

生命



葛榮居士禪修講錄

Acharya Goodwin Samararatne

吾師

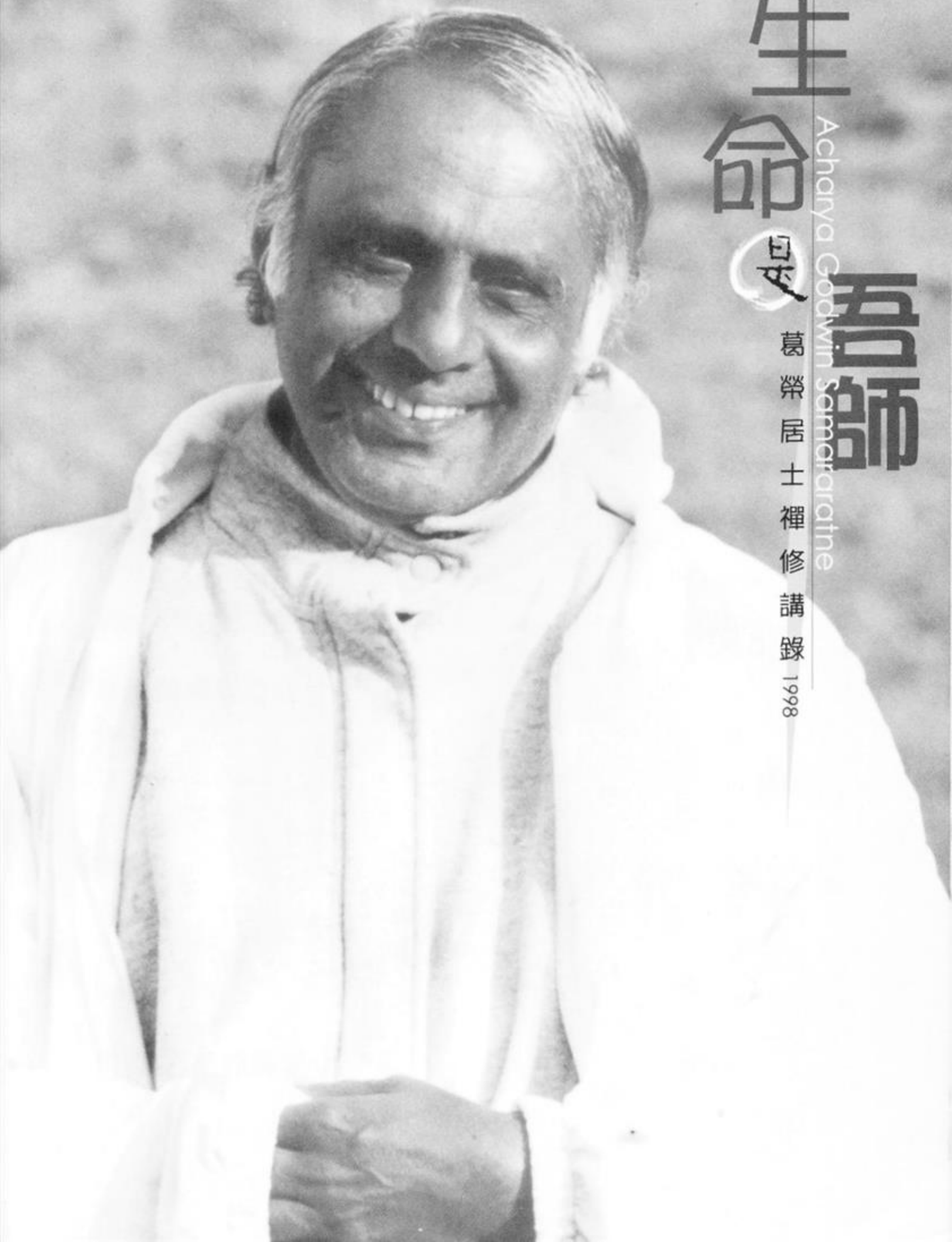
整理及翻譯
南傳佛教叢書編譯組

1998

生命是吾師

Acharya Goodwin Samararatne

葛榮居士禪修講錄 1998



目 錄

序	1
志蓮淨苑禪修講座	2
第一天	
講題：為什麼禪修越來越普及	4
第二天	
講題：出入息念的好處	16
第三天	
講題：慈 悲 喜 捨（一）	28
第四天	
講題：慈 悲 喜 捨（二）	42
第五天（一日禪）	
講題：禪修應用在日常生活之中	56
華嚴閣禪修營研討	92
第一天	94
第二天	110
第三天	124
第四天	134
第五天	144
第六天	154
第七天	168
附錄 葛榮禪師紀念專輯	180

序

葛榮居士是一位十分出色的禪修導師，他的教導方式平實、直接而又靈活，因此許多人跟他修學後都有各種不同的得益。他的教法有兩大特點：一是強調慈心禪的修習，見過他言行舉止的人都能感受到從他身上流露出來的深厚慈心；二是強調將禪修融入生活之中，他常常鼓勵禪修者以正念的幫助，在生活之中來學習和超越現實生活的困難。

葛榮居士一共五次來港主持禪修活動，這些講座及禪修營的講話記錄對禪修者以至非禪修者來說都十分寶貴，能為尋求心靈提升的人士提供一個實用的指引。這次我們出版的是一九九八年在志蓮淨苑的講座和在華嚴閣禪修營的研討記錄。此外，為了讓讀者更加了解葛榮居士，本書附錄了《禪修之友》第三期內的《葛榮禪師紀念專輯》，當中收錄了多篇紀念葛榮居士的文章。願這本書能讓讀者對禪修及對葛榮居士有更多的認識。

最後，在此向每位為本書出版工作出過力的工作人員，包括打英文稿、翻譯、修飾、校對、插圖等同修致以萬分的感謝！

葛榮禪修同學會
南傳佛教叢書編譯組
二〇〇四年七月



志蓮淨苑禪修講座

日期

一九九八年 十月七日至十日

—— 晚上

地點

志蓮淨苑文化中心禮堂

—— 一日禪

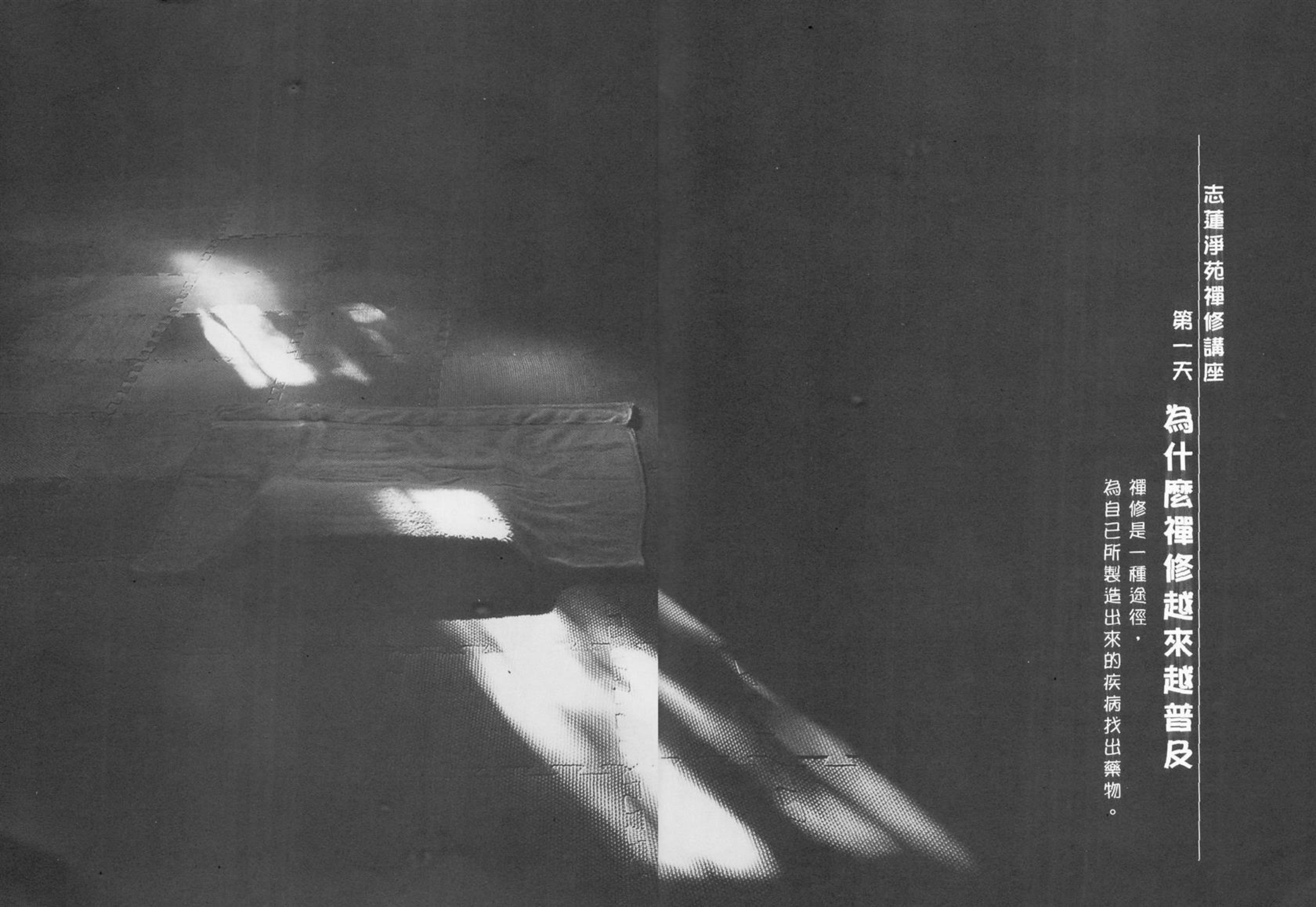
志蓮淨苑禪修講座

第一天

為什麼禪修越來越普及

禪修是一種途徑，

為自己製造出來的疾病找出藥物。



為什麼禪修越來越普及

首先歡迎在座各位。

我很高興再次來到這裡，也很高興在這裡見到一些老朋友，還有很開心見到一些新面孔。我先會來一段簡短的講話，跟著會有發問的時間，然後我們一起坐禪，最後以中文及巴利文的唸誦來完結今晚的聚會。

今次我來到這裡時，有朋友告訴我香港越來越多人愛好禪修，很多禪修導師亦曾經到訪這裡。我聽後很高興，但我並不感到詫異，因為我知道現在世界各地——尤其是西方國家——也是越來越多人愛好禪修。這裡帶出一個問題：為什麼現在世界各地越來越多人愛好禪修呢？我們可以想出各種不同的原因。但我想大致上的原因，就是世界上的苦越來越多，所以人們——最少有部分人——正在尋找帶來平靜的方法和離苦的途徑。所以我會介紹一些禪修的方法，從而幫助我們能夠體驗多些平靜和找出一條離苦的途徑。

現今社會，是機械化和工業化的社會，人們也生活得越來越像機器——缺乏情感和缺乏覺知地生活。關於這一點，禪修提供兩個很重要的解決方法。

第一個解決方法是培育慈心。當人們越來越喜歡使用機器時，他們亦變得越來越像機器，沒有情感似的。而缺乏情感所帶來的其中一個影響，就是人們變得越來越暴力——對自己及對別人都越來越暴力，甚至對我們周圍的自然環境都越來越粗暴，這便是現在的自然環境及生態問題非常嚴重的原因。關於這一點，慈心禪於對治缺乏情感及缺乏溫情是非常有幫助的。我喜歡說這句話——“慈心禪能幫助我們成為自己最好的朋友。”如果你能夠成為自己最好的

朋友，自然地你不會對自己作出一些不善，沒有益處的行為；只會替自己製造越來越多的快樂，還會替別人製造越來越多的快樂。因此，慈心禪能幫助我們開放自己的心靈給自己，也開放自己的心靈給別人。

慈心禪對我們還有另外一個幫助。由於各種不同的原因，我們可能會有各種不同的心靈創傷。這些創傷有從往事所帶來的，有自己對別人做了某些事情而引起的，也有別人對自己做了某些事情而引起的。我想沒有一個人在一生之中從未受過傷害吧！我想在現今世界裡，苦惱的一大根源是人們對這些心靈創傷緊緊執住，而這些創傷能帶給自己及別人很多的苦惱。因此，從慈心禪當中學習原諒自己及原諒別人能幫助我們去治療這些創傷。唯有治癒這些心靈創傷，我們才能真正感受得到內心的喜悅及平靜。還有，當我們感受到這分內在的喜悅及平靜時，還會帶來一種感染力，能夠影響別人。以上是慈心禪一些很重要的利益，這也是現今世界所急切需要的，我認為這是對治當今全球暴力問題的唯一方法。

第二個能對治人們越來越像機器的方法，便是培育正念。這是一種活在當下的訓練，常常保持覺察及清醒的訓練。正如慈心禪一樣，修習正念也有很多益處，其中之一是它可以幫助我們變得清醒，幫助我們時刻都知道自己的身心正在發生什麼事情。正念能幫助我們修習“觀”——看清我們對自己及別人做了些什麼，看清我們是如何給自己及別人製造苦惱。正念使我們體會到：有時候或大部分時候，我們是如何給自己製造苦惱的。當你能看清自己是如何製造苦惱時，那麼，只有我們才能為自己解除苦惱這個道理就變得顯然易見了。有時我喜歡將禪修說為：“禪修是一種途徑，為自己所製造出來的疾病找出藥物。”

正念另一個作用，是幫助我們活在當下。有趣的是，大部分的

時間，我們不是活在過去便是活在將來。由於這是習慣，是機械性和沒有意識地進行的，所以我們難以察覺到自己正活在過去或活在將來。再者，正念能幫助我們了解自己怎樣運用過去和將來。若不善於運用過去和將來，將會為自己及別人製造出各種問題。我們需要善用過去，我們需要善用將來。一個善用過去和將來的簡單方法，就是看看我們能否向過去學習，如果我們能把過去所有的事情作為學習的經驗，作為一位老師，之後無論我們過去犯過什麼的過錯，我們便不再光是緊執著它，並因此感到內疚而生起苦惱。取而代之的是，我們懂得去反問自己：“我從過往的過錯中能學到什麼？”這是一個很有用的對待過去的方法。不然的話，過去便會成為一個負累。所以，這種態度和這種修習使我們放下自己經常背負著的重擔。同樣地，我們能否善用將來，待它有如朋友一樣呢？當我們想及將來的時候會怎麼樣呢？有時我們感到焦慮，沒有安全感。但如果我們能和將來交個朋友，學習放開胸懷去面對將來，這樣我們便是以建設性的方式去面對將來。所以，當有正念時，我們可以醒覺地呼吸而令自己活在當下，又可以善用過去及將來。這將會是一種美好、快樂及平靜的生活方式。

正念的另一作用，便是能用它去學習、發現、探索、審查我們的身心正在發生的事情。在我們日常生活中的一個問題，便是如何去處理不愉快的情緒。現代人所面對的其中一個問題是壓力，這個問題到處都會遇到。所以現在人們都在找尋各種途徑和方法去處理壓力。但有趣的是，現在有些稱為壓力管理的課程及工作坊所教導的，不是去擺脫壓力，而是想去管理它和控制它。正念能幫助我們找出在什麼情況下我們會感到有壓力，及知道當我們有壓力時，在精神上和身體上發生什麼事情。運用這個方法，我們便能探索、學習、審查任何我們所感受到的不愉快情緒。

我想在座各位對其他的不愉快情緒像焦慮、恐懼、憂傷、內疚等都會很熟悉，這些對我們來說都是很常見的。通常我們遇到這些情緒時便束手無策，沒有方法去處理它們，因此往往受這些不愉快的情緒所操控、壓倒、影響而成為無助的受害者。在禪修之中有各種的技巧，有各種的方法去處理這些不愉快的情緒。最近有一本很有意思的書出版，名為《EQ》(Emotional Intelligence)。有沒有人聽過這本書呢？這本書的作者是一位佛教徒，他說人類在盡力發展智商(I.Q.)，但比發展智商更重要的，是發展善巧處理情緒的能力。這本書成為一本暢銷書，很多有關的工作坊亦不斷成立。在現今世界，如何去處理不愉快的情緒實在是一項真正的挑戰。在禪修中，尤其是正念，能幫助我們去處理這些情緒。這個方法不是去壓抑它們，不是去操控它們，亦不是去發洩它們；而是當它們存在的時候，只是對它們保持覺察。事實上，禪修還有其他的方法和技巧來對治這些情緒的。有很多時我們不能阻止這些情緒的生起，但我們能學習的，便是在它們生起時如何去處理它們，不再因它們的存在而受苦。

或許禪修另一方面的用途，便是它能幫助我們學習成為自己的老師，依靠自己的力量，對自己完全有信心。這是一個難行的教法，但亦是一個很重要的教法——去開展你自己的才智，去開展你自己的自信心，去開展你自己的方法來對治所生起的苦惱。之後我們便會對發生在自己身上的事情負起責任，不再埋怨他人，不再埋怨周圍的環境。當我們的內心有這個轉變時，我們便有能力去處理任何環境中所發生的任何事情。

我想引用一個佛教的象徵來總結這個講座，這個象徵展示我們如何活在各種的環境中而不被影響——這就是蓮花。大家都知道，蓮花是生長在充滿泥濘的水中，雖然它被污穢的泥水所包圍著，但

蓮花能夠不受周圍的環境所影響。在現今世界上，各種挑戰，各種困境，各種難題時有發生；但是憑著修行，憑著禪修，我們將能夠把它們視為一種挑戰，學習像蓮花一樣，不受四周的環境所影響。

問答

導師：如果你們有任何問題的話，請隨意發問。發問是很重要的。

聽眾：當身體有輕安，並在搖晃，這是否正常的呢？

導師：很高興你在坐禪時體驗到輕安。在坐禪時體驗喜悅和輕安是禪修中很重要的一面。當喜悅和輕安生起時，或當身體在搖動的時候，只需知道身體正在搖動，並嘗試去找出你當下的真正身體感受和安住於這種感受之中便可以了。當我們有這些正面的情緒時，重要的是不去執著它。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：我的問題是如何恰當地運用我們的將來？例如在辦公室和我的上司相處，當我覺得他的見解不對時，我可能會聯想到將來的情況會變得很惡劣，跟著我變得很緊張，甚至會生起一些不好的情緒，我還會嘗試去糾正我的上司。在當時我不會覺得自己有問題，只是覺得我的臆測很正確，但通常在事後才知道是自己的想法不正確。所以我的問題是：我怎樣可在即時能適當地運用將來呢？

導師：如何和上司相處，我有些實用的建議。你提到希望改變你的上司但沒有成功。從這個經驗看來，你應該學習去改變你自己對上司的態度，視他為你的善知識，因為他在教導你一些東西——觀察自己的內心。正如剛才我說，這便是正念的重

要之處。所以，重要的不是你上司在說什麼或在做什麼，而是觀察你自己的內心，觀察你自己如何看待上司的說話或上司所做的事情。因此，從你上司處開始做實驗會是一件有趣的事情。與其生你上司的氣或視他為一個問題，不如學習把他視作一位善知識，去找出這些答案：當和上司一起時，自己會生起什麼情緒呢？這些情緒會逗留多久呢？你亦可以做這個實驗：今天和上司一起時發生了這樣的情況，讓我看看明天和上司一起時又會有什麼情況發生吧！你將盼望和上司在一起，因為對你來說那是一個很有價值的學習經驗。你的上司實際上是一面給你去照見自己內心的鏡子，所以你會感激有一個那麼好的上司。不要給你上司減號（負面評價），不要給你自己減號，你可以給自己及你的上司多些加號（正面評價）。我提出的這些建議可在任何情況下適用於任何的人，不一定是上司。

我想還有時間回答最後一個問題。

聽眾：導師，通常人們在禪修時盤腿，但我年紀很大，腎又有問題，這使我很難坐一段長的時間。那麼我豈不是不能禪修？又或者我可否仰臥在床上禪修呢？

導師：你還是有機會禪修的。你可伸直腰脊坐在椅子上，你亦可以正如你說的用仰臥的姿勢，但是重要的是在這姿勢中，你需要很警惕及很醒覺，因為躺下來之後你或會開始打鼾。學習以躺下的姿勢來禪修亦是很有意思的。

很高興你們問了一些很實用的問題。現在讓我們休息一會，大約五分鐘。在這段時間之中，請如我剛才所說，看看你是否能夠覺知自己在做什麼。當你在站立的時候，當你在

步行的時候，或無論你做著什麼，請嘗試放慢你的動作。正如我所強調：保持正念是很重要的，請盡量嘗試去實踐。還有，保持寧靜對實踐正念是有幫助的。如有需要外出的話，請在五分鐘之內回來。

[小休]

坐禪

跟著下來所做的禪修是很簡單的東西。在講座中，我強調保持正念，保持留心，保持覺醒的重要性。所以，讓我們培育這個重要的技巧。在這禪坐中我們嘗試盡量每一刻都保持正念、留心和覺醒。只是去知道在每一刻之中，我們的身心發生什麼事情。在講座中我亦有強調友善、柔和的重要性。所以，我們嘗試把正念和友善、柔和結合起來，盡量對任何在我們的身心所發生的事情充滿友善和柔和。

[坐禪中的導引]

正如剛才我說，我們跟著下來要做的東西是很簡單的。請合上眼睛。……

如果你有思想的話，只是很敏銳、很清晰地知道你在想著什麼。……如果你在感覺著感受的話，只是知道每一刻的感受。……

你可以體驗當下——只是感覺這裡的寧靜及祥和。……

只是去感覺你身體完全靜止地坐下來的感覺。……如果身體靜止下來，內心將會靜止下來，而你亦能感受到周圍的寧靜。……

對我們的身心友善及柔和。……

[響磬]

請不要認為禪修已經結束，請持續知道你的身心在做什麼。請各位張開眼睛。在某角度來說，禪修是沒有開始及終結的。這便是正念，覺知的重要性。

多謝。很多謝各位那麼寧靜及平靜地禪坐。

唸誦

現在讓我們一起唸誦。我將會介紹三個巴利文唸誦。第一個唸誦是 *Buddham saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*（自皈依佛，自皈依法，自皈依僧）。下一個唸誦是 *sādhu*（善哉），在上座部佛教國家裡，你常常會聽到這個字。最後的一個巴利文唸誦是 *santi*（寂靜）。之後我們會以中文的唸誦來結束今晚的聚會。

在唸誦時，讓我們以唸誦來幫助我們體驗當下。

Buddham saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sādhu

Santi

南無釋迦牟尼佛……

釋迦如來……

[唸誦完畢]

很多謝各位。請努力去修習我所提出的建議：學習去使自己成為自己最好的朋友，亦是別人的好朋友；學習原諒自己及別人，以此治療你所背負著的心靈創傷；學習清醒，有正念地生活，以一個充滿覺醒的心來生活，正如我所建議的，若有不愉快的情緒生起時，嘗試去對治它。

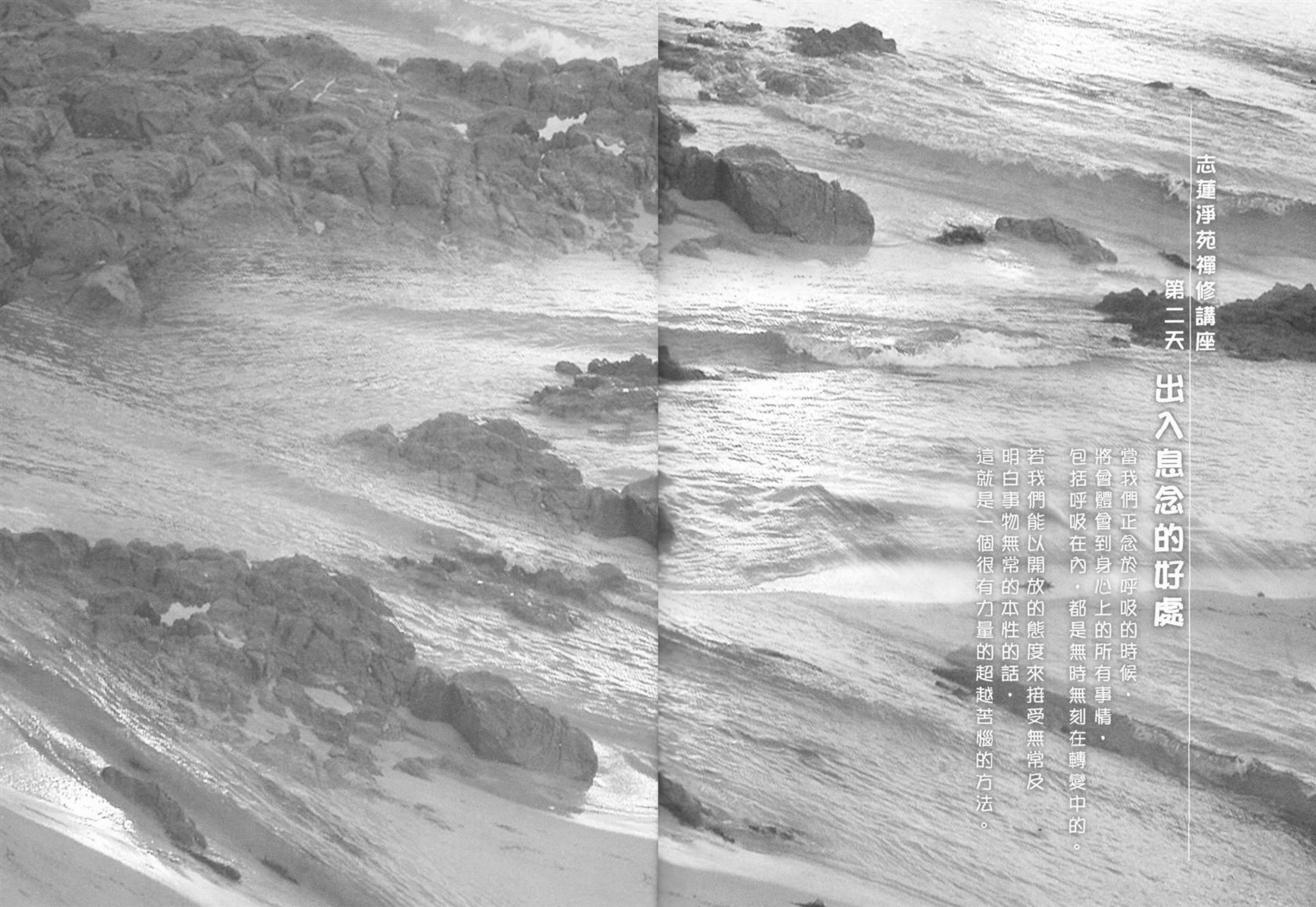
請嘗試尋找一個新的生命方向，一個新的生活方式，令你活得有意義——不會再製造苦惱給自己，也不會製造苦惱給別人。

願各位體驗更多喜悅，更多平靜及對自己友善。

很多謝各位。希望明天再見到你們。明天我們將探討覺知呼吸的方法，及從這個方法所體驗到的益處。

再次地，很多謝各位。





志蓮淨苑禪修講座

第二天

出入息念的好處

當我們正念於呼吸的時候，
將會體會到身心上的所有事情，
包括呼吸在內，都是無時無刻在轉變中的。

若我們能以開放的態度來接受無常及
明白事物無常的本性的話，
這就是一個很有力量的超越苦惱的方法。

出入息念的好處

首先歡迎在座各位。

我先會講出入息念的好處，然後我們來一個研討，之後我們一起坐禪，坐禪後我們去做巴利文及中文的唸誦。

大家建議我講的題目是出入息念的好處。我們可以先想一想，為何佛陀選擇呼吸作為禪修的對象呢？

正如我昨天所說，禪修的一個很重要的要點是培育正念與覺知。因此，我們可以利用呼吸來培育正念。這個方法在巴利文稱為“*ānāpāna-sati*”，意思是從呼氣和吸氣之中來培育正念與覺知。我們是可以利用呼吸來培育正念和覺知的，因為我們是在不斷地呼吸，呼吸常常和我們一起。泰國一位禪師阿姜查曾說：“如果你記得起呼吸的話，那麼你便記得起禪修；如果你有時間去呼吸的話，那麼你便有時間去禪修。”這是我想指出的第一個要點，也該是佛陀選擇呼吸作為禪修對象的原因。

禪修另一個重要的要點是學習去體驗當下。很有趣的一件事情，當我們在呼吸的時候，我們總是在當下來呼吸的。有時我將呼吸比喻為我們的朋友。如果你將呼吸當作一位朋友，那麼每當我們想起這位朋友時，它便會幫助我們去體驗當下的一刻；每當我們迷失於過去或將來的思潮之中而變得迷惑和混亂的時候，只需想起這位朋友，馬上便可以回到當下。還有一點是，大家都知道，我們是會被思想所影響的，大部分的時候，思想控制著我們。在這情形下，呼吸這位朋友能夠幫助我們——與這位朋友在一起，內心安住於呼吸之中，從而放下有關過去的思想，放下有關將來的思想。這可能是我們的第一次，學習去放下思想，學習去處理思想而不是任

憑思想來控制我們。

和思想有關連的是情緒，我們的思想和情緒之間有一個很緊密的聯繫。有時候，思想能夠製造出情緒，而當情緒生起後，亦可能由於思想的關係而令到情緒變得更強烈。這個時候如果我們能夠記起呼吸這位朋友的話，它便會馬上來幫助我們從情緒之中回復過來。因為如果我們能花數分鐘在呼吸上的話，它便會為我們的心靈帶來一些空間，這空間可使我們從各種情緒之中回復過來。大家可以親自去嘗試這個方法。

出入息念另一個用處，便是呼吸這位朋友可以對我們顯示自己內心的狀態。當我們被強烈的情緒如忿怒、恐懼、激動、壓力和不安等所影響時，我們的呼吸會怎麼樣呢？我們都知道，它會變得急促。因此，這是一個很有用的信號，一個很可靠的信號，它向我們顯示內心正在發生的事情。如果有人遇到情緒上的問題，例如當在發怒時，我們的朋友會立刻透過它的活動情況顯示給我們知道自己正在發怒。呼吸可以是一個十分有用的信號，如果你能聆聽這些信號，留意這些信號，你將有能力從發怒或任何情緒中很快回復過來。同樣地，當我們的內心在平靜的時候，放鬆的時候，靜止的時候，我們的朋友又如何呢？呼吸亦會變得平靜；有時它會變得很幼細，你甚至不知道自己在呼吸。所以，正如我剛才所說，如果我們能學習和這位朋友聯繫起來，它總會告訴我們自己的內心正在發生什麼事情。我們有些朋友有時會出錯，或經常出錯。但是你會發覺呼吸這位朋友總是不會出錯的，這位朋友總是可靠的。

呼吸這位朋友亦能顯示出我們身體的狀態。呼吸能顯示出我們內心的狀態，也能顯示出我們身體的狀態。如果你將注意力安放在呼吸上，有時你會感覺到呼吸很緩和，有時很深細，也有時很粗淺。而當你感覺到呼吸粗淺的時候，它通常是顯示你的身體有緊

張。這位朋友還會告知我們，當自己的身體在緊張的狀態時，自然地還會帶來一些情緒；它告知我們，緊張和情緒這兩種互相關連的東西是怎樣連接起來的。而放下緊張的其中一個方法，就是運用我們的朋友。在這情況下，如果你能做幾個深呼吸的話，你便能夠很快或很大的程度放鬆你的身心。

佛教的禪修有兩方面的修習：一是修“止”，修止是去體驗平靜和安穩；二是修“觀”，修觀是洞察力或智慧的修習。而這個以呼吸作為禪修對象的方法，是和兩方面的修習都有關的。當我們正念於呼吸及學習不受各種事情所擺佈時，內心便會變得平靜，內心便會變得安穩。這個方法亦能幫助我們修觀，修觀其中的一點是去體驗“無常”，體驗無常轉變這個實相。當我們正念於呼吸的時候，將會體會到身心上的所有事情，包括呼吸在內，都是無時無刻在轉變中的。所以，當有思想時，你將立刻體會到思想是如何生起，思想是如何消失的；同樣地我們亦能很清楚體會到呼吸的無常；又如果我們正念於身體的感覺的話，你便會體會到無時無刻都有各種各樣的感覺生起，而這些感覺更是無時無刻地不停在變化。之後，我們便會學習以開放的態度來接受發生在我們自己身心的各種無常轉變，智慧亦由此而生起。而這種智慧亦能幫助我們以開放的態度來接受外在世間所有事物的無常。大家都知道，在人生中無論內在或外在發生的事情，有時是不受我們所控制的。因此，當我們抗拒轉變，當我們抗拒無常時，苦便會生起。若我們能以開放的態度來接受無常及明白事物無常的本性的話，這就是一個很有力量的超越苦惱的方法。正如我剛才所說，大家要培育這種很重要的洞察力——明白到苦惱是如何因抗拒無常而產生；明白到如何能從接受無常轉變及了解無常本性而超越苦惱。

從我們的呼吸中，能夠培育出另一種重要的洞察力——能夠體

會得到“無我”；在當中只有呼吸的進行，但沒有“自我”的感覺，有的只是持續每一刻的呼吸變化。

另一個重要的觀慧，就是明白到我們人與人之間是互相關連、互相依靠、互相依緣的。我們總是認為自己是各自獨立、互不相干的，但只要我們想到呼吸這回事時，便會知道所有眾生都有共通的地方，都是需要呼吸的，這使我們對周圍的眾生有合為一體的感覺。我們應要明白，所有眾生都在呼吸著同樣的空氣，我們不能分開這些空氣而說：“這是我呼吸著的空氣，這空氣是我的。”所以，眾生是一體的。

根據佛經的記載，若一個有修習出入息念的人在死亡的時候，若是清醒的話，他是很容易記起呼吸的。我認識一些做善終服務的人，他們幫助臨終的人其中的一個方法便是教他們安住於呼吸，嘗試注意自己的呼吸。所以，當我們臨死亡時，如果能夠運用我們這位朋友去體驗當下，我們便有很大的機會能平靜地去世。我們這位好朋友能幫助我們平靜地生活；它亦能幫助我們平靜地睡眠，在臨睡前如果花一些時間用呼吸來放鬆身心的話，我們是可以睡得很平靜的；它亦能幫助我們平靜地去世。還有什麼東西比得上平靜的可貴呢？

問答

導師：如果你們有任何問題，我們可以一起去討論。請隨便發問任何問題，尤其是跟剛剛討論的方法有關的。

聽眾：昨天你說到有些人教人如何去管理壓力，而你說最好是擺脫壓力。我很高興聽到你今天繼續談到這點——以觀察呼吸或用深呼吸來擺脫緊張及其他情緒。你可否再詳盡些來解釋這

點呢？因為這是很有用的。謝謝！

導師：正如我剛才所說，當我們有不愉快的情緒時，我們的思想活動會令到這種情況變得更糟。當情緒生起的時候，如果內心能夠有空間去觀察思想的話，你將體會到思想是來得這麼快及我們如何能從中編造一個巨大的故事出來。有時候只是一個小小的情緒，它會因為思想而膨脹起來。

舉一個實際的例子，如果某人激怒你，或許你以為某人激怒你，你會怎麼樣呢？你心裡會想著那個人，想起他過去的行為，想起這些事情令我們把各種負面的思想全都放在那人身上，於是我們的忿怒便越來越強烈。在這情況下，我們失去了控制。我們都知道，事實上來說，在那時候真正控制著我們的是情緒和思想，我們完全被它們所壓倒。對於那些懂得和呼吸這位朋友聯繫的人來說，在那情況下如果能立刻花一些時間在呼吸上，只是呼氣和吸氣，只是完全和呼吸在一起的話，不用多久，思想所引致的情緒激動便會減弱下來。

剛才也提到有關身體緊張的問題。同樣道理，如果我們能夠從容地做些深呼吸的話，這亦能在很大的程度上紓緩身體的緊張。在某角度來說，內心安住於呼吸或安住於身體的感覺都是一樣的，因為在呼吸或身體感覺的幫助下，我們都可以經驗到當下的一刻。

去探索思想和情緒如何互相牽引而製造緊張是一件很有趣的事情。假設某人害怕狗，當這人看到一隻狗的時候，便會生起這個思想：“啊！有隻狗在此，這隻狗可能會咬我。”立刻，很快地，那思想引發起情緒，恐懼、焦慮、不安的情緒可能會出現，之後可能會引起身體上的緊張。若透

過禪修，逐漸我們便能夠看得到由思想引起情緒，再導致身體緊張這個過程。這對我們是非常有用的，我們能夠從很多類似的情況中，找到很多非常重要的發現。緊張令我們作出思想的反應，隨後生起情緒，由情緒帶來緊張……因此而成為一個惡性循環。我們如何能夠終止、打破這個惡性循環呢？一個很有效用的方法，就是花一些時間在呼吸上，這樣你的心便會立刻回到當下。從生起緊張、思想、情緒的循環過程中製造一些空間出來。

我詳細解釋這些事情，是因為我想大家都會遇到有關的情況的。因此我建議大家去做實驗，請大家去實驗我所說的方法，自己去找出這個方法是否有效。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：通常人們在學習出入息念時，很多老師都說呼吸要有四個步驟，就是細、軟、柔、長。但初學時若專注於這四個步驟，意識便不其然令心跳加速，當心跳加速後呼吸又會跟著加速。怎樣去克服這個困難呢？

導師：我並不感到意外，因為你似乎強要以一種不自然的方法來呼吸。容許身體自然地呼吸是很重要的。我們的朋友很清楚知道如何去呼吸，即使睡覺時，我們的朋友仍在呼吸。事實上我所強調的，是當我們嘗試去修習這個方法的時候，首先用一些時間容許身體自然地呼吸，不去控制它，不去操縱它，不去干擾它，然後很簡單自然地只是去知道，只是去覺知當呼氣和吸氣時身體是怎麼樣的。這是一個很簡單的方法，但是我們善於將簡單的東西複雜化。在經中提到當你感覺到呼吸是長的時候，你只需知道它是長的；當你感覺到呼吸是短

的時候，你只需知道它是短的。當中發生的事情，你只是知道，只此而已。所以我建議你一會兒去嘗試我所介紹的方法，之後請來告訴我你的體驗。

我想還有時間多答一個問題。

聽眾：導師，當我們在坐禪的時候，很多時都做得不好。我們的身體、內心或呼吸都不平靜。我們應該怎樣做呢？應否停止坐禪而去做其他的事情呢？

導師：你提出的是一個很有用的問題，以下我想對此提供一些建議。當我們坐下來禪修的時候，請不要期待會發生什麼事情或不會發生什麼事情，放下任何的期待。看看我們能否只是去知道發生著的事情。重要的是不去作出評價，不給加號，不給減號。開放地覺知自己的身心每一刻發生著的事情。

禪修的目標就是去體驗解脫，從苦解脫出來。但是若我們帶著期待的心來禪修時，禪修便會為我們帶來苦惱。如果我們期待內心應該是平靜的，應該只有正面經驗的話，若這些東西生起的時候，我們便會抓緊著它們，而當抓不著它們的時候，苦惱便生出來了。若是你的內心不平靜、不放鬆的時候，你會認為是自己的禪修不正確，因此而生起苦惱出來。所以，請放下這些正面或負面的觀念，只是時刻保持著正念，時刻保持著開放、友善的態度來面對各種各樣的事情，這能帶給我們即時的解脫。當一會兒我們一起禪修的時候，我將會強調這一點。

現在讓我們休息一會。和昨天一樣，在休息時，請嘗試在身體有動作的時候培育正念，嘗試放慢動作和保持覺醒。還有，完全止語對此是很有幫助的。

[小休]

坐禪

[坐禪中的導引]

讓我們放下期待的心來坐禪：不期望應有什麼發生，或不應有什麼發生。……我們以一個稱為“初學者的心”來開始——不知道將會發生什麼事情。……

讓我們從正念於自己的身體來開始。……身體內有不同的感覺，不同的動靜。……

讓我們學習友善地去對待自己的身體。……

去感受一下身體完全靜止地坐下來時是怎麼樣的。……

試看你能否感覺到周圍的寧靜。……

請大家容許身體自然地去呼吸。……因為身體很清楚知道怎樣去呼吸，我們容許身體以自己的方式來呼吸。……

現在請去看看，當身體在自然呼吸時，身體是怎麼樣的呢？……當身體在呼吸時，身體內有不同的動靜，有不同的感覺。……

讓我們只是安住於身體的感覺，身體的動靜，每一刻每一刻地

持續下去。……只是和我們的朋友在一起。……

在我們的朋友幫助下，經驗當下。……

如果你有思想，只是知道你有思想，然後返回你的朋友處。……

如果內心是平靜的話，知道它是平靜的；如果內心是不平靜的話，知道它是不平靜的。不給加號，不給減號。……

重要的是和我們的朋友在一起。……

[響磬]

