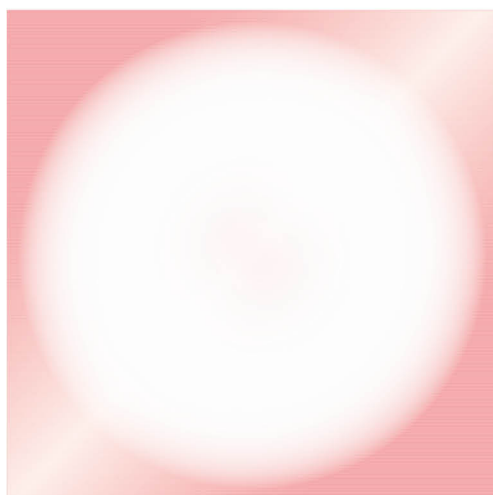


禪修之友



目錄

頁數

葛榮禪修同學會：二日禪		1
96葛榮居士禪修講座錄（七）中 南傳佛教叢書編譯組譯		2
如是我活·禪：做好事——觀緣起	旅女	12
天界與地獄	素慧	13
人間路：設身處地	過客	14
一草漫畫	一草	14
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選： 禪修的好處	盧嘉亮	15
原始佛教經文選講（三十七）： 《相應部·二十二·一·那拘羅父》	蕭式球	16
見聞思：真正的修行	思	18
未知滋味：江南百花雞	暖羊羊	19
仙人掌：當慈悲變得渺小	綠番茄	22
聊天室	晴	23
拾遺：三三之學	常明	23
薰衣草茶禪	Endless Song	24
修行問答	蕭式球	26
讓正念前航：在思念與遺忘您的國度	小蚊	28
葛師金句畫	Rebecca	29
【迴瀾】工作禪組通告		29
忿怒與我——如何由對抗到平靜	光	30
書林漫步：智慧的心	讀書人	32
葛榮禪修同學會主辦活動		38
底頁		40

禪修之友

葛榮禪修同學會主辦

認識和體驗
禪修的平靜、
喜悅和智慧

二日 禪

2018年10月27,28日

(須參加兩天)

9:30am - 4:45pm

(不留宿)

香港佛教聯合會沙田活動中心

英語主講 粵語翻譯

費用：隨喜

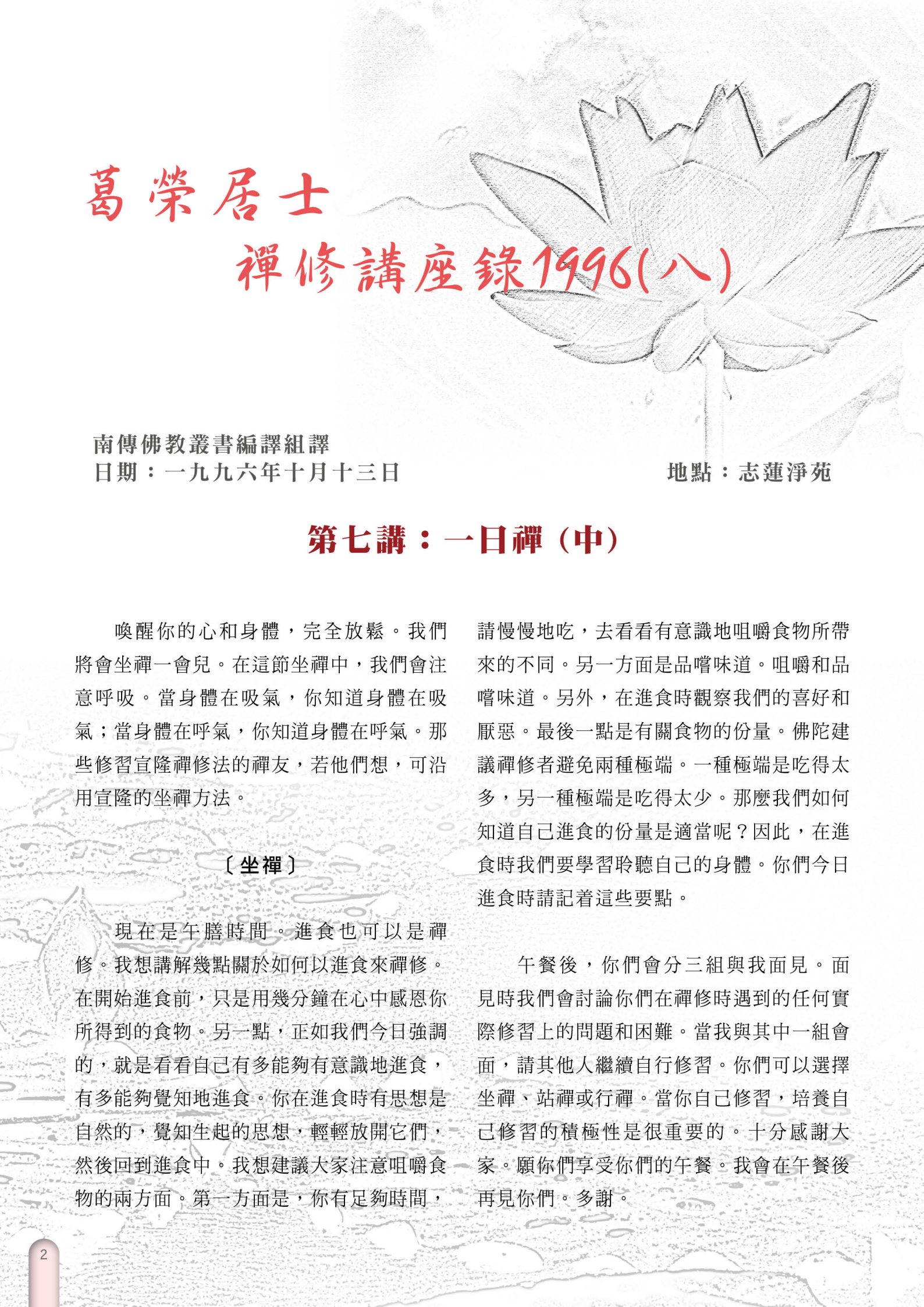
導師：烏普居士 **Mr Upul Gamage**

烏普居士，斯里蘭卡人，自幼熱衷禪修，於1986年到Godwin Samararatne主持的「尼藍毗禪修中心」學習。現在他繼承恩師主持該禪修中心，在斯里蘭卡和世界各地教導禪修。

查詢電話：9382 9944

活動詳情 / 下載報名表格：

www.godwin.org.hk (「最新消息」欄)



葛榮居士

禪修講座錄1996(八)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九六年十月十三日

地點：志蓮淨苑

第七講：一日禪（中）

喚醒你的心和身體，完全放鬆。我們將會坐禪一會兒。在這節坐禪中，我們會注意呼吸。當身體在吸氣，你知道身體在吸氣；當身體在呼氣，你知道身體在呼氣。那些修習宣隆禪修法的禪友，若他們想，可沿用宣隆的坐禪方法。

〔坐禪〕

現在是午膳時間。進食也可以是禪修。我想講解幾點關於如何以進食來禪修。在開始進食前，只是用幾分鐘在心中感恩你所得到的食物。另一點，正如我們今日強調的，就是看看自己有多能夠有意識地進食，有多能夠覺知地進食。你在進食時有思想是自然的，覺知生起的思想，輕輕放開它們，然後回到進食中。我想建議大家注意咀嚼食物的兩方面。第一方面是，你有足夠時間，

請慢慢地吃，去看看有意識地咀嚼食物所帶來的不同。另一方面是品嚐味道。咀嚼和品嚐味道。另外，在進食時觀察我們的喜好和厭惡。最後一點是有關食物的份量。佛陀建議禪修者避免兩種極端。一種極端是吃得太多，另一種極端是吃得太少。那麼我們如何知道自己進食的份量是適當呢？因此，在進食時我們要學習聆聽自己的身體。你們今日進食時請記着這些要點。

午餐後，你們會分三組與我面見。面見時我們會討論你們在禪修時遇到的任何實際修習上的問題和困難。當我與其中一組會面，請其他人繼續自行修習。你們可以選擇坐禪、站禪或行禪。當你自己修習，培養自己修習的積極性是很重要的。十分感謝大家。願你們享受你們的午餐。我會在午餐後再見你們。多謝。

〔午餐〕

〔分組面見——A組〕

導師：十分多謝各位。分組面見的目的是討論你們今日在禪修時遇到的實際修習上的問題和困難。（參加者靜默）靜默是否表示你們沒遇上問題？☺ 好了，讓我問一下你們。行禪如何？

參加者：我在行禪時有一種感覺，我感到一些動感，像彈跳的動作。

導師：那麼就只是注意和只是覺知那些感覺。

參加者：有這些感覺正常嗎？

導師：你禪修時發生的一切事情都是正常的。☺

參加者：是否因為我的腳有毛病而引致這情況發生？

導師：也有這可能，但無論原因是甚麼，只是覺知，只是知道在行禪時正在發生的狀況。我們也跟這些狀況做朋友，只是感到舒服，而不是為它們憂慮和擔心。

關於行禪，其他人有問題嗎？

參加者：我在禪修時感到平靜，這是好還是不好？

導師：禪修的整體概念就是感到平靜。☺ 這是第一次有人問我感到平靜是否妥當。通常的問題是：我不感到平靜。☺

參加者：如果我只是坐禪而不做瑜伽，這可以嗎？這是好還是不好？

導師：我好奇想知道，你為甚麼不想做瑜伽？

參加者：我沒有那麼多時間。

導師：你不是指今日，而是指在家時？

參加者：是。在家裡是否可以不做瑜伽？

導師：坐禪前你即使只是做幾個瑜伽式子都是好的，這樣確實能令心和身預備好去坐禪，尤其是如果你在早上坐禪。

參加者：如果我只選擇做某些式子而並非全套，可以嗎？

導師：可以，當然可以。

站禪又如何？

參加者：為何我站禪時身體會震動？

導師：我想這是正常的。你的身體是否在站禪時一直震動？

參加者：是。

導師：那麼下次站禪時請你張開眼睛。

參加者：行禪跟在公園散步有甚麼分別？如果我到公園散步，跟行禪有分別嗎？

導師：如果你在公園散步而沒有正念、覺知，只是一邊散步一邊思想和發白日夢，這就不是禪修了。但下次你到公園散步，你可以用散步來禪修——看看四周，只是看，只是聽，和有意識地步行。這是一個好好利用公園散步的方法。



睡，你昨晚是否睡不好？

參加者：是，我睡得不好。

導師：那麼我們下次坐禪時，請你張開眼和挺直腰背，這樣便不容易睡着。多謝！

我們仍有時間答問嗎？有提問嗎？我很高興，希望我們關於實際修習的討論是有用的。

參加者：在公園散步應否閉上眼睛？

導師：不要這樣做。人們會過來！☺ 你也會錯過公園的美麗，那些樹、孩子、花兒和雀鳥。大自然可以是禪修的美好泉源。

參加者：正念是甚麼？你說的「正念」是甚麼意思？

導師：今日你坐禪、站禪和行禪時，你對「正念」有一些了解嗎？

參加者：我想着好的事情。

導師：很抱歉，這並非正念。當我說「讓我們注意呼吸」，發生甚麼？你跟着做嗎？你覺察呼吸、注意呼吸有困難嗎？你做不到嗎？你在行禪時，你不能覺知步行嗎？（發問者表示能夠。）正是，這就是正念。進食時你覺知自己進食嗎？你是否全心全意進食？這就是正念。

