



會 址： 香港新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

網 址： www.godwin.org.hk

電 郵： info@godwin.org.hk

電 話： 9382 9944

傳 真： 2391 1002

出版日期： 二零二一年三月（第四十二期）

出 版： 葛榮禪修同學會

編 輯： 禪修之友編輯組

排版設計： 常明

目錄

對聯	素心	1
出版／贈書消息		2
99葛榮居士禪修講座錄（三）	南傳佛教叢書編譯組譯	3
如是我活・禪：當愚癡遇到慈悲	旅女	12
三不淨肉與我	素慧	14
人間路：習以為常	過客	16
一草漫畫	一草	16
原始佛教經文選講（四十一）： 《增支部・五・二十九・行禪》	蕭式球	17
見聞思：真理	思	18
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選：		
禪修的好處	隨筆	19
密集禪修的體驗	梁潔儀	21
禪修與人生	鍾小然	23
禪修與我	周玉善	25
禪修可潔淨心靈——試對比加以說明	阮慧中	27
感言體語	何國榮	30
聊天室：抗疫疲勞	晴	31
葛榮導師	水水	32
仙人掌：垢與淨的平行線	綠番茄	34
跟一行禪師學習走路	Endless Song	36
修行問答	蕭式球	38
葛師金句畫	Rebecca	43
讓正念前航：在漆黑中舞動	小蚊	44
喝茶去：風雨 晴	雲水	45
拾遺	常明	46
光說禪：禪修起步難	光	47
葛榮禪修同學會主辦活動		50
葛榮禪修同學會資訊		51

對聯

· 素心

護念澄心，淨矣；
行慈放捨，善哉。

出版／贈書消息



2018年是葛榮導師辭世的十八週年，我們把原載於《禪修之友》第三十期至第三十九期的 先師於1996年在港的大型公開禪修講座錄結集成書《禪修：自我探索之旅》出版，以茲紀念。

這輯講錄記錄了 先師的主要禪修法：出入息念、慈心禪、無所緣境禪修；亦記錄了 先師有關思想與情緒、禪修與不愉快經驗的論述。此外，還附錄了一輯《葛榮居士辭世十週年紀念文集》，讓大家略知其生平點滴和他對別人的影響。

我們敬印了三千本來贈閱與大家結緣，願這講錄能啟發大家踏上自在之途！

如欲免費索閱該書請以電郵跟我們聯繫，來郵請寫上：姓名、郵寄地址、電話和索取數量。

此外，我們亦印備了二百本在佛哲書舍出售流通。

葛榮禪修同學會 謹啟

葛榮居士 禪修講座錄1999 (三)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月七日

地點：志蓮淨苑

禪修的障礙物

這是一系列講座的第三講，這講題是有人建議給我的，他們說這題目及相關的問題，在禪修界經常會被提出。正如你們所知，今晚的講題是「禪修的障礙物」，有本關於這個題目而且非常有用的小冊子，已經翻譯成中文了。（譯按：這小冊子是南傳佛教叢書編譯組譯的《五蓋及其對治方法》）

巴利文“Nīvaraṇa”這個字有時翻譯為「五種障礙物」或「五蓋」或「五敵」，但我覺得這些翻譯都帶有相當負面的含義。Nīvaraṇa至少其中一個意思是：它遮蓋清晰的理解，遮蓋清明。我會檢視這五種障礙物：第一種是很強烈的感官愉悅，非常認同這愉悅；第二種是強烈的憎惡；第三種是不安和憂慮；第四種是感到昏沈，感到困倦；第五種是疑惑。

我想先用前兩種障礙物來開始討論。我比較喜歡稱第一種障礙物為非常強烈的喜歡，而第二種為非常強烈的不喜歡。我們來看看這兩個障礙物在禪修時如何影響我們，和在日常生活中如何影響我們。禪修時會發生的是：我們只是非常喜歡愉快的、正面的經驗，然後開始不喜歡、抗拒那些我們認為是不愉快的經驗。這兩種都是反應，這些反應會在禪修中製造苦惱，因為當我們只想要愉快的經驗、正面的經驗，而當修習中有不愉快和負面的經驗時，我們就會不喜歡它們。我覺得在修習中，在禪修中，與我們認為愉快和不愉快的兩種經驗相處是非常重要的。我覺得，我們實際上可以從我們認為不愉快的禪修經驗中學到很多。在禪修中，若能學習與這些不愉快的經驗相處，某程度上，

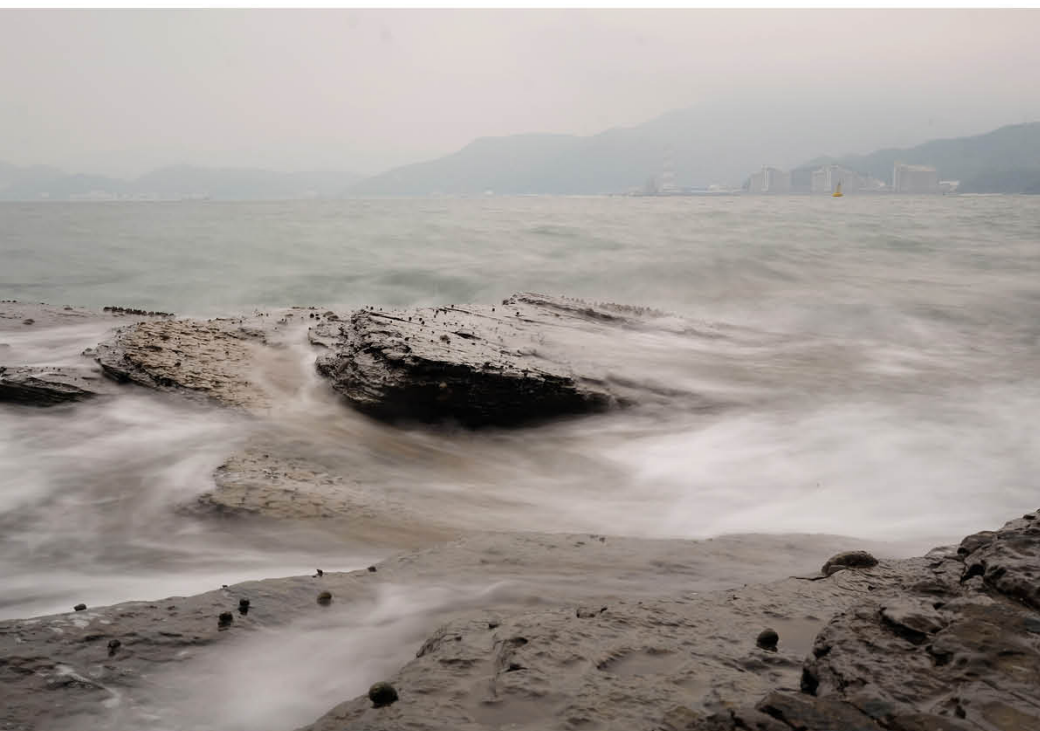
我們就能學習到在日常生活中，與任何形式出現的不愉快處境相處。因為在平常生活中，在日常處境中，跟禪修時一樣，會自然出現不愉快的經驗。在日常生活中，若能把這些經驗也視為禪修的對象，我們就真的會學到一些非常重要的東西：如何在日常生活中處理不快的情境，特別是學習與日常生活中不快的情緒相處。它們可以是恐懼、可以是憤怒、可以是悲傷、可以是內疚，無論它們以甚麼形式出現，我覺得學習如何處理它們對我們是非常重要的。無論在禪修還是日常生活中，當有愉快的經驗時，當有正面的經驗時，我們想這些經驗延續。同樣的，我們無法控制，假若我們只認同愉快的經驗、平靜的經驗，當它們轉變時，將會發生甚麼呢？我們會對這些情境作出反應，而再次受苦。

在日常生活的人際關係中，我們也

以不同的方式對待愉快和不愉快的經驗。當我們喜歡某人時，我們真的不會如實看那個人，或許總是只看那個人的正面和愉快的一面。若我們不喜歡某人時，我們再次總是看到那個人的負面，看不到那個人好的一面。佛陀在這方面有個很有趣的開示：有些比丘告訴佛陀，有人在批評他的教導。佛陀給了一個非常非常美妙，非常有趣的回答：「當你聽到有人批評我的教導時，若你不喜歡，若你抗拒，你不會真正聽到所說的話；當你聽到有人讚美我的教導，若你因而非常高興和興奮，你無法真正聽到所說的話。」這很清楚顯示，無論在禪修或日常生活中，這些強烈的喜歡和強烈的不喜歡都會扭曲真象。

現在讓我對另外兩種障礙物作一些講述：修習時，感到不安、躁動和感到困倦、昏沈、無精打采。這些可能與修習時

的努力程度有關，假如你太努力修習，假如你對修習有很大的期待，那麼將會發生的是：若你不喜歡的事正在發生，這會製造很多不安，很多躁動，和很多緊張；假如你完全不努力，你會很容易感到困倦和昏沈。多年來我注意到，有時太努力或完全不努力，是與文化因素有關的。大部分我遇到的西方人，我發現他們太努力，



因為他們的文化促使他們做任何事都要努力、成功、達到目標、實現期望。大多數我遇到的斯里蘭卡人，一般來說他們完全不努力。我好奇想知道這裏的文化，在生活中，你們會很努力還是完全不努力？我可以聽一聽有關的想法嗎？在生活中，你們是否通常都很努力做事，想達到完美？我想這也是我的感覺。當你有這種太努力的傾向，就會有想完美、想事事做得正確的問題。而當這些人禪修時，他們會想成為完美的禪修者，因此，自然有緊張，自然有壓力，自然有煩躁，自然有失望。佛陀已經告訴我們，要尋找太努力與完全不努力之間的中道。而這方面的探索，只能靠你自己，靠觀察結果：是不安、煩躁、緊張，還是感到困倦和昏沈？

最後一種障礙物是疑惑，沒有自信，認為自己是失敗者，這可以是非常負面的東西。無論發生甚麼都覺得不夠好，因而沒有信心，沒有自信。這可能也是與追求完美這想法有關，因為當你嘗試達至完美，而無法維持這理想中的完美，跟着當發現自己失敗時，你會對自己懷疑，對自己失望，覺得自己毫無價值。

當你反思這五種遮掩物或五種障礙物時，有趣的理論性問題會出現。一個會出

現的問題是：為何沒有提到內疚？我知道在這裏的文化，內疚是非常強烈的情緒。你們猜想為何這裏沒有提及內疚？有什麼建議？是的，這是一種情緒。我的看法是內疚可以隨着剛才提及的一些障礙物而出現。例如第一種障礙物，當你有強烈的喜



歡時，帶着強烈的喜歡，你會嘗試以某種方式行事，而當你的作為與你理想中的行事方式不相符時，內疚就會出現。有時我遇到一些禪修者，當他們無法大部分時間都和呼吸一起時，他們會對自己感到內疚。我認識一些禪

修者，當他們憤怒時，他們會對此感到內疚，對有憤怒感到內疚，對憤怒而生氣。很有趣的是，在佛教心理學裏的五種障礙物中，已包含了其他相關的情緒，已預設了它們的存在。舉另一個情緒為例：恐懼。為何恐懼沒有在五種障礙物中提到？再一次，這是非常簡單易明的——當我們有強烈的喜歡，有強烈的認同時，會發生甚麼？我們會害怕失去，當我們以為自己的擁有權受到威脅時，恐懼就來了。就是這樣，這五種障礙物極之有趣，它們涵蓋了大部分困擾我們的情緒。舉另一個情緒例子：壓力，這是現今世界非常非常普遍的情緒。壓力是如何產生呢？想事情按照自己的想法而發生，害怕自己可能犯錯，這就會製造出壓力。



在提到五種障礙物的經文中，有一個漂亮的比喻，我肯定它在翻譯之中。這個比喻是：當這些障礙物減少或消失時，就如一池非常清澈、靜止的水，你可以在那裏很清楚看到自己的面貌、自己的模樣。這樣就很容易明白，今天我談到止(Samādhi)和觀(Vipassanā)的層面，安定、平靜、和智慧的禪修。在這個比喻中，止和觀非常有趣地連在一起，因為當你看到自己的模樣、自己的影像非常清晰時，意味着你的心就像鏡子般如實反映事物。觀、智慧的禪修就是擁有一個像鏡子般的心，能如實反映事物。

我想簡單講述一下像鏡子般的心，特別在日常生活中是如何運作的。當一些被視為美麗的東西來到鏡子面前，鏡子會如實反映這東西。當一些被視為醜陋的東西來到鏡子面前，鏡子會如實反映這東西。我們在日常生活和禪修中，當愉快的事情

