心不集中時，知道自己內心不集中。

“內心廣大時，知道自己內心廣大；內心不廣大時，知道自己內心不廣大。

“內心高尚時，知道自己內心高尚；內心不高尚時，知道自己內心不高尚。

“內心有定時，知道自己內心有定；內心沒有定時，知道自己內心沒有定。

“內心解脫時，知道自己內心解脫；內心不解脫時，知道自己內心不解脫。

“就是這樣，他如實觀察內在的心，或如實觀察外在的心，或如實觀察內在和外在的心；他也可以如實觀察心的生法，或如實觀察心的滅法，或如實觀察心的生滅法；他也可以持續繫念這個心，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察心了。

13. “比丘們，什麼是如實觀察法呢？”

“比丘們，一位比丘如實觀察法之中的五蓋。

“比丘們，什麼是如實觀察五蓋呢？”

“比丘們，一位比丘內裏有貪欲時，知道自己內裏有貪欲；內裏沒有貪欲時，知道自己內裏沒有貪欲。他知道沒有生起的貪欲怎樣會生起，知道生起了的貪欲怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的貪欲將來不會再生起。

“內裏有瞋恚時，知道自己內裏有瞋恚；內裏沒有瞋恚時，知道自己內裏沒有瞋恚。他知道沒有生起的瞋恚怎樣會生起，知道生起了的瞋恚怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的瞋恚將來不會再生起。

“內裏有昏睡時，知道自己內裏有昏睡；內裏沒有昏睡時，知道自己內裏沒有昏睡。他知道沒有生起的昏睡怎樣會生起，知道生起了的昏睡怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的昏睡將來不會再生起。

“內裏有掉悔時，知道自己內裏有掉悔；內裏沒有掉悔時，知道自己內裏沒有掉悔。他知道沒有生起的掉悔怎樣會生起，知道生起了的掉悔怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的掉悔將來不會再生起。

“內裏有疑惑時，知道自己內裏有疑惑；內裏沒有疑惑時，知道自己內裏沒有疑惑。他知道沒有生起的疑惑怎樣會生起，知道生起了的疑惑怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的疑惑將來不會再生起。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的五蓋了。

14. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的五取蘊。

“比丘們，什麼是如實觀察五取蘊呢？

“比丘們，一位比丘觀察：色是什麼，色怎樣集起，色怎樣滅除；受是什麼，受怎樣集起，受怎樣滅除；想是什麼，想怎樣集起，想怎樣滅除；行是什麼，行怎樣集起，行怎樣滅除；識是什麼，識怎樣集起，識怎樣滅除。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的五取蘊了。

15. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的內六處和外六處。

“比丘們，什麼是如實觀察內六處和外六處呢？

“比丘們，一位比丘知道什麼是眼，什麼是色；他也知道所有結縛都是依這兩處而產生的。他知道沒有生起的結縛怎樣會生起，知道生起了的結縛怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的結縛將來不會再生起。

“比丘們，一位比丘知道什麼是耳，什麼是聲……

“比丘們，一位比丘知道什麼是鼻，什麼是香……

“比丘們，一位比丘知道什麼是舌，什麼是味……

“比丘們，一位比丘知道什麼是身，什麼是觸……

“比丘們，一位比丘知道什麼是意，什麼是法；他也知道所有結縛都是依這兩處而產生的。他知道沒有生起的結縛怎樣會生起，知道生起了的結縛怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的結縛將來不會再生起。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的內六處和外六處了。

16. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的七覺支。

“比丘們，什麼是如實觀察七覺支呢？

“比丘們，一位比丘內裏有念覺支時，知道自己內裏有念覺支；內裏沒有念覺支時，知道自己內裏沒有念覺支。他知道沒有生起的念覺支怎樣會生起，知道生起了的念覺支怎樣可以使它修習圓滿。

“比丘們，一位比丘內裏有擇法覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有精進覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有喜覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有猗覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有定覺支……

“比丘們，一位比丘內裏有捨覺支時，知道自己內裏有捨覺支；內裏沒有捨覺支時，知道自己內裏沒有捨覺支。他知道沒有生起的捨覺支怎樣會生起，知道生起了的捨覺支怎樣可以使它修習圓滿。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的七覺支了。

17. “比丘們，再者，一位比丘如實觀察法之中的四聖諦。

“比丘們，什麼是如實觀察四聖諦呢？

“比丘們，一位比丘如實知道什麼是苦，如實知道什麼是苦集，如實知道什麼是苦滅，如實知道什麼是苦滅之道。

18. “比丘們，什麼是苦聖諦呢？

“生是苦的，老是苦的，死是苦的，憂、悲、苦、惱、哀是苦的，求不得是苦的；簡略來說，五取蘊是苦的。

“比丘們，什麼是生呢？無論哪種形式、哪種類別的眾生，在當中投生、入胎、成形、出生，五蘊出現，取得六處。比丘們，這就是稱為生了。

“比丘們，什麼是老呢？無論哪種形式、哪種類別的眾生，年老、衰弱、牙齒掉下、頭髮轉白、面有皺紋、壽命減短、身心退化。比丘們，這就是稱為老了。

“比丘們，什麼是死呢？無論哪種形式、哪種類別的眾生，身壞、命終、逝世、死亡、五蘊散壞、屍骸被遺棄。比丘們，這就是稱為死了。

“比丘們，什麼是憂呢？面對各種不幸，受各種苦惱的事情影響，生起憂傷、憂愁。比丘們，這就是稱為憂了。

“比丘們，什麼是悲呢？面對各種不幸，受各種苦惱的事情影響，生起悲傷、悲痛。比丘們，這就是稱為悲了。

“比丘們，什麼是苦呢？各種身體的苦，各種身體的不快；感受各種由身體接觸事物所帶來的苦和不快。比丘們，這就是稱為苦了。

“比丘們，什麼是惱呢？各種內心的苦，各種內心的不快；感受各種由內心接觸事物所帶來的苦和不快。比丘們，這就是稱為惱了。

“比丘們，什麼是哀呢？面對各種不幸，受各種苦惱的事情影響，生起哀傷、哀痛。比丘們，這就是稱為哀了。

“比丘們，什麼是求不得是苦呢？眾生心有所求：希望自己沒有生，希望生不會到來。但是，生是眾生的自然法則，不能因為有所求便可以達成願望，這就是求不得是苦了。

“比丘們……老是眾生的自然法則……

“比丘們……病是眾生的自然法則……

“比丘們……死是眾生的自然法則……

“比丘們，眾生心有所求：希望自己沒有憂、悲、苦、惱、哀，希望憂、悲、苦、惱、哀不會到來。但是，憂、悲、苦、惱、哀是眾生的自然法則，不能因為有所求便可以達成願望，這就是求不得是苦了。

“比丘們，什麼是‘簡略來說，五取蘊是苦’呢？取著色蘊，取著受蘊，取著想蘊，取著行蘊，取著識蘊。這就是‘簡略來說，五取蘊是苦’了。比丘們，這就是稱為苦聖諦了。

19. “比丘們，什麼是苦集聖諦呢？

“欲愛、有愛、無有愛是帶來後有的原因。這些渴愛和喜貪連在一起，使人對各種事物產生愛喜。

“比丘們，這些渴愛在哪裏生起、在哪裏紮根呢？世上哪裏有令人喜愛的事物、令人愉悅的事物，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上有什麼事物令人喜愛、令人愉悅呢？世上的眼令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。世上的耳……鼻……舌……身……意令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色……聲……香……味……觸……法令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的眼識……耳識……鼻識……舌識……身識……意識令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的眼觸……耳觸……鼻觸……舌觸……身觸……意觸令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上因眼觸而生起的受……因耳觸而生起的受……因鼻觸而生起的受……因舌觸而生起的受……因身觸而生起的受……因意觸而生起的受令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色想……聲想……香想……味想……觸想……法想令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色思……聲思……香思……味思……觸思……法思令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色愛……聲愛……香愛……味愛……觸愛……法愛令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色覺……聲覺……香覺……味覺……觸覺……法覺令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。

“世上的色觀……聲觀……香觀……味觀……觸觀……法觀令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏生起、就在那裏紮根。比丘們，這就是稱為苦集聖諦了。

20. “比丘們，什麼是苦滅聖諦呢？

“對渴愛徹底無欲、滅盡、放捨、捨棄、解脫、不粘著。

“比丘們，哪裏是捨棄渴愛、清除渴愛的地方呢？世上哪裏有令人喜愛的事物、令人愉悅的事物，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上有什麼事物令人喜愛、令人愉悅呢？世上的眼令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。世上的耳……鼻……舌……身……意令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色……聲……香……味……觸……法令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的眼識……耳識……鼻識……舌識……身識……意識令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的眼觸……耳觸……鼻觸……舌觸……身觸……意觸令人喜愛、令人愉悅，渴

愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上因眼觸而生起的受……因耳觸而生起的受……因鼻觸而生起的受……因舌觸而生起的受……因身觸而生起的受……因意觸而生起的受令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色想……聲想……香想……味想……觸想……法想令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色思……聲思……香思……味思……觸思……法思令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色愛……聲愛……香愛……味愛……觸愛……法愛令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色覺……聲覺……香覺……味覺……觸覺……法覺令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。

“世上的色觀……聲觀……香觀……味觀……觸觀……法觀令人喜愛、令人愉悅，渴愛就在那裏捨棄、就在那裏清除。比丘們，這就是稱為苦滅聖諦了。

21. “比丘們，什麼是苦滅之道聖諦呢？

“就是這八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

“比丘們，什麼是正見呢？

“知苦、知苦集、知苦滅、知苦滅之道。比丘們，這就是稱為正見了。

“比丘們，什麼是正思維呢？

“出離的思維、不瞋恚的思維、不惱害的思維。比丘們，這就是稱為正思維了。

“比丘們，什麼是正語呢？

“不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語。比丘們，這就是稱為正語了。

“比丘們，什麼是正業呢？

“不殺生、不偷盜、不邪淫。比丘們，這就是稱為正業了。

“比丘們，什麼是正命呢？

“比丘們，聖弟子捨棄不正當的謀生方式，以正當的方式來謀生活命。比丘們，這就是稱為正命了。

“比丘們，什麼是正精進呢？

“比丘們，一位比丘為了不讓內心生起那些沒有生起的惡不善法，他精進、努力、有決心、專注；為了捨棄內心那些生起了的惡不善法，他精進、努力、有決心、專注；為了讓內心生起那些沒有生起的善法，他精進、努力、有決心、專注；為了讓內心那些生起了的善法保持下去、不散、增長、充足、修習圓滿，他精進、努力、有決心、專注。比丘們，這就是稱為正精進了。

