

禪修之友

43

03.2022

諸行無常唯有止
覺知長在勿忘觀

歲月如流當惜取
寸陰是競要勤修

| 素心 |



會址：香港新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

電話：9382 9944 傳真：2391 1002

出版日期：二零二二年三月 | 出版：葛榮禪修同學會 | 編輯：禪修之友編輯組 | 排版設計：常明

網址：www.godwin.org.hk

電郵：info@godwin.org.hk

會 址：香港新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
網 址：www.godwin.org.hk
電 郵：info@godwin.org.hk
電 話：9382 9944
傳 真：2391 1002
出版日期：二零二二年三月（第四十三期）
出 版：葛榮禪修同學會
編 輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

目錄

對聯	素心	封面
出版／贈書消息		1
99葛榮居士禪修講座錄（四）	南傳佛教叢書編譯組譯	2
如是我活·禪：我有個大家庭	旅女	9
護己就是護他，護他就是護己	素慧	11
人間路：嚴人寬己	過客	12
見聞思：得到	思	12
原始佛教經文選講（四十二）： 《中部·一二一·小空經》	蕭式球	13
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選：		
禪修的好處	梁	18
密集禪修的體驗	霍日雄	20
禪修與人生	顏妙芳	24
《長部·大善見王經》的個人體會	A組	26
《長部·轉輪王獅子吼經》讀後感	A組	29
聊天室：恐懼	晴	33
感言體語	何國榮	34
葛師金句畫	Rebecca	35
看見空性 烏普老師和葛榮先師的對話	積與光譯	36
仙人掌：在惡罵中學習放鬆	綠番茄	40
月亮與卵石路	Endless Song	41
修行問答	蕭式球	42
捨遺	常明	43
修行趣問脆答	Shirley	44
書林漫步：正念在禪修中所起的作用	讀書人	45
喝茶去：滋味	雲水	46
光說禪：專修？多聞？	光	47
一草漫畫	一草	49
葛榮禪修同學會主辦活動		49
葛榮禪修同學會資訊		50

出版／贈書消息（一）

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。

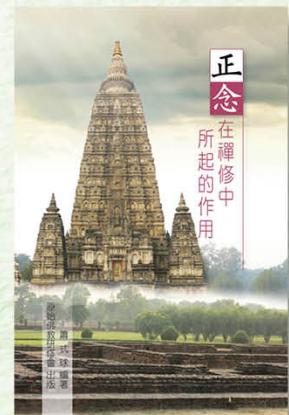
此外，我們亦印備了二百本在佛哲書舍出售流通。

葛榮禪修同學會 謹啟

出版／贈書消息（二）

原始佛教研修會於2020年出版了一本結緣書《正念在禪修中所起的作用》，此書由蕭式球 居士編著，全書54頁，內容主要講述多篇相關的原始佛教經文，也有解釋一些相關的名相，讓行踐八正道的禪修者加深對正念與觀慧的認識。

欲索取結緣書者，可將一個寫上回郵地址的回郵信封寄往九龍 鑽石山 志蓮道5號 志蓮中心4字樓 文化部 蕭式球先生收，



回郵信封的大小為5吋半以上(140毫米以上)乘以8吋以上(200毫米以上)，貼上7.3元的香港郵票；欲索取兩本書者請加以註明，兩本書的郵費跟一本書的郵費相同。

葛榮居士禪修講座錄1999(四)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月八日

地點：志蓮淨苑

禪修與生活壓力

首先，歡迎你們每一位，今天的講題是「禪修與生活壓力」。壓力已成為今日世界中非常嚴重的情緒問題。有趣的是，這個現象主要是與今世紀有關，在一些古老的語言裏，甚至沒有「壓力」這個字。我們說的斯里蘭卡語，是沒有「壓力」這個字的。有人告訴我，中文也沒有明確表示「壓力」的字。甚至英文「壓力」(stress)這個字，是在今世紀才較多被人使用。因此，找出現今世

代發生了甚麼，以致壓力成為一個問題，這會是有趣的。

我曾反思這個問題，並想和你們分享。我認為一個可能的原因，是現今世界已變得極具競爭性。我想在古代，幾乎沒有競爭，生活的方式是非常簡單的。現今有了這種激烈的競爭，我們必須做得比別人好，這樣確實會帶來很多壓力。我認為另一個可能的原因，是在現



今世代，時間已經成為一個非常重要的因素——要及時把事情做好，並期望某些事情在特定時間內會發生——這些也會帶來很多壓力。有趣的是，時間是我們創造的一種概念，而我們卻成為自己創造物的受害者。在斯里蘭卡，時間仍然不是一個這麼重要的元素。如果你在早上9時有個約會，那人可能在9時50分或10時到來，這不會是問題。巴士和火車的情況可以說是一樣的，它們很少準時。我永遠不會忘記有一次在歐洲乘火車時，聽到一個廣播，我不懂那個語言，但我留意到人們都在看自己的手錶，並對那廣播產生很多焦慮和壓力。我問他們宣布了甚麼，他們告訴我火車會延遲五分鐘。在斯里蘭卡，即使只是看到有火車在那裏，已是令人驚喜了。這很清楚顯示：我們如何用時間來確實地為自己製造壓力和緊張。

我一直在探究香港人為甚麼如此努力工作，我本以為這可能是因為儒家倫理或者先賢所強調的教導有關。但我得到的其中一個原因是，因為物質主義已成為當今世界非常重要的一部分。再次地，一種惡性循環出現了：因為物質是如此重要，所以你想賺取金錢，而為了賺取金錢，你必須非常努力工作。就是這樣，一件事導引出另一件事，再次製造出更多的壓力。

我想我們的生活為何會有壓力的另一個原因，是有做事要完美的想法。我們害怕犯錯這想法、這擔憂，總是常駐於心，就可再次製造很多的壓力。另一個可能與

此相關的因素是，我們已變得非常在意別人對自己的看法。我們已經賦予別人這種權力，有時別人對你的看法，可以製造自己的快樂或不快樂。我有時遇到一些人，他們總是嘗試取悅別人。正如我所說，當別人對自己的看法已變得極之重要，而試圖取悅別人這種做法，會再次製造很多緊張和壓力。就這樣，如我所說，由於這些不同的，與現代生活方式有關的原因，很多壓力和緊張就製造出來了。

我想到的另一個因素，也許是隨着現今世代消費主義和物質主義的出現，我們已經變得極度依賴外在的事物。由於這種依賴，再次的，我們的快樂與不快樂也要依賴外在的事物。我喜歡把這個因素看成是玩具的要玩。在現代世界中，人類創造了許多玩具來取悅自己、刺激自己，來克服沈悶和孤獨感。有時就是將一個玩具轉換另一個玩具，而人們無法從中獲得任何滿足，原因是他們內心有所缺乏。無論發生甚麼，無論得到甚麼，他們都覺得不夠好，覺得應該發生一些不一樣的事情。所以，大部分時間或所有時間，人們都無法滿足。在某方面來說，我認為禪修是學習成為自己的玩具。若我們真正學會享受自己陪伴自己，若我們真的對自己感到開心，若我們真正滿足於自己，這將使我們無須再倚賴外在的玩具，因此可以減少很多壓力。

現在讓我們思考在壓力出現時，禪修可以如何幫助我們。有時壓力出現是因為

一個念頭：「我可能犯錯了。」「別人會怎樣看我？」就是這樣，開始時有個念頭出現，有時它只是一個念頭，但我們把這個念頭當為真實，我們再次成為思想的受害者。所以，你可看到覺知在日常生活中的重要性了：當這樣的念頭出現時，你能留意到自己，意識到這只是一個念頭，而不是事實。當我們把慣性胡思亂想出來的東西當作是真實時，壓力就會產生。這就是處理壓力的其中一種方法。

另一種方法是當壓力出現時，看看我們內裏究竟發生了甚麼？是否感受到某種感覺，那個你可以處理的，而被稱為壓力的東西？或者如我所說，是否總是與某個念頭有關？你可以確實地探索它、審查它，為自己找出我們稱為壓力的東西究竟是甚麼，和當經驗壓力時，在我們身上確實發生甚麼。一個很有趣的練習：與感覺一起，與心和身發生的任何事情在一起，但不用「壓力」這詞語，取去「壓力」這個詞語，只是與正在發生的真實經驗在一起。我希望你們用些工具，一些我現在提供的建議來做實驗，為自己尋找，這將對你們有幫助。

另一個工具是嘗試覺知呼吸。我們

已經發現，有時是思想，有時是我們對待感覺的方式，真的可以製造不斷上升的壓力。有趣的是，壓力主要是由過去，或者特別是關於未來的，預期的焦慮、失敗所造成。如果你真的能夠與當下的呼吸在一起，那麼你會發現，因為這是此刻正在發生的事，即使只是與呼吸一起度過幾分鐘時間，你也可以從任何情緒中完全恢復過來。

另一點是：感到壓力的相反是甚麼？我的建議是無論發生甚麼，我們都能夠真的放鬆。若你真的學會對正在發生的事感到自在，那就是壓力的完全相反。這顯示現代人，除了是禪修者，還沒有發現放鬆自己的方法。那麼我們可以用甚麼方法來學習放鬆自己？再次的，一個方法是你與呼吸建立真正的聯繫，正如我有時會說，若你視呼吸如同朋友，那麼你很快會覺察到呼吸；若你學會只是放鬆，與呼吸在一起，壓力和緊張就可以消失了。

另一個工具也是非常非常有趣的：去觀察那個過程、那個機制是怎樣進行的，和壓力是如何產生的。某程度上，抗拒事情有時確實會引起壓力。

另一個工具是，真的能與壓力在一起，如我喜歡經常說：「我對壓力或任何此刻的經歷感到不舒適，但感到不OK是OK的。」若你可以確實做到，那麼這種延續性，這種一個情境導引另一個情境的惡性循環，就可以停止，而你只是與任何正



在發生的事情在一起。

也許最後一點要檢視或者討論的，是我想有些禪修者，他們禪修時會有壓力。壓力的出現與修習有何關係呢？再次的，這就是當你禪修時，對應該發生甚麼或不應該發生甚麼有強烈的期望。另一點是，對於任何正發生的事，不想有不同的情況出現。另一點是很抗拒禪修中正發生的事，尤其是抗拒分心，我們稱之為分心和干擾，而對於這些情況，有時我們當它們是壓力。有趣的是，日常生活中的壓力，與禪修中的壓力，所牽涉的產生原理是一樣的。

我想在這裏暫停，今天會有更多時間來回答任何問題，因為我覺得壓力是個非常重要的題目，因為壓力在現代世界中確實在破壞、損害人類。我發現有些醫生甚至認為壓力是與疾病有關的。壓力可以使我們的身體生病，也可以使我們的心生病。它有時甚至可以使別人生病，也可以為別人製造苦惱。故此，若你對於處理壓力有任何實際的問題，請現在發問。

〔問答〕

問：有兩個問題。第一個問題是，在日常生活中，我們經常很投入地處理事情或在辦公室工作，因而產生情緒。有沒有方法可以讓我們把出現的情緒，與正在進行的實際活動分開？因為我們在辦公室必須工作。

答：你所問的是，當在辦公室工作時，一個人如何能工作而無需出現如壓力和焦慮的情緒。當我們在辦公室工作或做一般事情時，有時我們會有情緒，某程度上是一件好事，但我們必須善於利用它。我們認為自己可能犯錯，我們擔心會犯錯，而這會引起壓力和緊張。我想提出另一個建議是，當我們在辦公室工作時，若這些不快的情緒出現，我們應該學習不要驚訝。為什麼我這樣說呢？因為我們仍然是人，我們還沒有開悟，所以當工作甚至在其他時候，我們一定會經歷這些情緒。另一件事是當自己有不快的情緒時，我們對自己感到負面，會給自己一個大減號。我想建議的是，不要給自己減號，而應該學習給自己加號，因為作為禪修者，我們應嘗試利用這樣的情境，嘗試找出來我們能從中學習到甚麼。然後，我們也應該通過覺察，找出自己在辦公室工作時，在甚麼時間和甚麼情況下，是沒有不快情緒的、沒有壓力的，這是非常非常重要的工具。當情緒出現時，若你不能利用其中一些工具，那至少在你回家或之後，可以去反思曾發生了甚麼。再次的，在這些反思中，不要覺得內疚，不要視自己為失敗者，這是非常非常重要的。相反的，嘗試了解它：現在發生了甚麼？這些確實不愉快的情緒何時出現？我們嘗試從中學習，我們嘗試將情緒視為學習的機會。我們把禪修運用在這些情境

下，你可以把這些看作是一份禮物。最後一個建議是，我們應該以這些方式來培養自信：若這些不快的情緒要來，我知道如何處理它們，因我已經發現了藥物；而當情緒沒有來時，我會嘗試學習知道它們不存在，這也是一種非常重要的工具。

還有別的問題嗎？

問：還有第二個問題。當我們禪修時，有些事情可能會從潛意識中浮出來，我怎能克服從潛意識浮出來的問題？

答：非常好的問題。當我們禪修時，有些事情會從潛意識中浮出來，因為我們曾經壓抑它們，推開這些事情而沒有面對它們，故此在禪修時它們必然會有時浮現出來。另一點是當事情從潛意識浮現出來時，它們有時不會是很愉快的，我們須要學習不去批判它們，因為批判它們，我們就在控制它們；因為要控制，我們就推開它們。故此在它們出現時，若你能夠只是以很友善、不批判的方式來觀察它們，你就創造了一些空間。結果是它們出現，而你真的沒有對它們作出反應，理想地，即使是不快的情緒出現，也能任由它們存在，這樣的話，我們就取走了它們的力量了。最後一點是當它們出現時，我們這時不採用有禪修對象（如呼吸）的方法，而是如我們之前做了幾次的，我們容許任何思想