請不要認為禪修已經結束，只是持續地知道每一刻你的身心所發生的事情；無論是張開眼睛，轉換姿勢，或是任何事情，請有正念地去做。在某角度來說，禪修是沒有開始及終結的。

唸誦

現在讓我們一起唸誦。在唸誦的時候，讓我們學習以唸誦來經驗當下。我希望每個人都參與，集體唸誦是很美妙的。

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sādhu

Santi

南無釋迦牟尼佛……

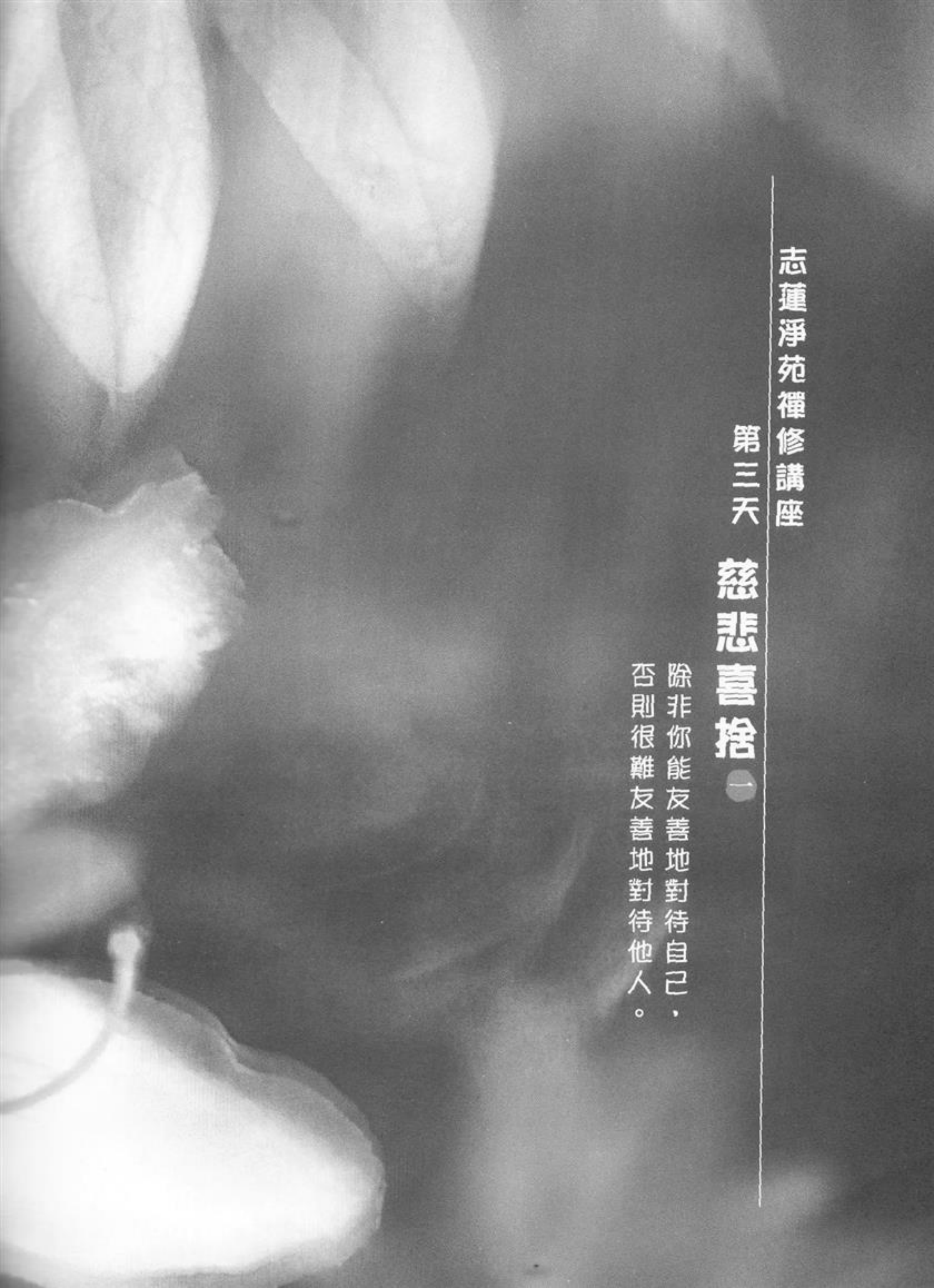
釋迦如來……

[唸誦完畢]

請嘗試和你的朋友——呼吸——保持一個聯繫。這位朋友無論何時何地都總會幫助你，尤其是當你不是在坐禪的時候。所以，在日常生活中，這位朋友亦是很有用的。

很多謝各位美妙的唸誦及提出很好的實用問題。明天及後天，我們會去討論佛法上一些很重要的要點——如何去開展我們的心靈質素。我再一次多謝大家。





志蓮淨苑禪修講座

第三天

慈悲喜捨 一

除非你能友善地對待自己，
否則很難友善地對待他人。

慈悲喜捨（一）

再次歡迎在座各位。

今天和明天我們將會探討佛教禪修一個很重要的部分，這是關於培育我們心靈上四種很重要的質素的，這四種質素稱為“四無量心”或“四種美善的心”。它們也稱為“四梵住”，因此，當我們培育這些質素時，我們能如梵天一樣，能如天界的眾生一樣。

我喜歡把這四種質素視為我們的朋友，如果我們常常邀請這四位朋友與我們同在一起，便能幫助我們體驗很多喜悅和輕安，亦能幫助我們帶給別人喜悅和輕安；反過來說，當這四位朋友沒有和我們一起時，便會為自己和別人帶來很多苦惱。

這四種質素的巴利文聽起上來多麼優美，令人感到多麼平和。它們是“*mettā, karuṇā, muditā, upekkhā*”（慈、悲、喜、捨）。*Mettā* 是慈心、友善，*karuṇā* 是悲心，*muditā* 是隨喜心而 *upekkhā* 是一個不受擾動的平穩心。今天我會談及前兩種質素——前兩位朋友——而明天會談及後兩位朋友。

慈心若用簡單的詞語來說，就是善意。一個有趣的問題：我們從何處開始去培育這種善意呢？在心理學的角度來說是很有趣的——應該從我們自己本身來開始。我想除非你能友善地對待自己，否則很難友善地對待他人。一句我喜歡用的說話：“慈心能使我們成為自己最好的朋友。”但是我們不知道，有時我們會成為自己最大的敵人。一般來說，我們認為敵人是外在的。也許我們一生都在尋找及擺脫一些外在的敵人，但我們不知道，最大的敵人可能就是我們自己。

我們怎樣成為自己最大的敵人呢？其中之一是我們對自己過度

嚴厲及苛刻。一句我常用的說話：“‘常給自己減號’能成為我們一個很強的習性。”而當我們有了只給自己減號的習性後，我們亦會只給別人減號。因此我們製造了一個只有減號存在的地獄。修習慈心禪能幫助我們清楚地看到，我們只給自己及別人減號的習性，會導致我們成為自己的敵人。當明白到這點之後，我們便會學習在自己及別人之中找出越來越多正面的質素。佛法裡用一個很美麗的詞語“隨喜”來描述這一點——為自己美善的質素而欣喜，為自己心中的正面質素而欣喜。現在，大家都可以歡欣隨喜——隨喜自己發心成為禪修者。這樣做的話，我們便能看到自己越來越多的正面質素。而學習去隨喜自己的美德能帶給我們很多喜悅和輕安；當我們內心感受到越來越多喜悅和輕安的時候，還會薰染別人，影響和激勵別人也感受到多些喜悅和輕安。

《法句經》——佛教其中一部很重要的經典——當中有一句很有意思的句子，就是“我們應該用快樂來超越苦惱。”但我們往往是以苦惱來超越苦惱的。當我們感受到越來越多喜悅和輕安的時候，再遇到苦惱和不愉快的情緒時，要處理它們便變得十分容易了。

隨喜的另一個要點是當我們以禪修作為精神生活的時候，自然地，我們會學習過一種無害、善巧和有益的生活，不給自己製造苦惱，不給別人製造苦惱。這亦是屬於道德倫理的戒行，在佛陀的教導之中是很著重的。關於這一點，我喜歡引用這個美麗的巴利文詞語“*anavajja sukha*”。*Anavajja sukha* 的意思是“不害之樂”或“從善巧、有益的生活方式所帶來的喜悅和快樂。”我們可清楚看到，我們怎樣可以把自己由最大的敵人轉變為自己最好的朋友。

另一方面，如果我們緊執著過去的心靈創傷，我們也會令自己成為自己的敵人。總括來說，心靈創傷是由於我們做了一些事情傷害了別人或別人做了一些事情傷害了我們而引起的。如果我們傷害

了別人，我們可能會緊執著內疚、懊悔這些很具破壞性的情緒；如果別人傷害了我們，我們心中可能會背負著憎恨、敵意等情緒。這些心靈的創傷會帶給我們多方面的影響，有時甚至能影響我們的身體。心靈創傷可導致身心產生各種的疾病，也可導致身體緊張，還可影響我們的睡眠，使我們做與心靈創傷有關的夢。所以，即使睡覺時我們也會感到憂愁、恐懼和內疚。還有，在我們臨終的時候，一些沒有痊癒的心靈創傷可能會很強烈地呈現，令我們不能平靜地離開這個世間。所以，學習如何去治癒這些創傷是極為重要的。關於這一點，修習慈心禪對於原諒自己及原諒別人是極大幫助的。原諒自己是由於明白到我們仍是普通人，還沒有覺悟，仍是不完美的；原諒別人是由於明白到別人亦是普通人，和自己一樣，也是不完美的。這也是一種放下過去的修習，不然的話，我們便緊緊執著過去，使心裡背負著一個重擔。所以，只有當我們能真正治癒這些創傷，真正放下過去我們所背著的重擔時，我們才能真正體驗喜悅、平靜及能更加悲憫自己，更加悲憫別人。

現在我想談談我們的第二位朋友——悲心。悲心是和看見別人受苦有關的。當看見別人受苦時，學習去生起善意及作出幫忙是極為重要的。正如我在第一天所提及，在這世界上越來越多苦惱，所以我們需要培育悲憫這種重要的心靈質素，使我們在看見別人受苦時作出一些幫忙——即使那是很小的幫忙。有一位心靈導師說：“當你看見別人受苦時，不一定要作出很大的行動，即使是小小的行動已經是很重要的了。”這使我想起了佛陀有一次向比丘說法時，強調慈心的重要性——他告訴比丘們即使在彈一下手指這麼短的時間修習慈心，那已可配作為比丘了。這可看到，即使修習慈心一會兒已經很好了。

同樣地，即使是和人談話，對人微笑等，這些小小的事情即使

是一會兒，也是培育這悲心的方法。當你要去培育這種質素時，不管在哪裡，你都會遇到修習的機會，即使在乘公共汽車或走路的時候，你一定會遇到有可作出幫忙的地方，一定會遇到有可對別人散發善意的地方。

我們也應該學習悲憫自己。當你看見自己在受苦，知道自己在受苦時，若還容許自己繼續受苦下去的話，你便是你自己最大的敵人。若你對自己有悲心，你便會嘗試去做一些事情令自己不再受苦。

現在我們明白為什麼這些質素稱為美善的心。它們是天界眾生的質素，因為它們幫助我們為自己及別人的苦去做一些事情。和慈心一樣，當你培育悲心時，你便會體會到自己所付出的，都會帶來良好的影響，你會因此而很快樂。還有，當你知道能夠對自己的苦惱做些事情的時候，便能帶給自己很強的自信心。你會因找到能解除自己苦惱的方法，同時找到幫助別人解除苦惱的方法而感到快樂。明天我會談及第三及第四種質素。

問答

導師：現在是研討時間，如果有任何問題，請隨意發問。

聽眾：請問老師，慈心有沒有限度的呢？例如有一位朋友向我借錢，但後來發覺他是用來賭博的。在第一次發現時，我用慈心原諒了他；第二次他再來借錢，我再次借給他；但他再繼續做相同的事情，第三次，第四次……借錢給他及原諒他。我怎樣用慈心去勸服他不再作同樣的事情呢？

導師：很好的問題。在日常生活中，有時我們是要面對這些情況的，所以要明白，對別人有慈心並不是任由別人欺詐自己，

這是很重要的。任由別人欺詐，這是一種愚蠢的同情心。關於這一點，有一個有趣的故事，這是在印度流傳的，內容是關於一條修習慈心禪的眼鏡蛇的。這也是其中一個我所喜愛的故事，我想和大家分享。

從前，有一條眼鏡蛇在森林中修習慈心禪，牠心裡散發這些善願：“願眾生健康……願眾生快樂……願眾生安詳……”

當時有一個老婦正在森林拾柴，她看見這條眼鏡蛇，但誤以為牠是一條繩子，所以便拿起眼鏡蛇來捆扎她揹著的柴枝。因為眼鏡蛇在修習慈心，所以牠任由擺佈。當這個婦人把柴揹了回家後，眼鏡蛇帶著滿身痛楚，遍體鱗傷地逃了出來。跟著，眼鏡蛇去到老師那裡，對他說：“看看我的遭遇！我在修習你教的慈心禪，但請你看看我的傷勢和我所感受的痛楚！”

那位老師很平靜地說：“你沒有修習慈心，你所作的只是愚蠢的同情心，你應該讓人知道你是一條眼鏡蛇，至少你應該發出嘶嘶聲。”

所以，對待如你所形容的那種人，你需要學習發出嘶嘶聲，這樣你便幫了那人一個大忙。

請問還有沒有其他問題呢？

聽眾：葛榮老師，我想在這裡提出一件困擾我的事情。最近我的遭遇糟透了，所有的事情都像失去控制一樣。有兩次，我就像在颱風的風眼之中不停地旋轉，又好像一隻老鼠在轉輪內不停地爬。我簡直不能相信我的心會製造這樣恐怖的事情出

來，就像身處地獄似的。我想知道這是什麼一回事？你對這些事情的起因有什麼看法？及怎樣能擺脫這種情況呢？

導師：如果你不介意的話，我想你親自來見見我，我想知道多些有關的細節。但在這裡我嘗試提出一些建議。第一個建議——我在談到慈心時曾經提過——就是學習和不愉快的經驗交朋友。當我們經歷到不愉快的事情，無論是身體上或心理上的痛苦，通常的反應就是不喜歡它，我們會抗拒它，而結果是引致我們開始憎恨自己。憎恨這些經驗，抗拒這些經驗，不喜歡這些經驗有時反會帶給它們更多力量，令它們更加強烈。在這情況下，可用慈心來和你所經歷的處境交個朋友。以下是一個我喜歡用的句子，我們可用這個句子來對自己說：“去 OK 那些不 OK。”這是我的第一個建議。

第二個建議是和不愉快的經驗交朋友。以開放的態度來面對它，然後再去探索、審察、了解你的不愉快經驗。有時我們有這類的經驗，是因為我們有一些不切實際的目標。我們預期自己該是怎麼樣，別人該是怎麼樣，生活該是怎麼樣。有時我們可能會對某些事物有很強烈的期望，當這些期望達成時，你會快樂；但當這些期望不能達成時，這便是我們開始受苦的時候。這時候我們開始憎恨自己，憎恨別人及憎恨人生。所以，透過友善的態度，你將能學習去探索、找出和了解到底在你的身上真正發生了什麼事情。

第三個建議是和第二個建議有關的，就是去找出這些不愉快經驗的成因究竟是從思想所帶來的，從情緒所帶來的，還是從感受所帶來的。正如我昨天所提到的，有時當我們遇到一些不愉快的經驗時，就是一個很好的學習機會。花一些時間和身體的感覺或呼吸的感覺在一起，這個方法能為我們

帶來一些空間，之後你會發覺這些感覺是在不停變化的。如果我們能夠以開放的態度來面對各種感覺，無論是身體或內心的感覺，都以開放的態度來面對它們的變化，之後無論發生什麼事情，我們便能夠以一種新的方式來面對它們。

最後我想提出的建議是，我們也要去找出在什麼時候是沒有感到不愉快的。如果你被某種情緒困擾著，那麼去找出在日常生活中什麼時候它沒有生起是極為重要的。要是你能以開放的態度來面對它，你也許會感到驚奇，在一日之中，有很多時刻是完全沒有你剛才所說那種情況的，我肯定你現在也沒有經歷著它，因為我看到你在微笑。

我建議你嘗試去運用其中的方法，但如果還是沒有效的話，你可以打電話給我或來找我談談。

或許還可以補充一點，如果我們能把這樣的經驗視為有價值的經驗，是學習的機會，這將是一種美好的生活方式。從不愉快的經驗學習，從我們認為是負面的情況之中學習，視它們為有助於心靈成長的學習機會。

我想還有時間回答最後一個問題。

聽眾：當平時沒有事情發生的時候，是很容易說以慈悲對待別人的，但當有事情發生的時候，例如某人在我們身邊做了某些行為或說了某些說話，自己便會很忿怒，慈悲心也不知去了哪裡，有時甚至會忿怒數天及難以入睡。不知導師有否這樣的經歷？及請你教導我們應該怎樣做？

導師：很好的問題，很好的問題！很高興你提出一個有關日常生活的實際問題。首先我想分享我是如何去處理這類情況的，希

望能夠幫你去處理你所說到的情況。第一點是：不需感到驚訝。因為正如我剛才所說，我們是普通人，我們仍然是不完美的。只要我們還是普通人，還是不完美的話，我們還是會發怒的，所以何需驚訝呢？

第二點是：不要因為生氣而給自己減號。因為當在給自己減號時，實際上你是為自己的忿怒而發怒，你為自己的忿怒而憎恨自己。

第三點是：如果不能在忿怒生起的時候去觀察它的話，至少在事後去作一個反思。反思一下發生了什麼事情——我為何發怒呢？我為何說出那些說話呢？是什麼東西使我失去控制呢？正如我在之前的問題所說的，我們的失敗經驗可以成為我們寶貴的善知識。反思的時候，態度要很友善、很柔和，而不是以嚴厲的態度來責備自己，使內心生起不必要的內疚和懊悔。然後正如在講座時提及的，你可以原諒自己及對自己說：“因為我還是普通人，這次我發怒了，但讓我下次再遇到那人時，看看我又如何和他相處。”要是這樣的話，你便能從這類經驗當中學到東西，你可把這種經驗視作一種修習的實驗。如果我們對自己有要求的話，這要求不應是“我不會發怒”，更合乎現實的要求是“看我能多快從忿怒中回復過來”。這便是在日常生活中修習正念的重要性。正如我昨天所說，如果你能修習正念，與呼吸聯繫起來，當你開始發怒時，呼吸會讓你知道自己正在發怒。正念能幫助你留意到忿怒的生起，這會幫你從忿怒中回復過來。

我遇過一位脾氣極壞的女士，她最大的困擾就是發怒。我給她一個簡單的建議，這建議對她來說很有效。我建議她在口袋裡攜一面鏡子，告訴她：“每當生氣時，請照照鏡

子，不要開口說話，只是照照鏡子。”當她依著去做之後，她吃驚地看到一個這樣的人。她是一位很注重外表的人，所以每次看到鏡中忿怒的樣子都感到很難看。這使她很快便能夠從忿怒中回復過來，有時她還能夠取笑自己的忿怒呢！

我相信時間已差不多了。現在讓我們休息一會，在這短短的休息中，正如我在過去兩天所提到的，請保持正念慢慢走動，保持寧靜，欣賞一下由寧靜所帶來的內心空間。請在數分鐘內回來。

[小休]

坐禪

[坐禪中的導引]

讓我們一起來修習慈心禪。首先以我們的身體來開始。……去感受一下友善、柔和地對待自己時的感受。……

感恩我們有這個身體，我們能運用這個身體來修行。……

你能否視自己為自己最好的朋友呢？你能夠真正感受到嗎？感覺身體的每一處，整個身心都是自己最好的朋友。……

感受一下心房的位置。……讓你的心為自己敞開，像花朵般開放。……

感覺自己就是自己最好的朋友，你能否原諒自己過去的任何過錯呢？……

在原諒自己時，你能否衷心對自己說並感受以下的說話呢？“願自己健康，願自己快樂，願自己平靜，願自己能從苦惱中解脫出來。”……

如果你沒有這類心靈創傷，你可以因你已治癒它們而感到快樂。……

如果別人曾做過一些事情傷害了你，讓我們學習從原諒別人和放下過去之中來治療這些心靈創傷。……

學習放下你背負著的憎恨和敵意。……

你能否想起他們，然後亦這樣祝願他們呢？“願他們健康，願他們快樂，願他們平靜及願他們能從苦惱中解脫出來。”……

在治療我們心靈創傷的時候，願我們感受多些喜悅，多些輕安，更友善地對待自己及別人。……

現在讓我們來隨喜：我們在培育慈心來對待自己；我們在培育慈心來對待別人。……

[響磬]

唸誦

在我們唸誦之前，讓我們感覺一下這佛殿的寧靜及祥和。……

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sādhu

Santi

南無釋迦牟尼佛……

釋迦如來……

[唸誦完畢]

願各位健康、快樂、平靜及能從苦惱中解脫出來；願所有眾生健康，願所有眾生快樂，願所有眾生平靜，願所有眾生都能從苦惱中解脫出來。很多謝各位。







志蓮淨苑禪修講座

第四天

慈悲喜捨 二

不給加號，也不給減號；
不加以喜好，也不加以厭惡——
學習如實地去觀察事物。

慈悲喜捨（二）

再次歡迎在座各位。

昨天我曾經談到慈、悲、喜、捨這四種質素的重要性，這是佛陀所強調的四種美好質素。根據佛陀的教導，當我們培育這些重要的心靈質素時，我們就像天界的眾生一樣，這就是它們有時稱為“四梵住”的原因。我喜歡視它們為我們四位美好的朋友。當我們的心內有這四位朋友時，會使我們美好，會使我們體會更多喜悅及輕安，而且也能薰染及影響我們周圍的人。

昨天我談到這些質素中的其中兩種：慈心和悲心。簡略地說，修習慈心可視為學習使自己成為自己最好的朋友，之後也學習成為別人的好朋友。慈心幫助我們開放自己的內心來對待自己，也能使自己開放內心來對待別人。悲心是當你看見自己受苦，及當你看見別人受苦的時候，去做一些事情來解決自己的苦惱及做一些事情來解決別人的苦惱，這便是悲心質素的培育。

在現代這個世界裡充滿很多苦，苦以各種不同的形式出現。所以，培育這種悲憫的質素去對治別人及自己的苦是極為重要的。關於這點，佛陀曾說：“幫助別人就是幫助自己；幫助自己就是幫助別人。”最終，你會看到自己和別人是沒有界限的。

今天，我想談談有關第三及第四種質素：喜心和捨心（不受擾動的平穩心）。有意思的是：悲心是當你看到各種苦之後的回應；而喜心是當你看到別人快樂時，你自己也因別人快樂而感到快樂。有時候隨喜是不容易做到的，因為跟這個質素相反的是嫉妒，尤其是當你看到別人比自己做得好時，我們可否在別人快樂和喜悅時也真正感到快樂和喜悅呢？

在某角度上，我們能把喜心和悲心聯繫起來。當看到別人受苦而你做些事情令他們感到喜悅及輕安時，你會因此而感到非常快樂。

還有一點是很有意思的，正如我昨天所說，喜心就是學習為自己的快樂而感到欣喜。這雖然聽起來很簡單，但事實上，對有些人來說是不容易的。我認識一些人，當他們遇到快樂及喜悅時，他們會說：“這不是我應得的，我是一個那麼壞的人，我不應得到快樂。”也有一些人會說：“我怎能覺得快樂呢！我只有覺得內疚，因為在我的周圍有那麼多人受苦，我豈能自己去感受喜悅呢！當我感到喜悅時，我會對此產生內疚。”因此，學習去培育喜心是極為重要的。一句很有意思的句子，“隨喜自己的快樂，隨喜自己的善行。”隨喜心能幫助我們找到自己越來越多正面的質素，而當你看到自己越來越多正面的東西時，你定會看到別人越來越多正面的東西。

正如我昨天所說，在座各位應感到欣喜，因為大家已發心去行踐心靈的道路，發心去成為禪修者。大家應隨喜自己發心去過一種無害的生活：學習不去傷害自己及不去傷害別人。大家也應隨喜自己能夠修習禪修來對治苦惱。有時候或大多數的時候，禪修就是去對治我們身體上或心理上各種不愉快的經驗。試問世界上能有多少人打算這樣做呢？我們能夠為自己發心處理不愉快的經驗而隨喜嗎？正如我說過的，無論這些不愉快的經驗以哪種形式生起，嘗試向它們學習。問自己一個問題，我從中學習到什麼呢？

我見到在座有些人這幾晚都有來，我感到很高興。你們應該隨喜自己，如果沒有這種決心，沒有這種興趣的話，你們便不會這樣做。所以，隨喜自己有一個堅強的決心，隨喜自己發心去聽聞佛法及行踐佛法。

對一些人來說，挑剔自己，苛刻地對待自己，給自己減號是一件很自然的事情。因此我們需要作出努力，用心去培育隨喜這種正面的質素，隨喜我剛才所提及的那些事情。

有時我這樣想，所有人都有解脫的潛能，解脫的質素都在我們的心中。禪修可視為認知及體會這些質素的途徑，讓這些質素在我們的心中生長。

隨喜心是天界眾生的心靈質素，希望大家能夠體會這種美善心——隨喜自己及別人——的重要之處。

慈、悲、喜、捨最後的一種質素是捨心——不受擾動的平穩心。它也是一種我們需要去培育，去下功夫的質素。坐禪的時候，無論在我們的身心生起什麼事情，如果是愉快的，若你有捨心的話，便不會給它加號，不會執著它，也不會生起一種想它延續下去的渴望；如果沒有捨心，當不愉快的感受生起時，無論是身體或內心的苦受，我們自然的反應是給它減號、厭惡它、抗拒它。所以，若有捨心的話，無論遇到任何愉快或不愉快的事情時，我們都不給加號，也不給減號；不加以喜好，也不加以厭惡——學習如實地去觀察事物。

我常常強調，當我們還沒有覺悟時，我們便有喜好和厭惡的時刻，這種反應是存在的。所以我建議在大家有喜好厭惡的時候，只需知道自己有這種反應，然後親自去找出：當我們喜好某些東西，當我們執取它的時候，是怎樣給自己製造苦惱；同樣地，當我們厭惡某些東西，當我們抗拒某些東西的時候，又是怎樣給自己製造苦惱。所以，我們也同樣能從喜好和厭惡當中來學習。因此，在某角度來說，這個修習是十分簡單的。

當我們有喜好或厭惡的反應時，只需知道自己有這種反應，利

用它作為一個學習的機會。我們也學習不去對事物作出喜好或厭惡的反應。當你沒有喜好或厭惡反應的時候，你只需知道你是沒有這種反應及去觀察這為自己所帶來的結果和益處。所以，我們應該學習以開放的態度來面對事物，學習以開放的態度來面對有喜好厭惡反應的心和沒有喜好厭惡反應的心，看看兩者的不同之處。這是很重要的。

以上就是我們在坐禪的時候可以嘗試修習的一些建議。然而，我們能在日常生活之中這樣修習嗎？在日常生活之中來修習也許比較困難，但這正正便是修行的好地方。如果你觀察力夠敏銳，在日常生活的各種情況中保持正念的話，你會把捉到自己在什麼情況下會喜歡某些事情，然後希望這些事情延續下去，給它們加號；而在另一些情況下自己會不喜歡某些事情，這時便想去擺脫它們。日常生活的修習就像坐禪一樣，當你喜歡某些東西，當你執著某些東西時，看看有什麼事情會發生在自己身上，看看它對自己有什麼影響。你將會有一個很重要的發現，你會體會到人生有很多事情是不能符合我們的意願的，但我們偏偏對自己作出各種的要求：自己應該要怎樣，自己一定要怎樣。我們也對別人作出各種的要求：他們應該要怎樣，他們一定要怎樣。我們也對生活作出各種要求：生活應該要怎樣，生活一定要符合自己的理想。然而，要求是一回事，但現實又是另一回事，就是這麼簡單，我們為自己製造了苦惱。因此，在日常生活之中去明白我們怎樣因自己的要求而製造苦惱給自己是很重要的，這把我們帶引到佛陀所發現的“四聖諦”之中。我有點好奇，想知道大家有沒有聽過四聖諦，如果沒有的請舉手。

關於四聖諦，簡單來說，第一聖諦便是苦諦。沒有人不會不熟悉第一聖諦的。在座每一位包括我自己，都體驗過第一聖諦，也許

現在你們當中有人正感受著它。這裡生起一個有趣的問題：為什麼苦是一個聖諦？苦有什麼崇高的地方呢？這是一個有趣及有用的問題值得我們去反思的。我認為苦是聖諦的原因，是因為從苦之中如果你能進一步了解第二聖諦（集諦）的話，之後你便能夠進一步找到離苦的方法。所以如果在日常生活中遇到苦的時候，若你能這樣告訴自己：“我正在體會著第一聖諦。”這是一個有趣的方式去認識苦諦。但大多數人只是卡在第一聖諦裡，只是在受苦。

要了解第二聖諦有時是比較困難的，因為你需要找出自己怎樣替自己帶來苦惱——從自己的喜好、厭惡和各種要求之中令自己受苦。明白到苦惱是由自己所製造出來是極為重要的，因為如果我們明白到是自己在令自己受苦，而又明白到只有依靠自己才能從自己所製造的苦之中解脫出來的話，這會帶我們到第三聖諦（滅諦）及第四聖諦（道諦）。

問答

導師：如果大家對四梵住或是我所簡述的四聖諦有任何問題，請隨便發問。你們亦可發問在日常生活中所面對的問題。我要告訴大家，過去幾天你們提出了很有用，很實際的問題。

聽眾：我有些不明白的地方想請教老師。這是關於捨跟慈、悲、喜的關係的：捨心是不去分別事物，捨棄它們，而慈、悲、喜都是牽涉入事物之中。我們修捨心的時候，怎樣和慈、悲、喜三種質素協調呢？

導師：非常好的問題，非常好的問題。我喜歡用實際的例子，讓我們舉一個實際的例子，例如當你在走路的時候，你看到有人跌倒在路上。如果你有慈心及悲心的話，你會感到迫切及有

需要對這件事情作出回應。這裡有兩個很重要的詞語：情緒反應（reacting）和理性回應（responding）。情緒反應是有情緒牽涉在內的，例如恐懼、不安等，你甚至會叫喊。如果是情緒反應的話，你便不能清楚知道該怎樣去幫助那個跌倒的人。如果我們具有捨心，便會以一種理性的回應而不是情緒的反應來處理這件事情。由此可見，這四種質素是怎樣緊連在一起的。希望這解釋能令你清楚明白。

還有其他問題嗎？

聽眾：我有一個問題。正如老師剛才說的，當我們遇到這些事情時，我們冷靜地去處理它，但是如果一直都是用這種態度來處理事情的話，內心會不會逐漸變得很冷漠呢？

導師：這就是為什麼我在回答上一個問題時說到你必須要有慈心和悲心。如果沒有慈悲心的話，你看見有人跌倒在路上時，你只是走過而不會理會他。而正因為有慈悲心，你才會覺得有需要做些事情，有所行動，去關心及幫助那個人。而從那關心別人的情操中，自然便會作出一種和捨心相應的理性行動。這就是培育這些質素的美好之處。希望以上的解釋能夠解答你的問題。

聽眾：師父，我們應該怎樣在坐禪之中修習慈、悲、喜、捨這四種質素呢？

導師：又是一個很好的問題，實用的問題。是這樣修習的，有時我會提議選擇其中的一種質素來修習，或者今天我們可以跟昨天一樣選擇修習慈心。如果你想去培育悲心的話，假如坐禪的時候因身體痛楚令你受苦，你可以嘗試做些東西，不用繼

續受苦下去。當身體或內心在受苦時，你嘗試對它做一些東西，學習對它友善，學習放下它。坐禪的時候你可以這樣來修習悲心。當你這樣修習的時候，你也許即時感受到喜悅，感到快樂：“真好了！原本我在受苦，我對它做些東西後，現在轉變過來了。”你因此能體會到喜悅和快樂。之後，你能夠體會到最後的一種質素——捨心——明白到我不應執著這些喜悅不放。所以，你能看到即使在一個簡單的情況中，我們都能培育慈、悲、喜、捨這四種質素。今天在我們坐禪時，我會給予一些修習全部四種質素的導引。

聽眾：我想回到剛才關於慈心和悲心的問題。當我們看到一個小孩子跌倒在路上時，我們不是會有反應，會有感受的嗎？

導師：我再次重複同一點及用小孩子作為例子。當你在走路時，你看到一個小孩子跌倒，雖然他不是一個大人，但道理都是一樣的，你會對這個小孩子作出情緒反應，你可能會叫喊，甚至覺得難過：“噢！看看那孩子多麼可憐！”當你這樣被捲入情緒之中的時候，你將沒有能力去幫助那個可憐的小孩子。跟看到大人跌倒的情形一樣，你可以用理性的回應來作出行動，關懷和幫助那個小孩子。所以我分別用了兩個詞語，請分清楚這兩個詞語不同的意思：情緒反應(reacting)和理性回應(responding)。

正如我之前說過，如果我們有情緒反應時，同樣地，我們也能向這種反應學習：是什麼使我這樣難過？是什麼使我這樣憂愁？是什麼使我這樣不安？這可能是因為你有一個聯想：“也許我的孩子也會這樣。”所以，我們可能會從路上所看到的一件細小事情中編造一個巨大的故事出來。如果這

種情況發生的話，你可以反思一下：“噢！為什麼我會作出情緒反應呢？”於是，自己的情緒反應便成為一個禪修的觀察對象。

也許在某些場合之中，你能作出理性的回應——十分清楚，十分冷靜，十分平穩地去作出必須的幫忙。之後你會很清楚看到兩者的分別：“呀！看看當我情緒反應的時候是怎麼樣，理性回應的時候又是怎麼樣。”看看兩者有什麼不同的地方。

面對自己內心發生的事情，我們也是用相同的方法。若一個人在日常生活中慣常對事物生起情緒反應的話，當他在坐禪的時候，也很容易會對所發生的東西生起情緒反應。舉一個例子，假設你的膝蓋在痛，你可能會想：“我的膝蓋在痛，說不定我的膝蓋也許會斷掉，我認識一些禪修者，他們的膝蓋斷了。”所以，從膝蓋痛楚的事情當中，你能編造一個巨大的故事出來。從膝蓋痛楚的事情當中，你能生起焦慮，你能生起恐懼，你能生起不安，你能生起全部這些不愉快的情緒。若是理性回應的話，你只是觀察痛楚，學習與它交個朋友，到痛楚難以忍受的時候便轉換姿勢。

很多謝各位的發問。現在讓我們在坐禪之前休息一會。在休息期間，請嘗試繼續保持正念，放慢動作及保持寧靜。一些朋友告訴我，他們感到這裡的氣氛非常寧靜及祥和。我聽後很高興，看看我們能否繼續保持這種氣氛。

[小休]

坐禪

[坐禪中的導引]

讓我們由修習慈心開始。……我們嘗試向每個方向散發、擴展我們的善意。……

願眾生健康，願眾生快樂，願眾生平靜，願眾生從苦惱中解脫出來。……

現在讓我們想一想一些我們認識而又正在受苦的人，他們受著的可能是身體或心靈上的苦。……

讓我們去感受他們所受的苦，讓我們去關懷他們。……

願他們能從所受的苦惱中解脫出來。你能否真正發自內心來祝願他們呢？……

現在你能否為自己在嘗試培育慈悲心而感到快樂呢？……隨喜自己能夠去關心他人。……

你能否為自己嘗試去培育這些內心質素而感到快樂呢？……

現在讓我們嘗試去培育捨心這種重要的質素。現在這一刻無論我們的身心正在發生什麼事情，你能否不加以喜好，不加以厭惡地去對待它呢？……

如果我們的身體感到痛楚，感到不舒適，我們能夠不起情緒反應嗎？……

如果你的內心不平靜，你能否只是知道內心不平靜而不對它作出情緒反應，不給它一個減號呢？……

如果你在經歷著愉快的感受，你能否對它不生喜好呢？如果你在經歷著不愉快的感受，你能否對它不生厭惡呢？……以開放的態度來面對任何發生的事情。……學習如實地觀察事物。……

[響磬]

請看看這種捨心能夠持續多久。現在讓我們來做些美妙的唸誦。

唸誦

在我們唸誦之前，讓我們感受一下這佛殿的寧靜及祥和，為我們的內心製造一些空間。

Buddham saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sādhu

Santi

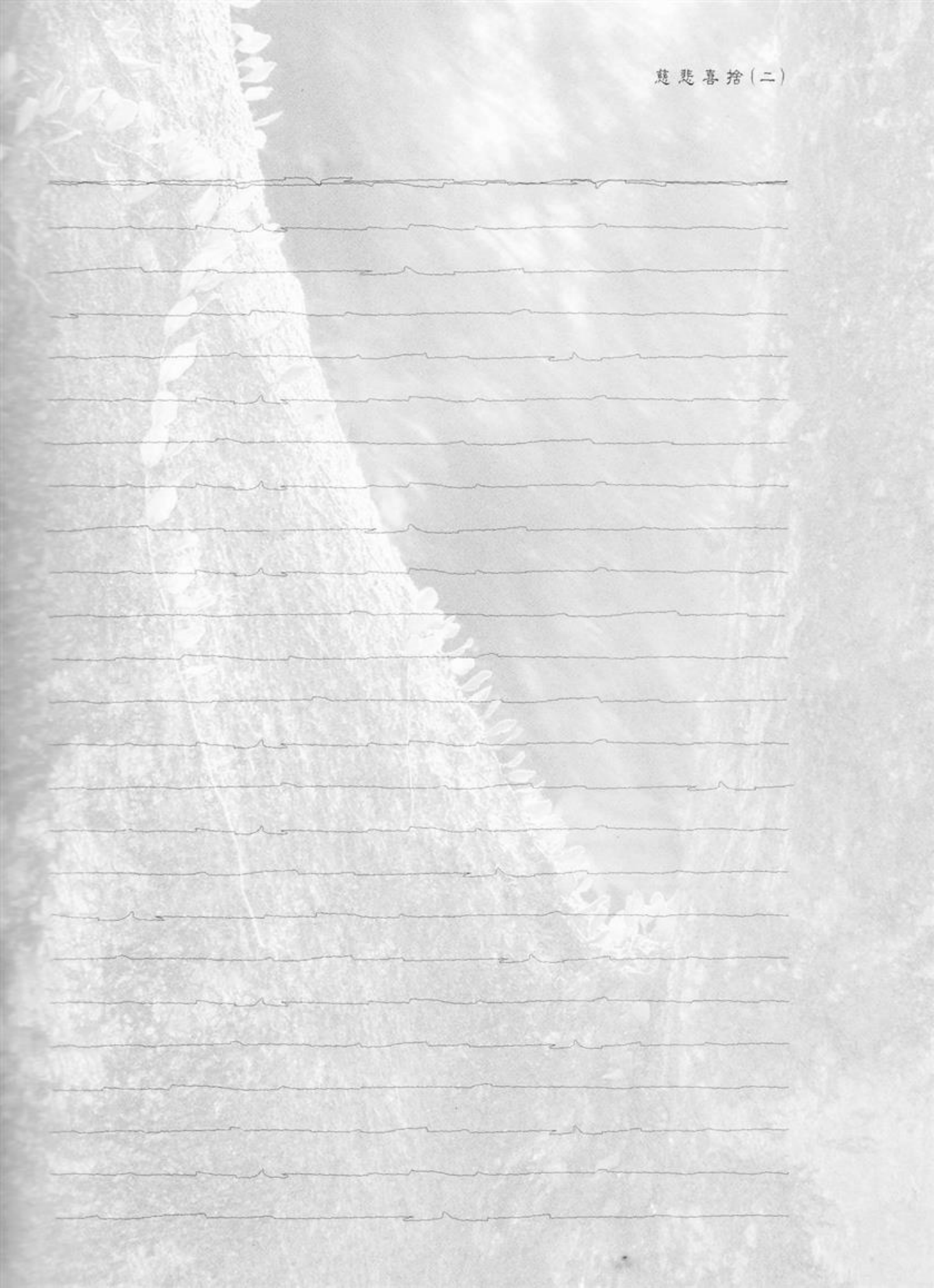
生命是吾師

南無釋迦牟尼佛……

釋迦如來……

[唸誦完畢]

願在座各位健康、快樂、平靜及能從苦惱中解脫出來。在睡覺時，願你們睡得安詳及安詳地醒來。多謝各位。





09:30 am 開示

10:00 am 坐禪

10:45 am 站禪、行禪

11:30 am 瑜伽

12:30 pm 坐禪

01:00 pm 午飯

02:00 pm 分組接見

03:30 pm 瑜伽

04:30 pm 坐禪

05:15 pm 開示、總結

06:00 pm 唸誦、慈心禪

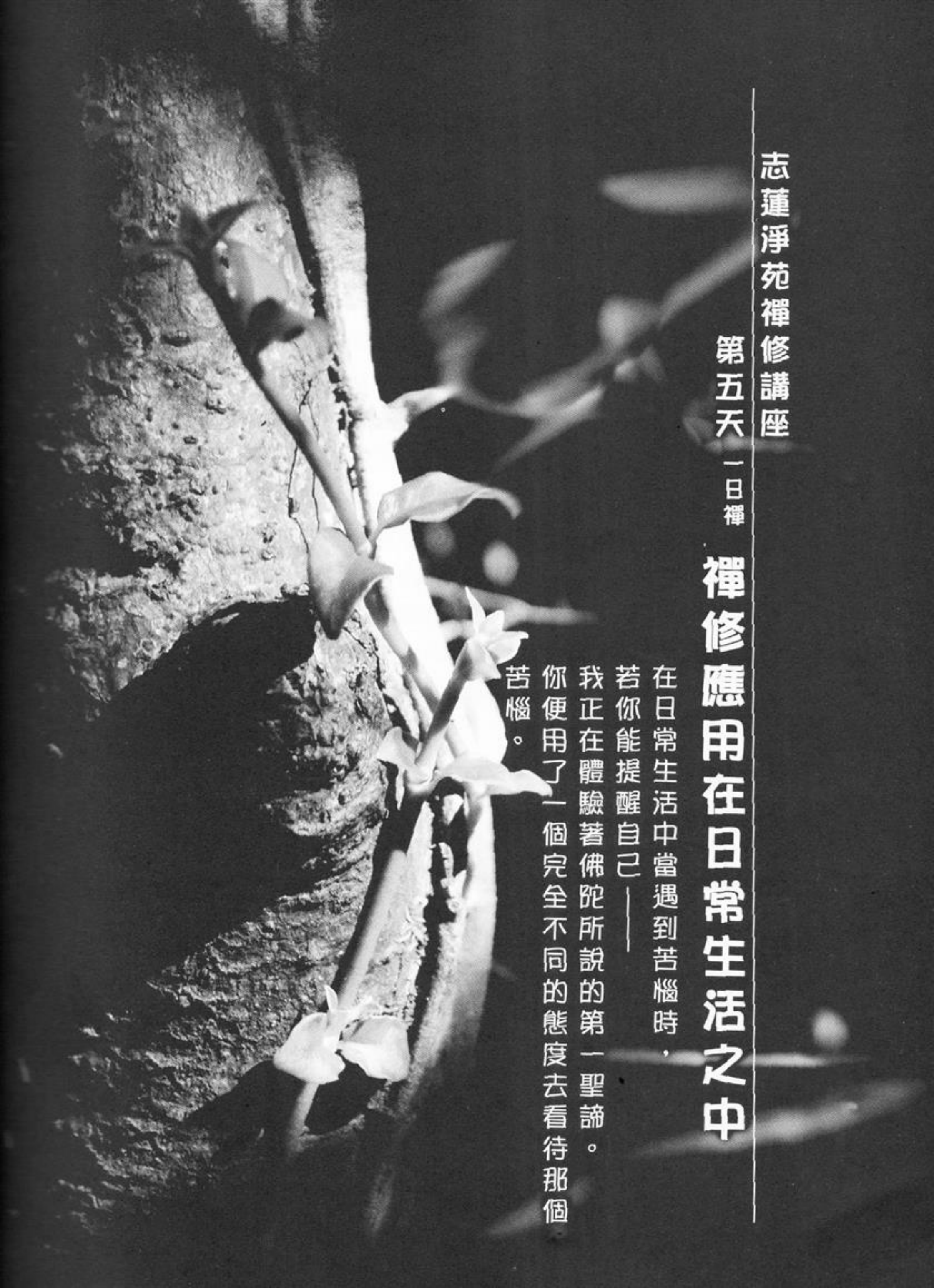
06:30 pm 完結

志蓮淨苑禪修講座

第五天 一日禪

禪修應用在日常生活之中

在日常生活當中遇到苦惱時，
若你能提醒自己——
我正在體驗著佛陀所說的第一聖諦。
你使用了一個完全不同的態度去看待那個
苦惱。



一日禪

開示

歡迎在座各位參加這個一日的禪修活動。我想告訴大家我們今天將會嘗試去做些什麼。首先第一點我想提出的，就是在座每一位都應該感到十分高興，因為今天是星期日，是假期，你們能發心用整整一天到這裡來禪修，應該因此而隨喜，應該因此而感到十分快樂。

