

禪修之友



36

3/2017

96葛榮居士禪修講座錄（六）		1
南傳佛教叢書編譯組譯		
葛師金句畫	Rebecca	7
如是我活·禪：	旅女	8
想做好人——如實觀照，空無自性		
給友人的一封信	素慧	9
人間路：掩飾	過客	10
感言體語	何國榮	10
原始佛教經文選講（三十五）：	蕭式球	11
《相應部·三十五·一九九·烏龜》		
見聞思：「懂」佛法	思	12
【廻瀾】工作禪組通告		12
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選：		13
禪修的好處	范智明	
未知滋味：黑旋風	暖羊羊	14
聊天室：生活細節中禪修	晴	15
仙人掌：緊獸花	綠番茄	16
遊客與知音——重遊心經簡林	Endless Song	17
修行問答	蕭式球	18
讓正念前航：獨活樂（獨自修行的快樂）	小蚊	20
一草漫畫	一草	20
幸福之門	小珊瑚	21
零時間禪修	光	22
拾遺	常明	23
六旬尋覓 終見端倪	陳積	24
葛榮禪修同學會主辦活動		26
底頁		28



葛榮居士禪修講座錄1996(六)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十二日

地點：志蓮淨苑

第六講：思想與情緒

很高興再次見到大家。今晚我們將會討論一個十分重要的課題，關於我們的思想和情緒。思想和情緒是人類心理活動中非常重要的領域。了解到我們的苦惱是如何主要由思想和情緒製造出來是十分有趣。明白思想和情緒怎樣運作，然後讓自己從思想與情緒製造的苦惱中解脫出來，這是極之重要。我會先講解思想，然後講解情緒。

現在這一刻正在發生甚麼？你在聽着我說話時，你的思想在你心中走過。你真的想那些思想在心中出現嗎？當我們嘗試專注於我們的呼吸，思想在我們心中生起，你真的想它們生起嗎？思想似乎只是機械式地生起，它們只是慣性地生起——明白這種特性十分重要。當我們嘗試單純地觀察思想，我們就能學習到這一點。思想機械式地生起，然後我們怎樣做？我們執著那些思想，我們認同那些思想，情緒就是這樣生起了。我希望你們觀察自己的心，看看我說的是否真確。

這正正就是修行十分有趣之處——自己去發現，向我們的身和心這兩個非常重要的工具學習，去發現它們的特性。幾分鐘前我告訴一位朋友：我們可以忘記佛陀說過關於心的教導，我們可以忘記在經典閱讀過關於心的知識，然後自己去發現。這就是修習有趣之處：我們可以忘記別人關於心的說法，然後從自己的經驗中去認識心。我在這些講座中非常強調這一點，但有些人似乎並不喜歡，可能因為他們沒有信心自己去發現。因此，我們應該為自己感到十分慶幸，因為我們在修習中所做的就是學習去發現跟自己很貼近的身和心的性質。◎

我們觀察思想時，我們可以認識到我們如何對待思想，當中有些情況十分有趣。有時我們會製造故事——關於過去已發生的事情或未來將要發生的事情的故事。有時我們製造的故事完全不是事實，但我們就視它們為真實，苦惱就因此而產生了。所謂「故事」，我指甚麼呢？我會舉一個實際例子闡

釋「故事」的意思。曾經有一位禪修者在我的禪修中心坐禪時被蚊叮了。她被蚊叮時這個思想生起：「或許我會感染瘧疾。」她來自西方國家，她想：「如果我染上瘧疾，我就需要在斯里蘭卡入醫院，這樣我就不能如期離開斯里蘭卡。倘若這樣，我將要傳真通知居於英國的母親。當母親收到這份傳真，我肯定她會感到沮喪。想起母親會感到沮喪也令我現在變得沮喪。」我看見在場有些人被這個故事逗樂了，但我們卻不察覺自己其實也做着完全相同的事。我們的苦惱就是這樣製造出來，思想和情緒就是這樣互相牽連。你明白到那位女士製造的故事如何引起沮喪的情緒。她製造的故事沒有事實根據，它並非真實，但在她的心裡故事卻是何等「真實」，逼真得引發情緒。

接著我想講解一下情緒，因為情緒是製造大量苦惱的另一重要源頭。我想聽你們說說，哪些你經驗過的情緒為你帶來問題和苦惱？（在場聽眾回答。）說得很好——憤怒、恐懼、嫉妒、慌張、哀傷、羞恥、內疚。我相信你們當中有些人今日也經驗過一些上述的情緒。那麼禪修怎樣幫助我們處理在日常生活中生起的情緒呢？

我想建議一些處理情緒的工具。第一種工具是甚麼呢？這種工具並不容易，因為我想我們所有人都不喜歡這些情緒。在座有沒有人喜歡這些情緒？我們能否學習以開放的心態對待這些情緒？這正正就是困難之處。正如我曾說過數遍，當情緒

生起，我們以開放的心態對待它們；我們有多能夠向它們學習，有多能夠探索它們？我們學習以開放的心態對待情緒，它們到來時，我們已準備好去學習、探索、研究、發現，我們因而能向任何情緒學習——這是十分有趣的事情。我們從憤怒中學懂一樣東西，從恐懼中學懂另一樣東西，從慌張中又學懂新的東西。我們可以學習不同的東西，於是情緒便真正成為我們珍貴的學習經驗。否則，我們就不知如何應付情緒，情緒到來，我們就變成被動的受害者，我們感到苦惱但不知道如何對治這些苦惱。讓我們以憤怒為例子。我們為何會憤怒？有沒有人可以說出原因？（在場聽眾回答。）說得很對，就是因為我們希望事情按照我們的意願。我們認為別人應該怎樣做，我們就預期他們會怎樣做。如果他們的行為不符合我們的期望，我們便生氣。因此，當你用這方法去探索和研究憤怒，你可能會發現問題原來出於自己，因為自己對別人的行為有期望，對世事有預期。現在你明白思想與憤怒的關係嗎？你明白它們怎樣互相連繫嗎？



另一種非常重要的工具就是知道甚麼時候沒有這些情緒。有時我們給予情緒的力量大到令我們嘗試趕走情緒，但沒有情緒時，我們卻很少覺察到它們不存在。再一次，你明白到覺知的重要性嗎？憑著越來越多的覺知，你可能會覺察到在這一刻自己沒有憤怒；在這一刻自己沒有妒忌；在這一刻自己沒有焦慮。希望現在你們的心沒有煩惱，因為我想像不到在這一刻你們為何會生起這些情緒。這說明在一日之中我們有些時候沒有煩惱，但我們並不知道自己沒有煩惱。這是人生中最不幸的事情，因為覺知自己沒有煩惱能帶給我們很多喜悅、很多快樂、很多輕安，這能幫助我們培育越來越多對生命和自身的正面想法。有一位禪修導師說過一個與此有關而十分有趣的例子。例子十分簡單但寓意卻很有趣。例子就是：當我們牙痛，我們很痛苦。但沒有牙痛時我們有否說過：「嘩！我沒有牙痛啊！」即使在沒有牙痛那刻，我們仍會想：「明日我可能又牙痛，誰曉得？」即使沒有牙痛時，我們仍可能想像自己明日或許會牙痛，以至我們不能真正發現當下沒有牙痛的自在。這顯示我們有自我破壞和自製煩惱的傾向。有時我會說，我們在自我破壞時可以極具創意，用極具創意的方法去破壞。◎因此，我想你們明日只是去找出在一日之中你有多少次沒有那些情緒，然後你會為自己是一個何等好的人而驚訝。◎

另一種我們可以運用的工具就是當情緒到來，讓我們明白它們會改變，它們是無常。這就是佛陀的教導。情緒如憤怒、恐懼、妒忌、焦慮，它們到來又離去，不會停留。但再一次我們忘記這重要的事實，我們認為自己的抑鬱是永恆存在的，會纏繞自己一生。你明白我們如何製造自己的苦惱嗎？

