

禪修之友

第34期

電話：九三八一九四四
傳真：一三九一一〇〇二
出版日期：二零一五年十月
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 (四)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十日

地點：志蓮淨苑

第四講：無所緣境禪修

很高興再次見到你們。今晚講座的題目是「無所緣境禪修」。昨晚我講解了有禪修對象的禪修方法，我也帶領你們坐禪，引導你們運用禪修對象來修習。在修習初期，學習運用禪修對象來修習是很重要的。如果你的禪修對象是呼吸，修習時你學習運用呼吸去放開心中生起的思想。同樣地，我們學習運用禪修對象去放開生起的情緒、感覺和聽到的聲音。我們以呼吸為「錨」，學習不受思想、情緒、感覺和聲音干擾。當我們用這種方法禪修，我們會經驗到平靜和內心的空間，並且培育一個有力量而穩定的心。我們的心一旦變得穩定而有力量，我們便可以容許任何我們曾經抗拒或忽視的東西生起。在無所緣境禪修中，我們容許任何思想生起——關於過去或未來的思想。我們容許任何情緒生起，尤其是那些我們討厭、壓抑、控制、抗拒、否認的情緒。同樣地，我們容許任何感覺在身體生起，接納任何聲音存在。

現在讓我告訴你如何對待思想、情緒和感覺。

思想在心中生起時我們通常會怎樣做？我們開始判別、評價——這是好的思想、壞的思想、美麗的思想、醜陋的思想、重要的思想、不重要的思想——我們繼續判別、評價。判別、評價思想其實是對思想作反應的一種方式。判別、評價思想是我們十分、十分強的習慣。因此，在無所緣境禪修裡我們嘗試看看自己有多能夠不對思想作出判別、評價，只是視思想為思想。正如佛經所說，我們學習如實地看思想，它們是怎樣便是怎樣。只是讓它們自然生起和消逝。有一個優美的比喻與此有關：你的心像廣濶的天空，你的思想像浮雲。容許雲存在於天空，雲不打擾天空，天空也不打擾雲。以另一個方式說，就是學習跟我們的思想做朋友。今日禪修時，讓我們看看自己有多能夠以這種方式



對待我們的思想。

或許再艱難一些的是以相同方式對待我們不喜歡的情緒。我們每個人也有自己不喜歡的情緒。因為我們不喜歡這些情緒，我們趕走它們、抗拒它們，甚至憎恨它們。我們不知道憎恨情緒其實令情緒更有力量。因此，在禪修時我們容許這些情緒自然生起。當它們生起，我們有多能夠友善對待它們？我們有多能夠容許它們存在？我們有多能夠給予它們空間？

現在我們可以用相同方式對待身體感覺嗎？同樣地，我們不喜歡某些身體感覺。我們抗拒它們、不喜歡它們、對抗它們，我們不想它們存在——苦惱就是這樣產生。我們對待思想、情緒、感覺、聲音的慣常反應是喜歡某些而不喜歡另外那些——喜歡、厭惡、接受、抗拒。在無所緣境禪修中我們嘗試看看自己有多能夠沒有喜歡、厭惡、接受、抗拒地看待思想、情緒和感覺。正如我說過，我們學習如實看待它們，它們是怎樣便怎樣。另一個與此有關且很有意思的比喻，就是有一顆如鏡子的心。一顆如鏡子的心只會如實反映事物。

以上我簡短地說明了甚麼是「無所緣境禪修」。

現在我會進一步講解這禪修技巧的一些特點。其中一點是你做這禪修時不需要任何特定姿勢，因為無論身處何方你也可以修習，無論身心發生任何事情你也可以修習，包括生起思想、感覺、情緒或聽到聲音。因此，這是一種很有力量的禪修方法，將禪修與日常生活結合。你必需覺知

思想、情緒、感覺和聲音，然後覺知自己是否喜歡或厭惡它們，是否正在用情緒反應它們，或只是如實看它們——即是說，你學習了解自己是否有否跟它們做朋友。還有，這修習能幫助你了解自己是否客觀。換句話表達同樣意思就是：你了解到自己在受苦還是沒有受苦。如果你正在受苦，你明白受苦是因為自己沒有如實接受事情的狀況。你明白到佛陀的教導就是如此簡單、實用和直接，也正如我多次說過，我們可以在生活中任何情況使用這藥物。

關於這禪修技巧的另一方面是，當你這樣修習，你能自己領悟到在過程中並沒有「我」在運作。我們明白到只有思想生起、消逝，除了思想沒有思考者。你也可能體會到只有聆聽而沒有聆聽者。你對於感覺也可能有同樣體會。這就是佛法中最深層次的教導，巴利文稱之為anattā（無我），也就是「空的體悟」。

我想講的另一點是，正如我剛才所說，我們需要學習不帶判別、評價來觀察思想，但問題是：我們可以不作判別、評價而生活在這世上嗎？在日常生活中，我們需要判別和評價。我們買菠蘿、香蕉都需要作出判別、評價。我們與別人交往也需要作出判別、評價。要點是，我們要找出我們的判別或評價是客觀還是主觀。當你越來越多修習，當你越來越覺察自己有時作出了主觀的判別或評價，明白自己的心可以十分主觀，你便學習如實看事物，而不是從自己建構的個人世界去看事物。我們學習如實看事物，不是主觀而是客觀地看。

在其中一個講座我將會講解思想和情

緒的很重要方面，就是如何破壞性地運用思想，如何建設性地運用思想，如何用思想製造苦惱，如何用思想讓自己解脫苦惱。明白以上情況是十分、十分重要，因為我們大部分苦惱是由思想製造出來的。你可以想想這一條有意思的問題：沒有思想，苦惱可以生起嗎？請想想這問題和自己找答案。另一條有意思的問題是：甚麼先出現，思想或情緒？請自己探索並找出答案。我講解思想和情緒時會闡釋上述問題。

無所緣境禪修的另一重要方面是：當我們壓抑、控制、抗拒、否認一些東西，那些東西會怎麼樣？抗拒、逃避那些令人不愉快的東西是否解決問題的真正方法？情況就如你不喜歡骯髒的東西，於是用物件遮蓋着它們。當大風吹來，被遮蓋着的東西會怎樣？同樣道理，相同情況可以發生在我們的心裡——我們壓抑和抗拒的東西會在沒有預期的情況下出現。這就是我們有時會對自己的行為感到詫異甚至震驚的原因。為甚麼自己會這樣表現呢？☺你對自己感到驚訝！你表現得猶如另一個人。因此，接納我們抗拒、逃避的事物是極之重要，正視那些令人十分厭惡的東西，容許它們生起。從心理學的角度說，就是令我們的無意識被意識到。只有當無意識真正被意識到，我們內心才能達致真正的融合、和諧與平靜。只有這樣你才有能力如實看待事物——這就是苦惱的解脫。

我已經講了約四十分鐘，現在讓我們小休一會。我建議你們在小休時看看自己有多能夠練習我剛才講解的禪修技巧。你需要時刻保持警覺和清醒，知道心中正在生起甚麼思想，看看自己怎樣對待它們——

你有沒有判別、評價它們？你有多能夠與思想做朋友，只是容許它們出現？此外，看看自己能否容納任何自己不喜歡的情緒，只是容許它們生起，和它們做朋友。你需要有信心讓任何思想生起，讓任何情緒生起，這份信心是十分、十分重要的。如果你能夠做得到，這會大大提升你的自我倚靠能力。你能否容許身體告訴你它喜歡甚麼東西？你能否容許身體讓任何感覺生起——痛苦、緊張、壓力……？只需要對任何思想、感覺、情緒保持開放，和在以下的數分鐘裡看看自己有多能夠如實看待它們。希望你在接着的數分鐘能體悟到擁有一顆如鏡子的心是怎麼樣的，只是把事物如實反映。跟著我會回答一些問題。我發覺那些問題非常有意思，因為它們顯示出生活在這地方的文化裡會遇上的問題，因此請盡量發問，讓我解答你們的問題。請提出多些問題，不一定關於禪修，也可以關於日常生活。我很希望了解你們在日常生活中遇到的問題。多謝。現在請小休一會，多謝。請你保持靜默，用這個機會去觀察自己的身心。請好好運用這段時間。

問答

問題：一日裡有甚麼時間不適合禪修？我們可否用水晶來禪修，有幫助嗎？

導師：我經常強調禪修沒有開始的時間也沒有結束的時間。如果你對禪修是認真的，禪修應該成為你的生活方式。我也不斷強調很重要的一點，就是生活中任何情況都可以是我們禪修的機會。這就是此修習的美妙之處。每一種東西、每一個情況，

無論是令人愉快的或厭惡的也能夠用作禪修，並沒有遺漏、排除任何東西或情況。否則，你就分裂成兩個人——一個正在禪修的人和一個沒有禪修的人，而這種割裂必需合一。

至於水晶能否幫助你的修習，我很抱歉我沒有使用水晶的經驗。我只會與你們分享我經驗裡所知道的事情。但如果水晶能幫助你修習，請不妨使用水晶。我沒有這方面的經驗，很抱歉。

問題：在極嘈吵的環境下怎樣保持呼吸平靜？另外，請告訴我如何對治背痛和腳麻痺。

導師：關於第一個問題，我在闡釋出入息念時已經解答過。我們十分幸運這裡很安靜，但如果我們置身於嘈吵的地方，我們就學習包容那些聲音。問題其實不在於那些聲音，而是在於我們如何對待它們。讓我舉一個發生在斯里蘭卡我居住的禪修中心的真實例子。在早上四時四十五分我們會打鑼喚住眾起床。如果你睡得不好或不想早起，你可以想像聽到鑼聲時你的心有甚麼感受。但中午十二點通知午膳也是相同的鑼聲！☺那麼問題源於哪裡？這是佛陀十分、十分重要的教導。如果苦惱源自聲音和環境，我們便需要不斷改變環境。但苦惱其實是由我們的心製造，因此當我們的心有所轉變，我們無論身處任何環境也能學習不受環境影響。這是佛陀

十分、十分重要的教導。然而我並不是說環境對修習沒有幫助，例如這寧靜的房間當然能幫助我們自然地感覺到一些安寧和平靜，但我也希望有時可以有些噪音，讓我們有機會學習到問題不在聲音那裡，而是我們怎樣對待聲音。這是十分重要的體悟。

第二個問題是：怎樣對治背痛和腳麻痺？在講解出入息念時，我建議你們當身體有不適感覺，正如聽到外間的噪音一樣，你看看自己有多能夠跟那些不適感覺做朋友。身體的不適感覺可以成為禪修對象。在日常生活中當我們經驗到身體痛楚，當我們有不適感覺，我們會嘗試用一些方法去除那些痛楚，但我們這樣做就永遠不能認識痛楚。在禪修裡，我們嘗試了解每一樣東西，嘗試認識身心正在發生的事情。因此，當身體出現痛楚或其他不適感覺，我們用它作為禪修對象，看看自己有多能夠經驗它，有多能夠與它做朋友，有多能夠感覺到痛楚但不會因而生起煩惱。據佛典記載，佛陀也有身體痛楚。有一個有趣問題：佛陀是覺者，為何仍有身體痛楚？答案很簡單，就是他有一個身體。如果你有一個身體，身體必然會有痛楚，必然會生病，必然會衰老，必然會死亡。因此，我們禪修不是為了預防痛楚，因為無論我們怎樣做，我們都不能預防它。然而，我們做的就是看看自己有多能夠經驗痛楚而不生煩惱，有多能夠不抗拒痛楚，有多能夠不討

厭痛楚——這就是我們嘗試做的。

我現在會引導大家做無所緣境禪修，因此未能繼續回答問題，但我會盡力於稍後回答我收到的其他問題。十分多謝大家向我提出問題。

請選擇一個舒適的坐姿。在無所緣境禪修中，姿勢不是很重要，但你的身體需要放鬆和坐禪時不要動，這更加重要，所以請選擇一個舒適的坐姿。保持脊骨挺直也十分重要，因為這能令你時刻保持警覺和清醒。如果你喜歡靜坐時打開眼睛，請隨便。

坐禪

請容許你的心做它喜歡的事情。容許任何思想生起——關於過去和未來的思想。

你可以跟思想做朋友嗎？

無論任何思想生起，你能否友善對待它們？

我們能否覺知在心中生起的思想？

讓我們看看自己有多能夠不帶判別、評價來觀察思想。

學習如實看待思想，沒喜歡一些思想，也沒討厭另一些思想。

學習不對思想作出情緒反應。學習單純地容許思想自然生起和消逝，猶如思想不屬於你。

我們能否覺知思想的速度？它們來去匆匆嗎？它們慢下來嗎？

你能否對觀察思想感到有趣味和享受它？

請時刻保持警覺和清醒。

現在憑著很多自信和很大勇氣，你可否容許任何情緒生起，尤其是你不喜歡的情緒？

讓我們看看自己有多能夠跟這些情緒做朋友。

如果沒有情緒，只是知道沒有情緒。如果有情緒，只是知道有情緒。讓我們跟情緒做朋友。讓我們學習對它們說OK。（譯註：OK意思是「沒問題」。）

我們能否同樣地對待身體感覺？你可能會經驗到不舒適的身體感覺，你有多能夠對它們說OK？

思想、情緒、感覺——學習如實看待它們。學習跟任何思想做朋友，學習跟任何情緒做朋友，學習跟任何感覺做朋友。

你沒有預期甚麼應該發生、甚麼不應該發生。

多謝！十分多謝你們。

請不要認為現在禪修已經結束，只需繼續覺知身心正在發生的任何事情。

唸誦

現在讓我們一起做一些優美的唸誦。
如果你全心全意唸誦，唸誦本身就是禪修。集體唸誦是美妙的，它發放美好的集體能量，好像一班心靈朋友一起做一些事情。

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)

請感受這房間的平靜和安寧。

Sādhu (善哉……)

Santi (寂靜……)

慈心禪

我們以簡短的慈心禪作完結。

只需要對自己感到友善、柔和及仁慈。只需要對自己感到舒泰和放鬆。只需要對自己的身心感到舒適。只需要為自己由七點半開始禪修而高興，為自己每晚前來和努力修習而高興，只需要為此而欣喜。讓我們跟別人分享這份喜悅。

願所有眾生能感受這份喜悅。願所有眾生能跟我一樣感受這份平靜。願世界有更多平靜。非常多謝大家。

我想建議，請你們明日嘗試修習無所緣境禪修，並且做一小節的出入息念，看看兩者的關係和如何連繫。請明日繼續到來，因為明日講座的内容十分重要，就是慈心的修習。

願你能睡得安寧，也能安詳地醒來。
多謝。

歡迎參加【廻瀾】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
【廻瀾】工作禪組 謹啟

觀滅的方法

我們的世界是一個「純大苦聚」的世界，無論是哪種煩惱，都由眾多的條件緣起，簡稱為「苦集」，苦集中有些是容易掌握的，也有一些是難以掌握和改變的。要解決煩惱，最有效的方法就是去掌握一些相對比較容易自主的條件，一旦成功，整個苦聚就容易被分解了。

奇妙的緣起：彌醯的個案

曾經有多位尊者在阿難尊者前擔任佛陀的侍者，其中一位是彌醯（Meghiya）比丘。根據《自說經》第四品彌醯品，彌醯有天向佛陀請求到一個環境非常怡人的芒果林中獨修，佛陀觀緣後暗示彌醯不要去，要求他等一會，彌醯堅持要馬上去，如是三請後，佛陀最後還是同意了。彌醯馬上出發到了那處，開始用功，奇怪的是不知何因何緣，他分別生起了貪欲想、嗔恚想和殘忍想，他覺得非常不可思議，不知道為何這些想法會莫明其妙地出現，於是馬上又回到佛陀身邊請教。佛陀告訴他修行成功的各種條件，除了要精進、智慧、戒德外，還要有善知識。從經論所補充的背景資料可知，原來彌醯多生前曾是一個國王，他的都城就位於芒果林，因此當他再次經過時，對這裏生起了強烈的歡喜心，如遊子回鄉一樣，勾起當年很多的不善思想。佛陀當然知道彌醯如果到那裏修行，必然會緣起這些不善思想，彌醯的波羅密又不足以獨自克服，所以才勸他不要去，由此可見，彌醯當國王時的名法和