出現，我們容許任何情緒出現，我們容許任何感覺出現，容許這些情況出現，我們只是觀察它們。

還有別的嗎？

問：我有一些經驗想分享，我不知道這是對還是錯，我想提出來。我的理解是，我們的一生中，必然會面對許多情緒和各種不快感受出現的情境，我們須要有信心去面對所有這些逆境，並從我們面前的情境中學習。我的理解是，作為禪修者，重要的是從我們面前的情境中學習而不是害怕這些情境，所以學習和訓練是首要的。其次，我還有一個疑問，當我無法解決某個問題時，我很困惑應該怎麼做時，負面情緒就會出現。你有什麼建議？我該如何處理這個問題？

答：我建議是當我們的心混亂時，當我們困惑時，當我們不清楚時，在那些時候嘗試解決問題可能並不容易。另一點是，每當我們遇到問題時，這會是個很有趣的練習，就是嘗試找出那刻自己心裏正在抗拒的是怎樣的模式？怎樣的期望？怎樣的形象。這樣的話，你會認識到所謂的問題，某程度上不是個問題，而是個想法，是你認為事情應該如何不同的想像。也許另一個建議是，很有意識地反思有時也是好的：「這是我現在有的問題，現在我可以如何找到解決方法？我可以

如何回應這個問題？」有時我們會遇到無法解決的問題，舉個實例，在斯里蘭卡，有一次一位母親帶着一位殘障的孩子來找我，是位弱智兒童，這情況是沒有解決方法的。那她可以怎樣做呢？所以非常重要的是，要知道我們的生命中甚麼可以改變，甚麼不可以改變。假若事情是可以改變的，你可以嘗試清楚地反思；若事情無法改變，你須要接受。我們須要有智慧，非常清楚地看到兩者的分別：甚麼能夠改變？甚麼不能改變？最後一點是，在生命中我們可以因任何問題而苦惱，我們也可以選擇不苦惱地對待問題，我們全都有這種選擇。

還有其他問題嗎？

問：在我看來有兩種情緒，一種是與我們的心有關，另一種是與肉體有關。若是與心有關，似乎較易處理，但若是與肉體有關，似乎較難處理。舉個例子，當我們向父母喊叫時，我們知道不應該對父母喊叫，但在非常生氣時，我們無法控制自己而仍高聲叫嚷。這像是肉體控制了心，在這種情況下，老師建議我們怎樣做？

答：關於在情緒之中心和身之間的聯繫，一個很有趣的練習是，當有某種情緒時，你可以感受與那情緒相關的感覺。我們可以學習只是與身體的感覺在一起，就只是一種感覺，不要用表

達情緒的字眼來描述。舉一個實際例子，當我們經歷恐懼時，有時你會感覺到胃部緊張。在這情況下，若你只是與身體的感覺在一起而沒有用「恐懼」這個詞語，如我之前關於壓力所說的那樣，你會以完全不同的方式與情緒相處。就你提出關於母親的問題而言，當你對母親所做的事感到憤怒時，你能做的是只與那憤怒在一起，或只與那個對母親的怨恨在一起，再次與身體的感覺在一起，並觀察呼吸在憤怒時如何迅速變化。嘗試不要把注意力太放在你對母親的感覺上，而是集中注意在你的心和身當刻正發生的事。對於當前發生的事，你的注意力不太放在母親之上，而是放在你內心正發生的事上。若你能學習在那種情境下這樣做，過了一段時間，你會發現憤怒會自行消失，因為你並沒有長養憤怒。最後一個建議是，當你對母親或任何人生氣時，不要說甚麼，只是走到鏡子面前，看看自己的臉容發生了甚麼，這也可以幫助你真正恢復過來，因為你的注意力不太放在母親上，而是放在當你生氣時，當你有情緒時的樣子上。

沒有時間給其他問題了，但我很高興你們提出一些實修上的問題，希望我提供的解決方法能幫助你們處理所提出的問題。我很高興你們正在努力地解決這些問題並找到可行的方法。你們真的可以高興，自己真誠地努力運

用佛法來處理遇到的問題。佛陀教導的美麗之處在於人們可以利用這些教導，你們可以把佛法應用在任何情況，處理在生活上須要面對的任何問題。

現在我們休息片刻，之後會禪修。

〔小休〕

〔坐禪〕

由於問題是關於壓力的，而它的相反是感到放鬆，現在我們就學習以非常放鬆的方式來禪修。你可以對自己的心和身感到友善和溫柔嗎？只是對身和心感到舒服，感到自在。若你身和心正在經歷任何不愉快的感受，讓我們學習對它們友善。沒有壓力時，只是知道沒有壓力；若有任何壓力時，只是知道有壓力，學習對它們說OK。

〔巴利文唸誦〕

現在念誦。

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 Sādhu Sādhu
(善哉 善哉 善哉)

感受這個房間的安詳和寧靜。

非常感謝你們到來，當你回家睡覺時，願你安詳地入睡，安詳地醒來。

我有個大家庭

旅女

我發現自己有個大家庭，有爸爸、媽媽、哥哥、姐姐、弟弟和妹妹。爸爸是一家之主，日常事務由他主導。由於家人少有異議，家裏通常很安靜，或只聽到爸爸的一把聲音，所以很多時我誤以為家裏只有爸爸一個人。近年我告別忙碌，較多時間待在家中，才留意到其他家人的存在和聲音。

讓我先介紹爸爸：爸爸很理性，學佛多年，凡事都能說一番道理。面對問題，爸爸沉穩，不會有激烈的反應。他願意學習和變通，有耐性，不急於達到目標。爸爸雖然是個負責任的父親，性格又平和，但家人很少向他訴說感受，可能因為他的道理太正確了，我們無話可說吧！

媽媽賢良淑德，非常盡責，孩子的衣食住行，處理得妥妥當當。媽媽心地善良，對鄰舍、朋友，甚至不認識的人，都友善相待。媽媽也跟爸爸一起學佛多年，認為處事應當親疏平等，所以隨了基本照顧外，她不會特別關注或緊張我們，反而熱衷公眾事務。我們自小學會獨立，很少依賴媽媽或向她傾訴甚麼，這也是家裏這麼安靜的另一個原因。

哥哥像個自閉兒，自小對家人不聞不問，只顧自己，長大後更會長時間不回家。哥哥經常獨來獨往，偶有一些人對他熱情相待，他也無動於衷。表面上哥哥與

一般人無異：他工作，給家用，有嗜好，與人和諧，但內裏他只是活在自己的孤獨世界，世事於他無關，關係更沾不上他的心。爸爸有時責怪他自私，不關心家庭和社會，哥哥當然沒有反應。我認為可能是因為爸媽自小沒有聆聽他的感受，故此他也無法感受人際間的連繫。

相反的，妹妹感情豐富，重視關係。多年前失去摯愛之後，她天天在家哭哭啼啼，有時聽到她在電話裏跟人糾纏，有時她自言自語，那時我才開始留意妹妹。當時爸爸平靜地告訴她：「妳哭鬧只會傷害自己，別怪他人。」妹妹當然聽不進耳。後來她把注意轉向朋友，她重視別人的感受，也渴望被喜歡和欣賞。每次她在社交媒體發信息前，會花時間仔細思量，選擇最恰當的言詞。發信息後，又急着檢查有誰給她回應。收到正面回應時，她當然開心興奮。收不到時，就失望難過。爸爸又提醒她：「妳不要這麼看重自己的說話，更不應把自己的價值放在別人的反應上！」然而，妹妹依然故我。

我的姐姐很自信，做事細心而有責任感，經常贏得上司和同事的信任。她偶然會在朋友圈中發表意見，也總能賺得一些正面的反應。她對外低調，但在家中常會自吹自擂。爸爸常提醒她：「妳要謙卑，妳只是一隻跳得高一點的井底之蛙。」姐

姐雖然明白，但在井底生活，她真的感到自己較為優秀啊！

弟弟與姐姐性格完全不同，他沒有自信，最害怕在人前說話，偏偏他做教學工作，要面對很多學生。雖然只是重重覆蓋地教相類的課程，但每次開課前，他都仔細備課。他自己也覺得很浪費時間，但那份沒自信、沒把握的感覺讓他無法停下來。上課前，他經常心跳得厲害，頭腦空白，像個快要上戰場的士兵，學生就是他的敵人，要來挑戰他、評價他。他害怕自己表現欠佳，不單丟臉，也浪費學生的時間，讓他感到罪大惡極。爸爸會提醒他：「你要相信自己多年的經驗，只有放鬆才能助你有更佳的表現。」弟弟同意，但他無法放鬆。

其實我還有很多年幼的家人，他們偶然也會表達，只是聲音太微弱了，我還沒有細心去了解他們。總的來說，我認識的家人都性格平和，奉公守法，這算是個不錯的家庭了！但我覺得這個家有個很大的欠缺：家人各自為政，沒有真正的溝通和理解。雖然媽媽把我們照顧得衣食無憂，爸爸也會勸導我們，但子女的情感需要卻被忽略了。子女的煩惱不會因爸爸的道理而減少，反而覺得不被明白，無處傾訴。

當我把近年對家庭的觀察與媽媽分享時，幸好媽媽很快便明白了，其實子女還需要聆聽和支持。故此媽媽開始主動與哥哥閒聊，關心一下他日常的生活。當看到妹妹難過時，媽媽會給她一個擁抱。姐姐自鳴得意時，媽媽也跟她一起高興，並讚許她的努力。弟弟緊張時，媽媽會給他拍拍肩膀，或遞上一杯水。雖然媽媽沒有解決子女的問題，但她的理解和慈愛的肯定，讓子女也學習慈愛地聆聽自己，為自己尋找出路。現在我感到自己有個很幸福

和溫暖的家庭。

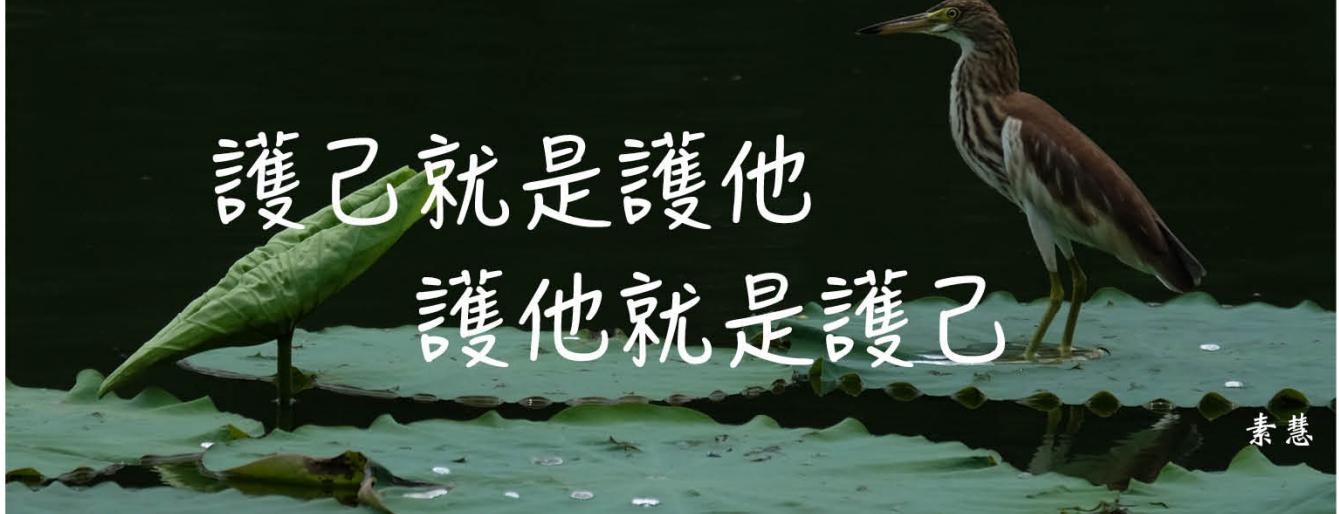
你也有一個大家庭嗎？

其實這個家庭就是我，我是爸爸、媽媽、也是哥哥、弟弟、姐姐、妹妹，和其他年幼的家人。我的家人是我在不同時候，被不同情境所牽引而產生的反應。家人不是我，但我也離不開家人。學佛初時我常以爸爸的道理去說服自己，日子久了有時也不知道自己有甚麼感受，更不懂聆聽別人的感受。直到面對很大的挫折，情緒洶湧時，才聆聽到自己的心聲，發現內裏隱藏多年的煩惱，以及我每個兄弟姊妹的煩惱。原來煩惱不單需要爸爸的提醒，也需要媽媽慈悲的諒解和支持，才能讓各人如實地看見自己，了解自己，為自己尋找出路。

介紹了家中各人，也沒有介紹自己，那我是誰呢？

我是正念、覺知，我是如實的觀察者，我與智慧和慈悲一體；我在煩惱之中，卻可以轉化煩惱；我不是獨立的個體，我與所有家人共生共滅。感恩佛法僧的開示，讓我可以享受這個溫暖的大家庭。

願你的家庭也幸福溫暖。



素慧

順逆都是緣，對不如意事總記住因緣和合，不必懊惱和沮喪，這信念一直存在心裏。大抵生活無大風浪，平穩地過每一天。但庚子大疫卻非一般，大難降臨人世間，轉眼天堂不再，地獄處處；撩亂了眼睛，蒙蔽了心窩，波瀾此起彼落。

