

禪修之友

第33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：二零一五年一月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

葛榮居士禪修講座錄1996（三）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月九日

地點：志蓮淨苑

第三講：出入息念

很高興再次見到大家。今日我會講解覺知呼氣和吸氣的修習方法（出入息念）。我知道這種禪修方法為一些人帶來很多問題和苦惱。第一日我說過禪修的本意是解除自己的苦惱，但奇怪的是這種禪修方法似乎為我們帶來很多苦惱。我想其中一個主要原因是「集中」(concentration)這個詞語。我想說，這種禪修方法其實跟「集中」毫無關係。巴利文“ānāpānasati”的意思只是留心、覺知吸氣和呼氣，換言之，整個重點是正念。在這個禪修方法中，呼吸是主要的禪修對象。任何其他發生的事情——思想、各種感覺、不同的心的狀態，它們是次要的禪修對象。請明白，我們不是要嘗試停止思想、制止思想生起、制止感覺生起，或制止自己聽到聲音。如果你能覺知主要禪修對象和次要禪修對象發生的任何事情，那麼它們之間又怎會有衝突？它們怎會為你帶來煩惱？因此，這是一種十分簡單和實用的技巧，至少能讓你經驗片刻的自在、沒有煩惱。但如果你認為你不應該有其他身體感覺，不應該有思想，不應該聽到聲音，這自然會為你帶來苦惱，於是禪修對你來說就變成一場鬥爭。我希望大家清楚了解這一點，因為我認為明白這一點非常重要。

正如我所說，這種禪修方法的整個重點是正念，如果你能夠覺知身心發生的任何事情，即使你感到冷或熱、或前額一些不尋常的感覺，無論你經驗甚麼也沒關係，只是知道當下發生的事情，跟當下發生的事情做朋友。在那一刻沒有苦惱，因為你沒有抗拒任何事情，你只是與當下發生的事情同在。

我們要記著與此有關的另一點，就是認識到當我們在培育正念，有時候也會忘失正念。你可能不會一直覺知着呼吸，有時也會捲進其他禪修對象中。當這情況發生，無需製造任何問題，只要把注意放回呼吸上。因此覺察自己沒有正念是很重要的，因為覺察到自己沒有正念能幫助你重拾正念。當你覺察自己有一段時間沒有覺知呼吸，你知道了，然後只是把注意放回呼吸上。覺察到沒有覺知呼吸能幫助你提起正念，因此無需要對這種失念

的情況產生對抗和鬥爭。請明白這重要的一點。我想重複一遍，出入息念這禪修方法的重點不是「集中」(concentration)，而是「知道」(knowing)。

我想說的另一點是，學習跟呼吸建立連繫是十分重要的。有時候我告訴禪修者視呼吸為自己的朋友。為甚麼我們要視呼吸為自己的朋友？其中一個原因是它時常與我們一起。你有沒有時常陪伴你的朋友？呼吸是唯一時常陪伴我們的朋友。即使你在睡覺，這個朋友仍相當活躍。這個朋友更會陪伴我們到死亡一刻。我們可能有很多親屬和朋友，但誰會伴隨我們到死亡一刻？我看過佛經中很有意思的說法：在臨終時，如果我們能夠只是覺知呼吸，我們很可能安祥離世。

我們應該視呼吸為朋友的另一原因是，每當我們想起這個朋友，它會提醒我們回到當下——此時此地。每當你遇到嚴重問題，每當你受情緒影響，請嘗試這練習，請實驗：在那時只是想着你的呼吸，即使只是幾分鐘，你已經可以從你認為的「問題」中解脫出來。究竟這是怎樣發生呢？因為當我們遇上問題或有情緒，主要是思想令問題和情緒擴張，實在是思想令情況更糟。當我們與呼吸在一起，覺知呼氣和吸氣的感覺，即使只是幾分鐘，思想沒有生起的機會，於是你立即就從「問題」中解脫出來。無論你受到任何事情困擾，這呼吸修習也可以在你的心中製造一些空間，即使只是幾分鐘。請嘗試，在任何情況當你有情緒，例如感到緊張、焦慮、恐懼、不安，在情緒出現時只是回到你的呼吸，覺知呼氣和吸氣，看看會怎樣。因此，這個朋友在我們活著或臨終時也能幫助我們。

此外，在呼吸的幫助下，我們第一次學習控制自己的思想、情緒和感受。我們通常被思想控制，思想影響、支配著我們。但現在有了我們的朋友——呼吸的幫助，我們能第一次學習控制、放開思想，和回到呼吸上。同樣地，修習出入息念幫助我們控制生起的任何情緒，學習放開情緒和回到呼吸上。你明白到，當我們禪修，當我們與呼吸一起，只是覺知任何正在發生的事情，並且學習友善對待那些事情，可能是人生的第一次，我們經驗到內心的空間和平靜。

另一方面，呼吸能常常顯示我們身心正在發生的事情。當你憤怒，當你有情緒，當你恐懼，呼吸會怎樣？你會發現呼吸變得急促。但當我們在修習出入息念，當心變得平靜，呼吸又怎樣呢？這表示呼吸是一個十分有用的工具和指標，讓我們了解內心正在發生甚麼事情。這工具在日常生活中非常有用，尤其是當我們生氣或感到恐懼、焦慮，呼吸會給予我們訊號。如果我們能夠與呼吸連繫，每當情緒生起並為我們製造問題，呼吸總會提醒我們處理情緒。呼吸的狀況也會告訴你是否放鬆。如果呼吸深長，你會發現你真是放鬆。但如果呼吸短促，這表示你不放鬆。再次說明，呼吸是一個非常有用的工具，讓你知道、覺察身心正在發生甚麼事情。以上所說的，可能就是佛陀選擇呼吸作為禪修工具的部分原因。呼吸幫助我們處理內在發生的事情和外在發生的事情。

呼吸能幫助我們培育另一種十分重要的質素，就是佛法所講的「平等心」或「捨心」。正如我說過，無論身心發生甚麼事情，你運用正念和友善去學習不受它們影響，你只是

覺知那些事情，這樣能幫助你不為它們感到苦惱。修習出入息念時如果外面有聲音，你把注意力放在呼吸上，因此你也學習應對外面發生的事情。憑著這簡單的覺知呼吸技巧，你學習對自己身心正在發生的事情和外界正在發生的事情培育平等心。在坐禪時我們運用覺知呼吸的技巧培育十分重要的正念和平等心，然後把正念和平等心應用於日常生活。如果你對甚麼應該發生或不應該發生有預期，但實際發生的事情不乎合你的預期，苦惱就產生了。因此在禪修時學習對身心正在發生的任何事情說OK（沒有問題）是非常重要的。你要透過修習，明白坐禪時不要預期甚麼會發生或不會發生，這是十分、十分重要。在這個過程中，正念起了關鍵作用。當你有正念，它能幫助你學習只是知道正在發生的事情，只是知道而學習不去反應*(react)，然後在日常生活中我們也同樣學習對發生的任何事情不作反應。（*譯按：「反應」是指用情緒反應事情。）

現在你明白坐禪、修習出入息念和應用這些技巧於日常生活的關連嗎？你明白到我們在坐禪時修習出入息念，培育正念的質素，而重要的是在日常生活中應用覺知呼吸的技巧、應用正念和善意。那麼無論你在坐禪或不是在坐禪也沒有分別。

還有關於出入息念的另一點，就是有關我們應把注意放在甚麼位置和如何修習的不同說法。有些說法是修習出入息念時把注意放在鼻孔的位置，覺知鼻孔的感覺。然而有些導師會教導你注意腹部的升降，另一些導師又會教導你注意呼吸的整個過程。又例如緬甸的宣隆禪修法教導禪修者快速呼吸，從中獲得修習上的益處。昨日有聽眾也問到數息（數呼吸）的修習方法。究竟我對這些不同的修習方法有何看法？我的意見是：請你自己實驗，自己探索。我知道有些禪修者感覺不到鼻孔的感覺，所以我建議你們只是讓身體自然呼吸，然後去找出你能自然經驗到的身體感覺。你可以覺知、注意任何自然經驗到的感覺。如果你感覺不到鼻孔的感覺但仍堅持要覺知鼻孔的感覺，這就成為一個嚴重問題，引發巨大鬥爭，苦惱便由此產生。因此我再重複一遍，只是去探索、去找出你能真正自然地感覺到呼吸的位置，然後只是把注意放在那個位置，十分簡單。至於宣隆禪修法，我認為有它的好處，因為當你很急促呼吸，思想便沒法生起，而且也不容易感到昏睡或睡著。☺我時常鼓勵大家去做實驗、探索，並找出甚麼最能幫助自己，找出適合自己的最好藥物，去發現它和用它來醫治自己。

我們要明白的最後一點是，注意呼吸就是學習無為。我們太過習慣控制事物、操縱事物、干預事物。十分有趣，當我們嘗試覺知呼吸，這種習慣也會出現。實在奇怪，我們原來不懂讓身體自然呼吸，讓身體喜歡怎樣呼吸便怎樣呼吸。因此學習只是讓身體自然呼吸是極之重要。在學習過程中，我們可能仍會控制呼吸，因為這是很強的習慣，但是你只需要覺知你在控制呼吸。在你沒有控制呼吸時，只需要知道你沒有控制呼吸。

我已經講了約四十五分鐘關於注意呼吸的這個簡單技巧，現在我想你們休息一會，然後有問答時間，我會解答一些昨晚收到但沒時間答的問題。跟着是坐禪，我會引導大家運用注意呼吸來禪修。

〔小休〕

問答

導師：這是有關閒言閒語的有趣問題。我相信我們大部分人有時都會面對別人的閒言閒語。別人說我們是非，作為禪修者我們如何面對這情況？首先我們問問自己，我們能制止別人說是非嗎？真有趣，即使佛陀也會被人說是非，那麼你和我被人說是非又有甚麼出奇呢！因此，第一點是，當你聽到別人說你是非，不要驚訝。第二點是，有時我們對這些閒言閒語要抱開放態度，說不定當中有些是事實。☺禪修令我們時常盡量保持客觀。培育客觀的心態，客觀地看待閒言閒語，看看言語中是否有些是事實，這是十分、十分重要，因為我們這樣便能真正從閒言閒語中獲得益處。正如我曾經說過，任何事情對於禪修者也可以是學習經驗。第三點你要明白的是，如果你很清楚閒言閒語並非事實，那麼你為何要對它們生起情緒反應？我們不能阻止別人閒言閒語，但可以阻止自己對閒言閒語的情緒反應。如果我們能學習不對閒言閒語作出情緒反應，別人的閒言閒語又有甚麼問題呢？最後一點是，請為別人對你注意而高興。☺☺他們在說你，他們沒有忽視你，有人說你是非是多麼的好，你只需為此感到高興！在日常生活中幽默是非常、非常重要。能在這種情況中笑笑自己是很有益、很重要的。

問題：請教我如何進入Samādhi？

（譯按：Samādhi是梵文，譯為三昧、三摩地或三摩提，意指心不散亂的狀態。）

導師：佛經說在進入三摩地前，你需要感到十分放鬆、自在，你應該感到愉悅、輕鬆。這說法很有意思。當你越來越有正念、越來越友善，不需刻意用力追求，也無需對心的狀態有太多預期，三摩地的狀態能自然出現。請明白這一點。有一篇佛經講解慈心禪的十一種益處，其中一種是幫助修習者進入三摩地。這說明我為何在禪修中十分強調慈心的修習，因為當我們充滿慈心，我們容易感到放鬆、自在、舒適，然後心便能自然地平靜下來。這是其中一個進入三摩地的方法。

問題：佛教修習中甚麼最重要？

導師：佛教修習最重要是禪修，因為只有禪修能讓我們真正獲得自在、真正克服痛苦。

導師：這條問題是，為何我想成為在家的導師，而不是出家為僧？很高興有人問我私人問題。如果你有任何私人問題，歡迎你發問。

我相信在斯里蘭卡推動在家禪修很重要。我和一眾佛法修習者因而創立了斯里蘭卡首個為在家眾而設的禪修中心。我很高興告訴你們現在越來越多在家眾禪修。跟據佛經所說，即使是在家眾也可以達致解脫，因此我們每個人都有很好的

機會。☺你應該為此感到欣喜。

問題：怎樣運用禪修於日常生活中？

導師：我相信我已經講解了很多關於這方面的內容，而我也將會有一個講座專門講解這個重要題目。

問題：在靜坐時可否專注於眉心？要不然，我們應該把專注放在哪裡？

導師：正如我今晚所講，我建議大家學習注意呼吸，我也講解了這種修習方法的多種益處。但我不認識專注眉心的修習，因為我沒有做過。我只會講解我認識的東西。我認識注意呼吸的技巧，因此我講解這技巧。

問題：為甚麼我有時感到呼吸像一條線進出我的身體？

導師：我昨晚和今晚講解過，當我們靜坐，我們會有各種經驗，但重要的是，無論你經驗到甚麼，只是覺知它，然後回到呼吸上。不用去關注或擔憂為甚麼這些東西會發生。請明白，無論身心發生任何事情，只是覺知它、知道它，不需要擔憂它。正如我今晚說過，覺知呼吸技巧的其中一個重點是學習時刻對身心發生的任何事情培育平等心。如果你開始擔憂，如果你嘗試尋找原因，這樣會阻礙你培育平等心。

這裡還有一些問題我稍後會嘗試回答。現在我會帶領大家坐禪，練習注意呼吸的修習方法。

坐禪

在開始坐禪時，我們可否不預期甚麼應該或不應該發生？這是極之重要。

〔坐禪中的導引〕

首先讓我們覺知我們的身體，只是感覺你的身體，知道身體的不同感覺和動態。

如果思想生起，輕輕放開它，然後回到呼吸上。

你可以對身體友善嗎？

只是感覺以現在這個姿勢坐着是怎樣。只是感覺身體完全靜止是怎樣。

現在請你讓身體自然呼吸可以嗎？

不需要控制呼吸，不需要干預呼吸的方式，只需要學習讓身體用它喜愛的呼吸方式。

當身體吸氣和呼氣，請找出身體的不同感覺和動態。

你感覺到鼻孔位置的感覺嗎？你感覺到胸口位置的感覺嗎？你感覺到腹部的升降嗎？感覺任何自然生起的事情。只是覺知身體在吸氣和呼氣。

當身體正在吸氣，你知道身體正在吸氣。當身體正在呼氣，你知道身體正在呼氣。

視你的呼吸為你的朋友。只是時刻跟這個朋友一起。

思想生起是自然的。輕輕放開思想，然後回到呼吸上。

你感覺到身體不同的感覺也是自然的。只是容許那些感覺存在，並且越來越覺知你的朋友——吸氣和呼氣。

對於任何發生的事情、生起的各種思想、出現的各樣感覺，你有多能夠對它們保持友善？

多謝，十分多謝大家。

請不要認為現在禪修已經完結。請繼續時刻覺知身心發生的任何事情。因此，現在請用幾分鐘只是覺知身心發生的任何事情。

唸誦

現在讓我們用正念來唸誦。

巴利文唸誦

Buddham saranam gacchāmi – Dhammam saranam gacchāmi – Samgham saranam gacchāmi

(自 皈 依 佛 – 自 皈 依 法 – 自 皈 依 僧)

Buddham saranam gacchāmi – Dhammam saranam gacchāmi – Samgham saranam gacchāmi

(自 皈 依 佛 – 自 皈 依 法 – 自 皈 依 僧)

Buddham saranam gacchāmi – Dhammam saranam gacchāmi – Samgham saranam gacchāmi

(自 皈 依 佛 – 自 皈 依 法 – 自 皈 依 僧)

Sādhu (善哉……)

Santi (寂靜……)

慈心禪

我們以慈心禪作完結。修習慈心禪就是學習對自己友善、柔和及仁慈，對別人友善、柔和及仁慈。

你可以視你為自己最好的朋友、最可貴的朋友嗎？你能否真正感覺到？在身體每個部分裡感覺到，在整個身心裡感覺到嗎？

視你為自己最好的朋友，你可否對自己說：願我健康，願我快樂，願我平靜，願我遠離苦惱。

你可否把這感覺發放給這房間內每一個人？願每一個人健康，願每一個人快樂，願每一個人平靜，願每一個人遠離苦惱。你能真正感受到嗎？

十分感謝大家。明天再見，多謝。

一草漫畫（上）

| 一草



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

緣滅的特相

在芸芸三界中，我們是屬於欲界中熱烈追求「稀少之法」¹的眾生，加上現代市場經濟價值觀的建立，我們更加以稀少的事物和經驗為樂，很多人不計代價，為此付出畢生的時間和精力，這種對稀少事物的追求幾近瘋狂，正如在沙灘堆城堡一樣，為了短暫的滿足，明知一切將要毀壞，也要將沙堡堆得美輪美奐；相反，對於不稀少之法如心靈的平靜滿足則棄如敝屣，這種行為除了無明與愚痴外，沒有更好的解釋：正因眾生不明白緣起法，自然也不明白緣滅的道理，才肯去愚痴地執取容易壞滅的稀少之法。

有次佛陀從地下抓起一把泥土，告誡弟子們：「諸比丘，世間法不可執，即使小如我手上的這把泥土，無論怎樣，終有一刻我也要放手。」緣起手執泥土的條件不停地分解，要緊握泥土，需要有關的條件不停地緣起，終有一天不能繼續，始終要放下泥土。