色法已經消失了不知多久了，但遇上適當的緣法，相應的緣力又會產生作用，緣力潛藏在每一次心的生滅當中，一旦遇上相應的名色法，相應的名法就會產生作用，他當國王的習慣所形成的貪欲和嗔恚，以合乎他當比丘時的習慣顯現出來，以致他莫明其妙地難以自拔。由於他的心力很弱，所以佛陀開導他修行成功的訣竅時，除了強調精進和智慧，還有親近善知識，簡單來說：

環境的眾多緣法 + 心的眾多緣法 --> 當下的緣所生成法（關係五）

彌醯比丘的習性太重，心的緣法一旦和環境的緣法相應，就會緣生貪欲和嗔恚，不能自己；他不適合獨修的原因也一樣，因為他的心太容易被環境影響，因此親近善知識比較容易成就。佛陀以緣起法觀察，指出彌醯比丘修行的成功關鍵，令他容易成功，彌醯比丘聽了佛陀說法後很快證得初果，其後證得阿羅漢果。

這篇經對我們有甚麼啟發呢？我們會在本文中進一步指出怎樣善用緣起法來超越煩憂。

一根稻草有多重

大家聽過壓垮駱駝的最後一根稻草這則寓言嗎？有一匹老駱駝一天到晚任勞任怨地工作，一次主人想看看這隻老駱駝到



底還能裝多少貨物，於是不斷地加、不斷地加，但是老駱駝還是沒有垮；最後主人輕輕地放了一根稻草在牠背上，沒想到就是這一根稻草使老駱駝轟然倒下。依緣起法去看，沒有了那根輕輕的稻草，駱駝是不會倒下的，如果只有那根稻草，沒有那些貨物，老駱駝也不會倒下，駱駝倒下是緣起的，稻草不是唯一最重要的因，但沒有了它駱駝又不會倒下，在眾多的緣起條件中，稻草扮演了一個很特別的角色。我們掌握了稻草，就掌握了不壓垮駱駝的關鍵，這正是四兩撥千斤的道理，因為最容易掌握的不是其他貨物，而是稻草，這根稻草的重要性，和它的重量不成比例。

尋找最後一根稻草

緣起共有十二個關鍵，又稱為十二緣起，掌握了這十二個關鍵，我們就很容易證得滅苦。有沒有方法再將這十二個關鍵簡化呢？有，就是「邪見」，或「我見」。「我見」就是那一根稻草，非常輕，幾乎難以覺察，但卻是凝聚一切煩惱的關鍵，我們在第一篇的文章裏提到的四種邪見；在《根本法門經》（《中部》第一經）中，佛陀開示一切現象（法）的根本就是我見，透過「我見」這道門，一切煩惱得以進入五蘊，擴散，並產生影響力，滅苦最簡易的方法就是對境不生邪見，邪見不生，「喜」或「貪」就不會生起；相反，正見或如實知見就會生起，例如，對四大所聚合的身體不生「身見」，就不會對「四大」產生喜悅，產生貪求，如實知見就會生起，就不會有我見，以此修行，當禪修者證入涅槃後，依然對涅槃不生邪見，慢慢邪見就會被清除，無明就會被斷盡，最後就能證入阿羅漢果道。

第一法：邪見不生

馬哈希西亞多指出一般人具有的四種我執及邪見，包括自控我、延續我、行動我及經驗我：

1. 自控我（controlling self）：相信身體內有一實體在控制自己的行動，即所有身體或精神的活動都有一內在的實體控制。個人相信：我能控制，我可以……。

2. 延續我（continuous self）：相信身體是一有延續、恆常不滅的實體，或身體內有一精神作用，是一有延續、恆常不滅的實體。視現在的自我是小時候自我的延續。

3. 行動我（active agent self）：相信所有的身體或精神的現象由身體內某一因素發動著，也即是由行蘊發動。

4. 經驗我（experience self）：相信身體內有一實體在體驗著感受。此邪見也即是自我的第一個條件。

這四種根深柢固的我見影響著我們每時每刻的活動，每次我們覺知這四種邪見，就可以透過觀五蘊及五取蘊，建立正見。

以被人無理責罵為例，假如你在街上被一個陌生人無故責罵，怎樣去以第一法去滅苦呢？《根本法門經》說，一位凡夫、有學者、無學者¹、佛陀會有不同的反應。凡夫感到非常憤怒，他們將不能覺察混在憤怒中的我見，他們會覺得有一個個體在責罵自己，但不能覺察細微的我見；凡夫生起憤怒後，應先平息情緒，再觀察在過程中生起的我見，提起正念，如實觀察一切都是緣起的，沒有自我，才能滅除煩惱。有學者和凡夫一樣也會感到憤怒，但他們更能注意隱藏在憤怒中有沒有

1. 有學者即初果至三果聖人，無學者即阿羅漢。

生起「我見」，他們會如實覺知有一股聲音和耳根相觸，同時耳識生起後滅除，並緣起意門心路，緣起了被罵的概念，其後滅除，其中所有的過程都是緣起的，並沒有自我的存在。但初果和二果聖人仍有嗔心，所以會緣起下一刻的心路，但他們本能地能夠明白五蘊活動中並沒有自我，因為正見已經建立，毋須好像凡夫一樣努力提起正見，自然就能以正見緣起八正道其他的道智，滅除煩惱。三果聖人雖然沒有任何的嗔心，但仍有掉舉，所以有可能會胡思亂想，猜測其中緣由，但即使在掉舉中，我見仍然不會生起，所以煩惱非常輕。有學者依緣起法觀察一切法，包括涅槃，最後終會證得阿羅漢果，到其時，如果再遇上有人無故責罵，不需提念，自然就能夠如實覺知五蘊中並無自我，佛陀和阿羅漢等無學者其中一個不同之處是在如實覺知的同時，能夠透徹觀察其中的緣起和緣滅。

在《長部》第一經《梵網經》中，佛陀就外道的邪見作進一步的分析，他將外道的邪見分為六十二種，除了上篇文章所介紹的四種邪見，還包括世界之有邊無邊論、詭辯論和現在涅槃論等。這部位處整部經藏之首的經文，地位崇高，大意是佛陀得知外道梵施和善愛辯論，善愛以各種言語批評、毀謗三寶，而他的學生梵施就以種種事例，讚揚三寶。佛陀其後開示，雖然佛弟子不應對毀謗起嗔心，對讚揚起歡喜心，但卻不可不辨別和審定毀謗或讚揚的實相，凡夫謗佛固然不對，但讚佛也讚得不適當，因為凡夫容易就佛陀的戒行等「瑣細」、「卑近」的事例來讚佛，而賢者則因佛陀有圓滿的正見，能破除、洞察外道一切邪見的能力而讚歎如來，以這樣的方式來讚佛才合乎正見：「如是諸

法，是如來自知自證而說，甚深難見難知，寂靜美妙，遠超尋思之境，至精至微，惟賢者所能解。諸人贊如來，惟以此法，如實讚歎，得正語讚歎。」佛陀依正見建立「梵網」，就如漁夫用網捕魚那樣，將外道的一切見解一網打盡，佛陀說依正見而織成的「梵網」就好像「利益之網」、「法網」、「見網」或「戰場的無上勝利」，能破除一切的邪見。

甚麼是這一切邪見的根基和緣起？佛陀在本經提出「七因緣」的說法，即：觸、受、愛、取、有、生、老死等，其中，以觸是緣起這些邪見的基礎，過程是觸及其他條件緣起受，受及其他條件緣起愛，愛緣起取，取緣起有，有緣起生，生緣起老死憂悲苦惱等，如是自我就會被緣起。在根塵接觸的當下，我們應如實覺察，在觸的一刻，身心活動都是緣起的，沒有實體的自我，所以要對「觸」產生「過患」想，並作意「出離」，就能遠離邪見。簡單來說，緣起觀最直接的修法是：對內外境不生我見，如生起我見、邪見已經生起，並加以遠離，邪見及煩惱就會滅除（方法一）。

沒有了我見，我們仍然能夠如常運作，同樣的衣、食、住、行，沒有了我執的煩惱，只有純粹的根塵接觸，和不動搖的自在，正如王維《寄崇梵僧》的詩句：

落花啼鳥紛紛亂，澗戶山川寂寂聞

無論是耳聽啼鳥，還是眼看落花，只要沒有了我見，人就能如澗戶山川一樣，對境不生二心，這就是影過不留痕的無我境界。

第二法：緣起出世間八正道

假如邪見已經生起了，煩惱持續產生作用，我們應該怎樣處理？根據《大四十經》（《中部》第一一七經），我們可以緣起出世間八正道，關鍵是透過修習世間八正道，去除世間的八邪道。其中最重要的在建立正見，正見緣起了，我們就能夠了知邪見和正見的分別，並以正見來除去邪見。其後，以建立了的正見來了知邪思維和正思維的分別，並以正思維來捨斷邪思維；如是，以建立了的正思維來建立正語，捨斷邪語；建立正業，以捨斷邪業；建立正命，以捨斷邪命；建立正精進，以捨斷邪精進；建立正念，以捨斷邪念；建立正定，以捨斷邪定。如果世間八正道圓滿了，我們可以繼續緣起出世間的八正道，建立正智，以捨斷邪智，緣起正解脫，以捨斷邪解脫。在緣起所有的八個正道過程中，正見、正念和正精進都扮演了重要的角色，所以他們是圓滿各緣支的必要條件，而只有阿羅漢才具備圓滿的正智及正解脫。

世間八正道中的正見和正思維和出世間八正道中的正智和正解脫在本質上有所不同，正見和正思維是概念層面的修持，禪修者仍未在經驗上完全了解緣起法，只有正念及正定完全建立了，我們才能將緣起法在實踐層面上應用到滅除煩惱上，才能切斷煩惱的根源，達到正解脫的狀態。換言之，如果沒有八正道，我們經驗的解脫狀態將不是正解脫而是邪解脫。

知邪見、正見的分別→滅邪見→立正見
知邪思維、正思維的分別→滅邪思維→立正思維

知邪語、正語的分別→滅邪語→立正語
知邪業、正業的分別→滅邪業→立正業

知邪命、正命的分別→滅邪命→立正命
知邪精進、正精進的分別→滅邪精進→立正精進
知邪念、正念的分別→滅邪念→立正念
知邪定、正定的分別→滅邪定→立正定
知邪智、正智的分別→滅邪智→立正智
知邪解脫、正解脫的分別→滅邪解脫→立正解脫

第三法：觀世間十二緣起，從觀察「貪愛」和「取」下手

在十二緣起或七緣起中，佛陀開示我們的各種執取是由愛及其他緣法緣生的，而愛則由受及其他緣法緣生的：

.....

“知道以取為條件而有有.....

“知道以愛為條件而有取.....

“知道以受為條件而有愛.....

“知道以觸為條件而有受.....

“知道以六入為條件而有觸.....

.....

《相應部·因緣相應》²

十二緣起有兩個方向，第一個是逆觀，我們以此回顧過去，找出引致煩惱的緣起，即老死、生、有、取、愛、受、觸、六入、名色、識、行、無明。第二個順觀，有兩個目的，第一個觀察當下的行為對將來的影響，第二個是觀察如果其一個環節滅去後不再產生作用，對將來的名色有甚麼影響，例如，無明滅，即行滅後不再生起，如此類進。

貪愛是緣起世間煩惱的其中一個關鍵，了知貪愛，讓貪愛滅除，就能滅除整個煩惱的緣起，佛陀在《大念處經》

2. 蕭式球譯《相應部·因緣相應》：http://www.chilin.edu.hk/edu/work_paragraph_detail.asp?id=277&page_id=614:693

（《長部》第二十二經）中，特別重視貪愛的作用，他開示：「**何謂苦集聖諦？愛引導再生，喜與貪伴隨而起，無論何時何處，追求愛，即：欲愛、有愛、無有愛。諸比丘！愛於何處生起？在何處住著？凡於世間有誘人、可意者，愛欲即在該處生起，在該處住著。**」其次，我們要滅除貪愛：「**何謂苦滅聖諦？此即愛欲之消逝無餘、捨離、滅盡、解脫、無染。然而，諸比丘！於何處捨離、滅盡愛欲？在世間有誘人、可意之處，就在該處捨離愛欲、滅盡愛欲。**」佛陀詳細列出貪愛生起的基礎和滅除的基礎，包括覺察在六根、六塵、六觸、六愛、六尋或六伺緣起的貪愛，並觀察這些貪愛的滅除，就能去除煩惱。

例如，某日小康突然間起了飲果汁的意念，他應怎樣去以緣起法來修行呢？依照《大念處經》的方法，他應如實覺知要飲果汁這個意念是緣起的，具備文章二所說的十三個特性，雖然緣起這個意念有眾多的條件，他只觀察「貪愛」這一環的緣起和緣滅，他如實覺知這個意念首先不是在意根生起，而是在眼根先生起。原來他看見一個家電的戶外廣告，裏面有大量的紅色，貪愛就在六根中的眼根、六塵中的色塵和六識中的眼識互相緣起，對紅色的貪愛源於他很喜愛某果汁，而這個牌子的廣告中又充滿紅色，於是引發了他對這果汁的渴求和貪愛，這屬於六愛中的法愛。由於他的不覺察，對這果汁的貪愛不停生起，引發他的意念不停去思考，這屬於六尋、六伺的法尋和法伺，最終推動他去飲果汁。如果小康在看那個家電廣告時，已經察覺到有樂受生起，並緣起了貪愛的生起，就不會讓這個微弱的貪愛不停地緣起下一刻的身心現象，最後演化是對果汁的貪愛；根據因小果大的原理，貪愛在剛剛

被緣起一刻，力量是最微弱的，最容易超越的，他就可以讓它自行滅除，輕易地超越煩惱³。

「貪愛」是一種令心附著六根對象的力量，有別於唯作心和果報心，「貪愛」附著感官對象後還會造業，不同種類的貪愛，有不同的處理方法，為了能正確觀察其緣生和緣滅，我們有需要去學習分辨。貪愛可以分為欲愛，有愛和無有愛，三種貪愛都是非常微弱的執取，難以覺察。欲愛是一般令心附著在六種感官的力量，佛陀在《摩犍提經》（《中部》第七十五經）中指出：我們是如此地執取六種感官經驗，以致「**被欲愛所吞食，被欲愛所燃燒，沉迷於欲愛之中**」，無論是能引生樂受的外境，甚至是能引生苦受的外境，我們都會執取，眾生依賴六根刺激，以建構自己的世界，進一步產生各種欲求及滿足感，如「財、色、名、食、睡」等五欲，由於大家都對稀少之法產生貪愛，很容易衍生嗔心，以致「**國王跟國王互相爭執，剎帝利跟剎帝利互相爭執，婆羅門跟婆羅門互相爭執，居士跟居士互相爭執，父母跟子女互相爭執，兄弟姊妹跟兄弟姊妹互相爭執，朋友跟朋友互相爭執。當爭吵、爭罵、爭執不休時便互相動手，使用石塊、棒杖、武器，由此帶來死亡或接近死亡之苦。**」（《中部·苦蘊大經》⁴）欲愛一旦生起之後，就會一再地生起，例如，人們一旦開始愛自己的兒女，他們對兒女的愛就會一再地生起，有行的欲愛會接連地一再緣起後行的欲愛。有愛比欲愛更加微弱，難以覺察，力量卻更加深，有愛是對可愛之物的執取，當我們的六根受到觸動，如果感受到樂受或不苦不樂受，就會