“比丘們，什麼是正念呢？

“比丘們，一位比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受……如實觀察心……如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。比丘們，這就是稱為正念了。

“比丘們，什麼是正定呢？

“比丘們，一位比丘內心離開了五欲、離開了不善法，有覺、有觀，有由離開五欲和

不善法所生起的喜和樂；他進入了初禪。他平息了覺和觀，內裏平伏、內心安住一境，沒有覺、沒有觀，有由定所生起的喜和樂；他進入了二禪。他保持捨心，對喜沒有貪著，有念和覺知，通過身體來體會樂——聖者說：‘這人有捨，有念，安住在樂之中。’——他進入了三禪。他滅除了苦和樂，喜和惱在之前已經消失，沒有苦、沒有樂，有捨、念、清淨；他進入了四禪。比丘們，這就是稱為正定了。

“比丘們，這就是稱為苦滅之道聖諦了。

“就是這樣，他如實觀察內在的法，或如實觀察外在的法，或如實觀察內在和外在的法；他也可以如實觀察法的生法，或如實觀察法的滅法，或如實觀察法的生滅法；他也可以持續繫念這個法，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這就是一位比丘如實觀察法之中的四聖諦了。

22. “比丘們，任何人修習這個四念處七年，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說七年，任何人修習這個四念處六年……五年……四年……三年……兩年……一年，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說一年，任何人修習這個四念處七個月，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說七個月，任何人修習這個四念處六個月……五個月……四個月……三個月……兩個月……一個月……半個月，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。比丘們，不要說半個月，任何人修習這個四念處七天，他會得到兩種果的其中之一：或當下得到究竟智，或有餘得到阿那含。

“比丘們，以上說的，就是唯一的道路能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃；亦即是四念處了。”

世尊說了以上的話後，比丘對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。

《大念處經》的內容頗長，是其中一篇禪修者必讀的經文。在經中，佛陀為比丘講解多種禪修方法，屬身念處的由出入息念至荒塚觀等共有六種禪修方法，受念處是一種禪修方法，心念處也是一種禪修方法，屬法念處的由觀察五蓋至觀察四聖諦等共有五種禪修方法。

“念”的內容跟智慧有關，所以經文每講出一個禪修方法之後，都重複一次觀察內在和外在的身、受、心或法(即是觀察身的共相、受的共相、心的共相或法的共相)，觀察身、受、心或法生滅的本質，然後內心只管繫念身、受、心或法而對世間所有事物放下依賴與執取。修行者不論選擇哪一種禪修方法，重點都在覺知無常而帶出放捨的質素。四念處的修習方式很簡截——直接觀察生滅無常然後帶出放捨的質素。



所有眾生都會「逃避痛苦，追求快樂」。

我們喜歡追求：被認同來獲取快樂；被肯定來獲取快樂；被尊重來獲取快樂；被愛顧來獲取快樂……

我們也喜歡追求：學業有成來獲取快樂；事業有成來獲取快樂；家庭美滿來獲取快樂；人生美滿來獲取快樂……

有人以健康飲食，健身運動來追求快樂；亦有人以瑜伽，宗教儀式，唱誦，避靜，靜坐，正念來追求世間的快樂。但這些求得的快樂全都是條件性的、易逝的。

我們不明白世間的樂是短暫的、是永遠伴隨著苦的、是苦樂同體的，因此，我們除了要承受由快樂所衍生出來的苦外，更因不甘、不願、拒絕接受這事實而苦上加苦。

我們往往由於不明白快樂的本質，以致使用錯誤的方法來追求快樂，使用錯誤的心態來面對快樂，結果是自毀得到快樂的機會，更增加自己的苦惱。

不管我們追求的是哪種樂，用的是哪種方法，只要我們執著樂，我們就必定要承受痛苦！

你必須對你的喜歡和不喜歡，你的痛苦和快樂，兩者都放下。須知道，這就是佛法的要旨。……一切事物都具有兩面性，你必須看得周全，那麼，當快樂來時，你不會得意忘形；當痛苦來時，你也不會亂了方寸。當快樂生起來，你不會忘記痛苦，因為你知道他們是相互依存的。……當苦生起時，我們執著於苦，因此必須真的去受苦。同樣地，當快樂來時，我們執著於快樂，結果也經驗了歡樂。執著於這些感受，會經常的讓「自我」和「小我」的觀念，以及「我們」、「他們」的想法在心中纏繞。吶！這就是一切的始因，把我們捲入那永無休止的輪迴中。

《我們真正的歸宿》第32、35頁

——阿姜查

「八正道」與現今社會的關係

鍾沛珊

香港是一個繁華、先進且匯聚中西文化的國際大都會。身為香港人，雖然可享有其優勢，如經濟優越、科技先進、通訊發達等各方面利益；但亦帶來不少負面影響，如經濟優越所引至投資熱潮，搵快錢心態；科技先進、通訊發達而吸引多數人參與網絡遊戲，以致沉迷並活於虛擬空間；另外，又因生活節奏急速，工作壓力大，而引發了不少都市病，如精神病、心理病、甚至各種癌症等，大多數都是因為沉重壓力而引發出來的，所以，活在現今社會，最重要是懂得自我控制，不沉迷、不執著。

在佛的經典裡面告訴我們，人類有三種大病——貪、瞋、癡。

「貪」

即貪婪，內心總是覺得不足夠。所以，人們往往不會知足，常常做出投機、賭博等行為，不務正業，務求可以不勞而獲、搵快錢，以滿足他們貪婪的欲望。

「瞋」

即容易動怒，稍有不如意的便會不高興及鬪怒。

而我們現今都市人往往正是如此，因生活節奏急速，工作壓力大，很多人接受不了或無法宣洩，往往屈出病來，更甚者，有些人會向家人發洩，所以現今社會的家庭暴力案件不斷攀升。

「癡」

即不能分辨是非黑白，就是愚癡。

年青人終日沉迷網絡遊戲，並不了解自己的生活的意義，甚至不知道自己在社會的工作崗位及家庭崗位的職責，曾經有沉迷網絡遊戲的人，因被其母親阻止他繼續玩網絡遊戲而毆打其母親的事件。

「八正道」：

正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。正能幫助我們去除貪、瞋、癡，讓我們找回自性，提昇個人品格及心理質素。

正見

是指正確的知見，為向善及覺悟解脫的人生方向，從而步向生命的真理；對「苦、集、滅、道——四聖諦」有正確的觀念及見解，知道生命是苦、是無常的；理解苦的根源

是出於內心的三不善根——貪、瞋、癡；繼而滅除之，以止息人生的苦；並透過修習八正道，以徹底對治貪、瞋、癡。當人有了正見，並能徹底完成道業，便能證得涅槃。

正思惟

即最正確、最圓滿的思想或志向的意思；人有了正見，加上正思惟，以確立及明白人生是苦，只要拋下自己對世界一切的執著，並能以覺悟解脫為目標，繼而修行，務求脫離生死輪迴。

正語

指是正確、真實的說話。一般來說，人類身體最容易作惡的就是嘴巴，即「口業」；所以，我們一定要戒妄語（謊話）、兩舌（挑撥離間、搬弄是非）、惡口（污言穢語）及綺語（無意義、浮誇的說話）。

正業

指日常生活中應作的正當行為。不要不務正業或做出有害社會及他人的行為，遠離「身三惡行」——殺生、偷盜、邪淫。

正命

指是從事正當的謀生活命方式；凡是不違背法律、道德標準的生計，就是正當的職業。並且遠離五種邪命，即：武器買賣、人口買賣、供屠宰用牲畜的買賣、酒等麻醉品的買賣、毒藥的買賣，就是正命。

正精進

指是運用適當方法的精進努力來作出改善；以堅定的意志，堅持不懈地去修行，要時時勤觀自心，反省自心善惡。而正精進有四種（四正勤），即：努力不使尚未生起的惡行生起；努力去除已生起的惡行；努力促使尚未生起的善行生起；努力提昇已生起的善行。

正念

指是持續的覺知，覺知自己受貪、瞋、癡及五欲——色、聲、香、味、觸所束縛，並從中解脫出來，將心繫於四念處——身、受、心、法；心不散亂，意不顛倒，能夠時刻保持清醒，不貪住於世間之事，和不執著於任何人或事物，如實地了解生命和生命的真理，從而帶來人生真正的利益。

正定

是做人的定力、內心安住一境的質素，不受五蓋所蒙熏，即貪欲——色、聲、香、味、觸；瞋恚——忿怒；昏睡——內心的昏沉、懶散；悼悔——內心的動盪；疑——內心的猶豫不決，要有堅定不疑的定見，是心思的平靜和專注而正身端作，專心一志，身心寂靜，深入一心，精進禪法與禪定的修證。

「八正道」不僅是尋求佛理解脫的途徑，亦是現今社會各界人士所需要學習的，在現

今繁華璀璨的社會裡，人的生活不再和以往一般單純了。過往的人，日出而作，日入而息，沒有太多物質生活，過著比較貧窮、簡單、樸素的生活。反觀現今社會，雖然經濟繁榮，生活水平及質素大大提高，要求亦相對地提高，人們無論在工作上或生活上，皆起了重大變化，為了迎合激烈的社會競爭，大多數工作、食肆、娛樂場所等，皆轉改為廿四小時營業，以至日、夜顛倒；除了違反人類的生理時鐘之餘，亦為人們帶來不少壓力，而生活上及家庭上亦備受影響；

另外，亦因科技發達，電腦普及，人們大多依靠它作為溝通渠道，他們透過電腦網絡認識朋友、透過網絡遊戲得到滿足感及肯定自我的能力，而缺乏真實溝通，以致實際環境中沒有足夠溝通經驗及能力，並產生人際關係的問題。

因此，現代人更加要學習「八正道」，以能夠明白到「人生是苦」，該時刻保持清醒，不受激烈競爭所帶來的紛爭所影響，不受五光十色、花花世界所吸引，能確定自己的人生，明白並能以覺悟解脫為目標，繼而修行，務求脫離生死輪迴。即使不是佛教徒，但相信也可以憑著正精進，以得到智慧去確立及肯定自己的人生，提昇個人品格及心理質素，以解決今後社會演變所帶來的各種問題。