出現時，只是如實反映這愉快的事情，不去喜歡它，不去給它一個大加號。而當一個非常不愉快的情緒出現時，無論在禪修或日常生活中，只是如實反映這情緒，而不給它一個減號，不視它為一個失敗。如鏡子般的心的另一個層面也許是：它不會保留任何東西。我們的經驗是怎樣呢？我們的日常生活是怎樣呢？我們的記憶保留了某些對自己有影響的經歷。有人令你憤怒，傷害你，我們在記憶中緊緊握住，這就是我講的傷口，有時我們會一生都保留這些記憶。因為我們仍然是人，我們的記憶自然會保留某些發生在自己身上的經歷。我的修習建議是：要認識這情況，有時可以帶出那些傷口，並嘗試治癒它們，讓我們所保留的，我們握緊的，得到釋放，否則它們會在很多方面影響我們。

我恐怕我必須在這裏停下來。若你們有任何關於障礙物，關於剛才討論過的，

關於禪修或日常生活的實修方面的問題，請提出。

〔問答〕

問：在日常生活中，我們有意或無意傷害了別人，因此心有內疚。禪修時，我們學習原諒自己，原諒我們的錯誤。可是，實際上我們已經傷害了那個人，當在日常生活中遇到那個人時，我們如何面對他？

答：很好的實修問題。我想我們大多數人都有類似的問題。若你的傷口未被療癒，當你看到那個人時會如何？憤怒，一些反應會出現，這很清楚顯示傷口未被療癒。所以好的做法是，首先去了解傷口是如何製造出來的。我們對於別人的作為的應有表現，有預期，有預期的模樣，有預期的形象，因此而製造出與別人的作為有關的傷口。在人際關係中，我們把別人放於某個高的位置，當別人達不到這高的位置時，我們受傷，我們失望，我們生氣。內疚也是來自我們把自己放於某個高的位置，當達不到這高的位置時，我們感到不安，我們感到內疚。整個修習就是要了解這些創傷是如何製造出來的。也許最後一點是當你遇到那個人時，可以輕鬆地嘗試一個很有趣的練習：你可否看待那人如同第一次相遇，而再不執着你對他生氣的那個形象？這是非常有趣的，看我們

如何執持這些對自己和對別人的舊有形象，來與自己和別人相處。我們將這些模樣投射在別人身上，情緒就會出現了。正如我所說，這是個很有趣的練習，若你能當作是第一次遇見這個人，你會發現自己能以完全不同的方式跟他相處。我想到另一個建議：你可視這些人如同老師，如同靈性朋友，因為透過自己的行為，他/她的行為，他們使我們認識到傷口是如何製造出來的，並可從這個認識中學習治癒創傷。感謝他們，若能真的感恩這些人，你會再次以完全不同的方式與他們交往。他們是我們真正的上師。

請問還有其他問題嗎？

問：有些人對衛生很執着有潔癖，如何面對這種情況？

答：我以往經常與有這個問題的人會面，我嘗試以禪修的角度來幫助他們。因為有這種執着，他們會有某些情緒出現。當他們認為自己是暴露於一些衛生條件不好的處境，他們會感到焦慮，感到不安，感到壓力，感到緊張。我給他們的其中一個建議是：讓自己暴露在這些處境而不逃避，那些我提到的情緒會出現，會升起，如我之前所說，學習與那些情緒相處。而我經常喜歡用的說法是「我覺得不OK，但覺得不OK是OK的。」我發現至少有些人，當他們讓自己不斷

暴露在這些處境下，他們可能經驗到。在這些處境裏所受的影響減少了，這可以是一種突破。若他們害怕直接面對這些處境，我給他們的另一個提議是：嘗試有意識地、刻意地回憶起這些處境，只是帶出那些記憶，並觀察自己的反應。有些時候，你帶出了記憶，卻經驗到沒有反應。在生活中，我們就是給予這些情境很大的力量，而成為這種力量的受害者。通過這些技巧，我們取回那些力量，我們受的影響就會減少。另一個重點是建立自

信，相信自己能夠處理那些情境。你記得第五種障礙物，也能對處理那些情境非常有幫助。這聽起來簡單，但有時並不那麼容易做到。

還有別的嗎？

問：怎樣訓練？

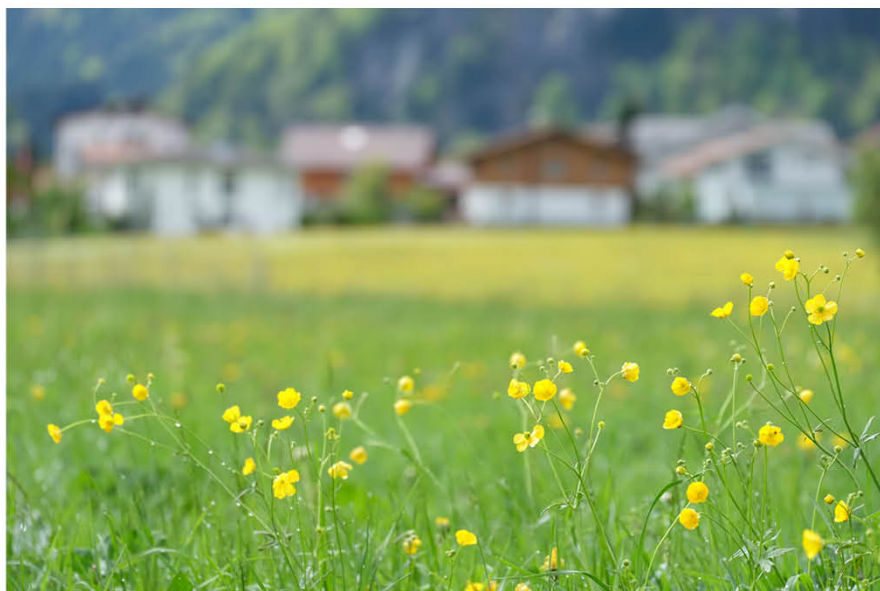
答：就是去實踐。

問：我在坐禪的最後十分鐘修慈心禪。我通常在上班前禪修，也許有壓力或擔心時間不夠，我發現慈心禪不甚有效。因此我改為在坐禪的中段修慈心禪，那時段的心是平靜的，不留到最後十分鐘才修，效果似乎比之前好一點，但效果還是非常微小。儘管在生活中也不斷嘗試修習慈心，但我發現效果仍然很微小。我不知道是否應該繼續修習慈心禪，還是應該轉修其他方法。

答：無論如何，我高興聽到你在早上工作前禪修，這顯示若你有禪修的動機，你真的會能夠找到時間。我想提出的一個建議是：當你認為慈心禪沒有以你預期應該發生的方式呈現時，要對此有慈心。因為你的慈心禪沒有按照你喜歡的方式發生，你不喜歡它，你抗拒它，你憎惡它，但你可以說：「這是不完美，但這是OK的。」若真的能這樣做，你會發現你能學習與這種情境做朋友，這會有幫助。你



也許對修習慈心禪應該發生甚麼，有一個非常高的理想模式，這可能引致你對慈心禪的反應。我想提出一個簡單的建議，當你修慈心禪時，你可以嘗試的一件事是：真的視自己為自己最好的朋友，真的感受你是你自己最好的靈性朋友，這可能非常有



幫助。另一個很有用的修習慈心禪方法，是有時想起別人曾經給你的友善對待。我們通常只記着別人做過的錯事、壞事。一個很正面、很有用的做法，是去記得，去回憶所有別人曾對你做過的友善的事、好事。也許最後一個建議是：真的去感受快樂，為自己每天早上的禪修而高興，你應該得到一個大加號。

問：當我們修習正念，一刻一刻地與當下同在，當有正念時，慈心就很自然會出現。故此修習慈心禪是不太必要的，對嗎？因為若我們修習正念，慈心就自然會出現。我雖然不反對修習慈心禪，但我們似乎只須要修習正念就足夠了。

答：好問題。某程度上，當有一刻接一刻的覺知時，你大部分時間都是理想地活在當下。但正如我之前所說，我們會執持過去的經驗。在正念中，你在

當下此刻，所有過去的經驗都沒有機會浮現。如我所說，治癒我們帶着的過去創傷，是非常重要的，這是與修習覺知不同的另一種修習。在這方面，佛陀有個很有意思的教導，是向一群比丘說的。佛陀告訴他們：「若你們能在一彈指的時間修習慈心，你們就是當之無愧的比丘。」這是非常有意思的，即使你只是修習慈心幾分鐘，這是佛陀非常強調的。也許另一點是，我們可以修習一刻接一刻的正念，但我們有時可能缺乏了：對錯的感受，與別人關聯的感受，看到別人受苦的感受，別人快樂自己也隨之快樂的感受。培育這些心靈質素也可以體驗到很多快樂。

只有時間給最後一個問題。

問：我不知道自己為何總是在生氣。我是一個非常不耐煩的人。我不明白。

答：你現在有生氣嗎？你有生我的氣嗎？
你說你總是在生氣，你的修習應該是，也許從今天稍後和明天開始，只是對你不生氣的時候有所覺知，那麼你會驚訝自己是一個那麼好的人，會驚訝自己一天之中竟有那麼多時間是沒有怒氣的。懇請你嘗試這個修習，明天可以回來告訴我。很多時情緒沒有到來，但我們極少知道它們不在。最後一點是，當你憤怒時，也許在明天，不要對憤怒生氣，只是知道有憤怒，與那個憤怒做朋友。

再一次，我很高興你們提出一些關於修習和日常生活裏，非常實際、有用的問題。我很高興你們以這方式努力去修習。

現在我們有個小休，在這個時段，請嘗試保持完全靜默，並嘗試保持正念。無論是步行或做甚麼，只是覺知自己在做甚麼。因為我們仍在修習慈心，只是看看你是否真的可以向房裏的人發放慈心的意念，亦請視自己為自己最好的朋友。就是：靜默、正念，和向自己及別人敞開心懷。請在大約五分鐘後回來。

〔小休〕

〔坐禪〕

我們現在禪修。我們會嘗試與障礙物相處，一些我們提及的障礙物。

你可以容許任何念頭出現，任何情緒出現，任何身體感覺出現嗎？

無論出現甚麼，我們可以如實地與它們相處嗎？

沒有喜歡，沒有不喜歡，盡你所能。

也許我們也嘗試保持覺醒，一刻接一刻地保持醒覺，你就不會感到昏沈、困倦。你可否對自己有信心和信任，相信你有能力開放地面對我們認為愉快和不愉快的經歷？

學習如實地看待它們，只是知道你有愉快的經歷，只是不執着它。

若有任何不愉快的經歷，只是知道，只是清楚地知道，不要試圖擺脫它。

如實地看這兩種情境，溫柔地對待心和身正發生的事，一刻跟着一刻……

讓我們嘗試以此刻經歷到的禪修的心來唸誦。

〔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 Sādhu Sādhu
(善哉 善哉 善哉)

Santi Santi Santi
(寂靜 寂靜 寂靜)

〔中文唸誦〕

南無釋迦牟尼佛 …… 南無釋迦牟尼佛
…… 南無釋迦牟尼佛 ……

釋迦如來 …… 釋迦如來 …… 釋迦如
來 ……

非常感謝大家的到來，非常感謝你們
提出一些很有用、很實際的問題。非常感
謝你們創造了一個很平靜的氣氛，非常感
謝你們美妙的唸誦。當你們回到家時，願
你們安祥地入睡，安祥地醒來。



當愚癡遇到慈悲

· 旅女

寫稿的日子是2020年4月中，香港的冠狀病毒疫情由1月開始到現在，已走過了兩個高峰，來到下坡的時候，但誰知道另一個高峰何時再來？此刻交稿期限快到，是個好時候，利用文章分享來反省一下：今年1月到現在，我經歷了甚麼？我學了甚麼？在這個困難時期，佛法於我何干？

我日常的工作會舉辦課程和與服務對象面談。疫情之故，工作幾乎完全停頓了。起初我的感覺不錯，可以懶惰一下，但上司則期望同事轉用網絡來繼續工作。在疫情以前，我從沒有跟別人在網上會面。我一向喜歡與人面對面交流，希望能感受對方，喜歡這種近距離的親切感。我一直認為電子工具欠缺人情味，阻隔人際的感情交流，我不想用冷冰冰的工具來與人相處。況且使用電子工具是需要學習的，我既然不喜歡它，怎願意花時間去學呢？對於這些陌生的工具，我只保持舊有的負面看法，也沒有信心能夠操控它們，只想遠離它們，所以我對於上司的期望是抗拒的。

然而日子久了，疫情沒有消退，我開始為工作擔憂。在季度工作報告中，幾乎空白的報告表，卻領取正常的薪金，這讓我感到內疚。為了在工作中生存，是時候面對抗拒了，我意識到抗拒是來自瞋心、恐懼和無知。

