

禪修之友

第35期

葛榮居士禪修講座錄1996(五)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十一日

地點：志蓮淨苑

第五講：慈心禪

我以慈心歡迎在座每一位。你們都知道，今日講座的題目是「慈心 (loving kindness)」，我認為這是修習上十分重要的課題。

“Loving kindness”是翻譯自巴利文“Mettā”一字，梵文是“Maitrī”。“Loving kindness”的中文翻譯是「慈心」。雖然“Mettā”被翻譯為“Loving kindness (慈心)”，但它的真正意思其實只是友善。值得探究的問題是：我們從哪裡開展友善？原來我們應先練習對自己友善，從心理的角度說，這很有趣。為甚麼我們需要對自己友善？這是否表示我們不喜歡自己？我認為這是值得探討的十分重要題目。我們不喜歡自己的原因，我們有時會憎恨自己的原因，我們成為自己的敵人的原因——這是我們需要探究的十分重要題目。我稱這種狀況為我們內在的自我破壞性的一面。我想我們全部人也有這種情況，只是以不同方式呈現。我會說出幾個我們不喜歡自己的原因。一個簡單的原因是，在人生中別人對我們總有各種期望，期望我們應該怎樣。當我們沒法滿足這些期望、沒法符合這些別人加諸我們身上的想法，我們便開始討厭自己、憎恨自己，因此我們的精神時常都花在努力改變自己成別的模样上，這其實是對自己的逃避。當你無時無刻也嘗試令自己有別於真正的自己，你精神上便出現鬥爭和矛盾。當我遇見一些因此而受苦的人，我告訴他們首先要接受真實的自己，因為這是事實。這是學習對自己友善的第一步。

我們不大喜歡自己的另一個有趣原因是，人類似乎有一種傾向、一種很強的慣性，就是我們都著眼於自己的過錯多於做對的事。普遍來說，人們似乎喜歡給自己「減號」多於「加號」。一些我遇過的禪修者也有這種很強的慣性，要對治這種情況相當困難。

還有一個導致這情況的原因就是，其他人通常喜歡指出你的錯處；但當你做得對，他們會稱讚你嗎？想想我們的父母怎樣做，或者家長一般怎樣做。當孩子犯錯，父母通常會告訴他們；但孩子做對時，父母可曾提及？父母很少向子女提及他們做對的事。有一次我在外地主持禪修營提及這情況時，當中一位教師說出一件有趣的事。在她舉辦的家長工作坊裡，她請家長寫出子女做的壞事、錯事，家長能夠列出很長的清單，沒有任何困難。然後她請家長寫出子女做的好事，但家長發覺並不容易。這不是很有趣嗎？

我現在舉另一個實際例子。在斯里蘭卡，有時候有相處困難的夫婦會來見我，告訴我他們相處的問題。妻子遇到的常見問題是：她煮的菜不好吃的一天，丈夫便大吵大鬧、抗議、發怒。但她煮的菜很可口的那一天，丈夫就不作聲。我希望你明白，人類通常對自己非常嚴厲和苛刻。有時我遇到十分善良、誠實、真誠的人，他們努力修行，即使是這樣的人，他們仍然只是見到自己的錯誤、自己的短處，他們因而受很多苦。你們現在明白到學習對自己友善的重要性嗎？還有，只有當你能對自己友善，你才能真正對別人友善。

慈心禪能幫助我們的另一方面就是治療我們的心靈創傷。我相信在座每一位也曾經在人生某些時刻經歷過心靈上的創傷。我所說的心靈創傷就是你的行為影響到別人而你一直為此內疚。另一種常見的創傷就是別人對你做的行為令你一直感到憎惡、怨恨。這裡有一個有趣的問題讓大家反思和探索：當我們身體上有損傷，我們會立即嘗試找尋藥物治理傷口，但我們似乎不感覺到治理心靈

創傷的迫切性。我們因此背負着這些心靈創傷、這些過去的包袱，這樣會為自己和他人帶來很多痛苦。有時你根本不知道自己為何那樣對待自己、自己為何那樣對待他人。

心靈創傷在兩方面影響我們的身體。有時候身體會出現繃緊，而有些繃緊可以跟你的心靈創傷和壓抑的情緒有關。另外，心靈創傷可以令我們患上由心理或精神因素產生的疾病，稱為「身心症（psychosomatic illness）」。它也會影響我們睡眠。難道我們沒有試過在睡覺時哭泣或感到憤怒？難道我們沒有做過惡夢？另一方面的影響是，我們會突然生起情緒，例如感到恐懼或憂傷，但我們找不到原因。更糟的是，在我們臨終時，這些心靈創傷能以十分強烈的方式展現。當我們壯健時，我們忙碌生活，可以裝



作沒有這些心靈創傷。但在彌留時，為何這些傷口能以強烈方式展現？因為在那一刻我們的身心變得虛弱，我們再沒能力壓抑、抗拒這些傷口。我對臨終與死亡這範疇十分感興趣。在西方社會，善終服務很普遍，就是對臨終人士的特別支援。我不清楚在這裡有否這種服務。每當我前往西方國家，我會與做善終服務的人

見面，我問他們：「你們嘗試幫助臨終人士時遇到最大的困難是甚麼？」他們往往告訴我，當心靈創傷在臨終時呈現，要幫助臨終者是十分困難。有時我跟他們說笑：「你們等到人們將死去時才幫助他們，但我做的就是，在人們在生時，我嘗試幫他們正視和治療自己的心靈創傷。」☺你現在明白到，如果我們有未治癒的心靈創傷，我們就不能安祥生活、安祥睡覺、安祥離世。這顯示出我們嘗試治療它們是多麼重要，而慈心禪就是治療這些創傷十分有力的工具。運用慈心禪作治療的簡單方法是：如果你過去曾犯錯，如果你曾經傷害別人，學習原諒自己。同樣地，如果你的心靈創傷是由別人對你造成，原諒那些人就能治療你的創傷。我有興趣了解的問題是：原諒自己還是原諒別人比較容易？我可以聽聽你們的答案嗎？（在場聽眾舉手表示他們的想法。有些人說原諒別人比較容易，也有些人說原諒自己比較容易。）很有趣，這顯示出你們如何跟自己連繫。無論如何，我們需要學習原諒自己，因為我們明白到自己不過是普通人，這是修習的要點。我們是普通人，就必定會犯錯。佛法裡有與此有關的十分有意思分析：人類有三種與生俱來的習性——貪、嗔、癡。只有當我們已經覺悟，我們才能徹底斷除貪嗔癡。我們的行為裡有貪嗔癡是人之常情，而其他人有貪嗔癡也沒甚麼出奇。因此我們應該時常記著、時常認清自己是普通人，別人也可以是普通人，大家仍是不完美的人。因為你明白到這道理，請努力寬恕自己和別人。

另一件能幫助我們治療心創傷口的工具就是認識到它們在過去發生。我們既然不能改變過去，那麼為何要執著過去？為何要背負着過去的包袱？我們要認識的另一點就是執著這些創傷是多麼傷害自己。請明白、緊

記這一點：治療我們的心靈創傷是非常、非常重要。只有當我們用慈心禪治癒我們的創傷，我們才能安祥生活、安祥睡覺、安祥死亡。

現在我想很簡短地說說慈心禪的其他方面。在佛經裡有一張十分有趣的清單，敘述了修習慈心禪的益處。極之有趣，當中三種益處都與睡眠有關——能安祥睡覺，安祥醒來和不做惡夢。修習慈心禪的另一個顯而易見的理由是人們變得喜歡你。你對別人友善，別人也會對你友善，他們會喜歡你，這是自然的。但是佛經中還敘述了另一有趣理由：非人類也會喜歡你。哪些是非人類？非人類指誰？你們有何想法？（聽眾說「鬼」、「動物」等等。）有人問：當我們在禪修，邪靈可以侵入我們的心嗎？☺你相信嗎？當你友善時，他們也會對你友善，他們會保護你。有趣嗎？這是問題的答案，所以你無需害怕他們。你無需害怕人，因為你能夠對他們友善；你無需害怕其他眾生，因為你明白憑著你的慈心他們不能傷害你。這印證另一益處，就是修習慈心令你感到受保護和感到自信。還有，你的面容變得安祥。別人看到你的面容會感到愉快，所以你不用花錢買化妝品。☺另一個修習的原因跟禪修有關，就是慈心使我們容易進入三摩地（譯註：三摩地是心不散亂的狀態。），容易經驗平靜。這道理很顯淺。如果我們在抗拒、厭惡、鬥爭、渴望和緊張，平靜或三摩地怎能出現？但當你感到友善，當你感到放鬆，當有喜悅，當有輕安，心自然能平伏。還有一個益處，就是在臨終時你的心不會混亂，你的心會十分清晰。在臨終時保持清晰的心有甚麼好處？（一位聽眾說，臨終者可以知道自己在那裡投生。有些聽眾說，臨終者可以平靜過世。）我會說，你有開悟的最

後機會。☺你有機會禪修，而禪修讓你能安祥離世。藏傳佛教認為臨終一刻極為重要，因此他們傳授如何在死亡時獲得解脫的技巧和練習。但要能夠在死亡時解脫，我們需要在生時修習。佛經記載的最後一種益處是，你在死後會投生到一個十分幽美的地方。☺

我比平時講多了，但實在有很多關於慈心禪的東西要講解，很多有趣的方面。恐怕我現在要停了。

我想你們現在小休一會，並且在小休時反思我所說的內容，看看甚麼可以實際應用於自己的生活上。讓我們在止語中反思。這樣的反思本身就是一種十分強而有力的禪修。

〔小休〕

〔問答〕

你們問了一些十分實際的問題。我很高興你們提出跟修習有關的實際問題。

問題：我在修習無所緣境禪修時發生這情況：起初心是清明的，了了分明地觀照思想等等。漸漸地沒有思想生起，但覺知也似乎減退，卻又不是入睡了。

導師：「漸漸地沒有思想生起」是修習無所緣境禪修必然會出現的情況。在修習出入息念時這情況也會發生。因此，沒有思想時，只知道沒有思想。相當有趣，我們有思想是問題，我們沒有思想也是問題。修習其實十分簡單：

當思想存在，只是知道思想存在；當沒有思想，只是知道沒有思想。問題的另一部分是：「但覺知也似乎減退，卻又不是入睡。」在我引導大家坐禪時，我強調時刻保持覺知和警覺的重要性，在此修習中這是極重要的。因此，當你發現覺知正在減退，我建議你張開眼，只是很銳利、很清晰地看和聆聽。這能幫助你真正回到當下的現實中，幫助你醒過來。

問題：為甚麼我經常感到丹田冰冷？請告訴我發生何事。

導師：我說過數次，請不要嘗試為正在發生的事情尋找原因。當你感到冷，無論在身體任何部位，只是知道你正經驗着冷的感覺。明白這不過是感覺而已。正如我昨日所說，只是如實地看待感覺，它是怎樣便怎樣。問題出現是因為你有一種想法或預期：我現在禪修，我不應在身體任何部位感到冷。但誰能夠這樣說？禪修就是學習以開放的態度對待每一刻身心正在發生的任何事情。

