

禪修之友



40

07.2019

目錄

頁數

烏普居士禪營活動消息	1
出版／贈書消息	2
禪修課程消息	2
99葛榮居士禪修講座錄（一）	3
南傳佛教叢書編譯組譯	
如是我活 · 禪：讚嘆慈悲與智慧的布施	旅女 10
阿姜查《寧靜的森林水池》精彩的比喻	慧正 12
觀日出	陳俊豪 16
再見，父親！	真瑜 17
斯里蘭卡尼藍毗禪修中心之旅	陳積 18
人間路：知足	過客 21
【迴瀾】工作禪組通告	21
原始佛教經文選講（三十九）： 《相應部 · 四十二 · 七 · 說法》	蕭式球 22
見聞思：難以得到的快樂	思 24
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選： 禪修的好處	25
感言體語	陳佩文
未知滋味：跌	何國榮 27
仙人掌：再見面，要有足夠的智慧	暖羊羊 28
慈心禪，漫長路	綠番茄 30
聊天室：廁所的體驗	Endless Song 32
修行問答	晴 33
葛師金句畫	蕭式球 34
讓正念前航：勞動的美	Rebecca 36
拾遺	小蚊 37
光說禪：簡說八正道	常明 37
一草漫畫	光 38
清楚覺知當下 了解一切都是無常的	一草 40
葛榮禪修同學會主辦活動	阿姜查 41
底頁	42
	44

禪修之友

出版日期：二零一九年七月
版權：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

第40期

葛榮禪修同學會主辦

喜悅和智慧
禪修的平靜、
認識並體驗

烏普居士 禪營

2019年10月24 - 27日(四天)
香港佛教聯合會沙田活動中心
英語主講 粵語翻譯
費用：隨喜
導師：烏普居士 **Mr Upul Gamage**

烏普居士，一位出色的禪修導師，現在是斯里蘭卡「尼藍毗 (Nilambe) 禪修中心」的主持。他自幼熱衷禪修，於1986年已在「尼藍毗禪修中心」跟隨葛榮(Godwin Samaratne)禪師學習。烏普居士常在斯里蘭卡和世界各地教導禪修，他理論與實踐並重，直透人心的教導方法，能令學生以喜悅而有效的方式修習。

查詢電話：9382 9944
活動詳情及報名：
www.godwin.org.hk





出版／贈書消息

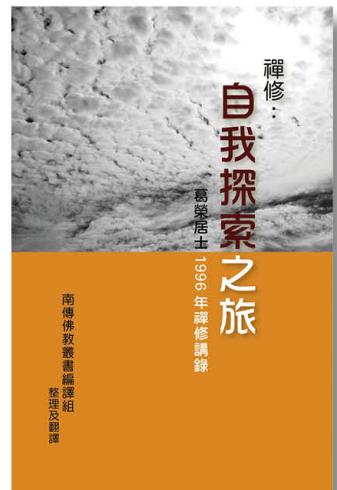
2018年是葛榮導師辭世的十八週年，我們把原載於《禪修之友》第三十期至第三十九期的 先師於1996年在港的大型公開禪修講座錄結集成書《禪修：自我探索之旅》出版，以茲紀念。

這輯講錄記錄了 先師的主要禪修法：出入息念、慈心禪、無所緣境禪修；亦記錄了 先師有關思想與情緒、禪修與不愉快經驗的論述。此外，還附錄了一輯《葛榮居士辭世十週年紀念文集》，讓大家略知其生平點滴和他對別人的影響。

我們敬印了三千本來贈閱與大家結緣，願這講錄能啟發大家踏上自在之途！

如欲免費索閱該書請以電郵跟我們聯繫，來郵請寫上：姓名、郵寄地址、電話和索取數量。

此外，我們亦印備了二百本在佛哲書舍出售流通。



葛榮禪修同學會 謹啟



葛榮禪修同學會主辦活動 禪修課程——止觀禪定與身心

日期：2019年8月16日、23日、30日、
9月6日（共4堂）

時間：星期五晚上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

報名電話：9382 9944

課程內容：

第一講：何謂禪定？各種常見的禪修方法。止觀禪法介紹。

第二講：止與觀詳談。八正道簡介。

第三講：止觀與身心的關係。

第四講：止觀與正精進。生活禪。

每講都有禪定實習，如環境許可，亦會做點伸展運動。

葛榮居士禪修講座錄1999（一）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月五日

地點：志蓮淨苑

第一講：禪修概述

首先，我要向每一位表達熱烈的歡迎。我很高興再次回到這裏。我常常享受到這裏與大家一起。我很高興得悉人們對禪修越來越感興趣。接下來，我會對禪修作一個概述，這是我收到的講題。之後，我們會有討論和答問環節，然後我們有小休，短的休息，接着我們可以禪修一會兒，最後以巴利文和中文唸誦來結束。

正如我所說，今晚的講題是禪修概述。我們可以反思的問題是：我們為什麼要禪修？禪修的目的是什麼？我想說，禪修的目的就是從我們自己製造的痛苦中解脫。佛陀經常說：「我只教一件事：苦和離苦」

的方法。」因此，禪修可以被視為醫治我們疾病的藥物。今天，我們將討論這藥物的一些方面，就是我們如何使用這藥物以及如何治癒自己。因此，禪修非常重要的一面是學習有覺察，學習有正念，學習有意識。否則，我們會變得越來越像機器。機器可以運作得很好，但機器不知道自己如何運作，為什麼運作。覺察與此完全相反：只是知道，只是意識到，只是醒覺到正發生什麼。我會講述修習覺察的一些好處、一些利益。

例如：現在正發生什麼？你可以身體在這裏，但精神可以在其他地方。因此，在覺察這工具的幫助下，回到這裏，活在當下，意識到現在正發生什麼。這是禪



修一個很重要的方面：學習體驗當下，並學習處理，學習覺察過去和未來。覺察的另一個重要方面，是學習用覺察來探索、審視我們的心和身每時每刻正在發生什麼。通過這種方式，任何的經驗，任何我們生活中必須面對的情況，我們都可以從中去努力學習、發掘、探究，找到屬於自己的發現，這是非常非常重要的。如果你學會這樣做，任何處境都能讓我們禪修。處境可以是一個愉快的經驗，也可以是一個不愉快的經驗；甚至能從我們的不愉快經驗中有所學習和發現。

覺察的另一個相關層面，就是學習處理我們的不愉快情緒。這裏每個人都有這些不愉快情緒的問題。它可能是憤怒，可能是恐懼、焦慮、壓力，我們都必須處理這些情緒。處理這些不快情緒的一種方法是學會對它們有意識，只是學習覺察這些情緒，無論是什麼情緒。例如，當我們經歷憤怒時，我們可否意識到憤怒？可否覺察到自己此刻正在經歷憤怒？不是壓抑憤怒，不是推開憤怒，不是否認憤怒，不屈從於憤怒，而只是知道憤怒，然後我們學習在自己內心處理。因此，重要的不是那個引起憤怒的人或情境，而是處理內心正在發生跟憤怒相關的事情。如果你能夠學習以這種方式使用覺察，禪修就會成為一種真正的生活，一種生活的藝術。然後我們發現禪修不再是禪坐的時候才做的事，以這樣的方法，我們就可以學習

在日常生活中，有意識的生活，在大部分的時候禪修。

現在有兩種禪修方法是與覺察相連的，第一種就是在身體呼吸時使用覺察，這可以是另一種禪修方法。再次的，意思就是用呼吸培育覺察。在這種方法中，當我們嘗試覺察呼吸時，學習處理心和身正在發生的任何事。如果思想出現，我們學習非常友善和溫和地對待思想，然後學習放下思想，否則思想通常會控制我們。通過這種方式，我們學習控制思想而不讓思想控制我們，這是一個非常大的分別。然後我們以同樣方式對待情緒，當情緒到來時，我們知道有情緒，我們學習放開它，以呼吸作為錨幫助我們回來。正如我之前所說，我們可以用呼吸和覺察來體驗當下，此時此處。某種程度上，有趣的反映是，我們日常生活中的大部分時間，不是想過去曾發生的事，就是想將來會發生



的事，這些只是機械式地發生，甚至連我們自己也不知道。因此，即使是幾秒鐘，幾分鐘，如果我們可以在呼吸的幫助下，與當下同在，那些時刻就是自由的時刻。我經常喜歡提及把我們的呼吸當為朋友。呼吸是一個非常好的朋友，因為每當我們與呼吸一起時，它提醒我們現在這刻。呼吸也是唯一時常與我們一起的朋友，即使當我們睡着，呼吸也在那裡。直到最後一刻，這個朋友總是和我們一起，及至最後一口氣，我們是與這個朋友一起度過。就是這樣，如果我們能夠與這個朋友建立連結，這個朋友總會以不同的方式幫助我們，就如我之前所說的。這個方法的另一個方面，就是我們一旦在我們的朋友幫助下培養了覺察，如我剛才所說，你可以在日常生活中持續保持那份覺察。

另一種以覺察來禪修的方法是無所緣境禪修。之前我講的是以一個對象來禪修，而無所緣境禪修這種方法是你容許任何念頭出現、任何情緒出現，甚至是自己不喜歡的情緒、任何身體的感覺出現，只是知道我們的心和身每一刻正在發生什麼。這就像容許我們的心做任何它喜歡的事，只是知道、只是有意識，只是覺察我們的心和身正在發生什麼。就像一個非常友善的母親，讓孩子做孩子喜歡的事，只是看着，只是知道孩子在做什麼；同樣地，我們看着並知道自己的心和身正在發生什麼。

現在我想講述一種非常重要的禪修方法，稱為慈心禪。這就是學習對自己

友善，學習對別人友善。我喜歡的講法是：以慈心禪幫助我們成為自己最好的朋友。有時我們不知道，我們就是自己的敵人——我們所做的事為自己帶來痛苦，也為別人帶來痛苦。我們甚至沒有意識到我們在對自己做什麼。因此，正如我所說，透過慈心禪你學習與自己建立連結。你學習非常友善、溫柔、仁慈和柔軟對待自己。如果我們能夠學習以這種方式對待自己，那麼我們就可以學習以同樣的方式對待別人。這就是學習向自己敞開心扉，學習向別人敞開心扉。

慈心的另一個重要層面是培養寬恕的素質。有時，我們可能因為自己對別人所做的事，和別人對自己所做的事而背負着心靈傷口，而且我們可能緊握這些傷口，我們為自己對別人所做的事，真的受了很多內疚的痛苦；為其他人對自己所做的事，也受了很多仇恨和敵意的痛苦。因此，透過學習原諒自己和學習原諒別人，來學習治癒這些傷口，是非常重要的。

慈心禪的另一個重要方面，是讓我們有時想起從別人那裏得到的善意。這裏的每個人都曾經從別人處得到一些善意，但我們曾否反思這些事情？我們曾否想起別人為自己做過的好事、善事？想起曾經從別人那裏以不同方式得到善意，這可以帶給我們很多快樂、很多喜悅。慈心這方面的另一個特質是學習對這些事情感恩。在這裏，有許多理由可以讓我們為發生在自己身上的事、為我們在人生中所得到的祝福而感恩，但再次，我們不會想起這些

事。我們只想到負面的事，這為自己和別人製造痛苦。我們不應為自己能聽而感恩嗎？我們曾否這樣想過？我們曾否為自己能看而感恩？我們曾否為自己對靈性的生活和教導有興趣而感恩？這正是你們今晚到來的原因。去感恩這些小事，一些我們生命中得到的小事，對於我們是一個非常重要的質素。

現在我想回顧一下我提出過的一些重點。我談到四種禪修方法，可以幫助我們體驗一些平靜、一些慈心、一些喜悅，並最後從我們製造的痛苦中解脫。這與我們通常習慣的生活方式不同，是另一種生活方式。我提出的第一點是覺察的重要性，這是禪修非常重要的一面，是學習有意識地生活，而不是無意識地生活。我提到這種有意識地生活的方式的一些好處。我提到的第二點是如何以覺察來培養對呼吸的專注，這有助我們發展越來越多的覺察。然後我講述這種呼吸禪修法如何為我們的生活帶來好處和利益。我提到的第三點是一種沒有禪修對象的方法，但對心身正在發生的一切，都普遍有覺察。學習以覺察去專注一個對象，對我們很重要，而如我所述，學習培育這種普遍性覺察也很重要。最後，我提到的第四點是慈心禪在我們的生活中的重要性。

以上是對禪修的概述。這是佛陀為我們的疾病所發現的藥物的一些方面，這些疾病對我們造成痛苦。當我們能夠真正使用這藥物時，我們就能以一種非常健康的方式，一種平靜的方式，一種對自己和別

人充滿慈心的快樂方式來生活。非常感謝你們，我看到你們是那麼專注和那麼覺察地聆聽。如果你對我所說的、對這藥物有任何問題，現在可以提出任何問題。

〔問答〕

問：你剛剛談到的禪修與中國傳統的氣功，有沒有什麼分別？

答：我必須說我對氣功所知不多。但我知道的一點是：它是利用身體的動作和動作相關的能量。我希望這是培養你對身體正發生的事的覺察的一個方式，而同時可以視作一種以慈心對待身體的方法，並以有用的方式使用能量。最後，我會說你可以以禪修的方式來運用氣功，這樣它們就可以真正地互補。謝謝你提出這個問題。