參加者：如果你享受你正在做的事情，這就是正念嗎？

導師：享受是正念的其中一部分，但更重要是專注，保持覺察、知道、清醒、警覺。我注意到你昏昏欲

參加者：如果我們每日用時間去反思自己當日所做的事，這算是思想嗎？

導師：這是很好的修習。事實上，當我講解如何在日常生活中禪修，這就是我會講的其中一點——反思自己當日的行為。這種對自己的反應和行為持續的反思能為自己帶來自然的改變。我很高興你這樣做。我們須要切實反思自己的行為。我為何會這樣表現？我為自己和別人製造甚麼問題？我在人生中做着甚麼好事？有時坦誠地了解自己行為背後的動機和目的是非常好的靈性修習。因此，禪修不只是練習技巧，也要對自己的行為、說話和思想有很強的反思力。

參加者：反思和思想有甚麼分別？

導師：這就是運用思想去反思自己的行為。我們可以自我破壞性地運用思想，自己為自己製造苦惱。但我們也可以很有用和有創意地運用思想，就是這種反思。

參加者：如果我們在坐禪時反思自己當日

所做的事，我們會否失去對一些東西的專注？

導師：我們應該在一日完結時做反思，例如晚上。

參加者：不是在坐禪時？

導師：不是在坐禪時。

參加者：當我在晚上坐禪，有時會感覺到自己的存在，有時感覺不到，有時甚至不知自己是否入睡了。

導師：你晚上何時坐禪？

參加者：約晚上十一點。

導師：那是你唯一坐禪的時間嗎？

參加者：我就在這時間坐禪。

導師：也許那時間太晚了。那時你可能太疲倦。因此，我建議你早上坐禪。早上是很好的時間因為早上你清醒。先做一些瑜伽，然後坐禪，這是很好的。這樣的話，你在坐禪時就能保持十分清醒和警覺，然後在一日之中嘗試繼續保持這種正念。

參加者：但我不知道自己其實是入睡了還是在禪定中。

導師：嗯……這就是為何我認為你不是真正的警覺和清醒。因此，在禪修時保持警覺、覺知和清醒是最為重要。如果你不知道，這表示你已經是昏沉了。當你是在禪定中，你是會實實在在的警覺和清醒的。

這裡有人是第一次禪修嗎？你覺得禪修好嗎？容易還是困難？那些今日開始禪修

的人呢？（參加者表示喜歡禪修。）

多謝，十分多謝各位，多謝，多謝。

〔分組面見——B組〕

導師：請坐近我一點，謝謝。如果你們對於所做的有任何疑問或困難，請發問。

參加者：中文「禪修」一詞有兩個不同意思，一個是坐禪時修習禪定（Samadhi），另一個是觀照（Vipassana）。它們跟我們現在做的禪修有沒有分別？

導師：兩者是有關連的。但我們是討論修習上實際的問題，重點不在理論的問題。

參加者：為甚麼在坐禪時我感到有氣體吐出來，而坐禪後我想嘔？

導師：當我們以這個姿勢坐禪，身體裡很多事情發生，其中一樣是吐出氣體。無論身體發生甚麼狀況，只是覺知，只是知道。正如我今早說過，不要認為這是不尋常，不要開始為它擔憂。只是知道它和回到呼吸上。

我可以問問你們行禪的情況嗎？

參加者：這是我第一次參加這類禪修活動。在行禪時我覺得很開心和喜悅。我沒有特別做些甚麼。

導師：很好！你不須做任何特別的事。

我十分高興聽到你這樣說。你應該繼續修習，願你經驗到更多、更多的喜悅。我想告訴其他參加者，你說出十分、十分特別的東西——就是沒有特別的東西！有時新人會說出智慧的話。如果你嘗試做一些特別東西，你就會遇上特別問題。

參加者：我會做需要體能的劇烈運動，在劇烈運動後我要等多久才可以禪修？在禪修後我又要等多久才可以做劇烈運動例如跑步、奔跑？

導師：禪修是沒有時限的。

參加者：禪修是十分靜態的修習。如果我禪修完去運動如划船或跑步，這會否抵消禪修的修習？

導師：不會，不會。我們可以靜態禪修，也應該學習在你描述的情況下禪修。我們應該學習在所有情況下禪修。

請明白，我們要討論的是今日發生的事情。有沒有問題關於今日修習上的疑難？有沒有人之前未做過瑜伽？我好奇想知道，未做過瑜伽的人覺得瑜伽怎樣？（有些參加者說很舒服。）有人覺得不舒適或困難嗎？（有些參加者說困難。）

是的，瑜伽環節可能太長，但你們或者可以選擇一些容易又有幫助的瑜伽式子來做。正如我今早說過，練習瑜伽對禪修可以極之有幫助。

參加者：坐禪時我是否要全程閉上眼和挺

直腰背？

導師：是，你要挺直腰背但放鬆。你可以閉上眼，但如果你想睡或感到疲倦，請張開眼，因為禪修時保持警覺、清醒和知道正在發生着甚麼事情是很重要的。你是否有閉眼的習慣？

參加者：每當我開始坐禪，我會閉上眼和觀察呼吸。

導師：我也是這樣做啊！

參加者：我坐禪時有時會感到熱力在身體裡流動。

導師：我們禪修時有時感到暖，有時感到冷，有時感到不暖不冷。我們禪修時會發生各種不同事情，各種不同感覺會出現。正如我今早說過，只是知道它們，跟它們做朋友和回到禪修的對象上。

參加者：在瑜伽環節，我可能做了些甚麼而觸發舊患。我想知可以怎對待它。應接受它？

導師：嗯，你應該要接受這情形。在下次瑜伽環節，你可以就此詢問瑜伽導師。還有，嘗試柔和地做瑜伽，不要勉強。瑜伽就是學習柔和，學習友善，學習對身體仁慈。

參加者：幾日前坐禪時我有時會被思想牽引了。思想生起，我跟隨思想走了。你用擴音器說話就把我拉回來。我是否做錯了？

導師：當你被思想牽引走了，因為有正念，你知道這情況正在發生。不要視它為問題，不要視它為干擾，然後只是回來。

參加者：我是否有些事情做錯了？

導師：所有東西你都做得很好。不要為禪修中的錯誤擔憂。我有一種印象，在此處的文化裡，人們很恐懼犯錯。在禪修或人生中的一切事情，你十分害怕犯錯嗎？你想每件事情都時常做得完美和正確嗎？我理解正確嗎？這裡的文化是否極之強調這點？

參加者：我怕禪修時做錯了甚麼會引致嚴重問題出現，我因而要被各種問題困惱。

導師：但我提出的問題是，這裡的文化是否極之強調恐懼犯錯？你是否被迫做事要時常完美？這是我感興趣的。（有些參加者說是。）我覺得你的疑問跟這問題有關。這狀況會導致很多緊張。你時常想「我是否做錯了事？我是否做對了事？我是否犯錯？」如此這樣，整個人生都變成問題，這會產生很多苦惱。我來自的斯里蘭卡，那裡的文化教人們只要放鬆、別緊張。或許這是另一個極端，因為那裡的人實在太放鬆。

無論如何，我在講座中非常強調，就是明白我們是人，這很重要。作為人是十分、十分美好的，但人必然會犯錯。我在講座中強調從這些錯誤中學習。探索

我們的錯誤，而並非不讓自己犯錯。我相信你會以同樣方式對待別人。你一定預期別人要表現完美，這會產生很多苦惱。因此，請你至少在禪修時容許不完美出現，容許人性展現。當它們出現，只是知道，而它們可以是很好、很有用的學習和很寶貴的經驗。可能與此有關的是你缺乏自信。你由於恐懼犯錯而失去了自信。因此，在禪修中你學習運用自己的努力，自我倚靠，和培育越來越多的自信去處理自己的心和身生起的任何事情。



參加者：由於我們犯錯，我們播下苦的種子，長成一棵大樹，結出很多苦果，苦到我們吃不下，然而我們還是要吃下所有苦果，因為錯是自己犯的。況且我們可能不只犯一次錯，所以我們有很多棵樹和很多要承受的苦果。因此，我們必須謹慎，不要播很多種子。

導師：你一生中只做錯事嗎？

參加者：盡可能不犯那麼多錯。

導師：對，但這同樣表示你也會不犯錯，你也會做好的事、正確的事。問題是我們只給予自己的錯誤太多力量和能量。

參加者：我並非擔憂，只是謹慎。

導師：我說的不單只關乎你，也關乎其他人和我自己。我一直說，如果我們只是十分關注犯錯，我們就給予它們太多力量和能量了。這樣的人只看見自己的錯誤，也只看見其他人的錯誤。因此，我的建議是：我們應該同樣看得到自己沒有犯錯的情況。當我們沒有犯錯，我們須要知道這些情況，覺知這些情況，並且接納這些情況。這使我們能越來越正面看待自己內在的好東西。普遍來說，人類傾向只給予自己和別人「減號」。我遇見過這樣的人，他們創造了一個地獄，在那個地獄裡只有「減號」，他們真的在受苦。我的經驗是，在這世界上人類大部分的苦惱都是由這種只給予錯誤和「減號」力量和能量的傾向所造成。我說的是：我們覺知自己的錯誤和嘗試避免錯誤，但我們也應該以同樣重要的努力去關注我們沒有犯錯的情況。這樣就會有平衡、和諧和融合，否則就會失去平衡。這就是我要說的。

雖然這方面跟禪修沒有直接

關係，但我仍然講解它，因為這情況也可以在禪修中出現。我認識一些人，無論在禪修時發生甚麼，甚至是好的經驗，由於他們內在的自我破壞性，他們認為那些經驗不夠好，他們不滿足。生活中也會發生同樣的情況。由於他們已被負面佔據，無論發生任何事情，他們永遠不會滿足。因此，我認為這方面十分重要。雖然這方面跟禪修沒有直接關係，但我仍然用時間講解它，因為我覺得這是非常重要的課題。

十分感謝大家。多謝你們分享你們的問題。

〔分組面見——C組〕

導師：這次面見的目的是討論你們今日禪修時遇到的任何實際問題、疑問和困難。當然這並不表示我不喜歡聽到你們分享美好和正面的經驗呢！

參加者：我們在坐禪時透過呼吸集中（concentrate）我們的意識，只有呼吸。當念頭生起，我們只是把集中力（concentration）拉回到呼吸上。念頭就只是放下嗎？

導師：我不很喜歡「集中」（concentration）一詞。它其實意味着搏鬥、抗拒和排擠。我想知道「集中」在中文裡的意思。它包含以上所有意思嗎？

參加者：「集中」需要力量。你須要用很多努力去集中，有很多爭鬥。

導師：很多爭鬥——這就是問題。禪修時請不要爭鬥。我們生活中的爭鬥已夠多了。這就是為何我不很喜歡「集中」一詞。我較喜歡用「正念」（mindfulness）一詞而不用「集中」。我喜歡說「知道」（knowing）當下發生的事情，如果你能夠加上友善與柔和就更更好了。如果以上的條件具足，心會自然平伏下來。我們很難透過強迫、博鬥和過份努力去令心平靜、放鬆和變得廣闊。即使你這樣做，你可能只能夠維持平靜數分鐘，要延續平靜並不容易。但自然出現的平靜會維持較長時間，持續較長時間。

有其他問題嗎？

參加者：我時常覺察到一組人一起坐禪或行禪跟一個人獨自修習的分別。我在想，一組人一起修習是如何令正念加強呢？

導師：這很有趣。有些人跟一組人一起修習會做得好些，有些人則獨自修習做得較好。我的禪修中心有集體共修時間，也有獨自戶外禪修時間。我對禪修者的建議是：無論是集體共修或獨自修習，最終你要學習視兩者無分別。

