

禪修之友

44

05.2023

六塵競逐原浮影
一境沉潛是活泉

| 素心 |



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： 二零二三年五月（第四十四期）
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
99葛榮居士禪修講座錄（五）	南傳佛教叢書編譯組譯	4
葛師金句畫	Rebecca	9
如是我活・禪：讓正見帶領禪修	旅女	10
讀長部《梵網經》的一些體會	慧正	12
人間路：喜歡、不喜歡	過客	14
感言體語	何國榮	14
原始佛教經文選講（四十三）： 《增支部・六・五十五・須那》	蕭式球	15
見聞思：隨心	思	18
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選：		
禪修的好處	李仲安	19
不用固定所緣境的禪修方法(觀心念)的特色	王秀麗	20
禪修與人生	Rita Choy	21
修習慈心禪對自己和他人的助益	鈿	22
《長部・大善見王經》的個人體會	B組	23
《長部・轉輪王獅子吼經》讀後感	B組	26
聊天室：死之初探	晴	29
禪那與三摩地及一些禪修名相尋源	陳積	28
		30
仙人掌：氣餒，禪修，再正念	綠番茄	33
按按「暫停」鍵	Endless Song	34
春鳥擾人	戴少玲	35
修行問答	蕭式球	36
拾遺	常明	37
喝茶去：留不住	雲水	38
光說禪：日常生活可以完全不需要忿怒嗎	光	39
正念（靜觀）減壓課程(MBSR)與佛法	陳積	41
一草漫畫	一草	43
葛榮禪修同學會主辦活動		44
葛榮禪修同學會資訊		46

葛榮居士禪修講座錄 1999 (五)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月九日

地點：志蓮淨苑

禪修與積極人生

首先，我想歡迎你們每一位。我收到的講題是「禪修與積極人生」。有些人似乎相信，當一個人成為禪修者後，會對一些事物失去積極性。人們相信禪修後，你會對事物變得漠不關心，變得極之被動，越來越不作出回應等等。他們基於甚麼得出這個結論呢？我想提出的是：通過禪修，你會對某些事物不積極，但卻會對另一些事物開展積極性。

讓我先來談論禪修如何培養對某些事物的積極性。我認為有以上那種想法的另一個原因，是認為重視出離、不染，會導致失去生活的積極性。但我認為，透過禪修，你會學習培養和尋找生活的樂趣，特別是透過對覺知的重視和修習，你會學到全心全意地生活。因此，無論你在生活中做甚麼，你都會全心全意地做，用全面和完全的專注去做正在做的事。透過培養這種品質，你的生活質素將會改變。與此相關的是，透過禪修，你必然會全心全意去看事物、聆聽事物、感受事物，這樣確實能喚醒你的感官。當感官得到喚醒，你肯定能夠看到一些你以往無法看到的外在

事物。你必然能夠很準確地、很清楚地覺察到那些我們通常認為理所當然的細微事物、少數事物。這使我們能夠真正去欣賞四周的美麗。

佛典裏有個部分，是關於開悟了的比丘和比丘尼對自然界的美麗描述。這些描述是以很有創意、完美的方式來表達，真的顯示了他們已培養出對聽到的事物、感受到的事物、和看見的事物的愉悅。有趣的是，同樣的情況會發生在對自己內在事物的覺察。一些在性格上我們認為是理所當然的，以往沒有注意的某些方面、某些範疇，我們也能很準確地、很清楚地覺察到。因此你能同時培養出一份對外在事物和內在事物的興趣。那麼，進食這類事情又如何呢？有了禪修，你會對吃東西失去興趣嗎？你會不享受進食嗎？在這方面，阿姜查(Ajahn Chah)有個有趣的教導，我肯定你們有些人熟悉他的著作和他的書本。他說過：當有好的食物時，你真的可以享受它；當沒有那麼好的食物時，你也可以享受它。你學會享受生活，但不是以一種執取它們的方式。在我的斯里蘭卡

禪修中心，傍晚天朗氣清的時候，有美麗的日落，而觀日落正是活動日程的一個項目，你會被鼓勵以不讓自己執取它們的態度來欣賞美景。請記得，不讓自己執取它們，並不表示你會對它們失去興趣。