問題：下一條是類似的問題。為何在坐禪時我的身體經常搖晃？

導師：當你感到身體在搖晃，有時是想像的，有時是真實的，因此簡單的做法就是張開你的眼睛，然後你發現身體會停止搖晃。另一個建議是把身體搖晃當作禪修對象。身體在搖晃，就讓它搖晃，你可否只是跟那晃動在一起？有趣的是，當我們覺察和包容這些現象，它們會自己停止的。這是修

習的不同階段。

問題：又是類似的問題。為何在坐禪時我全身感到痛楚，尤其是關節？

導師：可能是你太努力坐禪，也可能是姿勢不適合。我想建議你做一個有趣的實驗。你用平時坐禪的姿勢坐着但不要嘗試做禪修，然後看看會否發生類似的情況。我曾經說過，如果你認為禪修是一件特別、不平常的事情，這想法本身就會製造特別、不平常的問題。☺因此，當我們坐禪，我們學習看待它為沒特別的平常事，這是十分、十分重要。我一直強調，如果你能學習在禪坐以外的時間也保持覺知、正念，那麼無論你在禪坐或不在禪坐，兩者沒有分別。這是非常、非常重要。

這裡還有一些問題，如果我未能回答所有問題，我們會篩選一些關於修習十分重要的問題，在我離開前我會對這些問題提出一些想法和建議。請盡量提出更多問題，因為我非常有興趣嘗試理解你們在禪修上遇到的各樣問題。另一點我覺得有趣的是，禪修者經常以不同方式表達這些大家遇到的共同問題。讓我再說一遍，我稍後會對這些問題提出實際的答案。

〔慈心禪〕

現在我們一起修習慈心禪。請以舒適的姿勢坐著。首先你需要學習對自己的身體友善。

如果你背負着心靈創傷而這創傷是由

你對別人做過的事或別人對你做過的事所造成，請努力治療它。治療的方法就是：明白自己是普通人，其他人也是普通人，從而學習原諒自己和原諒別人。你也明白到那些事情已經過去。因為過去不能改變，我們只有學習徹底放下過去。如果這裡有任何人沒有心靈創傷，你可以真正感到喜悅，而且你可以把慈心的意念發放給其他人，幫助他們治療心靈創傷。

願我學習對自己友善和對別人友善。願我學習溫和對待自己和溫和對待別人。願我學習原諒自己，因為自己是普通人；學習原諒別人，因為他們是普通人。

原諒自己時，你可否對自己說「願我健康，願我快樂，願我平靜，願我解脫苦惱」？你可以真心感受到這句說話嗎？

感到自己是自己心靈道上的朋友，視自己為自己珍貴的朋友。

原諒別人時，我們可以放下自己的憤恨和厭惡嗎？我們可否想着他們說「願他們健康，願他們快樂，願他們平靜，願他們解脫苦惱」？我們可否用我們的心、用一些感情說這些話？

願你經驗到心靈創傷癒合的愉悅和平靜。

現在我們感覺這殿堂的祥和、寧靜和靜止。

現在我們唸誦。昨晚的唸誦很美妙。一班心靈朋友能一起唸誦實在美好。

〔巴利文唸誦〕

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –
Dhammam saranam gacchāmi –
Samgham saranam gacchāmi
(自皈依佛 – 自皈依法 – 自皈依僧)

Sādhu (善哉……)
Santi (寂靜……)

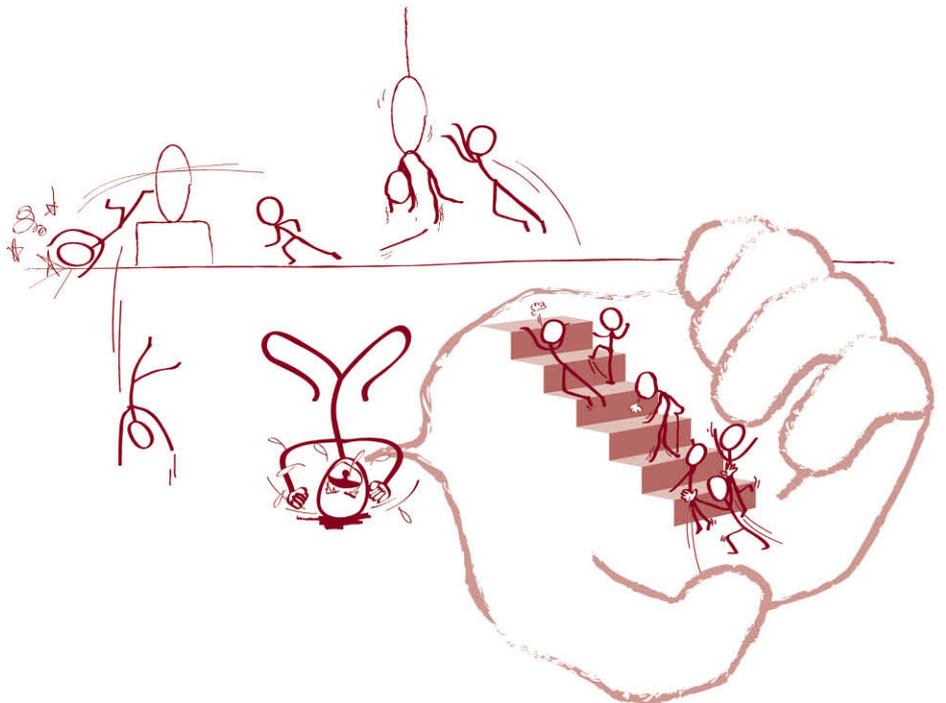
多謝。



葛師金句畫

Rebecca

朋友也好，親人也好，我們對他們帶有期待，認為他們應該有好的行為表現才對。我們就好像將他們放上一個高高的台階上去——他們是自己最好的朋友，所以我最好的朋友應該有這樣的表現才對；她是我的媽媽，所以她應該有那樣的表現才行。就是這樣，因為他們親近，我們就會對他們有要求。可憐的人啊！他們從台階上跌下來，但他們是被我們放到台階上去的。當他們從台階上跌下來時，我們的心靈受到傷害、我們感到驚訝、我們生起苦惱甚至一生背負著心靈的創傷，但卻不意識到是自己把他們放上台階的。所以，我們真的需要去明白：若對他人的行為表現有預設的想法時，會對自己造成什麼的傷害。換一個角度去看這件事，我們是忘記了對方也是一個凡人。



《一起來走禪修路》第 65、66 頁

緣起

收到鍾師兄邀請投稿時，第一個反應是：「不不不，我的中文差勁呀！」然而有另一個聲音說：「你不是喜歡寫感受嗎？在艱難的日子，不是靠寫感受來釐清思緒，自我轉化嗎？」我聽到心裡有個渴望：「佛陀所說的苦聖諦，就在生活中。若能與別人分享如何在生活中見到苦，發現苦的原因，並從中找到離苦的方向，不是很有意思嗎？」於是，我冒昧地答應寫這個專欄，也讓自我面對自己的局限，面對不肯定的感覺。感恩師兄的慈悲，給予鼓勵，並告訴我一切隨緣，不加任何的壓力！

由於各種條件的緣故，我來到這個世間，在香港某個家庭成長，現正在某個行業工作，身邊有禪修的同行者，有親友的愛護扶持，亦有相遇而不咬弦的關係成為逆增上緣來修習。一切的際遇，都是暫時的，既真實，亦虛幻。人生就像一個旅程，自己只是在旅途中的一個女子。自己從佛法和禪修經驗中，明白到生活就是修習的道場：在生活中如實地觀察心的運作，了解心如何製造煩惱和幻象，學習從自我的計較執著中找到出路，離苦得樂！

助人禪

以下是一個生活經驗的反思與修習，與讀者分享：

阿民與我相識數載，最初因為他家庭發生巨變，開始跟我訴苦。家變以後，他越來越退縮和自責。然而他對我非常信任，有時

會找我傾談。他說他的人生是絕望的，但與我傾談後讓他放鬆一點。會面數次之後我發現阿民只希望我聆聽他，明白他為何如此痛苦，卻不接受我任何正面的鼓勵，或是改善生活的建議！

漸漸地我不太想見他，與他交談後我感到一份苦悶和挫折感！我問自己：「一個在煩惱中的人找你減輕一點苦楚，你既然有時間，為何不歡迎他？」經過一輪的反思，心逐漸能夠清楚地回答：「看到他痛苦，我也痛苦，我不想苦啊！我不喜歡我認為有用的方法被他拒絕，我為他付出的關心並無成果，我不想感到無能為力！」原來，心怕受苦，怕被否定，期望付出有回報，怕感到無能。看到心的煩惱後，我告訴心：「佛陀指出苦是生命的實相，苦是避不了的。事物的呈現是眾緣和合的結果，不會跟從我的期望。阿民若不能走出煩惱，不是我的無能；他若能走出陰霾，也不是我的功勞。阿民的生命是屬於他的，為何期望他跟著我的人生觀？」

我盼望能夠轉換心態，以平常心與阿民繼續交往，不期望自己能轉變他，也不放棄與他傾談的機會。雖然我對阿民幫不了什麼，他卻讓我看到心如何在他身上製造煩惱，也在我身上製造煩惱。我不能轉變他的心，但可以教育自己的心。

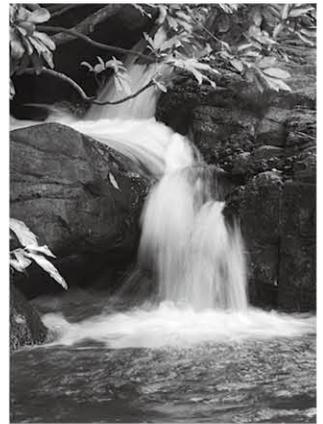
默默的祝願阿民生起善業，讓他以智慧和慈悲對待自己的生命。

秋深水落，不復見奔騰競逐，只聽見水聲潺湲，不停息地繼續她的旋律。野外水聲一點也不喧囂，總予人洗刷疲累的感覺。偶爾風動葉搖，沙沙作響，清鮮涼入心脾，令人精神一振。這裡沒有修剪整齊的樹木，只見頹垣敗瓦，一地亂葉，枯蔓藤伸；餓透了的瘦蚊等了好久，終於有飽餐一頓的機會。這裡不難見到雙飛蝴蝶，如影隨形在你的身邊一閃而過，又飛遠了，唯獨那不停的水流，流淌呀流淌，流入行人的心靈，清洗那些已久的積塵。感謝大自然的恩賜，萬物得到水的滋養，延續生命，煥發青春。

「流水不腐」、「幸有源頭活水來」，滔滔活水撼動多少心靈，激活了多少創作靈

感，生命的繁衍、迸發，就是不斷地注入新鮮的活水。「上善若水」，武學奇才李小龍的水道哲學，竟成了功夫的新酒，震撼世界。大自然就是這樣奇妙，據新的科學研究，原來水是有感受的，也會作出反應，相信心靈平靜，您身體裡面的水會流淌得更健康。