3. 有關具體修法，請參閱柏奧禪師著《正念之道》有關集諦和滅諦部分。

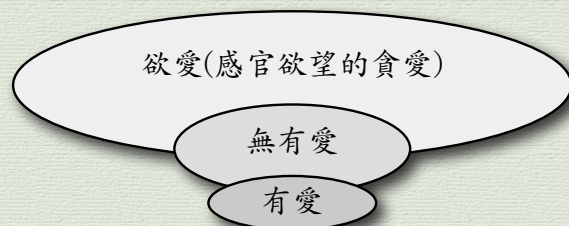
4. http://www.chilin.edu.hk/edu/work_paragraph_detail.asp?id=194&page_id=14:17

渴望延續這些樂受，這種渴求就是有愛，所以欲愛與有愛和貪根心相應，我們無始以來對六塵有無量的貪著，累積的有愛形成了我們對自我的執著，其緣力根深柢固地存在於每一個緣法中；相反，如果感受到苦受或不苦不樂受，就會渴求中斷這些感受，這種渴求就是無有愛，所以無有愛與嗔心相應，如果環境刺激太苦，人們可能會生起斷滅的貪愛，希望感官刺激停止。貪愛是由感受緣起的，三種受都可以緣起欲愛，而苦受就可以緣起無有愛。

在社會的影響下，我們對物質存在的依賴極深，包括家人、財物、身體健康等稀少之法。我們可能會對斷滅感到擔心和恐懼，我們也會透過種種方法來包裝物質世界的斷滅本質，自欺欺人地無視有為法不斷在斷滅的事實，例如，我們會建造美觀的醫院，盡量將病苦的影響減低。無論貪愛是以有愛還是無有愛的形式影響我們的心，也足以障礙了我們以緣起法來看清楚人和事的運行軌跡。

三種貪愛的關係

欲愛和無有愛的核心和基礎就是有愛，有愛的背後隱藏了對不存在或斷滅的恐懼。當我們感到沒有人愛、珍惜和接受自己，斷滅的恐懼也會浮現，有些人用盡一切辦法想得到別人的欣賞。相反，當我們被人愛、珍惜和接受，有愛得到滿足，就會有非常強烈的樂受。我執是建基在幻象上的，所以不斷地需要新的緣法去支持，幻象越大，貪愛越危險。正如一個很肥胖的人想走過一道很窄的門一樣，必然撞到門的兩側，有愛是我們最深層的欲望，我們在日常中或者很難覺察到。人們往往將自己忙得一團轉，避開那些人類處境中不如意的事。這也是一般對付苦的法。



我們可以從一個例子中，明白到絕大部分的人對六種感官經驗的執著程度。上世紀八十年代香港監獄中的隔離牢房有一個俗名，稱為「水飯房」，後來基於人道理由而遭廢除。「水飯房」囚犯一日三餐，每餐僅有一碟白飯和一杯清水，另有一點鹽調味而已，囚犯七天內不能看報紙、看電視、沒有煙抽。水飯房用於關押在獄中生事、違反紀律或影響秩序的囚犯，原理非常簡單，就是用剝奪囚犯的感官刺激來處罰他們。心理學的研究證明，人類長期在缺乏各種感官刺激的環境下生存，不但非常難受，還會產生各種如幻聽等的心理失常症狀。貪愛中的欲愛是一種很微弱的執著，這種潛在傾向影響深固，難以改變。例如，心理學家為年輕女性戴上眼球追蹤器，看看在酒吧的年輕女性一般會看男性的身體哪一部分，絕大部分的女性都不能覺察自己常常看著男性的臀部，這種行為是自己不能夠覺察的意識活動，所造的業很微弱，但反映了我們對各種感官刺激的依賴程度。

有了貪愛作為基礎，再加上其他緣法，「取」就會被緣生。建基於不同的貪愛，不同的取就會被緣生，包括欲取、見取、戒禁取和我語取。各種取其實是強烈而具體的貪愛，貪愛只是一種傾向，而取則是非常具體的，例如個人對各種顏色、聲音、氣味等感官刺激的喜好。欲取指的是某些人特別執著某些感官享樂，見取指

人執取某些特別的邪見、或某部分的正見，邪見主要包括常見和斷見；戒禁取指人們誤以為跟隨戒法和戒規就足以解脫，或相信跟隨特定的苦行或奉行某些戒條和儀式便可達到解脫境界；我語取也是一種比較微細的執取，意指各種不同的「我見」。

以「貪愛」為基礎，「取」變得存在

貪愛加上其他環境的條件緣起了四種取，取和其他緣法聚合緣起了有、生、老死。欲愛除了與欲取有直接的關係外，也會產生見取，例如有些人有很強烈的感官上的欲愛，就會緣起各種見解，例如物欲主義者因為太過執取物質享受，可以否定了所有的宗教，認為人死後不再存在，這樣他們就可以為所欲為，放縱自己。「有愛」很容易緣起見取、我語取和戒禁取，例如，當人執取自己是永恆存在時，就會透過一些方法去保持這種存在，如某些戒律或儀式，或者是學牛、學狗等苦行。無有愛源於對環境和自己的厭惡，認為眾生死後什麼都沒有了，無有愛也能緣起欲取，因為人們相信死後不再存在，就會放縱自己，希望好好地享樂。

向前看，向後看：從受、愛、取、有、生、老死的環節來滅苦

各種苦是緣起的，沒有了任何一個前行的基礎，這些苦就會消失。比較容易觀察的是受、愛、取三個關鍵，我們首先逆觀緣起（向後看），找尋緣起的條件，確定「取」不是實體，是由「愛」緣生的，「愛」也不是實體，是由「受」緣生的，同時我們也可以觀察到當下的煩惱是甚麼「取」、甚麼「愛」、甚麼「受」、甚麼「觸」緣起的。其次，我們順觀緣起（向前看），第一種看法是確定假如我們任何

已生起的煩惱持續生起，新的煩惱的影響將更大，這是根據因小果大原則可以觀察得到的；第二種看法是假如我們不讓已生起的煩惱繼續生起，那麼過去的「受」已滅，「愛」和「取」乃至具體的煩惱也滅去，只要我們不再作新的業，煩惱就會滅去，另外，同樣基於因小果大的原則，煩惱在開始的階段是比較容易處理的。簡單來說，向前看不滅除煩惱緣起的惡果（方法三之一），而要滅除煩惱，可在十二緣滅的環節中觀無明滅、行滅、識滅、名色滅、六入滅、觸滅、受滅、愛滅、取滅、有滅、生滅、老死滅，主力觀察關鍵的其中四個：觸滅、受滅、愛滅、取滅（方法三之二）。

怎樣觀察「貪愛」呢？行者只需觀察心依附六根時的微細動作，就是欲愛或有愛，如果是微細排斥的活動，就是無有愛。

怎樣觀察「取」呢？欲取是心依附或排斥六根刺激時較為強烈的動作，見取、戒禁取和我語取也可以在意門上較為強烈的動作，同時也可以觀察所生起的邪見和概念。

觀緣起的基本條件

由於我們的身、心活動極為頻密而複雜，在短時間內有無量的色法和名法在生滅，要正確觀察緣起的各個緣支是極為困難的，例如，在小康一時衝動飲果汁的個案中，小康看到廣告的同時，除了看到文字，還有圖像，包括色彩、人物等，他又如何辨別是「紅色」的概念緣起了他要飲果汁呢？他當時的身體和心上遍佈無數的感受，樂受、苦受和捨受都有，他又如何得知是哪一股的受緣起了他最後要飲果汁

呢？同理，在眼觸紅色生起識的同時，貪愛生起，但在相若時間也有可能無數的貪愛生起，他又如何得知是哪一股的貪愛緣起了他要飲果汁呢？

正確觀察緣起需要極為穩固的基礎定，讓行者能夠在眾多的身心現象中抽絲剝繭，找出關鍵的緣支。不同的導師對基本定力有不同的解釋，《清淨道論》認為是初禪的近行定，有些導師認為最少需要初禪安止定，有些則認為不需要任何深的定也可以，其中關鍵是沒有妄念，和心能達到「如實知見」的能力。要心達到如實知見的能力，行者最好能夠生起離執之樂，才能有基礎去看清楚其中的緣起緣滅。以文章三小東和小西的個案為例，當小東觀察和小西的緣起時，他一直向後觀察和小西的交往，很快便在今生停止了，這時他將停留在「無明」的緣支上，如果他的心仍有很多妄念，他將不能辨別接著生起的哪一幅圖像中的資料是真的，哪一幅不是真的而是想像出來的？所以他將不能正確辨別緣起。在小東小西的個案，假如小東很辛苦才找到了上一生某件事緣起了今生恨意，但這件事仍然不足緣起今生如此深的恨意，他將需要繼續向後觀，往再上一生去尋找緣起今生的恨意的事件，這需要極為穩定的定力。

除了基礎定外，我們也需要基礎的身心知識，我們要修習四念處，將各種身體現象，感受現象，各種心識現象，五蘊、五蓋、十二處了解清楚，最後才能正確修習四聖諦，學習觀緣起和緣滅。

個案一

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。

內觀禪法

小方建立清淨的戒德和獲得基本定力後，可以開始以緣起法來破除和太太爭執所引起的煩惱。

- 依文章一及二建立正見，確定因爭執而起的嗔心是緣起的，具有各種緣起的特相，例如，假如他們不處理這次爭執所埋下的嗔恨，這種嗔恨將無止盡地緣起各種不善法。
- 依緣滅的道理來看，小方破除了邪見，明白到自己和太太都沒有意圖去吵架（自作），也不是真的認為是對方引發自己的嗔心，也不是因為水瓶的重要性（他作），大家都是出於善心去改善生活，但結果卻是惡果，是兩人所意料不到的，這明顯是過去惡業緣滅的結果，而不是現在善心緣滅的結果。
- 依文章三的觀緣生及緣滅的方法，確立緣生嗔心的條件，也即是逆觀緣起，方法是以正法觀察自己嗔恨的念頭是怎樣生起的，其緣起的基礎是甚麼。他可以回想、觀察和太太多次起爭執時往事，他持續逆觀，直至發現這些環節的共同緣起，就是發現每次太太用了某些字眼去責備他，他就會特別容易憤怒，例如，這一次，太太說連這件小事也信不過他，傷害了他的自尊心，嗔心特別容易緣起，他再反思類似的事件，心上就會浮現同類事件，他持續觀察，尋找緣起這種心態的緣起條件，當時的「取」是怎樣緣起的？「取」是愛緣起的，他

如實觀察愛的狀態；接著，他再觀察「愛」是怎樣緣起？是由「受」緣起的，再觀察「受」是怎樣緣起的，乃至「行」是怎樣緣起的，他將停留在「無明」⁵的層次，如果小方的觀智成熟，他作意於觀察緣起「無明」的條件，他的心將呈現一幅令他驚訝的圖象：求婚時太太答應嫁給他的時候，他說會盡量照顧她，不會令她失望。由於他覺得在買水瓶這件事上令太太失望，因此竟然生起了辜負了她的想法，因而緣生了嗔心，而以往多次的事件，都由於類似的緣起。

逆觀緣起，找出煩惱緣生的過程。

生、老死	爭吵而起的嗔心。
…取…	欲取，見取，和我語取。
愛	無有愛。
受	苦受。
觸…	太太無意間說：「這點事也信不過！」
…無明…	暫時忘記，仍有作用。
生、老死	得到太太的信任而生起喜悅。
…取…	欲取，見取，和我語取。
愛	欲愛、有愛。
受	樂受。
觸…	太太對他說：「我永遠相信你。」
…無明…	過去和太太的業，可能忘記，仍有作用。

- 依文章三的方法，確定過去的事件中所涉及的緣所生法的基礎已經滅

5. 無明是十二緣支中最難觀察的，當行者觀察有分心時，而又能不墮入有分心，一念不生，作意於無明的緣起一段時間後，在意根上，就會生起上一刻老死的情況，在本個案中，即是小方求婚時太太對他說的話。行者需要極強的定力，才能不墮入有分心而又不生起無關的念頭。

除，其後生起的是相應的緣力，再加上自己不停的作意，才形成今天強力的嗔心。小方持續觀察，看到求婚時太太對他的絕對信任，形成了強大的欲愛和有愛，由於緣力極強，以致這種貪愛會對其他不相關的小事也緣起了欲愛和有愛，每次太太的責備都彷彿是對他的不信任投票，即使太太其實還是非常信任他的，都可以令他感到很難受。他首先應該逆觀緣起，他可以觀察意根和法塵（如太太的話：這點小事也信不過！）相觸而緣生識乃至苦受（果報心引發），再緣起無有愛，再緣起欲取、見取和我語取，再緣起具體的嗔心；接著，他再順觀緣起，首先觀察如果不滅除緣生煩惱的苦因，自己將會很容易重複被太太無心的說話傷害，所以必須滅除這種煩惱；他再觀察意根和法塵相觸而緣生的識已經滅去，也不應再次緣起，所以苦受也已滅去，貪愛、各種取和自殘念頭也相繼滅去，他為小事而和太太爭執時，類似的嗔心不會再生起。

- 小方善用這次經驗，觀察自我的緣生過程是無我的，緣滅過程也是無我的，他作意注意整個五蘊滅的過程，直至證入涅槃，他就證得初果或以上的聖果。

個案二

小康小時候在街頭欣賞銀樂隊表演時，突然發生意外，他受傷後身體痊癒，但心靈受創而不自知。他將銀樂表演和死亡互相緣起，每次當他聽到銀樂器演奏時，他都可能死亡有死亡的念頭，甚至是自殺的念頭，他也曾經以利器傷害自己，自殘

肢體。請用緣起法來分析這件事，和解除煩惱。

個案背景

現代心理學發現人類的各種心理失調症，很容易被一些看似不相關的事情激發。以恐懼失調症為例，假設一個小孩天生不怕蛇，我們只要每次當他看見蛇時都發出巨響去嚇他，慢慢他就會很怕蛇。行為心理學家稱之為制約作用（conditioning），也就是將一件事和另一件事連結，但這兩件事又不一定有很大的相關性。例如，將「高」和「死亡」緣起，就是產生畏高症，畏高的人害怕的其實不是高，而是「下跌」造成的死亡。失調症是一種可怕的病症，輕者可能會情緒煩躁和失眠，並造成各種社交障礙，重者甚至會傷害自己和他人。

內觀禪法

小康建立清淨的戒德和獲得基本定力後，可以開始以緣起法來破除銀樂器演奏和自殘的連結。程序如下：

- 依文章一及二建立正見，確定他想自殘是緣起的，並且具足十二種緣起的特質。例如，自殘的想法不是獨法，不是偶然的，一定是前因所成；另外，也不是定法，是可以改變的。
- 依緣滅的道理來看，小康破除了邪見，知道自己沒有意圖去自毀（自作），也不是由外境引發自己的行為（他作），也沒有意圖去保留一些過去的記憶才傷害自己，但惡果仍然呈現，而且是小康所意料不到的，這明顯是過去惡業緣滅的結果。
- 依文章三的方法，確立自殘的正確緣生條件，方法是以正法觀察自己的自殘念頭是怎樣生起的，其緣起的基礎是甚麼。他以觀心的方法來看自己的心念運作，會發現每次銀樂樂器奏起，就會有自殘的念頭生起，起初比較微弱，慢慢就會形成具體的行為，真的去自殘。他再觀察銀樂樂器聲音是怎樣緣起自殘的念頭，心上就會出現一次又一次的同類事件。他持續觀察，直至無明的狀態，他安止於這個狀態一會，持續觀察緣起，很快如同電影的畫面一樣，第一次事件的影象就會出現，原來是小時候的一次創傷經驗。
- 依文章三的方法，確定過去的事件中所涉及的緣所生法的基礎已經滅除，其後生起的是相應的緣力，再加上自己不停的作意，才形成今天強力的自殘傾向。小康持續觀察每次的緣起他自殘的基礎已經滅除，方法是他首先逆觀緣起，他可以觀察耳根和聲塵（銀樂）相觸而緣生識乃至苦受（果報心引發），再緣起無有愛，再緣起欲取、見取和我語取，再緣起具體的自殘念頭；他再順觀緣起，首先觀察如果不滅除緣生煩惱的苦因，自己將會很容易重複被銀樂樂器的聲音傷害，所以必須滅除這種煩惱；他再順觀緣起，觀察耳根和聲塵（銀樂）相觸而緣生的識已經滅去，所以苦受也已滅去，貪愛、各種取和自殘念頭也相繼滅去。
- 小康善用這次經驗，觀察自我的緣生過程是無我的，緣滅過程也是無我的，他作意注意整個五蘊滅的過