我認為禪修可以培養積極性的另一個範疇，是你對別人的苦會確實變得敏感，你也能對自己的苦變得敏感。一般非禪修者，當自己經歷苦惱時，通常沒有辦法處理，只是沉溺在苦惱中，而繼續受苦。當你看見別人受苦時，你甚至沒有空間、沒有時間去留意他們在受苦。有一種美麗的質素你可以培養，就是學習以悲憫來對待自己的苦，以悲憫來對待別人的苦。若你有這種美麗的質素，在某些需要採取行動的情況，你會非常準確、非常清楚地行動，做當下需要做的事。我建議你為了自己的苦惱和別人的苦惱，真的要培養一份積極性，把悲憫化為行動。請認識到禪修不會使人變得不積極，或變得被動，而是你會有所行動，但行動的質素會有所不同。有兩個有趣的英文字能顯示出這種差異：回應(Responding)和反應(Reacting)。透過禪修，你學習培養這種回應處境的質素，有行動而不是反應。反應就是當看見別人受苦時，你無法處理，而只是作出情緒反應。在這裏，你學習培養回應這個美麗的質素，而減少作出反應。由於我們仍然是普通人，在某些情境下我們可能會作出反應，而這可以是個學習的經驗，讓你去發現，去探問自己為何會在那種情況下作出反應。

另一種可透過禪修來培養的積極性，是去學習享受自己的陪伴。在我的斯里蘭卡禪修中心，我們有個時段名為「個人及戶外禪修」，重點是要大家嘗試用幾個小

時，用一些時間與自己獨處。在日常生活中，我們幾乎沒有機會這樣做，因此，當與自己相處時，我們容易對自己感到孤單和沉悶。這顯示甚麼呢？這顯示我們沒有真正與自己建立聯繫，這與慈心的質素有關係。透過個人及戶外禪修，一些非常美麗的事情會發生——當你與自己獨處時，你學會非常享受自己的陪伴；當你與別人一起時，你也能夠享受別人的陪伴。我認為這是一種美麗的生活方式。

現在我嘗試提出幾點，是關於禪修可能使你失去對一些事物的積極性的。現代人的一個最大問題是有成為消費主義受害者的傾向。我們不清楚甚麼是自己真正的需要，甚麼是貪欲所帶來的，因此社會可以操控我們，社會可以帶出一些情境，使我們生起貪執的心——一種無論是否有需要都想擁有、佔有的傾向。隨着越來越多的禪修，你會失去為消費而消費的動力。有一個美麗的巴利文字santutthi，一個發音美麗的字，這個字的意思是我們學會知足。我們的生活因而變得非常非常簡單，我們可以真正滿足於簡單的事物，這些傾向消費的動力不復存在。另一個會發生的事情是，修習使你變得更加平靜——對別人使用暴力的需要，與別人不必要地爭執的需要，都會減少。你甚至可能刻意避開這些處境，因為你沒有動機去挑戰自己，無必要去為自己與別人製造痛苦。我剛才只是談及一些方面：透過修習，我們可以培養出對某些事物的積極性，然後會對另一些事物失去動力。

我想在這裏暫停，因為大家可能有問題，我希望有更多時間來討論。

問：日常生活中，我們須要在辦公室工作。若我們不為賺取更多金錢而工作，我們可能會失去提升的動力。當我們在辦公室嘗試解決問題，或試圖獲得晉升等情況時，我們必須諮詢相關領域人士，獲得相關的建議，以解決問題而獲得晉升。如果不這樣做，我們最終可能受苦。若繼續這樣做，這可能是貪婪，因為我們已賺取到所需的東西，而依然想要更多。

那麼，我們在社會中如何修習，才能像出家人的修行一樣，以開悟為目標呢？

答：這問題非常好，而且與講題直接相關，直接連繫。這裏有兩點：作為一個修習者，作為一個在家人，金錢的位置是甚麼呢？賺錢的位置是甚麼呢？禪修者可以努力改善工作，並嘗試獲得晉升嗎？有一非常有趣的經典，是佛陀的開示。佛陀說了一些非常有趣的東西，是完全關於在家人如何修習，與金錢相關的修習建議。佛陀提出的其中一個建議是，我們應該為未來儲蓄一些金錢，而部分賺取的金錢則須用於家庭。另一個非常重要的建議，是部分薪金須用於幫助別人。我們需要幫助別人來減輕他們的痛苦，並培養布施這重要的慷慨質素。一個人可以學習以這些方式來有效地使用金錢，而無需對金錢有貪欲。第二點是關於我們在工作間的晉升：我們時時都可以爭取晉升。若必須考試才能升級，你仍然可以這樣做，但重要的是，你須要非常清楚，你可以盡力而為，但誰曉得，你的考試是成功還是失敗，你能夠晉升還是

未能晉升。有了這個明確的理解，你可以嘗試爭取，如果能晉升，你會很快樂；如果未能晉升，你不會不快樂，因為你知道晉升的本質，考試的本質——你不會總是成功的。佛陀亦對比丘說了一些非常有趣的開示：比丘須要放棄一切，而只是知足於「四資具」——食物、衣服、藥物和住處。佛陀警告他們要非常小心，要避免對四資具生起貪愛。這顯示重點在於我們與物質的關係，而不在於物質的有沒有。

