

禪修之友

29期

出版日期：二零一二年七月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組
排版設計：初心悟

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 • email: info@godwin.org.hk • tel: 9382 9944 • fax: 2391 1002

烏普導師 蒞港主持講座及禪修營



烏普導師，斯里蘭卡 尼藍毗禪修中心現任導師，應葛榮禪修同學會的邀請於本年九月底來港主講三晚禪修講座和主持兩個分別為期七天和六天的禪修營。

導師簡介：

烏普導師(Upul Gamage)，斯里蘭卡人。自幼熱衷哲學，特別是對佛學及禪修最感興趣。於上世紀八十年代開始跟隨葛榮導師(Godwin Samararatne)學習禪修並協助葛榮導師管理「尼藍毗禪修中心」(Nilambe Meditation Center)。於2000年3月葛榮導師離世後，他繼任恩師的「尼藍毗禪修中心」導師一職至今。他亦在他居地的巴鎮(Peradeniya)的醫院、大學，康提市(Kandy)的英語佛教界有名的佛教出版社(Buddhist Publication Society)，及各大寺院和監獄教導禪修。近年，他並應邀到歐洲各地及香港教導禪修。

講座（免費 無需報名）

日期：2012年10月8日、15日、22日（星期一）

時間：晚上7:00-9:00

地點：志蓮中心二樓禮堂
（九龍鑽石山志蓮道5號）

主辦：志蓮淨苑文化部

講題：禪修：培育心的藝術 (10月8日)

禪修、工作、工作禪 (10月15日)

禪修：掌握生命的鑰匙 (10月22日)

◎ 英語講授 粵語翻譯

【紀念葛榮導師禪修營】

進階禪修營（需報名 有禪修經驗者）

日期：2012年10月1日至7日

初階禪修營（需報名 無禪修經驗或初學者）

日期：2012年10月9日至14日

地點：大嶼山地塘仔【蓮華臺】

名額：40人

費用：免費，隨緣樂捐

全程參加者優先錄取

◎ 禪修營的詳情和報名方法，會於本年8月1日在葛榮禪修同學會網頁的最新消息內公布，並於同日開始接受電話查詢（請致電：9382 9944）。

籌募修葺工程費

我們辦禪營位於大嶼山地塘仔的營舍「迴瀾」需進行更換鐵閘、更換圍欄、修復儲水井、修復剝落的天花、修補滲漏的屋頂、加建防水防熱的頂蓬等工程，所需費用合共約港幣11萬。

歡迎各位禪友隨緣捐助這修葺工程費！

捐助方法：

(一) 郵寄支票到本會（支票抬頭請寫「葛榮禪修同學會有限公司」
會址：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

（請註明捐助修葺工程費，並寫上姓名和回郵地址以便寄上收據）

(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並註明捐助修葺工程費，
郵寄到本會以便寄上收據）

【本會是香港政府註冊慈善機構，收據可作免稅之用】

註：籌募所得款項如超過是次修葺工程費，餘款將轉捐作本會的常務經費。

葛榮禪修同學會 謹啟

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工作中，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

葛榮居士禪修講座錄1995（十二）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十九日

地點：佛教黃鳳翎中學

第十講：一日禪（下）

午餐及分組面談

[分組面談完畢]

現在我們會坐禪，如果你喜歡合上眼睛，請合上眼睛，如果你喜歡張開眼睛，亦可以。對於接著的禪修練習而言，姿勢也不是很重要的，重要的是時時刻刻都保持警覺。請以一個舒適、放鬆的坐姿來練習。如果你感到昏睡、沉滯，或者出現不平常的景象，請張開眼睛練習。

坐禪

[坐禪的導引]

請容許心做它喜歡的事情，請學習讓心做它喜歡的事情，就像讓小孩子做他喜歡的事情一樣，只是任由它。……

讓思想出現，讓情緒出現，讓身體不愉快或愉快的感受出現。請學習容許任何事物在身心出現。……

請讓任何事物出現而不去控制它們、不去壓抑它們，不去評價它們。你能夠學習這樣做嗎？……

如果思想出現，請看看是否能夠只是觀察它們而不去評價它們？好的思想、壞的思想、愉快的思想、不愉快的思想、平靜的思想、無用的思想……等等，只是開放地對待它們，不評價它們。請學習如實地看待思想，與思想做朋友。……

同樣地請容許任何情緒出現，尤其是你所懼怕的情緒，你所壓抑的情緒，你所控制的情緒。請讓任何情緒出現，你能夠這樣做嗎？如果它們現正出現，你能夠與它們做朋友嗎？……

同樣地，你能夠容許任何感受在身體出現嗎？不愉快的感受、緊張……等等。無論是你喜歡的感受，或者是不喜歡的感受，如果現在有任何感受出現，請讓它們出現。……

思想、情緒、感受、聲音，學習如實看待它們，不要認為它們應該怎樣或必定怎樣。學習以一個如鏡子一般的心，如實反映出現的事物，無論是聲音或情緒等等。學習開放給任何出現的事物，即使是不愉快的感受、不愉快的經驗，任何我們視為不愉快的事物。學習與它們做朋友。……

[坐禪完畢]

現在我們回顧今天的修習，看看我們今天所學的東西能夠在甚麼程度應用於日

常的生活，以及禪修在日常生活之中所帶來的利益、好處和轉化。

今天我們的第一個修習是保持一般的覺知，只是知道、只是覺察坐禪的時候所發生的事情。正如我經常所說的，正念或覺知是禪修一個很重要的面向。接著我們練習站禪和行禪，正如我在那個時候所說的，我們可以以行、住、坐、臥四種姿勢來禪修。我經常說，請不要只是把禪修聯繫到坐禪的姿勢。如果人們把禪修只是聯繫到坐禪，便會造成禪修與日常生活的斷層、分裂，這是很可惜的。如果你確實認真地看待禪修，禪修必須是生活的方式。所以無論是坐著、站立或步行，其要義是保持覺知、保持醒覺，這便是今天我們修習站禪、行禪的原因。站禪的時候，我提議大家練習的方法是「掃視身體感受」

(sweeping technique)，保持對身體的覺知。在日常生活之中覺知我們的身體是很重要的。我見過很多人他們是自己身體的陌生人，他們不感覺自己的身體，他們沒有意識到自己的身體。所以我說他們好像是自己身體的陌生人。很有意思的是，即使佛陀所敘述的正念的培育，也是先從對身體保持覺知開始。所以我說的這種掃視身體感受的方法，是其中一種覺知身體的練習——感受身體，學習聆聽身體。你可以從中學習到一樣很重要的事情，那便是學習開放地對待身體愉快的感受和不愉快的感受。當我們經歷身體不愉快的感受的時候，如果我們不喜歡它們，控制它們，推壓它們，我們會給予它們更多力量。因為不愉快的感受我們那樣做，那是自然的。這正是我在講座中一直請大家學習開放對待不愉快感受的原因，這亦是處理不愉快感受的其中一種方法。

接著的坐禪我們修習出入息念。隨著我們的修習，當正念越來越強的時候，我們便能夠把它放在我們想要念住的對象。我們把正念放在呼吸的時候，我們還是會把簡單的方法複雜化。我們這樣想：「覺知呼吸的時候，我應該不會有思想。」於是當思想出現的時候，你把它們視為干擾和分心的事物。如果你感到痛楚，你會想：「我不應該會感受到身體的痛楚。」當我們修習出入息念的時候，我們不能排斥正在發生的事情。所以我們再一次學習開放給任何出現的事物，無論是思想、情緒、感受或者聲音。只是緩和地放開它們，然後把注意力帶回到呼吸上，這是很有意思的。修習出入息念另一個很有意思的面向是，呼吸總是發生於當下。呼吸是一個事實，它不是我們想像出來的事物。我們學習與自己同在，與客觀存在的呼吸同在。很可笑的是，很多時候我們在意的不是過去發生的事，便是未來發生的事。某程度上過去已經過去，你不能改變它，所以它不是現實的事物。未來還未到來，我們對它一無所知，從這個意義說它也不是真實的事物。有趣的是，很多時候我們活在一個過去和未來的想像世界之中，而我們並不自知。我們的心有很強的習性，它喜歡走到過去，它喜歡走到未來。所以我們需要修習，需要付出一些努力把心帶回到呼吸上，活在當下。

接著我們練習瑜伽。練習瑜伽是學習覺知身體，學習培育身體的敏感度。分組面談的時候，我很高興聽到大家有關瑜伽的分享，我想每個人都有舒適的經驗，但是我不肯定每個人都享受今天的禪修。我亦很高興聽到瑜伽之後的坐禪令人感到愉快。練習瑜伽的時候你的身體和精神都變

得警覺、覺醒，練習完之後你能夠持續地保持警覺、醒覺和放鬆，這便是瑜伽之後的坐禪令人感到愉快的原因。學習放鬆身心是瑜伽一個很重要的面向。印度有人做過很有意思的研究，透過瑜伽去治療很多身體的疾病。印度也有一些瑜伽中心特別從事瑜伽治療。

接著我們修習進食禪。飲食是日常生活其中一樣重要的事情，平時我們進食的時候沒有覺知、沒有在意，我們甚至不知道我們吃的是甚麼，或我們是怎樣吃的。我想在你們的生活之中，進食的時候你很可能會想你將要做的事、你的工作或者其他事情，你沒有時間只是靜靜地坐下來進食。如果你能夠有意識地進食，如果進食的時候你能夠保持覺知，你會有很多很多發現，很多很多關於身心運作的發現。

接著我們修習另一種禪修——無所緣境禪修。我們可以念住一個既定的對象來禪修，例如：呼吸；另一種禪修是沒有禪修對象的禪修，在典籍裡它被稱為「無所緣境禪修」（Objectless meditation）或「單純覺知」（Bare attention）等等。它有很多有意思的含意，其中之一是你學習不去壓抑事物，學習不去控制事物，學習不去推開事物。壓抑、控制、推開事物是我們很強大的習性，即使不同文化的社會也是一樣。我們有壓抑、控制、推開不愉快事物的傾向，所以有些時候修習無所緣境禪修對一些人來說是很困難的。

我們的另一個習性是評價事物，總是嚴厲和批判性地評價事物。有些禪修者與我面談的時候，他們講述一些很正面的經驗，但是他們總會問：「我是不是

做錯了？」我們不曾問：「我們是不是做對了？」為甚麼我們給自己這麼多負面評價的力量呢？我們似乎有恐懼犯錯的傾向。我們有追求做事完美的觀念，雖然這是一個好的觀念，但是當我們有這個觀念的時候，它為我們帶來很多壓力。當你禪修的時候，你也總是要求完美。我們沒有學習開放面對自己的人性，我們沒有開放面對自己的不完美，我們把它們推開，我們不想面對它們。同樣地你希望別人亦是那樣的完美。我想這樣會引起很多恐懼；這樣會引起很多不安全感；這樣會引起很多壓力。請瞭解，我不是鼓勵你做不正確的事，我所說的是開放面對我們的不完美，向它們學習，它們可以是我們能夠看待的很重要部分。我們知道我們每個人都會做錯，我們是不是每個人都能夠向錯誤學習呢？我想起一位越南禪師有關肥田料的教導。肥田料是一些骯髒的東西，我們推開的東西，我們認為令人不愉快的東西，但是這些肥田料是用來培育植物的。所以請用我們自己的肥田料，我們自己的短處，我們自己的弱點，我們自己的不完美，用它們來培育我們心靈的成長，就像樹木的成長一樣。這不是一個美妙的觀念嗎？所以今日之後，請開放對待我們的肥田料。請不要不願面對它們，不要推開它們，不要否定它們，也請不要假裝你沒有這些肥田料。請學習做一個人性化的人，請學習做一個普通的人，這是一種美好的生活方式。