我們畢業了！！
哈！哈！

禪修的好處

孫燕玲 ●

去年初，看到一本有關氣功的書，書內詳述學習各種氣功的好處：不但強身，更能卻病。看到這些好處後，引起了我學習氣功的興趣。作者介紹了各式各樣的練功方式：有站式、坐式、臥式……，我選擇了一個自認為是較容易學習的方式——坐式，進行練習。每晚睡前，我都依書內的方法，練習半小時。由於是自學，有些地方做得不好，甚至錯誤，也無從知曉，亦無從發問，更是無從改正了。

今年初，在網上得悉志蓮淨苑有一個名為「禪修理論與靜坐實踐」的課程，由於有了練氣功的習慣，引發了我對禪修的興趣，於是報讀了這個課程，希望能在老師的指引下，學到正確的禪修方法。

上課的第一天，我獲派發一份禪修之友和第一講的講義，這份講義的最後部分，介紹了幾式鬆關節的動作，這些動作對我來說，十分受用。沒有做這些鬆關節練習前，我通常打坐半小時，便覺腿部麻痺，甚至酸痛；有時甚至坐廿分鐘左右便支持不住要放腿。做了這些鬆關節動作後，現在最低限度可以坐卅分鐘，就算更長的時間，都能支持。而打坐的方式，也和從前有分別。那本氣功書的作者說練功時的呼吸要深細長，頻率要慢，於是我便盡量將一呼一吸的時間拉長，但這樣便造成了呼吸不暢順，總覺得呼氣的時間比吸氣的長，呼氣未完，又得吸氣，一呼一吸並不協調。但聽了禪修課老師的解釋後，我明白了打

坐時的呼吸要自然，無須刻意。於是我使用自然呼吸的方法來打坐，總算改善了呼吸不暢的情況。

從練氣功過渡到禪修，也有一段時日了，我堅持每天練習，絕少偷懶；從前是在晚上臨睡前練習，後來覺得早上精神比較好一些，便改為在早上起床後練習。想來是日子有功的緣故，現在打坐時雖然還未能做到把心念專注，但總算是收到了一些效果。

最明顯的效果是體質的改善。我的身體不算好，尤其是氣管，很容易便引起咳嗽，有時咳嗽起來，藥石無靈，整個月也未能痊癒，每每在晚上咳個不停，不但自己難以入睡，更會妨礙家人。打坐了一段日子後，這種情況得到很大的改善，不但咳嗽的次數大為減少，就算是有咳嗽，也很快便會痊癒。這不能不說是禪修帶來的好處。

不那麼明顯的效果是脾氣的收斂。我是一個瞋心較重的人，而且頗為自我，看事物往往只從自己的角度出發，很少顧及他人，遇事稍不稱心，便怨天尤人，憤怒莫名。最近我發覺這種情況稍有改善。記得有一次我到一所餐廳想吃早餐，進入餐廳看過餐牌後，便對一位服務員說出我想吃的東西，請她替我落單，誰料她聽後，很晦氣地對我說：「我是新來的，不能替你落單，你叫其他人替你落單吧！」從前遇到這種情況，我一定不能容忍，就算不罵她一頓，內心也會很不高興。但那天我居然一點怒意也沒有，心境出奇地平靜，心想她這樣做一定有她的原因，我請另一位服務員替我落單算了。事後回想，我也奇怪自己會有這種反應。這是禪修效應吧！

上禪修課的時候，老師不但教導我們禪修的方法，他還把一些佛經和佛法（例如《阿含經》和八正道等。《阿含經》是記述佛陀對比丘們的告誡；而八正道則指導我們如何修行）解說給我們聽，使我們容易掌握禪修的方法和得到更多禪修的好處；此外，老師還教授了幾種禪修的方式，除了坐禪外，還有行禪、臥禪和慈心禪。我覺得慈心禪裏的慈、悲、喜、捨，是四種很有意思的心念，將這些心念帶到日常生活裏，不但能提昇心靈質素，還有助於人與人之間的和諧相處。上了禪修課後，我開始對佛法產生了興趣，開始領略到修行的重要，還打算報讀其他佛學課程呢！這也算是禪修的好處吧！

禪修，不但改善了我的身心，最難能可貴的是它引發了我對佛學的興趣，提昇了我學佛的信心。禪修的好處，在我來說，數之不盡。

禪修與我

A組 ●

原始佛教的經典曾提及「親近善士、多聞熏習、如理思惟、法次法向」四預流支，是可通向初果的途徑之一。在進階班的集體論文討論和分享裡，同修們亦能感受到這四種崇高的心靈質素與探求人生真理的精神。因各同修從彼此不認識而到能毫不保留，把自己在禪修路上的心路歷程與各同修分享，在討論中更對佛法的根本教義認識加深，這不就是四預流支所述的質素和精神嗎？話說回來，當然亦有層次高低與深淺之分。

談到禪修的體驗，各同修都有不同的見解和經驗，有一位同修起初對禪修的感覺是很宗教性、神秘、抽象、深奧……等。但經蕭老師的講解和自己親身體會，明白到禪修是心靈的培育，令好的質素生長和提升，壞的得以止息和減退。

現在他每天都坐禪半小時，亦同時配合以「無我」這實相作為生活禪，了解到任何事物都在一個「變」的狀態，它們是因緣和合的產品，任何執取都會導致「苦」的生起，能如實觀察世間「無常」的實相，心境自然舒暢自在。

另有同修是位深資佛教徒，但她感到自己心念很易被外境所帶走，在因緣的條件下，得知修習禪定可增強定力和有效深入思惟佛法。在修習坐禪的最大障礙是腳痛，有時會痛入心肺，甚至想哭，但她未想過放棄，心知這只是個過程。在靜坐中她體會到放下的道理，因曾有不同的情況和境象出現，例如感到有氣流上沖、飄動、溶化或有光明現前等，她不加理會，只用正念觀察，所有境象都會漸漸地消失。

經過一段時間的修習，她發覺正念和覺知都略有進步，從前因心念常迷失於過去或將來，所以會有乘錯車、落錯站的事情發生，現在這事情已很少發生，因在乘車時若妄念生起，她使用觀呼吸來提起正念，故要再加強禪定的修習。

較特別的是同組有兩位是夫妻的同修，兩位對佛法都有頗深的認識，他們對禪修都有不同的體會，一位對禪修解釋為靜慮思惟及觀察的修持。一般世俗人思想是世間法，世俗所想所做未必正確，所以要明瞭佛陀所教導的「正思惟」，如十善業、十二因緣、四聖諦，若能切實修行，並證得四果，便是位「阿羅漢」。可惜一般修行人，如我輩等，生活於現今緊張社會，不斷掙扎求存，心念太多，妄想太多。若要修行真的要萬緣放下，並能靜心思量正確道理如「八正道」，以免走歪路，下墮三惡道。

另一位覺得「慈心禪」最令她受益，因為這最適合對治現今社會的人和事，人與人之間的相處，是一大學問，更是一大修行，大眾來自不同背景和有自己的根性，自然就會有很多不同的意見，意見不同，問題就會產生，關係就起變化。但現在學了「慈心禪」，發覺原來可以將我們不滿的情緒轉移向善行上，例如見到自己不喜歡的人，不再心生怨對，而是心中念佛，迴向與他，求佛加持他福慧增長，示現多些悟道因緣與他，同樣可解脫自在，待因緣成熟時，情況自會改善，如是心中無恨。

解決問題的辦法，是先從改進自己開始，繼而影響他人，但不要執著他人何時會改，一切隨緣，我們自能做好自己，修行是修自己。

有位同修是深資大師兄，他把人的心靈譬如成一塊農田，當人一出生時，田中早已播下許多不同習氣的種子，在她成長的過程中，各種不同的善或不善的種子亦隨著歲月生長，有部分不善的種子已成長為小樹、小花，例如膽小、怕事、害羞、小氣、強烈的自我保護、愛說話、衝動、多疑等等，另有善的小樹、小花如樂於助人，積極，努力等也欣欣向榮，還有些她未能覺察的小花、小苗。

在她這片雜亂無章的心田，透過禪修，學習如何善巧整理這片土地，那些不善的小樹、小花和種子，應用甚麼方法使其枯萎去除，那些善的小樹、小花應用甚麼方法令其茁壯成長，還有讓那些未發芽的善種子能有機會冒出頭來，這種種的改變，希望最終令這塊心田達至和諧，再且有所收成，提供足夠的精神養料，給這個身心使用。

以往在未參加禪修課程之前，這位女同修稱自己是一個缺乏自信和害羞的人，每遇到不如意和逆境的時候，情緒便會不知所措，例如緊張、憂慮、悲傷等，因為當問題發生時，要在片刻中決定如何處理，真是難以抉擇，日常生活遇到的問題往往處於感性和理性的取捨。但自從參加了禪修課程後，對於在日常生活、工作和人際關係都大有幫助。

復活節期間，她參加了在蓮華臺舉行的禪修營，在這五天裡過著少事少務的簡單生活，心裡感到非常實在和愉快，在禪修營每天晚上都會有一節是研討時間，以往每到這時，她便會默默地做一個聆聽者，因聆聽也是一個學習的方法，但每次到她說話時候，心便會有很緊張和不知怎辦的感覺。但她在今次的禪修營研討比以往有所改進，能鼓起勇氣說出自己的感受和體會。其實禪修這樣東西看似簡單，但並不是表面看的簡單，它是捉不到看不見的，是要靠自己用心去探索，她深深感受到它慢慢地治療著思想和心靈，同時帶給心靈上的富足和感恩。

有同修覺得禪修是一門高深的學問，在未接觸禪修前，無論對人或事都非常執著，認定所有事情只有對與錯，更不知甚麼是中道。但在禪修的課堂學習中，常聽蕭老師說禪修是一種心靈質素的培育，要覺察自己的身心和外境，而不被外境所牽動，從而減低貪瞋癡所帶來的無明煩惱。

禪修的各種不同修習方法中，她最喜愛出入息念和慈心禪，修習出入息念可使心念專注，對於在日常生活中有很大幫助。慈心禪的修習時，她感到內心充滿慈心和喜悅，並向三界六道的眾生發放，能帶出她的悲心和感恩的心，從前不懂得感恩，現在則常懷感激的心，感恩別人對自己的包容，幸福不是必然的，世事無常，要努力學習對所有人和事的不執著和放下。

筆者初接觸南傳佛教的禪修，是抱著一顆好奇的心學習，因在雜誌看到有文章談到禪修在日常生活的應用，覺得內容充滿著慈悲與智慧，非常值得學習。便報讀禪修課程，期望能夠減少日常生活的煩惱，使身心得到平靜和舒適。

