

禪修之友



39

12.2018

目錄

頁數

96葛榮居士禪修講座錄（九）

1

南傳佛教叢書編譯組譯

如是我活·禪：

旅女

8

逆境禪——修一顆打不死的心

樹的啟示

素慧

9

人間路：利益

過客

10

【廻瀾】工作禪組通告

10

見聞思：佛學

思

11

原始佛教經文選講（三十八）：

蕭式球

12

《相應部·三十五·一九七·蛇》

志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選：

14

密集禪修營的體會

張艷紅

未知滋味：烏婆老師

暖羊羊

16

仙人掌：如實知苦集，知易行難

綠番茄

18

一草漫畫

一草

19

學習與「放慢」結緣

Endless Song

20

修行問答

蕭式球

22

聊天室：超強颱風「山竹」

晴

25

葛師金句畫

Rebecca

26

讓正念前航：尋醫記

小蚊

27

拾遺

常明

27

光說禪：尋找快樂的旅程

光

28

葛榮禪修同學會主辦活動

30

底頁

32

會 址：香港新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

出版日期：二零一八年十二月（第三十九期）

網 址：www.godwin.org.hk

出 版：葛榮禪修同學會

電 郵：info@godwin.org.hk

編 輯：禪修之友編輯組

電 話：9382 9944

排版設計：常明

傳 真：2391 1002

禪修之友

葛榮居士禪修講座錄1996(九)

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（下）

好的，請用多些時間做瑜伽。我想你們能用多些時間做瑜伽——好了，我只是說笑！☺現在是瑜伽時間，我希望你們享受瑜伽，感到放鬆、輕安和友善。因此，在做完瑜伽後坐禪你們能經驗更多輕鬆、喜悅和友善。十分感謝各位。

〔瑜伽〕

借助瑜伽的幫助我們的心和身得以完全放鬆，我們現在開始坐禪，並且學習十分放鬆地坐禪。今早我們以禪修對象來禪修，現在我們學習不用禪修對象來禪修。

〔坐禪〕

我們首先學習以我們的思想來禪修，因此你可以容許任何思想生起——關於過去的思想，關於未來的思想。讓我們觀察思想，只是覺知思想的生起和離去，只是很友善與柔和地覺知我們的思想。

讓我們學習覺知思想而不去反應它們。

讓我們看看自己有多能夠同樣地對待情緒，尤其是那些我們不喜歡的情緒。如

果情緒須要生起，你
能夠只是容許它們生起
嗎？學習跟我們的情緒
做朋友。

我們能夠同樣地對
待身體的任何感覺嗎？
開放地面對任何感覺，
即使那是令人不愉快的
感覺。

思想、情緒、感
覺——學習如實地看它
們。



我們真的能夠開放地面對任何令人不
愉快的思想、令人不愉快的情緒和令人不
愉快的感覺嗎？

我們能夠感覺到這房間裡的靜止嗎？
讓我們學習只是跟圍繞着我們的靜止在一
起，只是在一起，不用做甚麼。

(磬聲響起)

在這個講座裡我想講一下日常生活
中的禪修。我在第一個講座中說：禪修是
醫治我們製造給自己的疾病的藥物。重點
是在日常生活中如何使用這藥物。要弄清
楚的第一點是：「你真的對這藥物感興趣
嗎？你真的想使用這藥物嗎？」因為如果
你真的承諾這樣做，如果這是作為你生
命中最重要的事情之一，你就永遠不會說
「我沒有時間服藥」或「我忘記了服
藥」。你們要非常、非常清楚這一點。這

就是我想說的第一點。

第二點是：我們在俗家生活，在日
常生活中必然會遇到問題和困難，因為我
們要工作；要與別人連繫；要背負很多責
任。當你們遇到問題，你們能視它們為挑
戰而非問題嗎？在這些情況下，你們能真
的使用禪修這藥物嗎？這藥物就正正是在
這些情況下使用的，可以是你們生病的時
候，可以是你們被人責備的時候，可以是
生命裡出現意料不及的情況，可以是當別
人狠狠傷害你們的時候，也可以是當你們
遭逢巨大損失的時候……這就是修行美妙
之處——就在這些情況下使用藥物、修習禪
修。我們有多能夠修習禪修去減少我們的
煩惱？我記得有一晚的講座裡我說過在
我們心靈造成的創傷。在日常生活中我們
必然有這樣的創傷。我們並不能防止這些
創傷在心裡形成。我們不能阻止它們但
我們必須使用禪修這藥物治療這些創傷。
這就是我想說的第二點：問題必定會有，困難

必定會有，創傷必定會有，但你們應該修習禪修，應該服用這藥物來治療它們。

我想說的第三點是關於我們每日應該做的正規修習。服藥最佳時間是早上。因此，如果你們真的感興趣，你們應該努力早起床。我有一位康提(Kandy)的朋友，他是一名律師，他十分繁忙，他也有家室，但他對修行十分堅持和投入。你們猜到 he 早上何時起床嗎？零晨三時半！他每日三時半在家人睡醒前起床。就是這樣，當一個人對服用這藥物如此堅持和投入，他自會找到時間。我不是告訴你們零晨三時半起床，我知道這不可能發生。☺如果你們能每日早上坐禪，十五分鐘或二十分鐘都可以，至少嘗試坐禪。我想建議你們做些少運動、一些瑜伽，這樣能好好幫助你們喚醒身心，然後坐禪。坐禪以慈心禪開始是相當好的，向自己散發慈心，向別人散發慈心，然後學習注意呼吸。另外，你早上必定會做某些事，例如擦牙、梳頭和打扮等等，從現在開始請嘗試有意識地和覺知地做至少一兩件這些事情。

再者，作為一種修習，在一日當中盡量恆常持續地觀察自己的心，只是看看正在發生甚麼。即使有些人工作極之繁忙，他仍然可以弄清楚自己這一刻生起甚麼情緒、這一刻生起甚麼思想。我擔憂嗎？我生氣嗎？我感到不耐煩嗎？我放鬆嗎？只是知道它。因此，知道甚麼正在發生至為重要。

此外，你們可以當呼吸為自己的朋友，運用呼吸使自己從正在發生的事情中

恢復過來，這也是很有趣的修習。在講解覺知呼吸的禪修方法的講座裡，我說過，請把呼吸看待成自己的朋友。因此，當你們在一日當中任何時間感到擔憂、感到緊張、感到煩躁，就去想想這個朋友。只要和這個朋友一起三、四分鐘，它就會幫助和提醒你們回到當下現在。即使只是幾分鐘，這樣就能為你們心中製造一些空間。因此，嘗試在極繁忙的一日裡抽幾分鐘，借助呼吸這個朋友的幫助，在心裡製造一些空間。有一點亦很有趣：這個朋友也能幫助我們運用入息和出息來培育慈心。吸氣時感覺對自己的善意，呼氣時感覺對別人的善意；吸氣時寬恕自己，呼氣時寬恕別人。在西藏的傳統裡有一種十分有趣的運用呼吸的修習方法：吸氣時吸納人們一切的苦惱，呼氣時發送悲憫和慈心給他們。



還有，在一日當中運用正念去找出自己沒有煩惱的時刻。你可能整日沒有這些情緒。當沒有情緒，當反應式情緒沒出現，只是知道它們沒有出現。當情緒出現，只是知道，並且看看自己有多能夠服用禪修這藥物來對治它們。

然後在晚上可以做一樣非常有用和有趣的修習，我在其中一節討論也說過，就是反省自己如何度過這一日。只是反思自己在甚麼時候有反應式情緒，又在甚麼時候沒有反應式情緒。回想自己有反應式情緒的時候，現在只是嘗試找出當時實際發生甚麼事情。為何自己在那個境況中生起情緒反應？做反思時不給與自己「減號」是非常重要的。真正以友善、柔和與諒解的態度來做反思。在反思時也要找出自己在一日當中沒有反應式情緒的時候。如果我們真的能夠每日這樣做，這會幫助我們了解自己每日的表現。我們只是知道自己的表現，只是明白自己的表現，自然就會為自己帶來改變。然後在晚上睡覺前可以做慈心禪。如果太疲倦，你們可以躺在床上做慈心禪。這是完結一日的美好方式。我們以慈心禪作為一日的開始，也以慈心禪作為一日的終結。在講解慈心禪時，我提及它有很多好處而其中三種是有關睡眠的：安祥地睡，安祥地醒來和不做惡夢。當你們早上醒來，仍在躺臥着，可以嘗試想一些友善的念頭、想法。正如我今早說過，躺臥也可以是禪修的一種姿勢。

另一件能幫助我們修行的事情就是認識一群心靈道路的朋友。事實上一群心靈道路的朋友能一起成長。這就是能幫助我

們日常修習的事情。

或許另一件值得你們注意的事情就是在這裡的文化以及世界各地嚴重擴張的物質主義。人類越來越倚靠物質帶來快樂。科學和科技帶給人類非常、非常有趣的玩意和玩具。我相信在香港你們有很多不同選擇去令自己開心、快樂。人類就是這樣做着：你有一件玩具，但它不能滿足你，你便換另一件玩具。於是一生就是不停轉換玩具但人們仍然不滿足、不滿意。禪修是否另一件玩具？這是值得思考的有趣問題。我會說，禪修幫助我們成為自己的玩具。當你成為自己的玩具，你對外在玩具的需要自然戒掉。如果你視自己為自己的玩具，你會對自己感到十分高興，你能發掘自身的趣味，你會對自己感到滿意，那麼無論你身處何方也不需要外在的玩具。這份喜悅、快樂和輕快是發自內在的。要達致這個狀況，正如我曾經說過幾遍，透過修習慈心禪，你們要視自己為自己最好的朋友、最珍貴的朋友。

