

禪修之友



37

---

12/2017

# 目錄

	頁數
96葛榮居士禪修講座錄（七）上 南傳佛教叢書編譯組譯	1
【迴瀾】工作禪組通告	5
如是我活・禪：苦聖諦——愛別離苦	旅女
人間路：對不起	過客
讀經偶得——佛陀入滅前的諄諄教誨	慧正
一草漫畫	一草
與君一席話	Endless Song
原始佛教經文選講（三十六）： 《中部・三十四・小牧牛人經》	蕭式球
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選： 密集禪修營的體會	14 徐影玉
見聞思：事務	思
仙人掌：禪修，仍未足夠	綠番茄
未知滋味：一個人在迴瀾上	暖羊羊
讓正念前航：追思祝福	小蚊
修行問答	蕭式球
拾遺	常明
聊天室：情味京都	晴
葛師金句畫	Rebecca
活在當下、回憶過去和計劃未來	光
葛榮禪修同學會主辦活動	26
底頁	28

# 禪修之友

## 葛榮居士禪修講座錄1996(七)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十三日

地點：志蓮淨苑

### 第七講：一日禪（上）

歡迎你們每一位參加今日的一日禪活動。今日的講座題目是「不愉快經驗的禪修」，但我想首先講解我們今日將會做些甚麼，然後連繫到今日的講座題目上。我們今日嘗試做的其中一件最重要的事就是正念的修習，看看我們今日有多能夠無論做任何事情都持續每刻保持正念。有一件事情能幫助我們培育正念，就是放慢我們的動作。當正念越來越強大，動作的放慢可以自然發生，然而刻意的放慢動作仍是能幫助我們培育正念。

我們今日會嘗試做的另一件重要事情就是止語的修習。說話是我們非常、非常牢固的習慣，因此有些時候修習完全的止語來對治這個習慣是十分重要。正念和止語是有關連的，我想你們自己去發現正念和止語的關係。止語另一非常重要的方面就是它在我們的心靈裡製造很多空間。當止語製造空間，

然後你就能真正享受止語。止語的另一方面是學習跟自己獨處。因此，在今日的禪修營中，讓我們藉着止語和正念，學習跟自己的心和身完全地獨處。當身旁有人，我們如何可以獨處？這是一個有趣的主意。我想你們今日去體驗一下在人群中獨處是怎樣的。我們可以嘗試做的另一件有趣事情就是：在修習止語和跟自己獨處時，我們仍然可以用慈心和友善與他人連繫嗎？請明白不與別人說話並非表示我們不喜歡他們，我們其實能在靜默中以友善和溫柔與他人連繫。我們十分習慣用文字跟別人溝通，但今日我們會嘗試看看自己能否不用文字去跟別人溝通。只要你對自己有慈心，只要你對別人有慈心，這就會感染他人，這真的能影響他人。

我們會修習坐禪、行禪和站禪。我們能以四種姿勢禪修：坐、站立、行走、躺臥。今日我們會探索其中三種姿勢。不幸地，人

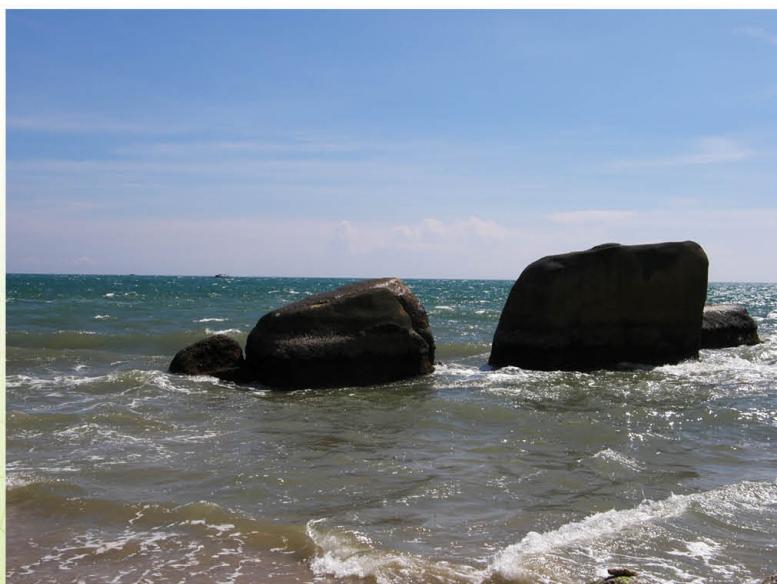
們只是把禪修與坐禪作聯繫，但我希望你今日能明白到我們是可以用其他姿勢來禪修的。

另一件你們今日將會探索的事情就是瑜伽的修習。這裡有一位十分有經驗的瑜伽導師。禪修與瑜伽有甚麼關係呢？一方面，瑜伽幫助我們意識到自己的身體，覺知自己的身體，學習友善對待自己的身體。我有時遇見一些人，他們對自己的身體感到有幾分陌生，而正如我說過，瑜伽能幫助我們跟自己的身體做朋友，感覺身體，意識到自己的身體和聆聽自己的身體。另一方面，瑜伽幫助我們喚醒自己的心和身。這正正就是禪修啊！瑜伽的意思就是心和身的結合。還有一方面對禪修十分重要的：瑜伽幫助我們放鬆心和身。此外，瑜伽能幫助我們的姿勢——禪坐的姿勢，這是瑜伽重要的方面。有時練習瑜伽也會幫助我們釋放在身體上經驗到的緊張和痛楚。

我們會探索三種禪修技巧：覺知呼吸、慈心禪和無所緣境禪修。我希望你們去看看它們三者如何連繫。

現在回到講座的主題：禪修與不愉快經驗。我想我一直很經常說，禪修不是只會有愉快的經驗，而從某個角度說，禪修可被視為向不愉快經驗學習。不愉快經驗對我們顯示了極重要的東西。它們顯示了我們不能控制自己的心和身正在發生的事情。如果我們能控制，我們就可以叫身體不要有不愉快經驗，而只有愉快經驗。如果我們能夠控制自己的心，我們就可以說：請讓我只有愉

快經驗，請不要有不愉快經驗。正因我們不能控制自己的心和身，我們不知道將會發生甚麼事。不能預計的經驗必然會生起。我希望你們今日會有很多不愉快經驗在心和身生起，我肯定是這樣。當意想不到的不愉快經驗在我們的心和身生起，我們可以用禪修處理它們、對治它們。請不要嘗試找出為何我現在有這些不愉快經驗。正如我所說，原因很簡單，就是因為我們不能控制自己的心和



身。這是我想說關於不愉快經驗的第一點：不要嘗試找尋原因。與此有關的第二點是：讓我們學習視不愉快經驗為學習經驗。因此，如果這是身體上不愉快的感覺，我們可否說：「現在真有趣，我的身體有着這種不愉快和奇怪的感覺。我可以覺察到它嗎？我能以慈心對待它嗎？我可以對它保持開放嗎？」當我們有不愉快的經驗，我們就會嘗試這樣做。如果今日我們修習禪修時能真正學懂這樣做，這會對我們的日常生活有幫助。同樣地，在日常生活中我們只喜歡愉快經驗，但你們都明白，我們在生命中總需要面對不愉快和意料之外的情況。我們可能會

遇到行為怪異、出人意表的人。因此，你明白到禪修如何與日常生活連繫。我們在禪修和靜坐時學習處理和應對不愉快和出乎意料的情況，然後我們就能以同樣的原理應用在日常生活中。因此，我想給予的另一個建議是：試驗和探索你的任何不愉快和古怪的感覺。這是我經常十分強調的。現在就去探索和研究在經歷這些感覺時自己的心和身確實地發生着甚麼。有一些意想不到的感覺正在我的身體出現是否就是問題所在？還是因為我對於正在發生的狀況產生負面的想法？我是否正在對現在發生的狀況給予減號？如果你能探索和研究這些經驗，你會發現原來問題出於自己對這些狀況的反應。因此，在這些不愉快的經驗生起時，我們有多能夠不對它們作出反應，只是喜愛它們？

現在差不多是時候靜坐了，但我仍想說最後一點。你可能會有愉快的經驗。當你有愉快的經驗，請不要嘗試緊執它們。即使是你愉快的經驗，我們都沒法控制它們。因此，當愉快經驗出現，只是知道自己有一些愉快經驗，不要給它一個大加號，也不要嘗試認同它們。很有趣，當我們有愉快的經驗，我們會問自己為甚麼有這些愉快經驗嗎？◎只有當我們有不愉快經驗，我們才會問「為甚麼」，對嗎？◎請緊記，無論是愉快或不愉快經驗，別嘗試問問題，只是與它同在，沒加號也沒減號，只是保持友善和正念。