參加者：當我坐禪時覺知呼吸，後來我感

到全身膨脹，心消失了，有光出現。回到呼吸上還是逗留在那個狀況較好？

導師：回到呼吸上。

參加者：為甚麼？

導師：我非常高興你這樣問。你必須質疑，不應該接受我的說話為權威。我十分喜歡這樣。佛法裡不存在權威。回答你的問題「為甚麼」：禪修的練習就是專注呼吸，呼吸就是禪修的對象，所以無論發生任何情況，我們必須回到禪修的對象上。

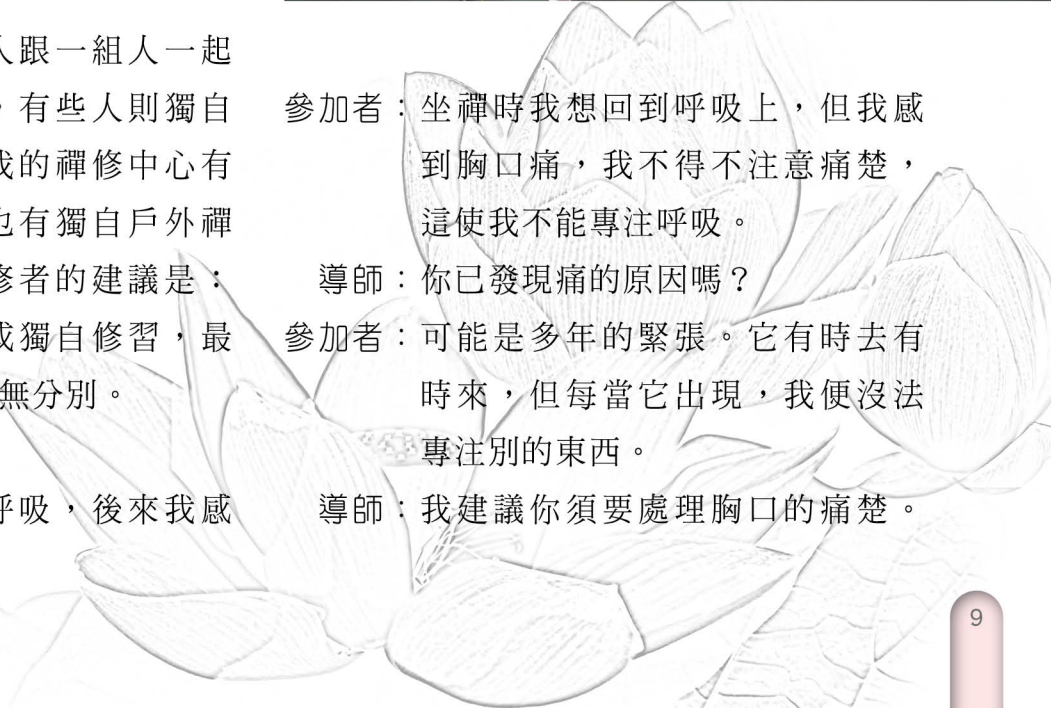


參加者：坐禪時我想回到呼吸上，但我感到胸口痛，我不得不注意痛楚，這使我不能專注呼吸。

導師：你已發現痛的原因嗎？

參加者：可能是多年的緊張。它有時去有時來，但每當它出現，我便沒法專注別的東西。

導師：我建議你須要處理胸口的痛楚。



我曾經遇見在這部位有繃緊的禪修者，有時那些繃緊可能跟壓抑的情緒有關。因此，釋放它們，容許那些情緒呈現，這是很重要的。我建議你這樣做，當你處理了那些繃緊，你就可以開始坐禪。由於那些繃緊，坐禪未必很好或很有幫助。我想跟你個別會面，看看有甚麼可能的原因導致你心裡緊張。

有其他問題嗎？

參加者：我在行禪時難以保持正念，是否因為觀察者和被觀察的對象在移動？

導師：我想那是第一組，我很高興聽到一位從未禪修過而第一次行禪的參加者說自己十分享受行禪。她說出極之重要的東西：「我行禪時沒有嘗試做任何特別事情。」再一次，我建議一個非常簡單和實際的方法：在行禪時只是不做任何特別事情，只是覺知步行。

有其他問題嗎？

參加者：我想分享午餐的經驗。我覺知地吃午餐，但我發覺很多人交談，我的情緒就自動生起。我發現自己很自然就這樣做了，我唯有笑笑自己。

導師：我很開心，你至少嘗試覺知地進食。我不想問還有誰嘗試覺知地

進食。那些談話的人明顯地不是覺知地進食。但這是很有趣的情景——你嘗試安靜和覺知地進食，然而圍繞你的人卻在交談而明顯地打擾了你。我們無可避免在生活的其他境況中也會遇上類似的情景，因此我想給予一個建議。修習的一個非常重要部分就是切實地看自己內在發生的事情，而並非去看自己的外在發生的事情。如果你被打擾，只是知道自己正被打擾；自己感到憤怒，感到煩擾，覺知出現的任何情緒反應。其實這本身就是一種禪修，因為你在意識和覺知自己內在發生的事情。不用遠離那些境況，而是繼續逗留在那些境況中，這或者會有用處，因為你也許能至少片刻體會到：人們在交談，人們在騷擾你，但你內心並沒有反應。然後你有重要的領悟——人們做甚麼並不是問題，問題在於自己內在發生的事情。這是非常重要的領悟。換言之，人們在交談，但自己沒有生起反應。

最後一點是，我非常、非常高興你能夠笑笑自己。在那些情況，笑笑自己的重要和笑笑自己的認真是十分美妙的事情。笑笑自己能為自己帶來輕鬆和愉快——這是精神生活中重要的方面。斯里蘭卡有一位大禪師，他是我很好的朋友。有一日我們在聊天，他說：「人生是一個笑

話。」他接着說：「有時人生是一個糟糕的笑話，但它依然是一個笑話啊！」記着這句話真好。正如我剛說過，這能帶來很多輕鬆和喜悅。

還有五分鐘可以提出最後一條問題。

參加者：辦公室裡很嘈吵，但我要專注工作，我就是如你剛才的教導去修習。有時很有用。我很感謝你。我的問題是：那位女士提到她的意念跟隨着白雲，我記得你說我們應該回到禪修的對象上。在開始禪修前，我們必定已經要有禪修的對象嗎？

導師：第一點是，我很開心我給予的藥在你的辦公室發揮效用，證明這些藥能夠應用於日常生活，它能夠應用於你工作的地方，這是極之重要。很高興知道這情況。關於你的問題，在禪修前我們應該清楚禪修的對象是甚麼。這就是我對你的問題的回應。

參加者：如果你有時間，請你繼續告訴我關於四念處、業力和心識。

導師：我在開始時已說過，我們討論的是今日發生的一些很簡單、實際的事情。很抱歉。

參加者：人生有時是一個糟透的笑話。

導師：當然是，絕對是，真是這樣。當你看見人生中越來越多的怪誕與荒謬，你就會視人生為一個很大的笑話。然後你便能夠對那些荒誕一笑置之。這能帶來很多輕鬆和喜悅，但必須要結合修習的嚴肅和認真，這就是弔詭之處。

譯按：☺ 代表了葛榮導師的笑聲。葛榮導師的講話經常充滿他的笑聲，即使談及艱澀的教導或人生困難，他有時也會以笑聲拍和。講笑話時他更經常是未說出笑話自己就已先笑一頓。認識他的人都充份感受到他的輕鬆、幽默及隨和。笑聲也顯示了他柔和的禪修方法的特色。譯者於講錄中加入☺，希望讀者能以心來聽到葛榮導師的笑聲，感受到他的輕鬆和幽默。



做好事——觀緣起

這是我所看見的。那天早上，上班途中，一位女士拖著小孩及手推車向我問路。她想找的地方不算遠，但若我只以說話指畫給她，我怕她會帶著小孩走冤枉路，於是我主動帶她們往目的地。結果，我遲了十分鐘上班，但做了一件好事，心裏滿是歡喜。

是「我」做了一件好事嗎？這個好事，是我的功勞嗎？細看這件好事的成就，原來需要很多條件湊合。有些條件與我有關的，例如：「我剛巧知道那個地方在哪裏」，「那個地方不遠，我能夠付出陪伴的代價」，「我曾迷路，明白被帶路的好處」，「我當時感到安全，不怕她們別有所圖」，「我相信上司不會介意我的遲到」，「我當天的工作不趕急，遲到沒有問題」……有些條件是跟那個女士較為密切的，例如：「女士願意找人幫忙」，「她看到我」，「她相信我」……還有，「我們的時空交會，讓我們相遇」……若沒有以上的條件，及其他很多沒有提及的條件，單靠「我」的好意，這個好事不會出現。而我用了時間和體力來為她們引路，似乎是付出者，但我得到滿心歡喜，我也是受惠者哦！沒有別人的接受，我就不能付出，當然也得不到一份助人的快樂。

在這事上我再次體驗「此有故彼有，此無故彼無」的緣起法。每個現象都倚賴很多因緣條件才能成就，事情的成敗得失，不是一個人的力量能夠達成。故此我毋須因事情的成功而驕傲，也不用因失敗而自責。

那麼我還要努力嗎？我要為事情負責

嗎？當然是要的。我雖然未必能操控事情，但我是事情出現的一個條件，仍是一個影響事情的因素，無論這是看似重要或不重要的因素。故此我還得做好本分，盡量發揮我對事情的影響力。結果如何，就讓緣起法自己運作了！明白一切現象皆是緣起，就不會因行善而驕傲，更不會指責別人不及自己善心哦！

在隨喜自己的善意之餘，我也看到無數值得感恩的人和事：感恩那個女士的接納，讓我參與這愉快的好事；感恩上司的寬容，讓我不怕遲到；感恩曾為我帶路的人，給我做了榜樣；感恩社會，讓我有安全的生活環境，不怕做好事會惹禍；當然還要感恩佛法僧三寶，教導我善心的可貴，及緣起的世間運作……。數不完的感恩，看似老土（讓我想起電視台的頒獎禮），甚或好像流於泛濫，然而心裏清楚知道，我每刻的生存，其實是靠無數人的付出，和各種因緣條件所支撐的，我實在無法獨立存在，更何況要成就一件事情。

雖然知道緣起法，面對得失，我還是會興奮或沮喪的。我是個凡夫，仍被牢固的貪瞋痴及我執的習氣所困縛，對緣起法的了解，還屬頭腦表層的。然而只是認識一點佛法，也足以保護我，不被得失所沖昏，不把善法誤轉作不善法。藉著佛法的指引，倚仗禪修的訓練，及生活的觀察和反思，我們都能在人生路上更自由更快樂地前行。感恩眾生！

天界與地獄

· 素慧 ·

禪修了好幾年，我問自己跟以前有什麼不同？很慚愧，習氣仍然不少，但對瞋心比較容易覺察出來，也能夠冷眼看到一些事情的端倪。很幸運能接觸佛法，教了我悲憫自己，也悲憫別人，當然不容易做到，算是一個目標罷了。

學習止觀是禪修的重點：練習呼吸，讓心靈平靜，再認識三相——無常、苦、無我；鍛鍊覺知，保持正念，也許就是我所知原始佛教的禪修了。這種學習看似簡單，其實，一點也不容易。坐下一閉目，心念如脫韁野馬；所以禪修之前最好不要參加什麼活動，打坐時會比較容易入定。很可惜，這幾年走進禪堂閉目止語，張目就離開，禪友間很少交談交流心得。的確，靜坐後心境得到平靜；導師說，進入靜境，猶如天界的心境。這倒令我感興趣，究竟天界是怎樣的？

原來色界、無色界都是天界，那裡一如天宮，有華貴的床、枕，沒有苦迫，眾生以善意的目光交流，更沒有欲界的貪瞋癡，沒有煩惱，生活快樂舒適。導師說，當心識即使能一瞬間平靜，也是天界的心境。我想，這也不是太難做得到。當然，要達到初二三四禪的境界，的確不容易。