程，直至證入涅槃，他就證得初果或以上的聖果。

個案三

小東與小西是同事，兩人在各自的圈子內都被認為是好人，可是，他們初次見面時已經感受到一種難以解釋的敵意。小東觀緣，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。小東應該怎樣去觀緣，以滅除和小西之間的結怨？

背景資料

中道強調不著二邊，也就是不執取常見和斷見。小東能觀察前生，明顯很重視他和小西之間的過節，所以他沒有執取斷見，但他卻執了常見。有很多同修都犯了類似的錯誤，修行上或生活上每當遇上一些所謂的「障礙」，就自責是自己過去所作的惡業結果，又或是遇上「冤親債主」。同修的行為是可以理解的，正如小東一樣，每次他遇上小西，他確實感到有一種難以言喻的憤恨持續生起，不停地批評小西各種的行為，不由得他不討厭小西，我們相信小西對小東也有同感。遇上這種怨憎會的情景，我們一方面不可輕視過往的緣力，一方面也應積極以緣起法去解決問題。

內觀禪法

怨憎會不是獨法，而是過往的習慣的重複，小東應明確觀察到當下的怨憎會苦是由當下眾多的緣法名上無有愛而緣生，根據《中部·一切漏經》，他可以依從不同的方法去斷除苦，包括：

- 依防護六根，每次遇上小西，不容

許嗔心在根塵接觸時生起，看只是看，聽只是聽等等。

- 依用，即嚴守戒律，特別是不妄語中的不惡口和不兩舌，另外，也正思維嗔心的負面作用和破壞作用。
- 依忍，遇上小西的誹謗或難看的面色，都能安忍。
- 依避，如迴避惡象、惡馬、惡牛和惡狗等迴避小西。
- 依除，除去各種不善心所。
- 依修習，修習七覺支，由離欲、離染以達到滅盡，成就最終的出離。
- 依知及見，運用緣起法，即四聖諦去斷三下分結。

以上的方法中，有些是避免外境緣起怨憎會苦，有些是從內在心地下工夫，其中依知及見，指的是他可以觀察緣起怨憎會的緣生及緣滅：

- 依緣滅的道理來看，小東破除了邪見，知道自己和小西兩人在剛認識時可能並沒有意圖去嗔惡對方（自作），但惡果仍然呈現，即使兩人刻意不去嗔厭對方，仍然會對對方產生怨恨的心，這明顯是過去惡業緣滅的結果。
- 怨憎會苦的關鍵不在怨，也不在憎，而在「會」，苦緣起於「會」，或觸。依文章三的方法，小東確定過去的事件中所涉及的緣所生法的基礎已經滅除，因為他和小西的怨和憎是由上一生的不善相遇而結下的，而緣起他們上一生的怨又有前因，不論如何，過去的五蘊都已經滅了，小東不應視過去生相積的怨憤當成獨法、定法，而應覺知他們相遇時所感到的怨恨，

都是現在的緣法內所含藏的緣力作用。小東持續逆觀緣起，觀察每次的緣起他們怨憎會的基礎是眼根與外境相觸，又或是意根與法塵（想起小西）相觸，每次相觸都會生起識，再緣起觸和苦受，緣起無有愛和各種取，再緣起怨憎會的念頭；他再順觀緣起，首先觀察如果不滅除緣生煩惱的苦因，自己將會很容易和小西重複結怨，所以必須滅除這種煩惱；接著，他再觀緣起，觀察根和塵相觸而緣生的識已經滅去，所以苦受也已滅去，貪愛、各種取和嗔恨的念頭也相繼滅去。他可以只觀察其中一個環節，又或是集中幾個環節來觀。

- 如果這次的怨憎會是極強的緣起，即使小東持續地觀察，憎恨心滅除後可能仍然持續生起，小東應該堅持，引發信心和精進心。如果小東能夠善用這次經驗，能夠觀察到完整的緣起和緣滅過程，相應強度的內觀智慧很可能會升起。
- 小東善用這次經驗，觀察自我的緣生過程是無我的，緣滅過程也是無我的，他作意注意整個五蘊滅的過程，直至證入涅槃，他就證得初果或以上的聖果。

哪些時候我們需要觀察過去生？哪些時候可以只觀察現在生？這要視乎真正導致這刻煩惱生起的緣起關鍵在哪裏。假如關鍵在今生，一旦我們找到，我們再觀其緣滅，就可以解決煩惱；假如在上一生，我們要觀上一生的緣起緣滅的一面，才可以解決煩惱，在這種情況下，如果我們只觀察今生，就不能正確觀察緣起，煩惱仍然不能有效解決。有時，我們和對方的業

緣極深，有可能需要觀察極為長久的緣，才能解決煩惱。另一個考慮是修行者的波羅密，假如小東有極深的內觀智慧，他可以只需要觀察當下的身心緣起，甚至不需要去觀察今生的緣起，就足以破除對小西的恨意，根本不需要再向後或向前觀緣。

第四法：觀察五取蘊

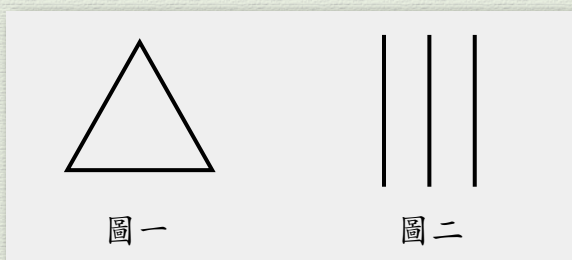
佛陀開示《轉法輪經》後，五位比丘都證得了初果，五天後，佛陀隨即開示《無我相經》，五位比丘輪流外出托鉢，他們用膳後精進用功，很快全部證得阿羅漢果。《轉法輪經》的主題是四聖諦、八正道和中道。四聖諦其實就是緣起法應用，探討了苦的現象（緣所生法：八苦）及其成因（緣法：貪愛），和解脫的境界（緣所生法及涅槃）及其方法（緣法：八正道）；而《無我相經》就進一步教導觀察五取蘊的方法，以十一種法（過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近）觀察五取蘊是緣起的，具有的無常、苦、無我特性。以緣起法去觀察五蘊，我們可以很清楚觀察到自我具備所有緣起法的特徵都具備了三相：

三相	緣起法的特質
無我	1. 緣起無獨法。
無我	2. 緣起無自性。
無我	3. 緣起無定法，矛盾可共存。
無我	4. 因非「因」。
無我	5. 果非「果」。
無常、無我	6. 因不只等於果，果不只等於因。
無常、無我	7. 緣生不生，緣滅不滅。
無常、無我	8. 剎那緣生、剎那緣滅。
無常、無我	9. 因小果大，後續無窮。
苦	10. 不由自主。

在三相中，《無我相經》特別重視觀察五蘊無我的特相，我們清晰無我的特相

後，自然會明白在五蘊組成後的自我只是暫存的狀態，只是假名的狀態，正如三角形本身不存在，也是暫存狀態一樣，請看下面兩幅圖：

圖一及圖二其實都是三條線，我們稱圖一為三角形，但三角形只是一個假名，不是實體，也是能夠分解的。佛經中喜用車喻來說明這點：即車由零件組成，車只是假名而已。不單止自我不是實體，由於一切現象都由因緣和合而成，因此都不是實體。



確定了五取蘊的三相後，行者依次觀察五取蘊的緣滅，即對五蘊「我取」的緣滅，觀察對五蘊的「我取」緣滅後不再生起的狀態，直至證入涅槃。

第五法：十二出世間緣起 (培育解脫的基礎)

我們怎樣才能解脫證果？佛陀在《相應部》因緣相應的第二十三經開示了一部重要的《緣由經》，指出證得聖果所需要具備的十二個條件：

苦→信→愉悅→喜→輕安→樂→定→
如實知見→厭離→離貪→解脫→滅智

導向聖果的「滅智」是怎樣生起的？原來是在「解脫」作為基礎上，由諸緣法緣起，而變得存在的！

導向「解脫」是怎樣生起的？原來是

在「離貪」作為基礎上，諸緣法緣起，而變得存在的！……

如是者，我們怎樣才能建立導向解脫的「信心」？原來「信心」是在「苦」作為基礎上，諸緣法緣起而變得存在的。所以導向解脫的關鍵是「苦」！

我們在日常生活中必須時常看清潛藏的各種苦，對各種苦（苦苦、壞苦、行苦）有清晰了知和切身的體會，才能使我們願意走向離苦，才能使我們有動力去滅苦，才能使我們願意真的走上離苦的道路。換句話說，如果我們對苦的認知只是概念化的苦，也即是我們實際上並不以為世間是苦，甚至以苦為樂，我們能夠建立的也只是概念化的信心，而不是導向解脫的真信心，我們將不能緣起各種善法。

信心是一種生命的取向，是一種選擇。如果我們真的選擇了趣向涅槃，即使我們還未親證初果，切身地體證涅槃，我們還是會選擇以能夠趣向涅槃的生活方式去生活，例如放假是去禪修還是去放逸，我們會毫不猶疑地選擇去禪修。有信心意指我們願意採取導向解脫的生命方向，我們的信心越強，代表我們走向解脫的方向越不能逆轉。有了信心，我們可以踏上解脫之道，以三寶為最終的歸依之處，我們可以免除各種沉溺世間時所帶來的煩惱，一種由信心而得來的愉悅就會得到建立，這種愉悅具有寧靜心靈的作用，可以讓我們在動盪的世間中仍然可以感到自在和平靜，讓我們可以繼續修行，正如一對恩愛的夫婦，手抱他們剛出生的兒女，決心要為他們帶來幸福的同時，這對夫婦也會同時感到一股極強的愉悅感；同理，禪修者有了信心，這種愉悅會一直陪伴他們，直

至證得初果，這時，走向解脫的信心將到達不可逆轉的程度，肯定能夠在七生之內證得涅槃。

當我們修習各種的禪修業處，無論是安止定或是內觀的業處，我們的身心諸蘊都會得到平靜，在這個基礎上，不須依靠外境，我們就能體證到強烈的喜和各種禪悅。由於這種禪悅是內在的，所以是較為穩固的，對外在感官的依賴將會大大的降低，我們將能感受難以動搖的輕安，身心終於可以得到自在安詳，有利於各種微細的善心和善心所生起，尤其是由禪悅所引發的樂受，是三界中最強的樂受。其後，我們將能證得禪定，並在清靜的心境中，引發如實知見，心能夠不受各種邪見影響，看清五蘊的三相，產生一種沒有嗔心，而只有喜悅的厭離，將使心遠離一切有為法的世界，因而生起導向解脫的離貪。當貪變得極為微弱時，具有極深穿透力的內觀生起後，心能看清有為法的三相，明白四聖諦的真意，證得各種解脫的境界（道智）和各種滅智（果智），直至證得阿羅漢果。

法中之法

邪見是一切煩惱的根源，緣起法是破除邪見的利器，是建立正見的唯一方法，是一切法的基礎，是法中之法。三十七菩提分中所包括的四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支以及八聖道都是用來練習觀察緣起法的，可以訓練我們觀察緣起緣滅的能力。根據《長部·大念處經》，在修習四念處時，行者依次覺知身體、感受、意識和身心現象的組成和實相。首先，我們明白身體的實相，觀察身體的緣生法，緣滅法，緣生緣滅法，直至「有身」之念建立，讓心安住於身體，建

立正知正念，讓心捨離貪欲與憂惱；對感受、意識和身心現象的覺知也是同樣的程序，讓心安住於三個念處，明白三者的實相，觀察三者的緣生法、緣滅法、緣生緣滅法，直至「有受」、「有心」及「有法」之念建立，讓心安住於三者，建立正知正念，讓心捨離貪欲與憂惱。在修習四正勤時，我們學習怎樣緣起欲解脫的心願，怎樣緣起未生的善法，怎樣不去緣起未生的不善法，怎樣讓已生的不善法緣滅後不再生起，和怎樣讓已生的善法持續緣起（《增支部·四集》）。四神足是四種圓滿修行成就的方法，也即是緣起修行成就的條件，其餘的五根、五力、七覺支和八聖道也是緣起修行成功的條件。

佛陀說：「長久以來，你們受盡了折磨與苦難，把所有的墳場都填滿了。這個長久的輪迴，已經長久的足以令你感到厭倦了，是該捨離了，請修行以獲取你的解脫。」二千多年來，佛教教法以三藏的方式流傳至今，經藏的《長部》以《梵網經》為開篇，論藏阿毗達摩以《發趣論》為終篇，主題都是緣起法，可見緣起法在修行的重要性，我們一旦掌握了緣起法，只需要以微弱的力量就能滅苦。希望大家都努力培育觀緣的能力，及早證得初果，打開法眼後，當看見一個完全不同的世界。

總結

我們在以上的四篇文章簡略探索了緣起法的一些特徵，以及在修行上的基本應用方法。其實緣起法在社會學乃至自然科學的應用也很豐富，事雖不同但原理相同，大家有興趣不妨多加思考。最後，特別請各位同修留意自己的修行方法是否符合緣起法中的原則，是否能夠幫助自己更

能掌握緣起法。在以上四篇長文中，筆者特別希望各位禪修之友能夠掌握幾項緣起法的特性，就是禪修最重要的是能正確觀察緣起，讓一切緣生的煩惱自然緣滅，而緣滅的方法首先是能正確找到緣起；其次，我們應該以無盡的安忍去面對所有緣起的現象，因為這往往是最有效解脫煩惱的方法；我們更應緊記修行絕對不適宜越學越複雜，上座部論教中有一個觀點，認為正法只能住世五千年，越近現代解脫境界越低，二千多年來，佛教的發展也印證了這點，其趨勢令人憂心。我們看到現在的修行方式越來越複雜，離開佛陀時代越遠，越來越多明顯違反緣起法的修法面世，這些邪法之所以能夠受到歡迎，是因為眾人當中越來越少眼中只有微塵的人，而邪法正正能夠迎合了社會大眾越來越強的貪愛心，自然大受歡迎。禪修者學得很多概念和方法，浪費了大量的時間，但煩惱並不能真正緣滅，箇中原因很值得大家深思、警惕，也需要真誠地審察這些方法是否真的有效。

告別語

自二零零零年起，筆者有幸透過《禪修之友》和大家分享法的喜悅和知識，自己也得益不淺。注後，筆者將會長期在外禪修，由於條件限制，將暫停本欄，希望將來還有緣和大家共聚論法。在此謹向《禪修之友》多年來的法工和讀者朋友們致謝，感恩大家多年來的支持。筆者習禪由學習緣起法入門，至今差不多廿載，眼見很多朋友遇佛法而不修，將佛法當成了哲學來研究，更有甚者，以佛法為獲利取名的工具，錯失很多珍貴的解脫煩惱的機會，甚為可惜。寫下這四篇文章，是希望大家能夠好好掌握緣起法，當下活得快樂自在，將來及早證得聖果。其次，眼見這段時間裏很多佛教團體紛紛世俗化，筆者深深明白能夠堅持純粹禪修的團體是甚為稀有的，非常值得大家去珍惜護持，希望各位禪修之友繼續支持他們。