問：我想問一下，你說我們必須覺察到我們日常生活中每時每刻正在發生的事情，但我發現有時我的注意力不在當下。我想做到，但當我忙於工作時，我無法專注此刻正在發生的事。

答：我很高興你至少在日常生活中努力練習覺察。在日常生活中，當我們過着非常忙碌的生活時，我們能做的一件事不是學習專注，而是對我們的思想有普遍的覺察。不要試圖去覺察整天的所有念頭，這並不容易，而是在整天中只是盡可能回到自己的心並意識到：此刻我有什麼思想。第二個與思想有關的建議，就是盡可能在一天中，認知此刻我有什麼情緒。我是否

焦慮？我是否有壓力？我是否有恐懼？只須知道，尤其是與你思想有關的情緒。第三個建議是當不愉快情緒沒有出現時亦有所意識，有所覺察。整天裏，有時候我們是沒有不快情緒的，

因此除非我們覺察到，否則我們甚至不知道自己的心是自在的。最後一個建議是在整天中嘗試回到當下，當你正在做事，就真的與你所做的事在一起。不是要你每個行動如此，只要有一些行動如此，就能讓我們培育這個活在當下的質素。就是這樣，我們可以把覺察融入我們每天的生活方式中。

問：我先要多謝你與我們分享你的經歷，我非常感激。我的問題是，據我所知，至少有四種禪修類型，我非常困惑，我不知道哪種最適合自己。第一種是你剛剛介紹的。第二種是傳統的中國方式。然後第三種是超覺靜坐(TM)。第四種是瑜伽。我對這四種禪修感到困惑，我想知道如何選擇最適合自己的禪法。

答：第一個建議是當你不是坐著，當你不是禪坐時，嘗試盡可能使用覺察，如我回答之前的提問那樣。第二個建議



是當你可以禪坐時，使用呼吸可以是一種非常有用的禪修，就像禪宗傳統所做的那樣。我建議的第三種禪修方法不是超覺靜坐，在超覺靜坐中，要使用梵咒，而我所講述的方法並沒有一個對象，而超覺靜坐是有一個對象的。我所講的這種方法是對正在發生的事情有普遍覺察。第四個建議是當你生氣，當你感到煩厭，當你有恐懼，當你有仇恨，任何時候你經歷這些情況，就學習友善地面對。如果不服用藥物，你就不知道藥物如何起作用。所以，嘗試使用我介紹的藥物，然後可能在一段時間後，你能告訴我使用藥物的經驗。也許你可以來明天的講座，到時你可以告訴我，這天使用一些我所介紹的藥物時發生什麼。謝謝你。

還有時間請再問一個問題。

問：在日常生活中，我嘗試訓練覺察和意識，我發現這藥物非常有用。它幫助

我的心安定下來，我發現心很平靜，也可以用這個安定的心來處理各種情況。所以我很欣賞這種方法，但我在工作中遇到一個問題，就是當我以這種方式訓練自己時，我發現我的反應比以前慢。我的工作須要我思考很多，並要求我回應和反應要很快。所以當我發現我的反應比以前慢，我的思維過程比以前慢，我不知道我是否用錯方法？或是我的訓練出了任何問題？

答：我很高興你在日常生活中體驗到使用覺察的一些好處。這確實表示這個藥物有用。但重要的是，當你有覺察時，當你想快速思考時，當你必須快速行動時，你應該能做到。有時在我帶領的禪修營中，我要求禪修者快步走。有時他們告訴我，當他們走得快時，更容易培養覺察。通過更多的覺察和更多的禪修，你的心變得非常清晰。當有一個非常清晰的心時，你可以在你想要的時候迅速行動。在斯里蘭卡，我的一個朋友是一名律師，他非常認真地練習禪修，而且因為禪修，他的律師工作做得非常好。禪修幫助他快速思考並迅速行動，因此即使是其他律師，也發現他的改變，他們也想了解如何禪修。所以請明白並記住，禪修不只是放慢，當你想要時，你可以迅速行動，你可以快速思考，你可以迅速反應。正如當我在香港的街上走時，我必須走得很快。謝謝你。

不好意思，現在我們必須停止這個答問環節。如果你真的還有問題，也許在這個環節結束後，你可以來見我。現在我提議大家有個短的休息，大約五分鐘的休息。請在休息期間內嘗試保持止語，因為止語能幫助你有意識和有覺察。然後，大家回來，我們會禪修一會兒。當我們搖鈴時，你們就回來。我想再說一次，請在這個時間止語，請努力保持有意識和有覺察。謝謝你們。

〔小休〕

〔坐禪〕

很詳和，正如我剛才所說，你們有些人坐着，其他人在移動，都很安靜，很詳和，有覺察，在寧靜中，這都很好。我們嘗試做的禪修非常簡單，嘗試將覺察和善意結合。首先，對自己感受友善和溫柔，無論你的心和身正在發生什麼——思想、感覺、情緒，只是帶着友善和柔軟來認知它們。所以請認識到這不是集中，而是帶着友善，只是每時每刻地知道我們的心和身正在發生什麼。請以一個舒適的坐姿來禪坐，讓你坐着時不須要移動或發出噪音。

如果你有念頭，只是友善地知道有什麼念頭。任何你不喜歡的情緒，只是帶着柔軟和友善去覺察這些情緒。

你感受到這個房間裡的詳和與止靜嗎？感受友善和溫柔，給你的心和身體。

現在請帶著覺察張開你的眼睛，當你改變姿勢和做任何事，請有意識地做，並且帶著覺察。坐得很寧靜，完全止靜，很感謝你們。

〔巴利文唸誦〕

現在我們可以做一些巴利文唸誦，我希望每個人都會參與，它們是非常簡單的唸誦。第一個唸誦是歸依三寶。唸誦時，讓我們嘗試在唸誦當下來唸誦。我將會帶領唸誦，請與我一起。

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)

第二個是Sādhu，是傳統佛教國家會唸誦的。它的意思是「善哉」。只是一個字，我希望每個人都加入，請唸。

Sādhu Sādhu Sādhu
(善哉 善哉 善哉)

最後的唸誦是Santi，意思是「寂靜」。所以當我們唸誦時，我們嘗試體驗這份寂靜。它也只是一個字，請嘗試加入。

Santi Santi Santi
(寂靜 寂靜 寂靜)

〔中文唸誦〕

現在是中文唸誦，請唸。

南無釋迦牟尼佛 …… 南無釋迦牟尼佛
…… 南無釋迦牟尼佛 ……
釋迦如來 …… 釋迦如來 …… 釋迦如
來 ……

很感謝大家今晚到來，很感謝你們提出一些很有用，很實際的問題；感謝你們美好的唸誦。直到明天我們見面前，希望你們繼續修習我建議的方法。給我的下一個講座題目，是我聽到禪修者所提出關於修習的一些問題，希望你們會到來，能夠從我們的講解和討論中得益。願你們安寧地入睡，安寧地醒來。非常感謝你們。



讚嘆慈悲與智慧的布施

+ 旅女

約兩年前住處附近開了一間素食店。店鋪很小，最多可坐17人。食物種類有十多款的，皆是傳統中式飯菜。我沒有刻意查詢，但從觀察所得，猜測店舖的年長廚師及收銀員就是老闆夫婦，另有一位店員幫忙。食物價錢便宜，並能填飽肚皮。午餐及晚餐的湯飯菜快餐，一律33元，長者優惠只收29元。這間素食店的特色，就是客人可以用29元購買一個長者快餐套票，把飯票貼在牆上，以示捐出一份快餐給長者。長者看到牆上有貼著的飯票，就可以拿下來，即時換取快餐在店裏進食。

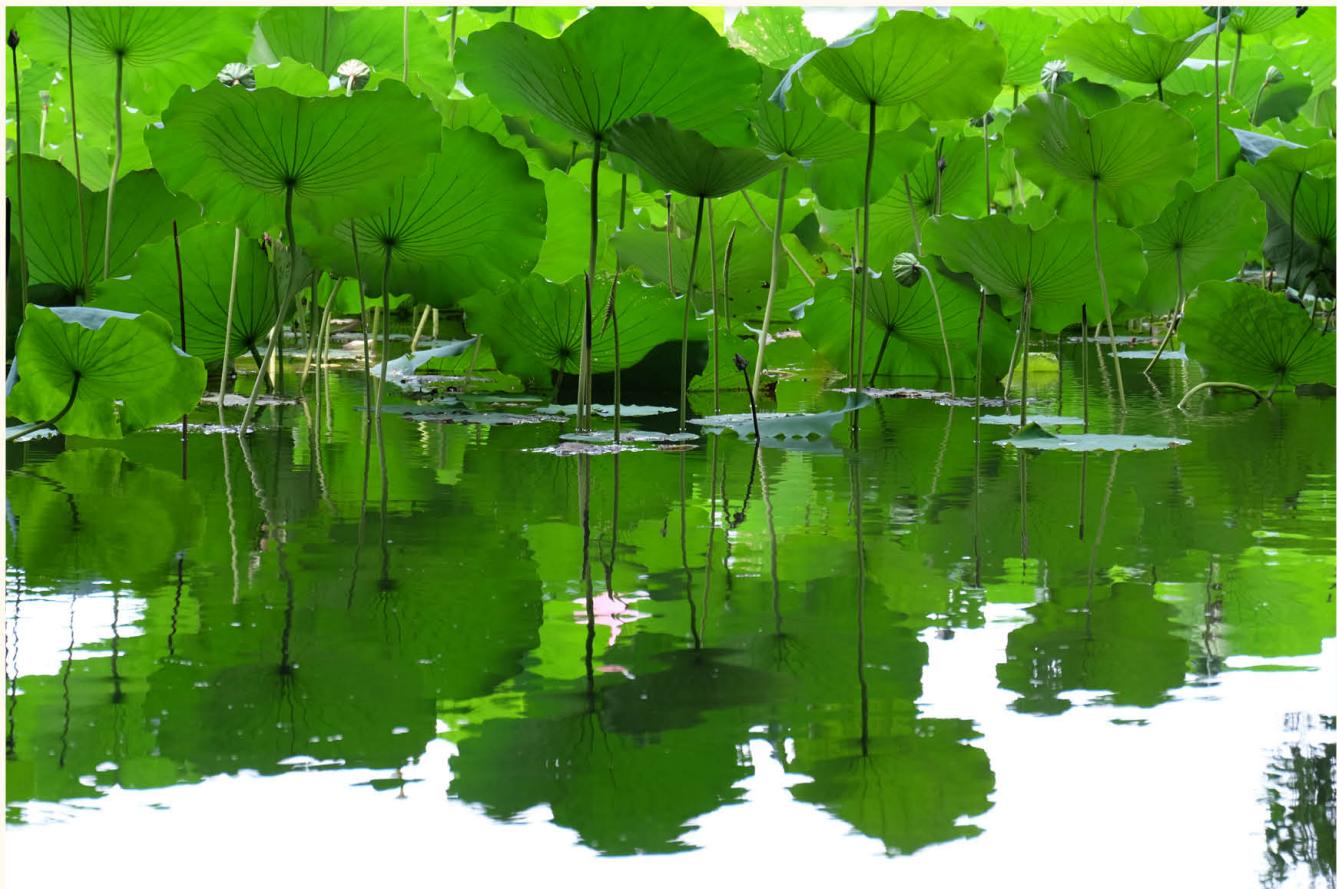
很多時我看到牆上有數十個飯票，知道還有數十個長者可以吃免費套餐。有好幾次我看到素食店裏裏外外有十多個長者在排隊，輪候取票吃免費飯餐。有一次我在店裏進食時，看到有兩位長者進來想吃免費飯餐，老闆娘卻指着空空如也的牆壁，表示飯票已派完了。當長者猶豫如何反應時，我即上前購買了幾個長者快餐套票，兩位長者歡喜地接過飯票換取飯餐。對我來說，幾個飯票的金錢是一個容易的代價，是很微小的善行。

我很欣賞素食店主這個匯聚各方人士

成就善行的方法，是一個多贏的布施。第一個贏家是長者，他們能夠免費吃飯，省了金錢，並感受到自己是被關愛的一群。此外長者身體機能減弱，適宜多進食較易消化的蔬食，素食對他們的健康有好處。第二個贏家是捐贈者，不多的金錢就能讓長者歡喜地吃一頓飯，是一個較容易的付出，並看到具體的成果。第三個贏家是店主，免費飯餐吸引了一群長者食客，生意當然興隆啊！

愛思辯的我曾猜疑：這是否店主為一己生意利益而製造的布施遊戲呢？這個問題當然不會有明確的答案。我只是用眼睛觀察，看到素食店食物的價錢比附近店舖便宜一點，長者套餐另有減費優惠，店主似乎不是以賺大錢為目標。觀察老闆夫婦與服務員、客人、和長者的互動交流，內容與態度平實友善，沒有給我不真誠、表裏不一的感覺。我相信自己的感受，便相信老闆是無私的善意。

第四個贏家是動物，免費飯餐給長者多吃一餐素，少吃一餐肉，讓動物少一個受苦的機會。另外，科學家已告訴我們，禽畜飼養業是製造環境污染、地球暖化的



一個主要因素，素食是保護地球的希望。故此這個捐贈素餐的善行，還有許多贏家：保護環境，就是保護地球每個眾生，包括人類；減少殺戮動物，也能為全人類創造善的共業。

我看到素食店由起初生意冷清到現在座無虛席，食客不只是長者，也有很多青年人和中年人。由於這個贈餐活動是公開予所有人參與，能讓很多人有機會行善，也比單靠老闆自己承擔布施更能持續發展，真是一個具備慈悲與智慧的善行！每當我看到牆上貼滿捲曲的飯票，知道多贏的布施正在進行中，心裏滿載歡喜。