活在鼓吹物欲，分秒必爭的現代社會，人所受的苦迫很多，禪修正好是提升心靈質素的良藥，雖然回到原來的環境，會繼續受煎熬，不過這「一瞬」的寧靜可以繼續發酵，好為你排難解紛，這智慧得努力練習，才不致被拉到地獄，掉進火坑。

人間可有地獄？我說到處都是；天界呢，也不難找到。在你心境平靜，毫無煩

惱，與人相處和諧，以善意目光相視，關懷禮讓，偶有衝撞，立即表示歉意，這些也經常發生呢。如在地鐵、巴士，街上也有呀，見到真令人歡喜。但另一邊廂，地獄的門檻，人最後總不免要踩進去。你不見醫院病床上的呼號，什麼化療、電療，左切右割，何嘗不是地獄中行刑，病者飽受折磨，無怪乎，不三兩年就嗚呼了。

人間地獄實在不少，一句尖酸刻薄的批評，可以招來殺戮；近年社會政見分歧，惡口頻生，像傳染病般，整個社會氣氛繃得緊，吵鬧為閒事，最近一宗巴士肇禍就是一例，令人痛心。接著，有人在小巴上貼上勸喻的字句，縱使有什麼對或錯，大家都要忍一忍。唉！一切地獄心境都由瞋心而起，由貪而瞋，由癡生瞋，都容易再衍生惱害，不管是大事或小事，結果雙輸，損人害己。即使修行者也不容易杜絕，只是減少一點而已。

大抵遠離人事是最好的修行方法，佛陀時代都去深山行腳，但在家人要生活，最難迴避那些把你拉進地獄的人和事。記得葛榮居士教導我們觀察自己的情緒，如實認識自己，才容易把情景轉變過來，至少從地獄中抽身。止觀相輔相成，出入息念可助你專注一境，但如果沒有提升智慧，深入認識苦境，又如何抽離？我曾經試過把使自己生瞋心的人作為對象，對他散發一種悲憫心，果然有點作用。因為他們也很可憐，沒有我這般幸運能結佛緣。日日慈心禪，學習寬容、裝得下，我要不讓別人把自己拉到地獄去。那麼，天界的心境應該不遠了。



· 過客 ·

設身處地

設身處地
總是我們要求別人這樣做
來對自己

但我們卻
總不會
設身處地
來對別人

我們總是會
以旁觀者、評論家、指導者
的心態來
旁述、論斷、批判
別人的言行

沒有了設身處地
難以通情達理
所有的論斷
皆有偏差

沒有了設身處地
相互之間
就不會有諒解、尊重與扶持

曾經，聽過一個這樣的說法：如果不能「設身處地」去了解別人的處境，我們豈能「真正」了解別人的感受；我們豈能「真正」了解別人的困難；我們豈能「真正」了解別人的需要；我們豈能「真正」體諒別人？

一草漫畫

· 一草 ·



禪修的好處

寫這篇文章時，禪修課已經過了十七講，在最後一堂前寫下自己對禪修好處的體會。一直以來對「禪」有一種莫名其妙的親切感，儘管自己對禪是一竅不通的。起初是從一些日本電影感受到那份禪意，覺得很寧靜，彷彿是炎炎夏日裡吹來的一陣清涼感覺。其後對於禪衍生出來的種種藝術特別有興趣，再其後就被公案裡的情節和語言吸引著，那種讓你似懂非懂的思維，總想參透它。

禪修的好處，以前曾看過坊間有關禪修的書，只略知一二。就算能說出來，也只是鸚鵡學舌，不知其所以然。後來到志蓮學禪修，就想從基本學起。每週日一清早起床，到禪堂時，睡眠仍然惺忪，但靜坐不久就感到身體開始放鬆，聽著居士指導。有時因前一晚睡少了，人處於一種半昏沉狀態下修習。又或者坐久了，雙腿老是麻痺，那時就很難安定下來了。心總想著何時放棄可以伸展雙腳。居士說要鍛鍊逆境禪修，慢慢、慢慢，盤腿的時間也能增長一些。定了下來後就聽到周圍的聲音，有時是外邊的鳥聲，有時是一群婆婆在聊天；有一次下著大雨，雨聲瀝瀝，彷彿每一粒雨聲都是打在自己的心地上，聽得清清楚楚。禪修增強了我的覺察能力。而且，有很多平時沒有留意的細微聲音，現在都能聽到了。

修慈心禪對我來說較易拿捏得到。本來自己就是個不易上火的人，修慈心禪時就更快呼喚到自己內在的善心。上善若水，這時候就有一股輕安的感覺，像水一般遍流全身。身體什麼部位緊張，什麼部位放鬆，都容易一一感覺出來。

禪修時居士會講解相關的佛經，明白了一些來龍去脈，這樣更能深化對禪修的理解。禪修只是一個半小時的事，但當中的體會，卻可以用之於日常生活中。面對生活上種種事情時，放鬆是一種很好的狀態，慈心是一種很好的態度。經常處於高覺察境界，處理事情就更得心應手。

以前對佛理都是東拉西扯，樣樣蜻蜓點水讀一點。這次禪修可以有系統的認識佛教義理。第一堂從八正道說起，正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。從戒、定、慧三方修習。這些都能培育自己的品德，讓心靈成長。生命得以強壯，碰著人生種種困難時，亦相對較容易面對。

禪修是向覺悟解脫的方向前進，現階段談這種得著尚為言之過早。但知道了生命的無常、苦、無我。禪修能幫助減輕自己生活上的種種執著，大為減低了受這些事情困擾的機會。這個是當前最大的得著。

原始佛教經文選講（三十七）

· 蕭式球 ·

《相應部·二十二·一·那拘邏父》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在婆伽的鱷魚山，畢沙迦邏園的鹿野苑。

這時候，那拘邏父居士前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，我年老、過了很多日子，身體時常病痛，不能時常探望世尊和受人尊重的比丘。大德，請世尊教化我，請世尊教誡我，這將為我長期帶來利益和快樂。”

“居士，正是這樣。居士，你的身體有病、虛弱、是一種束縛，如果有人說你這身體有一會兒的健康，他就是一個愚癡的人！居士，因此，你應這樣修學：在身體有病時，心不要病。居士，你應這樣修學。”

那拘邏父對世尊的說話感到歡喜，感到高興，之後起座對世尊作禮，右繞世尊，然後前往舍利弗尊者那裏。

那拘邏父去到舍利弗尊者那裏後，對舍利弗尊者作禮，然後坐在一邊。舍利弗尊者對那拘邏父說：“居士，你的根門清淨，面色清淨、明晰。你今天是否在世尊面前聽法語呢？”

“大德，我的根門怎會不清淨，我的面色怎會不清淨、不明晰呢！大德，今天世尊

為我說法語，世尊為我灑甘露。”

“居士，世尊為你說什麼法語，世尊為你灑什麼甘露呢？”

於是那拘邏父把剛才的事情一五一十地告訴舍利弗尊者。

“居士，你為什麼不進一步問世尊：‘大德，‘身體有病，心也有病’所包含的內容是什麼呢？大德，‘身體有病，心沒有病’所包含的內容又是什麼呢？’”

“大德，我從遠處來到舍利弗尊者跟前，就是想知道這個義理。如果舍利弗尊者為我解釋清楚這個義理就好了。”

“居士，既然這樣，留心聽，好好用心思量，我現在說了。”

那拘邏父回答舍利弗尊者：“大德，是的。”

舍利弗尊者說：“居士，什麼是‘身體有病，心也有病’呢？”

“居士，不聽聞法義的凡夫不去看聖者，不知聖法，不學聖法；不去看善人，不知善人法，不學善人法。他視色為：‘色在實我之外’、‘實我具有色’、‘色在實我之中’或‘實我在色之中’。他確立‘色是

我，色是我所’這種想法。色是會變壞、會改變的，當色變壞、改變時，他便會生起憂、悲、苦、惱、哀。

“他視受……

“他視想……

“他視行……

“他視識為：‘識在實我之外’、‘實我具有識’、‘識在實我之中’或‘實我在識之中’。他確立‘識是我，識是我所’這種想法。識是會變壞、會改變的，當識變壞、改變時，他便會生起憂、悲、苦、惱、哀。

“居士，這就是‘身體有病，心也有病’了。

“居士，什麼是‘身體有病，心沒有病’呢？

“居士，多聞法義的聖弟子常去看聖者，知聖法，善學聖法；常去看善人，知善人法，善學善人法。他視色為：‘沒有色在實我之外這回事’、‘沒有實我具有色這回事’、‘沒有色在實我之中這回事’、‘沒有實我在色之中這回事’。他不確立‘色是我，色是我所’這種想法。色是會變壞、會改變的，當色變壞、改變時，他不會生起憂、悲、苦、惱、哀。

“他視受……

“他視想……

“他視行……

“他視識為：‘沒有識

在實我之外這回事’、‘沒有實我具有識這回事’、‘沒有識在實我之中這回事’、‘沒有實我在識之中這回事’。他不確立‘識是我，識是我所’這種想法。識是會變壞、會改變的，當識變壞、改變時，他不會生起憂、悲、苦、惱、哀。

“居士，這就是‘身體有病，心沒有病’了。”

舍利弗尊者說了以上的話後，那拘邏父對舍利弗尊者的說話心感高興，滿懷歡喜。

在這篇經文中，佛陀首先簡略地對那拘邏父解說，即使身有病，也要做到心不要病。其後舍利弗尊者再對那拘邏父詳細解說，若要做到身病心不病，便要放捨對五蘊的執著，不視五蘊為我。

身苦心不苦、身病心不病，這是一種個人的修養，這種修養應是禪修者的強項，因為修習止觀主要的目的就是覺知五蘊、內外六處的無常、苦、無我，然後對此厭離、無欲，目的是從五蘊、內外六處的束縛之中解脫出來。





真正的修行

・ 思 ・

有些人會把某些行為歸類為「修行」，某些行為歸類為「不是修行」。

聽經、誦經、拜佛、禪修等等宗教活動的參予都是修行。

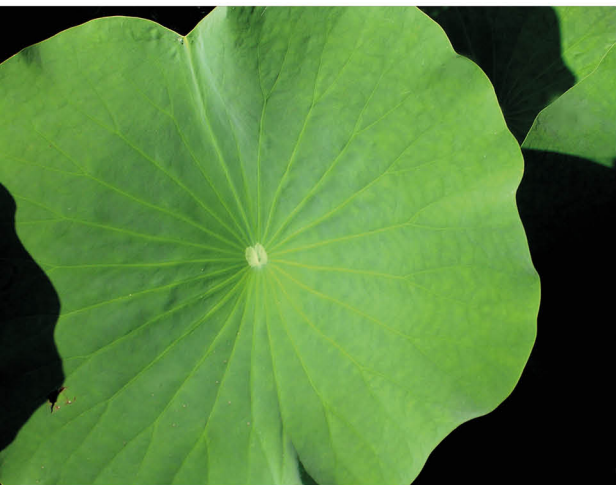
上班工作、家居料理、日常生活等等事務的參予都不是修行。

當「修行」時，會儘力做：慈悲、禮讓、關顧、穩定、覺知。

當「不是修行」時，會慣性忘失：慈悲、禮讓、關顧、穩定、覺知而回復「貪瞋痴的行為模式」。因此，有些「修行者」會穿梭於兩個世界來生活：一時是修行的世界、一時是爭名奪利的世界。