這次大疫症顛覆了全球，讓我想起：多少年來，由禽流感到這次新冠病毒，是大自然一次又一次反撲的明證。人類無休止的貪婪、我慢，輕忽疫情，以至一發不可收拾。

疫情之初，每天都慈心祝福，心境尚算平靜。香港是個福地，相比其他地區算不了什麼，而大多數的朋友亦安然無恙，深深慶幸、感恩，但整個社會的漣漪效應；公司倒閉，失業……；學生無法上學……，知道有不少人正陷於水深火熱之中。當新聞報告時，全世界大部分地區過千萬人染病，數十萬人往生，這驚人的數字讓我忐忑不安，加上疫情把人禁閉在家，社交幾乎斷絕，心情也難超然物外。

當我在新聞片段中，見到動物竟然自由地往街上跑，排山倒海的資訊終於衝垮了最後的防護底線。記得那次看到意大

利一列列棺木殯葬，我真的受不了。我在想，我可以做些什麼，一點也幫不上忙，心裏感到十分難過。但反覆思量，懊惱也無補於事。既然明白無常，正因無常，事情終於會有轉移改變，現在因緣條件沒有具足，疫症未能遏止，也不必為幫不上忙而慨歎，那就等待時機出現才講吧。猛然想起「護己就是護他，護他就是護己」這節佛經故事。在《相應部47.19舍陀迦》，佛陀教化比丘，說一對師徒合作表演頂竹竿雜技，雜技師傅吩咐弟子大家互相護著對方的重心，讓表演成功，弟子卻建議師傅，各自護著自己的重心，能更安穩完成表演。

世尊說“……要護己，要護他；一個護己的人要保持念，一個護他的人要保持念；在護己的時候就是在護他，在護他的時候就是在護己。……含容他人，不惱害他人，對他人有慈心，對他人有同情心。這就是護他護己了。……”

在這疫症當下，讓我知道護念的修持多麼重要，好好保護自己的身心，不染病，保持心靈安泰，就是幫上最大的忙。



過客

嚴人寬己

嚴人	人，總喜批評別人
指責別人	人，總不會體諒別人
包容別人的錯失	人，總會用最高的要求標準來量度別人的言行過失
寬己	人，總會看重自己
讚賞自己	人，總會體諒自己
包容自己的錯失	人，總會用最低的要求標準來量度自己的言行過失
讚賞自己	人，總會用最低的要求標準來量度自己的言行過失
製造了不少人間痛苦	一而再的重複錯下去，甚至會無視自己的失誤
就是如此	人，甚至會無視自己的失誤
製造了不少人間痛苦	人，甚至會無視自己的失誤

曾經，聽過一個這樣的說法：嚴人寬己，即是傷人害己。



得到

思

踏上修行路的人，通常都有一種「求得」的心。

研習經典時，求可記得多些佛理；
禪坐時，求可坐得久些、心可安定些、覺知可多些；
行禪時，求可心無旁騖地覺知自己的每一步；
面對煩惱時，求可有更多的智慧去處理問題……

「求得」令人起步踏上修行路；「求得」令人勤修戒定慧；「求得」往往是修行起步期的動力源；可是，修行在到了某一個段落時，「求得」卻會令人停滯不前，成了繼續向前的障礙。到了這一站點時，行者必須要放下「求得」的心，「無求」地繼續上路，才能在解脫路上邁進。

切記！你不是為了「得到」而禪坐，而是為了「捨棄」。我們不是以欲望來禪坐，而是放下。如果你「想要」任何東西，你永遠也找不到的。

《靜止的流水》首頁

——阿姜查

原始佛教經文選講（四十二）

蕭式球

《中部·一二一·小空經》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的東園鹿母講堂。

這時候，阿難尊者在黃昏離開靜處前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，有一次，世尊住在釋迦人一個名叫那伽羅的市鎮，在那裏，世尊曾在我面前說，我曾在世尊面前聽過：‘阿難，我現在時常安住在空之中。’大德，我是否善聽聞、善學習、善思維、善受持這句說話呢？”

“阿難，是的。你善聽聞、善學習、善思維、善受持這句說話。阿難，我過去和現在都時常安住在空之中。

“就正如這座東園鹿母講堂，空除了象、牛、馬，空除了金銀，空除了聚集的男女，唯獨是比丘僧團沒有空除。

“同樣地，一位比丘不在村想之中作意，不在人想之中作意，唯獨是在森林想之中作意，他因森林想而內心欣然、平靜、

安穩、解脫¹。他知道，沒有任何村想所帶來的躁動，沒有任何人想所帶來的躁動，唯獨是有森林想所帶來的一些細微躁動。他知道自己空除了村想，空除了人想，唯獨是森林想沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。

“阿難，再者，一位比丘不在人想之中作意，不在森林想之中作意，唯獨是在地想之中作意，他因地想而內心欣然、平靜、安穩、解脫。

“阿難，就正如被百顆釘繃緊的牛皮革，被繩得完全平坦，完全沒有皺紋，同樣地，一位比丘不在高低不平的大地作意，不在河谷作意，不在有殘樹幹、荊棘的地方作意，不在不平的山勢作意，唯獨是在平坦的地想之中作意，他因地想而內心欣然、平靜、安穩、解脫。

“他知道，沒有任何人想所帶來的躁動，沒有任何森林想所帶來的躁動，唯獨

1. 解脫(vimuccati/vimutti)有心解脫（內心在定境之中）與慧解脫（徹底從貪欲、瞋恚、愚癡之中解脫出來）之分。從經文的上文下理可知，這裏的解脫是指心解脫。

是有地想所帶來的一些細微躁動。他知道自己空除了人想，空除了森林想，唯獨是地想沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。



“阿難，再者，一位比丘不在森林想之中作意，不在地想之中作意，唯獨是在空無邊處想之中作意，他因空無邊處想而內心欣然、平靜、安穩、解脫。他知道，沒有任何森林想所帶來的躁動，沒有任何地想所帶來的躁動，唯獨是有空無邊處想所帶來的一些細微躁動。他知道自己空除了森林想，空除了地想，唯獨是空無邊處想沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。

“阿難，再者，一位比丘不在地想之中作意，不在空無邊處想之中作意，唯獨是在識無邊處想之中作意，他因識無邊處想而內心欣然、平靜、安穩、解脫。他知道，沒有任何地想所帶來的躁動，沒有任何空無邊處想所帶來的躁動，唯獨是有識無邊處想所帶來的一些細微躁動。他知道自己

空除了地想，空除了空無邊處想，唯獨是識無邊處想沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。

“阿難，再者，一位比丘不在空無邊處想之中作意，不在識無邊處想之中作意，唯獨是在無所有處想之中作意，他因無所有處想而內心欣然、平靜、安穩、解脫。他知道，沒有任何空無邊處想所帶來的躁動，沒有任何識無邊處想所帶來的躁動，唯獨是有無所有處想所帶來的一些細微躁動。他知道自己空除了空無邊處想，空除了識無邊處想，唯獨是無所有處想沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。

“阿難，再者，一位比丘不在識無邊處想之中作意，不在無所有處想之中作意，唯獨是在非想非非想處想之中作意，他因非想非非想處想而內心欣然、平靜、安穩、解脫。他知道，沒有任何識無邊處想所帶來的躁動，沒有任何無所有處想所帶來的躁動，唯獨是有非想非非想處想所帶來的

一些細微躁動。他知道自己空除了識無邊處想，空除了無所有處想，唯獨是非想非非想處想沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。

“阿難，再者，一位比丘不在無所有處想之中作意，不在非想非非想處想之中作意，唯獨是在無相心定之中作意，他因無相心定而內心欣然、平靜、安穩、解脫。他知道，沒有任何無所有處想所帶來的躁動，沒有任何非想非非想處想所帶來的躁動，只有以身命為緣的六處所帶來的一些細微躁動。他知道自己空除了無所有處想，空除了非想非非想處想，只有以身命為緣的六處沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。

“阿難，再者，一位比丘不在無所有處想之中作意，不在非想非非想處想之中作意，唯獨是在無相心定之中作意，他因無相心定而內心欣然、平靜、安穩、解脫。他知道，無相心定也是一種行，也是一種思，這都是無常的，是息滅法。當他有了以上的知見時，心便從欲漏、有漏、無明漏之中解脫出來。在得到解脫時會帶來一種解脫智，他知道：生已經盡除，梵行已經達成，應要做的已經做完，沒有下一生。他知道，沒有任何欲漏所帶來的躁動，沒有任何有漏所帶來的躁動，沒有任何無明漏所帶來的躁動，只有以身命為緣的六處所帶來的一些細微躁動。他知道自己空除了欲漏想，空除了有漏想，空除了無明漏

想，只有以身命為緣的六處沒有空除。任何他沒有的，他察看到空除了那些東西，任何他有的，他知道有那些東西存在。阿難，這樣的修習是如實、不顛倒、清淨的，這稱之為空。

“阿難，過去所有沙門或婆羅門要安住在清淨、究極、無上的空之中，都是安住在這種清淨、究極、無上的空之中。將來所有沙門或婆羅門要安住在清淨、究極、無上的空之中，都是安住在這種清淨、究極、無上的空之中。現在所有沙門或婆羅門要安住在清淨、究極、無上的空之中，都是安住在這種清淨、究極、無上的空之中。阿難，因此，你應這樣修學：安住在清淨、究極、無上的空之中。”

世尊說了以上的話後，阿難尊者對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。

在上一期《修行問答》的欄目中講解過“作意”的含義，也引述了一段《小空經》的經文來簡說作意的應用方法，在這裏再講解一下“空”和“想”的含義，這更助於我們了解整篇《小空經》的主旨和修行細節。

在原始佛教的義理中，“空”(*suñña/suññata*)是“沒有”、“空除”的意思，這個詞語要看它的上文下理，才可知它究竟指沒有或空除些什麼，因此，空是一個多義詞，當中多種不同的含義都跟修習止觀有關。“空”的其中一種含義跟“無我”同義：蘊、處、界有一個“空”相，這是說，在蘊、處、界之中“沒有我和我所”。

“空”另一種含義是指“遠離人煙的修行

地方”：山林、寺院這些修行之處稱為“空處”，是因為這些地方是“沒有世俗活動”的地方。“空”也用來形容深定：無色界四個定境及這裏提到的無相心定等不同層次的定境是由逐一“空除”內心各種形式的色想與粗重的想而來的。

“想” (*saññā*) 是心理活動的一種，它的功能很廣闊，以“認知”為重點，包含“記憶”、“印象”、“認知”、“理解”、“推斷”等都是想的功能。在無色定所提到的想屬“印象”方面的內容，當我們經歷了一些事情後，在心裏是會留下一些“印象”的，這些印象也就是想。我們每天都經歷很多事情，內心積累各種各樣或善或惡、或清淨或污染、或令人平息或令人掉舉的想，若懂得在善、清淨、令人平息的想之中作意而在惡、污染、令人掉舉的想之中作意，會為內心帶來清淨與智慧，反之則帶來污染與愚癡。修習無色定要平息各種不同的想，重點是在平息色想（屬物質範疇的印象）與平息空無邊處想、識無邊處想、無所有處想（三者屬心靈範疇的印象）。若再進一步，平息包括非想非非想處想在內的各種想便會進入另一個範疇的定境，這就是只有三、四果的聖者才能進入的想受滅盡定了。

原始佛教的定以屬於色界範疇的初、二、三、四禪為重心，這四種定境的修習主要是圍繞著“心”來入手的，當中以心離五蓋來開始，其次內心帶出善的覺觀，讓內心平息，讓內心持續正念與覺知，帶出捨心等都是對治貪、瞋、癡直接而有力的心境。跟初、二、三、四禪不同，屬無色界範疇的空無邊處、識無邊處、無所有處、

非想非非想處四個定境及最高的想受滅盡定主要是圍繞著“想”來入手的，禪修者內心在各種幼細層面的想之中作意及離開各種粗重層面的想，以帶來各種層面的定，這就是無色界定境的修習方向；若再進一步將想平息下來，便取得想受滅盡定，這些修習都是圍繞著想來下功夫的。經中提到一種“無相心定”，無相心定也稱為“無相定”，空定、無相定、無願定可說是想受滅盡定的分支，這四種定全是既有觀慧又有深定的心境。空定連接“無我相”的觀慧，無相定連接“無常相”的觀慧，無願定連接“苦相”的觀慧。

《小空經》是一篇講解怎樣修習無色定和無相心定的經文，在經中佛陀對阿難尊者說，他時常安住在“空”之中，然後舉出一個“在鹿母講堂中沒有象、牛、馬，沒有金銀，也沒有世俗人群這些使人躁動的事物，但有比丘僧團這種使人平靜的事物”的譬喻，以形容“內心不在粗重的想之中作意，只在一種幼細的想之中作意，以平息內心的躁動”這種修習方向。

首先，修行者不在村想與人想之中作意，只在森林想之中作意，以空除村想與人想。修行者生活在山林，過少事務、少欲知足、守護根門的生活有助清空內心許多使人躁動的想，也使得各種想在內心的紮根沒有那麼深。

之後，修行者進一步修習無色定的其中一種前行——“地想”。地想屬一種“觀想”的修習，通過觀看一片平坦的大地，內心留下一種“地想”，然後在地想之中作意，安住在地想之中，這種修習能將單

一的地想取代在心中林林種種的色想，因此能令內心清明、單純，能平息內心的躁動。物質世界中的地、水、火、風四大元素，色彩世界中的藍、黃、紅、白四大顏色，以及光亮都可作為觀想的修習，成為地想、水想、紅想、白想、光明想等，它們的特點都是想的單一，都可作為無色定的前行。

修行者有了地想、水想、光明想等修習作為基礎，可進一步觀想無邊的虛空，在空無邊處想之中作意，將“空無邊處想”取代“地想”（或水想、光明想等），以進入空無邊處的定境。空無邊處的“空”(*ākāsa*)是“虛空”、“空間”的意思，它跟地、水、火、風不同，地、水、火、風是物質世界的四大主要元素，而空則屬物質世界的次要元素，介乎於“色”（物質世界）與“無色”（非物質世界）之間。因為空無邊處想介乎色界與無色界之間，所以空無邊處定是四種無色界定境之中最低的一種。