我無法知道別人的意圖是什麼。我的觀察與推測只是我的心識活動，給自己一點訊息和指引，並不代表現實的一切。其

實我也不需要知道別人的內心世界，每個心識與行為都會帶來它自己善的、惡的、或中性的果報。善惡因果法則是大自然的法則，無論我清楚與否。無論參與這個贈餐活動的人是自私或無私的，或兩者兼備的，大自然會以它的法則自動運作，無需由我去審判或評定。我只需要管好自己的心，善用自己有限的智慧來指導自己的生活便好了！

感恩佛，感恩法，感恩僧，開示了大自然的法則，讓我在迷亂的世界中有所依靠；感恩善知識，感恩眾生，讓我參與你們慈悲與智慧的善行，與你們一起走上自利利他的大道。

阿姜查《寧靜的森林水池》

精彩的比喻

+慧正

禪修，看似簡單，實在不易，要你沉思冥想，觀呼吸，也沒有甚麼可以量度你到達什麼境界。大抵禪修是很個人的活動，少有交流。筆者學習禪修亦有好些日子，年復年，有時真是似懂非懂，不免有些疑惑。

近月來閱讀泰國禪師 阿姜查的弘法系列，簡明易懂，如一道清泉流淌心間，瞬間得到平靜。阿姜查是南傳佛教著名禪師，他艱辛創建巴蓬寺，走出自己的禪修

之路，享譽國際，其間經歷令人感動。他弘法巧妙地運用比喻，把艱深的佛教名相，禪修目的、方法，具體而微，貼近生活，令人豁然開朗，留下深刻的印象。本文選擇阿姜查弘法系列的第六冊《寧靜的森林水池》，嘗試從生命、修行、修行對治、

修心與義理和老師五個方面，作了一些整理，跟大家分享。

比 喻	內 容 摘 要
一、生 命	
1. 流水喻： 生命不因愛惡 停息	流水本質：不斷改變，不會因喜歡與否而停止。 生命亦如是，當知道歡樂的空、自我的空，去尋找穩定、苦的解脫，才會得到真正的安寧。（第6章《佛陀的喜悅》P.138）
2. 落葉喻： 成長	清掃落葉——僧侶清掃落葉至道路盡頭，在遙遠的另一端新的落葉又再次鋪滿。 生命一如落葉，明白成長與落葉的道理，就會知道生活在這恆常變遷的地球中，擁有無比的喜悅。（第4章《樹葉將永遠在掉落》P.97）
3. 糖、水喻： 生命本然	糖甜而水無味，是其本然，思想、苦樂亦一樣，不可遏止。 它的本然是無常、不圓滿，而非延續快樂的因素。不可認為：「我在受苦，我要停止想」，否則適得其反。 正見根本：沒有分別心，平等看待所有人，沒有好壞、智愚。 雜染由來：無知、慾望和分別心。 明白彼此本然一樣：重點是瞭解差異，找出共同點，用智慧去處理這些差異，而非執著不同。（第2章《分別心》P.40-41）

二、修 行	
1. 吃喻： 讓問者思考	有人問阿姜查：「你為什麼要修行？你怎麼修行？你修行的結果是什麼？」他反問他們為什麼要吃？怎麼吃？吃完的感覺是什麼？他的教學讓問者回到自己內在的智慧。（第2章《你為什麼修行》P.49）
2. 樹成長喻： 盡責任、順自然	一棵樹有它成長的步調，不可強迫一刻立即開花結果，但澆水、施肥不可缺少，其餘就留給大自然好了。 精進不可停止，盡完責任，結果就留給自然（你所積聚的業力），那你就可安住在平靜之中，否則就會陷於痛苦。（第2章《讓樹自己成長》P.50）
3. 採蘑菇喻： 不得法的禍害	修行目的在去習氣、除煩惱，但亦有危險，一如採蘑菇，不可盲目地採，要分辨它的種類。修行亦一樣，需知道危險的地方，方能解脫。（第2章《飢餓的煩惱》P.37）
4. 舉木、芒果兩喻： 定慧與禪坐	4.1 舉木喻：禪坐就如同一根木頭，內觀和審視是木頭的一端，平靜與專注是另一端；如果你舉起整塊木頭，兩端必會同時被舉起。 4.2 芒果喻：定與慧不能截然分開，就好像芒果由青澀到成熟，不是兩顆不同的水果，沒有前者，也不會有後者，兩者相輔相成，不必執著語言分別。 定是初階段平靜之心，從簡單的專注修行中生起，只是起點而非終點，進一步思維（內觀）所有生起的心理因素，不論平靜與否，都繼續洞察和審視，直到覺悟一切。（第1章《研讀與實際經驗》P.23-24）
三、修 行 對 治	
1. 羅網喻： 外塵（世俗事物）	阿姜查說：「一個對自己內心有所警惕的人，將逃離惡魔的羅網。」 觀察心：在同一時間內，覺知心與外塵接觸時是怎樣？覺知心與外塵分開時又怎樣？這樣觀察，智慧便隨之生起。（第2章《外塵和心》P.42）
2.1 風火水喻： 貪瞋癡禍害	心中之賊：真正的賊不在外，而在內。內在危險是貪瞋癡。 2.1.1 風喻：感官接觸外塵，引起貪瞋癡；慾望風暴，摧毀良善。 2.1.2 火喻：貪瞋癡燃燒，往往造成錯誤或錯判好壞，被火征服。 2.1.3 水喻：煩惱之流，淹沒了真性。（第1章《心中之賊》P.29） 2.1.4 攝友分開喻：困難之處。 控制、超越貪瞋癡，才能主宰心靈，佛陀說它的難度一如要與童年摯友分開一樣，絕不容易。（第2章《飢餓的煩惱》P.37）
2.2 賊喻： 五蘊是賊	2.2.1 執著五蘊，摧毀心靈。 五蘊 色：受他人身體吸引、不明身體是衰敗法，老病來臨會痛苦，剝奪了平靜。 受：忘記苦樂無常，無我；認同情緒，因此飽受折磨。 想：認同所認知、記憶的事物，只會引發貪瞋癡，並變成慣性，儲藏在潛意識中。 行：色受想接著反應就是，念頭、感覺、好惡，悲喜便生起。 識：執着上面四蘊，認為我知道、我是、我覺得，而被自我的幻覺和分別束縛。 對治方法：將五蘊從煩惱和執着分開。（第1章《心中之賊》P.29-31） 2.2.2 想是劫賊：想是苦，就如給賊打劫，因為「想」本身就是苦，因為我們將現在的事物和其他我們所知的狀況比較，並有新的期待出現，苦就來了。（第2章《分別心》P.41）

2.3 热鐵球喻： 放下才能自在	<p>五蘊如熾熱鐵球，無法找到清涼處可以觸摸，執着任何一部分都會造成痛苦，就算連「定」也不要執着，否則，又是另一個熱鐵球。</p> <p>無論心生起什麼都是無常，只是因緣和合，什麼都沒有（空），明白了才能放下，到達苦的盡頭。</p> <p>心的本然：是自在的、光明的、燦爛的，沒有任何東西侵佔它。</p> <p>（第1章《研讀與實際經驗》P.24-25）</p>
2.4 殺手喻： 對付方法	<p>五蘊是殺手：執着身體，就會執着心。</p> <p>1.用戒律、內心寧靜來增長抑制執着。 2.持續正念：</p> <p>就會洞徹快樂不快樂生起，不會跟隨它走，這就是明白了一切無常、苦、空的道理，在平靜中，將會產生佛陀的喜悅。（第6章《佛陀的喜悅》P.138）</p>
3. 水牛喻： 訓練心	<p>對治心的執着：針對想，如訓練水牛，主人是禪修者，訓練水牛是禪修過程，經過訓練的心才可見真理，知道煩惱的起因和盡頭（悲苦的盡頭）。修行講實踐而非空想，需要有相當耐力，重要處是改變習慣性思維和感覺模式，明白從我或我的觀點去思考，只會帶來苦處，才能放下。</p> <p>（第2章《飢餓的煩惱》P.37-38）</p>
4. 捉蛇喻： 執著苦樂	<p>修行是學習不執著任何事物。</p> <p>當心執著痛苦，就如被蛇咬著一樣；慾望執着快樂，只是捉住蛇尾，一下子蛇頭就會回過頭來反咬你一口。（第3章《捉住一條蛇》P.57）</p>
5. 牛鈴 / 鐘擺 喻： 行中道	<p>佛陀教人捨棄兩邊而走中道，才能離苦。</p> <p>兩邊：1.欲求、沉溺。2.恐懼、嗔怒。</p> <p>修行者不走兩邊，遵守中道：</p> <p>不對苦樂感興趣，並要放下，實行起來不容易，開始會感到，一如牛鈴或鐘擺，前後被敲擊，很是痛苦。當快樂欲求從一邊踢過來，苦和不滿足則從另一邊踢過去，我們就被這兩邊圍剿，但當走到中道，你就會放下這兩邊。</p> <p>中道上，無苦樂、無善惡，是一條圓滿者之道、真理者之道。</p> <p>（第1章《中道》P.15）</p>
6. 猴子喻： 明白心本然， 控制心	<p>當心神不定，就如猴子四處亂跑，跳到樓上，無聊了，又跳到樓下；厭倦時，去看電影，然後無聊了，去吃……，也厭惡了，因為被恐懼、厭惡驅使，才會失了冷靜。</p> <p>學習控制心，成為它的主人：停止對猴子的照顧，轉到關心生命的真理。</p> <p>心的本然：無常、苦、空，不然，就會精疲力竭而死。</p> <p>（第2章《分別心》P.41）</p>
7. 清除樹葉喻： 明白本然	<p>要將五蘊從煩惱和執着分開，一如只是掃走樹葉，而不砍樹，使樹葉（煩惱），無立足之地。五蘊只是個本然而已。</p> <p>（第1章《心中之賊》P.31）</p>
8. 清淨森林喻： 無賊	<p>審視五蘊，剷除心中的賊，創造一個清淨的森林，你將會得到最大的喜悅。</p> <p>（第1章《心中之賊》P.31）</p>
9.1 租房子喻： 明白不屬我	<p>無我：身體是租來的房子，不能擁有。</p> <p>如果認為屬於「我」，必定帶來痛苦；「我」只不過是一個約定俗成的概念而已，如美國人、老師……，（身體）只是「地水火風」暫時的組合元素，根本沒有「我」和「自己」。一旦打從心中領悟到「無我」，生命的重擔就會解除；當超越了自我，就不會再執着於快樂，那時才能開始真正地快樂。</p> <p>（第6章《無我》P.136）</p>

9.2 地下水喻： 無我是佛法的根本	無我真理：如無休止地下水般存在，佛法根本亦是如此，最靠近我們，不必用望遠鏡去找；真正本質，就是「無我」，因為一切無常，都會變異。 如果領悟這本質，就再沒有好壞、苦樂、光明、黑暗……，舊的意識就會死去，才得到真正解脫。 修行是學習放下，而不是去獲得，但必須了解真實的本質，才能夠捨離。 (第6章《地下水》P.137)
9.3 咒罵、戰線、 寄信三喻： 無我妙用	9.3.1 咒罵喻：給人咒罵，如果沒有自我感覺，就不會受苦；如果有不悅感覺，就停在那裡，覺知感覺不是我們的。 9.3.2 戰火線喻：不站在戰火線上，是不會被射擊中的。 9.3.3 寄信喻：寄出的信沒有人接，就會退回。 (第1章《心中之賊》P.31)
10. 櫸芒果喻： 智慧採集	八風：世俗八種評價，得失、毀譽、稱讚譏諷和苦樂。 這八風如同樹上掉下的芒果（有好有壞），即是所有感官對象（外塵）一旦出現，用專注、平靜來觀照、智慧去採集，就會享受到撿拾和挑選的喜悅。 (第6章《撊起芒果》P.139)

四、修心與義理

1. 雞蛋與雞屎 喻： 實踐重要	一個研究阿比達摩心理學的英籍女士向阿姜查請教，阿姜查知道她執着佛法義理、知識的概念，而不從自心的修行下功夫。於是回答： 「這位女士，你就像一個在院子裡養雞的人，不撊雞蛋，反到四處去撊雞屎。」 (第1章《雞或雞蛋》P.27)
2. 痴人捕影喻： 執着「義理」	執着「法」，就如光空想修行，如痴人捕影，失其真實。 阿姜查認為修行不需要讀很多書，最重要是探究審視自己的心，智慧和洞察力就會自然生起，他以自己個人經驗，說早年追逐不同學者、法師的足跡，發覺是弊多於利，向內觀照才是歸宿。 (第1章《超越文字-親身體驗》P.18-19)

五、老師

馴馬師喻： 模仿老師	一般人都有模仿老師的傾向，阿姜查勸喻不要做老師的複製品。 他以國王換馴馬師作比喻：舊的馴馬師死了，換了一個跛腳的馴馬師，它的缺陷影響了訓練的馬匹，國王見到馬匹的怪模樣，召見新馴馬師，才明白究竟。 他說不要盲從老師的外表和形態，而是學他指導你回到內心的完美，不要學他的跛腳。(第3章《不要模仿》P.65)
---------------	---

