

目錄

葛榮居士禪修講座錄（四）	2
原始佛教經文選講（三）	6
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	10
見聞思 - 同與異	12
漫步禪修路 - 無嗔	13
書林漫步 - 最後 14 堂星期二的課	14
聊天室 - 框框	15
洗流水集 - 夜半風鈴聲	17
禪林點滴 - （+）與（-）	18
活在這一刻 - 慈心禪的修習	19
真之漫畫	21
特稿 - 烏普禪修導師與葛榮居士的對話	21
特稿 - 止與觀：大師們怎麼說？（下）	25
特稿 - 如何看破情緒的枷鎖？	30
特稿 - 「我」對「無我」的體會	32
特稿 - 由“止語”開始的禪修營經驗	33
特稿 - 紅塵路（一）	34
特稿 - 快樂何在？	36

良好的修行是要非常誠懇地問自己：「我是為什麼而生的？」每天早上、中午、晚上都要好好問問自己這個問題。

— 阿姜查 —

什麼是法？無一不是。 — 阿姜查 —

一個尚未能控制心念的修行者，若真的渴望解除一切束縛，並將此事當為切身大事來對待，那麼，我認為仔細觀察心念對他最有助益。

— 本事經 —

葛榮居士禪修講座錄（四）

南傳佛教叢書編譯組譯

第三講 佛法的重要

導師：再次歡迎大家。今晚的講題是「佛法的重要」。在開始今晚的講題前，我們先來探討一下，看看大部分人會對什麼有興趣，認為什麼東西是重要的。我們都可以看得到現今社會正出現物質主義氾濫的問題。我從斯里蘭卡來到這裡，看見香港是一個物質充裕的社會。物質主義的思想在很久以前甚至佛陀時期已經存在。物質主義的內容是什麼呢？就是一切的幸福、快樂都是來自於對物質的滿足。擁有這種思想的人，畢生之中就只是緊執著物欲的享樂。甚至他們供奉神祇的目的亦只是祈求得到金錢和物欲滿足，內心充滿著對物欲滿足的渴求。但問題是：究竟他們是否感到快樂呢？因為當得到越多物質的東西時，內心便越難得到滿足；越是不能得到滿足時，便越是要追尋更多物質的東西。結果他們一生都是在追求滿足，但總是生活在不能滿足之中。在佛法中很強調一點——知足。如果一個人在不斷地追求物欲的話，他便永遠不能滿足，永遠都希望得到更多。在這一點佛陀說出一個很有意思的比喻：就像一隻狗得到一根骨頭咬著不放，牠咬著骨頭不但不能填飽肚內的飢餓，更因為怕失去那根骨頭而生更多的煩惱。

與物質主義這個令人擔憂的現象相關的，是消費主義。對於現代人來說，如何生活在這個消費主義的社會中而不被影響是一項真正的挑戰。消費主義帶來多方面不良的影響，但我認為其中有兩種是比較令人擔憂的。第一種是使人們弄不清楚什麼是生活所需要和什麼是貪欲。在佛法中提到，我們生活是需要某些必需品的。食物、衣服、居所，藥物是四種必需品，稱為「四事」。這四種物質的東西是有它們的用處的，但正如剛才所說，若我們只是以追求這些物質為人生的目標時，我們便難於看清什麼是生活所需和什麼是貪欲，這令我們不能感到滿足及生活在苦惱之中。第二種就是你開始被社會的潮流所操縱而不能自覺。你變得像傀儡般生活，社會潮流之手替你創造個人的欲望、替你創造個人的貪念及導致帶給你接二連三的挫敗。這可不是人類悲哀的生活方式嗎？人類有潛力去達至解脫及開悟，我們都具有覺性；但若不能看破這個問題時，我們就會成為社會潮流的受害者。這情況令我想起雖然我們都已經長大，但仍然依賴著一些「玩具」。我所指的玩具是一些被認為能帶來快樂的外在東西。而當一旦獲得後，便要不斷去轉換這些玩具；你將虛耗畢生的精力在追求各種玩具之上，但最後還是得不到滿足。我想知道在這個城市的文化裡，人們熱衷於那些玩具呢？可否告訴我一些大家想得到的玩具呢？

聽眾：購物。

聽眾：房屋。

導師：房屋是需要的。但若我們不能滿足於一間小房屋，那麼屋子便會變得越來越大而

最終可能成爲一種玩具及仍然感到不滿足；可能擁有一間美麗的新屋但仍感到不滿意；又可能當住進一間較大的房屋時又會遇到另外的問題。

聽眾：電腦。

導師：斯里蘭卡現在亦都開始流行這種玩具。我們是可以列一張很長的玩具清單出來的。一個有趣的問題：禪修是否也是一種玩具呢？禪修和玩具是否有關呢？

聽眾：是有的。

導師：我建議大家通過禪修使自己成爲自己的玩具，當你成爲自己的玩具時，便能夠快樂、滿足地和自己相處。然後你會停止對外在的玩具及物質東西的追求，因爲你找到了內在的快樂和喜悅。這是佛法的重要之處。學習去享受獨處是非常重要的。當一些禪修者來到斯里蘭卡我所居住的禪修中心時，我會建議他們花一些時間來獨處，然後去觀察一下當自己獨處時會有些什麼情況出現。這是一件有趣的事情，有些人從來沒花過時間在沒有任何玩具下完全獨處的。那會怎樣呢？他們感到寂寞、無聊。這告訴我們什麼呢？這使我們明白到我們不能和自己相處超過十或十五分鐘；我們在逃避自己。佛法的重要之處就是使我們明白到這一點及去對治這個問題。正如我所說，我們將學會成爲自己最好的朋友——能夠容納自己、滿足於自己。在佛法中形容這樣的人無論在任何的方，都會像是在自己的家裡一樣；無論獨處或群居內心都是一樣的快樂。

佛法另一點的重要之處就是透過在生活中去實踐佛法的時候，你便能夠在日常生活中的任何情況之下都能看見佛法。正如我昨晚所說：就算是一些不愉快的經驗都會成爲學習的對象。我知道在這裏的文化強調追求事事完美，因此人們都害怕犯錯。當一旦犯錯時我們便會責怪自己、憎恨自己、失去自信及覺得自己是沒有用處的。在我而言，你只看見自己的負面。當你只會去看自己的負面時，你亦都只會去看別人的負面。就是這樣，你爲自己製造了一個只有負面存在的地獄。佛法的重要之處是使我們不會因犯錯而製造痛苦，取而代之，我們學習去反問自己：在錯誤中我能學習到些什麼呢？這顯示自己出現了什麼問題呢？這種反問需要很友善、柔和、諒解及沒有批評的態度下來進行。若能這樣，我們的犯錯本身便能幫助我們在心靈道路上成長。這可不是一種美好的生活方式嗎？若懂得從自己的錯誤中學習，當看見別人犯錯時，你便會以一種完全不同的態度去面對別人的錯誤。我們學會去體諒自己亦有人性的弱點而不是要求自己完美無瑕；之後亦會懂得體諒別人的不完美。所以佛法的重要之處是使我們看清楚我們是如何製造自己的煩惱的。當我們看清這點後更會清楚明白到：只有自己才能使自己從苦惱中解脫出來。然後，我們便能發揮自己的力量，變得更有自信；無論任何事情出現都能如法地去處理，學會成爲自己的老師。這就正如佛陀所說：學習成爲自己的明燈。

最後要提到一點，我很幸運地遇過很多不同宗派的長老、宗教領袖、老師等。你知道是哪一位最能激勵我嗎？就是生活本身，生活成爲我們最好的老師。感謝佛法！當你明白佛法的重要之處時，生活便會成爲你的老師。有時候生活是非常嚴厲的，但它永遠

是一位好老師。它能告訴我們什麼才是真實的自己。談到這裡我要停下來，若有任何問題請提出。在過去幾天大家提出過一些非常實用的生活問題，我希望今晚都是一樣。請隨便發問，讓我們看看佛法能怎樣幫我們去處理這些問題。

聽眾：我記得在《阿含經》中佛陀常教導他的弟子要成為自己的島嶼。甚至他臨終最後的教誨亦都是一樣：要成為自己的島嶼。這就正如你所說，我們須要常常向自己學習。

導師：沒錯。同時亦要從生活中去學習。在我們生活當中，若能真正發揮自己的觸覺、開放自己的心靈，同時真正去行踐佛法，這就是剛才我所說的，你在去學習正確對待一切無論發生在自己及他人身上的事情。利用這些生活上的經驗去幫助我們心靈的成長。曾經有一位老師將這些生活上的經驗叫作「肥田料」。肥田料是一些沒用、骯髒被人棄掉的東西。若把它們收集起來，是可以用來種植蔬菜和水果的。正如我們在生活中的學習，犯錯本身被可視為肥田料，能用作滋養心靈的成長。唯有這樣，我們才能成為自己的島嶼，我們才能發揮自己的力量。懷有「不懂得」的學習態度是非常重要的，那才可以向任何人或事情去學習。當你認為已經懂得一切的時候，那就是你學習的終結。這是佛法中非常重要的一點。還有其他問題嗎？

聽眾：我們怎樣能夠令自己成為自己的玩具和滿足於自己呢？怎樣能夠成為自己的好朋友呢？

導師：由於不同的原因，我們成為自己的敵人，還認為敵人是外在的。我們嘗試去尋找外在的敵人，卻不知道最大的敵人就是自己。其中一點令自己成為自己的敵人的，是只去看自己的錯處、缺點和負面。這是非常毀滅性的。和這有關的另一方面，是你看不見自己的優點；你看不見自己曾做過的善行。我遇過很多在心靈道路上實踐的人，由於有這種自毀的傾向，他們看不見自己的長處，不認同自己的價值，拒絕去認識自己的覺性。當你了解到自己才是自己的敵人時，便會學習去處理這種情況。這就是我們昨天所討論過正念的重要性，當具有正念時，你能把捉自己的當下，知道你正在對自己做着些什麼及怎樣使到自己成為自己的敵人。

另一點是和慈心禪有關，我是非常重視這種禪修的。在星期五，我將會講及慈心禪。慈心禪在心理的角度來看是非常有趣的，它是首先由對自己生起善意來開始的。這表示除非我們能友善地對待自己，否則我們是不能友善地對待他人的。所以慈心禪能夠幫助我們和自己溝通，令自己成為自己一個最好的朋友。慈心禪亦使我們能夠原諒自己。正如我剛才所說，學習接受我們有人性的弱點；當我們懂得接受自己的不完美時，我們亦都會接受別人的不完美。這樣便能夠幫助我們友善地對待自己和他人。

當成為自己最好的朋友後，我們便會明白到：若不能善待自己時會對自己的行為帶來不良的影響；當你友善地和自己溝通時，你的行為便會得到改善——無論身體行為、語言說話及思想都與善法連接起來。這能幫助我們在心靈道路的成長。在我講慈心禪的那一天，將會更加詳細講解，到時會派發一本非常重要的小冊子——《慈心的修習》。

還有其他的問題嗎？

聽眾：導師提及到消費主義和物質主義的危險，明顯地某些東西是須要捨離的。導師可否提供一些方法，使我們能夠逐漸捨離這些難於抗拒的誘惑嗎？

導師：正如剛才所說，我們最大的挑戰，就是處身一個消費主義的物質社會裡而不被四周環境所影響。我嘗試提出一些實用的建議。

第一點是當看見一些你認為自己需要的東西時，把捉當下及反問自己：我是否真的需要它？問一個很具深意的問題：為什麼需要它？當你著迷地想擁有某些東西時，我們從不會問：我是否真的需要它？為什麼需要它？當你處身於一個消費社會而生起這個疑問時，你會認識到是因為其他人正在使用它。正由於其他人都正使用着，所以你都希望像他們一樣而不自覺地跌進一個競賽的陷阱。你的一生變成一場不斷和別人競逐的比賽。

第二點是學習對一些事情說“可以”和對某些事情說“不”。基於各種原因，我們一直在縱容自己，對自己身心的各種要求總是說“可以”。這個修習的重要之處，是去分辨出自己是否在縱容自己及去柔和、友善地對自己說“不”。在日常生活中，學習於某些事情對自己說“不”是非常重要的。這是對治誘惑的唯一方法。

第三點是一個補充，由於不斷地修習，學會成為自己最好的朋友；學會和自己溝通。之後自然不費力地處身於消費社會中而不受其影響。這就正如象徵著佛教的蓮花，雖然生長在污泥中而不被污泥所染。佛法的重要之處是它能夠使我們內在發生轉變，即使生活在各種環境之中，都能夠堅定自己的方向而不受外在環境所影響。現在的時間還可回答多一個問題。