之後，修行者可進一步觀想自己的心識遍滿無邊的虛空，將“識無邊處想”取代“空無邊處想”，以進入識無邊處定；之後可進一步觀想自己對無邊空虛的事物都不擁有，將“無所有處想”取代“識無邊處想”，以進入無所有處定；之後可進一步將自己的想平息來，只保持著“將想平息下來的想”，將“非想非非想處想”取代“無所有

處想”，以進入非想非非想處定。當這位修行者取得四種無色定後，可進一步以觀慧的幫助，放捨所有執取而進入想和受都止息下來的想受滅盡定。或是如這篇經文所解說那樣，修行者不在各種事相之中作意，只在無相心定之中作意，以進入無相心定，然後再觀察這種定也是無常的，因此沒有執取而得漏盡，這時候雖然對世間沒有執取，但還有六處眼、耳、鼻、舌、身、意所帶來的細微躁動。這位修行者既得到漏盡也得到深定，安住在無上的空之中。

講解無色界定、無相定的經文不多，這篇經文可讓我們了解從想來入手的禪修方法，所以是禪修者必讀的經文之一。





禪修的好處

梁

禪修——既陌生而又熟識的名字，今次能有機會接觸，認識一下，心內又驚又喜。歡喜者是因為終可參與學習，驚者是有不少的朋友都話我知……要盤膝而坐，要坐好耐，你得唔得「嫁」？你情緒咁唔平靜，好容易走火入魔。所跟隨的是甚麼組織？甚麼宗教？

帶著誠惶誠恐的心情進入課堂，上第一節課，蕭老師將一切疑慮打破了，原來坐禪可以用自己覺得最舒服的姿勢，盤膝而坐，靜靜的學習出入息念，一呼一吸，覺知每一呼吸。除盤膝外，原來還會有昏沉及掉舉的問題出現，以我而言，盡量有充足睡眠，免卻昏沉，但當有此昏沉出現，睜開眼睛，遠看景物，眨動一下，回過神來，閉上雙眼再繼續。至於掉舉就只能於覺知自己掉舉散亂，以數息令自己再止息下來，當中老師亦會提醒，雖有各種

應對的方法，卻仍會不斷重複出現昏沉及掉舉的情況。

禪修除坐禪，還有行禪、站禪、臥禪、慈心禪、不用固定所緣境……等。當中有些未能掌握，如行禪——當赤腳行禪時，會步履不穩，左搖右擺，步步為營，有不能放鬆的感覺，暫時解決的辦法是穿著鞋子行禪，才比較穩定。至於不用固定所緣境，更是未能理解，不過唔緊要，學無前後，達者為先，我會努力繼續學習。

禪修除了實踐外，還有不少理論，內容集中佛學的基本修行之道，「八正道」——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。老師講課都以較清楚簡單的言辭來講解，道理顯淺，看似簡單易明，要真確實行，就不一定會成功實踐，還需努力。

於報讀禪修前兩年，丈夫突然離世，身心受到極大的傷害，每當靜下來，總有種很委屈、痛心的心情，更有莫名的驚恐，以至睡不安寧，情緒起伏不定，期間要定期接受心理輔導，日子很難過。雖然這段時間，子女、朋友都經常陪伴在側、鼓勵、支持，但內心的痛，更不知怎樣表達，為免她們擔心，我要表現出一切不在乎，我會容易撐得過的樣子。雖然「係」心理輔導可以吐露丁點，如是者捱過了一年，情況慢慢好轉些，卻經常反覆。

一直以來我都有興趣修習禪修，只因情緒一直未能平伏下來，心想若有機會我一定參與。有緣得知志蓮夜書院有此課程，即時報讀，等「咗」五個月開課了。

每堂我都盡量放鬆，隨老師的引導，進入禪修中的覺知、祥和、止息、捨離，連心理輔導員都察覺，情緒更穩定，由每四星期延長六星期、八星期見一次。但復活節卻又再反覆，再改回四星期！節後禪修復課，情緒又平伏下來，回想這該是禪修令我的改變。它讓我心情能安住下來、放鬆，明白生滅無常，緣聚緣散，聽老師講課，學習該如何放下執着。希望為自己帶來一個覺醒、安穩、自在的生活、減輕怨恨、瞋恚等情緒。雖然匆匆的完成了十五課的禪修，卻只是一個起點，我會繼續修習，以減薄內心的貪欲、瞋恚、愚癡，令内心平穩，減退生活的負面情緒。



密集禪修的體驗

霍日雄

參加密集禪修營的因緣

香港是個以金錢利益為主導的地方，人們平時工作繁忙，放假時拚命玩樂，參加一連幾日的山上禪修營，對香港人來說，是奢侈的。過去二年，我卻幸運地參加了多次禪修營，其中以蕭老師帶領和指導的，在蓮華台舉辦，每月四天的禪修營為主，亦參加了由南傳比丘和老師帶領指導的禪修營，最長時間的是十日。作為香港人，能有這種機會，是難得的，要感恩的，但相比起某些國家的人民，可以到寺院修行幾個月，我的禪修經驗當然算不得甚麼了。

適應山上的生活

師兄們都說山上容易禪修入定，但對我這個城市人來說，山上的生活是要適應的。首先作息時間不同了，平日一、二點

才上床，上山要早睡早起，九點半關燈，通常都睡不着，聽着同修們的鼻鼾聲大合奏，更睡不着，有時搞到半夜，通常這時候都練習觀呼吸。晚上睡得不好，日間坐禪會昏沈睡眠了。

其次是水土不服，一上山，肚子常常作怪，最怕是常有便意，但跑到廁所時，又是虛報。此外，山上是食素的，原來我食素的話，有時會胃痛。最嚴重一次是去十日禪，身體感冒，病了七日，影響禪坐，原因是本來已經病了，那禪修營是奉行「過午不食」的，但我不食晚飯便睡不着，睡眠不足便病上加病。修行是眾緣所生法，要各方面配合才能成就。

對城市人來說，山上是陌生的，是毒蛇、蚊蟲出沒的地方，雖然香港沒有猛獸，但在郊外使我生起警覺，反而難以坐禪入定，這些問題要到上山多次，才慢慢

克服。

比較與不比較

佛法經過二千五百多年的發展，出現了原始佛教、南傳上座部佛教、大乘佛教、禪宗佛教和密宗佛教等等不同宗派，學習者無可能全部學習，必須作出選擇，要選擇就必須比較，因此學習者要聽不同宗派老師的說法，閱讀不同派別的經論，還要學習不同宗派的禪修方法，才能作出抉擇。

我的經驗是：不同佛教宗派的禪修方法是很不相同的，例如禪宗的修行目標是要體證「佛性」，有成就之後去「普渡眾生」，修行者奉行「生生世世行菩薩道」的理想。原始佛教的修行目標是要斷「生死輪迴」，徹底止息貪欲、瞋恚和愚癡，從而得到解脫，體證「涅槃」。兩者目標不同，修行方法自然不一樣。去一個密集禪修營前，應該先了解此禪修營的教法，是否和自己對機，以免浪費時間。

一旦入了一個禪修營，就要依從那禪營老師的教導，努力修行，不可以把現前所學的方法和以前所學作比較，也不可以其他宗派的理論去挑戰禪修營的老師，因為個別禪修老師可能根本未學過其他宗派的教理。更不可在一個宗派禪修營中，既

修習這派的方法，又修習另一派的方法，這是浪費時間，更可能出現偏差，俗語說「走火入魔」。

生起情緒

在禪修營中遠離熟悉的生活環境，又是「禁語」的，一個人面對自己的內心，這時一些平日抑壓在心中的情緒容易顯現出來，個人試過憤怒和抑鬱等情緒的生起，而且很厲害，通常是在個人獨處時發生，曾經嘗試以行禪和做運動來對治，及請教老師，一般都能解決問題的。

止息攀緣

此心是不斷地透過六根向外攀緣的，眼見美色而垂青，耳聞妙音而娛悅，進而追逐，或想把美色之物據為已有，或想自己能奏此妙音，如是不斷攀緣追逐，男女之間的戀慕更加不得了！卻不知道愛慕攀緣等心理活動，正是輪迴之因，生死之流的推動力。

在每次禪修營開始的時候，此心向外攀緣的習氣仍然厲害，特別是山上和城市景色大不相同，一朶未見過的花，一些小鳥歌聲，已經把這個心引到團團轉，忘掉所緣對象是何物，而追逐不休了。

大概到二、三天，此心開始沈澱下來，開始不受外境的控制，不再追逐，有一種「你是你，我還我」的感受，若狀態好的話，此心就好像止息了下來，像一面鏡子般反映外物，一種很自在的感覺。

剎那平靜

適應了禪修營的作息環境，心平靜下來，放下對外界的攀緣追逐和貪欲，一種快樂愉悅的感受會生起，它是輕輕的，似有似無，遠不如因物欲而來的快樂那樣強烈，而且若在心中有思慮生起，這種樂受就會消逝。

另一方面，心開始平靜下來，若是閉著眼禪修的話，眼前會出現有顏色的光雲，它們多數是綠色，有時是紫色的，像天空的白雲，生起和消逝，當初見到它們，不免會問「咦！是甚麼？」於是心開始攀緣，它們就不見了，平靜也沒有了；現在學乖了，還是不理它們好。在經驗上，顏色光雲出現時，心是比較平靜的。

但這些平靜、好感受，其實都是無常，當此心經驗過這些好感受，自然希望下一坐時，它們再生起，或者更進一步，誰不知這種想法已經是一種貪着，若不覺察，再追逐下去，瞋恚心、求不得苦就會生起。

所以禪修時只能努力去製造「因」，禪修之「果」不可求，由它自然生起好了。

甚麼都不是

在禪修營中，禁止與外界溝通接觸，放下了現代人的「主宰」：手機、互聯網和電視。只是修定和慧，當此心到了平靜狀態，有時會想通一些平時困擾的問題，生起一些「明悟」。

有一次在下午茶點之後，練習行禪，一片枯葉在腳邊隨風飄過，心中不覺問：「是甚麼？」此時心忽然自己作答：「甚麼也不是，只是緣生法。」對呀！一切都是緣生法，名成利就是緣生法、健康快樂是緣生法、貧病苦困是緣生法，以至修行佛法有成就亦是緣生法，一切法因緣生，隨緣滅，皆無實體，不可執着，因為因緣生滅的東西不斷改變，根本不能執實。

生命本身亦是緣生法，隨緣生滅，皆無實體，如何可以執着它呢？

不追逐、非成就

一次跟隨蕭老師到山中行禪，到了那美麗的小屋處，看着山水美景，忽然醒

覺：自己一直學佛的方法是不是錯的呢？

因為所用的方法是世間上追求學問、建立成就的方法。今天去報讀一個佛學碩士，明天讀完了一本很難讀的佛經，後天跟隨名師，自覺明白了許多佛理，甚至坐禪覺得很清淨……這些東西是否就是學佛呢？這些東西都好，很有價值，但在取得這些「成就」的同時，一些痛苦煩惱亦不自覺地生起，好像越學越煩惱。當時發現：學佛應該是學習放下執着，學習不攀緣追逐內外事物和境界，才符合佛陀教導的「厭離、無欲、解脫」。

原始佛教之中有「四雙八輩」、「四果四向」的成就，次第分別，是一層一層的上進成就。仔細分析這些成就定義時，發現這些成就是要修行人學習逐步放下各種執着，初果成就是放下了「身見」，就是有「我」和「我所」的見解，再放下了對佛法僧三寶的「疑惑」，和放下執取一些不必要的「戒」。修行人若能放下這三者，已經是初果聖者；之後再學習放下欲界的貪欲和瞋恚，若能完全放下欲界的貪欲瞋恚，已經是三果聖人。之後要放下對色界和無色界的「貪着」，進而放下「我慢」，就是以自我為中心的計度思量，從而得到解脫，成就阿羅漢。解脫道其實是一條學習放下執着的道路。

離營之後

在禪修營中各種經驗，不論好的、壞的、強烈的、薄弱的，一離開營地，回到城市，很快就會成為記憶；所謂坐禪境界，在繁忙混亂的城市生活中，很快亦會消失。事實上，世間一切事物都是無常的，善變的，不能執着它們，禪修經驗和境界亦是一樣，若執着這些境界經驗，它們一改變，苦就會生起。

如何保持這些禪修境界和經驗呢，甚至進步呢？唯有繼續跟隨老師學習，聽聞正法，確立正見，每日不放逸地禪修，才能逐步解脫。



禪修與人生

顏妙芳

我是個接觸禪修的初哥，對禪修的理解最初是緣於修讀佛學課程時，課程內容提及的義理，當時知道佛教有三學「戒、定、慧」，其中的定學提及從禪修的修習而達至禪定的境界，這引起我學習禪修的興趣，但如何從修習禪修而進入禪定的境界呢？對於初學禪修的我，似乎是太遙遠的目標。反而，報讀這個禪修理論課程後，經過老師的教導，明白到禪修是一門教導我們修心的課程，透過禪修理論令我們明白真正的人生處世態度。

未接觸佛學前，我與一般香港人無太大分別，一整天都是在忙碌中渡過，做任何事都「趕頭趕命」，一心二用是「家常便飯」，並且重視外在的回報(如：喜歡與其他人比較、渴望賺取更多的金錢、希望居住環境再提升、期望得到別人的讚賞與認同……)，卻忽視內在的問題(如：身體健康情況的轉變，容易生起煩惱的真正原