現在我想我應該停下來，接著請大家隨便提出問題，任何的問題，尤其是日常生活中實修的問題。如何把禪修應用於日常的生活是很重要的，如果你有類似的問題，請提出。

問答

你們正在思考提出問題的時候，我記起一位禪修者今天告訴過我的事情，我也經常聽到禪修者這樣說：「當我修習禪修，當我在禪修營裡長時間修習禪修，我感到很平靜，我確實感到專注。但是當禪修營完結，我離開禪修中心回到工作，回到家庭的時候，所有的專注、所有的平靜都消失無蹤。」我想在座的每一個人對以上的情況都會有所體驗，怎樣處理這種情況是一個很重要的問題。我想強調的是，這也是我經常所說的，禪修並不是只會有平靜和愉快的經驗。正如我昨天說過的，如果禪修只有平靜和愉快的經驗，那麼它會變得沉悶，沒有趣味，沒有挑戰。沒有肥田料便不用工作了！平靜是重要的，它開展禪修的步伐，但是正如我所說的，對待「怪物」也是重要的。日常生活之中出現怪物是一件正常的事情。禪修者來到斯里蘭卡的禪修中心，那裡很平靜、很美麗，很容易修習禪修。他們說：「每一段時間都適合我，每一段時間都適合禪修，沒有困難。這裡的人很平靜、很放鬆，總是面帶笑容，充滿慈心。」因此我對他們說：「這裡是人工化的環境，不是日常生活的環境，這裡是一個為在家人而設的禪修中心。」我告訴他們，請不要讓他們的怪物睡著，因為那裡會很容易令怪物睡著，而令他們獲得很愉快、平靜的經驗。正如我在講座和禪修之中反覆所說的，我對他們說：「請讓情緒出現，容許怪物出現。當怪物出現的時候看看你能夠從中學習到甚麼？看看你是否能夠與它們做朋友？在禪修中心期間看看你是否能夠培育對待它們的方法？在禪修中心期間你可以分享處理情緒的經驗。」我告訴他

們，如果他們能夠在禪修中心期間學習對待他們的怪物，離開禪修中心之後，當怪物出現的時候，他們便能夠與怪物做朋友和懂得如何處理它們。禪修者必須學習怎樣運用禪修對待這些怪物，例如恐懼等等的情緒。不要說：「我不能在這樣的地方禪修，我必須到斯里蘭卡很平靜的地方或其他地方禪修。」這樣是一種對處境的逃避。大家對這方面有問題嗎？

聽眾：如何把禪修應用在日常生活？

導師：我說過很多關於這方面的問題，然而我會重複再說。讓我以一個實際的例子來回答你的問題。你正在辦公室工作，有一些事情出現差錯，你感到忿怒，你感到失望，你感到焦慮，你感到羞愧。那個時候發生甚麼事情呢？當我們有這些情緒的時候，我們因這些情緒而受苦。正如我在講述情緒與思想的時候所說過的，思想如何為這些情緒製造更多力量。正如我在講座所說過的，我們如何為那個情境編造新的故事。我們可以編造故事，製造所有的情緒。那麼在那個情境如何運用覺知呢？在那個情境如何運用禪修呢？你可以對自己說：「我犯了一個錯誤，我並不想犯這個錯誤。然而我是一個普通的人，是不完美的，所以我犯了這個錯誤。」正如我昨天所說的，如果你感到不高興，假若你能夠唸誦「感到不OK是OK的」這句咒語，它會幫到你！在香港這是一句很好的咒語，在任何地方它都是一句很好的咒語，因為我們總認為每一樣事物都應該是OK的，可是這句咒語的意

思是「感到不OK也是OK的」。但是這不是說對那個錯誤讓步，而是運用覺知、正念去探索發生了甚麼事情，從錯誤中學習。所以你不是為那個錯誤受苦，而是運用你的錯誤作為禪修的肥田料。這不是一種美好的生活方式嗎？

還有其他問題嗎？

聽眾：我們經常對自己作出正面評價或負面評價，為甚麼會這樣？

導師：很好的問題。我說過我們從早上起床到晚上睡覺心裡都在不停地說話。即使睡著的時候，這些話語還持續在夢中出現。現在你在聽我講話，你的心裡也在說話。從早上到夜晚我們的心裡在說甚麼呢？如果你有覺知的話，如果你有正念的話，你會意識到很多時候心裡都在評價事物——評價自己，評價別人。正如我所說的，給予「加號」（正面評價）；給予「減號」（負面評價）。我有一種感覺，世界上每一個地方的人都傾向給予自己「減號」多於給予自己「加號」。正如我說過的，世界上每一個地方的禪修者總是問：「我有甚麼做得不對？」這種給予「減號」的情況可以製造許多抑鬱和悲傷。我認識一些很善良的人，他們值得給予自己一個「加號」，但是他們卻習慣給予自己「減號」，他們因為自己所給的「減號」而受苦。現在我們學習禪修，我們體會到自己心裡給出的「加號」和「減號」。在日常生活之中我們可以練習的便是覺知

這些「加號」和「減號」。有些時候我們必須給予「加號」和「減號」，我們可以應用它們。生活之中不可能沒有它們，但是我們須要以禪修的角度來了解如何應用它們。你是否以自我破壞的方式應用它們，為自己製造苦惱？你是否以破壞的方式應用它們，為別人製造苦惱？保持正念，當這個習性出現的時候，認出它，知道是一種習性，然後放開它。第一步，請認出這種習性。作為第一步，學習覺知我們給予的「減號」，學習如何對待它們，了解它們，這是很重要的。同樣地，對於我們給予的「加號」時時刻刻都保持正念也是很重要的。這樣做會很有趣，很令人鼓舞！不要只是看錯誤的一面，也看正確的一面。正如我今早說過的，作為禪修者，我們能夠為自己的修習而感到高興。我們能夠為自己嘗試去過一種善巧、不傷害自己、不傷害別人的生活而感到高興。我們能夠為自己學習友善對待自己和別人而感到高興。作為禪修者，我們曾經承諾去對治自己不好的性格、陰暗的一面、心裡的「怪物」，因此我們應該為自己的承諾而感到高興，我們應該給予自己一個「大加號」！正如我說過的，在這個地方，星期天有多少人會去禪修呢？今天你來到這裡，經歷禪修時身體的痛楚，你不是應該為你自己付出時間來禪修而感到高興嗎？現今的世界人們變得越來越物質化，人們變得越來越商業化，人們所敬仰的並不是心靈健康，而是金錢。但

是作為禪修者，我們所見有所不同，我們明白金錢能夠購買一些東西，但不是所有東西。心靈的快樂和健康比那些物質的東西更加重要。有一些東西是金錢永遠買不到的。如果你能夠學習這樣給予自己「加號」，你應該感到非常高興。過往你給予自己「減號」，現在你正在轉變，看到自己越來越多的「加號」，於是你為自己而感到高興。巴利文以“anavajja sukhā”這個美妙的詞語來形容這種情況。

“Anavajja sukhā”的意思是快樂、喜悅，從善良的生活所帶來的快樂和喜悅。當你經驗到這種喜悅，當這種喜悅越來越多的時候，你會想與其他人分享，這種喜悅能夠有一種感染力。正如我經常說的，不只是坐禪的時候，更重要的是把它應用於日常生活之中。阿姜查說過這樣非常有趣的話：「我見過坐很長時間的雞，但我未曾見過一隻覺悟的雞！」

聽眾：昨天晚上我有參加禪修講座，回到家裡睡覺的時候，一些微小的聲音便弄醒我，請問是甚麼一回事？

導師：禪修能夠影響睡眠和夢境是一件很有意思的事情。因為這個問題與睡眠有關，所以我會講述禪修與睡眠的一些關係。隨着越來越多的禪修修習，你無需很長的睡眠時間。有些時候禪修與夢境有關係。即使是睡覺的時候你也可以經歷愉悅的境況，因為禪修療癒了心靈的創傷，所以睡眠的時候可以很安寧。講述慈心禪的時候，我說慈心禪的益

處其中三個與睡眠有關便是這個原因。慈心禪能夠令你睡時安寧，醒時安寧，沒有不愉快的夢境、沒有惡夢。隨着越來越多修習慈心禪，睡覺的時候你亦會保持覺知。對於這位提問的朋友而言，禪修令你的心變得敏感，即使是微小的聲音也可以令你醒來。你成為、被形容為淺睡者（light sleeper）。雖然你是一位淺睡者，睡眠可以變得深沉。我希望你能夠繼續禪修，做一下實驗，看看禪修對日常生活所帶來的改變，以及看看禪修對睡眠和夢境帶來甚麼改變。請不要把這種情況視為問題，學習做實驗及探索任何出現的事物。

問答的時間差不多了，現在是唸誦的時間。讓我們現在一起來唸誦，讓我們先以巴利文唸誦，然後以中文唸誦。我越來越欣賞中文唸誦，今天是最後一日的禪修活動，我希望能夠儘量聽多一些中文唸誦。很有趣，你們喜歡聽巴利文唸誦，我喜歡聽中文唸誦！無論如何，我們能夠協調，因為我們既有巴利文唸誦亦有中文唸誦！請記住唸誦可以是一種很有力量的禪修。正如我曾經說過的，全心聆聽唸誦或者正念唸誦都能夠為內心創造廣闊的空間。讓我們在唸誦之中創造空間，兩個唸誦之間停頓的時間能夠為內心創造更多空間。一班心靈朋友一同唸誦是一件美妙的事情，集體唸誦創造美妙的集體能量。

唸誦

慈心禪

[慈心禪的導引]

現在我們會修習慈心。……

請友善、柔和、仁慈地對待自己，視自己為自己最好的朋友。……

嘗試柔和地感受它，從心底裡感受它，使自己的心開放給自己。……

自己作為自己最好的朋友，無論你過去做過甚麼錯誤的事情，你能夠原諒自己嗎？我原諒自己。我接受自己的人性。……

你是否能夠對自己說「願我喜悅；願我快樂；願我平靜；願我免除苦惱」？……

依靠自己的努力，願我學習解脫苦惱；依靠自己的努力，願我學習從自己製造給自己的苦惱中解脫出來。……

自己作為自己最好的朋友，你是否能夠原諒別人或者更平和、仁慈地對待他們？你是否能夠想起一些人，然後說「我原諒你，我衷心地原諒你。我原諒你，因

為我知道你像我一樣都是人，都是不完美的」？你是否能夠想起這些人，然後說「願你們健康；願你們快樂；願你們平靜；願你們免除所有的苦惱」？……

慈心禪的修習亦是學習去看自己的美善和別人的美善，我們的佛性和別人的佛性。作為一班心靈朋友，我們可以想起所有眾生，散發慈心給所有眾生。願所有眾生健康；願所有眾生快樂；願所有眾生安寧；願這個世界有多一些安寧。……

[慈心禪練習完畢]

最後，多謝每一位幫助安排我這次行程和活動的朋友。我不說他們的名字，我只想向他們表示我深切的欣賞和謝意。我亦感謝每一位參加講座和一日禪的朋友。我祝願我遇到的每一位朋友繼續服用禪修這藥物，祝願他們透過禪修學習療癒自己，然後用同樣的藥物去療癒其他人。我想跟大家說，我非常享受這次的行程，每一天我都嘗試去學習一些東西，你們為我提供了學習的機會。很多謝大家。謝謝。
(下)

※



人間有情

小珊瑚

最近到荃灣聽衍陽法師主持的佛學講座。講座的前奏是一位女居士述說自己的抗癌經歷。

她在三十五歲時證實患上乳癌，當時女兒讀幼稚園，兒子只有一歲。慈悲盡責的母親面對這恐怖的病魔，感到前路一片迷茫。幸好得到家人的支持，適當的治療，終於趕走病魔，走出痛苦的幽谷。

病魔總是不甘心認輸的。幾年後，她又要再接受一連串的化療，這次她又走出人生的困境，再次為自己的健康寫下「勝利」一頁。然而，上天總愛作弄人，十七年以來，她的病情起起跌跌，腫瘤消失、復發、擴散、痊癒、復發……。今天，醫生告訴她，再沒有任何藥物可以幫助她對抗癌症了。