幸好在舊同學的指導下，我順利參加了人生第一個視像會議，與幾位久違多時的舊同學見面，並商議一起在疫情中做些事情。我心裏溫暖起來，不再認為電子溝通是冰冷的。又在朋友的介紹下，我參加了一個網上課程，學習使用視像程式，經驗實際的操作技巧。當遇到問題時，我向身邊的年青人請教，他們也樂意協助。然後我開始實驗在網上舉辦一些簡單的活動，招募相熟的服務對象。結果活動過程中錯漏百出，但面對相熟的服務對象，我相信他們會包容我。我明白學習過程需要經歷錯誤，並從中自我糾正，我對使用網上工具的信心漸漸增長了。

工作不能讓我只是等待疫情過去，來到現在，我可以再踏前一步，做一些更重要但更須要掌握網上技術的工作。疫情在進行中，我的學習也在進行中。雖然不知道可否順利完成新的工作挑戰，但我看到自己已走出了很多步，從一個抗拒網上溝通的心態，去到欣賞它的功能；從對不能操控的恐懼，走向面對及學習，甘願承受自己不完美的後果。

我也再次體驗因緣和合的法則：我過往對電子工具的看法，是來自無知和抗拒面對不確定的心態。今日能夠面對瞋心和學習，並不是心的自動改變，而是很多新的條件因緣出現而促成：上司的期望，舊

同學的指導，朋友的介紹，相關訓練課程的出現，年青人的協助，有時間和工具去學習，有仁慈及相熟的服務對象參與我的實驗……，沒有這些條件，我又怎會有勇氣開始接觸和學習新的事物呢！

我知道佛法的因緣和合法則，但我那個還是愚癡的心，卻為自己突破性的改變而飄飄然，讚賞自己勇敢面對困難，能跳出舊有的框框，有毅力地學習，掌握到新的技巧，工作上有新的建樹……。這個自我讚賞的心，我沒有否定它，因為它在我感到差勁時，能平衡我自我貶抑的聲音。我知道現在的心是愚癡和偏執的，執着有我是成功的或是失敗的，但我也可以用這兩個有得有失的虛妄來互相平衡。我也可以把自我讚賞的心，作為未能體驗無我的證據，提醒我學習謙遜，或許這是以毒攻毒的暫時策略吧！

佛法修行，是慈悲與智慧的修習。記得佛法的智慧，也記得學習慈悲地對待愚昧的心，無論這是自己的心，還是別人的心。不否定心此刻的感受，就像不否定一個孩子的感受一樣，雖然孩子的感受可能是源自無知。否定及壓制此刻心無知的狀況，或許只是在愚癡上加多點瞋心或愚癡吧。

感恩佛法僧，感恩所有聖者、法師和老師，沒有你們傳揚佛法，我如何能接觸到這個無上甚深微妙法？如何能在人生困難與自己的不完美中，找到快樂的鑰匙？感恩編委及讀者你們讓我有這個反省和沈澱的機會。這些可能只是適合我的修行方法，若於你沒甚麼意義的話，請尋找你的方法，有機會與我分享。





三不淨肉與我

· 素慧

自小不愛吃鮮雞，尤其親見被宰殺的更不合口胃，而偏偏愛吃雞的人就是要那種「鮮味」。「見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」註①是讀書時很有同感的一句話，甚麼猴子腦、熊掌、……曾經見過一個鏡頭，魚的後半已熟透，前面嘴巴還在一開一合，嘔心極了，總覺違背天理，但還有不少人卻躍躍欲試，覺得吃果子狸、穿山甲、蝙蝠，才夠新鮮，似乎大自然就要給這富裕社會的人們吃光了，結果，雞瘟、豬瘟不絕，到今年冠狀病毒——人瘟，給人類一次又一次來個大反撲。

自從接觸佛教，知道「三不淨肉」這回事，我已不吃「見殺、聞殺和疑為我殺」的食物了。一次翻閱中部《耆婆經》，明白了佛陀何以有這樣的主張。由耆婆問佛陀人們是殺生供養佛陀的嗎？雙

方展開了「三不淨肉與慈心」的對話。佛陀澄清了接受殺生的供養食物，只接受「三淨肉——不見殺、不聞殺和不為我殺」的肉食。當時還未建立僧團素食的傳統，托鉢化食只是施主給甚麼就吃甚麼，沒得選擇。佛教基於慈心，講眾生平等，動物墮落三途註②，已經夠可憐，而食用前必經宰殺，總覺殘忍，久而久之，施主也供養素食給佛門弟子。

吃也是一種修行，佛門弟子每天只吃一餐，目的為維持生命，不會追逐味覺的享受，更不會為滿足口腹而殺生。佛陀常教導弟子守住六根（眼耳鼻舌身意），勿讓外境的「色聲香味觸法」所生起的貪瞋癡污染，其中，色香味都與吃有關，沒節制追逐會產生過患，佛勸勉比丘不要受食物的束縛、迷醉，有味就有患，要用出離的智慧來受用食物，才是比丘的正確態度註③。

在經文中，佛陀很仔細地向耆婆分析，往往為滿足口腹，不但令動物飽受痛苦，更為自己造惡業。佛陀向耆婆說：

任何人如果刻意殺生來供養如來和他的弟子，會帶來五種非福行的成因（五種

惡業形成的過程）：

1. 去捉某些動物來。
2. 動物被捕捉時，頸部被綁着，會經歷很多苦惱。
3. 命令宰殺動物。
4. 動物被宰殺時，會經歷很多苦惱。
5. 以違犯戒律方式供養如來及其弟子。

我嘗試理解：當動念一起，已種下殺業的第一因；被選中的動物開始飽受被捕捉時恐懼，掙扎，捆綁，身心遭受極大的痛苦，這是第二因。第三因是開殺戒的惡念；宰殺動物時令動物由受傷到死亡，飽受痛苦，增添怨氣，這是第四因。最後更糟的是，自己動機不良，又令僧團犯戒律，害己害人。如果不知道就是愚昧，明明知道卻以「三不淨肉」供養就更惡毒。當然，殺生供養出家人，相信現在不多了。

佛陀一層層剖析這殺業、惡業如何一步步形成，不獨被宰殺動物痛苦萬分，更為自己造業，兩面受害，強調殺生之不智，更重要的是以慈悲心對待眾生。佛教沒有要求所有三寶弟子一定要吃素，最重要是吃的出發點，有節制地吃，適當地吃。「三淨肉」不是一樣殺生嗎？作為一種供應的食物鏈看待，大自然生態平衡，是可以接受的。商家為了賺錢，於是瘦肉精、孔雀石綠、三聚氰胺……，令我們大受其害。

社會越來越富裕，以殺生滿足口腹之欲比比皆是，香港仍有不少人反對禁止本地屠宰活雞。酒樓食肆，每每推出特價優惠，甚麼龍蝦套餐……，就是牠們的大災難了。小時候，只有逢年過節才吃好些，

現在的人每星期、每月都在找好吃的。結果，海底的魚蝦幾乎給捕撈淨盡；講求營養，天天要吃雞蛋。母雞的天職，就是一生坐著不斷生蛋，直至死亡，連下地走走的自由也給取消了。曾看過一個偷拍美國雞工場視頻，工人在輸送帶檢出公小雞棄掉，只留下母小雞，並剪掉嘴巴，看了令人不寒而慄，也許公小雞還可循環再用，成為雞粉供人食用。

說起「三不淨肉」，曾有不少尷尬經歷。記得有一次作坐上陪客吃海鮮，我想只吃「三淨肉」，海鮮就不碰，怎知道正喝着特別美味的豬肉湯時，主持飯局的那位朋友說今天殺了一隻豬，我頓時心沉了下來……。以後就謝絕了海鮮飯局，有時真的不能免，不知道哪些是鮮活的，又不好向非佛教徒解釋，人家會說你執着，多說又怕招人口業。有時人家一番心意煮給你吃，別人就吃得津津有味，你卻不賞臉，真不好意思。可喜的是，數年前，我終於說服了家人，慶祝自己生日一定吃素，我不想慶生變成殺生。近年人們為了健康，漸漸吃素的多了，希望這肉食市場不再這麼興旺。這次冠狀病毒侵襲，的確給這些桌上的生靈喘息一陣，「限聚令」該是人們好好反思，為什麼會有這場災難？

註：

- ① 見《孟子•梁惠王上》。
- ② 三途指畜生、餓鬼、地獄。佛陀說行惡業死後投生的果報。
- ③ 味、患、離是佛教法義重點。事物有令人吸引的地方，但必然產生過患，修行人須有出離的智慧，才不致墮入苦海。



習以為常

· 過客

父母
自小就疼愛你
照顧你
逐漸地，你習以為常
來對待父母給自己的愛護

朋友
關心你
幫助你
逐漸地，你習以為常
來對待朋友給自己的友善

伴侶
關懷你
鼓勵你
逐漸地，你習以為常
來對待伴侶給自己的關愛

家庭、工作、健康……
很多很多
你的擁有
你也總是習以為常
來對待
忘了去珍惜、忘了去感受、
忘了去感恩

曾經，聽過一個這樣的說法：習以為常，令你忘了擁有不是必然的；令你忘了珍惜和感受自己的擁有；令你忘了去感恩成就自己的人和事。

一草漫畫

一草



原始佛教經文選講（四十一）

· 蕭式球

《增支部·五·二十九·行禪》

“比丘們，行禪有五種利益。是哪五種呢？

“有助長途行走，有助作出精勤，有助健康，有助飲食的消化，能將定長時間持續下去。

“比丘們，行禪有這五種利益。”

這是其中一篇禪修者必讀的經文，內容簡略地講述行禪帶來的五種利益，當中三種跟身體健康有關，兩種跟止觀有關。

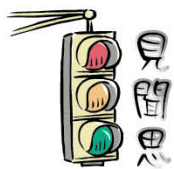
行禪是以步行方式而作的禪修，是一種“動態”的禪修。行禪時內心安放在不斷步行的雙腳之中，眼睛看著不斷移動的外境，這種禪修方式是很攝心的。禪修者可藉著不間斷的腳步，以培育覺知的持續：在覺知腳步時若每個腳步都清楚不失，就意味著自己的覺知沒有間斷。禪修者亦可藉著不間斷的腳步，以培育止觀：當每個腳步都帶著慈心，以慈心來踏出每一步時，就會為自己持續帶來超越欲界的梵天心境；當每個腳步都心離五蓋，心離五蓋地踏出每一步時，就會為自己持續帶來超越欲界的初禪心境；當每個腳步內心都帶著對世間厭離與無欲，對世間厭離與無欲地踏出每一步時，就會為自己持續帶來一份沒有束縛的解脫心境。這些崇高的止觀心境可從這種簡易的行禪之中而取得。

在行禪時也常會加插站立的姿勢在其中，行禪與站禪交替的禪修亦統稱為行禪，

這時就是以一種動態與靜態互相交替的方式來作禪修。

在姿勢方面再進一步說，禪修是心的修習，它跟身體姿勢只有間接的關係而沒有直接的關係，不論行、住（站立）、坐、臥，都可用作禪修的姿勢。盤腿長坐有助心的深度止息，這是深定方面的助益，而原始佛教的禪修著重觀慧與解脫，所以行、住、坐、臥四種姿勢均會採用，這樣來禪修的話，在身體方面可避免久行、久住、久坐、久臥所帶來的疲累，在內心方面可令止觀持續、喜悅持續。禪修者視乎自己當時的身心狀況而交替採用行、住、坐、臥的姿勢，能令禪修自然、輕快、持續地進行。

步行有益健康，因此經中提到行禪對身體的健康帶來三種助益。經中也提到，行禪有助作出“精勤” (*padhāna*)，精勤的內容是對治五蓋及培育七覺支，這正正是止觀的修習內容，還有，行禪能將定長時間持續下去，這兩個道理在以上已作出講述。



· 思

真理

我們可從佛教經典中看到真理。

我們可從佛學課程中學到真理。

我們可從講經說法中聽到真理。

有一些人以為這樣就可以了，真理已能在心中了。

可是這樣並不足夠，還必須要在行為上、言語上、心思上有持續的「戒、定、慧」的修持，內心才能證見真理。

我不希望只在書中看見真理，或僅是一個理想，而是在我們的內心中。

《寧靜的森林水池》第50頁
——阿姜查

禪修的好處

· 隨筆

最初學習禪修之動機是為了調息身心，希望健康能得以改善，但當了解禪修的義理及經過親身的體會後，才領略到禪修的真正好處，因而對負面的人生觀有所改變，而趣向少欲、平靜的生活。

由於執着的個性和家庭環境的影響，自幼已感到生活是困苦無奈，無論自己如何努力也跳不出此苦惱的框框，人生觀是消極、悲觀的。後來從禪修課程中學習了八正道之義理，明白四聖諦苦諦、集諦、滅諦、道諦的道理，建立了正見；知道一切世間事物皆生滅無常，人生本質苦、空、無我，苦惱的人生也是由於無明、自我執着而引致，人只要懂得放下執着，便能減退對物質的渴求、對愛欲的痴戀，心境不受喜惡、得失之情緒所支配而得自在，對人生之起落亦可以處之泰然，不會被順境之喜悅所惑或被逆境之苦惱所困，體會到人多一分放下，便多一分自在。