因，個人壓力不斷在增加……)。在修習佛學後，令我接觸到真正的宇宙真理(諸行無常，諸法無我，一切皆苦，涅槃寂靜)，改變了我的人生價值觀，但如我這樣的凡夫眾生，被根本煩惱的來源：貪欲、瞋恚、愚癡三毒污染了數十年，要即時由染變淨是不可能的，故須透過不斷學習佛學知識，了解佛法的真理後，逐步糾正自己錯誤的觀念和行為。

佛學中提及的「八正道」便已包含「戒、定、慧」三學的修習方法：

正見、正思維屬於「慧學」；
正語、正業、正命屬於「戒學」；
正精進、正念、正定屬於「定學」，
禪修便是定學的範疇，用以培育良好
的心靈質素。

透過蕭老師的解說，明白禪修是培育我們四種質素：覺知、祥和、止息、捨

離。老師最初教導了三種禪修方法：觀出入息念、覺知坐下來的身體、覺知外間的聲音。

對我來說，三種方法都各有體會：

(1) 觀出入息念：呼吸本是每個人每一刻都在進行的，但平時的我，是不會注意自己的呼吸情況，現在集中注意每一下的呼吸時，確實感到整個人放鬆了，從一吸一呼的過程中，也開始體會到剎那生滅的道理。

(2) 覺知坐下來的身體：在日常生活中，我很多時把注意力放在身外的人、事、物上，並沒有關顧自身的內在情況，在禪修覺知自己的身體時，發現自己的肩膀位置有點酸痛和繃緊感覺，胃部也有點不適，身體已因過勞在投訴，但我卻懵然不知，真的有點慚愧，原來我對自己的身體關顧並不足夠。

(3) 覺知外間的聲音：這種禪修方法令我發現，日常很多聲音我都沒有注意到的，如：風拍打窗戶的聲音、雨落在地下的聲音、開關門的聲音……，自己在日常生活中，只把注意力放在自己關注的人、事、物上，並未有覺察當下的四周環境情況。

老師教導我們只要覺知感受，覺知聲音就可以，讓外緣自由來，自由去，不批判，不加意見。內心保持覺知、祥和、止

息、捨離，雖然我的心不能在整個禪修過程中都保持安穩，但禪修的體驗確令自己很有得着。

修習禪修使我明白到自己的顛倒，不良習氣長年累月的累積，沒有活在當下，經過老師的細心解說教導，了解生命的實相，煩惱的根本是源於貪、瞋、癡三毒，令我不斷追求攀緣是「貪欲」的使然，達到目標後只能獲得短暫的開心，如果達不到便引起苦受，受「瞋恚」及「愚癡」的念頭困擾，人生便經常處於不穩定的狀態下，像一艘在大海中漂浮的小船，顛簸不斷，有何樂可言？

現在修習佛法及禪修後，令自己的心可較以前安穩、自在，貪欲也逐漸減少，祥和感覺逐漸增加，希望在持續修習禪修後，可以提高自己處世的智慧，活出更有意義的人生。



《長部・大善見王經》提到無常、厭離、無欲、解脫的義理，試在當中寫一些有關的個人體會

A組(2017-18)

在《大善見王經》之中佛陀為阿難尊者說，他過往成為轉輪王時的各種福報都是壞滅之法，因此說出一些屬於“觀慧”層面的教法：“阿難，行這樣無常、不牢固、不安穩，這足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！”和“諸行無常，是生滅之法；止息生與死，此是解脫樂。”

我組約十位同學就以上“觀慧”的主題作出集體討論，組員的程度比較參差，有傾於作聆聽者的，有對原始佛教的義理與重點未能充分掌握的，也有熟悉原始佛教義理的，有熱衷撰寫文章的。

“觀慧”由認知三相“無常、苦、無我”開始。無常、苦、無我是世間的實相，無論佛陀有否在世上出現，無常、苦、無我都是存在的，只要有生、有生命

的存在或出現，就必然有老、病、死、憂、悲、苦、惱、哀的存在或出現。

“無我”的內容不是說五蘊、六處、十八界這些生命現象不存在，它只是指出在蘊、處、界之中沒有一個“實我”，沒有一個可以完全主宰事物的“我”。世間上沒有一個人、沒有一樣東西、沒有一個神可以完全主宰世間，令自己完全不會有老、病、死、憂、悲、苦、惱、哀。即使生——人的出生也不是自己可以主宰的，這一點大家都很容易去理解。

《雜阿含經》第九經前半部分提到：“色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。”當明白所有人、事、物都沒有一個實我存在，我們才明白，只有放下、不

執着才能得自在、得解脫。

我們當中一位同學說，他明白世間事物無常，因緣和合而生，亦明白苦因是三不善根貪、瞋、癡，因此他願意放下情執與對事物的執着。

另一位同學認為，在工作與生活上不可能離群獨處，在人與人溝通之間，各人有不同的見解，而大家通常都會堅持自己的立場和看法，所以就會出現矛盾、爭執甚至衝突。她意識到大家都只有“有漏”層面的世間智慧，其實根本沒有“無漏”層面的認識自身和世間的實相，所以，大多數情況下，根本不是誰對誰錯的問題，而是大家各自看到了同一件事情的不同面向而已。

明白了這個道理，她漸漸看到自己的改變。首先，情緒管理得好了，人變得相對放鬆，較為能在對方的立場來看問題，更容易與不同意見的人共同尋找解決問題的方案。其次，即使問題不能圓滿解決，也不會像以前般難過和氣憤，因為她明白無我的道理。她希望再提昇“厭離”的質素，成為一個心境時常保持平和的人。

另一位同學有以上相似的經驗，當她開始修習正念時，生活態度漸漸地起了變化，每當有問題發生時，學會了在隨之而

來的負面情緒中保持平靜；在抽離個人不安或不忿的情緒時，處理問題便變得更為客觀。此外，在接觸禪修後，她另一種得着是體質上的改善，身體方面的疼痛減少了。

我們組別有部分同學對“出離心”不太明白，或是覺得出離心對他們來說是很遙遠的事情。

至於出離心的培育，在《雜阿含經》第九經的後半部分繼續提到：“聖弟子！如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識，厭故不樂，不樂故得解脫。解脫者真實智生：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。”透過“知苦”——或是遇上不如意的事、不如意的人際關係等不順意的逆境，或是觀察世事生滅無常、不能久住的實相可幫助我們生起出離心。

一個確立四聖諦正見的人，不論出家或在家，出離心便會逐漸出現、逐漸成長。出離可分兩種，一種是從貪欲之中出離，一種是從三界之中出離。大家都明白，即使短暫的出離，不論是貪欲或三界的出離，都會帶來一份短暫的自在。禪修其中一個屬於“修止”的環節是“心離五蓋”，在心離五蓋的心境之中其實就是由出離心(從貪欲之中出離)所發揮出來的結果，禪修者有了這份體驗，不難進一步作

出“修觀”而放捨對五蘊及內外六處的貪着，即使短暫的放捨，也能短暫體會那份由厭離、無欲所帶來的解脫。

《大善見王經》中的偈頌“諸行皆無常，是生滅之法；止息生與死，此是解脫樂。”首兩句大家都明白，但後兩句要止息生死而得解脫樂則似乎不是大部分同學的意願。人對生命或“存在感”的愛着，像是與生俱來的本能，人們多是要“求生”的，“求不生”並非主流，甚至佛陀稱之為“逆流”的。即使見法的聖弟子，不少仍會帶着無始以來對生存、對後有的渴愛習性，當智慧到了成熟的階段時，才會清楚明白止息生與死，取得解脫之樂才是最高的快樂。

常、不牢固、不安穩的，但現階段仍未有一種“要從所有行之中解脫出來”的熱切驅動力，但起碼有一種“要從不善行之中解脫出來”的心，減少對不善行的執取。我們希望透過不斷的修習、點滴的累積，大家都朝向對所有行厭離、無欲而最終都能止息生死而取得最高的解脫樂！

我們組別的同學都認同“行”是無



《長部・轉輪王獅子吼經》 讀後感

A組

序言

本經初段，佛陀教導比丘要修習四念處，擺脫魔羅的控制，這對我們學習原始佛教義理的人來說，是不會感到陌生的義理。之後經文詳細講述達訶尼彌轉輪王的故事，細說他所作的各種善行，如以正法治國，保護國內不同階層的民眾乃至保護鳥獸，不做非法的事，施捨窮人，問道於沙門婆羅門等。這樣的善政一直傳了七代，而這七代轉輪王退位後都會出家，目的是尋求“天樂”。之後經文提到，到了第八代時，因接任的灌頂剎帝利王治國開始不依正法，於是失去了轉輪王的傳承，在國土中各種不善業便相繼出現，民眾的福報亦不斷退減，直至人的壽元只得十歲時，十善業道全部消失，一場七天不間斷的殺戮發生。在慘痛的殺戮過後，人們又開始轉為互相愛惜，於是在國土中各種善業又相繼出現，民眾的福報亦不斷增長。

在經文的尾後提到，在將來的時候，有一位稱為僧侶的轉輪王出現，這時候有一位稱為彌勒的佛陀出現，僧侶轉輪王出家後不是尋求天樂，而是跟隨彌勒佛出家修解脫道，之後成為一位阿羅漢。

《轉輪王獅子吼經》有“出世間法”，即解脫道的內容，而更大部份的是“世間善法”的內容，單靠世間善法不能助人解脫生死，但可助人保住善趣，增長福德，也可為出世間法打好一個基礎。我們通過小組交流的形式，希望能夠做到一起分享世間善法與出世間法的體會，及將之記錄下來。

學員分享

我們其中一位組員在分享中說，在《轉輪王獅子吼經》中，佛陀先為比丘們說“出世間法”的四念處，要比丘們如實

地觀察身、受、心、法四個地方，在這四個地方建立正念。將內心繫念在身、受、心、法的任何一個地方，明白生命及世間所有事物都是無常、苦、無我，對之放下執着和渴愛，之後便可體會到一份自在，亦能從生、老、病、死、憂、悲、苦、惱等世間法中解脫出來。

佛陀在經中亦向比丘們講說，修習世間善法可得壽元、外觀、快樂、財富、力量五種福德果報，佛陀以人間最高福報的轉輪王為例，闡述如何藉着奉行善法而取得這些福德果報。此外，經中亦提到，轉輪王向繼承王位的兒子指出：“天界的輪寶是不能從父親那裏繼承而得的。”這句說話帶出一個很有啟發性的義理：福德是不能從繼承而來的，只能靠自己修習和積聚而得。

在經文末段佛陀指出，修四念處更可取得屬出世間層次的壽元、外觀、快樂、財富、力量。在這層次中的壽元是指從修習四神足而來的“活上一劫或一劫多些”。外觀是指從修習波羅提木叉律儀而來的比丘威儀。快樂是指從修習禪定而來的悅樂。財富是指從修習四無量心而來的寬宏無量心境。力量是指清除各種漏的能力。

另一位組員在分享中說，在多位轉輪

王之中，僧佉轉輪王跟其他轉輪王不同，他出家並非修天福，而是修解脫道，這才是出家的真正目的，如經中所說：“在家庭生活的人，出家過沒有家庭的生活，就是為了在現生之中圓滿梵行，達成這個無上的目標。”

修解脫道，正如僧佉轉輪王那樣，並非為了生天，而是為了脫生死，不受輪迴之苦。即使是我們在家人，修解脫道並非空談，修行在於日常生活、待人接物上。在日常生活中，無論做任何事情都可修心，也就是說，要有四無量心，要有四念處，即從認知無常、苦、無我所帶來的出離心。生起這種心以後，要數數串習，以令其不退轉且得以增長。此外，要確切明白經文的義理，這樣，行解脫道才會不退轉。

另一位組員在分享中說，於《轉輪王獅子吼經》的最開初部分佛陀已經向我們說出重點，要做自己的島嶼及皈依處，以法為島嶼及皈依處，提醒我們要如實觀察身、受、心、法；之後佛陀轉而說世間善法的義理：“比丘們，由於修習善法的原因，福德便會增長。”

經中提到，達訶尼彌轉輪王有很好的福報，他以正法征服四方國土，擁有七寶，不用棒仗，不用武器。從此引申出，

若我們時刻行踐世間善法，我們便會以正確的言行或方式去處理不論在人生上、生活上、家庭上、感情上等種種問題及煩惱。這亦使我們的修行道路及學佛道路更為輕鬆自在，從而提升我們的人生質素，使內心得到清淨。

世間善法也是出世間法的基礎，若我們進一步明白“人生是苦”的實相，便不會為自己帶來不斷的苦迫。二十一世紀的現在，人的壽命較上一代長，近代由於物質的豐裕、科技的發達而令人類產生更多的渴求。現今世界變得更為複雜，衍生出更多的問題，雖然現在人的壽命相對長了，但要面對的問題相對也多了。在家修行的人要面對生活上、家庭上、工作上、感情上等逼迫也真的不少，故此在家人現生實際可用於修行上的時間其實也是很有限的，我們如何善用自己的時間便值得深思了。不要等到面對生死關頭才爭分奪秒，要知道人生無常，人身難得，佛法難聞！佛陀已為眾生開出一條離苦得樂的道路，要如何行踐這一條道路就得靠我們自己了。

另一位組員在分享中說，經中常說，眾生是業的擁有者和繼承者，現生的樂和苦的果報，是由於過往生善或不善的業而來。

在《轉輪王獅子吼經》提到十善業的不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪欲、不瞋恚和不邪見。多行這十善業，遠離十不善業，再加上布施，可積聚投生善趣的資糧和福報。修習十善業能使人的素質提升，能為個人和社會都帶來安穩和諧。然而，單有世間善法而沒有四聖諦的正見，還不能解脫生死之苦，縱然有福報，還需受輪迴之苦。佛陀對世人的開示，無論出家或在家弟子，都應要明白苦、集、滅、道四聖諦，息滅貪欲、瞋恚、愚癡，這樣才能不受後有，生死才能得到止息。