在台上，她以樂觀的心去跟各位觀眾分享她的人生經歷，又再三感恩丈夫、子女及各位親友多年來給她的支持與鼓勵。

有人認為，上天安排好人面對種種逆境及考驗，是希望藉著他們的積極、樂觀與勇敢，去體現人世間的種種溫情；藉著他們堅毅不屈的精神，去展示人間的希望與曙光。如果世上真有這類的天意，這位女居士及家人，真的不負上天所託。

丈夫對她的不離不棄，見證了人間不老的愛情。子女的支持及關懷，見證了人間可貴的親情。親友們的扶持及鼓勵，見證時代不斷改變，然而，人間的情始終未變。正因為「情」，十七年來，她順利地走過人生一個又一個的生命關卡。

我祝福這位女居士可以繼續活下去，用生命去證明人世間除了藥物及手術外，還有其他的人類未發掘的治療方法。

聲音

思

修行者總喜寧靜。

居所要寧靜，居所附近的環境要寧靜。

工作要寧靜，活動的環境要寧靜。

在禪修營內更要絕對的寧靜，絕對的止語。

拒絕任何人聲、雜聲，只能容納某些「微弱」的大自然聲音——風聲、流水聲、鳥唱和蟲鳴。不如意的聲音一出現，內心的抗拒即起，平和的心境馬上蕩然無存。

修行要做的是捨棄貪、瞋、癡，但不斷的對聲音揀擇、不斷的要這些聲音不要那些聲音，那就很容易培養出一種對聲音的「貪愛和厭惡」，忘失了「捨棄貪、瞋、癡」的修行主題，而令自己的修行迷失在聲音的喜惡中！

聲音——你喜歡鳥鳴聲卻厭惡車子的吵雜聲；你害怕人群和噪音卻喜歡在森林裡獨處。放下聲音吧！放下聲音去注意「主題」。這個「主題」就是你的修行。

《何來阿姜查》第99頁
——阿姜查

同是聲音緣淺人

綠番茄

第一天，我們已發現安東尼配戴助聽器。近年來，公司聘請職員有一個宗旨：殘疾人士獲優先考慮。

「這個工作崗位要接聽電話，安東尼可以勝任嗎？」

「每日只有一小時需要接聽電話，大家輪流分擔這份工作，並不困難。我只擔心，珍娜離開，又來了一位『珍娜型』的同事。」

去年，珍娜加入我們的組別。珍娜主動告訴我們，她的右邊耳朵不大靈光，拒絕接聽客戶的來電。

她是「講求效率」的人。上司吩咐她千萬不要同時開啟程式甲及程式乙。她懶理上司的吩咐，認為墨守成規只會阻礙工作進度。她悄悄向規則挑戰。多少次，不是打印機列印一些無人能懂的文字符號，就是電腦自動關機。電腦部主管最初以為這是機器老化的先兆，及後才發現，一切的毛病，緣於珍娜故意犯規。上司立即給珍娜一封警告信。她勃然大怒，到人力資源部上訴，認為上司歧視她是一個有聽覺障礙的人。

數不清有多少次，主任仍未決定是否要對客戶作出賠償，她已在電腦輸入賠償金額。同事們以為電腦的資料正確無誤，立即開支票。結果弄致公司損失金錢，各檔案的資料一團糟。她再次收到警告信。怒火中燒，她認為同事們不應盲目相信電腦資料。

珍娜的合約為期一年，約滿後，她離開我們的工作天地。

安東尼沉默寡言。每次接到客戶的投訴信件，他會詳細分析，了解事情的來龍去脈。撰寫信件時，情理兼備。上班兩個月，上司視安東尼為部門的最佳員工。安東尼適應新的工作環境後，工作壓力減少了，開始跟我們談天說地。

一兩年後，公司在業務上要進行革新。上司指派我及安東尼跟進這項新的計劃。經過無數次測試電腦程式，看過多少回建議書，同事們一致認為新的計劃在電腦程式的種種限制下，不能有立竿見影的效果，公司的營運方式，在短期內只能原地踏步。總經理心急如焚，脾氣一天比一天暴躁，我們與電腦部同事一一捱罵，我開始洩氣。

一天，安東尼送給我一盒巧克力。「我們十多位同事在逆境下，要互相鼓勵。是他急於領功，不是我們做得不好。」安東尼是我人生的另一位菩薩。

兩年後，我調派到另一個部門工作，安東尼的樂觀態度在我心中烙印。

初到新的部門，同事是陌生，工作更是陌生。一切要從頭學習。無形的工作壓力跟隨一份又一份的文件迎面而來，我開始感到無助。當我的人生再次陷入低潮時，約翰走到我的辦公桌前，「這些文件是要……處理的，這些是關於……」。此後約翰是我工作上的導航燈。一星期後，我驀然發現，他的耳朵配戴助聽器。

安東尼及約翰早已接受人生的不完美，他們是戴上助聽器的菩薩。而珍娜卻以聽覺障礙為免被解僱的盾牌。

探索「不開心」

晴

有一日，一眾高層同事突然質問我工作上的「錯誤」。我感到彷彿在文革時代被批鬥，險些要寫悔過書才能離開他們的辦公室！我想，錯不在我，其實錯在那班高層。我不應以別人的錯誤懲罰自己，為此事不開心。但我又想，自我受到攻擊傷害，我不過是凡人一個，或多或少也應該感到不開心吧！那麼「不開心」在那裡呢？我開始探索……心痛？沒有。眼淚？沒有。思想？有呀！被質問的畫面重複於腦海中浮現。那些思想就等如「不開心」嗎？可否只是知道思想出現而不加上「不開心」的標籤？

另一次探索「不開心」的經驗也很有趣。那晚我發惡夢，夢中很不開心，還哭了。醒來知道不過是發夢，而且跟現實完全無關，當然不用不開心。但是隨後我覺察心口位置有些生理上的不適感覺，傷心想哭時往往就有這種感覺。原來身體感覺由夢裡延續到夢外。這種感覺就是「不開心」嗎？我可以捉著那些身體感覺，認為自己為了夢境而不開心。我也可以只是知道身體感覺出現，不形容那些感覺為「不開心」，不形容自己為「不開心」。我選擇嘗試後者，身體感覺就是身體感覺而已。



慣性看法

過客

看事情

每個人都會有自己的一個角度
自己的一套

上看下看、左看右看

橫看側看、直看曲看

打工的會看有否影響生計

做生意的會看有否商機

做藝術的會看其藝術性

做新聞工作的會看其新聞價值

做安全的會看有否安全漏洞

做律師的會看有否訴訟風險

做審核的會看有否弄虛作假

做教育的會看需否出手相教

就是這樣

一件事情出了眾多不同的

實況版本、意義詮釋

人總是用自己處理工作的看法和做法

來對待工作以外的事

除了慣性的職業看法

還有其他種種的慣性看法

重重圍困一個人的眼光

教人跳不出自己的世界

來看外面的大世界

更教人以為自己的世界

就是外面的大世界

曾經，聽過一個這樣的說法：如果認為自己的看法是最正確的，你的生活不會有包容與和諧；因為，你只是活在自己的世界中，而不是活在整體的大世界裡。



志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

《念處經》與禪修

H組(2008年)

對於修習禪修的人來說，方法是很重要的。又因每人的根器與習性的不同，所以有不同入門的方法。佛陀所講的《念處經》是一篇很重要的經文，在經中我們看到佛陀指出有一條唯一的道路能使眾生清淨、超越憂悲，滅除苦惱，得正道、證涅槃。這就是四念處。用一個有覺察力的心專注於身、受、心、法四處，作為修行的所緣境，重點就是如實觀察身、受、心、

修，正好給各同修有一個機會更深入探討《念處經》的內容。我們只是一群業餘的修行人，每日都會面對各種各樣的外境引誘，身心難免被貪、瞋、癡所迷惑而不自知。但經過集體討論《念處經》經文後，發覺其中所開示出的各種修行方法，在日常生活或禪修中，都能帶給每位同修有或多或少的得益與體會。

身念處——出入息念是最多同修使用的禪修方法，它的特色是善巧利用呼吸反覆循環的特點來培育心靈。將慣於散亂及失念的內心，逐漸轉化為一個安住當下及有覺察力的內心。有位同修的體會是在學習禪修後，感到內心的空間和寧靜時間多了，學會用不同的角度看事物，不會像以往執著對與錯。某日是下雨天，雨下得不大也不小，街道上的行人都忙著避雨。從前她會生起一些煩厭的心情，而要趕快回家，但修習禪修後，就算遇到不是預期中的外境，亦沒有以往的對下雨有種厭惡感覺。內心察覺到好與壞的心念是無常不實在，當放下好與壞的念頭，她內心有一種像被雨水洗滌過的潔淨感覺，沒有從前的煩悶、焦慮等不快感覺。現在她懂得覺知內心的祥和與平靜，學會靜心欣賞身邊的各種事物。

法的生滅的本質，使我們明白人生是無常、苦、無我，要以無所依賴，無所執取的心來修行。

今次的集體論文是《念處經》與禪



受念處——是要感受身心的苦受、樂受和不苦不樂受。最常見的苦受是遇到一些自己不想見的人或事情，心裡會有一種不愉快的感覺升起，若遇到令自己稱心滿意的事樂受自然會出現，但很多時我們都會在不苦不樂受中，而沒有察覺。認識感受的生滅，便會明白感受只是感受，不會只顧追逐好的感受，逃避不好的感受，因一切都會成過去。有同修談及到她對感受的體驗，有次在用餐時候，桌上擺放了我最喜愛的幾款菜式（外境），於是（眼根）便開始尋找其中最喜愛的，隨即起筷放入口中，（舌根）感受其美味，但尚未嚥下，已再找尋第二件餸菜，如此不斷的（生滅）重複出現，直至用餐完畢，她察覺到整個過程，內心的貪欲、渴愛的生滅。《念處經》對她的啟發很大，當心有正念時，各種身、口、意的行為不會越軌，心會漸漸地處於平靜，不易受外境所影響，貪欲和苦惱也漸得清除。

另一位同修，她起初覺得《念處經》所講的禪修方法很容易做，只要觀察自己的身、受、心、法。以上四者，勤奮、有覺知、有念以此來清除貪著和苦惱。但當她自己一個人靜下來觀察時，原來又不是那一回事，發覺到坐禪時會生起很多雜念，不是要靜下來就能靜下來，因此明白到禪修是需要長時間和有恆心與耐性，持續不斷的修行才可以感受到真正的平靜。

心念處——是我們要時刻知道自我的心念，有否貪欲，瞋恚、愚癡。若能明

白自己心念的生滅，就能減少很多煩惱。有位同修能體會到眾生的苦皆是由煩惱所結縛，從貪欲、瞋恚、無明所生起。只有如實觀察它們，知道它們怎樣使我們生起煩惱，才能斷除煩惱。貪欲、愚癡也是一樣，所有心念都是會生滅無常。

另一位同修的體會是在她上禪修班前，從沒想過或聽聞過「禪修的目的就是證涅槃」。一心只想追求心境平靜與祥和，是她參加禪修的目的，但讀過《念處經》後，腦海經常浮現「無所依賴、無所執取」與及「如實觀察身、受、心、法」。通過上述的修習法後，她發現心境確實變得平和多了。現在閉上眼睛坐禪時已不像從前那樣，總是會生起討厭和煩惱的事物。因此，她開始明白到「禪修」，並非只存在「坐禪」那一刻，而是生活中的每一刻都是禪修中的修習。

有位同修認為禪修就是「修心」，要讓這顆迷糊的心，變回清醒，能如實看清世事實況。她亦提出對於我們在家人來說，禪修是對治散亂心和貪慾心，在家人因有種種責任，所以要追求名利是必然的，但切勿沉迷其中，而變成貪得無厭，懂得知足的人，內心才會生起寧靜與安祥。