緣起法包括了緣生和緣滅兩部分，緣滅是緣起的其中一個重要特相，緣生一樣東西需要大量的特定的條件，在特定的時空有多個條件，以一些特定的方式和力量聚合，一旦任何一個條件改變，或任何一項的作用力改變，所生成的東西或現象就會改變，而由於這些條件本身也是緣起的，也很容易改變和緣滅，所以凡是緣生的現象，都是容易壞滅的。

簡析緣力

除了上述原因外，緣力的特相也使緣滅容易發生，根據阿毗達摩，要觀察緣起，應至少看三方面的因素，第一是緣起的條件，即緣法，第二是由眾緣和合所產生的結果，即緣所生法，第三是和合兩者的力量，即緣力。阿毗達摩中的《發趣論》解釋了緣力影響緣法和緣所生法的二十四種方式，內容精微而龐大，很值得大家去研習，篇幅關係，我們以簡化的方式來說明緣法與緣生法可能的關係：加強和減弱，前行與後行，相助和相礙，相續與間斷，前生與後生，相應與不相應，離去與不離去，基礎與依止等不同的關係，緣法與緣所生法可能的關係極為複雜，變化多端，這也解釋了緣起無定法的道理。



喫茶去：茶味品緣起

以泡功夫茶為例，能夠影響茶味的因素有很多，包括茶葉的種類、性質、質素，泡茶的水質、溫度，茶具的物料，泡茶的手法和技術，喝茶的環境，茶友的質素，和喝茶時的心情等，在這些緣法和其中不同緣力的互動下，不同的緣所生法（茶味）就會出現。以水

¹ 得來不易的東西，如財貨、名譽等。

為例，我們知道有些水質可以加強茶的甜味，有些就減弱；茶友是功夫茶的前行，沒有茶友，就不需要功夫茶，普通茶也可以；相聚是後行；紫砂茶壺可以相助某些種類茶，發揮這些茶的優點，減弱其缺點，也可以相礙另外一些種類的茶，將其缺點擴大，所以某些茶就不適合用紫砂壺來沖泡；喝第一道茶是喝其香味，第二道茶是茶味，茶味繼香味生起，同時，要香味減弱，才可以體會茶味；有些茶和山泉水很相應，有些茶則和雪水相應，和山泉水不相應等等。緣力互動是極為複雜的，所以每一泡茶都是獨特的，茶味一閃即逝，不可重複，日本茶道最推崇的是一句話，就是「一期一會」，和「好雪片片」的公案相映成趣，也體現了「剎那緣起、剎那緣滅」的道理。

二十四緣例子：世間的相礙緣

緣法之間互相障礙的例子多不勝數，是甚麼緣法才能緣起人們的幸福感呢？佛陀告訴我們是善心，例如知足、布施、行善的心和行為可以令我們感到幸福；而不善心，如貪愛心則是幸福感的障礙緣；但反觀我們的社會鼓吹的卻是貪愛心，人們的貪念其中一個表現在對財富的盲目追求和信賴，這種追求對人生價值的破壞無餘，因為貪愛心越大，對生活的破壞程度越高。筆者在多次外遊期間，發現大中華地區的人，尤其是內地的人，被財富扭曲了人生價值觀而不自知。佛經中有一則著名的寓言早已揭示稀少之法對價值觀所具有的扭曲，甚至破壞的作用。有一大富人家的夫婦，每次經過一個貧窮人家時，都聽到屋內兩夫婦的歡笑聲音，他們覺得很奇怪，自己家的財富多得花不完，為何總是快樂不起來，而貧窮人家一無所有，卻有不絕的歡笑聲？富人於是想出一條毒計，就是將一塊金塊丟進貧窮人家的屋內，很快，歡笑聲就永遠消失了。為甚麼？大家不妨去參詳一下。

社會學家在多年前已經開始注意不正確的財富觀對人生正面價值觀的扭曲和破壞作用，其中一個研究是有關捐血的研究。有一些地方的制度和香港一樣是無償捐血，捐血者沒有任何的報酬，完全是出於貢獻社會的善心，而一些地方是有償捐血，捐血者和賣血沒有分別，在哪一種制度下，血的供應比較充裕？研究發現是無償捐血。另一個相關的研究將賣旗籌款的小孩平均分成三組，對第一組學生發表簡短的演說，鼓勵他們行善積德，再讓他們上路募捐；第二及第三組除了演說外，還給予獎金，分別是籌款額的百分之一及百分之十，而獎金並不會從捐款中扣除，結果哪一組所籌得的善款最多？結果是第一組比第三組多百之九，第三組又比第二組多百分之五十五，箇中意義深遠，首先，在沒有金錢的「污染」下，人們行善心的動力是最強的，一旦被錢「污染」了，動力就急速下降，除非提供的數額夠高，才能勉強貼近沒有金錢「污染」時的表現，而貪愛能夠直接破壞人的感恩心，令人更加快樂不起來。

今天，我們的社會正正是建基於貪愛心之上。社會鼓吹自私自利的行為，甚至愚痴地認為如果人人自私，社會整體的幸福反而會最大，以致我們有很多令人生充滿快樂的價值觀已經被各種物質追求所扭曲，不正確的財富觀破壞了生命的歡樂，麻木了我們的同情心，令我們對身邊人的苦變得冷漠無感，同時人也變得越來越孤立，更令人擔憂的是很多人將市場價值也帶入修行的生活，破壞團體的和諧和個人的修行。筆者曾詢問有相當物質條件的同修為何不專心禪修，最普遍的答案是害怕財富不夠支持將來的生活，他們的答案令筆者想起耶舍尊者的故事。耶舍尊者是佛陀時代第六位證得阿羅漢果的弟子，他出家前是大富人家的子弟，他享盡豐厚的物質生活，但一直感受不到真正的快樂，因而時常到林中慨

歎悲歌，直至他遇上佛陀，出家後很快成就阿羅漢果，才感受到真正的快樂。很多人自小被市場意識洗腦，盲目相信財富的用處和重要性，現代人相信滿足貪愛心才能令人幸福快樂，已經成為非常堅固的習氣，正正是這種習氣，障礙了很多善法的生起，特別在修定的階段，這也是很多人長期修行但一直毫無進展的其中一個原因。

二十四緣例子：修行時的相礙緣

對於修行人來說，緣法之間互相障礙最令人困擾的其中一個時段可能發生在修定的過程中。假如某人透過觀呼吸修定，在初禪近行階段，行者可能過份熱衷於禪相，而讓心失去平衡，反而不能入定；但如果沒有禪相，又很容易掉入有分心，禪相是得到安止定的相助緣法，對禪相的不確定性或貪愛就成為安止定的障礙緣法，兩者的分別在於有貪和無貪，非常細微，很容易混淆。另一個很困擾的時段可能是從四禪或相若心境出定時，其時心充滿捨心，處於非常清淨的無執狀態，這種狀態是內觀智慧生起非常理想的基礎；可是同一狀態，有些行者可能以此為基礎而建立另一種「我見」：大我、本體、宇宙的本源，變成了內觀的相礙力，所以我們要明白緣法可以是中性的，但我們的反應方式就包含了價值取向，正確的修行是以此清淨的觀察力，去看清楚在色聚和名法中，只有有為法在緣起緣滅，並沒有任何實體在作用。

緣滅的特相

1. 業果反覆地呈現

有為法不斷在壞滅，是因為基礎(緣法)不斷在消失，其成果(緣所生法)自然也不斷在消失，我們對緣滅的現象最容易理解的是緣所生法的壞滅和消失，其實緣所生法的緣滅也有其他的形態。一般人以為有為法緣滅，就等於消失了，其實有為法不是以單一形式來緣滅的，有為法受到眾多的緣力影響，其緣滅是以多種形式的方式來呈現的，最常見的反而是以重複發生來緣滅。假如某人容易輕視人，那麼這項輕視人的業力就會在未來不斷重複，某人可以在多生多世出生在社會低層，受盡他人歧視，直至這項惡業的相礙緣生起，才會暫時消失。又例如，殺生的業以病痛的形式緣滅，我們覺得自己的身體有很多毛病時，正是過往惡業在緣滅，這也是緣滅不滅的道理。由於善惡業緣滅都是透過反覆呈現的方式，我們要以安忍的態度來面對惡業，以不放逸來面對善業，因為一切都是過去的回音。

2. 問因，不如問緣

一件事情發生了，不一定是主角在當時主動作意的結果，可能是大家都無心去令事情發生，但事情還是發生了；相反，一件大家都想發生的事，也不一定就會發生，因為事情發生與否，是眾緣和合的，其中過去眾多的緣法和當下的色法都是重要的部分，我們往往對其運行沒有絕對的控制，宋朝的此菴守淨禪師有首詩正好說明這點：

流水下山非有意，片雲歸洞本無心；人生若得如雲水，鐵樹開花遍界春。

世事是往往難以盡如人意的，面對各種處境，特別是一些困境，我們第一個反應都習慣以邪見、邪思惟，去找尋對象去歸因，以怪責環境（他作）或自己（自作），生命力就在這種不停地尋找原因和怪責中耗盡，令我們不能以最合適的方式去回應生命中的挑戰；這也是因非因原則的進一步發揮，明白了這點，事情發生了我們就不會執意去歸因，我們

就能在日常生活中做到隨緣自在：我們仍然會生起了善心，希望成就善業，並且覺知當下出現的也不一定是善業，必須等待過去的惡業暫時不生，善業才能呈現。

3. 有為法不停在壞滅之中

緣滅最終的形式始終都是止滅，這個部分也是我們不可能影響到的部分，我們可以影響的是下一刻生起的心。假如有一天你因為噪音覺得很煩惱，只要你不注意這些煩惱或這些噪音，讓它自然緣滅，就會失去了繼續緣起的基礎，不再存在。可惜的是大部分人就是忍不住去繼續注意它，讓新的煩惱不停地繼續緣起，緣滅如像公共巴士停站，沒有乘客巴士就自然會駛走一樣，只要我們不去注意，緣所生法就會止滅。

4. 緣滅的軌跡：緣力可滅，但業不可消

為甚麼會善有善報，惡有惡報？從緣起的軌跡來看，當人完成了一個行動，所作的緣力雖然會消失，但會影響新的緣法生滅，形成新的緣力，這項緣力和上一刻的緣力是相應的關係，它也會繼續影響下一刻的緣法。如果是極重的善業或惡業，將會持續地影響很多生，雖然每生起一次立即就會滅除，但繼續會影響下一刻緣力的生起。例如，十惡不赦的殺人犯透過一個法律漏洞逃過制裁，大部分人會覺得不公義，他們的錯覺是源於對緣滅不正確的認知，惡業是不會止盡的，是不會隨著緣法的分解而消失的。在佛陀時代，有一個很富有的人向國王要求義務擔任祭典屠夫，國王當時覺得很奇怪，這位置是犯惡業的，當時大都由賤民擔任，沒有人會自願去做，國王就問他的原因是甚麼，他說自己有能力自憶宿世，在前六世都在祭典中擔任屠夫，因而大富大貴；國王大惑不解，於是向佛陀請教，佛陀告訴國王那人的確在這七世有大富大貴的業，緣起是他在多生前的供養了一次辟支佛，以此功德往生欲界天，並在前七世來人間往生，盡享富貴，他的業因並不是屠夫的惡業，他做屠夫的業在下一生就會成熟，他將在惡道中多次往生。我們從這故事明白到緣滅不斷滅的道理，由於供養辟支佛是極重的善業，使其惡業沒有基礎去持續生起，因此滅後就暫時不再生起，當因緣再聚時，他的惡業成熟後，就會有基礎讓其生起，他終要為自己錯誤的行為負責任。

神通第一的摩訶目犍連尊者在黑石洞被外道所聘請的兇徒殺害，兇徒將尊者全身的骨頭敲碎，再拋棄於叢林中，尊者以神通將粉碎了的身體固定，好像用布裹好一般，來到佛陀面前向他最後一次頂禮致敬，並應佛陀要求說法和展示大神通，然後才回黑石洞進入般涅槃。佛陀後來向比丘解釋摩訶目犍連尊者的本生，原來他已經連續多生被人以這樣的方式殺害，緣起是摩訶目犍連尊者的前生曾經以非常殘忍的方式殺害自己的父母，死後隨即進入地獄受苦，後來多生的輪迴都被類似的方式殺害，直至最後一生。從這個例子來看，緣力的作用不是依附在某一個體，只是以同樣的方式不斷重複，在和其他眾多的緣力互動下，在不同的時間，緣起當時緣法以類似的方式展現。殺害父母是極重的惡業，重複的時間會非常漫長，而且成熟時以優先於其他緣力的方式生起，假如摩訶目犍連尊者還未證得三果以上的果智，可能在下一生還要以同樣的方式受苦。

以上二個例子很容易給人業力不盡，甚至是靈魂不滅的錯覺，我們必須要小心。緣力並非以機械的方式運作，運作情況不像作用力產生反作用力後，會互相抵消一樣。摩訶目犍連尊者的惡業展現方式並非由他那一生的父母殺害他而消業（作用力=反作用力），而

是由不同的眾生來殺害他，而且超過一百世，並非一世就消業。由此可見業也是無我的，其展現的方式就是在過去某人作了一些業，現今某些業果就展現了，可以由不同的人，以相似的方式展現；其次，尊者今生所證的是上首弟子智，是需要漫長的修行才可累積足夠的波羅密，但即使是如此大的功德，也不能抵消他所作的惡業，只能減低惡業的影響，尊者一日在世，過去所作的業果就有機會持續生起，除非進入般涅槃，否則緣力在緣滅後還會持續生起，引發惡果報。最後，即使是極重的緣力，也需要適當的緣法出現，才會產生作用，緣力本身並不存在，也不能單獨發生作用，所以有持續性的緣力也是緣起緣滅，並非實體。

5. 最偉大的劇作家：緣力

緣力的運作就好比一套永無止境的戲劇，我們在作業時，和身邊的人一起譜寫未來的劇本，只是有時我們會扮演有福報的角色，有時會扮演有惡報的角色。一旦作了謀殺的業，就等於寫了一段有關謀殺的情節，有時有些人會代入殺人犯的角色，有些會代入受害者的角色，在這套永無止息的戲劇中，重複的是情節而不是角色，因為絕大部分人都沒有選擇角色的能力；只有持戒修行的人，才有有限的選擇能力，在前定的情節中擔任不太痛苦的角色，但只要有生，就有苦。正如菩薩在成佛的過程中，雖然曾經有很好的角色，但一旦擔任的是人的角色，就會遇上不同的惡報，例如多生以來被提婆達多相害。

6. 唯一讓緣力不再生起的方法

貪愛心是我們輪迴的根本，貪愛顛倒了我們的認知，令我們以苦為樂，以假為真。佛陀在《摩犍提經》（《中部》第七十五經）作了一個比喻，正如一個麻瘋病人，他的皮膚爛了，被蟲所食，並用手搔破瘡口，以致他的神經系統被破壞，這時以燃燒之炭去炙燒身體，他反而感覺舒服；如果他康復了，這時再用火去炙燒身體，他就會感得痛苦了。在貪愛的推動下，眾生無止境地三界中輪迴受苦，基於此，我們必須明白，貪愛心是沒有可能得到滿足的，假設有一個人渴望成為富翁，當他真的成了富翁，他的貪就會消失，從此就滿足不再貪了嗎？佛陀在《曼陀王本生》（《小部·本生經》）中說了一則故事，當時有一位比丘在托鉢時看到了一位美麗的婦女，自此思念不已，不久就感到很憂鬱，佛陀知道後對這位比丘說：「欲望是沒辦法滿足的，人們總會有新的欲望，新的煩惱。」佛陀接著說了一個有關自己的本生，過去的某一生，菩薩出生成為轉輪聖王，有很大的福報，他管理的國土很大，當時人間和天界一樣殊勝，但他還想要更好的，於是以神通上升至四天王天，成了那裏的統治者，但他的欲望還沒有得到滿足，於是再以神通上升至三十三天，成了那裏的統治者，經過漫長的時間，連三十三天天主帝釋天都死了三十三位了，他的欲望還沒有得到滿足，當曼陀王在天國的壽命很快就到了盡頭，五衰相呈現，他唯有回到人間，在那裏死去，但他的欲望還是未得到滿足。佛陀的開示說明滅除貪欲的緣力的唯一方法不是去滿足貪欲，因為貪欲一但生起，就會持續生起，不會消失，正如成語「欲壑難填」所說的；要滅除貪愛，唯一的方法是讓滅除了的貪愛不再生起，方法就是證入涅槃。

7. 相對稱原理：扭轉業的正確方法

如果相若的緣力持續生起，佛陀豈不是變成一個定命論者，提倡生命的軌跡一切由前業所定，現在作甚麼業都沒有影響了？佛陀在《鹽喻經》（《增支部》）說：「諸比丘！如果有人說人必須依業受報，照那樣子的話，比丘們啊！就沒有梵行，也完全沒有滅苦的

機會了；但如果說，凡人所受報必與其所作業相應（相對稱），照這樣說的話，比丘們啊！那就有梵行，也完全有滅苦的機會了。」佛陀所指的「相對稱」原理也是體現了緣起法的規則，即果報心只會由相應的心引發，善的心緣起善的果報，善的果報可以沖淡惡的果報，在上一篇的文章中，我們提出的「果」非果，就是這種原理的體現，即使在強力的惡業中，如果我們持續生起善心，根據相對稱原理，善果必然產生，所生起的善果是可以減低惡果報的影響，雖然不能令惡的緣力不再引發惡果報心，但如果是對相的緣力，就能比其他的緣力較有效地減低惡業的影響。

佛陀成佛後仍然有背痛，雖然他可以用禪定力或精進力減低其影響，但除非他進入般涅槃，否則惡緣力還是會生起，由此可見，緣力是無盡的，輪迴的可怖之處，非一般人可知。我們可以簡單地表示：