聽眾：當我獨處時總是感到煩悶。可否告訴我們你是怎樣享受獨處的呢？

導師：當我們獨處時有孤單、煩悶的情緒生起時，我們總是被它屈服，要找些事情來做藉以改變這些情緒。簡單的答案是當你感到孤單、煩悶時不要逃避它們，要超越孤單、煩悶這些情緒。昨天我提及到禪修非常重要的一點，是去學習超越身體或精神上的不愉快經驗，在開始的時候會是很困難的；這是修習的重要之處，當經過修習後你便能夠超越這些不愉快經驗。這時，你能從孤單當中體驗到獨處是完全不同於孤單的。然後便能從獨處中得到快樂，懂得去享受獨處。很多謝提出一些非常實用的問題。



原始佛教經文選講（三） 蕭式球

譯自《中部》八十九 《法莊嚴【1】經》

我這樣聽聞：

有一次，世尊【2】住在釋迦族的城邑彌婁離【3】，同一時間，拘薩羅國【4】國王波斯匿【5】逗留在邑名城【6】處理一些要務。

當時，波斯匿王吩咐大臣長作【7】：

“預備車乘隊伍，我要到園林遊覽。”

“是的，大王。”

長作按吩咐找人預備好多部車乘後，回稟波斯匿王：

“大王，車乘已經預備妥當，若喜歡的話，隨時可以起程。”

之後，波斯匿王登上了他的御駕，和隨從的車乘一起從邑名城前往園林。當到了車路的盡頭時，他下車徒步進入園林。在途中他看到很多樹下【8】，這些樹下十分怡人、令人神往、沒有吵雜、寧靜、沒有閒雜人等、遠離人煙、適合禪修。這情景令波斯匿王想起世尊，他心中升起一個意念：“可否與世尊、阿羅漢、無上正等正覺【9】在這種環境下交談呢？”

他把心中的意念告知大臣長作及問他知否世尊住在哪裡。長作答道：

“大王，釋迦族有一個城邑名叫彌婁離。世尊、阿羅漢、無上正等正覺現正住在那裡。”

“從邑名城到彌婁離相距有多遠呢？”

“不遠，大王。相距三由旬【10】。在天黑之前可以抵達那裡。”

“既然如此，長作，準備車乘，前往探望世尊、阿羅漢、無上正等正覺。”

長作按吩咐找人預備好多部車乘後，回稟波斯匿王：

“大王，車乘已經預備妥當，若喜歡的話，隨時可以起程。”

之後，波斯匿王登上了他的御駕，和隨從的車乘一起從邑名城前往彌婁離。在天黑之前，他們到了彌婁離，然後繼續前往彌婁離林。當到了車路的盡頭時，波斯匿王下車徒步進入彌婁離林。當時，在彌婁離林中有些比丘【11】正在空曠的地方行禪，波斯匿王走到這些比丘跟前問道：

“尊者【12】，世尊、阿羅漢、無上正等正覺在哪裡呢？我想去見他。”

“大王，你看見那閉著門的房子嗎？沿著這條路靜靜地、慢慢地走到門前，作聲輕咳【13】和敲門，世尊、阿羅漢、無上正等正覺便會開門給你。”

之後，波斯匿王卸下他的佩劍與頭飾給予長作。長作明白到：大王要私自一人進去，我宜在這裡等他。

之後，波斯匿王走到門前，作聲輕咳和敲門後，世尊開了門。當波斯匿王進入屋後，便伏在世尊腳下，用口來吻世尊的腳，用手來撫世尊的腳，及報上姓名：“尊者，我是拘薩羅王波斯匿。尊者，我是拘薩羅王波斯匿。”

“大王，什麼原因使你對這個身體作出這樣大的頂禮及這樣深的恭敬呢？”

“尊者，我從佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，在我的國土中，我曾見一些沙門【14】、婆羅門【15】修梵行【16】的時間不能持久：十年、二十年、三十年即使四十年。到頭來看見他們返回俗世生活：衣著光鮮、香油塗身、鬚髮整潔，沉溺於五欲之中。但我看到比丘們終其一生，直至最後一息都在梵行之中。我從沒有見過任何其它宗教團體有這樣清淨的。尊者，我從佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，國王與國王爭執，剎帝利【17】與剎帝利爭執，婆羅門與婆羅門爭執，居士【18】與居士爭執，母親與子女爭執，子女與母親爭執，父親與子女爭執，子女與父親爭執，兄弟與兄弟爭執，兄弟與姊妹爭執，姊妹與兄弟爭執，朋友與朋友爭執。但我看到比丘們和洽地生活，善意地互相交談，沒有爭執，水乳交融，各人以善意的目光相視。我從沒有見過任何其它宗教團體有這樣和洽的。尊者，我從佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，我曾走遍各個園林。看見一些沙門、婆羅門形體枯瘦、憔悴、難看、蒼白、筋脈盡露、人們都不願看見。我心裡想：他們一是對修行沒有興趣但又不能離開這裡，要不然就是為了逃避以往所犯的惡行而躲進這裡來。我走到他們跟前問道：‘賢者【19】，為什麼你們形體枯瘦、憔悴、難看、蒼白、筋脈盡露、人們都不願意看見呢？’他們答道：‘大王，這是貧血病。’但我看到比丘們快樂、喜悅、心境平靜、安於當下、根門【20】壯健、恬靜、謙遜、依供養而生活、內心有如鹿心【21】般安住。我這樣想：這些賢者們能這般安住，一定是在世尊的教法中得到很高的成就。尊者，我從佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，我身為一國之君，有權力處死應處死的人；有權力沒收應沒收的財產；有權力放逐應放逐的人。但當我在皇座和人議論的時候，也會有人打斷及妨礙我的說話，即使我再三對他們說：‘各位，當我說話時請不要打斷及妨礙我，好讓我把說話說完。’但他們仍然打斷及妨礙我的說話。但我看到比丘們聆聽世尊說法時，即使數百比丘聚集

一起，也沒有半點聲音，甚至沒有咳嗽聲。有一次，世尊在數百位弟子前說法，當中有一個人咳嗽，他身旁隨即有人用膝蓋輕輕碰他，示意他在世尊說法時要保持肅靜。當時我心裡想：真奇特，真難以置信！這些弟子不須用權力威嚇，完全不用受懲罰但能夠有這樣高的紀律。尊者，我從佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，我曾見一些剎帝利，他們聰明、能言善辯、具有銳利的辯才。他們到處和人辯論，把對方的論點完全摧毀。當他們聽到沙門喬答摩【22】將會到某村落時，便開始籌劃各種辯題：我們先這樣質難他，若沙門喬答摩這樣回答的話，我們便再那樣質難他。當他們聽到沙門喬答摩已經到了某村落時，便去到世尊跟前。之後世尊以佛法來教導、喚醒他們；令他們心中雀躍、歡喜。當他們受到教導、喚醒；心中雀躍、歡喜時便不會提出質難，更不會和世尊辯論。之後，他們還成為世尊的弟子。尊者，我於佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，我曾見一些婆羅門，他們聰明(與上一段同)……

“尊者，我曾見一些居士，他們聰明(與上一段同)……

“尊者，我曾見一些沙門，他們聰明……更不會和世尊辯論。之後，他們請求跟隨世尊出家，成為世尊的出家弟子。成為出家弟子後，他們安住於獨處、知足、精勤、堅定之中。不久之後，他們得到這樣的證悟：俗世人從在家轉到出家的生活，就是為了安住在這無上梵行的圓滿中。他們這樣說：‘我們從毀滅中逃脫出來！我們從毀滅中逃脫出來！過去我們不是沙門而自認為是沙門；過去我們不是婆羅門而自認為是婆羅門；過去我們不是阿羅漢而自認為是阿羅漢。現在我們是沙門；現在我們是婆羅門；現在我們是阿羅漢【23】。尊者，我從佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，兩位工匠【24】仙餘【25】和宿舊【26】是我供給他們的食物、車乘和薪金，是我帶給他們的聲望，但他們對我的敬意還比不上對世尊的敬意。有一次，我領著軍隊外出以測試仙餘和宿舊，我們度宿在一間狹小的屋裡。在當晚仙餘和宿舊兩人一直談論佛法至深夜。當他們睡覺時，把頭朝向世尊所住的方向而把腳向著我來睡。我那時心想：真奇特，真難以置信！兩位工匠仙餘和宿舊是我供給他們的食物、車乘和薪金，是我帶給他們的聲望，但他們對我的敬意還比不上對世尊的敬意，這兩位賢者一定是從世尊的教法中得到很高的成就。尊者，我從佛法中得到這樣的領會：世尊是一個徹底覺悟的人；佛法被世尊完善地宣示出來；跟隨世尊的僧侶都能如法地修行。

“尊者，世尊出身於剎帝利，我亦出身於剎帝利；世尊是拘薩羅人【27】，我亦是拘薩羅人；世尊現年八十歲，我現年亦是八十歲。尊者，因以上所述的種種事情，所以我對世尊作出這樣大的頂禮及這樣深的恭敬。

“尊者，是時候要請辭了，還有很多俗務要辦。”

“大王，若是時候，那就請便了。”

之後，拘薩羅王波斯匿起座，對世尊作禮、右繞，跟著便離去了。

當拘薩羅王波斯匿離去後，世尊對比丘們說：“剛才拘薩羅王波斯匿說完法莊嚴後起座離去。比丘們，學習這法莊嚴，受持這法莊嚴，憶念這法莊嚴；法莊嚴帶來利益，法莊嚴是梵行的根本。”

世尊說法後，比丘們心感高興、滿懷歡喜。

註釋：

1. Dhammacetiya 直譯的意思是 “以佛法作為恭敬的對象”。
2. Bhagava 世尊是佛陀另外的稱號。音譯為薄伽梵，有 “勝利者” 的意思。
3. Medalumpa
4. Kosala
5. Pasenadi
6. Navgaraka
7. Digha Karayana
8. rukkhamula 樹的根部，即樹下。樹下是一個適合禪修的地方。
9. Arahant, Sammasambuddha 阿羅漢和無上正等正覺都是佛陀另外的稱號。
10. yojana 是長度單位。它的實際長度有多種不同的說法，其中一種認為一由旬為七英里。
11. bhikkhu 指受了具足戒的男性出家人，有時也泛指所有一起的出家人。
12. bhante 對佛陀或比丘等出家人的尊稱。
13. ukkasati 發出整理喉頭的聲音，以給他人一種示意。
14. samana 包括佛教和非佛教的出家人，但不包括婆羅門教中的人。
15. brahmana 婆羅門教的宗教師。古印度傳統的宗教是婆羅門教，沙門團體是後起的宗教團體。
16. brahmacariya 廣義指任何宗教的生活，任何宗教的修行；狹義指佛教中的八正道。在這裡是指前者。
17. khattiya 王族階層或武士階層的人。
18. gahapati 有地位的在家人。
19. ayasmant 狹義是對長老、對有德行之人的尊稱。廣義是對任何人的尊稱。
20. indriya 眼、耳、鼻、舌、身、意六根。根門壯健是身體機能壯健的意思。
21. 在古印度中，鹿象徵純潔。
22. Gotama 是佛陀的姓。沙門喬答摩是外道對佛陀的稱呼。
23. “過去我們不是沙門……現在我們是阿羅漢。” 這段的意思是說 “過去我們不是

宗教之人而自認為是宗教之人，但現在我們真正是宗教之人；過去我們沒有完成修行而自認為是完成了修行，但現在我們真正是完成了修行。阿羅漢其中一個定義是指完成了修行的人。

24. thapati 指工匠，也指監督。工匠在古印度有很高的地位，因他們精通於手工及計算。
25. Isidatta
26. Purana
27. 佛陀的祖國是迦毘羅衛國。迦毘羅衛國是小國，受拘薩羅國所管轄。

這篇經文可參照漢譯本《中阿含經》二一三《法莊嚴經》。在經文中，我們可以看到波斯匿王舉出多個實例，來說明佛弟子隨佛修行後所帶來極高的淨化，而且每個例子都有一個相反的比對。當中提到比丘們終其一生都在梵行之中；僧團融洽地生活，各人以善意目光相視；比丘們心境快樂、喜悅、平靜、安於當下；比丘們自律、寧靜；以至到仙餘、宿舊兩人對佛陀的敬意還高於對波斯匿王的敬意等等。

當一個人有了正知正見，改善自己的行為，內心遍滿慈心，清除心中的障蓋——修習佛法或完滿佛法時，人生的質素便會得到提升。這能帶來自己內心的喜悅、和諧，能與人融洽、善意地相處，還會感染他人。波斯匿王因此而深受感染。還有，佛世時期印度社會對佛法能夠產生這樣大的共鳴，當中並非別的原因，亦都是由於佛法能於現生徹底提升人生質素的緣故。所以，在佛法中的修行能帶來人生的淨化，這才是人生真正的快樂和喜悅，真正的價值和意義！