與此有關，我也想建議你們學習去用一些時間跟自己獨處。我們在斯里蘭卡的禪修中心的時間表安排了個人和戶外禪修時間。我告訴禪修者請用一些時間跟自己獨處。我用說笑的方式叫他們看看要用多久去發現自己是一個何等乏味無趣的人。只是嘗試這樣做，你就會明白我說甚麼。幾分鐘後，你們會感到跟自己一起很悶，你們感到跟自己一起很孤單，你們須要找些事做。如果這些心的狀態生起，你們須要經歷它們，而並非逃避它們，然後就可跟自己建立連繫。正如我說過，這樣能幫



助你們成為自己最好的朋友，視自己為玩具，那麼自然不再需要外在的玩具。

關於物質主義的另一點是：有很多、很多東西我們以為自己需要，但我們不察覺自己其實被我們的社會操縱着。這就是消費主義的危險，是生活在消費主義蔓延的社會的危險。現在你們明白到覺察、覺知的重要嗎？你們明白反省自己的重要嗎？因為當你們這樣做，你們便能夠分辨甚麼是自己真正的需要而甚麼是貪欲驅使自己想去追求，你們能看出兩者的分別。貪和需要——你們明白兩者的分別。然後你們自自然然會學習簡樸，學習平凡。你們會學習如何不被別人操縱，建立自己的價值觀，這是極之重要的。這些價值觀將建基於靈性層面，而並非物質層面。

在我們自己服用禪修這藥時，也應該一有機會就與別人分享這些藥，我認為這樣做很重要，因為有很多人正受着不必要

的苦。有些人甚至不知道自己正在受苦，這是不幸的。他們跟本不知自己需要藥物。這情況怎不危險？人們生病了但不知道自己有病。可以說，這正是現代人的狀況。因此，正如我剛才說，自己服藥，也用自己懂得的方式與別人分享這些藥，這是極之重要。然後你們會發現這樣做對自己的修行也有幫助。佛陀說：助人就是助己，助己就是助人。

日常生活的另一方面是投放精力參與一些社會服務工作。正如我說過，如果你們開放自己，如果你們保持敏銳，你們就會發現自己能夠在哪方面作出貢獻。我在佛經中看過以下有趣的說明：世界上有四類人。第一類人既不幫助自己也不幫助別人。第二類人只幫助自己但不幫助別人。第三類人只幫助別人卻不幫助自己。第四類人既幫助自己也幫助別人。我很希望你們努力成為第四類人。

說到心靈道路的朋友和助己助人，我很高興告訴大家，自我去年到過這裡後，我們成立了一個共修小組。我很欣喜得知這個共修小組已維持了一年。我們十分幸運獲得此場地提供房間讓有興趣者到來繼續修習。蕭式球會主持這些共修班，如果你們想知道時間地點等詳情，請聯絡他。請多些到來。請嘗試使用禪修這藥。除了自己服用這藥，這個就是一組人一起使用這些藥的機會。

我早上說過禪修和不愉快經驗。藥並非常常是甜的，有時更是痛的，像是打支大針那樣很痛。我們會否因為藥是苦和痛就停止服藥？我說過，不愉快經驗總會有的，但可視它們為修習的一部分。我又想起一點，我和蕭式球今早也談及，好人和注重心靈修養的人有時會遇到更多問題和困難。即使在斯里蘭卡我有時也聽到這說法。人們來跟我說：「我過着很正當的生活，我過着不傷害別人的生活，但生活仍然是不安樂的，別人仍然對我不

友善等等。」很有趣的，有些人做心靈上的修習，以為這樣能在物質層面上給自己益處，自己就不會遇上問題和困難等等。這完全是兩回事。不會單單因為你是一位禪修者，不會單單因為你踏上心靈修習的道路，你就沒有問題和困難。我一直說，在這些境況中唯一幫助到我們的就是禪修這藥。因此，無論經驗是愉快或不愉快，無論是否遇到困難，希望你們繼續服用這藥，願你們能用這藥治癒自己。

最後，我想多謝志蓮淨苑。淨苑十分慷慨借出這個美麗的場地給我們的講座和一日禪之用。它更借出房間給我們將來的禪修班之用。我在此對淨苑給我們的幫助表達深切的讚賞和感謝。另外，我也要感謝主辦單位的幫助和贊助是次旅程。

還有，你們大部分是每晚放工後過來聽講座，而星期日沒有玩樂，來了這兒參加一日禪。我一定要說，你們給我看到的興趣、熱誠和投入深深感動了我。在人數方面，跟去年比較，我看是越來越多人對禪修有興趣。看到這些轉變我真是十分高興。有時我覺得未來沒有真正的希望，但當我現在看見這情境，我覺得未來或許仍然有希望。憑着我們的信念和力量，我們能夠應對在現代社會不斷蔓延和帶給現代人越來越多問題的物質主義和消費主義。

讓我們現在做一些唸誦，最後以慈心禪作完結。我們會一起做一些優美的唸誦。開始唸誦之



前只是在我們心中製造一些空間，只是感覺這房間的安寧和靜止。

朋友。願我學習去看見自己越來越多好的東西。」

〔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……)

在原諒別人時，你們可以想起他們，然後說：「願他們安好，願他們快樂，願他們平靜，願他們沒有苦惱。」

願一切眾生安好，願一切眾生快樂，願一切眾生平靜，願一切眾生沒有苦惱。

讓我們感恩能感受到這房間裡的安寧和靜止。

多謝各位。

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。

〔慈心禪〕

我們現在以慈心禪作完結。

如果你們心裡仍有創傷——別人對你們做過的事或你們對別人做過的事所導致的，請原諒自己，請原諒別人，現在就嘗試治療這些創傷。

在原諒自己時，你們可以對自己說：「願我安好，願我快樂，願我平靜，願我沒有苦惱。願我視自己為自己最好的

【編按：葛榮居士的一九九六年香港禪修講座記錄由本刊的第三十期開始至今期已完成全部的連載。下期開始我們將會連載葛榮居士一九九九年在香港的禪修教導記錄。此外，葛榮禪修同學會將會把這些連載結集成書《禪修：自我探索之旅》於稍後出版贈閱結緣。】

逆境禪——

修一顆打不死的心

這個暑假，我去了台北郊區的一個禪修營。禪營被四周山巒環抱，空氣清新。營地最近翻新了，地方更顯寬敞整潔，讓人非常舒暢。這裏的生活規律固定，早上四時起床，晚上十時就寢，早午晚三餐後，也有休息及洗濯時間。每天共六節坐禪，每節約一小時。坐禪以外，還有工作禪，拜佛，行禪，戶外修習，早晚課，師父開示等。這是一個相當活潑及全面的生活時間表，顧及禪眾身心各方面的需要。

法師、義工、及環境配套都是完美的組合，因此讓我不完美的身心狀況顯露無遺。整個禪期我都在妄念紛飛中度過。坐禪時，由起初用觀呼吸的方法，改為數息法，為的是對治如脫疆野馬的心，後來更用上複雜的倒數及跳數方法，才稍為安定一點。除了妄想外，當然還有禪修者熟悉的昏沉。每天幾節坐禪時間大都是在半夢半醒中。昏沉的狀態，不單在禪營的初期，到了第三、四週仍不時出現。有時坐着聽開示，或行禪腳步慢一點，睡魔也來突襲。昏沉比妄想更難招架，也帶來一份恐懼的心理，害怕「睡姿」被法師及義工發現，羞愧自己辜負了他們的付出，浪費這個殊勝的修習機會。故此在昏沉中，我不斷尋找方法，包括提腰、打開眼睛、動手指、用力按壓身體、爭取餐後休息等等……昏沉算有少許的改善。總體來說，雖然用盡了方法去對治坐禪的障礙，而妄念和昏沉只有一些改善，卻讓我修習了精進和警覺的心態，也發現到一些合適自己處理掉舉及昏沈的方法。

此外師父每天兩次的開示，是我修習方向與力量的泉源。我感受到師父的慈悲，不辭勞苦的給我們頻密的指引和鼓勵。一方面師父開示禪修的技巧，及可以達致的心靈境界，讓我相信禪修的力量和美麗，有一份嚮往及勇往向前的動力。另一方面師父不斷提醒我們，沒有什麼境界要追求，境界都是暫時的，無常變幻的現象。越追求，越緊張，就越遠離禪修的方向。最重要的是修習的心態，無論遇到好的壞的狀況，都歡喜接受。一念的放下念頭，就有一念的法喜和禪悅，是一念的解脫。就算整節的修習都在妄念與昏沉中度過，只需要知道承認自己當下原來如此。毋須追悔，下一刻已是另一次的開始和修習機會。禪修是安樂法門，不是修好以後才安樂，是當下一念修習即一念安樂。