過去的惡業所產生的緣力（惡）+ 其他緣法 → 現在惡報
↑
現在的善業所產生的緣力（善）+ 其他緣法 → 現在善報

雖然過去的緣力不能改變，而且會持續生起，但現在的善報可以「沖淡」現在的惡報，從而令滅去的惡緣所生法暫時不再生起。如果是極重的善報，如四禪八定、內觀智慧相應的善報，就會令不相應的惡報暫時不生，例如修行者往生天界，欲界惡道的不善業就不可能產生作用。在欲界中，每個惡法有特定的對相的善法可以互相沖淡，效果特別好，例如，慈心（無嗔）對嗔心，忍耐對怨恨，可厭作意（無貪）對貪，死隨念對懈怠，安般念對掉舉，光明念對昏沉等，不相應的對法不單止不能止息惡法，還可能加強惡法，或引發其他的惡法，正如下節中金匠兒子比丘的故事。

8. 善於觀緣生，拙於觀緣滅

欲界生存的眾生，但對各種根境產生強烈的貪愛心，不論好壞都有興趣，所以特別偏執緣所生法，不能正確觀察到這些現象壞滅的情況。造成我們容易觀緣起法中緣生的部分，但對其壞滅的部分卻視若無睹，正如下則故事中的樹神：有位比丘準備興建一間茅舍，需要砍伐一棵樹²，樹上住著一個女天神和幼兒，她請求比丘不要砍，比丘卻不予理會。她一看無法勸阻，就把幼兒放在樹幹上，希望比丘能因此停止砍樹，但比丘的斧頭已經砍下去了，無法及時停下來，就把小孩的手臂砍斷了。女天神看見她的孩子受到如此重大的傷害，非常憤怒，當下就想殺死比丘，但當她正要出手時，突然心念一轉，提醒自己殺害違守戒律的比丘的惡業是很重的，於是她改變初衷，就前去向佛陀哭訴，佛陀讚賞她的自制能力，接著向她開示，她正念思惟佛陀的說法之後，就了解佛法了³。佛陀也在祇樹給孤獨園附近提供一棵樹給她居住。從此以後，佛陀制戒比丘不可砍伐樹木。樹神能夠懸崖勒馬，已經很難得，可惜她只能觀察殺害比丘所緣起的惡業，而不能觀兒子被砍的整個緣生和緣滅，如果她可以像童真迦葉比丘的比丘尼媽媽一樣善於觀緣滅，明白到兒子被砍，自己、比丘和兒子都沒有動機，但結果卻是兒子失去手臂，這是因為過去惡業成熟的結果，其中三者的行為也是緣生的一部分；另外，執著兒子也可能緣生很大的痛苦，她將可能很

2 當時佛陀還未制戒禁止比丘伐樹。

3 了解佛法也即是說她很可能已經證得初果。

快就會證得更高的果證。修行人太過傾向觀緣起，將善果或煩惱看得過於實在，結果是這些執著往往令善法難以增長，惡法難以消除。例如，修定時過份注重「集齊」各緣支，結果是落入掉舉心，或過份強調過去所作的惡法，會落入追悔。

由於一般人對現象的緣滅部分不了解，當緣起的事物或現象分解時，人們往往有過激的反應，例如，現代人生活中，八苦中愛別離苦所帶來的壓力最大，其中又以配偶的離世壓力最大。在貪愛的影響下，我們一直不肯接受一切的存在都是緣起的，都是易於緣滅的，所以親人一旦離去，我們都會感到很悲痛。如果我們緊記佛陀在《燃燒經》（《相應部·六處篇·六處相應》）中的教導，我們就會明白一切緣起的事都在迅速地消逝，就不會再對緣所生法產生貪著，就能超脫一切的煩惱。

9. 緣生緣滅對修行的影響

我們在輪迴的過程中，前生業力仍然對今生，乃至以後的生命產生《發趣論》中談及的二十四種作用，會令一些現象生起，加強一些現象，阻礙一些現象等等，即使在修行，仍然不可脫離這些緣力的影響。佛陀時代，有一金匠的年輕兒子在舍利弗尊者引領下出家，他得到的業處是可厭作意（不淨觀），他很努力用功，卻絲毫沒有進步，經尊者反覆指導，依然沒有起色，最後，尊者只好和他去求教於佛陀。佛陀知道年輕比丘過去幾世都是金匠的兒子，不適合以可厭作意修定，反而適合以淨想修定，於是以神通創造一朵美麗的蓮花，要年輕比丘把蓮花種好，並以此觀想修定，比丘依法修行，很快去除障礙，證得四禪。這時候，佛陀又用神通使蓮花枯萎，比丘看見蓮花瞬間枯萎，明白了一切法都是無常的道理，這時，佛陀再度放光，告誡他要去除貪愛，他更努力修行，很快證得阿羅漢果⁴。比丘過去作為金匠的背景令他不適合以可厭作意修定，原因是他習慣了對美麗的事物生起純美感的歡喜心，這種美感細微，近似於禪悅，不足以引發貪欲蓋和掉舉蓋，反而，比丘對不淨的事物則起厭惡心，容易引發嗔蓋，和一般的貪行者不同；另外，如果他觀的是一般不夠完美的蓮花，也一樣會生起嗔心，唯有佛陀所化現的蓮花，才能恰到好處地令他入定，佛陀其後用神通令蓮花以不急不緩的速度和程度枯萎，製造了適當的條件，讓比丘自然生起無常觀，這名年輕的比丘過去的習慣，影響到了他今生修行模式，他必須聚合很多的條件，才能成就阿羅漢果，所以壞滅後的緣生法，仍然會續繼產生作用，這是緣滅不滅原則的進一步解釋。

10. 緣滅是苦

緣起是無窮的，有為法因此也在不斷壞滅當中，所以一切都是苦的，正如一個漏水的水桶一樣，需要不停加注水，永遠沒有滿足的可能，除非我們趣向無為法，證得涅槃，五蘊才有止息的可能。

11. 正確觀察緣起中的緣生部分，才能正確觀察緣滅部分，不可只觀緣滅

一切緣生的現象始終要壞滅，那麼緣生的是否都是不真實的？生命是不是都沒有意義的？佛教是不是一個主張空無的宗教？對這些問題產生疑惑，是因為偏觀了緣起法中緣滅的部分，正確的方法是先觀緣生，再觀緣滅，其後智慧才會生起，超越煩惱。在觀察緣起法時，如果我們只觀緣滅，而忽略了相應的緣生，就很容易執空，最大問題是這樣並不能

4 《法句經故事集》第二十品。

正確了解實相。例如，小康被人無故責罵，內心生起了強烈的嗔心，如果他只觀緣滅，不觀緣生，會有甚麼後果？首先，他將不能找出真正緣生嗔心的緣法，他將生起邪見，以文章一的四種邪見來理解生起的嗔心，例如別人的無理責罵導致他有煩惱；其次，即使真的能觀察此時生起的嗔心在壞滅，他會發現正在「壞滅」的嗔心仍然不停生起，再壞滅，於是他很可能便會和很多人一樣，生起不耐煩的心，不停在心中默念：「滅！滅！滅！」很快，煩惱好像真的減輕了，他就以為嗔心滅除了，實相是他將心專注在「滅」的概念上，不注意那件事，憤怒自然減輕了，這種沖淡的方法和壓抑憤怒並沒有分別。其實，無論他看得見或看不見，嗔心都會滅的，但由於他不能正確觀察緣起，將不能準確掌握緣生嗔心真正是哪些條件，是甚麼緣起導致他不高興，所以他自然也不能掌握其緣滅，所以將來遇上機緣，他還是會為被人無故責罵而起煩惱。小康應該觀察完整的被人罵後的嗔心緣起和緣滅過程，明白緣滅不虛和緣起不實的道理，就不會再有煩惱。

現代人物質豐裕，精神空虛，精神病患者數目與日俱增，其中一個原因是生命意義的空虛，有些出家人也和在家人一樣感到空虛，正如在佛陀時代的一位比丘，有晚他看到毗舍離城居民在熱烈慶祝節慶，他們高歌和狂舞，盡情享樂，比丘此時內心感到一陣落寞空寂，竟然喃喃自語道：「再沒有任何人的日子比出家的生活更糟糕了！」就在這時，林子的地居天現身在他面前，告訴他：「地獄眾生羨慕天神的命運，同理，城裡的人羨慕出家人的生活。」這位比丘聽後突然醒悟，後悔曾經如此看輕出家人的生活，這位比丘的空虛感是由嗔心緣生的，其實是一種「無有愛」，也是貪愛的一種，克服空虛寂寞的方法是多觀察緣生，就會發現生命中的善法和惡法都是緣生的，即使會滅，都不完全是空的，以出家人的生活為例，出家人應該嚴持戒律，少事少務，專心修行，去除貪愛，由於缺少五蓋，出家人就會發現內心有無窮的法喜生起，當法喜不停生起，嗔心就不會生起，所以絕對不會有空虛寂寞的感覺出現。但該比丘就不明白這點，他誤以為自己空虛的因是出家生活，因而導致自己生命空虛，殊不知出家生活也可以是緣生法喜的重要條件，所以是中性的。

12. 修行的目的：觀緣生緣滅無常，得般若智慧

佛陀曾說：「生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，無能免斯者。假使妙高山，劫盡皆散壞，大海深無底，亦復皆枯竭。大地及日月，時至皆盡歸，未曾有一法，不被無常吞。」更深層次的無常是剎那的無常，無論是物質還是精神，都極為迅速地生滅，這一刻的五蘊和上一刻的五蘊已經不一樣，如果我們善於觀察緣所生法的緣滅現象，所得到的般若智慧，將有助於我們破除各種的煩惱。摩訶答那是個商人，有一次他到舍衛城去販賣紡織品和其他商品，佛陀進城化緣時，剛巧看見他，就微微一笑，阿難尊者如常詢問佛陀發笑的因緣，佛陀告訴阿難尊者摩訶答那的生命將在七天後結束，但此刻他所想的仍然是想把商品盡快賣出，阿難尊者將佛陀的話轉告給摩訶答那，他聽到自己的生命即將結束時，大吃一驚，心生恐懼，因為佛陀是如實語者，所說的話必定會實現，所以他一連七天，都邀請佛陀和眾多比丘接受他的供養，並且請佛陀向他說法，七天後，當聽完佛陀的說法，摩訶答那就證得了初果，往生兜率天⁵。摩訶答那對死亡的了解實際上是對緣起法中緣滅部分的了解，由這種了知所生起般若智慧，使他有足夠的力量破除我見，證得初果。

從表象來看，摩訶答那透過觀察有為法的緣生和緣滅，得到般若智慧，令他證得初

5 《法句經故事集》第二十品。

果，但他仍然不能超越生死之苦。不熟悉佛法的人，可能會產生很大的疑惑：「即使他證果，仍然在七天後死亡，那麼修行也不能保證人能超越生死之苦，我們還修來作甚麼？」

修行並不能保證人在有為法的層面上能馬上得到快樂，事實是我們的是否快樂是由眾多的緣法和緣力影響，因為在當下一刻，有過去無量業正在產生作用，我們不能左右所有的因素，即使當下有作大量的善業，根據緣滅的規則，這些善業也需要時間去成熟，所以修行的目的是解除煩惱的緣起，而不是煩惱的結果。去除導致煩惱的緣起，也就是去除無明愚痴，建立正知正見，乃至其他七聖道，解除痛苦的集，當下就可以去除大多數的苦，剩下的苦就只能安忍，靜待善業成熟。

13. 終極的緣滅：涅槃

在講述四念處時，佛陀教導我們觀五蘊要觀「五取蘊」，「取蘊」的本意就是「愛」，說明愛是五取蘊根本的緣起條件。另外，巴利語中「涅槃」(nibbāna)是指「沒有」，「愛」(āhāra)指「愛」，涅槃就是沒有愛的狀態，完全沒有愛，就能入涅槃的境界。如果我們觀察五蘊，破除一切的愛，就能證入涅槃；若還有愛，即使我們有修行、有智慧，還是不能完全進入無愛的境界。因為五取蘊是由愛緣起的，有愛就會有輪迴的緣，就會緣起無明等其他的煩惱，所以，有愛就有再生，唯有等上一刻的愛緣起後自行止息，將心安住於愛滅的狀態，完全離開了愛，才能證入在涅槃的境界。不同層次的愛緣起不同層次的邪見，當緣起「身見」、「戒禁取見」和「疑」的「愛」滅除而不生，而行者的心能安住其中，就能證得初果果智，其後有關邪見不再生起；同理，當緣起「貪」、「嗔」的愛減弱至某一程度時，而行為的心能安住其中，就能證得二果果智，如此，行為最後證得一愛的止滅狀態，證得阿羅漢果智。

14. 只有涅槃的體驗才能破除我見

經論中提出初果聖人必須至少有一次的涅槃體驗，才能破除「身見」、「戒禁取見」和「疑」這三種結，理由是甚麼呢？我們可以從緣起法中緣滅的原理去理解。未證得聖果的修行者，當他們去觀察五蘊時，包括「我見」在內的各種邪見會若隱若現地潛藏在我們的意識中，以致我們會感到有一個自我感，有時可能以身體為自我，有時以感受或思想，有時就以覺察為自我。每當修行者觀察任何一個對象，自我意識都會同時出現，典型的情況當很多人聽說「無我」的教理時，第一反應就是：「如果沒有我，那麼誰在學習無我這教理？誰在思考？」那麼甚麼時候禪修者才能確信五蘊中的確是無我的呢？就是當我們第一次體驗涅槃時，我們體證到一切止滅的狀態，才能確信即使在清醒的狀態，五蘊中都沒有自我，而我們沒有自我也能夠如常運作，我們也可以進一步得知原來在任何時候、任何狀態，五蘊中都沒有一個自我，這時我們才有能力破除三結。當然，沒有滅受想定的初果聖者將不能安住在涅槃的狀態，他必須反覆進入初果果定，在剎那間出果定後，以思省智去思惟剛才的經驗，才能確認剛才的狀態是涅槃；而具備滅受想定的三果及或上的聖者，就有能力長期安住在涅槃中，體驗自我消融的極樂。

小結：緣滅的原理

緣滅的特相

1. 業果反覆地呈現

2. 問因，不如問緣
3. 有為法不停在壞滅之中
4. 緣滅的軌跡：緣力可滅，但業不可消
5. 最偉大的劇作家：緣力
6. 唯一讓緣力不再生起的方法
7. 相對稱原理：扭轉業的正確方法
8. 善於觀緣生，拙於觀緣滅
9. 緣生緣滅對修行的影響
10. 緣滅是苦
11. 正確觀察緣起中的緣生部分，才能正確觀察緣滅部分，不可只觀緣滅
12. 修行的目的：觀緣生緣滅無常，得般若智慧
13. 終極的緣滅：涅槃
14. 只有涅槃的體驗才能破除我見

簡介觀緣滅的方法

第一步是先觀察緣法是怎樣緣起這種狀態的，由於緣法眾多，我們只會選擇幾個關鍵的緣法來觀，例如，由於行、愛、受、有不停生起，所以有為法也永無休止地生起。

其次，我們要觀察緣起該狀態的關鍵緣法不停地壞滅的實相，觀察應該向內看看，而不是向外的環境。我們要清楚了知這些關鍵緣法壞滅過程的狀態，並且讓心安住其中，一般來說，第二個層次已經足夠滅除大部分的世間煩惱；而觀緣滅是整個觀緣起最重要的部分，所以在七清淨門的十六階智中，和緣滅有關的佔著比較多的數目。

根據《雜阿含經》的記載，尊者阿濕波誓住在東園鹿母講堂，有段時間身患重病，極為痛苦。尊者富鄰尼前來看望照顧，並為他說苦、樂、舍三受法義，但阿濕波誓的病苦有增無減，於正法律生起變悔心，阿濕波誓前往佛陀住處如實相告，他以前沒病時，能自在進入安止定，並經常修習，但現在卻不能進入，是不是從此退失了這種禪定？佛陀告訴他不要執著於禪定中的各種樂受，而要觀五蘊無我，熄滅貪嗔癡，達到「一切漏盡，無漏心解脫、慧解脫」、「自知不受後有」。聽完佛陀的開示，阿濕波誓即諸漏不起，心得解脫，歡喜踴躍，身病即除。阿濕波誓身體不適，加上有障礙（五蓋任何一項）在心生起，這些障礙進一步令他對安樂的禪那生起貪愛心，以致他不能進入安止定，當他正確了知緣起他不能進入安止所緣的真正緣法後，他隨即放下貪執，這些障礙才真正滅除，心得解脫。修行者如果在禪修期間，遇上各種病痛，也有可能和阿濕波誓尊者一樣緣起不善心，進一步障礙了善法的生起，我們可以向尊者學習，觀察不善法是怎樣緣起的，然後觀察這些不善法怎樣滅去；甚至更進一步，觀察我見的破除。

進一步的層次觀法是我們透過諸緣生起和滅除的狀態，了知其中都是無我的，沒有一個實體，並依次序去破除十結，證得各種果位。行者首先透過觀察五蘊，確定一切有為法都不是穩定的、不是延續的、不是自主的和不是獨立的，覺知身、心的各種緣法和緣所生法不停在壞滅，感到整個世界以及五蘊好像崩潰一樣，包括身體、色聚，各種名法，甚至包括「能觀心」也會滅去。其後，行者能對有為法產生不帶嗔心的怖畏，確知有為法是沒