經過一段時間的修習，禪修已在日常生活中萌芽，平日待人處事亦會多幾分包容忍讓，工作方面知道不要預期自己或對方不會出錯，就算有問題發生，亦不會像以往的大動肝火，使事情更難解決，現在是先用正念處理問題，然後才作反思和檢討，好讓自己或同事有時間冷靜下來，避免日後同類事情再發生，明白若不應該發生的事，就不會發生。生在上世已被不少憂、悲、苦惱所困，不必再為一些可解決的事情，令彼此增添煩惱。希望有日能達到如實了知事情，放下一切執著。

集體論文的好處是能集合各同修的禪修心得，共同創造一篇文章，彼此在討論裡得益不少，雖然同樣修習禪修，但體會則是每個人都不盡相同，所以禪修是絕對由自己去探索領悟，別人並不能代你修行，只能從旁指導。禪修是以覺知的心去觀察事情，不是嘗試去經驗一些你讀到或曾聽聞的事情，願各同修都能精進向前，菩提上進。

慈心的助益

朱美鳳 ●

時光荏苒，轉眼間進階班課程又告一段落，在依依不捨之下真的多謝住持安排這樣好的課程給我們學習，再一次多謝蕭老師耐心的教導。在這裏我找到一位好醫生，更找到了一位好老師，使我在心靈上得到莫大鼓舞和支持。

從當初不懂修習禪坐開始，老師引導我們修習「慈心禪」，儘管是思念紛飛，但仍每次用心去跟著念祝願自己……祝願別人……祝願一切眾生遠離危險，身體健康等等。每天每次就是堅持，直至某一天，自己發覺善心慈心也靜靜地走進自己心房。在日常繁囂的生活中，自己在處理家人之間的問題，會抱著耐心去聆聽，去分析事物的因由。自己的兩個兒女，也曾感受到我這位母親真的比前變得更精采，大家在生活上相處來得更輕鬆愉快，從而也改變他們對佛教的看法。我相信只有慈心才是對待瞋恨心的最好方法。

在生活中，我們總是圍繞著好的或是不好的事情糾纏，好的或不好的都是自己的見解。這自我的執著，只有越執越怨、越痛苦、越矛盾。解決不了的話，就去求神問卜，去算命等等，問了之後其實問題可能解決了，但下一個困難又出現，於是無止境去拜、去求，又陷於苦海深淵。修習禪定，不僅能調理身體，更重要調心，淨化心靈。慈心禪使自己心胸、思惟變得更包容、更豁達、更體諒、更忍耐。面對生活的緊張得以舒緩，面對榮辱得失也輕輕一笑，面對有理或無理也可忍受。「慈心」就成為自己的朋友，每刻每秒都在鼓勵、提醒自己，從而去接納自己或別人不完美和缺陷。所以修習慈心，一次又一次的祝願，亦提醒自己，要珍惜當下，遠離陋習，覺知能力更強。在這祝願大眾能和「慈心」結下情緣。

說到珍惜當下，尤記得禪修課結束的一晚，真有點失落感覺，總希望時間就停在那一刻，讓自己多聽老師的教導，多一刻坐在這舒適的道場，多給自己一點安祥的感覺。但事實就是事實，緣起緣滅亦是一個真理。但當面對這事實又產生不捨，內心總有不好受的感覺。人就是受著愛、取、有的影響而產生憂悲苦惱所繫縛著。一個課程的完結，也掀起內心的不捨，這感覺也是人之常情，當然這是一個好種子發芽所引申而出的好感受。試想想若不了解緣起法的「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅」這因果法則，世事就容易產生矛盾、怨恨，常言道凡事要放下。但放下也不易做到，因我們在風平浪靜的日子裏，往往明白緣來緣去的道理，可是在不如意的環境下，身心所受所覺的不安而迷失方向。依我說：只要時常在行住坐臥之中常按著覺知的軌道而行，抱著正確的概念，去實踐、去反思、去過濾，如此這般的堅持下，就能對付內心的自我和貪念，就能認識放而不下的放下。放下其實就是調整內心的行為，平伏和根治貪婪，從而更快樂走人生

的道路。魯迅先生說：「道路其實沒有存在，但給人走得多，就形成路。」同時，只要我們能勇於探求，大踏步向前行，真正的人生路也自己去開創。

祝願大家能有美好的人生路，今天的我比昨天更慈悲，今天的我比昨天更寬容，今天的我比昨天更健康。

密集禪修營的體會

廖淑珍 ●

在好朋友引導下報讀禪修班，再而參加禪修營。使我對自己的身心、衣、食、住、行有更清楚正確的一面。首先禪修營由止語、步行上山開始，也就是行禪，要留意心的安住，與同修腳步的距離，也可欣賞風景。但背囊卻給我很大的負擔，直到禪修營結束時發覺很多衣物根本不曾動用過，也印證老師平時所教導何謂足夠。

禪修營在食方面，令我重溫飯來張口的日子。當然這要感謝所有義工的付出。到吃飯時老師提到重點吃的意義，除了感恩，米飯得來不易，認真知道自己的食量，善待自己的身體，細心咀嚼，認清食物本來的原味，很簡單的事實，但偏偏平常就疏忽了，而且每天一餐飯餐原來是沒有問題的。也節省很多時間。比較深印象，記得有一天，正當洗澡，可能也洗頭的關係，熱水不夠，當下有點寒冷的感覺，但在當天中午就有一大煲的熱薑湯放在枱上可飲用，當然他們不是專為我煲的，只是剛巧碰上而已，那一刻就對自己說希望下次有機會也當義工回報大家。

至於睡覺止靜方面，也回想童年時家住木屋區，我們的睡牀是用木板間成的閣仔，樓下是廳，我們幾姐妹就睡在一起。所不同就是現在同睡的是有緣的同修，也因是成年人，反而不能止靜，我是指大家不知不覺的鼻鼾聲，這是人所不能控制，唯有用老師平常教導的所緣境來修習。這裡環境我真的有似曾相識的感覺，但當時年紀小不懂欣賞。尤其最喜歡每清早做瑜伽時，做到大休息，睡在大地上，看每天不一樣雲的形態，晨光展現，好有天地合一的境界，在此，特別多謝瑜伽老師。

雖說自己年紀不小，但這類型的活動也是第一次參加，很難忘當晚在研討會上，用自我介紹的形式互相認識，其實我本人不善於表達，而又內向的人，更不曾在四十多陌生人面前談及內心的心事，雖然語氣有些激動，因我實在在心靈很徬徨的時候而碰上禪修班的。那一刻我自白了。正面的效果卻出現了，禪修營是止語的，但第二天有些同修給與細細聲的關懷，而我更在個別問答時得老師講解，認識真正的佛法，破除由誤導而來的迷信，也解開一直埋藏內心的恐懼，當下那刻的如釋重負，不知用輕安來形容對不對？除了解開心結，靜坐方面亦克服了腳痛問題，也領略到行禪和站禪另方面的喜悅、祥和。

這五天密集禪修營是我這生暫時為止，精神、心靈上最充實、最豐收的日子，我愛密集禪修營，更愛它的特色——止語。

我從禪修中的得益

B組 (二零零一年) ●

在未接觸禪修以前，對禪修實在一知半解，究竟甚麼是禪修呢？一般人或多或少都以為禪修是一些很神秘、很複雜、很困難、很高深莫測的東西，但原來都是一種誤解。其實禪修根本就是一些很清晰、很簡單、很容易實踐的東西，更可以將從禪修中學習到的東西融合日常生活裡，而且是終身受用的。

我們要達到幫助他人，自己本身的質素也很重要，經常反省和檢討自己，在身語意上抑制自己，諸惡莫作，眾善奉行，慢慢培養出良好的品格。持戒令自己品格質素提高，隨順心靈質素也提高，心靈質素提高之後，隨順也生起智慧，對生命的看法也開始有銳利的目光。

一個持戒的人同時對其他人都是一種很好的推動力。譬如我們遇上衝突的情況發生的時候，因為自己有持戒，持續保持正念，能夠冷靜沉著處事，就令身邊的人也感受到一種平靜和諧，能夠緩和壓力、緊張、不安等等的情緒持續出現。另外還有更進一步、更積極性的一面，就是對其他各種眾生也關心、尊重。所以學習持戒之後，我們自身都會是一個很開心、很快樂、心無掛礙的人，到任何地方別人也很開心與自己相處，而且都受別人尊敬，對日常生活和人際關係很有幫助。

從禪修中我們也體驗到正念是非常重要的。導師指出我們要回到當下，這是一個很重要的啟示，給我們明白每一刻都應該全心全意地生活。我們之所以有痛苦，就是不懂怎樣活在這一刻；懂得活在當下，使我們對人生比以前樂觀，對事物更積極，但不會貪求結果。在日常繁忙生活中，我們內心大部分時間都是穿梭於過去與未來的事情上，對現在當下的事情都忘失了。這是因為我們缺乏正念，因此需要經常保持醒覺，持續去修習，慢慢將心力訓練出來。我們要培育覺察、醒覺及活在當下，把正念運用於日常生活中。修習出入息念就可以鍛煉我們意念的安住和對自己意念活動的覺知，有強化我們的正念的作用。

慈心的修習使我們獲益良多，慈心是人類最高的情操，修習慈心禪能培育出「慈、悲、喜、捨」的內心質素，能清除內心的瞋恚、嫉妒、染著的內心結縛，帶給我們寧靜、和諧及喜悅；亦增加對所有眾生的關懷，熱心助人，改善人際關係，擴闊胸襟，廣結善緣。慈心能滋潤我們的正念，更能為修行帶來喜悅和推動力。慈心禪是用來培育慈心的工具，只要我們不斷努力地去修習，我們會更有能力面對任何不快樂的感受。

修習慈心禪會使身心變得柔軟，有種平靜舒暢的感覺，但不要預期這些感覺是否會一定出現，因為一有預期就是一種執著，應以平常心淡然處之，不論這種平靜舒暢的感覺是否出現也好，我們都欣然地接受它。很明顯修習慈心禪後有助我們開展智慧，減薄瞋恚的出現，當然有時仍然會生起鬪怒的情緒，但明白習氣的改變是一個過程，學習友善地接受自己有鬪怒的情緒生起而再去觀察它時，就會體會到情況正在改善中。否則，若以前遇到同樣的情況一定會生起比現在更大的情緒和這情緒會延續更久才能夠消失。