法念處——是觀察及對治五蓋，觀察五取蘊、十二處，觀察及培養七覺支，觀察四聖諦等。例如我們知道自己由各種無常的元素所組成，而由無常的東西組成的物體，又怎會有個恆常不變的自我實

體。一般人在想：「這是我的、我所有的！」時，甚感快樂。可是當「我的」東西失去時，便為之悲痛欲絕。導致苦的脈絡由此可見。我們可以藉此觀照：如果沒有「我」、「我所有」，我們還可以趁活著時善用生命，但不加執取、以為屬於我們的。有一天，當生命消失或敗壞了，也是自然的事。我們不視它們為我們或任何人的，也不存「人」、「我」之想。懂得對身心及所有事物的無常、苦、無我的體會，便會明白人生一有執取，重擔便會來，離開五蓋生活，無所追逐和攀緣，人生便會輕鬆自在。

《念處經》提供多種修行方法給我們認識，有位同修認為我們只需選擇其中

兩、三種方法認真地修習，便會有所得益，不要浪費大量時間和能量去左試右試每一種方法。認識每種方法的特點，更需了解自己的性向及能力，找出適合的禪修方法，選定禪修方法後，便開始我們的禪修「馬拉松」。能否勇往直前不斷加速，能否量力慢跑，會否中途退出或發生意外無奈離場，能否跑到終點，這都要視乎自己的熱忱、正知、正念、恆心、毅力與各種因緣條件的配合來決定，所以我們有機會學佛禪修，應要珍惜緣份，努力精進。

經過幾次集體討論，同修們都理解到禪修雖然是個人的事，但能與善知識一齊分享，無論大的進境或是微小的體會，同樣都是難能可貴和法喜充滿。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修與人生

劉敏儀

「禪修與人生」是一個範圍極之廣的課題，但對一位修行者來說，卻是一個最基本而亦是一個最值得思考的課題。原因是這課題的重點，正是禪修的原因與目的。我是一個初學者，目前只是修讀了基礎的禪修與靜坐課程，對佛學的認識亦十分膚淺。在此，只能夠在我所略知的一二之中，對此課題作一個極初步的探討。

人是會思想的動物。人生中某些時刻，或多或少，人總會思考過生存意義的問題。正如阿姜查法師的一本書的命名：《為何我們生於此》，就算是不善思考的人，亦會在不覺中因這問題產生焦慮與不安。解答這問題最困難的地方，是人生本身的不圓滿，無論人一生活得如何精彩燦爛，總有一天會死亡，留下眼前一切而離

去。人生的不圓滿，我從小就感受得到。不是因為有什麼特別不愉快的遭遇，只是觀察到身邊一切認為美好的人或事，都一定會完結。隨着年紀的增長，這種因觀察到人與事總會有一天完結而產生的不安，當然有增無減。

曾嘗試以各種不同的方法及理念，為這份內心不安、不圓滿的感覺，找尋一個解決的方法。畢竟生存已是事實，可以做到的只有從對生活的態度這方面下功夫，希望找到一處可把心安放的好地方。曾經有一段時間，被西方哲學中存在主義的思維所影響，以「西西弗斯」神話作為生命的比喻。話說西西弗斯（Sisyphus）是希臘古時的暴君，死後墮入地獄，被罰推石上山，但石在近山頂時又讓它滾下，於是重新再推，如此循環不息。有什麼事情比這沒完沒了的重複動作更沒意義？我不大明白這個比喻，但在生活經驗中，又的確有點這樣無聊及無意義的感覺。那時候，我開始不再想有關人生意義的一切問題，只拼命掌握「眼前」的一切。

然而，這種態度並不能為我找到安放心的地方，我仍然因為人生的不圓滿而苦惱、焦慮。這種情況持續了一段很長的歲月，直至到有一天我在一個非常偶然的機會，接觸到佛陀的一些啟示——他對人生是苦的看法。《故道白雲》裏有這一句說話：「人們是被自己內心所產生的憂悲苦惱所束縛……最基本的問題是令一個人的

心得到解脫。」雖然是第一次接觸佛教義理，但我已經感覺到這是一個讓我找到人生意義真正答案的方向，亦相信沿著這方向，終於會得到安放心的好地方。因為我開始明白長久以來令我困擾不安的，是我自己！

佛教經典所提出的「八正道」，提示我們覺悟解脫的正確方向及方法。人的無明及心中不善的質素，令人們不能如實觀察生命的真貌。要去除無明及心中不善質素，禪修是一個主要的途徑。它是心學的修習，過程中漸漸把心中不善的質素清除，也為心靈培育出善的質素，讓人生逐漸朝著覺悟解脫的目標發展。

禪修為我們帶來覺知、祥和、止息、捨離等重要的內心質素。我感覺到這些質素將會漸漸取代心的不安與焦慮。在坐禪中體驗到的安穩與自在，我希望可以慢慢融入日常生活當中，待人處事，都經常保持不偏不倚，不被私心所蒙蔽的正確態度。

進入二十一世紀，全球商品化的現象正影響着都市人生活的每一個環節。這高度物質化的社會，正是人們滋長內心種種不善質素的「好」地方。要在這些環境下擺脫蒙蔽心靈的束縛，將會是艱巨的事情。禪修為我們提供了平實而又有深義的培育心靈的正確方法，這正是現代人重拾正確人生觀的良方。

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修與佛法

F組（2011年）

每次和組員交流，都能感覺佛法為她們帶來的喜悅。雖然大家各自有不同的修習方向，但是能夠跟她們相聚、學習，是我的得著。以下是我們幾位同學一些經驗的分享：

禪修是佛法修行的重心

禪修即是修心，它所作的，是在心靈方面對治不善法及培育善法。此外，禪修可分作「止」與「觀」兩大範疇的修習。修止能帶來一個平息的內心，重點是平息包括貪欲與瞋恚在內的五蓋；修觀是對生命無常、苦、無我三相的洞悉，能帶來對世間的厭離與無欲，有助清除愚癡而得徹底解脫。

培育持續的正念

「禪修是沒有所謂結束的。」這是葛榮導師的說話。

行、住、坐、臥均可禪修。比丘為清除對世上的貪著和苦惱，在行、住、坐、臥之中來培育正念；在家人也可在生活中的行、住、坐、臥來培育正念，無論一舉手、一投足，使之隨順正軌，也可為清除貪著和苦惱而做工夫。

只要有正念、有覺知，我們就是在禪修。之後，要做的工作就是把正念與覺知多些連續下去。

選擇適合自己的禪修方法

佛法分為「戒」、「定」、「慧」三學。戒學可使身體行為和語言說話養成良好的習慣，以培育良好的德行。定學是透過調整身體、呼吸、和精神，令心達致安靜統一，以培育良好的心靈質素。慧學是通過安止的心境，洞悉世間真實的本質，以培育正確的人生觀。

禪修屬於定學的範疇。禪修方法很多，不同的行者會按個人的需要，選擇與自己相應的禪修方法，來培育持續的正念與覺知。在修習的過程中，行者可以覺知坐下來的身體、覺知外間的聲音、進行出入息念、修習慈心禪、不用固定所緣境等禪修方法。又或者先用慈心禪觀想，然後再用日常慣用的方法修習。

坐禪時，可盡量放鬆身體，然後把身心交給任何一種禪修方法。有說靜坐如新鮮打出的蘋果汁一樣：初初打出的蘋果汁都是混濁的。放了一段時間後，蘋果汁內的雜質，會慢慢沈澱下來，久之，它便會



變得清澈了。行者靜坐也是要把自身的妄念沈澱下來，使心重回寧靜和覺醒。激動的想法或情緒一旦消逝，我們就可以恢復對感受的覺知。藉著反覆持續的練習，可培養出更深的覺察力。

經教與實修同樣重要

八正道的戒學、定學、慧學，我們應完整地去修習。閱讀經教，多聞法義，常作如理思維，是慧學的培育。遠離不善的行為，長養良好的德行，是戒學的培育。多作禪定修習，亦讓內心持續保持清明覺醒，事事與法連繫，是定學的培育。經教與實修同樣重要，缺一不可。

以我自己來說，單靠自學是不能深入理解佛教的義理的。後來，我參加了禪修班，在禪修的過程中，得到老師的教導及善知識的提點，慢慢地掌握禪定四個最重要的基本要素：覺知、祥和、止息、捨離。

山上密集禪修營為同學提供一個最佳的修習環境。同學們一起努力，由禪修而進入佛法的深層體證，再把它應用在生活。同學應珍惜每一個修習機會，不要輕易錯過。

原始佛教經文帶出很多人生的重要知識

原始佛教的經文內容簡樸而深入，

當中所論述的不單有覺悟解脫的開示，亦有對在家人解說世間善法、待人處世的知識、治國處世應有的態度和責任等等。

一篇又一篇的經文，只要細心尋找、思索，就能讓有心求真理的人得到答案。

閱讀原始佛教經典，直接去瞭解佛陀以無比智所證得的法

原始佛教經典是在佛陀入滅後不久，隨即舉行的「第一結集」時誦出的經典。

時至今日，留下來的原始佛教經典，南傳的有《尼柯耶》或稱為《部》，就是巴利文本的《長部》、《中部》、《相應部》和《增支部》；北傳的有《阿含經》就是漢譯本的《長阿含》、《中阿含》、《雜阿含》和《增一阿含》。雖然南、北傳的原始佛教經典，無論在時空、地域、流布方向和書寫方式都不同，但內容一致，仍然可以互相對照。蕭老師曾說：「雖然部派之間的《論》各有分歧，但從現存世上的佛典中可看到各部派中的《經》和《律》的內容是相當一致的。」

佛法經過二千五百多年源遠流長的流布過程，當中難免夾雜了不同的地方文化思想，導致對佛法有不同的演繹。

所以，閱讀原始佛教經典，可直接了解佛陀以無比智所證得的法，減少因流布過程所引起的歧異而對法義有所誤解。

從經文中學習

我們可以在原始佛教的經典中找到禪修的方法，及得到不少啟發。在《大教化羅睺邏》經中，羅睺邏問世尊：「大德，怎樣修習出入息念呢？為什麼勤修出入息念會帶來大果報，大利益呢？」世尊開示羅睺邏尊者說：「一位比丘到森林，樹下或靜室盤腿坐下來，豎直腰身，把念保持安放在要繫念的地方……當吸氣長的時候，他知道自己吸氣長……當呼氣短的時候，他知道自己呼氣短。」

禪修應培育的四種質素——覺知、祥和、止息、捨離，上述經文正提示了「覺知」的質素。無論我們的意念正在止息着，或者是妄念現行，都要覺知自己的狀態，因為有正念，有覺知，就是在禪修中。透過長時間的禪修歷程，就可以慢慢地把心靈質素提昇。



瞭解無常，放下對世間所有事物的執著

事物會變壞離散，包括自己、至愛、家人、朋友、所有眾生；包括自己所擁有的一切東西；包括這個地球、這個宇宙。正因為所有事物都會變壞離散，而自己又不能控制、主宰與永遠保有，所以令苦惱生起。

佛法說人生無常、苦、無我。在日常生活中，或許我們體會不深。但最近日本九級大地震，讓我們近距離去體會無常。地震所做成的破壞，海嘯所做成的肆虐，使地震之前的繁華都市，一瞬間滿目瘡痍，傷亡枕藉。而這個我，有哪一部分是永恒存在的呢？

由因緣條件所生的東西，最終會因緣散而滅，事實上，好的東西，不好的東西，始終都會成為過去。若瞭解無常，是會放下對世間所有事物的執著；若瞭解無常，是會珍惜時間去善用人生；若如實瞭解世間無常生滅的過患，會有求解脫的出離心。