有價值的，不值得珍惜、執取的，而且執取會帶來很大的痛苦和各種過患，相反，無為法才值得去修持。再進一步，行者會對有為法產生厭離心，因為行者覺知苦由貪愛所引發，而貪愛最後又由無明所引發，因而行者對貪愛及無明皆起厭離之心。由於對一切身心現象感到厭倦，行為真誠地希望可以超脫一切因緣和合的世界，一切身心現象一旦生起，正念馬上加以注意，並覺知其三相、壞滅相乃至厭離，會作意於希望從一切因緣和合的束縛中解脫。當內觀成熟，行者能毫不費力地覺察有為法的三相，並能同時觀察到有為法的自相及共相，不會被表面所欺。最後，厭離世間法的心會引領行者安住在各種緣法不生的狀態，直至證入涅槃。

個案研究

個案一

有一隻毒蠍想要過河，就央請烏龜幫個忙，載牠一程。烏龜怕毒蠍啄，毒蠍說：「你放心，你背著我，萬一我啄你，你死了，我又豈能獨生？」烏龜聽了覺得有理，於是就好心的背著毒蠍過河。游到河的中央，毒蠍對著烏龜的頭上一啄，雙雙沉下，烏龜責怪毒蠍背信忘義，毒蠍滿臉歉疚的對烏龜說：「我並不想傷害你，無奈我已啄人成習，實在真是對不起啦！」

根據緣起法，毒蠍和烏龜犯了甚麼錯誤？

個案二

這是一個改寫自真實事件的個案。三十剛出頭的阿莊夫婦在朋友圈子中是出了名的恩愛，從不吵架，生活得很適意。有晚，他們飯後在客廳中閒聊，三歲的兒子已經睡熟了，正懷有第二胎的太太在沙發上，阿莊就在抹他的來福槍，誰知槍膛裏仍有子彈，在擦槍時走了火，擊中他太太，連同她腹中九個月的胎兒一同失救死亡。阿莊非常自責，辭去大有前途的牧師工作，數年內意志消沉，一直不能重新振作。根據緣起法，阿莊犯了甚麼錯誤？他應該怎樣做？

個案三

海衛學佛已經多年，直至兩年前才學習觀呼吸禪修。每當他稍為集中精神時，背痛會若隱若現，障礙了他的禪修，令他難以進入微息的狀態。海衛去檢查身體，醫生發現不到任何的問題，他覺得自己慧根不足，很想放棄禪修。根據緣起法，海衛犯了甚麼錯誤？他對修行的目的理解有甚麼根本的錯誤？

個案四

小貝是退了休的單身佛教徒，他經常擔心剩餘的財富不足以支持日後的生活，要想辦法去賺些外快，即使身體條件不錯，也不能專心禪修。根據緣起法，小貝犯了甚麼錯誤？

個案五

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。小方應該怎樣運用緣起法去滅除自己的嗔心？

個案六

小東與小西是同事，初次見面時兩人已經感受到一種難以解釋的敵意。小東觀緣，開始的時候一直妄念紛飛，出現在腦海中的都是一些微不足道的小事，後來經過努力，才發現小西是他前生的怨偶，小東嘗試叫自己放下對他的仇恨，但一直不成功，雙方繼續結怨，小東嘗試找另一份工作，但一直不成功。小東開始時為甚麼不能成功觀察緣起？假設小東和小西真的是前生的怨偶，小東觀緣的方法為甚麼是錯的？他應該怎樣去觀？

參考解答

個案一

毒蠍錯誤地觀察了緣起，以致不能防止「啄人成習」的習性。毒蠍認為它自己所有刺啄的習性都是自主的獵食或自保行為，但如果它能夠正確觀察緣起，它會知道這只是部分的真相。在其他的一些情況下，它會不自覺地有刺啄的行為，既非獵食，也非自保，所以它有部分的習性是不自主，難以控制的，可能是天性的一部分。最快的緣滅方法只有在色法上下手，就是折斷或包裹刺針；如果它有時間，可以練習觀察自己的嗔心，並觀察這部分天生嗔心的滅除，也可能控制自己。

烏龜也錯誤地觀察了緣起，它以為毒蠍為了不同歸於盡，會控制自己的習性，這是屬於「自作」的謬誤；它又以為毒蠍會感恩自己，不會恩將仇報，這是屬於「他作」的謬誤。雖然刺啄是毒蠍的天性，但仍有可能會不發生，不一定會發生，也不一定不會發生，一切視乎當時的緣起，例如，烏龜和毒蠍有沒有一段緣需要以同歸於盡的方式來緣滅以往的惡業，所以事後當毒蠍道歉時，烏龜責怪毒蠍背信忘義是犯了「自作」的謬誤，它應該原諒毒蠍，希望這段緣力寂滅後不再生起。

個案二

美滿的家庭是緣起的，而緣起無自性，美滿也可以包含不美滿，美滿也不代表阿莊和太太、胎兒沒有過去的積怨，由於緣起甚深，這段奇怪的緣起令阿莊失手殺死了他們，而這次失手也是過去業力的成熟，是過去業力緣滅的必然過程。阿莊自責的原因是太太和腹中的胎兒不幸身亡，而且是自己一手造成的，同時，他也認為是自己一手摧毀了美滿的生活，這是自作的邪見；身為牧師，他也可能對自己所信奉的神產生懷疑（他作），他可能會懷疑為甚麼他的神會容許這麼不幸的事發生；明顯地，阿莊不能正確了解緣起法，特別對緣滅的特相不清楚。如果他能真正明白緣起中緣滅的特相，他將明白世間法中的美滿是非常脆弱的，過去種種奇特的緣力將以意想不到的方式呈現，即使沒有人作意讓這些事發生，這類極為不幸的事也會發生，有時會令人欲哭無淚。正如這個個案，阿莊和他們的緣明顯是善惡交替的，他們三個在過去曾經結下很好的善緣，但也結下極重的惡緣，今生便以如此奇怪的方式緣滅。

阿莊不應自責，因為他並沒有生起殺生的心，所以並沒有犯殺業，將來不會因此而有新的惡業；他和太太和兒子緣滅了，他們並不是就此不存在。但阿莊應該對緣滅生起畏懼的心，假設他們將來重聚，不論關係如何，還是有機會以互相傷害的方式來了結前緣。阿莊應善持五戒或更高的戒德，特別是不殺生戒，以相應的法來減低類似事情再發生的機會，不論傷害的是哪一種眾生，一旦殺業成熟，殺生的人就要付出很大的代價；如果可以更進

一步，阿莊應觀察苦是由貪愛所生的，應該證入涅槃以求不再受苦。

個案三

海衛錯誤地了解了緣滅的道理。海衛經過多年學佛，累積了不少的經驗，如果這些經驗和海衛現時所學的觀呼吸不相應，甚至相礙，海衛學習觀呼吸時就會倍感困難，而過去經驗是需要經過反覆重現而緣滅，以致海衛的專注力一直不能有效培育，專注力難以得到開發，例如，海衛的精進根過強。

海衛輕易放棄禪修可能是因為他錯誤地了解修行的目標，他以為修行就可以快速去除苦，他的背就不痛了。事實上，他的背痛是由過去眾多緣法中的緣力所生，這些緣所生成法正在緣滅，所以才會痛。即使海衛用了正確的方法，但背仍然會痛，就正正符合了緣起法的原則，所以修行並不能馬上就能令所有苦解除，如果可以，那麼全世界的人現在都會一起熱衷於修行了。

假設海衛的背痛與身體無關，那麼唯一可能就是過去的業力呈現，而這種呈現也是緣滅的現象，他必須以相應法去處理，耐心等待過去惡業的緣滅。例如，他可以多和法友相聚，討論七覺支等法義，以特有的相應緣力和相礙背痛緣力的呈現；其次，他不應更加注意背痛，而應更加以平和的心去專注呼吸，由於專注可以帶來喜、樂，他的背痛將得到克服；當然，他也可以修習其他的波羅密。

個案四

假設小貝的財富其實能足以支持日後的生活，只是他要求退休後也要保持有工作時的生活開支，加上他希望如果生病了有最好的醫療條件，因此才需要去賺外快。

小貝最大的問題是錯誤地觀察了緣起法，他以為有足夠的物質條件就能減少人生當中的苦。其實佛陀在《小業分別經》（《中部》第135經）中已經明確開示，緣生善業生起的主要緣法是善心，包括追求智慧，布施財物，與人為善等，所以單有足夠的財富並不能保護個人，正如經中的大富翁死後輪迴轉生為家中的狗，繼續看守財物一樣；其次，小貝以為物質的條件緣起苦的主因，不明白苦是由物質條件加上內心素質緣起的，而我們可以改變的只有內心的素質；另外，世間本質上就充滿了苦，沒有任何的財物或知識可以令我們不需要受苦，受苦是必然的，但如果我們改變了自己的心，就可以少受一種苦，甚至完全不用受苦。小貝的邪見令他錯誤觀察緣起，以致他去擔心必然會發生的事，並且不懂從最根本緣生處下手去斷除苦，令自己失去超越苦的機會；他應該善用自己不錯的身體，努力禪修，由他證得初果開始，苦失去了我見為基礎的緣起，苦的影響就很少了，這才是正確的緣滅。

小貝的邪見：物質的緣法→避免各種苦

正見：物質的緣法（不可以或很難自主改變的緣法）+心的素質（可以自主改變的緣法）→避免緣起各種苦

即使小貝的財富不足以讓他以豐盛的方式過活，如果他正確了解緣起法，他將明白因小果大、緣滅不滅的道理。他仍可以透過修習各種波羅密，助人助己，這些緣法，終會緣起強大的善業，而緣滅的方式，就是小貝在物質上不會感到缺乏。

個案五

小方起嗔心的緣起：（可以自主改變的緣法）+（不可以或很難自主改變的緣法）

根據緣起理論，必須要眾緣聚合嗔心才能生起，只要其中一個緣法不產生應有的作用，嗔心就會滅除後就不再生起。

不可以或很難自主改變的緣法包括環境因素，太太的心情等，由於很難改變，不適宜用來觀緣滅，所以小方也不適宜用來觀察緣起。

可以自主改變的緣法主要是小方自己的心、各種心所法和身體的現象，比較適宜用來觀察緣起及其緣滅。

修行者由於貪愛心的作用，容易在「有愛」產生作用時傾向觀緣起，忽略了觀其緣滅，在「無有愛」產生作用時過份側重觀緣滅，忽略了觀緣起，正確的修行的方法是平衡兩端，觀察完整的緣起和緣滅的過程。

個案六

小東在開始不能觀察正確的緣起，正正是因為五蓋的生起，令他的心不夠清明，不夠力量讓過去的緣起自行生起，小東因此難以判斷在腦海中生起的是真正的緣生緣滅，還是自己的妄想。後來當五蓋停止障礙善法生起，小東腦海中呈現的圖像就是正確的緣起，正如我們清楚自己放了多少錢在錢包中，一經作意在錢包上，馬上就會知道錢包中有多少錢，毋需經過刻意的思惟，答案就能自然出現。

小東用了錯誤的觀緣的方法，他的方法是觀因，不是觀緣，他嘗試找出導致敵意生起的過去因，將兩人結怨歸因成小西有意這樣做（動機），屬於文章一的邪見1或邪見3，故此他自然不明白文章二陳述的有關緣起法的多個特性，例如「因」非因，緣生、緣滅剎那等基本道理，後果是小東執了過去的怨憎會為「真」，不能找出真正的緣起，而真正的緣生他們怨憎會的緣法繼續產生作用，問題自然解決不了，正確的觀法是：

當下眾多的緣法 + 無有愛（由過去經驗所緣起的）→ 當下的怨憎會苦

小東觀察「無有愛」的剎那生滅，直至「無有愛」滅去後不再生起，根據緣起法，怨憎會就會滅除，具體的觀察方法我們將在下一期的文章說明。



一. 《減字木蘭花・春日禪修》

春寒峭料，翠柳絲鞭煙繚繞。叢綠香花，應和鶯鳴嫩叫鴉。

蓮花宇內，守護根門何自在。俗慮拋開，端坐澄心智慧栽。

二. 《破陣子・行禪》

昨夜風吹葉落，鋪金一地朝陽。
挺秀雙松迎嫩綠，犬吠聲聲作勢張。
老尼清影長。

踏葉徐行目縱，藤蘿拂面新裳。
翠瓦遙聞輕咒語，暮靄含山意未央。
禪林雲水忘。

三. 《浪淘沙・蓮華臺禪修四年》

山影喚微雲，翠竹欣欣。
四年此地苦尋根。問幾許漫漫路遠，未盡耕耘。

回首淡前因，不復傷神。
年年月月已更新。物換星移如是視，再薄貪瞋。

《禪修之友》編輯：

拜讀貴刊，感到內容充實，獲益良多。其中第四期的一篇《紅塵路（一）》所引述佛偈四句，尤其寫出大眾的感受，正是人生數十載過路匆匆，為免回顧往事時抱憾終生，就得在人生路上及早走向一條正路。

一時感觸譜上曲調，以表心意。現隨函附上，有望指正。如蒙刊登，望能拋磚引玉，感甚。

此祝
編安

讀者
Winnie Liu上

$\frac{4}{4}$ C調

紅塵路

知遇 配曲

$\underline{3}$ $\underline{4}$ $\underline{6}$ $\underline{i}$ / $\underline{2.7}$ $\underline{6i}$ $\underline{5}$ — /
滾 滾 紅 塵 / 古 路 長，

$\underline{5.6}$ $\underline{i}$ $\underline{6i}$ $\underline{5}$ / $\underline{5.6}$ $\underline{5i}$ $\underline{2}$ — /
不 知 何 事 / 走 他 鄉；

$\underline{2}$ $\underline{2}$ $\underline{3}$ $\underline{5.6}$ $\underline{3}$ / $\underline{4.3}$ $\underline{2.1}$ $\underline{2}$ — /
回 頭 日 望 / 家 山 遠，

$\underline{6.1}$ $\underline{2.3}$ $\underline{2.7}$ $\underline{6.5}$ / 1 — — — //
滿 目 空 雲 帶 夕 陽。



黑、白、灰

| 過客

我們總喜歡談對說錯
說這個對、講那個錯
偏於一邊
是我們的慣性做法
不是對、就是錯
不是左、就是右
當我們認為是「對」的
我們就看不到任何錯的成分
當我們認為是「錯」的
我們就看不到任何對的成分
我們總是忘記
除了黑色和白色
還有一種灰色
就是這種慣性忘記
令我們失去了一種看事物的能力
一種「全面」看事物的能力

曾經，聽過一個這樣的說法：「當明白到除了黑色和白色之外，還有灰色，我們才能做到包容。」



這個故事發生在我教的兒童英語興趣班。學生在課堂上做練習。全部題目做對了，我就在工作紙上給100分。有一位學生九條題目中有三題不懂，我對他說：「這幾條題目你不懂得做，我給你90分。」學生不開心，嚷着：「我要100分呀！」我問他：「這幾題你是否不懂得做？要全部做對才有100分的。」他是幼稚園高班的學生，有足夠智力明白這情況，但他情緒越來越失控。他哭起來，既憤怒又不甘心地理嚷着：「我要100分呀！我要100分呀！」幸好過了一會兒他冷靜下來。我也沒有把90分改成100分。

我猜想，這可能是他人生中第一次得不到滿分。因為寵愛或是避免打擊孩子的自信心，有些父母可能會過份放大孩子的優點和美化他們的弱點。有一些幼稚園的評估也偏向寬鬆，着重學生的強項，弱項盡量少提。結果可能是孩子聽到很多讚美的說話，充滿自信，自我形象很高，但活在不真實的世界中。他們終有一日要走進真實的世界，他們不可能每次也拿100分，他們能面對90分或更低分嗎？如果他們面對不到，他們會變成怎樣？

放學時，那個學生的媽媽看見工作紙上的分數便問我：「為甚麼他拿那麼低分？」我沒在工作紙打交叉（幼兒教師通常不會在學生作業上打交叉），而學生已經在我的指導下更正了錯的答案，因此難怪媽媽不知孩子那裡做錯了。但她不是問我：「為甚麼他拿90分？為甚麼扣了10分？他哪裡答錯了？」她反而問：「為甚麼他拿那麼低分？」90分很低嗎？我感覺到拿100分的壓力。父母比孩子更需要學習面對90分，否則孩子怎樣學習面對？

請學習欣賞我們在分數背後的付出和努力，接受自己不是完美。

《中部·一三一·當下勤修經》

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，我要對你們說當下勤修偈及它的解釋和分析。留心聽，好好用心思量，我現在說了。”

比丘回答世尊：“大德，是的。”

世尊說：

“不戀棧過去，
不期盼將來，
過去已消逝，
將來不可得，
現在一一法，
觀察其生滅；
智者得昇進，
不敗不動搖。

當下應精勤，
有誰能確知，
死神之大軍，
明天不會至？
如是精勤住，
日夜不鬆懈；
如來稱此人，
當下勤修者。

“比丘們，什麼是戀棧過去呢？一個人心想：‘我過去的色是這樣的，受是這樣的，想是這樣的，行是這樣的，識是這樣的。’他在當中生起愛喜。比丘們，這就是戀棧過去了。

“比丘們，什麼是不戀棧過去呢？一個人心想：‘我過去的色是這樣的，受是這樣的，想是這樣的，行是這樣的，識是這樣的。’他不在當中生起愛喜。比丘們，這就是不戀棧過去了。

“比丘們，什麼是期盼將來呢？一個人心想：‘我將來的色將會是這樣的，受將會是這樣的，想將會是這樣的，行將會是這樣的，識將會是這樣的。’他在當中生起愛喜。比丘們，這就是期盼將來了。