### 〔坐禪〕

我們現在禪修四十五分鐘，我們會靜坐。在開始靜坐前，每一個人都應該感到

十分、十分高興，因為星期日放假你都來到這裡禪修。讓我們給予每個人很大、很大的加號作為開始。然後讓我們以友善與柔和開始。請閉上眼睛。如果你能夠盤膝而坐，你可以這樣做。其他人可以選擇任何舒適的坐姿。

讓我們用一些時間跟自己的身體一起。只是感覺身體，覺知身體。感恩我們有這個身體。現在讓我們感覺身體上的各種感覺和動態。學習感覺身體而非思考身體。藉着身體的幫助活在當下，就在此處此刻。

只是感覺完全靜止地坐着是怎麼樣。讓我們完全靜止地坐着，即使只是幾分鐘。當身體靜止，心也變得靜止，你可以感覺四周圍繞你的靜止。你能感覺到這房間裡的平和、靜止和寧靜嗎？

現在讓我們跟這個稱為「自己的心」的東西做朋友。讓我們跟思想做朋友。讓我們只是努力跟心中生起的任何思想做朋友，即使是不愉快或負面的思想。

如果你感到昏昏欲睡，請你張開眼睛。

我們請嘗試覺知每一個在心中生起的思想。

我們已經跟自己的身體做了朋友，我們已經跟自己的思想做了朋友，現在讓我們跟自己的呼吸做朋友。你能讓身體自然呼吸嗎？

你真的可以讓身體呼吸時喜歡怎樣便怎樣做嗎？

現在請找出身體呼吸時有甚麼在身體發生——身體呼吸時身體經驗到的各種感覺和動態。

當身體在呼吸，請時刻覺知身體的感覺和動態。

你會有思想，這是自然的。身體會出現不愉快和意料不到的感覺，這也是自然的。只是覺知它們，只是友善對待它們，然後回到你的朋友——呼吸上。無論甚麼事情，請不要把它看作干擾或令你分心的東西。

### (磬聲響起)

請不要認為禪修已經完結，請繼續覺知你的心和身。

### (站禪)

現在讓我們做一會兒的站禪。請觀察想站起來的意欲和覺知你站起來時的所有動作。請緩慢地站起來，使你能夠覺知在站起來時身體正在發生的事情。

只是感覺站立是怎樣的。如果你感到閉上眼睛是舒適的，你可以這樣做。現在你可以輕易覺知身體上的所有感覺。

### (掃描身體)

現在我們會以「掃描身體」的方法來禪修。請覺知前額的位置，然後慢慢地、柔軟地把心帶到身體每部分。覺知身體上令人愉快的感覺和令人不愉快的感覺。

當你掃描到你的腳，你可以用同樣方法向上掃描。

放開你的思想，回到你的身體上。

跟你的身體做朋友，學習感覺你的身體。學習以開放態度對待身體上任何令人不愉快的感覺。

當你掃描到你的前額，接下來你可以再次掃描身體的右面，然後左面和背面，你因而覺知到身體的每部分。

多謝各位。

### (行禪)

讓我們現在做一會兒行禪。行禪就是運用步行去培育正念。學習步行時活在當下，因此當思想出現，請放開思想和回到步行上。

請感覺足部的感覺，請有意識地步行，請看着行在你前面那個人的腳。

請握着手放在身前，運用步行的幫助去經驗當下。

請看着行在你前面那個人的腳。

(磬聲響起)

請覺知雙腳的動作和足部的感覺。

多謝各位。

有意識地步行，正念地步行。

現在請預備上瑜伽課。請緩慢地、有意識地、覺知地做事情。請十分緩慢地、覺知地搬動物件。

沒有想過去，沒有想未來。經驗當下，憑着有意識的動作的幫助去經驗現在此刻。

請專注於你的足部、你雙腳的各種感覺和各種動作。

運用步行的幫助去經驗當下此刻。

經驗此刻的喜悅。

現在請站立於你所在的位置。

你可以感受到房間裡的寧靜嗎？

譯按：◎代表了葛榮導師的笑聲。葛榮導師的講話經常充滿他的笑聲，即使談及艱澀的教導或人生困難，他有時也會以笑聲拍和。講笑話時他更經常是未說出笑話自己就已先笑一頓。認識他的人都充份感受到他的輕鬆、幽默及隨和。笑聲也顯示了他柔和的禪修方法的特色。譯者於講錄中加入◎，希望讀者能以心來聽到葛榮導師的笑聲，感受到他的輕鬆和幽默。



## 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

## 苦聖諦——愛別離苦

旅女

這是我所聽見的：當天，她在咖啡店，淚如雨下地說：「他有婚外情……只是幾個月，就決定離開我了……」飲泣變成嚎哭，她沒有理會旁人的目光。「……我倆從不吵架，什麼都互相遷就。想不到他會……現在每晚他回來，我就哭過不停……我不能停止哭泣，我要他知道我無法接受……我不能罵他，越罵越走……我不能求他，不是我欠他的，他以為那個女人比我好，還是遲早會走……我什麼籌碼都沒有，我只能哭……」她雙眼腫得像兩個鵝鴨蛋。

她和丈夫是典型的專業人士，高學歷，高職位，溫文有禮。她們結婚二十年，夫唱婦隨，是朋友眼中的金童玉女，想不到這些事也會發生在他們身上！

三個月後，她依然淚流滿面，說：「一個星期前他搬走了……每天我依然正常上班，但下班後一個人在家，就會哭過不停……沒有他，我覺得什麼都沒意義了……有時我從窗口向下望，就像自己跳下去，途人在我躺臥的地上圍觀，我要他背負害死妻子的罪名……但又想我死了或反會給他一個無後顧的完結……我曾經打電話罵他，還質問那女人……我想把他們的醜事寫大字報在他們公司派發，去糾纏，去張揚他們的醜事……想了又想，越想越憤怒，我覺得自己快要發瘋了！想像已令我痛苦不堪，我怕真的去實行，我會被仇恨燃燒，無法投入工作，我的工作和生活就完了……」

看到仇恨和毀滅與她擦身而過，我暗自

抹了一額冷汗，慶幸她還是個聰明的女人。.

三年後，她眼中仍泛淚光：「我發現我並不愛他，我關心的只是自己的損失。他離開我，就像宣判我是個無價值的女人……沒有他，我要自己決定如何過日子，而不能只是伴隨他……以前我們一起吃飯，行街，玩樂，日子輕鬆愉快，他成為我的生活意義。他給我一個妻子的名份，讓我感到有價值、有地位……他走了，我失去了這一切美好的感受，現在我要一個人承擔這個生命的責任，要為自己尋找價值……」她好像若有所悟！

轉眼又七年了。幾年沒有見面，她的白髮與皺紋明顯了。她平靜地說：「我給他寫了一封信，多謝他曾給我的快樂，亦為自己的不足而致歉，如我所料他沒有回應……其實這信是為自己寫的，若我不承認他有好的一面，我有不足的一面，我會繼續埋怨他，結果最痛苦的只是自己。他拋棄妻子的報應，由上天跟他計算吧……沒有他，我有剩餘的空間去關心家人和朋友，他們是值得我關心的，我現在很自由，可以做自己喜歡的事，再毋須互相遷就了……空虛的時候，我學習面對這刻實在的難受，我反問自己需要什麼？想要怎樣的生活？人成長了，視野擴闊了，我現在的生活比以前更有意義……」

她忽然低下頭，眨眨眼忍住淚水：「有時在夢中我倆還在一起，像什麼也沒發生過，或許我裏面還有一份愚昧吧……」她再次抬起頭：「但命運要我承擔自己生命的責

任，或許這是上天的一劑苦口良藥！」此刻她臉上散發出一份歷練後的自信。

她的故事，讓我驚訝地發現，原來戲劇中被拋棄的女人會「一哭、二鬧、三上吊」是這麼真實，不分年齡、學歷或階級！或許這是生為女人多生累積的業吧！然而佛法中的「無常、苦、空、無我」更為真實。面對無常的突襲，她發現以為是愛的關係，原來是兩個人互相追尋滿足的條件湊合現象，無有實在。透過聚焦於二人世界，她以往感受到的幸福，只是給她暫時忘記生活的苦惱，讓她避開了心底裏對自我價值和生命方向的疑惑。可幸的，她沒有過份執取她所依戀的，能順應已變化的因緣。在情緒過後，她可以從更多的角度去反思，善用當下新的因

緣條件，照顧自己，並關心別人，讓無常和痛苦成為她生命擴闊與成長的契機。

從新聞中，我們常看到愛別離苦可以帶來嚴重的傷害，受苦者成為加害者，自害害人。她卻走出一條自己的路，在痛苦中體證生命的虛幻，無有實體，無有主宰的實相，佛說苦是神聖的真諦，知道苦及苦因，就是踏上離苦的康莊大道。