自己是個精神較緊張的人，工作繁忙時，思緒便易在忙亂中出錯，參加了禪修

一段日子後，此情況便有所改善，因為禪修是可以去除遮蔽心靈之五蓋（貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑惑）而培育出覺知、祥和、止息、捨離四種基本的心靈質素。持續覺知的修習能令人覺知自己的思想、言行，覺察每一念頭之生起、消失，了解自己當下正在做什麼，安住而不忙亂。當樂境現前時，知是無常，始終會幻滅，而不再貪戀；煩惱生起時，覺知是由自己之貪、瞋、癡所引致而放下，不再執取，煩惱便會息滅，以明淨、平和之心境處理事情。而覺知質素高之修行者是能提升個人之分析力、專注力，令所辦之事情有更佳效率。

人類是群體的生活，彼此相依，互相影響，要活得自在、安樂，便要有一顆善心，令自他和樂、世界祥和安穩。慈心禪是培育慈、悲、喜、捨四種慈心的質素以作出利己利人之行為，以善心給眾生快樂及拔除其苦惱，以喜心隨喜他人之成就，此些善行可以增長慈悲心及防治自我的瞋恚、暴戾、嫉妒心。而捨心之質素能長養

不執着、平等、寬宏大量之心，因為慈心沒有愛執的情緒困擾，人便能清楚了知自己的能力、所作事情之先後和輕重性而作出明確的抉擇。

慈心禪之修習方法是將慈、悲、喜、捨的質素從自己的身心向身邊的人（包括不喜歡的人）及事物散發，以此善待自己、他人和一切事物，世間之萬事萬物都融和在善意中，彼此間無爭、無怨、無執地共存。若人常修習慈心禪，便與三不善根貪欲、瞋恚、愚癡無緣，使身心能處於平和、清淨之狀態。

禪修可以用很多方式修習，坐禪、行禪、站禪、生活禪，但重要是以正見、正念為主導，需不斷實踐、親自體會。當自

己工作忙，沒有空餘時間，則會採用生活禪；情緒不安或精神緊張、不集中時，會以出入息念作幫助；當面對逆境時，則以慈心禪對待，身心不着某一方式修習，隨緣隨境而修習，只要身心能得安住和自在而達覺知、祥和、止息、捨離等質素。

綜合以上各點，禪修能將善的質素帶入日常生活中，使內心寧靜、知足、安忍、和善、專注，減少了負面的情緒，有助身心健康。此外，禪修使人有正面的人生觀，提升人生的質素，以覺醒、平穩、和樂、自在的方式生活，超越憂悲苦惱的人生，繼而達至了脫生死之道。



密集禪修的體驗

· 梁潔儀

在農曆新年過後的第一個「進階禪修理論與靜坐實踐」班坐禪時，想通了困擾多時的問題，當知道下一次密集禪修營的日期是在復活節的四天假期，於是便立即報名參加，希望可以參透更多問題。

上山的第一天，因有事不能隨大隊出發，但慶幸有同修在第二天帶我上山。當日上午到達昂平時，已經是橫風橫雨，同修又很遵守規則在此已開始止語，於是便默默地跟隨着同修的腳步行走，一向都不太喜歡行禪的我，這刻感受到風和雨打落在身上，好像在洗滌我的心靈，而每一步我都是那麼的集中和清晰，開始體會到行禪應有的專注及覺知，有別於平日的東張西望。

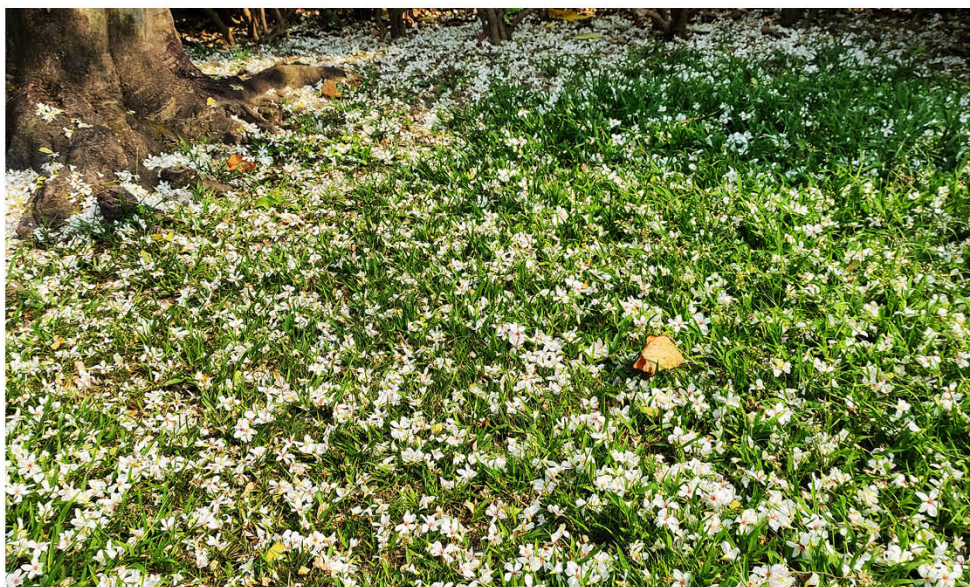
由於是第一次上山，又錯過了第一天的簡介會，所以有些不知所以然，工作時間更沒有工作被分配到，只有在床上打理自己的床舖，而眼見又無人跟我打招呼，很不是味兒，但後來覺察到不論我做甚

麼，只要在規則範圍內，都無人會理我，頓時生起了自在的感覺。

十多年前在兒子苦苦哀求下，放棄了工作回家「湊仔」，社會地位由天上降至到地下，但能陪著兒子成長，就好像重生再活一次一樣，無有遺憾。不過最難過的時刻終於要來臨，就是父母的離世，那種傷痛是無法用筆墨來形容，而留在心上的是無盡的遺憾及對生命的無奈。人總有一天要離開，將來發生在自己身上時，真的不敢想像兒子要承受的痛苦及自己的不捨，所以不時都會反思人生的問題。

三年前開始接觸佛學，才明白生命的真諦，原來自己大半生都是混混沌沌地過着，還時常為生命將會終結而惶恐不安，但佛法為我找到了一條出路。

平時早上四時半可能還未睡覺，但在營中正是起床的時間，不要緊，只要有心，無問題的。早上外出行禪就是最身心



多，但每次都嘗試用不同的禪修方法，藉此找到合適自己的方法。

禪修及原始佛教都是兩年前有幸接觸到的，令我實實在在地踏上修行之路。但因與大多數同修所走

舒暢，因為平時行山多是步伐急速的跟着前面的人走，而且有時更只顧望着地面而行，跟本不會享受到與大自然的聯繫。這行禪是隻身慢慢的走，不需帶着行李或包袱，每一步都是如此實在、輕鬆、自在地與大自然接觸，直至行至一處有鐵皮蓋、平坦的地方，便各自找一個地方靜處。當閉上眼睛的時候，感受到清晨和暖的陽光、山中吹來柔和的微風，聽到鳥兒的歌聲及呼吸到清新的空氣，很是舒泰！

當工作時間一到，我便立刻拿起掃把掃樹葉，有時還要在後巷鏟泥，或收拾被舖，或鏟青苔等等，一點又不覺得辛苦，還很高興自己可以參與其中。

在坐禪中，並沒有在課堂上那麼多雜念，可能是因為環境問題，因為一整天都是不急不忙，悠閒自修的過着，沒有聲音令心境煩躁，止語又可令個心不會向外攀緣，所以清靜了。雖然熟悉的禪修方法不

的道路方向不同而感孤獨，老師曾告誡在修行路上是不應怕孤獨，而且很奇妙，久不久在路上是會遇到同行人的。啊！是真的，在營中遇到了。

如《相應部·四十五·二·一半》所說：**跟善知識為伍是成就修行的全部。因為善知識使人勤修八正道。**但願自己能跟上同道人的步伐。

這三天止語又沒有甚麼特別事要做的密集禪修營很快便完了，這是我從未體驗過的，但真能讓自己的心靜靜地休息，在此多謝老師的帶領及義工為我們所做的一切。帶著下山的是一股喜和樂及祥和的心。

禪修與人生

· 鍾小然

2016年1月24日，一個錄得自我出生以來最低溫的早上，我如常一早起床到志蓮淨苑上禪修課。很高興開始了禪修的學習，令我對自己的人生有更深入的認識和得着。又憑着過往半個多世紀的人生經歷，使我對禪修學習時所提及的理論有更深的體會。

回顧自己的前半生，覺得幸運的是，原來自己生活的方式一直或多或少都是有帶着一點點禪意。而覺得更幸運的是，在開始初步的禪修，我已可體會到那種經已找到一條正確的途徑，可以處理自己餘生要過生活態度的方式。我是雀躍的，萬分雀躍的！

本人是一名公職人員，在約二十年的職場上，就是自然而然的帶着慈悲喜捨之心態，我算是安然的過渡了。唯獨是其後嫁作人婦，身為人母時，整個人就像全被那我現在已學懂是「五蓋」的籠罩着，有

時甚至像是瘋了似的，簡直就是沒有甚麼理性可言！是出於愛之深，責之切嗎？那我的確是很深愛我三個孩子了！

自己算是幸運兒一名，生活基本上的需要都不缺，心靈上亦因較易知足，所以貪欲上不算是個難應付的問題。

瞋恚方面，因為要全心全意帶大三名男孩，箇中心路歷程，相信曾為人父母的，都可理解。再加上一大堆家春秋式的小插曲，只覺那段應是我人生中最難以應付的日子。現在孩子成長了，自己的心境亦已再不一樣。加上學習禪修後，更明白「苦」的普遍性，所有的痛與苦都只是人生歷程的一部分，始終會過去的。而認識自己的情緒，了解自己的情緒，接受自己的情緒，最後更重要的是放下自己的情緒，不要整天執着它、與它糾纏不休才是上上之策呢！

愚癡方面，過往半世紀的人生中，就真是令我感到過得最冤枉的一個環節！經常的憂心如焚、心煩意亂，但其實全都沒人害的，都是自己害自己，全都是自己給自己吃的苦頭，真冤枉！禪修學過後，一有那種愚癡的念頭生起，已懂得第一時間就把它趕走，心只想，休想再煩擾我呢，你們給我的苦頭以往已吃夠了，真的吃夠了呢！

現階段對八正道、四聖諦、五蓋、七覺支、四梵住、無我、無常、我執、三善覺與三不善覺等都有了最初步的認識。在日常生活中，我已懂得一邊學習，一邊做人，一邊做人又一邊練習。觀察身邊每一件發生的事，當中牽涉的人和物，情節等等，無論是好是壞、善或惡、開心與否，也不大去管它了。重點是要令自己明白，只要從每一事件中察覺出應有的體會和得着，也是一個又一個能讓自己有進步的機會。現在更明白的是在人生中我們最拿它

沒辦法的，就是我們自己的心。禪代表了我們的心，繼續禪修、參禪就應最適合不過了。

參與這禪修課程真的令我有所成長，外在和內心的視野更廣闊。在明白人生本來就是苦，從而促使我不再那麼容易被憂慮與恐懼所困擾，瞋恚與愚癡亦相應地不再那麼容易地生起！自己學習禪修後，生活形式上已有一定程度的改變。其中一樣有趣的是，代替以往閑時就玩電子遊戲的習慣，已改為研習一些有關禪修的書本，之後讀到一禪語「驚覺執迷已近悟，知迷不悟錯中錯」，倒覺得很應景呢！各種的得着都開始有了一丁點，亦明白真的想學習覺醒，不再迷，或許窮盡此生亦未能做到，但以後一定會努力地在餘生繼續鑽研禪修的學說。

禪修與我

· 周玉善

兩年前親人因病突然往生，自此生活起了很大的變化而思想亦同時起了很大的衝擊。在一個偶然的機遇下參加了「禪修理論與靜坐實踐」的課程，原來只想嘗試藉着靜坐的方式將混亂的思緒平伏下來，但在學習的過程中發覺得着遠比想像中的多。

課堂上老師不斷強調在靜坐的過程中保持「覺知」，起初不明白當中的用意，在老師悉心的教導下逐漸明白到原來人受着過往習性與業力所影響，心思會不斷在過去與未來中穿梭，對於往昔的人和事我們會戀戀不捨，或者耿耿於懷，對於無法預知的未來，我們又會加上無限的想像，以至心總是不斷在喜與憂、苦與樂當中徘徊，沒有一刻能夠安靜下來。而持續的修習「覺知」正是讓心回歸當下的最好方法。在修習的過程中自己最常用的是「出入息念」，