“比丘們，什麼是不期盼將來呢？一個人心想：‘我將來的色將會是這樣的，受將會是這樣的，想將會是這樣的，行將會是這樣的，識將會是這樣的。’他不在當中生起愛喜。比丘們，這就是不期盼將來了。

“比丘們，什麼是敗於現在一一法之中呢？

“比丘們，不聽聞法義的凡夫不去看聖者，不知聖法，不學聖法；不去看善人，不知善人法，不學善人法。他視色為：‘色在實我之外’、‘實我具有色’、‘色在實我之中’或‘實我在色之中’。他視受為：‘受在實我之外’、‘實我具有受’、‘受在實我之中’或‘實我在受之中’。他視想為：‘想在實我之外’、‘實我具有想’、‘想在實我之中’或‘實我在想之中’。他視行為：‘行在實我之外’、‘實我具有行’、‘行在實我之中’或‘實我在行之中’。他視識為：‘識在實我之外’、‘實我具有識’、‘識在實我之中’或‘實我在識之中’。比丘們，這樣的話便會敗於現在一一法之中。

“比丘們，什麼是不敗於現在一一法之中呢？

“比丘們，多聞法義的聖弟子常去看聖者，知聖法，善學聖法；常去看善人，知善人法，善學善人法。他視色為：‘沒有色在實我之外這回事’、‘沒有實我具有色這回事’、‘沒有色在實我之中這回事’、‘沒有實我在色之中這回事’。他視受為：‘沒有受在實我之外這回事’、‘沒有實我具有受這回事’、‘沒有受在實我之中這回事’、‘沒有實我在受之中這回事’。他視想為：‘沒有想在實我之外這回事’、‘沒有實我具有想這回事’、‘沒有想在實我之中這回事’、‘沒有實我在想之中這回事’。他視行為：‘沒有行在實我之外這回事’、‘沒有實我具有行這回事’、‘沒有行在實我之中這回事’、‘沒有實我在行之中這回事’。他視識為：‘沒有識在實我之外這回事’、‘沒有實我具有識這回事’、‘沒有識在實我之中這回事’、‘沒有實我在識之中這回事’。比丘們，這樣的話便不會敗於現在一一法之中。

“比丘們，以上所說的解釋和分析，都是建基於這當下勤修偈：

“不戀棧過去，
不期盼將來，
過去已消逝，
將來不可得，
現在一一法，
觀察其生滅；
智者得昇進，
不敗不動搖。

當下應精勤，
有誰能確知，

死神之大軍，
明天不會至？
如是精勤住，
日夜不鬆懈；
如來稱此人，
當下勤修者。”

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。

這篇經文的經題比較難譯，有人將它譯作《一夜賢者經》，這是一個比較貼近原文字詞的譯法，而我則取其內容將之譯作《當下勤修經》。

在這篇經文之中，佛陀為比丘講解“修觀”的修行人應怎樣正確看待過去、現在、將來。無常是世間的實相，所以生命與世事萬物都是無休止地從過去遷流至現在，又由現在遷流至將來的。有觀慧的禪修者放下對過去的戀棧，放下對將來的期盼，對每一個不斷出現的現在則看透其生滅的本質，因此能做到對過去、現在、將來都不生黏著。

修行者著手之處不是過去也不是將來，而是每一個當下，若每個當下都常帶生滅的觀慧，這人就是一個精勤的人，他到了一個正念持續的修行階段。

葛師金句畫

| Rebecca

禪修另外非常重要的一點，是通過禪修能夠助我們親身地體驗佛法。有些人雖然認識很多佛理，知道很多佛教的知識，但他們從未經驗過真正的佛法，原因就是他們沒有去禪修。就像一些人他們很清楚餐牌上的內容，知道餐牌上有什麼菜式，但從不去品嚐那些食物。禪修能幫助我們去品嚐味道——心解脫、心自在的味道。之後，我們便明白如何能夠解脫自己的內心。

《一起來走禪修路》第10頁





獨處，對禪修者很重要。

因此，葛榮導師其中一個禪修方法是「戶外獨處禪修」。葛榮導師在禪修營中鼓勵我們走出禪修營地，獨自一個人往山上走，學習一個人去面對外在環境和面對自己的所思、所想、所憂、所悲、所欣、所喜。

禪修者在日常生活中，步行往車站途中可獨處，乘車途中可獨處，用膳可獨處；禪修者須珍惜獨處的機會，長或短時段的獨處都對禪修有助益。

近年流行的即時通訊智能手機應用程式（例如：WhatsApp、微信、Line等等。）、社交網站（例如：Facebook等等。）卻令一些禪修者無暇獨處。通過互聯網的「幫助」，這些禪修者在獨行中仍與別人溝通；在乘車中仍與別人溝通；用膳時仍不忘與別人溝通；甚至在禪修中心、在山中「獨處」仍不忘與別人溝通。

當無時無刻都與別人溝通，無暇獨處、無暇觀心時，禪修就難會進步，修行就難會有成。

如果你從事修行，你將發現，起初，身體的獨處很重要。當你隱居時，可以思惟舍利弗對出家眾就生理、心理、煩惱（雜染）、誘惑的獨處的建議。他教導說，生理（身體）的獨處是導致心理獨處的起因，而心理的獨處則是遠離煩惱的起因。當然，如果你的心平靜，你便可安住在任何地方，但在剛開始，瞭解佛法之初，生理（身體）的獨處是非常珍貴的。今天，或任何一天，遠離城市去打坐吧！試試看一個人獨處，或一個人到恐怖的山頂，那麼你便能開始認識，「注視自己」的那種感覺是如何的。

《寧靜的森林水池》第96頁

——阿姜查

行踐八正道有感

鄧佩貞

八正道是一條苦滅之道，這是佛陀開示的滅苦之法。談到八正道，令我想起未學禪修前的自己，是一個不滿現實、對自我要求高的人，雖然那時已明白，五戒十善能提昇個人質素，然而對身心的苦受卻不懂得如何改善。幾年前，跟隨蕭老師學習南傳佛教的禪修後，才知道除了要持戒，還需要透過禪修的培育，方能將苦息滅下來，這就是八正道！經過一段時間在這方面理解和實踐後，漸漸對四聖諦的義理加深認識和理解，再加上禪修的修習，在日常生活中，偶爾間懂得將苦平伏下來，身心的苦受開始有所改善。但再過一段時間後發覺，當愈了解自己的身心時，卻愈不接受自己的不善質素，因此，我又再陷入另一種困惑的苦受中！

以下的事情，啟發了我在這方面如理思惟，早陣子參加了一個密集禪修營，當中需要負責做一些工作，但那時我因遇上一些事情，令內心處於不善質素中，當時正念告知我：「心不廣大則知心不廣大。」於是我努力去平伏這不善質素，然而卻忽略外在的工作，人變得木訥，工作表現欠佳，甚至跟工作人員應有的溝通也欠奉。當時不能接受這自己，直至禪修營完結，仍未能平伏！為此，我苦惱了一段時間，內心經常處於動盪不安中。終於正念、覺知告知我：「光是掉悔是徒然的。」於是透過如理思惟和正思惟，了解致苦的原因。覺察到原來是愚癡心作祟，我因接受不了現實中不完美的自我，而生懊悔心；待人處事亦如是，當事與願違時，便生抱怨心！這全因是貪、瞋、癡所致；也驚覺五蓋的威力！貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑惑，令我歪曲了事實！當時如實知見法義浮現出來：我何須為這個緣生緣滅、帶有缺陷、不受控制的自我而執取？當下心境平伏下來，頓覺自在！自始我學懂看清事實，接受事實。

從以上的體會中，令我更加明白正見和正念的重要，因為在日常生活中，當帶有正見和正念地覺知苦生起時，會知道要找出致苦的原因，會知道要將苦因（貪、瞋、癡）滅除，會知道只要依八正道正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定這些戒、定、慧的質素而行踐，就能將苦調伏下來。過去的我因缺乏這些質素，不知苦、不知苦集、不知苦滅、不知苦滅之道，所以經常處於困惑的苦受中，甚至覺得人生灰暗及沒有意義！這令我記起蕭老師給我們的提示：「若世間沒有苦、集、滅、道，這個世間會是黑暗的！」現在，我知道這滅苦之法，人生不再是黑暗了！

最後，在這再次衷心感謝蕭老師的教導，在課堂上，老師以深入淺出的方法講解原始佛教的義理、禪修的意義和價值、多種不同的禪修方法、巴利文經典中文翻譯講解等，老師還經常苦口婆心地勸勉我們，要努力培育四聖諦的智慧，勤修八正道，多體悟無常、苦、無我三相。我從以上的法益中，透過努力理解和實踐後，明白人生的意義價值所在，現生就能體證滅苦之法！

初踏禪修路

黃美霞

大約四年前朋友告訴我，她參加了由志蓮夜書院舉辦的「禪修理論與靜坐實踐」課程，雖然她是天主教徒，但在學習過程中感覺良好，所以推介給病後初癒的我。當時我已感興趣，只因時間上配合和家庭關係，直至今年初才能實踐。

開課的第一天，當我踏足禮堂時，那刻寧靜和祥和的氣氛已深深吸引着我，柔和的陽光從窗外透射入禮堂，明室淨几，令人心身舒暢。四周的朋友們已開始坐禪，隨着老師的引領，我也恬靜地跟着大伙兒一起學習，開始了我的第一課。雖然身體看似定定的坐着，腦子裏可不是空白的一片，而是很多不同的畫像一幕一幕的浮沉在眼前，有色彩、有聲音、有情理，此刻聽到老師的提點「讓聲音來，讓聲音去」不刻意阻撓，意識漸漸回到自己的呼吸上。偶爾聽到外間傳來的汽車聲、說話聲、小鳥吱吱叫聲，聲聲聽聞，不覺騷擾也不排拒，也不入耳。

思潮起伏過後，心境漸入平靜，全身的肌肉也像變得鬆軟，間中朦朧間中清醒，但心裏知道自己並沒有昏睡下來，只是像遊歷於時空之間，穿梭往還，生活畫像澎湃而出，有時是疏疏落落的面貌或色彩斑斑，亦算多姿多采。傳來陣陣清脆的鐘聲敲破了四周寂靜，似是告訴我要回來了，隨之感受到腦海中有份清醒的感覺，人也不覺得疲倦。

這種感覺和去年修讀的「靜觀減壓」有點相近亦有點相遠，在練習靜觀的身體掃描時，注意力集中在遊歷身體各處，按步驟的放鬆身體和感受疼痛的地方，每次練習時我都有點昏昏沉睡之意，有時是睡着了，身體鬆弛令人容易入睡，這是解決失眠好方法之一。但在禪修中覺知坐下來的身體，同樣察覺得自己的身體，我並沒有刻意感受身體的痛處，只用一份慈心來呵護着自己的身軀，善意地照顧着她，與她好好溝通，這種感覺並沒有令我萌生睡意，反而是腦筋可清醒一點，心境自在。

深信有興趣便能產生動力，雖然未能在全無缺席下完成課程，但每次都準時出席。回到學生的時段，享受學習過程。三十多年前曾買了一本《禪與生活》的書，看後很感興趣，也曾參加佛學班，平常也喜歡以一些偈語來作座右銘。孩子小的時候在佛教學校讀書，作為家長的我也曾參與一些佛教禮儀，也會閱讀佛學課本，並和他們一起溫習。有很多義理都有初步接觸，最深刻的一次要算是孩子們演出的話劇「尋找快樂」，主題是說明遠離貪欲、瞋恚、愚痴，便會找到快樂。一群高小的孩子活潑可愛地演譯出輕鬆而意義深遽的劇情，除令一眾成年人留下深刻印象，也為他們帶來了獎項。今天的禪修課程中更能體會到這一點，快樂可以是很近的。

短短數月的課程增強了佛學理論的認識，然而未能牢牢記着艱深的義理，每次課堂練習後都感心靈安穩，情緒平伏，將之前困擾內心的不安、煩躁、怨恨、憤怒等等滋擾輕輕放下，用喜悅的心對待自己，感受自己的感受和周邊美好的一面。在集體修習氣氛下，人變得輕鬆自在。然而在家獨自修習的感覺不及在外面修習的效果佳，若在互不相識環境下

更能培育較高內心質素。最近有機會參加「一日禪」的修習營，在過程中更能享受此種心境歷程，沒有壓力、沒有疑惑、沒有困擾，用一種虛心的態度學習，自己知道得着更多。

做個城市裡的鄉村人

李雪男

在剛過去的佛誕長假期，我跟隨我的禪修老師到大嶼山地塘仔蓮華臺靜修五天。蓮華臺那裡沒有電視，沒有報刊，更沒有電腦，只有一些日常必需的電器，如雪櫃、熱水爐等。每天早上四時半起床。電話、書籍最好是少碰。除研討時間外，平常都要對一起上山的同修保持緘默，只可以與老師談話。對於平日生活多姿多采的都市人來說，這種與世隔絕的生活也可真是奇談。

起初，我對這種生活也有點不習慣。但當在那裡多待數天後，我便開始習慣，離開時更對它依依不捨。平日生活的壓力太大，蓮華臺就像一個避世的天堂。那裡毫無壓力，每天都沒有事要趕，沒有任何煩惱。我也真渴望能每天過著這種鄉村的生活，只可惜是五天過後，我又要回到了喧鬧的城市去。

後來，我在想其實在城市裡也可以過這種生活，要訣就在於你如何調節自己的心境。所以標題所說的「做個鄉村人」並不是叫你真的到香港的鄉郊地方、甚至至國內的農村居住，而是帶著過鄉村生活的心境去過城市的生活。那甚麼是鄉村生活的心境呢？鄉村沒有五光十色的誘因，給了我們感受自己、感受自然的時間；鄉村人煙稀薄，沒有機會讓我們與別人起衝突；鄉村的生活很平淡，所以我們的心也該平靜下來；鄉村沒有物質享受，我們也是時候放下一切追逐。這些正正就是我們修行者所要修習的心靈素質——覺知、祥和、止息、捨離。

當然，鄉村生活簡單、平靜，要時刻保持以上四種素質當然不難。但我們的社會步伐急促，事事都講求效率，而且由於現代人受壓能力弱，很多人不只很急，更很躁，要做到祥和、止息確是不易。加上資本主義盛行，我們從小就被物質主義荼毒，試問又怎可輕易捨離名利呢？很多人也很害怕孤獨，一有空閒時間就要用工作、娛樂、朋友甚至毒品等來麻痺自己，就算不做這些事，也不代表我們的心就會停下來，去覺知一下身邊的事物、覺知一下自己的身心。其實，我們都怕與自己相處，我們都怕當自己的思想停下來時，就要去接觸並了解這個自己不很滿意的自己。但其實我們終身都要與自己相處，又怎能忽視它的感覺和需要呢？

那怎樣才可以培養這四種素質呢？當然到鄉村感受一下是一個辦法。但往往當我們由鄉村返回城市後，不足數天我們就會故態復萌，這是因為我們未能把鄉村的心帶到城市。當事情蜂擁而至時，我們又會像發瘋的緊張起來；當事物不如意時，我們又再會憤世嫉俗，怨這樣那樣。所以，我們都該從自己的心開始，根治這些令我們每天都活於困苦的劣根性，而禪修就是其中一個最快的法門。只要我們每天起床後或臨睡前，抽少許時間坐禪，日子有功，這四種素質就自然會培養起來。當然，你每次可以集中只修習其中一種素

質。如想修習覺知的，就可以把心放在呼吸或外界的聲音，覺知著它的變化。如果可以的話，試試不要跟著自己的感覺走，只留意當下的呼吸或聲音，便已經做到捨離了，因為你已經捨離了你上一刻的感受、思想。如果你想修習祥和的，可以修習慈心禪，把慈心由親到疏逐級發放。起初，你可能會對發放慈心給一些你討厭的人十分抗拒，但當你發現某一天你再修慈心禪，你不再抗拒對這個人慈悲時，這就代表你的慈心已大有長進了。如果想修習止息的話，可以把心放在你的思想上，每當自己覺察到有思想時，便立刻停止再思想，帶自己的心返回平靜。不過，對於很多思想過於發達的人來說，要他們坐下來而又不想任何東西實在是太難了。我會提議這種人以行禪代替坐禪。行禪即是以步行的方式來修習。行禪時，我們可以覺知著自己的腳步、自己身體的變動又或是自己的步伐，總而言之，就是專心一致地走路。很多人也會誤會禪修就等同打坐，其實打坐只是禪修的其中一種方法。禪修的方法有很多，坐禪、行禪、站禪、臥禪、生活禪等等，其實只要我們專心一致的去作一件事就已經是在禪修了。

在都市裡生活，每天都會發生很多不如意的事，碰見很多不順眼的人。但當我們有了這四種素質後，我們很快覺知到自己憤怒，然後自不然就會想：「幹麼自己這麼笨，又去恨這樣那樣呢？」我們會對不順眼的事物都起了一份包容，不會再怨天怨地；我們不會再為這樣那樣而煩惱，因為帶給我們煩惱的欲念都已給平息；我們會把失去的、得不到的都放下，不再活在過去，也不再執著將來。很多人也有一種錯覺，以為鄉村住的都是懶人，所以鄉村的心境也自不然是懶人的心境，這種說法絕對是一個謬誤。農夫每天天未光就出來工作，播種、澆水、施肥、除草等等，往往到晚上才可以放下工作。禪修營的時間表也是密密麻麻的，由早上四時半到晚上九時半，坐禪、行禪、瑜珈、念經，沒有一刻不是在勤力的。雖然每天都有很多的工作，但我們都總是不慌不忙的去作，從來不會焦急起來。事實上，我們都培養出另一種質素，就是精進。這種精進不是源自甚麼欲望，而是修行者有感精進為人之基本責任而來的。所以，這種精進比起一般人因自己的欲望而起的精進高了一個層次，因為這種精進不求社會任何回報，自不然減輕了社會的負擔。