春去秋來，人總逃不過無常的吞噬，今年又添了多少根白髮，但心靈田園卻無限廣大，多澆灌活水，努力耕耘，一定有所收穫。



我每朝乘邨巴上班，車程約一小時。那是一部左邊兩個座位右邊三個座位的旅遊巴，座位很窄很擠迫。經常有一位身形細小的女士在第一個站上車，坐在兩個座位靠近窗的位置。我在第二個站上車，最愛坐在這位女士旁，因為她個子嬌小，坐在她旁沒那麼「迫夾」，也不怕會遇到沒禮貌的男人坐在我身旁。

跟我同一個站上車的一位男乘客本來愛坐三個座位靠近窗的位置，但後來他竟變為特別喜歡坐在這位身形嬌小的女士身旁。簡單地說，我和他都對同一座位虎視眈眈！

誰能奪得「寶座」就看誰早排隊。為了成功爭奪，我努力早幾分鐘出門，這個策略湊效了一段日子。後來他比我更早排隊，可惡啊！我盡努力更早一點出門，但那日我到車站時發現他排頭位，我只排四、五位！他實在太早，我不鬥了，我放棄。他當然登上了那個「寶座」，我只好另覓座位，坐在另一位女士旁。那位女士中等身材，當然是坐得「迫夾」一些。以前我很抗拒這種「迫夾」感覺，現在呢？算啦，還可以吖，問題不大嘅！我對自己說：「沒所謂。我沒必要再爭了。」那一刻我有解脫的感覺，呵呵呵！



小時候
 父母、老師對我們說「不！」
 我們就會坦率地接受自己的「不是」
 欣然去「改過」
 因為我們知道
 不是，就是有錯
 要做的，就是去改

青少年時
 父母、老師對我們說「不！」
 我們就會試圖說服他們改說「是」
 去接受自己的「不是」

長大了
 別人對我們說「不！」
 我們也會說「不！」
 我們開始不接受自己有「不是」
 因為我們知道
 不是，就是有錯

要做的，就是不能認錯

年長了
 我們開始走上
 沒謙虛
 沒反省
 沒妥協
 沒包容
 沒和諧
 凡事都「自以為是」的
 衝突之路

由坦然承認錯誤
 到絕不認錯
 人往往都走上這條
 把痛苦帶給別人
 也帶給自己的
 「自以為是」之路

曾經，聽過一個這樣的說法：如果凡事都能問問自己，自己有錯嗎？自己有不是的地方嗎？你將會是一個能全盤考慮事情、能進步、能成長的人。

一草漫畫

一草



《中部·一三五·小分析業經》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

這時候，須跋·杜帝耶子年青婆羅門前往世尊那裏，和世尊互相問候，作了一番悅意的交談，坐在一邊，然後對世尊說：“喬答摩賢者，是什麼原因和條件，使一些人短壽，一些人長壽；一些人多病，一些人健康；一些人貌醜，一些人貌美；一些人沒有能力，一些人有能力；一些人貧窮，一些人富有；一些人出身於低種族，一些人出身於高種族；一些人劣慧，一些人智慧呢？喬答摩賢者，是什麼原因和條件，使人有低有高呢？”

“年青婆羅門，眾生是業的擁有者，眾生是業的繼承者；業是眾生的出處，業是眾生的親屬，業是眾生的依歸。業將眾生分別帶往這些有低有高的境界中去。”

“喬答摩賢者這樣簡略地說，我不能明白當中的道理。如果喬答摩賢者為我詳細地說，使我明白當中的道理就好了。”

“年青婆羅門，既然這樣，你留心聽，好好用心思量，我現在說了。”

須跋回答世尊：“賢者，是的。”

“年青婆羅門，一些殺生的人，不論男女，他們殘忍、滿手鮮血、嗜好殺戮、不仁慈對待眾生。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中，如果不投生在惡趣、地獄而投生在人之中的話，

都會是短壽的。年青婆羅門，殺生——殘忍、滿手鮮血、嗜好殺戮、不仁慈對待眾生——是帶來短壽的途徑。

“年青婆羅門，一些捨棄殺生、遠離殺生的人，不論男或女，他們放下棒杖，放下武器，對所有生命都有悲憫心。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中，如果不投生在善趣、天界而投生在人之中的話，都會是長壽的。年青婆羅門，捨棄殺生、遠離殺生——放下棒杖，放下武器，對所有生命都有悲憫心——是帶來長壽的途徑。

“年青婆羅門，一些傷害眾生的人，不論男或女，他們用手、用棒、用杖、用刀來傷害眾生。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中，如果不投生在惡趣、地獄而投生在人之中的話，都會是多病的。年青婆羅門，傷害眾生——用手、用棒、用杖、用刀來傷害眾生——是帶來多病的途徑。

“年青婆羅門，一些不傷害眾生的人，不論男或女，他們不會用手、用棒、用杖、用刀來傷害眾生。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中，如果不投生在善趣、天界而投生在人之中的話，都會是健康的。年青婆羅門，不傷害眾生——不會用手、用棒、用杖、用刀來傷害眾生——是帶來健康的途徑。

“年青婆羅門，一些容易忿怒的人，不論男或女，他們易受事情困擾，即使人們說一些小事情，也會使他們惱火、惱怒、苦迫、繃緊，使他們流露忿怒、嗔恚、不滿。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中，如果不投生在惡趣、地獄而投生在人之中的話，都會是貌醜的。年青婆羅門，容易忿怒——易受事情困擾，即使人們說一些小事情，也會使他們惱火、惱怒、苦迫、繃緊，使他們流露忿怒、嗔恚、不滿——是帶來貌醜的途徑。

“年青婆羅門，一些不容易忿怒的人，不論男或女，他們不易受事情困擾，即使人們說一些大事情，也不會使他們惱火、惱怒、苦迫、繃緊，不會使他們流露忿怒、嗔恚、不滿。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中，如果不投生在善趣、天界而投

生在人之中的話，都會是貌美的。年青婆羅門，不容易忿怒——不易受事情困擾，即使人們說一些大事情，也不會使他們惱火、惱怒、苦迫、繃緊，不會使他們流露忿怒、嗔恚、不滿——是帶來貌美的途徑。

“年青婆羅門，一些常懷嫉妒心的人，不論男或女，他們當別人有得著、受照料、受恭敬、受尊重、受禮敬、受供養時，便會生起嫉

妒、憎惡，內心受嫉妒的束縛。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中，如果不投生在惡趣、地獄而投生在人之中的話，都會是沒有能力的。年青婆羅門，常懷嫉妒心——當別人有得著、受照料、受恭敬、受尊重、受禮敬、受供養時，便會生起嫉妒、憎惡，內心受嫉妒的束縛——是帶來沒有能力的途徑。

“年青婆羅門，一些不懷嫉妒心的人，不論男或女，他們當別人有得著、受照料、受



恭敬、受尊重、受禮敬、受供養時，不會生起嫉妒、憎惡，內心不受嫉妒的束縛。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中，如果不投生在善趣、天界而投生在人之中的話，都會是有能力的。年青婆羅門，不懷嫉妒心——當別人有得著、受照料、受恭敬、受尊重、受禮敬、受供養時，不會生起嫉妒、憎惡，內心不受嫉妒的束

縛——是帶來有能力的途徑。

“年青婆羅門，一些不布施的人，不論男或女，他們不會將食物、飲品、衣服、車乘、花環、香、膏油、床鋪、房子、油燈布施給沙門或婆羅門。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中，如果不投生在惡趣、地獄而投生在人之中的話，都會是貧窮的。年青婆羅門，不布施——不會將食物、飲品、衣服、車乘、花環、香、膏油、床鋪、房子、油燈布施給沙門或婆羅門——是帶來貧窮的途徑。

“年青婆羅門，一些布施的人，不論男或女，他們會將食物、飲品、衣服、車乘、花環、香、膏油、床鋪、房子、油燈布施給沙門或婆羅門。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中，如果不投生在善趣、天界而投生在人之中的話，都會是富有的。年青婆羅門，布施——會將食物、飲品、衣服、車乘、花環、香、膏油、床鋪、房子、油燈布施給沙門或婆羅門——是帶來富有的途徑。

“年青婆羅門，一些自私、自大的人，不論男或女，他們不禮敬那些應受禮敬的人，不行起座禮給那些應受行起座禮的人，不讓座給那些應受讓座的人，不讓路給那些應受讓路的人，不照料那些應受照料的人，不恭敬那些應受恭敬的人，不尊重那些應受尊重的人，不供養那些應受供養的人。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中，如果不投生在惡趣、地獄而投生在人之中的話，都會是出身於低種族的。年青婆羅門，自私、自大——不禮敬那些應受禮敬的人，不行起座禮給那些應受行起座禮的人，不

讓座給那些應受讓座的人，不讓路給那些應受讓路的人，不照料那些應受照料的人，不恭敬那些應受恭敬的人，不尊重那些應受尊重的人，不供養那些應受供養的人——是帶來出身於低種族的途徑。

“年青婆羅門，一些不自私、不自大的人，不論男或女，他們禮敬那些應受禮敬的人，行起座禮給那些應受行起座禮的人，讓座給那些應受讓座的人，讓路給那些應受讓路的人，照料那些應受照料的人，恭敬那些應受恭敬的人，尊重那些應受尊重的人，供養那些應受供養的人。因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中，如果不投生在善趣、天界而投生在人之中的話，都會是出身於高種族的。年青婆羅門，不自私、不自大——禮敬那些應受禮敬的人，行起座禮給那些應受行起座禮的人，讓座給那些應受讓座的人，讓路給那些應受讓路的人，照料那些應受照料的人，恭敬那些應受恭敬的人，尊重那些應受尊重的人，供養那些應受供養的人——是帶來出身於高種族的途徑。

“年青婆羅門，一些不前往沙門或婆羅門那裏求學的人，不論男或女，他們不問：‘大德，什麼是善，什麼是不善呢？什麼會受譴責，什麼不會受譴責呢？什麼應行踐，什麼不應行踐呢？做哪些事情會長期帶來損害和苦惱，做哪些事情會長期帶來利益和快樂呢？’因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中，如果不投生在惡趣、地獄而投生在人之中的話，都會是劣慧的。年青婆羅門，不前往沙門或婆羅門那裏求學——不問：‘大德，什麼是善，什麼是不善呢？什麼會受譴責，什麼不會受譴責呢？什麼

應行踐，什麼不應行踐呢？做哪些事情會長期帶來損害和苦惱，做哪些事情會長期帶來利益和快樂呢？’——是帶來劣慧的途徑。

“年青婆羅門，一些前往沙門或婆羅門那裏求學的人，不論男或女，他們問：‘大德，什麼是善，什麼是不善呢？什麼會受譴責，什麼不會受譴責呢？什麼應行踐，什麼不應行踐呢？做哪些事情會長期帶來損害和苦惱，做哪些事情會長期帶來利益和快樂呢？’因為作出、成立這樣的業，會使他們在身壞命終之後投生在善趣、天界之中，如果不投生在善趣、天界而投生在人之中的話，都會是有智慧的。年青婆羅門，前往沙門或婆羅門那裏求學——問：‘大德，什麼是善，什麼是不善呢？什麼會受譴責，什麼不會受譴責呢？什麼應行踐，什麼不應行踐呢？做哪些事情會長期帶來損害和苦惱，做哪些事情會長期帶來利益和快樂呢？’——是帶來有智慧的途徑。