每天聆聽師父循循善誘的教誨，以及四個星期不斷在不如意中修習，頓然間對自己未來的人生充滿力量，在蒲團和禪營中的不如意是如此修習，在人生中的逆境不也是一樣嗎？我依然期望在禪坐和人生中能享受美好的感受和經驗，但我也有信心，無論遇到什麼逆境，我知道如何面對及走下去：歡喜接受，用心對治，無求放下，持續修習……。這四個星期禪營中的不順意，讓我建立一顆自信打不死的心，那還有什麼更寶貴呢？這也是逆境的可貴。感恩師父，感恩一切因緣讓我可以不斷的學習。



樹的啟示

· 素慧 ·

今年颱風「山竹」過境，慶幸全城準備充足，人命得保，逃過一劫，但大風過後，大小樹「屍橫遍野」，令人慘不忍睹，十年樹木，毀於一旦，心有戚戚焉。風暴來前，深知他們一定難逃此劫，只見樹葉低垂，似乎知道大限難逃，但我又有什麼可以做的呢！

今夏，我家樓下小園紫荊特別枝繁葉茂，五六丈高挺拔的橡樹旁邊的玉蘭樹陣陣飄香，榕樹俊美的鬚根迎風招展，另一邊所植叢竹和紫薇也帶幾分俊雅。風過後，花木半數被毀——橡樹攔腰折斷，樹幹流出乳白的汁液，兩棵榕樹左歪右斜，另一棵細葉榕連根倒拔。奇怪的是，兩棵松樹卻無恙，其中一棵已二十年了，還未有樹冠，據說有蟲害，另一棵小松只是尾指般大小卻能倖存。

走到附近公園看看，三分一樹木被毀，本是綠蔭滿道的跑徑，竟然光亮起來，旁邊堆滿了七歪八倒朝天的樹根和枯壞的樹葉，幾乎兩星期橫臥在地上，無人料理，似是供人憑弔。尤幸我最愛那棵大榕樹只折損三分之一，但我的心仍然揪著痛。今年雨水多，榕葉長得特別茂盛、青綠，我忍不住用手機拍下來做桌布，現在才知道這個聰明的做法，可以憑照追憶。而那九棵根如龍爪不知名的樹，樹葉的確憔悴了不少，枝幹卻無恙，算是太幸。

風暴中，我最牽掛的是南蓮園池那幾千棵樹木，尤其是千多棵羅漢松的命運，但不知怎的，我總覺得它們會挨得住，為了證實我的想法，便打電話給一個我認識的園池員工。她告訴我，有些高大的樹倒了、折了，獨松樹絲毫無損，越見精神，真是奇蹟。志蓮淨苑義工和園丁，日以繼夜，花了兩天時間，清理和修整，一星期後我踏足園池，一如往昔綠油油，松樹已長了新芽，一派生機，心裡一陣歡喜。雖然有些大樹禿了，但新建橫撐木條重新把舊榦扶穩，不禁要說聲多謝園丁、義工們啊。這時我才明白「歲寒，然後知松柏之後凋」，現在驗證的是「暴風雨後當知根深始能抗暴」。

這不禁使我想起少時讀過一本書，一句至今記憶猶新的話，意思是說大樹的根深種，即使有更大的暴風雨也屹立不倒，意指人在成長中只要把知識的根，感情的根深種，人生磨難即使再大，逆境來臨自有自存的能耐。



· 過客 ·

利益

利益 名目不同的
追求 人生都是在追求
就是這樣
各種動力的來源
正是人生
不同階段
利益 我們努力拚搏
為了名譽
為了金錢
成年時
我們努力上進
為了榮譽
為了成就
青少年時
我們努力學習
為了一個稱讚
為了一份禮物
為了一聲：好
孩童時

曾經，聽過一個這樣的說法：利益，可以激勵人心，但如不懂顧及別人，利益的追求卻會污染人心，令人下墮。

歡迎參加【迴瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：（一）修習禪修

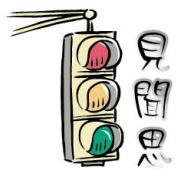
組員可隨緣參加每月一次的「工作禪營」來修習行禪、站禪、坐禪。並可透過營中的研討來分享各自的人生經歷和禪修體驗，組員可從中學習相互的聆聽、支持和鼓勵；更可參考別人的經驗、擴闊自己的視野，使禪修有所進步。

（二）服務

「工作禪營」裡除了有行禪、站禪、坐禪和研討，還有打理營舍的工作參與。參與工作，可推動禪修，服務大眾；更可學習把正念應用於日常生活中，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
【迴瀾】工作禪組 謹啟



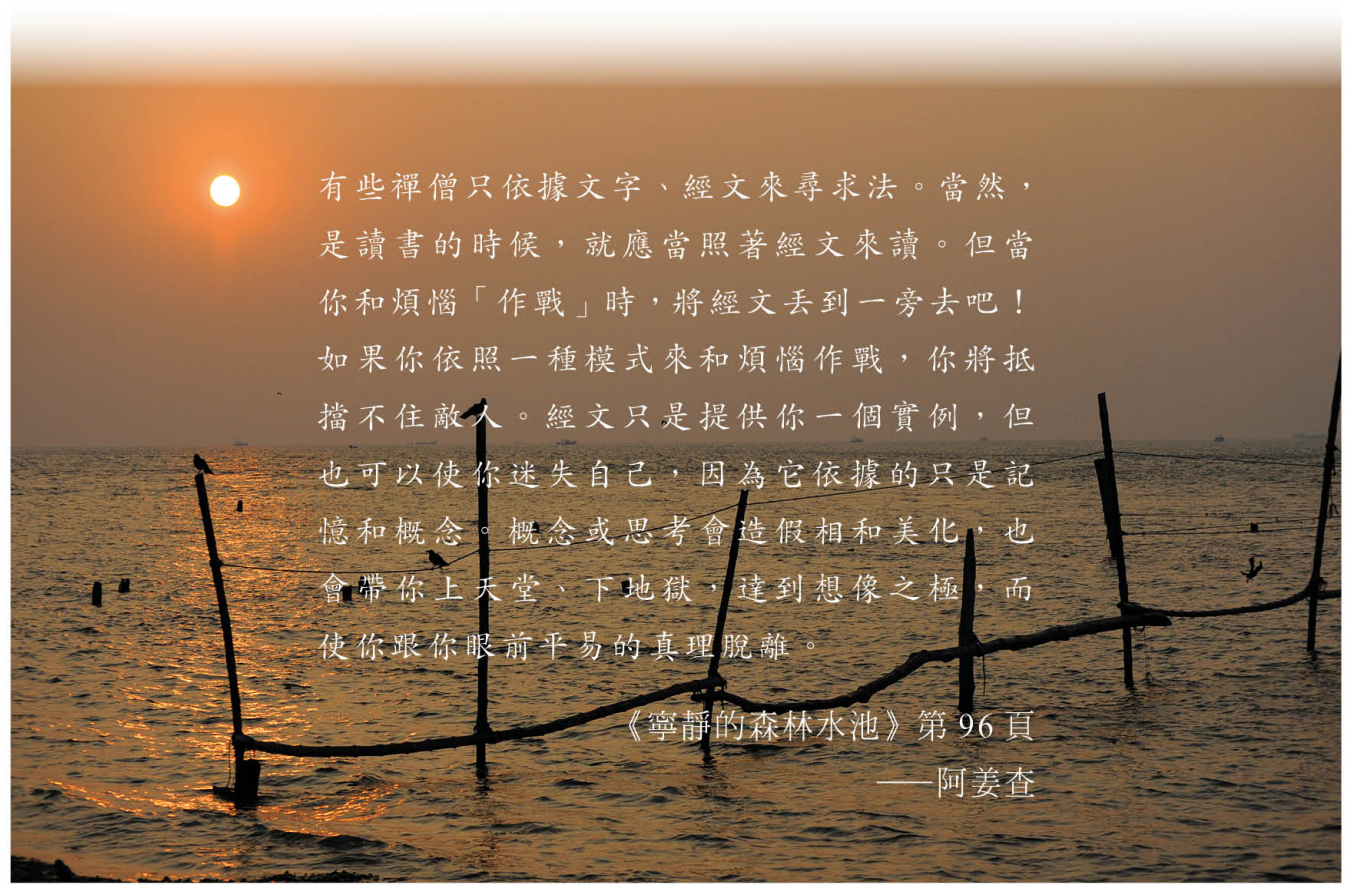
佛學

• 思 •

近年，不少人修讀佛學課程。這些課程有不同的程度，修畢可增長不同程度的佛學知識。

如能把學習到的佛學知識用於人生，就懂得如何處理與親人、朋友、同事的關係；就懂得妥善運用金錢；就懂得如何面對成敗得失；就懂得如何衡量家庭、事業、人生的價值……佛學知識可提升生命，可令人有一個豐盛的人生。

但如只是把佛學知識作為一種知識而不應用，只是誇耀自己掌握這知識的成就；又或只是陶醉於教導知識給別人的滿足感；又或把已掌握了佛學知識誤作為已體證佛法智慧……那麼，佛學知識的修讀不但不能令人解脫，反而會令人陷於貪瞋癡。



有些禪僧只依據文字、經文來尋求法。當然，是讀書的時候，就應當照著經文來讀。但當你和煩惱「作戰」時，將經文丟到一旁去吧！如果你依照一種模式來和煩惱作戰，你將抵擋不住敵人。經文只是提供你一個實例，但也可以使你迷失自己，因為它依據的只是記憶和概念。概念或思考會造假相和美化，也會帶你上天堂、下地獄，達到想像之極，而使你跟你眼前平易的真理脫離。