修行如果不是連貫的、不是刻刻相續的，而只是在某些特定的環境下才去修習，那麼修行的功夫絕不會好，難有所成。

其實，不管處身在甚麼環境、做的是甚麼事情都可以修行，因為真正的修行是在於「心觸境的當下如何自處」！



大部分的人仍不知禪修的本質，他們認為行禪、坐禪與聞法即是修行。那也沒有錯，不過這些都只是修行的外在形式。

真正的修行，發生在心遇到感官對象時，感官接觸的地方才是修行的所在。當他人說到我們不喜歡的事時，瞋恨便生起；若說的是喜歡的事，我們便感到快樂。這就是修行的所在，我們應如何利用它們來修行呢？這才是重點。若只是一味地追逐快樂、逃避痛苦，我們可能至死都見不到「法」。當歡樂與痛苦生起時，如何運用佛法而從中解脫呢？這才是修行的要點。

《阿姜查的禪修世界【第一部】戒》第 86 頁

——阿姜查



江南百花雞

· 暖羊羊 ·

貝紅、亞苗與我是相識多年的死黨，我們曾一起在校園的廣場上通宵達旦看繁星、看月蝕；又會知道對方滿懷心事時靜默地在宿舍對開的小碼頭放紙船，燃點小蠟燭許願。至於一起學煮飯開罐頭煲「燴」粥，吃榴槤食糖水「傾」心事又怎少得呢？我們雖已畢業十多年了，往昔所作，歷歷在目，雖不再一起學習，但情深意長。

二〇一七年冬至的上午，貝紅來電，得悉亞苗的媽媽（苗媽）當天下午需要到醫院作早期乳癌跟進治療，而苗爸年事已高，身為獨女的亞苗卻要與丈夫及兒子到澳洲辦理移民事宜。所以貝紅建議我們一起陪伴兩老到醫院一趟。

我向媽媽說：「我會同貝紅到威爾斯醫院探探苗媽媽呀。」

媽媽說：「今日冬至呀，你趕得切番來幫手煮餸嘛？」

我想，我們下午一點半在醫院外等候，頂多三、四小時，約五點半從醫院回家，大概六點半便可在家幫媽媽煮冬至飯。而且大家姐也說她今年不能放早，約八時才回家吃飯，時間充裕得很。

我說：「我六點半前會番來呀。」

媽媽繼續說：「冬大過年呀。」

到達醫院，我們一行四人由南翼走到

北翼，由A座找到K座，由中層落到地庫；見醫生、聽報告、預約下次電療時間……等候，接見，找尋；再等候，再接見，再找尋……我與貝紅也頓覺疲累，更何況是剛做完手術的老人家？！

記得第一次見苗媽，是在亞苗的婚禮上；苗媽個子嬌小，說話輕聲細語，凡事總以別人為先，亞苗許多時會惱她太愛錫旁人，忘記好好照顧自己。等候期間，我們一邊細聽苗媽的擔憂；她擔心自己身體不好，便照顧不了患有高血壓心臟病的苗爸。

我與貝紅靜心細聽之餘又一唱一和，稱讚苗媽刻苦耐勞，她又滔滔不絕回憶自己年輕時當船務文員及跑腿的事蹟。她會把貨板快捷穩妥交到港九不同地區的分公司或工廠中，所以她好懂得看地圖，準確到達她從未到過的地方。我看到一個大膽、醒目、機靈、敏捷的苗媽。苗媽說得興高采烈，中氣十足，我們便大讚她面色紅潤，根本不像患病；反而我與貝紅就面色蒼白，手腳冰冷。我們笑對苗媽說：「其實是你陪我哋來覆診似啲喎！！！」逗得苗媽「格格」大笑。

時光飛逝，見完醫生，檢查完畢，到決定會否做電療療程，再預約覆診，已經是六時左右。當想到媽媽獨自一個在家煮那麼多菜，心開始焦急了。一跳上港鐵，立即致電媽媽：「我宜家返來啦，等我炒菜呀。」

傳來冷冷一問：「重等你？！唔駛

啦！你去做埋你啲嘢啦！家姐今晚早咗返來呀！唔同你講，煮飯嘞！」

收線。

回家的路上很忐忑，很無奈，知道媽媽其實又慓又急，而且很有發洩的理由，當初對她的承諾，我徹頭徹尾做不到。

由港鐵再轉駁巴士，我直跑回家，已是七時多，全家人也坐齊準備吃團年飯了。

媽媽沒有作聲，她把我原先要炒的菜也炒好，我的心凝住了——心也寒，菜亦涼了。

吃過飯後，所有人也回家，只有我與媽媽時，大家也按捺不住，舊事重提。

「成日出來『玩』，我咪講過『冬大過年』囉！以後我咪駛旨意你做嘢啦！」媽媽說。

心真的感到委屈，明明是出於關心朋友，有何不妥呢？情與義，是不是很難並存呢？

「我唔係『玩』呀！苗媽苗爸兩個老人家要去醫院，你之前都跌親入院，都知醫院幾大，幾難搵啦！」我激動起來。

媽媽說：「成日掛住『逞英』，人哋個女去照顧佢阿媽咪得囉，駛乜你去做啫？」

我一聽到「逞英」，更心傷。

我高聲說：「我有『逞英』呀！亞苗唔係香港，係貝紅叫我同佢一齊去……」我哽咽着，流着眼淚。

「點解要對我咁嚴嘅？細佬遲到又唔鬧佢？我好辛苦呀……」情緒已攻陷了理

智，做了我的主人。

媽媽冷冷地說：「你當初就唔好應承我幫手煮飯啦！我都係唔駛你照顧嘞，第二時我行唔郁時就請人照顧嘞……」

本來是冬至團年的一晚，竟變成怨氣沖天的一夜。

冬至過後，我上山參加聖誕禪修營。

隔了兩天，很想在聖誕日打電話給媽媽，但又怕。

聖誕日當天的工作禪，我在廚房切整個芋頭，我熟練地把外皮、沙泥削得乾乾淨淨。有同修問我為何可以這樣熟手，我對着芋頭說：「因為媽媽最鍾意食芋頭啊！」

十二月二十六日，將接近禪修營的尾段，吃過中午飯，大家各自歇息之時，只有我與何師兄在廚房中，我把心中的糾結向坐在木橈上稍作休息的何師兄傾訴……

何師兄很細心，很有耐性地聽着聽着，他的心就像一個大海，包容所有的風聲和海浪。

聽完後，他只是微笑，一句簡單的道：「擺位問題。」

一落入任何一方看法，我們便不能洞悉全面真相。

何師兄又簡道：「尤其對住長輩，無得解釋。」

「解釋即掩飾。」我想。

何師兄已帶領了四天禪營，身體自然會疲累，這段時間當是他閉目養神之時，但仍不厭其煩去聆聽及疏導我的煩惱，我內心很感動。

他更在桌子上找來一張皺皺的小紙，向我輕聲說：「等我教你一道廣東名菜，氹番你媽咪。」

然後他在紙上畫了一隻煮熟的雞，四肢張開，活像一隻蝙蝠一樣。

他說：「隻雞要拆骨，然後將佢鋪成一大塊在碟上。」

我心想：「拆骨？！！我點識呀！！！」但不敢說出口，只管聽着。

何師兄說：「然後將蝦膠鋪在雞下。」

我開心地說：「媽媽最鍾意食蝦，佢一定好鍾意！」

何師兄續說：「係呀，一蒸熟之後，就將佢用刀砌成一個一個細正方形，正面係

雞肉，下面係蝦肉，擺番成隻雞形出來，淋少少玻璃芡上去，呢『味』就叫『江南百花雞』嘞！」

我聽完後，好開心，我知道要氹番媽媽了。

我自知不能像何師兄那樣廚藝了得，做到百分百正宗的江南百花雞。但我到超市買了一隻真空包裝的「五指毛桃雞」，然後把雞翼、雞髀先拆，雞胸的部分就用手撕成一條一條啖啖肉，擺得精巧細緻，幻化為「五指毛桃手撕雞」，送給媽媽，細佬及家姐品嚐。

冬至的感覺，又來了！



當慈悲變得渺小

朋友甲傳送一張圖片給我，內容是：「我們忙於成長，忙於充實自我，卻忘記了我們的雙親日漸衰老。」那一天與母親掃墓，我驚覺母親的掃墓方式與以前大大不同。年紀大了，有好多事物及程序，都儘量簡化。母親健康的體魄，聰明的頭腦，有時讓我忘記了她已一把年紀。

朋友乙經常向我訴苦。她的兄弟姐妹經常以工作或照顧子女為理由，將照顧父母的責任全部推給她。朋友除上班外，其餘時間要照顧父母，沒有一天可以放下工作，親親大自然環境，或與朋友共聚晚餐。

我們知道對人要「慈悲」。對朋友慈悲，對同事要慈悲，對其他人要慈悲，往往在家庭生活上，忽略了對雙親的慈悲，對子女或兄弟姐妹的慈悲。我們知道要進修，要自我增值，卻忘了人生除了要在事業或學業方面發展，還要在家庭生活上增添和睦關懷。

最近看了一部電影，背景是俄羅斯，故事講述一對即將離婚的夫婦各自找到第二個春天。兩人都不甘心對方將照顧兒子的責任推在自己身上，他們覺得兒子是新生活的負累。每天互相對罵，要求對方帶兒子到新家庭並撫養他。他們只一心追求另一次

幸福婚姻，卻忽略了兒子需要一個有愛心的家庭。

兒子忍受不了父母的日夜吵嚷，又即將被父母「遺棄」，悲痛地離家出走。學校老師致電他的父母，他們才知道兒子已有兩天沒有上學。更糟的是，他們不知道兒子過去幾天是否有回家。兒子的存在與否，沒有人會過問或關心。

父母報警求助，警局職員以冷漠的態度處理事件，堅信那男孩會在兩三天後自己回家，拒絕協助尋找男孩。幾天後，父母及搜索隊四出搜尋，無功而返。最後結局是讓人悲痛。兒子一去不返，父母的人生留下遺憾與懊悔。

如果父母對兒子慈悲關懷，警察給兒童多一點慈悲，男孩的命運會改寫。

故事雖然是虛構，卻是社會的縮影。看過這部電影後，一連幾天的坐禪都被電影情節打擾。當人的心被愛欲及無明佔據時，慈悲喜捨變得極渺小。那一天走到人生盡頭，我會帶着哪些遺憾？沒有與父母到某地方旅遊？沒有為他們做一頓豐富難忘的晚餐？沒有花多點時間讀佛教書籍？喜怒無常的我給了別人不少煩惱？



櫻花戀

那一年第一次看到櫻花。到韓國旅遊，很幸運，抵達當日櫻花已盛放。一大遍的櫻花樹，極美，小花瓣隨風如雪飄下，更是迷人。置身在如此美景中實在愉快。櫻花盛放的時間很短，幾日就差不多全部落下了。我在短短幾日旅程中目睹櫻花由璀璨至凋零。我慶幸自己有機會見到它盛開的一剎。但原來有些日本人欣賞着盛放的櫻花會傷感。花兒盛開但同時落下，美麗很快就要消失……大自然的無常變化教人傷感嗎？但我不覺傷感。到底是甚麼教人傷感？

我住在嘉湖山莊已幾年。屋苑每逢聖誕節和農曆新年也有燈飾佈置。我相信嘉湖山莊燈飾佈置的設計和規模在全港屋苑中是數一數二的。每當見到工人開始佈置，我就期待亮燈。終於亮燈了，燦爛的燈火彷彿燃亮了整個天水圍。晚上出入屋苑我總愛多看燈飾幾眼，又愛在窗台俯瞰，好好欣賞。每看一眼總覺得很美，看着看着，感到滿足喜悅。但我知道這樣會出事的。節日快將結束，燈飾也快將熄滅，看着璀璨的燈飾，喜悅中帶傷感。這就是日本人賞櫻那種感覺嗎？越喜歡就越捨不得——這麼簡單的道理難道我不明白？我當然明白，只是還未懂得如何欣賞但又不受貪戀牽引。