隨順緣起緣滅，如實觀察內心製造的故事，看穿貪愛與瞋恨編織的幻象，是我們畢生修行的功課。



**人間路**

**對不起**

過客

對不起  
是一個我們慣常的想法

父母  
沒好好照顧我  
沒好好關懷、愛護、體諒、培養我  
他們對不起我

同學、同事、朋友  
總不尊重我  
總不支持、幫忙我  
他們對不起我

社會  
沒有給我機會  
沒有給我足夠的保障  
沒有給我足夠的福利  
社會對不起我

曾經，聽過一個這樣的說法：  
如果沒有了體諒，內心就沒有了安寧，有的只會是別人對不起你的怨和恨！

# 讀經偶得 —— 佛陀入滅前的諄諄教誨

慧正

按語：本文根據巴利文翻譯組學報第一期《大般涅槃經》（蕭式球老師譯）而寫成。

記得一次上蕭老師的課，當他提起佛陀入滅便流露出很大的傷感，這次我讀《大般涅槃經》，才明白個所以然。當佛陀宣佈捨壽，面對時日無多，要與時間競賽，趕快做好生前未做，身後要處理的事情，那種迫切、對弟子殷殷期望，通篇無不令人動容。

## 一、宣佈捨壽，最後遺教

佛陀臨終前三個月對弟子宣佈捨壽，他夠忙了，太多事情要處理，但他心如明鏡，即使已奄奄一息，很微細事情也一一囑咐，

一一照顧到——如僧團和合方法，比丘怎樣才不會退轉……不只是法義重申，更重要是提供具體方法，每一步該怎樣實踐；佛陀不在，弟子要以自己為島嶼、以法為依歸。而提得最多是戒定慧的修學圓滿，便能徹底解脫欲漏、有漏、見漏、無明漏。比丘可以法鏡來檢查自己戒定慧的成就，甚至可為自己授記；同時，以一種不卑不亢態度依法檢查其他比丘自說已達到的境界。

他勉勵比丘不放逸、勤奮修行三十七菩提分①至無欲、寂滅，最後取證涅槃，能為天人眾生帶來福祉。他期望弟子離苦得樂，最高境界是不受後有，解除投生結縛，因為輪迴是苦。

也許有人說人生有苦有樂，可以互補，依佛所說，出家才能有機會不受後有，一般人不容易做得到，也未必有條件。佛說的樂②與世人所說的欲樂、情執，畢竟有很大的差異，生而為人就有這種欲求，這不是罪過，但不斷追逐，難免蹈入苦海，能看透來由，適度抽離，可以得到自在，況且四念處……八正道條條大路可通，任君選擇，正如禪修，可各適其式，找自己最合適的門徑。

佛陀以四聖諦揭示人生是苦，如何走出苦境，首在明白世間是敗壞法，他苦口婆心，不厭其煩，對弟子說了又說，臨終時還不斷反覆申明。人因渴愛而投生世上，舉凡喜愛事物一定會變化、消逝，而至親也一定與我們分離，要永恆不變是不可能。佛陀再一次從自己的身上證明這說法真確。



## 二、三個令我感動的片斷

僧團比丘對佛陀捨壽自然難過③，即使受教之深如阿難，也如孤舟失舵，心神大亂。再者，鐵匠子聽經受教，以最好的食物供養佛陀，怎知反促使佛陀病情惡化，佛陀擔心他受到責難。而佛陀臨終也不拒教化，須跋陀終於成為最後一個佛陀生前見證的阿羅漢。以下三事，我感領最深，很想說說其中感受。

### 首先說須跋陀成為阿羅漢

須跋陀遊方者知道佛快入滅，來求佛釋除心中疑團——外道宣說已得最高智慧，但三為阿難所拒。佛陀悲憫須跋陀為了想得究竟智而來，決定為他說法，講解最高智慧是生活在正道中才會得到，而迴避了外道宣稱自己得到最高智慧的與否。須跋陀一經點撥，已知道修行已無更好善法，決定出家。佛陀破例准予不必四個月觀察期受具足戒，結果須跋陀不負所望，成為佛陀最後一個見證的阿羅漢弟子。可見佛陀教化眾生，即使氣息奄奄，也不肯放棄機會，也許弟子的誠意求學，也是打動老師的原因之一。

### 其次是鐵匠子的供養

鐵匠子以最好的食物供養佛陀④，結果加速了佛陀謝世。佛陀慈悲怕他受責難，也擔心他內疚，便著阿難勉勵他，能在如來入滅前供養他，會帶來大利益、大果報。他所造的業能帶來長壽、美貌、快樂、名聲、生天、為王。佛陀也怕悠悠眾口，對鐵匠子帶來傷害，主要是安鐵匠子的心，同時強調布施積福。單從這事可以見到佛陀的悲憫心，同時遏止了弟子的瞋心，再三自證世間法是敗壞法，一舉數得，善巧極了。

大抵，佛陀決定捨壽，即使沒有鐵匠子的供養，他亦會依時入滅。我想如果相信壽命長短有期，各有因緣，至親去世就不致慌亂，也不必去苦苦追究，是人為或者自作的失誤，這樣才可走出陰霾，不致終身抱憾。遇上不如意事情何嘗不如是，能以豁達的心胸，明白因緣和合，化解戾氣，淨化心靈，誠為美事。

### 再者勗勉阿難

阿難是佛陀使者，多聞薰習，受教最深。但面對生死大事，卻無法自拔，依門哭泣，感到自己學未有成，從此沒有佛陀教導感到徬徨失態，可知情執之甚。大抵，知道與能看透實在是兩碼子事。佛陀安慰阿難不要憂愁、悲傷，再次教化他眾緣和合都是敗壞法，要求永恆不分離是沒有可能的。

### 佛陀讚歎阿難身為使者有四種特質：

第一，以無量慈心作身口意業來侍奉如來，實有大功德，再努力就會得到無漏。

第二，過去所有的佛都有一位最好的侍者，正如他有阿難；阿難是一位智者，知道如何安排四眾子弟⑤見如來。

第三，阿難有四種稀有、難得的特質，一如轉輪王。

第四，四眾弟子去見阿難時，聽他說法會感到高興有得著，會想他再說多些。

佛陀這些讚賞，不但對阿難多年服務的肯定，提供評分表，也對比丘說出一個模範比丘的修養和能力，同時也表達了佛陀對阿難的感激，正因阿難周到，佛陀才可以很安心宣教作息。阿難雜務繁重，未如一些師兄弟早入阿羅漢境，佛陀勉勵他再努力，必得

無漏。而阿難在佛入滅後，終成阿羅漢，擔起結集經書重任，今日能得見佛經的寶貴資料，阿難實在功不可沒。

非常有方法的老師，那誨人不倦的精神令我感動不已。

2017.7.20

### 三、結語

這兩年讀經，佛陀的形貌已經很熟悉了。這篇經文超過五千字，細讀起來，夠讓你沉浸在一種難以言說的感動之中，佛陀入滅就像一個親人、師長的永別，有一種不捨，而最令我感動的是他剩下最後一口氣仍然對弟子、其他人設想周到，諄諄垂教，大慈悲由此可見，二千多年後的今天讀之，仍令人鼻酸。與其說佛陀是創教宗師，令人肅然起敬，我更喜歡說佛陀是一位慈父，一位教學