《寧靜的森林水池》第96頁
——阿姜查

原始佛教經文選講（三十八）

• 蕭式球 •

《相應部·三十五·一九七·蛇》

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，假如有四條兇猛毒蛇，一個想生存不想死亡、想快樂不想痛苦的人走來，人們對他說：‘喂，你要時常照顧這四條兇猛毒蛇的生活，要時常替這四條兇猛毒蛇洗澡，要時常給這四條兇猛毒蛇飲食，要時常照顧這四條兇猛毒蛇的休息。這四條兇猛毒蛇有些時候或會動怒，那時會為你帶來死亡或接近死亡之苦。喂，在這情形下你會怎樣做？’

“比丘們，那個人害怕那四條兇猛毒蛇，於是往別處逃跑。人們對他說：‘喂，有五個殺人仇敵在後面跟隨著你，一見到你的話便會就地取去你的性命。喂，在這情形下你會怎樣做？’

“比丘們，那個人害怕那四條兇猛毒蛇，害怕背後的五個殺人仇敵，於是往別處逃跑。人們對他說：‘喂，有六個拿著利劍的內賊在後面跟隨著你，一見到你的話便會就地斬掉你的頭。喂，在這情形下你會怎樣做？’

“比丘們，那個人害怕那四條兇猛毒

蛇，害怕背後五個殺人仇敵，害怕背後六個拿著利劍的內賊，於是往別處逃跑。之後，他看見一條空的村落，無論他進入哪一間屋，都是沒有人的、遭棄置的、空的。無論他拿起哪個碗碟，都是遭棄置的、空的。人們對他說：‘喂，現在有些劫村大賊正要劫掠這條空村。喂，在這情形下你會怎樣做？’

“比丘們，那個人害怕那四條兇猛毒蛇，害怕背後五個殺人仇敵，害怕背後六個拿著利劍的內賊，害怕那些劫村大賊，於是往別處逃跑。之後，他看見一條大河，河這邊岸充滿危險、使人驚懼，對岸則安穩、不會使人驚懼；那裏沒有船也沒有橋幫人越過對岸。

“比丘們，那個人心想：‘這是一條大河，河這邊岸充滿危險、使人驚懼，對岸則安穩、不會使人驚懼；這裏沒有船也沒有橋幫人越過對岸。讓我採集一些草、木、樹枝、樹葉來扎一個木筏吧。依靠這個木筏，可安全地用手腳划過對岸。’

“比丘們，於是那個人採集一些草、木、樹枝、樹葉來扎一個木筏。依靠那個木筏，安全地用手腳划過對岸。他成為一位站穩在彼岸的婆羅門。

“比丘們，我說這個譬喻是要說明這個義理：

“比丘們，四條兇猛毒蛇是指四大：地界、水界、火界、風界。

“比丘們，五個殺人仇敵是指五取蘊：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。

“比丘們，六個拿著利劍的內賊是指對六處的喜貪。

“比丘們，空的村落是指內六處。比丘們，一位智者、成熟、有智慧的人審視眼，會清楚看到它是沒有實質、沒有實在、空的；一位智者、成熟、有智慧的人審視耳，會清楚看到它是沒有實質、沒有實在、空的；一位智者、成熟、有智慧的人審視鼻，會清楚看到它是沒有實質、沒有實在、空的；一位智者、成熟、有智慧的人審視舌，會清楚看到它是沒有實質、沒有實在、空的；一位智者、成熟、有智慧的人審視身，會清楚看到它是沒有實質、沒有實在、空的；一位智者、成熟、有智慧的人審視意，會清楚看到它是沒有實質、沒有實在、空的。

“比丘們，劫村大賊是指外六處。比丘們，眼常在悅意和不悅意的色之中受劫掠，耳常在悅意和不悅意的聲之中受劫掠，鼻常在悅意和不悅意的香之中受劫掠，舌常在悅意和不悅意的味之中受劫掠，身常在悅意和不悅意的觸之中受劫掠，意常在悅意和不悅意的法之中受劫掠。

“比丘們，大河是指四流：欲流、有流、見流、無明流。

“比丘們，充滿危險、使人驚懼的這邊岸是指有身。

“比丘們，安穩、不會使人驚懼的對岸是指涅槃。

“比丘們，木筏是指八正道：正見、

正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

“比丘們，用手腳划過對岸是指作出精進。

“比丘們，站穩在彼岸的婆羅門是指阿羅漢。

這篇經文收錄在《六處相應》之中，它的主旨不單跟內外六處相關，更廣涉蘊、處、界三科修觀法門，當中亦提及四流、涅槃、正道等多則有關“知苦、修行、滅苦”方面的義理。跟這篇經文對應的漢譯本經文是《雜阿含經·一一七二經》，不論南傳佛教或漢傳佛教，這兩篇經文都是重要的佛教經文之一。

這篇經文的內容不是詳細講解怎樣修觀，而是指出一個概略的修觀輪廓，為佛弟子建立一個生命與世間的正确觀感。佛弟子即使對自己的身體緊執不放，最低限度都要明白組成身體的地、水、火、風四界如四條兇猛毒蛇。其餘五蘊的譬喻以至彼岸的譬喻也值得佛弟子逐一去作反思。一個明白與認同經文所述的人，就是一個有正見及隨順觀慧的人，他能知苦、知滅苦的方法、知滅苦的清涼境界。



密集禪修營的體會

一連五天的密集禪修營轉眼又過去了。雖然這次活動只有短短的五天，但它給我留下深刻的印象。

每天我們都定時唸誦阿含經、坐禪、行禪、個別戶外獨處、研討、巴利文唸誦和練習瑜伽。入營後第三天，我才適應營中的生活。這次活動最特別的地方是要止語，每天早上四時半起牀和中午後禁食。

由於我並非佛教徒，接觸佛教的日子很淺，從未參予過止語的活動，所以起初我以為止語後會感覺納悶，日子一定不易過，其後才發覺，止語摒除外緣，心境慢慢平靜下來，很自在，內心的空間多了，從而可以在獨處時依老師的提點反思人生，清楚自己的方向，再不用漫無目標，隨業流轉。

依照時間表，我們要在清晨四時半起牀，剛開始時我很不習慣早起；梳洗過後，到禪堂外面走走，只見同修們有些舒展筋骨，有些漫步，山上一片寧靜，四周盡是青蔥的樹木，空氣非常清新，置身在這大自然之中，頓然感受到安住的自在，往後三天，我再不以早起為苦。

阿含經的唸誦是我們每天的早課。我們可以跟隨蕭老師唸誦這部原始佛教經典的章節，實在是一個難得的機緣。我一向覺得佛教的義理微妙甚深，幸好老師選讀幾篇較淺易的經文，讓我們禪修以外，還可以粗淺地認識佛的教理。至於晚上巴利文唸誦，比我想像中容易得多，唸誦時音韻悠揚，很攝心。

行禪、坐禪是每日主要的活動。早上的集體行禪，在老師帶領下，我們到達一處環境清幽的地方修習。四天以來，我都坐在佛塔的側旁。從那兒遠眺，兩行登山纜車不停穿梭來往，俯望跟前，滿眼都是蓊鬱的大樹，面對一動一靜的境界，我決定把天地當作禪堂在大自然的懷抱裏禪坐，讓心靈進入閒靜的境界。午飯後的行禪，步幅較快，老師說這樣既可幫助消化，也可提振精神。我比較喜歡坐禪。每天以覺知的心，安住當下去禪坐，讓身心定下來，靜下來，感覺很舒暢，很自在。在這五天的集體禪坐中，在老師悉心的指導下，在密集的修習下，在共修的力量下，我終於克服了腿痛。平日坐禪，我一直採用盤坐姿勢，時間一久，雙腿便生出痠痠麻麻的感覺，我每每就因此而鬆腳。在營裏坐禪，只見同修們都很專注地修

習，而老師從旁鼓勵我們把腿痛作為「逆境禪修」，一方面觀察身體的苦受，另一方面以接受，柔和的心去容忍它。我依老師的話去做，經過多番嘗試，腿痛果然有減輕的感覺。到了第三天，我不用鬆腿，便能坐畢整節禪坐。

每天我們都有兩節個別戶外獨處時間。初時，我會到營地附近走走，既可反思人生，又可觀察四周景物。自從遭到一隻惡蜜蜂纏擾及受到蚊叮後，才改在禪堂外度過這段時間。在禪堂外面，我作一會兒行禪和站禪後，便靜聽蟬鳴，仰望晴天，藍天白雲，使人舒暢自在。在靜觀期間，忽然腦海中浮現起宏勳法師的一句話：「虛空其實容攝萬物，並非空空

蕩蕩。」這幾天在大自然環境中生活，放眼四周盡是生機蓬勃的草木，無數的蜂蝶蟲蟻每天都為生活忙碌，然而路旁凋謝的落花，乾枯的蟲屍，使我明白到萬物正依循大自然的規律，在剎那變化中，終會隨着無常的生命而消逝。我慶幸生活於能夠聞法的地方，可以從多角度去認知生命，去看人生。佛說只有涅槃才能止息生死相續，我心裏懷疑：如果生命是生死相續，何以我不記得過去種種？太玄妙了，我想生命唯有活在當下，把握當下就是了。

我們每天也有兩節瑜伽的練習，由於張老師導引清晰，連我這個初學者也沒有困難。除瑜伽外，張老師還教導我們懷着感恩的心面對每天的生活，這改變了我凡事理所當然的錯誤觀念。