修習時間久了，由最初用情緒反應事物，慢慢地學習如何回應環境的轉變，繼而友善地運用經驗和知識來處理當下的事情以代替擔憂的情緒，思念便漸漸由破壞性變成建設性。有時我們未必察覺得到自己已在進步中，因為我們太過執著於事物的成果，沒有欣賞在處理事物過程中所付出的努力和嘗試。當漸漸明白和親自體驗關鍵在於付出的努力，不在於成果，觀察事物便會比以前更清晰，很多憂悲苦惱的情況卻變成訓練和學習機會。

佛教講慈悲，而菩薩亦以慈悲去度化幫助一切眾生，這是帶給我們一個訊息，要我們明白唯有慈心才能化解一切怨恨、嫉妒、執著、憂、悲、苦、惱。慈悲的背後我們除了能夠去接納和愛護他人之餘，其實還有一種智慧在內。其實每個人都有煩惱，煩惱使每個人出現不同程度的不恰當行為，都是因為各自背後有不同的習氣和環境所致。當中我們要有一個智慧能夠如實去看到明白每個人都有他自己的局限，我們才不會只是用自己的價值觀去看別人的行為，而嘗試設身處地在別人的立場、角度、基礎上去看別人的行為，多些體諒別人的處境，放下自己的我見，去接納別人。

此刻明白到，修行的實踐，是面對內心的貪、瞋、癡、我慢，用「戒」來自律日常的行為，為自己所作所說承擔上責任，避免做出一些傷害別人、傷害自己的事；用「定」來安住自己的心，免被習氣環境所轉，自然有「智慧」觀察到情緒妄念的生滅，只是幻象並非真實，心就不會成為習氣、情緒、妄念的奴隸。

正念對人生的助益

鍾玉冰 ●

「正念」對每一個人都是極之重要的，而且是必要的，因為我們日常的說話、所做的行為，一切都從思想中發出指令，如果思維觀念不正確，便會引致個人和家庭生活混亂、經濟拮据或社會失衡，更嚴重可導致國家戰爭的慘劇。

一般人決定做一個行為之前，都是想提升個人或生活環境質素，也不會有損人利己的想法，但往往有意想不到的後果。就如「買樓」只是想改善居住環境，但當市場出現一片炒樓風氣，地產發展商不停地在傳媒發放加推單位的速銷廣告，還在電視播出居所環境的舒適、入住後的全家人都這麼安逸、悠閑地生活……等廣告，地產代理人為求成功出售單位，拿出一大堆樓盤如何暢銷的美言、轉售獲利的數據，而當下「貪」念一起，只想到住得大點、舒服點或炒炒單位轉售圖利，並沒有計算個人的財政負債能力、評估個人風險承擔能力，統計市場供求的實際情況，這些內外因素不能配合時，泡沫經濟爆破，物業成了負資產，銀行追討物業差額，便面對經濟拮据，甚至要步向破產的路途。

還有些人沉迷「打機」、「濫藥」的行為，並理直氣壯地說是個人行為，一人做事一人當，絕對不會影響其他人。從表面上看來好像是個人責任制，但可有想到從「打機」的遊戲中產生對人命的輕視和暴力的行為，不斷加入我們的潛意識中，當面對日常生活有不如意的事，只會用暴力來解決問題，從沒想到人與人之間可以經過溝通協商來配合達致完美的結果。而「濫藥」的人，為追求在服藥後產生的快樂，輕鬆自在、無憂無慮的舒服感

覺，便會越食越多，不但損害大腦中樞神經，並在藥物的影響下做出各種各式的自殘行為，或傷害他人身體或財物的行為。為了糾正他們的錯誤觀念，社會上便要增加資源去做事前的教育工作，並要用大量的時間、人力、物力去解決事後輔導和補救工作。這樣「癡」的行為所牽連的部門有學校、警察局、醫院、戒毒處……等；被牽連的人有教育工作者、社工、警察、醫護人員、納稅人……等等，真的「一人做事一人當嗎？」請想清楚才說吧！

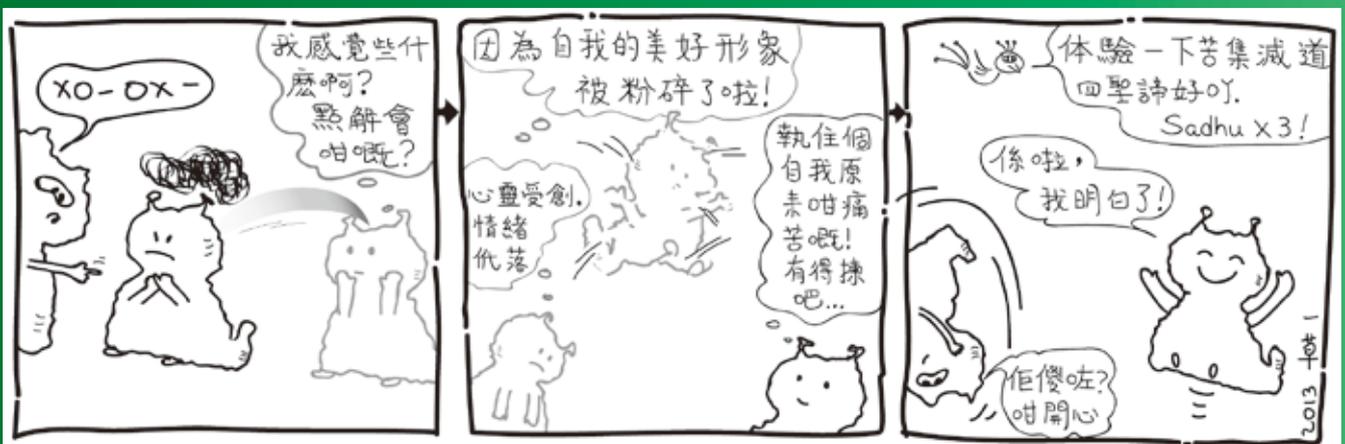
大家有否試過在交通工具上「搶」座位坐或「霸」座位給親友坐嗎？期間身旁有老弱傷殘或婦孺更需要這個位呢？或當下感覺是他笨手笨腳！不及你的本事可以快人一步理想達到，在過程中會訓練成為搶、霸得快便等同聰明和有本領，凡事只從個人利益出發，當拿不到好處便等於吃虧，不管對人處事為求達到目的，便可以不擇手段。當我們習以為常地做，漸漸地將它合理化，不斷練習所擁有一切都是理所當然的，加強自私心或佔有慾，稍有不如意事發生，「瞋」心立即跑出來，少則霸佔別人財物，妄顧別人利益或感受，重則發動戰爭，霸佔別國土地將物資據為己有，當中引致生命塗炭、經濟損失、破壞環境……等等。請停一停為別人著想，關心別人的感受、照顧別人的需要，想想那些東西只是「想要」或是「必要」呢？

實際上在日常生活當中，時時帶著「正念」加上「行、住、坐、臥」不同的禪修方法，運用在做人處事上，趕走「貪、瞋、癡」三毒，了解個人真正的需要，切切實實了解事物的真相和事相，感恩現在所擁有的一切，踏實地生活便可無憂自在身心祥和，人的心靈質素自然會提升，當有正面的磁場，便能吸引一切美好的事物，我們一起努力吧！



一草漫畫

一草



若人們仍然只能活至平均壽命91歲，而我又能活至那把年紀的話，我已過了人生三分之一，在此時此刻為自己作生命回顧是好的，待我把最好的留給後來的人。

就讀中四時，在由家裏出來的路上，忽然心中敲出生命的問題：「人生是為了什麼？我們存在有什麼意義？」年少的我茫然無知，實在想不出個所以然來。中學階段選修外國文學，老師要求我們定期交出短文章，作一些生活歷程紀錄，故此我算年少時已有機會面對自己，嘗試尋找生活中的點滴。我還記得有一篇文章，我自訂的主題是痛苦。我為什麼能訂這個題目？正正就是因為身體當時正受著痛楚，我在痛苦中居然找到力量，並堅持將所思所想記錄下來，現在回想起來，也挺自豪的。

在大學時期，一段新聞片段投射到我眼球，直到如今我依然沒有忘懷。那是一個貧窮的國土，人民飢餓不堪，救援物資是從空中投下來的，難民都走到墳墓旁邊的空地上等著這些僅有的資源以求生，我強烈地感受到死和生是可以如此接近的，心中很震撼，是言語無法透徹地表達的。

往後自己進入另一種生活秩序，如常的工作，糾纏於一些人事，沒有太多遺憾，也沒有很多得著。每天營營役役，有時感到迷失。在這十年光景，較貼切的形容是——「我是被創造的」，我基本上是跟隨大眾的步伐，缺乏自醒與自覺。

二零一零年是一個轉捩點，我決定將獨立生活，學習照顧自己的想法變成事實，過程中沒有什麼困難，亦感恩得到家人的諒解和支持。

這三年來，一些新知識正在匯聚，正念與慈悲心在加深，一些信念得以從日常生活中實踐出來，我確信生活是可以自己創造的，而喜悅就在心中，不假外求。

- 持續地參加禪修活動，不同的活動形式和體驗都帶給我寧靜和平和，再努力將禪修用於行、住、坐、臥之中，放下一些執著，享受當下
- 早睡早起，每晚平均十一時前就讓身體休息
- 盡量每天愉快地睡去(小死)，喜悅的醒來
- 有一段短時間租住80尺的套房，這棟舊式唐樓快將拆卸，有不少輪候公共房屋的小家庭入住，我看見牆壁很殘舊，既想讓自己過好這半年的生活，又想到有可能再有人租住，而這座唐樓曾經孕育多少的家庭和生命，理應得到一份尊嚴和尊重。我用了十天時間，將全房間四壁髹上兩種亮麗的色彩，並將牆上一小處畫有可愛童稚動物圖案的痕跡留下來，每晚入睡我看看可愛的動物，看看天花板畫上的雲朵，心裏很自在
- 持續吸收新知識，虛心學習，好奇心比年少求學時還大。數年前身體細胞變異，在治療期間，體驗親情的可貴和偉大。又慶幸遇上關懷備至的瑜伽老師，鼓勵我修讀中醫