願將功德迴向給所有的朋友，祝願大家善持正法，早證涅槃！



2013年烏普居士禪修講座

（一）禪修與貪欲「屋韻」

人心難安住，貪欲頻競逐。問君何如此，尋樂驅忙碌。
期盼反招苦，天天美夢築。苦樂原是幻，抽身清眉目。
如實觀所需，意決不宜速。覺知門常啟，徜徉自在屋。

（二）禪修與瞋恚「藥韻」

心湖本無波，投石掀苦幕。求樂鎖心扉，擔憂常失落。
紅臉惡口張，駭人威勢作。瞋恚如猛獸，何必偏自虐。
慈心密密傳，苦念能轉薄。修習出離相，逍遙若雲鶴。

（三）禪修與愚癡「職韻」

無明生煩惱，愚癡在廣識。我慢障明察，實相由此匿。
執我憑想像，未能當下即。點燃智慧燈，豈容自我逼。
細偵苦根源，對錯火便熄。正念緩流淌，清芬洗心域。

評價

◆過客◆



對任何的人和事
我們總喜歡「去評價」
這很好、這不好
這是對的、這是不對的
這是美的、這是不美的
這是我喜歡的、這是我喜歡的
……
就是這樣
評價不斷
可是這些評價所依據的標準
是變化不定的
對著親愛的人
是一個寬鬆的標準
對著厭惡的人
是一個嚴苛的標準
對著初相識的人
是一個適度的標準
心情好時
是一個沒要求的標準
心情不好時
是一個極難滿足的標準
就是這樣
評價因「心」的影響而偏頗不定
難得中肯

曾經，聽過一個這樣的說法：不管你對這個人或這件事有多熟悉，如果能以「第一次遇見」這人或事的心態來作評價，中肯的客觀才會出現。

可不可以要多一碗粥

◆晴◆



第一次光顧這間位於九龍灣佛教道場附屬的素食餐廳。點菜後不久店員先端來一小碗粥。餐牌上沒寫著有粥奉送，這是意外驚喜啊！粥很甘香綿滑，有一些蔬菜和豆，是我的至愛。心裡想：大碗一些就好了！貪生起了但我並不察覺。

先吃了粥，然後我點的炒麵來了。吃完麵其實已經夠飽，但我仍然想着那碗粥，很想吃多一碗。除了滿足味覺外，付出相同的價錢卻多一份免費的粥有「著數」呢！於是我便問店員：「你們的粥很美味，我可不可以要多一碗？」店員說：「粥要用來跟其他客人結緣，不可多給一碗。」我禮貌地說：「明白，不緊要。」心裡卻在想：「大家X和大快X都可以加飯啦！一小碗粥值多少錢？連一碗粥都吝嗇，怎是生意之道？何況現在已過了午市，餐廳快將關門（此餐廳不做晚市），

粥留來有用嗎？」我稍有不滿地結賬離去。

我看到「客人」的利益，但看不到自己的貪在增長。

如果沒有貪，我會很感謝餐廳煮一碗好粥跟我結緣，吃了感到滿足。但有了貪，我領略不到餐廳用粥來結緣的心意，吃了粥反而不滿足。一碗粥能令我滿足也能令我不滿足，關鍵在於甚麼？

如果餐廳懂「生意之道」，送我多一碗粥，我會很滿意它的服務，因為它順應了我這個顧客的貪慾。然而餐廳沒有滿足我的要求，打擊了我的貪慾，讓我可以反思這事情。它原來不只是一間餐廳，更是一個道場。

《中部·一四九·大六處經》

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‘大六處’的法義。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：“比丘們，一個人對眼沒有如實知見，對色沒有如實知見，對眼識沒有如實知見，對眼觸沒有如實知見，對以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受沒有如實知見，便會染著眼，染著色，染著眼識，染著眼觸，染著以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受；當對此染著，受此束縛，對此迷癡，對此常常隨順味這方面來觀察的時候，將來的五取蘊便會得到積聚，使人對各種事物產生愛喜及帶來後有的渴愛便會增長，身心的躁動便會增長，身心的折騰便會增長，身心的熱惱便會增長。他會經歷身心的苦。

“……耳……聲……耳識……耳觸……受……

“……鼻……香……鼻識……鼻觸……受……

“……舌……味……舌識……舌觸……受……

“……身……觸……身識……身觸……受……

“比丘們，一個人對意沒有如實知見，對法沒有如實知見，對意識沒有如實知見，對意觸沒有如實知見，對以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受沒有如實知見，便會染著意，染著法，染著意識，染著意觸，染著以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受；當對此染著，受此束縛，對此迷癡，對此常常隨順味這方面來觀察的時候，將來的五取蘊便會得到積聚，使人對各種事物產生愛喜及帶來後有的渴愛便會增長，身心的躁動便會增長，身心的折騰便會增長，身心的熱惱便會增長。他會經歷身心的苦。

“比丘們，一個人對眼有如實知見，對色有如實知見，對眼識有如實知見，對眼觸有如實知見，對以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受有如實知見，便不會染著眼，不會染著色，不會染著眼識，不會染著眼觸，不會染著以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受；當不對此染著，不受此束縛，不對此迷癡，對此常常隨順患這方面來觀察的時候，將來的五取蘊便不會得到積聚，使人對各種事物產生愛喜及帶來後有的渴愛便會斷除，身心的躁動便會斷除，身心的折騰便會斷除，身心的熱惱便會斷除。他會經歷身心的樂。

“有這種如實見的人就是有正見的人，有這種如實思維的人就是有正思維的人，

有這種如實精進的人就是有正精進的人，有這種如實念的人就是有正念的人，有這種如實定的人就是有正定的人；加上他之前已經淨化的身業、口業、活命方式，這個人的八正道便修習圓滿。當八正道修習圓滿的時候，四念處便修習圓滿，四正勤便修習圓滿，四神足便修習圓滿，五根便修習圓滿，五力便修習圓滿，七覺支便修習圓滿。這時他的止和觀連在一起來運作，能以無比智遍知那些應要遍知的法，能以無比智斷除那些應要斷除的法，能以無比智修習那些應要修習的法，能以無比智證得那些應要證得的法。

“比丘們，什麼是應要以無比智遍知的法呢？這稱為五取蘊：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。這就是應要以無比智遍知的法了。

“比丘們，什麼是應要以無比智斷除的法呢？無明、有愛。這就是應要以無比智斷除的法了。

“比丘們，什麼是應要以無比智修習的法呢？止、觀。這就是應要以無比智修習的法了。

“比丘們，什麼是應要以無比智證得的法呢？明、解脫。這就是應要以無比智證得的法了。

“……耳……聲……耳識……耳觸……受……

“……鼻……香……鼻識……鼻觸……受……

“……舌……味……舌識……舌觸……受……

“……身……觸……身識……身觸……受……

“比丘們，一個人對意有如實知見，對法有如實知見，對意識有如實知見，對意觸有如實知見，對以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受有如實知見，便不會染著意，不會染著法，不會染著意識，不會染著意觸，不會染著以觸為條件而生起的樂受、苦受或不苦不樂受；當不對此染著，不受此束縛，不對此迷癡，對此常常隨順患這方面來觀察的時候，將來的五取蘊便不會得到積聚，使人對各種事物產生愛喜及帶來後有的渴愛便會斷除，身心的躁動便會斷除，身心的折騰便會斷除，身心的熱惱便會斷除。他曾經歷身心的樂。

“有這種如實見的人就是有正見的人，有這種如實思維的人就是有正思維的人，有這種如實精進的人就是有正精進的人，有這種如實念的人就是有正念的人，有這種如實定的人就是有正定的人；加上他之前已經淨化的身業、口業、活命方式，這個人的八正道便修習圓滿。當八正道修習圓滿的時候，四念處便修習圓滿，四正勤便修習圓滿，四神足便修習圓滿，五根便修習圓滿，五力便修習圓滿，七覺支便修習圓滿。這時他的止和觀連在一起來運作，能以無比智遍知那些應要遍知的法，能以無比智斷除那些應要斷除的法，能以無比



智修習那些應要修習的法，能以無比智證得那些應要證得的法。

“比丘們，什麼是應要以無比智遍知的法呢？這稱為五取蘊：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。這就是應要以無比智遍知的法了。

“比丘們，什麼是應要以無比智斷除的法呢？無明、有愛。這就是應要以無比智斷除的法了。

“比丘們，什麼是應要以無比智修習的法呢？止、觀。這就是應要以無比智修習的法了。

“比丘們，什麼是應要以無比智證得的法呢？明、解脫。這就是應要以無比智證得的法了。”

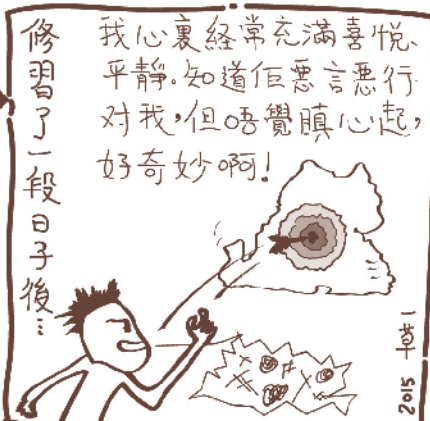
世尊說了以上的話後，比丘對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。

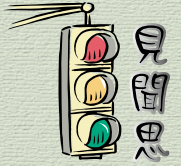
這是一篇詳細講解六處的經文。在佛陀的教法中，蘊、處、界等義理都是跟“修觀”有關的，所以這些義理對禪修者來說是非常重要的。

這篇經文描述出一個較為廣闊的內容，經中首先說，凡夫因為不知內六處、外六處、六識、六觸、三受的無常、苦、無我，所以在當中不斷生起染著、受其束縛，更令五蘊不斷流轉下去，因而不斷經歷苦。經中再說，智者因為知內六處、外六處、六識、六觸、三受的無常、苦、無我，所以在當中不生染著、不受其束縛，更令五蘊不再流轉，因而斷除熱惱及得解脫之樂。經中進一步形容，這樣的智者是一位完滿八正道及三十七菩提分的人，他的止觀連在一起運作，能以無比智遍知五蘊，斷除無明及欲有、色有、無色有的貪愛，完成止觀的修習，證得明和解脫。

一草漫畫

◆一草◆





有些「修行者」，為了「修行」而不斷逃避。

避開煩囂；避開工作；避開責任；避開不喜歡的人；避開不喜歡的事，為的是「可安靜地修行」。

每當逃避不了，就暫停修行，甚至煩躁不安。

但煩囂、工作、責任、不喜歡的人、不喜歡的事，是否只會妨礙修行而不能有利於修行？

愉悅的環境、愉悅的人、愉悅的事、是否只會有利修行而不會妨礙修行？

因不喜歡而逃避，因抗拒而逃跑，不去深究箇中原因，只是一走了之來「解決」，但真的解決了問題嗎？還是只把問題埋於內心永不解決？

埋藏了不少問題的內心，在「安靜」的環境下絕不安靜，因為，內心的種種問題從來未解決。以為「逃跑」可以解決一切，殊不知逃跑只是把問題帶著跑，跑到「安靜」的地方再把問題拿出來破壞自己的「安靜」。就是這樣地不斷繼續的逃跑，永遠把問題帶著一起跑，奔向無休的受苦的未來！

逃脫痛苦，意指知道脫離痛苦的方法，而不是指從痛苦生起的什麼地方逃跑。若那樣子做，只不過是帶著你的痛苦一起走罷了；當痛苦再次在其他某個地方生起時，你必得又要再次的逃跑。這樣並沒有超越痛苦，那並不是了知痛苦。

……無論問題在哪裡生起，它必然就在那兒被解決。痛苦存在的地方正就是無苦將生起的地方，它終止在它生起的地方。如果痛苦生起，你必須就在那兒思考；你不必要逃跑，你應該就在那兒解決這問題點。因害怕而從痛苦中逃跑的人，是所有的人當中最愚蠢的；他只會無止境地增加他的愚蠢。……如果我們不斷地從痛苦中逃跑，我們將永遠也不能了知它。痛苦是我們應該察覺、認清的東西——如果你不觀察它，何時你才能認清它？在這裡感覺不滿足，你跑往那邊，當不滿足在那邊生起時，你又逃跑。你總是在跑！如果那是你修行的方法的話，你是在和魔王繞著整個國境賽跑哩！

《心靈的資糧》第134、135頁

——阿姜查

禪修的好處

◆周靜儀◆

我選取了「佛說凡夫的生命是無常、苦、無我、不淨」作為我的佛學中班考題。張老師的評語是「已對無常、苦、無我、不淨的意義有了正確的認識，可依此理解，進入佛法之門。」所以，便不加考慮報讀了禪修理論與靜坐實踐。

這幾年我開始對生命的意義進行探索；在那過程中，辭去不愜意的工作，報讀一些哲學課，當義工等等。可惜這些不但不能把雜亂的思緒安頓下來，還產生更多疑問和自我責備。直至去年父親得了癌病，才使我有所開悟。向來父親對佛法都有興趣，但只留於一般對佛陀的歷史和佛法的誤解；為何我會這樣說？他很喜歡《心經》中的「色即是空，空即是色」。他對這兩句解讀為「人生是空的，最後甚麼都沒有，是悲哀的！」所以當情緒低落時，他會感覺寂寞及無奈。於是我用了有限的知識跟他討論，談談「空」、「緣起」、「生滅」……。他在半信半疑我的解釋底下，積極面對癌病，直至癌細胞轉移，他便安詳地離開。

父親病得最嚴重時，我正值在修讀禪修理論與靜坐實踐。最初的幾講，老師介紹了三種方法，分別是「出入息念」、「覺知坐下來的身體」和「覺知外間的聲音」。我最喜歡用「出入息念」和「覺知外間的聲音」，因為不難掌握。前者我可以輕鬆自如地去覺知自己的呼吸。很自然地從昏睡和掉舉中學習覺知，從而止息了內心很多雜念。後者使我不為外間所影響，而生起煩惱；就算煩惱生起，也可悄悄地平息。感覺到真的可把佛學基礎班和

中班所學的理论帶到生活中。但數堂後，我發覺掉舉不斷生起，甚麼方法都不能把內心止息下來，還不時落淚，因為總想着怎樣幫父親醫病。雖然明白他總會離開，但仍然貪望他能活久一些。到了第八講，老師介紹了慈心禪，透過修習慈心禪，能培育出慈、悲、喜、捨的內心質素，做出利己、利人、利眾生的行為。於是我開始修習慈心禪，不一會兒，苦惱和執著真的亦漸漸減退下來。每天，我還跟臥在病床上的父親一起作慈心禪；起初每唸到願自己遠離苦惱，他不其然落淚；唸到願家人要跟他一樣遠離苦惱，不用為他擔心，他必然點頭。慈心禪不但對我心靈質素有所幫助，對父親來說，亦改變了他不少，令他能用一顆祥和的心走完最艱辛的日子。

禪修確實給我在面對日常生活的問題有很大的幫助，在坐禪的過程中，可以把散亂的思緒安頓下來，久而久之，平時因壓力而產生的千絲萬縷的雜念，也不知不覺地減少了。正因為此，辦起事來比以前感覺輕鬆多了。用多了多角度的分析思維，執著也少了。雖然我的本性不是消極，但也不算積極。禪修給我帶來積極。比喻，在父親快要離世的日子中，我能如實地面對，每天只會著重與他相聚的質素，不再想可與他有多長相聚的時間。不時，還跟他說笑和誦《心經》。當然在禪修的學習中，我是既得利益者，但對我的家人也有很大的影響；因我的性情改變，我不再太執著兒子的學業成績和其他瑣碎事務；家庭的氣氛自然比以前更加和諧，彼此的關係更加深厚了！

禪修與我

◆E組(2007年)◆

參加這個禪修課程的同學來自不同的地方，也抱著不同的目的與期待而來，有同學是希望能真的學佛，因為看到報紙上的廣告而報名參加的；有同學是因為在志蓮淨苑修讀佛學課程時，經老師指示而修讀的；也有同學是因為不時在友儕間聽到關於靜坐的一點一滴，因好奇而參加的；亦有同學是從其他途徑得知這個課程而跑來報讀的。