慈心令人生更美好

修習慈心能體會到內心充滿善意所帶來的喜悅，亦為身邊的人帶來喜悅。

經中說，一個常常修習慈心的人能帶來十一種利益：「睡時安寧；醒時安寧；

不造惡夢；受人愛敬；受非人愛敬；受天神保護；不會遭遇火燒、毒害和刀傷；易於入定；面貌安詳；臨終時不昏亂；若未能達至最高的解脫，死後也能投生於梵天。」

修習慈心也能助我們離開五蓋。因為當有一個祥和的心境時，除了忿怒難以存在之外，這份善意也有助平息對五欲的貪著，內心不易存有怠惰，不易存有悔疚和激盪，對善法也不易存有疑惑。

擁有一顆慈心，能容易使我們把佛法融入生活之中。有慈心我們便不會執着我和我所，有廣闊的胸襟會如大地般包容別人而不計較。

慈心是一份清淨的心境，祥和的人有如生活在天界中，這份心境貼近初禪，亦有助修觀。

我認識一些充滿慈心的人，他們都有一個共同的特點，就是「對人生無憾」。

總結

在交流過程中，大家就禪修與佛法上，分享了不同方面的經驗，無論從如理思維上、聆聽上，都帶來了對佛法深一層的體會。

這段期間，《相應部・十六・十三・虛假法義》有一段經文不斷在我腦海徘徊，

經中說：「若四眾弟子不敬信佛、法、僧、修學、禪定，正法便會消失。」內心的回應是：不用去想多少多少年之後了，如果自己現在不修習，正法當下已經在我的內心消失。

但願，今次的交流能為我們帶來助益，帶來更多的法喜。



寫給媽媽的佛法書

讀書人

作者：莎拉·娜塔莉(Sarah Naphali)

譯者：偶值

出版：橡樹林文化

談禪修的書大多數是說理論、方法技巧或是在密集禪營裡的指導和體驗。這類書談的是：不考慮禪修者外在環境干擾因素的「純禪修」（理論、技巧的書）或在受控制的環境下修習的「溫室式禪修」（密集禪營的書）。今次介紹的這本書談的卻是另一種禪修——「處境禪修」（在不受安排、控制下的處境中修習的禪修）。

這本書的作者是一位育有兩個孩子的媽媽。她在書中與大家分享她在母職生活中如何禪修和她的修行體會。

照顧兩名孩子的母職生活絕不輕鬆，能努力不懈，堅持禪修實在絕不容易，大家看看下面的情況就會同意。

有客人遠道而來留在我家過夜。小寶寶卻發燒尖聲哭叫，一定要我抱，而大兒子卻對著小寶寶吼叫。另方面，水電工人把我家裡的水切掉，寶寶的奶粉又剛好用完。我看著我的負面想法一層疊一層（受不了！……早該料到會發生這事！……真是不敢相信！……），負面情緒也是一層疊一層，我只是看著它們的層疊，不投入它們，然後再注意自己的呼吸。我不浪費力氣去逃避和抗拒而是接受所面對的處境。

丈夫在某暖和乾爽的地方享受著做運動的樂趣，而我則在大雨的街道上駕

車並因兩歲的兒子嚷著要便便而把車急停在「禁止停車」的牌子下。當兒子完事後，我那串鑰匙掉進他的大大裡並完全陷進裡頭。我找不到衛生紙，並看到遠方有位管停車的警察慢慢向我走來。我唯有趕快用濕葉子把鑰匙清理而兒子卻在旁重複地問：「媽咪妳為甚麼把鑰匙掉在便便裡面？」當我在清理鑰匙時，我卻能微笑處之！那是因為平和心、包容心使我們懷有荒謬感和幽默感，使我們有輕鬆看待困難的能力。

有些修行者在禪修營內才能修行，在不被打擾的情況下才能修行、在無風無浪的情況下才能修行，在大家都是「同路人」中才能修行，這種「斷層式」的修行並不能帶來良好的修行效果。讓我們看看作者如何善用生活中各種處境來修行：

「一分鐘快撈」：雖然整天跟孩子在一起，但偶爾找一分鐘的空檔來注意呼吸並加上微笑。

一有時間就進行較長時間的坐禪。如禪修中被孩子打斷，不用抗拒、不用抱怨，只是讓注意力回到需要的地方：孩子。

做家庭雜務時修習覺知。洗碗碟時感覺水的溫涼，也感覺雙手的動作：拿起盤子、上肥皂、清洗、放下來。在銀行或超市排隊等候時，注意全身上下的感覺。

生孩子的氣時，會皺起眉頭，右肩繃緊，呼吸不均勻。一覺知到這情緒的影響，就放鬆身體，做深呼吸，這會令自己平靜下來。

當推著娃娃車在街上走時，不思前想後而是活在當下，去感知周遭的一切：花朵、樹木、岩塊、腳下枯葉清脆的響聲、動人的鳥的歌聲，舒人的氣味、微風輕拂皮膚的感覺……。一般人的習慣是一路一直走，頭也不抬，沈浸在自己的想法中，或只注意到可感知的一小部分而忽略了「此刻」。

不把生活上的事情定位成「好」或「壞」、「舒服」或「不舒服」。不妄加歸類，可培養接納、不批評，同時也就不會再要求生活以有別於實際的面貌出現。這還能使母親們免於自我譴責，因為許多母親因自己的「壞」表現而自責，懷著罪惡感活在痛苦中。

以安靜的心，專注，不批判，注意著對方的身體語言、語調、字句後的情感，放棄「自我」來聆聽別人的說話，這就是傾聽的禪修。

作者也在書中與大家分享一些修行體會：

與孩子溝通時，要把大人看事情的角度放在一邊，需從孩子的角度來考慮問題，進入他們的內在世界，了解他們的痛苦。不能說「別傻了」或「拜託，那樣又不痛」。同樣道理，當我們將別人的痛苦視為過度反應，或覺得不重要，或不當作一回事而說「那沒有什麼好擔心的」，這樣的反應對於痛苦的人來說，實質幫助不大。要踐行慈悲就必須做到沒有批判地來傾聽別人的訴說。

為人父母的很容易為了當父母的方式、教養兒女的方法而去爭執，令自己和別人受苦。持有看法並沒有什麼不對，但如果我們的認同太過強烈，或如果以這些

看法來定義自己，又或如果用這些看法來合理化自己對待他人的不和善行為，那麼我們便會因執著而受苦。這正是佛法所說的「執著於自己的看法會有危險」道理。

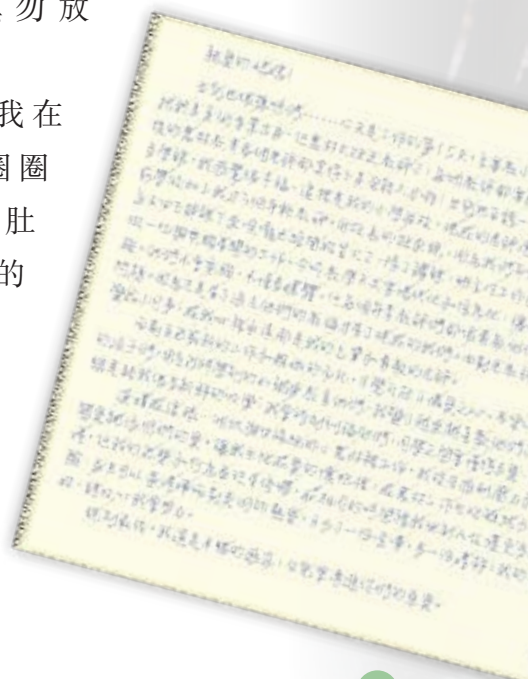
我們不停地把自己的經驗分類為「好」與「壞」，然後我們試著把自己的生活安排成可以避免「壞的」、吸引那些「好的」。儘管這樣努力，我們終究還是失敗的，因為：生命會帶給你「一萬個喜悅和一萬個悲哀」；我們一定會遇到痛苦，也會遇到快樂。所以我們實在無法把快樂與外在的境遇掛鉤，持久的快樂只能來自內在。

這本書是以媽媽們的生活為出發點來介紹一些佛教修行方法，讓她們能在有諸多限制的生活中來修行，發展出正面、健康、平和、仁慈的心，帶給孩子健康的成長和家庭融洽的生活。

事實上，這本書所談的禪修方法和修行體會不單是身為媽媽的要緊，其他身分的修行者也值得一看。

最後，跟大家分享書中以下的一段話，這段話提醒我們「無常迅速，當勤精進，慎勿放逸！」

昨天，當我在七月豔陽下一圈圈游著水時，他是肚子裡一塊會踢人的肉球；而明天，他會是個邊哭邊把我的骨灰撒在山中湖泊的中年人。



如果我們問問自己開始修行是基於什麼因緣，可能大部分同修的答案都是發現修行可以解脫某些煩惱或束縛。解脫就是宗教的目標，不同宗教，不同宗派有不同的解脫境界，例如一般一神教的解脫是指經過修行往生至一永恆極樂的世界；佛教的解脫道可分為佛道、辟支佛道和阿羅漢道，雖然主要解脫的目標都是涅槃，但附帶的解脫目標卻有所不同。即使是同一宗派，不同層次的修行方法都有不同的解脫目標，所以正確了解這個答案對於禪修者來說至關重要，例如，同樣是阿羅漢，也有具備四無礙解智和沒有具備四無礙解智的分別，如果行者想要證得的阿羅漢果是具備四無礙解智的，就要付出額外的努力。其次，我們要自問自己是否真的認為這些目標是有價值的，再進一步，要反思是甚麼修行方法才能達到目標。如果對這個問題的反思不夠深入，我們就容易浪費時間，得過且過，盲從附和。

經教中使用「解脫」的地方常見有三處。首先意指解脫生死。其次指束縛或限制的解除。第三種指心的存在境界，例如空無邊處解脫，指心達到空無邊處定的狀態，超越了以有限色身為自我的層次。這三處的共通的語意所指是心不再以某種狀態是自我（我），或者是屬於我的（我所），或者是常的（常），或是真實的（真），於是心就可以超越了這個層次。相反，一旦心以某個層次的存在為自我，我所，常或真，就會因為這個執取而生煩惱。

我們可以從著名的禪修導師約瑟夫·葛斯汀（Joseph Goldstein）分享的一次經歷來了解第二個層次的解脫義。有次他去到印度一個偏遠的山區禪修，誰知來了一群露營的女童軍，她們不停地吵鬧，令約瑟夫非常煩惱，內心翻江倒海地不滿她們的噪音。直至後來他放下這些想法，不再起煩惱，他發現自己在吵鬧聲中也能找出平靜。筆者也有類似的經歷，以前也會起煩惱，後來發現自己是執著了「郊區一定是寧靜的」這個概念，才會因為這個錯誤的預期而煩惱，心一旦不以「郊區一定是寧靜的」這個概念為真或常，就能超越這個不如實的概念，煩惱馬上就會消失。一旦內心找到平靜，放下這個錯誤的執取，就會發現其實人聲和風聲、蟲聲一樣，也可以是大自然的一部分，是因為自己起了分別心，才會加以排斥，其實在噪音中的星空也同樣燦爛。

阿迦曼尊者在著名的開示《解脫心》中以一個非常奇妙的方式來說明第三個層次的解脫義。他說心就像數字「0」一樣，本身雖然沒有任何價值，一旦和其他的數字結合，就會變成有數目的數字，心在三界中的存在也一樣，一旦緣於某一個層次的存在，就會由「無」變成「有」。例如，嗔心的存在如果緣起了地獄道的存在，就會往生到地獄存在。

所以心一共有九個居處，包括欲界的存在，四層色界天和四層無色界天。當心擁有內觀智慧，就會回到本然的狀態「0」，「但是當它被訓練到對所有可知的現象都有真知灼見時，它就回到像0的狀態一空，開放而清明，超越所有的計數和名稱，它不停留在有情眾生的九個居處裏，它停住在一個沒有臆測和形式的地方：它的本性就像0或涅槃。」