志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選

禪修與靜坐 - 容愛瓊

皈依前，我曾在一佛教書院之文娛班修習靜坐，亦曾因導師之介紹閱讀了一些佛教靜坐參考書。總覺得靜坐與佛教的關係不大。至於老師說的「舌頂上顎、意守丹田、打通任督二脈」等術語，直覺完全是道家修練方法。東方人修學重於內省功夫，即使儒家也重視靜坐，大學所謂：「知止然後能靜，靜然後能定，定然後能慮，慮然後能得」，「靜坐常思己過」等，皆是止觀，比單純的靜坐已深入一層，進入觀的狀態，但儒家並無著重介紹修止觀方法，大概是渾然天成，水到渠成吧！稍為涉獵佛學後，深知佛教自有一套修止觀方法，肯定不是我所知的「意守丹田」，於是便選修了「禪修理論與實踐」這科，以期得到最正確的禪定功夫。雖然是業餘禪修，但我堅持要方法正確，要修佛教的止觀。

上課後，知道修學的是「南傳佛教」的禪修方法，練習目的在於培養內心，保持正

念，以求達到配合佛陀所教授的「八正道」，來提昇自己、淨化自己，最後當然是朝「解脫」的方向邁進了。目的明確後，接著的是修習方法，導師著重於自然、放鬆，即使是坐的姿勢，雖然有它正宗的雙跏坐，但並不勉強、執著。導師說明坐無定法，一切以舒適、放鬆為主。這點是我最贊同的。並非我放逸、懶惰、不肯堅持修習正法，而是我相信坐姿只是手段，不是目的，若爲了執著於手段而影響了目的，是輕重不分，倒果爲因，本末倒置，也非佛教所強調的破執、自在、空性的道理。何況入門的眾生，年紀不同，年輕者骨質柔軟，自可練習任何方法；年紀較長，或者身體有問題，客觀上不可能做到某些坐姿。若勉強去做，則未見其利，先見其害，得不償失；若因而不敢修練，亦有違佛陀普渡眾生，方便接引之意。不固執於姿勢，著重於意念的訓練，我想應該是佛教的禪修與外道的禪修最大分別之處。

除禪坐外，原來還有站禪和行禪，真的是「行、住、坐、卧，都是禪」。禪修可以因時間、感覺、身體需要等不同原因，來調教不同姿勢，靈活運用，以能較長久地保持內心的鬆弛、舒適、平穩，達到維持正念，鍛煉意念的目的，以提昇自己和淨化自己，令禪修穩健進步。我想若禪修只有一法，獨沽一味的坐禪，那麼在昏沉或是腿痛之時，通常會不能集中意念，便影響了內心的覺知。禪修可以採用多種不同姿勢，大概也是佛法契機接引，多門方便之一種。這進一步使我明白到禪修不等於靜坐，其中還別有洞天。

此外，我最有興趣的是慈心禪，這是我除了曾聽老師提及外，從未聽聞的。這應是佛教所獨有的吧！原來慈心禪源於慈、悲、喜、捨四無量心。慈悲是佛教所重視的，中國人所最認識的觀世音菩薩，就是大慈大悲的表表者。我一向以爲慈悲只是待人的態度，就像觀音菩薩，予人以慈悲心爲人拔苦。現在才知慈心也可以對待自己，這是我從未想到的。我雖然一向也善待自己，在衣、食、住、行方面愛護自己、遷就自己、從不作損害自己之事，但一向只是低調進行，從不敢強調是天經地義之事。可能是受了那句俗語的影響：所謂「人不爲己，天誅地滅」，這句明明是貶義詞，一般人怎敢義正詞嚴地提出呢？慈心禪和此俗語的最大分別，是在出發點之不同，慈心禪是善待自己的心靈和精神活動，像願自己健康快樂，內心寧靜和諧，遠離危險，得自在解脫，完全是正面的，對別人不構成損害，與「人不爲己，天誅地滅」那純粹站在物質上，損人利己者不同。而且慈心禪更著重將慈心擴展至別人身上，由自己喜歡的人，推至一些中性的人，再擴展至憎厭的人，一步一步地推開去，以達到推己及人的目的，慈心禪應是無緣大慈的起步了。在修習慈心禪的過程中，我最欣賞的是願自己內心得到平靜和諧這一點，這是我歷來所忽略的。我原以爲對待自己已夠好了，那知我只著重在物質方面，只是在能力範圍內給予自己最好的生活，忘記了心靈平靜這最重要的一點。心靈平靜用現在最流行的術語說，就是減壓，人若充滿壓力，則一切物質享受亦不能帶來快樂。快樂的源泉來自心靈的寧靜，而寧靜則來自無所求，不過份的追求名利，才能知足常樂；反樸歸真，才是真正的善待自己。如何才能使內心寧靜，實在是一門很高深的學問，幸好現在已找到一個方法，希望能藉著慈心禪的修習，能達到真正愛護自己這個目的。而且修習慈心禪的人，目的不在個人，更要把它擴展出去，直至每個人身上，這對改善我們的人際關係，有很大的幫助。在香港這個充滿自私、擾攘、對抗，漫罵、指責的社會中，慈心禪實在有大力推行的必要。



同與異 - 思

人觀察事物每每喜歡觀察該人和事與其他的人和事的不同之處。並且會賦與該不同之處一個價值——好的或不好的。

我們觀察一個人每每喜歡說該人怎樣好或怎樣不好，但我們從不觀察該人與其他人同樣是人，他們都有人類的共同點——有優點和缺點，有善良心和自私心，會愛會恨，尋求快樂，懼怕痛苦，有生，有老，有病，也會有死。不觀察共同點的結果是：不曉得體諒別人，不接納所有人，終日只會喜歡某人或厭惡某人，最後只會令自己身陷愛與恨的漩渦中，永無寧日。

我們觀察一個宗教（被公認為正統的宗教）也喜歡說該宗教怎樣好或怎樣不好，但我們從不觀察該宗教與其他宗教都同樣是人類的宗教，有著共同的地方——為人類謀求幸福，為世界謀取和諧，令有苦痛的人得著安寧。

佛教有南傳、北傳和藏傳。每個傳承內亦有不同的派別和修行的方法。我們仍是喜歡觀察它們的不同之處，說這樣好，那樣不好。我們為何不觀察它們全都同是一個宗教——無論是那一個傳承，那一個派別，那一個方法都是以無常、無我、慈悲為中心，都是令人們趨向解脫的。

以上只舉數例，我們細心留意就會發覺實例觸目皆是。我們應要先觀察事物的共同點，然後才有能力適當地面對處理那些不同之處。

差異是遍一切處的，而要認識這些差異的同時，也要學著去看那些共同之處。……學習去看一切事物潛在的共通點，一切是如何地完全平等、真實空的，然後你才會知道該如何有智慧去處理這些明顯的差異。可是也不要執著這個共同點。

《寧靜的森林水池》第 45,46 頁 ——阿姜查





無 嗔 - 鹿

在日常生活中修習，不難觀察到自己生起嗔怒心的時刻。例如，經常要親人、朋友或同事接受自己的意見和見解。當他們不接受時，便生氣、苦惱、怪責他們。有時候還會找些藉口，如在這件事中我明明是對的，道理是充份的，他們還是愚昧地不聽從，他們真不合理。經靜心觀察及反思，卻常發覺愚癡的原來是自己，因為心以自己的經驗與見識為事情製造了一個見解、一個模型，認為既然這見解與模型適用於自己，便必定適用於別人。起初發覺這誤解，便會怪責自己。嗔怒心像是一波未停，一波又起。

幸好還記得葛榮導師的一句話，就是請各位同修「以最友善的方式學習成為自己最好的朋友，當你知道如何與自己交朋友的時候，你便會知道如何與別人交朋友」。於是便學習友善地原諒自己，沒有給自己減號。與其執著錯誤不放，不如友善地向它學習。經驗證明了每當對自己真誠深切地友善，心便自然會生起一種祥和的感覺，心由被很多複雜的情緒充積變成柔軟、有空間。

當經過長時間一次又一次的訓練，漸漸發覺到其實每個人都是走同一條路，就是從錯誤中學習，繼而漸漸成長。不過，在禪修前，往往會犯同一個錯誤很多次，還不改過，祇顧為自己找藉口，將責任推到別人身上，甚至社會身上。禪修後，卻犯一些小錯誤已知道要向錯誤正面學習，把自己從犯錯中所受的苦減少，繼而將周邊受自己影響的人的苦也減少。

轉眼幾年的時間過去，發覺自己已付出了絕大的努力去訓練心不去盲目追隨貪嗔癡的習性走，雖比以往有很大的進步，但有待改進的地方依然很多。這說明習性之強，是需極長的時間與耐性才能把它減弱。當察覺到這點的時候，心自然對這位好朋友心生慈心，了解到他的努力，他的進步，但仍然處於需要更多時間、努力、耐性的境地。

再抬頭看見周邊的人，無論認識的或不認識的，跟自己一樣，沒有分別，都是被各自的習性所困，祇是形式和深淺程度有所不同。

既然自己也要用這麼多的努力，才能減弱這麼少的習性，那很容易便可以諒解別人的習性，友善地原諒別人，不會再因為見到別人的習性而驚訝。明白到這個被習性所束縛的人，跟自己一樣，都是正在受苦的人。若他繼續執迷不悟，也跟自己一樣，遲早會為他所犯的過錯負上責任，得到應有的教訓，從這些教訓中成長。

當清楚明白到這人並不是他表面上的威風，也明白到他將要承擔他行為的全部責任，自然便會對這人心生慈心，友善地原諒這個正在受苦的人。就算沒有甚麼可以幫得到他，最少亦不用情緒去反應他，不去增加他的苦，也不增加自己的苦。當你真的明白時，或許你會默默地、友善地祝福這人，祝願他將來無需承受太大的教訓便會醒覺。

當然，這並不表示任由他胡作妄為，傷害自己。當心真的祥和、有空間時，很容易

便明白雖然沒有了情緒的反應，但仍然需要回應事情，處理事情。葛榮導師不是曾多次提醒各位同修無需「反應」（react）但需「回應」（respond）。

例如有人對自己提出不滿或投訴，沒有嗔怒心並不等同像失了聲一樣光坐著，或去默認一切。當心不被嗔怒的情緒充積時，心就不會馬上為自己找藉口辯護，而是有空間有耐性地會去聆聽，了解這人的不滿或投訴有沒有根據。若有根據的話，便友善地自我檢討。若沒有根據的話，便去解釋，有需要的話還可以顯示出嚴厲和不客氣的姿態與立場，但目的並不是必定要別人同意或接受，而是好好去履行任務，這任務便是將自己的理據有耐性地一一陳述。若別人接受的話，非常好。若別人仍然不接受的話，亦非常好，因為自己已好好地將該任務完成。你記得葛榮導師曾講過「重要的是所付出的努力，不是其成敗」這句說話嗎？若你真正明白這句說話所包含的大自然法則，或許你會發現，當你一次又一次盡力履行任務後，無論成果，你的心已漸漸成長，在漫長的修行路上又跨出一大步。

請各位同修都嘗試以友善來了解你自己這位好朋友，繼而學習以友善來了解別人，進步會因應各自付出的努力自然而來，利己利他。這條修行的路必須我們自己一步一步的行，沒有別人能代替我們行這條路。祝願各位同修都盡自力走上這條邁向光明的路。



最後 14 堂星期二的課 - 讀書人

作者：Mitch Albom

譯者：白裕承

出版：大塊文化

一個生命的逝去往往會對別的生命有深遠的影響。

一名大學畢業的年青人經歷數載的處處碰壁，變得世故老氣，把離校前貢獻世人的理想拋諸腦後。突然，他最喜愛的一個舅舅——他孩提時代學習的楷模——以 44 歲之英年死於胰臟癌。舅舅逝世令他的生命改變了——時間對他來說變得很珍貴。他努力奮鬥向上爬，數年後的他已名成利就。

沉醉的日子匆匆而過，中年的他在一個晚上偶然得悉自己大學時的一位恩師身患絕症，距離死亡的日子只有五個月。這個消息令他的生命再次改變——他每個星期二去上恩師一生所教的最後一門課，地點在老師家，不用教科書，課目叫作生命的意義。恩師用自己的人生體驗來教，而上課的學生只有他一人。內容充實：

1. 學會死亡，才能學會如何生活：要面對死亡，死亡隨時會降臨自己身上。如能常懷此念，我們對身邊的一切人和事都會如第一次接觸一樣——用心去觀察、去聆聽、去了解、去溝通、去接受……我們將生活在另一個新世界。
 2. 沒有體驗，那有放下（不執著）：我們要放下情緒（愛、恨、憂、悲……），就先要全心投入體驗情緒，要了解它們，知悉它們是怎樣的東西。這樣，才能輕盈地放下它們，超越它們。
 3. 現代的社會文化不斷欺騙我們，誤導我們，讓我們追求一些表面上是快樂，實則是痛苦之源的東西。
 4. 還有很多很多的課題：愛心與同情心、擁抱衰老、感情與執著、寬恕、婚姻…… 等等。
- 完成 14 堂課的他深覺今是而昨非。在某個星期二的早晨，他與恩師於墓園告別。而他則繼續上他的人生之課。