～完～



觀日出

陳俊豪

今年聖誕特別難忘，因為約了兩位老師結伴行夜山及觀看日出，意想不到的是令我得益較深的竟然是40分鐘的打坐。

在觀日出前的晚上，是黃老師教我們打坐，打坐之前，很記得老師提醒我們打坐的三個重點：一是放鬆身體，遇到腳部痛苦時，不要抗拒，要接納痛苦的感覺與它並存；二是要放輕心情，不要抱著期望，對任何發生的事都抱著開放態度；三是要對自己微笑，打坐的過程是不輕易的，要給自己多點鼓勵。

第一句話，我做到了。「打坐」打到一半的時候，右腳大腿以下部分已經麻痹到沒有知覺，不安感覺隨之浮現，放鬆一下那隻右腳的念頭隨之而出現，不過想起老師那句「與痛苦並存」，感受一下那痛苦，果然沒有那麼痛。去感受「痛」的時候，這種感覺，以我對它本來的認知，它不是我所認識的痛，可能是我用感覺去代替知覺，重新定義了這種「痛」，「痛」有數刻已經不令我感到痛了。不過因為習慣了平時的生活方式，我忍不住去與「痛」抵抗，但我選擇堅持下去的原因有二：一是不想放棄，從而落後他人；二是為了讓自己進步，兩樣佔的比重似乎一

樣，直至最後，我都能堅持下來。

第二句話，我做不到，對我來說，沒有期望已經是一個期望。我不能夠很自然地與現實脫節，如果可以真的能夠將生活中的一切一切的期望暫時拋走，也許是我人生中一件最成功的事。

第三句話，對自己微笑，我做不到，但我試過做。我總認為我的心，並沒有真正欣賞我，笑，也許是種安慰而已。

以上三句老師的提點，我不確定是黃老師的生活智慧，或是打坐前的提點，但令我深刻的，甚至獲益的，就真的只有這三句話。

最後，許老師，你一定想跟我說，獲益之後，不要只得個「講」字，我回家後有拿出來用呀，感受我抗拒的感受，原來，要應用出來真的很困難，集中力都似乎改善到，這都歸功於打坐。

最後，黃老師和許老師為我上這一課，相信四人同行的旅程，會如我的步伐一樣，一齊前行。

再見，父親！

真瑜

親人臨終時，要有正念覺察到當下發生的事情，理清頭緒，其實是一件不容易的事情。很多時，祇是一時失念，就會種下禍根。

家人因為有不同宗教背景，性格及其他實質環境因素，面對親人臨終時，會有不同的反應。最近我父親離世，兄弟姊妹有的信佛教，有的信基督教，天主教，也有沒有宗教信仰的。一般人都希望用自己的信念及知識去處理這件事情。

那一次我和妹妹最初的表现，正好印證不同信仰的人，於處理親人臨終時，可以產生的衝突。那一天，獲知父親快要離世，那時篤信佛教的我及篤信基督教的妹妹，首先去到剛沒有呼吸的父親的床前。我們靠近父親身邊，讚賞他和鼓勵他向善處去，基督教的善處是天家，佛教的善處是他因業力而要往生的處所；佛教及基督教也有不同處理親人臨終的儀式。幸好，我們很快察覺到大家對事情的執着，知道了即時放下這些執着，平靜地完成我們對父親的祝福、鼓勵。

之後，其他的兄弟姊妹先後到來。可以看到他們都以慣常的方法去表達情緒：

有的是傷心、有的是追悔，也有批評亡者的，不過我在其中也可以看到愛和包容。修禪讓我們培養一種高度的覺察力，於危急的時候就有效地運用出來。事情的每一剎那變化得很快，禪者，應嘗試每刻對身心生起的心念與情緒儘量保持正念及覺知。

當然，我們還是在學習階段，例如我覺得妹妹搶先去到醫院，堅持父親一定要去她認為更好的天家，這種感覺令我對她有些不滿。無論如何，我很慶幸大部分時間我都以一個開放的心去接受她，及家中親人不同情緒的表現，以慈心和悲心去令事情變得暢順、和諧。

其中也深深體會到宗教的知識、儀式的規範是沒有多大的需要，重要是安心去處事。因為有正念，就可以化危機為轉機。還記得我和妹妹於父親床前輕輕地唱着他喜歡聽的歌。一眾的兒孫也有機會表達他們對公公或爺爺的思念，我想父親看到此情此境，亦會安心上路！

斯里蘭卡尼藍毗禪修中心之旅

+陳積

尼藍毗禪修中心（以下稱「中心」）在1977年建造及成立，兩位世界著名美籍禪修導師 Jack Kornfield 及 Joseph Goldstein 那年正訪問斯里蘭卡，應邀開始了禪修中心的首個密集禪營。於1979年葛榮居士開始出任禪修中心經理繼而成為該中心的禪修導師及主持，享譽國際。筆者有幸於1995年至1999年間每年都在葛榮導師訪港時追隨他學習禪修，導師於2000年3月尾離世。之後一直由導師的斯里蘭卡籍弟子烏普居士繼續主持及繼承至今。由1995年至今年2019這二十四年間，不少筆者的禪友都曾到訪中心，一沾法益。唯筆者宿業障礙，曾計劃多次總不能成行。今年開始有感於光陰飛逝，已屆暮年，深感禪修的迫切性；亦得知今年三月十日尼藍毗中心會舉辦葛師逝世十九週年紀念會。感覺在重拾嚴謹禪修生活之初，對所學禪修系統來個追本溯源並順道參加葛師紀念日，饒有意義。得知這紀念日會是一個在中心舉行的十天密集禪修營的最後一天，遂報名參與成行。

中心位於斯國基堤市郊名尼藍毗的山區海拔約一千公尺的位置，三月時早晚溫度是攝氏十多度，中午有陽光時多十度，

雨不多，很舒適的天氣。中心有各種不同人數的房間種類，筆者今次獲安排居於葛師生前所居住的單人房，是一間有獨立廁所的套房。由他過身至今已有19年，房間佈置及少量傢俬如舊，幾近家徒四壁，可見一個國際知名禪修導師在世時的簡樸生活，感到他內心的逍遙無執，是為一位知行合一的禪者。導師離世後這房間只偶然給中心的訪客暫住，故少有清潔整理，以致有輕微的蛛網塵封。筆者便決定於每天工作禪這時間去為自己住的房間做清潔工作，卻學到了一項已忘記了的工作禪意義。在禪營的第二天，烏普導師在開示時談到工作禪， he 說：「工作禪重點是藉著為大眾服務去幫忙發展一顆無私的心，為自己而做的工作，例如在禪營裡為自己生活所需而做的如清洗個人衣物、清潔自己住房等不算是工作禪的訓練。」於是筆者便把原本每天做少許的房間工作在頭兩天便快快做好完成，以使其餘八天的工作禪時間能做些為大眾服務的工作。

禪營的環境優美舒適，設備恰到好處，營規不鬆不緊。儘量讓人中道地練習在生活中保持正念、以不同姿勢持續禪修。例如營規鼓勵禁語，但禪友偶然在一

處角落壓低聲音談話，不會受到指責，但氣氛使人沒有必要是不想破壞禁語規矩。有一晚在研討問答時，有人問導師為何禪修需要禁語？導師以一個故事作答。他說從前有位在山中獨修的出家人，雖有接受山下村民供養，但保持其止語的修

他們再等一會。又過了些時，僧人請他們再一次往井裡看，然後問他們看到了甚麼？他們說：「泥沙都沉澱了，水很清，可以見到井底的石頭。」僧人便說：「這就是我不說話，保持止語修行的原因了。止語方能看清自己的心。」



行，長期沒有說話。有一天，有些村民實在忍不住了，一班人浩浩蕩蕩上山來找僧人質詢他為何不說話。來到他屋前時，剛見到他正在屋前井邊打水。待僧人把水桶從井裡抽出來放在地上後，村民代表便上前問他為何一直保持止語不與人談話？僧人終於開腔叫大眾行到井邊往井裡看，然後問他們看到了甚麼？他們說：「水波蕩漾及水很混濁甚麼也看不到，可能是師傅你剛打完水，攬起了井底泥沙。」僧人叫他們稍等一會。過了些時，僧人叫大眾再往井裡看，也是問看到了甚麼？這次他們說：「水面平靜了，水也清了點。水平如鏡可看到自己的樣貌。」僧人點頭後並請

在禪營的第九天裡，烏普的開示用另一角度介紹慈心禪。他說我們的心裡有個東西叫「自我」，這東西給我們製造了一個主觀的模式去看待這世界。你的心做不得主，是他奴隸，他驅使你與外界的人事物產生衝突，生起苦惱。更甚者，因為與外間發生衝突犯錯，他便在你心中以罪疚感懲罰你，使你懊悔、傷心、憂愁，晚間睡得不好及發惡

夢，使你的心受傷害。但當你能修習慈心禪，培育慈心充滿心內，「自我」就再沒有他的位置，你的心就不再受他掌控。你內心不再會有衝突，傷痕被撫平，充滿喜樂與平安，晚間睡得安寧。

在這天的中午，有一班由山下來的男女老少帶了很多預備好的飯菜及各式水果來給我們全營的禪修者享用。據烏普說他們是一班支持尼藍毗中心的在家佛教徒及禪修者，稱為「尼藍毗之友」。他們並不富有，但對我們一班拿出自己時間金錢由世界各地遠道而來進行多天禪修的人很敬佩，發心供養我們一餐午膳，以表隨喜我

們求道之心。步入飯堂，見到這些善男信女圍著堂中大枱恭敬地佇立著，以友善的眼光及笑容望著我們，大枱上鋪滿他們帶來的琳琅滿目的美食，一些義工們更示意及協助我們多多取用食物。他們這善舉使我十分感動，覺得斯國不愧為泱泱佛國，除了以貝葉保存佛法原貌外，更見國人行踐佛法之熱誠。不期然眼眶也濕潤了，心中有感自己只是一個怠惰的禪修者，何德何能受此隆重的供養。遂頻頻邊取食物邊向義工們及週圍的善男信女鞠躬回禮。

禪營的第十天是葛榮導師的逝世十九週年紀念會，很多葛師生前的好友及法友、尼藍毗之友都來中心參與盛會。大半天的紀念節目很豐富，由早上七時半開始到下午四時。包括有共修禪定、聆聽導師生前的教導錄音、佛學專題講座、分享對導師的追思及禪修研討會、午膳、茶敘等。

今年講座的題目是《量度禪修進度的準則》，由葛師生前一位禪友在斯國一所佛教大學教佛學及巴利文的教授主講。他說佛陀曾教導過一個禪修者如何去得知自己或他人的禪修有沒有進步，是看心的質素有沒有提昇，例如看自己的煩惱是否減少、失念多不多、慈心多不多、自我這東西是否減薄了等等。如觀察他人，可看他的性格操守、行為表現以評估他心內的質素，例如看他日常生活起居的行為習慣、待人接物的表現、自我中心的程度等等，所謂有諸內而形於外。還有一點有趣的是可看他的談話是否柔和、清晰有條理？因

一個散亂的心說話是會混亂急躁的。教授更說到佛陀甚至叫弟子們可依以上準則去觀察他，檢視他的行為表現是否知行合一，甚至叫他們不止在某一場合檢視他這位老師，要多角度在不同場合及時間去檢視他。這些教導使人更深深領略佛陀對自己的修行充滿信心，也教導禪者如何去知道自己的修行進度、及佛徒如何去觀察及選擇一位好老師。

這紀念日的午飯也很豐富。飯後更有一個每年都有的節目——布施給一些上山來參與盛會的弱勢兒童（輕度智障或身體殘缺的），組織者有禮貌地稱他們為 Differently Abled Group，他們是來自一個當地的弱勢兒童寄宿學校，是葛榮導師生前開始就一直支援幫助的其中一個慈善項目。可感受到導師及尼藍毗中心的修行路向是慈悲入世的，悲智雙修的。

這次到尼藍毗中心，在這特為在家居士而設的禪營中生活及禪修十天，真正體驗到把正念禪修結合在日常生活中及得益不少資深導師及禪者的教導，深感：

人生難得今已得，佛法難聞今已聞，
此身不作今生度，還待何生度此身！

願與各位禪友共勉！

2019年6月



知足

+ 過客

得一
想得二
得二想得三
得三
又想得四

人
總是如此的
想得

我們一生都是在
追求
追求父母的愛、也追求伴侶的愛
追求學業有成、也追求事業有成
追求健康、也追求長壽

人
就是如此的
不斷追求

擁有的
不懂珍惜
逝去時
才去挽留

人
總是如此的
對待擁有

人間路
就是
想得、追求
擁有、挽留
如此而已

曾經，聽過一個這樣的說法：沒有知足，難有快樂。

歡迎參加【迴瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：（一）修習禪修

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

（二）服務

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

報名或查詢： 9382 9944

葛榮禪修同學會
【迴瀾】工作禪組 謹啟

原始佛教經文選講（三十九）

蕭式球

《相應部·四十二·七·說法》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在那爛陀的波婆迦芒果園。

這時候，刀師子首長前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，世尊是否時常都悲憫所有眾生的呢？”

“首長，是的，如來時常都悲憫所有眾生。”

“大德，那為什麼世尊對一些人用心說法，但對一些人又不用心說法呢？”