五天的禪修營，使我從忙碌的生活中得到短暫的歇息。我感恩遇到兩位良師，使我清楚生命的方向。腿痛不再是我禪修的障礙，而且從實踐中，我體會到在逆境裡，只要保持一份覺知心，精進心，它會令自身有所進步。慈心禪的修習，每次把慈心從自身散發開去，培育善念，逐漸減薄了我待人冷漠的態度。我也感恩領隊和各義工的照顧，使我們在閒與靜中專心修習。平日我從沒有如此安樂自在生活，所以這次活動，我實在很難忘記。





烏婆老師

• 暖羊羊 •

「你係烏婆老師嘅使者，負責送早午餐俾佢，烏婆老師牙齒不大好，條腰有些傷患，但佢唔想麻煩身邊人，你要去問吓佢有咩需要呀……」阿Joe（禪修營負責人）向我說。

二〇一三年十月尾，就是我的人生第一次與禪修結緣。地點是大埔圓通寺，為期五日四夜，亦是我最初聽到「烏婆老師」的名字。

「烏婆老師」——在我的心中，就是一個雙鬢斑白，束着一個小髻，臉上戴着啡色粗邊大框眼鏡，「她」身型嬌小，約不到五尺，腰背微彎的一位典型印度婆婆。

站在圓通寺的庭院前，期待着「印度婆婆」的來臨，等着等着，終於見到一位身型魁梧，穿着黑白間條恤衫、西褲，腰板挺直，頭髮烏黑亮麗的男子出現。我心中還暗道：「噢！烏婆老師的司機護送她來了！」

當然，烏婆老師就不是我心中建構出來的「印度婆婆」，那位高大年青的「司機先生」，就是我們大家所認識的「烏普老師」了。

換了一身白衣，烏婆老師坐在禪堂上，他雖然不是年長的智慧長者，但那份沉着，那份穩定，就像一座高山，鎮住了

整個禪堂，與那時內心載浮載沉的我，真是差天共地。

未禪修之前的我，工作很營役，很勞累，亦會追逐金錢名利，感情生活亦過得迷矇。生命就像一個打破了的水晶球，碎片散落一地；表面好像很閃爍，但其實支離破碎。

心的散亂、跌盪，令我初次坐禪時，只管在禪堂嘆氣。每次不到二十分鐘，腳已痺痛到不能繼續。當然烏婆老師會不時提醒我們觀察自己的呼吸、身體感覺。但提示歸提示，現實歸現實，我仍覺得十分痛苦及無助。禪營最無奈的環節，便是坐禪。

午飯過後，就是行禪環節：第一次行禪，就邊行邊喊。

那時的我，腳雖踏地，但心不在焉，東張西望，心更飄到工作上；那些年學校有一個患有罕見疾病的年青人，他在中學時是足球小將，但由於訓練過度，加上學業的壓力下，雙腳竟突然完全癱瘓，只可以輪椅代步。「他將來的日子會怎樣？」我邊行邊想，再看到自己活動自如的腳，竟忍不住留下淚來。

烏婆老師見到，便一而再、再而三提示我們把心帶回腳下每一步。

回到禪堂，情緒平伏下來後，回想起老師提醒我們要當回心的主人，不要成為心的奴隸。我想就好像置身電視製作中的控制室內，身面前有許多按鈕，自己是導演，面對任何人與事，自己選擇憂心忡忡，還是平和鎮定去面對？抑或怒火中燒？又或者幽現狀一默又如何？！按鈕在哪裏？操縱桿在哪裏？而且我發現當我平靜下來，不被憂傷情緒所控時，反而對這位足球小將有另一番見解：他其實很堅強，他沒有放棄自己、自暴自棄，反而在媽媽的協助下積極上學，這份勇氣也不是容易得來呢！

在禪修營中，當大家把節奏放慢，做起事也變得仔細，覺察力及敏感度也相應提高。因為負責送餐給老師的關係，我會見到老師用膳後留下整個水果（例如小蘋果、梨子），又想起老師有牙患，便試試把水果削好皮，然後切成小塊，像一個迷你水果盤以方便老師品嚐，結果老師把全部水果也吃掉。在禪修營這片安謐，充滿正念的環境下，我開始默默地學習怎樣體貼別人需要了。

在我送餐給老師時，老師也會問我坐禪及身心情況，有次我說腰有點累，他更即席示範：把上半身慢慢前傾放鬆後背，然後慢慢呼吸起來以紓緩腰累。其實老師的腰患比我嚴重，但他卻積極幫助我們排難解憂。每次帶領我們坐禪時，他坐得那麼自在、祥和、安穩，完全

沒有受痛症所困，甚至更與痛打交道。

五日四夜的禪修營轉眼就過，老師臨走之前，從行李箱中拿了兩本薄薄的小書給我，分別是他所寫的《尼藍毗之光》(Light of Nilambe)中的"What is Buddhism?"(佛學是什麼?)及"Suffering is a Dream"（受苦是夢）。對於在禪修路上摸索中的我，實在是黑暗中的一盞明燈。老師亦提醒我要好好學習坐禪，所以這些年每逢中秋、復活節、聖誕及農曆新年的日子，我也在山上跟何師兄反覆學習坐禪、行禪、慈心禪及工作禪。實修——就從山林開始，再把美好的心靈果實與山下人分享。

烏婆老師，今年十月，我們又重聚了，在悠悠禪修路上，我五歲嘞！Give Me Five!!!



如實知苦集，知易行難

GiGi的男友幾年前自殺，她至今仍未釋懷。這些年，她經常透過whatsapp向我講述他們之間的酸甜苦辣往事，或訴說男友家人對她的種種抱怨，最令我憂心的是她想再次自殺。

菲菲曾建議我幫她找一位專業心理輔導員。我說這個時候找專業人士，會適得其反。GiGi曾經向專業人士求助，卻被他們利用，第一個傷口未癒合，隨即受第二次傷害，她對專業人士已完全失去信心。要為她找一個合適而她又極信任的專業人士，機會有點渺茫。誠然，時間或許可以

改變一點因緣，但時間不是解決問題的高手。

正因她試過自殺，每次她約我見面，在不影響工作生計的情況下，我總會答應。為了見她，我向公司請假，或開夜車做功課，讓自己可以騰出一點時間。總之，我不想讓她失望。可是，她總會在見面前的一天取消約會。不是身體狀況差，就是不願跟任何人見面。這些年來，她就是這樣封閉自己。而我的生活時間表也因此被她搞亂。以我所知，她的朋友因為不滿她經常取消約會，再沒有跟她聯絡。

那一天，菲菲說：「總有一天，你對GiGi的慈悲心會逐漸消失，因為人的慈悲總有底線的。」

我確實有幾次沒有回應她的訊息。我相信每個人也有情緒起伏的時刻。心情煩悶的時候，自己的事情也沒有空處理，腦袋那有空間回覆她的訊息？當我心境平靜的時候，體諒她不可告人的經歷，想到她即使打亂我的生活秩序，卻從未讓我白白浪費時間等她，她也沒有騙我金錢，我願意繼續透過whatsapp或facebook與她保持聯絡。

「比丘們，有一個地獄稱為大熱惱地獄。在那裏，眾生眼看到的色只有不願看的色而沒有願看的色，只有不期望看的色而沒有期望看的色，只有不喜歡看的色



而沒有喜歡看的色¹；……」隨後，佛陀告訴比丘，如果不能如實知苦，不能如實知苦集，不能如實知苦滅，不能如實知苦滅道，不懂四聖諦比身處大熱惱地獄更熱惱，更令人恐懼。

這幾年，我與GiGi只有以文字作通訊，透過文字得知她的近況，我有沒有跌入「只有不願看的色而沒有願看的色，只有不期望看的色而沒有期望看的色，只有不喜歡看的色而沒有喜歡看的色」這個窠臼呢？我是否過份憂慮她會再自殺，從而沒有思考更有效更有智慧的解決方法？我是否只看到男友自殺帶給她悲痛，而看不見其他讓她跌進抑鬱深谷的因素？如實知苦集，就有機會解開她的心結，如實知苦滅道，就有機會讓她重新面對人生。

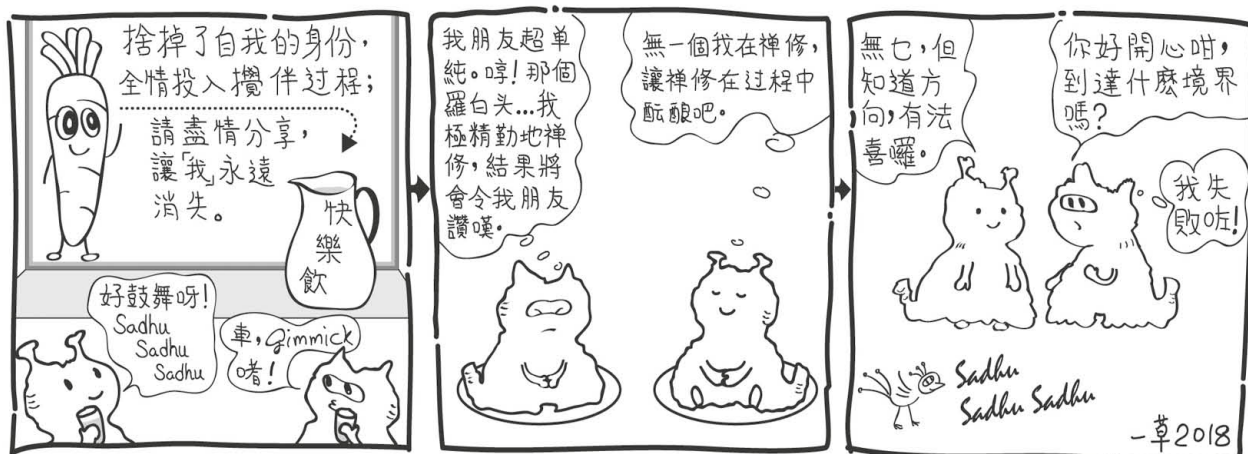
怎樣才可以如實知苦集？我曾經猜想GiGi是否認為男友是因為認識她而自殺？如果他們從未相遇，也許他的生命不會如此短暫。男友死後，他的家人不停細數GiGi的種種不是。他們的抱怨怒罵，會否令GiGi的自我價值日漸下降，令她的憂鬱指數上升？我想得太多了，沒有如實去找出她的苦集。