在先前的講座中，我曾強調在禪修中一個很重要的要點，就是正念的修習。所以，今天我們將特別為培育這種非常重要的技能——保持覺醒的技能——去努力。嘗試盡量每一刻都保持正念——無論是坐著、站著、行走、吃東西、做瑜伽、上洗手間等事情，請你們都努力去對自己身心所發生的事情保持覺知，保持清醒，活在當下。

學習友善、柔和地運用正念也是很重要的。關於這一點，有一篇大乘佛教的經文把留意自己，觀察自己比作一位母親——她看護、觀察、留意自己孩子的一舉一動，像母親一樣，我們以正念柔和地看護、觀察自己身心所發生的各種事情。正念與柔和兩者的結合是極為重要的。

正念另一個重要的地方，就是去體驗當下。所以今天就讓我們努力去放下過去所發生的事情。我們不能改變過去，因它已經成為過去；讓我們也不去想及將來，因將來還沒有到來。在某角度來說，想著過去或將來都不是生活在現實之中。所以，今天我們會盡量去運用正念，友善地活在每一個當下。

處理情緒是禪修當中一個很重要的課題，尤其是為我們帶來苦惱的情緒，如悲傷、恐懼、不安、羞愧、內疚等等，這些都是為我們帶來苦惱的東西。而我將會介紹一些方法幫助大家處理這些不愉快的情緒。

同樣重要的是，當這些不愉快的情緒沒有生起的時候，知道它們並沒有存在。所以，修習正念對我們很有幫助，如果我們知道怎樣去運用正念的話，便會知道自己有哪種不愉快的情緒生起；如果我們有正念的話，便會知道它們什麼時候並不存在。我將會介紹一兩種能幫助大家去對治這些不愉快的情緒的方法。

對自己有信心是很重要的——“我知道這些不愉快的情緒什麼時候會生起，我知道怎樣應付它們。”所以我們不需要害怕這些不愉快的情緒。我希望今天你們每人都能找到一些對治苦惱的方法。我也希望你們能夠培育出自信心，對自己及對佛法有信心——“我明白到困難是會生起的，苦惱是會生起的，但我知道怎樣去應付它們，我知道怎樣從苦惱中回復過來。”——這是極為重要的。

今天會有小組討論的時段。在小組討論時，請發問今天禪修所遇到的問題或分享你今天的體驗，這是非常重要的。我們只會著眼於有關實修上的問題，請發問相關的問題或者提出你所遇到的困難。

總括來說，我希望大家作出努力，充分運用今天你們在這裡的時間。正如剛才我說，我們犧牲一個假日來到這裡，讓我們充分利用今天去一瞥，去品嚐一下禪修的味道，然後有信心地知道：經由自己的努力，我們能夠找到一條道路，從自己製造的苦惱中解脫出來。很多謝大家。現在讓我們用坐禪來開始今天的活動。

坐禪

[坐禪中的導引]

讓我們由善待自己的身心開始。友善及柔和地對待自己的內心，友善及柔和地對待自己的身體。……

你能否視自己為自己最好的朋友呢？你能否真正去感覺他呢？感覺身體的每個部分，整個身心都是自己最好的朋友。……

作為自己最好的朋友，你對自己完全有信心及完全信任。……

現在讓我們只是保持正念，清醒地覺知每一刻我們的身心所發生的事情。……

請明白我們所做的不是修習專注，只是學習保持正念，保持清醒，保持警覺。所以，請不要嘗試去得到些什麼，只是知道身心所發生的事情便是了。……

如果你有正念，你能知道你是完全安坐下來的，你會感到這個佛殿的寧靜。……

現在我們用正念去覺知我們的呼吸。請容許你的身體自然地呼吸，只是覺知呼吸在你身體上的感覺和動靜。……

你知道身體在呼氣。……你知道身體在吸氣。……

友善地對待你的思想，內心回到你的呼吸上。……

在你的朋友“呼吸”的幫助下體會當下。……

當呼吸是長的時候，你知道它是長的；當呼吸是短的時候，你知道它是短的。當呼吸是深的時候，你知道它是深的；當呼吸是淺的時候，你知道它是淺的。……

呼氣的時候，感受這佛殿的寂靜；吸氣的時候，感受這佛殿的寂靜。……

如果身體上有不舒服的感覺，只需學習對它友善及柔和，不要視它為干擾或使你分心的東西。……

現在我們用慈心禪來結束這節禪坐。如果身體上有不舒服的感受，你能對這些感受友善到什麼程度呢？你能否不厭惡這些感受呢？……如果你有不愉快的情緒，你能對這些情緒友善到什麼程度呢？能否不厭惡它，不生起想它離去的期望呢？……如果你有些不喜歡的思想，你能對這些思想友善到什麼程度呢？能否容許它存在呢？……如果你不抗拒這些東西，那便沒有苦惱。……

請不要弄出聲響。……

[響磬]

請不要認為禪修已經完畢，請持續去知道每一刻你的身心在做什麼。

站禪及行禪

我們能以行、住（站立）、坐、臥四種姿勢來禪修。接著我們將會以行、住、坐三種姿勢來修習。現在讓我們來做一會兒站禪。請慢慢地站起來，持續觀察由坐著到站著的每一個動作細節，觀察你要站立的意念。請嘗試不騷擾到四周的人，慢慢地站起來。……

[站禪及行禪中的導引]

現在只是去感受站立。感受在站立時不同的身體感覺，不同的身體動靜。……若有思想出現時，柔和地放下它然後回到身體的感覺上。……借助身體來體驗當下。……

留心地，敏銳地注意身體的感覺如何不停的轉變。……

感受一下當你的身體完全靜止站著時是什麼的一回事。……你能否感覺到四周的寧靜呢？……

不需要想過去，不需要想將來。……借助身體的感覺和四周的寧靜來體驗當下。……

無論身體有什麼感受，它們只是一些感受而已——時刻不斷生起，時刻不斷消逝的感受。……

[響磬]

現在讓我們修習行禪。S.K.會提供一些行禪安排上的指示。

步行的時候，請覺知身體的各種動作。同樣地，借助醒覺的步行來體驗當下。……

感覺步行時身體的各種感受和動靜。……

請將視線放在你前面的人的腳上。……

柔和地放下你的思想，內心回到步行中去。……

感覺步行時身體的各種感受和動靜。……

只是去享受覺醒的步行。……

請不要東張西望。請將視線放在你前面的人的腳上。……

你能否有如踏在蓮花上那般步行，清楚知道你所走的每一步呢？……

你感受到膝部的感覺嗎？你感受到腳部觸及地面時的感覺嗎？……

現在請嘗試將步伐放慢下來，這樣你能清楚知道在每一刻之中的每一個步伐。……

柔和地放下你的思想，內心回到步行中去。……

無論你走到哪裡，請停下來站著及合上你的眼睛。……

在做瑜伽之前，我們有一節短的坐禪。請持續保持每一刻的正念，慢慢步行至你的座位，然後我們來一節短的坐禪。由步行到坐下來都持續保持正念是很重要的。

請每一刻都保持正念。……

這是一節很短的禪坐，我們嘗試每一刻的內心都帶著警覺和清醒來坐禪。這節坐禪的時間很短，請嘗試不要移動身體。……

[響磬]

很多謝大家。很多謝大家！我感到剛才的確是一節很寧靜的禪坐。

請在做瑜伽之前或之後去洗手間，避免在瑜伽和禪坐的時候去洗手間或外出，謝謝。

瑜伽

坐禪

希望大家做完瑜伽之後能感到放鬆下來。現在我們做一種很重要的修習，是專為對治我們的不愉快情緒的。在這修習之中，你容許任何的思想，任何的情緒和任何的感受生起：當它們生起的時候，只是讓它們生起和消失，學習和這些東西交朋友，包容它們及

讓它們存在。若然生起了一些你不喜歡的思想，請不要給它們減號，只是包容它們及讓它們存在。若然生起了一些你不喜歡的情緒或感受，都是以同樣的方法來對待它們，觀察它們時時刻刻的轉變。還有，去洞悉它們根本都不屬於自己的。

[坐禪中的導引]

我們在學習和不喜歡的思想交朋友。……我們在學習和不喜歡的情緒交朋友。……我們在學習和不喜歡的感受交朋友。……

[響磬]

午飯

現在是午飯時間，吃東西也可以是一種修習。現在我提供一些建議，使吃飯也可以成為一種禪修。

第一點是當我們在吃飯之前，用一些時間去感恩，感恩我們有這餐食物。對各種事情感恩是一種很重要的質素，我們需要培育這種質素。

另一點是今天所強調的，在吃東西時保持正念、覺知。在吃飯時我們可能生起一些關於過去或將來的思想，我們只是去覺知它，然後放下它及回到當下的吃飯之中。

另一點是請有意識地咀嚼食物。看看有意識地咀嚼食物會有什麼不同之處。還有，請全心全意地品嚐食物的味道及有意識地吞嚥食物。

另一點是當我們吃東西時，我們有時會對食物生起喜歡或不喜歡的心念。所以，請去覺察自己的喜歡與不喜歡的心念。

另一點是關於食量的。有兩種極端：一種是吃得太多，另一種是吃得太少。我們是需要找出自己的適中食量的。要找出自己的適中食量，唯一的方法是吃的時候聆聽自己胃部的感覺。

要做到以上所有的建議，唯有我們靜靜地吃飯時才能做得到。所以，請大家保持寧靜及正念地吃今天的午飯。在下午二時我們再見面之前，看看我們能夠做得到多少持續保持正念，看看我們能夠做得到多少持續保持止語。多謝大家。

分組接見

[與甲組的研討]

導師：我們可討論今天所嘗試做的事情。讓我們重溫今天做過的事情，如果你們有任何問題的話，可提出來。

我們修習的第一個技巧是對所有發生的事情只是保持正念。有沒有人對這方面有問題呢？

聽眾：我有一個問題。當我修習行禪及站禪時，我能夠沒有什麼雜念及知道當時所發生的事情。但我在坐禪時就有很多妄念，而我的內心被這些雜念所帶走。在坐禪之中我是比較差的，如果下一節禪坐我被雜念帶走的話，我可否起座做行禪或站禪呢？

導師：一個很清楚的問題。我所介紹的這種技巧是很簡單的，只是去觀察所經過的思想，只是很清楚、很敏銳地去知道在每一刻之中有什麼思想生起。所以，若我們有這種正念的話，有思想經過是不成問題的。關於這種技巧還有沒有其他問題呢？

聽眾：多謝導師開示。現在我知道苦是因為我的期待而來的，但期待是我的壞習慣，我應如何處理這個一再出現的壞習慣呢？應以隨喜心對待它還是捨棄它呢？如果去捨棄它的話，這是否又成為另一個期待呢？

導師：說苦是由我們的期待所製造出來是相當正確的，期待是我們一種很強烈的習氣。有正念的時候，當你的習氣生起時你會立刻知道，然後去了解那只是一種習氣而不是真實的事情。

所以正念是很重要的。當習氣生起時，無論它以怎麼樣的形式生起，覺知它的生起，然後學習放開它，覺知它只是一種習氣，只此而已。因此，在它生起時如果你能把捉著它的話，那是非常好的，因為你將能夠很有效地對治這種習氣。但正如我時常說到，因為我們還是普通人，有時我們也會因未能把捉著生起的習氣而成為受害者。若是這樣的話，即使在事情過後，也可去對這件事情作反思，從這件事情中去學習。而處理這種習氣的最好方法，當然便是你所提到的正念和捨心了，學習以一種不受擾動的心來面對任何生起的東西。

至於你問到，要去得到一個不受擾動的心是否會成為另一個期待。同樣地，我們要明白：“我在嘗試保持捨心，但有時會做得到，有時會做不到的。”如果你能有這種開放的態度的話，是不會成為一個強烈的期待的。

若你這樣修習的話，將有一天你會不再受習氣的影響——當你的習氣不在的時候，你知道它不存在；當你的習氣生起的時候，你能夠對治它。

我很高興你有這個很重要的發現，我肯定你還會有更多的發現。我相信這些發現能帶給你信心，我感到你是能夠逐漸地對治這種習氣的。

你們做的另一個修習便是安住於呼吸。有沒有人對這個方法有問題或遇到困難呢？

聽眾：平時我在走路的時候就沒有什麼問題，覺得很自然。但當我在行禪的時候，將注意力放在腳上時，我反而覺得不自然，有時還覺得腳步不穩。這是什麼原因呢？

導師：你所說的很有意思，因為即使在坐禪的時候，我們也要自然地修習。所以，在修習出入息念的時候，我們要學習自然地呼吸。同樣地，當修習行禪時，我們一般會放慢腳步，但在慢下來時，我們亦要學習自然地步行。不論是出入息念還是行禪，如果以不自然的方式去做的話，我們自然是會遇到問題的。

從這個問題帶出很有意思的一點，便是當禪修時，有些人會覺得是要去做些特殊的事情，與別不同的事情。如果你嘗試去做任何你認為特殊，與別不同的事情，那麼你便會遇到特殊的問題。所以，請大家明白，禪修並不是一些特殊的事情，它是一些十分自然的東西。當我和一班小孩子禪修時是多麼美好，多麼自然，因為他們的內心簡單而不複雜，不會去追求特殊的東西。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：我很多時都是在晚上靜坐的，大約在凌晨一時左右。當我著意在呼吸的時候，覺得雙眼好像被扯進去似的，但在白天靜坐就沒有這種情況。白天和晚上是否有分別的呢？

導師：那得看情況。如果你是凌晨一時起床，我覺得你也許太用功了。我很高興你有這分熱誠，能夠在凌晨一時開始禪修，一個大的加號。但我建議你嘗試在早上三四時之間開始禪修，到時也許你所說的問題不會發生。在斯里蘭卡，大多數禪修中心的起床時間是三時半、四時或四時半左右。有足夠的睡眠是很重要的，當然每個人所需的睡眠時間都不同。

還有時間多答一個問題。

聽眾：當我在坐禪中注意呼吸時，如果嗅到污濁的空氣，又或者嗅到煮食的氣味，內心便會受到干擾。這時我應該怎麼辦呢？應否停止坐禪呢？

導師：不應該停止。我建議你繼續坐禪，因為要找一處沒有空氣污染的地方也許會有困難。問題的所在並不是食物的氣味，而是我們自己本身。如果能夠找到理想的地方，有清新的空氣，沒有食物的氣味，這是很好的。但這並不表示我們不應在有食物氣味或空氣不清新的地方坐禪。當你嗅到食物的氣味時，你可觀察自己對這氣味生起了什麼的心念。如果你嗅到食物的氣味時，對氣味不作反應，只是嗅到氣味而已，這是一種“觀”的體驗——瞥見問題不是在於外面所發生的事情，而是我們內心所發生的事情。

這是禪修的美好之處，能把這些稱為干擾和障礙的事物變成我們的老師。我們應該學習去面對這些環境，不要錯失這些機會，看看在這些環境下我們的禪修能夠做得到多少。這將帶給我們很大的自信，這是一個極為重要的突破。若果我們在一個空氣清新，沒有食物氣味的地方坐禪，你是否認為便沒有任何問題發生呢？到時，我們可能又會遇到其他的問題。

多謝大家問了這些很有用的問題。但我發覺到全部的問題都是由女士們發問的。我希望男士們真的沒有遇到任何困難。

[與乙組的研討]

導師：對於今天我們嘗試修習的有問題嗎？

聽眾：請問在坐姿方面有沒有一個標準的姿勢呢？

導師：盤腿應是理想的姿勢，但盤腿的姿勢也有好幾種，例如蓮花坐便是其中之一。不論哪種姿勢，最重要的是脊椎要正直。因為當脊椎正直的時候是很容易保持警覺、清醒和覺知的。瑜伽練習對坐姿會有幫助，如果你對坐姿方面有任何問題，請在下午那節瑜伽中向瑜伽老師提問，他會幫助你去解決坐姿方面的問題。採用一個你感到輕鬆的坐姿，這是十分重要的。禪修時內心能夠放鬆，身體能夠放鬆是極為重要的。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：導師，你可否略述一次出入息念呢？因為在出入息念的一講我沒有到來。

導師：簡略地說，首先是容許身體自然地呼吸，然後去找出呼吸的感覺——可能這感覺在鼻孔內的範圍，可能這感覺在身體的其他部位。就是這樣簡單，運用呼氣和吸氣來培育正念，運用呼氣和吸氣來使我們活在當下。

聽眾：我有一個問題，當我靜坐時，完全放鬆之後，我的眼睛會比較濕潤，有時候甚至有淚水流出來的。為什麼會產生這種現象和有什麼方法可以對治它呢？

導師：很高興聽到你在禪坐時感到放鬆。當你放鬆的時候，如果眼內發生了一些如你所說的事情，就用你那放鬆的心，只是知道它發生便可以了。當我們在禪修時，我們真的不知道我們

的身心下一會兒會有什麼東西生起，因為我們的身心是會有很多不同的東西生起的。如果我們去問：為什麼這些事情會發生在我身上？是正常的還是不正常的？是對的還是錯的？這將製造更多的問題，更多的苦惱給自己。禪修是極為簡單的事情。所以，無論生起了什麼，你只是觀察，你只是知道，然後繼續下去，只此而已。之後，必然又會有別的東西生起。

聽眾：導師您好，我的問題是關於慈、悲、喜、捨的。我的工作是在登記一些由死因研究庭裁定的資料的，當中有死者的姓名、性別、年齡、住址、職業、死亡的原因等等。在我當初工作的時候是很不開心的，每寫一份報告我都會留意死者的年齡，死亡的原因——是自殺還是意外。每寫一份報告，我的心都會痛一痛，感到很不開心。後來我唸佛號後感到好一些，現在我的心痛已經少一些了。這種心痛是否正常的呢？當我寫報告的時候會聯想到：自殺會影響他們的下一生，他們可能是很痛苦而自殺的，或者他們因意外而喪失了性命，因此我有不開心的感覺。這種不開心的感覺是否正常的呢？我應用什麼態度來面對它呢？我是不是要逃避這種感覺呢？唸佛號迴向給他們又如何呢？

導師：我提供一個簡單的建議。無論那人年紀大小，無論死亡的原因是什麼，你可以這樣想：無論那人現在身在何處，願他健康，願他快樂，願他安詳，願他從苦惱中解脫出來。你對那人培育慈心，以此來取代你的痛楚，取代你的悲傷，取代你的苦惱，這對你是好的，對那人可能也是好的。

聽眾：我發覺我每一次靜坐的時候都是很難做到放鬆的，很多時都有雜念。我應該怎樣做呢？

導師：有思想在腦海經過有什麼不妥呢？有思想生起是沒有任何不妥的。若我們認為不應有思想生起的話，我們自然不能放鬆下來。就是這個原因，所以我反覆提到和自己的思想交朋友，和自己的情緒交朋友，和自己的感受交朋友。我不明白為何禪修者憎恨自己的思想，真可憐的思想啊！

當我們不是在禪修時，我們認為有思想生起是完全沒有問題的；但當我們在禪修時，我們就認為不應該有思想生起。所以，當我們不是在禪修時，有思想生起了，我們覺得很輕鬆；但當我們在禪修時，有思想生起了，我們卻不能放鬆下來。這不是很好笑嗎？看看我們拿禪修這個名義來做了些什麼！請看清楚這一點。

聽眾：導師，我想問有關呼吸方面的問題的。我以往的呼吸習慣可能是反方向的，但靜坐時要用深呼吸，這令我坐禪時很僵硬，還會影響到皮膚。我想你提供一些建議給我。

導師：在你現時的坐姿之中，我肯定你是在呼吸著的。現在有沒有帶來問題呢？

聽眾：沒有。

導師：所以，當你坐禪時，就是這樣做，沒有什麼特別的。我們可看到剛才這些問題很有趣，都是認為禪修是一種不平常的事情，特殊的事情。在斯里蘭卡有一位禪修大師說：“在坐禪時若你去做‘特殊’的東西，你便會生起‘特殊’的問題。”請明白，禪修是一種生活的方式；請明白，禪修不是只局限於坐禪。正如我提過，禪修是無論行、住、坐、臥，

無論在任何情況底下，都帶有一個禪修的心，保持正念。這個時候，禪修便會變得自然，禪修便會變得不用刻意造作了。到時所有這類問題也許不再出現了。

我想還有時間答最後一個問題。

聽眾：我的第一個問題是，當我年青時我能夠盤腿坐禪，但現在我老了，不能盤腿。我可否像我現在這樣，坐在椅子，雙腳放在地上來坐禪呢？第二個問題是我以前是修習觀想的，我觀想阿彌陀佛。但現在年紀大了，內心比較散亂，有一次我修觀想的時候感到有一朵雲向我飄來，我應怎樣做呢？

導師：關於第一個問題，你現在的坐姿很優美，很安詳。

聽眾：我的腳可以放在地面上嗎？

導師：你現在的坐姿很完美。

聽眾：我現在已經九十一歲了。

導師：我真是很驚歎及欽佩你九十一歲，還可以這麼優美地坐在椅上和能夠這樣清晰來問這些問題。關於第二個問題，很抱歉，我沒有修習過觀想。我肯定你是有老師教你觀想的，所以我認為你應該向那位老師請教這個問題。很抱歉不能解答你這個問題。

聽眾：教我觀想那位老師已經過世了。

導師：那麼我嘗試提供一些建議。當你修習觀想時，無論遇到愉快的景象或不愉快的景象，都嘗試在這兩種處境中只是保持捨心。我肯定你能做到的。

多謝大家，現在讓我們和最後的一組來研討。

[與丙組的研討]

導師：你們有沒有任何問題呢？

聽眾：當我遇到負面的感受和負面的思想時，我怎能和它們交朋友及怎樣處理它們呢？

導師：我簡略地講述一些對治不愉快情緒的方法，當我們有不愉快的情緒時，可嘗試以下的方法。

第一個建議是不要感到驚訝。為什麼呢？因為在覺悟之前，我們一定會有不愉快的情緒。

第二個建議是請把它視為一個學習的機會。因為對我們來說，從不愉快的情緒之中來學習是極為重要及寶貴的。

第三個建議是正如我今天早上說過，我們能夠對它們友善到什麼程度呢？在感到不 OK 的時候，我們能夠做得到多少“去 OK 那些不 OK”呢？

第四個建議是嘗試去找出，嘗試去了解這些負面、不愉快的東西究竟真正是些什麼東西，是思想嗎？是感受嗎？是情緒嗎？請嘗試深入去了解這些你一向認為是負面的事物。

另一個建議是在這個時候，去想起我們的朋友——呼吸。或是像我們今天上午站禪那樣，當站著的時候，只是去感受身體上的感受。如果我們能夠安住於呼吸，安住於感受的話，思想或會比較少，這能幫助我們製造出空間來容納那些不愉快的情緒。

下一個建議是我們要明白，無論生起了什麼東西，它都一定會消逝的。一件很有趣的事情，當你有不愉快的情緒

時，如果你對那不愉快的情緒說：“不要離開我，請不要走。”它會怎樣呢？它不會留下來。即使它留下來，它也在不斷的轉變。事物生滅無常，我們是不能控制的。所以，請以開放的態度來接受這個事實，這亦是佛陀所教導的。

另一點也是很重要的，是當這些不愉快的情緒不在的時候，知道它們不存在。因為無常，所以我們有時會有愉快的情緒，有時我們會有不愉快的情緒。我們不能夠一直擁有愉快的情緒，也不能夠一直擁有不愉快的情緒。所以，請開放地對待這兩種情緒。當它們存在的時候，知道它們的存在；當它們不存在的時候，知道它們不存在。

最後的建議是去明白它們只是我們心內的訪客而已，所以你必須做一個很好的主人，讓這些訪客到來，讓這些訪客離去。當訪客到來的時候，作為一個好主人，你會對它們說：“你好，歡迎你們！”然後友善地對待它們，與它們交談：“為什麼你會到來？我能從你身上學到些什麼呢？”當它們要離去時，對它們說：“再見，有空請再來。”用這種態度，我們可學習去跟這些來來去去的訪客玩耍。所以，與其把它們視為問題，倒不如把它們視為很有趣的處境，很有趣的挑戰，用這種態度去對待我們各種不同及有趣的訪客。這裡有一個很深邃的佛教觀慧，就是這些訪客根本不屬於我們的。問題之所以生起，是由於我們認為它們是屬於自己的：認為這是我的悲傷，這是我的沮喪，這是我的焦慮。我希望大家能等待這些訪客的來臨及學習去運用這些建議。若大家能開展出很大的自信心時，當它們生起的時候，你會知道怎樣去處理。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：我想和大家分享一下跟不愉快經驗交朋友的體驗。

導師：很多謝你。

聽眾：在最初的時候，要去歡迎不愉快的經驗也許是困難的。當它們來到的時候，我們會不喜歡它們。我認為反思很重要，當不愉快的經驗過後，若我們能對那情況作一個反思，嘗試從一個新的角度去看那問題，漸漸地我們便會發現真的是能夠從不愉快的經驗中學習的，而它們真的是我們一位偉大的老師。之後，我們甚至會歡迎不愉快的經驗的出現。所以我認為反思是很重要的。

導師：希望那些受不愉快情緒困擾的人能夠和這隻怪物——不愉快的情緒——交朋友。

聽眾：師父，我的問題是當我在坐禪的時候，在我腦海中所生起的東西不是關於愉快或不愉快的，而是一些在生活上需要去解決的問題。因為這些是問題來的，人很自然的反應就是想方法去解決它們。如果在坐禪時有很多這些東西生起的話，應該是去想方法解決它們還是怎樣做呢？

導師：一個很實用的問題。這帶出禪修其中一種重要的技巧，稱為反思。反思是建設性地運用思想，但通常我們是破壞性地運用思想而製造苦惱給自己的。當你建設性地運用思想時，你就是運用思想來對治苦惱，超越苦惱的。當中重要的是，以一個平靜的心，一個清晰的心去反思你的問題。這個很有意思的修習是從不同的角度去觀察這些問題或情況。通常我們只是從一兩個角度來看問題，但當我們用這個方法來反思時，我們能夠看到的角度和範圍便會更多更廣。正如我剛才說，反思是禪修的一種，從這種深入的反思之中，問題可能會得到解決。

聽眾：導師，當我們去修習不作情緒反應的心的時候，若我們有負面的感受，例如擔心諸如此類的負面情緒，我們嘗試去克服這些負面的東西，那麼我們會否變成像一塊木頭那樣，或對生命喪失興趣，或喪失對成功的追求呢？這不是有問題嗎？

導師：關於不愉快的情緒，我曾提出多個方法來對治它。但當我提供這些方法時，我從來沒有提到不作情緒反應的心。你有留意到這一點嗎？我也從來沒有說過不作情緒反應的心是唯一的修習方法。在對治不愉快的情緒時，我們不應有“我要有個不作情緒反應的心”這個想法。在斯里蘭卡，一些在戰爭中失去了兒子的人來找我，他們非常悲傷。我不能對他們說：“要有一個不作情緒反應的心。”那是不會奏效的。我會告訴他們在起初時心中有悲傷是自然的，我們每一個人在心中也有悲傷。然後就正如我剛才所說，嘗試去對治它，去了解它及嘗試用剛才所說的六七種建議來對治它。

我想也許這問題是出自於“不作情緒反應”這個詞語。你感到不用採取任何行動。這是不是你的疑問？這是不是令你疑惑的地方？

聽眾：是的。如果我們對事物，對周圍的環境不作反應的話，可能有一個危險就是我們會沒有任何感情，對任何事物也沒有興趣。

導師：前兩天我曾說過慈、悲、喜、捨。我說修習慈、悲、喜、捨是真真正正地去開放我們的內心的，它們全都是屬於心靈上的質素。首先，當你有慈心時，你學習開放自己的心靈來對待自己，學習去感受自己。之後，你便有慈心來對待別人，你能真正開放你的心靈來對待別人，親切地對待別人。第二個質素是悲心，悲心是真正去感受別人所受的痛苦，真正去

關心別人。所以，如果你沒有感情的話，你是不會關心別人的。同樣地，如果你不關心自己，你是不會對自己有悲心的。之後，我強調喜心之中的喜悅和輕安的重要性，而喜悅和輕安並不是別的東西，正是你心內的感受。還有，也許對你來說，我應該用另一個句子來解釋不作情緒反應的捨心，那就是“冷靜而不冷漠”。你可以不用“不作情緒反應”這個詞語而用“冷靜而不冷漠”。現在是不是比較清楚呢？

聽眾：你可否提供一些方法給我，好讓我在日常工作中面對負面的人時都能保持喜悅、悲心、友善和親切呢？我覺得這很困難，跟負面的東西一起只是一會兒，我便會受不了，不但不能幫到他們，也不能幫到自己。

導師：雖然已經到了瑜伽的時間，但我也會回答這個問題，因為這是一個很重要的問題。我想在座每一位也會遇到同樣的問題，尤其是在日常生活中，有時我們被迫和我們認為是負面的人在一起，這些人可能是你的丈夫或妻子，也可能是你的上司。當我們須要和這些人相處時應怎麼辦呢？不幸地——這也許是一件好事——你不能避開他們，你不能一走了之。那麼我們怎麼辦呢？和往常一樣，我會提供一些建議。

第一個建議是不要感到驚訝。為什麼呢？因為他們和自己都不是覺悟了的人。認識到我們是生活在一個充滿不完美的人類（包括自己在內）世界之中是極為重要的，請不要忘記這個事實。用一個較重的語氣來說，根據佛陀所說，除非我們已經覺悟，否則我們都是瘋狂的。我們瘋狂是因為我們不能夠常常都如實地觀察事物。我們都是主觀而不是客觀地去認知事物的。所以，從這個層面上來看，我們全都是瘋狂

的，我們生活在一個瘋狂的世界裡。所以，當你看到各種不完美的事情發生時，不論是在自己身上或在別人身上，請都不要感到驚訝。

第二個建議是當你看到別人的不完美時，嘗試提醒自己：“像那人一樣，我也是不完美的。”不然的話，我們便有一個自以為是的態度：“我是完美的，那人的不完美的；我是正面的，那人是負面的。”在座有沒有人一直都是正面的呢？自己是否一直都是正面的呢？所以，請明白到：“現在那人是負面的，但是我也可能會有這樣的行為舉止。”這樣，你便會變得越來越謙遜了。

第三個建議是嘗試視他們為你的師父，你的老師，你的導師。順帶一提，有些人稱呼我為導師，不過我喜歡將自己視為一位善知識而不是一位導師。但當大家見到負面的人時，請視他們為你的導師。為什麼呢？因為他們其實就是一面鏡子，只不過我們經常所做的是生鏡子的氣，而不懂得從那鏡子之中來反觀自己的臉孔。所以，無論那導師在做什麼，只管去看你自己的情緒——來了什麼情緒；我正在給那人一個減號；看看，我在生氣了，我不耐煩了，我在激動了。多謝那位導師，讓我們看到各種情緒的生起。一位好的導師能夠測試出你是否一位好的禪修者，所以這位導師正在測試著你。之後還有一個難度較高但又很有趣味的修習，就是你能否視這位導師有如第一次遇見他那樣呢？有時我們對人家一早已下了“他是一位負面的人”的定論。所以每當我們遇見那人時，就會用這個定論來看那人。若我們帶著這種偏見，這種成見，我們在看別人時就會去看一些我們想要看的東西，多可憐的導師啊！即使那可憐的導師在作出正面的

行為，你也可能會說：“看那人多麼負面，看那人望著我的態度！”因為我們只是想看到自己想要的東西。

最後的建議是親自去問那位導師：“在我身上，你看到有什麼負面的東西呢？”你可能會對自己有一個意想不到的新發現！

很多謝大家。請好好享受瑜伽吧！

瑜伽

坐禪

現在我們將嘗試以思想作為禪修的對象，因為在研討中，有一些人提到關於思想方面的問題。現在讓我們去學習利用思想來禪修。

[坐禪中的導引]

只是學習去觀察，只是學習去看著思想的生起和消失。……

讓我們學習善待自己的思想。很敏銳、很清楚地觀察它們。……

讓我們看看能夠做到多少，在觀察思想時不加以各種評價，不給加號，不給減號。讓它浮現，讓它離去。……

如果你在評價著思想，只需知道你在評價著思想。同時去看看評價思想和不評價思想的分別。……

若你面對不愉快情緒時感到有困難，如果現在這些不愉快的情緒需要生起，你能否讓它們生起呢？……悲傷、恐懼、焦慮、沮喪等等任何你不喜歡的，現在就讓它們生起吧。……

如果現在沒有這些不愉快的情緒，就只是知道現在沒有這些情緒；如果現在有這些情緒，就只是知道它們存在，然後友善地對待它們。……

[響 磬]

禪修應用在日常生活之中

跟著下來我會提供一些將禪修融入日常生活中的建議。我們可視禪修為藥物，用來治療我們自己所製造出來的疾病。第一點在我們心中要很清楚知道的，就是究竟是否真正想去服用這藥物，我們是否發心去服用這藥物。因為如果我們發心去服用這藥物的話，就永不會說：“我忘了吃藥。”或“我沒有時間吃藥。”我們每個人在日常生活之中都有不同優先次序要做的事情，但“服藥”是在哪個位置呢？弄清楚這一點是很重要的。這是我提出的第一點。

第二點是，正如大家所知，我們一直在強調覺知和正念，用覺知和正念來了解發生在我們身心上的事情，尤其是把它們應用在日常生活之中。所以我們一定要努力，要有熱誠，在日常生活之中都努力嘗試去保持正念，嘗試清醒地知道自己的身心發生著什麼事情。在早上作這個修習也許是最好的時間。

早上起床的時候，你也許有很多事情要做，但如果你能在早上抽時間——即使是一段短的時間——來坐禪是最理想的。假設你真的很忙碌，最少也花五分鐘躺臥在床上，你可以修習慈心禪來開始新的一天，對自己友善及將慈心散發開去。生起以下這個善願也是很有用的——“今天，願我有機會修習慈、悲、喜、捨和其他的心靈質素。”只不過花幾分鐘的時間，這已是一個開始一天的好方法。

在早上有些事情我們是一定會做的。無論如何忙碌，我想每個人也會在早上刷牙，不會有人說他沒有時間刷牙的。我們能否在刷牙的一陣子裡修習正念呢？在刷牙時有什麼事情發生呢？同樣地，思想也許會生起，我們甚至連自己在刷牙也不知道。這已成為我們很強的習氣。因為有這個習氣，所以思想是會生起的。如果有正

念，我們知道有思想生起，知道這些思想來了，然後，學習放下那些思想及回到刷牙之中，清醒地刷自己的牙齒。

無論你多忙，你必然會上洗手間。很有趣的，在經中佛陀說到應該如何培育正念，即使在上洗手間時也要嘗試保持正念。所以，請嘗試保持正念，保持清醒，知道你在洗手間時有什麼事情發生。我稱這為“洗手間禪”。如果你真的有興趣，如果你真的發心，如果你真的要去服用這藥物的話，即使很忙碌，至少你都有時間修習“洗手間禪”。

我想跟著你一定會吃早餐。我不要求大家吃早餐的時候保持止語，大家也未必做得到，但至少在吃早餐前花一分鐘時間去感恩。若早餐是別人為你準備的，你能夠對那人感恩是十分美好的；即使早餐是自己做的，也感恩自己給自己做早餐及感恩自己能夠有早餐吃。請去培育感恩的質素，這是十分重要的心靈質素。之後，請盡量覺知地進食——即使片刻也好——覺知地品嚐，覺知地咀嚼，覺知地吞嚥。

之後又怎樣呢？也許你需要上班。工作的地方是一個非常有趣的地方，有很多有趣的挑戰。在工作和日常生活之中，人際關係是重要的一環。怎樣去對待你身邊的人呢？正如我說過的，我們生活在不完美的人類世界之中，所以大部分時間，任何時間我們都要面對不完美的人，都要跟他們相處，我們可做的是嘗試向他們學習。禪修的重點，正念的重點就是當和別人相處時去留意自己的心。與別人相處會生起不愉快的情緒，那是很自然的，無需驚訝。這就是正念的重要性，這就是留意內心的重要性，這就是學習的重要性。看看我們怎樣對治情緒，怎樣了解它們，怎樣放下它們。若我們做不到，我們生了氣，我們不耐煩，我們作出了忿怒的行為，那又怎麼辦呢？同樣地，請不要驚訝。請學習不要給自己一個減號，這是

非常重要的。如果當時沒有時間的話，那麼當你回到家裡或當你有一點空間時，你可去反思一下究竟發生了什麼事情。正如之前我說過，學習去反思。這種反思，這種探索是需要用一種非常友善，非常柔和的態度來做的；不是用嚴厲、強硬、挑剔的態度，不是視自己為失敗者的態度來做的。這將會帶來一個很有建設性的生活方式，因為我們能真正從自己的錯誤中學到東西。我們的錯誤將成為心靈成長的一部分。我建議你該給自己一個加號，而不是減號。你是應得一個大加號的，因為你能從中得到學習，你在嘗試運用它們作為你心靈成長的一部分。我們不是應該隨喜這種學習，隨喜這種成長及隨喜自己所作出的努力嗎？還有，感恩有這個學習的機會。但這並不是說任由別人為所欲為，任由自己給別人欺負。有時在某些場合我們是需要強硬的，我們需要強硬是因為有些人只懂接受這種表達方式。當態度強硬的時候，你很清楚、很清醒地知道：“現在我對這人很堅決，很強硬。”你對你的行為是完全有正念的。我知道一些禪修老師，他們會裝作生學生氣的樣子，目的是喚醒他們。所以，這種強硬的態度可以是一種方法。

我亦建議在一天之中，尤其是那天你有很多事情要做，若你能夠的話，騰出少許時間給自己。你不需離開工作崗位，你可坐在自己的座位上甚至張開雙眼，別人也不會留意到你在做什麼，然後請花一些時間和你的朋友——呼吸——在一起。即使只是五分鐘，也會替你的內心製造一些空間；即使只是五分鐘，也能紓緩一下自己。這將對你很有幫助。當然，在辦公室內，你是完全有自由去做一會兒洗手間禪的。那時你可以獨處，完全與人分開，就在那裡禪修，甚至修習慈心禪——在洗手間裡！在一天之中，無論忙碌與否，你一定會生起各種的情緒，一定會有各種不同的內心狀態。而我們要做的，就是把它們作為禪修的對象。

當你回到家裡，身體或許感到疲倦，難以坐禪。但至少你也花十分鐘的時間——不一定需要盤腿——你可躺在椅子上，反思一下自己是如何度過那一天的。嘗試以友善及柔和的態度去反思：“我是怎樣度過這一天的呢？什麼時候我有不愉快的情緒呢？”同樣重要的是去反思：“什麼時候它們不存在呢？”有時你也許會覺得詫異，在整天之內自己只是生過一次氣。這種反思能真正幫助你去了解自己，認識自己；幫助你知道自己怎樣看待自己，知道自己怎樣看待他人。於是內心的轉化也會自然地發生。

和以上有關的另一點，正如我曾經說過的，就是在日常生活中體察四聖諦。這是一種很有效用，直接和實用的修習方法。在日常生活中當遇到苦惱時，若你能提醒自己：“我正在體驗著佛陀所說的第一聖諦。”若你能這樣提醒自己的話，你使用了一個完全不同的態度去看待那個苦惱，這樣做是非常好、非常美妙的。接著如果你能進一步走到第二聖諦：“現在讓我看看，我是怎樣為自己製造苦惱的。”之後，你可以運用以下的方法來體察第三及第四聖諦——在一天之中，找出你在哪個時候感到自在。當沒有苦惱生起的時候，去察看：“現在我沒有苦惱生起，是什麼原因呢？為什麼沒有苦惱呢？”如果你學習把四聖諦運用在日常生活之中，用這個簡單、直接的方式來修習的話，無論你有苦惱還是沒有苦惱，你都是生活在佛陀的教導之中。這不是一種美好的生活方式嗎？

或者還有一些實用的建議。在佛陀的教導中，善知識是很重要的。大家很幸運，這裡有那麼多的禪修團體。參加這些團體，和善知識建立友誼是很有幫助的。善知識走在一起就是為了一起成長。之前我提過人際關係的問題，如果你能夠視不同的人都是善知識，那是一種很正面的態度。把話說回來，請加入其中一個禪修團體吧。

另一個對我們有幫助的建議是閱讀佛教的書籍。一些很寶貴的書籍已經翻譯了出來，我見到其中一些也有在這裡派發。閱讀這些書籍及反思書本的內容是很有幫助的。這對我們有激勵的作用，激勵我們去修行，也能提醒我們“服藥”的重要性和迫切性。到這裡我要停下來了。