另一位組員在分享中說，佛陀在經中教導比丘修習四念處來去除對自身與世上的種種貪着，以法為皈依，成就解脫，從而不再輪迴。另一方面，佛陀在經中亦為比丘講說轉輪王依正法來轉動王輪，即用世間善法來管治世間，指出用善法管治與沒有用善法管治所帶來的世間盛衰現象，以教導弟子明白善惡與因果的義理。

她學習禪修、持五戒、行十善業雖僅有幾年，可以體會的不太深入，大部分時間在進進退退之間，但這的確對人生已很有得着。比較未學習實踐前，現在內心較容易穩定下來，少了一份驚恐，她以往對某位家人特別有恐慌感，而自己在工作中也容易手忙腳亂，現在她可以清楚知道自

己的思想，能夠制止不善反應及行為，妄語少了，憎厭心少了。在工作中明顯最頻繁的是對治“口業”，不附和那些彈劾議論，不談無謂的人我是非，克制無謂的好奇心，日子有功，自己內心不用裝載口業帶來的煩惱，坐禪時亦相對容易定下來。

第二種得着是個人信心大了，她一向仰慕親妹讀書多、思路清晰、分析力強、認識廣博，以往有很多事情都要請教她才明白怎樣去作選擇和決定。現在明白，其實每人的觀點與價值觀都不盡相同，自己總要為自己作選擇和決定及為此而負責。現在好多了，有了信心，凡有事想不通，都可以先禪坐一會，讓心定下來才再思維，而且可借助佛陀的經教去思考，因此方向很易定位，遇有不通達的法義時，亦可向老師請教法義上的細節，自身煩惱確實少了很多。

因此在這個小組交流中，她體會到原來十善業雖然是世間法，其實也是“解脫法”的必需前行，她個人已選擇解脫法這個方向，渴望不用再輪迴。由新聞或日常生活，經常可以見聞暴力、淫亂、粗言穢語等行為；人生苦多樂少；見周遭親朋們為兒女、父母、享樂或名利而終日營營役役，最終還不是一人上路，復而又再輪迴重複苦多樂少的經歷及磨難。她個人體會對解脫法的好處，嘗到解脫法的甜味，非

常有信心不會退心。

結語

《轉輪王獅子吼經》中記述一次人類由善業到惡業，又由惡業到善業果報的循環反覆過程，因此可見，一切行無常，無非生、住、異、滅的現象而已。當修行人見到一切行無常，一切世間的人、事、物無非生滅現象，自然會生起出離心，因為一切法原來都不可依住，不可執取，從而走上“解脫道”。

作為在家修行人，遇到的障礙是多的，事業的成敗，工作的得失，家庭的問題，感情的苦樂等，使人迷失其中。憂、苦、喜、樂齊受，會使修行人行三步退二步，甚至行二步退三步，但明白到這些世間法都是無常的，終有一天是要捨去的，便會提起精神，繼續努力！



由一開始我就堅拒接種新冠病毒疫苗，因為它可能引發面癱。我曾經患三次面癱，面部肌肉活動能力已有一些減弱。我極之恐懼第四次發病。

我相信疫苗是安全的，也很想疫苗能為我和身邊的人提供保護。但我腦子不停地轉：打了針可能會病發；只要出現輕微的病發徵兆就要立即去急症室，即使半夜都要去；面癱了就要暫停工作；如果康復情況不理想，我甚至要永久放棄擔任兒童英語班導師；提早退休，可以去流浪狗場做義工，狗狗應該唔會嫌棄我面部活動能力有問題；我又可以有多些時間靜坐等等……

想好了將會發生的一切。何其真實。

雖然提早退休似乎不太差，但第四次病發仍然十分恐怖。結果經過了四、五個月，我還沒打針。

後來，我看到資料，復必泰疫苗引發面癱的風險跟流感疫苗相若。吓？流感疫苗可能引發面癱嗎？我打過流感針也不知，「懵盛盛」就打了，反而沒有擔心！

我明白面癱風險是有的，但未必如我最初想像般嚴重。剎那間我放走了我建構出來的故事，放走了恐懼，去了打針。

我已完成接種兩劑疫苗一個星期，暫時沒有異常。

我們要時常提醒自己，我們經常構想不同的故事，但無論有多真實，它們都未必是事實。這正是葛榮導師對我們的提醒。同樣地，無論我們認為自己的想法有多合理，實情可能係自己不一定正確。



禪修的首要條件是老實。

逃避困難；貪愛舒適。

當兩者不平衡，便會引起心的高低波動。

眼睛只盯着傷疤，心會一直痛下去。

廣開心靈，觀望天際，才會擁有未來。

面對恐懼，認識恐懼。

恐懼源於事情尚未有結果，自己想多了。

不跟隨自己的聯想，恐懼便沒有了動力。

別將自己定位是甚麼人，也別將別人定位
是甚麼人，

一切只如初見面，自然無愛無恨。

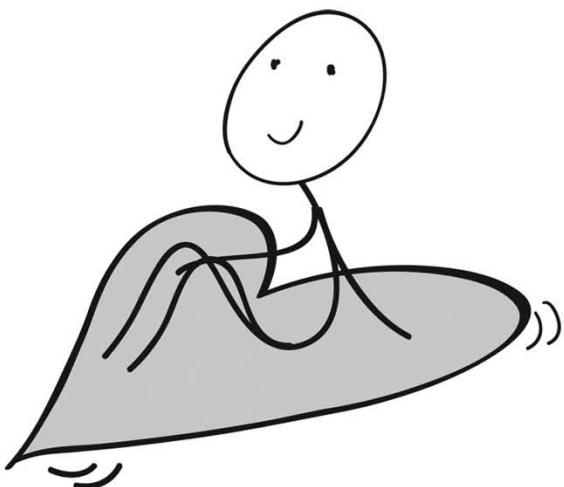
好，也過去；壞，也過去，最終結果一
樣，甚麼也得不到。

生命和世事是無常的，我們能活着、能感
受、能把握的，只能是當下的一刻。

因此，我們不要如「過場」般去生活，
我們要好好的認真對待每一刻的人和事，
不要浪費自己的生命。

葛師金句畫

Rebecca



“禪修”一詞源自巴利文 *bhāvanā*，意思是心靈的培養，心靈的開展、心靈的鍛鍊。這全都是著重於談及內心的。當我們閱讀佛教經典時，會驚歎佛陀能於二千六百年前對人類心靈作出如此深入及細緻的描述，事實上，現代一些心理學家及精神學者也因佛陀的描述而深受啟發。一位作家曾這樣來形容禪修：了解內心、開展內心、解脫內心。我喜歡重述這句話：“禪修是去了解內心、開展內心和解脫內心。”了解內心就是去明白內心是怎樣的運作。如果我們不了解認識自己的內心的運作，我們就活像一部機器。所以去了解我們內心的運作是極其重要的。能夠了解內心後我們便可以開展它，開展內心就是去發展駕馭自己內心的能力。若我們不發展駕馭自己內心的能力的話，那情況會怎樣呢？我們將成為自己內心的奴隸——各種的思想及情緒便會控制我們，結果是令我們遭受更多更多的苦。因此，開展內心是非常重要的。當我們學習去開展內心，便能夠令內心從各重苦惱中解脫出來而達到心的解脫。而禪修的目的就是使心達到解脫、充滿喜悅、祥和及慈心。

《一起來走禪修路》第8、9頁

看見空性

——烏普老師和葛榮先師的對話（1989年） 紀念敬愛的葛榮老師離世12周年

積與光譯

前言

當被問及他獨特的教學技巧時，葛榮禪師會以極大的謙卑和感恩，說他只是佛陀教導的追隨者。這與某些聞名的自由思想家形成鮮明的對比，他們宣揚廣為人知的佛陀話語和智慧，但沒有提及、尊重或感恩佛陀（譯按：原文用 the Blessed One，譯者覺得應該是指佛陀）。當這一點被指出時，我們老師的態度是值得欽佩和讚賞的，他的回應是：即使像克里希那穆提（J. Krishnamurti）這樣的偉大哲學家，也對佛陀展示出最高的感恩和尊敬，他建議在任何困難的情況下，看看佛陀，找出他將會如何回應那個情況。

他被公認為世上最有能力的禪修大師之一，因為他不僅是一個溫柔的導師，更重要的是，他是一位真正的八正道修行者。

—— Dr. H. B. Jayasinghe (賈阿辛赫博士) 家庭醫生和臨床催眠師，斯里蘭卡。

看見空性

烏普：甚麼是禪修？

葛師：努力了解思想和身體如何運作，從而消除由自己身心造成的苦惱。

烏普：這跟生物學和心理學正在嘗試做的一樣嗎？

葛師：在生物學和西方心理學中，「自我」這個苦的根源，沒有被根除。

烏普：你能描述一下現今世上一般的禪修方法嗎？

葛師：當然，大多數禪修方法，依佛法的分類，可以被描述為止禪，或者叫做專注禪修。

烏普：在止禪中會發生甚麼？

葛師：心會變得專注。

烏普：結果會如何？

葛師：五蓋：貪欲、瞋恚、昏沉、掉悔和懷疑，得到暫時的止息。

烏普：這些結果與日常生活有何關聯？

葛師：通過止禪得到的平靜，個人可以更好地面對生活中的問題，當蓋障生起的時候，也能覺察得到。

烏普：假如在止禪的幫助下，一個人可以從容不迫地面對生活中的問題。為甚麼還需要毗婆舍那，或內觀禪修呢？

葛師：內觀的目的是體見由止禪所降伏的蓋障內，無我、無常和不圓滿的本質。與通過止禪發展出來的平靜生活不同，在內觀中，人們會在内心深處意識到一切都是空的。這帶來了一種深邃的平靜，即使在面對滄桑變化時也不會動搖。止禪發展覺知，而內觀則發展智慧，兩者都是可以應用在日常生活之中。

烏普：不知這個看法對不對？由止禪生起的平靜是來自於練習，而由內觀生起的平靜是由於明白和體驗。

葛師：對的！止禪的得益是暫時性的，但內觀的好處卻是永久的。

烏普：你提到了禪修的兩個結果：覺知和智慧。你能解釋一下這些嗎？

葛師：我可以舉一個在佛法中找到的例子來解釋它們：正如外科醫生要去對治一個癌症腫瘤，覺知類似知道需要手術的腫瘤在哪裡，而智慧就類似正式把腫瘤切除了。

烏普：能否使用一個日常生活的例子來進一步澄清一下呢？

葛師：如果有覺知，就會知道自己生氣。如果有智慧，就會知道憤怒本身是沒有主人的，而且它是空的。

烏普：根據第一個例子，智慧的功能不是消除憤怒嗎？

葛師：好像憤怒這類煩惱，要依靠主人才能存在。當有智慧時，它們就會被

完全地連根拔起了。

烏普：說憤怒沒有主人，你是不是說，它是自然發生的嗎？

葛師：不是的。它是因緣的結果。

烏普：你說憤怒是沒有實質的東西。但是當有憤怒時，人們會覺得它好像有一個巨大的能量。憤怒和仇恨甚至可以導致殺戮數百或數千人。

葛師：在證悟之前，所有煩惱都可以顯得非常強大。但證悟之後，它們就只剩下空性了。

烏普：體證例如憤怒這類煩惱是因緣的結果和它們是空的有甚麼用途？

葛師：如果一個人能體悟到這一點，那麼憤怒就不能再存在。擁有憤怒這個看法，正正會為憤怒提供繼續存活的養料。

烏普：傳統佛教教義強調好像憤怒這類煩惱，必須要努力地去根除，但是你說的好像不同。

葛師：如果傳統教義是指專注禪修，那麼，是的，那是必要的。但在內觀中，正如我前面說過，必須對煩惱持開放的態度，並意識到它們的空性。

烏普：說到開放面對煩惱，你的意思是屈服於他們？

葛師：不。開放面對煩惱，是既不壓制也不屈服。

烏普：當有執着的時候，怎麼才可以令到「開放」出現呢？

葛師：假如你看到一些非常喜歡的食物而且感到貪婪時，既不是認為不好而抗拒不吃，也不是貪婪地進食，就

是開放地面對貪婪。觀察貪欲如何生起，停留一些時間，然後消失，這就是開放地面對貪婪。另一種方法是反思貪婪，這意味着更深入地觀察貪婪這個念頭。

烏普：在一些禪修的方法中，反思被定義為標記正在發生的經驗。當你生氣的時候，你說「憤怒」；當你感到貪婪的時候，你說「貪欲」等等。但是你將反思描述為更深入地觀察念頭。

葛師：我所描述的是找出事物本質真相的方法，標籤是另一種方法。

烏普：當這樣反思時，甚麼將會發生？

葛師：當你探究貪婪時，它與過去經驗和概念的關係就會顯現出來。

烏普：你能更詳細地解釋一下嗎？

葛師：例如，對「冰淇淋」的貪欲是和記憶有關。當你從前某個時刻品嚐到冰淇淋時，你對那個味道出現了反應，現在的貪欲就是那個反應所引生的概念。今天，當你看到那種食物時，你不單是認識眼前的食物，而是重建對這個味道反應的概念。內觀的意思是認識到覺察(perception)和概念之間的差異，然後停在那裡，不再進一步發展更多概念、論點、反論點等等。