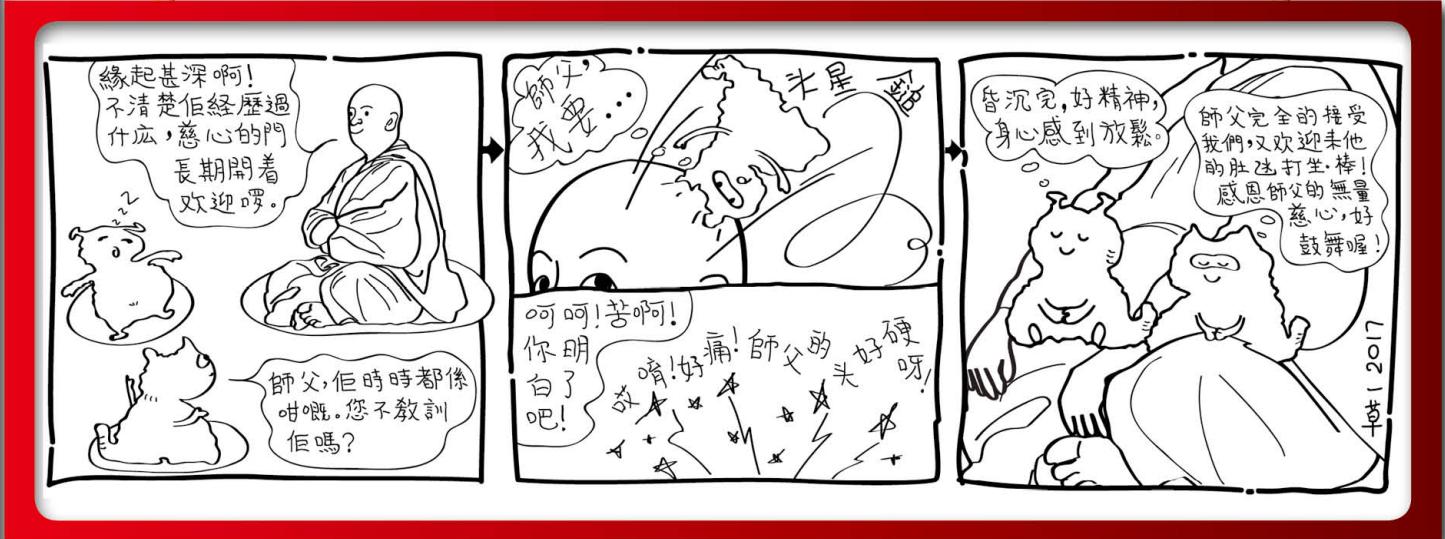
### 註釋

- ① 佛陀從無比智所證得的法——四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。
- ② 佛陀曾提及初二三四禪、四無色定，以至想受滅盡定的樂屬細妙的樂，一層比一層高。
- ③ 有些比丘弄亂頭髮，緊抱雙臂，從石上跳到地上滾來滾去，叫嚷：‘世尊太快入滅了！善逝太快入滅了！世間的眼睛太快消失了！’
- ④ 世尊為鐵匠子開示，第二天接受他供養的木耳。（木耳有兩譯法：1. 菇類；2. 不嫩不老豬肉。）
- ⑤ 比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷。



## 一草漫畫

一草



幾個月前，外籍朋友T君給我看一篇關於禪修的文章。作者提到禪修簡單(simple)，但不容易(not easy)。簡單，因為只要盤坐，專注於呼吸便可以。對作者而言，要持續專注於呼吸，不受其他情緒打擾，並不容易。盤坐時，假若有負面情緒或念頭生起，禪修導師建議作者立即拒絕(reject)它們。

我告訴T君，佛陀教導弟子如實觀察自己的心，假若有這些負面念頭生起，知道它生起了，假若沒有這些念頭，知道自己內心沒有這些。要觀察心的生滅法。

這位外籍朋友說，不少英文書解釋mindfulness，總是說不要想過去、不要去想將來，把專注力集中現在。他想知道佛陀教我們如何做到mindfulness。我當時感到有心無力，一方面我未能完全熟讀《大念處經》，另一方面，我的英語水平低，不能即時跟T君以英語談禪修。

幸好得到蕭老師的幫助，我與外籍朋友T有緣閱讀英文版的《大念處經》。

朋友T看過《大念處經》後，才知道他看過的禪修書籍內容貧乏。那些書籍沒有提到四念處，沒有指導讀者如何觀察自己的身，如何觀察心、法、受。他更打趣說：假若女士們知道自己的身體由四大組成，如實觀察身體的結構，觀察墳場九相，也許她們不會花太多金錢在化妝品上。我們笑了，他知道我從未用過化妝品。

我也看過一些英文版的禪修書籍，作

者通常是心理治療師或人生導師，對他們而言，禪修只是他們工作的輔助教材。他們的著作，當然不會把重點放在四念處。

我與T認為，如實觀心不容易。有時，你以為自己沒有憎惡。當有一些不如意事情發生時，昔日的憎惡情緒隨之重現。念頭的生與滅，兩者相差的時間不足一秒。

他覺得，四念處的第四部分，如實觀察法，難明白。他說過些日子才再閱讀。

朋友T認為，禪修沒有教導他如何處理日常生活或工作的難題。禪修的好處是讓他更懂得處理自己的情緒，激動和暴躁不是消失，而是減少了。他告訴我，過往，每當遇上交通擠塞，「討厭」即時在他腦海循環出現。現在，他學會在塞車時或聽歌，或在車上做短時間的禪修。

我告訴他，我也有情緒激動、脾氣暴躁的時候。昔日的我不會因為大發雷霆而慚愧，現在，我會反省自己，提醒自己用多一點時間禪修。他知道我近日的情緒指數起跌大，又同情我與幾位女同事的遭遇。當高層包庇罪惡的時候，我們要學會如何放下，如何讓事情真的成為過去。

與T談禪修感受前，我仔細翻閱英文版《大念處經》數次。以往讀中文版時，總以速讀及隨緣的心閱讀，沒有要求自己強記這些，強記那些。因為要珍惜跟他談禪修的機會，那幾天，我認真地思考四念處。T君是我禪修路的另一位「有緣人」。

## 《中部·三十四·小牧牛人經》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在跋祇郁伽支羅村恆河岸邊。

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，從前，在摩揭陀有一個愚癡的牧牛人，在夏末秋初的時候，沒有仔細察看恆河這邊岸的情況，沒有仔細察看對岸渡口的地點，便驅趕牛群渡河前往對岸的須韋提訶，結果，牛群走到河流中央的時候亂作一團，最後遇上了不幸。

“比丘們，這是什麼原因呢？因為這個愚癡的牧牛人，在夏末秋初的時候，沒有仔細察看恆河這邊岸的情況，沒有仔細察看對岸渡口的地點，便驅趕牛群渡河前往對岸的須韋提訶，結果，牛群走到河流中央的時候亂作一團，最後遇上了不幸。

“比丘們，同樣地，一些沙門或婆羅門不善知這個世間，不善知其他世間，不善知魔羅的領域，不善知超越魔羅的領域，不善知死神<sup>1</sup>的領域，不善知超越死神的領域，會為那些聆聽他們的教義、對他們有敬信的人長期帶來不利和苦惱。

“比丘們，從前，在摩揭陀有一個智慧的牧牛人，在夏末秋初的時候，仔細察看恆河這邊岸的情況，仔細察看對岸渡口的地點，

1. “死神” (*Maccu*) 有“死亡”的意思，這詞語跟“魔羅” (*Māra*) 同義。有些時候，“死神”也指“焰摩天” (*Yama*)。

才驅趕牛群渡河前往對岸的須韋提訶。他首先驅趕那些是牛群之父、是牛群的領導的壯公牛渡河，那些壯公牛越過了恆河的水流，安穩地抵達對岸。他之後驅趕那些馴服的壯牛渡河，那些馴服的壯牛也越過了恆河的水流，安穩地抵達對岸。他之後驅趕那些小牛渡河，那些小牛也越過了恆河的水流，安穩地抵達對岸。他之後驅趕那些幼牛渡河，那些幼牛也越過了恆河的水流，安穩地抵達對岸。這時候，有一頭初生的小牛，跟隨著母牛的叫聲，也越過了恆河的水流，安穩地抵達對岸。

“比丘們，這是什麼原因呢？因為這個智慧的牧牛人，在夏末秋初的時候，仔細察看恆河這邊岸的情況，仔細察看對岸渡口的地點，才驅趕牛群渡河前往對岸的須韋提訶。

“比丘們，同樣地，一些沙門或婆羅門善知這個世間，善知其他世間，善知魔羅的領域，善知超越魔羅的領域，善知死神的領域，善知超越死神的領域，會為那些聆聽他們的教義、對他們有敬信的人長期帶來利益和快樂。

“比丘們，那些越過了水流、安穩地抵達對岸的壯公牛，好比那些盡除了所有漏、過著清淨的生活、完成了應做的修行工作、放下了重擔、取得了最高的果證、解除了導致投生的結縛、以圓滿的智慧而得解脫的阿羅漢比丘。他們越過了魔羅的水流，安穩地抵達對岸。

“比丘們，那些越過了水流、安穩地抵達對岸的馴服壯牛，好比那些斷除五下分結、在上界化生、在那裏入滅、不會從那世間回來的比丘。他們將會越過魔羅的水流，安穩地抵達對岸。

“比丘們，那些越過了水流、安穩地抵達對岸的小牛，好比那些斷除三結，貪欲、瞋恚、愚癡薄，成為斯陀含，返回這個世間一次之後苦便會終結的比丘。他們將會越過魔羅的水流，安穩地抵達對岸。