興趣班。我以學習就是享受、學習也是慢活的態度，一年選修一科，一星期只上一課，至今不斷

- 二十年來的痛楚，每年每個月某一天都會來臨，我想這是身體在給我訊號，我十多年來都是用掩耳盜鈴的方式(止痛藥)應付過去。我意會到這份痛楚改變我的飲食習慣，不再喝冷飲、生冷食品，戒掉雪糕，直接改善我的健康
- 全由室內街市、露天市集、小店解決日常所需
- 每餐前感恩餐桌前的食物和產生這些食物的所有因緣
- 盡量自行煮食，每個早上我都為自己準備豐富的、有飯有餸的早餐，並把握7至9時最佳的進餐時間(「胃經」活躍之時)
- 喜見吃飯速度越來越慢，並保持專注
- 少碰些垃圾食物，不吃罐頭食品，留意食品標籤
- 多菜少肉，10個月前實行素食，逐漸由蛋奶素走向蛋素
- 不再購買含有動物成份的物品，如鞋、手袋
- 在偶然之機會下成為義務生態導賞員，能學習和經驗大自然的美，還可以與有緣人分享
- 認識一批導賞員之友(緣適朋友)，在支持環保、愛護大自然的共同理念下，互相勉勵，又一同分享有感受，或有益的文章及活動資訊
- 不時欣賞大自然的美好，如觀察一隻鳥兒出現了，我欣賞牠的美態，聆聽牠的歌聲，感恩牠的陪伴；在行車道上或行走路上遇到的日落，美得醉了人，我會專注欣賞，有時駐足一會
- 將破爛的錢包、手袋、鞋子、雨傘拿去修理，有一次我將因骨折擱下一至兩年的傘子拿去修好後，看到再次完好的傘子，心中的欣喜無法形容
- 想丟棄每一件物品前，發覺八至九成機會可分類為塑膠、紙張、金屬、玻璃物品，存儲到一定數量就捐給慈濟(逢週五晚七時半在香港約有20個收集點)，發現真正的垃圾原來那麼少，我的垃圾袋就是包裝十多卷廁紙的大膠袋子，很難填滿的。恆常購物都用循環再用的膠袋和環保袋
- 慶幸遇到一位用心教學的老師，他有一副捨己助人的菩薩心腸，他的生命啟發了我，我決心將正念發散開去。一年前，開始臨終關懷義工服務，每個星期到紓緩病房探訪院友和家屬。這個旅程使我剖開一個新的生命層次，並時時提醒自己要好好地生活，並持續思考如何好好地預備自己的死亡

我知道我可以做得更多、更好，可以做的事還有很多，然而我現在可以肯定的是，若要我立即寫出十件令我快樂的事，是較寫十件不快樂的事來得快。我現時還在駕著生命之船舵，既將工餘時間投入於各項義務工作，亦預留生活空間給予自己修行。若在下一刻，死亡要來臨的話，我沒有遺憾，可以微笑地離開。

寫於二零一三年七月二十五日

也談觀呼吸

剛過去的十月，很高興我們的烏普老師又再來到香港教導我們禪修。老師在初階禪營中，一如以往教導我們可以用多種不同的目的物：聲音、身體的覺受、身體的動作、心念的活動和呼吸來作為禪修對像，也在指導禪修的時間和我們一一練習。不過老師這次把呼吸這個禪修對像放在禪營比較後的時間才介紹，而且用上了「正念出入息練習」這個名字，令我對觀呼吸有了多一重的體會，所以也想在這裡和大家分享一下。

觀呼吸是禪修者常用的禪修方法，很多時有新同學來到禪堂，問到如何禪修，我們都會教他觀呼吸。看來，觀呼吸好像是最容易掌握的禪修方法，而且葛榮老師也常常提到呼吸是我們最好的朋友，因為呼吸肯定會一直陪伴我們，直到生命的最後一口氣，所以它是一個可以常常提醒我們回到當下的好幫手。

聽完了烏普老師的教導，我發現了觀呼吸的另一個層次。原來我們可以用兩種方式來觀呼吸。第一種方式強調用呼吸來帶我們的心回到當下：我們平常練習的觀呼吸方法通常都是這一種。這種方式比較直接，只要注意自己的呼吸就可以了。有些老師會教我們留意呼吸道的不同位置，例如鼻尖、鼻腔或腹部，選擇可以因人而異，主要是找到感覺比較強的地方；也有些老師會建議我們用力呼吸，以便可以更有效地把心留在當下。我想禪友們對這個方式都很有經驗，所以讓我們主力來看看這次烏普老師在山上教導的是另一種方式：用觀呼吸來提昇我們的覺察力（正念），有時我們會將它稱為「正念的出入息練習」。

大家大概都知道，很多東西都可以做禪修對像（目的物）：聲音、感覺、身體的活動、心念的活動等等，不過很多人都會喜歡用呼吸來做禪修對像，為甚麼呢？原來呼吸有個很特別的特性，假如我們用正念來觀察一般的禪修對像——例如聲音，隨著我們正念的提昇，我們將聽到的聲音會愈來愈多，當聲音多到一個程度的時候，我們的正念就不容易再提昇了，因為已經有太多的東西可以觀察，可以說是我們修習的效率下降了。可是呼吸卻不同，當我們用正念來觀察自己的呼吸，當正念提昇的同時，我們的身心會變得平靜，同時因為身心平靜下來，我們的呼吸也會變得幼細，這樣我們就需要有更敏銳的正念才可以繼續觀察，結果呼吸可以一路有效地帶領著我們提昇自己的正念，去到一個非常高的境界。正因為如此，古今很多禪修大師都會教導我們用觀呼吸來修行，更有說觀呼吸可以帶領我們到開悟的境界。

要真正做到「正念出入息練習」，我們要注意以下幾點：首先我們的心在觀呼吸練習前要有一定的平靜和正念，所以我們最好是先用其他方式把我們的心靜下來，例如先做行禪、觀察身體或是聲音的禪修，才轉為觀察呼吸；其次是要讓身體自然呼吸，注意不要讓我們的心去控制呼吸，很多時我們都會習慣在觀察的同時不自覺地控制了呼吸，所以一定要小心留意，就讓身體自然的呼吸（呼吸是長，就只需要知道它是長；呼吸是短，亦只需要知道它是短），我們要當個真正的觀察者；另外我們要觀察整個呼吸的過程：空氣開始吸入、完成吸入、停頓、開始呼出、呼完成出、再停頓，當我們進入到一定的平靜時，呼吸中間的停頓將會更明顯，這時我們要注意在停頓時仍要保持我們的觀察力（正念）；最

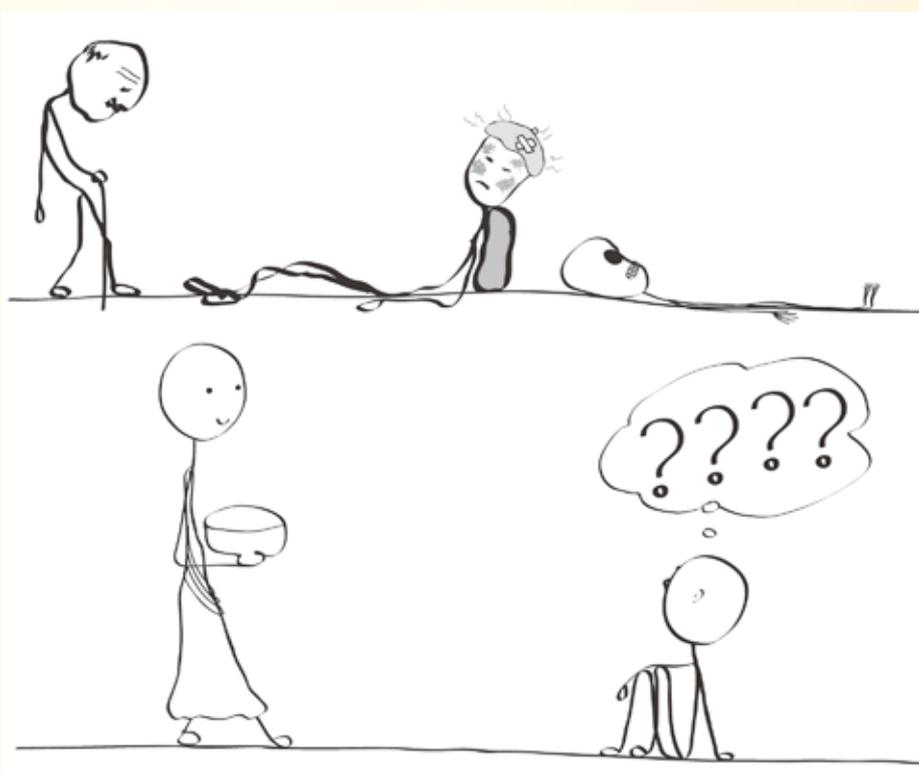
後，由於這個禪修方式可以令我們的身心變得非常平靜和放鬆，所以我們最好用坐禪的姿勢來修習。雖然看起來站立和臥下的姿態都可以觀呼吸，可是站立中進入太深的平靜，我們將會容易跌倒，而臥下的姿勢雖然不會跌倒，可是卻會很容易睡著，所以都不是合適的修習姿勢。

禪修是一個自我發現的過程，衷心希望大家可以親身試試這個「正念出入息練習」，更期望大家可以從中得到益處。歡迎大家多出席我們的共修和禪營，多多分享不同的修習的方法和經驗。

葛師金句畫

Rebecca ●

我們究竟對自己的內心做了些甚麼？這是一個非常嚴肅的問題，是我們須要去探究的。事實上，這問題和禪修是有緊密關連的。……舉個例子，後來成為佛陀的釋達多，你知道曾經有甚麼問題走進他的內心嗎？非常簡單的問題——“為甚麼人們會老？為甚麼人們會生病？為甚麼人們會死



亡？為甚麼人們會出家修行？”就是這些簡單的問題驅使他去找尋答案，而最後使他成為佛陀。……至於涉及禪修的問題如忿怒——“為甚麼我會發怒？”當你問自己這個問題及去找尋答案時，會發現甚麼答案呢？

《一起來走禪修路》第13、14頁



作者：艾雅 珂瑪
出版：法耘出版社

這本書的作者在五十七歲出家前有著一條不平坦的人生路：十五歲時因要逃避納粹的迫害，而離開父母和生長地寄居別國；十八歲與父母重聚後不久，就經歷了父親的病逝及母親的再嫁；跟著而來的是她自己的兩段以分手為終的婚姻；曾過著單獨撫養一個三歲孩子的生活；亦曾嚐過多年的長期遊歷生活……。六十歲那年，被認可擁有自由進出「初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定」的能力，並被囑咐要把這套快失傳的禪修方法在西方弘揚。