（註：本書國內有另一譯本——書名《相約星期二》譯者為吳洪，由上海譯文出版社出版。）



框框 - 晴

我們的思想可以很開放，我們能尊重不同的觀點，包容不同的行為。我們不認為自己的認識夠全面、看法夠客觀，因此願意聽取不同意見；我們雖然不認同某人的觀點，但仍尊重他的想法，了解他的立場。正如我們未必選擇同性戀，但尊重及接納同性戀者；我們不信奉某宗教，但仍接納別人跟我們有不同的心靈需要；上司跟我們存在矛盾，但我們了解到在他的立場上，他的行為是合理的。

但有些想法我們是絕對堅持的，例如使用電腦很困難；我不懂煮餸；這種藥不行的，副作用又多，我必需採取別的療法；這件工作很煩，可以拖延就盡量拖延不做；我無法原諒他，因為他的確錯得很；我不喜歡目前這情況，但離不開，因為沒出路……我們認為它們是事實，因此完全談不上需要質疑或改變，當然也沒有別的可能性可以考慮。

我們認為最真實的其實往往就是最牢固最不易察覺的框框。
我幸運地嚐到了一次打破框框的滋味，那是關於我對管理下屬的看法。

畢業後我的首份工作幹了三年幾，經驗十分不愉快。我認為上司們只是對我壓迫、壓迫、再壓迫。至於我管理下屬更是無能為力。我既沒有權力解僱他們或令他們取悅、

順從我，又不想惡言相向或咄咄迫人。我與下屬間似乎永遠存在解不開的矛盾，工作總是幹得不太滿意。我認定人事管理是邪惡的東西，只是權力、金錢、壓迫、操控的混合品。我永遠不懂人事管理，也不想擔崗這工作，我對它討厭加恐懼。

後來我轉了工，那裡沒有下屬要我管理，上司也沒有對我多加控制或壓迫，他們視我為組內的一份子，我與他們沒有上下高低之分，工作氣氛很和諧友善。但我依然對人事管理恐懼及厭惡，即使偶然需要帶領一些人工作，我也會感到不安。我甚至寧願一世不升職，也不願管人。

直至數個月前，我有了改變。上司推薦我讀一個督導下屬的技巧的短期課程，學費全由公司支付。心裡雖然極不想讀，但又完全沒理由拒絕。雖然我一直不相信人事管理，但上課前我竟對自己說：「即管聽聽那些人說什麼，合不合我意其實也無妨。」就是這話令自己踏出了第一步。

起初上課時我認為導師都不懷善意，教的技倆不過為了壓迫下屬，即使說得多漂亮也只是虛偽或不可行的理論。但漸漸地我開放了自己，以坦誠及尊重的態度去認識導師的教導。我發覺雖然人事管理最終目的是令員工的表現配合工作，但當中也講求溝通、照顧同事感受及需要，讓同事有空間發揮所長等。導師講解的教導跟我一直堅持的想法完全是兩回事，我無法否認他們的意念及合理的分析。他們與學員分享了很多實際經驗，還提供了很多實質而正面的人事管理方法。

原來人事管理可以很積極、很正面，我一直認為我找到的是事實，怎料到其實是偏見！

當我們確信一些事情、感覺、概念為真及正確，當我們認為我們別無選擇因為事情就是如此時，請提醒自己，世界那麼闊，一定有很多可能性，也有很多東西我們完全不知，亦請謹記我們的心有力量換很多不同的角度去面對及處理事情。





夜半風鈴聲 - 山林客

秋涼天氣，酷熱稍減，夜涼如水，天上繁星點點，難得有機會遠離繁忙都市，獨居山上。幾個月來已漸漸習慣山居，感恩同學們的支持，談談山上一些體驗與大家分享。

荒廢多年的山上空屋，屋外亂草叢生，望而生畏；多年途經該處窺望屋內，裏面一片凌亂，頗感陰森。想不到今天就坐在這空屋露台遙望點點繁星。

初試住山，恰巧借用該屋，可算是一個學習布施的機會，反正在山上工作，同樣可以禪修，抱負將道場修復，誰用來修行也不管，本著修行之道，當下做好責任。

炎夏清早，帶備乾糧，經兩個多小時路程上山往清理屋外亂草。今天真痛快——不是我，而是那些蚊蟲，而我呢？心內難以平伏的憎恨，在心底不停湧現。為何我給您血，還要留下痕癢苦惱於我，豈不是對我很不公平。本來被蚊咬只是身體的癢，不知道瞋恨心動，變成心不自在。

帶著不甘心情回家，途中遇見一位出家人，我問他們在山上被蚊咬有何種滋味，莫非他們不怕蚊。他說：「山上蚊咬是小煩惱，山下亦有山下的煩惱，看你如何取捨。」

個多星期的工作，只可以清理屋外一小部分雜草。但每天舟車勞動，身體覺疲累，這樣下去並不是好辦法，心忖要多久才可以將這破屋修妥，不如提前搬進屋內居住。

第一個晚上，入黑前備妥一切，躲進床內放下蚊帳。天色漸暗，對陌生地方的恐懼感緩緩升起，強在床上靜坐，內心亂作一團無法入靜，或許用慈心禪有所幫助，心念果然舒緩多少。夜更深，睡意濃，心怕一人在屋中。突然屋內傳來鼓聲，真要命！風鈴聲又隨風飄起，叮叮噹噹，噹噹叮叮，由遠而近。思緒紛飛，陰影重重，恐懼陣陣。緊閉眼睛，無膽張開眼觀看，整個人已被恐懼溶化。緊握被單包裹著整個身體，半點不敢放鬆。如此難忘的長夜終於度過——晨曦展露，翻開被單，汗水將整個身體濕透。陽光照耀的早上，放膽在屋內查看究竟為何昨晚這麼多怪聲，原來風鈴就掛在佛像旁邊，還有一個鼓在它左近，可能鼓放得不平，風動引起鼓聲，即時覺得鬆了一口氣。

第二個更難捱的夜晚，照樣靜坐至夜幕低垂。外面蟲聲不絕，雖然聽見屋內有輕微鼓聲，之前經驗認知，所以內心還可以稍為平靜。不久又聽見有物件被碰撞聲音，聽清楚實在有東西在蠕動，童年聽聞的恐怖故事幕幕重現，那時差點兒心也跳了出來，渾身發抖，唯有坐以待斃。睏倦地不知坐了多少個小時，直至天亮。

經過兩晚失眠，心力交瘁，心想長此下去精神受困，實難堅持，歸家作罷，早走早著。懷著失望心情步出山門，抬頭山門兩則一對偈句「道心惟微唯精唯一」「天性常住允守厥中」，略思其義似明燈般導出指引。回家再三反思，今天退心不肯面對恐懼，他

朝可否再有勇氣獨處，豈不是只懂順境禪修。現在這個住山考驗，正好提供學習獨處機會，學習逆境禪修，必定要把持信心，重投山居。

再次返山的第三個晚上，屋內同樣傳來怪聲。由於偈句的啓發，有毅膽壯，敢於面對，內心恐懼化淡；加上不停提起正念，就以聲音作禪修對象，靜心觀察，不加聯想，像病遇良醫，這夜終於安度，更難得有幾小時入睡。

自此雖然可以入睡，但怕睡覺中容易失念，恐懼乘虛而入引致做夢驚醒，所以猛提正念於睡覺前，恐懼因而不能再成爲夢鄉常客了。

直至某一個清晨，天還未亮，在床上靜坐，見近處黑影掠過，剎時心跳加速，定神看床前窗台俯伏一隻貓兒，心裏恐懼感隨即釋放。原來以前是您作怪，弄得我差點心膽撕裂，或者這裏是您的家，現在被霸佔，回贈恐懼給我。

幾個月慢慢適應，發覺恐懼已減退；現在晚上在屋內走動也不成問題。就算有任何突發性聲響，如果自我不製造故事，不加聯想，當下恐懼感似行雷般，隨即起，隨即止；聲音只是聲音，恐懼就是恐懼——很簡單的只是面對。



(+) 與 (-) - 淨智

正與負，正面和負面的看法和評價，給與自己和他人正和負的看法和評價，是我們平凡人每天都離不開做的事。這種經年累月的習氣究竟在生活中起了什麼作用或影響呢？對於在禪修中的朋友，我們應如何面對及處理種種評價呢？

當自己或別人稱讚自己時，未經禪修訓練的心必生起一種飄飄然的感覺，「自我」亦自然膨脹起來；反之當自己或別人責罵自己時，心裡會或多或少起一種抗拒、難受或瞋恨心。換個位置，當自己讚美或責備他人時，若出發點非純然爲對方好，就會變成阿諛奉承和滿足自我的行爲。一天裡受著這些看法和評價牽動我們的情緒，對禪修朋友來說是種障礙。心得不到平靜更遑論發展什麼的「覺知」和「正念」的質素了。

若要真正跳出無建設性評價的束縛，首要用禪修者心態，留意心對這些外物起的反應；把有建設性值得學習的部份保留，多餘無益的部份刪除，心才能超脫無意思的評價，而慢慢走向穩定平靜的境界。

朋友們要在平日生活中，切實生活禪的工夫，請多留意自己在身、口、意三方面的習性，積聚在心中不良的訊息及障礙自己成長的思想，當下就要剷除，從而建立起正面的人生觀及積極的成長心態。

「菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處惹塵埃。」心裡放什麼，自己的世界就變成什麼。要有良好的習慣，在學佛的路上幫助自己離苦得樂。日常多養成良好習慣，將身、口、意去蕪存菁，對人對己去除無建設性的（+）（-）的評價是走向解脫路上重要的一環。願大家能發展及保持一顆清明心，「見山是山，見水是水」，活在當下，心境平和。



慈心禪的修習 - 念

和其他的南傳禪修法比較，葛榮導師是非常強調開展和培育慈心的。他除了建議我們要經常保持正念外，慈心禪在他的教導中是佔很大比重的。葛榮導師常教導我們學習運用慈心和自己相處，善待自己做自己最好的朋友。

在這充滿壓力、利害衝突的社會裏，生活令我們不自覺地變得像刺猬般經常豎立起身體上的刺。這令到自己筋疲力倦，亦令到四周的環境充滿緊張。正如修習出入息念能強化我們的正念一樣，修習慈心禪能軟化我們的身心，持續地去修習，能令我們感受到生活四周的環境氣氛變得友善和諧。透過慈心禪的修習能令我們真正感受到除了自己之外，沒有人能夠成為比自己更要好的朋友，能得到內在的滿足；就算得不到別人的關愛和重視，也不會自憐或感到失落；更能超越一些內心的恐懼。

慈心禪的修習首先是祝願自己，讓自己感受到自己對自己的友善，然後再去祝願別人，感受對別人所生起的友善。在過程中去觀察究竟是對自己較容易生起友善的感覺，還是較容易對別人生起友善的感覺是十分有趣的，這能夠令我們真正去認識及了解自己。當我們懂得友善地和自己相處成為自己最好的朋友時，會明白自己真正的需要、接受自己和知道什麼才是真正對自己有益的行爲。繼而會明白別人、體恤別人和作出真正對別人有益的行爲。一個人不懂得愛惜自己又怎麼會懂得愛惜別人呢，這是要在不斷的學習中去體會的。

道理上是明白修習慈心禪的好處，但當要修習起來時似乎又不容易，往往會遇到一些困難令到一節慈心禪還未完結便放棄了。例如：當在內心祝願自己和別人時好像在唸書似的，心裏一點感受也沒有，甚至會有不耐煩、厭惡的感覺；不斷有其他念頭走