“年青婆羅門，帶來短壽的途徑使人短壽，帶來長壽的途徑使人長壽，帶來多病的途徑使人多病，帶來健康的途徑使人健康，帶來貌醜的途徑使人貌醜，帶來貌美的途徑使人貌美，帶來沒有能力的途徑使人沒有能力，帶來有能力的途徑使人有能力，帶來貧窮的途徑使人貧窮，帶來富有的途徑使人富有，帶來出身於低種族的途徑使人出身於低種族，帶來出身

於高種族的途徑使人出身於高種族，帶來劣慧的途徑使人劣慧，帶來有智慧的途徑使人有智慧。

“年青婆羅門，眾生是業的擁有者，眾生是業的繼承者；業是眾生的出處，業是眾生的親屬，業是眾生的依歸。業將眾生分別帶往這些有低有高的境界中去。”

世尊說了這番話後，須跋對他說：“喬答摩賢者，妙極了！喬答摩賢者，妙極了！喬答摩賢者能以各種不同的方式來演說法義，就像把倒轉了的東西反正過來；像為受覆蓋的東西揭開遮掩；像為迷路者指示正道；像在黑暗中拿著油燈的人，使其他有眼睛的人可以看見東西。我皈依喬答摩賢者、皈依法、皈依比丘僧。願喬答摩賢者接受我為優婆塞，從現在起，直至命終，終生皈依！”

這是一篇詳細講解業與果報的經文。在經中佛陀首先為須跋·杜帝耶子講解“眾生是業的繼承者，業將眾生分別帶往高低的境界中去”這個業果關係的大綱，然後再為他分別講解不殺生帶來長壽的果報、不傷害眾生帶來健康的果報以至向智者求學帶來智慧的果報等細節，內容清晰簡明。





還記得七、八歲的你，是個怎樣的孩子？是一個簡單清純、跳脫和順的小天使？抑或像一隻天馬行空、大鬧天宮的甩繩馬騮？又或者是……如果，那些年你已開始禪修，會是怎樣一回事？

剛過去的二零一五年聖誕禪修營，就來了一個身形圓滾滾，面兒漲卜卜的八歲小男孩，與外表嚴肅、有點發福的父親一起，伴隨一對年輕夫婦，四為一體，熱鬧幸福；與此同時，一對文質彬彬、秀氣卓卓的父母，帶着兩個皮膚白白、身影纖纖的年少姐弟；兩派家庭有緣相遇，一動一靜，一黑一白，相映成趣，亦令整個禪營更添「家」的感覺。

八歲小男孩會用「上堂」去形容每日的「坐禪」環節——從每天晨早5:30，早上9:30，下午2:00，至晚上7:00「上堂」為止。試想想，要一個好動活潑的小孩子，安安定定地坐上45分鐘，真的不容易啊！所以何師兄既要小孩與我們一同學習坐禪之餘也作出相應調整：把每節坐禪減至半小時或40分鐘，免得他太辛苦。

小男孩起始一坐，就如油鑊上的倉魚，不到幾分鐘就坐立不安，真是一場又一場無止境的內心掙扎與肉身試練。「圓滾滾」每次坐了一段短時間，他便與父親走到小廳喝杯水，好讓自己有個緩衝時刻。而另一對年少姐弟，個性比較溫婉內斂，加上之前兩年

也與爸爸結伴而來，坐禪的經驗多一點，所以，坐禪對他們來說來得容易掌握。

小男孩那份天真爛漫，率真好奇的個性，與他在禪坐時那種針刺般的煎熬，活在每個參加者的心中。因此，在晚上研討中，不少同修都十分欣賞及稱讚他。當被問及自己對禪營的感受時，「圓滾滾」低下頭，一改平日大無畏作風，輕聲地說：「D野食好好味啊。」簡單俐落。

除了「上堂」之外，禪營亦有瑜伽環節。我發現當全班在慢慢放鬆頸部，做着這個劃圈的動作時，只有小男孩乾坐不做，東張西望，似乎很抽離。在我教學經驗中，也未曾見過有人會有這種反應。那時我心想：「為什麼他不去做呢？」腦海停了一刻，便走到小男孩旁邊，微笑問：「你可以幫我一起帶瑜伽？」

這一問，沒有複雜的計算，只甘願冒險。

果然，這一新嘗試帶來意想不到的效果：位置調換了，角色也改變。小男孩由一個被動的跟隨者，變為主動的協作者，每個瑜伽動作，不分簡單或艱難，他也細心跟着做，學習動機出現了，就算是拉腳筋最難倒他的動作，就算重心不穩，在我旁邊做到一仆一碌，但那顆有力的小手，專注的眼神，惹笑的動作，令全班同修在練習瑜伽時格外

輕鬆暢快。

既然有小男孩的幫忙，我便請他幫到底了。所以加插雙人瑜伽：一方協助另一方開展單腳平衡動作。我告訴他：「你要好定咁企喺度呀！」他問：「係咪好似一幅牆咁呀？」當時我明白了，原來小男孩的「定」，就像一幅牆：堅固，穩定，不浮動。我說：「係呀！差不多呀！」接着他一臉認真，站得穩穩，我便把一隻手掌接着他小手掌向上引伸，他使用全身的力與我對衡。其實他已做到最重要的counter-balance，兩人必須百分百專注，信任，然後我才可把一腳離地完全伸展。他那小小的身軀，是多麼有力，他的內心是多麼專注做好一幅「牆」，一幅保護自己及承托他人的「牆」，當中的「定」，不是表面流露的外在靜止，而是全面的，開放的承托外間的重量／負擔，一種相當鮮活的定力。

小男孩經歷了兩天坐禪，倉魚也煎了八條，在最後一朝的坐禪環節，何師兄便從廚房找來一根包裹着保鮮紙的棍子，他在小男孩耳邊輕輕細語，然後大家開始坐禪。

之後小男孩就站在禪堂中央，手執保鮮紙棍，他眼觀四周，一見有人昏沉，又或者脊椎下塌，他就會飛快地用棍輕輕在他／她的肩膀一按，那人便立刻醒來調整坐姿。

他的靈巧觀察，令我們全班抖擻精神，小男孩亦十分投入這個「明察秋毫」的角色，與他之前兩日那個痛苦無奈的樣

子，真天淵之別！他更可同一時間看到三面的同修有昏沉，在數秒之內走到不同地方「卜」、「卜」、「卜」，沒有亂打亂撞。我也有昏沉一刻，他便鐵面無私地在我肩膀一按，非常準確。當他見到與他同行的年青舅舅三番四次昏沉時，他一次又一次着力提醒，絕不手軟，令我與身邊的同修忍不住笑了出來。

究竟何師兄在小男孩耳邊說什麼呢？

「嚟玩個『貓捉老鼠』嘅遊戲啦……」



我學習禪修就快一年了，漸漸領略到禪修四種基本而又實用的質素：覺知、祥和、止息和捨離；並且意識到要把這些質素帶入日常生活之中。

現在，我慢慢學習保持心境平靜，放慢步伐，一步一步地行禪，內心保持覺知與祥和。有一天，當我從巴士站步行回家，驀然發覺沿途景色十分優美：藍色的天空、幽幽的草香、鹹鹹的清風與暖和的白雲，祇要心境保持覺知，多留意身邊的事物及自己的感覺，世界其實很美！我是否也曾忽略了很多匆匆而過的人和事呢？在我平時的生活中，我是否太匆忙啊，而往往忽略了美好的人生景緻。禪修課程所講的「面對多境而又能不固定於一境」想必要有很好的捨離質素。

面對藍天白雲，自己心境也感舒暢，我進一步反省到內心深處其實很渴望能有祥和。我了解自己脾氣是很壞的，每當我遇見不平事，我即時便感受到一股衝動，要將自己的不滿情緒表達出來。還記得去年的某一天，我到體育用品公司買網球，感到那位售貨員的態度惡劣，於是便當面強烈地指責她，祇希望她能夠改善。在禪修中，我終於明白，我能接受自己的率直，卻不喜歡自己的表達方法。

我的初衷本想「不合理的事不要發生」，因而有阻止這些事發生的衝動。現在通過禪修，反省到這些怨恨瞋恚之情，可能會演變成「以理傷人」。我態度帶有「真、

善」，但卻欠缺「美」，有失中正平情，對人對己也沒有幫助。

有時我事務繁多，人少不免有點躁動。幸而，我通過學習禪修，心靈比去年較為祥和及沉著。去年的我，心較容易受外物所影響和牽動，心靈不容易靜下來，情緒亦容易表露出來。我漸漸明白到萬事萬物有其發生及運行的道理。所以面對緊急的事情，最重要是能保持冷靜，正如行禪一樣，踏實地做好眼前的每一步。

從前的我，傾向是位完美主義者，不能接受自己有稍微退步。例如，在公司給予的習作(project)中，我常要求自己一定要有好的成績及表現。但有時受客觀因素及能力所限，對自己工作表現不甚滿意，於是常有抑鬱及沮喪之感，甚至經常失眠，人日漸迷茫。在禪修學習中，我學習放下執着，了解不應再堅持「應該」及「一定」的看法。一件事的成敗，當中涉及很多錯綜複雜的原因，若將全部責任獨力承擔，也未免太辛苦及嚴厲了。更可況，我的上司並沒有認為我做得不好。我若將責任全歸咎自己，便對自己不公平，於是我便學習放下。我現在還要有所行動，就是每天要靜坐十分鐘，務求令全身放鬆，讓身心容易安住下來，有助開展觀慧。

禪修與日常生活其實沒有分界。我希望在禪修中培育出來的質素，能帶入生活之中。



近年，「幸福、快樂」這些字眼經常在禪修的推廣活動中出現。

這些字眼很容易令人對人生產生美好的憧憬：身體健康、工作順利、事業有成、婚姻美滿、兒女學業有成……種種的幸福、美滿、快樂人生圖象呈現眼前。

但佛法告訴我們人生的實相是無常、苦、無我的。世間萬事萬物都是變易不能持久的，有生就有滅，有成長就有敗壞，有盛就有衰，有聚就有散……這就是我們的世間，這就是我們的人生。

能認識這實相，我們就不會在快樂中沉溺，也不會在痛苦中迷失。

如不想活在憂悲苦惱中，我們就要認識清楚「快樂」的苦的本質，更要認識清楚「自我」的條件性。

禪修就是讓我們的心醒覺，時刻去覺察無常、苦、無我，不再在無常中苦苦追求常；不再在不圓滿中苦苦追求圓滿；不再迷醉在幸福、美滿、快樂種種的人生憧憬中。

樂是心中令人愉快的感受，苦是不愉快的感覺，佛陀教我們將苦與樂從心中捨離。

當樂受生起時，我們會陷溺其中，亦即心會執著苦與樂。……如果你執取樂，稍後，會產生苦，因為快樂是不穩定的，一直在改變。當快樂消失時，苦即生起。……苦與樂都不令人滿意，他們有相同的價值。