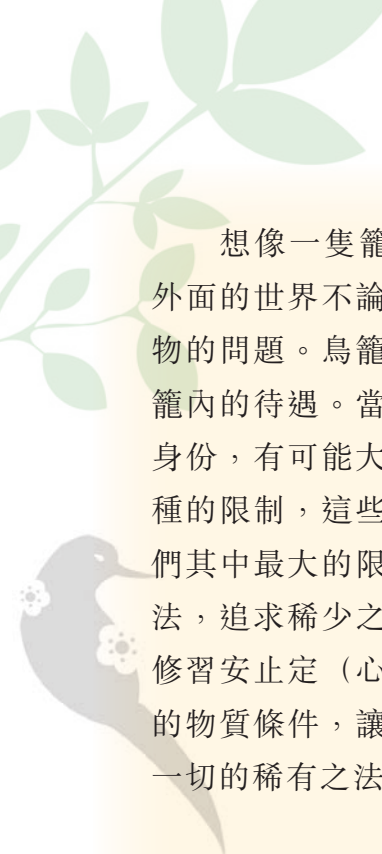
我們在經藏中常見的解脫層次有很多，例如，中部第七十經中有提到信解脫、慧解脫、俱解脫，中部第四十三經提及無相心解脫，無漏心解脫，無量心解脫，無所有心解脫，空解脫，不動心解脫(無礙心解脫)，在其他經文我們也可以發現八解脫等，阿毗達摩提及的三解脫門有空解脫門，無相解脫門和無願解脫門。

不同的解脫境界有不同的名稱，是單單名稱上的不同還是意義上的不同？舍利弗尊者在《有明大經》（中部第四十三經）指出是「諸法為義同而名異也」，也即是說所有的解脫境界和方法在名稱上雖有不同，但都離不開解脫貪嗔痴三毒，離開了就不是如法的解脫的境界。讓我們來詳細說明這些解脫的境界。

解脫境界	境界內容	方法	經文(中部)
信解脫	超越身見、戒禁取見、疑	修習定至色界四禪，依五根中的信根（證初果）	70經
心解脫	完全的安止定，煩惱暫時不生	四十業處，如觀呼吸	52經
慧解脫	破除十結，但沒有無色界禪定	內觀、色界禪那	70經
俱解脫	慧解脫加無色界禪那	圓滿的安止定及內觀	70經
無相心解脫	超越引發三毒的各種概念	無相解脫門	43經
無量心解脫	超越對眾生起的分別心	四梵住心	43經
無所有心解脫	超越世間有實體的概念	無所有處定	43經
空解脫	超越世間有「自我」	空解脫門	43經
不動心解脫或無漏心解脫	各種聖者的解脫境界（對十結不起貪嗔痴）	三解脫門	43經

每一種的解脫境界都會超越某一些邪見或煩惱，有些是暫時地超越（如心解脫、無量心解脫），有些是永遠地根除（如信解脫），直至達到不動心解脫的境界。邪見或煩惱是我們在三界中流浪的執取，也是限制，我們依著各自的執取去生活，這些限制雖然限制了我們解脫，但也給予我們生活下去的方便。





想像一隻籠中之鳥，如果它自小便在籠中生活，它的世界的界限或限制就是鳥籠，外面的世界不論多精彩或危險都和它沒有直接的關係，它不擔心受到追捕，也不用擔心食物的問題。鳥籠既是限制，也是保護。一隻籠外鳥，雖然沒有鳥籠的限制，但也不能享受籠內的待遇。當然，無論是籠外或籠中鳥，都習慣於各自的限制和樂趣，如果要它們交換身份，有可能大家都會不習慣而加速死亡。同理，三界中的眾生，以心的層次而演化成各種的限制，這些限制也成為他們生活的依據，阿迦曼尊者稱之為「住地」。生而為人，我們其中最大的限制就是非常脆弱和需要頻密照顧的身體、家庭生活、財富、工作等稀少之法，追求稀少之法而得到的樂趣是非常之大的，原因卻正正是因為它們容易失去。禪修者修習安止定（心解脫），目的是讓心超越執「身體為自我」這個限制，和超越身體所附帶的物質條件，讓心回到「光」中，一旦心能安止於光的世界中（色界），將不再執取欲界一切的稀有之法，這時將能感受巨大的快樂，因為低層的快樂遠遠比不上高層的快樂。

禪修者建立正見後才能照見我們各種限制的苦，並提升自己的層次。例如，當我們出發前往郊區旅行時，「郊區一定是寧靜的」這個概念會為我們帶來很大的快樂，但同時也限制了我們的心，因為心執了這個概念為「我」、「我所」、「常」和「真」。一旦超越了這個概念，心就靈活得多，即使真的遇上噪音，也一樣能感受到快樂。我們細心觀察自己對身邊人和事的反應，可以推敲出自己日常的信念或執取的概念，就可以找出各自的限制，例如，你有一般香港人所有的「四仔信仰」¹嗎？

金代禪師非常喜愛蘭花，種了很多。有一次他要外出雲遊，臨行前交待弟子：要好好照顧寺裡的蘭花。弟子有一次在澆水時卻不小心將所有的蘭花盆打碎了，他們都因此非常恐慌，害怕師父傷心。金代禪師後來聞知此事，便召集弟子們，不但沒有責怪，反而說道：「我種蘭花，一來是希望用來供佛，二來也是為了美化寺院環境，不是為了生氣而種蘭花的。」金代禪師非常清楚自己種蘭花的目的，不是蘭花的本身而是蘭花的功能，所以其限制（目的）比蘭花本身為高，他能不為蘭花所限，所以即使蘭花毀了，他的心仍然能夠毫無所動。禪修者如越能找出自己生活的真正的目標，並找到正確的方法，就越能不為環境所動。我們不妨反思：「我是為了甚麼才工作的？」「結婚？」「禪修？」「旅行？」等等，我們發現和超越的限制越多，快樂就越能沒有條件，越容易達到。例如，兩夫婦都明白婚姻真正的目標，就能超越瑣事的限制，不為瑣事吵架。參加禪營的法工緊記自己做法工的目標，就不會為一些瑣事而和其他法工爭執。

經教總結了我們十種不好的限制，或不良習慣，簡稱為「十結」。修行首先要破的是首三個：「我見」（或身見）、「戒禁取見」和「疑」。我們有「身見」的習慣，容易視五蘊、某物、某人為自己的一部分。例如，乘坐公共交通工具，看見難得有個空位又想坐

¹ 即是擁有了「老婆仔（老公仔）、屋仔、仔女和車仔」就會快樂。

的話，容易不自覺的將那個位子視為「自我」的（我所），一旦這個位子被其他人坐了，嗔心就會生起。放下這個邪見後我們是否真的會更快樂？不一定，要視乎心是否真的準備好放下，正如籠中鳥一樣，不具備野外的求生能力就離開籠子是非常危險的。有些同修在修定時無意體會到「無所有處定」的境界，自我好像消失了，他們不但不會感受到高層次的快樂，反而會感到極大的恐懼，直至自我感重新出現為止。放下「身見」意味著看破「五蘊」、「三界」的本質，放下無始以來，生死以來的伙伴：「自我」，你捨得嗎？有些同修禪修至初禪近行時，對物質世界沒有了興趣，但安止定禪悅又還沒有生起，於是覺得很無聊，生起了退心，不再禪修。

禪修者一旦證了初果，就能放下「身見」，超越了身見後將會更容易感受到自在、快樂的感覺。另外，禪修者一旦證得安止定，就有力量去放下物質世界的各種限制，當行者修行至最後的境界，甚至連佛法中最高的止禪或觀禪的修法概念都放下，正如過了河就要放下度河之舟一樣，證入涅槃。

了解自己的限制和解脫目標後，禪修者應反省達到這些目標的方法是否有效。有些極端教派要求弟子將財產全部交給教主，絕對服從教主，甚至亂交就能往生永恆的世界，明顯這些方法和目標完全沒有關係，因為方法不符合緣起法。佛教內也有很多不同的宗派，修法各異，但不論方法有什麼不同，我們也要緊記一點：「諸法為義同而名異也。」修某法能否減少貪瞋癡？正如佛陀所言，我們聽了教法必須經過自己的反思其合理性，試行有效後，才能生起信心，絕對不可以盲信導師；但有些宗派卻主張信徒不可對導師有任何的質疑或者離開宗派，否則最嚴重就要下地獄，另一個極端是即使是萬惡不赦的人，只要信導師就能死後往生天界或證得涅槃，明顯這些教法和佛陀的原意不同，也不符合緣起法，例如，辟支佛沒有導師也能證得涅槃。如果單憑信根而不需其餘的四根就能解脫，佛陀也不用出世了。

朋友，你願意享受解脫的法樂嗎？你知道自己生活的目標和限制是甚麼嗎？方法正確嗎？你現在的修行方向和方法都正確嗎？你的限制是越來越多還是越來越少？你的生活是越來越自在還是越來越沉重？請緊記，選擇一條可以減少貪瞋癡的路。因為解脫就是要超越一個又一個的限制，正確的目標和方法都有一個共同的標準：貪瞋癡越來越少。如果你已感到生死的疲累，請放下一個一個壓在你心上的重擔，直至最後，心能對一切法都達到不動的境界，有為法就會歸於寂靜，我們的心就能超越一切的限制，達到絕對的寧靜：「涅槃」。

修行問答

蕭式球

問：我們學習很多東西都說要打好基礎。若禪修與學佛要打好基礎的話，應怎樣入手呢？

答：這是一個很實用的問題。首先從學佛方面說起，原始佛教的修行道路是八正道，八正道通往涅槃，所以是一條聖者之道。在八正道當中有正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定一共八個修行環節，其中最為重要的，就是第一個的環節正見。正見是八正道的基礎，修行者修習正見，就是確立對四聖諦的認識，當一個人通達四聖諦後，內心便會有一種只有聖者才有而凡夫沒有的質素，就是這個正見。確立正見的人，會清楚明白：世間是苦，苦因是貪欲、瞋恚、愚癡，滅除貪欲、瞋恚、愚癡便能滅苦，八正道是滅除貪欲、瞋恚、愚癡的途徑。

佛教中的修行人要有正知正見，這是學佛的根本與基礎，而在原始佛教中的正知正見，就是明白苦、集、滅、道四聖諦。欲要確立正見，可通過善知識的教導，或研讀原始佛教的典籍，或參加一些原始佛教義理的佛學課程。有了正見的基礎後，修行人自然會一一帶出正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定其餘七個環節的修習。正見會為修行者帶來一個向善、向解脫的意向(正思維)，帶來一個良好的戒行(正語、正業、正命)，帶來一個良好的心靈(正精進、正念、正定)。這些良好的質素能夠對治貪欲、瞋恚、愚癡，使人生質素提昇，使生死流轉的動力枯

竭。這一切都從正見開始。以下是一篇有關正見與八正道的經文：

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”

比丘回答世尊：“大德。”

世尊說：“比丘們，日出有它的先導、有它的前相，這就是曙光。同樣地，八正道的生起有它的先導、有它的前相，這就是正見。

“比丘們，一位有正見的比丘，將會勤修八正道。

“比丘們，為什麼一位有正見的比丘會勤修八正道呢？因為，正見會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正見，會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正思維，會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正語，會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正業，會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正命，會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正精進，會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正念，會使他修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的正定。就是這樣，正見會使這位比丘勤修八正道。”

——《相應部·四十五·五十三·正見之一》

如果明白“禪修就在八正道之中”這個道理的話，便會知道正見也是禪修一個重要的基礎。禪修若有正見作為主導，便會清楚明白慈心的修習就是要對治瞋恚；修止就是心離五蓋以對治貪欲與瞋恚；修觀就是明白無常、苦、無我，從而帶來厭離與無欲以得解脫，這就是對治愚癡。對修解脫道的禪修者來說，正見是不可缺少的，唯有正見的確立，禪修者才有一個確切的修行方向。