煩惱由心造。我們可以選擇以那一種心境來生活，同樣我們也可以選擇要不要煩惱。相信大部分人都會同意煩惱是苦，那麼為何我們又要一而再再而三被它困擾？就由今天起，做個城市裡的鄉村人，你會發現，生活原來可以是這樣輕鬆的。

禪修的好處

黃志球

自從一年多前到「志蓮淨苑」參加「佛學基礎課程」後，跟着又參加了「佛學中級課程」，開始對佛學有了初步的認識。於去年的佛誕日有因緣於香港會展中心，參加香港佛教聯合會主辦，由上覺下光法師主持的皈依典禮，正式皈依三寶成為佛教徒，開始了我學佛之途。修習三學：戒、定、慧，來對治三不善根：貪、瞋、癡，是必要的。有緣參加由蕭老師主講的「禪修理論與靜坐實踐」課程。

由於從未接觸過禪修和靜坐，所以對這方面一無所知，以為禪修是一門很艱深的修行，平常人會很難修持的。但當我參加蕭老師主講「禪修理論與靜坐實踐」的第一講課時，由蕭老師介紹了「南傳佛教」的禪修方法後，才知道禪修是這麼簡單直接的修行，只要循序漸進修習，便可掌握當中的義理加上實踐，如實修行便會有一定的體驗，對培育好的心靈質素是必要的。經過幾個月的修習禪修和靜坐後，雖然只是在起步階段，但都得到很多珍貴的體驗，就是覺察的能力，通過修習禪修靜坐，漸漸覺得自己對自己的覺察能力多了和敏銳了。例如有一天經過一間名店，覺得有一個袋很好，又是名牌，當時很想買下來，忽然間我覺察到自己當時是一份貪欲，再想想是否必要買下來呢？是否有實際需要呢？用買這個名牌袋的錢，可以做其他很多事，可以幫助有需要的人，結果我沒有買下這個袋，之後做了一些布施。另一個體驗就是在我工作的地方，當和同事在工作上起了衝突或是被上司訓示後，都會很不開心，不想見到這些人，平時這種心情會停留在思想上一段時間，但現在由於修習了禪修和靜坐後，使我的覺察力提升了，過一會兒後我便覺察到這是一份瞋恚心，隨後便依蕭老師的教導，讓這種不開心的心情由它過去，不留在心上，心情自然地放下來，不開心的感覺便減薄了。再見到先前不想見的人，現在已經沒很強的感覺，覺察到和這些人共事是不能避免的，自己作了檢討，盡可能避免了衝突和多行一步，多加點小心，自然又能相處下來了。以前對自己和對人的要求都很高，自己做得不好，或是見到別人有點錯處，心中都生起不愉快的感覺，現在修習了慈心禪後，覺察到在這兩方面的執著都減輕了，開始以人生無常、苦和無我的角度去觀察人生，每天我遇到的人和事，現在無論在生活和工作上遇到的問題都成了我修行的對象。

在這短短的幾個月所作的禪修，雖然只是在起步階段，體悟有限，但已經使我的人生觀，對人對事的感覺都起了變化，我開始以從禪修中學到的覺察力，應用在日常生活中。當我盡力不被三不善根帶着我的心走，影響我的思緒和行為。當然在這起步階段，修持尚淺，是不能對治三不善根生起，但我已有一份覺察力，我知道跟着下來我要走的路向，就是如實修行實踐，將正念帶入日常生活中。禪修可以是一種生活態度，每天新的開始便是一個禪修的新課題，我會用禪修的態度應用在日常生活中，常常保持一份覺察力，當然要以八支正道為努力的目標，依此對治貪欲、瞋恚、愚癡而得自在。我覺得現在香港這個複雜多變、是非扭曲的社會裏，人們常常迷失而不自知，通過禪修的修習，可以使人重新有一份覺察力，從而能真正認識自己的心，善待自己的心及培育出我們的心有一份好的質素。通過慈心禪的修習，能產生一份善待自己和對別人的一份善意，使自己得自在又能感染別人，使社會多一份和諧。

禪修與我

| C 組

禪修，不了解它的人會誤以為禪修離現世很遠很遠，高深莫測。其實，禪修並不是難事，「行、住、坐、臥」這些日常生活的環節也是禪修的好時機。禪修不重視外在形式的規範，不論是坐禪及行禪，雙腳可以散盤、單盤、雙盤，亦可以在鬧市、大街、甚至是辦公室或家中步行，重點為求保持心不外放，最終的目的是滅除苦與貪著。

安住感恩的生活

感恩地，在我生命中正要找尋另類生活方式時，我找到禪修。透過簡單、直接、樸實的禪修理論和實踐的指引，我在生活上能夠體驗到平靜與內在心靈的啟發，原因是禪修改變了我的生活態度。的確回想過去，我很容易被「擇善固執」的觀念所困惑，導致對身邊的人與事，所處的社會以至世界，都抱持負面的價值，煩惱頻生，受苦的終歸是自己。幸運地，禪修讓我懂得向內學習，傾聽心靈，明白六根會使人產生執取，在缺乏覺知覺醒之下，人很容易受情緒擺佈。在禪修的過程中，還不斷深化了我對佛法的理解，為內心開闢了一處包容的空間，漸漸把不善的欲念減弱。

培育慈心和正念

慈心禪幫助我培育慈心，令心境趨向祥和，讓我學習如何能成為自己的好朋友，也學會如何開放自己，進而把心靈獻給眾生，這是我以往較少觸及的課題。慈心之起，將可慢慢地覆蓋惡心。我能夠覺察情緒的來與去，明白一切緊張、不安、憂慮、興奮、滿意等都是外在的。如能安定緊張的情緒，懂得面對疾病之苦，了然明白病痛皆是人生的一部分。學會無所恐慌，因為宇宙間，生命都是在無常中變動著。

自春節至今，聽聞有幾位朋友突然往生，我頓然感到人生是在這剎那間消失，若不是修習了禪，恐怕現在仍然沉著苦惱，無法放開。雖有悲哀，卻能體會到人生的短暫，而我們能在此生中與佛結緣更為難得。所以，活在當下，自當繼續認真學習。如果能持續修習「慈悲喜捨」，在努力之下，禪修不僅能成為我們的好良友、好老師，更是治療心結與心病的好醫生。這亦切合葛榮居士所講：「禪修是一門途徑，為自己製造出來的疾病找出藥物。」

禪修已經融入我的生活中，使我能保持正念，好好過每一天。所謂「正念」，正是「八正道」中解說的「四念處」，這正是唯一一條邁向解脫路的正確方向。透過修持正念，可有效增強心的觀察力，幫助正思惟，喚起神志不清的五官清醒過來，並提供思想的養料，令我時時刻刻也在覺察自己內心生起的變化。即使有什麼問題出現的時候，善用禪修的態度以應對，再而觀察自己如何實踐佛陀的教導，我想圓滿的人生將可由此而來。

靜中獲取定與慧

我曾經親身見證過一個失去嗅覺及受著坐骨神經痛之苦的師兄，因為長時間禪坐，把纏繞多年的疾病治療好，你聽來可會感到匪夷所思？禪修的原理便是一個靜、一個淨、以及一個定，才可獲得此能力。

剛開始學習打坐時，我是懷著既敬佩又懷疑的心態來試的。沒有碰過什麼神奇的經驗（其實這出發點實不正確），倒換來滿腳子的痛楚，三十分鐘的打坐已換腿三、四次了，照顧腳痛的神經反射足已使我的腦袋應接不暇，又怎能得到一刻間清淨自在的境地呢？經過內心的反省後，明白艱苦的奮鬥是燦爛成果的養料，好比我們在生活上遇到的挫折同樣是光亮大道的必然遭遇。面對壞情緒，何妨親近它，接受它，包容它，感受它的存在，因為腳痛與心境無異，都是神經反射傳遞到腦部訊息的途徑。究竟是腳在痛，抑或是腦在痛

呢？現在我的痛楚已淡了許多，可能是腳與腦已經庭外和解了。

道家有說：「鬆靜虛空，陰陽守中，道德一體。」此講法也與禪修的功效相近，因為禪修對身體和心靈都有一定幫助，但要有效達致佛的禪修境界，本身除了慧根，亦需要定慧的修煉。舉例，能夠領悟《般若波羅密多心經》，對佛法或有基本的認知，從此而生的變化，在我看來，可稱之為緣和福報，而佛陀曾分享：「一切行無常，精勤修行莫放逸。」這便是我在盤坐時，所萌生的悟。

禪修與人生

| 麥子

我感謝太太，她為我打開了禪修的門，我從定學中學習，漸漸體悟佛法。

善待自己，做自己最好的朋友

葛榮老師常常說的一句話，慈心能使我們成為自己最好的朋友，好好善待這位朋友。我從葛榮老師的禪修記錄裏學習，讀到他經常強調的一點，慈心的修習是由自己開始的，如果你心內有愛，你便能給別人愛；如果你憎恨自己，你便祇能憎恨別人。學習培育內在的愛，如實地接受自己，原諒自己，不要對自己太苛刻，要善待自己。如果你能這樣對待自己，你便也能這樣地對待別人。因此，慈心的修習須由對自己開始。¹

怎樣才能和自己做朋友？我相信首先最重要的是，清楚瞭解自己這顆心。

葛榮老師分析了禪修的三個層面，第一，了解內心，如實地觀察內心的運作，若我不了解它，我只會像機器般操作；第二，開展內心，了解心的運作後，我們便可以發展及駕馭內心，相反，若我們不駕馭內心，我們將會成為它的奴隸，最後的結果是只有苦；第三，解脫內心，透過禪修，我們如實觀察內心，開展智慧，我們便能夠從苦惱中解脫，內心充滿喜悅，祥和，及慈心。²

禪修的巴利文是“bhāvanā”它的意思是「修習」，可指戒的修習，定的修習或慧的修習。定的修習亦即「心靈質素的修習」，所以，禪修的意思是「心靈質素的培育」或「修心」。³

我的人生，終日營營役役，和很多城市人一樣，為了應付生活的壓力，滿足無底的渴求，心早已習慣被隱藏起來，外面加之各種形相和造作，久而久之，自己的心反而變得陌生，更遑論要成為自己的朋友。我要如何才能夠透過禪修重新發現，了解和解脫這顆心呢？

1 這段說話摘自一篇追思葛榮居士的文章，由Pat Jayatilaka (斯里蘭卡) 寫，南傳佛教叢書編譯組所譯，文章題目為《我和葛榮的一些回憶》。

2 葛榮居士分別在1995，1997及1998年的十月份在香港主持禪修營活動，此段文字摘要在1997年10月6日，葛榮居士於志蓮淨苑一次題目為《為何我們需要禪修》的講義一文中。全文可參照葛榮禪修同學會網站(<http://www.godwin.org.hk/index01.html>)。

3 禪修的定義摘自本課程第三講之講義，題目為《什麼是禪修》。

參加禪修理論與靜坐實踐的第一課，蕭式球老師的教導，禪修是去做簡單的事情，禪修者應該選擇適合自己的修行方法，不要強求一些禪修的特別體驗。禪修者可以在坐禪和生活中培育出四種質素：覺知，祥和，止息及捨離。保持這四種質素，把它們帶到日常生活中，為自己帶來一個覺醒，安穩自在的生活方式。

禪修體認在日常生活中，我要學會時刻保持覺知，如實觀察這顆心的起伏變化，用祥和柔軟的心靈質素，止息心中種種的不善念，帶出捨離，不依賴不執取，使心離五蓋，最終得解脫。

阿姜查教導我們不要追逐及嚮往一些複雜、高深的禪修體驗，強求一些連自己也不明白的禪修境界。一晚，他在森林中，靠着微弱的烏絲燈泡向大眾說法，人叢中有些人熱烈地討論禪修時出現的各種異象，大家表現得很興奮，阿姜查對他們說：「不要去執著禪坐中的幻相和光芒——別隨它們一齊起落。光芒有什麼了不起？我的手電筒就有了。它無法免除我們的苦啊！」⁴每次想起阿姜查拿起手電筒的模樣，我都會心微笑。七覺支中的喜覺支是會在禪修中生起。

在這裡，阿姜查指出了禪修一個重要教導，「我們不是為了見天堂而禪坐，而是為了要結束苦。」

無常

一年半之前，我和太太趁著假期去了一趟日本旅行，我們租了一部小汽車，穿梭於日本中部的山川、溫泉湖泊之間，車外是明媚風光，車廂內兩夫妻滿心歡喜，不單是因為風景秀美，更重要的是我們對未來的盼望和憧憬。我倆沒有孩子，生活減了顧慮，工作和收入也很穩定，多年的節儉生活和儲蓄，未來的生活已有保障，我們有時會喜歡坐下來，細細地計劃退休後的生活安排，又喜歡拿個計算機出來，盤算着手頭的資金和投資計劃，想想如何把它們重新整合，為未來用最低的風險，賺取最好的回報，這樣那樣的計劃着，我倆感覺這就是幸福了。

後來，一次身體檢查，化驗師在升降機口把太太叫住，說醫生有話要跟她說。那天是2010年12月6日，那天，我初聞佛法。

爾時，世尊告諸比丘：“色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所，如是觀者，名真實正觀。如是受，想，行，識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所，如是觀者，名真實正觀。”

《雜阿含經》卷第一(九)

醫生告知太太，她患了腺性肺癌，已擴散至縱隔淋巴，屬於第三期初。沒有遲疑，第一時間，我們找到外科醫生為太太做切除癌腫瘤手術；然後，找到一位腫瘤科專家，為太

4 摘自《何來阿姜查》，第八章——禪坐修習，77頁。法園編譯群編譯，法耘出版社出版。

太設計療程；我們找到北京來的中醫師，幫太太開方配藥，紓緩化藥及電療的副作用；我們找到氣功導師，太太每天努力不懈地練習。我們咬實牙關，一關一關的過，在五蘊缺堤滾滾波浪濤中急高起跌，但是，我倆的心並沒有迷亂，反而出奇地平靜，因為，我們找到最重要的醫生，心的導師——佛陀。

“聖弟子！如是觀者，厭於色，厭受，想，行，識，厭故不樂，不樂故得解脫。解脫者真實智生：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。”

《雜阿含經》卷第一(九)

五蘊是五條各自奔流的河流，人的身體本是五蘊因緣和合而生，有生即有滅，佛陀教導我們，在禪定中，如實觀察這身體，它是離不開這生滅法，我們毋須依賴、自誇、執取身體，心要保持這份覺知，成為自己的島嶼，那麼在五蘊急流之中，無常就只是無常而已。

苦

太太積極接受治療，體內的癌細胞總算是控制下來，可是，始終沒法根除。現在，我們要定期回診所驗血及注射化療藥針，注射大約需時兩個小時，我每次也陪太太去，然後，我便送她回家。

太太接受注射的時候，她會合上眼睛，靜坐禪修，我看見她一臉祥和，嘴角微微含笑，十分佩服她的勇敢，吊化療針時還能夠含笑入禪定，我看到便安心下來，坐到她身邊，跟她一起坐禪。

有次回家途中，我問她道：「打化療藥針是什麼樣的感覺？」她說：「化療藥進入血管時，感覺像鋸刀破皮膚時的那種裂痛。」我驚訝：「那麼妳還能夠笑着坐禪？」她笑說：「因為看到你那麼『老定』的樣子，我便覺得痛就是痛，它會過去，沒什麼大不了。」

我這樣說可能有點大言不慚，苦在於我倆，是禪修的導師，在禪定中，我會把各式各樣的苦，放在掌心，端到面前，像看珍貴藝術品般細意雕琢，眼去看，鼻去嗅，找出它是怎樣生來，它的結構、模式，它是怎樣運作的，如何影響着我。當我看清了，瞭解了它後，我會學習放下它，跟它講和。然後，下次它再來時，我便知道，認得它，呵這個苦，你又來了。

無我

經過大半年，療程總算暫時告一段落，我鬆一口氣的同時，發覺兩個肩膀很痛，好像灌了鉛一般重，我相信是因為擔心太太的病，肌肉長期繃緊所致。有天找了個休假日，跑了去泳池游泳，希望借助水的浮力，紓緩一下肌肉的疼痛。

泳池在大學部，座落大海旁，四周種上大樹，天藍配上白雲，偌大的泳池，就只有我一人游泳。

浮沉在水中，我學習着蕭老師教導的禪修方法——出入息念。我把心念放在呼吸上，緩緩地在水中游泳，我覺知着每一下的吸氣、呼氣，當浮上水面時我吸氣，認知這是一次生，當我沉進水中呼氣，我認知這是一次死，每一次吸氣，這是生，每一次呼氣，這是死。漸漸地，我的心安住下來，不再牽懸在掛慮上。

我觀察到陽光穿透了水之後，經過水的折射，在水池底泛起無數個光環，這一池變化不定的光譜，其實就是一世界，人世間紛紛擾擾，事情看似撲朔迷離，其實一切事也有因果，池底的每一個光環，都是池面光線的反影，只要我們有足夠的智慧，便可追尋它的光源是來自水面的那一束陽光，我在水中的每一個動作，同時影響着整池水和光的結構，萬事萬物皆互相依存，互即互在一個因緣網中。