還有一種有趣的工具，就是明白到我們並不擁有這些情緒，情緒不屬於自己。很有趣，我們有一種「擁有」的觀念——這是「我的」東西。有了這觀念，那些東西便屬於自己。我們對情緒也有相同的觀念——這是「我的」憤怒；這是「我的」恐懼；這是「我的」焦慮；這是「我的」抑鬱。對於我們認為是自己的東西，我們不想放開它，我們不想放棄它。佛法中提及一個與此有關而非常有趣的主意：把這些心的狀態看待成我們的客人。我們是主人，在一日之中有不同客人到訪。作為好客的主人，我們應該善待我們的訪客。無論訪客到訪、停留或離開，如果主人能保持不變，那麼訪客的來來去去又有何問題？這是十分有趣的工具——當你預備好迎接這些客人，當你歡迎這些客人到訪，你認為怎樣，客人會來嗎？（聽眾：可能會？導師：有沒有其他答案？聽眾：他們會來得越來越少。）他們會來得越來越少——正是這樣！我所說的任何東西都不是理論，而是要你去考證。因此，請去考證。或許當你回家後，你說：「現在我要開一個派對，邀請所有這些客人到來。」然後看看有多少客人來你的派對。客人到來，你歡迎他們，並且探索和學習他們的特性。「啊！你來了，憤怒來了。」去發現更多憤怒的特質。看看憤怒時身心發生甚麼事。如果你能用這方式看待修行，修行就變得這麼有趣、具玩樂性和輕鬆自在。如果我們能這樣看待修行，修行變成很有樂趣和令人享受。然後你會達至一個狀態——無論這些情緒生起與否都沒有分別，因為情緒生起時你知道如何應付它們，你懂得運用上述的工具；沒有情緒時，你知道它們不存在。

這跟禪修另一非常重要的方面也有關係。大多數禪修者喜歡得到令人愉快、平

靜和祥和的經驗。那會怎樣呢？我們喜愛令人愉快的經驗，討厭和憎恨令人不愉快的經驗。於是我們的心靈修習和禪修就變成一場鬥爭，一方面渴望令人愉快的經驗，另一方面抗拒令人不愉快的經驗。我們開始討厭處理情緒。我們給予令人愉快的心理狀態很大的加號，反之給予令人不愉快的心理狀態很大的減號。但其實學習以開放態度對待令人愉快和令人不愉快的經驗對我們來說是極之重要。如果我們能夠這樣便會得到很大的自在。無論它們生起與否，開放的態度讓我們面對各種不同的心的狀態時培育出很多自信和勇氣。

我已經講了約四十分鐘，我想再講解一下思想作為總結。現在我們所有人都知道，在座每一位都知道，我們從早上醒來直至晚上入眠，思想不停在我們的心中走過。思想曾否停止？有趣的問題是：我們整天在想著甚麼？有沒有人可以告訴我，我們整天在想著甚麼？（聽眾回答：工作。我們想要的東西。已經發生的事。正在發生的事。）請繼續嘗試回答。請反思。（一位聽眾說：有關「自己」。）因為「自己」——答得非常好！真有趣，全部思想都是關於「自己」。◎ 它們全部跟「自己」有關連。◎ 即使我們在想着別人，我們也是想着別人與自己有關的方面。只是反思這一點：我們從早上醒來直至晚上入眠，我們整天都在想着「自己」。◎ 你看看，只是觀察和了解我們的心如何運作就能讓我們作出多麼有趣的發現。這比看電視更有趣。我們有了自己的「電視台」，有不同頻道，可能六條頻道◎：我們自己的劇集、我們自己的電影、我們自己的故事。看「電視」兼學習確實很吸引。請發現當中的樂趣。

我想再提出一些問題，很簡單的問題：你想着自己和別人時，你會做甚麼？在想着自己和別人時你還會做一些別的事。（聽眾回答。）對！我們作出判別、評價。我們給予加號和減號。我們記得我們做過的好事——加號。我們的好友、別人做的好事、可愛的人、善良的人——大加號。我們記得的錯事、壞事——減號、減號。別人做過的壞事、錯事——減號、減號。我見過一些人建立了充滿減號的世界。人可以建立一個只有減號的地獄。這樣的人只會想起和記着自己做過的錯事和別人做過的錯事。如此的人生多麼可悲。情緒就是這樣生起。你記起自己做過的好事，你感到高興。你記起壞事，你感到哀愁，你感到內疚。你記起別人做的好事，這讓你高興。別人做過的錯事、壞事令你感到哀愁。你明白到這是那麼簡單。這些事情你可以自己去發現。當你更清晰地了解事物，當你看清楚自己對自己做着甚麼和自己怎樣製造自己的苦惱，然後你會想：或許有出路。因此，你明白到禪修是何等重要，尤其是在日常生活中、在每日發生的情境中。

我已經講了很多，因為這是極之重要的課題。因此，我很抱歉，你們只能有很短的小休。在小休時請保持靜默。請在靜默中反思我講解的東西。小休後我會嘗試回答問題。無論你正在坐着、行走或站立，只是反思。反思可以是十分、十分重要的禪修。嘗試記著我講解過處理情緒的工具，然後看看你有多能夠真正運用這些工具處理情緒和思想。多謝！

〔小休〕

〔問答〕

問題：由星期一至五我的朋友每晚在你的講座和導引禪修中也感到很平靜、很喜悅、很祥和，但之後她就感到失落。為甚麼呢？

導師：其他人有類似的經驗嗎？在某些環境中我們會感到平靜、祥和與喜悅，而當那些情況和環境不存在，我們可能會經驗到令人不愉快的情緒。在某些環境中我們可能專注於外在的東西，而當我們不再專注於那東西，我們內在的一些東西或許會湧現。我們如何對待這種情況？在這情況中禪修有何幫助？我相信在今日的講座中我在這方面已作出一些講解，但現在我想簡潔地重複一些要點。第一個要點是：不要喜歡令人很愉快的經驗，也不要討厭和憎恨令人不愉快的經驗。我知道這是我們非常強的習性，但我們仍是需要對治這種情況。第二點我想說的就是：當令人不愉快的心的狀態生起，例如抑鬱、哀傷等等，我們應該嘗試視它們為學習經驗、寶貴的學習經驗。在講座中我也說過這一點。我想說，在禪修中對治不愉快的經驗、生理和心理的痛苦實在是極之重要，因為處理愉快、平靜和祥和的經驗完全沒有困難。因此，在我們的心靈修習和禪修中，學習對治和探究令人不愉快的心的狀態更為重要。現在就拿「抑鬱」這個詞語探究一下。



此處用的字是「抑鬱」。當你認為自己抑鬱，你怎樣辦？正如我在講座中說過，在那刻你可以探究一下所謂的「抑鬱」。是否我有一個思想或一種感覺我稱之為「抑鬱」？去學習和探究這種我們稱為「抑鬱」的狀態。是否我給予「減號」，心裡存在一些負面思想而導致這種我們稱為「抑鬱」的狀態？現在我有多能夠以友善、悲憫、慈心對待這種稱為「抑鬱」的狀態？在這種稱為「抑鬱」的狀態出現時，我有可能同時覺知其他正在發生的事情嗎？我可以覺知正在出現的聲音嗎？我可以覺知身心正在生起的其他感覺嗎？然後，沒有抑鬱時，正如我說過，你學習覺知抑鬱這個心的狀態不存在。因此我們明白到我們可以學習運用這些工具。如果我們發現到它們有趣之處，正如我說過，我們會期待這些心的狀態生起，因為我們可以向它們學習，它們成為十分寶貴的學習經驗。

問題：另一條問題是：我明白到沒有批判、評價和沒有「我」能令我們遠離情緒困擾。我們怎樣在日常生活中不做判別和評價，尤其是當有人傷害別人？

導師：在我其中一個講座中，我講解過在某些情況下我們需要作出判別和評價。當我們買生果或其他東西，我們需要判別和評價。當我們與別人交往，我們也需要判別和評價。但重要的是我們要知道自己是主觀還是客觀地做判別和評價。我們是否跟隨思想的慣性去給予這些「加號」和「減號」？除

了慣性地思考，我們可否對事物作出更真實客觀的描繪？假若作出判別和評價是一種慣性，每次遇見別人我們也需要做判別和評價，那麼就找出我們在甚麼情況下作出判別和評價，而這些判別和評價又是否有實際作用和幫助？探索和研究這些判別和評價是十分、十分有趣的經驗。

這裡提出了一個實用的情況：我們如何在日常生活中不作判別和評價，尤其是當有人傷害別人？當我們見到有人在言語上或肢體上傷害別人，我們身為禪修者可以怎樣對待這個境況？其中一點是我經常說的：不要對這種境況感到驚訝，因為在這個世界有各種各樣的人，有些人蠻不講理，有些人十分暴力；在某些情況下這些行為、這些暴力會顯現出來，這是自然的。了解和反省自己同樣重要，因為我們判別和評價別人時猶如自己沒有做過同樣的行為。我們不是也有傷害別人嗎？我們完全沒傷害別人嗎？如果你可以反省一下自己，你就會發現自己和別人的所作所為在某種意義上其實沒有分別。但如果在某些情況下你能夠處理，你可以用盡方法去做。假如你插手一個情況而能防止有人繼續受到傷害，請嘗試這樣做，因為如果你懷著悲憫心，你就只會以悲憫心去處理那個情況而不會對那情況生起情緒反應。這說明我們需要在日常生活中作判別和評價，但要以覺知、諒解和清晰來作這些判別和評價。