至於禪修本身，也是有它自己的一些基礎的，覺知可算是禪修的根本。帶著覺知來坐禪，是原始佛教禪修的其中一個特色。在坐禪中如果帶著覺知，不論所修習的是什麼方法，內心都不易昏昧，也不易受外間聲音的騷擾，能夠時刻知道自己內心所處的狀況，也能使禪修者深入了知各種法理。

覺知和正念是關係密切的兩種禪修質素，一個有正見的禪修者，若內心帶有覺知和正念的話，能使心靈高度提昇。所以，佛陀常常這樣勉勵他的弟子：

12. 在那裏，世尊對比丘說：

“比丘們，比丘應該保持念和覺知，這是我給你們的教法。

“比丘們，什麼是一位有念的比丘呢？比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世

上的貪著和苦惱。比丘們，這就是一位有念的比丘了。

13. “比丘們，什麼是一位有覺知的比丘呢？

比丘在往還的時候，對往還有覺知；在向前觀望、向周圍觀望的時候，對向前觀望、向周圍觀望有覺知；在屈伸身體的時候，對屈伸身體有覺知；在穿衣持鉢的時候，對穿衣持鉢有覺知；在飲食、咀嚼、感受味覺的時候，對飲食、咀嚼、感受味覺有覺知；在大便、小便的時候，對大便、小便有覺知；在行走、站立、坐著、睡覺、睡醒、說話、靜默的時候，對行走、站立、坐著、睡覺、睡醒、說話、靜默有覺知。比丘們，這就是一位有覺知的比丘了。比丘們，比丘應該保持念和覺知，這是我給你們的教法。”

——《長部·十六·大般涅槃·第二誦》(選段)

我在禪修初班的課堂中也時常提到，覺知、祥和、止息、捨離是禪修四種基本而又實用的質素。這樣說的目的是讓各界人士——不一定是修解脫道的人——易於掌握與理解禪修。在坐禪中若帶有這四種質素的任何一種，禪修便不會“交白卷”；在日常生活中若能帶出這些質素，便會為人生帶來一份警醒、善意、平穩、自在。覺知、祥和、止息、捨離這四種質素也可以說是禪修的基礎，祥和連接慈心，止息跟“止觀”中的“止”有關，而覺知與捨離則跟“觀”有關。

那一天到志蓮淨苑參加一個講座。講者是一位心理學家。她與幾位同事邀請多位香港的長期禪修者做一項測試（禪修年資達七年以上）。他們甄選兩組禪修者，一組是修習專注力，一組是修習慈心禪。此外也選取一些從未試過禪修的人。受試者在磁力共振下，接受測試。其中一項測試結果，顯示長期修習慈心禪的禪修者，每當看到令人產生正面情緒的圖片，腦部負責情緒的部分，反應較其他人強烈，但是，當看到災難性的圖片，反應卻十分平靜，情緒波動頻率極為低。

我驀然想起一對同父異母的姊妹。

三歲時，母親因體弱多病離她而去，剩下她與父親兩人相依。六歲時，父親續弦，為她添了一個妹妹一個弟弟。從此，父親及繼母把親情專注於弟妹上。她感到自己受到冷落；偶爾，也感到自己不屬於這個家，只是寄人籬下。

「長姊要遷就弟妹。」不合理的傳統思想充斥這個家。為了重拾失去的親情，她甘願讓這思想成為生命的枷鎖。多少次，她主動將雞腿、雞翅膀讓給弟妹，可是，換來的只是父母幾聲讚賞，與及弟妹的「得寸進尺」。

她上中學不久便輟學。幾年後，她選擇結婚。父母以「平常心」回應她的婚事。

平淡的婚姻生活沒有讓她重投「家」的懷抱。丈夫以維持生計、生意應酬與進修為理由，經常早出晚歸。不久，她與賭博為友，希望以小獲大，用金錢換取愛與親情。未幾，她輸掉了大量金錢。幸好她懂得回頭是岸，沒有為自己築起債台。此後，夫妻感情有了裂痕，她亦沒有能力給父母生活費用，在娘家的地位更見低微。

兩年後，她離婚。人生的辛酸苦痛全化為籌碼，盡情傾注在賭局上。金錢一去不返。她再次為日常開支苦惱，只好向父母借錢。親情變得更淡而無味。

她以工作麻醉自己的傷痛，每年與父母弟妹只見面一次。她已領悟到，親情不會走到她的人生叩門。兩三年後，癌魔來得匆匆，她亦走得匆匆。是積勞成疾！抑或積鬱成疾！

晞程感慨：「當我知道她的死訊後，我才醒覺，我們多年來一直冷落了她。我們最大的遺憾是從來沒有為她慶祝生日！」

晞程有兩個兒子。一個是丈夫與前妻所出，一個是她與丈夫所出。「年輕時我忽略了關懷與親情的重要，『無心之失』令姐姐的熱情一次又一次受到冷水的沖洗。今天，我不會再次做錯，兒童是需要愛與關懷的。」

「人家都說最好的人都是過失鍛鍊出來的；而且，泰半還因為犯了小過而變得更好。」¹ 慈悲心，有些是由遺憾鑄造出來的。

長期修習慈心禪的禪修者，也許，他們的心早已習慣將負面情緒轉化為慈悲心了。

1 莎士比亞《一報還一報》

《長部 · 三十一 · 教化仙伽邏經》

蕭式球

1. 這是我所聽見的：

有一次，世尊住在王舍城的竹園松鼠飼餵處。

這時候，仙伽邏·居士子在天未亮的時候便起床，走到王舍城外，浸濕衣服及頭髮，然後向東方、南方、西方、北方、下方、上方各個方向合掌禮拜。

2. 這時候，世尊在上午穿好衣服，拿著大衣和鉢入王舍城化食，看見仙伽邏向各個方向合掌禮拜，便對他說：

“居士子，你為什麼向各個方向合掌禮拜呢？”

“大德，我的父親在臨終時吩咐我：‘兒子，你要禮拜各方。’大德，我恭敬、尊重父親的說話，所以在天未亮的時候便起床，走到王舍城外，浸濕衣服及頭髮，然後向東方、南方、西方、北方、下方、上方各個方向合掌禮拜。”

“居士子，在聖者的律之中，不是這樣禮拜六方的。”

“大德，在聖者的律之中，應怎樣禮拜六方呢？大德，如果世尊為我說法，解說在聖者的律之中怎樣禮拜六方就好了。”

“居士子，既然這樣，你留心聽，好好用心思量，我現在說了。”

仙伽邏回答世尊：“大德，是的。”

3. 世尊說：“居士子，一位聖弟子斷除了四種污染業，不做四種惡業，不習近六種會令財物損失的行為——一位遠離這十四種惡行的人就是一位能夠照顧得到六方的人了。這人進入了著手修

行的道路，這一世與下一世兩世都得到勝利，在身壞命終之後投生在善趣、天界之中。

“居士子，什麼是他斷除的四種污染業呢？殺生是污染業，偷盜是污染業，邪淫是污染業，妄語是污染業。這就是他斷除的污染業了。”

4. 世尊·善逝·導師說了以上的話後，進一步再說：

“殺生與偷盜，
侵犯人妻婦，
妄語等行為，
智者不稱許。”

5. “居士子，什麼是他不做的四種惡業呢？趣向貪欲的行為是做惡業，趣向瞋恚的行為是做惡業，趣向愚癡的行為是做惡業，趣向恐懼的行為是做惡業。一位聖弟子不趣向貪欲的行為，不趣向瞋恚的行為，不趣向愚癡的行為，不趣向恐懼的行為，這就是他不做的四種惡業了。”

6. 世尊·善逝·導師說了以上的話後，進一步再說：

“貪瞋癡恐懼，
若受制於此，
名聲日漸損，
如滿月漸缺。
貪瞋癡恐懼，
不受制於此，

名聲日漸增，
如新月漸圓。”

7. “居士子，什麼是他不習近的六種會令財物損失的行為呢？沈迷飲酒、迷醉、麻痺是令財物損失的行為，通宵達旦在街上遊蕩是令財物損失的行為，常到娛樂場所是令財物損失的行為，沈迷賭博是令財物損失的行為，結交損友是令財物損失的行為，懶惰是令財物損失的行為。

8. “居士子，沈迷飲酒、迷醉、麻痺有這六種過患：耗費金錢，引生爭執，損害健康，帶來劣評，失儀亂性，智慧軟弱。居士子，這就是沈迷飲酒、迷醉、麻痺的六種過患了。

9. “居士子，通宵達旦在街上遊蕩有這六種過患：自己沒保護，妻兒沒保護，財物沒保護，常遭人嫌疑，常遭人話詬，常遇各種苦惱。居士子，這就是通宵達旦在街上遊蕩的六種過患了。

10. “居士子，常到娛樂場所有這六種過患：常求跳舞，常求唱歌，常求奏樂，常求擊鼓，常求視聽，常求娛樂。居士子，這就是常到娛樂場所的六種過患了。

11. “居士子，沈迷賭博有這六種過患：贏時別人生怨恨，輸時自己憂傷，損失金錢，沒人信賴，親友蔑視，難覓婚配。居士子，這就是沈迷賭博的六種過患了。

12. “居士子，結交損友有這六種

過患：常跟放蕩的人一起，常跟酒徒一起，常跟好飲食的人一起，常跟不忠實的人一起，常跟騙徒一起，常跟暴戾的人一起。居士子，這就是結交損友的六種過患了。

13. “居士子，懶惰有這六種過患：說太冷不工作，說太熱不工作，說太晚不工作，說太早不工作，說太餓不工作，說太飽不工作。由於太多不工作的藉口，所以賺取不到財物，已有的財物也會逐漸耗盡。居士子，這就是懶惰的六種過患了。”

14. 世尊·善逝·導師說了以上的話後，進一步再說：

“酒徒雖稱伴，
實不成朋友；
帶來助益者，
才是真朋友。

貪睡與邪淫，
仇怨與侵害，
惡友與吝嗇，
六處污損人。

惡友為相伴，
依惡法而行，
此世與他世，
均帶來污損。

飲酒觀歌舞，
嗜睡與耽溺，
惡友與吝嗇，
六處污損人。

飲酒觀表演，
侵犯人妻婦，
低劣不勝進，
如滿月漸缺。

賭徒難聚財，
常嗜杯中物，
欠債如溺水，
族人所離棄。

白天不起床，
晚上不睡眠，
飲酒無節制，
無能力持家。

嫌冷亦嫌熱，
嫌早亦嫌晚，
無心做工作，
白虛渡青春。

不懶惰之人，
不計著冷暖，
盡心做工作，
快樂常相隨。”

15. “居士子，應知有四種人像是朋友而實非朋友：取便宜的人，說話乖巧的人，阿諛奉承的人，揮霍無度的人。

16. “居士子，可從四方面認清一個取便宜的人：他什麼都想取去，付出少而希望多，害怕承擔責任，只為自己著想。居士子，從這四方面可認清一個取便宜的人，這種人像是朋友而實非朋友。

17. “居士子，可從四方面認清一個

說話乖巧的人：他說過去給人的恩惠，說將來給人的恩惠，只是空談而沒有實利，當需要付出的時候便借故推託。居士子，從這四方面可認清一個說話乖巧的人，這種人像是朋友而實非朋友。

18. “居士子，可從四方面認清一個阿諛奉承的人：他稱頌惡行，不稱頌善行，當人面時讚美人，背人面時貶斥人。居士子，從這四方面可認清一個阿諛奉承的人，這種人像是朋友而實非朋友。

19. “居士子，可從四方面認清一個揮霍無度的人：他跟沈迷飲酒、迷醉、麻痺的人結伴，跟通宵達旦在街上遊蕩的人結伴，跟常到娛樂場所的人結伴，跟沈迷賭博的人結伴。居士子，從這四方面可認清一個揮霍無度的人，這種人像是朋友而實非朋友。”

20. 世尊·善逝·導師說了以上的話後，進一步再說：

“喜愛取便宜，
常說乖巧話，
阿諛與奉承，
揮霍無節制，
四者實非友。
智者認清後，
應保持遠離，
如畏兇險道。”