因感覺這是最簡單直接而又最能讓內心止息下來的訓練。

當混濁的水逐漸沉澱，我們會看到不一樣的風景。持續的修習「覺知」後發覺原來它已不知不覺融入了生活當中。尤其在情緒生起時自己會很快察覺到它的生起，繼而讓它慢慢平伏下來，而不會像往昔一般任由它蔓延開去，以致最終令自己「心」陷無邊的苦海當中。

而「心念處」則讓我們學習如實去



觀察心的變化，體會它的無常，從而慢慢放下對事物的貪戀與執着。記得課堂上老師提到一個有關購物的例子讓我印象非常深刻。我們都曾經享受過購物帶來的滿足感，但當如實去觀察自己的心在整個過程中的變化，會發覺這種感覺其實並不持久，受著各種因緣條件變化所影響，滿足感會逐漸淡化，有時候甚至會在瞬息間消失得無影無蹤。與其強壓自己的貪欲，感覺這更能對治問題的根本。

除此以外，感覺「受念處」亦是一個非常適合在日常生活中修習的禪修方法，並且是一個讓我感受最深的方法。我們都慣常去追逐一些令自己快樂的事物以及一個喜樂的人生，但老師的教導卻讓我明白到，許多人生的苦正是緣於我們對「樂受」的攀緣與及對「苦受」的逃避，所以生存的目標並非追尋無上喜樂，而是明白到一切無常。無論任何感受，我們都應該學習如實去面對它並一切以平常心待之。自己就曾經在病中使用過這種方法。在生病的過程中嘗試只單純去感受身體的變化，感受痛的生起與滅滅，而不在感覺上添加任何的「想」。最後發覺雖然病痛仍在，但「苦」確實是減輕了。

而「慈心禪」則是一個能夠很好地對治怨恨心的方法，在過程中我們會首先將祝福送給自己，繼而推及至親人、朋友，甚至所有眾生。目的是要讓我們學習去善待自己，善待他人。因當中包含了慈、悲、喜、捨四種美好的內心質素，它會令整個心靈充滿着善意。每次修習完了慈心

禪，內心都會湧現一份安靜祥和的感覺。

課堂上老師除了教授我們不同的禪修方法對治生活上、心靈上遇到的問題，更重要是引用佛理讓我們看見了生命的實相。記得老師在講授到苦、集、滅、道「四聖諦」時，心裡感受很深。它告訴了我們一切「苦」生起的原因，同時亦帶給了我們一條解脫之道。原來我們一直都在有意無意間追求一個圓滿的人生，一些永恆的事物，但實相是萬物至所有生命都是遷流無常，不會圓滿的。而貪欲、瞋恚、愚癡這些與生俱來的本質正是一切苦的根源和生死輪迴的推動力，而唯有修習「八正道」才能徹底滅除這些不善根以及讓我們得到真正的解脫。

知道這是一條不容易走的道路，因為它與我們與生俱來的習氣是背道而馳。縱然如此，但我卻信這是值得走下去的，感恩有緣遇上了這一切。

禪修可潔淨心靈—— 試對比加以說明

· 阮慧中

星期二回到志蓮上課時，因為時間尚早，於是在禮堂門口閉目休息等待。

在閉目的時候，聽到有三人對話。其中一位是禪修班的女同學，另外兩位男士是她其他課程的同學，二人詢問她：禪修是「做」什麼和有什麼好處？

女同學回答：禪修不只是坐禪也有行禪和站禪。好處是各人的感受不同，所以各人有不同的體會。例如可以靜、反思一下……。我心中說：對。但不只這些，還有很多。

這時女同學留意到我坐在椅上閉目養神，她很照顧到擔心說話會騷擾到我，於是他們三人轉移到近大門口再繼續討論和解釋下去。

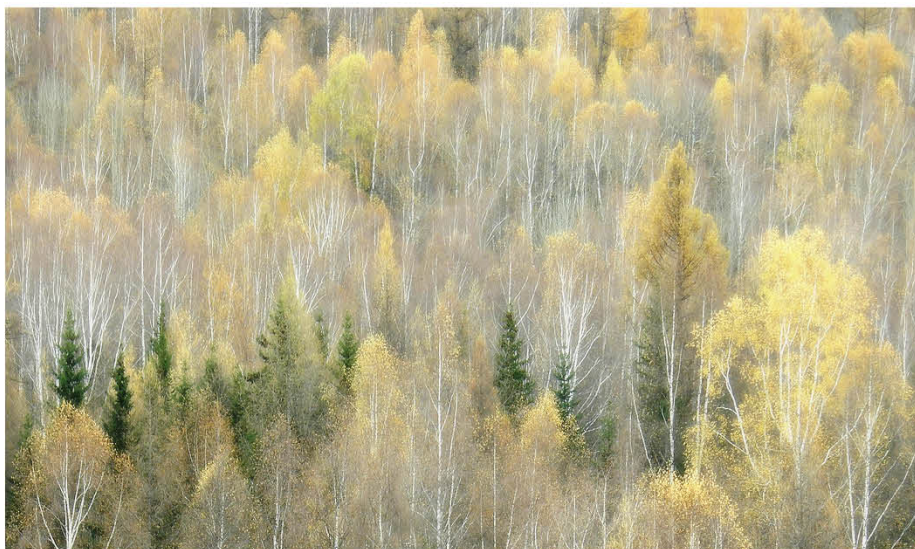
我心想：老師不是說過嗎？禪修是心

的培育，心靈的修習嗎？為何說不到重點呢？

當我們的目光接觸到那裡，禪修的利益便去到那裡。當我們注意到禪修能幫助我們入眠、平靜……等，我們只會得到那些利益。

但禪修最大的利益是在於心靈質素的培育。禪修有四種常見的質素：覺知、祥和、止息和捨離。

覺知是原始佛教的禪修的基本要求。在禪修中，培養覺知的持續，知道自己的身心態度。當覺知存在時，我們便會有能力去守護這個心，讓自己多處於善法之中，如有不善法生起時，我便會很快觀察到，慢慢地它便不會擴大下去，有時甚至消失掉。



祥和或善意包括對自己對別人也有一份想自己好，想別人好的心。修習慈心禪對此有很大的進步和助益。

我的經驗是最初對認識的人有份善意，慢慢會擴展到陌生人，或第一次見面的人。

最初學習時也會有些執着要「對待」別人好，以為這便是慈心，但經老師的指正後才明白，慈心的本意是要對治自己的瞋恚心而非別人。當然在實際的情況是：當修習對自己有善意，充滿善意時，對別人自然會有友善的身、口、意行。

祥和是一種氣質，不急不躁、淡淡定定，對任何事情總是一種包容、寬容的態度，當然不容易起瞋心，就算要罵人或指出對方的錯處時，是要令對方明白，並不是因為憤怒而要發洩。

本人是個容易起情緒、煩惱的修行人，生活如果平平穩穩，祥和是會很容易出現，但一有突發的情況出現，例如工作上的改變等，我便會表現得很緊張和急躁，很想快快完成和有些抗拒改變。

習禪後，覺知自己的心，雖未能即時放下，但忙亂的心會慢慢平靜下來，理智會戰勝易動怒的情緒，接著逐一處理事情，不讓衝動的貪、瞋、癡左右了自己的決定和語言、行為。

止息是指我們有能力安於現狀，滿足

於當下的情況，不再攀緣外境、外物，也不會因為不滿足的心，去追逐我們喜愛的和不喜愛的事物。

從小，我便受到少欲知足的家父的薰習，明白到安於知足，人的心裡便容易滿足，一頓平常的飯餸，一杯熱茶，一本好書，也令筆者感到很愉悅。生活所需可以有不同的層次要求，如果貪欲少些，需要少些、簡樸些，對自己、對家人的負擔也少些、輕鬆些。

禪修會令我們明白到，心的質素絕對影響到觀察事物的能力，如能減少貪、瞋、癡，滿足於當下的情況，心也能止息。

最後是捨離，當我明白到世間的實相是：無常、苦、無我。所有美好的事物和有缺失的都會被無常吞噬，無論我們想怎樣執着不放，也是徒然。而且有人生經驗的人也都明白。但我們仍然執着，以為我們可以主宰、控制或選擇，在最高的層面去看，生、老、病、死，我們都無法選擇，它們是因緣和合而產生、出現、持續和消逝。

當我們明白到捨離是一種令自己得到自由自在的方法，我們自然會放手去做，但問題是我們能做到覺知、祥和、止息、捨離有幾多、幾持續。

作為在家人，在生活上、工作上、家庭上多方面都需要面對不同的挑戰和考



驗，我們還積習了許多不善法：貪、瞋、癡。還有五蓋：貪、瞋、昏睡、掉悔、疑惑。

透過禪修，例如修習慈悲喜捨，可讓我們的心靈浸潤在充滿善意和祥和質素中。當我們在坐禪、站禪、行禪時，身體有一份安止、止息，沒有口行。即使行禪時，身行也變得簡單而重複，這些止息的身心會令自己的心行逐步停下來或至少慢下來。這時，我們不需要一心多用（生活所需或在工作上的需要），會觀察到平時我們留意不到的心行（因為覺知存在）。

透過禪修，我學會提昇這些心靈質素或化解了我的不善。平常的不善：有瞋恚、有惡意的會暫時放下。有時在坐禪時能昇起生活上的解決問題的方案，有時也能原諒別人的過失。自己明顯的察覺到在

禪修時的心靈質素，的確比日常生活中的我美善些。

所謂熟能生巧，多修習、慣常地修習，心靈的提昇不單只會在禪修時出現。只要自己心靈有空間，這些潔淨了的心在日常生活中也能體現出來。

因為自己有過止息的經驗和質素，當在生活上發現自己的起心動念裡缺少了耐性或不耐煩的時候，我便會努力給予自己空間，例如慢下來，停一停，讓自己得到喘息的機會，這時無論心理上或心靈上都能得到暫時的止息。

感言體語

·
何國榮

慈心是甚麼？

當自己有自私心時，慈心在嗎？

當自己惱別人時，慈心在嗎？

當自己有妒忌時，慈心在嗎？

當負面情緒不在時，心平如鏡，心無掛礙，看看會怎樣？

慈心會不請自來，無任何做作，慈心會與你同在。

我們一路活在恐懼中，期求安全，所以會依賴，但我們依賴的人、事、物全是無常的，一切都難有保障，只能不停去尋求安全感。

就像一個人被困牢房中，卻把牢房裝飾一番，覺得很美，但不覺得沒有自由，須離開牢房（忘掉修行）。

你們是否對明天預期太多，而對現況不滿？

如果你們明白明天是虛幻的，就會好好珍惜短暫的今天，那怕生命在明天結束？

事實上，明天是不確定的。

以輕鬆心情體會生活中的喜悅與不愉快。

別急着成功，努力會變成重擔。

做不到是真的，但要求過高又變成另一種壓力。

願你笑看人生，「放下與放不下」只是人生一個短暫的想法。

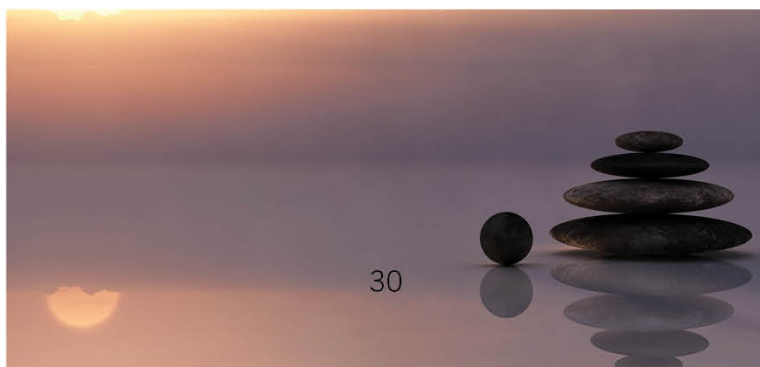
人生的聚散離合，一切只留記憶。

是有還是無？

感覺到，但無擁有過。

是夢一場，

是過客。





抗疫疲勞

· 晴

寫這篇稿時是2020年8月尾，正值香港肺炎第三波爆發。

近來流行的詞語是「抗疫疲勞」。如果此稿刊出時疫情已過，我們仍然可以反思一下，從而更了解自己。

如果有年幼子女，他們停學日日24小時在家，家長更要協助子女網上上課，的確是很忙碌的。有些人則面對工作和經濟困難。除此之外，抗疫有甚麼方面令人疲勞或厭倦呢？

不想戴口罩？勤洗手太麻煩？不喜歡外賣代替堂食？厭倦在家工作？很想約朋友聚餐？……

舉一個例子來探討：出街戴口罩跟戴

帽子、披外套、戴太陽眼鏡分別何在？為何抗拒戴口罩而不抗拒其他？某些民族的男士經常用布巾包頭，某些種族的女士出外必定戴面罩，他們不覺得有問題。夏天戴口罩又熱又焗，這是真的，但女士們長髮披肩，熱卻沒有問題！如果戴口罩有問題，問題在口罩那裡，還是在自己心裡？