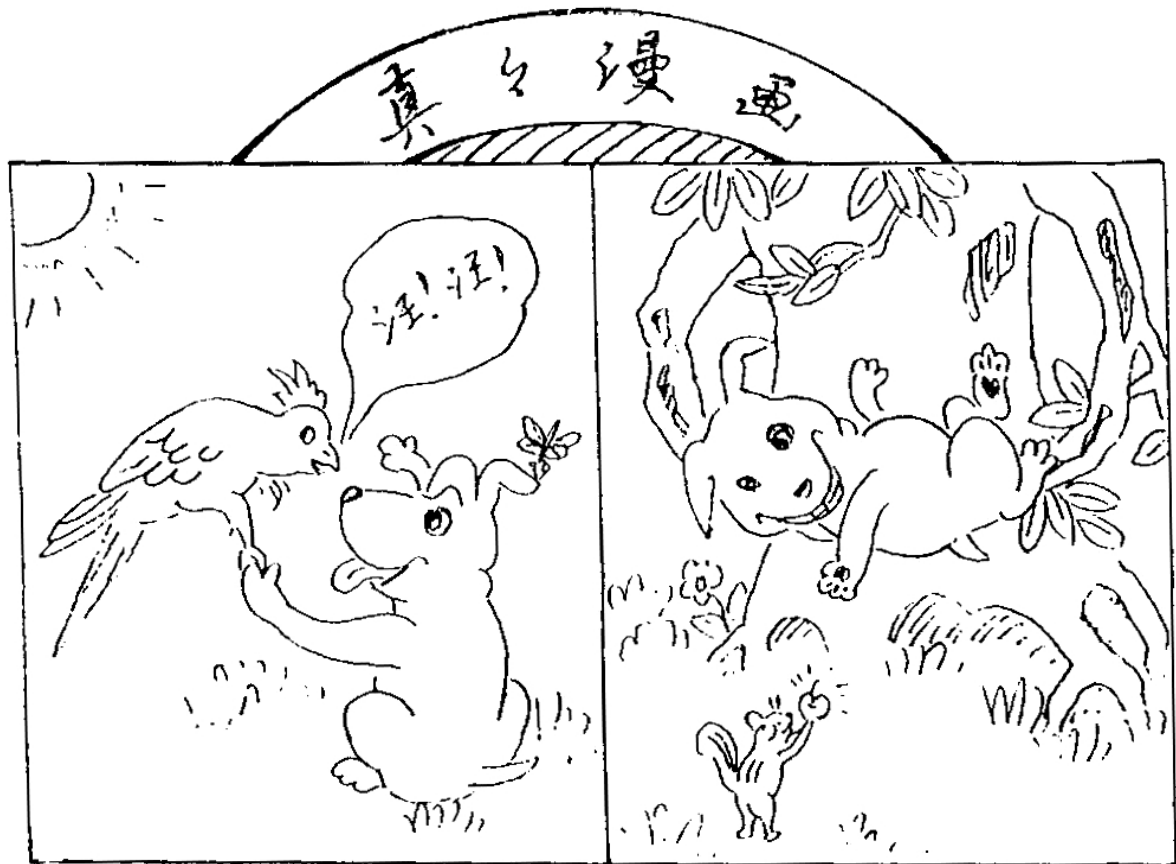
進來，忘記了剛剛唸到了那裏；得不到以往修習時曾經經驗過的平靜、舒暢的感覺而感到沮喪；提不起勁來，當身體放鬆後，唸不到三兩句說話便昏昏欲睡；有疑惑，內心會和自己對話（這樣說幾句話便真能夠變得健康快樂嗎？他每天抽這麼多煙怎會變得健康呢？我不是在自欺欺人嗎……）。

以上種種問題，就好像修習其他的禪修方法或出入息念的時候，初期會因不同性向的人必定會遇到不同的障礙。記得自己最初跟隨葛榮導師修習慈心禪的時候，在他的帶領下很多時會馬上感到身心變得柔軟、舒暢和平靜，但當自己回到家裏嘗試修習的時候就沒有這種感覺。感到很沮喪，懷疑自己沒有慈悲心。後來正要打算去請教葛榮導師之前，突然自己明白到問題是出在自己的預期，以為修習慈心禪就必定會生起那種舒暢平靜的感覺。有平靜舒暢的感覺才是成功的，沒有那種平靜舒暢的感覺便認為自己做不到慈心禪，有挫敗感。事實上修習慈心禪有時是能夠馬上令內心軟化，感到平靜安詳，但有時是什麼感覺也沒有的。後來學習禪修時間久了才知道禪修不是只在我們盤腿坐下來那一個小時的事情，這一節修習坐下來的身心反應完全和我們日常生活的習性有關，而且互為因果。一天繁忙的生活後，在身心的疲累還未回復的時候，修習慈心禪遇上困難是令人理解的。但一個有經驗的禪修者他會明白，無論任何時候在禪坐中也會出現昏沉、掉舉、貪、嗔和疑惑的障礙，只要不覺得這些問題是一個問題，或是困難的，只須持續去修習，心力是能夠被訓練出來的。因此修習慈心禪的時候，無論當下身心生起任何的反應，只要我們都能夠友善地接受，有耐性地完成整節的修習，在這過程中不就是已經培育了慈心了嗎。

另一方面，不要驚訝修習慈心禪後自己仍然會生起鬪怒的情緒，要明白習氣的改變是一個過程，當能夠友善地接受自己有鬪怒的情緒生起而再去觀察一下時，你必定會體會到情況正在改善中，若以前遇到同樣的情況一定會生起比現在更大的情緒和這情緒會延續更久才能夠消失。

在睡覺前或睡醒時，每次靜坐的開始當內心安靜下來和日常生活中當身心稍為可以安閒下來的時候，或者當內心感到喜悅、溫馨時都可以花五至十分鐘的時間在心內默默地去修習。每次的修習，就好像今天剛剛才學會修習慈心禪似的抱著嘗試去做的心態，全心全意地去做；對於那種平靜舒暢的感覺，我們不須要預期它有沒有出現。有的話很好那是一份獎品，沒有的話也沒有問題，因為那不是修習慈心禪的目的。

我們在培育覺醒、正念的同時，亦不應要忽略培育慈心的重要性。慈心能滋潤我們的正念，更能為修行帶來喜悅和推動力。慈心禪是用來培育慈心的工具，只要我們不斷努力地去修習，結果是我們的氣質會漸漸地改變，內心變得柔軟，令我們更有能力面對任何不快樂的感受。



只要重溫那純真赤子之心,就很容易與大自然溝通了。其中喜樂無窮,這是心靈上的環保啊!

烏普禪修導師與葛榮居士的對話 -- 有關禪修與觀空

- 陳積譯

問 — 烏普居士（現任「尼藍毘禪修中心」總幹事及首席導師）

答 — 葛榮居士

1. 問：什麼是禪修？

答：它是去了解身與心的運作，從而把那自己製造出來的煩惱除掉的一門功夫。

2. 問：那它（禪修）是否與「生物學」及「心理學」所探究的內容相同？

答：在「生物學」與西方的「心理學」中，煩惱的最根本起因——「自我」這東西並未有去除。

3. 問：你可否描述一下現今世上普遍流行的禪修方法？

答：以佛教的名相描述，大部分的禪修方法皆是「三摩他」(Samata)或稱「專注力之禪修」。

4. 問：在「三摩他」(Samata) 中有什麼發生？

答：它是一種心的專注。

5. 問：那有什麼作用？

答：在此當中，被稱為「五蓋」的「貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑」會被暫時壓伏。

6. 問：這些作用與日常生活有何關連？

答：由「三摩他」(Samata) 中所得到的定靜可使人從容面對生活上的難題，及可以覺察到煩惱的升起。

7. 問：既然人們可藉此「專注禪修」之助能鎮定地面對生活中的難題，那何需「直觀禪修」(Vipassana) 呢？

答：「直觀」使人認識到「三摩他」能壓伏的五蓋(煩惱)的三大特性——無我、無常與苦。【譯者按：謹此作一補充，在原始佛教的觀點上，「直觀」可使人證悟世間一切皆是無我、無常與苦的。】與「三摩他」可帶來止靜不同，「直觀」可使人深深體認一切皆空；這給人帶來深度的平靜，不會為生活的改變所動搖。可以說「三摩他」培育出「覺知」，「直觀」培育出「智慧」。以上兩者皆可運用於生活中。

8. 問：那是否「三摩他」所帶來的止靜是勤於禪坐之結果，而「直觀」所得的平靜是由於有所證悟？

答：是。「三摩他」是屬短暫，「直觀」則可恒久。

9. 問：現在你帶出了「覺知」與「智慧」兩種禪修境界，可否對兩者闡釋一下？

答：對此我以經教中一個比喻闡明：「覺知」就好像一位外科醫生探知到需施切除手術的腫瘤的位置，而割除腫瘤就是「智慧」。

10. 問：可否請你用日常生活中的實例來再多闡明一下？

答：讓我再解釋「覺知」與「智慧」之別：如果「覺知」在，人可知道「忿怒」的升起；如果「智慧」在，那人會認識到「忿怒」這東西沒有「物主」，它是「空」的。

11. 問：根據上述經教中的例子，「智慧」是否用來除掉「忿怒」？

答：何時有「物主」，何時才有「忿怒」這等不良質素存在。當「智慧」現前，它們便被連根拔起。

12. 問：你談及「沒有物主」，那「忿怒」是否自然而生？

答：不是。它由因緣而生。

13. 問：你說「忿怒」沒有實質，但當有「忿怒」時人會感到充滿能量，忿怒與憎恨甚至可殺死千千萬萬人！
答：在證悟之前，所有心中的不良質素都像很有力量。但證悟後，除「一切皆空」外還有什麼？【譯按：佛教所謂的「空」並不是指「什麼也沒有」，而是形容世間一切皆是無常及無我——沒有實質的。】
14. 問：認識到心中的不良質素如「忿怒」等是有因而生及它們是空的有什麼好處？
答：如果一個人體認上述道理，則「忿怒」不會繼續存在。「擁有忿怒」本身便能滋養「忿怒」的延存。
15. 問：傳統佛教強調要盡最大努力去徹底清除心中不良質素如「忿怒」等，但你的教法好像與之大相逕庭。
答：在那類著重「專注禪修」的傳統教法中，那是必要的。但在「直觀禪修」中，像我已說的那樣要對心中不良質素持開放態度並認識它們是空的。
16. 問：你所說對心中不良質素開放，是否表示屈服於它們？
答：不是。持開放態度並不表示壓抑它們或放縱它們。
17. 問：當人心中對某事物有所執取，那如何做到如上述的「開放」？
答：(甲) 當你見到心愛的食物時，感到貪欲升起。然後你認為貪欲是壞東西，按捺自己不被它驅使你取吃該食物；又或你縱欲地取吃如儀，這都不是我說的「持開放態度」。如果你能靜心觀察貪欲如何升起，停留多久，及最後逝去，這才是正確的對貪欲開放。
(乙) 另外一個方法就是對這貪欲作反思，直探這貪念的本質。
18. 問：在某些禪修法中「反思」等同於把心中的經驗「標籤」：當你有「瞋恚」升起，你便說「瞋恚」；「貪欲」升起，便說「貪欲」等。而你所說的「反思」卻是深入心念的核心，怎解？
答：我所說的「反思」是一種探究事物原來本質的方法。「標籤」是另一種禪修法。
19. 問：請問如此的「反思」會有什麼發生？
答：當深入反思「貪欲」，便明顯地見到它與我們的過去經驗及觀念相關連。
20. 問：你可否詳細闡明一下？
答：舉個例：對雪糕的貪愛其實與回憶有關。當你在往日品嚐雪糕時你曾對它的美味起了一個內心反應(reaction)，現在的貪欲其實是那反應所引發的一個觀念(concept)。今天當你見到該食物時你不僅只是對它辨識(recognizing)，你內心裏會再產生對那美味的反應。「直觀」可使你了知心中的「認知」(perception) 與其他心的運作如觀念(concept)、立論(argument)、反對論點(counter-argument)及身體感官

的覺受(sensory perceptions)等的分別及相互關係。【譯按：上述的「其他心的運作」在巴利文中稱爲 ‘Papanca’ 。】

21. 問：這裏你談到一些深奧的詞語如認知(cognition)、觀念(concept)等等。請你開示它們的真義。
答：認知(perception)的目的其實是當你見到雪糕，就辨識(recognizing)到它是雪糕便是了。跟著心中所產生對雪糕的貪欲其實是由認知後加上一連串過往的經驗、回憶及觀念等所建構出來的。如果沒有了上述一連串的心理建構行爲，則便沒有「貪欲」這東西產生。
22. 問：那如果有人因吃了某種食物而患病，下次他再遇該食物時只是去辨識(recognizing)該食物而忘了它是有害的，那豈不糟糕？
答：記憶(memory)是另一回事。他可以去記起該食物，避免吃它而不會發展出與該食物的各種糾纏。
23. 問：你是否說記憶(memory)不會引起問題？
答：是的。
24. 問：一個人曾經驗過一件十分痛楚的事，就算今天憶起此事也令他有同樣的痛楚。這是否記憶(memory)所造成的呢？
答：一個人曾在他母親死亡時感到極大的哀傷，但 50 年後當他回憶起此事時可能已無此感覺。這不是說明回憶裏是沒有痛苦嗎？
25. 問：「時間的洗刷悲傷」與「由直觀禪修之證悟而滅苦」是否有所不同？
答：在第一情況中(時間的洗刷)悲傷可能會因時間的過去及心靈消磨在其他事情中而慢慢消逝。但在「直觀」中一旦你認識到你並不擁有該苦惱，那苦惱並無實體，就在你證悟「它是空的」之時，苦惱就當下熄滅。
26. 問：是否「時間的洗刷」只能適用於某一事件所產生的苦惱？而「直觀」對某苦惱的了悟能使人終生受惠？
答：可能是對的。但偶然的證悟未必能延續終生。人能破除多少「自我」則能滅除多少煩惱；只要何時有「自我」存在，就何時有煩惱。
27. 問：在以上佛法的討論中你已闡述過我們如何因記憶而產生憂悲苦惱。那可否請你闡釋什麼是「活在當下」？
答：所有「思惟」皆與過去或未來有所連繫。而「活在當下」就是一個沒有「思惟」的心境。
28. 問：但這會有點困難。「六根」對外境的辨識有賴過去學到的知識，如果我們要去辨識某事物而發覺此過程已與過去有連繫，那是否仍算「活在當下」？