在禪修的實踐中，各位同學有什麼感受和想法呢？

有同學說，禪修實踐令他感受到原來研習佛學知識與實際的修行是不同的兩回事，由於自以為擁有關於佛學的知識，反而心裡產生了驕慢，看重自己在課程裡的表現得失，因而在課程的初期感到焦慮和疑惑。此外，也有同學在課程的初期不習慣上課的時間（假日的早上），而且亦未能習慣禪坐時寂靜的環境，因而感到困惑。

有趣的是，前面提到的同學都不約而同的覺得，在禪修課程的後期，或經過導師的指引，或由於參加課程中偶爾開設的山中密集禪修課程，或由於在日常生活中的不斷修習、嘗試，生活的質素得以有所提升。有同學說，從前自己原是個脾氣暴躁的人，因為修習慈心禪，把慈心向自己、親人、友人、喜歡的人、不喜歡的人、以至今往今來的所有眾生散發開去，漸漸自己也變得比以前祥和友善；也有同學說學習禪修及靜坐後，面色較以前好，認為自禪修後，由於早睡早起，對萬事都

不執著，寬待別人，寬待自己，愛護眾生，膳食清淡，自然對健康有益；亦有同學談到從禪修中所得到的最大好處是情緒變得比以前穩定了，因為學習了佛說八正道的正念，無時無刻都在觀察著自己的心，瞋心少了，物慾少了，說話少了，因而換來的是思考的空間多了，讓心得以安住於當下的一刻；此外，山中的密集禪修教他體悟到人在大自然中原來是那麼渺小，我們本是大自然的一份子，每一樣事物都與我們是息息相關的；另外有同學則從山中的禪修中漸漸領略到禪修不是一種沉悶的東西，是一種容許自己有空間去再認識自己的方法。禪修讓我們不斷躍動的心得得以停下來。

也有同學對禪修的過程和對心靈的轉化作了一番描述，他認為透過禪修修習，常常保持自我觀察，特別在冥想中發現思想有關情緒常浮現。如果不保持意識清晰，往往被外境所吸引，再把境象加以聯想，身心煩惱便不斷出現。同時提醒自己任何感覺都不是我；我只是個旁觀者，觀察周圍所發生事情、身體知覺、呼吸、感受。所有自我感覺都受意識影響。有時候當每個人被情緒所困而無法控制，嘗試在一剎那間讓自己平靜，把思想轉移到別的東西上，慢慢地深呼吸，再以觀察者身份感受剛被情緒影響的心情，便會體會自己其實是傷害自己。反觀禪修能夠給予喜悅，當不受外界影響而常保持意識穩定，冷靜觀察外境，往往發現周遭人群煩惱共生。嘗試以旁觀者來分析、觀察，取其長處而捨短處，不但獲益良多，還可以改變自己想法；有時候不妨與他人分享，互相

交流。因此經常保持醒覺意識，改變、轉化自己心識；透過禪修修習，開闢一個空間，讓埋藏潛意識的廢物浮起，隨著一層一層逐漸剝落，清洗自我貪、瞋、癡，智慧便容易被察覺。

有同學提到本來以為禪修是神秘的東西，只是著意追求一些特殊的體驗，或一些高深莫測的事情。從課程中，他明白到禪修原來是很平實的東西，只是透過它來讓我們得以好好處理自己當下的身心健康；禪修應該是融入生活中的，所謂「生活禪」正是如此。

至於如何實踐佛的教導，有同學認

為應該從坐禪中培育正念、正思惟，瞭解自己的身心和外境，在日常生活中保持正念，緊守五戒，不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，漸漸就能減掉三不善根：貪、瞋、癡。此外還須時刻將四法印深深印在生活，不時與生活的點滴印證。四法印是：無常、無我、苦和涅槃寂靜。

也許，透過禪修的訓練，我們得以追隨佛陀曾經走過的路，得以分享他曾經歷過的辛苦和喜悅，想到佛陀不惜花費整個人生，不懈不倦的嘗試引導眾生走向他曾經到過的美好地方，我們自當心懷感激。謝謝您，釋達多。



禪修與人生

◆鍾漢榮◆

當我第一天上課的當日，一早起來，心情非常愉快。起初本着好奇的心來學習。但從未想過禪修，是一門非常用的心靈解藥。

老師常常在禪修過程中，引導我們：「聲音來、聲音去。保持一份覺知。」在以上簡單幾句說話，卻引申在我們生活中，有幾多回曾經真正嘗試過，將自己心靈安住在一個祥和、寧靜的境界，不被外境所影響。

在人生路上，悲歡離合；不如意事，十常八九。都市人生活繁忙，奔波勞碌。因些少事故，弄得心情煩躁，大動肝火；事事諸多挑剔，心存怨恨。假若，用心去想想，有時都會覺得很無聊。

如果，在生活中以禪修的口訣：「聲音來、聲音去。保持一份覺知。」相信做人處事，一定會有一番體會。

說來容易，不過由於一般人的內心，都會雜散在日常生活中的事情裏。解決不來，又怎樣去安靜心靈呢？

因此，我們就有禪修的必要。我曾經嘗試在午飯時間，一個人獨自坐在自己的位置上，進行出入息念。當然，辦公室沒有道場的氣氛好。但是，即使是三分鐘，五分鐘。心境的寧靜，都帶給我一點點安樂。

正如老師引導我們禪修時，曾經提及過禪修的得着。「在日常生活中，少一分

憤怒，少一分憎恨。不論是一分鐘，兩或三分鐘，都是對自己有好處的。」其實時常記掛着不愉快的事情，於事無補，反而傷了心智，輪迴不絕，苦海無邊。

我覺得禪修，就好比跑馬拉松。因為我喜歡跑馬拉松。將自己的堅毅比作精進，經常去練習，挑戰自己的能力，達到目標。所有的付出，都由自己承擔，傍邊的人無法可以幫你完成。一切的感受，只有自己才明白。直至最後，享受所得的美滿成就，全部是靠自己努力去爭取得來。正如俗語所說：「一分耕耘，一分收穫。」

像我活了那麼多個年頭的人，經歷過多少快樂和不快樂的事。遇上過幾多喜歡與討厭的人，當然是多的是。有時候，每當閒來無事，都會有喜悅和怨恨的情緒湧現出來。對某些事情產生好與不好的反應。對某些人有憎恨和喜歡的感覺。因此，禪修就是要我們遠離「貪、嗔、癡」。明白人生無常，知道自己的愚癡，找一條修行的正道。

所以，老師在教導我們修習慈心禪時，提醒我們要對自己慈悲，像對自己朋友一樣看待。對自己喜歡的人慈悲，希望世間充滿慈悲，因而改變自己的素質。

每個修習禪修的人，都因此而得到自我解構，心靈得到淨化。試想若果人人都可以這樣，人世間是否會更美好。最低限度，世界少一些爭執，少一點戾氣。人人心中保持一份覺知，大家都會生活得快樂一點。

密集禪修營的體會

◆林明岡◆

我學習禪修已有幾個月了，很高興參加這個密集禪修營。五天假期，你會選擇泰國的陽光海灘逍遙遊，還是會參加日本的浸溫泉購物團呢？帶著興奮心情步向東涌巴士站，不知自己能否適應五天的山上生活，很多疑問。因為第一次參加，同時心中又隱約有點期待，但心裡卻有一份平靜舒坦的安穩，我想我的心已是到了一個我從未探索的境界，心裡腦裡只留下一片祥和的空間，以及其後的生活態度改變。

巴士到達山頂目的地後，環顧四周濃蔭密佈一片迷霧，有點進入仙境，一行四十多人緩緩的用行禪方式步向山腰，遠處傳來鳥兒清脆的歌聲，跟那蟬鳴蟲叫互相和應，組成了大自然的交響曲，再加上同修們友善的態度，親切的目光，那個時候，我的心就不知不覺間悠閒自在的平靜下來，好像日常工作、一切的人間煩惱，已經拋諸腦後，只按著每天的安排虔心地修習。

經過兩位導師簡短的介紹，整個禪堂又進入了祥和的世界，記憶中我已有多年沒有到過郊外住宿，回憶年少時到郊外，狗吠聲的煩擾和對夜晚黑暗帶來的恐懼感，都有點印象，但今次卻有點不同，也許是老師的說法，他不斷提醒我們蟲鳴鳥聲是如何的脫俗美妙，也許是自己的慈心發揮得淋漓盡致的後果。螞蟻、狗隻和其他不知名昆蟲全都變得可愛起來。凌晨的禪修和傍晚的禪修，對單獨回房的經歷，黑暗也不再是帶來莫明的恐懼，反而覺得

它很寧靜而舒服。

由於是禪修的關係，生活的節奏是比平時慢許多，當我第一次進行戶外行禪活動時，心裡浮現出來的是我要走好每一步，雖然是件極平凡的事，只須走這一小步，便是我當下的目標，所以我就很用心專注地走起路來了，而這個體驗是最受用的，當用心做好當下要幹的事情，朝著既定的目標，就不會受其他瑣碎事情影響，珍惜當下不會浪費一點兒時間了，而自己的方位及目標就更清晰易見，同時心情也已融入大自然的寧靜和諧當中，投入山上生活的體驗。

另一件讓我感動的事，是山上的食物，那些瓜菜蔬果經過何等崎嶇山路及義工們無私的關心，然後悉心的料理來到我們的嘴裏，在家時雖已明白我們日常所見所用的東西，是經過無數因緣才能供我們使用，但對它們就沒有多大的重視，而在山裡的食物及用品是靠義工們勞心勞力的安排，我們才能享用，這因緣就不同於一般的了，而義工們這種友善的照顧及無私的奉獻，就更讓人感動，除此之外，這食物又使我體會到人的基本需求是何其的簡單，一兩盤新鮮的素菜，一頓適量的午餐，已使眾人精神抖擻足夠應付一天體力的需求，其實，只要我們心情愉快，身心健康，吃什麼都是佳餚美食。

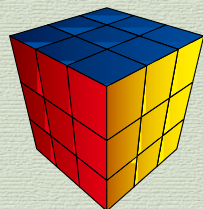
每節坐禪之間，蕭老師的悉心教導，他教我們當心念不能平止時，感覺身體的

痛楚、疲倦、不適、肚餓的訊息，就當做逆境禪修吧！靜靜地匍伏於心內而凝視著那攀緣的心，這方法很奏效，當我的思緒異常凌亂的時候，的確可以慢慢平伏下來，而且抽身細看自己的心思，就更了解自己的心意了。而修習慈心禪，心的感覺是比以前柔軟，慈心的祝願首先向自己發出，再推向世界的一切有情，從而念念不忘生起平等的慈悲心。以坐禪來淨濾身心，調息起伏的思潮，去除三毒五蓋的煩惱，隨緣而行，隨緣而捨，在川流不息的變化中，了知無常、苦、無我的真諦，或在瑜伽每個動作中，掌握當下的要領，從外相與心境中去體會放下的意義。從來自滴水粥飯中生起感恩與惜福之心，從不懈的實踐中身心得到真正的解脫自在。禪修不單能鍛鍊人的身體，開發人的智慧，在古印度人心中，它還具有解脫痛苦的終極目標，難怪在當時受到不同的學派所重視，大力鼓勵學習。通過禪修，人就可以達到「止觀」的境界，所謂「止」，簡單來說，便是精神的集中，不受外物所牽引，減少了游思妄想，自然貪、瞋、癡不起，從「定」中生慧，就是因為慧生，才可以進行「觀」，明白事物的真如實相。禪修靜坐，可以令人的神經得以鬆弛，加速腦部的血液循環，自然有助思考敏捷性的提升。

總括來說，那五天的收穫，使我一生受用，自問是個脾氣不太好的人，常常為著這個暴跳如雷、心猿意馬的心而生氣，或做出一些錯事傻事。最近，情況明顯的有所改善，心底果真是滋長了善念，之後，它便不停地在我內心產生作用，影響著我的日常行為，遇事總會靜靜地細想而作出決定，不羈的情緒也開始穩定下來，

對身邊的人多加了一份善意，心境的寧靜清澈亦非筆墨所能形容。假若人人能持心修習，則家庭融洽，社會和諧，也不是其他東西可比擬的。我學會了收攝鬆散紛亂的心，使得它實實在在為我所用，不再魯莽衝動行事，還明白了一切世間煩惱皆是從「心」開始，明白了這個道理，便不再輕易的受到困擾了。

五天的禪修營，轉眼即逝。它不止沒有令我感不安和不悅；反之，我更在此得到不少的驚喜。《阿含經》透過多次集體的唸誦，更加深深認識到經書中的要旨。加上各人的止語，趁此可投入大自然懷抱裡，而這恬靜在繁囂的都市裡，是從未能享受過的。晚上茶點後的研討，更是整天活動的重要時刻。各導師、義工及同修，剖心地說出對此禪修營等的意見及坐禪的有關問題和心得。在蕭、張老師等各導師一一解答疑問中，我對佛學及禪修的認識，增加許多。其後，巴利文唸誦，雖只短短數分鐘，亦使我對此有所領悟。在短短五天的營中生活，各同修大部分時間，一一嘗試練習所學過的坐禪法，如數息法、出入息法、聆聽身外聲音、無固定所緣境及慈心禪等等。左右穿梭來練習，只須把握著最適合自己的一種來練習即可。回想在禪修初班從三月至今，雖然每天在家中大部分都有練習，但每當眼睛一閉上，雜念一一湧現，每每因此而有煩厭放棄之心。但在這五天的集體坐禪中，顯然有所得著，但願在未來，有機會與各界不同種族的人一同體會箇中趣味。



五天密集禪修營的體驗

◆李嘉偉◆

前言及自我簡介

2009年6月3日至7日，我參加了禪修理論與靜坐實踐初班舉行的五天密集禪修營。禪修營的地點位於大嶼山地塘仔蓮華臺。由兩位導師——蕭老師和張老師，以及一眾義工帶領，參加的學員約有30人。

我參加這個禪修營的原因，是因為我知道如果要在禪修實踐上有更深刻的體會，一個遠離塵囂的環境及密集式的修行，是比較理想的。而當我第一次看到禪修營時間表的內容時，就知道這次是非常難得的機會。我並沒有對時間表的密集安排感到害怕，也沒擔心過午不食的問題，原因是對比我曾經參加過的禪修營，這次其實已經是相對寬鬆的了。

首先簡單介紹一下自己的禪修經驗。第一次接觸佛教的修行方法，是在2005年底，當時參加了一個十日內觀課程（葛印卡老師一系），這個禪法主要是以身體感受為所緣境，開始時培養對身體感受的覺知力，及後同時對這些生滅無常的感受保持不貪不瞋的平等心，以體會諸法的實相——無常、苦、無我我所。

內觀課程起初是令人痛苦萬分的，而那痛苦像積累了很久的東西，一次過被掘出來算賬，那是我未曾經驗過的事情。課程結束後，感到身心被淨化了，不論對自己或這個世界，都似得到一種全新的認知。那是一種發現了真相的喜悅感。身心一點重量也沒有。就是從這次的體驗開

始，我更加對禪修感到興趣。

就這樣，我開始去接觸佛法，及後在志蓮夜書院報讀課程，便理所當然的選修了這一科了。選修這一科還有一個原因，就是數年前曾經有緣在妙華佛學會聽過蕭老師講課，講題是關於印度歷史的，當時老師給我的感覺平實而親切。我亦知道老師專注於原始佛教的研究，而我認為原始佛教是了解佛法的入門處，加上明白禪修實踐對學佛的重要，因此便選讀了這個課程。