《解脫的滋味》第37、38、39頁

——阿姜查

歡迎參加【廻瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：（一）修習禪修

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

（二）服務

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

報名或查詢： 9382 9944

葛榮禪修同學會
【廻瀾】工作禪組 謹啟

問：佛教說無我，但又說有善惡果報，既然是無我，又怎會有人做善惡業，怎會有人受苦樂果報呢？這是否有矛盾呢？

答：首先第一點，原始佛教中所說的無我，是指在生命中沒有一個不變的實體。“我”的巴利文是“atta”，梵文是“ātman”，這個詞語有兩個層面的含義，第一個是日常生活層面的含義，它有“我”、“我自己”的意思。第二個是宗教層面的含義，它有“永恆不變的實體”的意思，這個含義出於婆羅門教《奧義書》的其中一種主張，這種主張認為，在生命中有一個永恆不變的實體，這個實體稱為“我”。佛教說無我，主要是否定第二個層面含義的我，指出生命生滅無常，當中沒有一個不變的實體。

無我的義理指出，生命並不永恆，當中也沒有不變的實體，生命的本質就是一種不斷生滅變化的現象：有貪欲、瞋恚、愚癡作為養料，生命便可因此而生起，但生起的生命必歸壞滅。凡夫眾生由於不斷生起貪、瞋、癡，所以令自己的生命一期又一期地生死輪迴下去。

其次第二點，生命的本質雖然是無常不實，但也有其因果前後相連的關係的。生平多作善行的人，除了現生快樂及生活得有意義之外，這些善行也是來生投生善趣和招感福報的資糧，如刊登在今期的《小分析業經》所述那樣。

無我是指生命生滅無常、沒有實體，而這個無常、沒有實體的我，也是可以多作善業，為自己帶來善報，更可

以止息貪、瞋、癡，為自己帶來解脫生死的。

問：四念處是身、受、心、法四個念處。我明白觀察前三者生滅無常，放捨世間的執著而得解脫這個義理，在實修上也懂得掌握，但法念處我覺得較難理解，可否講解一下法念處的修習方法呢？

答：四念處之中的任何一個念處都可獨立成為解脫的法門，修行者不論觀察身、受、心、法任何一個地方，都可明白無常的實相，從而放捨各種貪著，因此解除世間事物的束縛。修行者可用“取易不取難”的方式，在四個念處之中揀選一個容易掌握的念處來修習便行。

法念處難理解的地方，主要是“法”(dhamma)這個詞語是一個多義詞，人們容易將“佛法”的法和“意根對象”的法混淆，之後便難以掌握法念處這個修習了。在“六念”或“十念”之中有一個名叫“法隨念”的修習，這種修習是憶念“佛法”的。如以下經文所述：

“毗沙迦，污染心是怎樣得到潔淨的呢？一位聖弟子憶念法：‘法是由世尊開示出來的，是現生體證的，不會過時的，公開給所有人的，導向覺悟的，智者能在其中親身體驗的。’因為憶念法，內心便會生起一份清淨和歡悅，內心的污染也會得到斷除。

——《增支部·三·七十》(選段)

然而，在法念處之中的法是“意根對象”的法境，這是一種“意念”。在經中是有解釋何者為身、受、心、法的：

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”

比丘回答世尊：“大德。”

世尊說：“比丘們，我要對你們說四念處的集起和滅除。留心聽，好好用心思量，我現在說了。”

比丘回答世尊：“大德，是的。”

世尊說：“比丘們，什麼是身的集起呢？食的集起，身便集起；食的息滅，身便滅除。

“什麼是受的集起呢？觸的集起，受便集起；觸的息滅，受便滅除。

“什麼是心的集起呢？名色的集起，心便集起；名色的息滅，心便滅除。

“什麼是法的集起呢？作意的集起，法便集起；作意的息滅，法便滅除。”

——《相應部·四十七·四十二·集起》

以上經文提到，身、受、心、法都是緣生緣滅的東西。在作意的時候，法便會生起，不作意的時候，法便會成為過去，因此這裏的法不是指“佛法”而是指生滅無常的“意念”。

法念處跟心念處的修習比較接近，掌握心念處的人很容易便能掌握法念處。修習心念處的人時常覺知內心，這樣除了會帶來一份清淨心之外，修習心念處更覺知內心的無常，因此不會執著這份清淨的內心以及世間各種事物。而修習法念處的人時常覺知自己的思維作意，這樣除了會帶來一份清淨的意念之外，修習法念處更覺知意念的無常，因此不會執著這份清淨的意念以及世間各種事物。





朋友結婚二十多年，這些年來，她不時向我訴說想分居想離婚。每次訴苦後，她又回到丈夫身邊，繼續過着忍氣吞聲的生活。偶爾，她會對我說：「近日心境平靜。」

她的內心真的平靜嗎？每次跟丈夫討論家庭開支、生活費用，都要互相數說對方的不是，怒氣又再出現。如今，她的兒子上了大學，婚姻生活仍然在沒有幸福快樂下度過春夏秋冬。

「唯有在逆浪翻騰中，你仍能安定的掌着你心靈之舵，你的內心寧靜，才是真正的內心之寧靜。」¹

自問不是禪修的「毅行者」，每星期只花幾個晚上坐禪。禪修期間，即使要求自己觀呼吸，偶然有日間的煩惱不平事浮現在腦海，打擾我的專注力。在一個寧靜環境坐禪，內心得到短暫的平靜不難，難在於走進辦公室，面對同事與老闆之間的偷懶及推卸責任，我能否以平常心去跟他們相處。

年輕時，一位朋友問我喜歡看雲抑或看海，我回答：「海。」她向我分析雲比海更美更多變化，海只是有波濤有漣漪。我覺得海會帶來浪花帶來浪聲……我沒有與她辯論，喜歡雲也好，喜歡海也好，何必要為此爭持。

每一次的禪修點滴會儲存在我們內心，仿似一本「紅簿仔」日積月累的積蓄。遇

上人生逆境，我的情緒立即波動，往日的禪修積蓄一下子大量從「紅簿仔」提取。那一刻，人生就如坐在船上，海浪翻騰中我會暈浪會嘔吐，待海面平靜後，才可以站得住腳。船就是禪修積蓄，船愈大愈穩定，就能經得起大風浪。

我始終喜歡海，即使它帶給我顛簸搖蕩。它讓我知道，一切的風浪，總會過去的。

最近，從《弘一大師格言別集》讀到這句：「花繁柳密處撥得開，方見手段。風狂雨驟時立得定，才是腳跟。」立志撥開花繁柳密，固然難得，更難得是可以撥「得」開。撥得開，就知道凡事有因有緣有果，解開花繁柳密處的百結，就可以消除煩惱。風狂雨驟時，能夠掌着自己心靈之舵，內心的寧靜才是真的寧靜。立得定，不受動搖，才是心靈的腳跟。



1. 唐君毅《人生之體驗》

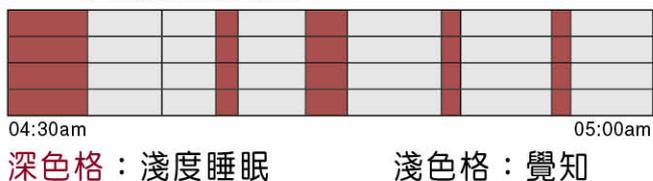
我們習慣用數字衡量物件價值的高低，判斷成績的優劣，財富的多寡或健康狀況的好壞。這物件的售價多少？股市的指數升了多少？跌了多少？考試成績得多少分數？比賽成績如何？用了多少時間完成賽事？你擁有多少財產？有多少房子多少黃金？你的薪酬有多少？你今天攝取了多少卡路里？生活總離不開數字。

至於禪修，如何用數據分析禪修對你的生活有哪些影響，它對你的情緒商數（EQ）有甚麼改變？

幾個月前，買了一隻智能運動手錶。它除了顯示時間，還為我記錄每天的步行步數，每天的步行里數，更有趣的，是為我記錄每晚的睡眠狀況及質素。

一個凌晨，我如常四時許起床，梳洗後做了半小時禪坐。禪修過後，我透過手機查閱智能手錶的睡眠報告，並看看禪修期間，我消耗了多少卡路里。意外發現，智能運動手錶記錄了我在剛剛過去的半小時，徘徊在淺度睡眠與「覺知」¹間，覺知的時間比淺度睡眠較多。我有點疑問，到底覺知是屬於甚麼？是我深呼吸的時候？至於淺度睡眠，是否表示自己在那數分鐘內，心境平靜呢？

手錶的睡眠報告：



如果每一次禪坐過後，都有一份報告，顯示自己當天的禪修質素，對我而言，也是一種鼓勵。就如學生們接過測驗或考試成

1. 睡眠報告是英文版的，我將“restless”譯為「覺知」

績，每次分數的高低，顯示自己在哪方面有進步，哪方面有待改善。

翌日凌晨，我依舊禪坐半小時，依舊戴上那手錶。只是，手錶再沒有為我送上禪修報告。第三天，第四天……依然沒有。那個禪修報告，僅僅只有一次。

人生總有偶然的喜出望外，偶然的意外驚喜，這些偶然雖只有一兩次，卻給予人一點鼓勵。

這智能手錶給我一次禪修圖表，也曾帶給我煩惱。

朋友甲港島區上班，甲與同事們經常光顧工作地點附近的小商店。不是買手機，就是買手錶。甲稱讚這小店的職員態度好，商品的售價又較連鎖店便宜。他認為在這個連鎖店壟斷市場的年代，應該多支持小商店。

透過朋友甲的推介，朋友乙及丙同時也光顧那小店舖買手機及智能手錶。我看他們為新買的手錶雀躍，也跟隨他們買同一牌子同一型號的智能手錶。

然而，我沒有他們那麼幸運。新手錶用了半天，電池突然「罷工」，要到商店換新手錶。未幾，手錶的電池出現故障，沒有充電的功能，又要送手錶到那商店修理。過了幾天，手錶又有新的問題，兩個月內，進進出出那小商店六七次。我曾經後悔光顧那小商店。

人生並非事事順心，也並非經常失意。在人生橋上，煩惱如橋下的流水，是無常也會逝去。橋上的我，只要專注每一步伐，欣賞大自然的美景，不怕流水復流水。

給素未謀面的婆婆：

我第一次看見的是您的背影，您長什麼樣子我不知道。您在那天早上拖着一架小型鐵架車子，小車上裝載着一些紙張，我估計您是收集這類物料來增加收入的。我看見您的時候，在一架穿梭小巴之中，坐於靠近密封窗子的右側座位，我往右看的視線焦點剛好是您走過馬路的位置。您向前走了幾步，說時遲那時快，一架貨車飛快地轉過彎就把您撞個正着，撞倒您的貨車司機剎車後一臉的不耐，我叫了一聲，我看您不見，我好想知道您怎樣了，小巴是行駛着的，我立即轉過頭來看，就看見您直直地臉朝下倒在地上，雙手垂在身體的兩邊，一動不動。我坐的車子是滿滿的，前面是一對男女眾，我清楚地聽到，女眾對男眾說：「車應該是撞到人了，我聽到呀一聲。」兩人就不再作聲，頭恢復往前看，像沒事兒發生過一樣。我的心吊着鉛，墜下了深谷，感到非常的不安與心焦，幸好小巴轉眼間就回到工作地點，一坐下來立即報警。女警員用最冷酷的聲音告訴我：「司機已報警了，您冷靜些吧。」原來，當我們的情緒正在起伏不休的時候，聽到這樣一句「安撫語」，是毫無作用的，我真切地感受到了，希望自己不要對任何眾生說同樣的話語。