“首長，既然這樣，我反問你，就隨你自己的意思來答吧。首長，你認為怎樣，假如農夫居士有三幅田：肥沃的田，中等的田，低劣、多沙石、鹽分高、土質差的田。首長，你認為怎樣，農夫居士欲想播種時，三幅田播種的先後次序會怎麼樣呢？”

“大德，農夫居士欲想播種時，會先播在肥沃的田，然後播在中等的田，至於低劣、多沙石、鹽分高、土質差的田則可播可不播，這是什麼原因呢？用那些種子

來作飼料可能還要好。”

“首長，肥沃的田好比我的比丘、比丘尼，我會為他們宣說開首、中間、結尾都善美，有意義、有好的言辭、圓滿、清淨、開示梵行的法義，這是什麼原因呢？他們以我為島嶼、以我為庇護、以我為安身之處、以我為皈依處。

“首長，中等的田好比我的優婆塞、優婆夷，我也會為他們宣說開首、中間、結尾都善美，有意義、有好的言辭、圓滿、清淨、開示梵行的法義，這是什麼原因呢？他們以我為島嶼、以我為庇護、以我為安身之處、以我為皈依處。

“首長，低劣、多沙石、鹽分高、土質差的田好比外道的沙門、婆羅門、遊方者，我也會為他們宣說開首、中間、結尾都善美，有意義、有好的言辭、圓滿、清淨、開示梵行的法義，這是什麼原因呢？如果他們明白少許文句，便會為他們長期帶來利益和快樂。

“首長，又假如一個人有三個水缸：沒穿、沒滲漏的水缸，沒穿、有滲漏的水

缸，有穿、有滲漏的水缸。首長，你認為怎樣，那人欲想儲水時，三個水缸倒水的先後次序會怎麼樣呢？”

“大德，那人欲想儲水時，會先將水倒進沒穿、沒滲漏的水缸，然後倒進沒穿、有滲漏的水缸，至於有穿、有滲漏的水缸則可倒可不倒，這是什麼原因呢？用那些水來洗東西可能還要好。”

“首長，沒穿、沒滲漏的水缸好比我的比丘、比丘尼，我會為他們宣說開首、中間、結尾都善美，有意義、有好的言辭、圓滿、清淨、開示梵行的法義，這是什麼原因呢？他們以我為島嶼、以我為庇護、以我為安身之處、以我為皈依處。

“首長，沒穿、有滲漏的水缸好比我的優婆塞、優婆夷，我也會為他們宣說開首、中間、結尾都善美，有意義、有好的言辭、圓滿、清淨、開示梵行的法義，這是什麼原因呢？他們以我為島嶼、以我為庇護、以我為安身之處、以我為皈依處。

“首長，有穿、有滲漏的水缸好比外道的沙門、婆羅門、遊方者，我也會為他們宣說開首、中間、結尾都善美，有意義、有好的言辭、圓滿、清淨、開示梵行的法義，這是什麼原因呢？如果他們明白少許文句，便會為他們長期帶來利益和快樂。”

世尊說了這番話後，刀師子首長對他說：“大德，妙極了！大德，妙極了！世尊能以各種不同的方式來演說法義，就像

把倒轉了的東西反正過來；像為受覆蓋的東西揭開遮掩；像為迷路者指示正道；像在黑暗中拿著油燈的人，使其他有眼睛的人可以看見東西。我皈依世尊、皈依法、皈依比丘僧。願世尊接受我為優婆塞，從現在起，直至命終，終生皈依！”

這篇經文的開首，是刀師子首長帶著一個兩難的問題前往佛陀那裏，希望能夠駁倒佛陀，他知道佛教導眾生是有先後輕重之分的，首先是出家弟子，其次是在家弟子，最後才是外道。他提出的兩難問題是：如果佛陀是一個悲憫所有眾生的人，教導世人便不應有先後之分；如果佛教導世人有先後之分，便不是一個悲憫所有眾生的人。

刀師子首長的問題驟眼看來似乎很有道理，但當中忽略了“佛陀在世的時間有限”這一點，因此佛陀以“播種於三幅田”及“儲水的三個水缸”兩個譬喻，破解了他的兩難問題，而佛陀的解說也對在家的佛弟子帶來一種鼓舞——在家佛弟子有如中等的農田，能令法的種子成長與結果；亦如只有少許滲漏的水缸，心中能裝載寶貴的法義，不令漏失。





難以得到的快樂

+思

現代社會的生活特色是事事便利、事事安排周到、事事服務周到。

長期在這種「事事順意」的環境下生活，人的「心力」會逐漸變得衰弱，變得只能在「受控」的「順意環境」下生活，而當面對稍不順意的事，就會失望、憤怒、沮喪。

有些人甚至「修行」，也是帶着這種事事順意的要求：要求道場的環境設施順自己的心意、要求道場的食用合自己的心

意、要求同修的言行合自己的心意……結果是四處尋尋覓覓，最後找到的是失望、憤怒與沮喪。

當我們慣於在受控的順意環境下生活，「心」就難以面對「不受自己控制的環境」，就難以面對「自己不喜歡的變」，最終，快樂就難以得到，因為人、事、環境，沒可能處處受自己所控。



大多數人們的快樂都是仰賴事物符合他們的喜好。他們要世上每一個人只說令人喜悅的事。你是這樣尋求快樂的嗎？要世上每個人都只說喜悅的事有可能嗎？如果真是這樣的話，你何時才找得到快樂呢？

《何來阿姜查》第 201 頁
——阿姜查

禪修的好處

+陳佩文

一開始想學習禪修時，心情帶點好奇，感覺像很簡單，但經過幾次的實踐，感到並不是件容易的事，尤其我這個人一向有著很難專注的心。不過，我想在當今世上，禪修也着實不是輕易的事情；我們盡是障礙——無明、執著、貪瞋癡；還有許許多多豐富的資訊，物質的引誘，叫我們已忽略了真正令自己快樂的根源及跟大自然的一種融合。

對於我這個初學者，最初因為未能習慣坐禪時的固定姿勢，身是靜下來，心是清清楚楚的，了了分明的，先學靠數息來令自己專注，從而令心靈澄澈而達至祥和的境界，內心有種不知如何放到哪裡去的感覺。有時又會緊張，當然也試過昏沉；所以較喜歡以行禪形式作禪修；漸漸地，再多幾次訓練後，尤其是學習到慈心禪時，那感覺多美妙，且很特別；慈心禪的「魅力」的確不簡單，不只是將祥和喜悅及健康遍滿自身，先讓自己遠離危險，繼而散發向自己親人、朋友，以至眾生（包括自己喜歡及不喜歡的人），有着自利利他的快樂，猶如先保護了自己，然後保護別人的快樂感覺。這真的跟一般吃喝玩樂的表面快樂完全不一樣，正因為這

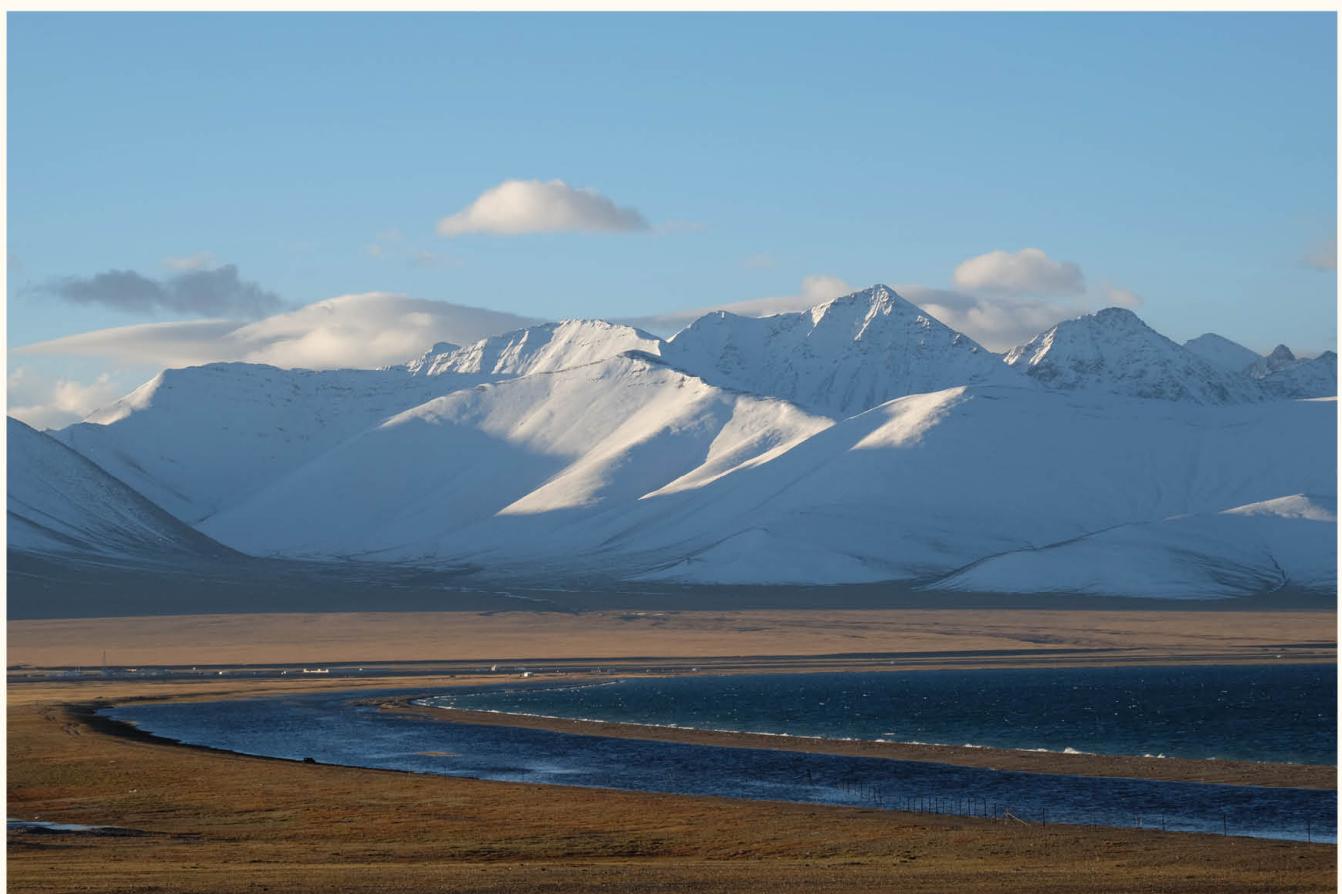
一切都發自內心，沒有造作，是極真的感受。我再領悟到多一點點，萬事從「心」開始，我想，禪修就是要去修「心」。頗有趣的是試過慈心禪之後，跟一個平時溝通極難的人接觸時，他都比以前態度軟化了，友善了一點，我希望這是一個學習八正道的正見、正思惟、正命、正業、正語、正精進、正定、正念等融入了日常生活的開始吧，十分實際。我感到慈心禪確實令我在坐禪的方式上帶來了幫助。近幾次坐禪時，如果感到內心力量得到調攝時，便自然地會叫自己坐下去，不用刻意強迫自己，是很自然的感受；有時好像自己當了自己的醫生一般，透過禪定，不但自己給了自己一種力量，又像把所有煩惱及負擔都化於虛空之中；也叫自己的心學會了忍耐，甚至感到自己能開始有效地支撐身體；寧靜的感覺渾身都是，一息間，彷彿自己於另一個世界，真的很珍惜那美妙的感覺；頓時對禪修所帶來的那種「享受」感覺開始感到興趣，該享受相比任何娛樂也來得溫暖、舒暢。

不過，說到這裡，亦是提醒自己去除「分別心」的時候，作為一個修行（心）者應有的質素便是不能忽略每一種

禪修的方法及體驗，也不應將不同的禪修方式逐一作比較，認為喜歡慈心禪時，便只堅持這種禪定，以為其他方式是困難的便忽略，那是錯誤的，我希望再經過更多的練習，學會加強「覺醒」，可以隨時掉走五蓋而進入如實知見——一定的境界；清除一切障礙時，便可踏進初禪、二禪、三禪、四禪的階段。

對我來說，雖然不是每次都能有祥和、正面的感受，達不到舒暢的境況時，總會帶點失落，尤其是在內心不能安定下來的時候，或是手腳在麻木或酸痛得不得了時，但原來這也是在領悟「逆境禪修」的體驗。這又使我知道不能放過任何禪修所帶來的正面及負面感受，因為每樣事物都是相對的，有快樂便有悲傷，有健康便

有疾苦，有生存便有死亡——人是要學習活在當下最為重要，珍惜一切，不能愚癡地想着過去，也不需過於憂慮未來。人既不能永遠快樂，也不會永遠憂悲。人生是苦、無常，世上沒有一樣真正屬於我們的東西，我們正正希望從禪修學習如何提升自己的心靈，怎樣脫離不斷湧現的煩惱、痛苦，同時也學習怎樣平常地對待短暫得來的表面快樂，讓心靈學懂走向越放下、越快樂的道路；願我們禪修的基礎繼續深厚，「享受」也繼續增加。