答：仍是，只限於該事物與過往事件之關係。但就如「諸法無我」等概念也不應存於心間。

29. 問：一些傳統的教法要求我們破除對世間的物質諸如良田大宅，美女俊男等的執著。但老師你由始至終卻強調去證悟我們並不擁有心中的思惟、感覺、概念等，強調認清它們的空性。請問以上兩條道路有何不同？

答：一個內心沒有執取的人還會執取身外物嗎？但一個人只限於認識身外物有苦、空、無我的本性，會使他滯於通往涅槃之道的半途。

30. 問：那老師你認為身體是屬於身內或身外呢？

答：是身內。

31. 問：禪修者應否擁有一點佛學理論呢？

答：所謂一點的佛學理論並非指窮經究典。一個人如能找出自己的癥結所在及其對治方法，無論那些發現是來自禪修老師或書本，這都已經足夠，並且是必要的。再多的佛學理論沒有必要，它只是理論的積聚；有時甚至是禪修過程的絆腳石。（完）

止與觀：大師們怎麼說？（下）

Ven. Visuddhacara 編輯 / 鄭栢青譯

班迪達法師（Sayadaw U Pandita）

班迪達法師（1921 年生），曾經受教於馬哈希法師座下，至今已經教導內觀達 30 年之久；他除了在緬甸積極的教導之外，自從 1984 年起，也在美國指導過好幾次 2 至 3 個月的密集禪修，他也在歐洲、澳洲和亞洲指導。班迪達法師嚴謹且正確的指導，備受尊敬，如今已年屆七十，仍然誨人不倦。

羅摩·達斯（Ram Dass），一位美國宗教教師，前哈佛大學教授，他在 1985 年的美國內觀雜誌「心的探索」（The Inquiring Mind）裡，發表一篇文章，對班迪達法師的教導技巧，給予一個有趣的評價。羅摩·達斯在美國定期指導心靈研習會及密集禪修，也參加班迪達法師在美國及緬甸指導的密集禪修。他的經驗，在「心的探索」中透露：「……而後，我所看到的班迪達法師真是一位大師，心的分析師，心的科學家……我真的感到他是一位大師，他已經聽心達 35 年之久。我看到他了解我的內心就像一部電腦把心列印出來。他看到我的心走向哪裡——記憶、幻想、計劃——整個結構……我看見整個方法（如：內觀）是如此絕妙——如此的絕對地燦爛。我所看見的是它給我的首次

的機會開始去看一些敏銳的心的狀態，而滲透我的整個宇宙，這是我從未認知的存在，因為我從未能到達環繞他們的邊緣……我離開時一無所有，但敬畏這方法……我看見我的心的本來面目，比以前我所曾看到更清楚。」

班迪達法師的教法結合了學術與實修經驗。在 12 歲他就已經當和尚，學習巴利文、三藏經典，論譯及註疏，也通過所有經典的考試，上至阿毘範師（Abhivamsa）的水準，這在緬甸佛教界像是博士學位，班迪達法師能夠說出有根據的理論和修法。他在馬哈希法師指導下經歷了密集禪修之後，從 1955 年起迄今他自己獻身於內觀教導。美國智慧出版社（Wisdom Publications）和錫蘭佛教出版社已經發行班迪達法師的一本書《就在今生》（In This Very Life）。

評論純內觀禪修者的處境，班迪達法師 1987 年在緬甸馬哈希禪修中心對學員的開示中有一次提到：「在佛陀的時代，有些內觀禪修者全然不修習奢摩他禪定（譯按：《雜阿含》第 347 經〈須深盜法經〉可印證此說）。這種修法就是所知的純內觀禪修，也是禪修者所知的平淡內觀（sukkha vipassana）（平淡的觀察——平淡是因為它沒有禪定境界），當然，一個已成爲不還果或阿羅漢的人，他毫無困難地可以修習並達到禪定境界。這裡有一個要注意的警訊，就是禪修者可能會執著奢摩他禪定，而不向從存在中解脫（bhava vimutti）的崇高目標進展，因此教導：決不允許心散亂在外，也不停留在內。」

班迪達法師也教授慈心觀，這是純奢摩他禪定的一種，以下有段相關的評價：「大約 20 多年前在錫蘭，我遇見一位在家信徒，我教他慈心觀之外，又教出入息念，他修習奢摩他後，深受鼓舞，他責怪我在以前不曾教他這修法，把自己比喻爲舍利（Sari，舍利弗長老的母親），舍利也責備她的兒子沒有教她「法」。「爲何我們把慈心觀夾在內觀之間？因爲它扮演保護的角色，就像一個加入戰場的人躲在護罩後面以免暴露的危險，或是乘船過河來取代游泳。」

「有時內觀禪修者可能對修法厭倦了，且很難達到定力和智慧，有頭部發燒的苦惱感。像這種情況下，他可以轉到禪那境界，去改變一下或恢復元氣。然後再繼續內觀修習。像這種禪修者被稱爲『止觀雙修行者』（禪修者兼修奢摩他及內觀兩種）。」

慈心觀有助於內觀嗎？法師回答：「對一般人慈心觀較容易修習，但不會加快內觀的進展。」

另外一個問題，是否他認爲純內觀禪法是一種較快達到道果智的方法？法師肯定地回答，他解釋道：「那像是參加一場戰爭，抱著必死的決心，你會迅速得勝。反之，戴護罩（奢摩他）上場，必然要多花時間，用內觀你決不會死或輸掉這場戰爭。」

禪修大師們對哪一種方法較爲迅速，可能有不同的見解，哪種技巧給了最迅速的結果，是奢摩他呢？還是內觀呢？筆者希望所有的方法都是最簡單且最快速達到涅槃的。

馬哈希法師

馬哈希法師（1904-1982）的純內觀技巧是注意腹部的上升下降，曾經被誤解。雖然如此，但是它已屹立於時間的考驗，獲得絕大多數人的信奉支持，不僅在緬甸乃至於世界各地。位於仰光的馬哈希禪修中心現在有 300 處分院，分散遍佈全緬甸。和尚們在此整年的學習經典和接受馬哈希內觀禪法的教導，禪修者——僧俗二眾，在過去四十多年來曾經修習此方法獲得法益的人，超過好幾十萬人，也許這是最好的明証，證實基於《念處經》的馬哈希的方法是有效的，也是為何它通過時間的考驗而存活下來，不僅如此，而且已經繁盛發展了。這方法已經傳佈到泰國、錫蘭、馬來西亞、美國、歐洲、澳洲、尼泊爾、南韓和世界各地。約瑟夫·葛斯登、雪蓉·沙柏，和一群的內觀教師積極地在美國、歐洲和澳洲教導馬哈希的禪修法。在泰國至少有六座大型道場，包括曼谷的摩訶塔寺（Wat Maha That）、在瓊布雷（Chonburi）的威衛阿松寺（Wiwek Asom）和恰充梭（Chachoengsao）的松貼微（Sorn-Thawee）禪修中心都教導馬哈希禪修法。在錫蘭，靠近可倫坡的堪都博達禪修中心（Kandubodha Centre）和密菲雷加拉（Mifirigala）的密菲雷加拉出離園（Mifirigala Nissarana Vanaya）也教馬哈希的方法（作者按：尼納拉瑪法師也教奢摩他，如遍處觀）。在馬來西亞，檳城的馬來西亞佛教禪修中心（Malaysian Buddhist Meditation Centre）、Kota Tinggi, Johor（柔佛）的寂樂苑（Santisukharama Meditation Hermitage）和 Kulim, Kedah（吉打）的魯乃修行林（Lunas Hermitage）已經教導許多禪修者，很多人從修習中獲得法益，並且持續在修習中；在吉隆坡的伯雷克菲爾精舍（Brickfield Buddhist Vihara）的達摩難陀法師（Ven.Dr.K.Sri Dhammananda）在他的著作《禪修——唯一的道路》（Meditation——The Only Way）內有一章《內觀禪修者手冊》（Manual for Vipassana Meditators）內容是馬哈希方法的基礎，這一章由緬甸前總理烏奴（U Nu）所寫，他是馬哈希禪修法的虔誠實踐者，即使當他還是任職總理時，烏奴習慣到仰光的馬哈希中心去禪修，並很鼓勵他的人民去實踐內觀禪修。馬哈希法師曾經解釋，注意腹部的上升與下降，以及身、心所升起的其他精神與生理現象是完全依照《大念處經》的指示來的，他指出上升與下降是風大的現象，含有移動、緊張、放鬆和支撐等特性。這些與其他各種事實，像是佛陀的指示注意身體的任何姿態或意向，不管是內在或外在，已經被馬哈希法師指出。馬哈希法師也引據經典舉例證明佛陀的指示，注意四大元素，和各種身體與精神的過程爲了瞭解他們的不恆常、不滿足和非實體的本性。祇有這樣之後，我們才能放棄黏著而達到涅槃的解脫智。

當馬哈希法師還在世的時候，他曾痛心的強調，他不是教導新的或脫軌的事，而是完全正確的依照《念處經》的精義修習。嚴謹的說，那不是馬哈希的方法或技巧，而事實上是基於《念處經》裡，佛陀說明要去注意所有心與身現象的升起與消失。無論是身體感覺、感受、意識、或任何身心狀態（法）。事實上，佛陀的《念處經》是這樣修習的。而被稱做馬哈希方法，祇是恰巧方便這麼叫罷了。馬哈希總是強調他祇是一個身份卑微的佛陀弟子，教導佛法是依佛訓誡使之流傳廣闊，以利益和造福許多人，他絕對沒有教導任何新的、脫軌的事或是爲了他個人的榮耀。事實上，馬哈希法師所有的談話都可在他的書裡被檢視，他總是反覆訴說佛陀的教導無常、苦、無我，在身心中到處都找不到任何一個可能被叫做「我」或「我的」東西。

任何人讀了馬哈希法師的書會發現，這些重複的文句永遠如此經常出現，以至有人可能想，這位馬哈希太嘮叨了。如此謙虛且優秀的佛子怎麼可能教出脫軌不合佛法精神的事呢？這是荒謬而且離譜的。

馬哈希法師終其一生，獻身傳佈佛法，特別是最重要的內觀禪法，他的一生和他的工作足以證明這一點。幾乎所有他的著作都是有關內觀，他所有的開示與講經，從未忘記將內觀帶入主題中，勸勉人們去注意他們的身心狀態，是爲了從輪迴中盡快得到解脫。他有兩冊用緬文寫的如何修習內觀的書，頁數超過一千頁，內容廣泛的引用巴利經典、釋論和註疏，是古典的作品，尙未被翻譯成英文（譯按：本書有五分之一被譯成英文“*Practical Insight Meditation*”《實用內觀禪修》）。另外，他曾翻譯《大念處經》成緬甸文並有很多注釋，這些對內觀修習者是非常珍貴的，他也翻譯了好幾冊的《清淨道論》及其論註成緬文，用緬文寫的著作全部超過七十種。

另外，他的經典著作《內觀的進展》（*The Progress of Insight*）以緬甸文和巴利文寫。這本書是心清淨的七個階段的概要和十六種內觀智的極致以達成道果智。錫蘭佛教出版社的向智法師（*Ven. Nyanaponika Mahathera, 1901-1994*）對這作品印象深刻，他曾請求馬哈希法師允許把作品從巴利文翻成英文。馬哈希法師的巴利文知識如同他對三藏經典、釋論、註疏同樣地淵博，無疑的使他在 1954 到 1956 年在仰光舉行的第六屆佛教會議被選爲質詢者（*Pucchaka*）。第一屆會議是佛陀般涅槃後不久舉行的（即佛史上第一次結集），質詢的任務由大迦葉擔任。向智法師他本身是著名的巴利文學者，對馬哈希法師的評語是：「學識淵博」；說馬哈希法師寫的巴利文是：「一種正統清晰的風格」；對馬哈希的論文《內觀的進展》，他補充說：「對當代的巴利文學有非凡的貢獻」。在幫助馬哈希法師推廣念處內觀禪法，他不僅憑藉淵博的經典知識而說，也是他個人的體驗。這位法師早年也曾受馬哈希法師個別的密集修習指導。明顯地，這位法師從這方法親身體驗裡發現了它的好處。