我怕我們現在要停止答問了，然後我們會坐禪和唸誦。現在我就需要做判別——我

需要停止答問題。😊 因此，判別和評價是需要的，但我們有多能夠清晰地和有用地去做判別和評價？這才是最重要。

〔坐禪〕

我們會嘗試把禪修和我們討論過有關思想和情緒的東西連繫一起。

請以舒適的姿勢坐着。如任何人感到昏昏欲睡可以張開眼睛。

只是看守着思想，觀察着在心中走過的思想。只是找出你是否在想着自己？你是否在想着他人？讓我們學習觀察和看守我們的思想。自己去發現思想是怎樣機械式地自行生起。當思想機械式地生起，我們對它們怎樣反應？我們可以對這樣的探索產生興趣嗎？

你較多想着自己還是較多想着他人？你正在給予加號嗎？你正在給予減號嗎？

請看看思想、心的狀態和情緒之間是否有連繫。

如果沒有情緒，請覺知沒有情緒。尤其是令人不愉快的情緒例如憤怒、恐懼、焦慮和抑鬱，如果它們不存在，只是知道它們不存在。

這房間的平靜和靜止的感覺很美好，十分多謝大家。

現在我們會一起做一些優美的唸誦。在開始唸誦前，讓我們感受這房間裡的和諧和靜止。

〔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〕

慈心禪的修習，我們現在嘗試跟我們不喜歡的情緒做朋友，讓我們學習與它們玩耍——就是邀請所有我們不喜歡的情緒到來，然後看看發生甚麼。

讓我們學習跟它們做朋友。讓我們學習視它們為訪客——並非我們擁有的訪客。

當這些情緒在心中生起，讓我們學習培育信心去處理它們。憑著這份自信，讓我們學習放開我們對這些情緒產生的恐懼。

多謝各位。願你們安好，願你們快樂，願你們平靜，願你們遠離苦惱。當你們去睡覺，願你們能睡得安祥，也能安祥地醒來。希望明早再見到大家。

葛師金句畫

Rebecca

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。同時，禪修能幫助我們完全成為自己的依靠。在修習禪修的過程中，你會明白到自己須要對內心所發生的事情負責任。

有時我會將禪修視為：為我們自己製造的內心疾病找尋藥物。

《一起來走禪修路》第 10 頁



「想做好人」——如實觀照，空無自性

旅女

鴨仔是我親近的朋友，她直率爽朗，愛玩愛製造驚喜。這一年，她經常主動通知我，她會在什麼時候在我附近的地方出現，邀約我見面或共膳。她那麼積極地讓我知道她可以如何抽出寶貴的半個小時或一頓飯，給我倆以最經濟最便捷的方式聯絡感情。我感受到她對我的重視。

看似短速及順便的約會，對我來說仍是一份打擾。我須要在習慣了的生活秩序中做一點捨棄或安排來騰出空間。想做好人的我會勸說自己：「她要求那麼少，為何你不能付出呢？她到你的附近找你，已在遷就你，難道你不能回敬一下嗎？」雖然每次心裡都有掙扎，但除非情況不許可，我總是答應她。而且當面對她時我臉上沒有半點不願之情。有時我甚至會滔滔不絕，並與她分享飲食。我問自己：「你的表現讓她以為你很歡迎她的隨時造訪，你在發出誤導的訊息！」自己回答：「在未決定赴約前，我有矛盾。但既已決定，就好好在當下相處，讓大家聯誼！這是當下的真實啊！」我倆依然談得投契。

我和鴨仔都加入了一個會所。為了不用每次攜帶個人用品，我在會所租了一個儲物櫃，並即時想起鴨仔，邀請她分享這份輕省方便。她興奮地接受了，還請我吃自家製造的美食！起初大家只放簡單的物品，漸漸地我多拿幾件，她亦多放幾個。原來儲物櫃真的很小，兩個人的物品放在一起，拿東西時不方便，儲物櫃亦變得像個垃圾缸！

每次開櫃，不滿升起，心裡嘀咕：「這是我的櫃啊！為何要讓別人佔用我的私人空間，讓自己不舒服？為何她沒有歉意，少放物品或與我分擔租金？她可以自己租櫃，為何我要付款來讓她省錢？」自己回答：「是你請人進駐！這樣方便的空間，誰也愛不惜手！若你收回主權，你讓鴨仔從得到快樂後失去快樂，或許她會瞞你，破壞友情！」過了一段日子，實在耐不住了，我溫柔地向鴨仔說：「櫃太擠迫

了，你需要另租空間。」她表達歉意，並很快減放物品！噢！她不願意遷出或付租金啊……

有一天，有幸遇見我的一位老師。我問老師：「我不明白為何我要求自己送出屬於自己的資源，而朋友本來就沒有要求？為何我給自己這個超越一般人情的標準，給自己帶來煩惱？」老師給我一些引導後讓我發現：「我想做好人，被別人喜歡。我盼望朋友之間願意吃虧地為對方付出，讓我相信我的人生不孤單，會有後盾和支持。」然而此刻的現實是不是那麼好人，能夠時時放別人的利益先於自己；我亦看不到現實中有人不計較地做我的後盾和依靠。我看到自己對友情一廂情願的期待和投射，製造各種行動和故事！

我和她的故事沒有完結，仍在發展中，但只是我內心播放的故事，不是她的故事。假如我們有機會聆聽鴨仔的故事，她或許會訴說她如何百般遷就地約會我，給我表達很多的友善。她感恩地接受我的儲物邀請並回禮，也尊重及回應我的減物要求，讓我感到舒適。「我和她」、「她和我」，可能是兩個情節相反的故事，卻都是自我相信是發自內心，真誠的故事！

想做好人還是想被喜歡？為別人付出還是為自己累積利益？是投契的朋友還是因緣的方便？如實觀照，看到的並不是客觀的事實，而是緣起緣滅的變化，空無自性。然而在虛幻的人生中還得做具體的抉擇。容讓此刻內心與外在的現實呈現，願我忠於自己的故事，不刻意傷害別人，坦然面對及承擔各種選擇的後果。我無可避免地不斷編寫故事，願我記得它們都是故事。



給友人的一封信

文娟：

剛知道您親愛的妹妹離世的消息，也感難過。回想她兩年半前生病，相信這段時間的折騰，你們家都夠受了。至親的死亡誰人都會遇上，但不降臨自己身上，誰能體會原來如此刻骨銘心。記得當初她發病時，見到您真的亂了方寸，平日穩重信仰堅定的您，使我感到詫異。

我見過死了至親的人，如墮深淵，不能自拔，旁人什麼都幫不上；我也有過相同的經歷，明白到您的感受，人說事過境遷，但至今已是十年八載，自己仍未平復，即使修行只可修復部分。很多時，什麼理論只是積極話語，最深層次的哀傷，一定要從根本觀念化解。

佛陀說，老病死三座大山，正向我們壓過來，把您壓得粉碎，誰也不能否認這事實。中國人諱言死亡，一旦死亡降臨，容易變得手足無措。也許她還年輕，似乎應該還有很多路要走，但想到「黃泉路上無老少」，生命無常，誰也避不了。

我相信您是資深的修行人，一定修復得很快，這是一個促進深一層思考生命的機會。

死亡是生命的一種教育，而至親死亡對自己的教育也最大，受益也最大，讓您好好去思考生命無常。我們深知一切沒有恆久不變，但我們卻追逐不變，結果挫折重重；我們都活在期望中，結果未如所願，至有憤怒、沮喪……我想什麼信仰都如是。唯一就繼續實踐古聖賢大德的教化，化成勇氣，把它變成我們修養的養分，我們又怎能不感謝他們呢？

希望您接受自己的哀傷，不必壓抑，也不要記濫（相信堅定信仰的您不會），把妹妹給您的啟發，活在自己身上，繼續弘法，讓生命更有深度。您要保重，哀傷對身體傷害很大，梳理好自己的心，自得平安。

祝福您及您的家人

素慧

2016-12-8

掩飾

過客



掩飾
是我們慣用的技倆

我們會以「正義」
來掩飾自己的
慳吝
明明白白是「捨不得」而拒絕捐施
卻正義凜然地
訴說募捐機構的斂財
受惠者的詐騙
因而拒絕捐施

我們會以「適當分配」
來掩飾自己的
冷漠

明明白白是「無心幫人」
卻大條道理地
訴說分配要適當
宜幫近、不宜幫遠
人力不宜重疊
因而拒絕幫助

我們會以「探求真相」
來掩飾自己的
搬弄是非
明明白白是以「挑撥為樂」
卻義正辭嚴地
訴說自己只是把事情弄清楚
求明白、求真相

曾經，聽過一個這樣的說法：我們不斷以謊言來掩飾自己的不是，最終，我們會迷失在自己的謊言中；我們不會知道自己有甚麼不是，我們不會知道自己真正的動機，我們只會確信自己的謊言是真實，我們只會認識一個「不是真實的自己」！