“比丘們，那些越過了水流、安穩地抵達對岸的幼牛，好比那些斷除三結、成為須陀洹、不會墮落惡道、肯定會得到覺悟的比丘。他們將會越過魔羅的水流，安穩地抵達對岸。

“比丘們，那頭隨著母牛叫聲而越過水流、安穩地抵達對岸的初生小牛，好比那些隨法而行或隨信而行的比丘。他們將會越過魔羅的水流，安穩地抵達對岸。

“比丘們，我善知這個世間，善知其他

世間，善知魔羅的領域，善知超越魔羅的領域，善知死神的領域，善知超越死神的領域，會為那些聆聽我的教義、對我有敬信的人長期帶來利益和快樂。”

世尊・善逝・導師說了以上的話後，進一步再說：

“智者善解說：  
此世與他世，  
魔羅所至處，  
死神不至處。

智慧等正覺，  
知所有世間，  
揭示甘露門，  
眾生得滅度。

惡流毀眾生，  
比丘度此流，  
抵達安穩處，  
內心得歡悅。”

在這篇經文中，佛陀以“智慧的牧牛人”的譬喻來形容他佈教的方式——首先觀察生死的世間及找出一條出世間之道；之後主力教導一些質素高的弟子，使他們徹底越過生死之流而成為阿羅漢；其後與他的弟子一起教化眾人，使眾人也分別取得各種高低的果位。

從佛教的歷史可知，佛陀著名的大弟子如舍利弗、大目犍連、大迦葉、阿難、優波離、阿那律陀等尊者都是在早期創立僧團的時候便加入了僧團，即使是在家的弟子，當時勢力最大的兩個國王頻婆娑羅王與婆斯匿王，也是在佛陀覺悟初期的時候便成為佛弟子的。

佛陀在佈教方面也是很有智慧、很有效率的，所以在短時間之內佛教便傳遍印度恆河的南北兩岸。

## 密集禪修營的體會

徐影玉

凌晨四時半起床？晚上九時半就寢？沒錯，這是五天密集禪修營的作息時間。對於前者，身處繁忙的都市，幸運的人此時仍在夢鄉，不幸的人則仍輾轉失眠，但相信通宵守在電腦前，在網絡世界中，把陌生人視作親人，把親人視作陌生人，早不知晨昏為何物的人為數也不少。至於後者，幸運的人此時可能守在電視機前，追看偶像劇集或與朋友外出消遣作樂，不幸的人則仍在努力工作，為口奔馳。至於我們——參加密集禪修營的同修，在這五天中，遠離鬧市、遠離工作、遠離一切音響娛樂、每天早起早睡、素食、止語，到底是苦？是甜？

每天早、午、晚的坐禪時間合共約五小時。首天有些不習慣，因時間較平日練習長，故常要轉換姿勢，幸而心仍能安住下來。從第二天開始已適應了，我較喜歡以外界的聲音作為緣境，持續安住其中，知道身處寧靜的山中，最吸引的是天籟的聲音，然而，學會保持覺知，懂得捨離聲欲，因為我知道，山下是鬧市，各種噪音不絕於耳，若貪戀某一種聲音，厭惡其他聲音，只會牽動自己的瞋恚情緒，故讓聲音來去生滅，不抗拒，不取著，才能令自己內心平穩、安靜。

慈心禪亦是我所喜歡修習的。在禪修營中，導師、領隊、義工及同修都懷着善意的心境，雖然大多時候是止語，但身教重於言

教，從這幾天的觀察中，各人都能從內至外散發出慈、悲、喜、捨的質素，或許程度有深淺，時間有長短，但重要的是覺知，讓內心持續安住在慈、悲、喜、捨中，由營內帶到營外日常生活中，從生活禪中實踐利己、利他、利眾生的行為。

相對於坐禪，行禪是動態的，內心持續覺知步行的動作，同樣可帶起內心覺知、祥和、止息、捨離的質素。因為身處戶外，同修之間的間距更能確保個人空間的相對獨立，雖然是集體行禪，但每一個人，內心其實是獨自來，獨自去。這令我想到營內另一活動，就是每天有兩小時的個別戶外獨處，每個人都可以利用這段時間自行修習，可以相約導師研討，可以自行閱讀，可以進行個人戶外行禪或到戶外欣賞大自然的各種生趣等，總而言之，除了選擇與導師談外，基本上，這時段可以學習與自己相處，反思自己過去、現在及將來的人生路向，重新認識自己。原來「獨處」也是一種學習，習慣群居、熱鬧的人，當一個人在途上的時候，容易感到惶恐不安，孤寂難耐；然而，人世間，別人只是陪伴你走其中一段人生路，每一個人，要內在足夠強大，才可享受自我空間。禪修是心學的修習，只有心靈質素的提升，才可在群居與獨處之間，心喜身樂，欣然安住，釋懷舒泰。

五天的活動中，另一特色是肅靜止語。對一般人而言，原來是高難度要求。因為語言是人與人之溝通的重要工具，一旦止語，若有所失。然而，想到八正道中之正語，要求修習者遠離口四惡業，修習正語，淨化口業，可見語言之重要。其實一般人，在日常生活中，都有機會或多或少、有意無意間口出妄語、兩舌、惡口、綺語，傷害別人於有形或無形，其殺傷力之深，有時不下於刀劍，可見慎言之重要。「止語」固然能保持營內的肅靜環境，幫助同修淨化心靈；從另一方面看，「止語」可引發修行者內心的反思；若要保持與別人良好的溝通，語言說話要真誠、正直、柔和，有益於他人。

總結五天密集禪修，在遠離塵囂的山上，在寧靜的環境中，在導師悉心的帶引下修習，各項活動都把動作放慢，保持內心的平穩、忍耐、沉著、專心、舒泰，柔和，正念與慈心，更易帶出善美質素的心境。平日物質化的生活，在營內變得簡樸自然，令

我想起一首流行歌曲歌詞：「一追再追，追趕生命裏基本需要，原來早不缺少……」沒錯，我們常不分辨「需要」或「想要」的東西，前者是基本，後者是貪欲。人生中，我們常把不必要的事、物視為必要而難以捨離，被五欲、五蓋所支配，受五蘊所束縛，無法接受「無常」，這是痛苦的根源。積極培育七覺支，接受生滅無常的事實，能放下，才能自在，善待自己、善待別人，這是離開禪修營後所需持續的修習方向。





有些人為了「修行」而要「少事少務」，因而對於自己個人的責任、家庭的責任、工作的責任，皆採取逃避的態度，自己必須做的事只是馬馬虎虎地去做，敷衍了事甚至逃避不做。

「少事少務」原本是對修行有利的，但是獲取這種「少事少務」的「逃避的態度和行為」不單會阻礙修行的進步，甚至會令修行退步，可說是得不償失的。

其實，不一定要特意去找一些「屬於修行的事務」來做，也不一定要逃避做一些「不屬於修行的事務」。

因為，不管處理何種事務，只要時刻都對心念覺察，對貪瞋痴覺察，對無常覺察，那已是修行，再加上「一力承擔的精神」，修行必會增長！

家庭事務始終存在，但是我們見法之後，就不會再執著於它們。雖然生活中仍有忙碌與糾葛，但是我們知道它們的本質，便不會再執以為真。……不會將它放在心上……因此，你可以善盡家庭與世俗的義務，做你應該做的事，卻不會隨波逐流。

活在這個世上，有許多必須做的事，但是我們應隨時放下，保持内心平靜，沒有苦惱。如此我們才能輕鬆地做事，這便是正命。即使面臨艱難的工作，也不會有問題。

《森林中的法語》第 77、89 頁——阿姜查



# 禪修，仍未足夠

綠番茹

那晚與朋友一起晚飯，她好奇問我：「你經常加班，下班後又要上課，為甚麼仍有時間看《雜阿含經》？」我答：「我並不熟讀《雜阿含經》。20年前，老闆移居外國，結束在香港所有業務。我失業，一面求職，一面讀佛書。年輕時，不怕失業，因為不愁找不到工作。」

幸好當年有看《雜阿含經》，從此與這本經書結緣。人生總要珍惜時間，珍惜每一個機會。多年前，朋友被解僱，她決定停職一年，專心完成最後一年的學業。

我一直知道自己在佛學方面是學識淺薄，但從沒有想過仍停留在起步階段。當逆境來到時，我未能控制自己的情緒。多少年來的禪修，沒有讓我有足夠智慧面對人生的風風雨雨。閱讀佛學書籍多年，我沒有將書本內容轉化成人生的座右銘。身處命運寒冬，醒覺自己的思想有太多的預設結果，自尋煩惱。當事情的結局並非「惡人有惡報」，我就生起嗔心。