《內觀的進展》由佛教出版社於 1965 年發行，馬哈希的另一著作《實用內觀禪修—念處禪定的基礎及進展》（*Practical Insight Meditation*），已經再版好幾次了。最近兩本書都已被翻譯成意大利文，由意大利出版商發行。馬哈希法師禪法是向禪修大師——明貢法師（*Mingun Jetavam Sayadaw*）學的。使用腹部的上升與下降當作最初的目標，馬哈希法師也教禪修者注意所有六根的升起與消失的現象。其系統的觀注方法，清楚且正確的指示，結合嚴謹、密集的禪修課程來持續日以繼夜的正念，可以說明這方法的有效性和它帶來的成果。

在認定馬哈希法師孜孜不倦的推廣內觀和佛法，緬甸政府在 1952 年授與他「最高大哲士」（*Agga Maha Pandita*）的頭銜。馬哈希法師逝世於 1982 年 8 月，享年 78 歲，他受到緬甸人民極大的尊敬，視之爲一個有天賦而特別完美的人，一位無疑的聖人（*ariyalabhi*），一位謙虛的佛陀僕人，盡其一生在服務佛法，優秀的服務，在內觀和佛法的歷史上留下永遠的標記。

結論

我們已到了審察多位禪修大師的方法的尾聲了。爲何我們爲了回答兩個問題，而討論了各種方法的細節呢？這正是要給禪修者廣大的展望與了解兩個主要的修習方法，就是透過奢摩他或是直接內觀。我們也給予多位禪修老師的生涯及工作簡要的評價，目的是給禪修者賞識這些教師的說法，從經典知識及禪修體驗。他們不是任意的演繹佛陀的教導，而是參考完整的巴利聖典、釋論及註疏。因此他們的教法也引經據典，由於這樣的了解，我們希望禪修者能解惑，並且以熱忱和信心去修習他們的禪法。我們希望在付予所有的時間和努力，探討和解釋：是否純內觀有效？是否禪定是必要的？之後，這些爭議問題可以休止。用更熱忱更堅定的信心追求真正的事業及開始與持續修習工作。畢竟佛陀不希望我們去「數他人的牛」，而是去計數我們自己的，親自藉修行去領悟結果。偉大的導師們太了解有各種著手的方法。他們引導我們遠離無用的爭論，總是鼓勵我們實修，淨化我們的心。內觀或奢摩他，剎那定、近行定或安止定——他們都是有根據的，也許阿姜查詮釋得最好，他說：「這些日子人們執著在文字上，他們稱他們的修習叫內觀，叫奢摩他，在此是被瞧不起的，或者他們稱他們的修習是奢摩他，在修內觀之前必需先修奢摩他，所有這些說法都是可笑的，不要在這條思路上庸人自擾，直接去修習，究竟如何你自己會看到。」誠然，我們需要多修少說。當然，也包含本作者。我們已說得夠多了，讓這事休止吧！有許多重要的工作待辦——持戒、慈悲、寬容，和其他的善行要培養；學習去實踐，習禪爲了讓每個人去領悟智慧，佛陀教導的工作要實行；不要耗費我們的能源，讓我們和諧的共同奮鬥。所以讓我在此結束本文。若在這篇小小的論文裡有任何的缺點的話，請多包涵！並且再一次的祝福所有的禪修者——不管修習奢摩他或純內觀禪法，兩者都一樣有根據的，容易而快速的進展到目的地「涅槃」——從苦中獲得解脫。

（本文譯自：Ven.Visuddhacara：Vipassana & Jhana：What The Masters Say 原載 Vipassana Tribune,1996.7.Vol.4 及 1997.2. Vol.5。作者 Ven.Visuddhacara〔淨行〕是一位馬來西亞佛教比丘，目前住在檳城，他早期的書包括“Curbing Anger Spread Love, Drinking Tea Living Life, Loving and Dying”）

謹此感謝楊淑真、楊雅淇師姐抄寫本文。（下）

【本文乃轉載自《嘉義新雨》雜誌。蒙允轉載，謹此致謝。】



如何看破情緒的枷鎖？ - Joseph Goldstein / 定慧譯

禪修者大都知道要避免去認同和執取在心內升起的情緒和思想，但實際上又怎樣去放下這些看起來是永無休止的瀑流呢？

要放下真的是談何容易，因為我們已經太過於習慣被情緒和思想捲走，迷失在它的能量和妄念中。在這個「認同」的糾纏中，我們不知不覺中製造了一種「自我」或「我」存在的感覺，於是：「『我』很髒！『我』很傷心！」這些如夢魘般的念頭不請自來地在心中升起。

對於我們來說，學習如何以開放的態度面對情感或心境是我們最大的挑戰，但這個過程也最能釋放出我們本有的潛能。在開放的過程中，並沒有那些多餘的「我」或「我的」妄念升起。

怎樣去對情緒開放呢？

在指導禪修者時，我們經常建議他們要訓練自己的心，變得「柔軟和有空間」。但有些朋友因字面意思而誤解了我們的真意。

「柔軟和有空間」的心其實是指心能無條件地接受一切現象的能力。例如，假設你以觀呼吸來禪修，你可能感到有種緊張和掙扎的感覺。為甚麼會有這些感覺呢？「掙扎」的感覺很可能是你正在壓抑一些你不想或不准覺知的經歷或回憶。又或者是你不想開放地經歷一些在身體上浮現的感受；有些是不安適的感覺，有些是隱藏的情感。又或者是因為太過用力去尋求和當下不一樣的經歷時，被自己的一些過高的期望捲走了。

「柔軟」是指開懷地、輕鬆地接受當下一切所發生的現象，無論好的還是壞的都能坦然放下及認同這些現象。例如當一個很具影響力的念頭或情緒升起時，我們可以試試這個「咒語」：「無論甚麼東西出現，都沒關係。讓我感受它吧。」這樣，心便能變得柔軟。你可以有意識地准許自己開放的心靈，容許任何心理現象升起，但要緊貼著、觀照最突出的現象，無論是痛楚、念頭、感情或是任何東西。

把心「柔軟」化要經過兩個步驟。首先要注意最顯著的心境或感受。這也是所有內觀禪修共同的宗旨。也就是說第一步是要看清楚，要開放心靈。

接著要注意自己對這些心境的態度。我們將發現自己會越來越留心，但一般都是在沒經覺察下作出慣性反應：如果喜愛一種狀態，我們傾向執取它；但如果我們不喜歡一種狀態，或許因為它在某程度上帶來痛苦，我們就因為感受到抗拒、害怕、煩厭而傾向退縮，嘗試把它推開。這些反應都和開放心靈的狀態背道而馳。

其實最容易的放鬆方法是停止嘗試改變現狀。與其嘗試製造另外一個心境，不如簡

單地把心空掉，容許一切正在出現的心境繼續經過。如果你在繁忙過後感到心很亂和激動，嘗試如實地觀察這個心境，並接受它。你可以在心中提醒自己這個狀態是「凌亂」、「凌亂」。其實這個方法也可以用來了解整個身、心的經驗。我們不要嘗試改變在心裏出現能量的質素，與之不同的是以這個簡單的方式來開放自己的心，如實接受所升起的一切能量。這並不代表是我們會沉迷煩燥的妄想或隔開它們；確切地說，我們透過開放和接受，重新自然地覺察一切升起的心境。

「軟化」心其實一點也不難；成功與否要視乎我們記不記得去做。當有「境」生起時，如果有正確的態度，例如：「不要緊的，讓我來感受一下」，一切生起的便會自然地回復平靜，因為「掙扎」只會在不接受現況時才會出現。

「放下」(letting go)是一個我們經常使用的禪修用語，例如：放下妄念、放下情緒、放下痛苦等。實際上「放下」並不一定是個正確的用詞。因為「放下」暗示我們要去「做」一些事去應付目前的情況。一個好一點的用語是「由得他」(let it be)。由得他——由得一切現象自己出現，自己消逝。我們不需要做任何事令一些現象出現，也不需做甚麼去令它消失，或者是把甚麼東西放下。我們只需由它去就行了。

爲了徹底地在禪修和生活中做到「由得它」，我們得掌握一個很難但卻很根本的技巧。修行並不是要追求快樂的感受或是逃避痛苦的感受。修習正念禪修的真正目的是得到自由。當我們把心中這些令人苦惱的「貪、瞋、痴」情緒淨化後，我們的苦便會中止。所以在禪修當中最重要不是我們有沒有樂受或者是苦受，而是我們回應這些感受的態度。假如以正念回應，也即是只是簡單地注意、觀察著，那麼當下我們的心便獲得淨化，因為在正念的一刻中我們已經從執樂受的「貪」、執苦受的「瞋」或是對現狀懵然不知的「痴」中解脫。

禪修的旅程不一定都永遠是風和日麗的。有時候我們的感覺會很差。但不要緊，我們真正要做的是要了解自己身心結構的全盤真相。有時候我們會有令人驚奇的體驗，覺得很快樂和充滿了激勵，但有時候我們也會感受到不同層面的苦。

要直接面對真正的自我需要很大的勇氣，因為我們的個性中也會有些黑暗的角色。我們起初多不願意去了解 and 探索，可是這些人性中的陰暗面必然會在某時某刻自行浮起的。有時候在禪修當中它們會帶來一股令人感到非常不舒服的能量，其實所有這些不適的體驗都是禪修中重要的一個環節。沒有了它們，真正的自由是不能達到的。透過禪修，我們可以開放和開展心靈，但最重要的是可以從中得到解放、自由。

向這個正確知見進發會是段艱苦的歷程。修行不是爲了求得愉快感受這個重要的知見，你能夠坦然接受嗎？每個人都有極重的習氣去追求樂受，你可以改掉它嗎？在禪修當中，我們要下工夫去超越這些古老習氣的限制；我們要真誠地和平穩地面對所有的快樂和痛苦。

許多年前我在印度租了一間在高山上的小屋，預備在那裏度過夏天。那裏非常寧

靜，環境很優美。我決定進行四個月的禪修。

幾星期後，有群名叫「德里女青年會」的女童軍竟然在小屋下空地紮營。她們裝起了一雙高音大喇叭，從早上六時一直播勁歌至晚上十一時。我簡直不能接受這個事實。我曾考慮向村長投訴，並在心中寫了很多充滿不滿的信給他。但那些女童軍依然故我，大聲吵鬧。看來只有我一個人在那裏受苦。

對我所修的「捨心」來說這是個非常大的挑戰。經過許多的掙扎、忿怒和憤慨後，某時某刻，我的心終於放棄了抗拒，接受了現實。因為我事實上不能改變些甚麼。放棄了掙扎後，一切的情緒都歸於平靜。當然，噪音依然存在。但內心的掙扎卻冰消瓦解。最後，我終於能夠由得它了。我自由了。

（本文輯譯自“Insight Meditation”中的“Acceptance”及“Emotional Bondage, Emotional Freedom”兩文。作者 Joseph Goldstein 為著名麻省內觀禪修學會的指導老師，曾跟隨著巴馬拿、葛印卡、馬哈希等多位禪修大師修習。）

「我」對「無我」的體會 - 陳積

在今年十月初的山上禪修營某日的戶外集體行禪裏，筆者突然想起葛榮（Godwin）導師對戶外禪修的其中一項教法：

「把『心』釋放，任由『他』在大自然中喜歡走去那裡就去那裡；不要束縛他，亦不落名相，例如縱然知道樹木的品種也不去鑑別它。希望行者不起思維而只是清晰地知道心在那裏便是。」（按：筆者曾商詢他此法的目的，導師說是用以鬆弛柔軟行者的心。）

在當時導師在世時的禪修營中曾屢次跟法照做，無甚特別感受，只是真的感覺做完後心情頗覺輕鬆舒暢。以往我的做法是在個人戶外禪修時，找個戶外地方停下來，或站或坐，然後做上述導師所教的。而今趨禪修營中，加入了這個集體戶外行禪；除了照上述心法把心擺放之餘，更加入了行禪時足部的「觸」感、身體在步行時的各種感覺——例如關節的移動感、呼吸的變化等，此際眼睛自由地到處瀏覽之餘，意根有時亦起一點思想。在此放鬆清靜的戶外行禪環境下，慢慢地清晰感覺以上各種眼、耳、鼻、舌、身、意對色、聲、香、味、觸、法的運作。再一段時間後，隨著心愈來愈放鬆，以上各「根」各「境」的接觸所形成的各「識」——眼識、耳識、鼻識……意識等給「我」一個各自運作的感覺。平日各「識」一起運作時整個人感覺一個凌亂的「我」的存在，有一個不