感言體語

何國榮

我們踏實靜坐，洞悉當下，內觀甚麼是滾滾紅塵？

還原初心，認知本來面目，人人具足。

我們的方向：明白物應天運，所有因果自然成熟。

別強求，就在當下了解生命的過程，一切正在生滅中。

組合所產生的慾樂不單純。貪著是有後果的，原因何在？就像我們看一個銀幣，有底面和正面，但是分不開的。因此只要執著慾樂的一面，另一面就產生效應，苦因此而生。

禪坐也可產生喜悅效應，當出發點單純，身處自然狀態，無期求甚麼，無負擔，雖然身體感受存在，但內心依然可以在自在中。

《相應部·三十五·一九九·烏龜》

“比丘們，從前，有一隻烏龜黃昏的時候在河岸邊覓食，有一隻豺同樣黃昏的時候在河岸邊覓食。

“比丘們，烏龜在遠處看見那隻豺，於是將頭頸連同肢體收回龜殼之內，過少事務的生活、保持沉默、保持退隱。豺也在遠處看見烏龜，於是走到烏龜那裏守候，若烏龜伸出任何頭頸肢體，便立刻咬下去，然後扯牠出來吃。

“比丘們，烏龜一直都不伸出任何頭頸肢體，豺唯有放下期盼，沒有得著地離去。

“比丘們，同樣地，邪惡者魔羅持續地守候你們，想得到機會從你們的眼侵入你們，想得到機會從你們的耳侵入你們，想得到機會從你們的鼻侵入你們，想得到機會從你們的舌侵入你們，想得到機會從你們的身侵入你們，想得到機會從你們的意侵入你們。

“比丘們，因此，你們要保持守護根門，你們在眼看到色之後，不要執取形，不要執取相。你們知道如果不約束眼根的話，貪著、苦惱這些惡不善法便會漏入內心，因此你們要約束眼根，守護眼根，修習眼根律儀。

“你們在耳聽到聲……

“你們在鼻嗅到香……

“你們在舌嚐到味……

“你們在身感到觸……

“你們在意想到法之後，不要執取形，不要執取相。你們知道如果不約束意根的

話，貪著、苦惱這些惡不善法便會漏入內心，因此你們要約束意根，守護意根，修習意根律儀。

“比丘們，如果你們保持守護根門的話，邪惡者魔羅唯有對你們放下期盼，像那隻豺那樣沒有得著地離去。

“如龜攝身於甲中，
比丘攝意攝諸覺，
不害他人無攀緣，
不受譴責得入滅。”

這是一篇講及“守護根門”的經文。在經中，佛陀以一個“烏龜與豺”的譬喻，勸勉比丘守護根門，不攀緣外境，目的是防止魔羅的侵入。

守護根門這種修習主要是對出家的比丘而說，少事少務、退隱的生活容易成就守護根門。眼、耳、鼻、舌、身、意稱為六根，內心是要通過六根這六扇門戶來接觸六個外境色、聲、香、味、觸、法，才得以認知外間的事物，但若這六個門戶不設防，對各種形相的外境執著不放，會使內心生起很多苦惱。修行其中一個環節，就是在根門設一個限防，這能減少或清除內心的苦惱。

「懂」佛法

思



近年，佛學推廣有一定的成績，「懂」佛法的人增加了不少。

從佛學班、佛學講座、書籍、經典，可以知道很多佛學道理。

佛陀把自己的所見、所修、所行、所悟，解說出來，弟子們一一記下而成經典。

我們閱讀、分析、研究經典，能知道「關於」佛陀的修行內容、方法和歷程；也能知道「關於」佛陀的見解和證悟。

佛陀把自己的所見所悟一一解說出來，目的是願我們也能修行悟道，從憂悲苦惱中解脫出來，而不是要我們去知道、去研究「關於」他的修行道路。

因此，我們要清晰知道要從憂悲苦惱中解脫出來，就必須要時時刻刻從自己周遭所遇的人、事、境中體驗佛陀的所說，在每個當下行持戒定慧、踐行佛陀的修行道路。

佛陀要我們去接觸「法」，可是，人們卻只接觸到文字——書籍和經典。這只是接觸到「關於」法的，而不是接觸到我們的偉大導師所教的「真實」的法。如果他們只做到這點的話，怎能說他們修行正確而適當呢？他們還差得遠呢！

《何來阿姜查》第32頁

——阿姜查



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

禪修的好處

范智明

禪修是心學的修習，心學屬於八正道中最後三支正道的修習，分別是正精進、正念和正定。正精進是對治五蓋和培育七覺支，使人努力尋求提升心靈的質素；正念是正確的憶念，使人內心時常聯繫著正法，培養善心；正定是內心止息下來，使人內心平穩、沉著。

禪修帶來四種心的質素，分別是覺知、祥和、止息和捨離。我嘗試描述這四個質素對我的日常生活的一些改變。

我是一個典型的中環上班族，每天都要乘坐港鐵上班。無論在車站內或在路上，每個人都很匆忙地趕上班，大家擦肩而過，沒有笑容，好像機械人一樣，他們沒有注意我的存在。我慢慢都被他們感染了，步伐比從前快了很多，我也沒有注意到他們的存在，甚至也沒覺知自己的存在，我只像一台機器，一步一步向前行，沒有思想。

當我在禪修的過程中我開始體會覺知的質素，從間斷覺知慢慢步向持續覺知。在上班途中應用，我會留意自己，會留意身邊的人，會面帶笑容，會沉著，會盡量不刻意。我亦希望能感染其他人，使他們注意他們平時不注意的地方，覺知自己的生活過程。

我是一個股票經紀，我的工作是接聽客戶的電話，替他們進行股票買賣。由於金融海嘯的發生，我的生意額大幅下滑，雖未至於生活出現問題，但心情難免受到影響，對未來憂心忡忡。

當我在禪修的過程中，我開始體會祥和的質素，使我身心輕鬆柔和，態度比較正面和積極，雖面對逆境，但情緒未受影響，仍然可以積極地生活，逆來順受，共同渡過難關。

香港生活繁忙，心情通常不知不覺處於緊張狀態，一心幾用，一方面正在工作，一方面卻想著其他事情，不能聚精會神做好一件事，我一早已習慣這樣。

當我在禪修過程中，我開始體會止息的質素。身心感覺比從前輕快安穩，比從前容易安住下來，雖然還未做到完全集中精神，但起碼減少胡思亂想的機會，工作可以早點完成，多些空餘時間，思考人生問題。

我是一個中年漢子，畢業後工作了十多年，都經歷過一些風浪。記起讀書的時候，心裏對未來充滿憧憬，一切都想得很完美，認為只要努力，以自己的聰明才智，一定可以平步青雲。當我出來工作幾年後，便踏進人生的第一次低潮。股場輸了錢、物業變了負資產、減薪、甩頭髮等等相繼出現，心裏時常問自己為何會這樣，不忿氣，心放不下來。

當我在禪修的過程中，我開始體會捨離的質素，尤其是將不喜歡的情緒平息，盡量放下執著。雖然現在生活比從前好了些，物業又已不是負資產，但回想起第一次低潮的時候，感覺到它其實是一個過程，不是一個結果，它是會過去的。只要抱著捨離的質素，放下執著，情緒自然會正面些，日子比較容易過去，現在不是已經好了嗎？

總括來說，禪修讓我知道原來可以有另一個角度看事物，一個人往往被他固有的思想所蒙蔽，很難改變，所謂死性難改。但通過禪修，它提供一個方法，提供一個環境，讓我們重新了解自己，認識內心，從另一個角度思考，令我們生活得比從前更充實，更積極和更有意義。