我們看到了煩惱源自哪裡嗎？

葛榮導師

· 水水

2021年是葛榮導師 (Godwin Samararatne) 逝世二十一週年。我在1997年認識葛榮導師，連續三年參加他在香港舉辦的講座和禪修營。廿多年過去了，我很想跟大家分享他對我的影響和教導。

葛榮導師清楚說出學佛修行的正確方向，穩守着這些方向就不會在修行中迷路而不自知。這是葛榮導師對我最重要的影響。

葛榮導師說：「禪修的目的就是為我們製造給自己的疾病找尋藥物。因為我們的疾病是自己造成的，我們必須自己找尋藥物。我們要用自己的力量、倚靠自己去解除自己的苦惱。」「倚靠自己去解除自己的苦惱」是我時刻緊記的。

他又說：「禪修是去了解內心、開展內心、解脫內心。」

「我們應該把禪修視為一種學習、探索、發現的過程，而不是為了追求某些心理狀態。」

「禪修並非獲得特別經驗、特別質素或特殊東西。禪修完全關乎平凡的事物。」

「若禪修是為了要內心達到平靜，當內心平靜的時候，我們就會執着它，結果因此而帶來苦惱。那麼，即使內心平靜，我們也是有苦惱的。我經常說：只須友善對待正在發生的事情，無論身心上有甚麼東西呈現，都對它說聲OK。如果你能夠這樣去修習，那麼在禪修的時候你就是解脫自在的了。」

「禪修並不是只會獲得愉快、平靜、正面的經驗。禪修也是學習對待身體痛楚、心理痛苦和其他不愉快的狀態。我們



不應視它們為干擾我們的修習，反而應視之為處理它們的好機會。」

「禪修的進步不是在坐禪之中，而是視乎你如何對待日常生活中所發生的事情。斯里蘭卡有些很富有的人對待僕人是很苛刻的。當他們來學習禪修時，我對他們說，想了解自己有沒有進步，看看自己如何對待家裡的僕人就知道了。」

葛榮導師還有很多教導，此處不能盡錄。我自問修行懶散，但一直堅守以上的教導和方向。

有些人也許認為葛榮導師的教導太淺，不值得追求。是否太淺，見仁見智。但葛榮導師的教導肯定是容易明白和可以實踐的。如果明白和實踐他「淺易」的教導就可以修到像他那樣，豈不妙哉！大家快試試啊！

垢與淨的平行線

重讀一行禪師《般若之心》，禪師以玫瑰及垃圾為例，解釋「不垢不淨」。玫瑰外表純潔美麗，清新又有香味。垃圾則帶來令人厭惡的氣味，是腐爛東西的「集中營」。玫瑰有凋謝的一天，失去了香味，失去了清新，玫瑰變成垃圾。而垃圾袋內的東西，其中一些也許會化為養分，轉化為蔬菜。

我想起一句「落紅不是無情物，化作春泥更護花。」玫瑰不再散發香氣，但它會為大自然製造另一種養分。

多年前，我報讀某大學的晚間短期課程，導師學歷高，我希望短短幾個月內，可以從課堂學到有關的基本知識。每次上課，他都向我們推介他的著作，希望學生



即堂購買。我到圖書館借閱他的新作，只徐徐翻閱數頁，就肯定不值得購買。導師的課堂教材及內容，有點馬虎。整體來說，課程是「垢」。然而，他在課堂介紹學生們讀一行禪師的著作《與生命相約》及《活的佛陀，活的基督》。從那天起，我開始讀一行禪師的著作。這方面，是「淨」。

我居住的屋苑，有位婆婆每天早上總會對陌生人說：「早晨，身體健康。」婆婆的眼神呆滯，認識婆婆的人，知道她多年前患上精神病。我覺得，她的慈悲心沒有被病魔帶走，人生的黃昏旅程，算是「不垢不淨」。

一行禪師認為，我們被既有的善惡概念束縛住了，一心只想成為善的，更想擺脫惡的。禪師提醒我們，善是由非善的因素構成的。

我記起一行禪師《耕一畦和平淨土》：「蓮花明瞭，就是因為污泥，它才能綻放出美麗的花朵。」

人生不少的醒覺，是來自無知，來自過錯。一句無心快語，傷了別人的心，從此知道「禍從口出」，要提升自己的慈悲。一時的小貪念，破壞了公平公正，直至有一天，自己成為受害者，才醒覺要熄滅貪念。

我的求學時期，是在無師可尊的中小學渡過，浪費了不少青春與光陰。正因為無師可依靠，我與幾位同窗嘗試自修，又到圖書館借書，從此培養閱讀習慣。教師對學生的影響，是垢是淨，有時關乎學生如何去「應對」。

職場上總有「垢」與「淨」的一面。多年前，任職某公司，同事甲是圓滑及奉承的高手。慶幸她這些行為是為了保住自己的職位，沒有中傷其他同事。我亦體諒她是單親媽媽，為了生計，有時無奈要討好別人。

多少年前，有導師說：「每個人的行為背後，都有正面的動機，即使你不認同他的行為，但記得想想行為背後的動機。」

對我而言，每隔一段日子，要重讀一行禪師的著作。書中內容，令我懂得用智慧的角度去體驗人生。

跟一行禪師學習走路

· Endless Song

禪行，對我而言，並不是隨時可以做到。有外在環境的打擾，當然，也有自己的選取。

一行禪師《怎麼走》提到，當我們走路的時候，假若把心專注於每一步，思考、想像、譴責及判斷等等的雜念就會停止。心有雜念，我們就不能專注當下。

某星期日，我嘗試學習一面走路，一面專注於自己的呼吸。上課時間是10時，我9點到了上課附近的港鐵站。出閘後，在行人通道行走。疫情期間，加上是星期日的早上，站內人流稀少，又有空調，走路輕鬆。由A出口走到N出口，來回兩次後，經過港鐵站內一家麵包店，有職員走到我面前問我：「小姐，你OK嗎？」我微笑回答：「OK。」被那職員「打擾」後，我記起地鐵站內有閉路電視，又想起剛才

戴着口罩的我到底顯露甚麼樣的眼神？我走路的姿勢又是怎麼樣？一連串的雜念湧起，我只好步行往上課地點。

在課室坐下，我想到因疫情關係，已有一段日子沒有參加禪修班，沒有禪友們陪伴我坐禪或行禪。禪修班內，沒有禪友會打擾我。

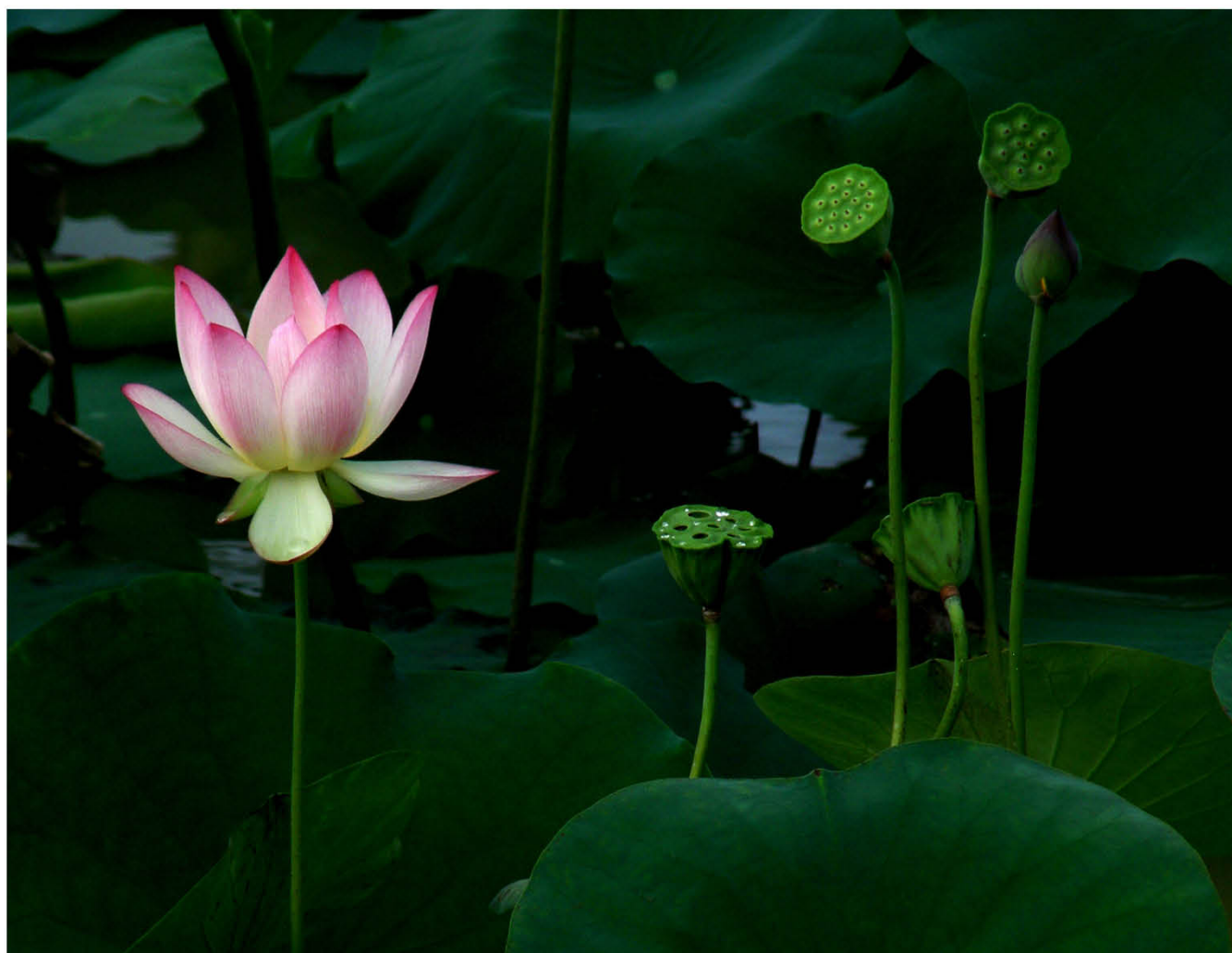
一行禪師提醒我們，走路時，一心步行，不要去思考，不要說話。上班時，一個人獨自步行往巴士站，下車後，再一人走到辦公室。不說話是容易的，因為沒有「同行」人。然而，不思考，並不是經常做得到。平日走路，不是每次都專注於步伐，或會記起工作上的種種不快，或是想起哪些工作未完成，晚上要做甚麼，哪些功課未完成。

人總有矛盾及取捨的時刻。工作及生活環境甚少有機會接觸英語，老師建議我可以自創英語環境。每當步行或乘搭公共汽車時，腦海以英語敘述所見所聞。我曾經接納老師的建議，步行時讓英語進入腦海，回憶過去的學習生活，計劃上班要先處理哪些檔案。每星期，斷斷續續的步行總徘徊在禪行與練習英語之間。我得承認英文是進步了，可是我的耐性有明顯退步。

我決定聽從一行禪師的話，走路時學習專注於呼吸。我沒有午膳的習慣，可以

在午飯休息時間練習英語。然而，每次下課後，我總會捨下禪行，選擇與同學一面步行，一面談話。分享學習心得，分享工作或生活點滴。

城市生活的我，難以依從一行禪師的話，走路的時候，時時刻刻都專注呼吸，不思考，不談話。我只會提醒自己，禪行讓我心境更平靜，減輕我的工作壓力。



修行問答

· 蕭式球



問：我在經中看到“如理思維”這個佛教名相，這個名相也有譯作“如理作意”的。從文字上看來，“思維”與“作意”好像是不大相同的東西，究竟“如理思維”的原意是什麼呢？在實修上它又是怎樣做的呢？

答：“如理思維”或“如理作意”都是古時漢譯的名相，現時在巴利文佛典翻譯之中，這兩個詞語都有譯者採用，若要深入了解這兩個名相的含義，其中一個方法可從巴利文來入手。跟這兩個譯詞相關的巴利文是“*yoniso manasi-kāra*”，我記得以前在巴利文的課堂中，阿那律陀長老曾說這個詞語是不易翻譯的。

“*yoniso manasi-kāra*”這個詞語分兩個部份，前半部的“*yoniso*”在傳統漢譯之中多譯作“如理”。首先應知，巴利文的“*yoni*”是“生”、“出處”的意思，而“*yoni+so*→*yoniso*”在文法上屬“離格”，它帶

有“從出處”的意思，意指“從出處至表面”。其次應知，在認知事物時若流於表面、片面，便會對該事物的認知不深，甚至曲解；若能從事物的出處以至表面多個層面都去認知，便會對該事物有一種透徹的認知。所以，“*yoniso*”這個詞語所帶出來的意思過程雖然轉折，但內容其實是很清晰的，古譯的“如理”或用現代漢語“深入地”、“智慧地”以至英文的譯詞“wisely”、“careful”都能表達出它的意思，而以“深入地”最為貼切。