知其結構不知其何在的「心」的存在。但在此六識各自運作之時，「意」根猛然問自己一下：「『心』在那裏？」然後繼續思惟導師曾叫我們由得「心」去到那裏就清楚知道「他」去到那裏。（按：平日我們對「心」的感覺是以上那「六識」在某一剎那中那「識」最強烈就認為「心」在那兒，例如你發覺腿痛時，心念去了那裏便認為「心」在痛腿上了。諸如此類，亦沒追究終歸「心」是存在什麼地方，「心」是什麼。就算以佛學對五蘊、六根、十二處、十八界等概念去思惟心在何處，亦只是理論上的明白，無甚具體的、真實的體驗。）現時在各「識」各自輕鬆獨立運作，沒有那一個是特別強烈而稱「老大」的情況下，「意根」反問自己一句：什麼是「心」、是「我」？當下便恍然明白：那裏有「我」，「我」只是那六根六塵六識在你身體各自亦合作地運作而產生一個整體的感覺。

以上文章其實可由基本佛學抽絲剝繭地「老作」（純靠思惟推敲而創作）。但這次是我由戶外行禪中體驗出來，喜悅地告訴你，信不信由你。

由“止語”開始的禪修營經驗 - 萍

記得一九九六年跟葛榮導師及眾師兄去大嶼山華嚴閣，那次是導師第一次在香港帶領我們密集禪修。

到達華嚴閣後導師首先給了我們一些指引，包括止語、有正念地留意當下每一個動作、慈心對待其他同修、學習觀察大自然及培養獨處的興趣等。這些指引對我來說是非常新鮮的嘗試，但當時卻不大察覺這些指引的重要性。

已忘記了在第一天自己有沒有真正的止語，可能已講了一兩句話罷，但就留意到有小部分師兄仍禁不住在低聲講話。到了晚上開示，導師再次強調如無必要就盡量嘗試止語及學習在想開口講話之前先想一想說這話的重要性，是否非說不可。聽了之後知道導師已發現我們仍在偷偷說話了，再深想既然已來了密集禪修，就應盡量跟隨導師之指示去做，就在當下告訴自己盡量不要講話。

第二天開始修習的時候，覺得原來“止語”聽來簡單其實並不容易，當我每次想與人講話之前都立即想想：此話是否非說不可？——哈！驚訝地發覺原來很多時候有很多說話都是不說也沒什麼大不了的，不說也沒有影響事情的發生。當下就感受到一種喜悅及寧靜。但當有師兄在面前說話的時候，情緒又有一陣起伏。暗暗責怪這些師兄為什麼不聽導師說話，但內心又立即問自己：現在我究竟與誰對話呢？——雖然話不說出口，但內心就自說自話，自尋煩惱。跟著我就決定除了不對外說話（如無必要）外，亦

留意內心有沒有自己跟自己說話，盡量將正念放在每個動作上面。面前依然有很多人來往，但卻對我沒有半點干擾，雖然是與一群人共處，感覺就好像自己一個人在獨處，心裡就覺得很逍遙自在。

這樣過了幾天。有一個晚上，大約是午夜三時四十五分，我突然醒來，想要看看是什麼時候，我由打開眼睛、坐起來、望向時鐘的每一個動作都非常清楚（可能是這幾天的努力罷）。忽然間，我感覺沒有了身體的束縛，有的只是“看”這個動作及被看的時鐘，感覺怪怪的。但那時候沒有一點驚慌或驚喜只覺平靜，跟著就躺下來睡著了。

翌日起床這感覺仍然存在，由刷牙、行禪、工作禪及進食時都一樣，只有動作的移動；完全沒有了身體的侷限；自己就好像一個破穿了的肥皂泡一樣，身心的空間都覺得很大、很大、大到沒有邊際（像是個大巨人）。內心充滿慈心及能包容事物任何變化的能力；甚至對平時慣常做的一些瑣碎事情都有一種清新的感覺，像是第一次去做似的。因為感覺太實在，而走入房間試穿著自己其他的衣服，看看是否已不合穿。但試穿之後發覺實際身體沒有變大，但那種巨大的感覺依然存在。

在禪修營結束前一天，導師問我這幾天的禪修體驗，我就將所有發生的情形告訴他，他聽過之後微笑地對我說這是非常好的體驗，鼓勵我繼續努力（這給我更大的信心）。

最後很多謝《禪修之友》能撥出這空間給我與大家分享經由修習“止語”開始的禪修營經驗，請各同修有機會試試“止語”帶給我們的巨大力量吧！

紅塵路（一） - 凡塵客

開步走

滾滾紅塵古路長，不知何事走他鄉；
回頭日望家山遠，滿目空雲帶夕陽。

多年前看到這首偈，一看便喜歡。喜歡它說出了很多人的境況：忙忙終日不知為何，但到驀然醒覺之時，卻已一切太遲了。事實上，紅塵路上種種事皆是成就，完滿智慧的因緣——愛、恨、恩、怨、貪、鬥、爭、聚、散、追、棄、病、死等等的紅塵事皆能令我們體悟世間的真相、人心的性質。經此階段才能進至談「放下自在」。所謂「煩惱即菩提」之意就在此（即者不離也）。所以南傳的阿姜查大師強調「感官接觸乃智慧的泉源」。

佛法在世間 不離世間覺
離世覓菩提 恰如求兔角

紅塵路，我們不怕走；怕的只是：「不知何事走」，無正念，無覺知地走。

教育

教育工作者很清楚一個事實：每一個學生的資質、學習能力、長處與短處、性向、適合的教學方法都不同，所以最理想的是因應不同的學生來靈活運用不同的相應教學方法和技巧。當中還需先要逐個學生作一深入的觀察和了解。遺憾地，由於人力資源有限，所以始終未能普遍廣泛採用如此理想的教學方法。

同樣地，佛教的弘法工作面對同樣的困難。近代，很流行大大小小的佛學、禪修講座。此類弘法的活動可向大量的人宣揚佛法，但個別針對性不足，未能深入每位聽講者的內心深處。而講座後的個別跟進，由於人力資源有限，根本不足夠，所以淺層面的佛法得益，聽講者可以獲得，但深入的內心質素改善實難以辦到。由此而衍生的問題不少：正見不足、遠離中道、盲修瞎鍊、方向把持不定、找不到适合自己性向的修持方法、修行道上的耐力和持久力不足、未能把佛法與自己的生活結合……

佛教弘法工作者需要正視上述問題。我們在重量的同時，更要的是重質啊！

鬼上身症

報載：經專家研究，有一種病症只有亞洲地區的人才會罹患，該病名為「鬼上身症」，症狀就是有種種鬼上身的表現。事實上，鬼上身是沒有的，有的只是患者精神心理有毛病，把從孩童開始已聽聞的鬼上身故事據為己有，潛意識地學習做出故事中鬼上身的種種表現。由於其他地區的社會文化絕少鬼上身的故事，所以其他地區的人絕少會鬼上身。

筆者個人也發現一種現象：世界很多地區都有人修習禪修。無論是修習何種傳承、方法的禪修，總會有一現象出現——假如該地區有靜坐走火入魔或某些與靜坐有關的怪異故事流傳，該地區的禪修修習者間中有人會有怪異的經驗；反之，沒有奇異的禪修傳說的地區的習禪者鮮有怪異的經驗。

人受自己成長的文化背景，社會背景和家庭背景的影響極為深遠。自己的思維方式、觀點角度、行為模式都極受自己的歷史所影響，難以避免，但最重要的是覺知自己是受著什麼所影響，其影響會導致自己的心理，思想和行為會怎麼樣。（一）



快樂何在？ - 某律師

話說有一天，某律師如常與客人午膳，談論公事之餘也閒話家常。當天的客人是一位上年紀的富婆。問及某律師有幾多名兒女，某律師回答現在逍遙快活，閒來可以上山幾天修習佛學或去旅遊，沒有兒女，也不打算提起兒女這個擔挑。

富婆卻突然臉色轉得嚴肅，眼望某律師想了一想便說：「我識得三個律師，全部都沒有兒女。」停了一停再想一想自言自語地說：「但你不似其他兩個呀！為甚麼也會沒有兒女呢？」

某律師呆了一陣子，富婆很明顯是懷疑某律師做了甚麼傷天害理的事情，所以沒有兒子繼後香燈，還找個甚麼逍遙快活的籍口，堂而皇之。某律師本想向富婆解釋，但同時亦記起葛榮導師曾經講過，修行要在適當的時候學習做一個好的聆聽者，修習觀察事物的自然發展並避免無謂的爭論。

不聽也罷，一聽倒有趣。富婆竟一時興之所至，大談兒女經。說她的一雙兒女，怎樣帶來無限快樂，真是不枉此生。一時間約五十歲的臉容也年青起來，眉飛色舞。但後來說到她這雙兒女身在英國讀書，成績卻不如理想，怕他們不能考進大學，又怕他們誤交損友，後悔莫及。本想遷往英國日夕看管，但又怕祇剩丈夫一人在港，婚姻會出現問題。頓時臉色沉重，愁眉深鎖，臉容也蒼老了很多。

家家有本難唸的經，清官亦難審家庭事，某律師祇好默默祝福富婆這雙兒女盡力向學和富婆的婚姻愉快。

放工返家，吃過晚飯，根據葛榮導師指示，將一部份閱讀報紙和看電視的時間抽出來做反思。靜靜地舒適地坐在沙發上，閉上眼睛，專注呼吸一陣子，心境較為平靜時，便運用這安詳的心境反思當天所發生的大小事情。試下了解為甚麼有時情緒生起，有時卻可以沒有情緒，有時被情緒所操控，有時卻可以不跟隨情緒走。想到中午時分與富婆的談話時，反思有兒有女是否可以如富婆所講，帶來無限快樂與不枉此生呢？答案當然不是。但再反思，那麼沒有兒女是不是甚麼煩惱也沒有，真的可以逍遙快活，無憂無慮呢？答案也是否定。那麼有兒有女不能得到快樂，無兒無女也不能得到快樂，究竟快樂何在呢？一時間亦摸不著頭腦，似乎比最複雜的案件更要複雜。

之後一連幾晚也反思這個問題，在平靜祥和中心反思，問題漸漸變得清晰。答案其實很簡單，所有煩惱從自己的貪瞋癡而來，當貪瞋癡心減薄時，快樂就垂手可得。

舉個實際的生活例子，有很多時候我們都會覺得工作苦悶壓力很大，想快些返家期望家庭可以帶來快樂。但回到家裏父母兄妹妻兒的種種行為態度往往出乎意料，種種家庭開支又往往超出預算，就算得到快樂也是短暫的。於是又想到與朋友共聚傾訴心事，

但朋友往往又可能因太關心你而將你的心事與別人傾訴。這倒不如出外旅遊，期望心情可以放鬆，但旅遊後又往往會發覺來去匆匆，就算得到一陣子的快樂，也很快過去。又有時避無可避，不如上山禪修幾天，遠離凡囂，但上山後又想起都市的珍饈百味、五光十色，不如快些下山也吧！這樣的走來走去，就是心的不滿足，達到預期時便想要更多，不達到預期就苦惱，不明白這些問題全是自己的心所製造出來，還往往將問題的責任們歸咎別人，周圍的環境，甚至社會。這不就是貪瞋癡的習性嗎？

相反，若果我們真的盡力修習葛榮導師的指示，在工作中訓練覺知、覺醒、回應及處理事情、自信、不依賴外物、耐性、慈悲、原諒自己、原諒別人、輕鬆等等質素，不論逆境或順境都祇是一個訓練的機會，吸取箇中的經驗和教訓。既然工作能提供這麼多訓練的機會，我們為甚麼要逃避工作呢？快樂不就是在當下得到嗎？當我們返到家中，無論順意逆意的事情也是一個訓練上述質素的機會，也可從中吸取經驗和教訓，那有妻兒或沒有妻兒又有甚麼分別呢？快樂也不就是在當下嗎？過著正面的生活向事事學習不是可以很滿足嗎？又何需東奔西跑四處尋找快樂呢。

修行就是削薄貪瞋癡習性的訓練，這當然不是兩三天的功夫，要在日常生活中持續的努力，不斷嘗試，不斷吸取經驗和教訓。還要看一些原始佛學書籍，也要定期靜坐，反思，參與共修班和佛學講座。所謂聞、思、修。如上文所提及，某律師本想與富婆理論，要改變富婆的觀點，這極有可能引至互相不滿而收場，但當某律師抓緊這機會來訓練耐性，那本來是負面的情境而變成正面而有趣。所以，修行就在日常生活的每一個細節中。

因此，訓練是從現狀開始。已提起的責任（無論是工作上或家庭上的責任）都不要推卸，運用這些機會來訓練自己負責任地履行任務，利己利他。未提起的責任，若環境許可的話，何必提起，少事少務。

若你很想修行，但又要等到兒女長大後或退休後或某些煩惱解決後或某些病痛康復後或找到甚麼修行的捷徑後才開始，請你不要再等吧，請你不要再被你自己的貪瞋癡所愚弄，請你從現狀開始吧！