我把心念放在水中的身體上，漸漸地「有我」這概念開始動搖，我的身體其實就是水，水在水中游，何來有個我呢？我這個身體，其實就好像池底下其中一個光環，它是地，水，火，風，因緣和合而成，它早晚都會回歸天地，我試着把「有我」的概念放下，只是水在水中游，沒有我，我把划水的手掌打開，不再強行要把身體往前推進，而是想像手是把水擁抱過來，沒有了對抗，身和心頓然輕安自在起來。

這是一次難忘的游泳體驗。

為自己建造安全的島吧

太太在家養病期間，她喜歡在早上讀《法句經》，學一首偈，等我下班回家，吃過晚飯之後，我們會靠坐休息，她會把早上讀到的故事和偈語說給我聽，那個時候，佛陀像親臨我家，我們感受到他的溫暖，慈悲，智慧和善巧。我家好像變成叢林，或者是安靜的精舍，我和太太圍坐佛陀身旁，聽他的法語。

一晚，太太讀了這段偈：

此刻，你就像枯萎的樹葉，死神的使者已經在你的身邊，你即將展開漫長的死亡之旅，卻尚未準備任何的資糧。

為自己建造安全的島吧！儘早精進修行，成為智者吧！若能拂除塵垢與諸煩惱，就能證得聖者的境界。

你的生命即將結束，開始步向無法中途停止的死亡之旅，但你卻尚未備妥任何的資糧。

為自己建造安全的島吧！儘早精進修行，成為智者吧！若能拂除塵垢與諸煩惱，就不再生死輪迴了。

《法句經》第十八品 — 垢穢品（一）屠夫和兒子的命運

我問太太，療程總算完成了，有什麼事情想去做呢？太太笑着說：「如果身體狀態許可的話，很想參加禪修營。」我說知道了，我們一起努力吧。

吸氣，我覺察到風。

呼氣，我對風微笑。⁵

禪與人生

王佩霞

何謂人生？是否經過生、老、病、死就是過了一個完整的美滿人生呢！這樣看人生似是簡單，但實在複雜。事實上，除了「生老病死」之外，在整个人生之中還蘊含著各人無數不同的際遇和生活片段，亦包括有我們感受到不同的喜怒哀樂、悲歡離合夾雜在其中。

以前從沒想過人生為何物！一直到我在2003年有因緣接觸到佛學的時候，尤如當頭棒喝，使我驚醒到人生原來是根據自己往昔所作的業而來，業力在死後又可牽引亡者該往何處的道理。才驚覺人之所以感到不開心，是不明白人生的真正意義。以為滿足到人世間的五慾(財、色、名、食、睡)便會開心快樂，就是不枉此生！所以，窮一生的精力去追求物質的享受，誰不知滿足到了一樣之後，又另有一個慾望生起，但最終都是感到落寞與失望。因為我們追求這些都並不是真正快樂的泉源，不能為我們達到離苦得樂的境界。唯有，我們滅除貪欲、瞋恚、愚癡的執著，才能脫離這苦海。

既然我們明白到人是跟隨自己過往生的善業和惡業之多寡而投生到這個五濁惡世的娑婆世界為人，亦即是說明了我們今生所造的一切行為足以決定我們來生的去處。所以我們的今生再不是無意義的過生活，而是必定要為今生種下多些善業種子及改善心靈的質素而努力，才能為自己的未來可以離苦得樂和了生脫死打下良好的基礎。

佛陀這位覺者為我們提供了無數種的法門，使我們可以了生脫死，不再沉淪在這苦海，執迷不悟，只要大家肯用身心去受持佛陀遺留給我們的佛法。所以在佛學中的戒、定、慧是其中需要修學的。我們必須將他的理論融入在日常生活中，才有所得著。例如我們布施可以改善我們慳貪的性格；對人忍辱可減少瞋恚心；持戒可修正我們的惡行，有助於社會的安穩和諧，使自己心靈安樂，令貪、瞋、癡受到一定程度的約制等等……

而「南傳佛教」中的禪修方法就提供了一種修習禪定功夫及提升心靈質素的有效法門。它主要是修習原始佛教之「八正道」作為修行道路，八正道即戒學之中的「正語、正業、正命」；定學之中的「正精進、正念、正定」和慧學之中的「正見、正思惟」。我們可以從佛學典籍上學到八正道的理論，以了解戒學來培育我們的行為品德高尚；定學來培育我們有好的心靈質素以及慧學來培育我們對事物有一個正知正見。

佛教常說：「一切唯心造。」如果我們心中沒有正確의思想和見解，我們所做的行為

5 《溫暖人間》第333期，一篇題為《一片麵包的療癒》，44頁，一行禪師用這兩句說話作文章的開首。這裡節錄為本文的結語。

也不會合乎情理，所以我們必須使自己的心靈達致一個高的質素，而禪修就是定學的修習（心學），亦即是八正道中最後三支正道的修習。正精進使我們培育出對止惡行善的工作有積極的熱誠，勤奮上進的質素；正念使我們留心、覺察及瞭解自己的身心和外境，不遺失、不放逸的質素；及正定能使內心平穩、沉著，帶有喜悅、慈愛，不易受苦樂所動搖的質素。

所以一個有高質素心靈的人生，與禪修是息息相關的。如果我們每天都能夠抽少許時間來坐禪，無論通過用「出入息念」、「生活禪」、「慈心禪」、「行禪」或「不用固定所緣境」的任何一個禪修方法，它都能使我們心靈淨化。但必須以平常心去修習，不刻意追求什麼深定，只要隨緣而來隨緣而去便可，因體悟定境對人生的幫助比起單單體會深定更為重要。我們通過禪修理論及靜坐實踐必能對四聖諦「苦、集、滅、道」的正見生起智慧，從而看破人生是「無常、苦、無我」的真相，我們便逐漸開發解脫的智慧出來。

我們可從佛學書籍或善知識中明白到禪修的內容，但卻無法從別人的坐禪經驗中感受到其得著。所以，我們無論如何都要身體力行在修行道上改善自己的心靈質素，更要珍惜今生有機會聽聞佛法及學習禪修的因緣，這才是真真正正不枉此生。祝願大家早成佛道！

密集禪修營的體會

黎曉雲

懷着戰戰兢兢的心情，報名參加三天的禪修營。為什麼會如此忐忑呢？因為自己從沒有試過單獨參加任何活動，特別是需要留宿的，總得找一個伴。雖然參加的同修們都是每星期一同上課的同學，但是大家每次都是匆匆而過，從沒有任何接觸。而自己是很害怕與陌生人接觸，想起未來三天要面對陌生環境，完全不同的生活方式，擔心是否能應付得來。

出發當天的天氣充份反映出「無常」這個真理，當我們一行人到達昂平，因為要等人，大家便各有活動，有些人去吃早餐，有人上洗手間，而我和幾個同修就前往一間小店選購帽（因為當時太陽十分猛烈）。在選購期間大好的陽光突然收斂了，換來是傾盆大雨，而我們從買太陽帽竟然變了買雨衣，因為雨勢實在太大連雨傘都抵擋不住。我發覺大家都沒有怨言，大家都安住當下欣然面對，接受當下的逆境。待雨勢較細便從容出發。在沿途中雖然雨還是不時下着，但一點也沒有影響各人的情緒，一路上因天雨路滑，想起老師在堂上經常說，要覺知自己在做什麼，例如走路要知道是走路，就因為沿途集中精神，有覺知地走着，所以當到達目的地時，我這個很少接觸行山活動的人，竟然一點也不覺得辛苦，只覺得一眨眼工夫便到達。

在短短的三天禪修營中，我深深被那簡樸、井然有序，一切都是那麼寧靜、自然、和諧所感動，從當初不知如何是好到漸漸融入，這過程中我初嚐到禪修帶來的喜悅。過去我覺得「禪」是一種高深莫測很難捉摸的東西，通過今次的活動，使我進一步了解到禪修的「真相」。從前以為禪修只是一些出家人的打坐。原來禪修是可以融入日常生活中的一切行、住、坐、臥之中。從進入營地後，每一舉動一分一秒都是活在禪的世界中。在禪修營

中，同修們每天都很少交談，最初給我一個「同枱食飯各自修行」的感覺。但在相聚中我覺察到，在每一項活動中，大家都十分有默契地進行着，一切都是盡在不言中。但在每次分享會上，大家都主動地將自己的心聲說出，使我這個「初哥」佛教徒獲益良多。在整個活動中，最大的收穫是學會如何陪伴自己。過去一直覺得一個人獨處是十分難受。在過去幾十年生活中，特別是擁有家庭和子女之後，身邊一直都有人陪伴着。但世事「無常」，婚姻失敗，女兒又出嫁，一時間好像什麼都失去。幾年來一直活在空虛、渾渾噩噩之中。唯一希望就是小兒長大成人，能獨立生活，從此就無牽無掛，死也無憾了。直到在眾緣和合下，有幸接觸到佛法，並參加了禪修班，從此人生觀及價值觀起了很大的變化。由一個沒有任何宗教信仰的人到認識佛法、皈依三寶，在這短短的一年中，從不斷埋怨為什麼這樣「命苦」，到感恩因為丈夫他去而造就了學佛的道路。在分享會上一位同修一句「禪一世」深深的觸動了我，在餘下生命中（佛說多生多世），不斷精進學習，將佛法用到生活中去，對過去的就讓它過去，包括快樂與痛苦，將來不必過於企盼，活在當下，做好當下。諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意以此為鑑。

我從禪修中的得益

| E組(二零零一年)

我們每位同修在因緣配合下，都是跟趙國森老師完成佛學基礎班課程，進一步跟蕭老師學禪修理論與實踐課程的。初時我們的佛學知識很膚淺，經過兩位老師循序漸進的教導，對佛學概念及禪修，都加深了認識和了解。

跟隨蕭老師學習禪修過程中，我們可以學習到「慈心禪」——修習慈、悲、喜、捨四無量心。還有觀心念——覺知外間的各種事物和生起捨離心，不對事情執著。不過我們平常較少用出入息念——察覺自己的呼吸這個方法。在課堂上我們同時也能學習佛學，得聞佛法，認識到佛陀所覺悟的四聖諦。四聖諦包含苦諦、集諦、滅諦、道諦，當中包括知道人生的苦因和苦果，怎樣滅除苦，解脫眾生生死流轉的苦，走向涅槃之道。我們還明白到人生無常，生命無我；認識到十二緣起每一支和另一支的關係；八正道的義理及修習方法。八正道其中的正念和正定是內心質素的培育，它培育我們的正念、耐性和醒覺，能覺知到自己正在做什麼事情，能培育我們的捨離心，從而對治不善的心念，逐漸減薄貪欲、瞋恚、愚痴的煩惱。

一般人的錯誤觀念，禪修一定要雙盤而坐，其實禪修有幾種方法：

- 一、坐禪——可以雙盤腿、單盤腿、散盤等，雙眼合閉。
- 二、站禪——站立一處，雙手自然擺放。
- 三、行禪——這方式可保持禪修者的醒覺，不容易昏沈。
- 四、生活禪——在日常生活之中保持正念；醒覺；活在當下。

以上是我們所學禪修的主要內容，它對我們初學禪修者有莫大的益處。未學禪修之前，我們時常在內心產生我執和我慢的態度，與別人相處時很容易發生衝突，忿怒心隨之而起。對待自己不喜歡的人，常存有偏見和敵視的態度；自我中心很強，自以為自己的見

解都是正確的，別人的善意未必接納，因此令到自己陷於不安，情緒時常波動。學習禪修後，用慈心禪——慈、悲、喜、捨之心，散發內心的慈悲以善待至親、朋友、四周的人、敵人、宇宙間的所有眾生。這能減薄憤怒的心，放下我執及我慢的態度，因此與人溝通相處便和諧，亦能體諒別人的境況。

因為我們學會了保持醒覺及正念，在日常生活和工作上，也可得益。我們時常保持正念、醒覺、活在當下、身心平伏安住、對事物抱有捨離心時，分析事物便可以較為客觀。一些人在生活或工作上遇到不開心的事情時，會變得精神緊張而產生無明壓力，以致情緒低落，精神狀態極度悲觀失落，感到迷茫。以前自己未學禪修時，很容易產生抑鬱，思想有很多雜念，不斷在腦海浮現，更令自己不知所措。在修習禪修後，內心時常保持正念、醒覺，配合身體力行，漸漸發覺自己頭腦清晰，心靈舒暢；相反地，苦悶焦慮的情緒自然得到減低。

都市人很多時為生活忙得不可開交，這會忽略自己身邊最好的朋友——自己的身軀，往往要它發出無聲抗議，才知道需要多些關心，照顧時常陪伴自己的老朋友。透過觀心念感受自己的身體，使自己知道它需要什麼東西，例如：休息、平靜、驗查身體等等。有時我們參加一些親戚或朋友的婚宴，有些嘉賓會興高采烈的飲酒，沒有留意身體的需要，只知道替人家開心。他們成為了情緒的奴隸，攀緣外界境物，而忽略飲酒過量對身體損害；亦沒有靜靜欣賞婚宴過程，分享主人家的高興和喜悅。

以往未學習禪修之前，是沒有耐性、很心急的，凡事都很衝動地去做。例如：乘坐交通工具，排隊時東張西望，不會安靜下來等候，看見有車來到，會立即急速上車找座位；假日到酒樓飲下午茶，也是沒有耐性等候，希望到達酒樓就有座位，或者會利用人事關係去找茶位，有時會叫家人或朋友預先去等。其實這些都是自己沒有耐性，很難集中精神去做一些自以為無關痛癢的事宜。現在明瞭到禪修是內心質素的培訓，當中的正念、醒覺、捨離心等能令個人品德、耐性有所改變。現在等車、等茶位、做瑣碎的事情，都較未禪修前有耐性，不會再焦急浮躁了。

禪修能帶給現代人無價的精神食糧，禪定是對治精神迷失的最好方法。我們覺得禪修對現今的人培育心靈質素有莫大的幫助。它是思想、德行的培訓，對現今有些急功近利的人來說，有一種良好教育和治療的作用。願各同修齊加精進，走向至善至美，達到解脫涅槃之道！



我小時候唸佛教學校，所以很早就已經接觸佛法，可是想不到要步入中年以後，我才真正開始學習禪修。初期的學習主要是在北傳禪宗的禪堂，他們用的方法主要是鬆柔運動、坐禪、跑香和禪宗公案故事。坐禪時候用數息法（即是數呼吸）來靜心，雖然有時候也會有一定寧靜輕鬆的感覺，可是就一直無法處理好腳痛的問題。最多可以坐到15分鐘左右就開始痛，跟著自然亦無法好好數息，更不用說輕鬆自在了。禪堂的師父教我們只要多坐多練習，自然就可以愈坐愈長。可是，一、兩年下來，好像也沒有太大進步，最多是坐多了5分鐘，跟著的時間就只好忍耐著，有時候也可以忍到45分鐘不用換腳，這好像也是一種進步吧！

一直到2009年有緣參加了葛榮禪修同學會的烏普禪營，我才終於找到有效的方法。在一次問答環節中，烏普老師解答我們打坐腳痛的問題，提到了可以向疼痛的部分發送慈心，有機會可以減輕腳痛。我在跟著的一節坐禪就嘗試了這個方法，竟然發覺非常有效，不單是減輕了腳痛的影響，簡直就是不痛了，非常輕鬆地就坐了45分鐘。那次是我初次感受到慈心禪的效果，跟著自然是更多修習，不用多久，慈心禪就成為我其中一個主要的禪修方法了。

雖然單單修習慈心禪不會達到根本解脫（開悟），不過它卻是個非常有用的輔助工具，最少可以令我們在解脫道上走得輕鬆（假如不是更快的話），而且它非常適合在日常生活中修習，所以是在家眾修行的好工具，大家不要小看它呀！

慈心禪有很多修習的方法，有興趣研究的可以找專門介紹的經文和書本。我自己就主要用念誦法（心中默念）：早上起床的時候又或者坐禪開始時，先放鬆一下身心，然後祝願自己身心健康快樂，祈望自己遠離敵意危險，最終得到自在解脫；跟著同樣祝願自己身邊的人身心健康快樂，遠離敵意危險，最終可以自在解脫；進一步可以祝願全世界人類，甚至全宇宙所有有情眾生，包括人類和非人類的有情眾生都身心健康快樂，無敵意危險，得到自在解脫。晚上在床上未睡著時也可以作同樣的念誦，可以幫助我們更好地入睡。

在日常生活中，我們也可以隨時修習慈心。只要發覺自己有空（例如在港鐵車廂中），我們就可以向遇見的人又或者在心中想起的人和事發送慈心，假如感受不到自己的慈心，可以用默念法：就是心中默默祝願那人身身心健康快樂，事情則變得順利和諧就可以了。當開始做一件工作或其他事情的時候，也可以向那件工作或事情發送慈心，那花不了多少時間，我就常常發覺會有不錯的效果（最少也可以有多幾次練習），不妨試試。

希望大家都可以感受到慈心禪的好處，假如世間可以慈心處處，自然會變得更美好，更快樂。所以我們修習慈心，不單是可以利益自己，其實也幫助世界增加和諧和安樂。祝願大家都慈心滿載，常常身心健康快樂！

故事背景在印度。窮爸爸為了增加家庭收入，要求十歲的兒子輟學並離家到遠處當童工。兩三個星期後，兒子音訊全無。原來中介人「朋友」為了賺取佣金，向窮爸爸打妄語，讓他放心讓兒子當童工。孩子上班一星期後，工廠老闆告訴中介人孩童不見了，中介人為了繼續賺取佣金，沒有如實告訴窮爸爸孩子早已失蹤的事實。