黑旋風

暖羊羊



一個盛夏的黃昏，酷熱天氣警告之下，室內氣溫也高達三十二•三度。一幢五十多年的唐樓，一把五十多歲的牛角扇高高掛在客廳中央，將又濕又熱的空氣吹散。

坐在吊扇下的我乘著涼風，細味輕鬆，看著書本，思潮漸豐。媽媽告訴我她想出街逛一逛，她已把餸煮好，只提醒我三十分鐘後按一下電飯煲掣便可享用晚餐。

家中一片寧靜，雖熱浪逼人，但風……繼續吹。

「囁——囁——囁囁——」

聲音很陌生，像是從走廊傳過來。

「時……時……時……」又像響尾蛇的聲響。

回頭一望，一隻兩吋多三吋的大甲虫不停地拍動翅膀，牠伏在牆上，抖動的聲音令我不寒而慄。

就在一瞬間，這隻黑色飛行物體就向我直飛，腦中立刻閃到童年時姐姐與我的「飛甲虫大戰硬膠拖」的片段。實在不想回憶，卻又偏偏記起……



拖鞋戰士（二家姐）已嫁了人，媽媽又上了街，黑旋風已直衝到我面前。

「呀——！！！」一聲慘叫之後我箭步入睡房，關門，坐在床上。

心呼呼啪啪在跳，不停奢望：「媽媽快啲返嚟呀！媽媽快啲返嚟呀！」

但媽媽是剛出門口的。

那時剛參加烏普老師禪修營，記得老師有提過對治驚恐、憤怒的開示，他說：「誰在驚慌？」

接著我問自己：「誰在驚慌？」

對不起，完全起不了作用，道行未夠，只留於口頭禪。

我在驚慌呀！坦白講，一想起大甲虫的樣子就怕。

怎辦呢？

這方法不通，再試另一方法：呼吸！

我把自己從坐著，變成躺在床上，蓋上被子（在三十二度之下！！！）慢慢呼吸。心唸：「吸氣——呼氣——吸氣——呼氣——吸氣——呼氣——」

果然有效！觀呼吸真的幫助我，而且躺下比坐著更輕鬆，心神又定一點了。

心神定了一會，腦海開始出現這個思想了：「點解我喺房度？你（甲虫）喺廳呀？明明我係呢間屋嘅主人呀！點解搞成咁呀？！」開始充滿疑惑，自尊心又作祟。

差不多半小時過了，要幫媽媽煮熟飯了，我帶著絲絲恐懼及疑惑，打開房門，探

頭而出。

黑旋風仍伏在原先我坐著的櫃旁超過半小時了！靜靜的，動也不動，沒有再拍翼，無聲無息。

我遠望牠，再看看四周，大牛角扇正在牠上方猛然吹著。

這是我家最清涼的地方啊！所以我會選擇在這裏坐，牠也需要。廚房太悶熱了，牠只不過想找一個清爽涼快的地方歇息一下，與我們每一個人一樣，尋找清涼地。

「眾生平等」這句子在我腦中出現。

從小到大，我只會認為飛甲虫／昆蟲類總是向我橫衝直撞，其實牠們大部分視力不佳，反而對氣壓、空氣流動相當敏感，天氣轉變時便滿天飛翔。但當我們的驚恐情緒一旦蓋過如實觀察，不讓自己靜下來細心瞭解

牠們的行為，只管用快速殲滅的方式，大舉殺戮「害蟲」。所謂的「黑旋風隱者，為民除害」，其實最大的得益者是誰？誰人／動物／昆蟲受苦？

心中恐懼一掃而空，飯亦煮好，想到媽媽將回來，黑旋風必死無疑，怎辦呢？

從廚房走出廳，牠仍伏在櫃頂，不禁為牠的安危而擔心，但又不知怎樣著牠離開。

只能回到房中，心中祈求：「只有十分鐘左右，你快啲走啦！如果觀音大使聽聞，請幫我通傳啦！！！」

「叮噹……叮噹……」媽媽回來了。

一看到吊扇下的櫃頂，會心微笑。



生活細節中禪修

刷牙禪

早上起床趕上學趕上班，晚上又趕著睡覺，我們是否都要趕快刷完牙？即使不趕時間，牙每天都刷，是否已經變成自動化、機械化？其實刷牙也可以是禪修，而我很幸運，因為牙齒會提醒我，如果我沒有覺知地刷牙，一兩天牙齒敏感問題就會出現，覺知地刷牙後問題就漸漸消失。以刷牙作為禪修，我就是盡量每一刻保持覺知，覺察着手的力度和動作、牙刷的位置和移動、牙刷與牙齒和牙肉磨擦的感覺。自然地我們就會對刷牙有不一樣的體驗，也能選擇最合適的牙刷。齊來體驗吧！

晴



聊天室

鬧鐘禪

很多人都貪睡和賴床嗎？我也是呀！鬧鐘響起，我通常會按下鬧鐘的延遲響鬧按鈕繼續睡，幾分鐘後鬧鐘再響起才起床。不用上班的日子，我更可能讓鬧鐘延遲響鬧數次才起床呢！賴床的確是難以抗拒的慾望，但正因如此，這也是禪修的好時機啊！如何在鬧鐘響那一刻覺知貪睡的慾望生起，覺知「多睡一會兒」的思想生起？然後又如何輕輕地放開這些慾望和思想，安祥地起床？讓我們這些「貪睡族」一起修習吧！努力呀！



《雜阿含經》六入誦處第二記載：

佛告比丘：「過去世時，有一士夫，未曾見緊獸，往詣曾見緊獸者，問曾見緊獸。」

男子問一位曾見緊獸花的人，到底緊獸花的形狀如何，那人回答：「其色黑如火燒柱。」

那位男子不滿意這個答案，再問另一位曾見緊獸花的人，這次男子得到的答案是：「其色赤而開敷，狀似肉段。」

男子依然對這個答案並不滿意，再問其他人，得到的答案是：

「下垂，如尸利沙果。」及
「其葉青、其葉滑、其葉長廣，如尼拘婁陀樹。」

佛陀說：「如是，諸比丘！若於獨處專精思惟，不放逸住，所因思惟法不起諸漏，心得解脫，隨彼所見，而為記說。」

每一位曾見過緊獸花的人，在不同季節，不同地方，不同角度去看緊獸花，他們記憶中的緊獸花，當然各有不同。更何況緊獸花也許有不同品種。那男子何必因為每個人的答案不同感到失望。

我聯想到，日常生活中，無論是坐禪、站禪或行禪，只要心得解脫，何必執著非要坐禪不可。如實說出自己所見所聞，何必介懷別人批評自己觀察力弱，視野狹窄。「隨彼所見，而為記說。」

工作間，亞雯最喜歡指出

別人的種種錯誤、批評別人的應對技巧。同事們每次答覆來電者的查詢或處理來電者的投訴，電話掛線後，亞雯總認為同事甲不應該說這，不應該說那。又指出同事乙不應用這些語言去處理投訴事件。亞雯彷彿有順風耳，可以不透過電話聽筒，仍然清楚地聽到來電者的每一句話。

無論是查詢抑或投訴，來電者願意掛線，願意不作追究，同事總算是完成了他的工作，亞雯何必執著同事必須用哪些字句解答，何必執著同事要用哪些應對方法。來電者來自不同職業的人，他們的語氣、態度各有不同，有如社會的眾生相，怎會有相同。亞雯又憑甚麼認為同事在回應來電者時處理不當？

幾個月前，讀 Laurence Yep 的“Chinese School”。故事的主角Casey 是中美混血兒，居美國。Casey 每星期都要上中文課一次。她對中文毫不認識，上第一課感到十分吃力。她不斷思考如何學習中文，終於想出一些方法，例如把每個字的讀音標上拉丁字母，借此當作拼音符號。可是，中文老師毫不留情地要求她擦去所有「拼音符號」。Casey 非常失望。

學生有如緊獸花，每個學生的喜好、天資都不一樣。只要Casey 能夠掌握中文字的讀音，何必強求她用哪些方法牢記讀音。更何況，老師沒有教Casey中文的拼音方法。

在不同的人眼中，緊獸花有不一樣的形狀。提醒自己，工作也好，學習也好，生活小節也好，莫要求別人要依從自己的模式。



遊客與知音——重遊心經簡林

Endless Song

今天，內心的一把聲音建議我：「到心經簡林一趟。」

下車後，沿着曾經走過的路，到了心經簡林。幸好遊人少，心經簡林只有我這個遊客。我邊看《心經》，邊拾級而上，順着經文內容，我選擇直走，不向右轉。走到簡林最高處，記得心經簡林的內容，與我認識的經文內容，少了一兩句。繼續拾級而下，看了一遍《心經》。

不久，有遊客到了心經簡林，他們在那兒拍照，隨後順着路徑走，他們沒有看刻在木上的文字，選擇右轉，隨意在某梯級拍照。我猜他們不認識《心經》。

離開心經簡林，打算步行往羅漢寺，可惜腳痛，走了大半小時，決定返回心經簡林。好奇心驅使下，我坐在心經簡林，看看多少遊人會順着經文內容走。

不少遊客將「般若」讀成「搬藥」，大多數遊客只是在那兒隨意拍照留念。一位長者用英語向外籍媳婦解釋《心經》其中兩句經文。我只怪自己英語水平低，對佛教知識一知半解，無緣向那位外籍女士講「色即是空，空即是色」的意思。任由那位長者用港式英語說：「空」即是“empty”，也即是「何處惹塵埃」的“dust”。