感言體語

何國榮

人不知道自己有了這物質身體就會受大自然的限制，很多事情都不能自己話事，不能自己作主。這就是苦。

人與人之間的種種關係，令內心不平靜，繼而生起貪嗔癡，苦惱就來了。

苦，是事實，但我們已習慣了，視若無睹。

正如在垃圾房工作一樣，對垃圾房的氣味早已麻木了。

※ ※ ※ ※ ※ ※
不論是在城市或在森林中，法，從來都沒有離開過我們，都在生活中。
只不過是我們看不見，無動於衷而已。

※ ※ ※ ※ ※ ※
禪坐的時候，不停用知識、想法、思想去想明白，卻跌進妄想的幻覺中，將自己未知的事加上聯想成為自己認為的事實。

※ ※ ※ ※ ※ ※
你害怕失去生命嗎？
失去生命並不可怕，因為有生就有滅。
可怕的是，我們在生命中不知道自己在做甚麼。

※ ※ ※ ※ ※ ※

敬業樂業，問心無愧地面對生活。

生活充滿着無奈，生活就是如此，毋須逃避，這是人生的磨練。

事實不符合自己心中的理想，衝突由此而起。

如不明白這些道理，工作當下便是生活中的戰場！

※ ※ ※ ※ ※ ※
我們的經歷污染了我們的心，令心失去了清純的真，所以快樂就少了。

※ ※ ※ ※ ※ ※
人世間是一個組合，每個人都是一個組合，有組合就有各自的背景、就有各自的想法。每個人都希望自己的想法被別人認同。當強烈地認同自己的想法，並要改變別人的想法而有所行動時，世間的衝突由此而起！

一個想法之後，再生起另一個想法，那就永無寧日，苦海無邊了！



跌

+ 暖羊羊

手機傳來一個不知名的電話號碼，一名女子來電：「你係咪關夢夢個女呀？你媽咪喺天悅廣場對面跌倒呀！」

「又跌？！！」我心一沉。這已是一年半之內的第二跌了。原本正準備煮午飯的我，直奔天悅，到達後，找不到媽媽，心亂如麻；再致電，原來在廣場另一邊，十字車剛到，專業的救護員把媽媽抬上車內，眼見媽媽擦傷了右邊臉，右眼腫至咪成一線，嘴角滴血，由於向前仆倒，連假牙托也被撞崩，有一塊牙托碎片插穿右下唇。見到我深愛的媽媽變成這樣，我的心很不安定，很擔心，皺着眉頭，終於忍不住說：「都話唔好買咁多餸呀，都話我去買啦！」

兩名救護員好專業，好細心地詢問媽媽受傷的過程，身體狀況，最後更以溫柔而堅定的語氣向她說：「要拎住把『遮』出街呀，就好似有多個人俾你扶住吖嘛。」相比於我，他們更貼心，明白勸勉一個傷患者時，不會只是一味盲目說教，老套訓示。反而更要顧及對方當時的感受與尊嚴。細心想想，媽媽的意圖其實很善良，明知我們會替她買菜買東西，但她認

為能力可及便不應依賴我們，加重我們的負擔。我又有沒有從她的角度去理解她這麼捨己為人的一面呢？

入到急症室，由於媽媽的下唇受創，需要縫針，以免發炎，但媽媽一聽到「縫針」兩字，堅決拒絕。原來她回想到年輕生我們五姊弟時一樣需要縫針，那時的拆線技術令她痛不欲生。我很明白今時不同往日，但以她當下的情緒、身心的狀況，我只管靜靜去聽，她更說：「我啲口水會浸好番個傷口。」可看出縫針的記憶對她有多大陰影。

在等候檢查期間，本來眼仔碌碌的她，眼睛慢慢、慢慢地蓋上。不知怎解，我的心又慌亂起來。心想出一句：「在睡夢中離世！」平日與媽媽百無禁忌，也經常談論有關死亡的事：什麼是「最好死」的方式？有什麼親戚是「好好死」？那些不是？他／她們生平為人怎樣怎樣……這時，看到廣結善緣但非常虛弱的媽媽慢慢閉上眼睛，默不作聲，再想到「好好死」時，那份不捨、那份惶然，那份莫名的悲慟又湧上心頭。

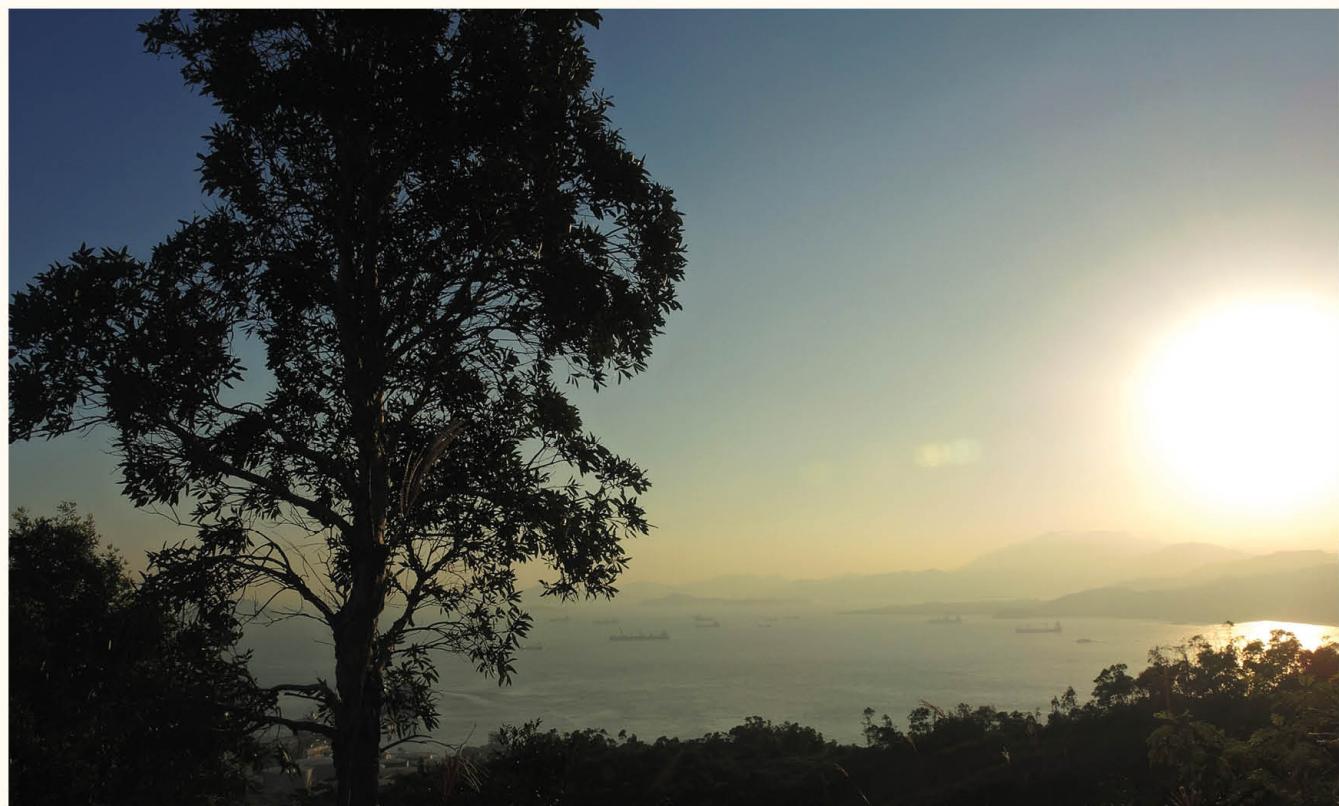
我很驚慌，又充滿疑惑，不知道媽媽是疲倦還是要離世，所以不敢叫她，反而急問一個剛路過的護理員，我擔心地說：「佢瞓覺呀。」他只是冷冷道：「要瞓咪俾佢瞓囉！」死亡與入睡，在這慌亂之間，真是很混淆。

這次經歷，令我深深知道，我仍懼怕面對死亡。我們可以談「死」，但當面對死亡，甚或只是死亡的面紗，形似死亡的形相，或對死亡有關的聯想時，我仍感到自己的正念不夠，死亡威力的無窮。

照過腦掃描、X光，媽媽很累了，在急症室觀察病房內呼呼大睡。弟弟、姐姐及姐夫在傍晚時亦到來。醒後，媽媽在姐夫的勸諭下，終於答應縫針。真氣結！姐夫的話才聽！果然女生外向！

很感激急症室的醫生與護士，當知道媽媽答允縫針後，他們立即替她做手術。不夠兩分鐘，醫生更微笑地向我講：「只縫咗兩針咋！」我看到媽媽的嘴角那塊小肉粒已不再甩出來，她亦表示手術中毫不覺痛，更不用口水浸好傷口了！

我把媽媽交托給弟弟辦理住院事宜，離開醫院，已是晚上九時半，肚皮已叫喊，回家路上，選了一客熱騰騰的白汁焗海鮮飯，加一杯香噴噴的熱奶茶；雖然在店舖要打烊時才吃午飯，但能在肚子咕碌時有熱飯吃，在人生崎嶇的路途上手腳亦靈活自如，家人仍齊齊整整，互相扶持之際，這一跌，教曉我從未嘗過的滋味。





再見面，要有足夠的智慧

那一年，詩詩剛離婚，她帶著三歲大的兒子跟我一聚。此後，各有各的忙碌，失去聯絡多年。再次見面，她的兒子已大學畢業。幾個月前，她問我有無打算在校友日返回昔日中學。我拒絕她：「不想浪費時間重返昔日教育界敗類集中地。」

前幾天飯敘，她給我及幾位同學看幾張在校友日拍攝的照片。其中一張，是她跟「地中海」庸師的合照。「地中海」蒼老不少，在街上遇見，我肯定認不出她。

其中一位同學問她：「你怎麼跟這個惡師合照？」

她笑言：「如果她沒有掛上字體粗大的名牌，我也認不出她。那天她一個人呆坐禮堂，沒有人跟她打招呼，我上前跟她拍照。幾十年了，昔日的恩恩怨怨，算了吧！」我與其他同學無言。

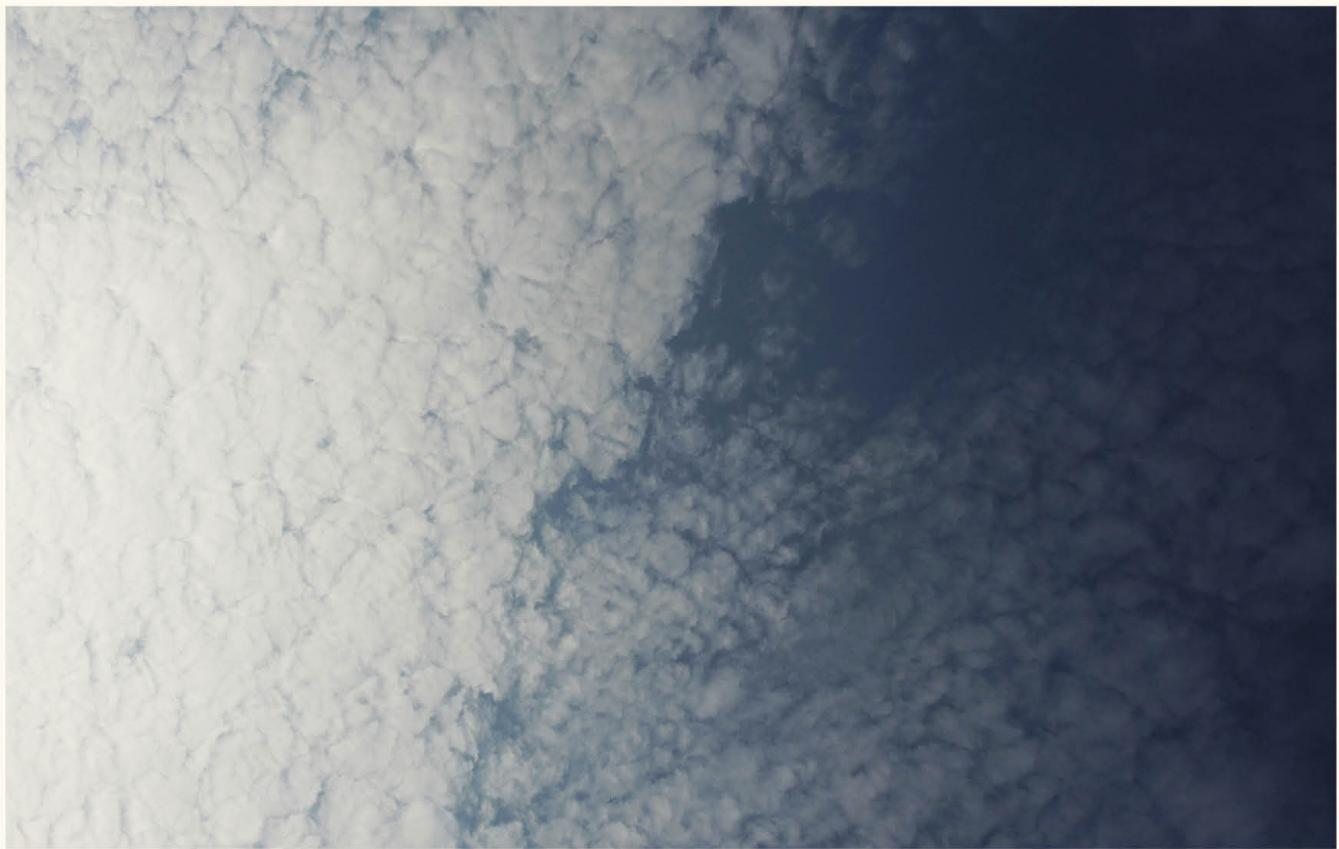
每個人對事物的看法各有觀點。我只覺得，跟她拍照，跟她相認，無疑是認同了她當年的種種惡行。是惡行，不是缺點。