在佛學方面，我與她都是起步者。我很多年沒有怒火中燒，沒有高聲跟別人吵罵。今年卻「破戒」。太多的不公平事在辦公室內發生。不甘心長期被欺負，又拒絕忍氣吞聲。我有兩次在工作間大發雷霆。

她平日低聲說話，逆來順受，原來也有怒不可遏的時候。她比我幸運，高層接納她的申請，調她到另一區工作，她只被上司欺負一年。我沒有此機會，公司規定，在部門

工作未滿七年，不可申請「調位」。

爾時，世尊告諸比丘：「譬如田夫有三種作田，隨時善作。何等為三？謂彼田夫隨時耕磨，隨時溉灌，隨時下種。彼田夫隨時耕磨、溉灌、下種已，不作是念：欲令今日生長，今日果實，今日成熟，若明日、後日也。……而彼種子已入地中，則自隨時生長，果實成熟。如是，比丘於此三學隨時善學，謂善戒學，善意學，善慧學已，不作是念：欲令我今日得不起諸漏，心善解脫，若明日、若後日。……彼已隨時增上戒學、增上意學、增上慧學已，隨彼時節，自得不起諸漏，心善解脫。」

《雜阿含經·道品誦第四》

別以為禪修多年，就可以隨時隨地熄滅怒氣。別以為略懂四念處，可以時時刻刻察覺情緒的生滅。別以為讀了佛經，佛法就可以植根在我心中。我和她知道，勤修戒定慧是我們的功課。這幾個星期，我撥出更多時間禪修，她每星期都上佛學班，為的是要提升自己的EQ。

我們也問自己，如何「經一事，長一智？」我經歷了從未想過的人生厄運。她遇上了「難遭難遇」的上司。我說不知道。我只覺得每天禪修，每天讀書學習，累積一點一滴的智慧，才有能力在風雨中堅守自己的道德價值觀。正如佛陀所說，農夫耕磨、灌溉、播種，做自己應做的事；從不去想今天要有甚麼收穫。



# 一個人在廻瀾上

暖羊羊

至今自己一人在廻瀾獨居已試過五、六次了。翻閱《禪修之友》，我發現早在九十年代初，葛榮禪修同學會已鼓勵禪修者嘗試一人在山中生活。山林獨居，究竟是怎樣的一回事呢？

在山上，只需擔天望地，就不大需要天文台了，因為「小昆蟲天氣預報站」就在你身旁：看到飛蟻的突然湧現，蜻蜓有否低飛，蚊子數量的改變，蚯蚓會否從水渠口或泥土裡爬出，你便知道大雨將至；再細聽清晨鳥兒的歌聲：是興高采烈，金曲連連？抑或只得一、兩隻形單隻影，啁啾低鳴？你便知道當日的太陽日照指數。

山林獨處，更是自己成為自己老師的最佳機會。沒有禪修營的日程，沒有何師兄或烏普老師的開示；依靠的，就是自己內在的光明（抑或無明？）自己的修習時間，作息安排通通由自己負責。「自由」與「自律」，一銀兩面。我會問自己，什麼是「輕鬆」？什麼是「鬆散」？什麼是「自覺」？什麼是「自我」？

記得第一次廻瀾獨居，由於剛開始學禪修，心又驚又喜又雀躍，一看到廻瀾那個書櫃我便如飛蛾撲火，把《禪修之友》及許多禪修書籍一看再看，閱讀至晚上一時多，明知頸梗膊痛也不肯入睡。

貪慾就在不知不覺間吞噬了自己。急於求成的習氣仍掩蓋內心的光明。

雖然獨處，但仍與貪婪結伴。

所以第二次獨居時，我告誡自己不要重蹈覆轍！一再提示自己不要沉迷書海，一早一晚打完坐後便入睡。

第二次獨居時，專心打坐，一心一意。在打坐時又有一把聲音：「試試自己的忍痛程度吧！」「沒有什麼不妥啊！烏普老師及何師兄也教我們不要眷戀舒適感呀。」所以在打坐時明明腳痛得要命，硬是不落座，呼吸開始越來越重，坐得心浮氣躁。為什麼會這樣？原來自自己從開初觀察身體的痛變成時間出發：「可否再多坐十五分鐘？可否多坐五分鐘？可否再多一點……」心在跑數。

心不夠定，便自然去追逐。貪慾的面譜由追書看換成追時間，換湯不換藥。

初初兩次的廻瀾獨處，從這兩件事情上發現：既不輕鬆，又不自覺。

在廻瀾自修期間，共修也一樣重要，以澄清禪修的任何疑問。非常感謝太子共修的一班善知識及何師兄的悉心啟導，令我更知道問題所在，並於之後的廻瀾獨處，我更加小心貪慾的變身，心的狡黠及偽裝特性。

不追看書，不計較打坐時間的長短，只需時刻感受身體，心的狀態，就是這樣簡單過一天。山林獨處，一早一晚，輕鬆打坐，輕鬆落座；掃地、收拾營舍、煮食、打坐，然後睡覺，很快便呼呼入睡，朝五晚九，又是另一天的開始。

在這種輕鬆愉悅的狀態下，默默欣賞

大自然的變化，便會感受到陽光普照大地的正能量，雨聲洗擦心塵的痕跡，鳥聲煥發沉幽的精神，蚊子教導我們要懂得忍癢，還有「螢藍到訪」！我有生以來從未見過如斯斑爛的螢光藍蜥蜴，在暴雨後突然一閃，晚上如拳頭般大的巨型蜘蛛，與風暴過後纏在廚房曬衣棚外的淺黃色小蛇；大自然珍藏着我們許多的「第一見」呢！

山林獨居，關上手機，一點也不寂寞，因為新奇事物隨時出現，亦是覺察自己的習

染，調修自己的好時機。更何況獨處不只在山林，在繁喧的鬧市中，可否偶爾一個人吃飯、看一場電影、嘆一杯奶茶、坐一下巴士、行一下海旁……嘗試感應一下從身體、情緒、思想、記憶發出的訊息。你便會發現，自己一點也不孤獨，因為一個最真誠、最老實的朋友，已結伴在你心旁。



讓正念前航

## 追思祝福

小蚊

您的每一段訊息，幾乎都牽起久久不能釋懷的愁緒，  
您的悽愴經歷，讓人非常無奈，  
您家人的處境，讓人看得心焦。  
您的離別又勾起二十多年前的傷痛，  
沉重得幾乎讓人窒息。  
別了，巨人，離開您崩壞的色身，  
願您放下萬緣，  
往下一段旅程進發，  
祝福您一路走好。  
感恩您的身教與言教，  
我願相信，愛才可以不朽！  
向您送上摯誠的祝福，並祝福關愛您的一切有情！  
阿彌陀佛！



**問：**我明白四聖諦與八正道的義理，知道應要解脫生死，但我是一個在家人，修習的進度慢，若是死後會怎麼樣呢？若下一生沒有機會遇見佛法怎麼辦呢？

**答：**這是其中一個修行人時常會問到的問題。一個明白四聖諦與八正道的人就是一個見法的人，見法的人是不大需要依靠他人而行的，單憑自己所確立的正見，已經足以將人生一直帶往涅槃。

確立正見的人，自始人生觀不再顛倒，即使不再接觸善知識，在身處各種順境或逆境時，都不會忘失“無常”的實相；在看到世間各種苦迫時，都會明白根源全都出於貪欲、瞋恚、愚癡；在遇上各種如意或不如意的境況時，都會知道人生真正的福樂唯有涅槃解脫；在遇上各種不同宗教哲理的行持時，都會知道八正道才是徹底滅苦之道。因為生命與世間無時無刻都展現出苦、集、滅、道的真理，所以見法的人畢生都不會退失正見，見法的人對這一點是非常肯定的。以下的經文提到，“不用依賴他人”是見法的人其中一種特質。

於是，世尊由淺入深地為優波離居士講說法理：講說布施的法理、戒行的法理、生天的法理，講說貪欲的過患、退墮、污染，講說出離的利益。當世尊知道優波離居士的內心有能力、柔軟、沒有障礙、質素高、有淨信的時候，便

為他講說佛陀說法的心要：苦、集、滅、道。

就正如一片潔淨、沒有雜色的布料，能很好地染上顏料。同樣地，優波離居士在座上沒有塵埃，沒有污垢，生起了法眼，明白到：“所有集起法，都是息滅法。”這時候，優波離居士見法、得法、知法、入法，在導師的教法之中超越疑惑、清除猶豫、取得自信，不用依賴他人。

——《中部·五十六·優波離經》(選段)