這本書是作者在一個十日禪修的開示記錄。作者以其人生經歷和實修體驗，對人生和禪修的多方面作條理的、次第的闡釋，是一本很實用的修行開示記錄。

作者指出我們的人生如戲劇，我們一生扮演不同的角色，非常投入的演活每個角色。我們會因角色的遭遇而喜怒哀樂，更會因角色不獲認同、不受讚賞而哀傷。因為不懂放下角色的執著，我們終生都受著折磨，只能在落幕時才能體會到整個表演的短暫和迅逝的本質。

作者指出「我執」帶給我們無窮盡的苦惱，如果帶著「我」來修行而不懂漸次放下「我執」，則修行亦難有成就。

她提醒我們需要認識清楚自己的苦是自己製造出來的，否則，我們就會不斷找代罪羔羊，去埋怨別人、埋怨環境。

作者看到許多人把修行聯想到禪坐、儀式、唱誦、某些宗教場合、某些宗教人物場合，否則，就無法成就。她指出這類看法和觀念，只會令修行一無所成，其結果會變成三心二意的修行，或甚至會使人支離破碎，使原本就不完整的自己，更加分散成二、三乃至四個人，即是俗人的自己會去從事世間種種雜事，而同時的另一個自己有時會因不同的修行方法而變得很超脫。儘管我們的生活可以添加禪坐、儀式、唱誦、某些宗教場合、某些宗教人物，但這一切皆非精神生活的本質。事實上，修行只在於持續不間斷的心靈淨化，別無其他。因此，修行，必須整個人全心全意地投入，時刻打開自己的心靈，正視內心的實際情況，而不是幾個時辰的打坐，浪費時間的胡思亂想就可以。

談到禪那，作者列舉其重要處：它可使身、心安適；它可作為淨化雜染的法門；觀禪那的無常而明瞭世間種種愉悅的無常本質；禪那能令心穩定、專注，從而有足夠的力量來洞識妄見、徹見真理。她並指出：須把禪坐中或禪坐外所得的了悟經驗來引導日常生活中的行事和如何修行，持續的了悟與持續的引導，帶來了一個緩慢與溫和的轉化過程，而最終使我們達到一種全然的轉變——從苦中解脫。

這本書有一篇附錄《善用每一天》，對如何全心投入修行有很全面的指引，必須一看。就讓我以當中一個指引來結束本文，願大家不要忘卻世間的無常與苦痛，不要光想不做。祝願大家能把握生命的每一天來修行！

以「明天不存在」的心態來把握今天當下此刻的修行



是你讓我明白甚麼是慈悲，甚麼是包容。

七八十年代，香港只有兩間大學。淑玲考不上大學，卻考上了一間大專學院。不少同學向她投以羨慕的眼光。可是，同學們的祝福與歡欣無法吹走淑玲內心的納悶。

對淑玲而言，那年的暑假既漫長又苦悶。父母只希望她預科畢業後幫補家計，堅拒為她支付學費。她向祖母哭訴：「我或許要放棄學業。」

你知道她的憂慮後，翌日，你毫不猶疑給她一張支票，支票金額是三年的學費。你用自己的積蓄支持了淑玲。從那天起，我更加尊敬你。在眾多長輩中，你的笑容最燦爛，你的說話最親切，你的一顆心最慈悲。

淑玲畢業後，答應將昔日的借款分期歸還給你。你拒絕了。你叮囑淑玲用那筆款項幫助另一個人完成他的夢想。幾年後，我才明白你用心良苦——慈悲是要一次又一次延續下去。

淑玲在一家跨國企業公司找到理想的工作，婚後更成為中產階級，從此再沒有跟我們見面。你給她一張囍帖，她只是托母親送上一份賀禮，沒有出席你孫兒的婚宴。我們說她一朝得志，忘了當日雪中送炭的人。你卻包容她：「孩子長大了，她有自已的世界，她有權利選擇自己的人生。我們要讓她振翅高飛，活出真我。」

我沒有淑玲這般幸運，中學畢業後，我一面上班，一面進修。你經常鼓勵我：總有一天，我可以拿到學位。我終於如願了，那一年，亦是我人生的另一個低潮。在辯護律師的狡辯下，法庭宣判所有人無罪釋放。當年的商業騙案，害我失業幾個月，並且不能參加畢業禮。你對我說：「放下這個判決，讓它成為人生的另一次經驗。」

醫生建議你動一次手術，你笑說：「我已八十多歲了，還有甚麼放不下。在病榻上，要女兒及孫兒們為我擔憂，不如開開心心地走上生命的最後一程。」

靈堂上放了不少花圈花籃，闊別廿載的淑玲終於出現了，匆匆而來，匆匆而去。也許在她心中，年輕時的一切憂悲苦惱已成為過去。在塵世間，你的人生也成為過去。

我曾經在一本書看到一句話：「逝者真正的墳墓，是在活人心裡。」你離開我們半年了。在我腦海中，偶爾浮現你的笑容，你的聲音。

一位朋友對我說：「從小到大，我們都離不開家庭生活。家庭成員的相處方法，直接或間接影響我們在工作及群體生活方面的溝通處事模式。我們的生活態度，我們的信念，多少也受成長背景影響。當我們面對困難或要作出重要抉擇時，童年陰影也許會令我們裹足不前。」

我曾經認識一位同事，他的父母特別喜愛灰色。他們認為世事並非只有黑白兩面，總有灰色的地方。不論是家居設計或是擺設，他們總以灰色為主，藉此提醒自己在判斷事情上，不要只執著對與錯，是與非。兒子長大了，他不容許自己的辦公桌上有灰色或黑色的用品，買衣服或日常用品，也避免選擇灰色。這位同事走出了「灰色」的樊籠，同時又跳進了「拒絕灰色」的樊籠。

有一天，陳臻問孟子，為甚麼他當天拒絕齊王送贈的兼金一百鎰，後來卻接受宋國及薛國的饋贈。假若當天拒絕齊王是對的，那麼接受宋、薛兩國是錯的；反之，倘若接受兩國的饋贈是對的，那麼，當天拒絕齊王是錯的。

孟子解釋，宋國給他的七十鎰是用作盤纏，薛國給他的五十鎰是用來買兵器作戒備，兩國贈給他的，都是旅途的必需，別無他意。而齊王給他的兼金，沒有任何的原因，就是想收買他。君子怎可接受賄賂。《孟子·公孫丑下》

同是饋贈，孟子懂得分辨哪些是善意的念頭，哪些是惡意的念頭。所有來自「王」的饋贈，要接納；所有金錢的贈送，要拒絕。兩者都是一種執著。

禪修要我們如實觀察自己，知道哪些念頭已生起，哪些念頭是如何生起，何時生起。我們有沒有一些念頭經常生起，哪些念頭是跟我們如影隨形的？我們有沒有一些思想的習慣或模式，是受自己成長背景操控，或受家庭生活影響的？

別忘記，處理家庭問題時可以獨斷獨行，但在辦公室未必可以獨排眾議。為家人爭取「贈品」，家人會稱讚你，然而，在辦公室經常為自己爭取這爭取那，別人也許會認為你自私霸道。

當我們知道五蓋或五欲生起時，就要捨棄它。

問：做出入息念的禪修方法是否一定要數息的呢？若然數息的話，應該怎樣數呢？

答：出入息念是一種很普遍的禪修方法，在佛教不同的派別、其他宗教、養生法甚至拳法之中，都可見到借助呼吸來收攝身心或借助呼吸來強身健體的修習。因為修習的理論、方法與目的有多種，所以行踐解脫道的禪修者若欲修學出入息念時，可以跟隨經教的指引來修學。時常閱讀經文的禪修者會知道，在原始佛教四部經典之中是沒有介紹數息這種方法的，數息這種方法在南傳佛教的《清淨道論》，或在中國佛教的《六妙法門》等一些著名的論典之中常有提及。

在經中所介紹的出入息念是比較簡截的，首先我們參閱以下一篇有關的經文。

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。”

比丘回答世尊：“大德。”

世尊說：“比丘們，勤修一法，會帶來大果報、大利益。這一法是什麼呢？是出入息念。

“比丘們，怎樣修習出入息念呢？為什麼勤修出入息念會帶來大果報、大利益呢？

“比丘們，一位比丘到森林、樹下或靜室盤腿坐下來，豎直腰身，把念保持安放在要繫念的地方。他只是念及呼氣和吸氣。

“當呼氣長的時候，他知道自己呼氣長；當吸氣長的時候，他知道自己吸氣長。當呼氣短的時候，他知道自己呼氣短；當吸氣短的時候，他知道自己吸氣短。

“他這樣修學：‘我要在呼氣的時候，體會整個身體；我要在吸氣的時候，體會整個身體。我要在呼氣的時候，平息身行；我要在吸氣的時候，平息身行。

“‘我要在呼氣的時候，體會喜；我要在吸氣的時候，體會喜。我要在呼氣的時候，體會樂；我要在吸氣的時候，體會樂。我要在呼氣的時候，體會心行；我要在吸氣的時候，體會心行。我要在呼氣的時候，平息心行；我要在吸氣的時候，平息心行。

“‘我要在呼氣的時候，體會心；我要在吸氣的時候，體會心。我要在呼氣的時候，使心歡悅；我要在吸氣的時候，使心歡悅。我要在呼氣的時候，使心入定；我要在吸氣的時候，使心入定。我要在呼氣的時候，使心解脫；我要在吸氣的時候，使心解脫。

“‘我要在呼氣的時候，體察無常；我要在吸氣的時候，體察無常。我要在呼氣的時候，體察無欲；我要在吸氣的時候，體察無欲。我要在呼氣的時候，體察寂滅；我要在吸氣的時候，體察寂滅。我要在呼氣的時候，體察放捨；我要在吸氣的時候，體察放捨。’

“比丘們，這就是修習出入息念了。勤修這出入息念，會帶來大果報、大利益。”

——《相應部·五十四·一·一法》

在經中可以看到，佛陀首先讚歎出入息念，然後講解出入息念的修習方法。經文提到的森林、樹下、靜室等是比丘生活與修習的地方，這些地方遠離世俗，適合修心。盤腿而坐、腰身端正、保持正念是坐禪的三種基本要求，不論以何種方法來坐禪都是這樣。

接著，經中講述五個步驟來修習出入息念，第一個步驟修行者只是念及呼氣和吸氣——以自然的方式來呼吸，呼吸或長或短時只需覺知每個呼吸是長或是短。這個步驟是借助持續的呼吸來使內心安住下來，及借助持續的呼吸來鍛鍊持續的覺知，當內心安住下來及有持續的覺知後，便進入以下四個“修學”的步驟。