我腦海裏不停地想，婆婆，您究竟怎樣了？您能生存下去嗎？急救車該到達了？您家人知道後一定非常焦急……想着想着，淚水已流下兩邊的臉頰。

親愛的婆婆，感恩您的生命教育，您讓我體驗：

- 我們要常存同理心
- 佛法多麼好，我們可以透過各種法門迴向我們想祝福的眾生，既安好自己的心，亦多少能讓眾生受益
- 珍惜與我同行，在紓緩病房探望院友的義工同伴們，聆聽這個故事，承載我的淚水，給予鼓勵
- 修行不能懈怠，那是多麼地迫切，因為無常就在我們身邊



永遠祝福您！阿彌陀佛！

小蚊 敬上

二零一六年二月二日

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

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

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



清楚覺知當下
了解一切事物都不確定

烏普居士2009年初階禪營錄(三)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：二零零九年十月二日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

黃昏環節

念頭和情緒

導師：作為人類，我們生命中有無數事情，我們由一處地方走到另一處地方，我們購買東西、學習事物，生活一直持續地進行，永不停歇，永不終止。當我們問道：「我們為何做這些事情？」你會給予什麼答案？若某人問你這個問題：「為何你在此？為何你來禪修？」你會如何作答？

一參加者：我想生存，我想活著。

導師：這是非常真實的。

一參加者：我在這裏禪修會較為專注，在家則不能專注。

一參加者：我想多學習一些禪修的知識。

一參加者：我想尋找一個終止痛苦的途徑。

導師：非常感謝你們的參與。對於未能參與今次禪修的人們，你認為他們為何沒有來？

一參加者：課堂名額已滿，沒有多餘名額。

導師：當你回到市區，若你問他們這個問題，你會得到什麼答案？

一參加者：他們非常忙碌。他們正在尋求個人的成就。

一參加者：他們不知道這裏有禪修活動。

一參加者：他們不相信會從禪修得到益處。他們有其他事務需要處理。

導師：你們可以找到無數的原因，解釋人們為何來和為何不來這裏修習。我們可以將這些原因歸納為一句句子——怎樣歸納呢？

一參加者：對未有來修習的人來說，因緣皆未成熟。

導師：一個很深邃的答案，還有沒有其他答案？

一參加者：這視乎你是否願意學習佛法，若是具有這個意願，你便可以找到途徑。以我個人而言，因為我於六月閱讀一本佛教雜誌，看到這個禪修活動，故此我來參與。

導師：若你選擇一個適當的方法，是可以強迫他人，然後說服他們，至少能說服一個人去做一些事。我並非單指禪修，我早前提及我們在生命中做那麼多事情，若你提出這個問題：「為何

你做這些事情？」你亦可以在進行生活中的每一項活動時提出這個問題。

一參加者：一個普遍答案是——若這是對他有益處的，他便會去做，否則他不會做。

導師：是的，你說想好好地專注，故此你來禪修。其他朋友想過美好的生命，想活著，故此到來。其實真正的原因是你想來到這裏，所以你便在此，而他們並不想到來，所以他們不在此。每當你做一件事，你去實行是因為你想去做、想去購買一件物品、想去某一處。無論你做什麼事，想做什麼，這才是真正的原因。

若你問每一個人這個問題，他們會回答：「是的，我想購買這件物品，所以我買下；我並不想買這件物品，所以我不打算買下。」在每一個行動背後，你可以見到這個念頭：我想或我不想。我們生命中每一個行動背後都有這個意圖，你能否從整個生命找到一個現有或過往的行動，是沒有這個意圖的？

一參加者：可以，是死亡。

一參加者：但有些人選擇自殺。

導師：他們是想這樣做嗎？

一參加者：或許是有一些原因的。

導師：背後是有原因的。是的，死亡不是我們的行動，並不是我們的行動。

一參加者：平靜地呼吸便是了，因為呼吸是自然的，我不需要意圖去呼吸，隨我

誕生時就已存在，直至我死亡為止。

導師：當你深入一點，你便會發現每一個呼吸都有一個意圖。故此你其實可以有意識地捨棄這個意圖，這是可能的。當你進入較深層次的禪修階段，你可以捨棄這些意圖，於是沒有人可以說你究竟是否在呼吸。但我們現在其實並不需要進入這個微妙的層次，我只是把它當作一般的問題。

當我們沒有這個念頭，我們不做什麼。沒有「我想去做」這個念頭，我們不做什麼。而當你看到這個物件——一個水瓶，有什麼念頭在你心中出現？

一參加者：我想把水喝掉。

導師：完全正確。

一參加者：這究竟是甚麼水，礦泉水還是蒸餾水？

導師：她首個念頭是想喝水，然後她第二個念頭是想知道是哪一種水，第三個念頭呢？

一參加者：水是生命之源，沒有水我們就不能生存。

一參加者：若我不想要它，即使你給我，我也不會拿。我並不關心它是什麼。

導師：你想到我將會把水瓶給你？

一參加者：我只是如實地看見你拿著一瓶水。

一參加者：這只是一瓶水。

一參加者：這可以有非常多的答案；我可以見到塑膠，而非水。

導師：抱歉我們沒有太多的時間再深入至每一個答案，而請看單從同一件物件就可以產生那麼多種的念頭。首個念頭是想去喝；第二個念頭是好奇心，想了解是哪一種水；第三個念頭是評價：水是生命，沒有水就沒有生命這個評價。你的念頭是一種反應，我不想喝，我將不會喝；而你說，這只是一個水瓶，你只是反映所見；你則嘗試分析它，你說這是一個膠水瓶，可能這是玻璃瓶。

請看單從一件物件中，我們的心中就可以出現那麼多種的念頭。每當我們看到這瓶水，而若我們產生第一個念頭，我想喝水，若果這是可能的，我們便會喝掉它。若你想知道它、分析它，接著你便會分析它。若有人說道這不是生命，這水不是生命，你便可能與這個人爭論，因為你不同意這個見解。若任何人接收到水瓶而表示拒絕，你在這樣想的話，你在編造一個故事。

故此你可以發現這些念頭在你心中湧現得多麼快速，在聆聽與說話之間並沒有實際的時間，念頭非常快速地出現。這些念頭來到你心中，這是非常清晰的。局外人可否認清這些念頭，

即是她或他正在如此思考？有沒有人認清這些念頭，有沒有人可能去看出其他人的念頭？

一參加者：是的，我們可以估計。

導師：有時我們是可以估計的。

一參加者：你提出的問題是給作為凡人的我們，不是指你自己吧？

導師：假若我可以看出你的念頭，我便不會提出這個問題。沒有人知道你正在想什麼。若你不說水是生命之源，沒有人知道你在想著水是生命。從他人角度看來，這是未知的事情。你的念頭是非常個人的，沒有人可以真正看得出來。以他人角度看來，這是未知的。

對你的身體來說，你的身體是否知道你在想著什麼嗎？你的身體是否知道這個水瓶是生命之源嗎？你的身體是否知道你了解這是一個膠水瓶？你的身體能否感受那個念頭：這是一個膠水瓶？現在你知道對你身體而言，念頭是同樣陌生的東西。

你可以找到很多例子：現在我可以想著明天，想明天我將會做什麼，但是身體並不知道我在想什麼。這些念頭不會影響身體。還有其他有趣的事



情，當我想著：我想喝這瓶水，那個念頭便出現在我心中。你的身體能否感受到這個念頭，而這些念頭能否影響你的身體？

一參加者：這視乎有多大的欲望要喝這瓶水，例如這是非常罕有和名貴的水，我便會有很強烈的欲望去喝這些水。

導師：是的，若這是強烈的情緒，你身體便會強烈地感受得到。若這是不太強烈的話，身體仍然可以感受到，但我們未必覺察得到。故此你可以看出念頭和情緒之間的差異，念頭不會影響身體，然而情緒是可以直接地影響你的身體。你能否找到一種不會影響到你身體的情緒？例如恐懼、欲望、嫉妒、寂寞等等，你能否看出其他人的情緒？

一參加者：從他們的面部表情，這是非常容易的。

導師：是的，我們不能看出其他人的念頭，但是我們可以閱讀其他人的情緒；這是指這些情緒也在影響著我們。情緒比念頭沉重得多了。我們的念頭告訴我們去做一些事情：「我想去做這件事」；「噢，我想去閱讀這本書籍」，這只是一個念頭，接著你便可以輕易地放下，然而若你有強烈的欲望去閱讀這本書，要放下那個欲望便

不是那麼輕易了。

事實上我們做那麼多事情，當中百分之九十九的行動都是因為情緒而進行的。情緒都在行動背後。埋怨背後是源於憤怒；購物背後是源於欲望，一種生理的感受；購買保險背後是源於恐懼。故此你可以看見，你可以看見在每一項人類行為背後都有情緒存在。然而我們說我們做這些事情是因為我們想去做，而事實上，「我」、「我」都是指情緒。「我想吃這個水果」是指有欲望想去吃它，這個欲望是想去吃它，我們認同那個欲望，於是我們說：「我想去吃它。」

當欲望不在那裏，你不會看著它。當憤怒在那裏，你便想埋怨某人，而你說：「我想埋怨。」因此你就在埋怨，然而事實上是憤怒想去埋怨。若憤怒不存在，你不會去埋怨任何人。在那一刻你與憤怒認同。你可以看到你多麼地認同每一個情緒。

每當你與其中一種情緒認同，於是說「不」便會很難，「我不想去這件事情，我不想去埋怨；我不想買下它；我不想去跑。」說「不」是非常困難的，若你從其中一種情緒中辨識了自己的話。一方面，這是一個有趣的現象；從另一方面，我們是多麼的不幸。因為當憤怒到來，我們想去埋怨；當愛來臨，我們想去欣賞；當欲望到來，我們想去追隨。你見到，我們其實變成自己情緒的奴隸。

故此當你問這個問題，



有些人會問我這個問題：「你是誰，或我是誰？」當你問這個問題，是沒有一個永恆答案的。這是因為有時候你是憤怒；有時候你是欲望；有時候你是恐懼；有時候你是寂寞。

因此每當我們想為自身定義，每當我們說「我」，我們時常指向我們的心，我們不會指向身體其他部分，這是情緒的事情。「我」、「我」是情緒的事情，而不是學術上的看法。故此我們最好能夠把情緒探討一下。