烏普：這裡你用了一些深奧的詞語，比如認知(cognition*)、概念等等，這些是表達甚麼意思呢？

葛師：將冰淇淋識別為冰淇淋是覺察的目的，其餘的就是由後續心理活動所形成或創造，基於過去的經歷、記

憶和概念而來的想法。如果這些隨後的心理活動沒有被創造出來，那麼就不會有任何貪婪了。

烏普：但是如果一個人因為某類特定的食物而生病，停止識別那類食物作為食物，並且不記得該食物的不良影響。那不是會有害嗎？

葛師：記憶是另一回事。人們可以記得這食物有害而避免食用它，但不會與該食物發展衝突思維。

烏普：你的意思是記憶沒有問題嗎？

葛師：是的。

烏普：當人們回憶起一件過去的事件感覺苦痛時，會否在今天也感覺一樣？不是記憶的原因嗎？

葛師：人在母親去世的一刻可能會悲痛欲絕，但多年後，可以沒有同樣感覺地回憶起那件事。這不正顯示了記憶內沒有痛楚嗎？

烏普：讓時間流逝來結束悲傷和用內觀禪修的領悟來去除苦惱有分別嗎？

葛師：在第一種情況下，苦惱的終結需要很長的一段時間，而且要做了很多事情。但在內觀中，一旦你不擁有那個苦惱，那一刻苦惱就馬上消失了。

烏普：是不是，由時間流逝而忘記的悲傷，僅限那個單一事件？但在內觀中，由一件事所獲得的理解，可以繼續影響到個人的餘生？

葛師：可能是這樣的。但一次體證並非必然可以延伸到餘生。延伸的效果是由於「自我」程度的減少，苦惱就會跟著那個程度減少了。「自我」

存在的程度多少——苦惱就會有多少。

烏普：在本次佛法討論中，您描述了我們如何由於回憶而產生了憂慮和苦惱。在這種情況下，你能解釋一下甚麼是活在當下嗎？

葛師：每個念頭都與過去或未來有關。活在當下就是一種沒有這些念頭的狀態。

烏普：這帶來了一些實際困難。認識六根接觸到的東西，需要過去的知識。如果有人認出這些，也覺察到它們與過去有關，這是否仍算是活在當下呢？

葛師：是的，但前提是那過去與當下發生的事情沒有發展關係，「沒有自我」這想法也不應該在那裡。

烏普：在傳統教義中，我們被要求不要執着於物質，例如房屋和財產，男人，女人等等。但是你從一開始就強調去認識我們對念頭、感覺和概念是沒有擁有權，人們應該認識到它們的空性。這兩個修行的路向有甚麼分別呢？

葛師：一個內心沒有擁有任何東西的人，會擁有外面的東西嗎？但一個只會分析外在事物是無常、沒有實質和不圓滿的人，卻可能半途而廢而無法達到完全開悟。

烏普：根據你的分析，身體算是內部的還是外部的呢？

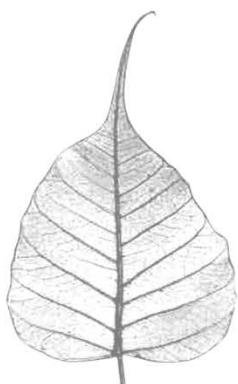
葛師：它是內部的。

烏普：一個進入禪修道路的人應該也具備佛法知識嗎？

葛師：佛法知識不是去認識書本裡面寫着甚麼。如果一個人知道自己的問題是甚麼，以及甚麼是那個問題最好的藥，那麼就已經足夠去禪修了。這些你可能需要從禪修老師或一本書內找到，但僅此而已。除此之外的佛法知識都不是必要的，那些只是知識的積累，它們甚至可能成為禪修的障礙。

*譯按：譯者認為這個應該等於上文的「覺察」，留意原文本是斯里蘭卡語，翻譯成英文時候可能誤用了不同的詞語。

(編按：本文英文原版載於《Light of Nilambe 03》小冊子，Nethwin Printers - Peradeniya 於 2012年出版。蒙 烏普老師准予譯為中文刊載在此，謹此致謝)





在惡罵中學習放鬆

那些年，我與艾克經常在校園相見。每逢星期六、日或假期，我們總會到校園溫習或上課。一群同學中，艾克較沉默，亦是最勤力的同學。大學畢業後，大家各有各的人生，各有各的方向，我們也甚少見面。

兩年前，我與艾克在上班的大樓相遇，意外地知道大家成為同事。

艾克被調到另一組別，高級上司的別號是「火雲狂魔」。從此以後，艾克再沒有笑容。每次偶然在上班大樓相遇，他的臉容一次比一次疲倦，我明白他承受不了工作的壓力，又難以將「火雲狂魔」的怒火惡罵一笑置之。其他同事受不了「火雲狂魔」的惡罵，有的要看精神科醫生，有的小產，有的辭職。

艾克終於病倒了，要留院治療。痊癒後，艾克再次入院。受不了「火雲狂魔」這一兩年的折磨，他終於向這個世界告別。

那一天到殯儀館送別艾克。喪禮結束，我想到自己的工作環境。新調任的高級上司是「火雲狂魔」的「入室弟子」，每天當眾高聲惡罵下屬。每個人都承受不少壓力。我如何視高級上司的惡罵如疾風微雨，轉瞬消失？

一行禪師《怎麼鬆》提到，我們很

多時候左想右想，內心的思緒不停走動。假若我們停下來，稍作休息，專注於此時此刻，我們會發現即使身邊有不少負面消息或事情圍繞我們，正面的事亦在我們四周。一個花園內，有些樹枯了，但仍有不少植物依然長得茂盛，花園依然是美的。每當被高級上司惡罵毒罵後，我嘗試深呼吸，想想自己有能力做到甚麼，完成了甚麼，曾經克服過多少的困難。我慶幸同事們互相鼓勵，我們知道自己的人生價值，不是由這個惡毒上司去決定的。

《怎麼鬆》亦提到我們有很多時候不願面對自己的內心。我們會逃避不少內心的掙扎或衝突，我們抱怨這抱怨那。為了離開煩惱，我們看電視，看小說，看雜誌，卻忘記要觀看自己的內心。我們忘了要行禪、坐禪，忘記要提起正念。當我們專注自己的呼吸，走路時專注自己的每一步，再次看看自己的內心及情緒，長期持續的修習，就可以擁抱自己的憂悲苦惱。

一行禪師提醒我們，假若我們的思緒不休，內心無休止地焦慮，焦慮就如錄音帶錄影帶，重覆又重覆地播放，令我們無法入睡。最好的治療方法，不是倚賴睡眠藥物，而是提起正念，專注呼吸。讓心境平靜，放鬆，休息。

只有放鬆，才可以在惡劣的工作環境下保持身心健康。

月亮與卵石路

Endless Song

生命中，哪些人在對的時刻與你相遇，哪些人不要在你生命中再次出現，不是由我們主宰的。

L告訴我，新的高級管理階層，是眾所皆知的無情心狠女皇，每次撰寫下屬的工作表現報告，必定一次比一次給予更低分，無視下屬工作表現卓越。更糟的是，這位女皇正是中學時代欺凌L的人，當年L受不住冷眼奚落嘲諷，曾想過自殺。兩人在辦公室初次見面，互相記得曾經在同一中學讀書。

「幸好女皇在中四那年轉讀另一間師資好及質素高的中學，我不再受她欺凌。女皇讀中學時，懂得討老師們歡心，如今在職場，有企業策略不在話下，討好高層更是八面玲瓏。女皇上個月吩咐我直屬上司A要嚴格管束我。」L感慨說：「三十年了，我以為自己已放下昔日的欺凌往事，原來不是。幾個月以來，即使我每天禪修，難免偶爾會從惡夢中驚醒。」

我問L：「除了你和女皇外，還有其他人知道你們在中學時代認識嗎？」L說：「應該沒有。」

那天讀了一篇文章，作者提到歐洲一些鄉郊地方，鋪了卵石小徑，目的是讓月亮柔光在卵石下發揮照明作用。即使沒有街燈，行人不用摸黑走路。我想起L。

L的直屬上司A，是佛教弟子。喜歡讀

原始佛教經典。L佩服他這般好學。平日工作量多，往往遲下班，又要應付專業會試，還可以抽時間花精神學習梵文、巴利文。L工作上能夠跟A合作，A猶如月亮，辦公室猶如卵石路。L在職場上總算遇上一個對的人，曾經有一段美好時光。

然而，商業掛帥的城市，卵石路寥寥無幾。我們常見的是瀝青路。月光照不亮瀝青路。在女皇的「黑暗」管理下，月亮難再覓得卵石路。女皇令辦公室內的卵石路消失了，笑聲亦隨之消失了。

我對L說：「你的直屬上司A時刻提起正念，他沒有依照女皇的話嚴格管束你。他懂得甚麼命令要聽從，甚麼說話要聽而不聞。」

一行禪師在《你可以不生氣》告訴我們：「當你念念分明地呼吸時，就是呼吸的正念；念念分明地喝茶，就是喝茶的正念；念念分明地吃飯，就是吃飯的正念。」

同樣地，我們念念分明地工作，就是工作的正念。無懼高層女皇的挑剔及劣評，L及他的同事以平常心處理辦公桌上的文件。下班後，念念分明地走路，念念分明地吃飯，不會將工作間的煩惱帶回家。L深信，辦公室內只要有月光，憑著正念，就有卵石路。女皇兩年後會調離現在的工作崗位。這兩年，就是他學習提起正念的機會。

修行問答

蕭式球

問：我經常參加密集禪修營，在營中數天不論身、口、意的行為，不論正念、覺知、定等都容易達到理想，但回家一段日子後便會打回原形，貪、瞋、癡的行為又再出現，是否我的定不夠深入呢？是否參加禪修營的時間不夠長呢？究竟密集禪修營會帶來什麼益處呢？

答：貪、瞋、癡是一些強而有力的東西，為人生帶來污染與苦惱，也是生死輪迴的根源。八正道是一條對治貪、瞋、癡的道路，當中分別從八個不同的角度來對治貪、瞋、癡：四聖諦的正見為修行者帶來清除貪、瞋、癡的人生方向；出離、不瞋恚、不惱害的正思維為修行者帶來清除貪、瞋、癡的意志與決心；正語、正業、正命屬戒學的修習，為修行者帶來自律與德行，防止貪、瞋、癡在身行、口行這兩條渠道之中滋長；正精進、正念、正定屬心學(又稱為定學)的修習，能將心中的貪、瞋、癡平息或斷除，貪、瞋、癡的斷除是一定要在最後這三支屬心學的正道之中來完成的。

確立四聖諦正見的人是很難得的，世間的凡夫都是沒有這種正見的。一個有正見的人能進一步禪修來平息心中的貪欲和瞋恚，這是更加難得的，這份體驗即使保持短短一段時間，也是很有價值的，因為在這段時間之中就是體驗著三果聖者心境的時間，體驗著五下分結不在心中的時

間。禪修者有了這份體驗，掌握了取得這份體驗的禪修方法，之後在日常生活或盤腿坐禪之中便會陸續帶出這份體驗，這時內心的貪、瞋、癡便會逐漸減薄。

參加密集禪修營的目的是以一個比較長的時間來專心修習心學，當中因為有一個遠離的環境，也有其他禪修者在身邊修習，因此參加者是很容易做到持續保持正念與覺知，持續心離五蓋，持續帶著止觀的質素的。持續心離五蓋即貪欲和瞋恚的持續平息，持續帶著觀慧即愚癡有持續的對治，自然地，禪修者多種內心的質素都是容易達到理想的，當內心馴服下來時，身、口、意的行為也會因此而馴服下來。參加密集禪修營所帶來的益處，就是為在家生活的人提供一個稍長的修心機會，以對治內心的貪、瞋、癡。

平息和斷除是兩個不同層次的事情，平息是暫時止息下來，而斷除則是徹底清除。在對治貪欲、瞋恚、愚癡的修行上，首先做的是將貪欲與瞋恚平息，多一分平息便會令它們減薄一分，到了時機成熟的時候便能將它們徹底斷除。愚癡則更為深細，它連接“我”和“我所”的執著，是不易平息的東西，更只有阿羅漢才能將它斷除，即使這樣，我們也可將我和我所的執著一分一分地減薄而令愚癡逐漸減薄。

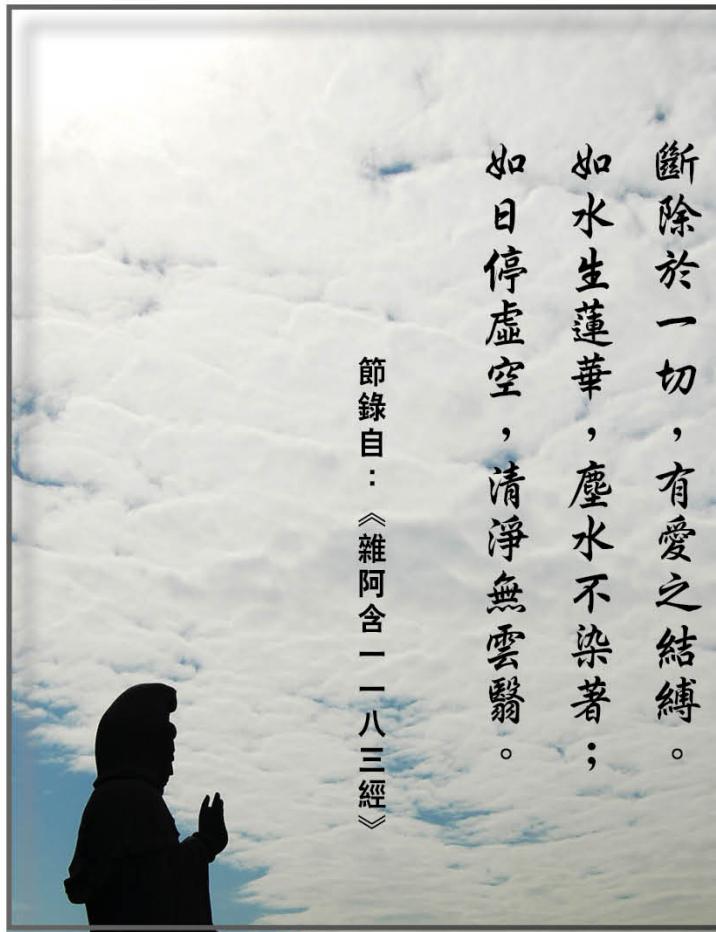
形”的對比。

禪修是要發持久心的，多一分禪修便為內心帶來多一分自在，貪、瞋、癡亦會減薄多一分，更不用說能讓禪修持續的密集禪修營了。在家的禪修者有了五下分結不在心中的體驗，掌握了這種修習方法後，若道心強、有自律、過簡單生活的話，是有能力在當下現生將五下分結斷除而取證三果果位的，若當下現生未能斷除五下分結，或能以“三果向”的取證方式，在臨終的時候放捨攀緣而斷除五下分結的。禪修越是精進，便越趨近更高的解脫果位。