見法的人除非進一步成為阿羅漢，唯有阿羅漢現生息滅貪、瞋、癡，命終後不再投生，否則初果、二果、三果的聖者還會在善趣之中有數生至一生不等的投生。於此帶來一個問題：是什麼因緣條件使這些聖者來生繼續行踐正道的呢？這個問題關係到下一生，只有佛陀或是具有三明的大阿羅漢才能確切解答這個問題。很多修行人將這個問題的重點放在“見法的人下一生有否機會見佛聞法”之上，但只要多讀原始佛教的經文，便可知道佛陀是將這個問題的重點放在“見法的力用能延續多生直至涅槃為止”這個道理之上的。

見法的力用是非常大的，見法的人會帶來正確的生命方向，會帶來身、口、意善行，會帶來出離心。見法的人即使在行持上鬆散放逸，充其量只是前

進的速度緩慢，因此受苦多一些而已。至於命終後的問題，命終後的生命雖是生命又一次的開始，但這個開始是承接著過往生的習性以及較重的業而進行的。正見能為人生帶來息滅貪、瞋、癡的習性與有力的善業，這種智慧的習性與善業會延續至下一生，而下一生這種智慧的習性與善業又會繼續延續至再下一生，這樣一直延續下去直至到取證涅槃為止。

佛陀對入流聖者的描述是比較簡單的，當中完全沒有提到他們下一生會否見佛聞法，只是斬釘截鐵地提到：巴利文本所說，初果聖者不會墮落惡道，一定會得到覺悟涅槃；阿含經所說相同，還加上一句，在天與人的善趣之中頂多受生七次，苦便會去到盡頭。

比丘們，一位聖弟子由於如實知道六根的集、滅、味、患、離，他稱為一位成為須陀洹、不會墮落惡道、肯定會得到覺悟的聖弟子。

——《相應部·四十八·二十六·流》(選段)

若多聞聖弟子此苦聖諦如實知，此苦集聖諦如實知，此苦滅聖諦如實知，此苦滅道跡聖諦如實知，彼如是知、如是見，斷三結，謂身見、戒取、疑，斷此三結，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。

——《雜阿含經·九四七經》(選段)



謂明相初光  
如日出前相

節錄自：《雜阿含七四八經》



拾遺  
常明



日本去過幾次，但京都大阪還是初次踏足。

在大阪街頭買了幾個價廉物美的紅豆餅，店員仔細地包好紅豆餅，表示很感謝我的惠顧。無論顧客花費多少，店員都重視和感謝每位顧客。被尊重的感覺很好。

又是在大阪，我登上一幢商業大廈的天台觀景後乘升降機返回地面，升降機在一些樓層停下，有人入來。大多數進入升降機的人也會對升降機裡的人輕輕聳肩、點頭、微笑，似乎表示：「不好意思，我按停了升降機，阻礙各位。」真會顧及別人的感受！

剛到京都，我找不到旅館，那是小區裡一間小型旅館。一輛運汽水貨車停在路邊，街上行人不多，我只好向搬運工人問路。雖然言語不通，那工人仍很友善盡方法幫忙。其實他也不知道旅館的位置，但他用手機查地圖，盡力指引我。我跟他的指示去行，行了一段路程，貨車在路旁駛過，他慢車下來，微笑着示意我繼續前行的方向。很窩心！

我真是一個路盲，行來行去仍是找不到旅館。後來我又向一位女士問路，她也不知道旅館的位置，於是用手機查地圖，並且親自帶我去到旅館。能夠幫上忙，那位女士很喜悅。很樂於助人啊！

說到去遊覽。那天預備乘火車轉巴士到纜車站，到火車站旁的巴士站才發現要等一個多小時才有巴士！巴士站旁有的士站，但沒有的士，的士需要電召的！但我不懂說日語，怎樣電召的士？！那是很細的火車站，職員就只有站長一個。站長略懂英語，我請他幫忙電召的士，他很樂意立即幫忙。真是太友善了！

還有很多友善的人，不能盡錄。遇到很多友善的人，得到不少陌生人的幫助，除了感恩外，我的心漸漸變得柔軟，平時有點冷酷的我也會自然和主動友善對待別人。

這是一種久違了的感覺，就是當年在葛榮導師禪修營的感覺。葛榮導師鼓勵禪修者修習慈心，友善對待自己和別人。被慈心包圍的感覺很美妙，而最美妙的是，即使平日對別人漠不關心的人也會被四周濃濃的慈心感染，對別人友善起來。葛榮導師離開了十八年，在人情紙咁薄的香港社會裡我遺失了這感覺十八年，今日在大阪京都尋回。

回港後我提醒自己不要吝嗇跟鄰居說早晨、對看更說聲唔該、跟陌生人微笑一下說句多謝，不要介意可能只得到冷淡反應，因為慈心是會傳染的，越來越多人發放慈心，冷酷的人就可能會改變。

慈心其中的兩點，一是原諒，二是感恩。在日常生活中我們需要原諒自己及原諒別人。如果我們不能原諒自己和他人，那麼我們可能會繫執著某些經歷或某些心靈創傷不放，而這樣會令我們的日常生活充滿苦惱。由於我們是凡人，就必然會犯錯。當我們犯了錯，我們無需要感到苦惱和內疚，也不用因此而斥責自己；而是要學習原諒自己並從這些錯誤中學習。其他的人亦都是凡人，亦不是完美的，也必然會犯錯。所以如果你無法原諒他人，你便會繫執著憎恨和敵意，這對你是極為沒有益處的。我們越是對自己友善，就越是會對別人友善；越能夠原諒自己，就越能原諒別人。之後我們就懂得善待他人，與別人的交往就會充滿慈心了。世上有許多人在承受著不必要的苦惱。當看見別人受苦時，我們應嘗試柔和及友善地去對待他們。有時候一個微笑，有時候一個友善的舉動已經足夠使自己和別人帶來不同的感受了；要是你真把慈心散發開去的話，將會看到在生活上、在社會上你會有很多作出慈心行為的機會，這能為自己帶來許多快樂，也能為別人帶來很多快樂。

慈心的另一種重要的心靈質素是感恩。我們常把該感恩的事情視作理所當然的事情。我們可有對事物感恩嗎？可有對別人感恩嗎？可有對能夠認識佛法而感恩嗎？可有對能認識一班善知識而感恩嗎？我們曾否作出努力去培育感恩這種心靈質素嗎？我們有否為自己能夠看見東西而感恩嗎？因為有些人是失明的。我們有否為聽得到聲音而感恩嗎？因為有些人是失去了聽覺的。我們有否為自己擁有健康的身體，可以毫無障礙地禪修感恩嗎？這都是些微細而瑣碎的事情，我們往往認為是理所當然的。我們在吃飯的時候是否應該要感恩呢？還有一點關於感恩的，當我們有不愉快的情緒時，我們亦應該感恩，因為我們可以向它學習，它是我們的導師。

《一起來走禪修路》第 114、115 頁



# 活在當下、回憶過去和計劃未來

光

活在當下、回憶過去和計劃未來，三個好像無法走在一起的朋友，卻又都是我們日常生活的好幫手：想想假如有辦法可以令他們不再互相排擠，反而合作起來，我們的生活將是何等自在方便呢？這裡就讓我們來看看，是不是真的可以把他們聯合起來？也看看如何在日常生活中做到啦！

我們在正規禪修活動時（禪營、共修、坐禪等），大家可以不用兼顧日常生活的活動，只要跟著指示行行坐坐，雖然也會不時想到過去或未來，但是總會比較容易把心念留在當下，比較容易感受到活在當下的好處（這個亦是禪修活動的其中一個目的）。可是在日常生活中，我們很多時候都會需要回憶過去，也常常要計劃未來，那麼是不是就不能活在當下呢？常常活在當下，會不會只是出家修行人的專利呢？難道活在當下就只能在禪營中出現，無法和日常工作或活動結合？在生活中禪修是不是真的可行呢？

首先我們來看看如何既活在當下，又回憶過去。假如大家小心觀察一下，會發覺當我們回憶的時候，心可以有兩種狀態：其一是心和回憶一起回到過去（這個往往是一般人的情況）；另一就是心仍然留在當下，只是正在觀察那些回憶而已。在第一種狀態，由於整個心都已經投入到過去，我們好像再經歷一次過去了的事情，各種情緒反應也有可能出現，我們甚至會變得被動（像在做夢一樣），即使想停止那些回憶也會變得不容易。假如回憶的是自己不喜歡的經歷，那麼回憶將會變得很難受，有時我們會希望忘記