第二個步驟是平息身行的修學：修行者首先在每個呼吸時都感覺著全身來呼吸，進而在每個呼吸時都平息全身的活動(包括語言說話)來呼吸。在這個步驟之中修行者不單修學平息身行，更重要的，是借助持續的呼吸來使身行一直平息下去，之後的三個修學步驟也是同樣道理，借助持續的呼吸來使定與慧的質素一直持續下去。

第三個步驟是平息心行的修學：修行者首先在每個呼吸時都感覺著禪修的喜樂(即禪修所帶來的身心舒暢感覺)來呼吸，進而在每個呼吸時都感覺著內心的活動來呼吸，再進而在每個呼吸時都平息內心的活動來呼吸。平息內心的活動即是平息五蓋、覺觀、喜樂等，讓內心進入或淺或深的定境。

第四個步驟是定的修學，也可稱為止的修學，這個步驟跟以上平息心行的步驟意思重疊只是言辭不同。修行者首先在每個呼吸時都感覺著內心來呼吸，進而在每個呼吸時都帶出歡悅的質素來呼吸，進而在每個呼吸時都帶出定的質素來呼吸，再進而在每個呼吸時都帶出心解脫的質素來呼吸。歡悅是一種由持戒、聞法、善美的心靈等善法所帶來的內心質素，是進入定境的前行。心解脫有別於慧解脫，心解脫跟定同義，而很多時形容深定。

第五個步驟是慧的修學，也可稱為觀的修學，修行者首先在每個呼吸時都感覺著無常來呼吸，進而在每個呼吸時都帶著對事物不粘著的質素來呼吸，進而在每個呼吸時都帶著寂滅的質素來呼吸，再進而在每個呼吸時都帶著徹底放下的質素來呼吸。無常、無欲、寂滅、放捨這些質素的圓滿能帶來阿羅漢的果位，修行者勤修這些質素，即使還沒圓滿，也可帶來三果。

從經中可見，修習出入息念能為內心帶出多種定與慧的質素，當中對呼吸沒有一個特定的要求，也沒有數息的內容。若禪修者像佛世時的比丘那樣生活，少欲知足、少事少務，他不用數息內心也容易安住在呼吸之中而不散亂，但在都市生活的在家人，內心常在散亂的狀態，這時採用數息的方法也許能使內心止息下來。數息的方法是內心跟隨呼氣來加上一個數目字，或跟隨吸氣來加上一個數目字，由一至十不斷循環。若數息時忘失了數目，可重新由一開始再數。通過數息後，如果內心已經平伏下來時，便不需數息，回復到只是覺知呼氣和吸氣。



天兔襲港前

天兔是近二十年吹襲台灣最強的颱風，也是今年全球最強颱風，被美國太空總署列為「怪獸風暴」。預測路徑顯示它很可能非常接近香港，有人說它是幾十年來襲港最強的風暴。雖然現在只是掛着一號風球，但我開始感到前所未有的擔憂。我的腦中出現了很多影像和聲音：暴風吼叫、玻璃窗爆破、風雨湧入屋、情況失控……我想着萬一爆玻璃怎樣應付。真的很擔憂。

但其實我為何要這麼擔憂？我不是居於山邊、半山或低窪地區，不會山泥傾瀉或水浸。我也不相信大廈會因打風而倒塌，最差的情況應該是玻璃窗爆破。如果沒有被碎玻璃擊中或誤從破窗墮樓，也不致危及生命！

那麼玻璃窗爆破有甚麼可怕？

我生活在一個安全、有秩序、大部分事情受控的環境太久了，已經不習慣面對不肯定、不受控的事情。面對不受控的事情，我首先不是接受現實，而是想設法控制。這就是苦惱的原因。

爆玻璃窗當然不好玩，但想控制它不爆破更令我不安。

三號風球

日本氣象廳預測天兔將於今晚在西貢登陸。腦中仍出現爆玻璃窗的影像，但沒有昨日那麼頻密。雖然天兔更接近，心裡反而沒有昨日那麼擔憂。情緒就是這樣，你以為它會來時它不出現，沒想着它會出現時它卻來了！準備好應付爆玻璃窗，看看會怎樣……

八號風球

現在掛着八號風球。天兔沒有按預測般在西貢登陸，於稍後在香港以北掠過。望向窗外，風雨越來越大，但我的房子完全不當風，所以在屋內感到沒有打風一樣，沒有狂風不斷重擊玻璃窗的吼叫聲，只有雨聲。我是第一次度過如此「平靜」的八號風球夜晚。

天兔走了

一切想像中的惡劣情況沒有發生。想像或預期的事情無論多麼逼真也不一定成為事實，感謝天兔再次提醒我。

葛榮禪修同學會主辦活動

大埔共修

日期：逢星期二（公眾假期停開）
（由5月20日開始改為逢星期三）

時間：晚上 7:30-9:30

地點：新界大埔運頭街20-26號
廣安大廈4樓D室

主持：何國榮 居士

報名/查詢電話：9382 9944

內容：坐禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

太子道共修

日期：逢星期五（公眾假期停開）

時間：晚上 7:15-9:15

地點：九龍太子道西184號金寶樓1B
（太子地鐵站 B1 出口）

主持：陳鴻基及眾居士

查詢：9382 9944（不用報名）

週末共修

日期：逢星期六（公眾假期停開）

時間：下午 3:00-5:00

地點：北角堡壘街36號
美威大廈2字樓D座

主持：陳鴻基及眾居士

查詢：9382 9944（不用報名）

工作禪修營

日期：12-13/4；10-11/5；14-15/6；
12-13/7；9-10/8；13-14/9

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

禪修課程（共四期）

日期：【第一期】2014年5月20日、27日、6月3日、10日、17日、24日（共6堂）

【第二期】2014年7月8日、15日、22日、29日、8月5日、12日（共6堂）

【第三期】2014年8月19日、26日、9月2日、9日、16日、23日（共6堂）

【第四期】2014年11月4日、11日、18日、25日、12月2日、9日（共6堂）

時間：星期二晚上7時半至9時半

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主講：何國榮 居士

名額：15人，先報先收

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名電話：9382 9944

課程內容：講者會以實修經驗來與大家分享禪修的種種問題；每堂都有討論時段以便學員能深入探討各種疑難。

第一堂：姿勢、呼吸

第二堂：痛

第三堂：雜念

第四堂：情緒

第五堂：慈心禪

第六堂：日常生活的禪修

週末禪修營

日期：17-18/5；21-22/6；19-20/7；
16-17/8；20-21/9

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮及眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

復活節四天禪修營

日期：18-21/4/2014

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

端午節三天禪修營

日期：31/5 - 2/6/2014

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

中秋節四天禪修營

日期：6 - 9/9/2014

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

註：在【迴瀾】舉行的禪營的「出發集合地點」為大嶼山東涌市中心23號巴士（由東涌市中心往昂坪的巴士）總站（該總站位於東涌地鐵站B出口旁的「東薈城」商場旁）。由集合地點到【迴瀾】需先坐車程約45分鐘的巴士，然後再步行（下山的路）約45分鐘。禪營完結由【迴瀾】返回東涌市中心需先步行（下山的路）約40分鐘，然後再坐車程約15分鐘的小巴。

瑜珈班

日期：逢星期六

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：九龍新蒲崗彩虹道 202 - 204號 華懋工業大廈8樓S11房

導師：江寶珍及眾導師

報名或查詢：6093 9027

註：建議每堂瑜珈班捐款50元，每期約10至12堂，一次過捐全期。

捐款方法

把捐款存到本會的香港匯豐銀行戶口(號碼：048-3-047221)

於上課時把存款收據交與導師，本會會發回捐款收據，收據可作免稅之用。

(捐款在扣除舉辦該瑜珈班的所需開支後，悉數作為葛榮禪修同學會的常務經費)

目錄

頁數

09烏普居士初階禪營錄（二） 南傳佛教叢書編譯組譯		1
【迴瀾】工作禪組通告		9
對聯、詩	素心	10
法中之法（二）	定慧	11
人間路：理由	過客	22
原始佛教經文選講（三十一）： 《長部·二十二·大念處經》	蕭式球	23
見聞思：苦樂同體	思	32
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選： 「八正道」與現今社會的關係	鍾沛珊	33
禪修的好處	孫燕玲	35
禪修與我	A組	36
禪心的助益	朱美鳳	39
密集禪修營的體會	廖淑珍	40
我從禪修中的得益	B組	41
正念對人生的助益	鍾玉冰	42
一草漫畫	一草	43
讓正念前航：讓正念前航	小蚊	44
也談觀呼吸	光	46
葛師金句畫	Rebecca	47
書林漫步：眼中微塵	讀書人	48
仙人掌：心裡的墳墓	綠番茄	49
念頭	Endless Song	50
修行問答	蕭式球	51
聊天室：打風	晴	53
葛榮禪修同學會主辦活動		54
底頁		56

歡迎投稿

凡有關禪修方法、習禪技巧、禪修與生活體驗及原始佛教等的文章，歡迎投稿。來稿請電郵、傳真或郵寄給我們，並請寫上姓名及聯絡電話。本刊可對來稿作出刪改；如不欲被刪改請註明。來稿刊登與否，恕不發還。

您的來稿能令本刊內容更充實，亦能夠讓有興趣於禪修的朋友們分享到您的體驗，請踴躍投稿！

免費索閱

如您有興趣閱讀本刊，請把姓名和地址郵寄、傳真或電郵給我們。我們會將以後每期的《禪修之友》寄上。

同學會網頁

同學會的網頁載有我們最新的活動消息和其他團體主辦的南傳禪修活動消息，亦載有「葛榮居士禪修講錄」、「烏普居士禪修講錄」、「禪修之友」、「在生活中禪修」以及「追思葛榮居士」等等篇目。歡迎讀者法友到 www.godwin.org.hk 瀏覽或下載。

請支持本會常務經費

捐助方法

- （一）郵寄支票到本會
會址：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
請附上姓名和回郵地址以便寄上收據
（支票抬頭請寫「葛榮禪修同學會有限公司」）
- （二）直接存款到本會的香港匯豐銀行戶口
戶口號碼：048-3-047221
請把存款收據連同姓名和回郵地址郵寄到本會以便寄上收據
- （三）親往以下地址捐助
九龍旺角洗衣街241-243號瑞珍閣地下A舖
佛哲書舍 代收

【本會是香港政府註冊慈善機構，收據可作免稅之用】

在【迴瀾】借閱 書籍的還書方法

- （一）交還【迴瀾】
- （二）郵寄回【會址】
新界大埔運頭街20-26號
廣安大廈4樓D室