拆除維港兩岸大型節日燈飾我沒有不捨，反而屋苑「蚊型」燈飾熄滅讓我有一點傷感，好笑吧！



拾遺

· 常明 ·

三三之學

「有三法，世間所不愛、
不念、不可意。
何等為三？」

節錄自：《雜阿含三四六經》

薰衣草茶禪

• Endless Song •

朋友經常到慈山寺參學。今年的農曆新年假期，她們約我到慈山寺。

那一天，慈山寺的參學主題是「六度波羅蜜」。走進慈山寺，義工們給各參學者一張慈山寺導覽圖。一張圖畫，展示了慈山寺各大殿的位置，並指示我們到那六個景點蓋印。一個景點，一個「波羅蜜」。每個波羅蜜印與花草配搭：

1. 布施配牡丹；
2. 持戒配山茶花；
3. 忍辱配薰衣草；
4. 精進配梅花；
5. 禪定配蘭花；
6. 般若配蓮花。

那一天，參學者或開開心心地尋找各蓋印景點，或在紫色薰衣草旁、花海區拍照留念，或靜心地抄經，或在許願咭上寫下自己的新年願望，寺內一片祥和歡樂氣氛。我好奇地看看每張許願咭上的文字，到底哪些願望是「最受歡迎」的。

身體健康、家庭和睦是眾多人的願望。有幾位參學者希望「投資順利」，似乎跟佛法有點兒不協調，我卻欣賞他們的「真」。在這個沒有退休保障的年代，以投資來換取安享晚年，可以理解的。我好奇想，發心興建這佛寺與及長期資助這佛寺開

支的善信，他最「真」的願望，又是甚麼？

我走過普門，聽到一位義工說：「大部分參學者只一心一意尋找蓋印地點，到底有多少參學者將心思投入『六波羅蜜』？」

到慈山寺的不一定是佛教徒，不一定認識佛法，事實上，有些參學者以慈山寺作旅遊景點，希望到此地一遊。我並不悲觀，學佛因緣是一點一滴的積聚。總有人會記得在這石屎森林，看過一片令人著迷的薰衣草地。到過慈山寺的，總算曾經與佛有緣。

朋友建議我參加薰衣草茶禪。第一次在慈山寺參加禪修，亦第一次嘗試茶禪。法師以祥和的聲音提示我們先挺直腰背，繼而讓一雙腳踏在地面。我身高不夠，未能依從法師的指引，只好以放鬆的方式坐在凳子上，讓雙腳保持禪修的狀態。我們閉上眼睛，讓心專注在呼吸上。法師又指引我們細嚼那乾番茄，平日營營役役的都市人，難得有機會在平靜的氣氛下用心專注食物的味道，想想食物是否嚼勁。接著是義工們為我們倒薰衣草茶。法師提示我們要讓茶停留在口中，讓我們有足夠的時間，品嚐薰衣草茶的香氣及味道。

茶禪結束。朋友告訴我：「剛才閉目禪修時候，我睡了幾分鐘。」另一位朋友也

和應。她們笑言禪修可以讓人入睡。她們未試過禪修，平日藉抄經讓心境平靜。習慣盤腿坐禪的我，要一雙腿「離地」，這種茶禪方式不太適合我。誠然，茶禪的經驗，我學會日後品嚐花茶時，記得讓茶停留在口中半分鐘，讓香氣經口腔進入嗅覺，更重要的是，時刻提醒自己戒掉「急」。

慈山寺確實為參學者提供一個舒適的禪修環境。平日工作繁忙的人，可以在這裡專注自己的呼吸，讓薰衣草茶沖淡生活的煩惱，調節日常的性急。對我而言，盤腿禪坐較適合我，有一丁點兒困難的禪修，可以讓自己學習堅忍。禪修方法，因人的性情而異，各適其適。

慈山寺內的花海，薰衣草是主角。六波羅蜜的印章，忍辱是配薰衣草。我將薰衣草的照片設定成手機的桌面圖片，提醒自己要忍辱，記得六度波羅蜜。自從到這部門入職後，我要忍受不少辱罵，更要忍受其他種種，在禪修日漸減少的日子中，我的脾氣變得壞，容易發怒。

某天，在圖書館重讀《中部·六十二·大教化羅睺邏經》¹：「羅睺邏，你要修習到像地那樣。當修習到像地那樣時，內心便不會受那些持續生起的歡喜與不歡喜的觸所擺佈。就正

如地會容納清淨的東西，也會容納如糞便、尿、膿、血、口水等不淨的東西，地是不會因此而感到煩擾、不滿或厭惡的。……」

在一個良莠不齊的環境工作，長期忍氣吞聲並不是最佳的情緒良藥，偶爾會大發雷霆，為的是要保護自己免再受傷害。近幾年，重返夜校進修，業餘時間大部分被上課及溫習佔據。禪修及看佛教書籍的時間相對減少了。讀到上面經文，想到工作間內有多少「清淨的東西」，又有多少「如糞便、尿、膿、血、口水等不淨的東西」。疏於禪修的我，要修習到像地那樣，並不是容易的事。去年，我要求自己每天早上及晚上都要做禪修，希望讓已生起的怒火熄滅，未生起的怒火不會生起。

1. 《巴利文翻譯組學報 第八期》



修行問答

· 蕭式球 ·

問：佛教常說人生是苦，常說不殺生、不偷盜，常說身心止息等，這都給人一種消極的感覺，為什麼不多說一些走進社會、服務人群這些積極的說話呢？

答：這個問題連接到生命的深義，既然連接到生命的深義，我們需要以一種深入的目光來觀察佛陀所說的義理。

佛教是一個積極的宗教，在出世間法之中，八正道就有一個“正精進”的環節，而“四正勤”完全是一種積極人生的展示，一個修習四念處的禪修者需要帶著“勤奮”、覺知、正念三者來完成四念處的修習。在世間法之中，佛陀也鼓勵在家的弟子不要懶惰，要盡心做好工作的，如以下經文所說。

積極、精進、勤奮都是一些正面的力量，一個人有了這些力量後，還要將之運用在最有價值的地方，這種力量才會帶來最高的成果。事實上，正精進(sammā-vāyāma)這個詞語包含了“最高的精進”的意思——為解脫生死而積極與精進，這就是最高的積極與精進。

到此已不用談及“佛教是否消極”這方面的問題，而是開始談及“應在什麼地方積極才有意義”及“應怎樣來積極”這方面的問題了。

世間無常，人生是苦，老、病、死是生命三個大患——這是世間與生命的實相，這些實相不會因為人們消極或積極的態度而有所改變。佛教不僅止於說人生是苦，更說怎樣從苦之中解脫出來，也說見法之樂、持戒之樂、禪定之樂、解脫之樂等多種法樂。一個人若精進去取得這些連接解脫的法樂，可不是

一件既積極又最有意義的事情嗎！

關於持戒方面，持戒的修習以不作惡行為方向而不是以多作善行為方向。這是很容易明白的：一個人若不作犯戒的惡行，內心便會有一份心安理得的感覺，這就是修習戒學的目的；一個人若作了犯戒的惡行，即使他走進社會、服務人群，內心依然帶有悔疚；當然，一個人若既不作犯戒的惡行，也走進社會、服務人群的話，他除了心安理得之外，也有一份助人的愉悅。持戒隨順修定，當內心有一份心安理得的時候，身心便容易止息下來。

身心止息屬定學的範疇，修習定



學能使人遠離欲界的心境而進入色界、無色界的心境，其方向就是身心止息。我們身處欲界，習慣了在欲界的尺度來衡量什麼是利益與價值，若深入觀察便可明白：身心止息能帶來一份清淨的心境，這份心境的價值不是欲樂、權貴、持戒之樂等等這些欲界的成就可以比擬的，只有智慧的價值才高出修定的價值。在原始佛教身心止息這份心境之中，內心沒有貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑惑等污染，只有正念、覺知、平和等清淨質素。

明白以上道理後，我們便可有效率地發揮人的積極性，在修戒方面，積極性用於制約自己的惡行；在修定方面，積極性用於止息身心及持續帶出正念與覺知；在修慧方面，積極性用於放捨對世間的執著。佛教是一個積極的宗教，佛陀不單鼓勵我們積極，更教我們善將這份積極性來發揮，以取得最有價值的成果。

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

14. 世尊·善逝·導師說了以上的話後，進一步再說：

“酒徒雖稱伴，
實不成朋友；
帶來助益者，
才是真朋友。

貪睡與邪淫，
仇怨與侵害，
惡友與吝嗇，

六處污損人。

惡友為相伴，
依惡法而行，
此世與他世，
均帶來污損。

飲酒觀歌舞，
嗜睡與耽溺，
惡友與吝嗇，
六處污損人。

飲酒觀表演，
侵犯人妻婦，
低劣不勝進，
如滿月漸缺。

賭徒難聚財，
常嗜杯中物，
欠債如溺水，
族人所離棄。

白天不起床，
晚上不睡眠，
飲酒無節制，
無能力持家。

嫌冷亦嫌熱，
嫌早亦嫌晚，
無心做工作，
白虛渡青春。

不懶惰之人，
不計著冷暖，
盡心做工作，
快樂常相隨。

——《長部·三十一·教化仙伽邏經》
(選段)

在思念與遺忘您的國度

行前

每天走路時，默念老師的名字。

持續做定課時誦念《心經》、《大悲咒》。

場地所限未能每天禮拜，常在禮拜中想起您，尤其是拜得腿有點累了的時候。您為了芸芸眾生，不斷前行，這點點，不算什麼。

期待我們看的文字都閱讀過了，最深刻的是《佛國之旅》師父提到自己曾流下感動的淚水，師父以您為榜樣，很慶幸可以隨着師父的足跡，來到您在人世時的國度裏。

行旅中

我們多在車廂中做早、晚課，法師的梵唄聲很攝心，自己也努力收攝眼根，專注聆聽法師、自己和大眾的聲音。

在那蘭陀大學，生景仰心。知道有許多祖師大德曾在這裏修學佛法。義淨法師寫過「去人成百歸無十」。自己對求法，究竟有多大的決心？

在菩提伽耶度過禪一。在早課中、繞大覺塔時，生起大感恩心。周邊蓮友，認識的，更多不認識的，用不一樣的語言，進行着不一樣的修行功課，如梵唄、誦經，感覺親切，氣氛安寧而祥和。

於毗舍利，崔老師提到您當時已經病重，追隨您的族人不捨得離開您，您留下自己的鉢子，勸請他們回去。而紀念石柱上的

獅子是您將要前往的人生終站拘尸那羅。心中很憂傷。

在您躺下來的地方，我們一起做晚課，讓淚水流滿臉。把額頭貼在寺外牆上，內心與您傾吐着，久久才能平復激動的心情。法師的叮嚀，感動要提昇至感化，引導我提高修行的層次。

內心的黑暗、煩惱不時浮現，定課中妄念岔進來，不時把自己鑽進去，不能自拔。偶爾才懂得提醒自己遠遠的觀察就可以了。

老師，我可以確認，自己還是一個非常普通的凡夫。

後記

法師提醒我們要每天發願，讓願心增長。

願一切眾生能得佛法之智慧、光明，以三寶為明燈。

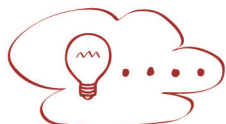
報讀了佛學課程。學佛修行已成一生之志向。

但願生生世世能隨您所學，廣度無量有情，不懈修行，直至成佛。



葛師金句畫

• Rebecca •



我認為對別人有期待是自然的事，只是我們忘記了自己對別人的期待有多實際呢？自己距離自己的期待有多遠？別人距離自己的期待有多遠？自己的期待有多實際？這些都是我們必須先弄清楚。我知道有些人非常理想化，對己對人都如此。他們想生活在一個理想的世界裡，這個自創的理想世界是一回事，但現實世界是另一回事。假若我們一直緊執這個理想化的完美世界不放，必然會因自己及他人的行為帶來創傷。依佛陀說，除非我們已經覺悟，否則我們