這次禪修營給了我一次難忘的禪修體會，因而令我想到要以此次禪修營的經驗作為這個課程的功課。

環境與聲音

首先談環境。蓮華臺的環境非常適合修行：人流極稀、沒噪音、沒享樂設施，走進山林中，蟲鳴、鳥叫、流水等等的自然音聲，這些在都市裡是不容易接觸到的。由於我喜歡音樂，所以對聲音比較敏感，因此我常會利用這些聲音作為禪修的所緣境，這令我可以很容易及自然地把心安住下來。

通常我會在兩種情況下以聲音為所緣境，一是如上所說在大自然環境中，另一就是非常嘈吵的地方，因為這兩種情況，使我容易提醒自己不要對聲音有所貪著或討厭，以使心得以保持平衡。

行禪

參加這個禪修班之前，我並沒有以行禪作為禪修的練習。當我練習過後，我發現自己在行禪中，有兩種情況，第一就是在行禪時，會很自然地作出很多反思，在安穩的動作中思考問題；或者，因為身體不斷的移動，所以常令我想到無常……光線的變化、腳步的提起放下等等。透過這樣的對無常的認知，也會令我的心安住下來。這兩種情況是我在練習行禪中常會遇到的。每天的戶外行禪，令我除了可以以這樣的方式把心安住下來外，同時也可以欣賞優美的大自然景色。而與一眾同修進行戶外禪練習時，我感到這比起獨處時一個人的行禪，多添了一份難以言喻的莊嚴氣氛。這是集體行禪時給我的一個印象。

瑜伽

瑜伽練習，是這次禪營的一個驚喜。我從來未接觸過瑜伽的，雖然曾有想過去接觸瑜伽這種文化，但市面上一般的瑜伽，給我的印象都不是很正統。我的意思是說，坊間的瑜伽課程一般都傾向於追求健康的效果，而我想，一種在印度有源遠流長歷史的瑜伽文化，怎麼可能只是一種柔軟體操運動？今次，透過與禪修的配合，如加上覺知、慈心等等的質素去練習瑜伽，我發現，雖然我還未真正明白瑜伽背後的核心價值，但已令我更加了解到身心之間的密切關係。覺知生活中的種種姿勢，以及各種身體姿勢所帶來的感受，令自己的心對這些姿勢及感受保持一種覺知、祥和、止息、捨離等質素，就是一種很好的禪修練習了。這就是在日常生活中禪修。

研討

有時，習慣了因止語而產生的寧靜，反而很少想到要開口說話。每晚的研討正正提供了很好的空間去讓大家分享自己的禪修體驗、發問有關修行的問題。這種分享，令我可以從中學到很多自己平時禪修時沒留意的問題。另外，我覺得更重要的是，在這段時間，可以令大家互相認識一下，令修行的氣氛更加融洽起來。

義工

禪修營之所以辦得成，需要具備很多因緣。在營地裡，地方的衛生、飲食的安排、時間的控制、坐具、禪堂的佈置等等的營務運作，都需要義工們耐心而細心的努力安排，才能讓參加者安心而專心的去修行。因為義工們的不辭勞苦，才能成就禪修者的修行。這種捨己為人的菩薩精神，令我實實在在地感到，這是身為一個禪修者應該要具備的態度，亦是我們需要努力學習的地方。

結語

雖然，在禪修營中，可能因為需要營造一種出家人生活的環境以專注於修行，而會令參與者有一種「同枱食飯，各自修行」的略感疏離的氣氛，但，在這次禪修營當中，卻給我一種異常親切的感受。在此謹向老師們、義工們及眾同修合十。

葛榮禪修同學會在大嶼山地塘仔有個很適合靜修的地方——廻瀾，每個月的第二和第三個週末（星期六、日），通常都會有兩天一夜的禪修營。第二個週末的禪營就是「工作禪營」，亦是我常常參加的一個禪營（第三個週末的禪營沒有特別名字，就直接叫做「週末禪營」）。

有些禪友會問我為什麼多數參加「工作禪營」？當然，最主要的原因是時間比較合適，可是「工作禪」這個名字對我的吸引力也很重要。不知大家有沒有注意到，我們平常會覺得工作是工作、禪修是禪修，所以在週末的時候，我們放下工作，到禪營去練習禪修：放鬆一下，充充電，好讓更有能力做好跟著來的工作。可是「工作禪營」這個名字就有些犯駁，不知會不會有禪友擔心在「工作禪營」中因為有「工作」，結果不容易好好「充電」呢？我想對葛榮禪修同學會有認識的禪友應該不會有這個想法，因為「工作禪」其實在週末禪營中也有，只是比較短而已。而「工作禪」亦是我們修習的其中一個重點，想想假如我們可以在工作中禪修，那麼我們每天的工作都變成修行，將會是如何美好的事情啊！我們常常說要把禪修用到日常生活中，「工作禪」正好是幫助我們把山上禪修的功夫過渡到日常生活的好方法，所以我覺得和「工作禪營」特別投緣，去得自然比較多了。

「工作禪營」的名字中雖然有個「工作」，其實還是以坐禪為主，只是第二天早上有比較長的「工作禪」時段而已。我通常是吃過午飯後由大埔出發，乘巴士到東涌消防局，再步行上山。慢慢走，90分鐘左右就可以到廻瀾了，順便可以當作一次行山運動。到了禪營，先洗個澡，再開始坐禪、茶點直到晚間研討，很快就可

以感受到山上的平靜，充份放鬆，睡個好覺。第二天一早起來，還是先坐坐禪，用了早餐後才開始「工作禪」。禪營工作一般都是簡單的清潔和收拾，間中會作一些小維修，不會太困難。「工作禪」的重點是要專心和輕鬆地進行工作，令大家可以正式享受工作原來的樂趣。有時，工作時段過了，還有東西未完成，我們就要學會放下，留給下一次再做就可以了：有了這樣的心態，就可以減少因為想追趕時間而產生的壓力，令我們可以更專心在當下的工作（當然最好把這個心態也帶到自己日常的工作中去）。工作完了，大家檢討一下，再坐禪、午餐、坐禪就可以下山了。大約黃昏時間回到家中，正好趕得上和家人晚餐，為週末作一個完美的句號。

有些人會覺得花數小時的交通時間，跑老遠的路到廻瀾，只能有三數小時的坐禪，好像效率比較低，所以他們會偏愛去週末禪營（甚至覺得週末禪營也是低效率，只參加長假期的禪營）。可是現代人生活比較忙，週末不一定常常有空，所以不是常常可以抽出第三個週末去禪營，那麼選擇到「工作禪營」也是一樣。其實禪修不一定要坐，正所謂：「行住坐臥，莫不是禪。」只要大家由出發一刻就把自己的心態調節好，那麼整個行程都是在禪修之中，效率就是百分百，禪營的長短又有甚麼關係呢？當然能夠做到在家中或其他地方都常常抱著禪修的態度就更好了，不過這不是容易的，大家不用強求，假以時日，自然就水到渠成了。

希望有緣在下次的「工作禪營」中見到你，見到更多人發心護持廻瀾，令它可以更好地為大眾服務，令更多人感受到禪修的好處。願大家慈心充滿，正念常在！

一位長期以山為家的印第安人應紐約朋友的邀請，到紐約走一趟。

兩人抵達機場後，印第安人說：「有蟋蟀聲，你聽到嗎？」紐約友人疑惑，四周有的是噪音，怎可能聽到蟋蟀聲？印第安人走到斑馬綫旁的草地上，找到了兩隻蟋蟀。接著，他向友人借了幾個銅板，並把銅板擲到柏油路上。銅板的聲音刺激了行人的心，不少人的目光轉移到銅板上，甚至有人彎腰拾起銅板。

印第安人說：「我專注的是大自然和生命，紐約人專注的是錢。」這句話正解釋了為甚麼印第安人聽到蟋蟀聲，紐約人在噪音環境下聽到銅板聲。

我自忖，遇上運氣欠佳的一天，是否仍然專注於工作，時時刻刻覺知自己的情緒？每天要接聽查詢電話，遇上橫蠻無理的來電者，他們由查詢變為破口大罵，甚至升級為投訴。當天的心情被別人的垃圾情緒影響。我的專注力從工作轉移到別人的責罵聲。那一刻，禪修或觀呼吸被我忽視冷落。

離開工作間，走到禪修的「老地方」修習慈心禪，我嘗試體諒那些充滿怒氣的來電者。他們也許每天承受不少工作壓力、家庭壓力或生活壓力，這些壓力為他們帶來憤怒、抱怨、沮喪……。他們日積月累的負面情緒，終有一天如載滿了垃圾的垃圾車，在某一個地方將垃圾（情緒）倒出。我剛巧碰上了他們傾倒垃圾的一刻，一大堆的不滿及怒氣如暴風雨般向我撲面而來。

我不認同他們以無理取鬧的方式發洩自己的情緒，但我明白他們罵過陌生人後，積壓在內心的怒氣得到釋放，壓力得到短暫的舒緩。

禪修就是要提醒我，不要讓別人的垃圾破壞工作心情，不要將它帶到家庭，亦不要帶給朋友，要專注覺知自己的身體及情緒，也要專注於工作。同時，我亦要時刻提醒自己要以慈悲心看待事物，避免憤怒、抱怨、悔恨……。長期佔據我的心，不要讓自己成為情緒垃圾車。



難為了下屬

◆Endless Song◆

約翰在公司任職20多年，一直沒有擢升機會。上個月，他終於「吐氣揚眉」，調派到零食組工作，職位是見習經理。

零食組同事知道約翰進場在即，不少擁有10年以上年資的職員紛紛申請調組。同事告訴我：「約翰除了說話時會釋放臭氣外，他的身體也有一種永不消散的異味。」我只慨歎自己年資少，未符合資格申請調職。

申請調組的同事多，但只有兩位同事可以遠離約翰。其他同事只有抱怨命運弄人。

約翰的討厭指數與日俱增。同事們每次應付新上司的提問，要吸入他口腔及身體的異味。約翰的每一個提問是小學生程度的幼稚問題：這個數據從哪兒獲得？這項費用為甚麼要運用計算方式甲？為甚麼要使用A類紙張列印報表？最令人討厭的是，他的提問會循序漸進地變成盤問，讓同事覺得他咄咄迫人。

約翰的決策能力薄弱，做事往往舉棋不定，以致辦公桌上要簽署的文件堆積如山，未處理的檔案層層疊疊，未批核的計劃逐漸走向胎死腹中的絕境。即使供應商及客戶頻頻的催促，約翰仍沒有打算完成手上的工作。短短三個月，零食組同事怨

聲載道。一天，同事甲說：「再接到供應商或客戶的來電，立即將它轉接到約翰的電話，由他直接應付他們。」

那晚，我帶着煩惱與抱怨到志蓮淨苑上禪修課。辦公室的工作片段不時打擾我的專注力。下課後，離開志蓮淨苑，約翰的優點突然在我腦海中閃過。即使有排山倒海的工作量，約翰的情緒非常平穩。面對下屬們不耐煩、不合作與及挖苦的聲音，他沒有以憤怒或責罵回應。

每次被他「盤問」，強制性要吸入他身上的「毒氣」，怒氣會在心中蠢蠢欲動。即使提醒自己要包容忍耐，要覺知自己的每一個念頭，我承認自己跟其他同事一樣，偶爾會提高自己的聲音以表達內心的不滿。這段日子，我的禪修時間減少了，以往每天早上總會用一點時間禪坐，現在為了應付工作，禪修時間減少至每星期有只三個早上坐禪。禪修時間少了，情緒的波動多了，覺知自己的能力弱了。

世上總有更好的上司我沒有遇上，總有更好的工作我沒有得到。時刻提醒自己要以慈悲心欣賞別人的優點。

問：人們說，禪修會帶來非常愉悅的感受，但我修習了一段日子，樂受是有的，但程度不像人們所說的那麼大。這是什麼原因呢？

答：感受的大小程度是一樣東西，感受的內涵是另一樣東西。在禪修之中，感受的大小程度是會因人而異、因時而異、因各種條件而異的，但感受的內涵則有一個固定的準繩。

以布施為例，當一個人布施助人時，內心通常都會生起一份悅愉的感受的，但有人會生起很大程度的樂受，也有人只是生起很小程度的樂受，這就是因人而異了。此外，即使是同一個人，有時在布施時會帶來很大程度的樂受，但有時做同樣的布施，卻只帶來很小程度的樂受，這就是因時而異了。再者，或是停了布施一段長時間後再做布施，因為長時間沒有體會布施之樂，這時是較為容易生起大程度的樂受的，或是身心疲累地做布施，這時是不容易生起大程度的樂受的，這就是因各種條件而異了。但不論感受的程度大或小，“由布施所帶來的樂受”這種內涵都是一樣的，這種樂受不是由其他事情所帶來而是由布施所帶來的。

禪修也一樣，一個人坐禪時，內心通常都會生起一份悅愉的感受，而且不同的定境也會帶來不同內涵的感受。感受的大小程度會因人、因時、因各種條件等而有差異，但感受的內涵則有一個固定的準繩。在經中常可看見描述初、二、三、四禪的文句：

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。

——《相應部·四十五·八·分析》(下同)

在經中明確形容初禪的感受。我們可見，經文“有由離開五欲和不善法所生起的喜和樂”的重點並不在於感受的大小程度而是在於感受的內涵：初禪的感受是由離開五蓋所帶來的，這就是初禪感受的內涵，而且當中有心的愉悅(喜)與身的愉悅(樂)。

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。

形容二禪感受的經文“有由定所生起的喜和樂”是說，二禪的感受是由定所帶來的，也是有心的愉悅與身的愉悅，這就是二禪感受的內涵。

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。

形容三禪感受的經文“對喜沒

有貪著”和“通過身體來體會樂”是說，三禪的感受是由不黏著心的愉悅所帶來的，當中放捨了心的愉悅，但還有身的愉悅，這就是三禪感受的內涵，這種內涵開始從感受之中淡出，首先從心的愉悅之中淡出。

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。

形容四禪感受的經文“他滅除了苦和樂”是說，四禪的感受是再進一步由平息了身的愉悅所帶來的，這就是四禪感受的內涵，這種內涵進一步從身的愉悅之中淡出，使內心帶著高度的捨心、帶著正念、帶著高度的止息。

在初、二禪之中，感受的內涵是很有深度的，這些感受屬色界天的感受。在三、四禪之中的感受同屬色界天的感受，它更有深度，這些內涵貼近阿羅漢的心境，是由放捨所帶來的感受，但在這種內涵之中，感受是歸於平淡的。

禪修會帶來很多愉悅的感受，當禪修者用感受作為一把量尺那樣來衡量自己的禪修境界時，應像經中所說那樣，以感受的內涵來量度而不是以感受的大小程度來量度。

問：我學佛一年多了，開始明白到一些有關貪、瞋、癡的義理，但為什麼我放工回家後還是時常喜歡看電視的呢？

答：學佛是有一個過程的，首先第一步是確立正見，這一步是要通過學習佛陀的教理而得。學習教理使我們明白有關貪、瞋、癡的義理，明白十善業，明白慈、悲、喜、捨，明白善惡與因果，明白四聖諦、八正道、十二緣起等等。正見使人看見一個向善、向解脫的人生方向，為學佛的人確立一個美善的人生目標。

其後第二步就是戒行，在家佛弟子以五戒不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒作為行為的規範，這亦即是在社會上奉公守法地生活。持戒的佛弟子即使心有貪欲，都不會因此而盜取別人財物、侵犯別人妻女來取得滿足；即使心有瞋恚，都不會因此而殺害別人、傷害別人來宣洩；即使心有愚癡，也不會因此而作出舐觸社會法律的行為。戒行使人的貪、瞋、癡受到一定程度的制約，主要從身業、口業這兩方面的制約。確立四聖諦的正見再加上持戒，這就是成為聖者的最低門檻，修行人保持正見與戒行，即使放逸不前，之後在欲界之中受生頂多七次便會入滅。如果戒行的質素高，使貪、瞋、癡進一步減薄，他在欲界之中受生一次之後便會入滅。正見與戒行使學佛的人取得初果與二果。