這一小時內，沒有一個遊客順着經文內容走，90%以上的遊人沒有細看文字，他們到心經簡林，只為了拍照。即使在心經簡林拾級而上又回到起點，他們只為了走一趟，沒有人知道順着經文走，是要直走，不是右轉的。

用擬人法比喻心經簡林，它每天可以遇上多少個認識《心經》的人，多少人是它的知己？

心經簡林也許是世界的縮影。有多少人每天錯過身邊的智慧泉源，有多少人知道其實智慧一直在我們身邊，只是我們沒有細讀文字，沒有細味生活點滴，從中學習人生處世之道。

我不是心經簡林的知音。數十年的人生，我衝不破兩個童年陰影。我與那些遊客一樣，智慧就在眼前，只是我沒有認真地細味，認真地學習，認真地體會。有一天，當我領悟《心經》的智慧，「驀然回首」，前塵往事只是人生的其中一個部分，童年往事不再是我的心靈陰影。

問：我想閱讀原始佛教的佛經，應怎樣入手呢？有哪些版本的佛經及工具書可介紹呢？

答：原始佛教的佛經有兩個主要的出處，一是南傳佛教四部巴利文的佛典：《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》。二是中國古時翻譯的四部《阿含經》：《長阿含經》、《中阿含經》、《雜阿含經》、《增一阿含經》。

由於巴利文經、律、論三藏連註釋都完整地保存下來，所以由巴利文直接翻譯出來的佛經，不論中譯本或英譯本的內容都清晰流暢。在中譯本方面，可找志蓮淨苑出版的《巴利文翻譯組學報》所譯出來的經文來閱讀，這是半年刊的學報，到現時為止已譯完了所有《中部》的經文，《相應部》和《長部》的經文也快將譯完，而《增支部》的經文譯出了小部份。在英譯本方面，可找智慧出版社(Wisdom Publications)所出版的譯本來閱讀，《長部》的英譯名稱他們譯作“*The Long Discourses of the Buddha*”，《中部》譯作“*The Middle Length Discourses of the Buddha*”，《相應部》譯作“*The Connected Discourses of the Buddha*”，《增支部》譯作“*The Numerical Discourses of the Buddha*”。此外，在互聯網上也可以找到不少相關的中英譯本來閱讀。

至於怎樣入手閱讀四部巴利文佛典的問題，因為在四部佛典中的經文每篇都是獨立的，所以在閱讀上沒有先後之分，讀者可在當中找一些自己喜歡的或是人們經常提到的經文來閱讀。若想完整閱讀四部佛典的每篇經文，先由《中部》開始是比較方便的，因為《中部》每篇經文都有一定的長度，所以對法義的解說和說法前後的事緣都會有較詳細的敘述，而《中部》的經文共有一百五十二篇，所以經文涵蓋的範圍也很廣泛。其次是閱讀《相應部》，《相應部》包含有五十六個相應，每個相應都將一些內容相關的經文收錄在一起，所收錄的由十篇至二百多篇不等，大多數都是些短小的經文。閱讀《相應部》對了解法義有很好的幫助，因為當中的經文可讓讀者從多個不同的角度來了解佛陀的法義。之後讀者可進一步閱讀《增支部》和《長部》。

若是閱讀四部漢譯本《阿含經》的話，也是可以在當中找一些自己喜歡的或是人們經常提到的經文來閱讀。若想完整閱讀四部《阿含經》，可先由《雜阿含經》開始，因為《雜阿含經》文本清晰而且譯筆流暢。之後閱讀《中阿含經》，然後是《長阿含經》，最後是《增一阿含經》。以上的都只是一種建議，讀者也可按自己的方式來閱讀經文。

至於工具書方面，臺灣佛光出版社的《佛光大辭典》是一部非常好的工具書。

問：我在修習慈心，但有些時候慈心助人時幫不到人，也有些人越是善意對待他，他就越是欺負自己，這豈不是我的慈心不能修習圓滿嗎？

答：當慈心培育出來的時候可帶來兩方面的助益：一是由這份慈心帶來一種助人的推動力，這種推動力會推動禪修者作出各種助人的行為；二是由這份慈心帶來一種祥和的心境，這種心境會化解禪修者自心各種屬於瞋恚範疇的惡念。一個修習解脫道的人，目的是要對治貪欲、瞋恚、愚癡而解脫生死，他會明白，“慈心助人”這方面的助益是非常好的，但始終都是以“慈心化解瞋恚”這方面的助益作為修習的重點方向。

在“慈心助人”這方面來說，當禪修者以慈心作出助人的行為時，各種人和事的條件，自己的能力等多種因素都會令得事情發展出不同的結果，有些時候會有很好的結果，有些時候結果不大理想，甚至有些時候完全幫不上忙。但無論結果怎麼樣，只要自己出於慈心及曾作努力，便可問心無愧。

我們不會在“助人能否成功”這個角度來衡量慈心是否圓滿，而是從“慈心化解瞋恚”這個角度來衡量修行的進度。修習慈心禪的人，若發覺自己因此而怒火較快平息，或少了動怒，這就是慈心的增長。若發覺自己對瞋恚有所警惕，內心時常保持祥和的心境，即使身處大逆境之中，內心都不會動怒，沒有仇怨，這就是慈心的圓滿境界，因為這時已經清除了三不善根之中的瞋恚。這不是說禪修者不用助人，而是說要認清修行的重心所在，唯有認清修行的重心所在，才能準確地在重心的地方著手修習，之後才能有深入的體證。

慈心能夠對治瞋恚，這在佛教的義理之中是經常提到的。若慈心細分為慈、悲、喜、捨，那就分別對治瞋恚、惱害、不悅、厭惡這四種屬於瞋恚範疇的不善心境。修習慈、悲、喜、捨的目的是對治心中的不善法，以下的經文又一次提點禪修者。



“羅睺羅，你要修習慈心。當修習慈心時，瞋恚將會斷除。
“羅睺羅，你要修習悲心。當修習悲心時，惱害將會斷除。
“羅睺羅，你要修習喜心。當修習喜心時，不悅將會斷除。
“羅睺羅，你要修習捨心。當修習捨心時，厭惡將會斷除。
“羅睺羅，你要修習不淨。當修習不淨時，貪欲將會斷除。
“羅睺羅，你要修習無常想。當修習無常想時，我慢將會斷除。

——《中部·六十二·大教化羅睺羅經》(選段)

獨活樂（獨自修行的快樂）

讓正念前航

小蚊

難得周末晚上有餘暇，備了餐盒子。

想起某素館的食物味道很好，只是店子很小，一人進去幾乎肯定是要與別人分享同一張桌子四周的空間，位置會很靠近；若剛巧同桌的是興致勃勃的伙伴兒不斷地說話，環境不算是很理想的。我想到不如先把心頭好收到盒子，再慢慢找地方不遲。

在旺市中行走着，寧靜的環境不容易找呢。幸好讓我找到一個不算很大的公園，前方亭子裏有約十位男眾在圍着石桌子，或站或坐，聲浪不算很高。而我可以找到一處木椅子坐下，和人們保持距離。安頓好後，打開盒子，食物的香氣立即溢出，拿出自己的筷子，享受着這一個安靜的空間。筷子是在一處地攤偶爾發現的，攤主是一位老婆婆，穿着厚厚的花棉衣，攤

內盡是二手物品。我當時拿起一個形狀像中學時代於實驗室拿過的試驗管，內裏竟然是可以拆開的膠筷子，非常輕巧。我問婆婆價錢，她說由你決定吧，我放下錢離開。我看過她被保安員無禮地驅逐，那次跟她買東西後，便再也看不見她了。

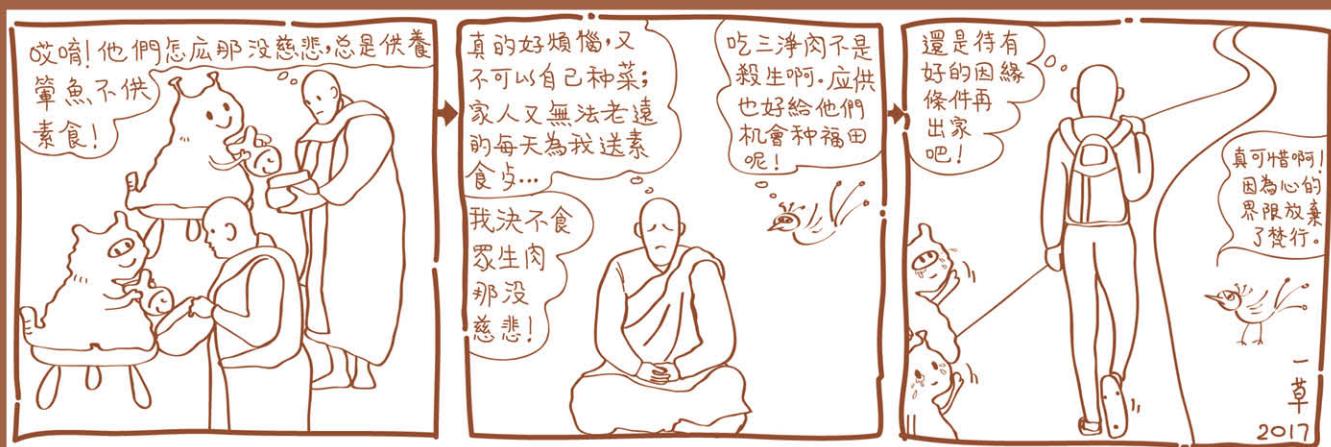
我還有兩個不在邀請單內的伙伴，一隻貓咪可能也被香氣吸引而來，在我西北方蹲着看着我；在東北方一隻狗被人拴在欄杆旁，狗偶然吠一兩聲，大部分時間都乖乖地趴在地上。我繼續悠然享用餐點，再慢步走回居所，腳步踏實而清楚。