“*yoniso manasi-kāra*”的後半部是“*manasi-kāra*”，不易翻譯的主要在於這個部份。巴利文“*manasi-kāra*”中的“*manasi/mano*”是“意”的意思，“*kāra*”是“作”、“造作”的意思，而“*manasi*”與“*kāra*”合起來時，是帶出一種“專意於某處”的意思。

“意”是“心、意、識”三個同義詞的其中之一，心、意、識三者若廣義來說，各自都可以涵括所有心理活動，若狹義來說，“心”傾向連接污染或清淨方面的心理活動，“意”傾向連接思維、意向方面的心理活動，“識”傾向連接識別事物方面的心理活動。意的活動範圍主要跟“思維”方面的心理活動有關，思考、

分析、對比、決斷等心理活動都屬意的活動範圍。此外，意的活動範圍還跟“意向”方面的心理活動有關，抉擇、意志、嚮往、意繫等心理活動也屬於意的活動範圍。

意的活動範圍這樣寬闊，明白它的活動範圍有助我們加深對“*manasi-kāra*”的了解，“*manasi-kāra*”是“專意於某處”的意思，詳細來說，就是專意於某處來作思考、分析、對比、決斷、抉擇、意志、嚮往、意繫等等多種的心理活動。

在“*manasi-kāra*”的翻譯方面，漢譯的詞語“作意”是一個很直接的譯詞，但“作意”這個詞語在現代漢語中已絕少用到，在使用時要對此作一番解釋，人們才能明白它的意思。此外，意的活動重點在於“思維”，思維這個譯詞在現代漢語中也會用到，人們都明白它的意思，可是這個詞語卻涵括不到屬於“意向”方面的多種心理活動。現在當我翻譯時遇到“*yoniso manasi-kāra*”，便用“如理思維”這個譯詞；當“*manasi-kāra*”單獨出現時，我會根據上文下理而將它譯作“作意”或“思維作意”。

講解過“*yoniso manasi-kāra*”的詞語後，我們可進一步通過經文來加深對“如理思維”的了解。“如理思維”是“四入流支”之中的第三支，

相關的經文如下：

比丘們，有四入流支。什麼是四入流支呢？

習近善人，聆聽正法，如理思維，依法而行。

比丘們，有這四入流支。

——《相應部·五十五·五十·入流支》

四入流支是成為入流聖者的四種要素，缺一不可，一個凡夫要成為入流的聖者，首先要遇到佛陀或其他聖者，這就是第一支的“習近善人”。

當遇到聖者後，其次是要聽到他們說法，否則便沒有接觸法義的機緣，這就是第二支的“聆聽正法”。現在是資訊時代，講述正法的書本、視訊等亦可代作前兩支。四入流支的前兩支屬於外在的要素，後兩支則屬於內在的要素。

人是有思考、分析、抉擇能力的，當一個人有機緣接觸正法後，再“如理”地運用這些能力，便能明白四聖諦、八正道及其相關的義理。佛教是一個提倡智慧的宗教，它是給一些能夠“如理思維”的人來理解、修行、取證的。如理思維可作為修行者的前行，在經中形容它是八正道的“先導”。如理思維也是四入流支的

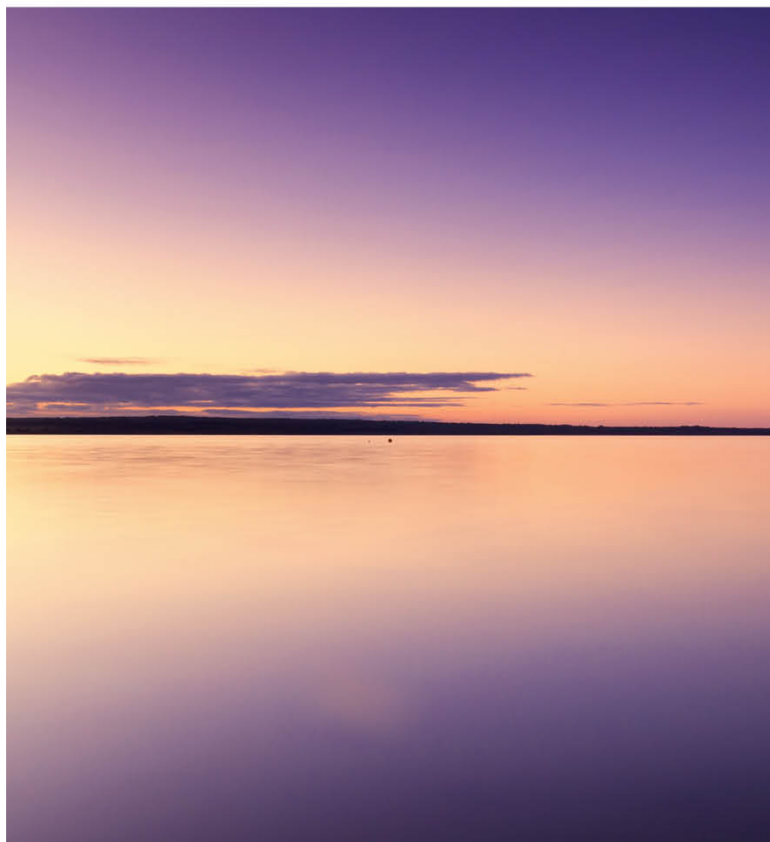
第三支。

佛法是提昇人生的指引，有心求上進的人若明白法義，自然會“依法而行”來提昇人生。“依法而行”就是四入流支的第四支。

原始佛教著重人的思考能力，懂思考、求上進的人若遇上佛法，便能進入聖流。即使是佛陀的覺悟，“如理思維”在過程中也擔當著一個不可缺少的環節。以下是有關的經文選段：

於是，我如理思維，以智慧透徹了解：“生帶來老死，以生為條件而有老死。”

——《相應部·十二·六十五·都城》(選段)



佛陀臨覺悟時在菩提樹下反思怎樣解決老、病、死這三個人生大患，這時候他已經取得宿命明和天眼明，若不能進一步了解生命的底蘊，便會停於禪悅和生天這種凡夫的成就之中，但因他的如理思維，所以進一步觀察十二緣起中的每個細節，因此取得漏盡明而得覺悟。由此可知，如理地運用人的思維是何等有價值的事情！但我們在世上見到的，往往是人們不如理地運用思考、分析、抉擇能力或根本就是沒有思考、分析、抉擇能力所帶來的禍害。

“如理思維”也跟禪修有關，它也是在禪修之中的一個修行環節。《相應部·四十六·五十一·食糧》是禪修者必讀的經文之一，當中的內容提到，不如理思維是五蓋增長和七

覺支消失的原因，而如理思維則是五蓋消失和七覺支增長的原因。在這裏的“思維”除了“思維”方面的心理活動之外，也包括“意向”方面，如“意繫七覺支”、“意念止息在七覺支之中”等心理活動的。思維七覺支固然可使我們認識與體會七覺支，而將意念止息在七覺支尤其是猗、定、捨這三支之中，更可為我們帶來一份清淨、止息的意境。禪修者懂得在適當的時候運用意的“思維、觀察”，在適當的時候運用意的“意繫、止息”，這樣的意會更為平息。

在經中有些時候只是單獨出現“*manasi-kāra*”而沒有“*yoniso*”的，以這篇《相應部·四十六·五十一·食糧》為例，當中的內容包含有四個大段落，第一段的大略是：對有關五蓋的事物，若“不如理思維”便會令五蓋增長。第二段的大略是：對有關七覺支的事物，若“如理思維”便會令七覺支增長。第三段的大略是：對有關五蓋的事物，若“如理思維”便會令五蓋消失。在第四段的大略之中則抽起了“如理”(*yoniso*)的字眼而說：對有關七覺支的事物，若“不思維作意”(*amanasi-kāra*)便會令七覺支消失。這裏抽起了“如理”，是因為不專意於七覺支便沒有“如理”可言。



此外，經中提到要進入深定時，也會用到“*manasi-kāra*”（作意）這個詞語的。在深定時，意的思考、分析等粗的心理活動會停止下來，只保持著意向、意繫等細的心理活動，這時候“如理”(*yoniso*)的功能已經沒有必要，如理能讓意對事物作深入淺出的來回走動，以幫助深入認識事物，但這無助意的深度止息。禪修者通過不同的“作意”，即專意於不同的所緣境，讓意從粗的所緣境抽離，然後意繫於細的所緣境之中，藉著不同的“作意”而將意帶往各種不同層次的深定之中。

《中部·一二一·小空經》也是一篇禪修者必讀的經文之一，它的內容講及修無色界定、修無相定、修觀得漏盡等意境，當中提到，由淺至深每種定境都由“作意”所帶導。以後有機會可在《原始佛教經文選讀》的欄目中閱讀這整篇經文，以下先提供經文的一些選段：

一位比丘不在村想之中作意，不在人想之中作意，唯獨是在森林想之中作意，他因森林想而內心欣然、平靜、安穩、解脫……再者，一位比丘不在無所有處想之中作意，不在非想非非想處想之中作意，唯獨是在無

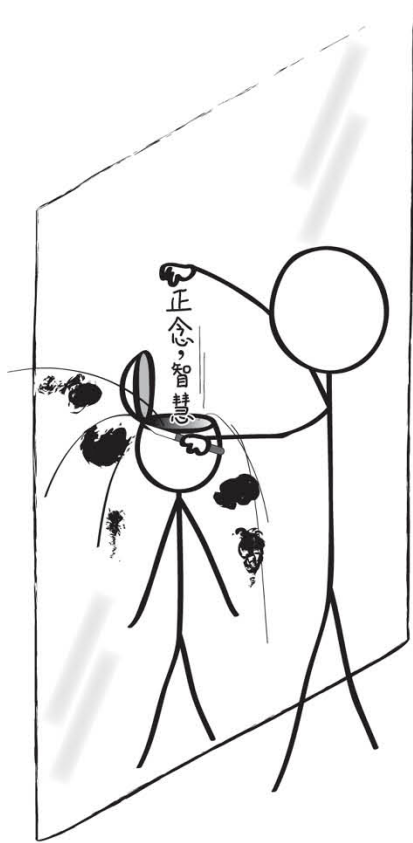
相定之中作意，他因無相定而內心欣然、平靜、安穩、解脫。

——《中部·一二一·小空經》(選段)

“如理思維”(*yoniso manasi-kāra*)或“作意”、“思維作意”(*manasi-kāra*)都屬修行的環節，在這些環節之中，不論是思維法義、觀察事理、反思人生、志求解脫、意繫平息的所緣境等等，都能為人帶來很大的得益。

葛師金句畫

• Rebecca



在每天的生活當中我們會有一些如忿怒、焦慮、恐懼、悲傷、內疚等情緒生起，這些全都為我們帶來痛苦。像醫生的儀器，我們利用正念去探索，去找出痛苦的原因，拿這些痛苦作實驗。當你去探索時，你便會明白原來問題是自己所製造出來的，然後你便能夠運用智慧從這些問題中解脫出來。你能運用智慧去了解自己身心正在發生什麼事情，有了這種了解，我們便有機會去

對治這些問題；而這些問題本身亦可作為禪修的對象。要知道禪修並非經常是一些愉快及正面的經驗。事實上，愉快及正面的經驗是不會製造任何煩惱給我們的，除非我們對此生起了執著。真正的挑戰是我們學習去面對這些不愉快的經驗。學習怎樣去處理肉體及心靈上的痛苦，這比起面對愉快及正面的經驗來得更重要。

《一起來走禪修路》第26頁

在漆黑中舞動

最近數個月，感覺特別的迅速，外境變化非常的巨大，社會的動盪，再加上疾疫的降臨，沖散了很多生活習慣。一道道消息持續着追看，認為不看不行，因為事情巨大得影響到自己的生存、眾生的生死。超級市場主糧、清潔消毒用品完全空空的貨架；街上長長的人龍，為了購得一盒口罩；簡單如空心噴壺，走遍各店家也尋不着；街上人們口罩之上，眉頭大多是深鎖的，眼神帶着焦慮。在祖父母輩口中物資困乏的歷史，在今天逼切地上映，內心不時升起恐懼、不安、茫然。

感覺時光飛逝，是因為自己需要應付學業、考試、結業論文，亦有大型活動籌備、搬遷接浪式進行，人們在努力「撲」口罩，甚至面臨封城、封國、隔離，我只需專注應對每一項平常的挑戰，如今想來自己是非常幸運的一群。論文提交限期前兩個月，罪咎感像是強而有力的緊箍咒，包圍着我，內心常常交替出現這幾個念頭，「我要好好地開展工作，自己是如此幸運」、「我要追看訊息，保持警覺」，往往很多個晚上，為了看訊息，一事無成，有時是逃避的心理跑贏了，找不到動力去