我沒有足夠的智慧了解她的苦集，惟有每星期給她一張印有積極喜悅的文字及溫馨歡樂的图片，希望為她的心靈注入陽光。有緣生，也有緣滅。她的傷痕太深太痛，要花較多時間去累積善緣。

1. 《相應部·五十六·諦相應·第五懸崖品》（《巴利文翻譯組學報 第十三期》）

一草漫畫

· 一草 ·



學習與「放慢」結緣

• Endless Song •

“比丘們，就如如在雨季最後一個月，秋收的時候，牧牛人看守牛隻時，要用棒杖不停來打牛，阻止、阻隔、阻截牛隻闖進農田。這是甚麼原因呢？因為牧牛人知道，如果讓牛隻闖進農田破壞農作物的話，以此為因緣，自己會受到鞭打、收綁、賠錢、責罵等懲罰。比丘們，同樣地，我知道不善法的過患、退墮、染污，知道善法的出離、利益、清淨。”

（《中部·十九·兩類覺經》）¹

我的記憶力差，雖然看過不少文章，能注入腦海的文字內容，寥寥無幾。重讀上述經文，覺得身在職場的我就如牧牛人，避免在工作間受到責罵。可是我沒有經常提醒自己要選擇善法，每次遇上不公平的事，每次見到同事被人無理取鬧，總會產生怒氣怨氣。

一天，瑩瑩問我：「有沒有到過公司介紹的舒緩工作壓力輔導機構？」

「沒有。」

「我想到那機構接受輔導。你的意見如何？」瑩瑩的眼神，告訴我她已抵不住上司及同事給她的壓力。

除了瑩瑩，我知道有其他同事尋求心理輔導。

我當然贊成她到那機構預約面談。這兩三年來，她憔悴了不少！我們面對的除了是工作量有增無減，更甚是我們的價值觀不斷受衝擊。甲與上司關係良好，她經常遲到，上司視而不見。乙是組員們的寵兒，可以隨心所欲地於工作時間外出走走散心。丙是病假專家，每次有重要工作，或有排山倒海的文件要處理時，他總要看醫生，要到醫務所取藥。他們不在工作崗位時，瑩瑩就是他們的「替身」。

有一次，朋友風趣地用因果比喻我的工作間。「你從另一角度看：他們年輕時進入了這個鐵飯碗工作間，猶如買了幾手永不跌價的藍籌股票（這是「因」），他們再不必勞心勞力，不必為工作而自我增值，以後安枕無憂（這是「果」）。」我不懂幽默，苦笑說：「不跌是會計學角度的帳目價，但人生價值觀卻微跌。」

我不是一個有毅力的禪修者，也沒有毅力每天都閱讀佛教經文，我承認自從到這個工作間入職以後，脾氣差了。去年情緒最壞的時候，我規定自己每天都抽一點

1. 【巴利文翻譯組學報】第三期



時間讀《大念處經》。這樣，我可以提醒自己經常觀察呼吸，觀察每一個念頭的生滅。我又經常提醒自己勿追求「急」，勿追求「快」，這兩者是不安煩躁的根源。

這些年，公司政策不斷要求同事要提高工作效率，你達不到指定目標，就會捱罵。工作間難以避開「急」與「快」，日常生活可以。我提醒自己走路不用急，不必追趕升降機或地鐵列車，可以等待下一部升降機或下一班列車。可是，積習難改，很多時候，會受身邊匆忙的人影響，一次又一次加速步伐。

我察覺到每星期兩三天的禪坐，難以紓緩工作壓力。朋友建議我禪行，讓自己學習減慢及放輕步伐。星期六、日如果不用上班或上課，早上除了行禪，試試茶禪，讓自己真正的放下工作。不知為甚麼，我跟茶禪有一點緣份，每次淺嚐熱茶，容易察覺每一個念頭的生滅。更難得的是，喝茶是永遠不講求快的。

修行問答

• 蕭式球 •

問：我是一個修解脫道的禪修者，將要退休了，到時會有很多時間與空間，究竟我將那些時間與空間用作助人的善行還是用作自我提昇好呢？

答：明白義理的修行人都會明白，自我提昇是一件最有價值的事情。在出家修行人方面，佛世時，出家人只是為了一個目標而出家，這個目標就是在現生之中將修行的工作完結，自我提昇至最高的阿羅漢以將苦徹底終結。儘管不是每個出家人都能取證阿羅漢果，但正確的出家生活就是要全力朝向這個目標。

出家人受人供養，理應全心修行，一者信眾供養出家人，就是要成全出家人修行取證，所以出家人全心修行便不會辜負信眾的供養；二者若出家人取證的果位越高，信眾供養所帶來的福報就會越大，所以出家人全心修行以取得高的果證，這樣能為信眾帶來大福報以報答信眾供養的恩德。

在經中常可看到佛陀策勵比丘要不放逸地修行取證，直取四果。根據《長部·大般涅槃經》的記載，佛陀的最後遺教也是勸勉比丘不放逸地修行取證。我們也可從以下的《基多山經》看到，比丘除非取證阿羅漢果，

否則應全力修行取證。

“比丘們，對於一些比丘，我不會對他們說應不放逸地作出修行；對於一些比丘，我會對他們說應不放逸地作出修行。

“比丘們，對於那些盡除了所有漏、過著清淨的生活、完成了應做的修行工作、放下了重擔、取得了最高的果證、解除了導致投生的結縛、以圓滿的智慧而得解脫的阿羅漢比丘，我不會對他們說應不放逸地作出修行。這是什麼原因呢？因為他們已經不放逸地完成了修行工作，他們是不會放逸的。

“比丘們，對於那些還沒有徹底證悟、希望取得最高止息的有學比丘，我會對他們說應不放逸地作出修行。這是什麼原因呢？因為當這些尊者有合適的住處、習近善知識、帶出五根的時候，便能親身以無比智來體證這義理，然後安住在證悟之中。在家庭生活的人，出家過沒有家庭的生活，就是為了在現生之中完滿梵行，達成這個無上的目標。比丘們，我看到不放逸會為他們帶來解脫的果報，所以對他們說應不放逸地作出修行。

——《中部·七十·基多山經》(選段)

至於在家修行人方面，因為在家人不是過受信眾供養的生活方式，而且在家生活會受到各種責任、事務以至欲樂等分心，所以難以全心全意地修行，因此佛陀對在家人的要求沒有那麼高。

佛陀常會勸勉在家弟子確立正見與受持五戒，確立正見與受持五戒的人能進入聖者之流，取得初果的果位。取得初果的人即使修行上鬆散放逸，也不會墮落惡趣，他最多在欲界的人天善趣之中受生七次，貪欲、瞋恚、愚癡的習性都會息滅下來。以下經文就是其中一則佛陀對在家弟子要求的例子，佛陀因應他們的條件而只是勸勉他們打好初果的根基——對佛、法、僧三寶心生淨信及受持五戒。

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在波羅奈的仙人住處鹿野苑。

這時候，法施優婆塞和五百位優婆塞前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，請你教化我們，請你教導我們，這將會為我們長期帶來利益和快樂。”

“法施，既然這樣，你們應這樣修學：如來所說的經有深度、有深義、出世間、與空相應，你們應時常在這些法義之中行踐。你們應這樣修學。”

“大德，我們以兒女在身邊、燃點迦尸檀香、戴花環、塗香水、塗香油、受用



金銀的生活方式，是不易時常在這些法義之中行踐的。大德，我們確立了五戒的學處，願大德為我們說進一步的法義。”

“法施，既然這樣，你們應這樣修學，你們要對佛具有一種不會壞失的淨信，你們要明白：‘這位世尊是阿羅漢·等正覺·明行具足·善逝·世間解·無上士·調御者·天人師·佛·世尊。’

“你們要對法具有一種不會壞失的淨信，你們要明白：‘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。’

“你們要對僧具有一種不會壞失的淨信，你們要明白：‘世尊的弟子僧善巧地進入正道，正直地進入正道，方法正確地進入正道，方向正確地進入正道，是四雙八輩的聖者；世尊的弟子僧值得受人供養，值得受人合掌，是世間無上的福田。’

“你們要具有聖者所推崇的戒，你們的戒要不破、不穿、沒有污垢、沒有污點、清淨、受智者稱讚、不取著、帶來定。你們應這樣修學。”