修行不一定要一個人，我了解共修的力量。然而那次我覺察到自己的需要，並努力創造因緣。



一草漫畫

一草



網上有這個故事：一位老師帶領學生露營，走過一條鋪滿碎石的路。老師叫學生：「盡力收集小石塊，這一刻你們認為它們沒有價值，但到了明天，你們就會後悔今晚沒有大量收集小石塊。」學生們只是敷衍地隨意收集一至兩塊小石。

到了翌日早上，他們背包裏的小石塊變成了鑽石，那一刻，他們後悔沒有聽從老師的建議。

有人將小石塊比喻為人生格言。

曾經讀過不少名人諺語，有多少哲理名言能刻印在我的腦袋？

我沒有那些學生那麼幸運，在求學時代遇上好老師。三十年前的私立中學，師資質素差，他們沒有讀過大學。我在無師可尊的學校渡過我的求學階段。

人到中年，找到一個不裁員不減薪的僱主，在這個良好的條件下，總想多學一點，而且認真地多學一點，也許是彌補年輕時的種種學習「貧乏」。

對我而言，學費的確有點昂貴。我喜歡學校可以讓我自由選擇老師，自由選擇上課日期及時間。這個星期選擇星期一、三上課，下星期可以選擇星期二、四上課。也可以只選擇上某位老師的課。開學六個月後，學校如常為老師們「大執位」，新的上課時間表令我非常失望，我喜愛的兩位老師被調到另一班級，我再沒有緣跟他們學習。那刻，眼淚盈眶。

幾十年的人生，從未遇上一位老師，讓我可以輕鬆又認真地學習。這裡沒有考試壓

力，老師每次以幽默方式指出我的錯處與不足。課室內，他們沒有家長式、老闆式的嚴肅霸氣，只有亦師亦友的溝通模式。

幾天後，心情回復一點平靜。我想起曾經讀過的一句格言：「當一扇幸福之門關閉，另一扇門就會開啟。但我們卻常常盯著那扇關上的門看，而看不到另一扇為我們開啟的門。」印象中，這是海倫凱勒的話。

半年前，一扇幸福之門開啟，讓我認識兩位老師，這扇門關閉了，新的幸福之門在哪兒？我再想起另一句格言：「上天賦予我們記憶，所以我們在隆冬十二月也能想像玫瑰花。」¹

另一扇幸福之門就是記憶。我記性不太好，老師的話並非每句都刻在我的腦袋，他們建議我牢記甚麼，我會寫在筆記簿，每星期讀一遍，藉此增強我的記憶力。

即使無緣再上他們的課，但課室內的桌椅及白板依舊，「睹物思人」，他們的教導會成為我學習過程中的明燈。

能夠領悟「因緣而生，因緣而滅」，就可以消除「求不得苦」及「愛別離苦」。

收集「小石塊」，要多讀人生格言，多讀佛教書籍。「小石塊」會洗滌我們的心靈，在適當的時候為我們解開心鎖。

1. 《彼得潘》作者，J.M. Barrie



很多朋友都說有興趣去禪修，可能也參加過不少禪修講座，而且對於禪修的好處也沒有懷疑，可是就是找不到時間來修習！要知道，禪其實是「心」的運動（修練），它可以幫助我們強化「心力」，好讓我們處理好不安、悲傷、恐懼、忿怒等等不同的內心問題，更可以幫助我們輕鬆快樂地生活。可是，正如幫助身體健康的運動一樣，光說不做，無論學了多少知識，都只是徒然，不會令到我們身體強壯。針對這個問題，近年運動界就提出了「零時間運動」這個理念，加強大家日常運動的習慣，好讓一眾都市大忙人都可以動起來，改善身體的健康。基於類似的原理，既然身體可以有「零時間運動」，我們的心也不妨來個「零時間禪修」，這樣大家就可以更容易地得到禪修的好處啦！

禪修，多多少少有些神秘感：很多人會覺得禪修需要有特定的地方、有特定的時間（長度）、甚至要有特別的服式，所以「零時間禪修」好像不太可能。不錯，一個合適的地方和一定長度的時間，會帶給我們更好的禪修效果。不過既然大家抽不到時間，那麼就要隨緣啦！能夠把握好每個普通的修習機會，會比一直等待著不常出現的特別修習機會更實際。正所謂：一分修來，一分受用，修總是比不修要好呀！而且禪修除了練習專注的定力之外，更可以修習正念、覺知和慈心，而這些禪修的質素都是可以容易和日常生活融合，所以「零時間禪修」實在是一個實際有

效的入門方法。

現代都市人的生活都很繁忙，日程表總是排得滿滿，好像已經沒有甚麼空檔給我們禪修了。我們有這個看法，只因不明白禪是甚麼。禪，其實是做事的態度和方法，做甚麼事其實不太重要，所以日常大部分的活動其實都可以加入禪的元素，以增強我們的正念和覺知：例如我們常常都要走路，只要我們走路時不再思前想後、擔天望地或急急忙忙，專心地留意自己每個踏足的感覺，那麼我們就已經在修習行禪了；我們吃飯的時候，也可以專心地吃，放下手機、報紙、電視或其他分心的東西，真正去感受食物的味道和質地，這個自然就變成食禪；早晚刷牙、梳洗更是絕佳的修習機會，我們只要暫停想這想那，專心地留意不同身體部分的各種感覺，自然可以把心帶回當下，成為刷牙禪、梳洗禪啦！

開始的時候不用有太大壓力，每天只要找到一、兩個修習的機會，好好實習，不用太著意效果，慢慢就可以感受到禪修的好



處。只要繼續修練，我們將會掌握到在生活中禪修的竅門，自然可以在更多的日常活動中加入禪的元素，做到古德所說的：「行住坐臥，莫不是禪」了。到了那個時候，即使是在工作的時候，我們也可以禪修，做到真正的工作禪啦！

除了正念覺知的修習之外，慈心的修習（慈心禪）也非常容易在生活中實行。慈心，其實就是一個友善的心，一個希望他人可以平安快樂的心。一般來說，我們會認為是要先有了慈心，才會對人友善，才會希望他人平安快樂。不過原來這個作用是雙向的：假如我們刻意地對他人友善，或在意識上祝願他人平安快樂，這些行為反過來也可以滋長我們的慈心。這個就是平常我們在共修的時候，用慈心禪唸誦可以增長慈心的原理啦！在日常生活中，我們可能找不到那麼長的時間來作整個慈心禪的唸誦，不過我們仍然可以常常把慈心送給他人呀！其實只要我們的心想著把慈心送出去，又或者祝願他

人平安喜樂，甚至只是對人作個微笑，我們的慈心就會增長，實在是一個簡單易行的方法。希望大家都可以多多練習，最好是每次記起來的時候，又或者覺得自己沒有甚麼事可以做的時候，就做做慈心的練習，很多時都會有意想不到的效果呀！

用零碎的時間，在日常生活中作「零時間禪修」，效果當然不會好像禪營或者共修那麼明顯。不過假如我們覺得很難安排到時間去禪營，甚至連出席一、兩個小時的共修都有壓力的話，「零時間禪修」卻可以使我們馬上開始修習，積少成多，就可以得到禪修的好處。當我們累積到一定功夫的時候，生活將不再那麼緊張，自然就會發覺容易找到時間去共修和禪營，到時要加速修習就更加不會有困難啦！希望大家都可以多多練習，祝願各位禪友和所有的有情眾生都可以正念常伴，平安喜樂，慈心充滿！