面對最清楚不過的事實，心想「不如今晚先放下，明天總找到時間」，但只是將事情又再拖延一天。直到限期迫得無法再躲，過了限期事情仍未能完成的強烈恐懼、責任感才再次提起，終於形成決心，衝破內心難關，完成任務。

面對困境，我們應該做甚麼？不應該做甚麼？透過法師開示，意識到用「需要」和「想要」去辨識心中想做的事情，是屬於哪個類別。若身體需要休息，就好好去休息，不要勉強自己。這段日子，身心俱疲是非常正常的現象。

自己也學習到思考社會事件、疫情帶來的正面意義，並不時升起感恩心，例如自己更能感受到家人的愛護、更會注意維持健康的生活、更認識不同國家地區眾生生活情況、更多機會往內觀照、反思人類應有的生活模式等等。雖然我找到事情正面的一些方向，自己清楚內心仍然未走出陰霾，需要不同的因緣才會消除，知道自己不會放棄，會持續修行，依着三寶所指引的方向徐徐而行便是。



雲水

風雨 晴

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一簑煙雨任平生。

料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

這首詞顯示出作者經歷了不少的人生高低起伏，從而成就了一種豁達、超脫的人生態度。

青年時的我曾讀這詞，了無感覺只懂讀。

及後，父親辭世，我首次感受了甚麼是「死別」，嘗到人生的首場風雨。

父親離去後的另一次的「死別」感受，是慈母的離去。

親人的離去，令人傷感，感覺就是風雨。

其後，經歷了事業上、家庭上、感情上的風風雨雨，再讀這詞就有不少的感受了。

身陷風雨的感覺並不好受：傷痛、失望、沮喪、憤怒、怨恨、淒然、惘然……這些感受或許會令內心傷痕處處、怨恨填胸；但也或許會令自己看透成敗得失、看透恩怨愛恨，成就豁達的人生態度。

回首過去，可以「怨憤難平」，也可以「也無風雨也無晴」，在乎如何看待自己所經歷的人和事：



對於別人，是愛還是恨，是怨還是
恕？

對於過錯，能否接受一個事實——誰
能無錯，完美難求？

回首過去，能否看作為——戲劇人生、
遊戲一場？

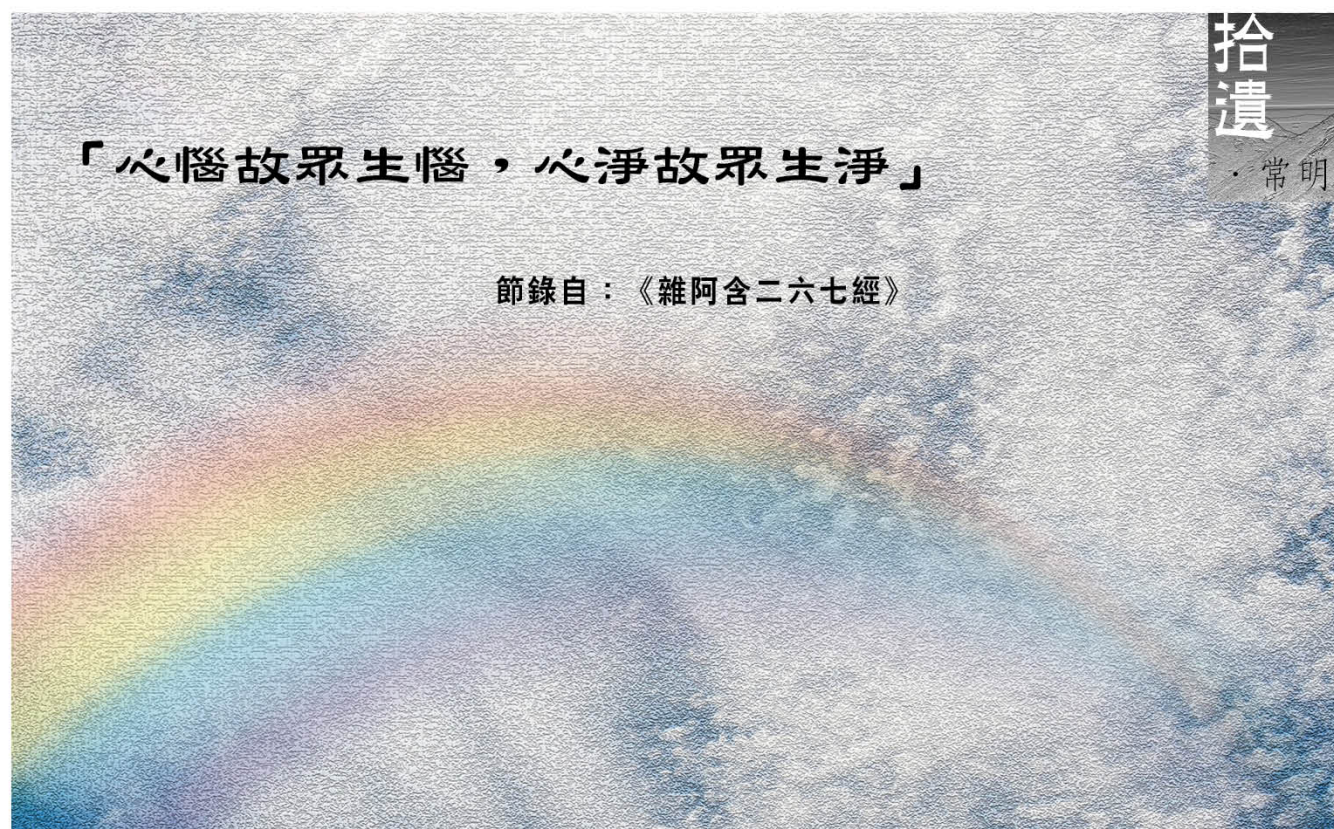
經歷了，體驗了，感受了，思量了，
然後有了自己的看法、有了自己的人生態
度和人生觀。

「也無風雨也無晴」，就是如此歷練
出來的。

要嘗茶香、要嘗茶味，就要以水來沖
泡茶。

要嘗「憂悲苦惱」，就要以愛恨來面
對人生。

要嘗「無憂悲苦惱」的香和味，就要
以佛法來沖泡自己的生活體驗。



禪修起步難

很多人都知道禪修和正念的好處，現今資訊發達，要找到如何禪修的資料甚至影片也不困難，其實我們應該可以很容易就開始禪修。可是真正開始修行的人，卻又不多，實在浪費了大好因緣。所以我們在這裡看看為甚麼大家都仍未能下定決心，踏出第一步？看看這篇文章是不是可以幫助更多朋友突破起步的困難。

大家要知道，禪修其實是一種心的運動，和其他（身體的）運動一樣，也是要實際練習了才可以掌握和獲得它的好處。例如去學習游泳，無論我們讀了多少游泳的書籍，學了多少游泳的理論，假如不實際到水裡去實際游一下，是無法真正懂得游泳的。禪修也是一樣，無論我們讀了多少禪修理論，背了多少公案，看了多少介紹正念的影片，假如不去真正嘗試把心帶回當下、留意自己的情緒或者試試發放慈心，到了真正面對逆境的時候，我們還是無法處理好自己的心情，也不會有能力去平靜面對。所以學習禪修和正念，應該盡快開始實際練習，即使看來很簡單的理

論，不去親身試一試，是無法真正了解它的好處。

說起為甚麼不來禪修，最多朋友的回應應該是不能盤腿坐或者無法盤得太久。這個可能是對禪修最大的誤會，實在禪修主要是心的修練，身體只是一個輔助工具，不用盤腿也可以練習。當然，盤起腿來的樣子的確好看，而且這個姿勢又可以幫助我們坐更長的時間，所以不少禪友都會喜歡用盤腿來做坐禪。不過假如身體或者環境有限制，無法盤腿坐禪，也實在不用勉強。禪修可以有很多姿勢，除了坐禪，行禪、站禪、運動禪都可以。就算是坐禪，也不一定要盤腿，在椅子上坐直，也可以坐禪。其實只要能夠把心帶回當下，讓心念集中的方式和姿勢，都是合



適的禪修方法，所以不用單單為了盤不了腿，就放棄禪修。

另外一個流行的禪修的障礙，應該是沒有時間。這個障礙由來已久，我在葛榮老師的講錄中，已經聽到有禪友提出這個問題，不知大家有沒有留意老師的答案？他反問了禪友，你有沒有時間呼吸呢？意味着假如你有時間去呼吸，就有時間禪修了。其實我們不是沒有時間，只是時間可能太過零碎，覺得不能做出甚麼效果，所以希望等到有更長的空檔時再做。有些修行人甚至認為假如修不到一定時間（例如15分鐘），修行將會完全沒用。實在禪修也符合積少成多的原則，只要把握可以用的時間，無論是長是短，都會有它的作用。即使開始時只有很短時間，做多了，慢慢正念提升，亦自然會找到更多時間來修行。大家可以考慮早上有正念地專心刷牙梳洗，或者早些起床打坐，午餐或者晚飯後可以行禪，平常坐下休息時可以做做觀呼吸，晚上睡覺前又可以做慈心禪。實在只要用些心思，自然可以找到很多修習的時間，只要願意開始，找到的時間將會愈來愈多了。

還有一些禪友發覺靜下來反而心更亂，很多思想，太多念頭，所以怕了禪修。他們會情願去做義工、唱誦、禮拜等其他修持，就是不想打坐禪修。其實這也是一個誤會，禪修的結果雖然是內心的平靜，不過禪修實在是要練習靜下來的能力，假如真的已經非常平靜，大約可以不

用坐禪了。所以靜下來發覺內心混亂，正好作為練習的對象。只要好好觀察，不再為這個心亂添加動力，內心自然可以慢慢平靜下來，這樣我們就可以練習出保持內心平靜的功夫，慢慢也可以把這個功夫用到日常生活上了。所以不要怕看到心亂，反而應該好好利用心亂來修習，好好訓練自己，慢慢就可以做到常常平靜，真正感受到禪修的好處。

禪修流傳了兩千多年，經過很多大德的改良和增潤，所以修行的方法也非常之多。正所謂花多眼亂，有時的確又很難抉擇，太多方法反而變成了沒有方法。有些朋友就是不停的在找最好的方法，反而錯過了修行。其實只要是正統的方法，效果都差不多，初學時可以不用太過着意哪個方法才是最好，只要開始了，自然會慢慢找到適合自己的方法。筆者當年初學時，也不是現在的南傳正念禪修，而是中國禪宗的方式。雖然那個方法沒有南傳正念方法那麼全面，可是也一樣可以幫我打好身體的基礎，提升了觀察能力，最終遇到烏普老師的時候就可以更容易明白他的教導。可見我在禪宗修練的時間，其實也沒有浪費。各位大可不用花費太多時間來選擇，只要是一般正式教導的方法，其實可以先來個開始，當因緣配合，自然會看到適合自己的方法了。正如西方諺語所說：「當學生準備好的時候，老師就會出現。」

最後還有某些朋友認為禪修要在某些

特別的地方（例如禪堂或者寺院）才可以進行，在其他地方效果會不好，甚至可能有害。可是時間上又往往和禪堂不配合，結果就無法開始。我們不能否認在禪堂或寺院等等地方禪修，效果會更好。不過只要懂得基本辦法，其實在大部分地方都可以進行禪修，特別是正念禪修。而且禪修的功夫，最終都是要在日常生活中應用，在普通地方修習，可以強化這個功能，可能比在禪堂學到的功夫更加實用。所以假如和禪堂的時間表不太配合，大可以多些在家自修，到時間許可才到禪堂共修吧！

我們沒有準備就來到這個生命之海，只能自己摸索着如何生存下去。我們用着無師自通的方法，雖然可以勉強生存，可

是卻費力又不安全。由於常常擔心無法持久，所以雖然間中有快樂的時間，可是卻無法真正感受到生命的樂趣。幸好已經有人找到了省力又安全的方法，而且還指出了可以上岸的方向。只要我們可以提起信心，好好練習，自然可以游過這個生命之海，去到沒有苦惱的岸上。希望大家不要再把禪修當作知識來研究，馬上開始實習，早日踏上離開苦惱的道路。

（附註：同學會有各種禪修的活動，大家可以參考我們的網頁 www.godwin.org.hk 或者「葛榮禪修同學會」面書專頁，有需要可以留言聯絡我們，師兄們將會非常樂意幫助大家開始練習正念禪修，讓大家可以早日感受到禪修的好處。）



葛榮禪修同學會主辦活動

眾禪友：

因疫情關係，所有活動都暫停舉辦，如日後恢復舉行，會在同學會網頁的「最新消息」欄通知大家。

祝願疫情早日消退，眾生安康！

葛榮禪修同學會 啟

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！

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。

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。我們將會將以後每期的《禪修之友》寄上。

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
九龍旺角洗衣街185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】