明白平息和斷除的分別可使我們明白剛才你說“打回原形”的狀況，這亦是平息的貪、瞋、癡再度出現的狀況。當我們有足夠的定去平息貪欲、瞋恚甚至是愚癡時，再深的定所帶來的往往也只是平息而不是斷除的，定越深越好，這是每個人都明白的，但淺定也足夠令一個比丘成為阿羅漢，這個道理卻不是每個禪修者都能明白的。“打回原形”的原因往往不是因為定不夠深而來，而是不夠持續而來，包括正念、正精進、正定不夠持續而來，而正念、正精進、正定的不持續也跟在家的生活方式有關，在家人不是過遠離的生活，身邊圍繞著很多令心忐忑的事情，因此在密集禪修營過後，更易突顯出“打回原

顯現苦聖諦，集滅八正道，
能盡眾苦聚，乘出淨無垢。
自脫一切苦，濟彼苦眾生，
安樂眾生故，演說於正法。
已斷於恩愛，遠離於欲網，
斷除於一切，有愛之結縛。
如水生蓮華，塵水不染著；
如日停虛空，清淨無雲翳。

節錄自：《雜阿含一一八三經》



修行趣問脆答

「你有沒有打坐？」早陣子，我的小兒子問我這個問題，使我很愕然。說真心話，最近疫情期間，所有的共修活動都取消了。我也疏於在家中打坐，反而花了不少時間做一般大眾喜愛的活動：例如煲劇、研究烹飪和睡覺。

我兩個兒子也曾跟我們去參與禪修活動，不時我們亦會在家中交流佛法。自從小兒子三年前踏進社會，開始工作，為了減壓，他多抽了時間在家中獨自打坐。對禪修，他表達了他的意見：他覺得都市人太忙了，很難抽出時間去打坐，所以除了在家中打坐，他也會在工作期間，抽出時間靜下來，洗滌一下繁複的思想與情緒。他認為禪修可以不用盤腿，也不一定要坐下來，就是望着身邊的景色，也可以達到靜心的效果，真是「高人」啊！

對於都市人抽不出時間去打坐的問題，一般禪修老師都會希望禪友盡量每天抽出3到5分鐘去打坐，這會是一個好的開始。若能夠在清晨的時候去打坐，一般效果會更加好，一個清明的心是一日的好開始。我個人經驗是最好能夠坐上半個小時，這樣可以更容易在全日中保持正念。不過小兒子的方法，也是應該可行的。

難得小兒子能於日常生活，找出適合自己的方法來安住身心。一般的禪友，尤其是初學者，坐下來觀呼吸會是比較容易進入狀態。環顧身邊有興趣禪修的年輕

人，亦大多如我的小兒子一樣喜歡獨自禪修，我個人覺得這已是一個好的開始。更難得是有些年輕人會參與禪堂及山上靜苑的共修活動。這些年輕人告訴我，一起進行這些心靈活動，令他們有開心自在的感覺。另外他們也會珍惜發問的機會，好讓有經驗的禪修老師解答他們修習上遇到的問題。

我的大兒子也明白修禪學佛的好處，但是他工作比較繁忙，亦有不少目標要完成，所以修禪的時間比較有限。無論如何，他也知道修禪及學佛的好處，亦清楚明白學佛不是一件苦的事情。

見到兩個兒子對修禪學佛都有不同程度的喜愛及修習模式，我和我的丈夫都感到很安慰。希望他們可以青出於藍，通過禪修，走出自己的人生道路。孩子們都有自己的因緣，作為父母，我們只要適時從旁協助，他們就可以自己去探索了。

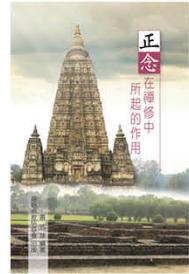
在這裏我希望更多人，尤其是年輕人早些去修禪。現今社會問題很多，煩惱亦不少，若果能夠早點接觸禪修，人們就可以更早得到它的益處了。



正念在禪修中所起的作用

編著：蕭式球

出版：原始佛教研修會



「正念」，是近年很流行的一個詞語：正念療法、正念減壓、正念飲食……「正念」的確能帶給人們不少的世間益處，但「正念」在原始佛教中，是連接出世間法的，是用來通往涅槃的。

「正念」，有些人誤以為即是「覺知」，究其原巴利文詞意，「正念」是「最高的繫念不忘」的意思，而「覺知」則是「深入、清楚地知道」的意思。「正念」和「覺知」是兩種不同性質的內心質素，但卻是一對絕佳的禪修配搭。

禪修者如果只是修習正念而不重視戒行，也沒有理解「苦、集、滅、道」的義理，是難有成果的。

禪修，是修習止和觀。止和觀要相輔相承的修習，要一起運作，才能有足夠的力量去：認知世間是苦的，對世間生起厭離的心，不黏着世間事物，而達致解脫。

這本書選引多篇原始佛教經文來闡釋以上及其他關於正念的義理。

編著者在書中亦剖析了一些中文佛學名相的原巴利文的詞意，令大家能準確掌握這些名相的意思，從而能清晰理解相關的義理。

禪友閱畢此書，當能掌握原始佛教的整個禪修體系，從而有次第地、漸進修習，邁向解脫。





滋味

雲水

少年不識愁滋味，愛上層樓，愛上層樓，為賦新詞強說愁。
而今識得愁滋味，欲說還休，欲說還休，卻道天涼好個秋。

無常，這兩個字，讀過佛學的人，當會聽過；甚至亦曾對別人講解過無常的道理。

流水落花，春去也；
黃葉遍地，秋來也；
寒風凜冽，冬臨也。

花開花落、春去夏來、秋離冬至，人已步進了大自然的變易中。

山居靜修，俯瞰山下，以往是一片郊野及零落小屋，而現在已是道路縱橫及廣廈處處；以往晚上看到的是零星燈火，而現在卻是滿佈華燈。

體驗着環境的變遷，禪修去！

當年，一起在山中靜修的禪友，有步入中年的，有步入老年，亦有已離世的。

禪修營中，一起禪行、禪坐、獨處、分享體驗，互相勉勵……

如今，導師已辭世；
而同修們亦已各奔前程：
有出家的、有作導師的、有默默

耕耘的、有逝去的……體驗着人、事的變遷，在無常中奮進，禪修去！

無常的滋味是何其深、何等重，說的是【無常】兩字，但其滋味卻難以言說。

無常，
是不圓滿的；
是苦的；
其滋味是……

或許，也可說道「天涼好個秋」吧！



專修？多聞？

禪修者究竟是應該專心修習一種方法？還是應該盡量把握機會，學習多些不同的方法？大家可能都會有這個問題。這個問題當然無法簡單地回答，是應該或者不應該。不過一般都會接受這個說法：開始的時候最好先去認識多幾種不同的方法，到基本熟習之後，就要選擇某個適合自己的方法去專修，一門深入，才可以真正得到禪修的好處。

很多修行人都可能比較謙虛，常常以初學者自居，以致總是停留在不斷學習之中。每每見到有不同的修行方法，或者有不同的老師到來，就會放下自己原來的功夫，轉換去試用新的方法。誰不知學到的方法雖然不少，可是全部都是入門功夫，無法真正幫到自己。記載中，阿難尊者是佛陀十大弟子之一，他是佛陀的侍者，常常陪伴在佛陀左右，所以可以聽到最多佛陀的親自教導，被稱為多聞第一。雖然他是聽得最多優質佛法的人，可是阿難尊者卻是十大弟子中最遲得道的一位，據說他要到佛陀離世之後，才正式修成阿羅漢。可見，即使は直接聽到再多佛陀的教導，也無法保證得到解脫，阿難尊者的事蹟，正是給了我們一個很好的提示。

這個原則其實也可以用在其他範疇上，著名的武打明星李小龍就曾經說過：

他不怕懂得一萬套功夫的人，可是卻怕把一套功夫練習了一萬遍的人。我自己也有類似的經驗，當年物理學士畢業的時候，準備升讀碩士班。當時系中最好的老師是楊教授，所以自然也跑去請他作我的指導老師。楊教授看了我的成績，又問了我的興趣，知道我是實驗做得比較好。可是楊教授的專長是理論，為了想要跟他學習，於是說了想要加強自己理論的能力，所以不介意轉做理論之類的說話。可是楊教授卻提醒我，念完了第一個學位，已經進入了應用自己能力的階段，不應該再花時間在自己的弱項，反而應該發展自己的長處，所以鼓勵我轉去跟隨另一位主要做實驗的蔡教授。老實說，當時真的有些不服氣。可是以後的發展，卻完全證明了楊教授的看法，實在非常正確。由於選擇了配合自己興趣能力的實驗工作，令我可以有更好的表現，最終能夠在一所初創企業中做出了成績，可以提早退休，專注修行。假如當日真的改為學習理論，應該無法做到今天那麼滿意的情況了。

雖然說，應該專心修習一種方法，才可以得到成果。可是萬一選擇了錯誤的方法，那麼會不會浪費時間和精力，以至一事無成呢？相信很多禪友都有這個顧慮。很多時就定不下主意，沒有信心在某個方法上停下來。明明知道要專心修習一種方

法，可是實際上仍然是不停找尋和變換。要解決這個困難，首先要知道，即使是佛陀自己，開始的時候都是用了「錯誤」的修行方法。在未有發現中道的方法之前，佛陀開始的時候，也是沿用當時一般流行的止禪修習，跟著老師的指導，努力達到了最高的禪定境界——非想非非想處定。後來發現這個方法無法完全熄滅苦惱，就轉為修習嚴格的苦行。花了六年時間，盡量節制自己基本需要，以至身體極度消瘦和虛弱，才發現這個也不是辦法。最後放棄苦行，重新思考，才找到了有效的中道方法。可見，只要專心地修行，即使開始時走錯了方向，最終仍可以回到正軌，達成目標。

我們喜歡去找尋不同的修行方法，背後可能還有另一個原因，就是希望找到「最好」的方法。甚麼是最好的方法？就是容易實行，不用花太多時間，效果又要好，而且更要安全，又快速等等。看清楚一下這些要求的背後，就會看到貪欲的影子。修行本來就是硬功夫，要鍛鍊自己的心，要改變這個充滿習氣、欲望的心，絕對不會是一件容易的事情。那有不用花功夫，就可以自己成就的捷徑呢？放下找到「最好」的方法這種幻想，早日在開始實修，才會有出路。

不知大家有沒有留意到，每一個修行方法，開始的時候都是比較容易，比較有趣的。這個是非常自然的現象，因為那些很難入門，而且一開始就沒有趣味的方法，通常都會因為找不到傳人而成為歷史了。不過一旦入了門，跟著就是需要堅持和努力的階段，正所謂：不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。任何真正的功夫，都是要反覆練習，堅持一段時間，才可以

做出成果。在這個練習的階段，很多時我們都會覺得自己沒有進步，甚至好像倒退了，因而會懷疑是不是走錯了路。雖然轉個方法，好像可以有另一些得着，可是這樣不停地轉變，最終只能掌握了一大堆粗淺的功夫，到真正需要的時候，卻沒有一個可以幫得上忙，實在可惜呀！

另外一個令到大家常常想去轉變方法的原因，是我們內心的另一種習氣：悶，就是對熟習的東西生起沉悶的感覺。這個「悶」的感覺，其實是沒有正念的表現，也是我們要對治的問題之一。悶，會令到我們對身邊的事物失去興趣，不再留意到它的好處。所以明明是非常有效，而且已經熟習的方法。可是由於做得多了，就會失去興趣，不想再做，好像非要改用另外一些方法不可的。所以堅持專修一種方法，同時也可以令到我們看清楚這個「悶」的真面目，令到我們可以突破它的限制，重新發現身邊事物的樂趣，不會因為常見，就看不出它們的精采之處。

總而言之，修行本身就是培養心的能力，是一種要鍛鍊的東西。就好像鍛鍊身體一樣，需要投入一定的時間和努力，才可以見到效果。無論知道多少練習的方法，假如沒有認真去實行，都只會是空談，不會有成就。可是假如可以用心練習，只要是基本合理的方法，即使不一定是最好最快的，最終都能夠有所得着。希望大家可以快些安頓下來，好好地用功修習，早日做到真正滅除苦惱的目標。

一草漫畫

一
草



一
草

2020

葛榮禪修同學會主辦活動

眾禪友：

因疫情關係，所有活動都暫停舉辦，如日後恢復舉行，會在同學會網頁的「**新消息**」欄通知大家。

祝願疫情早日消退，眾生安康！

葛榮禪修同學會 啟

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

九龍旺角洗衣街185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】