問答

導師：如果你們有問題的話，請提出來。如果你們能夠提出一些有關日常生活上遇到的問題，這對大家較有助益。

聽眾：導師，我想問如果我們的身體或內心受著極大的痛楚，在這情形下我們能夠禪修嗎？在這情形下，我們的心不在狀態能夠禪修嗎？

導師：如果我正確理解這個問題的話，那是說在某些情況下，當我們被情緒壓倒，有很多苦惱的時候是不可能想起禪修的。

我建議你可等到內心的狀態恢復過來，無論多久都沒有問題。然後，正如我說過的，你可以作以下的反思：究竟在我身上發生了什麼事情呢？究竟是什麼東西使我經歷身心的痛苦呢？我從這個經驗中能學到些什麼呢？如果你有一位善知識，你可以找他傾訴，這是很有益，十分有幫助的。這就是善知識的寶貴之處——大家能夠互相幫助。

還有沒有其他問題呢？

聽眾：我有時會打坐，有時亦會參加像這樣的禪修活動。有一次我在禪坐的時候，感覺在我的腹部有一股很強的氣流，而且一

直向上升，還有一種脹的感覺。之後，我哭了起來。你對這個現象有什麼看法呢？

導師：正如我今天早上提過，當我們在禪修時，我們真的不知道我們的身心會有什麼東西生起，就如發生在你身上的，那是你意想不到的事情。所以，當這些事情發生時，請不要驚訝，不要自責，不要給那件事情一個大減號。正如我今天早上說過，不需要去找出原因，有些時候我們是不能以日常的知識去理解它的。我們可以做的是去覺知它——這就是正念美妙之處，所以佛陀稱正念為唯一的道路——只需知道有這些東西在自己身上生起，然後與它一起同在。如果那是很難受的，正如我所提到，你可以對自己說：“我實在感到不OK，但我嘗試去OK 那些不OK。”真切地說，真切地感受它。

最後一點，亦是我認為很重要的一點。請明白，禪修並不是只有正面的經驗，愉快的經驗，我們熟悉的經驗的，禪修也是學習去處理不愉快的經驗。所以我想重申，如果你能從不愉快的經驗中學習，如果你能視它們為禪修的對象而不是視它們為奇異、不尋常的東西的話，它們是極為寶貴，極為有用的。所以，請把這類經驗作為禪修的對象。有時我認為這些經驗比起那些所謂愉快的經驗更為寶貴。愉快的經驗是不會有困難產生的，而不愉快的經驗之所以寶貴，是因為當它們生起時你能學習去處理它們。生活上可能突然發生一些我們意料不到的事情，這和禪修時突然有不愉快的經驗生起是一樣的，處理的方法也是一樣。所以，你能看到在禪修中學習去處理這類經驗的重要性。無論不愉快的外在事物或不愉快的內在事物生起，都是用同樣的方法來處理它。所以在佛法中說到，無論外在的事物或內在的事物，都是同樣的

原理，用同樣的解決方法。

聽眾：有人告訴我選擇正確的禪修老師是很重要的。請問哪些禪修派別是邪法的及哪些禪修派別是正法呢？我們如何能夠辨別這些派別呢？選擇正確的導師有什麼標準呢？

導師：我想引述一段十分有啟發性的佛教經文。佛陀被問到同一個問題：“這裡有很多老師，有很多修習方法，我們感到困惑，請佛陀幫助我們。”佛陀說：“請不要因為是傳統所說的而接受，請不要因為寫在宗教經文裡的而接受，請不要因為聽來符合邏輯及合理而接受。”這一點很重要，“即使是老師所說的，也不要因此而接受。”所以，請也不要因為是我說的而接受。佛陀說：“只有當你親自看到，親身體驗到什麼會帶來苦惱，什麼會帶來快樂，這便是你抉擇的正確標準。”所以，你自己的經驗就是你自己的老師。要知道藥物有效或無效，你要親自去體驗。我非常驚歎佛陀這個劃時代的教導，也為此而感到非常鼓舞。

聽眾：禪修可治好失眠嗎？

導師：我有幫助患失眠的人。有趣的是經中說到修習慈心禪會帶來十一種益處，而其中三種是和睡眠有關的。慈心能令你平靜地入睡，平靜地醒來，也不會有惡夢。所以，當我遇到失眠的人時，我會建議他們在睡前修習慈心，我發覺通常都有幫助。

聽眾：如果我們很晚才睡，第二天身心都覺得很昏沈，想睡覺。在這情況下是否不應坐禪而去睡覺呢？

導師：若你起床後發覺沒有足夠的睡眠而你又很想坐禪的話，我建

議你不要立刻坐禪。你可以嘗試做一些瑜伽運動或其他身體運動來喚醒身心。另一個建議是來一個很冷或很熱的淋浴，這也能幫助你把身心喚醒過來。然後，嘗試張開雙眼來坐禪。希望這些建議能夠幫到你。

很抱歉，按照時間表，現在已經是唸誦及慈心禪的時間了。

唸誦及慈心禪

在這個講座中，這是最後的一次唸誦。我們將會去做一些很美妙的集體唸誦。大家都已經很熟悉這個唸誦了，我希望每一個人都加入這個唸誦。

在我們開始唸誦之前，讓我們用少許時間先感受這裡的寧靜，聆聽一下外間的聲音，為我們的內心製造一些空間。

Buddham saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Sādhu

Santi

南無釋迦牟尼佛……

釋迦如來……

[唸誦完畢]

讓我感謝在座每一位對修行的熱誠和發心。有些時候我實在感到十分鼓舞，印象深刻。

感謝卓越的工作人員，他們辦事多麼有效率。以斯里蘭卡的標準來說，那是多麼卓越，多麼令人讚歎。

感謝教導我們瑜伽的老師。我肯定大家都從他身上得到益處。

感謝令人讚歎的志蓮淨苑比丘尼，還有我在這裡逗留期間照顧我的人。他們的慷慨、親切及友善令我十分感動。

此外，我想對三位傳譯員表達我深深的謝意，我肯定他們把我的話說得更好。有位志蓮淨苑的訪客，她是一位教育署的高職人員，她說對這三位傳譯員印象深刻，想知道多些有關他們的資料。

最後，讓我衷心祝願各位，繼續服用禪修這“藥物”，然後通過“服藥”而找出一條道路，治癒自己製造出來的苦惱。

04:30 am 起床

05:00 am 坐禪 / 站禪 / 行禪

06:00 am 瑜珈

07:00 am 早餐

07:30 am 工作禪

08:30 am 坐禪／站禪／行禪

10:30 am 個別會見 ✓ 個別戶外禪修

11:30 am 坐禪 / 站禪 / 行禪

12:30 pm 午飯

01:30 pm 休息

02:30 pm 坐禪 / 站禪 / 行禪

03:30 pm 瑜伽

04:30 pm 坐禪 / 站禪 / 行禪

05:30 pm 個別會見 / 個別戶外禪修

06:30 pm 茶點

07:00 pm 坐禪、研討、唸誦、慈心禪

09:00 pm 睡覺



華嚴閣禪修營研討

一九九八年葛榮居士在香港主持了兩期密集禪修營，分別是十月十二日至十四日（三天營）和十月十五日至二十三日（九天營），地點是大嶼山地塘仔華嚴閣。

以下記錄的是九天營晚上研討的內容及慈心禪的導引。

十月二十二日晚上，我們跟葛榮導師傾談及討論推廣禪修的事情，沒有錄音記錄。

十月二十三日早上葛榮導師離港，清晨坐禪後我們便送導師下山往機場登機。所以研討的記錄只有十月十五日至二十一日，合共七晚。



華嚴閣禪修營研討

第一天

如果你能在這個禪修營中探索、觀察和學習的話，那麼在日常生活中，你也能夠繼續這樣做。

因此，我們能向任何東西學習，我們能向任何人學習，這是一件美妙的事情。

第一天

導師：我感到很高興，禪修營才第一天，但這裡的氣氛已經令我很感動，我感到十分鼓舞。當我們一起坐禪的時候，佛殿裡有一種美妙的寧靜氣氛。還有，我看到大家在離開佛殿的時候仍然保持著正念。通常在我們進食的時候會有較多的說話，但今天大家都只是為了實際需要的事情才說了幾句話。作為第一天，這真是出乎我的意料，我對此感到很高興。看見大家這樣努力，我打算提供多些如何持續保持正念的方法給大家。

第一個建議是——你們之中有些同修已經在做的——把動作放慢下來。大家都知道，當我們坐在一輛開得很快的汽車時，是不可能看清楚四周的東西的。如果你想很敏銳、很清晰地看清楚周圍的事物，那麼車子須要駛得很慢。所以，唯有我們放慢下來，我們才能時時刻刻都很敏銳、很清晰地看到我們身心的狀況；同樣地，我們也能很敏銳、很清晰地看到外邊的事物。與此相關的是，當放慢下來和正念越來越持續時，我們便能夠觀察到在行事之前的動機。我們做事情總是太急太快，所以我們難於把捉在行事之前的動機。隨著越來越多的動機觀察，你會發覺到會有越來越多的正念。所以，觀察動機跟修習正念是有關連的。把捉動機有多方面的益處，尤其是對於處理日常生活的事務，它令我們不會倉卒行事。當我們說話之前，如果能夠把捉著自己，無論說什麼，相信也不會傷害別人，也不會說些沒有益處、不善的語言說話。同樣地，在行動之前，如果我們能稍停下來，嘗試看看我們的動機及看看為什麼我們會做這一件事情的話，我

們的行為自然會有所改變。

有一次佛陀問小羅喉羅：“鏡子的作用是什麼呢？”小羅喉羅說：“鏡子的作用是反照我們自己。”佛陀接著說：“同樣地，我們應在說話和行事之前反照一下自己。”然而修習這種反照必須要有正念，在行動之前稍為想一想。

觀察動機另一方面的益處，是它能使我們發現自己的行為的真正意圖。因此它使我們能夠真正了解自己，知道自己是什麼類型的人；它也使我們能夠看到自己的正面和負面。既觀察自己的正面也觀察自己的負面也是非常重要的。

正念另一個重要的地方是體驗當下。雖然我們的身體在這裡，但心可能在別處。即使大家在聽著我的說話，你的身體在這裡，但心可能已經回到香港市區去。所以，唯有正念的幫助，我們的身心才能活在當下，我們才能完全體驗當下的每一刻。

當自己的心不在當下的時候，有正念地覺知到心不在當下也是重要的。我們只需知道：“現在我不是活在當下，而是想著已經過去了的事情或將來的事情。”通常這些思想是沒有意識和不自覺地進行的，而當這些思想在沒有意識和不自覺地進行時，我們並不知道我們是如何給自己製造苦惱，我們並不知道這些思想怎樣給我們的內心製造情緒。所以通過這種修習，我們能夠培育出——我不喜歡用“控制”這個字眼——調御我們內心的能力。通常我們是被思想所控制的，修習這方法，我們將培育出調御內心的能力。

正念另一個重要的地方，是我們能夠運用正念去探索、去觀察、去學習、去明白我們正在經歷的任何事情。所以，

當你在經歷身體上的痛楚時，你可運用正念去探索痛楚的實相。在日常的生活中，我們遇到痛楚的時候，我們只會想著去避開它，因為它是令人不快的。痛楚是人生之中無可避免的，如果我們逃避它，我們便不能從痛楚中學習。所以，運用正念、利用這觀察的能力，我們能靠自己的力量對自己的身心有多方面的發現。

正如我在之前的講座中說過的，如果你能在這個禪修營中探索、觀察和學習的話，那麼在日常生活中，你也能夠繼續這樣做。因此，我們能向任何東西學習，我們能向任何人學習，這是一件美妙的事情。我們應以開放、謙虛的態度，嘗試去學習、去探索，那麼禪修便會成為一件有趣的事情。正如我說過的，任何事物都可以是學習的對象，任何事物都可以是你的導師。

正念另一個很重要的地方，是它自然會帶來合符道德和戒行的生活方式，這對修行是十分重要的。所以，當你在這裡的時候如果有正念的話，你的行為舉止會有什麼改變呢？即使一些小事情，例如開門和關門，我們學習慢慢地做，有覺知地做，盡量做到不會打擾周圍的人。你可看到當有正念時，自己的行為會怎樣帶來改變。我們做飯或擺放碗筷的時候，同樣會嘗試不打擾其他的人。這是禪修之中非常重要的地方：學習對身邊的人懷有一分關心，一分體貼。現在人們變得越來越不關心他人，只做自己喜歡的事情而不理會對別人的影響。

正念另一個很重要的地方，是幫助我們開展自信。因為以正念，以自己的努力，我們能夠解決很多自己的問題，於是我們變得對自己有信心及信賴自己。之後我們會對自己的

行為承擔責任，不去埋怨別人和四周的環境。我們對自己的行為，自己的思想，自己的抉擇承擔全部責任，這是佛陀很強調的。我在康提（Kandy）一所佛教學校讀書，學校裡有一句巴利文的座右銘，讀起來很美妙：“*attā hi attano nātho*”它的意思是“自助是最好的幫助”。

正念是修行的關鍵，所以佛陀稱正念是“唯一的道路”。

現在我想談談有關精進方面的問題。我們要避免兩個極端：過度努力或完全不作努力。經中有些很美麗的比喻來說明這一點，其中之一是，在佛世時有一位比丘很努力修習行禪，甚至連腳底也行出血來。佛陀和他談話的時候知道他從前是一位琴師，於是佛陀問他：“琴弦如果調得太鬆或太緊的話，音質會怎樣呢？”那位比丘回答：“琴弦不應調得太鬆，也不應調得太緊。”這便是稱為“中道”的精進。

另一個比喻是，佛陀說當你想捉住一隻小鳥的時候，如果捉得太緊的話，你可能會弄死牠；但如果捉得太鬆的話，牠可能會逃脫。所以這種中道的精進可以稱為不刻意的精進。

當我們過分精進時會怎麼樣呢？自然會有緊張，你可能會頭痛，可能會覺得疲倦，可能會覺得煩躁及失望。在一個強烈的期望推動下，你會過分精進，而以這態度來修習的話，你永遠不能達到你的期望。你還會因此而感到很糟糕，給自己減號，開始憎恨自己等等。但如果你完全不作努力又會怎麼樣呢？你可能會覺得想睡覺、昏沈，你也許會像在夢中那般的狀態。

在這方面同樣是需要經過學習，經過探查，經過觀察，你才能知道你是否足夠的精進，是否精進過度還是完全沒有精進。有些時候我們是需要多加一些精進力的，有些時候我們需要放鬆下來。一個能幫助我們的方法——正如我所強調的——就是經常保持一個禪修的心。若能這樣的話，即使你在佛殿外，不是在坐禪時，你都會很自然，在一個不刻意的精進之中。

有一點很有趣。多年來，我發現文化差異對努力和放鬆這兩者會有不同的影響。通常來說，當我遇到西方人的時候，會發覺他們過分精進，所以我跟他們說放鬆下來及輕鬆一點；但是斯里蘭卡人正好相反，他們過分放鬆，所以對某些斯里蘭卡人來說，我需要去策勵他們。我很好奇想知道你們是屬於哪類別的人。

S.K.：大多數人過分精進，有些人不夠精進。

導師：大多數人過分精進。也許是因為這裡的文化是鼓勵人們一定要得到成就吧。當你生活在這種文化之中，一般來說，你必須努力。你嘗試做到事事完美，然而危險的地方是它會帶來緊張。我認為盡量做到事事完美是沒有問題的，那是一種好的質素。但若因這種質素而帶來緊張及自我憎恨就沒有益處了。對於那些不夠精進的人來說，他們必須知道自己精進不足及需要作出中道的精進。

現在我想談談這裡的時間表及略提一下一些修習的要點。禪修應在早上四時三十分當我們聽到起床鐘的時候開始，因為當你聽到鐘聲時，那是一個很好的機會讓你去觀察自己的內心。之後，你可能還會遇到一些苦惱的事情，同樣地，看看自己能否觀察所發生的事情。這將會是坐禪之前很

好的準備功夫。

跟著下來我想談談有關進食的問題，怎樣使進食成為禪修的一種。正如大家都知道的，進食時很重要的一點，是嘗試活在吃的當下。進食是我們生活之中一個很重要的部分，但在大多數的時候我們都是機械式地進食，有時候我們甚至連自己正在吃些什麼也不知道。

在進食前，我建議花一些時間對為我們準備飯菜的人感恩。在上座部佛教國家裡，這種感恩是很強調的。正如我在講座之中提過，你會因此而開展這重要的感恩質素。

在我們進食的時候，很多時會有思想生起。這時如果你有正念的話，你就像坐禪的時候那樣，覺知所生起的思想，讓思想離去及返回進食那裡。

有一點我們應特別下功夫的，就是咀嚼我們的食物。如果我們能覺醒地咀嚼食物的話，它甚至有助於我們的消化。還有，我們會發覺不需要吃太多的食物。因為當我們覺醒地進食時，即使很少的食物也能飽肚。

另一點要強調的，是品嚐食物的味道。在整個進食過程中，哪個時候我們才真正嚐到食物的味道呢？我希望大家去體會及探索一下，在哪个時候我們才是真正嚐到食物的味道。

另一點是吞嚥食物。請覺醒地吞下食物。

另一點是在進食時，我們對食物的反應。我們會喜歡某些食物，不喜歡某些食物，也對某些食物既不算喜歡也沒有不喜歡。這些習慣上的反應是一種強烈的習氣。所以，即使我們不去改變這些習慣，至少我們也要覺知自己對食物的反

應，這已經是很有用的。

另一點關於食物的，是食物的分量。佛陀再次建議修行者避免兩個極端：一個極端是吃得太多，另一個極端是吃得太少。所以在食量方面，同樣地跟從中道。在進食的時候，我們怎樣找出一個適當的分量呢？大家有建議嗎？

G.C.：進食時，我們去感受胃部的感覺，肚子飽的時候會有一種感覺。

導師：是的。換句話說，當進食時，我們須要聆聽自己的身體。如果我們能聆聽自己身體的感覺——正如你剛才所說——你便能夠找出自己適中的食量。培育對身體的覺知是十分有幫助的。

另一個很有意思的修習，是去觀察我們怎樣抉擇食物——喝水或阿華田，還是兩樣都喝？吃一碗還是兩碗飯？如果你知道自己是怎樣作出這些抉擇，那是很有趣的。同樣地，如果你能覺察這些動機的話，這也是很有意思的。這顯示出，即使是進食一件這麼簡單的事情，如果我們能夠有正念地做，是可以學到很多東西的。不過所有這些學習，所有這些探索，都需要內心寧靜地來進行。

正如我提過，當進食的時候，我們也可以修習慈心，顧及到其他與你一起進食的人。當有需要時，盡量去幫助需要幫忙的人。慈心是一種很重要的質素，而我們能在寧靜之中，甚至在進食之中來培育慈心的質素。有意思的一點，是我們能從細小的行為中來修習慈心——不一定要大的事情。即使是這些細小的事情，我們也能從中開發自己的心靈質素。事實上，當我在進食的時候，很多人對我的關懷使我很

感動，大家對我呵護備至，我感到被當作小孩子一樣。有時我是樂於被當作小孩子的，然而大家也應該學習在小事情上同樣關懷其他的人。

關於工作禪方面，我在之前的講座提過，我們可視工作禪是慈心的行動。我們能從工作禪中培育出很多質素：付出，慷慨，跟人合作時的耐性等等。如果你能視工作和禪修不是兩種不同的東西的話，你便很容易將禪修融入日常生活之中。

我想談談有關個別戶外禪修這個環節。我們是很少有機會獨處的，所以，有時候找些時間給自己一個人獨處是很有用的。在獨處時看看我們怎樣跟自己相處，有些人似乎不喜歡跟自己相處，短短幾分鐘也受不住。這顯示出他們發現不到自己是個有趣的人，只是一個乏味的人。若是這樣的話，和自己有一個聯繫是十分重要的，看看你能否像對待一位好朋友般對待自己。

我們很依賴外物帶給我們喜樂，我稱這些外物為玩具。雖然我們已經長大，但仍有我們的玩具，當沒有這些玩具時，我們便會完全迷失。也許在我們整個生命中都像小孩子一樣。小孩子的心常想著下一件玩具好玩，而覺得手頭上的玩具不好玩，因此要經常轉換新的玩具。我們畢生都在轉換新玩具。所以我認為禪修是學習將自己成為自己的一件玩具，這樣你會覺得和自己相處是很有趣味的，覺得自己是很好玩的。我們可以欣賞一幕一幕在心裡上演的戲劇，不需觀看外在的電視機，我們可以觀看心裡的電視來逗樂自己，它還有很多頻道呢！這是有關個別戶外禪修的其中一點。

另一點是學習利用大自然來喚醒我們的感官。大部分的

時間我們只用一種感官，這就是思想（意根）。根據佛教的心理學，思想是第六個感官，我們還有其他的感官，只是很多時候我們忽略了它們。所以，我們可以透過看東西來喚醒視覺感官——看看花朵，看看一些細小的東西，看看天空，看看白雲。事實上，我們能以這方法來培育定。我認識一些禪修者，他們發現這方法比起出入息念較容易令內心安住下來。他們能夠透過看東西來體驗當下，完全覺知到所看到的東西。當我們看到美麗的東西時，內心是怎麼樣的呢？沒有人可以告訴我當看到美麗的山，美麗的花，美麗的鳥時，內心會怎麼樣？

N.A.：我們會有喜悅。

導師：正是這樣。事實上，佛教經文有多處關於看到美麗事物的記載。有一次，佛陀和他的大弟子阿難一起步行到某一處地方時，佛陀說：“看看後面我們經過的地方，風景多美麗啊！”在巴利文佛典中，有一部經是專門描述一些比丘和比丘尼是怎樣開悟的。他們當中有些人描述大自然的美，讀來實在令人感到鼓舞。由於他們多數都是在森林裡生活，所以他們能夠看到大自然；而我們居住在城市，居住在大都市，所以看不到大自然。我們對大自然的美失去了敏銳的觸覺，我們失去了觀賞大自然的好機會。

另一個建議可在個別戶外禪修時去做的，便是自己一人獨自禪修。當我們在這裡一起坐禪的時候，你沒有足夠的自由和空間獨自去體驗，獨自去探索。所以，當你獨自禪修的時候，你便可以自由去探索、去觀察、去學習。在這段時間裡，我也鼓勵大家去反思一些課題。

每天我們有兩節個別戶外禪修的時間，在這些時段我會

個別會見禪修者。每一節我能會見三個人，所以我每一天能個別會見六位禪修者。我希望和你們每一位會面。我不想用“會見”這個詞語，大家來是和我一起傾談，一起探討。如果你想和我傾談，可在黑板上寫下你的名字；而如果你需要傳譯的話，請寫下這個需要。

以上是有關時間表的問題，以下我告訴大家在往後數天裡我們的修習。我的安排是這樣的：每一天我們都選一個禪修的要點來作重點修習，這不是說你可在第二天便忘記它，而是運用一整天將這個禪修要點作為重點來修習。明天，讓我們以正念作為修習的主題，無論在這裡或在外邊，讓我們為培育正念而作出努力。

也許在下一天，我們可以嘗試運用正念放在一個對象之上：當我們在坐禪時，那對象可以是呼吸；當我們在進食時，對象是所吃的東西；當我們步行和站立時，對象便是步行和站立；當我們在大自然時，運用正念很專心，很敏銳地觀看或聆聽。

跟著的另一天，也許我們可以用一整天來修習慈心禪。那天我們會嘗試去治療自己的心靈創傷：學習原諒自己，原諒別人。我們將會嘗試逐步開放內心來面對自己，及逐步開放內心來面對別人。

然後也許在另一天，我們會嘗試和愉快及不愉快的情緒相處，尤其是運用一些方法去對治不愉快的情緒。

也許我們可利用其中一天來處理我們的思想，和我們的思想相處。無論在日常生活中或在禪修營中，這都是很重要的。

剩下的日子，我們會切實地去體驗兩種十分重要的“觀慧”——無常及無我。我們也能明白到各種不同的修習要點是怎樣互相關連的。

對於剛才提到的事情有沒有任何問題呢？

E.L.：我們在對治思想的時候，是不是要令自己沒有思想呢？

導師：不是。主要是和思想相處。但我想強調，當我們和思想相處時，有時候，我們會發現思想和思想之間會有間隙和空間，這是一種有趣的修習。雖然如此，這並不表示無常、無我等觀慧不能在有思想的時候生起。關於這部分我們會用一兩天的時間來作重點修習。然而，我們每一天都應開放自己的心靈給思想。

唸誦

如果沒有其他的事情，我們可以做一些唸誦。S.H.的唸誦很動聽，尤其是唸誦《法句經》第一首偈的時候。也許明天我們可以把這首偈翻譯過來，它強調心的重要性，是一首很有意思的偈。這段唸誦比較長，今天我們嘗試只是聆聽S.H.獨誦，透過聆聽來體驗當下是很舒暢，很美妙的。慢慢地，大家學會了，那便可以一起唸，那將會是很美妙的。

在開始唸誦之前，讓我們在心裡製造一些空間給各種聲音。……

我們能夠聽到一些滴水的聲音。……狗吠的聲音。……昆蟲在唸誦的聲音。……在聲音的幫助下來體驗當下。……

風的聲音。……

在這短短的數分鐘，能否少些思想出現或沒有思想地去聆聽各種聲音呢？

慈心禪

[坐禪中的導引]

讓我們視自己為自己最好的朋友。……嘗試真正去感受一下，感受身體的每個部分，感受你整個人。……

身為自己最好的朋友，你能否信賴自己和對自己有信心呢？……

學習開放內心來對待自己。……

現在讓我們把這善意的感覺擴散開去，擴散至佛殿中每個人的身上。……視佛殿每一個人為善知識，崇高的朋友。……

能夠和一班善知識在這裡一起寧靜地坐禪，我們能否對這一刻生起感恩之心呢？……

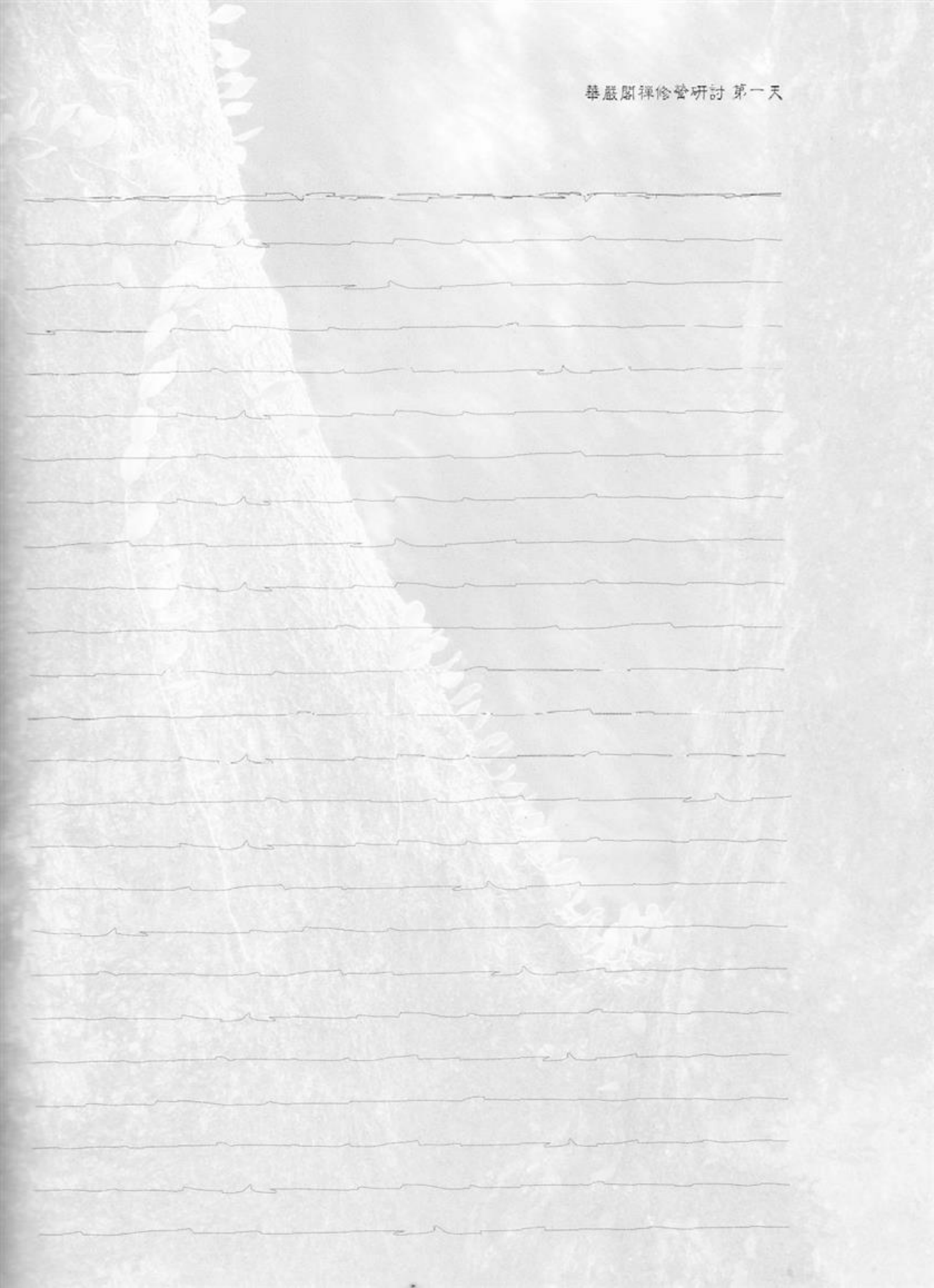
[響磬]

願你們睡得安寧及安寧地醒來。

生命是吾師

如果有人想在這裡或外面繼續禪修的話，很歡迎你們這樣做。
讓我們充分利用在這裡的時間吧。多謝各位。







華嚴閣禪修營研討

第二天

根據佛陀的教導，
真正的安全感是從能夠開放地面對不安全而來的。

第二天

導師：我將談一談今天我們修習的內容，也談一談這些修習所帶來的好處和利益，及這些修習怎樣幫助我們的日常生活。

第一點是我們慣於造作、控制和支配事物。這個強烈的習慣甚至出現在禪坐時的呼吸上，我們不容許身體自然地呼吸，我們嘗試操控它，我們嘗試改變呼吸的方式。甚至在行禪時，這種習慣也會出現。所以，今天我們所做的——這不是一件容易的事情——就是學習在禪修時只是安住下來，不去造作。

另一點是當我們禪修時，我們會喜歡某些體驗，不喜歡另一些體驗；我們想愉快的體驗持續下去，想不愉快的體驗不要出現。因此我們的禪修便成為了一場大搏鬥：充滿想要的欲望，不想要的欲望；執取事物，排斥事物。所以今天我們嘗試去做的，就是學習以一個完全開放的心去面對任何生起的事物。當我們的內心是愉快的時候，我們就只是知道內心的狀態是愉快的，學習不去執著它不放。如果愉快存在的話，就讓它存在；如果愉快要離去的話，就讓它離去。另一方面，若一些不愉快的體驗生起時，我們會有一個很強的慣性，就是憎恨它，不喜歡它和想擺脫它。所以今天我們所做的修習，正如我說，學習開放地接受愉快的體驗，也學習開放地接受不愉快的體驗，還有——這也不是一件容易的事情——以一個純粹的正念，純粹的覺知，沒有分別心地看待這兩種不同的內心狀態。

我們修習的另一點，是關於我們內在所生起、所發生的東西。這些可能是不愉快的情緒，可能是不愉快的身體感

受，可能是被你視為負面的思想。對於這些東西，我們可嘗試運用正念，學習接受它們，學習容許它們的存在。在日常生活中，我們會面對兩方面的問題：當然，其中之一就是我們內在的問題，另一方面就是外在的問題。而我們內在的問題大部分都是由外在的問題所引起的。在禪修營這裡，我們幸運地沒有什麼外在的困難生起，但在日常生活中可不是這樣。所以，在日常生活中我們也可以這樣修習：就是當外在的困難生起時，去觀察自己的內在又發生什麼的事情及去處理由外在問題所帶來的內在問題。這是一個十分重要的方法，一種十分需要去培育的技能。因為如果我們懂得這樣做，無論外在發生什麼，我們都懂得向內看，懂得去處理由外在問題所帶來的內在問題。在日常生活之中，我們慣常做的，是嘗試去修正、改變、控制外在的東西，使它符合自己的心意。但是我們所有人都知道這是不可能的，因為我們不能主宰所有外在的事情。所以，非常有趣的一點，在修行方面來說，不是去改變外在的事物——當然如果在某些情況下能夠改變一些外在的事物是好的，但更為重要的是學習去使自己的內在帶來改變。所以，最理想的就是自己內在的轉變。這時，無論外在發生什麼事情，你都能夠面對它們，不會對任何事情感到驚訝。正如我們在這裡的修習一樣，不對事物生起情緒反應。有趣的是在某些地方，外在所發生的事情是難以預料的，一些意料之外的事情可能會隨時發生。在香港也許不是那麼糟，因為你感到所有事情都受到控制，很大程度上你能夠知道將會發生的事情。但在另一些地方如斯里蘭卡就完全不同了，你不會知道將會發生什麼事情，一些意料之外的事情經常會發生。舉一個例子來說，在這裡我乘過地下鐵路，總是會有列車的，完全沒有問題。你和別人約

定了探訪的時間後，你能夠乘坐某一班列車，之後你便能夠準時到達那裡。但在斯里蘭卡，這是不可能的，你甚至連有沒有下一班列車也不知道。可能當你到達火車站時，車站的職員才告訴你今天的火車延遲了兩個小時，或是告訴你火車軌有問題，所以今天沒有火車行駛。這樣對修行是很有幫助的，因為你會學習開放地接受料想不到的事物。這是佛陀一個很深邃，很有深義的教導——開放地面對估計不到的事物，開放地面對料想不到的事情。因為這就是生命的真實相狀。當我們明白到這個生命的真實相狀時，便不會再嘗試不切實際地操控外在的環境。當然，若所有事情都在掌握之下，沒有問題發生的時候，是會帶來一種安全感的，但這種安全感是一種十分脆弱的安全感，不是真正的安全感。根據佛陀的教導，真正的安全感是從能夠開放地面對不安全而來的。若我們能夠開放地面對不安全的時候會怎麼樣呢？很大程度上我們對很多事物都不會感到驚訝。然後我們可以視這些東西為禪修的對象，可以作出努力去從這些東西中學習。所以今天我們所做的，是為了開放地面對外在的“不安全”作好準備，而在內在方面，我們容許任何的事物生起，容許任何料想不到的事物如情緒、身體感受或思想等生起。無論什麼生起——正如佛陀所說——我們都是學習如實去觀察它們的真實相狀。

我們今天所修習的另一點，是嘗試在所有的姿勢，所有的情況之下都保持正念。我們學習視禪修為一種生活的方式，否則我們只會把禪修和某一個特定的姿勢或某一個特定的時段聯繫起來。這樣做的弊端是當這個人在禪坐的時候，他是某一類人，但在社會上與人交往的時候，他會變成另一類人。這個禪修者在禪坐和日常生活兩者之間會有一個很大

的分歧。所以我們今天所做的，就是令這種分歧逐漸縮小，好讓禪修能夠成為一種生活的方式。如果你喜歡的話，可以稱這種生活方式為生活的藝術。生活上任何的境況都可以是禪修的對象，都是一種禪修。所以，如果我們對修行是認真的話，我們需要逐漸作出這樣的努力，使禪修成為一種生活的方式。

我們今天所修習的另一點，就是不預設一個模式和理想，不帶有應要這樣，不應那樣的期待。有趣的是，在日常生活中如果我們有了一個既定的模式、理想或形象而所發生的又和這模式不相符的時候，苦惱就生起了。而當我們禪修時，苦惱亦正正是這樣產生的。所以如果在禪修時有一個理想，有一個應要這樣不應那樣的模式，當事實又和這個理想和模式不相符的時候，便會在禪修之中帶來苦惱。不僅這樣，我們也許會因為不能達到自己認為應該要達到的目標而開始憎恨自己。我認識一些放棄了禪修的人，他們告訴我坐禪的時候不能夠集中，或者是其他原因令他們無法修習成功。所以我們禪修應以一個初學者的心，一個“不知”的心來修習。無論什麼東西生起，愉快的或不愉快的，都視它們為禪修的對象。另外，正如我說，在行、住、坐、臥任何的姿勢之中，我們都帶著正念去學習，去探索。在某程度上，我們需要對禪修最終所要達到的目標有一個期待，但是在修習時，我建議忘記它。若能這樣的話，無論面對什麼事情都是一種修習。我想起一個比喻，一個攀山的人，他的目標就是終有一天能夠到達山頂。但是如果他過分關注到達山頂之後會怎樣，山頂有什麼東西看，內心全被這些事情所佔據的話，他就不能看清楚在攀山的途中所發生的事情：當中的經歷，跌倒以及身體上的傷痕等。他其實能夠從所有這些東西

之中學習的，這是一種練習來的。同樣地，我們可以對禪修最終的體證有一些想法，但我認為更重要的，是在每一刻之中都去學習、去發掘、去探索。在每一刻之中，都開放地面對任何生起的事物。另一點或許與此有關的，是當我們帶著模式、理想和期待來修習的話，我們就一直想在將來取得一些成果及為了將來的解脫，但我所提出的方式，我所建議的方法，成果不是在將來的，而是在現在的，就是在我們面前的。

也許這些修習也能夠幫助我們培育觀慧——對無常變化的體會。尤其是對佛陀最重要的教導——空或無我的體會。跟著的幾天，我會提到有關這兩方面的修習讓大家去探索。

也許另一點我們今天嘗試修習的，正如我一直鼓勵大家的，就是去找出你的發現，去尋找和去學習。以這方式來修習，你會依靠自力，培育出很強的自信。有一句很有意思的句子：“做一個心靈的戰士。”有兩種不同的戰士：一種是在戰場上的戰士，他們的內心經常處於擔憂的狀態；另一種是修行人，他們是心靈的戰士，他們信任自己，有自信心，有勇氣。所以，我們所修習的就是培育戰士的質素。有了這些質素之後，我們就能開放地面對任何的經歷及任何的情況，因為我們知道自己能夠處理它們，知道自己應該怎樣做。我們不需要排斥事實，不需要否認事實，不需要逃避事實。因此，有了這種勇氣，有了這種信心，有了這種自信，我們便已準備好開放地面對任何生起的事物。因為我們知道，無論什麼事情生起，我們都能處理它；無論處於什麼境況，我們都能夠運用佛陀的教導去面對它。

你們不需要認同我所說的，如果大家有任何問題，請隨

便提出來。

J.C.：我想知道身體疲倦會不會影響正念的呢？

導師：我想大家都有這個經驗，當我們疲倦的時候，是不容易修習正念的，我們的內心沒有足夠的精力去修習正念的。所以，當我們覺得疲倦，沒有精力時，也許可嘗試用一些技巧，一些方法來帶出一些精力。這是否你想問的問題呢？

J.C.：是的。

導師：舉一個你們實際上會遇到的例子。在香港，我知道你們需要由早上一直工作到晚上。我見過在這裡工作的人，你們真是整天都在工作的。跟斯里蘭卡比較，這也是一個很有趣的對比。經過辛勤工作之後，回到家，你已十分疲倦了。一個很有意思的問題，就是當你回家之後，如何能修習正念呢？如果你很發心修習的話，也許你先來個淋浴，讓疲倦的感覺稍為回復過來。接著，如果你做一些瑜伽，這也可令你從疲倦的感覺中回復過來。之後也許做一節簡短的反思練習——我叫大家去坐禪可能是一個過分的要求，所以我鼓勵大家去做反思，即使每次只是十至十五分鐘，反思自己如何度過這一天，這已是一個很有趣的修習，也是一個非常有用的修習，我們每天都可以做。好了，這就是我對疲倦和修習正念這個問題的回應。

在最後的一天，我希望談談如何將禪修融入日常生活之中。那時我會提供一些方法，希望能令大家在工作之中帶來一些休息的機會，以使自己不致太疲倦，還會談及怎樣在日常生活之中去運用禪修。

還有沒有其他問題呢？

S.K.：我的經驗剛好相反。雖然身體感到疲倦，但我也可以有正念，因為正念不需要用很多精力。當我在翻譯的時候，即使我的身體很疲倦，疲倦得連腰也不能挺直，但我仍能聽到你所說的話，然後把它翻譯。在我的經驗中，身體上的疲倦干擾不到正念，身體上我可能沒有氣力，但我的內心是可以有正念的。

導師：我理解你所說的。

R.C.：這是因為他在禪修上有較高的體證。

導師：我想我同意他在禪修上有較高的體證，但是回應 J.C.所提出的問題，我提出了幾點建議，如果大家感到疲倦時，可以試一試。

J.C.：我之前所提及的疲倦不單是身體上的疲倦。因為我在辦公室工作，工作時需要時常思考，例如思考怎樣安排我的工作，怎樣整理每日的工序等。我的經驗是，當我疲倦的時候，我的正念是鬆散的。

導師：我嘗試簡短地說一說內心的疲倦和身體的疲倦這兩方面的問題。首先讓我們看一看身體方面的疲倦吧。這一點很有趣，我們是能從中學習的。有些時候我們感到身體疲倦可能是從心理的因素而來的。舉一個例子，假設你昨天沒有睡覺，所以現在你會想到昨天睡得不好，因此你會這樣想：“我現在應該感到疲倦了。”而事實上不是這個身體疲倦，而是思想告訴自己睡得不好。因此，思想能夠這樣影響我們。所以，運用正念去找出：自己是否真正感到身體疲倦，還是內心疲倦，還是身體的疲倦是自己內心的投射。這是很有趣的。

當我在斯里蘭卡的尼藍毘禪修中心時，你們去過的人也

會記得，離開大路之後還要走一段上山的小路才到中心。有時我乘巴士回去，當下了巴士後便走上山，有時我走了一段路程之後，發覺已經走得很遠了，然後想：“我應該感到疲倦了。”當我嘗試去找出事實時，我發覺並不是身體的疲倦。

與此有關的，我希望不會佔去太多時間，因為這個課題很有趣，佛陀曾對昏沈和困倦提出一個很著名的建議。他提供了一些對治昏沈和困倦的方法，最後他說，如果所提供的方法都不奏效的話，那麼便去睡覺吧。以我對這個教導的理解，正是剛才我所說的，去找出那昏睡或困倦的感覺究竟是身體還是心理上的原因。如果實在是身體上的原因的話，那麼我們就需要學習去善待身體，讓它休息；如果是心理上的原因，你會明白到這只是自己的思想作祟，是心理製造出身體的疲勞和困倦。