那些過去；即使回憶的是美好的事物，因為我們知道那些是已經過去了的東西，最終失落的感覺會跟著到來，也將會變成不好受的感覺。

要忘記過去並不容易，假如大家反思一下，將會發覺我們其實無法主動的忘記過去，正所謂：「愈想忘記，反而愈會記起！」而且有很多記憶其實是有用的，沒有了它們，我們的生活也會出現問題（看看那些記憶力下降的人就知道啦）。幸好我們可以有另一種回憶過去的方式：回憶其實只是內心的記錄，我們可以把心留在當下，再去觀察那些過去的記錄。這樣，我們就會看清楚那些是已經過去了的事情，只是參考的資料而已。我們已經不需要再對它們作出反應，而且即使有甚麼反應，事情都不會改變了。這樣我們就可以專心找出這些資料中有用的部分，不需要花時間在無關的東西上；更重要是，假如我們覺得需要，可以隨時停止這些回憶，馬上回到眼前的活動來。學懂了這種回憶的方式，我們就不需要再勉強自己忘記甚麼東西，而各種回憶都將會成為幫助我們好好生活的朋友啦！

同樣道理，我們也可以用活在當下的方式來計劃未來。平常我們會很容易被未來吸引，未來和過去不同，過去是已經發生了的事情，即使我們可以稍稍改變一下記憶，變化總不能太大。可是未來從未出現，心就可以有更大的發揮空間：假如我們當時心情樂觀，想到的都將會是美好的事情，心就很容易飄到未來去發夢，成了白日夢；可是一旦

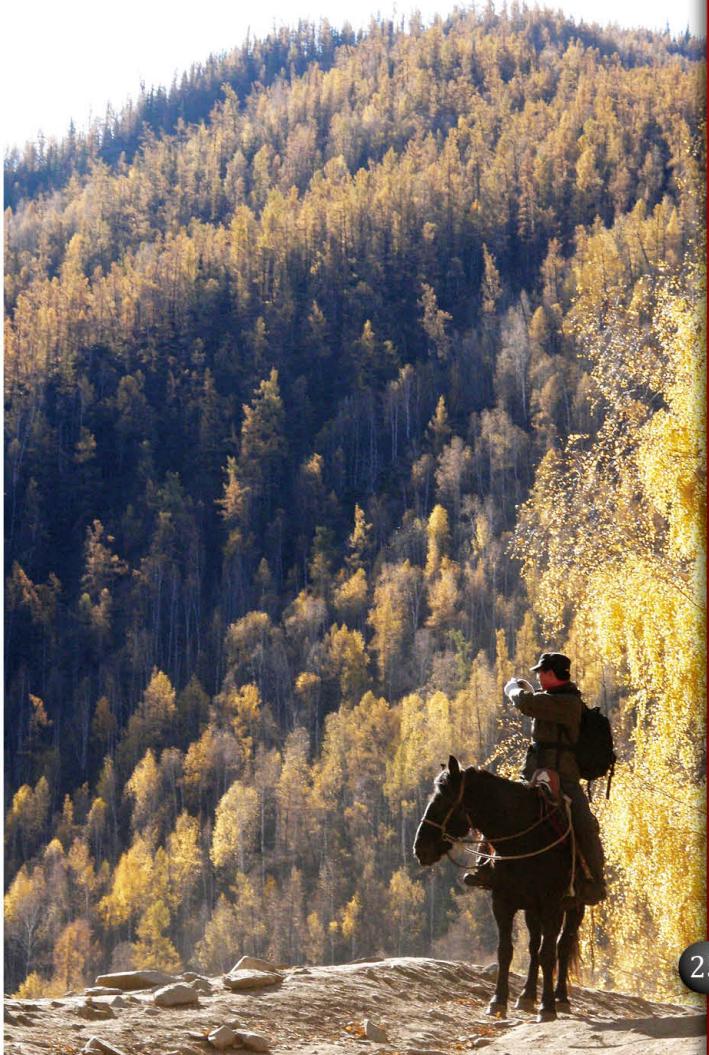
樂觀消失，信心不足，美夢將會變成惡夢，弄到滿腦子都是壓力和恐懼了。要減少「惡夢」的出現，平常最好不要貪著「美夢」，所以平常要注意，不要習慣不經意地去想將來，一旦發現自己無由來的想到未來的事情，就要馬上把心帶回當下，問問自己現在是不是適合計劃未來的時候？這些計劃又是不是對當下的活動有用呢？假如不是，就要專心回到當下的事情，把未來留給未來啦！

要有合理的計劃，最好是每次計劃都是由自己主動開始。這樣的話，心就會知道心內想起的都只是計劃，我們正在為一些未出現的東西做準備而已。由於是未來的東西，自然不可能完全確定，所以要接受自己無法做出完美的計劃，合理的預備就可以了，不用浪費太多時間作過度的準備，反而可以預備一下接受將有未知事情的出現。另一方面，也要知道事情其實並未出現，無論估計到將會有甚麼困難，都只是未來的問題。我們當下只需要做好眼前的東西，甚至可以好好享受一下，等未來困難真的來到時再處理啦！正所謂「是福不是禍、是禍躲不過」，不值得預先為未出現的東西而苦惱呀！

有關回憶和計劃的處理，還有一個重要的法則：我們其實都只能活在當下，所以應該把主要的時間精力都用在當下，過去和未來只是在有需要時才用到的參考。請記得：過去的東西已經過去，是既成的事實，只存在我們的記憶之中；未來的東西實際上從未出現，根本從未確定，只是我們內心的估計而已。只有當下，當下一刻是正在發生的事情，所有我們可以覺察、感受和處理的東西，都在這個當下之中。明白這個分別，就會知道我們其實無法生活在過去和未來，它們都只是心內的投映，是幻象而已。想要

有真正的生活，可以真實感受和有作用的生活，只能在當下，所以大家都應該常常活在當下！

看到如何活在當下的同時又可以回憶過去和計劃未來，希望大家明白回憶和計劃其實是幫助我們生活的好工具：回憶過去是一個資料庫，是我們處理日常事情的好參考；計劃將來是一種能力，它可以幫助我們對未知的東西作更好的準備。只要我們懂得適當的使用它們，它們就會成為我們的好幫手，好朋友；反過來，假如我們不懂得控制好這些能力，它們就會影響我們日常生活，令到生活多了很多不必要的煩惱！想要適當地使用它們，就要多多練習：練習把心帶回當下的能力，練習分清楚哪些是真實的感覺，哪些是心內的投映，亦即是我們常常說的正念和覺知啦！希望在禪修路上多多見到各位，也祝願大家都可以常常活在當下，真正享受當下的平靜和快樂呀。



# 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：不定期舉辦，請留意  
本會網頁的【最新消息】欄的公布。  
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

## 禪修課程

日期：2018年3月6日、13日、20日、27日  
(共4堂) 第一期

2018年8月7日、14日、21日、28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：2018年 13-14/1；10-11/2；10-11/3  
14-15/4；12-13/5；9-10/6；14-15/7  
11-12/8；8-9/9；13-14/10  
10-11/11；8-9/12

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：2018年 20-21/1；17-18/3；21-22/4  
19-20/5；21-22/7；18-19/8；  
15-16/9；20-21/10；17-18/11  
15-16/12

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：九龍新蒲崗大有街14號  
萬星工業大廈3樓

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65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）



## 新年三天禪修營

日期：30/12/2017 - 1/1/2018

## 農曆新年七天禪修營

日期：16 - 22/2/2018

## 復活節四天禪修營

日期：30/3 - 2/4/2018

## 端午節三天禪修營

日期：16 - 18/6/2018

## 特區成立紀念日三天禪修營

日期：30/6 - 2/7/2018

## 中秋節四天禪修營

日期：22 - 25/9/2018

## 國慶三天禪修營

日期：29/9 - 1/10/2018

## 聖誕節五天禪修營

日期：22 - 26/12/2018

### 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。

## 歡迎投稿

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

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

## 免費索閱

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

## 同學會網頁

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

## 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

## 目錄

頁數

96葛榮居士禪修講座錄（七）上 南傳佛教叢書編譯組譯	1
【迴瀾】工作禪組通告	5
如是我活·禪：苦聖諦——愛別離苦	6
人間路：對不起	7
讀經偶得——佛陀入滅前的諄諄教誨	8
一草漫畫	10
與君一席話	Endless Song
原始佛教經文選講（三十六）： 《中部·三十四·小牧牛人經》	11
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選： 密集禪修營的體會	12
見聞思：事務	14
仙人掌：禪修，仍未足夠	徐影玉
未知滋味：一個人在迴瀾上	思
讓正念前航：追思祝福	16
修行問答	綠番茄
拾遺	暖羊羊
聊天室：情味京都	17
葛師金句畫	18
活在當下、回憶過去和計劃未來	小蚊
葛榮禪修同學會主辦活動	19
底頁	蕭式球
	20
	常明
	21
	晴
	22
	Rebecca
	23
	光
	24
	26
	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】



葛榮禪修同學會