這麼多年來，我們各奔前程，沒有重

返昔日校園，只是今年由於某原因，詩詩趁校友日回到昔日校園。我想，到底是她一時「感觸」跟那惡師合照？抑或她長期散發慈悲心，早已原諒惡師？而我相信，慈悲心並非要降低自己的道德底線。

Mitch Albom的新作《在天堂遇見的下一個人》，女主角安妮在天堂遇見遊樂場的維修技工。那一年，安妮只是一個小女孩，維修技工為了拯救安妮，犧牲了自己的生命。安妮的成長階段，一直受這件事困擾，她總覺得自己害死了那技工。維修技工在天堂告訴安妮，他生前曾當過兵，為了保護自己，殺害了不少人。上天安排他「為救安妮而死」，是給他一個贖罪機會。安妮聽到技工這番話後，放下了心頭大石。

作者寫安妮在天堂遇見逝世多年的母親羅琳。羅琳頻頻搬家，是為了避開前夫，阻止前夫搶走安妮，免得安妮一生受父親虐待。羅琳不許安妮放學後跟同學約會聊天，是不希望安妮在求學期間與異性朋友交往，羅琳不想安妮的婚姻與人生跟自己一樣。安妮明白母親的每一個決定，都有正面的動機或屬於無奈的選擇。母女二人的心結一一解開。



記起多少年前一位舊友說過：每個在你人生旅途上出現的人，都有其意義或價值。安妮的出現，給維修技工散發慈悲心的機會，同時給他一個贖罪的機會。安妮的出生，讓羅琳散發母愛，正因為母愛，羅琳有勇氣離婚，有勇氣尋覓新的生活。闊別廿載，重遇詩詩，命運要我重新認清自己，重新檢討自己的慈悲心。命運安排我在一間質素偏低、庸師雲集的中學讀書，是要訓練我的人生懂得自學自修。

有一句名言：「沉默就是共犯。」三十年前，沒有智能手機，沒有Facebook，沒有Youtube等社交媒體。目睹同學受到傷害，面對不公不義，當權者又維護自己的同事，年輕的我們除了慨歎命運，可以做甚麼？在種種因緣和合下，腦海重現早已遺忘的「地中海」，命運是

否要我學習接受「昔日的我」？

我們無法改變曾經受傷害的事實。受傷的同學有的早已離校或退學，有人無奈地捱過中學階段。我們無意向任何人問罪，亦無意去追究甚麼。只是，我們對受傷害的同學產生悲憫之情，如何同時向「地中海」散發慈心？如果命運真的「迫使」我與那些惡師庸師重遇相認，我希望那一刻我會散發慈悲心，有足夠的智慧去面對那情境。人生的課題無窮無盡，如何在不會降低自己道德價值觀的前提下，以慈悲心去對待一個惡行「出眾」又毫無悔意的人？

慈心禪，漫長路



+ Endless Song

在某期刊讀到一篇文章。作者Jacki回憶兒子Peyton由於早產，出生時只有1.14公斤重。不足月的他要接受各樣治療，導致牙齒永久黃色，身體比同齡的朋友細小……。正因種種天生的「不同」，Peyton從小時候起受到同學們的欺凌。Peyton在14歲那年以自殺結束一切的苦痛。

兒子突然離世，Jacki悲痛欲絕。有一天，她驀然領悟到自己從事教育工作多年，沒有教導學生如何善待別人。學校只讓學生知道甚麼叫欺凌，甚麼是欺凌行為，叫學生們不要欺凌別人。作者決心將自己的經歷及兒子的苦痛透過臉書與別人分享，希望有更多人教導下一代以慈心善待他人。

小時候，母親教我同理心、友愛、關懷等等。長大後，從外國翻譯小說領悟到友愛仁慈的重要。其中一本英國小說《Jane Eyre 簡愛》陪伴我成長。女主角Jane出生後不久父母雙亡，寄養在舅舅家裡。舅舅在Jane幾歲大也離世。Jane從此要忍受舅母的虐待，又被表兄及表姊欺負。Jane後來得到一位仁慈的醫生相助，讓她離開舅母家，到孤兒院住宿。Jane在孤兒院得到關懷與愛護，長大後懂得以仁慈的心善待他人。

「慈心另一個重點是原諒自己和他人。人們都背負著心靈的創傷。我所指的心靈創

傷是由你對別人或別人對你所做過的事情帶來的。……假若你背負著這些創傷而不去治癒它們的話，……這不單為自己製造苦惱，也替別人製造苦惱。」¹

Jacki治療自己創傷的方法就是放下怨恨，教育下一代如何以慈心待人。讓他們了解一句善意的話對別人有多少的影響力，同時，讓他們知道口出惡言，對別人帶來多少的傷害。

小說中的Jane在孤兒院被慈善基金的當權者誣陷是壞女孩，受到嚴厲辱罵。Jane跌進抑鬱的深谷。幸好慈悲的修女走近她，用種種證據向孤兒院所有兒童證明Jane是好女孩，她從未有做過當權者所說的壞事。Jane有勇氣地面對未來，重拾自信跟其他女孩相處，不再躲避一角。一句善語，一點慈悲，對一個小女孩有重要的影響。

修習慈心禪是一條漫長無休止的路。要對自己慈悲，也要對別人慈悲，要接受自己及別人的缺點，同時也要認真看看自己及別人的優點。這些年來，我學習原諒自己求學時期犯的所有過錯。當時年紀小，懂得的又少，何必執著昔日的過錯。看完《一起來走禪修路》後，對於慈心禪，我有「恨不相逢年輕時」的感慨。

1. 《一起來走禪修路》，葛榮居士禪修講錄1997。講題：慈心禪



廁所的體驗

晴

葛榮導師曾教導：「只是覺知當下正在發生的任何事情。這給我們很有趣的經驗：你聽到聲音，因此覺知那聲音，然後看看那聲音令你發生甚麼事情。我們明白到自己能把聲音轉為噪音，噪音給自己帶來干擾。問題其實源自我們看待事情的方式，這是很深入的認識。當我講到聲音，有時我會提及在尼藍毗禪修中心的經驗。早上四時四十五分鐘聲喚醒大家起床。你完全能想像到大家如何看待那鐘聲。但是，午餐前也會聽到相同的鐘聲！沒分別。問題在哪裡？問題源於我們給予它的意義和關聯。因此，重點不是那聲音，不是你聽到的東西，而是你如何看待它。」(翻譯自英文書Discovering Meditation第二日的講錄，全文見<https://www.godwin-home-page.net/>。)

我在廁所體驗到葛榮導師的說話！

家中男士小便經常弄濕馬桶邊，令一些女士不大高興，尤其是負責清潔廁所或重視

衛生的女士。我不例外，每次清潔馬桶邊的尿滴時，心裡總是有點牢騷：「唉～唉……」

有一次，兩個姪兒到訪我家。孩子去完廁所後馬桶邊留下尿滴。我同樣地清潔馬桶邊的尿滴，但心裡竟沒有牢騷！做清潔就只是做清潔。

同樣是馬桶邊的尿滴，問題出在哪裡？

是自己以不同心態看待那些尿滴。煩惱的源頭不在外而是在內。



〔後話：我聽說，男士要「瞄準」並非很容易，而且尿液可能會從馬桶壁反彈濺出，女士可嘗試多些諒解。此外，男士也不妨多加注意並且考慮每次自行清潔。〕

修行問答

蕭式球

問：在禪修與佛學之中時常提到“發出離心”，究竟出離心是什麼呢？怎樣發出離心呢？

答：“出離”的巴利文是“*nekkhamma*”，這個詞語有“離開”的意思，指“離開不好的境況而向好的境況走”。在經中提到，八正道中的正思維(*sammā-saṅkappa*)包含有三種善思維：出離的思維(*nekkhamma-saṅkappa*)、不瞋恚的思維(*avyāpāda-saṅkappa*)、不惱害的思維(*avihimsā-saṅkappa*)。與此相反，邪思維(*micchā-saṅkappa*)的三種內容是：貪欲的思維(*kāma-saṅkappa*)，瞋恚的思維(*vyāpāda-saṅkappa*)，惱害的思維(*vihimsā-saṅkappa*)。從以上的法義中可看到，修行人有了正見，知道貪欲的過患之後，便會生起一種出離心：發心要離開貪欲而向解脫貪欲、解脫生死這個方向走。

“出離”還有一個跟它意思相通的同義詞“離”(*nissarana*)，在經中不時會提到“味(*assāda*)、患(*ādīnava*)、離(*nissarana*)”這三個連在一起的詞語。味、患、離的義理從另一個角度來闡述四聖諦，智者知

到：世間有吸引人的一面(味)，有過患的一面(患)，亦有可從世間出離的方法(離)。明白味、患、離的人不會迷失於世間各種各樣的味之中，會發出離心而心向解脫。

出離心的主要內容，是明白世間苦而發起尋求解脫的心願。若然細分，也有分作不同層次的出離心，如在《長部·三十四·增十經》第一誦第4段(選段)之中提到“三出離界”：

“什麼是難掌握的三法呢？三出離界：從欲界出離，這稱為出離；從色界出離，這稱為無色界；從各種有、各種行、各種緣生法出離，這稱為息滅。這就是難掌握的三法了。

眾生無始以來對世間生起各種愛與恨，所以不易發起出離心，因此，經中說三出離界是難掌握的。即使第一種出離界，從欲界出離而達到清除貪欲與瞋恚的色界心境，對大多數眾生來說都沒有這種出離心，更遑論要達到這種心境、掌握這種心境了。第二種出離界更高、更難掌握，它是從欲界與色界出離而達到寂靜的無色界

心境，這就是難掌握的第二法。第三種出離界更是聖者的界別，它是從三界出離而達到生死的息滅，這就是難掌握的第三法。立心以三出離界為目標，這三種都是發出離心，前兩種屬凡夫的範疇，第三種屬聖者的範疇。

在同經接著的第6段(選段)之中再逐一提到從貪欲、瞋恚、惱害、色、自身五法之中出離的“五出離界”，在五出離界之中所述的是修習的方法，當中從發心(立心)開始，以至完成修習為終結。若從貪欲、瞋恚、惱害之中得到出離，便能擺脫欲界的束縛；若從色之中得到出離，便進一步能擺脫色界的束縛；若從自身之中得到出離，便進一步能擺脫三界的束縛，亦即得到徹底的解脫。經文如下：

什麼是難掌握的五法呢？五出離界。這就是難掌握的五法了。

“什麼是五出離界呢？賢友們，一位比丘當對貪欲作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對出離作意的時候，內心便欣然、平靜、安穩、解脫，於是他立心解除貪欲的結縛，善行踐、善修習、善增長、善解脫，從以貪欲為緣所生的各種漏、各種苦惱、各種熱惱之中解脫出來，不再有這些苦惱、熱惱的感受。這稱為貪欲的出離。

“賢友們，再者，一位比丘當對瞋恚作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對不瞋恚作意的時

候……這稱為瞋恚的出離。

“賢友們，再者，一位比丘當對惱害作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對不惱害作意的時候……這稱為惱害的出離。

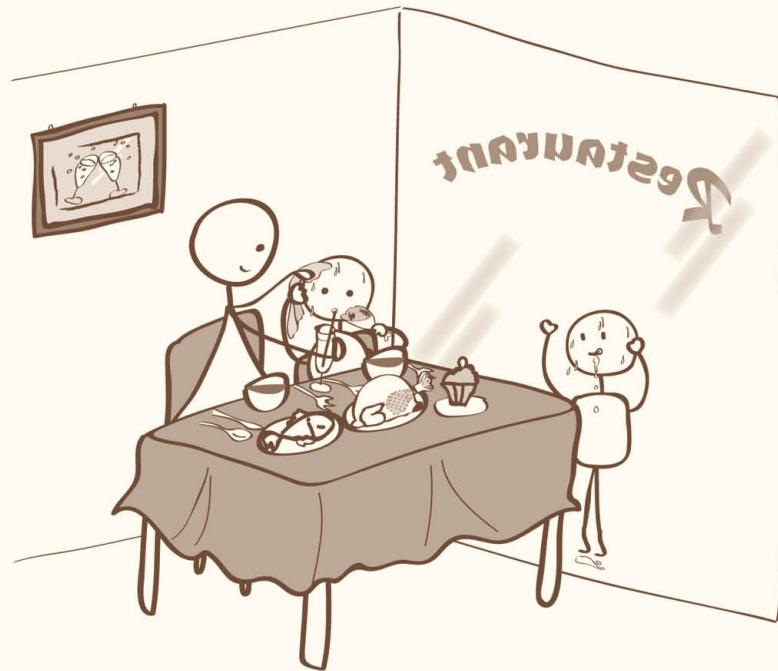
“賢友們，再者，一位比丘當對色作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對無色作意的時候……這稱為色的出離。

“賢友們，再者，一位比丘當對自身作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對自身息滅作意的時候，內心便欣然、平靜、安穩、解脫，於是立心解除自身的結縛，善行踐、善修習、善增長、善解脫，從以自身為緣所生的各種漏、各種苦惱、各種熱惱之中解脫出來，不再有這些苦惱、熱惱的感受。這稱為自身的出離。