都是顛倒的。這顛倒是什麼意思呢？意指不能如實地認知事物。問題出在我們對這個顛倒的世界太執著了。

《一起來走禪修路》第66、67頁

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

忿怒與我—— 如何由對抗到平靜

· 光 ·

我們的苦惱有三個主要來源（根本煩惱），即是：貪欲、嗔怒和愚癡。其中嗔怒，即是我們平常說的忿怒（憤怒）表現比較強烈和明顯，大家都容易認同它是一個需要處理的問題，所以各位希望減少苦惱的禪友可以先由對治忿怒入手。我在這裡就和大家分享一下自己處理忿怒的歷史，大家遇到的情況雖然都會不同，不過也可以給大家作個參考呀！

其實我很幸運，小學和中學都在佛教學校上課，雖然那時不太信服老師的教導，不過也聽了不少佛教的故事和道理，所以很早就知道忿怒是要不得的情緒，也不會以為忿怒可以用來增加自己的動力或影響力。可是，要令到自己不忿怒卻不是一件容易的事情，而且學校的課程亦不會那麼深入，實在那時只是一知半解。幸好年少的生活簡單，沒有甚麼令人非常忿怒的東西，所以只是簡單的接受戒律的約束，就已經做得似模似樣了！

隨著自己慢慢長大，到了大學和工作階段，開始發覺單靠戒律，是愈來愈難壓制複雜生活環境中的忿怒。幸好那時已經開始有坐禪的基礎，所以仍可以進一步用定力來阻擋一下變大了的怒氣。那個時候也正好是學習和工作最繁忙的階段，實在沒有甚麼時間去研究其他方法，反正學校和辦公室的人，都覺得我是容易相處的好好先生，問題

看來亦不是很大。其實我已經不自覺地把忿怒積聚在心內，這些忿怒不會自動消散，它們一方面會找機會發洩出來，另一方面又會暗地裡影響我的健康。所以那時我間中會在一些不太重要的場合，無由來的大發雷霆，而且腸胃亦常常有小問題。現在回想起來，應該都是壓抑了的忿怒在作怪。

我的工作階段算是順利，漸漸地成為了中層管理人員。這時常常要和人相處，假如不改善一下自己的情緒管理，工作就困難得多，更會障礙重重。那時幸好找到專業的心理學家幫忙，我才開始明白不應（也不能）單靠壓抑來處理忿怒：因為壓抑了的忿怒是不會自動消失，累積太多就會「火山爆發」，同時更會影響健康。雖然心理學並不根本解決忿怒，可是為我指出了一些比較健康的處理辦法，就是要找方法安全地把它們發洩出來。那時我用的方法是運動，作一些高強度和帶有衝擊性的運動（例如壁球），往往可以幫我們把怒氣安全地發洩出來，而且更可以強身健體。另一個學到的方法，就是在適當的時候，用溫柔的方式把忿怒的感覺說出來，不過這個方法其實很難，實在不容易掌握。

這些心理學的方法果然管用，不用再花心力壓制忿怒，我的工作又可以回到正軌，在各種機緣巧合的情況下，還可以提早退下來，回到家中幫忙照顧兩個兒子。不用

工作，孩子也漸漸長大，自然可以有更多時間修行，再加上遇到烏普老師，使我可以再進一步明白如何和忿怒相處，現在已經可以大部分時間沒有忿怒，即使間中出現，也可以像朋友一樣與它和平共處啦！

這裡可以簡單介紹一下現在我是怎樣與忿怒相處：我們首先要去除對忿怒的誤解，有時我們會覺得忿怒間中可以幫我們解決問題，甚至增加我們的力量。請明白這個只是表面的假像，實情是忿怒從來無法真正解決問題或增加力量，那些問題，即使不用忿怒，本來也可以解決，用上了忿怒，反而會帶來很多不良的副作用，所以最好不要讓忿怒來處理任何事情。只有當我們停止請忿怒代我們做事，忿怒才會減少來找我們。

當然，明白了忿怒不是個好幫手，它不會馬上不來。假如忿怒真的到來，我們就要靠正念來盡快發現忿怒的出現，再用定力暫停自己的反應，嘗試聽聽忿怒有甚麼意見，但是不用跟隨它的意見去做。只要我們多聽一下，就會發覺忿怒的建議大都沒有甚麼理由，我們實在不用對它太認真。由於忿怒會吸收我們抗拒的力量，所以最好不要嘗試推開或壓抑忿怒，學習去觀察它，自然可以和忿怒劃清界線，減少它的影響。當然，要發現忿怒和暫停反應，要有足夠的正念和

定力，所以大家平常就要多多禪修練習啦！

另一個對治忿怒的方法是修習慈心禪：慈心正好是忿怒的反面，所以假如內心有足夠的慈心，忿怒就會無從生起。而且修習慈心更有眾多其他好處，所以實在是一個非常好的方法。我能夠在短短兩、三年的修習就成功和自己的忿怒和平共處，最主要還是由於常常修習慈心禪的功效。不過有很多人誤會了「用慈心來對治嗔心」這句說話，我覺得應該說成「用慈心來預防嗔心」比較合適：由於慈心和忿怒互相排斥，當忿怒已經生起的時候，要找慈心就變得不容易。所以假如要去到忿怒邊緣或者已經有怒氣，才想起用慈心，往往就會太遲。比較合適的方法是在平常沒有忿怒的時候就要多多修習慈心，讓慈心成為我們的習慣，那麼忿怒自然無法生起，即使真的出現，也沒有那麼強大，變得容易處理。希望大家日常有空閑的時候，都可以想著把慈心送給身邊的人或有情眾生，即使是單單感恩一下（無論任何事物），或者感受一下自己心內的慈念，都是一個簡單的慈心禪，也一樣可以增長我們的慈心呀！

總結自己的經驗，我覺得用慈心禪來對治忿怒的效果最好，假如再加上正念和定力的幫助，我們實在可以完全解決忿怒（嗔心）對我們的影響。沒有了忿怒，自己開心，也容易和人相處，自然也沒有那麼多欲望，連帶貪欲也會減少呀！這裡篇幅不多，未能詳細說明如何修習慈心禪、正念和定力，不過《禪修之友》也常常有這方面的文章，坊間也有很多有關的書籍和網頁，請大家自行參考。有時間更可以來參與我們的共修和禪營，親自感受一下呀！





智慧的心

作者：傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield)

出版：張老師文化

這本書的作者在一九六七年大學畢業後即在泰國出家從阿姜查大師修行——簡樸的寺院生活、一衣一鉢、每天步行五哩路去取一頓午餐、每天靜坐和經行二十個小時、在森林中徹夜靜坐、在墓園觀看焚燒的屍體、整年禁語閉關……

以上的生活過了五年後返回美國，還俗後修讀臨床心理學，在取得博士學位後就以心理治療師和禪修導師為業至今。他把西方的心理治療法引入到他的東方禪修教導，以心理治療為禪修的輔助工具：學員如在禪修遇到困難，他會嘗試以心理治療法從學員的過往經歷找出問題所在，然後鼓勵學員以慈悲心來面對問題，以慈心禪來治癒過往的心靈創傷。在創傷療癒後，學員在禪修上必會有一定的進步。

作者在此書寫下了「二十六項的佛法心理健康學原則」，他對每一個原則都有詳細的解說，並輔以一些他自己的經歷／他的學員的真實個案來作說明，所以讀者會很容易掌握明白這些原則，讓讀者明瞭憂悲苦惱的來由和解脫的方法。而更重要的是在每個原則的解說完畢後，都提供一些修鍊方法，讓讀者來實修驗證該原則。因此，作者寫下這段話：「在大多數的篇章的最後，我會介紹特定的修鍊方式，讓大家練習。請把它們當成是各種實驗，帶著開放的心來探索。若你沒有時間一一練習，請相信自己的直覺，挑選你認為與你的心靈最契合的法門。待你認真練習一段時間，會發現它們能轉化你看待事情的觀點，以及在此世上存在的方式。」

作者在此書中亦有談及西方的心理治療學跟佛法的心理健康學的比較。現表列如下：

	西方的心理治療學	佛法的心理健康學	評
1	焦點主要放在意識的內容上，即關注我們想的是什麼。	以正念觀察心境，放掉那些帶來悲傷的心境，並培養能創造喜悅的心境。	西方的心理治療學常陷於剪不斷理還亂的念頭與情緒的糾葛中。
2	認為發展健康的「自我感」非常重要。	認為「自我感」是短暫和謬誤的，是由執取和認同所產生。解開與自我認同的束縛，才能帶給我們最高層次的心理健康。	
3	焦點主要放在治療師的正念。	堅信幸福的根本基礎在於學生本身有進行系統的正念訓練。	

4	採用：能量、觀察、興趣等的「激勵」特質。	除了能量、觀察、興趣，還加入：穩定、專心、寧靜等的「安定」特質。	
5	焦點置於治療師與求助者的互動之上。	老師的教導固然有助益，但最重要是學生的自我訓練，學生須強化內在的專注力、覺察力、感受力、安穩力、慈悲心。	

以下是那二十六項的佛法心理健康學原則，至於每個原則的解說和練習，筆者在此只作簡略的介紹：

(1) 我們應洞悉人們與生俱來的高貴與美善本性。

解說：向周遭的人展現尊崇與敬重之情，可令他們自己開啟通往良善本性的道路。

練習：嘗試觀察／找出別人的美善特質。

(2) 慈悲是我們最深刻的本性。它源於我們與萬物的內在連結。

解說：我們本具的慈悲心，被壓逼、欺凌、創傷、恐懼、擔憂、失望、憤怒、憎恨……所蒙蔽，如果能把心靜下來，把心敞開，就能深入慈悲心。慈悲心，能令我們懷抱整個世界、接納所有生命、原諒自己、原諒別人、療癒創傷，化解仇恨、銷融：嫉妒、恐懼、內疚、羞愧……

練習：修習慈悲自己、慈悲別人的禪修。

(3) 當我們的注意力從經驗轉向知曉一切的寬闊意識時，智慧於焉生起。

解說：意識有兩個面向，一面是澄澈、廣闊、光明、覺知、空

靈；另一面是不斷生滅的思緒流。若能安住於意識自身，就能當下覺察一切，而不受任何羈絆，悠然自在。

練習：以傾聽聲音為入路來觀照意識自身。

(4) 認清我們意識心所呈現的狀態。學習將不健康的心理狀態轉化為健康的心理狀態。

解說：健康的心境能創造健康的心靈，不健康的心境則產生痛苦，不快，以及心理疾病。培養健康的心境能令不健康的心境消逝。學習覺察內心而不陷溺其中，這是佛法心理健康學的關鍵。