現在讓我再談一談 J.C. 所提的問題，應付忙碌的工作令你疲倦，因為精神上的疲倦使你不容易有正念。有一點是非常重要的——也許我在最後的一天會說得更詳細——當我們很忙碌，要做很困難的工作，要用腦筋，要花精神的時候，怎樣學習放鬆呢？其實在一天之中總有一些非常短的休息時間。即使只是五分鐘，在這短短的時間中，也有些技巧和方法能幫助我們從這個越繃越緊的情況之中回復過來。我想提一提我在康提的一位好友，他是康提一位著名的律師，P.B. 在康提的時候曾經和他見過面。他是一位堅定而又認真的禪修者，在他的家裡每星期都有兩班禪修班，他有家室，有很多責任，但是在早上三時三十分就起床坐禪。你可以想像，在法庭內為了打贏官司，他需要和人辯論，他需要用腦筋，

他需要花很多精神。你可以想像處於這種環境所帶來的緊張和壓力，但是他說禪修其中一個好處是能夠令他十分敏銳，十分清晰地工作。以前他會感到疲倦，但現在因為禪修，他能放鬆下來，所以心境平靜，頭腦清晰。他比較少疲倦甚至完全不感到疲倦。因為他的同事看到他的改變，之後我知道有幾位律師對禪修也產生了興趣。

還有沒有其他問題呢？

V.C.：我想問有關坐禪時昏沈的問題。有時我發覺我的身體已經有足夠的睡眠，但昏沈仍然會發生。今天我發覺坐禪的時候內心很平靜，我又習慣了外邊的聲音，呼吸又變得很微細，在這情況下我的覺察力便減弱下來，跟著我便感到昏沈了。以前我以為因為昏沈令我沒有覺察力，但我現在發覺因為覺察力不夠所以我昏沈，這就是我的發現。我希望你能提供一些建議或指導給我。

導師：一般來說，昏沈的原因可以因人而異。第一個原因是睡眠的質素。有時我們也許睡了很長的時間，但是如果睡得不熟及不放鬆的話，有時日間也會因此而覺得昏昏欲睡的。

禪坐時昏沈的另一原因，是和進食的分量有關。有時吃得太多或太少，也可能令你感到昏沈的。

另一原因是我從禪修者身上發現的，就是有時他們不想去觀察在禪坐時所生起的事物。所以昏沈可以作為一種顯示，顯示禪修者不去觀察所生起的不愉快的事物。這是一個有趣的原因。

有時當我們在坐禪時感到放鬆的時候，那昏昏欲睡的感覺也會出現的。

無論什麼原因也好，我們可以嘗試用的其中一個方法，就是更換姿勢。這也是佛陀所推薦的方法之一。所以如果你是坐禪的話，你可以去行禪，你可快步行禪或嘗試倒後行。運用行禪來帶出更多的精力。

另一樣可以去做的——這是正念的重要之處——就是磨利你的正念，當昏睡的跡象開始出現時，你就能夠覺察到它及對它採取行動，你可以張開雙眼，或改變姿勢去修習行禪或站禪。

第三樣可以去做的，就是我昨天談過的精進。有時當精進力太弱的時候，你會覺得昏昏欲睡。所以這時你可以多加一些精進力去持續那個正念，多加一些努力來修習。

還有沒有其他問題呢？如果沒有問題的話，我們現在做一些唸誦。

唸誦

在唸誦之前，讓我們以聆聽外間的聲音來為自己的內心帶來一些空間。……

我們能否十分敏銳、十分清晰地聆聽這些聲音，就像第一次聽到這些聲音那樣呢？……

以聲音的幫助使我們體驗當下。……

讓我們嘗試從聆聽聲音之中來使自己少些思想或沒有思想。……

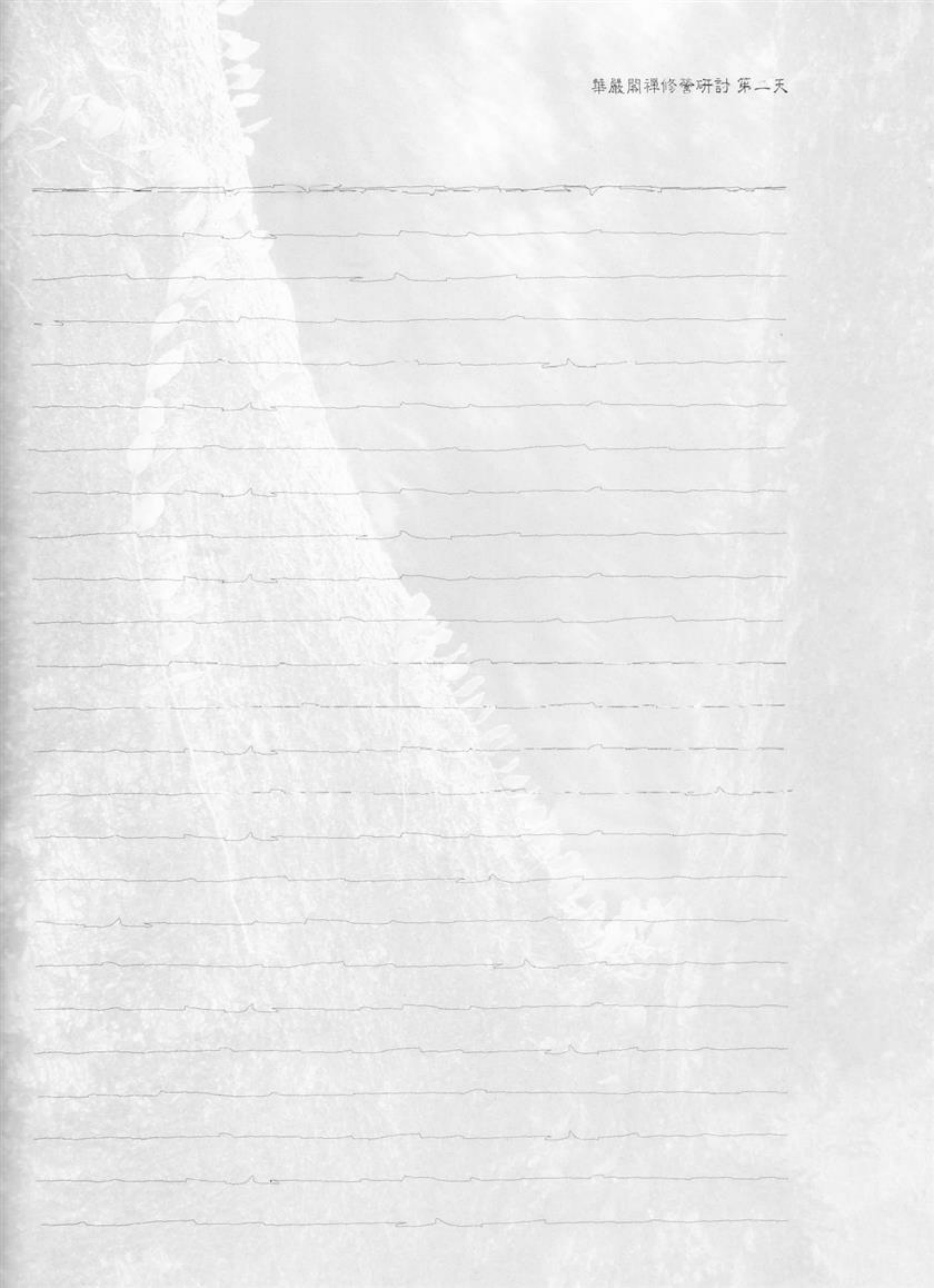
生命是吾師

慈心禪

[響磬]

願你們睡得安寧及安寧地醒來。







華嚴閣禪修營研討

第三天

只是去覺知所生起的事情，
只是正念於所生起的事情，
接受平靜和不平靜，
以至接受任何的內心狀態。

第三天

導師：我想簡略地談談出入息念和慈心的一些要點。首先是關於出入息念的，正如之前我所說，這是一個很簡單的方法，但是我們常常以很多不同的方式使它變得複雜。其中之一是可能關於一個詞語的——英語的“concentration”（中文的“專注”或“集中”）。我想知道這個字的中文意思是什麼？當遇到這個字的時候，大家的內心會呈現一幅什麼的圖像？

J.C.：把全部的努力放在某一樣東西之上及不理會其他的事情。

導師：有趣的一點，是這個詞語十分強調“努力”——你需要很用力地去修習，是嗎？這個詞語也許還有另一個意思，正如J.C.所說，是不去理會及排斥一些事情。所以，“專注”這個字眼所給人的印象，會為出入息念的修習帶來困難。但是這個修習方法——至少在字面上——就是指正念於呼氣和吸氣。所以，整個修習所強調的只是覺知所發生的事情。這和一篇經文有關，該篇經文說到，當我們在修習這個方法的時候，我們就在體驗四念處。這即是說你開始覺知身體，覺知感受，覺知內心的思想和覺知內心的狀態。但是當我們修習出入息念時，我們認為我們不應該有思想，不應該有身體的其他感覺，不應該聽到聲音，所以我們會嘗試去排斥這些東西及希望內心只有呼吸存在。但這樣做會帶來很多緊張和很多苦惱。所以我建議大家這樣做：只是去覺知所生起的事情，只是正念於所生起的事情，接受平靜和不平靜，以至接受任何的內心狀態。請容許平靜自然地到來，你不能以強迫的方式去得到平靜，不能以有所求的態度得到平靜。另外一篇經文說到，當有慈心的時候，內心便自然會變得平靜。因

此，不需憎恨事物，不需和事物搏鬥，不需抗拒事物，不需操控事物，只需知道有什麼事情在發生，然後讓平靜自然生起。

佛教禪修的目的，是讓我們從苦惱之中解脫出來，但有時我們反而在修習出入息念的時候為自己製造更多的苦惱。當我們修習這個簡單的方法時，我們能在修習的當下體驗到沒有苦惱存在。因此，當有思想生起時你不會苦惱，你只是知道內心有思想。當你聽到聲音的時候你不會苦惱，你只是知道你聽到一些聲音。當身體有痛楚的時候你不會苦惱，你只是知道該處有痛楚。當內心不平靜的時候你不會苦惱，你只是知道內心不平靜。當你發覺不是和呼吸在一起而是在別處的時候，你不會因此而苦惱，你知道剛才沒有正念，你只需重新提起正念，然後返回呼吸之中。

有一點我們要記著的，就是當我們在這裡坐禪的時候，我們修習正念，我們也應該在做各種事情之中也保持正念。當你再次返回這裡坐禪時，你只是繼續保持這個正念。

我想和大家分享一個緬甸的禪修方法。大家可用來作實驗試試看。這方法是當你有思想的時候，只是留意它，只是給它一個標籤：“想著一些思想。”這是一個有趣的方法，它能令你不會捲入個別的思想之中。當你在想東西時，只是知道在想東西，你能留意到它，然後回到呼吸之中。當你聽到聲音時，不用給它“飛機的聲音”或是“人們在說話的聲音”的標籤，你只需給它一個標籤——“聲音”。又或者無論在身體上經歷著什麼的感覺，你只需視它為一種感覺，你留意到它，給它一個“身體感覺”或“感受”的標籤，然後回到呼吸之中。這個方法的不同之處是用語言來標籤事物，而

在之前所介紹的方法是不用語言說話，你只是覺知事物。

以上是有關修習出入息念的一些要點。在志蓮淨苑的時候，我曾談及這個修習的益處。如果你們有相關的問題，可以稍後提出。現在讓我簡略地談談慈心的修習。因為有關這個修習我已經說了很多，所以在這裡我打算談一談慈心禪一個重要的地方，就是它能幫助我們體驗喜悅。

佛教禪修的進程是首先去對治五蓋。我們可視五蓋為不愉快的情緒，我們可以運用慈心禪或是運用出入息念來對治五蓋。有時當五蓋或不愉快的情緒不在時，我們能因此而體驗某些定境，這些定境在某程度上也可以視為正面的情緒。之後，當有喜悅時，正如我之前提過，不要執著這些喜悅，不把這些喜悅執著為我或我所，明白它們只是些不斷轉變的東西，是無常的，還有去明白我們不是真正擁有這些正面的內心狀態的。以上就是用一個簡單的說法來說明佛教禪修的進程。

有關慈心的修習我就說到這裡，如果大家有問題的話可以提出來，這是我們今天所修習的。有沒有關於這兩種修習的問題或困難呢？……如果沒有問題的話，我想說一說我們明天所嘗試的修習。明天是給情緒的一天，既給不愉快的情緒也給愉快的情緒，但在某程度上，對治不愉快的情緒較為重要，因為不愉快的情緒為我們帶來苦惱，這也是在日常生活中，我們所需要去對治的東西。我想，我們每個人也很熟悉不愉快的情緒吧。沒有任何一個人——包括我自己在內——不曾經歷過它。去探索、去反思及去找出哪些不愉快的情緒對自己有最大的影響，這將會有很大的幫助。所以，明天的修習也許很有用，去對治在日常生活中常常困擾自己的情

緒。我已經介紹了一些對治的方法，我會嘗試去重溫它們，也許再提出多一些方法。

一種我一再強調的方法，就是當它們生起的時候，學習友善地對待它們。若憎恨它們，不喜歡它們的話，就會給它們更多的力量。還有，若憎恨它們及不喜歡它們的時候，我們也許會推開它們，壓抑它們，這也是不太好的，因為它們可能會在你意料不到的情況之下再次出現。所以，只是去覺知它們，只是用正念去感覺它們，這是正念的重要性。

另一方面也是很重要的，就是我們需要去學習不給這些不愉快的情緒減號。所以在明天，如果它們生起的話，請給自己一個大加號，因為明天我們學習去對治它們，所以我們應得一個大的加號。即使在日常生活中也一樣，當它們生起的時候，不用給它們一個減號；你可以給它們一個加號，然後利用它們作為禪修的對象，這將會是一個十分有力量的方法。

另一個方法正如我一直強調的，就是從它們之中去學習，去了解它們，探究它們。如果你憎恨它們或想避開它們的話，你怎樣能夠了解它們呢？如果你已經準備好要向它們學習，如果你能開放地面對它們的話，那麼明天我們將會等待它們的生起。當我們等待它們生起時，你認為會有什麼事情發生呢？

A.C.：它們可能不會出現。

導師：正是這樣。這是一個非常重要的發現，希望你們能在明天體驗得到這一點。所以，當你害怕它們，當你不想它們出現時，它們就會出現。而正如我所說，如果你對它們有準備，

邀請它們出現，能開放地面對它們的時候，它們就不會出現。所以我希望你們能體驗到這一點。

在第一天，我曾說過在這個禪修營中我們會去修觀，修觀不只是帶來愉快和平靜的體驗，當中還有怎樣去對待不愉快和不平靜的體驗，這就是我心目中的觀慧。當你在這裡禪修的時候，當你在這裡培育出這些技巧的時候，那麼在日常生活之中，無論愉快或不愉快，平靜或不平靜的情況生起時，你會知道怎樣對待它們。

根據佛陀的教導，有兩種很重要的觀慧，第一種是：認識事物是無常的，無論什麼東西生起，它必定會滅去。所以，我希望明天你們也去培育這種觀慧，不要刻意去逃避任何生起的東西，不去操控它們，而是當它們存在的時候，讓它們存在，也讓它們離去，讓這個無常的法則自然地運作。第二種觀慧是：認識它們是不屬於你的，因為它們只是訪客。訪客的特質是它們會到來，它們也會離去，這即是說你不擁有它們的。希望大家試試以上的方法，從中開展出自信，依靠自力及信任自己，容許任何不愉快和不平靜的體驗出現，因為我們知道怎樣做。這是十分重要的。

明天我們不單會去對治不愉快的情緒，我們還會嘗試運用正念去找出它們不在的時候。這是另一個很重要的方法，很重要的觀慧。我們給了這些不愉快的情緒那麼多的力量，那麼多的能量，以至當它們沒有出現的時候，我們甚至連它們沒有出現也不知道。所以，在明天請作出努力，只是去檢查自己的內心處於一個怎麼樣的狀態——現在我有不愉快的情緒還是愉快的情緒。重要的是當有不愉快的情緒時，正如我所說，不要給它們一個減號；而當有愉快的情緒時，不要

給它們一個加號，不要執著它們不放。沒有加號，沒有減號，學習如實觀察它們。所以明天將會是這個禪修營中很重要的一天。現在讓我們做一些美妙的唸誦吧。

唸誦

讓我們在心中製造一些空間。……大家能否聽到昆蟲的唸誦呢？我們能很隱約聽到。……

當我們安住在聲音的時候，是否會有較少的思想呢？因為在聆聽聲音的時候，我們是不需要思想的。……

很多謝各位。

慈心禪

[坐禪中的導引]

讓我們只是安住在這個十分美妙而友善的氣氛之中。……

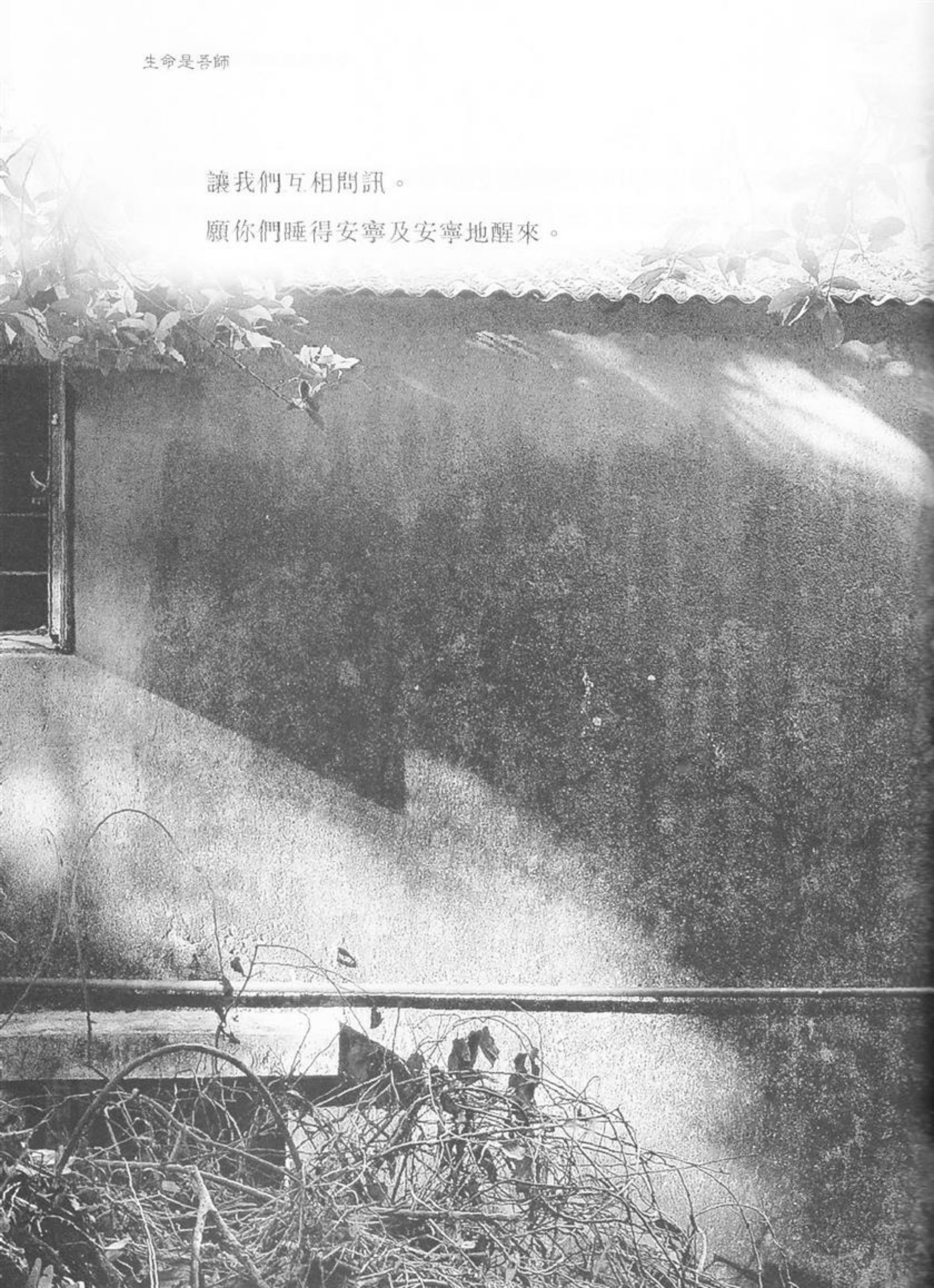
對此刻生起感恩之心。……

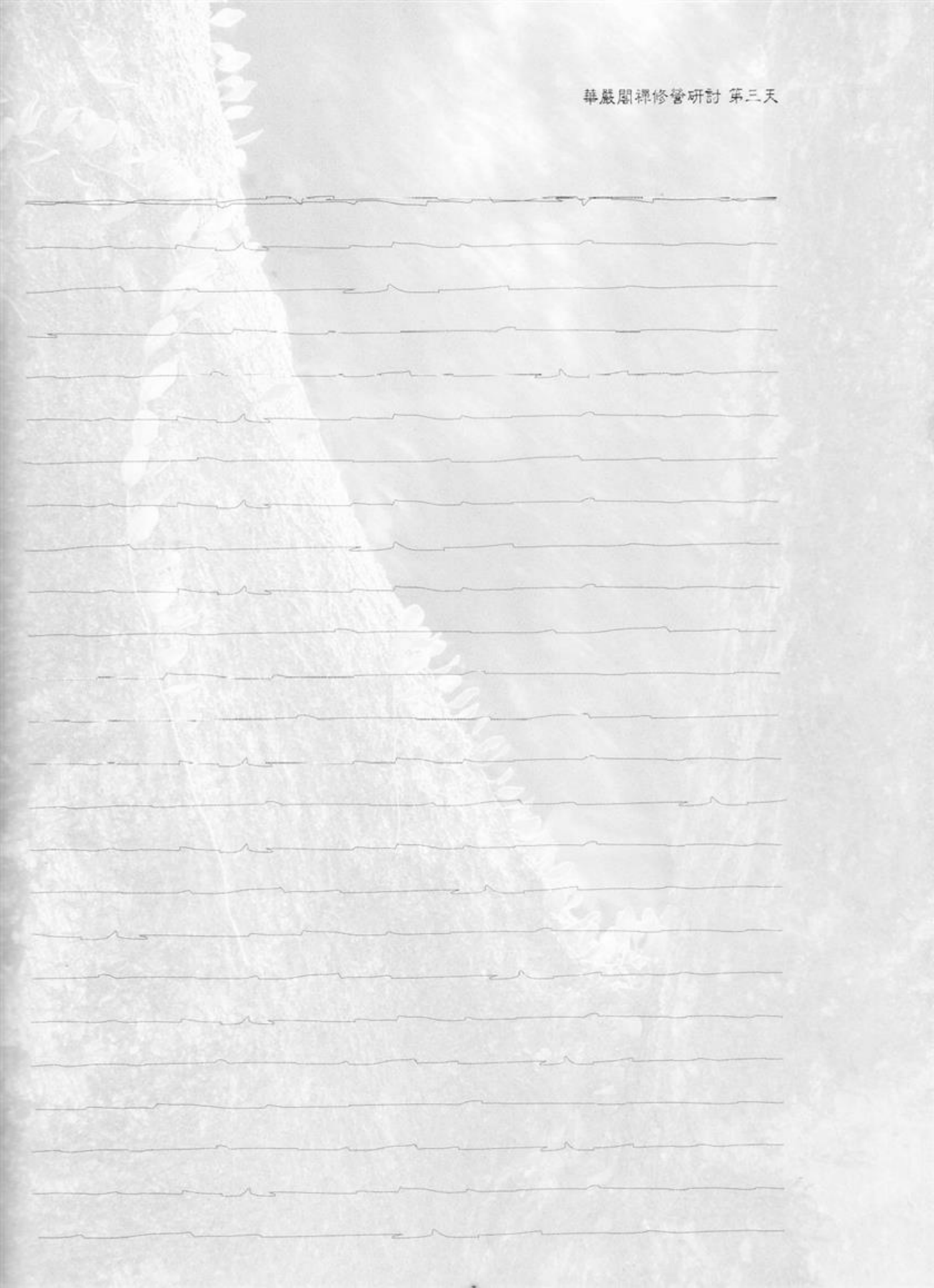
我們能否覺得這裡有如一個善知識的大家庭呢？……我們能否祝願在這個佛殿的每一個人呢？……願這佛殿每一個人都健康、快樂及平靜。……

[響磬]

讓我們互相問訊。

願你們睡得安寧及安寧地醒來。







華嚴閣禪修營研討

第四天

我們大多數的苦惱都是從這種猜想而來的——以思想來編造各種不同的故事。

我們為現實製造假象，
然後我們成為這些虛假故事的受害者。

第四天

導師：有沒有人有東西和大家分享呢？

S.K.：很有趣的事情，今天我去感受這個身體，不斷持續去感受這個身體，當我去感覺這個身體的時候很自然會有一種“這是我的身體”的感覺。之後我想到在一篇經文中，佛陀提到一般人都把自己的身體視為寶貴的東西，但是身體對阿羅漢來說是一個擔子。在那段時間裡我也有這種感覺。

導師：你感到身體是一個擔子嗎？

S.K.：是的。因為這個身體只在呼氣和吸氣，沒有什麼在那裡，沒有什麼寶貴的東西，但是如果執著這個身體的話，會為自己帶來很多擔子，會有很多擔憂，很多苦惱。

導師：我知道有篇經文說到身體是一個擔子，感受是一個擔子，五蘊是擔子。當中所說的，是如果我們將五蘊視為自我的話，它們就會成為擔子。擔子是我們要擔負的東西，所以，若要放下我們所擔負著的擔子，我們需要學習不執著五蘊為自我，之後它們就不會成為擔子。正如你剛剛所說，一位阿羅漢，一位已覺悟的人，他就是這樣看待五蘊的。若從另一個角度來說，當我們執著五蘊為自我的時候，它們便會成為苦惱的來源，但是如果我們能夠放下對五蘊的執著，這時便沒有苦惱，擔子也會消失。

我想和大家分享一位同修告訴我有關她的體會。她對我說，她在吃飯之前生起感恩心，當她有感恩心的時候，喜悅也生了起來。這是一種隨喜心的喜悅，只是吃飯前一個小小的感恩，也能帶來隨喜心，實在深深打動了我。

還有沒有其他人有東西分享呢？

S.K.：也是和剛才感覺身體有關的，就是當我深入去觀察時，我發覺到即使我不執著身體為自我，但身體的感覺還在。我的自我感覺越來越薄弱，這時我覺得身體就好像流浪貓或流浪狗那樣，牠雖然不是屬於我的，但牠既然已經來到自己家裡的門口，雖然沒有對牠執著，但也覺得應該好好照顧牠。

導師：是的，所以，阿羅漢也需要吃飯。

S.K.：所以我覺得慈心禪是很有用的，對自己的身體生起慈心就好像對流浪貓或流浪狗生起慈心那樣。

導師：是很有用的。這令我記起在佛經裡的一個故事：佛陀曾對一班比丘強調觀察身體不淨的重要，有些比丘因此密集修習不淨觀，而其中有比丘因為憎恨自己的身體而自殺，之後佛陀指出培育慈心的重要。所以，我們可以帶有慈心地來放下執著，不是憎恨這個身體，而是善意地放下自我的執著。

E.L.：我想因應 S.K. 的體驗，說一些我的感想。我曾聽過一位佛學老師談到我們的身體，他說的話給我留下很深的印象。他說，即使有時我們覺得自己的身體是一個擔子，我們需要明白自己的身體就是我們過往生和現在生的行為的結果，身體既然是過往行為的果，所以我們應要對它負責。佛教不是教導我們盲目地放下事物，佛教也教導我們盡責地履行我們的責任。所以，即使這個身體會老、會病、會死及會有很多的問題發生，但我們需要明白這是我們過往行為的結果，因此我們要好好照顧這個身體，為我們過往所製造出來的結果履行責任，也運用我們的身體作為一個繼續修行的工具。

導師：正是這樣，這是我想強調的一點，很高興你提及到這一點。

事實上，這正正是斯里蘭卡的禪修比丘所修習的一種反思——也許在其他地方的比丘也會修習的——進食之前，他們會說：“我不是為了令這個身體美麗而吃食物，而是為了能夠繼續以這個身體作為修行的工具而吃食物。”

A.C.：我很喜歡由 S.H. 所帶領的瑜伽，尤其是她提及的兩點：第一點是她常常強調做瑜伽的時候應該帶一個微笑，我們因此能夠很放鬆；第二點是她強調我們應該嘗試去享受一些簡單的瑜伽動作。我認為這是很重要的。做完瑜伽之後，當我在戶外修習行禪或站禪時，我都提醒自己要微笑，我發覺微笑能幫助我放鬆身心。

導師：這令我想起一位著名的越南禪師——一行禪師。他很強調當坐禪的時候保持微笑。他說當你有如佛陀的微笑時，面孔便能夠放鬆，禪坐也能放鬆，這會帶來一種輕快。他也十分強調在和人相處時要微笑，但我認為重要的是要發自內心。

R.C.：（打趣地問）我想問問 A.C. 當她修習洗手間禪時有沒有微笑呢？

A.C.：沒有，但我會嘗試。

導師：談到洗手間禪，今早 S.H. 有一個有趣的體驗。和其他同修一樣，她跟我分享了這個體驗。我想請她也跟大家分享這個體驗。

S.H.：今天早上，我想上來這裡坐禪，但我上不到來，因為我被困在洗手間外面的天井裡，而天井的燈也被關掉了。我在黑暗之中站著，門又被門上，我想：“現在我應怎麼做呢？”我想起一本書，我很喜歡那個書名——《逃不了的智慧》（The Wisdom of No Escape），於是我想，與其想從這裡逃

脫，不如就在這裡禪修。

導師：（打趣地說）你也可以在那裡做瑜伽的。

S.H.：我沒有做瑜伽，但我有微笑。

D.L.：是我開門給她的。當我打開天井的門，看見有一個人站在那裡，看清楚，原來是 S.H.。那時候，她在微笑。

導師：你也有微笑嗎？

D.L.：有，我也有微笑。

S.H.：他沒有問我發生了什麼事情，他只是向著我微笑。

導師：（打趣地說）因為 D.L.在修習止語。

很有趣的，佛陀在《念處經》中——這篇經文描述一個人怎樣去修習正念——曾經說即使我們在洗手間，都應該有覺知、有正念。所以，有趣的是，無論你在做什麼，即使在洗手間，我們也能夠修行。

今天我希望你們能夠找出一些對治不愉快的情緒的工具；及能夠找出在一日之中什麼時候沒有那些情緒，這是十分重要的。關於這一點，一行禪師提到一件很有趣的事情，他說：“我們總是去尋找自己做得不對的地方，我們總不會尋找自己做得對的地方。”所以，我們應該學習去令自己越來越正面，及多去覺察自己內心的正面狀況，而不是只關心自己內心的負面狀況。最理想的，是能夠超越正面與負面。這即是說我們能夠開放地面對這兩種內心狀況。這和我介紹過的一種禪修方法有關——一個像鏡子般的內心，如實反照事物。有時，一些視為美麗的東西來到鏡子面前，鏡子只會如實反照出它的實相；有時，一些視為難看的東西來到鏡子

面前，同樣地鏡子只會如實反照出它的實相。所以，在禪修中，觀、觀慧或智慧的修習，就是培育一個像鏡子那樣的心，學習去反照事物的實相。而在禪修中，止、平靜或禪定的修習可視為去擦掉在鏡子上的灰塵。因此，當鏡子已擦得很明亮的時候，運用它來很敏銳、很清晰地觀察在我們心中所生起的東西，然後學習去觀察這些東西的實相。所以，我今天所介紹的這個方法是極為重要的。這方法的另一個重要之處，是能夠在日常生活之中來修習，不需要特別的姿勢，不需要閉上眼睛，你只是簡單地正念於自己身心上所發生的事情。在日常的生活中，當你有情緒的時候，有身體痛楚或心靈痛楚的時候，你能夠覺知到它及只是如實看待它，沒有減號。在日常生活中我們也會有愉快的體驗，當我們有愉快的體驗時，有正面的體驗時，只是以正念來覺知它及只是如實反照它。

我想和大家分享一件事情，是關於為我們補給食物的同修的。他們當中有些人剛在這裡參加過三天的禪修營。我問他們能否把在這裡所學到的東西運用在日常生活之中，他們說在日常生活之中雖然沒有像在這裡修行時那麼容易，但很大程度上他們能夠做得到。我聽後很高興。他們在這裡只是修習了三天，而你們是修習九天，所以對你們來說，將會更容易把這裡所學到的東西運用在日常生活裡。這一點十分重要，也許在最後一天我們應該討論一下。

明天的禪修課題是我們的思想，這是一個很重要的課題。簡單來說，因為有思想我們才有苦惱。另外，由早上我們起床開始直至晚上睡覺，我們有接連不斷的思想在心中經過。所以，我們應該學習怎樣去運用我們的思想，我們應該

學習去探索我們的思想，我們應該去認識思想與情緒之間的重要關係，因為很多時情緒都是由思想所製造出來的，而當情緒出現的時候，思想會令情緒變得更糟。有些人有一種生起負面思想的強烈習性，我認識一些有這種強烈習性的禪修者，他們常給自己減號及給別人減號。所以，一個人可以為自己製造出一個地獄，該處只有減號的存在。

我們會發現到另一個很有趣及很重要的地方，那就是我們的思想可以編造故事。舉例來說，今天早上發生在 S.H. 身上的事情，她可以從中編造出一個很大的故事來，她有一小時去編造一個大故事。這個故事可以從某人不喜歡她帶領的瑜伽開始，然後在整整的一小時內，她可以猜想究竟是誰把她困在天井——也許是某甲或者是某乙，但從某甲的眼神來看，她似乎不喜歡我，所以有可能是她幹的。（大家都在笑）我們感到好笑，但這正正就是我們怎樣為自己編造故事的模式。我們可以很具破壞性地運用思想，也可以建設性地運用思想。所以，某種程度上，我們大多數的苦惱都是從這種猜想而來的——以思想來編造各種不同的故事。不幸的是，我們認為這些故事是真實的。可笑的是，我們為現實製造假象，然後我們成為這些虛假故事的受害者，然而這些故事卻是我們自己編造出來的！

返回剛才的故事，在這個故事裡，S.H. 還可能會生氣，她可能有恐懼，而每當她上洗手間時，她可能會想：“某甲可能又會門上天井的門。”就是這樣，她會生起恐懼、不安，也許還有憂傷這些情緒。從這裡我們能夠明白這些故事與這些情緒是怎樣連接起來的。所以，正念於思想，了解思想的本質，對我們來說是何等重要。

像我剛才所說的那樣，我們可以破壞性地運用思想，但是我們也可以建設性地運用思想，好讓我們從苦惱之中解脫出來。所以，在我們的修行中，看清楚這兩者的分別是很重要的。修習反思就是建設性地運用思想，所以在最後的一兩天，我想大家以四聖諦去反思自己的日常生活。這是一個十分重要的反思——在日常生活之中我怎樣為自己製造苦惱。在這個禪修營裡，我們暫時能夠從都市生活中抽離，藉著這個機會去反思在生命裡令自己受苦的事情，然後問自己：我是怎樣為自己製造苦惱的呢？從而明白第三及第四聖諦——對治苦惱的方法。當修習時，我希望大家能夠深入去反思，看看自己能否清楚找出滅除苦惱的方法，這是十分重要的。以上所談的就是怎樣建設性地運用思想。

明天我們的禪修課題就是思想。我希望大家能從思想之中對自己有所發現，我們的思想和我們對事物一廂情願的想法能夠告訴我們很多關於自己的事情。

有沒有其他問題呢？

S.K.：在提出問題之前，我代表各人向 S.H.說聲對不起，我現在才知道她被困在天井的事情。

導師：那不是有意的。有趣的是，一個可被視為負面的經驗，我們能夠以禪修來令它變得正面。在生命的任何境況之中，我們都可以編造故事令自己受苦，但我們也可以在同樣的處境而不受苦。我們可以好好利用那個處境來修行，這是一個十分重要的修行原則。（打趣地說）所以，S.H.應該多謝給她這個機會的人及希望明天那個人會再給她多一次機會。

不管怎樣，剛才我們有一個很輕鬆的討論。所以，有時

談論佛法不一定要嚴肅的，像這樣子帶點幽默來開開玩笑，能令修行變得輕鬆自然，有時候取笑一下生命也無妨。有一次，我和斯里蘭卡一位很有智慧的比丘交談——他寫過一些深邃的佛學書籍，例如《概念與實相》（*Concept and Reality in Early Buddhist Thought*），他也曾將佛典翻譯成英文——當我們在談話的時候，他忽然說：“有時候我視生命為一個笑話，有些時候它甚至是一個差勁的笑話。”雖然你發覺自己被困在天井裡，但這仍是一個笑話。這樣的生命態度能帶來很多輕快及喜悅。

在今天的輕快氣氛之下，我們做些美妙的唸誦，然後以修習慈心禪來完結。我非常欣賞昨晚的唸誦，在唸誦的時候和唸誦完結之後的氣氛都很美好。

唸誦及慈心禪



華嚴閣禪修營研討

第五天

禪修最強調的是讓你自己去看，
讓你自己去體會。

第五天

導師：有沒有人像昨天那樣有東西和大家分享呢？

J.C.：今天上午在工作禪的時候，我去了斬柴。在我斬柴的時候，我的內心生起了一幕童年時的景象，因為童年時我家裡是燒柴的。這使我想起我的母親，然後我憶起一生之中令我最遺憾的事情。當這個記憶升起時，所有的懊悔和悲傷情緒全部都來了。那些情緒強烈得令我立刻掉下眼淚來。所以我現在很明白，念頭是怎樣引發起情緒的，我現在很清楚念頭和情緒的關係。

導師：很多謝 J.C.和我們分享這個經驗。很高興你能從這個經驗之中有所發現。

J.C.：我跟著還有另一個發現。我還把這個傷心的情緒帶到工作禪之後的坐禪之中，我在坐禪時也想到這件事情，這亦使我哭了起來。最後這個強烈的情緒是怎樣消失的呢？就是當我坐在這裡，想著那件傷心事的時候，有一隻蜜蜂飛了進來，牠一直圍著我打轉。突然間，我又生了一個很害怕被蜜蜂螫的情緒，這個情緒大得令我感到全身都發冷，心跳加速。這個情緒蓋過了我的傷心情緒，於是我發覺到，一個強烈的情緒是可以被另一個強烈的情緒蓋過的——害怕被蜜蜂螫的情緒蓋過傷心的情緒。

Y.C.：當時我坐在 J.C.附近。忽然間我聽到一些聲音，我不知道發生了什麼事情，所以我張開了眼睛，我看見他跳了起來，然後躺在地上。

E.L.：我張開眼睛去看看發生什麼事情，我看到 J.C.向後跌了下去，

但我不知道他為什麼跌在地上。

導師：在這件事情之中可看到的一點是，有時一些我們認為是負面的經歷——如蜜蜂飛了進來——可以帶來正面的影響。在某程度來說，那蜜蜂幫助你從那較早的情緒之中回復過來。

也許另一點是，正如你剛剛所說的，當我們認為自己受問題所困擾而又遇上另一個新問題時，先前的問題便會失去它的影響力。這是一件很有趣的事情。謝謝你的分享。

其他人有沒有其他的經驗跟大家分享呢？

C.Y.：昨天導師叫我們去翻出內心最灰的事情，最不開心的事情。響磬後，大家都去行禪，我開始這樣修習，我感到每個人包括我自己在內都是不開心的，好像破了產那樣。我想起一件很久以前發生的事情，這件事情是令我很難過的。這種很難過的感受持續不斷，突然間我想起導師曾講過的說話：“痛就知道是痛，痛只是一種感覺而已。在痛的時候要溫柔地對待這種痛的感覺。”我繼續思考這個問題，突然間我想通了：“其實痛是因為我們有執著。如果我們用第三者的角度去觀察這個痛的話，痛便會減輕的。”當我嘗試用這個方法去觀察的時候，我發覺痛真是會減輕的。過了一會兒，我想再去把捉這個痛的時候，它已經消失了。這個感覺十分好。

導師：我很高興你有這個十分重要及深入的發現。這就是我想大家去做的：首先帶出一種修習的氣氛，然後提供一些修習建議，最後讓你們找出自己的發現。當你自己有所發現時，你便會對處理這些事情很有自信。之後在日常生活中若發生同樣的事情，你可以用你的發現，用同樣的方法來處理它。你所發現的是，當你執著痛為我或我所的時候，那麼痛便成為

一個問題。你說得很好，當你不去執著痛為我或我所時，如第三者那樣看待它，那麼痛便不再是一個大問題了。

還有別的分享嗎？

N.A.：這是有關思想的。我在樹林中散步時看見一隻蜜蜂在樹上飛舞，內心自然地隨著牠共舞。所以我認為我們少些思想的時候，我們能對自然環境有更多的感覺，我們可以看到更多的東西。

導師：當我們的內心被很多事情所佔據，當內心充滿著思想的時候，我們很難看清楚外在的東西。如果你的內心被很多事情或思想所佔據，你可能走過最美麗的地方而看不到那美麗的風景。同樣地，我們看不到自己的心裡究竟有些什麼，因為內心沒有空間，沒有清晰的觀察力。所以，我在頭一兩天建議大家學習敏銳地看東西，清晰地聽聲音來喚醒大家的感官。這樣能為我們的內心帶來空間，然後你能很敏銳、很清晰地去看東西，能很敏銳、很清晰地聽東西，能很敏銳、很清晰地感受東西，而你的內心也同樣有清晰的觀察力和空間。除非你有親身的體會——即使是片刻的體會——否則無論多少人對你說這些事情，他們也不能帶給你任何的領會。不是他人的言說，亦不是書本的知識，而是你親自的體會，這便是禪修的美麗之處。所以，禪修最強調的，是讓你自己去看，讓你自己去體會。