其後第三步就是修心，通過禪修的“止”或“定”來對治內心的貪欲與瞋恚，通過禪修的“觀”或“慧”來對治內心的愚癡。有正見與戒行的人，加上止的成就，可將貪欲與瞋恚根除，這人命終之後不會回來欲界受

生，他在色界或無色界之中受生，也在色界或無色界之中入滅。這亦是在家生活的佛弟子所取得的最高成就。如果再加上觀的成就，可將愚癡根除，這人是一位阿羅漢，修行的道路已經走完，命終之後不再受生。

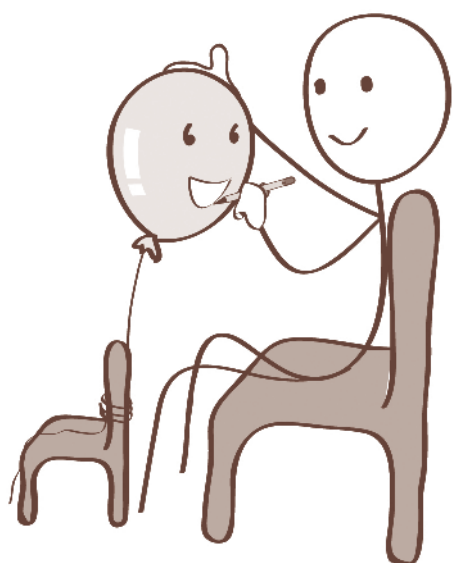
貪、瞋、癡是三種不善法的根源，整條修行的道路就是要對治這三種東西，沒有正見的人才會對自己內心的貪、瞋、癡視若無睹，或視之為人生的正常反應。確立正見的人會對自己內心的貪、瞋、癡有一種警惕之心，不會讓它們坐大。另一方面，有正見的人亦會明白，對治貪、瞋、癡是一件不容易的事情，尤其是對在家修行的人來說，有些時候是不容易一

下子便到位的，而是需要發一種長遠心的。修行人只要持續修習戒、定、慧，用一個長遠心來反觀自己，便會看到自己內心的貪、瞋、癡在逐漸減薄，以至斷除。

貪欲出於內心，只有修心才能將之斷除，但在斷除貪欲之前，首先確立正見與戒行，即使在享受電視之樂或其他欲樂時，也知道自己心有貪欲；即使有欲樂的追求，也以奉公守法的方式而得。若進一步到了修心的層面時，內心可在平和的定境之中安住下來，以此取代欲樂的追逐。多作禪修便自然會少生貪欲，這樣能令貪欲減薄甚至斷除。

葛師金句畫

◆Rebecca◆



修習慈心禪首先要慈心對待自己開始，這從心理學的角度來說，是非常有意思的。所以學習對自己友善是極之重要的。我喜歡用的一句說話，就是「學習以最友善的方法跟自己做朋友。」跟自己建立起這種重要的關係，感到跟自己相處是自在的，就像回到自己的家裡一樣。只有當我們和自己建立起這樣的關係時，才能真正地對別人友善，亦只有這樣，我們才能開放自己的心靈去對待他人。

《一起來走禪修路》第 58 頁

首次被蜂螫傷是在禪修營期中，我們在地塘仔禮堂外經行，隨大眾慢慢走回禮堂內，我當時閉上眼睛走，沒有注意一隻黃色的蜜蜂就在地上，我寬闊的褲管輕輕地蓋着牠，突然我感到大腿一陣痛楚，我真想大叫出來，我立刻記起禪營是禁語的，就蓋着自己的嘴巴。我曾隔着褲管捉著牠的身體，可能這令牠很憤怒，我鬆開手後，牠再刺我一下，我才和牠分開。我已痛得快站不起來了，幸好義工們扶着我，替我塗上椰子油，痛楚慢慢減輕了。義工還教導我，不要對牠心存怨恨，我把這句話記在心坎裏。往後在經行中，我沒有再閉上眼睛，並特別注意蜜蜂的出現。

在某一天早上，我如常走到所處鄉居天台料理植物，我蹲下身彎下腰在清除雜草，突然一隻體形比常見蜜蜂大一倍，身體呈黑色的胡蜂飛近¹，牠快速地刺向我的右手臂，這帶給我一種震驚的痛楚，牠再刺我的手指頭，又是一陣劇痛，我非常驚慌，立即回到樓下的屋子裏。一兩天後，我的手臂開始紅腫起來，看中醫師內服中藥外敷金銀花水，數天後才慢慢消腫。這次意外後，雖然心裏記掛着種下的植物，我不敢再上天台了。後來，我決定克服這份恐懼，穿起雨衣、蓋着帽子，在上樓梯時，我清楚聽到自己的心跳聲一直加快，在我完成澆水動作時也沒有減慢，直至我完成動作離開為止。如此一段時間後，我認為安全了，就漸漸卸下裝備，繼續每天到天台照料植物。

後來在一個炎熱的端午早上，我再如常清除雜草，突然右腳後跟一陣劇烈的刺痛，痛楚夾雜着麻和痺，以痛的感覺首當其衝。嗡嗡聲似是包含着憤怒，那黑色身

影在我身旁畫圈，我未來得及作反應時，牠已再衝向我拇指頭再刺一針，我快承受不住了，帶着驚恐，我急步離開。這已是一年內第三次了，為何會發生這樣的事呢？我沒有傷害過牠們啊。腳後跟的傷口先隆起一塊小包，到下午看過話劇後，我感到腳部很不舒服，脫下鞋子一看，不得了，皮膚竟生出一個八至九厘米的大泡來，腳掌紅腫熱甚。往後就是一星期天天往返醫院的傷口護理，面對一次又一次的痛楚。然而，我對蜂沒有抱着怨恨，後來在天台見到胡蜂的屍體，就用掃帚掃起，放在附近的泥地上，讓其化作塵土。自己亦感恩有機會觀看《蜜蜂的消失》這齣紀錄片²，讓我好好認識蜜蜂，對其於人類的貢獻心存感恩，對其消失心存焦慮，並思考我們和大自然不可分割的連繫。

這幾趟深刻的經歷，讓我反思，直接運用四它(面對它、接受它、處理它、放下它)³，比解答「為什麼？為何是我？」來得更有意義。我在嘉道理農場做義工時，需要和一名義工結伴作巡邏工作，園內亦有蜜蜂不時飛過，我清楚牠們的出現令我較為緊張，我選擇坦率地告訴同伴，自己有被蜂螫傷的經驗，所以我會有較緊張的反應，請其諒解。恐懼不是一時三刻可以完全地克服的，然而我相信可以透過溝通，讓身邊的人了解，有需要時可以給予協助。

蜂啊，感恩您們小小的身影，給予我的大智慧！

1. 查閱昆蟲書籍，所遇品種可能為黃腰胡蜂。

2. 這是一齣二零零九年公開的紀錄片，原名為“Vanishing of the Bees” (Director: George Langworthy and Maryam Henein)。

3. 「四它」為法鼓山創辦人聖嚴法師於一九九九年提出的「心」五四運動的實踐方法之一，詳細內容可參考以下網址http://www.shengyen.org/content/about/about_02_1d.aspx

讀經偶得——精彩三問： 淨化身口意三業

◆八千里路◆

前言：本文內容取自《中部. 61 芒果林教化羅睺羅經》（原載志蓮淨苑《巴利文翻譯組學報第八期》（p.27-43））。經文內容主要述說佛陀運用了瓶水、戰象和鏡三個比喻，來教化羅睺羅。前二者針對妄語應有慚愧心，而鏡喻就擴大範圍，鼓勵多反照身口意三業，止惡行善。本文只就鏡喻分享一些感受。

讀巴利文譯本使我覺得佛陀更像一位老師，而非高高在上的教主。記得那年修讀禪修進階班讀到《芒果林教化羅睺羅經》鏡喻一節，當下怦然心動，猶如當頭棒喝，把多年來心中的納悶一掃而空，這塊鏡把自己照個清楚明白。佛陀對身口意三問具體而實在，不得不嘆服佛陀的智慧，教育法之精微。

「想做就去做」似乎是花花世界標榜個性的口頭禪，撇開縱慾那方面而言，我

覺得可以在自己能力所及的條件下，努力做去，不失是一種實現自我動力。在學佛以前，我的確以此為方針，覺得凡對別人有益的事情，會坐言起行，可惜每每卻適得其反，苦了別人，惱了自己。我曾多次問自己，究竟錯在哪裡？歲月推移，這種愚癡一直沒有停息，直至參加了禪修班，如撥雲見月，有了端倪。

學佛是學掃除煩惱，不生煩惱。身口意三業為煩惱產生根源，佛陀教化羅睺羅如照鏡般，多作反照，才做應作的身、口、意三業，而反思方法得從情況、時間、對象和內容作多角度觀察。詳見下表：

反思身口意三業的方法

反思	三種情況	三個對象	反思內容	反思後
身業	一問會不會	為自己	① 帶來惱害 生起苦 帶來苦報	會 欲想做 ① 應盡力不做/說/想 不會 ② 應做、應說、應想
口業	二問會	為他人	② 生起樂 帶來樂報	會 正在做 ① 應終止做、說、想 不會 ② 應繼續做、說、想
意業	三問不會	為自己 和 他人雙方		會 已做 ① 應向導師/智者/同修懺悔 發露過失 約束自己，不再毀犯* 不會 ② 安住在於喜悅中 日以繼夜在善法中修習

*意業：對此感到煩擾、不滿、厭惡，約束自己，不再毀犯。

身、口的作為與意緊密相連。一言一動來自意念的生起，有時一念如閃電般指揮你的身與口立即動作起來。其實，這亦非一時之事，當有長期積存的經驗推波助瀾，才「一拍即合」。如果修養好，可以及時止惡行善。

佛陀高明之處，是從多個角度、無論從時間、情境，以至對象，一而再，再而三，滴水不漏地審視一個意念生起：最關鍵在是否帶來惱害和帶來快樂，就是從結果作思辨，止惡行善是最重要的指標；更精彩就是施行的對象，要問對自己好不好，對別人好不好，對雙方好不好。其實，意念一生起已經開始了一件事，如果只考慮對自己好，就成了自私；只對別人好，難免勞損自己；若考慮對雙方都不會產生惱害，這善意方能成立，否則就是一意孤行、一廂情願，即使對別人怎樣好，都是空言，只反映我執而已，結果雙方都受害。看今日父母對子女、老師對學生、妻子對丈夫……，犯上這毛病的人多的是，自然是煩惱自招，即使善意出發，只落得好心做壞事；對別人好，卻招反感。

於止惡行善，佛陀從三個時段來檢視：將要做、正在做和已做了，而我最欣賞就是對惡果和善行的開示。如果對已做的身口意業，善行就對自己加以肯定，繼續做去，安住在喜悅之中，精益求精；無法補救的惡業，就誠心懺悔，勇敢說出自己過失，提醒約束自己，不再重犯。這是非常具體的遵循之法，在心理上也照顧得十分周到。由此我們可以見到佛陀全方位的教學法，有高度的概括性，更能對實踐的步驟逐步引入，讓修行者更容易掌握。

佛陀最後還指出，無論過去、現在或將來，有成就的修行者，都能淨化三業，以此勸勉比丘和修行者。總之，凡事合理合情，多方面照應，自能守中道，就不會「自以為是」或者「吃力不討好」。歸根結柢，不光從自己的角度去考量，可減幾分我執。依循這幾個三問，相信會在修行道上，必有所進益。



禪修初探營

—— 禪修是為自己所製造的疾病
找出藥物（共兩期）

日期：24 - 25/10/2015（第一期）

28 - 29/11/2015（第二期）

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

主持：眾居士

對象：沒有禪修經驗或初學者

教材：《柔悠禪修路》——葛榮居士禪修講錄，
葛榮禪修同學會出版

名額：10人

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

禪營時間表

第一天（星期六）

08:50 集合

10:30 到達營地

12:00 午餐

14:00 - 14:30 禪修講解：

坐禪／站禪／行禪／正念的重要

14:30 - 15:00 坐禪／站禪／行禪

15:00 - 16:00 戶外獨處禪修

16:00 - 16:30 禪修講解：出入息念

16:30 - 17:00 坐禪／站禪／行禪

17:30 茶點

19:00 - 19:30 禪修講解：慈心禪

19:30 - 20:00 坐禪／站禪／行禪

20:00 研討

21:30 睡覺

第二天（星期日）

05:30 起床

06:00 - 07:00 坐禪／站禪／行禪

07:15 早餐

08:00 - 08:45 工作禪：講解如何把禪修和工作結合

09:00 - 09:30 禪修講解：情緒；思想

09:30 - 10:00 坐禪／站禪／行禪

10:00 - 11:00 戶外獨處禪修

11:00 - 12:00 坐禪／站禪／行禪

12:00 午餐

13:00 - 13:30 禪修講解：反思；禪修與日常生活；
禪修是為自己所製造的疾病找出藥物

13:30 - 14:00 坐禪／站禪／行禪

15:00 離營

葛榮禪修同學會 主辦活動

學習禪修營（共兩期）

第一期

日期：2015年10月30日至11月3日（共五天）

第二期

日期：2016年4月1日至5日（共五天）

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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

禪修課程——禪修的心

日期：2015年11月5日、12日、19日、26日、
12月3日、10日（共6堂）

時間：星期四晚上7時半至9時半

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B
（太子地鐵站 B1 出口）

主講：陳鴻基 居士

名額：25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：

第一講：甚麼是禪修？基本知識、方法與姿勢

第二講：各門各派的禪修，禪修與健康

第三講：佛教的止觀禪修，覺知與心

第四講：覺知的訓練——定學三成員：正精進、正念、正定

第五講：禪修的助緣——八正道中的戒學與慧學

第六講：生活中禪修，普通意識(心)與禪修意識

每講都是首先靜坐半小時，然後講解、靜坐、研討問答依次各半小時

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：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）

禪修課程（共兩期）

第一期

日期：2015年11月10日、17日、24日、
12月1日、8日、15日（共6堂）

第二期

日期：2016年2月23日、3月1日、8日、
15日、22日、29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

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：2015年10-11/10；14-15/11；
12-13/12

2016年9-10/1；13-14/2；12-13/3；
9-10/4

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：2015年21-22/11；19-20/12；
2016年16-17/1；20-21/2；19-20/3；
16-17/4

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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】

重陽節五天禪修營

日期：17 - 21/10/2015

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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



聖誕四天禪修營

日期：24 - 27/12/2015

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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

元旦三天禪修營

日期：1 - 3/1/2016

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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

農曆新年六天禪修營

日期：6 - 11/2/2016

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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

復活節四天禪修營

日期：25 - 28/3/2016

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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

註：在【廻瀾】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【廻瀾】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【廻瀾】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）

96葛榮居士禪修講座錄（四） 南傳佛教叢書編譯組譯		1
【迴瀾】工作禪組通告		6
法中之法（四）	定慧	7
五言古詩三首	素心	22
人間路：評價	過客	23
聊天室：可不可以要多一碗粥	晴	23
原始佛教經文選講（三十三）： 《中部·一四九·大六處經》	蕭式球	24
一草漫畫	一草	26
見聞思：逃跑	思	27
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選： 禪修的好處	周靜儀	28
禪修與我	E組	29
禪修與人生	鍾漢榮	31
密集禪修營的體會	林明岡	32
五天密集禪修營的體驗	李嘉偉	34
工作禪營	光	36
仙人掌：情緒垃圾車	綠番茄	37
難為了下屬	Endless Song	38
修行問答	蕭式球	39
葛師金句畫	Rebecca	41
讓正念前航：蜂傷與增慧	小蚊	42
讀經偶得 ——精彩三問：淨化身口意三業	八千里路	43
葛榮禪修同學會主辦活動		45
底頁		48

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。

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！

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

九龍深水埗白楊街30號地下
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