“大德，我們對佛具有一種不會壞失的淨信，我們明白：‘這位世尊是阿羅漢·等正覺·明行具足·善逝·世間解·無上士·調御者·天人師·佛·世尊。’

“我們對法具有一種不會壞失的淨信，我們明白：‘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。’

“我們對僧具有一種不會壞失的淨信，我們明白：‘世尊的弟子僧善巧地進入正道，正直地進入正道，方法正確地進入正道，方向正確地進入正道，是四雙八輩的聖者；世尊的弟子僧值得受人供養，值得受人合掌，是世間無上的福田。’

“我們具有聖者所推崇的戒，我們的戒不破、不穿、沒有污垢、沒有污點、清淨、受智者稱讚、不取著、帶來定。”

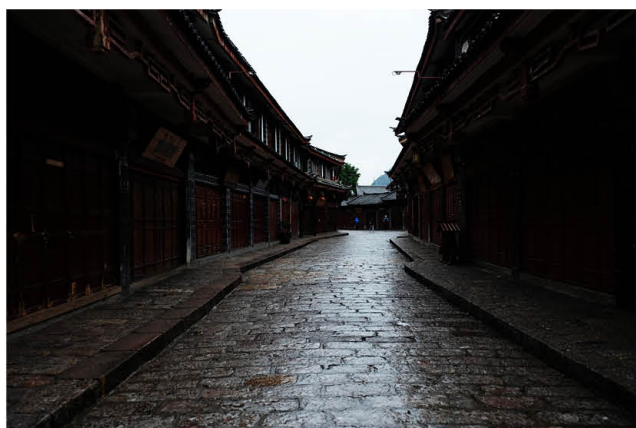
“法施，你們有得著，你們有善得！你們能為自己授記得須陀洹果！”

——《相應部·五十五·五十三·法施》

在家修行人最重要的是打好初果的根基，讓自己脫離凡愚及惡趣的境地，之後便可按照各人的取向而行。在佛陀的在家弟子之中，有些如頻婆娑羅王、給孤獨長者等見法數十年都是停留在初果境地的，也有些佛陀稱他們為在家弟子典範的如質多居士、訶達迦王子等取得三果果位的聖者。

將人生用作自我提昇一定是最好的，若在自利方面來說，這能直接為自己帶來清淨的利益；若在利他方面來說，這能對別人起著身教與示範的作用，這對弘法利生也是很有力量的。一個見法的在家人若將人生用作世間善法的助人善行，這也是一種善用人生的生活方式。甚至將人生用作物欲的享樂，如以上經文所說的在家人，他們都會以一種“具有正見，如法生活”的方式來過物欲享樂的生活。

在家修行人在實際的生活之中，通常是以上三種情形都會觸及到的，當在見法確定了向善、向解脫的人生方向後，若道心強的，可逐漸從欲樂（與瞋恚）之中退卻出來，讓人生多投放在自我提昇或助人的善行之上。





· 晴 ·

超強颱風「山竹」

現在是2018年9月15日中午，「山竹」剛吹襲呂宋北部，正移向廣東，預料明日最接近香港。

四日前，「山竹」位於西北太平洋關島附近，距離香港仍有幾千公里，但預測路徑顯示有可能直撲香港。眼見「飛燕」不久前重創日本，京都奈良很多古蹟被破壞，而「山竹」預測會比「飛燕」更強。我想：「如果『山竹』正面吹襲香港或在香港附近登陸，萬一水電煤供應受影響，我要做甚麼準備？」就是儲樽裝水、自來水和乾糧。我把建議告訴親屬和朋友，他們反問：「有無咁嚴重呀？」

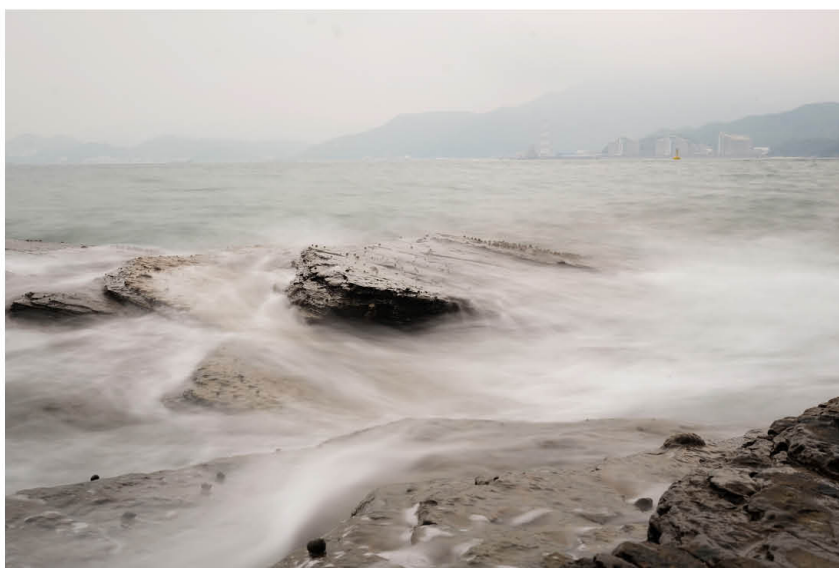
我也不想那麼嚴重，但只有天曉得情況將有多嚴重！未登陸消散前「山竹」的預測路徑和強度仍可能變化。香港的水電煤供應真是沒有終斷的可能？

數十年前香港的供水供電系統未及現在穩定，加上我住在深水埗舊樓，停水停電完全不出奇。開水龍頭沒水和點蠟燭照明的情景仍然歷歷在目。數十年過去，大部分市民已很久很久沒經歷突如其來的水電煤供應暫停。自從四股超強颱風在1962至1979年間

正面吹襲香港後，我們再沒受超強颱風正面吹襲。數十年來我們已經習慣了安穩的生活環境，我們以為事情都是肯定和受控的。我們忘記了「Things can go wrong（事情是可能出錯的）」。我們忘記了事物的不確定性。

葛榮導師(Godwin Samararatne)經常提醒我們佛陀重要的教導：我們永遠不能預知將會發生甚麼，必定有事情是不確定的。唯有認識和接受事物的不確定性才會給我們真正的安穩。

風暴逼近，讓我們看看自己從中學到甚麼。



葛師金句畫

• Rebecca •



教導兒童禪修十分有趣，這使我能夠向他們學習，因為他們具有非常簡單和直接的內心。令我感到很有趣的是教導成人和小孩子禪修的分別。在某角度上，禪修是去發展如童真般的內心；學習去看待一切事物都像初次接觸的一樣，學習對事物產生好奇心及非常率直和純真地看待它們。我十分喜愛與兒童在一起和教導他們禪修，我從不告訴他們這是禪修，我只是問他們要不要一起來和自己的呼吸玩遊戲。大家都知道小孩子都喜歡玩耍的，於是我告訴他們這是一個十分有趣的遊戲，就是問他們能否每一刻都感覺到自己的呼吸呢？有時我會要他們和呼吸玩捉迷

藏——一會兒知道呼吸在哪裡，一會兒可能不知道呼吸跑到哪兒去。讓他們玩十至十五分鐘，看看會怎麼樣。結果令我非常鼓舞，在這十至十五分鐘內，他們完全靜止地安坐下來，像在享受這個遊戲，面上都露出非常愉快、友善的微笑。而成人在禪修時，則會看到不同的面部表情。最令我鼓舞的，是當我問小孩子們對於這個遊戲，是否有任何問題或困難時，他們大多數都會說沒有。於是乎這裡生起一個問題，就是我們究竟對自己的內心做了些甚麼？這是一個非常嚴肅的問題，是我們須要去探究的。事實上，這問題和禪修是有緊密關連的。

《一起來走禪修路》第12、13頁

尋醫記

眼睛附近皮膚的不適已經困擾自己一段日子，至上年春季才決定面對及處理。那位醫師的名字老早就聽說過了，從未向其求診，決心一試。帶着覺知，推開房間厚重的木門，年青醫師高大而筆挺的身影映入眼簾，坐下回答可以預設、最平常不過的問題，把脈完成，聽好用藥方法後，準備着離開。此時醫師忽然冒出一句話來：「妳若想徹底祛除這疾病，還有一方。」自己求療癒心切，當然表示「願樂欲聞」。真是意想不到，醫師說的竟然是：「我看見妳的眼睛含着憤怒，可能是妒嫉又或是其他情緒，不然患處怎會不生在身體其他部位，卻偏偏在眼睛附近？想想自己可能對哪些人不自覺地泛起這些情緒，不妨老實告訴那人，妳心中帶着這些情緒，心裏可能會舒服很多呢。」我專注

地聽着，不期然已留下兩行淚水。是呀，自己的確在生活中不時產生憤怒或妒嫉的情緒，卻沒有直接面對它，讓其積壓，加重了病情。

至今，病況已減輕，並轉移至不太明顯的部位。心中仍懷着對醫師那段囑咐的感恩，並感恩有醫師可尋、有藥可治；時刻提醒自己努力做到身苦、心不苦；這病長期的陪伴，讓自己體會到長期病患的感受，滋潤一點點的慈悲心懷。

註：根據中醫理論，肝開竅於目，並有七情分屬五臟之說，七情為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，而肝的情志為怒。(資料來源：<http://www.shennong.com/chi/principles/sevenemotions.html>)