在這三個經驗的分享之中，他們每個人都明白到一些東西，領悟到一些東西和體驗到一些東西。這些個人的領悟和體驗，便真正成為他們自己的東西。所以，在第一天我說，我們在這裡嘗試去做的事情，便是培育觀慧，培育一些對治苦惱的方法。當你在這裡發現了這些方法及有了一些體會，

到了在日常生活的時候，你只是繼續同樣運用在這裡所發現的方法便行了。

大家可隨意分享任何經驗，即使是負面或不愉快的經驗，因為愉快的經驗和不愉快的經驗都是同樣重要的。

R.C.：我有些愉快的經驗。導師常常提醒我們一件事情，便是在我們的內心製造空間，尤其是在唸誦的時候，導師常常叫我們給內心製造一些空間。我常常想，怎樣在心裡製造空間呢？後來我發覺到，當我在工作禪工作的時候，內心是不知去了那裡的，即是說內心是不清晰的，可能是在工作的時候內心被工作所佔據的緣故。但上來這裡坐禪的時候，我嘗試不去想東西，我聆聽外面的聲音，讓自己靜下來，這時我的內心是比較清晰的，我清楚知道自己開始在想東西了，清楚知道自己在想什麼。因此，我發覺給內心製造空間是十分重要的。

導師：對了，這是很有趣的。當我們在工作禪的時候，正如你剛才所說，心中可能會有思想的生起。但是如果你只是把注意力放在你的工作上，是能夠在心中製造出空間來的。當內心有了空間之後，正如你的體驗那樣，你能運用那空間很敏銳、很清晰地感受東西和聽東西。在日常生活的工作也是一樣，我們可否視日常的工作如工作禪那樣呢？無論在日常生活之中做什麼事情，即使是上班，也有可能完全活在當下地工作的。這是一個把禪修融入日常生活的方法，把工作視為禪修，這是十分實用的。

還有沒有其他東西分享呢？

J.L.：昨天你說，我們可以容許自己的愉快及不愉快的情緒起。平

時有些時候我也會用這種方法來禪修的，我覺得這個方法對我的幫助很大。昨天我也用這種方法來修習，但等了整個上午都沒有一個情緒的訪客到來，在下午我甚至“準備好茶點”給那些訪客，但它們還是沒有來。我發覺整天都沒有任何愉快或不愉快的情緒生起，有的只是等待。

今天我們的修習是去找出思想及情緒的關係。當我這樣修習的時候，我發覺思想多得像下雪一樣，一個緊接一個，多得沒有時間讓情緒生起，它們多得令我的呼吸也急促起來，直至下午，思想才減少了一些。在情緒方面，我覺得如果我們有勇氣去邀請它們，它們未必來；即使它們來了，我們都有能力去面對的。

導師：你昨天的經驗是十分重要的。這是其中一個很有趣及很重要的方法，用來對治不愉快的情緒，甚至是愉快的情緒——不單不怕它們，有時候還去等待它們生起。正如你自己的體驗，當你在等待它們，準備好讓它們生起時，它們卻不來；相反，如果我們害怕它們到來，它們是必定會來的。你去等待它們和邀請它們到來，而它們卻沒有來，這是一個十分重要的發現。我很高興聽到這麼多正面的經驗。

現在我想談談有關我們明天的修習。我建議大家明天嘗試去運用佛陀所發現的真理。當佛陀覺悟的時候，他為受苦的世人所發現的便是四聖諦。佛陀所發現的真理是很有力量的，因為我們在任何情況之下都能用得著：我們能夠在禪修時運用它，我們也能夠在日常生活之中運用它。正如我剛剛所說的，我們能在任何情況之下都用得著它。有時我喜歡用治病來比喻苦、集、滅、道四聖諦，那就是：疾病、病因、治癒和藥物。從剛才我所聽到的經驗分享之中，可以知道這

些藥物正在發揮它們的療效。所以，在某程度上，禪修可視為：為自己所製造出來的疾病找出藥物。明天讓我們以一個實修的方式來運用四聖諦，無論你在坐禪或做其他的事情，每當有苦惱的時候，不要給它減號，不要認為那是一件不好的事情，而用這樣的態度：“看！我正在經歷佛陀所說的第一聖諦啊。”佛陀稱苦為聖諦，是因為只有在我們受苦的時候，我們才能找出一條出路；只有在我們有病的時候，我們才覺得需要找尋藥物。所以，明天無論在什麼情況之下，如果遇到苦惱的話，就視為遇到第一聖諦。用這種態度來對待苦惱是十分有趣的，因為我們在學習從苦惱當中來領悟佛法。

第二聖諦比第一聖諦較難體會。我們需要看到受苦的原因：我們對事物有了一個預設的形象，有了一個預設的模式，有了一個預設的期待，因此我們為自己製造了苦惱出來。所以若我們處於苦惱的境況時，我們需要看得很清楚：看清自己預設的形象、模式和期待；看看自己正在抗拒些什麼事情。再者，即使是在禪修的時候，我們也可以運用這個方法。若我們坐禪時有苦惱生起的話，這時你可以立刻找出你正在期待些什麼，希望得到些什麼，要求些什麼。

所以，假設明天你像 S.H. 那樣被困在天井，你可以對自己說：“我正在經歷著苦惱。”然後你可以找出，“為何我現在會受苦呢？”因為你有一個想法，就是別人不應把你困在門外，這是別人的過失。但當你發覺受苦是由於自己有這種預設的想法之後，你說：“現在我能否將這種預設的想法放下呢？”正如 S.H. 所做的，嘗試尋找一條脫離苦惱的出路，運用禪修來面對這種情況而不用受苦。

我也建議以一種正面的方式來運用四聖諦，尤其是後兩個聖諦。當你經常觀察所發生的事情時，你會察覺到，在某些時刻之中自己是沒有苦惱，沒有情緒反應，沒有抗拒任何東西的。然後，去找出為什麼現在沒有苦惱。這時你會發覺：“呀，我現在接受當下的事實，因此沒有苦惱。”這也是很有趣的。

明天讓我們作出努力，在任何的處境之中，去運用佛陀這個十分深邃但又簡單直接的發現，然後看看四聖諦怎樣能夠成為自己生活的一部分。從而，在日常生活之中，我們也能夠同樣運用四聖諦。

S.H.：今早我有一個不愉快情緒的經驗。對我來說，那是很不愉快的東西，但我做了一會兒呼吸之後它便過去了，跟著我反而覺得分外的平靜。我想表達的一點是，對我來說，我是很清晰的知道，即使我如何低落，這些情況很快便會成為過去的。在我未曾禪修的時候，若有不愉快的情緒到來時，它會逗留很久的。現在不是說它不會發生，而是它不會留下很多痕跡。我因此而感到喜悅。

導師：所以，這顯示出即使已經禪修了一段長的時間，你都不能阻止這類不愉快的經驗生起，請記著這一點，請明白這一點，這是十分重要的一點。當這類不愉快的經驗生起時，學習不要因它而驚訝，正如你所做的，去對治它，明白它是會離去的。以病和藥這個比喻來說，我們是一定會遇到苦惱的事情的，就正如我們一定會生病那樣。但重要的是，假如你找到了藥物的話，那麼當疾病生起的時候，你便會拿藥來用。

總括來說，我很高興你們已經找到了藥物。我希望大家

繼續去探索，當疾病生起時，不論在這裡或在日常生活之中，你都可以拿來用。

現在我們可以和昨天那樣做一些美妙的唸誦。

唸誦及慈心禪



華嚴閣禪修營研討

第六天

在大自然之中，
生與死是一起並存的，
它們不是分開的，
它們是相關的，
相互連接的。

我們應該這樣來看生與死……

第六天

導師：很高興看到你們開心的臉容，這顯示出禪修這藥物是有效的。現在我想聽聽你們的經驗分享。

P.B.：你建議我們在吃飯時留意自己的貪欲之後，我便往樓下吃午飯。我到樓下的時候，食物已經擺放在餐桌上。在我的眼睛和食物接觸之前，我的鼻子已經搶先接觸食物了，貪欲就是這樣子擴大起來。我覺得自己有如一隻動物那樣。我很少就這樣停下來，用昨晚一位同修的方法：“用第三者的角度來看它。”我看到那些吃的衝動升起然後消失，那時候我是一隻對食物有強烈反應的動物。在吃完了第一碗之後，真正的觀察情景來了，對我來說，就像逆流而上那樣費力才能令自己不再吃第二碗。我要運用意志力及對自己說：“不可以，已經夠了！”

導師：我很欣賞你這樣誠實地分享自己的經驗。

S.H.：（問 P.B.）你今天只吃一碗，比昨天會否餓一點呢？

P.B.：在午飯後我觀察過，發覺完全沒有分別。

導師：所以，這顯示出很多時候，我們的胃口都是取決於我們的腦子及我們的概念，而不是取決於我們胃部或口部真正的感覺。

P.B.：在香港我參加過一些宴會（P.B.是西方人士），食物的款式及分量簡直令人目瞪口呆。

導師：很可惜，對貧窮的斯里蘭卡人來說沒有這回事。

R.C.：觀念影響飲食習慣。健康是我選擇食物最主要的考慮，而不

是食物的味道。我喜歡喝湯，尤其是這裡大廚弄的湯。在家裡，無論湯的味道怎麼樣，我都會喝兩三碗，因為我認為喝湯有益。今天吃午飯的時候，我喝過一碗湯，想多添一碗。當我盛第二碗的時候，我看到剩下的湯不多，我有點猶豫，因為我想起你說過要關顧別人，但我最後還是盛了第二碗，因為我覺得自己需要。

接著我看到桌上有很多道菜，但我最先吃的都是蔬菜，因為我的觀念告訴我蔬菜是很有益的。之後我才吃什錦粒，那些什錦粒很美味。然後我發現，我選擇食物是基於它對身體是否有益，而不是它好不好吃。這是我對自己的新發現。

當 J.C. 走過來盛什錦粒的時候，我把碗拿到他的面前，要他給我盛一匙。我知道這有點頑皮，我不是要多吃一些，而是我也想像一個小孩子般受到寵愛，就像我們寵愛你一樣。

導師：關於生活在一個像香港這樣物資充裕的地方，我有一個小小的建議：一個有趣的修習，是去分清真正的需要和貪欲。我認為禪修者在分清兩者之後，便能夠在一個鼓吹消費的社會裡恰當地生活。

還有沒有其他的東西分享呢？

C.Y.：今天在個別戶外禪修的時候，我去了溪澗旁邊的大石上。當時我在享受著大自然的風景，大自然的景色十分美麗，周圍有很多翠綠的大樹。突然間我看到在翠綠的大樹之間有一條枯死了的藤，這條枯藤並不美麗，我覺得真是大煞風景。但是很快我又想到，為什麼我會討厭看到這條枯藤呢？我豈不是跌進了喜好和厭惡之中嗎？跟著我又想，如果在眼前的不

是這些翠綠的樹木，而全都是枯藤的話，這種景象豈不是會令我很不開心嗎？其實大自然就是佛經所說的“生、住、異、滅”那樣，藤會生長亦會枯死，即使是眼前的樹木也是會生長，也會枯死的，這是一個循環。我再想，如果能夠明白，能夠接受，即使遇到一些不喜歡的事物時，都會覺得是接受得來的，因此不會製造這麼多的痛苦給自己，而且大自然的真相就是這樣的。還有，我的身體和那些樹木一樣，我將來都會老，都會死的，如果我真的能夠接受這些事情的話，我便不會製造那麼多痛苦給自己了。很奇怪的，當時我在這樣思惟時，突然間我覺得很開心、很喜悅、很輕鬆。更奇怪的是，這時有一隻蜜蜂飛到我的面前——我平時也是很害怕蜜蜂的——我和牠很接近，我們互相對望了一段時間，我很清楚看到牠的樣子，牠是鮮黃色的，有兩個圓圓的大眼睛。牠定在空中望著我，我又望著牠，但我並不害怕牠，我反而覺得原來蜜蜂是這樣趣怪的。我想是因為我的內心是在一個喜悅的狀態，所以即使看到本來害怕的東西也不會受到影響。在我接受大自然的規律後，我便有一種喜悅，即使是眼前的樹木都枯死掉，即使是看到蜜蜂，也不會有一種不好的感覺。所以，有蜜蜂也不一定是不好的。

Y.C.：S.K.在來這裡的途中被蜜蜂螫了一次。

S.K.：一隻蜜蜂螫了我一下，然後咬我，第二次牠沒有螫我，只是咬我。

N.A.：你有沒有向那蜜蜂散發慈心呢？

S.K.：還沒有，但我沒有憎恨那隻蜜蜂。這次和以往不同，我不知道是什麼原因，周圍都有很多蜜蜂，牠們總是圍繞著人們的頭飛來飛去。

J.C.：這裡的蜜蜂真是教導了我們很多東西。在我上來禪修營之前，我看過一篇關於蜜蜂的文章，作者提到，香港初秋的時候蜜蜂最煩躁，那篇文章提醒遠足人士在這個時候要小心蜜蜂。

R.C.：牠們為什麼會煩躁？

J.C.：文章沒有提到。但它提到蜜蜂有兩種活動：一種是圍繞著你來飛的，那是巡邏的蜜蜂，牠們在監視著你，看你會否搗毀牠們的家；另一種是直線飛的，那是在工作的蜜蜂。所以當你看到直線飛的蜜蜂時便沒有問題，那篇文章提醒我們，若見到圍繞著我們飛的蜜蜂時，最好是趕快離開，因為牠們正在監視著你。文章最後提到，現在到郊外，最好穿著淺色的衣服，因為有一種稱為胡蜂的蜜蜂最喜歡襲擊深色的東西。

導師：我也想分享一下有關蜜蜂的經驗。在這裡我經常遇到那篇文章所說的巡邏蜜蜂，到現時為止，牠們都是圍繞著我飛一會之後便放過我，沒有進一步的行動，但我不知道跟著的幾天又會怎樣。

J.C.：這是因為你的慈心，所以蜜蜂不會襲擊你。

導師：讓我們回到之前有關大自然的經驗吧。我想談談有關的幾個要點。第一點是我們可以從大自然之中學到很多東西。這一點 C.Y. 在分享的時候說得很好。

第二點是有關怎樣去反思的，這種反思式的禪修便是建設性地運用思想。這對我們是非常有幫助的。

第三點是，正如 C.Y. 所說的，如果內心處於輕鬆喜悅的狀態，那麼我們便有能力去面對任何負面或不愉快的經驗。

第四點是，當我們對蜜蜂或其他東西有恐懼的時候，我

們是永遠看不到他們美麗的一面的。因為你沒有恐懼，所以你能看到蜜蜂美麗的地方。

最後一點是關於無常和死亡的。這是一個十分重要的反思，在佛教的禪修中，反思死亡佔著一個重要的位置。在斯里蘭卡，當你去到森林裡的禪修道場時，你會看到比丘用骷髏來提醒自己無常的事實和人會死亡的事實。事實上，死亡是生命中肯定會發生的事情，可惜人們都忘記這一件在生命中肯定會發生的事情，而捲入其他不肯定會發生的事情之中。當我們能夠容受這一件在生命中肯定會發生的事情時，那麼無論這件事情發生在自己的身上或別人的身上，都影響不了我們。正如你的領悟，在大自然之中，生與死是一起並存的，它們不是分開的，它們是相關的，相互連接的。我們應該這樣來看生與死，不是視它們為分開的東西，而是去明白它們是怎樣連接在一起，它們是怎樣息息相關的。

最理想的是無論是生或死，你都不會感到有什麼分別。然後你知道怎樣去生活，你知道怎樣去面對死亡。

還有沒有其他的東西分享呢？

V.C.：導師常常提醒我們要做自己最好的朋友，但你沒有告訴我們有關的細節，所以我想：怎樣跟自己做好朋友呢？我想起，好朋友有困難的時候，我會靜心聆聽；如果我有快樂的事情，我會與她分享。這使我對這方法有了一些掌握。在過去的一兩天，我能夠處理所升起的念頭，不會被它們打擾，因此我就這樣隨喜自己，對自己說：“你做得真好！”這種感覺是很好的。

今天在戶外禪修的時候，我照著你所說的去觀察苦，當

我反思四聖諦，反思苦的時候，我體會到苦，但被它卡著不能解脫出來。我覺得很無奈，我的不愉快情緒來了。這時我想起了這位最好的朋友，於是我找她來一起分憂。但這時候，這位“好朋友”也不知怎麼辦，唯有“兩個人”一起坐下來。過了一會，情緒過去了，我開始笑自己，笑自己原來還沒有真正懂得做自己的好朋友。

導師：在密集禪修營，通常我會嘗試講解佛法之中不同的主題。但這一次我只是邀請大家來分享經驗。這一次的經驗使我感到十分鼓舞，我可以肯定大家也和我一樣感到十分鼓舞。大家的經驗也成了我的學習經驗，因為從這些佛法的體驗、觀慧和發現之中，我也能夠學到一些東西。這清楚顯示出佛陀的教導的美妙之處。所以，我們每個人都應該對自己能夠發現到佛陀的教導而感到欣喜。我認為對佛陀感恩也是一個很好的修習。禪修的其中一個方法是反思佛陀的質素，這種修習在一些上座部佛教國家是很流行的。反思佛陀的心懷、智慧和慈心及這些質素是怎樣從他的教導表露出來。這種修習可以很有力量，是可以帶來令人十分鼓舞的體驗的。

還有沒有其他東西分享呢？

M.L.：今天在吃飯之前導師很嚴肅地吩咐我們做幾件事情：要觀察自己，要感恩，要觀察食物的味道等。當時我心想，在吃飯之前要做那麼多東西真苦。之後，另外一個思想生起：導師只是叫我們去觀察，並不是叫我們不要吃飯。想到這裡我又再開心起來了。在那段時間我體驗到苦又體驗到樂。在吃飯的時候，那些食物很美味，我一口一口慢慢吃，那時候我能很好地感覺得到食物的味道。這是我第一次體驗到將禪修應用在日常生活的事情當中。以前我覺得“禪”是很抽象的，

現在我感覺到禪是一種藝術，禪令我去體會當下，無論當下是苦是樂。我不知道這樣來形容禪修對不對。

我們中國人有句說話，就是“苦盡甘來”。在苦過去了之後，當我們過後想起來時，會發覺其實那是一個難得的人生經驗。

導師：這句說話充滿智慧。

S.K.：我的感覺有些不同。我發覺當我正念地吃東西時，食物是沒有那麼美味的。在失念時吃東西會感到美味一些，因為內心放大了美味的感覺；但正念地吃東西時，味覺是會平淡下來的，它只是一種味覺而已。

M.L.：我今天和平時一樣都是吃那麼多。因為今天是慢慢吃，所以覺得特別飽。

導師：我經常聽到禪修者這樣說。

A.C.：我想說一說因為憂慮所引起的一些事情。黃昏六時許，我去了附近的寺院探望一位朋友，她是一位出家人。大約六點半我便回來。在回來的時候因為太陽已經下了山，天開始黑了。那時候我想，我沒有電筒，路上又沒有街燈，如果在天黑之前還回不到來怎麼辦呢？其實在當時天色還未算很黑，我還可以看到路；我只是在想像著將來的事情，這一個不切實際的想像已經為我帶來了一些苦惱。我當時所做的是叫自己盡量不要擴大這個憂慮，快些走回來。

導師：很好，很好。

Y.C.：昨天我也有一個類似的經驗。昨天下午在戶外禪修時，我一個人獨自走了出去。走過了一間寺院，我看到路旁有很多很

高的樹。忽然間樹叢中傳出一些很大的聲響，好像有一個人向著我衝過來那樣，但我又看不到有人。當時我害怕得只是站著不動，我又知道如果有人衝過來傷害我的話，我一定跑不過他。於是我索性站在那裡，向著樹叢看個究竟，但是什麼人也看不到。忽然間，又有腳步聲衝過來，一會兒之後，因為我看不到有人，我已經沒有那麼害怕了。再過一會兒，我看見在樹叢裡走出來的，是隔鄰寺院的黑狗。但之前我想到有人會傷害我，我因此而感到害怕。

A.C.：很多苦惱和擔憂都是從想像製造出來的。

Y.C.：因為我的思想，我一直認為那是一個人，一個會傷害我的人。

R.C.：但這也是有可能的。這種恐懼也有它合理的地方。

導師：但在這件事情中，Y.C.發覺並不是原先所想像的那一回事。

J.C.：我們常常因此而擔憂。

S.K.：我們應做的，是對它理性回應而不是情緒反應。

導師：我認為恐懼可分為理性的恐懼和非理性的恐懼。明白這兩種恐懼的分別是很重要的。假如你清楚知道當時有人在附近，這種恐懼可視為理性的恐懼，因為這是有它的根據的；但是非理性的恐懼——正如我們剛剛所討論過的——是由想像和思想製造出來的，是完全沒有任何事實根據的。

有一篇有趣的經文，佛陀提到他在覺悟之前怎樣去對治恐懼。當時他在森林中禪修，在晚上行禪的時候，他聽到一些聲音，根據經文清楚的記載，他的內心生起某些恐懼。佛陀說，當時無論他用什麼姿勢來禪修，若有恐懼生起時，他是不會改變姿勢的。如果他正在行禪的話，他會繼續行禪而

不會奔跑，他會看著、觀察及面對這個恐懼，嘗試去了解這個恐懼及超越這個恐懼。

在剛才的那個經驗之中，如果你逃跑的話，也許你會想像那個人在跟隨著你，那麼你便會越來越驚慌，你甚至會驚惶失措。但你所做的和覺悟前的佛陀所做的一樣，你沒有驚惶失措，沒有逃跑，只是站在那裡觀察和探索，於是你有一個深入的發現。

我想分享一位禪修者告訴我的事情。在這裡有一位禪修者，去年她向我提出很多問題，她在個別會見的時段來了很多次，但今年她沒有問任何的問題，也沒有個別來見我。我心裡想：“她怎麼樣呢？”當我問她的時候，她的回答很有趣及令人鼓舞。她說：“我是有些問題在心中的，但我想嘗試自己去找出答案。”學習自己成為自己的老師，學習自己成為自己的好朋友，這是很美好的。

還有沒有其他經驗分享呢？若沒有的話，我想談談有關明天的修習。

J.C.：我想回到怎樣應付恐懼的問題。如果被蜜蜂圍繞著的時候，我們應該是站在那裡對治恐懼還是走開呢？因為有兩個可能：牠也許真的會螫你；也許不會螫你，只是你想像出來的。在這樣的情況下，我們怎樣能辨別理性的恐懼及非理性的，從想像所帶來的恐懼呢？

導師：很好的問題。悉達多太子在森林裡禪修和我們剛才所討論的樹林中的聲音，兩種恐懼都是沒有任何客觀事實根據的，所以我們可以嘗試去找出這種恐懼究竟是從想像所帶來的還是有事實根據的。至於被蜜蜂圍繞這種情形，事實上真是有蜜

蜂圍繞著你的，因為這是一件事實，那麼我們便要採取行動，至於採取什麼行動便要由自己來決定了。

S.H.：我以前不知道有圍繞著人們來飛和直線飛行兩種蜜蜂的分別。今天有兩三隻蜜蜂跟著我，我發覺無論是理性的恐懼或非理性的恐懼，依然都是一種恐懼，兩者對我來說沒有分別。今天有一隻蜜蜂飛進我的頭髮裡，我不知道怎樣去處理牠——我不知道這是哪一種恐懼，當時我不知道是有兩種恐懼的——那時我把“這隻蜜蜂會咬我”，“這隻蜜蜂會螫我”這些想法停止下來。我又想起 S.K. 曾被蜜蜂螫，我想這隻蜜蜂不一定會同樣地對待我吧。之後蜜蜂在我的頭上爬，牠令我發癢，我笑了起來——不是因為我喜歡那樣而是因為我在發癢。我不知道這隻蜜蜂會否螫我，我不知我的恐懼是理性還是非理性的，我覺得兩種恐懼對我來說都是一樣的。

導師：我覺得分辨出這兩種恐懼有時是會有幫助的。在斯里蘭卡，有些地方還有戰爭。去到一個有戰爭的地方，生起恐懼是自然的，是有根據的。但是如果有人想到斯里蘭卡有戰爭，於是留在家裡不敢到康堤市去，而事實上康堤市並沒有戰爭，那便是非理性的恐懼。

非理性的恐懼和理性的恐懼還有另一點分別，就是遇到非理性的恐懼時，我們可以利用這個機會來對治想像出來的恐懼。作為禪修者，這一點是重要的。正如之前提過的，我們可以非常清楚看到思想怎樣去製造恐懼，這是一個十分重要的發現。有時只是一個單純的意念升起，而我們便開始去想像這樣想像那樣，到最後甚至帶來恐慌。去看清生起恐懼的各種因緣條件，看清製造恐懼的惡性循環，這是一個非常重要的認知。所以，運用禪修，運用正念，我們將會有這些

發現，而重要的是用這些方法來對治恐懼。

關於理性的恐懼，你只需知道有一個客觀事實的存在，只此而已。

關於 S.H.所說的，在某種程度上她是對的。無論理性的恐懼或非理性的恐懼，對我們的影響也是一樣的。

如果沒有其他東西分享的話，我想談談我們明天的修習。明天我們嘗試去修習佛陀兩個重要的教導，你們當中有些人已經有了一些體驗。在我們所找尋和服用的藥物之中，佛陀有兩種很有力量的教法：一種是事物不停變化的事實，無常的事實；另一種是無我的事實。明天我們盡量去嘗試修習佛陀這兩個十分重要的教導。

開放地去接受任何的無常變化，包括所有身體上、心理上以及外在事物的變化。如果我們堅持變化一定要符合自己心意的話，當變化和自己心意不一樣時，便會帶來苦惱了。當明白到變化是宇宙萬物的本質，明白到我們是沒有控制變化的能力的，再加上我們能夠開放地面對任何內在或外在的變化時，便會帶來一分解脫自在。

根據佛陀所說，無常變化的事實跟無我的義理是有緊密聯繫，互相關連的。佛陀提出一個很有趣的論證：如果我們真的能夠擁有事物，如果是有一個“自我”的話，那麼我們便能夠主宰事物，事物也應該和我們的預期一樣，但是因為無我，所以我們做不到。所以我們必須看清事物無常的事實，在無常變化的流程中沒有“自我”，沒有一個“造作者”。

有趣的是，每當有苦惱生起的時候，都是因為我們對事

物有自己的要求而產生的。這些“你的要求”、“我的要求”是由“自我感”所帶來的。所以，在明天每當我們有苦惱的時候，只需去找出自己正在緊執著哪些違反現實的構想和期望。你一定會看到自己的心內有一些跟自我有關的要求：“事情應該要這樣”，“事情一定要那樣”。

因為明天和後天是最後的兩天，我們會嘗試更加集中在我們的日常修行，我們的日常生活。所以明天和後天，我們會去討論在日常生活中大家遇到的任何問題和困難，然後去看看我們所討論過的方法，看看我們所體驗過的方法怎樣應用在日常生活之中。

很可惜，明天和後天不會有經驗分享。但我很希望大家提出在日常生活中一些實際的處境，實際的困難，然後問：“在這樣的處境下禪修怎樣能夠幫得上忙呢？”請大家反思這類問題。如果你不好意思親口說出問題，你可以將它寫下來，交給另一個人讓他讀出來。

在這裡是比較容易服用藥物及看到藥物的益處的，但更重要的是當我們回到市區後，在日常生活之中我們怎樣服用這些藥物。

多謝各位。

唸誦及慈心禪



華嚴閣禪修營研討

第七天

我們沒有苦的原因，
並不是由於所發生的事情有了改變，
而是由於我們對待事物的方式有了改變。

第七天

導師：今天我們討論的是怎樣在日常生活之中運用禪修這藥物。大家有沒有什麼問題呢？

傳譯：（讀出寫在紙上的問題）第一個問題是：掌握了空和無我這兩個方法之後，我們怎樣在日常生活之中活在當下呢？第二個問題是：苦為何那麼難以接受，那麼難以令人打開心靈來面對呢？

導師：第一個問題是怎樣在日常生活中運用無我。當我們有一種“自我感”時，我們會怎麼樣呢？我們對事物會有一種預設的形象和模式，這些預設的形象和模式總是離不開自我主觀的想法的。但是自然地，在日常生活之中有很多事情都是不符合自己的預期的，於是苦惱便因為這個主觀的想法而生起了。所以，在日常生活之中無論在什麼時候，當苦惱生起時，如果你能夠去找出：我有什麼預期呢？我的主觀想法是什麼呢？然後我們便會明白到這個自我感和自己所受的苦惱是有直接關係的。所以從這個簡單的實修方法中，我們能夠對治“自我感”，當自我感不存在的時候，體會到“空”的時候，苦惱也不存在。

換一個角度來說，當我們執著這個自我感之後，我們便會有“人我之別”，苦惱和不愉快情緒的生起就是從這種自我感，這個“人我之別”而生起的。舉一些實際的例子，當我們有這個人我之別的時候，我們便會要求別人的行為符合自己的心意。自然地，別人的行為有時是不會符合自己的心意的，這個時候我們便會生氣了。所以，我們可看到自我感和人我之別跟生氣的直接關係。

人我之別是怎樣令到恐懼生起的呢？它們有什麼關係呢？當自我受到威脅時，當感到有些事情可能會發生在自己身上，“我”有危險，恐懼便生起了。

人我之別怎樣令人生起對將來的憂慮呢？這個自我令你感到將來發生的事情應該和自己的預期一樣，但是如果你對將來會發生的事情沒有十足的把握，那麼便會生起憂慮。

從以上這些簡單實際的例子中，我們可看到人我之別和自我感的關係，及苦惱、恐懼和憂慮這些情緒怎樣生起。當沒有這個人我之別時，這就是“無我”，這就是“空”。

另一個問得非常好的問題：為什麼我們覺得苦惱那麼難於承受呢？為什麼我們不能更開放地面對苦呢？一個簡單的答案，便是當有苦的時候，我們感到驚訝。其實我們是不用驚訝的，因為我們還沒有覺悟。因為還沒有覺悟，所以必定會有苦惱；如果沒有苦惱的話，我們才應該感到驚訝呢。當我們驚訝的時候，跟著會怎麼樣呢？我們給它一個大減號，還對自己說：“只有我在受苦，我所認識的人都沒有一個像我這樣在受苦，我的一生還會一直受苦下去。”我們會在苦惱中編造出一個大故事。在這情況下，我們怎能開放地面對苦惱呢？我們怎能不被苦惱影響呢？如果你能視苦為聖諦，你就能夠看見佛陀的教導的美麗之處。

我想提供一個有趣的方法。用一個開放的心來等待苦惱的到來，內心這樣說：“讓我去體會佛陀所說的第一聖諦吧。”這和以往有所不同，你不用把苦惱拒於門外，而是等待苦惱的生起。正如我們已經發覺到的，當我們開放地等待苦惱生起的時候，苦惱並沒有生起。

第二點是，當我們開放地面對苦惱，等待著它生起的時候，我們是不會對苦惱感到驚訝的。若有苦惱生起，你可以對自己說：“真有趣，我很感激這個苦惱，因為它現在來了，我有機會去對治它了。”

請試試這些方法，看看當再有苦惱到來的時候會有什麼分別。換一個角度來說，我們一直視苦惱為非常負面的東西，但是在我剛建議的方法之中，它是很正面的。如果我們能夠在受苦的一刻問自己：“我能夠從這個苦惱之中學到什麼？我能夠怎樣運用佛陀的教導？在這樣的情形下，我能夠怎樣服用佛陀的藥物來對治這個苦惱？”若是這樣做的話，正如我曾經說過，會帶出第二聖諦。你將會看得很清楚：苦惱的生起，是由於我們有“這些事情不應發生在我身上”這種想法。所以，如果我們能夠對苦惱培育出一種正面的態度，那麼我們便會開放地面對苦惱。之後，我們便能夠利用苦惱來尋求解脫的方法。我們所做的，只是簡單地改變自己對苦惱的態度，當你的態度有所改變的時候，你便會用一個完全不同的方式來看待苦惱。

下一個問題是什麼？

傳譯：（讀出一段寫在紙上的文字）在山下的禪修課程中，S.K.很詳細地解釋了各種問題，因此在這次由葛榮導師所帶領的密集禪修營中，我明白了很多東西。我明白到：如果沒有分別心，我便能夠解除執著，以至體會到無我。現在我只是一個禪修的初學者，但我會記著葛榮導師的教導，經常保持醒覺的心來應用於生活之中，以減低貪、瞋、癡。我很感謝葛榮導師的教導，多謝 S.K.策劃這個活動，多謝瑜伽老師，多謝其他同修所帶給我的溫暖，及多謝幾位傳譯的同修。還有，我不知何時才可以

再品嚐我們大廚美味的食物。很多謝各位！

Y.H.：（Y.H.是大廚）不用多謝我，只要你們精進，勤力禪修我便開心了。

導師：一個大的加號給 S.K.及一個大的加號給這位提出感恩的禪修者。我們祝願他以這個決心，能夠找到脫離苦惱的方法。表達感謝和感恩是十分好的，我們十分欣賞他所表達的感謝和感恩。我也和他一樣，等待著下一次的機會品嚐我們大廚美味的食物。

J.C.：我有一個關於四聖諦的事例，這個事例是很有趣的。我有一位女同事，她是沒有宗教信仰的，有一天我們在辦公室裡吃午飯，她問我學佛是學些什麼，於是我向她解釋四聖諦。你知道她的回答是什麼嗎？她說她不需要修習佛法，她覺得苦是一種享受，因為有苦才有樂。她說有苦有樂，所以生命才有味道。

導師：每個人都有不同的人生觀和不同的主張，這是很有趣的。有一篇佛教的經文提到，佛世時印度有六十二種不同的人生觀——“六十二見”。當你讀過這六十二見後，我肯定你會發覺其中的一些見解跟現代人的某些人生觀一樣。我認為每一個人都有選擇自己的人生觀的權利，這有何不可呢？你的同事採取她的觀點，有些人採取另一些觀點，但是如果一些人真的感到苦，然後尋求方法從苦中解脫出來，那麼佛陀的教導便與他們相應。

我也有一位朋友，他是一位大學教授。他曾說：“我常常都感到快樂，所以我不需要修習任何東西。”他身體健康，有財富，有一個幸福的家庭。所以，在某一角度來說，他是非常快樂，心滿意足的。但忽然間，他心臟病發作，病

倒下來了。他變得完全不同了，他變得很憂傷，很沮喪，對死亡非常恐懼。看見他處於這種境況實在令人感到難過及可悲。只有當一個人真正遇到這類苦況時，才能真正明白到苦和它所包含的意義。這時候如果有人對他說：“你想不想尋找一個解脫苦惱的方法呢？”他會說：“想啊，請你快快告訴我吧！”

我們可以生活在一個由自己所創造但又脫離現實的世界之中——這是一個夢幻的世界。一旦夢幻的世界破碎時，這便是看到現實世界的時候了，但到了那個時候可能已經太遲了。所以，當我們開始修行時，其中的一種修習便是準備好去面對人生的各種境況，之後我們便永不會迷失在夢幻世界之中，因為生活本身會教導我們，這就是修行的重要之處。這就是我對持有那種人生觀的人的回應。

還有其他的問題嗎？請提出一些關於日常生活的問題，這是很重要的。

A.C.：我想分享一個有關苦的經驗。坐禪腿痛的時候，有時我會變得很煩躁。回想煩躁的原因，我發覺我是在逃避痛楚，我會想到應否鬆開雙腿，但我越想得多怎樣去逃避痛楚的時候，內心就在掙扎，於是煩躁便生起了。但回想起幾年前，有一次我下班的時候不小心從樓梯上跌了下來，跌傷了腿，我覺得很痛，我回到家裡直至晚上睡覺的時候，腿還是在痛。那時候腿雖然很痛，但我的內心是很平靜的，因為我接受腿傷的事實，亦明白需要時間讓身體康復過來。我知道這個痛楚一定會存在，沒有想到要逃避，所以當時只有腿痛的感覺，但內心並沒有其他的苦惱。

導師：很好，十分好。

A.C.：但我能夠將禪修應用在日常生活的次數不多，只是間中做得到。

導師：大家都不是常常能夠做到的，但至少你有過一瞥，明白到當有身體上的痛楚時可以怎樣做。所以，這是一個十分重要的觀慧，這是一個十分重要的經驗。這顯示出佛法這種藥物能真正幫助我們。如果你能運用這藥物的話，它總是會幫到我們的。

A.C.：這也可用來對治內心的苦。如果我們不去逃避的話，內心不一定是那麼痛苦的。

導師：這一點十分重要，因為它顯示出當有身體上的痛楚時，接受它，視它為身體的一種感覺，那麼你會發覺身體上的痛楚雖然存在，但它不會成為苦惱的來源。我曾和 P.B. 談論過這類問題，我們可以讓內心的苦存在——也許是某些煩惱如貪欲、瞋恚、恐懼諸如此類的東西——像身體上的痛楚一樣，如果你能夠學習不去執著這些內心的苦為“我所”，能夠真正明白到無我，明白到沒有一個真正的“擁有者”的話，那個時候，雖然煩惱或那些負面的東西依然存在，但你會用一種完全不同的方式來對待它們，就像對待身體上的痛楚一樣。

在佛教的傳統詮釋之中通常說：只有這些煩惱或負面的東西徹底清除，一個人才能夠真正從苦中解脫出來。這似乎是一個不易達到的目標，但是如果你像剛才所說的那樣來看待身心的苦，這可能是我們每個人都能夠做得到的。這再次顯示出，我們沒有苦的原因，並不是由於所發生的事情有了改變，而是由於我們對待事物的方式有了改變。也許是這個原因，在禪宗裡有句說話，就是“佛心即是眾生心。”

如果大家已經發現了這個方法，如果大家已經找到了藥物，那麼在日常生活中當遇到身體上的痛楚或內心的苦惱時，便會少受一點苦了。重要的是，當我們有了這些經驗的時候，我們會有一種自信，這亦即是我們對佛陀和他所發現的藥物有信心。當我們有這種自信，當我們有這種信心，當我們能夠依靠自力的時候，那麼無論什麼事情，我們都可以讓它生起，因為我們知道怎樣對待它。

P.B.：你教了我們很多方法，正念能令我們記起及應用這些方法。如果說正念是修行的秘訣，這樣說正確嗎？

導師：正如佛陀說：“正念是唯一的道路。”有了正念，我們能夠去觀察事物，我們能夠去探索事物。有一篇有趣的經論指出正念和智慧的關係：正念好比外科醫生所用的探測器，用來探查病人傷患或需要施手術的位置；智慧就好比一把手術刀，外科醫生用它來切除患處或需要切除的部分。所以，運用正念，我們可以探查病患的所在，而運用觀慧或智慧，我們可以把患處切除。舉一個簡單的例子：當我們生氣時，我們可以嘗試用正念去探索自己為什麼會生氣，之後我們會發覺，生氣的原因是我們要求事物要符合自己的意願，於是我們便看到問題是出於自己本身，這時觀慧或智慧便生起來了。這聽來雖然很簡單，但這正是佛陀的教導。

P.B.：這是我提出這個問題的其中一個原因，因為我留意到自己，在日常生活中，如果沒有正念的時間越多的話，我的生活便越多困擾。我覺得這有點可惜，因為雖然我懂得一些對治煩惱的方法，但我卻忘記去運用它。

導師：有趣的是，正念的巴利文是“*sati*”，它其中的一個含義是“憶記”和“憶持”。中文的正念是否也有憶記和憶持的含義呢？

S.K.：有“不忘”的含義。

導師：所以，我們需要記著。假如我們病了，但忘記藥物放在哪裡的話，我們還是治不了病的。所以，我們需要記得在適當的時候服藥。我亦需指出：有些時候修行是不好受的，就正如有些時候吃藥是不好受的那樣。有些藥物是非常難入口，完全不好味的，但有時這些藥物是十分有力量的。像打針那樣，打針是十分難受的，但非常見效。

J.C.：像面對蜜蜂的經驗那樣。

導師：是的。很奇怪，經過昨天的討論之後，今天我再沒有看到蜜蜂了。

E.L.：我有反思過怎樣在日常生活中應用我所學到的方法，但有一兩件事情我還找不出解決的方法。在辦公室裡我一定要對同事的工作有所期待，舉一個實際的例子，我叫一位同事送一封信到一個地方，他已經做過相同的事情數百次了，所以我預計這位同事今次也能同樣完成他的工作。我知道人偶然是會出錯的，但是錯誤還是錯誤。當我知道他沒有適當地執行他的工作時——那是一件很簡單的工作——我發覺自己便會立刻激動起來，因為當我分配這件工作給他時，我預計這是一件十分簡單的工作，他應該能夠處理得當，不會出錯的。我還發覺，經過多年的修習，我能從激動之中很快回復過來，因為我明白每一個人都會犯錯，如果我在犯錯時希望別人會原諒自己，那麼當別人犯錯時原諒別人也是應該的。但是因為那是我的工作，期待心仍然是存在的。身在這個處境之中，你有什麼建議呢？

導師：我喜歡這種跟實際處境有關的問題。我有幾點建議，第一點

是，有期待心是沒有問題的，因為在那種情形之下生起期待心是自然的事情，但是我們理解到，期待心是一回事，事實又是另外一回事。

第二點建議是，如果當這類事情發生時，學習不要感到驚訝，因為我們不免要和善忘的人相處，我們不免要和沒有責任感的人相處。如果和我們相處的人沒有一個善忘，沒有一個不負責任的話，我們才應該感到驚訝呢。我們應該常常記著，我們是生活在一個不完美的人類世界之中。

第三點建議是很重要的，你必須表現出你是一條“眼鏡蛇”。但你要像玩遊戲那樣：現在我要叫這個忘記送這封重要信件的人來見我，我會用很嚴厲，很堅定的語氣和他說話，但是我很清楚知道我只是假裝而已，在心內我沒有憎恨他。有些人只會明白這種強硬的語言，所以你可以像斯里蘭卡人一樣很嚴厲地說：“下一次你再這樣的話，我會扣除你五成薪金！”

另一個有趣的建議便是嘗試和那人交談。這是一個很有趣的做法，只是向對方發問有關的問題：告訴我你究竟發生什麼事情？為什麼你會忘記？是因為你對這工作沒有興趣嗎？還是因為你有更重要的東西要記著？你常常都忘失嗎？這樣做的目的只是讓他反思到底發生了什麼事，讓他反思自己的行為。有時這樣做是非常有幫助的，也許能夠令他看見一些他自己以前沒有看到的東西。祝你好運！