練習：觀察負面和正面的情緒——它們的強度、持續度、對自己的影響。

(5) 對自我的觀念乃透過認同而產生，愈不執著於自我觀念，就愈自由與快樂。

解說：我們認同自己某部分的經驗，將那些感覺、信念、角色與經歷都當成是「我」以及「我的」。一旦產生這種認同感，便會生起狹隘的自我觀念，造成「我」與「他人」分離的幻



象，痛苦就來了。只有認識到自我的短暫性和條件性，並且懂得尊重自我但並不迷失在認同中，人才有自由、才能免卻悲傷。

練習：觀察「自我感」如何產生，不同程度的「自我感」對自己有甚麼不同的影響，沒有「自我感」時的感覺又如何。



- (6) 人類的生命同時包含普遍性與個人性的特質。

解說：從普遍性的角度來看，世間萬物都短暫無常，生命有生必有死；以此角度來面對動盪不安的世事和親友的生死，心才能坦然。但除了普遍性，我們還須顧及個人性；要尊重每件事的位置和功能、要尊重每個人的角色，要尊重所有的概念。否則，就會把自我靈修的重要性凌駕於物質世界，亦很容易把靈修作為自己逃避物質界責任的藉口。

練習：多嘗試以因果業力、輪迴的普遍性角度來看周遭的人和事。

- (7) 自由是對任何經驗的專心覺照。正念帶給我們嶄新視野、身心平衡及心靈自由。

解說：正念就是專心、充滿尊重、接納、不帶「我」或「我的」、不帶任何論斷，的覺知。

練習：修習觀呼吸靜坐法。

- (8) 身體保持正念，讓我們得以全心全意地活著。這帶來療癒的力量、智慧和自由。

解說：人的生命/身體極為珍貴，是通往證悟解脫的必備條件。但也要明白此身是短暫、無常、無我的。

練習：修習經行。

- (9) 智慧明瞭當下生命所呈現的感覺為何，卻不陷溺其中。

解說：不要逃避、壓抑情緒；要面對情緒，以辨識、接納、觀察、不攀緣來轉化它們。

練習：修習對悲傷的禪修。

- (10) 念頭本身往往偏頗不實。要學習對念頭保持覺照，切勿迷失其中。

解說：我們必須清楚認識自己的心智是愛編造故事的，我們的看法、信念是不確定的。不認同故事、不緊執自己的看法和信念，心靈才能免於受苦。

練習：對於自己的看法和信念，反思它們的真確性、價值、是否偏頗及對自己的影響。

- (11) 意識分為個人與普遍性層面。讓我們的覺知深入到潛意識能帶來智慧與自

由。

解說：過往（現世、過去世）的經歷在潛意識中影響著個人的行為，唯以強大的洞察力和甚深的禪定才能洞悉潛意識的模式，為生命帶來解脫。

- (12) 我們可以辨識自己人格中的病態模式，並將之轉化為本然性情的一種健康呈現。

解說：與生俱來的業力習氣加上父母教養的成長環境，先天與後天的互動，形成了一個人的人格。我們要找出自己是哪類型的人格並接受自己的人格，然後把人格中不健康的特質轉化成健康的能力來加以發揮。

練習：觀察自己和別的人格，看看人格對外界的人和事有何反應，找出人格中正面的特質，也要明瞭人格是不受意志控制，而是依習氣自動運作的。

- (13) 欲望分為健康與病態兩種。了解它們的差異，然後在其中找到自由。

解說：欲望可分為病態與健康兩種。要學習釋放病態的欲望，不執著於健康的欲望。要在世間過睿智的生活，就必須擺脫完全捨離欲望與迷失於欲望的兩個極端。透過正念的力量，我們可以察覺欲望的生起，不要滿足它，只是看著它，安住於當下，欲望最終會自行逝去。

練習：每當有給予的念頭，就起而行動，不要對行慷慨之舉有猶豫。

- (14) 若緊抓憤怒與仇恨不放，心靈就會受苦。我們可以做出強力、明智，以及慈悲的回應，而不心懷憎恨。

解說：憎惡、憤怒、以及仇恨是抗拒經驗的心境。面對失落、傷害、困窘、恥辱、痛苦，恐懼就會生起，而憎惡與憤怒就被當成手段，讓自己感到安全，藉以宣示自己的力量與安全感。我們可憑藉正念的力量，察覺恐懼的生起，並接受自己的恐懼，以慈悲、無畏來作回應，從而獲得包容與自在。

練習：察覺日常生活中的憤怒：如何生起、生起的頻率、對身心的影響。

- (15) 虛妄令人誤解此世界，並忘記我們的真實生命。虛妄產生所有病態的心理。讓自己從虛妄的束縛中解脫，以智慧之眼看待世界。

解說：虛妄會令我們忽略/否認事實，忽略眼前的人和物，看不見人們內心的美善和痛苦，因此無法以慈悲心回應他們。虛妄亦會令我們執著於自己的看法與觀點，以偏頗/脫離現實的角度看世界，使自己生活在妄見念頭所編織的幻境中。虛妄更令我們對快樂、永恆、自我產生謬見。因此，虛妄被破除，生命才能得以解脫。

- (16) 痛苦在所難免，但苦難則不然。苦難源於貪婪，放下執著即可不再受苦。

解說：放下並不代表拋棄過去所有的經驗，而是釋放所有束縛我們

心靈的影像與情緒、積怨與恐懼、執著與失望。

練習：安靜地坐下來，察覺到內心有情緒時，給它們空間，毋須抗拒，以慈悲心擁抱它們，去感覺緊抓不放所帶來的不快樂感，然後問自己有否必要繼續一直抓著這些情緒，接著去感受放下的自在感。

- (17) 對內心的意念保持覺照。意念是我們創造未來的種子。

解說：鍛練強大的正念覺察力，可在意念/情緒剛生起之際，便能察覺得到，如以慈悲/高尚意念作回應就能創造新的善業，如只是機械式(貪、嗔、痴)地反應，則是苦的因果再續。

練習：反思一下自己過往對困難情境的反應，設想一下如以慈悲/高尚意念來回應會有何不同。

- (18) 我們不斷觀想的事物改變我們的身體與意識。觀想自由與慈悲心。

解說：我們的想像力是以象徵來運作。佛法的修習會運用佛陀、聖哲、證悟者的形象，作為象徵性的入門之道，以指引人們並激發其內心的愛、奉獻、心靈美善與勇氣的特質。

練習：選擇一位最能跟自己心靈契合的歷史人物作觀想練習。

- (19) 一再重複的念頭形塑我們的世界。我們應出於慈悲心，以健康的念頭來取代病態的想法。

解說：人往往迷失於念頭中，因此，

念頭操縱了人的生活、念頭決定了人的命運。不健康的念頭污染了人的經驗，但正念可察覺這些不健康念頭的生起和它們所帶來的負面影響，亦可探究這些念頭的來源，更可懷著慈心用健康的念頭來替代這些病態念頭。

練習：內心出現負面的念頭時，要以慈心感受這些念頭所帶來的痛苦和不安，然後覆誦「健康的，能轉化這些病態念頭」的句子。

- (20) 我們能透過內在的訓練發展專心的力量。專心開啟人類的意識，讓人進入療癒與了悟的深廣境界。

解說：禪定是靈修過程中極強而有力的階段，是平靜心靈的重要步驟，它讓人敞開心靈、發現自由。

- (21) 要得到真正的快樂，美德與正直乃不可或缺。謹慎地守護你的正直。

- (22) 寬恕是必須且可能的。尋求寬恕與重新開始永不嫌遲。

解說：寬恕，並非縱容謬行，我們而努力確保錯誤的行為不再出現，但亦要放下過去，寬恕自己和別人的過錯，讓生命向前邁進。

練習：進行寬恕的禪修——尋求他人的寬恕(因自己曾經傷害了他)；寬恕自己(因自己曾經傷害了自己)；原諒曾經傷害過自己的人。

(23) 在內與外，自與他之間乃是無二無別。照顧自己，便是在照顧世界；照顧世界，也就是在照顧自己。

(24) 我們在所有的兩極當中尋求中道。安住於中道，而且無論身在何處皆得安樂。

(25) 放掉內心各種意見，讓自己擺脫各式觀點的束縛。對生命的奧秘敞開胸懷。

練習：練習以「無所知的心」來面對各種情境。以「無所知、不確定、沒有固定的看法、開放的心」來安住於不確定當中。

(26) 寧靜的心靈產生愛。當愛遭遇困難，它轉化為慈悲。當愛碰到快樂，它轉化為喜悅。

解說：慈、悲、喜、捨（四無量心）能彼此互補讓心得以平衡。慈、悲與喜容易令人過分執著，它們的熱情需要捨離的力量來平衡；同樣，捨可能導

致疏離，因此，需要慈、悲與喜來平衡。四無量心呈現人類精神發展的成果：當心靈處於平衡狀態時，喜悅、悲心與慈心，都安住於堅定不移的寧靜中。

練習：修習慈心觀；修習悲心觀；修習感恩的禪修；修習捨的禪修。

讀後感：此書差不多在每個原則之後都會介紹一些實修方法，這些方法看似簡單、容易、沒特別，讀者會很容易輕輕一看而略過，更不會接受建議拿來練習。但修行經驗告訴我們：不管道理是大或小、是深或淺、是繁或簡，最重要是「行」，有「行」才能改變生命、改善人生！而踐行的方法總是在微小處著手、在眼前近處著手、在簡單容易處著手、在平凡處著手、在日常生活處著手……。



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：25-26/8/2018

除了以上舉辦日期，此營仍會在其他日期舉辦(不定期)，請留意本會網頁的【最新消息】欄的公布。

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

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；無所緣境禪修；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：2018年8月7日、14日、21日、28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）

週日半日禪

日期：每月的第一和第三個星期日

時間：下午 2:30-5:00

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主持：眾居士

查詢：9382 9944（不用報名）

內容：坐禪 / 站禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

工作禪修營

工作禪營定期在每月的第二個星期六、日舉行。
日期：2018年 9-10/6；14-15/7；11-12/8；
8-9/9；13-14/10；10-11/11；8-9/12
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。
日期：2018年 21-22/7；18-19/8；
15-16/9；20-21/10；17-18/11；
15-16/12
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮及眾居士
費用：免費（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】

端午節三天禪修營

日期：16 - 18/6/2018
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

特區成立紀念日三天禪修營

日期：30/6 - 2/7/2018
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

中秋節四天禪修營

日期：22 - 25/9/2018
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

國慶三天禪修營

日期：29/9 - 1/10/2018
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

聖誕節五天禪修營

日期：22 - 26/12/2018
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」為港鐵東涌站B出口。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：九龍新蒲崗大有街14號
萬星工業大廈3樓
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65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)

歡迎投稿

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

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

免費索閱

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

同學會網頁

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

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

目錄

頁數

葛榮禪修同學會：二日禪	1
96葛榮居士禪修講座錄（七）中 南傳佛教叢書編譯組譯	2
如是我活·禪：做好事——觀緣起	旅女 12
天界與地獄	素慧 13
人間路：設身處地	過客 14
一草漫畫	一草 14
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選： 禪修的好處	盧嘉亮 15
原始佛教經文選講（三十七）： 《相應部·二十二·一·那拘邏父》	蕭式球 16
見聞思：真正的修行	思 18
未知滋味：江南百花雞	暖羊羊 19
仙人掌：當慈悲變得渺小	綠番茄 22
聊天室	晴 23
拾遺：三三之學	常明 23
薰衣草茶禪	Endless Song 24
修行問答	蕭式球 26
讓正念前航：在思念與遺忘您的國度	小蚊 28
葛師金句畫	Rebecca 29
【迴瀾】工作禪組通告	29
忿怒與我——如何由對抗到平靜	光 30
書林漫步：智慧的心	讀書人 32
葛榮禪修同學會主辦活動	38
底頁	40

請支持本會常務經費

捐助方法

(一) 郵寄支票到本會

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

(二) 直接存款到本會的香港匯豐銀行戶口

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

(三) 親往以下地址捐助

九龍深水埗白楊街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】

葛榮禪修同學會

©2018