所以我早前問你們能否看出其他人的念頭，而我們都同意這是不可能的。你能否把念頭傳達到其他人心中？若我想這是一個膠水瓶，我們能否把這個念頭傳達到其他人心中？

一參加者：可以的，孖生兄弟姊妹可能用這種方式互相溝通。

導師：你需要用那麼大的力量，這不是容易的，但是若我想傳達一種情緒，這是否可能呢？

一參加者：是可能的。

導師：如何做到呢？

一參加者：情緒是可以感染的，若我感到快樂，你亦會感到快樂。

導師：若我想在你心中製造一個欲望，去喝水，我能否做得到？

一參加者：我向你宣傳便可以了。

導師：正是。你可以享受，你可以品嚐它，你還可以表達你的快樂，你可以用說

話表達出來。你即使不說出來，你只是表達你的快樂，顯示你有多享受，這已經非常足夠。這是傳達情緒的第一種方法。你可以傳達恐懼、憤怒、沉悶，如何做得到呢？你可以傳達所有的情緒，而不需要語言。你亦可以利用語言，你可以說出來：「這是多麼好、多麼漂亮、多麼可口、或多麼醜陋。」你可以用文字。

你是對的，所有廣告都是宣傳模式，他們做這件事，是想透過所有電視、報章網絡將某一特定的情緒傳達到你的心中，因此傳達情緒可以有非常、非常、非常多的對話方式。

然而無論用哪一種方式，若任何情緒來到你的心中，用哪一種方式都不重要，若它到來，若它在你心中浮現，你便認為這是「我」，「我想去做這件事；我想買下它；我想到那兒。」這是因為我們訓練自己與每一個情緒認同。每當你想去購買特定一種東西，如特定一種食品，或無論什麼也好，你認為你需要它，你想買下它。你不知道你是因為那些廣告、那些影響而買下這些東西。你不知道，你沒有覺察到它。

又或許你想到戲院去看一齣電影，但你是一個人前往的，你感到寂寞，故此你找一個朋友陪伴你一同前往。當你邀請一位朋友一起去看那齣電影時，可能他或她會拒絕說：「不，不，我不想去，我不想去這齣電影。」

你會否就此打算放棄，或是會繼續嘗試去說服朋友同往呢？若你繼續嘗試去說服她，你會怎樣做？

一參加者：我給你買一排朱古力。

導師：你可以這樣說。

一參加者：我給你買一枚鑽戒。

導師：你會如何說服對方呢？你或許在談那一齣電影：戲裏的演員如何漂亮；誰是女主角；誰在伴奏音樂；這電影獲得多少獎項。當你如此地述說，緩慢而逐漸地，你可以將你的欲望傳達對對方心中，你朋友心中。他或她或許會變得對那齣電影感興趣。事情往往如此發生。於是你的朋友或許會說：「啊，我方才不知道是該名導演執導和該名演員在飾演。啊，讓我們一同前往吧。」

然後假若你說：「我忘記了，對不起，我需要做另一項工作，我忘記了。」事情發展將會如何？或許你的朋友獨自前往去看那齣電影。請看他或她是如何將你的情緒認同而成為其個人的情緒，這其實是你的欲望，而你的朋友，他或她本來不想去看這齣電影，他或她本不感興趣，但經過這次個別的推廣，他或她對這齣電影變得感興趣。他或她與你的情緒認同。事實上，他或她的自我，即你將你的自我傳送到他或她的心中，那個自我，即對於看這齣電影的欲望，方才並不存在。每當它在我們心中出現時，我們習慣地與這個認同：我想去做這件事或我不想去做某件事。

你知道，有時在催眠狀態下，或當你被催眠時，你可以做非常多的事情。若你正被催眠，然後催眠師要求你去做這件事和那件事，你不能拒絕。若果催眠師說：「這是一個水池，你

可以游泳。」接著你便會在這個禮堂「游泳」。但是若果我要求你在這裏游泳，說：「你去游泳吧。」你可以拒絕，你可以說不。但當你在被催眠狀態下，你不可以說不。為何會這樣？這是如何發生的？

一參加者：在被催眠狀況下，你在催眠師的控制下，處於潛意識狀態中。

導師：是的，在被催眠狀況下，你處於潛意識層次，事實上這是指心可以具有最少兩個層次，但是可以更多，最少是兩個層次，其中一個我們可以稱為意識層。所以我們實際上是運用著我們具意識的心去聆聽、去看、去說、去尋找、去感受所有日常生活中的活動。在所有感官經驗中，我們運用我們具意識的心。若我說：「這裏有一個水池，你可以游泳。」這段說話進入你心中具意識的層次，於是你說：「不，這裏沒有水池。」即使這裏有水池，你並不想去游泳。你可以說出想法，可以拒絕我的指令。

故此在被催眠狀態下，你的意識層正在睡眠，就像半睡一樣，並非完全入睡，因為你可以聽，你可以聽正在給予你的是什麼建議。當你被催眠時，你具意識的心便會變得薄弱。

故此每當這個建議進入你具意識的心，這建議其實是進入你潛意識的心，而非你具意識的心，因為你具意識的心是多麼單薄而微弱。實際上你不知道你聽過這聲音、這噪音，你不知道的。那個指令在你不知情下，經過你的耳朵進入你潛意識或非具意識的心，然後指令由你潛意識或非具意識的心進入你意識層。每當指令由潛

意識或非具意識的心進入你的意識層時，會成什麼樣子呢？為何你在做著這件事，為何催眠師要求你去游泳時你便游泳，這是為什麼？

一參加者：這似是一種機械反應。

導師：是的，這是一種機械反應，故此在這個系統裏，以具意識、潛意識或非具意識的心而言，無論什麼從外面進來，具意識的心可以說不，但是無論什麼從內在的潛意識或非具意識的心進來，具意識的心不可能說不。因為所有這些外來的指令，最終是經潛意識的心而來。當這些出現於你具意識的心時，情況就像如此，「我想游泳。」你沒有覺察到這是催眠師指示你去游泳，你並不知情。你認為這是自己的情緒，以為「我想游泳」，於是你便照著去做。

還有另一種催眠法稱為後催眠指引。催眠師會給予一個指引，譬如每當你進食晚飯之前，你會唱一首特定的歌曲。催眠師給予指引後，你在催眠狀態中醒來，你保持著正常的狀態。但是每當你動身去吃晚飯，在進食前，你一定會唱那首特定的歌曲。若有人問道：「為何現在你唱歌？」你會如何回答？「我想歌唱。」第二天，你又再次歌唱，當有人問相同的問題時，你會回答：「是的，現在我想唱歌。」你不知道這是由於外在的影響，你才會如此。每當這個指引進入你具意識的心，你便與這個指引認同，而成為：「我想如此做。」

事實上我們常在被催眠狀態，因為我們經常與別人的情緒認同。有一次我帶同幾位學生由學校走到監獄，以介

紹有關監獄的知識。他們有機會與一些獄卒和囚犯談話，其中一個囚犯說：「我不想說長篇故事，我只想說每當你感到憤怒，請保持不動，最少維持兩分鐘，你才去做任何事情。」他還說道他以前沒有這樣做，沒有維持兩分鐘不做任何事，故此他要在監獄受苦二十年。當年憤怒來臨時，他殺掉他的妻子，他用一把刀殺害他的妻子。

現代有很多武器，在我們童年時代只有短槍，但現在你可以見到很多類型的武器、機關槍。這些短槍並不是在一天內變成機關槍的，而是有人透過長年累月的研究和實驗，將短槍發展為機關槍。



你知道當有人去做研究或實驗，他們不管手段，也不管自己的健康或者家庭生活，他們只關心那些研究。如此經年累月的研究，可能終於有朝一日，有人將機關槍創造出來。

過了一段時間，若另一個人用這把機關槍指向研究員發射子彈，會發生什麼事呢？機關槍可否說：「不要，不要，我不想殺那個人，是他創造我的，他用了多麼大的努力去創造我，所以我不能向他發射子彈。」機械不能說不，這是機械生命的形式，你不能說不。

當憤怒指令那個男人去殺害他的妻子，他不能說不。他沒有想妻子在過

去十年或十五年一直做飯給自己吃，當自己生病時她會照顧，他沒有想到這些事情，他做了憤怒叫他去做的事。故此當這些強烈的情緒來臨，我們就喪失思考能力，我們會變成一件機器。

從一方面，我們事實上是生活在被催眠狀態中，從其他方面，我們像是一件機器。你會為你現在身處的狀態感到驕傲嗎？你是否開心？你想在未來的日子裏，也活在這種狀態中嗎？我們可以怎樣改變？有沒有方法讓我們從被催眠的狀態中甦醒過來，離開那些潛意識裏的指令？有沒有方法讓我們生氣勃勃地活著，而非像機器一樣？



一參加者：我們可從坐禪、行禪中去修習正念、覺察，覺知。當我們的情緒到來，我們的反應如何生起。

導師：我們並非身處監獄，我們不是囚犯，因為我們沒有犯過刑事罪行。但可否保證將來不會發生？你能否說你在餘下一生不會做這種事？你可以說，但這是不能保證的。即使我們保證，但當情緒充斥，我們便去做，我們不能說不。故此我是完全同意你的話。

現在發生著的事情是這樣的，當情緒來臨，行動便產生；情緒一來臨，行動就會立即產生，兩者之間沒有空隙、沒有隔離、沒有空間。當我們覺知，並運用正念，運用覺察；當我們嘗試去覺察，並保持意識，會發生什麼事情？

你可以從你的經驗中反思，當你覺知自己的呼吸，你在出入息念練習中鍛鍊覺知，身體在吸氣時，你便知道身體在吸氣；之後，身體在呼氣時，你便知道身體在呼氣。於是你可以知道，在這兩個動作之間，覺知就在那裏，它一直在那裏。正念是可以在這兩個動作之間出現的。這是正念的奇蹟；這是保持覺醒的奇蹟。

你在昨日問道：「什麼是正念？並如何修習正念？什麼是正念呢？」這是指你知道什麼事情在發生，若沒有正念，若沒有覺察，你便不能立即知道發生什麼事，因為你不在那裏，你在深度的睡眠，你在被催眠的狀態中。故此佛法提到一個死者和一個沒有正念的活人之間並沒有分別，因為兩者都不知道發生著什麼事，死者和那活人都沒有覺察力。

如何修習正念？當你聽到聲音，你知道，你知道你聽到一些聲音，你就是在那裏。具意識地，非失去意識地，具意識的你有能力去決定自己想做什麼，若覺察在那裏，你便可以決定是否對這聲音進行思考，或決定你是否想回應這聲音，或不需要理會它。你可以說是，你也可以說不，你亦可以保持沉默。

當你修習正念，這段時間空隙會增加，你可以延長情緒衝動和行動之間的時間空隙，也延伸即時行動之距離，你可以避免很多即時行動，因為在這之前你有充足的時間去做正確的決定。事實上，這是修習者真正的家，他們生活在那裏，在行動與情緒衝動之間。你全然覺知、你全然活著、你全然察覺，而你在任何時間都

保持在此刻當下。

1. 若我們修習以擴闊情緒衝動與行動之間的時間空隙，當我們面對危險時，我們會否不懂得如何去逃離，因為我們不知道怎樣回應恐懼？在某些情況下有些情緒，例如恐懼，可能成為我們的救星。