S.H.：我在學校裡工作。每位老師都會對小孩子說應該怎樣做，應該怎樣去遵守規則。我們希望孩子們長大後有責任心。

導師：無論是成年人、小孩子還是我們自己，我們都可以用相同的

方法——與對方或自己交談。假如自己犯了錯誤，與其給自己一個減號，不如跟自己來一個這樣的對話，這可以是非常有幫助的，可能會揭示出很多自己以前沒有看見的東西。而在某程度上，這也是和成為自己最好的朋友有關的。

【錄音記錄到此為止】

唸誦及慈心禪





葛榮禪師紀念專輯

禪修之友編輯組按：

葛榮禪師九五年首次來港主持一大型公開禪修講座，是最早在香港以大型公開講座推廣南傳禪法的其中一人。及後在九六，九七，九八，九九連續四年的十月份來港主持大型公開禪修講座和密集禪修營，令到不少人認識到南傳禪法的特色，禪修的重要性，禪修的方法，禪修在生活上的應用……受其教益者實不少。他更在山中禪修營有次第地，逐年循序漸進地培訓一批弟子以作為未來在港推動禪修活動的班底。其在港弟子參與的推廣工作有：佛教慈慧服務中心南傳佛教叢書編譯組的翻譯，志蓮淨苑的禪修班及共修班，出版《禪修之友》刊物，在太古城舉辦禪修共修班，在大嶼山舉辦每月一次的兩日一夜禪修營及逢公眾假期的多日禪修營，個別山上獨自禪修等。

葛榮禪師可算是香港推動南傳禪修最出力的其中一人。他在香港的南傳禪修弘揚史上佔一重要地位。很可惜，他於本年三月二十二日病逝於斯里蘭卡，實乃禪修界一大損失。因此，本刊今期特收錄禪師生平的自述，斯里蘭卡菩提比丘寫的悼文及多位朋友懷念葛榮導師的文章成一專輯出刊，好讓我們可一窺導師的生平點滴，更讓我們向他的言行學習，向他的精神學習，並加以發揚，這才算是真正的懷念，也是他所樂見的。

良師辭世

我們的禪修導師葛榮居士（Godwin Samararatne）於本年三月二十二日上午在斯里蘭卡因病逝世，世壽六十七。他生前為推廣禪修而奔波於世界各地，曾先後五度來港教導禪修。其靈活善巧的教導使弟子們學會如法地生活及正面地面對人生。曾與他接觸過的人，都能感受到他的慈心、祥和、平易近人及解脫自在。

我們會承其志向，繼續推廣禪修，並會將他的教導整理出版，留於後世。

葛榮禪修同學會
二〇〇〇年三月二十三日



葛榮·三摩羅羅頓大師 (Acharya Godwin Samararatne)

菩提比丘撰
(Ven. Bhikkhu Bodhi)
南傳佛教叢書編譯組譯

在三月下旬，我們失去了斯里蘭卡其中一位最受人愛戴的佛教導師——葛榮·三摩羅羅頓居士。居士任尼藍毘禪修中心駐院導師約二十年，他也在康提市(Kandy)內多個地方指導禪修，包括：尼藍毘禪修中心兩個分院——離韋拉禪修中心(Lewella Meditation Centre)和衛塞迦禪修中心(Visakha Meditation Centre)；還有佩蘭特尼耶大學(University of Peradeniya)，私人的住所及佛教出版社(Buddhist Publication Society)等。

居士不僅屬於斯里蘭卡，更屬於全球人類的，他深受世界各地的人所敬愛及尊崇。成千上萬的人曾從世界各地來到尼藍毘跟他修學，更有邀請他到國外教授禪修課程及指導密集禪修。在這二十年裡，居士以他獨特的風格成為了國際佛教界的知名人士，不停應邀到歐洲多個國家以至香港及台灣等地；他也定期應邀到南非，在今年年初，他在那裡指導他畢生最後一次的密集禪修。

居士給人深刻的印象就是他的為人，尤其是他是一個真正做到“無我”的人。他完全無我的精神使每個人都深受感染。我以兩個互相關連的角度來形容他的無我精神。第一，他沒有自我中心：沒有傲慢，沒有野心，沒有私我物欲的追求；他謙虛，從不突顯自己，亦不會故意貶低自己。他根本就是再沒有“自我”需要去清除的。身為一位禪師，他已做到完全沒有罣礙，他的弟子從不會在他身上找到任何的過失。

第二，他“空”掉了私我：視帶給他人福樂為首位，悲憫他人

及與他人一起分憂。居士具備佛教的慈、悲兩種品德，這內在的品德就是一種力量，即使不用語言說話，亦能使人感染到一分安寧和平靜而足以清除心內的焦慮與逼迫。正是這分深入的安寧和鼓動人們的慈心，使成千上萬的人跟隨居士修學及對他深表恭敬。他是十分值得別人恭敬的。自古以來，不少“名師”由於行為放縱而導致聲名狼藉，但居士從不辜負弟子們對他的信心和敬意的。

居士教導佛教的禪修，尤著重正念的修習。他不以“宗教教條”或“宗教信仰”等這些後期衍生出來的方式傳授佛法，而是以佛法的精神來傳授佛法：佛法純粹是一條自我提升的道路，是一種很有效的了解人生及自我提升的方法。他視禪修是一種能令人幫助自己的修習，令人更清楚了解自己及改善自己；他亦強調佛教的禪修不是逃避生活，而是生活在正念，警覺及清晰心念之中；他教人怎樣應用佛法來對治人生各種難分難解的問題。

因不困囿於宗教的框框內，居士能把禪修推廣到各種不同背景的人士身上。對他來說，所有人類都是沒有分別的，世界各地的人都是受著苦困所包圍和希望得到快樂。居士只是提供佛陀所教的正念作為修習而使人們內心得到真正的寧靜。因此，來自不同背景的人士都跟他修習，無論西方人、亞洲人、非洲人；佛教徒、印度教徒、回教徒；斯里蘭卡上座部、中國大乘佛教等等。所有人都能從他的教導之中獲益。

居士平靜地面對慢性肝病多年，從沒有半句怨言。若不是這病，相信他還可繼續教導正念禪修多年下去。可惜事與願違，在二月下旬，當他從南非回來後，病情突然惡化，一個月後更奪去了他的寶貴生命！我們曾跟他修學過的人將銘記他平靜、柔和的氣質，他生平的形象將長留在我們的心中。

願他早日證得涅槃！



我和葛榮交往的一些回憶

Pat Jayatilaka (斯里蘭卡)
南傳佛教叢書編譯組譯

我認識葛榮差不多四十年。當時他是一位很害羞及偏向於低調的年青人。他以前經常到訪我們的家，並向我的丈夫徵詢意見去澄清某些佛法上的觀點。他和我的兩個當時還是十歲以下的孩子成為朋友。他說的故事生動有趣，同時有能吸引小孩們喜歡的態度。我的兩個女兒越來越喜歡他。我看著葛榮在歲月中逐漸成熟及在修行上的發展直至他最終成為“超凡人物”。能見證這個過程令我感到既謙卑也榮幸。

在三十七歲那年我成為一個寡婦。在那段危難及混亂的日子裡，葛榮總在我身旁給予援助。面對任何事情他的表現永遠是正如一位紳士般謙恭、和藹及彬彬有禮。在我需要幫助的時刻，他永遠在我身邊。他從沒有辜負我對他的信賴，這令我對他深感欽敬。

在很多同事們的詫異之下，葛榮辭去圖書館管理員的職務而遷到尼藍毘(Nilambe)的禪修中心居住。他的朋友們對這輕率的決定感到失望，因為這意味著他會失去得到一筆退休金的機會。雖然沒有任何財政上的保障，葛榮踏出了那勇敢的一步。他便是那種在每一刻也活在當下，對物質的保障不感興趣的人。

在移居尼藍毘之前，葛榮在圖書館給同事設了一個告別會。當時我表示願意將雪糕放在我的冰箱及在到時送去。後來我發覺在那段時間我不能用我的汽車，所以須要早些送去。不能遵守諾言令我頗難過。後來我見到他的時候，我問他的客人如何處理那些雪糕時，他笑著說：“一切很順利，客人們用匙羹去飲溶了的雪糕。”他有令人驚歎的幽默感，他懂得適度地運用這質素去抵消別人的負

面感受。

幾年前，在德國乘火車的時候，葛榮遺失了他的護照及全部旅行證件。他被困在一個陌生國家的火車站內。我問他當時他有什麼感想。在慣常稍長的停頓及沉思後，他說：“我在想，人能夠偷去你所有的物質財產，但他們不能夠偷去你的心。”這個答覆引起我萬分興趣，所以我問他當時他有甚麼感受。他說他當時覺得平靜及安詳。

源自於我個人經驗的判斷，我問葛榮他會不會有時希望可以獨自留在家裡。我提出這個問題的原因，是因為他無論何時總是在馬不停蹄地去迎合別人的要求。我感到他是在被煩擾。他的回答是：“任何時候我所身處的地方，那地方便是家。”他給我解釋無界限這個見解。他說當人有“家內”及“家外”這樣的想法時，他們在家及什麼不是家之間製造了一個界限。同樣地他們在我的種族及其他的種族，我的宗教及其他的宗教，我的國家及其他的國家等等之間建立界限。當心沒有界限的時候那便沒有問題。

再伸展無界限這個見解，葛榮談及無界限的愛，崇高的德行，慈愛心。我們在四周所見的通常是有界限的愛，即是對子女、配偶、朋友、國家等等的愛。慈愛心是一視同仁地愛所有眾生，沒有界限。

有一次我問葛榮：“為甚麼慈愛心的修習是由對自己開始的，但佛陀所教導的核心卻是無我？”他的解釋令我驚訝但說服了我。他說：“祇當你有某些東西時你才能給別人這些東西。如果你心內有愛，你便能給別人愛；如果你憎恨自己，你便祇能憎恨別人。學習培育內在的愛，如實地接受自己，原諒自己，不要對自己太苛刻，要善待自己。如果你能這樣對待自己，你便能也這樣地對待別人。因此，慈愛心的修習須由對自己開始。”



有一次我生了病而且痛得很厲害。很多朋友到來慰問我。出自於對我的關心，他們善意地提議各種各樣的方法去令我的病復原。有些說是因為我的星運很差，有些說是因為邪眼，有些說我著了魔所以我需要採取補救措施。另外一些說是因為我的惡業所以我需要做些功德。我的基督教朋友說上帝在考驗我，或因為我以往的罪惡在懲罰我，所以我應該祈禱及請求寬恕。當葛榮探訪我的時候，他說：“與痛楚同在，和它交個朋友，給它空間，不要讓心捲入身體上的痛楚。讓它是‘那痛楚’而不是‘我的痛楚’，那樣你會覺得它是可以忍受的。”我聽從他的意見。這方法有效而那痛楚確是可忍受的。

有段時期，我們有一位在社會上備受崇高尊敬的親密朋友，但他沒公開的不道德行為令我無比震驚。這令我難於接受。當我和葛榮討論這個問題時，他告訴我這不是他（那位朋友）的問題而是我的問題，是因為在我的心裡為別人建立了一個形象，認為別人的行為應該是怎樣的，這令我覺得別人的行為表現應按照我的預期。當我的預期沒有被實現時，我便會失望及不開心。“這便是問題的所在處，是你給自己製造了問題。想像他也是受人類弱點的支配，就正如你一樣。原諒他及忘了這事。”這便是葛榮對這件事的勸告。他也常常告訴我：“不要對自己那麼認真，學習去取笑自己。”

葛榮從不談及自己也不談論別人，他總是關心別人。譬喻來說，當任何人有需要的時候，他好像總是在那裡讓你可伏在他的肩膀哭一場。他聆聽過很多人的告悔及私隱，但他從未有使人失望。他解決衝突的方法總令我深感興趣。他說得很少但他的身體言語解決了大多數問題。他從沒戴老花眼鏡。他身邊從不帶紙或筆，也從沒有一張記下要做的事的清單，然而他有很多事情要做。他的腦子記下所有的事情。

在參與集體討論時葛榮從不會堅持自己的觀點。他會聽、觀察及偶然會微笑。令我驚訝的是他能夠保持沈默，而不去表露他自己的意見；不像我，覺得必須要把我的想法說出來才可以。

我很高興及感恩有機會認識葛榮，一個法的化身。他依法而活，教導的便是他所行持的；行持的便是他所教導的。他的生活方式是沒有內在及外在之分。他正是如別人所理解他一樣，他是透明的。

我們對葛榮表示敬意的最好方式，就是銘記他的優秀質素，並仿效他的榜樣，另再樹立一個榜樣給別人。



懷念偉大的禪師——葛榮居士

蕭式球

葛榮居士離我們而去了，這不單對香港的禪修界來說是一件十分可惜的事情，對整個世界的禪修界來說也是一件十分可惜的事情。葛榮居士是世上其中一位著名的禪修導師，他的風格是著重慈心禪的修習及將正念應用於日常生活。所以，和他接觸或相處的人都會感到他那股深厚的慈、悲、喜、捨氣質。還有，由於他恆持的正念，由我從斯里蘭卡跟他學習開始，至到在港舉辦了五年的禪修活動裡，無論台前幕後、山上山下、在公在私的所有場合中，都從不見他有一刻的瞋恚行為、貪欲行為、我慢（自我中心）行為的。他的教導方式隨機及靈活。在個別教授的時候，會因應不同性向的學員作出相應的教法，帶導學員去找出自己的問題所在，還有鼓勵學員去找出自己的優點。

葛榮居士的生存只是為了推動佛法及幫助他人，完全不會為“私我”著想。在與他一起的七年中不但從他的“言教”裡學到很多寶貴的東西；也從他的“身教”裡學到很多寶貴的東西，他使我親見有人能在行踐佛法中帶來崇高的心靈質素及解脫自在。有機會結識這位老師是我在學佛的道路中最大的助益；有機會邀請他來港指導禪修是我在各種推動佛法工作中最有意義的工作。

葛榮居士是一個很獨特的人：他的生活簡樸，經常帶著微笑，完全沒有架子，處處為他人著想，身、口、意行為十分柔和，從不批評他人；有時與他相處時會覺得他像一個孩子般，率直純真，沒有機心；另一方面，他卻是一個大忙人，無論在香港、外國或他的祖國斯里蘭卡，除了指導禪修外，其餘的時間都不斷有很多人私下去請教他或找他傾談，他的約會總是排得滿滿的。

從居士多個生活小節中可看到他內心世界的多個方面。他從不

以老師自居，待我們香港的弟子就像朋友（善友）、父親（慈父）那般。他關心在港的弟子，亦關心世界各地的弟子，所以當每次他來港時我們總是替他預備一疊名信片和郵簡，待他有空的時候寫給他在世界各地的弟子及善知識。而當我收到他從外國寄來的信件時，內心也總有一分十分溫馨的感覺。

他在港時從不要求外出參觀，只有外出到佛哲書舍跟進斯里蘭卡佛教出版社（Buddhist Publication Society）的書籍的訂購情況及到市場買一些廉價的雨傘、雨衣、旅行袋、鬧鐘、藥油、小飾物等帶給斯里蘭卡的親友。這可看到他無欲無求、簡樸及關心他人的一面。

他是一個知恩圖報的人。他經常問起一些曾幫助過他的人的近況，即使是一些很小的幫助，他都深懷感激。去年他在臨離港之前，特意叫我去買一些食品給志蓮淨苑曾照顧他膳食的工作人員，以報答她們照顧的恩德。這些越是微小的環節越能反映出他的無微不至。

他從不投訴或抱怨任何事情，他每次來港前都是先在印度菩提伽耶指導禪修，然後來港。有一次，他在印度吃了不潔的東西，肚瀉了一段日子，直至來港後還沒有復原。但他完全沒有對我們說，不過我們見他有異樣之後便向他“迫供”，他才把實情說出來。他的肝退化在他第二年來港時我們已得悉。居士說這是他家族的遺傳病，在他家族中不少成員因此病逝。事實上，在葛榮居士剛過身不久，他的姪女亦因此病而身故！我曾帶他到一位很好的中醫處檢查及聽取醫生的意見，那位醫生對他說多作休息及減少操勞便問題不大。但他視利益他人比起自己的健康更為重要。他曾說過不吝嗇自己的生命，只不過若能繼續生存，便能繼續利益他人。



在入定方面，他的日常生活就在定中，所以他的舉止十分柔和、從容、淡然，絕無半點倉卒。事實上，他的舉止給不少人留下極深的印象。若他遇有一些不需對外界交接的空隙時間時，有時會在隨意的姿勢進入深定，身心都止息下來。

他常說：“禪修就是一種生活方式。”“禪修是一種生活的藝術。”他就是以身教來說明這點。他的生活就是一種無欲求的生活方式；遍滿慈、悲、喜、捨的生活方式；“無我”的生活方式；解脫自在的生活方式。和他一起可欣賞到他禪修的藝術造詣，這藝術把人生的真、善、美質素發揮至頂點；將佛教兩種最寶貴的特質智慧及慈心發揮得淋漓盡致。

葛榮居士曾對香港南傳佛教禪修的推廣作出很大貢獻：志蓮淨苑的禪修班、太古城的共修班、山上的密集禪修、南傳佛教叢書編譯組以及這份《禪修之友》等，都是直接或間接由他的帶動，才能得以成就。現在他已離我們而去了，希望日後不斷有高質素的禪師來港推動禪修，亦希望本港能培育出本地的大師來推動禪修。最後，更希望各位葛榮居士在港的弟子繼續發揮自利利他的精神，為自己的道業、為推動禪修、為推動佛教而奉獻自己的力量。這樣便不辜負葛榮居士生前對我們的恩德，不辜負佛、法、僧三寶對我們的恩德！

禮敬 Godwin

林勁豐

記得第一次聽 Godwin 的開示是在1996年10月份的一個晚上。起初覺得他的建議都祇是重覆指出對任何情況都要友善，因為苦不是緣於面前的情況，而是緣於對這個情況的不滿或抗拒。這道理幾年前已經在其他佛學講座多次聽聞。當時還有一個誤解，就是靜坐時應該是沒有思念的，或越少思念越好。不過在 Godwin 的字裡行間又總覺得有很多地方值得進一步實驗和探討。於是，在猶豫中報名參加了一個星期的禪修營。現在回顧，真是萬分感恩當時的工作剛好有空閒可以請假數天，否則便錯過日後一連串珍貴的學習機會。

在這七天的禪修營中，Godwin 很有經驗和耐性地引領各同修逐步實驗和體驗他的建議。這些實驗的結果清楚告訴我這些建議好像很普通很簡單，其實並不普通亦不簡單，對他的建議亦再沒有任何存疑。舉個例子，當思念生起時，以往祇會厭惡它，或祇在理論層面知道要保持“中道”，不要抗拒它，但越不想抗拒它其實就已經正在與它進行某程度的鬥爭。當一次又一次的實習怎樣對思念友善，便在實際的層面上明白到原來思念的生起根本並不存在甚麼問題，既然沒有問題，就無須要沒有思念，反而思念越多訓練的機會就越多。以往要對治思念就是不曉得對它友善，後果就是不自覺地抗拒它。相反，對思念友善，很自然地抗拒就不會生起。況且，若對愉快的思念和不愉快的思念都同樣地友善，這不就是平等心的訓練嗎？這時候才明白到對思念友善的重要性。豈料短短的一次禪修營，經 Godwin 悉心指引後，便從抗拒思念的負面行為改變成正面向思念學習和與它交好朋友。

1997年3月份有同修到訪 Godwin 在斯里蘭卡當地的禪修中心。這次在毫不猶豫下報名參加。隨團到後，在沒有電力供應和非



常簡單的中心修習約兩個星期，體驗到原來在這麼簡單樸素的環境生活亦可以很愉快，所需要的物質實在很少，但所慾求的卻極多。在這禪修期間，Godwin 的開示強調對心內外種種現象都無加號亦無減號，以保持平等心，重要的是汲取箇中的經驗和教訓。記得有一天該中心山上有個雨水庫的閘被人無故打開，大部分的水都流走，於是管理人員便提醒各同修需節約用水。晚上Godwin 開示時，他不但沒有對這事追究責任，祇是一邊笑一邊請各同修向這件事情學習。學習世事就是這樣的，就是往往會無緣無故出乎意料的。若我們用情緒去反應它，對事情完全沒有幫助，祇會帶來苦惱，但當我們祇向它學習耐性和平等心這些質素，負面的事情也會變成正面，變得有趣。

現覺知到自己對一些出乎意料以外的事情而呈現的苦惱和緊張面容，再對比當時 Godwin 的笑容，就會友善地問自己：“你又可以用這樣的笑容來回應事物嗎？”

1997年10月Godwin 再次來港，當晚上開示完結後，在休息室裡向他敘述一些工作裡修習時所遇到的困難，少不免對自己種種行為有些失望，當自己的面容變得憂愁失落的時候，Godwin 的回應卻是充滿欣喜的。他還解釋為甚麼他這麼欣喜，因為他所聽的不是我修習過程中的成敗，而是過程中所付出的努力。祇是短短的談話，整個人便從負面變成正面，他還給我一些建議，好讓我明天工作時再實驗實踐。一連幾個晚上都向他匯報和請益，他亦有興趣地聆聽和建議。還記得最後兩晚他很疲倦，我便提議先走，他卻堅持要我將當天在工作中實驗實踐的經驗逐一細訴他才肯休息。他這絕對疲倦而又充滿耐性的面容，現在還歷歷在目。

在這幾個晚上，無論我如何負面地告訴他一些日間的挫折失敗或一些情緒反應，他都有一個正面的回應和建議，這才是我第一次

深深體驗到，原來任何煩惱都是自己對人對事對自己的預期所製造，和任何情況都可以是一個寶貴的訓練機會。這是有可能的，不單是理論，祇在乎修習的誠意和耐性。舉一個例，有一晚由公司乘車到志蓮淨苑的途中，交通擠塞。起初遇到紅燈時還可以對境況和心內的情緒友善，沒有加號亦沒有減號，但當紅燈一次又一次的出現，就甚麼修行都忘記了，祇是煩燥。但 Godwin 卻建議我先原諒這些情緒反應，下次遇到紅燈時可以嘗試對它感恩。我當然摸不著頭腦地問：“為甚麼要對紅燈感恩呢？” Godwin 笑說：“當紅燈出現時，既可運用這時段觀察呼吸，又可訓練耐性，豈不是應該感恩嗎？”他這提示聽來很普通，但事實上已將一個負面的情況變成正面，實踐與否就要看自己了。

之後是一個星期的禪修營，Godwin 指引各同修如何友善地面對一些不想記起或害怕提起的往事，原諒自己，繼而原諒他人，向這些往事學習，汲取教訓，下次做好些，但不預期下次必定做到，以治療心的傷痕。Godwin 亦建議反思每天所做的大小事情，這就會發現到原來每天所做的正確事情非常多，祇是以往的習性是覺得這些正確行為是應分的，而祇去執著和懊悔少數錯誤行為。經過這次修習，整個人生態度變得正面，了解到所有人都一樣會犯錯，但負面的人祇會懊悔錯誤，而正面的人卻會向錯誤學習。Godwin 曾這麼說：“若我們能看到自己的正面行為，就自然會看到別人的正面行為。”他亦曾說：“往事是我們的導師，未來是我們的好朋友。”

1998年10月 Godwin 如常來港，一連數晚的開示後，他在閒談中提出很多對於佛學修習在香港推廣的問題。最後一晚的開示後，他請所有工作人員開會。會議裡，他很小心很仔細的講述一些對推廣禪修的建議，例如發行刊物，定時共修，舉辦週末禪修營，翻譯



佛學書籍，甚至將禪修推廣到學校及兒童等等。當他將建議逐一口述時，我心內倒有點兒吃驚，因為他所提及的各項細節，都是根據這幾天來與幾位同修所聽取的資料，我還以為他祇是與我們閒話家常，他卻把所有細節記起、分析、整理、反思，無需用紙或筆，卻可有系統地逐一口述，一點也沒有錯漏。這說明正確地運用思念是極有建設性的。現在回顧，經過多位同修的努力，很多當時的建議已實踐，還未做到的願各位同修繼續努力。

之後的禪修營 Godwin 比以往更深入的引領各同修修習，對心的運作和訓練有更詳盡的解釋和指引，尤其是怎樣如實地知道思念祇是思念，情緒祇是情緒，和怎樣如實地回應事情以取代情緒反應，訓練和發展思念的建設性以取代其破壞性，成為心的主人。Godwin 曾說：“修行不是要沒有情緒，沒有困難；而是知道情緒會生起，困難亦會生起，但無論它們如何生起，你都知道怎樣辦。”

1999年10月 Godwin 再次來港，在禪修營裡見到他的左腳腫得很厲害，比右腳大了約一倍。便問他為何這樣，他又一邊笑一邊回答：“幸好腫的是腳，不是頭。”這一聲笑倒是一個寶貴的經驗，當我面對身體的老病死時，還可以像 Godwin 這麼輕鬆說笑嗎？

至於禪修營最後兩晚的研討，相信每位同修都不會忘記，當 Godwin 分別回答兩位同修的問題時，提到這身體其實祇是“歇腳的地方”，所以當我們小心照顧這歇腳的地方的同時，亦要理解到終有一天總要離開這個地方，這個地方從開始以來就不是永久的。當我們能做到身外有家而心內無家的時候，那處處便是家。Godwin 亦提到他最好的導師就是“生命”，它有時可以是一位不容易的導師，但它總是一位好導師。誰又知道生命已安排這兩晚是我們一班同修與 Godwin 最後兩次的研討。生命真是一位不容易的導師，卻

又為我們與 Godwin 這段珍貴的友誼無情地畫上了這浪漫的休止符號。

Godwin 離開香港後，曾要求他傳真他的醫學檢查報告給我，這才知道他已長時期患有肝病。香港的醫生更建議他必須盡快治理，不可以拖到來年10月。於是我便要求 Godwin 盡早來港醫治，他卻因要往其他地方弘法而沒空來港。一方面我覺得他對眾生慈悲卻沒有對他自己的身體慈悲，另一方面卻明白到若不是他那種無懼和一心弘法別無他想的堅毅，他可能從不會來港，祇會留在他居住的中心療養，我們香港一班同修和其他很多地方的同修便從沒有機緣聽聞他的教導。所以，他沒有放自己身體為首要看來是有他的原因與因緣。

當 Godwin 在斯里蘭卡去世的消息於2000年3月23日傳到香港的時候，難過的心情實在無法形容。修行可貴之處就在於沒有否定感情，祇是訓練我們不受感情所操控。過去已經成歷史，最重要的是我們怎可以向這段歷史正面地學習。

反思認識 Godwin 三年半以來他所教導的非常多，雖然所學亦已非常多，還未做到的就更多。例如，Godwin 建議每晚都反思一天裡有哪些時候有情緒反應，哪些時候卻可以回應事情，我有沒有經常訓練反思呢？至於其他建議，例如訓練在不OK的情況亦說一聲OK，用孩子的心去面對一切事物，就像第一次見到這情況一樣等等，還有很多其他建議，我又能做到幾多呢？

若我還未能做到的很多，卻渴望能有更多機會聽 Godwin 的教導，這對我有真正的幫助嗎？相反，若認真反思 Godwin 以往所提出的種種建議，有耐性地修習，那麼他去世可能是一個提醒，提醒現在不再是聽而是實踐實習的時刻。還未做到的，現在就去修習



吧，莫再遲疑。修行路上的每一步從不可以由別人代勞。

Godwin 對物質的要求極少，他連一聲尊稱他為導師也不需，祇提醒大家都是靈修上的朋友，沒有導師與學生之分。Godwin 從沒有甚麼要求，唯一的要求（除了各同修持續的修習外），就是在上述的會議裡，要求各同修在他離港後，推廣佛學。

這說明 Godwin 心內就祇有眾生，眾生就是他，他就是眾生。因此，每當用誠意和耐性修習他的建議，和在適當機會時與別人分享經驗，利己利他，這就是回報他和禮敬他的時刻。

每年我都會寫信給 Godwin，向他詳細匯報修習的得益和分享經驗。他的回信很精簡，每次都是正面的鼓勵。現在再沒有機會寫信給 Godwin，亦不會再有他的鼓勵，但這並不表示我不可以繼續用行動來回報他，禮敬他。

我對 Godwin 的尊敬和對他教導的珍惜是祇可以用持續的修習與分享才能表達。我亦深信 Godwin 不會要任何其他回報。因此，我現藉此機會，衷心祝福各位同修都用實際的行動來禮敬 Godwin，禮敬我們這位良師益友。

再見良師

張彩庭

我想應該稱呼他為Mr. Godwin，因為他曾經要求我們不要稱呼他為導師或大師，只把他當作為心靈的朋友。並說公司裡的上司、家中的配偶才是我們真正的導師。在第一次遇見Mr. Godwin的時候，印象最深刻的是他的笑容，感到他的笑容很特別。因為當時我不自覺主觀地認為一位教佛法的老師，要不是看來德高望重很有威儀的，就應該是一位慈祥長者又或是像一位學者。從沒有遇見過一位成年人（當時猜想他五、六十歲吧）有著像孩子般略帶羞怯的笑容，而且看來是那麼親切自然的。後來他的笑容是一直吸引著我的；尤其當他分享了自己一些有趣的經驗時，總是好像取笑別人般地取笑自己。

在未認識Mr. Godwin前，我熱衷於佛學上義理的探求。佛學課程完了一個又一個，認識了很多佛學名相、概念和佛教的知識。好像能夠得到求知欲上的滿足，但煩惱解脫似乎又遙不可及。直到五年前參聽了Mr. Godwin的講座，他的教導帶領我從茫茫佛學的理論中找出真正修行實踐的道路。同時令我明白概念上的認知對實際苦痛的解除是一點用處也沒有，繼而將這些佛學理論完全放下，以重新的一種方式去體會佛法。

Mr. Godwin能將慈悲和智慧完全融入他的教導中，徐徐地簡單的幾句說話便能令人心結解開。簡單樸實的指引實踐起來令我得到不少內在的啟發，及能自覺心靈的淨化。

“禪修的進步並不是在禪坐的過程中，而是在日常生活中處事的態度”——使我對禪坐中的平靜與不平靜、昏沈、掉舉及任何感覺都不會放在心上，這令我少了很多禪修上的障礙。只是有時間有機會便去靜坐，同時不會放過每次密集禪修的機會，然後運用禪修培



育出來的覺察力去發掘自己的問題及解決自己的問題。

“苦是源自於對自己預期的執著”——當我察覺到有負面情緒生起時，我再不會在外在找尋苦惱的原因，更不會埋怨他人。這令我更容易清晰地觀察事物。

“像第一次接觸地去看待事情”——能幫助我在禪坐上、在生活上變得更有耐性。放下過去經驗的負擔，敢去面對一些困難。當重新去看待事情令我發現一些自以為已經知道了而忽略了的事情。像第一次地去欣賞事物令我不會沈悶，往往有意外的驚喜。

“觀察在什麼時候沒有負面情緒”——當我覺知到自己生起了一些雜念妄想而回到當下的時候，在我能覺知身心安住於當下的時候原來內心是那麼平靜、祥和。令我欣然明白原來解脫自在就在身旁，而且不需外求，更不是遙不可及的事情。這令我對修行更加有信心。

“原諒自己，接受自己不是一個完美的人”——原諒自己帶來心靈上有喘息的機會。嘗試了解及面對自己的時候，發覺自己有著其他更多的優點。再觀察四周原來是沒有一個完美的人，才會笑說原來世上對自己最苛刻的人竟然是自己。繼而懂得欣賞自己及他人的優點。

“常懷感恩”——同行道上的良師益友、一切善緣提醒我不要懈怠及深思何以回報。以上種種還有其他的教導是我今後一生需要去學習、實踐及體會的。

另一方面，我幸運地有機會在山上的禪修營中，與 Mr. Godwin 及一班同修共度過一些令人難忘的時光。一連幾天每天跟隨著 Mr. Godwin 不同的指示，學習去發掘及培育自己內心良好的質素，學習觀察大自然的奧妙。他教導我們用心來溝通，雖然大家都

是無言止語地個別去修習，但氣氛都是充滿著善意和關懷，令人有一種溫暖的感覺。每晚的研討時間更在輕鬆、融洽的氣氛下進行。大家都分享著當天修習的體驗，每每因應我們的問題 Mr. Godwin 會有精彩的回應。在山上的近距離接觸，更能感受 Mr. Godwin 的隨和、慈愛及能看到他喜歡開玩笑的一面。每次在他身邊經過的時候，他的眼神令你感到他是在看顧著你和重視你的。無論何時他有空檔的時候，不斷有人圍在他身邊向他討教，總見他耐心的聆聽，然後給予恰度的回應。

每次的禪修營完結下山，Mr. Godwin 便接著趕往機場再到別的國家去教導其他人。我們都會一同到機場送行，就好像小孩子送別父親的一樣，他跟我們笑著不斷又不斷地互相揮手又揮手，直到看不到他的影子。每次自己也不在乎別人奇怪的眼光，傻傻的笑著跟大家一起揮手。想不到去年的一別成永別，更感到生命的不實在。

他靈活善巧的言教令我獲益良多，他的身教亦令我有很大啟發。他雖然不斷地提示我們要學習做自己的好朋友，要善待自己，但他是從不理會自己的健康情況，風塵僕僕不斷四出去教導禪修（去年10月訪港，他的病況已是相當惡劣，有同修請求他留港治療，他也因為安排了其他的事務而婉拒了）。才明白到，“自我”在他身上根本不存在，在他而言身體只是一個工具，是用來幫助別人脫離痛苦的。當這個工具壞滅時，就是他工作終結的時候。

他的離去實在令我非常難過，當我反思這難過的感受時，發覺是源自於對他的依賴。又一次令我明白生命的成長是必須要依靠自己，因為外在的東西是不停地改變，若我期待永遠有一位老師在前面指引，結果又是令自己受苦。因緣條件的關係，我沒有機會遇見過一位比他更偉大的修行人，在我心中他永遠是慈悲、智慧、無我的典範。

再見 Mr. Godwin！再見我的良師！



活在我心裡的 Mr. Godwin

王秀麗（證）

我好高興在我這生中能認識Mr. Godwin，更幸運可以親身去體驗他的個人修持。他是一位言不虛說，身體力行的禪修者。每一句話，就像他向我們演說一樣，時刻都在他日常生活裡呈現出來，令我驚歎他竟能如斯的把佛陀的教法融進他的生命裡。

因為自己與一班禪修朋友去過 Mr. Godwin 的斯里蘭卡的禪修中心，所以跟 Mr. Godwin 有一種親切的感覺。每當他來志蓮演講，自己自然就會照料他，以回報他在斯里蘭卡時對我們的細心款待。

記得在志蓮的一段日子，我與他每天早上都在志蓮附近的小山丘行山。他趣緻的行為打動了我。別看他白髮斑斑，行路的速度卻比我快，他經常領著我前面走；還不時用手撥弄著路旁的樹枝，又隨意的挨近花朵去嗅香味，不時讚歎著自然。他行著、跑著、狀似小童的扭動身體；邊行邊玩著，在這一刻，你會直當他是一名小童。他還教我人應該保持童真，他要我學著他，我只好依隨，生硬的動作跟他一起擺動著。但我的心卻因動作的擺放而輕鬆了。他在前邊領著我唱慈心的詩歌、他唱、我唱，在小徑上瀟灑著我們的歌聲，雀鳥和昆蟲在和唱著。我們皆在慈愛的氣氛活動著。

Mr. Godwin 他很聰明，知道我的工作經常要用腦力思考事物，所以他以動作和詩歌引領我進入一個新的領域，令我放下慣常的思緒，投入一個完全鬆弛的境界。與他相處，不用害怕一些高深的佛學名相，因為他不會跟你談那些。他最喜歡是你談你的生活給他聽，談你的難題給他聽。他用心的聆聽，給你一些啟示，一種新的思考角度。他希望你能試試去做，試試去用一種符合慈愛的方法去解決事情。然後，你得回頭去報告他事情有否在改善中。若你忘了告訴他新的進展，他總會親自去問回你的情況，他不會把你的事忘

了。他就像一個慈父，永遠關心他的兒女，關心他們的難題及願意以自己禪修的學養去教你如何活用禪修而去改善你的處境。

Mr. Godwin 知我在某一方面是聰明的。譬如他說“自己作為自己的老師”那一句話，我在他未開口時，已覺察到，所以當 Mr. Godwin 提出他那句話時，我即開心到不得了；但 Mr. Godwin 亦知我在某方面非常自我和執著的，所以每當他發覺我面有難色時，他總會不強迫我要依隨他的看法，他總是說：“自己作為自己的老師。”(To be your own teacher) 記住，要自己作為自己的老師，這句話多麼實用，多麼有鼓勵性的。另外有一句話他教大家的是：事物不是屬於我們的。又是一種很好的教導。我跟他通信，他還是提醒我 “Things not belong to us is a good teaching.”。相信，跟 Mr. Godwin 學習的禪修朋友一定不會忘記 Mr. Godwin 當時是如何演繹那二句話。Mr. Godwin 的厲害處不單在於他對佛陀的教法有高度的認識，同時他對我們都有深度的了解。他像一位高明的醫生，開一兩劑簡簡單單的藥，即令大家在他的一席話中，心領神會，各取所需，去提升各人的情操。所以與 Mr. Godwin 一起，真令人如沐春風。

他給了我一個名叫 Pushba，意思是花。他時常說：“讓花朵在你心中盛放。”(Open your mind, like a flower, Pushba.) 我將永遠記住。在此，我將披露他一些個人習慣，相信有部分人是知道的，就是他從不懂得收拾東西。我幫他收拾他的物品時，總是一件苦差。所有物品非得要跟它好好歸類才可以決定下一步該怎樣收拾才好，等你清早收拾好後，不到黃昏，所有東西又再亂過，你又再一次替他收拾好，但明早，又出現混亂。但那樣替他工作，我體驗到 Mr. Godwin 是需要我們幫他的，猶如我們需要他幫我們一樣，進行一種人類至高的情操——互相幫忙。此刻，你會發覺原來自己是這



樣有用的，那樣你又會給自己加一分。Mr.Godwin 就是那樣叫人在不著意的環境下去肯定自己的能力，他真高明。

現在，他不再來港了，永遠都不來了。本來我打算待我一個學期接一個學期的空檔裡，約於七月，將有一個月的時間可以逗留在斯里蘭卡他的禪修中心跟他學習禪修，現在也不用去了。但他在我的心內是不滅的，譬如在晚上，大嶼山的華嚴閣裡，跟他合著眼靜聽四周昆蟲的叫聲，他說那樣會使我們的心靈多一些空間的。

他的教學、他的個人經驗、他對佛教的推廣、他對我們的啟示，他對朋友的熱誠、他對其他人的幫助、他的幽默談笑、他的裝模作樣打人狀，夾著一個表白跟你說那是一個玩笑等，通通在我心裡活著。

我祝福 Mr.Godwin：

“May he be well, may he be peaceful, may he be free from suffering.” 猶如他經常如此的祝福我們。

最後，我引用 Mr.Godwin 曾經對我說的一句話“每當你需要我的慈愛時，請想著我，我會把慈愛送給你。”來完結今次講話。

Mr.Godwin，你的美譽將永遠流傳下去。

我最懷念的人

李如美

有一天，一位同事問我這生到目前為止，有沒有最值得懷念的事物或人物。我不假思索地回答：“就是葛榮導師。”

當我想起他時，禁不住淚如泉湧，心裡有說不出的難受、痛惜，深感愛別離苦。他帶領我進入人生的轉捩點，片言隻字，又豈能表達。人生苦短，世事無常，人總會有離去的一天。他的一生告訴我們禪修如何地令生命活得有價值、有深度。

他用最簡單、最生活化的指引方式，深入淺出來教導禪修。禪修是訓練覺知的能力，培育好的內心質素。他教我們每天都要反思當天的事情，透過反思可以了解事情，如實地清楚世間實相，避免犯同一錯誤。留意思想要正面，逆境來時要當它是幫助我們修行的老師。生活上遇到問題，如何解決，答案只有一個，解決問題是要靠自己。修習慈心禪，學習愛己如愛人，懂得愛自己，才懂得愛別人，不會做傷害別人和自己的行為。

回想當初，要多謝蕭式球老師才能有緣認識葛榮導師。導師和藹可親，臉上永遠帶著微笑。像慈父一般看顧著每一個人，無論任何人他都事事關心，無微不至。記得在第一次跟隨大家參加山上的禪修營時，深感作為一個家庭主婦拋下家裡的事情跑到山上去禪修，實在很內疚覺得對不起家人。在導師接見時曾訴說自己的苦惱。第二年上山時，被同樣的問題困擾，對導師說出自己的感受。他竟溫和地回答：“你去年的問題仍未能解決嗎？”當時我覺得很羞愧，因為自己也忘記去年問過這個問題。他每天接見這麼多人，竟連我去年問過的問題也能記得，覺得自己實在不值得他對我的關心。第三年上山的時候，我決定不再去問他問題，覺得自己的問題應該學習自己找方法去解決。但今次他竟然主動地來問我是否會有



什麼問題，實在感到他的慈悲及對每一個人的關愛。我將自己的想法告訴他，並得到他的鼓勵。

後來自己明白到學習禪修後能夠運用在日常生活裡，我對家人的脾氣改善了，有問題發生懂得冷靜處理，原來我學禪修並不是對家裡不負責任，實際上是對家庭有幫助的。自己最大的得益是對事情比以前懂得掌握處理，面對困難不會再逃避，對任何一方面都有自信和勇氣。

人身難得，佛法難聞；更有幸能夠遇到葛榮導師，繼而認識了一班善知識，大家互相鼓勵，互助共勉。縱有千言萬語，也難表達感恩及對導師敬愛之心。多謝同修鼓勵才敢以此拙文來表達內心的感受。

謹以至誠的心

願大家健康、快樂、平靜及從苦解脫出來！

願一切眾生健康！

願一切眾生快樂！

願一切眾生平靜！

願一切眾生從苦解脫出來！





悼念葛榮居士

李燕萍

去年葛榮居士來港教授禪修的講座，我有幸在其中一晚講座裡參加，有這樣的福緣得見居士廬山真面及領受他智慧超脫的講授，令我茅塞頓開。意猶未盡之餘，期盼在今年也會有機會再睹葛榮居士的風采。然而，事與願違，聽到蕭老師宣佈葛榮居士離世的消息，我的期盼成為泡影了。