「孩子應該被拐了。」途人說。

「他們會將孩子送到B城，跟著賣到外國。」兒子的同事說。

窮爸爸踏破鐵鞋，走過一個又一個陌生城市，期望尋回失去的兒子。

窮爸爸在絕望下，打電話向老父哭訴：「你的孫兒已失蹤一年，可能被拐了。」

老父說：「我知道你已盡了最大努力。如果孩子要回家，他早晚會回到你身邊，上天有它的安排。你現在趕快回家，好好照顧妻子及女兒。」

常言「活在當下」。人有時會被過去操控自己，忘了這一刻我們該做甚麼。窮爸爸想念兒子，日以繼夜東奔西走追尋兒子下落，忘記了家中還有妻女。老父提醒他，現在最重要的不是無止境的追尋，而是好好珍惜現在的一切。

知道當下要做甚麼並不容易，更難的是時刻覺察自己是否被無明擺佈。

「一個染著貪欲、受貪欲征服、受貪欲擺佈的人，會做身惡行、做口惡行、做意惡行。」

「一個染著貪欲、受貪欲征服、受貪欲擺佈的人，不會如實知道甚麼是自己的利益，甚麼是他人的利益，甚麼是自己和他人的利益。」¹

人世間有多少悲劇，緣於一個貪念。窮爸爸因為貪一點錢財，送兒子到遠處當童工，從此失去兒子。貪財的「中介人」以金錢為人生目標，不顧兒童的生命安危，任由身口意作惡業，導致別人骨肉分離。工廠的老闆為了減低生產成本，聘用童工，置兒童的安全不顧。還有那些販賣人口的惡棍，為了一己私利，視兒童的生命如草芥。

無明的其中一種工具是金錢。童年時學過一句話：「誘惑好像乞丐，依他一次，下次一定再來，而且呼朋引類。」金錢的誘惑往往令人無止境地製造身口意惡業。在現實生活，我們確實需要金錢，但別忘記我們也要一個問心無愧的枕頭。

1 《增支部·第三集·第六婆羅門品》，載於《巴利文翻譯組學報 第九期》

三十年了，梅姐的心中依然緊抱著兩隻蜜蜂。

那一年，梅姐的丈夫因交通意外與家人陰陽相隔。翌年，癌魔在三個月內奪走了梅姐的女兒。喪夫之痛未療癒，又要承受喪女的傷痛，梅姐差點活不下去。親友們的支持與鼓勵，讓梅姐再次在人生路上站起來。

可是，沒有人懂得指導梅姐如何將命運中的苦瓜，調製成另一道美味佳餚。梅姐始終未能走出痛苦的深谷，丈夫與女兒從此成為她心中的兩隻蜜蜂。

蜜蜂會定期釀蜜。梅姐以昔日的溫馨片段作為生命的甘露，她深信丈夫支持她繼續走人生路，更深信女兒會祝福哥哥有美好的前程。蜜蜂又會在夜闌人靜或在梅姐的夢中發出嗡嗡聲。丈夫的耳語，女兒的琴聲會透過晚風傳入她的耳朵。蜜蜂更會蜇人。一處熟悉的地方，往往會讓梅姐的淚水奪眶而出，昔日一家四口共享天倫的片段如在眼前，身邊卻只剩下一個兒子。

兒子中學畢業了。兩隻蜜蜂沒有因年月的變遷而遠去，它們更希望梅姐留住八十年代的時光，留住唯一的親情。兒子跟女友交往，梅姐總是軟硬兼施破壞兒子所有的情緣。她恐怕生命中唯一的兒子也被別人奪走。兒子四十多歲了，依然是單身漢。

喜是無常，悲是無常，順境是無常，逆境也是無常。世間幸有無常，所以意外沒有「如常」降臨，癌魔也沒有「如常」到訪。親友多年勸梅姐放開昔日的傷痛，「噩夢早已遠去，是你仍抱著它。」梅姐不聽。

一天早上，我到志蓮淨苑欣賞蓮花，驀然想起一句話：「蓮子心中苦。」我想到梅姐的人生是可以有甜蜜的日子，只要從蓮子內部取出苦心。幾日後，我約了梅姐到一家甜品店，我要了一客蓮子糖水，她要了花生糊。我說兒時看見母親將蓮子的心取出……梅姐聰明，我的話未說完，她明白我的潛台詞，立即起身說：「我不吃了！」帶著怒意匆匆離開。

世間的人，有足夠的智商應付工作，適應生活的一切所需，卻未必有足夠的智慧去領悟無常，沒有足夠的智慧駕馭內心。梅姐如是，我亦如是。

過去兩年，為了應付工作，經常加班，心中的蜜蜂經常以保住飯碗及加班工資為蜜糖，讓我繼續為工作付出精神，付出時間。我又知道蜜蜂會蜇人，蜇了我的禪修時間，蜇了我的閱讀時間，蜇了我的休息時間。

「一位比丘駕馭內心，不是讓內心駕馭自己。」（《中部·三十二·大牛角經》載於《巴利文翻譯組學報 第五期》）

有多少往事，多少情緒，多少蜜蜂一直留在我們心內，一直影響我們的生活？

問：我對原始佛教的義理很感興趣，想皈依成為一位佛弟子，但在香港不易找到南傳佛教的法師來皈依，我應怎麼辦呢？此外，學佛是否一定要皈依的呢？

答：不論在家或出家的佛弟子，都以皈念佛、法、僧三寶為行持的根本。根據原始佛教的教義，佛、法、僧稱之為寶，原因是在任何一寶之中都可找到四聖諦的法義。佛弟子皈依三寶，是一種認同善法、認同四聖諦的行為，繼而對三寶心生恭敬，發心護持。在經中常可看到，一些人在聆聽佛陀或比丘說法後若有所領悟，會即時在佛陀或比丘跟前皈依三寶而成為在家或出家的佛弟子的。常見的經句如下：

大德，妙極了！大德，妙極了！世尊能以各種不同的方式來演說法義，就像把倒轉了的東西反正過來；像為受覆蓋的東西揭開遮掩；像為迷路者指示正道；像在黑暗中拿著油燈的人，使其他有眼睛的人可以看見東西。我皈依世尊、皈依法、皈依比丘僧。願世尊接受我為優婆塞，從現在起，直至命終，終生皈依！

——《中部·五十八·無畏王子經》(選段)

在家人在皈依三寶成為佛弟子之後，起碼的本份就是在社會上奉公守法地生活，這也是五戒的要求。皈依三寶和受持五戒能使在家人成就“佛、法、僧、戒”四法，具有這四法的人是一位初果聖者，他具有四聖諦的正見，也有基本的戒行，如以下經文所述：

“比丘們，具有四法的聖弟子是一位須陀洹，不會墮落惡道，肯定會得到覺悟。什麼是四法呢？

“比丘們，一位聖弟子對佛具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘這位世尊是阿羅漢·等正覺·明行具足·善逝·世間解·無上士·調御者·天人師·佛·世尊。’

“一位聖弟子對法具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘法是由世尊開示出來的，是現生體證的，不會過時的，公開給所有人的，導向覺悟的，智者能在其中親身體驗的。’

“一位聖弟子對僧具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘世尊的弟子僧善巧地進入正道，正直地進入正道，方法正確地進入正道，方向正確地進入正道，是四雙八輩的聖者；世尊的弟子僧值得受人供養，值得受人合掌，是世間無上的福田。’

“一位聖弟子具有聖者所推崇的戒，他的戒不破、不穿、沒有污垢、沒有污點、清淨、受智者稱讚、不取著、帶來定。

“比丘們，具有這四法的聖弟子是一位須陀洹，不會墮落惡道，肯定會得到覺悟。”

世尊・善逝・導師說了以上的話後，進一步再說：

“見法淨信者，
具有信與戒，
黑暗不復還，
浸潤梵行樂。”

——《相應部・五十五・二・浸潤》

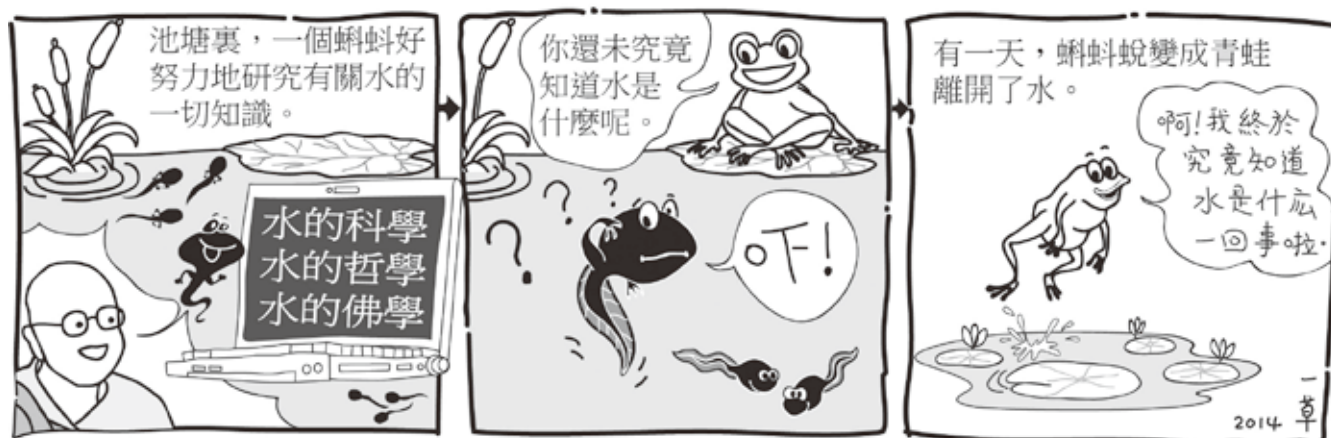
從以上兩篇經文之中可以看到有關皈依的義理，至於“學佛是否一定要皈依”這個問題，若一個有道心而又明白義理的人，內心是會有一份宗教情操的，他會在佛陀或比丘面前說出恭敬三寶的心聲，通過一個皈依儀式而成為一位佛弟子。當然，一個明白法理及依法而行的人，即使還沒有皈依，也是會在八正道之中進步的，當他的道心日漸成長的時候，自然也會找法師來皈依的。

至於“若想找南傳佛教的法師皈依”這個問題，香港南傳的法師不多，但也總是有的，再者，香港也有一些佛教團體經常邀請南傳法師來港舉辦活動，間中也會有集體的皈依儀式舉行，即使個別請求法師為自己做皈依儀式，很多法師都是會答應的。



一草漫畫（下）

| 一草



用您的內臟製成的食品是早有所聞，在自己年紀大一點的時候，再聽聞這種食品是強迫填飽您的肚子而得來的，心裏不太感舒服。心裏想反正這種食品在家裏不是常用的，價錢也不算便宜，不會特意去購買就是了，就沒有特別注意。

直至一年半前，人生首次持素達三十天左右，在決定終生持素前，看到的第一段短片，主角就是您。片子裏人們的衣飾透露出這片子應該已有十多二十年歷史了。那些人們利用先進的機械，將您的喉部插進管子下，管子是可以隨人們控制繼續深延至您的喉管裏，食物於是就可以極快速地在一、兩分鐘的時間沖灌入您體內，有時或許是機械或工作人員出錯，您有一個同伴的喉部已經穿出一個大洞，還在勉力行走，這個同伴想喝水，卻總是喝不進去。現代科技發達，素食品製造技術已非常先進，可惜並沒有減少對這種物品的需求。最近我看過所謂名廠的介紹內容，老強調您們能「活潑」、「愉快」地在寬廣的草地上走動。可惜這種兇殘的灌食方式絲毫沒有改變，只是顯其無明、貪癡而已。¹

願將修習的一點點功德迴向給您和您廣大受苦受難的同伴們，願您們早日遠離痛苦和絕望。



您們就生長在不適當的地方，又或許，是您們先在這裏落地生根，然後在急速的城市發展下，急功近利的人就在您們身上落下厚重的鐵圍欄，再圈起一塊土地做停車場。您們的身子每天二十四小時緊緊貼着圍欄，差不多每天我都經過您們身旁，春季時份您還開著滿樹的白色小花，儘管您身軀不算高大粗壯。自己又不時見到一些鳥兒在您枝幹上停留。

看見您們，面對自己不順意的事兒，讓我對心中沖起的厭離、逃避產生警惕，看，您們並沒有被這般惡劣的生存環境所牽縛而依然佇立，依然開花散葉，展現生命的燦爛和光芒，我還有什麼好抱怨呢？我可否像您們那樣，不計較、不執著，努力做自己應做的事呢？

感恩您們的身教，使我明白什麼是堅強，守好身口意，努力生活修行。



您飛來的時候，我正在廳中切菜蔬，忽地「啪」一聲就見到您停在露台上，不僅沒有飛走，您的小眼睛還不時緊閉著，張開著嘴，狀甚痛苦。我當刻只想到給您助念，連綿不斷地唱誦四句「阿彌陀佛」。您個子很小，加上尾巴也比我手掌為短，我就在你一米前的距離蹲下來。剛唱幾句，內心生起一陣莫名的感動，想哭，然後請自己先處理您的事兒，就冷靜下來繼續專注唱。唱誦時，心裏也清楚若助念一段時間不行，便一定要將您送到適當的地點進行治療²。因為自己不是專業人員，您身上的傷我沒辦法治的。

您黃黃的小眼睛張開時活潑地眨動，眼睛緊閉的次數好像減少了。念了幾分鐘後，您灰色的頭顱兒開始左右轉動，身體有點抖動，您好像嘗試站起來，我內心生起欣喜，仍沒有停止唱。您眼睛裏有我，我的雙眼中滿是您，默默送上祝福「您要振作呀！」心裏又想，做自己可以做的，“BUDDHA WILL DO THE REST”，深深地相信佛陀會加持您、愛護您。果然，念了十分鐘，剛起身拿披肩、椅子，打算繼續助念時，您就強大地站起來，飛到電線上看我一眼，再飛到遠方。

感恩您成就了我，讓我又可以修習專注覺知，體驗念佛號時的清淨。您也成為我持續不斷學習的助緣，透過塋原濕地課程，讓我第一眼就辨識您；正就讀佛事培訓課程，知道助念不是只可以念給臨終往生者，原來所有眾生皆有機會受益，並互相成就。

1 網絡中有關勸戒我們不要吃鵝肝的資料很多，可參考善待動物組織資訊<http://www.peta.org/?s=Foie+Gras>

2 主角正名黃腹山鵪鶉，動物受傷可在9時半至5時之間送往嘉道理農場，讓動物部職員協助。

葛榮禪修同學會主辦活動

禪修課程

日期：2015年2月24日、3月3日、10日、17日、24日、31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

大埔共修

日期：逢星期三（公眾假期停開）

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

(工作禪營定期在每月的第二個星期六、日舉行。以下未列寫舉行日期的月份仍有工作禪營舉行，歡迎參加！)

日期：10-11/1；14-15/2；14-15/3
11-12/4；9-10/5；13-14/6
11-12/7；8-9/8；12-13/9

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

週末禪修營

(週末禪營定期在每月的第三個星期六、日舉行。以下未列寫舉行日期的月份仍有週末禪營舉行，歡迎參加！)

日期：17-18/1；21-22/3；18-19/4
16-17/5；18-19/7；15-16/8
19-20/9

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮及眾居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

農曆新年四天禪修營

日期：19 - 22/2/2015

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944



復活節五天禪修營

日期：3 - 7/4/2015

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

勞動節三天禪修營

日期：1 - 3/5/2015

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

佛誕三天禪修營

日期：23 - 25/5/2015

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

端午節二天禪修營

日期：20 - 21/6/2015

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

學習禪修營（三天）

日期：25 - 27/9/2015

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

名額：15人

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

禪營目的：

讓參加者在營中聽講各種禪修方法技巧，
並即時修習。

讓參加者從實踐中學習禪修。

讓參加者在實修中體會禪修。

禪營時間表

05:00	起床
05:30	坐禪/ 站禪/ 行禪
07:00	早餐
08:00	工作禪
09:00	坐禪/ 站禪/ 行禪
11:00	戶外獨處禪修
12:00	午飯
13:00	休息/ 自修
14:00	坐禪/ 站禪/ 行禪
15:30	戶外獨處禪修
16:30	坐禪/ 站禪/ 行禪
17:30	茶點
18:30	休息/ 自修
19:00	坐禪、行禪、研討、慈心禪
21:00	睡覺

註：在【迴瀾】舉行的各種禪營的「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

96 葛榮居士禪修講座錄 (三)	1
南傳佛教叢書編譯組譯	
一草漫畫 (上)	7
【迴瀾】工作禪組通告	7
法中之法 (三)	8
詞三首	22
紅塵路——讀者來函	23
人間路：黑、白、灰	24
聊天室：90分	24
原始佛教經文選講 (三十二)：	25
《中部·一三一·當下勤修經》	
葛師金句畫	27
見聞思：獨處	28
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選：	
• 行踐八正道有感	29
• 初踏禪修路	30
• 做個城市裡的鄉村人	31
• 禪修的好處	32
• 禪修與我	33
• 禪修與人生	35
• 禪與人生	39
• 密集禪修營的體會	40
• 我從禪修中的得益	41
慈心禪與我	43
仙人掌：窮爸爸	44
80年代的蜜蜂	45
修行問答	46
一草漫畫 (下)	47
讓正念前航：凡人絮語	48
葛榮禪修同學會主辦活動	49
底頁	52

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。

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！

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

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】