導師：其實我們因為恐懼，才做了那麼多愚蠢的事，你要是這樣逃走，但你不清楚你要走到哪裏，你可能會走進險境中，因為恐懼是盲目的情緒。事實上覺察是遠遠比任何其他情緒銳利的，覺察是非常銳利的。若你是全然覺察的話，你便有力量作一個正確的決定，在一秒或數秒之間就能作出一個具智慧的決定。

2. 我想知道是先有情緒，還是先有思考？

導師：若你敏銳地檢視它，你便可以看出是先有思考，再來情緒，但我們都覺察不到這個思考過程。我們只是經歷結果，因此思考過程是機制，情緒是產物。你可以轉變思考模式，當你有能力轉變思考模式，你便有力量轉變情緒。你可以不同的角度去看同一件事物，你可以看到恐懼，你可以經歷憤怒、欲望、寂寞、嫉妒。這不取決於外在事物，這是取決於我們如何思考。

3. 思考和情緒之間的關係是怎樣的？

導師：情緒是由你的思考中出來的，你可以很多不同的角度去衡量一個人。同一個人，若你認為他或她是一個無辜的人，於是你或許感受到自己的慈悲、同情。若你認為他或她是危險的，那麼恐懼、憤怒這些情緒便可能來臨。思考是一個過程，思考在處理著情

緒。但若我們用同一種思考模式，我們不斷地重複著同一種思考模式，之後，這模式便會變得機械化、習慣性和自動性，我們便毋須思考，因為它來得迅速，而情緒亦來得急速。於是我們或會想到我們沒有思考過，情緒其實在這裏，但事實上這已成為非具意識的習性。

4. 這是指若我轉變我的思考模式，我便可以轉變我的情緒，對不對？

導師：是的，這是可能的。

5. 情緒和思考是否屬同一樣事物？

導師：不是的，你可以用一種思路去製造情緒，你也可以用一種思路，而不產生情緒，你可以附帶情緒及不附帶情緒地思考。

6. 若我可以轉變我的思考模式，我可以轉變我的情緒。在這背景之下，情緒是否等於思想？又或者兩者是否緊密關連？

導師：是的，若有任何情緒，思想必定同在，但亦有不帶情緒的思想。

7. 我們可以轉變我們的思考模式從而轉變我們的情緒，但在禪修中，為何要求我們覺察情緒，而不是轉變我們的思考模式？

導師：在我們準備做任何事之前，有幾種情緒我們必須覺察到，從而消除這些情緒，我們因此可以避免所有不善的行動，我們可以停下來。情緒在那裏，憤怒在那裏，憤怒說要對這個人抱怨，去襲擊這個人，但是我們不需要這樣去做。覺察這個憤怒的情緒，我們便可以停止由這憤怒引發的所有語



言及身體行動，這是首要一件事。

另外，我們必須找出每種情緒的機制、當中的技術。每一種情緒也有自己的機制，機制乃指思考模式。故此我們需要覺察、探索、發現它。一旦你知道憤怒的模式，當這模式啟動時，你便看見，噢，你知道這是憤怒。若你的心念在此模式上走，這是憤怒，你知道憤怒、欲望或恐懼，你便可以從一開始便制止它。

若你修習正念，你可以轉變所有你過往的習慣和模式。習慣或模式是指一些事情在你不知道或不能控制下發生的事情，你便成為你過往習慣的受害者。但是一旦你覺察到它，一旦你是覺醒的，你便可以轉變它，最少你也

可以和過往的習慣保持距離。你既有能力去操作這些過往的運作程序，或可把它們刪除，正念都可以做到這兩點。

一參加者：這是指我們要無時無刻都對我們的意向保持覺察嗎？

導師：是的，而我們是可以做到的。

靜默禪修

讓我們靜默一會。

討論已結束，請感受寧靜和靜止。

讓心不帶念頭，保持寧靜。

願經歷着痛苦的人們，可以從痛苦中解脫出來。

願經歷着恐懼的人們，可以從恐懼中解脫出來。

願經歷着憂慮的人們，可以從憂慮中解脫出來。

願你們平和地入睡和醒來。

晚安。

葛榮禪修同學會主辦活動

禪修初探營

—— 禪修是為自己所製造的疾病
找出藥物

日期：27-28/8/2016

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

對象：沒有禪修經驗或初學者

教材：《柔悠禪修路》——葛榮居士禪修講錄，
葛榮禪修同學會出版

名額：10人

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

禪營時間表

第一天（星期六）

08:50 集合

10:30 到達營地

12:00 午餐

14:00 – 14:30 禪修講解：

坐禪／站禪／行禪／正念的重要

14:30 – 15:00 坐禪／站禪／行禪

15:00 – 16:00 戶外獨處禪修

16:00 – 16:30 禪修講解：出入息念

16:30 – 17:00 坐禪／站禪／行禪

17:30 茶點

19:00 – 19:30 禪修講解：慈心禪

19:30 – 20:00 坐禪／站禪／行禪

20:00 研討

21:30 睡覺

第二天（星期日）

05:30 起床

06:00 – 07:00 坐禪／站禪／行禪

07:15 早餐

08:00 – 08:45 工作禪：講解如何把禪修和工作結合

09:00 – 09:30 禪修講解：情緒；思想

09:30 – 10:00 坐禪／站禪／行禪

10:00 – 11:00 戶外獨處禪修

11:00 – 12:00 坐禪／站禪／行禪

12:00 午餐

13:00 – 13:30 禪修講解：反思；禪修與日常生活；
禪修是為自己所製造的疾病找出藥物

13:30 – 14:00 坐禪／站禪／行禪

15:00 離營

禪修課程

日期：2016年9月13日、20日、27日、
10月4日（共4堂）

時間：星期二晚上7時半至9時半

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主講：何國榮 居士

名額：15人，先報先收

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名電話：9382 9944

課程內容：

講者會以實修經驗來與大家分享禪修的種種問題；每堂都有討論時段以便學員能深入探討各種疑難。

第一堂：姿勢、呼吸

第二堂：痛

第三堂：雜念

第四堂：情緒

大埔共修

日期：逢星期三（公眾假期停開）

時間：晚上 7:30-9:30

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主持：何國榮 居士

報名/查詢電話：9382 9944

內容：坐禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

太子道共修

日期：逢星期五（公眾假期停開）

時間：晚上 7:15-9:15

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B（太子
地鐵站 B1 出口）

主持：陳鴻基及眾居士

查詢：9382 9944（不用報名）

工作禪修營

（工作禪營定期在每月的第二個星期六、日舉行。以下未列寫舉行日期的月份仍有工作禪營舉行，歡迎參加！）

日期：2016年13-14/8；10-11/9；
12-13/11；10-11/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

週末禪修營

（週末禪營定期在每月的第三個星期六、日舉行。以下未列寫舉行日期的月份仍有週末禪營舉行，歡迎參加！）

日期：2016年20-21/8；15-16/10；
19-20/11；17-18/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮及眾居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

中秋節三天禪修營

日期：16 - 18/9

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

國慶二天禪修營

日期：1 - 2/10

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

重陽節三天禪修營

日期：8 - 10/10

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

聖誕節四天禪修營

日期：24 - 27/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

新年三天禪修營

日期：31/12/2016 - 2/1/2017

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費（歡迎隨緣捐助經費）

報名或查詢：9382 9944

註：在【迴瀾】舉行的各種禪營的「出發集合地點」為大嶼山東涌市中心23號巴士（由東涌市中心往昂坪的巴士）總站（該總站位於東涌地鐵站B出口旁的「東薈城」商場旁）。由集合地點到【迴瀾】需先坐車程約45分鐘的巴士，然後再步行（下山的路）約45分鐘。禪營完結由【迴瀾】返回東涌市中心需先步行（下山的路）約40分鐘，然後再坐車程約15分鐘的小巴。

瑜珈班

日期：逢星期六

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：九龍新蒲崗彩虹道202 - 204號
華懋工業大廈8樓S11房

導師：江寶珍及眾導師

報名或查詢：6093 9027

註：建議每堂瑜珈班捐款50元，每期約10至12堂，一次過捐全期。

捐款方法

把捐款存到本會的香港匯豐銀行戶口
(號碼：048-3-047221)

於上課時把存款收據交與導師，本會會發回捐款收據，收據可作免稅之用。

（捐款在扣除舉辦該瑜珈班的所需開支後，悉數作為葛榮禪修同學會的常務經費）

同學會網頁

同學會的網頁載有我們最新的活動消息和其他團體主辦的南傳禪修活動消息，亦載有「葛榮居士禪修講錄」、「禪修之友」、「在生活中禪修」以及「追思葛榮居士」等等篇目。歡迎讀者法友到 www.godwin.org.hk 瀏覽或下載。

歡迎投稿

凡有關禪修方法、習禪技巧、禪修與生活體驗及原始佛教等的文章，歡迎投稿。來稿請電郵、傳真或郵寄給我們，並請寫上姓名及聯絡電話。本刊可對來稿作出刪改；如不欲被刪改請註明。來稿刊登與否，恕不發還。

您的來稿能令本刊內容更充實，亦能夠讓有興趣於禪修的朋友們分享到您的體驗，請踴躍投稿！

免費索閱

如您有興趣閱讀本刊，請把姓名和地址郵寄、傳真或電郵給我們。我們會將以後每期的《禪修之友》寄上。

請支持本會常務經費

捐助方法

(一) 郵寄支票到本會

會址：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
請附上姓名和回郵地址以便寄上收據
(支票抬頭請寫「葛榮禪修同學會有限公司」)

(二) 直接存款到本會的香港匯豐銀行戶口

戶口號碼：048-3-047221
請把存款收據連同姓名和回郵地址郵寄到本會以便寄上收據

(三) 親往以下地址捐助

九龍深水埗白楊街30號地下
佛哲書舍 代收

【本會是香港政府註冊慈善機構，收據可作免稅之用】

目錄

頁數

96葛榮居士禪修講座錄(五) 南傳佛教叢書編譯組譯		1
葛師金句畫	Rebecca	6
如是我活·禪	旅女	7
活水	慧正	8
聊天室：爭位	晴	8
人間路：自以為是	過客	9
一草漫畫	一草	9
原始佛教經文選講(三十四)： 《中部·一三五·小分析業經》	蕭式球	10
未知滋味：貓捉老鼠	暖羊羊	14
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選： 禪修的好處	蘇遠漢	16
見聞思：幸福快樂	思	17
【迴瀾】工作禪組通告		17
修行問答	蕭式球	18
仙人掌：心靈之舵	綠番茄	20
禪修與手錶的邂逅	Endless Song	21
讓正念前航：一封無地址的信	小蚊	22
當下(節錄自《無常》)	阿姜查	23
09烏普居士初階禪營錄(三) 南傳佛教叢書編譯組譯		24
葛榮禪修同學會主辦活動		34
底頁		36

在【迴瀾】借閱書籍 的還書方法

(一) 交還【迴瀾】

(二) 郵寄回【會址】

新界大埔運頭街20-26號
廣安大廈4樓D室