事實上我對於葛榮居士並不太熟悉，但是居士的離去，卻令我有很大的感慨：

(一) 世事之無常，沒有人能夠預料或預定以後甚至明天的事情。所以能夠當下決定的，便不應延誤，錯過了便失之交臂。

(二) 葛榮居士的風采令我留下深刻的印象。我認為一個禪修者若注重內心修為，表現出莊重的儀表，及沉實穩重的風範都會令別人感受到平靜與和諧之氣質，就正如葛榮居士一樣。

(三) 人生匆匆，但葛榮居士卻充分奉獻他的寶貴光陰來教導我們，讓我們在修行的路上有一個明確的指示；他的生命是付出而眾生受惠無窮。這是發揮生命的力量，是我們仿效的好榜樣。反觀若果我們仍受貪嗔痴所迷惑，浪費生命，便是枉過一生。只要我們能夠捨離貪嗔痴的茶毒，淨化我們的心靈，改善我們的行為，才能做出對生命有貢獻及有價值的事。

(四) 在一份記錄葛榮居士在港教授禪修的筆記中，居士經常提到慈心禪應用在日常生活中，令我解決了很多入際間的煩惱。而居士亦指出佛法四無量心（慈、悲、喜、捨）是有實際的裨益。雖然我的修為很淺，看了筆記上葛榮居士的教導，開啟了愚痴的腦筋，我衷心感激葛榮居士留下寶貴的智慧。

在此，我願居士去到平靜、無憂無煩的涅槃境地。

憶良師

梁玉清

我第一次認識葛榮導師是在1996年的10月。當時我參加了他每年到訪香港時所舉辦的講座。

在我參加這公開講座完畢之後由葛榮導師帶領的禪修營之前，葛榮導師給我的最初印象是他似乎是一位文雅溫和的人，但聽來像一些勸人作善但親切得來有些過甜的宗教宣道者，因為他所談及的實在太簡單。當時，我認為他所說的我已經一早知道。這便是不去欣賞簡單的真理而去渴望一些祇會導向知識層面爭論的複雜學說的習性傾向。我沒有和葛榮導師提過這事，但我肯定如果有的話，他一定會開懷大笑。

在禪修營裡我才有機會和葛榮導師談話及認識他多一些。有如他自己本人，葛榮導師在修行上的教導聽來簡單，但當我實際地去實踐這些教導時才發覺這教導實在是極深遠，完全不容易。這便是為何葛榮導師多次強調發展及提高我們的覺知及正念的重要性。

我想每位認識葛榮導師的人也會同意他是熱情、慈悲、智慧及謙讓的化身，而他真正身體力行他所教的。回到斯里蘭卡之後，葛榮導師寄了阿含經裡面他最喜歡的其中一段經文給我。在這經文裡佛陀說當持戒已是穩固，修行的道路上接著的每個階段會根據有修行生活的法則自然地不需思考地展現出來。在這經文中，佛陀說對一位有持戒、沒有懊悔、快樂、充滿喜、身安靜、極幸福快樂、專注、能如實觀所有事物已不再著迷及冷靜的人來說，已無需運用刻意的願力。這正正便是葛榮導師所持有的。

從遇見及認識葛榮導師之後，他有助我軟化下來。除了他的教導之外，還有是親眼見到一位那麼熱情、慈悲、智慧及謙讓的活生



生的人，這經驗才真正令我明白一位真正的修行者是怎樣的，而這深深令我感動。當然葛榮導師不祇是一位好好先生。有如他喜歡講的眼鏡蛇故事，需要的時候他會發出“嘶嘶”聲，但當然是充滿慈悲的出發點。

在跟葛榮導師的那第一次禪修營裡，我向他訴說一個我由兒時已有的恐懼。我的這個恐懼對大多數人來說可能覺得有點傻，但葛榮導師不會。他唯一想到的便是幫助我。有些導師曾告訴過我他們認為這個恐懼的起因是甚麼，但沒有給我任何建議如何和它相處。葛榮導師告訴我不要給這個恐懼的起因重要性，而建議一些訓練我可修練去和這恐懼相處。他叫我每天也做這些訓練，之後逐小逐小地伸展範圍。他還告訴我可以寫信給他去告訴他我應付得如何。

初時，像平時一樣，我勤奮地修練這些訓練及向葛榮導師報告事情如何發展下來。在他的回覆中，葛榮導師給我極大的鼓勵及提供多些訓練我可嘗試。之後我沒有將這一點再在信中提及，因為怠惰如常悄悄地已來到，我再沒有保持定期訓練。

當一年後在1997年10月葛榮導師再次到港時和他再見面時，雖然他很忙，因為那麼多人來找他談話或尋求意見，但是有天他還是走到我面前詢問我的小朋友如何。他沒有說我的恐懼如何而是我的小朋友如何。友善及和任何人及任何東西交個朋友便是葛榮導師常常強調的，也是他自己本人從心底內付諸於行。我坦白告訴他我沒有定期保持著訓練，但在某程度上，即使很小，我有輕微沒有像以前那麼驚。完全明白我們人類的弱點，葛榮導師仍然提供多些建議來鼓勵我。

在1997年10月的禪修營，我是替不懂說英語的同修作翻譯的其中一人，所以我有一個十分寶貴的機會去觀察葛榮導師如何幫助他人和他們的困難相處，很多還是很強烈的。像平時一樣，葛榮導師

有正念地及有耐性地聆聽，向同修提供建議如何和他們的困難相處，鼓勵他們，使他們安心以致他們能盡可能得到自信。葛榮導師常常鼓勵我們發展對自己的信心，那是一個很重要通向繼續修行下去的第一步。正如葛榮導師常說：“當我們知道藥是有效的時候，我們便會有信心去繼續吃這藥。”

在1999年10月他最後一次訪港那一次，我有較多機會和葛榮導師傾談，因為在這最後的禪修營參加的同修增加了很多，所以我們須要佔用兩個分開的地方才能容納各人。所以每早及每晚，葛榮導師須要在天色黑暗中從他所在的營地步行不多遠去到另外那個較大的營地，去帶領早上第一節的禪坐及晚上的開示。禪修營開始了數天後，我擅自在這些路程陪伴葛榮導師。葛榮導師從沒要求別人這樣做，而有時我曾看見他自己單獨一人走，雖然在回程他總會有幾位同修陪著。在這最後的禪修營那數天，我有親自觀察“沒埋怨”在操作的機會。

我擅自在這些路程陪伴葛榮導師是因為除了天黑之外，我覺察他的身體看來比以前較弱，而他其中的一隻腳腫了。接近禪修營的最後幾天，我冒昧地問有關他的健康問題，而到了那時我才知道原來他身體上也有頗多問題。即使以我非常有限的醫學知識來說我也覺得這些問題應該盡快醫治，至少去減輕不適，即使葛榮導師不會認為是不適。我提議在禪修營完畢後他留在香港做些身體檢查，但似乎他已有很多別的事要做。當我肯定了他是不能在禪修營完畢後，在香港逗留多幾天或一個星期或在新加坡辦完弘法之事後再回來香港時，我向他說我真正後悔我直至那時，已經到了他訪港的尾段，從沒有想過去關心他的健康。我們所做了的便是只向他取，及集中在我們自己的困難及問題。正如他的本性，葛榮導師笑起來及反過來令我好過一些，而像平時一樣，他謙虛地告訴我他對我的關



心很感動及充滿感激。沒有埋怨。

在這最後的禪修營的最後一天，天氣突然轉變，變成很冷。因為天氣轉變之前還是很熱，我想沒有人帶了一些真正暖的衣裳來。我自己穿了一件厚的襯衫也還覺得冷，所以我估計葛榮導師只穿了一件棉質的上衣及莎籠，必定會覺得很冷，但是他沒有顯露出來，也從沒有周圍問取多些衣服。幸好我替我的丈夫，Edmond，裝了一件厚的襯衫及一雙毛質襪，所以Edmond把襯衫及襪給了葛榮導師來取暖。葛榮導師很高興及接受了這個提議。如常地，他對這件事表達他的深深感謝。再一次，沒有埋怨。

我想葛榮導師的健康到了那時已經相當差，因為在翌日，當禪修營已完結了，雖然天氣還是冷，但是已經不像昨天那麼冷，而雖然我們大多數人已穿回我們的夏天衣服，葛榮導師還穿著Edmond的厚襯衫及襪取暖。當我和其他同修陪著葛榮導師走那頗長的路程去乘機場巴士時，我察覺他腳步比起以前不那麼穩，所以我知道他的健康已是很差。以後的已是歷史。再一次，沒有埋怨。

在這最後的禪修營的其中一晚，葛榮導師被問及有關當親人去世時的傷心情緒，如何同時對別人既有愛心，關心及愛護但仍然不會有苦。他將我們在這個物質世界上的存在及我們和親人的關係譬喻為一個歇腳的地方，令我留下很深的印象。這番說話不僅對我在一個月後要面對的喪親之痛實在有很大的幫助，當葛榮導師本人去世的時候也是。失去一位親人永遠會揭開創傷，那種葛榮導師花了很多時間提議治療方法，如何和它們相處的創傷。我嘗試運用葛榮導師的建議。那當然不是容易，尤其是那時候情緒是十分高漲。但正如葛榮導師所說，我們不否定情緒，它們是存在及很自然的，最重要的是從情緒回復過來。那件事情還能夠令我對自己作出一個發現，一件葛榮導師一直鼓勵我們去做的事。我發覺與我以往的理

解，與我所以為理解的恰恰相反，原來原諒自己是比原諒別人困難很多。但我們應該兩樣都做到以致沒有你與我的分別，沒有二體，祇有平衡的捨心。

可以說在自然法則之下，在這個我們和葛榮導師最後的一個禪修營內，在我們和他一起最後的晚上，葛榮導師邀請我們問他任何關於他本人的問題。我們當然有問，因為在我們和他相識的數年裡，葛榮導師很少談及自己。那是導師與學生之間的一個非常得益的晚上。我想對我們之中很多人來說，那晚的回憶會長長留在我們的心中。

葛榮導師確實是一位自由及慈悲的人，有如在斯里蘭卡的 Pat Jayatilaka 太太她那篇回憶她和葛榮導師的交往的精采、感人及生動的文章所舉出。

我真是非常慶幸認識葛榮導師，能在他裡看到法及在法裡看到他。在我自己的個案裡，雖然對修行下適當的努力還是很不足，但是回憶葛榮導師的教導及質素對我成為一個有力的提醒，提醒我要更加勤奮，不要再浪費時間。



我思我師

林世萍

我本來是一個中國傳統的佛教徒，在認識葛榮導師之前是從未接觸過南傳佛教的教法。五年前參加葛榮導師來港教導的禪修講座時，只是抱著隨喜的心態去參與並打算只參加一晚便算。但想不到這一次的參與令我的生命起了重大的變化。

我從未遇見過一位像葛榮導師般親切隨和的人，有著慈祥的面容但絕不像是一位老人家。在講座未開始前他只是靜靜地坐在一旁，我還以為他也是來參加講座的，誤以為在場另外一位比丘才是當晚的講者。在講座中我完全被他講話的內容、柔和的聲調所吸引。他根本就不像是一般的老師在教導學生，就像是一個親人在輕聲地對著我講話，他每一句話都深深地印在我心裡。在講座開始了半小時後，我已經肯定地知道他所教導的將會是我一生受用的方法。

葛榮導師在介紹慈心禪的時候，強調我們是一個身心都患有病苦的人，慈心禪正好是可以治療這些疾病的藥物，修習慈心禪能令自己成為自己的醫生。隨後在導師的帶引下實習慈心禪。在那一剎那，我感覺到自己好像是一個滿身傷痛的病人同時亦是一位醫生，並且很有信心可以治療自己的傷口。內心充滿那種喜悅簡直就好像發現了一個寶藏似的。隨後我沒有錯過每一晚的講座。每一晚都有慈心禪的修習，就這樣每一天我都感覺到心靈傷口在一點點地康復。這明顯的進步給我很大的鼓舞，當時告訴自己緊記以後每天都要吃藥，因為自己仍是一個病人。

葛榮導師非常鼓勵我們發問問題，因為他的教導就是要我們發現自己的問題及解決自己的問題。無論任何複雜的問題，他的答案總是非常簡單。我們習慣用複雜的方法解決複雜的問題，這通常會

令到問題變得更加複雜。導師教導我們用簡單的方法去解決複雜問題，若你肯真正嘗試去運用，過程中會令你更加了解自己而結果會告訴你這些方法是有效的。

我曾經到斯里蘭卡導師的禪修中心去修習。在禪修中心內他不會像一位導師般受到特別的禮待，他就好像只是禪修中心內的一分子。但無論是那個初到禪修中心的人都會因為他的行儀風範而知道他就是導師。他每天的工作都安排很緊密，沒有任何助手或其他人幫助他處理日常的工作，但一切都安排得井井有條，從不會見他遲到或表現得匆忙。每星期他一定會有幾天下山去教導禪修及參與其他的社會服務。有幾次我跟隨他下山的時候，遇見的每一個人都對他很尊敬，尤其是一些小孩子都十分喜歡他。

在禪修中心每晚我們都會有唸誦和研討時間。當導師在山上的時候，他總會出席我們的唸誦，每次他都像一位父親在欣賞著自己的孩子們歌唱一樣，很投入地、欣慰地展露著笑容。在研討的時段，大部分時間導師都是讓我們暢所欲言，分享著一些修行上的體驗。除非我們遇到有一些疑問，他才會適當地作出指引。

人生無常的說話好像是一早已經知道，但當聽到導師逝世的消息時，我才真正感受到“無常”所帶來的震撼。雖然到現在我也有難捨他離去的思念，但在他身上學到的很多很多東西令我感覺到他是與我常在的。

葛榮導師，多謝你從苦海裡把我拯救出來。你是我至親至懷念的人，能夠遇到你是我一生的幸運。我會依時服藥，亦會把這些卻病良方介紹給其他的病人。



懷我師

何國榮

五年前收到的一封信（佛教視聽中心主辦葛榮導師蒞港禪修講座的通知信），使我於黃鳳翎紀念中學有幸認識導師。他目光和藹、銳利，展露的笑容親切近人。他待人接物的一舉手一投足，都顯露出他念念分明及在定中。

他是我學佛的啟蒙導師，像明燈般的指引；五年無間斷地導師每年來港我也跟隨學習，將以前理念漸漸糾正，人生歷程從此得以改善。

聞導師講述斯里蘭卡一位律師朋友修行的經驗：這位律師工作雖然繁重，他積極地清晨四時許起床坐禪，如是者工作起來思考更加敏捷。聽從學習清早起來坐禪，有助我驅除貪睡習慣。

跟隨導師上山學習不同的禪修技巧方法，初時還未能掌握當中的妙處，水過鴨背，及後回家久經練習，才領略到一些禪修的方法。實則導師教法簡單，是非常適合一般都市人在日常生活中修行。

關於心靈創傷，每個人或多或少都有。但以前我從未發覺，每當創傷復發感到非常難受，苦無對策。經導師講解，如夢初醒，開始留意自己心念。當心靈創傷現前，依導師教法溫和面對，經常生起原諒自己及原諒別人心念，覺察心靈創傷同屬無常，逐漸傷痛得以減弱。

在導師面前禪坐得特別平靜，有時甚至乎不想起坐。葛榮導師慈悲的聲音，在適當時間便提醒大家提起正念，或許喚醒昏睡者回到當下。曾經不明原意，反為覺得導師聲音騷擾，陶醉在坐禪寧靜中的我，誤會導師教法，心生討厭。其實導師提點我們“正念”。

早兩年前不知正念，只在乎坐得舒適。最深刻的一次，在山上坐在導師前面禪坐中昏睡，突然頭頂被人用指甲一插，嚇得一跳，整個人彈起，睜開眼張望，原來葛榮導師好厲害，動手警醒我，自此之後坐禪昏睡情況得以改善。

對於慈心禪修習，起初也曾誤解導師，還以為他帶領我們自我催眠，所以我根本不願意學習。後來在坐禪中發覺自己瞋恚心重，我慢膨脹，容易忿怒，內心空間狹窄，才肯依導師教導修習慈心禪。儘管依樣葫蘆，日子有功，心念善意提升，心寬自然量度增廣。瞋恚生起由它來，慈心順化，瞋恚由它去。

每當在導師帶領下的研討，我的心情就會變得像孩童一樣。其中印象較深就是他講述眼鏡蛇修慈心禪的故事，每次聽述都會發出會心微笑，因為導師每次講這個故事時，講得頗為投入，笑得特別甜。

誰也不願意無常將慈悲的葛榮導師帶走。追悼會場面令人心酸感動！敬仰的葛榮導師，我們衷心懷念你！

往昔笑顏依舊，今夕典範猶存。



精神永在

周碧芝

記得當初葛榮導師來香港時，我對於禪修都是一知半解，沒有多大興趣，只是人去靜坐我又去的心態。後來參與葛榮導師講座的籌組工作，在工作及在葛榮導師的教導中，才漸漸領略到覺知在禪修中的重要性，亦從覺知了解到自己其中一種習性——緊張。葛榮禪修方法是以自然放鬆為基礎，繼而培育覺知的能力，從覺知了解自己進而改變自己。但因自己有緊張的習性，往往都覺得不能深入體會這種禪修方法，及後在葛榮導師的教導中，知曉要容許，要接受任何你不想要的思想、情緒和感受。自此以後，在每一禪坐中，我只是去覺知當下的感受，無論是緊張或鬆弛。當然亦會在感受中引起一些情緒，或在某種思念中引起一些情緒，無論是即時發覺或稍後發覺，我都只是作為一個練習好機會，沒有像以前那樣責怪自己。

在九九年山上一次的禪修指導中，我請教葛榮導師為何我對緊張已經沒有掛礙但緊張都是經常發生。其實早年我已向導師詢問過這個緊張的問題，而今次導師用另一個角度來向我解釋。他說我做每一件事都要百分之一百圓滿，怕出錯，而世上就剛好沒有所有事情都如自己所願的，故你就在那裡受苦。他又教導我嘗試覺知思念與情緒的關係：你會發覺情緒由思念引發出來。從這個教導中，我明白到一切結果都是自己親手做成的，不是假手於其他人。導師又說：“無論結果是什麼，都只是一個學習的機會。”及後在山上的每一天，葛榮導師都來問及我的感受和情況，他那發自內心的親切與關心使我感覺到正是慈心的發揮。

當我悉聞葛榮導師逝世，當時我的情緒沒有大波動，亦沒有傷感。及後自己在山上一次禪修中，葛榮導師逝世的思念忽然升起，

而悲傷的情緒就湧現，那時我由它自然升起自然熄滅，一切都是那麼自然。我明白到由於過往幾年導師的教導及自己的修習，改變了自己。雖然葛榮導師已經離開，但他的教導與精神，會鼓勵我們不斷去修習。我在此非常感謝他。





不會消逝的微笑

鍾健榮

一段緣

九三年八月的一個晚上，於斯里蘭卡的一個禪修中心內與葛榮導師見面，開始了我隨他學習南傳禪法，也開始了我與他的緣。

歲月如梭，由我們一行八人往斯里蘭卡隨葛榮導師學習禪修，而成為他首批的香港弟子，及後於九五年他應邀首次來港教導禪修，並在其後的每年皆來港教導禪修，直至本年三月辭世，匆匆的六年多轉眼逝去。回憶這一段緣，當中有些地方值得我們去學習，去反思，頗堪一記。

動人心弦的身教

踏上修行道路的人往往因困難重重，久久未有進展而懷疑佛法的可行性，實踐性，甚至最後會慨歎理想之不容易而放棄在修行路上繼續行。

我也曾經歷過不少的放棄，但在我遇到葛榮導師後，他的身教（以下分述三點）使我對佛法的可行性，實踐性充滿信心，放棄的念頭再不會生起。

葛榮導師的身教：

（一）無論是他個人獨自在進食，閱讀，步行……或是與別人交往，交談，解答問題，他總是舉止柔和及安在定中。

（二）無論是生活上（愛情、事業、家庭、情緒……）的困擾，或是禪修上的疑難，他也能一一以智慧來提供給疑問者解決之道。問者在感受到他的智慧的同時也可感受到他的親切、關懷、和暖、慈悲與鼓勵。

(三)他每年來港遇到有疑難的人，都會悉心幫忙他們，甚至離港後繼續以書信交往來提供協助，並在下次來港時繼續跟進。他每年在港的日子，我們都會替他寄出一些關懷的信往世界各地，而我們的同修好多時也會收到他從世界不同地方寄來的關懷信件。

有一年，導師來港剛下機就問我：“你那位失眠的朋友怎樣？”我當時呆了一呆，不知他問誰。想了一想才記起上一年我的一位受失眠困擾的朋友曾與他交談了一次（約十分鐘），真想不到事隔一年，導師還記起這位朋友。

我們在重視言教的同時，是否忽略了身教。身教是“慈悲”與“智慧”的呈現與活現。身教帶給人們的溫暖、和諧、祥和、寧靜、信心、動力、鼓勵和智慧，是言教所不能給予的。

紙上談兵

當年在斯里蘭卡學禪修時，一位同修向導師提問而遭拒絕回答，理由是該問題屬於哲學上的問題，並不是現實生活，也不是禪修所遇到的問題。

導師非常讚許那些提問實踐性問題的人。他經常鼓勵我們多實踐，不要光說不做。

導師那麼強調實踐是有一定理由的。因為很多人只把佛學純作為哲學來研究學習，陶醉於知識的增長與及思想的遊戲，而不嘗試應用佛法於自己的生命。

假如我們只曉得研究別人的修行理論、方法、經驗、體驗和成果，而不實踐應用，那是一種浪費！不要紙上談兵了。

最上乘

有些人很喜歡稱許自己所修持的方法，甚至看不起別家的方



法。我把這情況告知導師，他聽後細訴他過去的一段求法經歷給我知：

我年青時遍訪名師學習各種禪法，而每一位禪師都向我宣稱他的禪法是最上乘的。而我的做法是實踐每一位禪師所教導的方法及查閱經典來印證這些方法是否符合佛法。

結果，我得出一個結論：世上沒有一種方法可適合於所有不同性向、根器的人，更遑論是最上乘。不同性向、根器的眾生有各別不同的最上乘法。因此，身為禪修導師的我要做的是選擇一個適合的方法給各別不同的求學者，而不是光推介自己慣常採用的方法。

無量法門誓願學

有一年導師送了本《當代南傳佛教大師》給我。他說：“我們要選擇一個適合自己的方法來修，一門深入，但可以學到其他方法也是好的，尤其是當一位禪修導師更要懂得其他方法，以便更能幫助來學者。這因為來學者可能已是其他方法的行持者，而亦不願放棄現行的方法，亦或者來學者的性向比較適宜採用別家的禪修法。”

定的用處

某年於機場與導師送別，一位師兄向導師提問：“有一個講法：修止是不好的，危險的，因修止能生定，定能生樂，令人沈醉，耽於定樂，不思進取，修觀無期，解脫無望，導師有何看法？”導師回答：“我們可嘗試看看另一面，定的力量是很大的，有定力是無往而不利的，因此如能不耽著於定樂，何懼修止，何懼生定。由於現代生活緊張，一般在家人的修止條件不足，所以我會教導他們修止來生起少許的定就轉移主修觀。但我會教導有修定條件的人（主要是出家眾）入深禪定及修觀。”

無常、無我與慈悲

導師辭世前與我最後一次的詳談是在前年，內容如下：

佛教的南傳、北傳、藏傳都有著共同的中心——無常、無我與慈悲，這就是佛法的中心。除此共同中心，各傳承都有著不同的地方，而這些不同之處是各傳承植根的國土之不同社會文化的展現。

我們要做的是不分傳承，共同合作來弘揚推廣佛法的中心“無常、無我與慈悲”，以達利益眾生之目的。

普助無棄

縱觀導師後半生，奔波忙碌於禪修的教導及社會的慈善事務（任斯里蘭卡三個禪修中心的導師；斯里蘭卡佛教出版社的董事；穿梭於印度、南非、歐洲、星加坡、台灣、香港等地教導禪修；往精神病院協助病患者康復；往醫院幫助病重、病危的人面對病患、死亡；興辦孤兒院；為經費不足的醫院籌添設備……），他在著力於協助解脫道上的眾生之同時也協助其他道上的眾生。

不同的眾生有不同的問題，有不同的需要。導師普助各類眾生的行徑正是慈悲精神的高度發揮。

永遠的微笑

今天晚上，漫步人生路，我舉頭仰望夜空，長空萬里了無雲，回首導師的言行，內心生起不辜負他悉心教導的決心。驟然，漫天繁星閃耀，導師的面容呈現在繁星閃爍的夜空，我更看到他的微笑——他永遠的微笑，不會消逝的微笑！



永遠的微笑

葛榮導師：

您好嗎？新的生活好嗎？我相信您一定會很好，因為我知道無論在任何環境下，您的心也會平靜、輕鬆、柔和，沒有任何事情能帶走您的微笑。

雖然您已走了，我仍然常想念您，尤其是您的微笑。每當我看見您，您的臉總掛著微笑，您是如此的輕。沒有憤恨、不愉快、恐懼、擔憂、抱怨……斯里蘭卡的朋友告訴我們，當你病重時，甚至在臨走前的一刻，您的微笑一直伴著您——這是多麼的美麗，也是對我們很好的教導。

說起您的微笑，我憶起在上年的禪修營，您說您年青時的經歷的情景。您經歷的細節我有點忘記了，我記得您說您過了一段時間的獨居生活，那不是容易過的日子。您從沒嘗試獨居，起居飲食一向由媽媽照顧，從沒煮食經驗的您要學習煮食給自己，生活上的一切都要自己打點處理。但這不是最難的事情，最難、最辛苦是要面對孤獨寂寞。那是很不好過的日子，但您說那是很有價值、您很感恩的經驗，因為那是您學習了解自己、面對自己、與自己相處的好機會。您說這經驗時，您一直微笑著，很平靜、柔和、輕鬆。

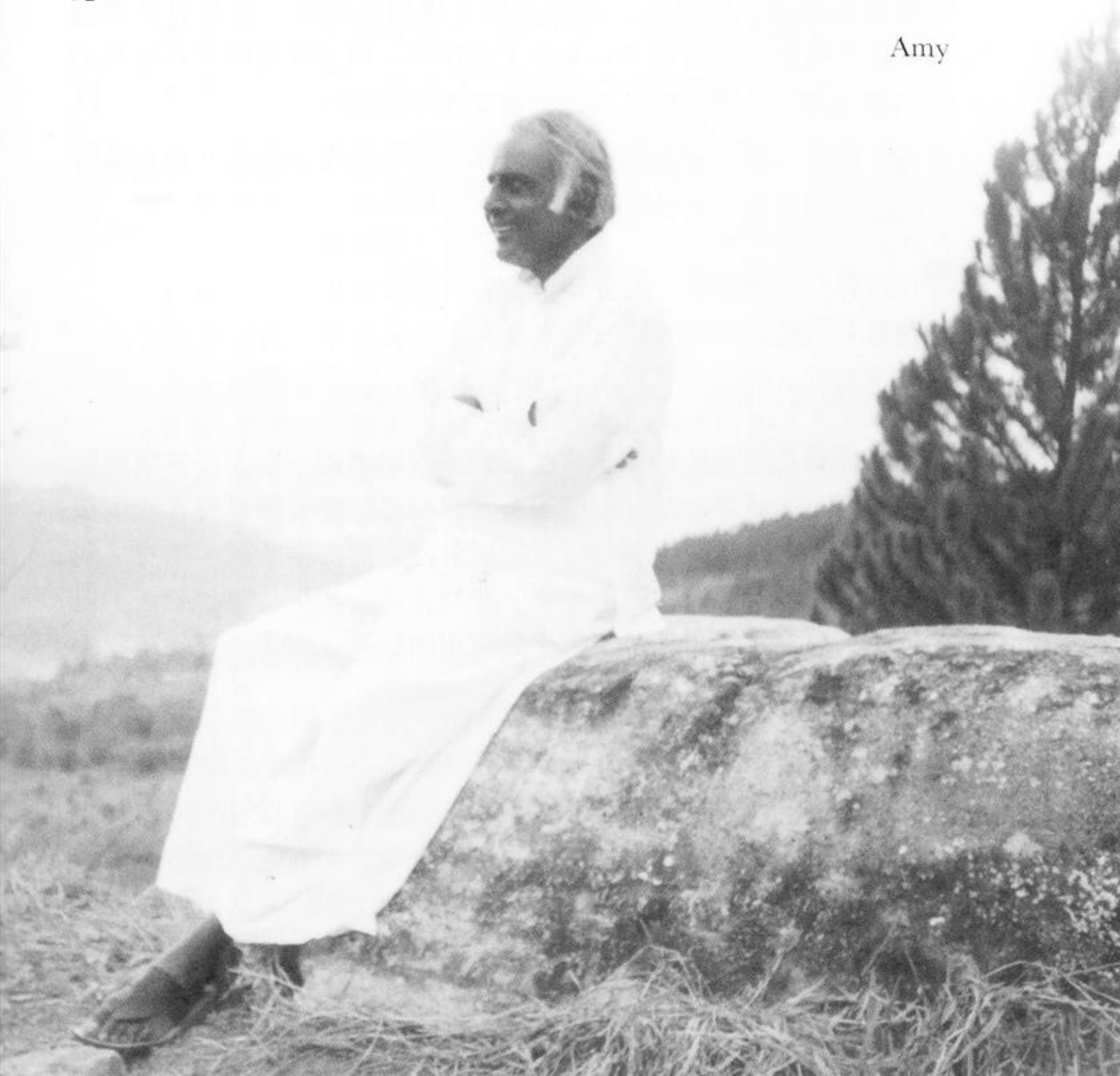
不只您的說話，您的微笑也給了我應以什麼態度面對生命的深刻啟示。

您的微笑也顯示了您對別人的慈心、愛。我很感到您對我的關懷、支持、了解及重視。您絕不會挑剔別人，使人感到受挫，令人不安、受壓迫或被冷漠對待，這些我通通在學習著。您在禪修營中也鼓勵大家培養慈心對待別人。慈心只是很平凡、很簡單的舉動，

一個微笑，幫助別人輕輕推門，替別人整理床鋪——就是這些簡單但真心的行為令世界更美。禪修的地方設備簡單，沒半點奢華，因為人多而有點擠迫，沒有娛樂，沒有現代生活各種享受，但因為一點關心，一點尊重，一點愛，大家相處得十分和諧、愉快、溫暖。

我會永遠記著您的笑臉。其實您的微笑使您更英俊、更有型呢！

Amy





葛榮導師生平片斷

南傳佛教叢書編譯組譯

南傳佛教叢書編譯組按

以下是一九九九年十月十七日晚葛榮導師和一班弟子在大嶼山蓮華臺研討的選錄。因為密集禪修已經完結，所以當晚的研討是比較自由的傾談。這晚的話題很特別：導師平時絕少提及自己的過去，但在這晚他詳盡的談到他的人生歷程。現將當晚關於他生平的談話部分譯出，讓大家了解一些他的生平片斷。

導師：這是一個隨意的暢談，大家一起分享個人的體驗。你們也可以問我私人的問題。

問：可否告訴我們您的出生日期和年份？

導師：一九三二年九月六日。

（接著的傾談中提到居士的生活十分簡樸）

導師：提到我生活的簡樸，原因可能是我出自於一個十分貧窮的家庭。在我年幼時父親過了身，我的母親唯有獨自養育八個孩子。記得當我上學時，母親沒有能力買書本給我，還有，我需要步行很遠的路途上學。雖然在那時我生活得很艱苦，但到現在我覺得那是一種十分有用的經歷，因那經歷使得我去關心那些受苦的人們。

問：您是怎樣成為禪修導師的呢？

導師：事實上這是一個意外。我本來是個圖書館管理員，照顧著我的母親，並還有修習禪修。我的母親在一九七七年身故。在當時我們有一個小組，一星期會面兩天：一天是專門研讀巴

利文經典及把法義帶進我們的修習體驗；另一天是禪修。小組中有位成員在尼藍毘擁有一個茶園，他發心在該處興建一所小型的禪修中心給予在家的人士修習。在建築完成那年是一九七九年，之後這個小組想找一位導師駐在該中心。因為我沒有家庭上的責任：我的母親已經去世，我也沒有結婚。所以他們問我：“你願意辭掉工作到禪修中心去嗎？”我當時答道：“我願嘗試。”直到現在我仍然還是繼續在嘗試。

問：這是二十年前的事情了，您在何時開始禪修的呢？

導師：我很幸運出生於佛教的家庭。我母親是位虔誠的佛教徒。我還記得我約七八歲的時候，她常帶我到寺院去，每逢月圓日她都會在寺院逗留一整天，我亦跟隨她和她的朋友一起在寺院裡。我記得當她們在禪修時我也跟著去坐禪。之後我在佛教學校裡上學。當在十八九歲時，我開始對佛教產生濃厚興趣。當時我亦有位朋友對佛教很有興趣，我們一起去拜訪不同的老師，一起去看書。我對佛學的濃厚興趣甚至使我失掉了學業上的興趣。我的朋友很幸運地成為了一位比丘，他住在斯里蘭卡其中一間最悠久的禪修中心裡。因為我的朋友住在那裡，所以我亦到那裡去禪修。幾年後，我亦幸運地得到圖書館管理員的工作，這工作也對我的幫助很大。這些就是我禪修歷程的開始。

我的開始是失敗的。當我在那禪修中心修習時，那位住持接見很多人，我聽到每人都看到很多不同的境象：佛陀的境象及其他令人悅意的境象。但我完全什麼也看不到，所以我想我可能有些不對勁，給了自己一個很大的減號！幾天之後，我懷著很失望的心情離開了禪修中心。這就是我的開



始。

問：是什麼使您再繼續禪修呢？

導師：之後我在圖書館裡，用自己的方法來修習。還有，當一有假期，我便參訪在斯里蘭卡的老師和禪師。尤其在那個每週會面的小組中，使我明白到禪修並不是為了得見那些境象的。之後我以自己的方法來修習，嘗試把禪修融入在圖書館的工作之中。在圖書館工作和參訪不同的老師對我的幫助很大。

問：哪一位老師使您印象最深刻呢？

導師：有一位老師名叫羅摩智法師（Ven. Ñāṇarama），是彌帝利山修行林（Forest Hermitage of Miitirigala）的住持。他亦是難陀智法師（Ven. Ñāṇananda）的師父。羅摩智法師給我的印象很深刻，人們都認為他已證得很高的果位，我也有這看法。難陀智法師亦給我深刻的印象，我們兩人現在仍然經常見面。

向智法師（Nyanaponika Thera），一位德國籍的比丘，他過身時九十二歲。他結合出色的學者與出色的禪修者於一身，一個很難得的結合。

還有一位法師，他住在森林的深處。當我去探訪他和他一起走進森林時是很特別的。他步行時十分醒覺地留意野獸的足跡和聲音，當他碰到野獸時會與牠們談話。當他遇上大象時會對牠說：“請你讓我們走過。”他的感覺是很敏銳的。在他的中心，每日都定時有一些時間給動物自由穿過，這中心和野生動物之間是有一種和洽的關係的。

我永不會忘記這件事情：有一天，我們到森林的石上睡覺，他在森林裡摘了些樹葉來作床鋪，然後就在那裡睡覺，我們不斷聽到大象和其他野獸所發出的聲音，一會兒我見他很快便睡著了，而我整晚都在聽這些聲音！

在那裡我見到一位年約十五六歲的年青比丘，我問他：“你在這裡生活會感到害怕嗎？”他帶有少許氣憤地答：“為什麼會害怕呢，修習佛法能帶給我勇氣啊！”

我再問他：“請你告訴我若你遇到野獸時怎麼辦？”他說：“有一天，當我在山洞內看書的時候聽到一些聲音。我一看，原來是一隻很大的豹！師父曾教我當遇到豹的時候，不要看著牠的眼睛，保持靜止，不要移動。我照著這教導，保持靜止，不望著牠。過了一會，那隻豹便走開了。”在幾位老師之中，這老師給我十分深刻的印象。

還有，當我到其他的地方時，我也會去拜訪其他宗派的大師，有禪宗的，也有藏傳的。在印度，我曾見過一個被認為已經覺悟的人，當我問他時他自己亦承認已經開悟。但我最好的老師的名字是四個英文字母的，有誰猜到這位老師是誰呢？

有人答：L—I—F—E—（生活）。

導師：不錯，正是生活。生活可以成為我們一個最好的老師，它無時無刻都在教導我們。因為在生活中常會生起些無法預料的事情，所以這是一位難以應付的老師，但另一方面又是一位很好的老師。生活往往出乎意料，無人能知將會發生什麼事情。



問：您有否問到那三位斯里蘭卡的老師覺悟了沒有？

導師：第一位羅摩智法師被認為已經覺悟或已很接近覺悟。其餘兩位我不知道，但可以說他們十分自在和喜悅，他們可能還有少許苦惱但絕大部分的時間他們都是沒有苦惱的。我認為他們都已經完成了大部分的修行路程。

問：您在修行中有否遇到任何障礙？若有的話，您怎樣應付這些障礙呢？

導師：當我到禪修中心的時候，在最初幾個月之中我感到完全的孤獨。那是在我一生中第一次自己一個人獨處，這對我來說是十分困難的時刻，不容易應付。我從沒有煮過飯，甚至連泡茶也不懂得，因為我母親為我做妥所有的東西。所以你們有些人會發覺我不大懂得照顧自己。

之後我從他人處學煮食，我需要學燒柴。我開始煮飯了，但我發覺所煮的飯都不能吃，我不懂得煮咖哩，只懂得煮菜。這對我來說是十分困難但又有趣的生活。我所遇到的，很多都是這類的障礙。

有人告訴我，那裡有一個房間是有鬼的。我還記得有一晚我在那房間裡，我聽到外面有一些聲音。我想：“鬼來了！”之後我在等著他開門，全身顫抖及帶著恐懼地一直等著，然後我想這些可能是狗在吃東西的聲音，於是我恐懼及顫抖地打開門，果然看到一隻狗！

就是在這困難的境況，我學會了面對孤獨。獨處並不容易，我需要面對在獨處中所生起的障礙。我亦需要到朋友處取日用品回中心，我到他們處取過東西，然後乘巴士回到中

心的山下，再拿著這些東西上山。我需要去找出方法來解決各種問題，我難以相信自己竟能克服各種的障礙。

漸漸有人到中心來了，之前我從未當過老師的。我還記得我當時是多麼的緊張，對自己多麼沒信心：我是否在教導真正的佛法呢？他們會覺得我怎麼樣呢？這“老師”對我來說亦是一個大障礙。當人們到來時，我需要保持中心的規則，這也是一項很大的挑戰，因為人們總想以自己的方式去做事，做自己喜歡的東西。總括來說，障礙和挑戰可以從各種不同的情況下生起。我就是從對治它們中得到了經驗，然後與大家一起去分享這些對治煩惱的方法。

問：剛才提到三位印象最深刻的老師，您通常會問他們什麼問題和他們會怎樣回答您呢？

導師：當我和向智法師一起時，通常會多問些理論性的問題。他有很多佛學書本，他借給我看然後我有問題便去問他。我從他那裡學的，大都是佛教的義理。

至於另外那兩位，通常我們是一組禪修者到他們處參學的，我們會問一些關於實修的問題。那些最深刻、最令人鼓舞的當然是關於實修方面的答案。還有他們兩人的修為——他們的慈心及柔和的氣質；森林比丘那分自信心和與動物的關係等都使我留下極深刻的印象。我從與他們一起相處之中學得很多東西。

問：您說到當年青時已對佛法有很濃厚的興趣，那方面的法義您最感興趣呢？

導師：我想是生命的大問題：人死後會怎樣？什麼是善？什麼是



惡？人生有何意義？……我對很多這類的問題都產生興趣，我開始去看書——當中大部分都是佛教的書本，也有其他哲學，其他宗教的書本。我發覺閱讀佛教的書本最能得到滿足，我所關注的問題都能得到滿意的答案。

問：……

導師：……



葛榮禪修同學會

葛榮禪修同學會自葛榮居士一九九五年首度來港後成立，於二〇〇一年正式註冊為非牟利慈善團體。十年來同學會致力於推廣禪修及南傳佛法，推展的活動包括：翻新及保養郊區道場供禪修之用、籌辦不同類型的禪修營、協助個別團體籌辦禪營、發行期刊《禪修之友》、設立網頁、翻譯及出版南傳佛教及禪修書籍、舉辦共修班及瑜伽班、開辦禪修課程、培訓導師等。為繼續推動發展以上工作，歡迎您們獻出一分力量。

贊助本會的方法：

- (一) 郵寄支票或親往以下地址捐助：
香港九龍旺角洗衣街 241-243 號瑞珍閣地下 A 舖
(佛哲書舍代收)
- (二) 直接入帳香港匯豐銀行戶口號碼 048-3-047221
若需收據，請將入帳收據連同姓名及回郵地址郵寄
以上地址或傳真 (852) 2391 1002

支票抬頭請寫“葛榮禪修同學會有限公司”

本會是政府註冊的非牟利慈善團體，本會收據可作免稅之用。

生命是吾師——葛榮居士禪修講錄（1998）

- | | |
|---------|--|
| 講者 | 葛榮居士（Acharya Godwin Samararatne） |
| 整理及翻譯 | 南傳佛教叢書編譯組 |
| 封面／插圖攝影 | 黃權剛 |
| 出版 | 葛榮禪修同學會 |
| | 電話：（852）93829944 |
| | 網址： www.godwin.org.hk |
| | 電郵： info@godwin.org.hk |
| 發行 | 佛教慈悲服務中心 |
| | 香港九龍旺角洗衣街241-243號瑞珍閣地下A舖 |
| | 電話：（852）23918143 |
| | 傳真：（852）23911002 |
| 印刷 | 慧恆倡印社 |
| | 電話：（852）27871986 |
| 出版日期 | 2006年5月（第二版） |
| 國際書號 | ISBN 962-644-059-7 |

紀念葛榮導師辭世六週年
敬印一千本贈閱結緣
另印一千本於各大書局出售流通
〈贈閱結緣 非賣品〉

版權所有

如欲翻印流通 請與本會聯絡