「貪欲瞋恚蓋，睡眠掉悔疑，
如此五種蓋，增長諸煩惱，
此五覆世間，深著難可度，
障蔽於眾生，令不見正道，
若得七覺支，則能為照明，
唯此真諦言，等正覺所說，
念覺支為首，擇法正思惟，
精進猗喜覺，三昧捨覺支。」

節錄自：《雜阿含七零七經》

拾遺

• 常明 •



尋找快樂的旅程

• 光 •

人生可以有很多目標，而目標的背後總會有些原因，這些原因的背後又會有更原始的原因。假如我們一直追問下去，將會發現，這些目標最原始的原因是快樂，就是想得到快樂。可以說，人生做的每件事情，其實都是為了得到快樂。即使是那些修苦行的修行者，他們甘心忍受不同苦痛的原因，還是為了日後可以有更多的快樂。所以，如何能夠找到真正而長久的快樂，是人生最大的課題。可以說，人生就是一個尋找快樂的旅程。

既然人生應該學習如何變得快樂，隨著成長，我們實在應該愈來愈快樂。可是一般的情況卻剛好相反，很多人是愈長大，愈變得容易苦惱，愈學習，反而愈難快樂。看來，不得不認真檢討一下，我們是不是弄錯了方向？究竟我們的學習出了甚麼問題？究竟是不是有可以令人常常快樂的方法呢？要解答這些問題，實在要認真研究一下，快樂這件事物，或者正確的說，快樂這種心態——也就是去認真看清楚快樂旅程的地圖。

雖然說人生是樂少苦多，不過我們其實不難得到快樂的感覺。例如完成一件工作，親朋相聚，放假旅行，享受美食等等。的確，大家可以很容易列出不少令人快樂的事情。不過當我們認真看看這些「快樂的事情」，就會發覺它們也會很容易變成為令我們苦惱的事情：做不完的工作，親友分離，沒有假期，旅程取消，食物難吃等等。

在《大般涅槃經》（卷12）內就有一個吉祥天女和黑闇天女的故事，正好說明這個情況：話說有位修行人幸運地遇到吉祥天女來拜訪，吉祥天女相好莊嚴，可以給人帶來各種成就財富，修行人見到天女自然非常高興，馬上歡迎天女進入他的家中。可是當天女準備進去的時候，修行人卻發覺天女後面還跟著一個樣子非常醜陋的女子，也準備一起進來。修行人非常震驚，馬上阻擋著那個醜女，並且追問她是甚麼人。醜女說她是吉祥的妹妹黑闇，她會帶來惡運，令人損失地位錢財。修行人聽了當然不讓黑闇進入他的家中，可是黑闇卻說，他們兩姊妹一向是形影不離，修行人若果希望吉祥到來，也要同時接受黑闇，否則吉祥就不會進去他的家中。修行人無法接受黑闇，結果只好眼巴巴地看著吉祥也一同離去了。

這個故事的譬喻，正是由欲望帶來的快樂（欲樂），也是我們平常感受到的快樂。大家學習如何增長知識、掌握技能、累積財富、爭取成就等等，這些行為的背後，正是幫助我們去滿足欲望，從而帶來的快樂。欲樂的特點是苦樂相隨，每個快樂的背後，總會有個黑闇天女跟著：雖然達成欲望可以帶來一時的快樂，可是很快另一個欲望又會出現，令我們又回復到追逐欲望的苦惱狀態。而且欲望還會長大，令到達成欲望的難度不斷增加，最終達成欲望將會變成一個不可能的任務。

欲望既然無法帶來真正的快樂，是

不是有其他快樂的途徑呢？生活在這個充滿欲望的世界，又習慣了由滿足欲望而來的快樂，想要找出其他快樂，的確不容易。幸好已經有很多靈性導師為我們開了路，他們在幾千年前已經找到另一個快樂的途徑：就是由禪定帶來的快樂（即是禪悅）。我們的心平常圍著欲望打轉，被它控制，所以只能感受到苦樂相隨的欲望情況。不過假如我們可以把心停下來，就可以脫離欲望的控制，那麼就有機會看到心的另一個狀態。要把心停下來當然不容易，不過只要能把心專注在一件簡單的事物上（專注一境）：例如呼吸、丹田、眉心、咒語、光點等等，其實也可以令到我們暫時離開欲望的控制，感受到不是由欲望帶來的快樂。只要大家願意花些時間，用點努力，自然也可以做到專注一境，也可以自行體驗到這種專注的快樂（禪悅）。不過要記得，想體驗禪悅本身是一個欲望，要把這個欲望也放下，單單留心在專注上面，禪悅才會到來呀！

禪悅沒有欲樂那種苦樂相隨的特性，假如大家真的去試試，應該可以感受到禪悅的優勝。不過禪悅雖然優於欲樂，可是我們無法長期專注在單一事物上，一旦回到日常生活，禪定的快樂就要暫停，它無法為我們提供長久的快樂，所以仍然不是終極的方案，不是我們快樂旅程的終點。面對這個心專注起來就快樂，離開專注就苦惱的情況，我們又要再找其他出路。一般修行人的想法就是延長禪定的時間，減少日常活動，爭取盡量多快樂的時間。可是這個仍然只是量變，無法解決根本的問題。幸好佛陀當年也不滿意這個只能延長禪悅的方案，繼續努力，最終找到真正長久的快樂：解脫的快樂。

甚麼是解脫的快樂？在禪定的快樂中，我們其實體驗了內心本來有的，那個

沒有欲望的快樂。可是當我們回到日常生活，心內的欲望很容易又會再出現，自然破壞了由禪定而來的快樂。順著這個方向發展，不難想到：假如可以讓我們的心在沒有欲望的情況下運作，那麼就可以長期保持內心本來有的快樂，一個長久而不需要任何條件的快樂，亦即是終極解脫的快樂。

在佛陀之前，這個是一個看起來簡單，卻不可能的任務：沒有欲望地生活，記錄上好像沒有甚麼人試過或者成功過。不過佛陀終於還是找到了，他找到了如何沒有欲望地生活的方法，更成功地達到沒有欲望地生活的境界，最終還把這個方法流傳下來：亦即是八正道。大家只要修習八正道，假以時日，自然可以感受到解脫的快樂，去到尋找快樂這個旅程的終點啦！

這個終點看來很遙遠，不過其實大家也不難嘗試去感受一下：只要當我們感到有苦惱的時候，試試停下來，向自己內心找找欲望的踪影。我們將會發現，每個苦惱背後都有個欲望，只要問問自己是不是真的需要那個欲望？將會發現欲望很多時都不是必須的，我們只是習慣地跟著欲望走而已。這個時候，我們就可以放下那個欲望，跟著，會發覺那個由欲望而來的苦惱也會自然消失。明白了這個欲望帶來苦惱的機制，希望大家都可以切實地踏上八正道的修行，祝願大家都可以早日達到快樂旅程的終點——感受到解脫的快樂。

（註：有關八正道的修習方法，可以參考菩提比丘的《八正道—趣向苦滅的道路》，或者筆者下期可以借這個位置簡介一下。）

葛榮禪修同學會主辦活動

禪修課程

日期：2019年7月2日、9日、16日、23日、30日（共5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

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及探討各種疑難。

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：2019年 12-13/1；9-10/3；13-14/4；

13-14/7；10-11/8；12-13/10；

9-10/11；14-15/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

週末禪修營

（週末禪營定期在每月的第三個星期六、日舉行。）

日期：2019年 19-20/1；16-17/2；

16-17/3；18-19/5；15-16/6；

20-21/7；17-18/8；21-22/9；

19-20/10；16-17/11；21-22/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮及眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

新年四天禪修營

日期：29/12/2018 - 1/1/2019

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

農曆新年九天禪修營

日期：2 - 10/2/2019

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

清明節三天禪修營

日期：5 - 7/4/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

復活節四天禪修營

日期：19 - 22/4/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

佛誕三天禪修營

日期：11 - 13/5/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

端午節三天禪修營

日期：7 - 9/6/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

特區成立紀念日三天禪修營

日期：29/6 - 1/7/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

中秋節三天禪修營

日期：13 - 15/9/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

國慶四天禪修營

日期：28/9 - 1/10/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

重陽節三天禪修營

日期：5 - 7/10/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

聖誕節五天禪修營

日期：25 - 29/12/2019
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

註：在【迴瀾】舉行的各種禪營的「出發集合地點」為東涌港鐵站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）

目錄

頁數

96葛榮居士禪修講座錄（九） 南傳佛教叢書編譯組譯		1
如是我活·禪： 逆境禪——修一顆打不死的心	旅女	8
樹的啟示	素慧	9
人間路：利益	過客	10
【迴瀾】工作禪組通告		10
見聞思：佛學	思	11
原始佛教經文選講（三十八）： 《相應部·三十五·一九七·蛇》	蕭式球	12
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選： 密集禪修營的體會	張艷紅	14
未知滋味：烏婆老師	暖羊羊	16
仙人掌：如實知苦集，知易行難	綠番茄	18
一草漫畫	一草	19
學習與「放慢」結緣	Endless Song	20
修行問答	蕭式球	22
聊天室：超強颱風「山竹」	晴	25
葛師金句畫	Rebecca	26
讓正念前航：尋醫記	小蚊	27
拾遺	常明	27
光說禪：尋找快樂的旅程	光	28
葛榮禪修同學會主辦活動		30
底頁		32

歡迎投稿

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

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

免費索閱

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

同學會網頁

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

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

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