21. “居士子，應知有四種人是能帶來快樂的朋友：喜歡助人的人，能同甘共苦的人，說善利的人，有悲憫心的人。

22. “居士子，可從四方面認清一個喜歡助人的人：他保護無助的人，保護無助的人的財物，是惶恐的人的皈依處，慷慨待人。居士子，從這四方面可認清一個喜歡助人的人，這種人是能帶來快樂的朋友。

23. “居士子，可從四方面認清一個能同甘共苦的人：他能對人說出自己的秘密，能保守別人的秘密，不會離棄不幸的人，甚至會為人而犧牲自己的性命。居士子，從這四方面可認清一個能同甘共苦的人，這種人是能帶來快樂的朋友。

24. “居士子，可從四方面認清一個說善利的人：他阻止人行惡，鼓勵人行善，使未聞善法的人聞法，指示天界之道。居士子，從這四方面可認清一個說善利的人，這種人是能帶來快樂的朋友。

25. “居士子，可從四方面認清一個有悲憫心的人：他對別人的失敗不會幸災樂禍，對別人的成就會心生歡喜，阻止人說人壞話，讚歎人讚美他人。居士子，從這四方面可認清一個有悲憫心的人，這種人是能帶來快樂的朋友。”

26. 世尊·善逝·導師說了以上的話後，進一步再說：

“喜歡幫助人，
甘苦能與共，
對人說善利，
具有悲憫心，
四者真善友。

智者認清後，
尊敬常伴隨，
如母子常隨。

智者具戒德，
如光照暗海。
財富得增長，
如蜂勤蓄蜜；
財富得增長，
如蟻勤蓄糧。
取得財富後，
利家利族群。

財富可分四，
將此善用之，
一份供食用；
兩份供投資；
一份供積蓄，
防不時之需。”

27. “居士子，什麼是一位能夠照顧得到六方的人呢？應知這六方：父母是東方，師長是南方，配偶是西方，親友是北方，僕人、工人、下人是下方，沙門婆羅門是上方。

28. “居士子，子女應從五方面來看待東方的父母：以供養回報養育之恩；以照顧回報照顧之恩；保存家族的美譽；繼承良好的家風；父母命終後，以他們的名義作布施。父母亦應從五方面來看待子女：阻止行惡，鼓勵行善，教授知識，安排婚配，給予繼承物。居士子，子女應從這五方面來看待東方的父母，父母亦應從這五方面來看待子女——這樣的話，東方便能夠得到照顧，安穩而沒有怖畏了。

29. “居士子，弟子應從五方面來看待南方的師長：起座禮敬，站立禮敬，順從師長，侍候師長，用心學習。師長亦應從五方面來看待弟子：善於教導，善令受持，盡教不保留，助交朋友，保護與關心。居士子，弟子應從這五方面來看待南方的師長，師長亦應從這五方面來看待弟子——這樣的話，南方便能夠得到照顧，安穩而沒有怖畏了。

30. “居士子，丈夫應從五方面來看待西方的妻子：尊重，不輕蔑，不對妻子不忠，給予權力，贈送飾物。妻子亦應從五方面來看待丈夫：安排好自己的工作，安排好僕人的工作，不對丈夫不忠，守護家裏的財物，勤勞與善巧地做所有工作。居士子，丈夫應從這五方面來看待西方的妻子，妻子亦應從這五方面來看待丈夫——這樣的話，西方便能夠得到照顧，安穩而沒有怖畏了。

31. “居士子，人應從五方面來看待北方的親友：布施，愛語，利行，同利，誠實。親友亦應從五方面來看待人：保護無助的人，保護無助的人的財物，是惶恐的人的皈依處，不會離棄不幸的人，尊重別人。居士子，人應從這五方面來看待北方的親友，親友亦應從這五方面來看待人——這樣的話，北方便能夠得到照顧，安穩而沒有怖畏了。

32. “居士子，主人應從五方面來看待下方的僕人、工人、下人：不使他們過勞，供給食物與薪金，照顧他們病痛，分享美食，給他們休息時間。僕人、工人、下人亦應從五方面來看待主人：比主人早起，比主人遲睡，主人

不給的便不取，工作妥善，傳揚主人的名聲。居士子，主人應從這五方面來看待下方的僕人、工人、下人，僕人、工人、下人亦應從這五方面來看待主人——這樣的話，下方便能夠得到照顧，安穩而沒有怖畏了。

33. “居士子，人應從五方面來看待上方的沙門婆羅門：慈心作身業來對他們，慈心作口業來對他們，慈心作意業來對他們，不拒諸門外，提供物質所需。沙門婆羅門亦應從六方面來看待人：阻止行惡，鼓勵行善，善意悲憫，使未聞教導的人得聞，使已聞教導的人淨化，指示天界之道。居士子，人應從這五方面來看待上方的沙門婆羅門，沙門婆羅門亦應從這六方面來看待人——這樣的話，上方便能夠得到照顧，安穩而沒有怖畏了。

34. 世尊·善逝·導師說了以上的話後，進一步再說：

“父母是東方，
師長是南方，
妻子是西方，
親友是北方，
僕人是下方，
沙門是上方。
禮拜此六方，
族群獲大益。

智者具戒德，
柔和明事理，
謙虛不自私，
此人得名聲；
勤奮不懶惰，

不懼遇困境，
智慧不缺漏，
此人得名聲；
善友廣交結，
大方不吝嗇，
眾人之領導，
此人得名聲。

布施與愛語，
利行與同利，
世間具此法，
得攝持不散。

如車軸攝輪，
常轉得往還。
若世無此法，
無父慈母愛，
無子女敬孝，

無尊重供養。
因世有此法，
智者得通達，
能帶來大利，
受世人稱頌。”

35. 世尊說了這番話後，仙伽邏對他
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！”

這篇經文出自於《長部》，所以是一篇頗長的經文。在傳統漢譯本的《阿含經》之中，“善生童子禮拜六方”的故事許多佛教徒都會聽過，而這一篇經文就是巴利文的譯本。這篇經文清楚講出，在社會中人與人有六種不同的關係，而在這六種關係當中——父母與子女，師長與弟子，丈夫與妻子，親友與親友，下屬與主人，宗教師與弟子——雙方各有應盡的本份。若社會上六方各能盡其本份，那便各方都能得到安穩。

此外，在經中佛陀亦詳細為仙伽邏講解分清善友與損友，及講解善友所帶來的利益與損友所帶來的過患。

從這篇經文中可以看到，佛陀不單善於為人
解說出世間的解脫法，即使世間倫理
方面，佛陀所說的法義也有獨到
的一面的。

禪修 (七律 真韻)

素心

半世愚癡歷苦辛，死生有別耗人神，
心湖暗湧無明浪，佛海求登智慧濱。
四念^{注1}能持無住相，五根^{注2}可抵涅槃^{注3}垠。
禪修豈在禪堂內，生活原來是綠茵。

注

1：身、受、心、法。觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。

2：信、勤、念、定、慧。

3：徹底解脫。

葛師金句

佛陀常教導他的弟子要成為自己的島嶼。……在我們生活當中，若能真正發揮自己的觸覺、開放自己的心靈，同時真正去行踐佛法，這就是剛才我所說的，你在去學習正確對待一切無論發生在自己及他人身上的事情。利用這些生活上的經驗去幫助我們心靈的成長。

《一起來走禪修路》第39頁



Rebecca

一草漫畫



在【迴瀾】借閱書籍的還書方法

(一) 交還【迴瀾】

(二) 致電 麥先生 (電話號碼：9870 3139) 安排在港島線沿線鐵路站交還

(三) 致電 何先生 (電話號碼：9273 0440) 安排在東鐵線沿線鐵路站交還

葛榮禪修同學會 書籍組 啟

禪修課程一打坐 (共二期)

日期：

【第一期】2012年10月24日、31日、
11月7日、14日（共4堂）

【第二期】2012年11月21日、28日、
12月5日、12日（共4堂）

時間：星期三晚上7時半至9時半
（公眾假期停開）

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

名額及費用：15人，先報先收
（必須四講全聽）。費用全免

報名電話：9382 9944

課程內容：

行、住、坐、臥都可禪修；生活中每分每刻都可禪修。

打坐，是禪修的重要一環，本課程會全面探討打坐所遇到的問題。

講者會以實修經驗來與大家分享如何面對打坐的種種問題；每堂都有問答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：打坐與日常生活的關係

大埔共修

日期：逢星期二（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

烏普共修班

日期：逢星期五（公眾假期停開）

時間：晚上 7:00-9:00

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B

（太子地鐵站 B1 出口）

主持：林世萍 居士 / 陳鴻基 居士

查詢：9382 9944（不用報名）

禪定共修

日期：逢星期六（公眾假期停開）

時間：下午 3:00-5:00

地點：北角堡壘街36號美威大廈2字樓D座

主持：陳鴻基 居士

查詢：9382 9944（不用報名）

【歡迎有禪修經驗的人士參加】

葛榮禪修同學會主辦活動

工作禪修營

日期：14-15/7；11-12/8；10-11/11；8-9/12

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】

週末禪修營

日期：21-22/7；18-19/8；17-18/11；
15-16/12

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】

重陽4天禪修營

日期：20-23/10/2012

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5天禪修營

日期：22-26/12/2012

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

新年4天禪修營

日期：29/12/2012 — 1/1/2013

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

註：在【迴瀾】舉行的禪營的「出發集合地點」為大嶼山東涌市中心23號巴士（由東涌市中心往昂坪的巴士）總站（該總站位於東涌地鐵站B出口旁的「東薈城」商場旁）。由集合地點到【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。

瑜珈班

日期：逢星期六

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：九龍新蒲崗彩虹道 202 - 204號
華懋工業大廈8樓S11房

導師：江寶珍及眾導師

報名或查詢：6093 9027

註：建議每堂瑜珈班捐款40元，每期約10至12堂，一次過捐全期。

捐款方法：

把捐款存到本會的香港匯豐銀行戶口
（號碼：048-3-047221）

於上課時把存款收據交與導師，
本會會發回捐款收據，收據可作免稅之用。
（捐款在扣除舉辦該瑜珈班的所需開支後，
悉數作為葛榮禪修同學會的常務經費）

目錄

頁數

烏普導師禪修講座及禪營通告	1
會務通告：	
籌募修葺工程費通告	2
【迴瀾】工作禪組通告	3
導師講錄：95葛榮居士禪修講座錄（十二）	
南傳佛教叢書編譯組譯	4
人間有情	小珊瑚 11
見聞思：聲音	思 11
仙人掌：同是聲音緣淺人	綠番茄 12
聊天室：探索「不開心」	晴 13
人間路：慣性看法	過客 13
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選：	
《念處經》與禪修	H組 14
禪修與人生	劉敏儀 16
禪修與佛法	F組 18
書林漫步：寫給媽媽的佛法書	讀書人 22
籠中之鳥	定慧 24
修行問答	蕭式球 28
變種的遺憾	Endless Song.. 30
原始佛教經文選講（二十八）：	
《長部·三十一·教化仙伽邏經》	蕭式球 31
禪修	素心 37
葛師金句畫	Rebecca 37
一草漫畫	一草 37
葛榮禪修同學會主辦活動	38
底頁	40

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241-243號

瑞珍閣地下A舖

佛哲書舍 代收

【本會是香港政府註冊慈善機構，
收據可作免稅之用】

歡迎投稿

凡有關禪修方法、習禪技巧、禪修與生活體驗及原始佛教等的文章，歡迎投稿。來稿請電郵、傳真或郵寄給我們，並請寫上姓名及聯絡電話。

本刊可對來稿作出刪改；

如不欲被刪改請註明。

來稿刊登與否，恕不發還。

您的來稿能令本刊內容更充實，

亦能夠讓有興趣於禪修的朋友

們分享到您的體驗，

請踴躍投稿！

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。