唯有罪福業，若人已作者，
是則己之有，彼則常持去，
生死未曾捨，如影之隨形。

節錄：雜阿含「壹貳叁叁經」

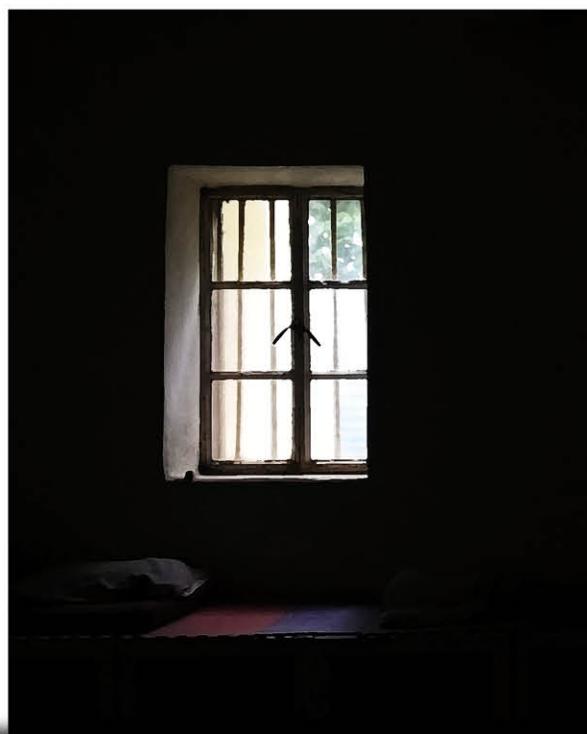


筆者自小心中常想：我是誰？我為何生於此？將來我會往那裡去？一直就在世間生活中尋找問題的答案，常喜捧讀各門哲學的中心思想及重要文墨。上世紀九十年代初來到佛道、打坐、瑜伽等學，於一九九五年得遇斯里蘭卡的葛榮導師，隨其修習原始佛教的禪修方法。我師於二千年去世，持其方法加上自己的多方參學及各類知識的旁徵博引，以原始佛典及此宗的禪修導師們的指導修行至今年剛過花甲，發覺以上「我是誰？我為何……」這三個疑問就在佛學中解開，且聽道來。

在傳統佛教裡，佛陀及佛子們皆以四聖諦「苦、集、滅、道」為其最基本及最重要的教義。然而在《相應部》第56相應31經中佛陀曾說他成正覺後，向世間所宣說的「四聖諦」教導相比他所知道的宇宙萬事萬物，「四聖諦」只如他手中的一把樹葉，宇宙萬事萬物就像整個樹林裡的樹葉那麼多。鑑於世人煩惱蓋心，故佛四十多年的說法多只著重教誨四聖諦，希望幫人類去除心中的煩惱。然而在浩翰的佛教經典中，佛其實有談及他的宇宙觀或生命來源觀，這反而是最迎合我的畢生尋求。

《長部》第十五經《大因緣經》(The Great Discourse on Causation)就是把生命來源說得最徹底的一篇經，在此經中佛把生老病死的原因向上推到名色(mentality and materiality)與意識(Consciousness)，而名色與意識是互生的，他倆就是宇宙中各界別(三界¹)眾生的起源，中國佛教語彙中的「三界唯心，萬法唯識」可由此經得到解釋。經末佛陀並說出各種不同身心組合與意識狀態的生命存有一—七識住和兩種處(seven stations for consciousness and two bases)，並謂一個比丘能如實知道七識住和兩種處的集(origin of them)、滅(passing away)、味(satisfaction)、患(unsatisfactoriness)、離(escape from them)之後，沒有執取而得解脫，便可稱為一位慧解脫比丘。最後佛陀更開示了「八解脫」(The eight emancipations)，即四禪八定，並謂一個比丘能順序、逆序都可達到八解脫，能隨心所欲地出入八解脫，更能清除各種漏(canker)，現生以直見智(direct knowledge)來體證無漏心解脫(cancerless liberation of mind)、慧解脫(liberation by wisdom)，便稱為一位俱解脫比丘，沒有其他解脫比這種俱解脫更優勝、更細妙。

《長部》第九經《布吒婆樓經》(To



Potthapada)，佛陀向布吒婆樓外道講解各種意識狀態如何生起及熄滅，各種意識是有因有緣才生起、有因有緣才熄滅的。而意識的最高點（想知滅定——滅盡定）便是最原來的意識，最精細微妙的，較粗的思惟及念頭也是由此起，在此亦可把這最微細的原來意識也熄滅。在此經裡，佛陀解說如何由第一禪按部就班地修證至第九禪定（滅盡定），使佛子得知如何修證到涅槃寂滅、不再輪迴的方法。但經文始終只是留傳千載，亦經不同語言輾轉傳譯至今的修行理論，如找到此修證道路上的過來人加以詳細詮釋，當可事半功倍。筆者近日有緣在未讀藏書中偶拾回《何來有我》(Who is My Self ?)一書，是作者艾雅·卡瑪(Ayya Khema)比丘尼在一個禪修營裡詳細演說《布吒婆樓經》的四禪八定教學筆記。卡瑪比丘尼是一位被斯里蘭卡高僧印可能快速及自由出入四禪八定的極少數人士，這類人在現世已是萬中無一的稀有。筆者誠意在此推薦給有志深入正念正定的禪者作修行參考。

有人曾經如此敘述佛教：「佛教的教義是對宇宙中萬事萬物的看法，通過修行實踐去驗證佛教的教義。」緣起法是佛教的宇宙觀，佛陀說「緣起甚深」，但可在甚深禪定裡由己心直接看到。這緣起的實相會否就是筆者渴求見到的宇宙或生命起源呢？筆者選擇由修行實踐佛法去直見(seeing by direct knowledge)，不像哲學及科學般以心的思維能力去探究宇宙起源。

1. 三界：欲界(sense sphere)，色界(fine-material sphere)，無色界(immaterial sphere)。



葛榮禪修同學會主辦活動

禪修初探營

—— 禪修是為自己所製造的疾病 找出藥物

日期：4-5/3/2017；29-30/4/2017

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

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

禪修課程

日期：2017年3月7日、14日、21日、28日
(共4堂) 第一期

2017年7月4日、11日、18日、25日
(共4堂) 第二期

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

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）

週日半日禪

日期：每月的第一和第三個星期日

時間：下午 2:30-5:00

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
主持：眾居士
查詢：9382 9944（不用報名）
內容：坐禪 / 站禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪



工作禪修營

工作禪營定期在每月的第二個星期六、日舉行。
日期：2017年 11-12/3；8-9/4；13-14/5；
10-11/6；8-9/7；12-13/8；9-10/9；
14-15/10；11-12/11；9-10/12

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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。
日期：18-19/3；20-21/5；17-18/6；
15-16/7；19-20/8；16-17/9；
21-22/10；18-19/11；16-17/12

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】

瑜伽班

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：建議每堂瑜伽班捐款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伽班的所需開支後，
悉數作為葛榮禪修同學會的常務經費)

復活節四天禪修營

日期：14 - 17/4/2017

勞動節及佛誕五天禪修營

日期：29/4 - 3/5/2017

端午節四天禪修營

日期：27 - 30/5/2017

特區成立紀念日二天禪修營

日期：1 - 2/7/2017

國慶三天禪修營

日期：30/9 - 2/10/2017

中秋節四天禪修營

日期：5 - 8/10/2017

重陽節二天禪修營

日期：28 - 29/10/2017

山林戶外禪修營

日期：4 - 5/11/2017；25 - 26/11/2017

聖誕節四天禪修營

日期：23 - 26/12/2017

以上禪修營詳情如下：

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」為港鐵站B出口。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。

目錄

頁數

96葛榮居士禪修講座錄（六） 南傳佛教叢書編譯組譯	1
葛師金句畫	Rebecca 7
如是我活·禪： 想做好人——如實觀照，空無自性	旅女 8
給友人的一封信	素慧 9
人間路：掩飾	過客 10
感言體語	何國榮 10
原始佛教經文選講（三十五）： 《相應部·三十五·一九九·烏龜》	蕭式球 11
見聞思：「懂」佛法	思 12
【迴瀾】工作禪組通告	12
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選：	13
禪修的好處	范智明 14
未知滋味：黑旋風	暖羊羊 14
聊天室：生活細節中禪修	晴 15
仙人掌：緊獸花	綠番茄 16
遊客與知音——重遊心經簡林	Endless Song 17
修行問答	蕭式球 18
讓正念前航：獨活樂（獨自修行的快樂）	小蚊 20
一草漫畫	一草 20
幸福之門	小珊瑚 21
零時間禪修	光 22
拾遺	常明 23
六旬尋覓 終見端倪	陳積 24
葛榮禪修同學會主辦活動	26
底頁	28

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】

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」、「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。

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。

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

葛榮禪修同學會