歸納經文的義理，出離的內容主要為三大類：離開欲界而心向色界，離開欲界與色界而心向無色界，離開欲界、色界、無色界而心向涅槃。在這三處地方作出嚮往、發心、立志都是發出離心。修行人只要明白欲界、色界、無色界與涅槃的優劣，出離心便自然出現，更會不斷增長。

葛師金句畫

+ Rebecca



真正而深入的修行就是盡可能不帶有“我所”的觀念去看待一切事情。我們能否平等地看待任何人的苦痛嗎？不管是自己孩子的，鄰家孩子的或其他任何人的。這才是真正的慈心。我在稍後的講座中亦會講及慈心的，到時將會派發一本很重要的書《慈心的修習》。那本書指出像母親照顧自己唯一的孩子般的就是最恰當和最高貴的慈心。如果我們能這樣去對待任何人，這不就是一種美好的生活方式嗎！有一句美麗的說話：“悲憫是平等的，悲憫是無分種族的，悲憫是沒有疆界的。”這就是我們需要慢慢地、溫和地逐漸去培育，去發展的內心質素。

《一起來走禪修路》第28、29頁

勞動的美

+ 小蚊

記得我開始對手的觀察，印象比較深刻的一次是在大學求學時期。有一回在餐廳吃飯，飯已吃光，餐廳工人來收拾餐具。她身材瘦小，皮膚黝黑，清楚記得她一隻手戴着金色的手鐲，雙手的紋理很深而密，雙眼不期然地觀察這對勞動着的手。

最近我發現自己的農夫朋友也有一雙動人的手，我未曾親見她在田裏耕作，然而她的雙手好像可以說話，細細訴說了她的辛勤。在現代崇拜白嫩、細緻包裝的社會，這種呈現往往是



沒有位置的。有次朋友借用自己的手提電話以查看一些資料，讓我可以近距離地欣賞。她的手指甲沾着泥土的痕跡，透出深刻的紋理，正熟練地整理甜美的菜蔬，當中沒有任何造作與粉飾，美自然地呈現了出來。

抓個機會，欣賞您家中長輩們的手，有沒有藏着歲月與勞動的痕跡？



拾遺
常明

正念善觀

「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，
諸行如芭蕉，諸識法如幻」

節錄自：《雜阿含二六五經》

簡說八正道

+ 光

八正道，是佛教修行方法的核心，它是我們達致解脫的方法。我們來修禪，雖然常說是修正念和正定，其實亦要實行其他六個正道。佛陀在圓寂之前收了最後一個弟子——須跋陀羅，當時就清楚地向他說明：只有修行八正道，才可以達到初果以至阿羅漢果；如果不修行八正道，就無法去到初果，更不要說達到解脫的阿羅漢果了，可見八正道的重要性。

既然八正道是一個修行方法，重要是實行，可以不用太深究文字的解釋。所以我在這裡嘗試用一篇短文向大家介紹，希望讓大家認識一下各個正道，開始修習。隨著修習經驗的增加，我們將會發覺自己更加了解八正道，修習亦會變得更容易。由於篇幅所限，也配合這裡說禪的特點，所以我會比較偏重和修心有直接關係的四個正道，其餘四個有關知識和戒行的正道就會說得比較簡單。

正見：正確的見解，指出了正確的修行方向。正見包括四聖諦，因緣果報，生命輪迴等等各種正確觀念。不過其中最重要的是四聖諦，它提示我們：修行的目標是要離苦得樂，而達成這個目標的方法是要消滅苦的種子——欲望，堅持修行八正道，就可以一步一步把欲望徹底熄滅，最終可以達到解脫的涅槃境界。

正思維：正確的思維方向，減少煩惱的第一步。有了正見的指示，就要開始向著目標前進。我們的行為都是由思想主導，所以就是要控制好思想，讓它朝向減少煩惱和解脫的方向發展。經典指出正思維有三個方向：分別是離欲思維，無嗔思維和無害思維。修習的時候，要常常檢查自己的思想方向，一旦發現思想向着貪欲，嗔怒或者害意的方向發展，就要馬上停止，以免泥足深陷。例如我們上班時都希望快些下班，這個就是貪欲的思維；或是希望競爭對手遇上不幸，令自己可以順利過關，這就是害思維；又或是遇到不順意的事情，就愈想愈忿忿不平，引出嗔思維。要停止不正思維顯然不容易，不過只要看清這些思維帶來的煩惱，就最少可以用繼續火上加油。隨著正念和正定增長，要常常保持正思維就會變得容易了。

正語：正確的使用語言。我們日常都喜歡說話，而說話往往比行動容易，所以也更容易出問題，因此佛陀特別為它立個項目，好讓我們小心說話。正語最主要就是要不說謊，跟著還要不粗言穢語，不挑弄是非和不說花言巧語，相信大家都耳熟能詳。知道了就要多留意，平常盡量要保持正語。

正業：正確的行為。基本是不要做

出傷害其他有情眾生（特別是人類）的行為：即是不要有意地殺或傷害有情眾生，不偷盜他人的財物和不作不道德的親密關係。行為雖然沒有說話那麼容易，不過違犯了產生的後果卻更嚴重，所以也要多多留意。

正命：要有合理的營生方法。選擇一個合適的營生方法，這個方法要配合正語和正業的修行，所以凡是需要殺害生命、掠奪財物、要用到不正語和有傷風化的職業都不是正命的工作。現代社會更要考慮多一個因素，就是工作會不會太大壓力和太繁忙，因為這樣會影響修行，所以也不算是正當的工作。

上面三個正道都是屬於戒行的範圍，大約和一般宗教的基本戒律相當，例如佛教之中的五戒十善。戒律可以保護我們減少日常不良的語言行為，從而減少這些語言行為所帶來的惡果，令我們的修行生活變得順利。開始的時候，可能會覺得遵守戒律不容易，有時甚至覺得戒律對日常生活造成不便，又會因為很難分辨自己是不是有違犯戒律而煩惱。不過我們不用太緊張，隨著正念和定力的增長，行為將會自然配合戒律的要求，守戒亦會變得容易了。

正精進：正確地努力，準備好心的修練。正精進可能是最多人誤會的正道，很多人會認為是要努力地修行。這個看法本來也差不多，不過八正道是修心的功夫，所以在經典中有明確說明正精進的四個項目：未生起的善念，令生起；已生起的善念，令保持；未生起的惡念，令不生；已



生起的惡念，令消除。甚麼是善念？就是可以令我們內心平靜，喜悅，有助修行的心念，例如七覺知，四無量心等；而相反地，惡念就是阻礙修行，令我們不安的心念，最主要是指五蓋。正精進有助正念和正定的修練，反過來隨著正念和正定的提升，它們又可以幫助我們更精進，使得修行的效果更理想。

正念：正確地安放心念，一個當下客觀的觀察能力。只要我們嘗試靜下來，就會發現自己的心常常不停思想，上天下地過去未來，反而很少留意當下的情況。而且無論我們看到甚麼，心都會自動地開始分析評價，令到我們很難看清現實真相，甚至容易出現情緒反應，這個常常被形容是戴著有色眼鏡看世界。沒有清晰的視野，我們將無法看到離開煩惱苦海的方向，所以要修習正念。正念就是當下客觀的觀察能力，最常用來修習正念的方法就是觀呼吸：利用單純地觀察身體的自然呼吸，把自己的心帶回當下，同時藉著持續的觀察，慢慢減少甚至停止內心自動思想

的習慣，讓我們可以更客觀地看清楚心內的活動，自然可以容易由思想和情緒中解放出來。

正定：達致解脫的定力，令內心常常保持平靜和專注。隨著正精進和正念的修習，心會變得平靜和專注，平靜和專注的心會感受到非常的喜悅。但是我們不可以單單停留在這個喜悅上面，而要用這個專注來培養好自己的心力（定力），令到我們在日常生活中也可以脫離欲望和其他煩惱的影響，這個就是正定。有了正念的觀察力，再加上正定的控制力，我們將可以在更高層次上面去修習前面六個正道，一直練習到沒有任何欲望可以令我們內心起波動，這個就是四聖諦的滅聖諦，亦即是涅槃的境界。

八個正道是互相幫助，一起進步的。所以修習的時候不用硬依次序，也不用完成某個正道才進入下一個正道。例如我們對正見未夠清楚，不太明白；又或者持戒未夠精勤，間中仍會犯錯，我們會懷疑是不是應該開始修習正精進、正念和正定。不過只要大家開始修習正念，就會發覺自己可以更容易明白四聖諦，也會提昇自己守戒的能力。所以大家可以隨緣選擇適合自己性向的正道開始，然後慢慢擴展到其他正道上面，一步一步地修習，最終就可以離苦得樂了！這裡只是個簡介，大家有興趣認識更多八正道的內容，可以參考菩提比丘的《八正道路——趣向苦滅的道路》，希望大家都可以踏上修行的正道，早日解脫自在。

一草漫畫

+ 一草



清楚覺知當下 了解一切都是無常的

+阿姜查



我們把焦點放在當下之法上，在此可以放下事物並解決困難。就是現在、目前，【因為現時兼具因與果】，現在是過去的果，也是未來的因。我們現在坐在這裡是過去所造的果，而現在所做的事則將成為未來經驗的因。



因此，佛陀教導我們拋開過去與未來。所謂拋開並非指真的把甚麼東西丟掉，而是持續處於當下這一點——過去與未來的交會處。因此，「拋開」只是種表達方式；真正要做的是清楚覺知當下，在那裡可找到各種因與果。我們觀察當下，並持續看見生與滅、生與滅。

我們把焦點放在當下之法上，在此可以放下事物並解決困難。就是現在、目前，【因為現時兼具因與果】，現在是過去的果，也是未來的因。我們現在坐在這裡是過去所造的果，而現在所做的事則將成為未來經驗的因。



我一直說：現象出現在當下時刻，但它們是不穩定與不可信賴的。但人們並不真的關心它，很少如此看待。無論發生甚麼事，我都會說：「啊！這是無常的。」或「這是不確定的。」這非常簡單。無論發生甚麼事都是無常與不確定的，但我們並未看見或不了解這點，因而變得疑惑與苦惱。



葛榮禪修同學會主辦活動

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

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：2019年 13-14/7；10-11/8；

12-13/10；9-10/11；14-15/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

太子道共修

日期：逢星期五（公眾假期停開）

時間：晚上 7:15-9:15

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B

（太子地鐵站 B1 出口）

主持：陳鴻基及眾居士

查詢：9382 9944（不用報名）

週末禪修營

（週末禪營定期在每月的第三個星期六、日舉行。）

日期：2019年 20-21/7；17-18/8；

21-22/9；19-20/10；16-17/11；

21-22/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮及眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

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

中秋節三天禪修營

日期：13 - 15/9/2019

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

國慶四天禪修營

日期：28/9 - 1/10/2019

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

重陽節三天禪修營

日期：5 - 7/10/2019

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

聖誕節五天禪修營

日期：25 - 29/12/2019

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944



在【迴瀾】舉行的各種禪營的「出發集合地點」為東涌港鐵站B出口。由集合地點到【迴瀾】需先坐車程約45分鐘的巴士，然後再步行（下山的路）約45分鐘。禪營完結由【迴瀾】返回東涌市中心需先步行（下山的路）約40分鐘，然後再坐車程約15分鐘的小巴。

瑜 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。

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)

目錄

頁數

烏普居士禪營活動消息	1
出版／贈書消息	2
禪修課程消息	2
99葛榮居士禪修講座錄（一） 南傳佛教叢書編譯組譯	3
如是我活·禪：讚嘆慈悲與智慧的布施	旅女 10
阿姜查《寧靜的森林水池》精彩的比喻	慧正 12
觀日出	陳俊豪 16
再見，父親！	真瑜 17
斯里蘭卡尼藍毗禪修中心之旅	陳積 18
人間路：知足	過客 21
【迴瀾】工作禪組通告	21
原始佛教經文選講（三十九）： 《相應部·四十二·七·說法》	蕭式球 22
見聞思：難以得到的快樂	思 24
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選：	25
禪修的好處	陳佩文
感言體語	何國榮 27
未知滋味：跌	暖羊羊 28
仙人掌：再見面，要有足夠的智慧	綠番茄 30
慈心禪，漫長路	Endless Song 32
聊天室：廁所的體驗	晴 33
修行問答	蕭式球 34
葛師金句畫	Rebecca 36
讓正念前航：勞動的美	小蚊 37
拾遺	常明 37
光說禪：簡說八正道	光 38
一草漫畫	一草 40
清楚覺知當下 了解一切都是無常的	阿姜查 41
葛榮禪修同學會主辦活動	42
底頁	44

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。

在【迴瀾】借閱 書籍的還書方法

(一) 交還【迴瀾】

(二) 郵寄回【會址】

新界大埔運頭街20-26號

廣安大廈4樓D室

請支持本會常務經費

捐助方法

(一) 郵寄支票到本會

會址：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

請附上姓名和回郵地址以便寄上收據

(支票抬頭請寫「葛榮禪修同學會有限公司」)

(二) 直接存款到本會的香港匯豐銀行戶口

戶口號碼：048-3-047221

請把存款收據連同姓名和回郵地址郵寄到本會以便寄上收據

(三) 親往以下地址捐助

九龍深水埗白楊街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】

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。

葛榮禪修同學會

©2019