還有其他問題嗎？

問：我想問一個關於禪修的問題，是與今晚講題無關的，這是關於止和觀的。當我禪修時，我先嘗試培養定，就是止。當有定時，我通常會開始執着定，很難觀察身體的感覺、思想或感受。因此，我試圖減少定或止，以便能觀察感覺，但我一旦這樣做，就開始失去定，並且無法觀察感覺。我想知道如何平衡安定和觀察，如何平衡止和觀，以至我可以修習中道。

答：事實上，我曾以這個題目做過演講，也許是在第二次或第三次講座，故此我嘗試簡單地說。我建議的是，當你有所謂止時，不要試圖觀察感覺，而是用那個安定和清明的心來開展智慧，即是運用反思——問自己一個有時會有用的問題：誰在擁有止？通過這探索，通過這詢問，你可能會有一種空，或無我的體驗。你說當你觀察感覺時，安定的心消失了，這是個非常重要的體驗，因為你在開展事物變遷的智慧：就算止也是會變遷的。第三點也是最後一點，是去體驗：當自

已執取定時，會如何帶痛苦給自己。通過這樣做，你可以開展無常的智慧，你會對痛苦是如何製造的有深入的理解，你也可以體驗空、無我。

請問還有其他問題嗎？

問：老師，你之前提過，若成為一位禪修者並禪修，我們的消費欲會越來越少。但若每個人都越來越少消費，隨之而來的問題是：社會的商業活動會減少，依賴人們消費的商人收入會減少，結果他們會受損。因此，若我們修習慈心，我們怎麼做呢？

答：有趣的問題。這就像有些人說有人在建醫院，如果所有病人都康復了，我們該怎麼處理醫院呢？這是類似的說法。一方面，現代人的消費主義非常強烈，以至有些人根本不知道自己是一個消費者。因為他們已變得太依賴消費，甚至不能意識到消費主義在自己心中如何運作或造成影響。也許最後一點是：當那些操控我們去消費的人發現他們不再成功時，他們可能會停止這不必要的破壞性操控，這會是非常正面的事情，感謝禪修者。或許第三點是你必須清晰，知道你是關心商人還是關心受害者？

聽眾回應：我想回答那位先生。當你的消費欲減少時，你的善心、好的本性會增加，並會把一些錢用在捐款、慈善上。然後你會有更多的錢用於醫院、教育，所以經濟周期也會一樣轉動。當你的左手不花錢時，你的右手會以另一種方式來用錢。

問：我來這裏聽了幾天老師的講座，老師強調我們在日常生活中的覺知。我完

全同意，但我發現日常生活裏頗難修習。我可以在等巴士或乘巴士時修習，但在工作的時候，我發現速度非常快，以至我當時很難保持覺知。我能做的最多是之後反思我所做的事情，但我無法在辦公室裏保持覺知。這是唯一的方法嗎？我能做的唯一方法是反思嗎？還有其他建議嗎？

答：我想提出一些建議。一個建議是：當你在辦公室工作時，只須要用幾分鐘，甚至四、五分鐘就足夠，只是用些時間與身體一起，只是用些時間與呼吸一起。這有兩個好處：一個是幫助你培養覺知，一個是幫助你在壓力中創造一些空間，這個壓力是由於不斷工作而沒有空間所造成的。另一個建議是，觀察心的狀態：你是否放鬆？你是否安定？你是否焦慮？是否有壓力？只用幾分鐘可能已經足夠，只是知道當天心裏正在發生甚麼。第三個建議是與慈心禪相關的，也只是用幾分鐘，只用一些時間，只是感受對自己的友善，並向辦公室裏的其他人發放善意。在一主要的經典中，佛陀開示如何培養正念，提到當我們上廁所時，我們應該嘗試覺察我們在廁所裏所做的事。無論你在辦公室有多忙碌，一天可能仍會上一兩次廁所，這是一個非常好的場合，你完全獨自一人，然後做一些廁所禪。這非常有趣，看佛陀如何為我們提供一些日常生活中非常實用的建議。最後一個建議是當你回家後，只是用幾分鐘時間來反思你如何度過這一天，找出你在日間如何生起反應，如何有情緒的時刻。同樣非常重要的是，你反思沒有這種情緒，沒有這種反應的時候。然後你可以下個決心：明天讓我繼續做

同樣的修習，並嘗試增加自己能夠修習覺知的時間。

還有時間提出最後一個問題。

問：老師，你之前提過要修習覺知和觀察，當情緒出現時能覺知到是非常重要的，你還提到我們不應該壓抑情緒。我很欣賞這些，我明白並且嘗試去做，例如在日常生活中我與家人爭執時，我嘗試覺知憤怒的升起，然後嘗試冷靜自己，但我無法分辨我是在抑壓情緒，還是在觀察情緒並讓它過去。對於這一點你有甚麼建議？

答：這是個非常好的實修問題。當你和家裏某人爭執，你可以嘗試做的是，若情緒生起，只是專注在情緒上而不是在與你爭執的家人上。第二個建議是明白我們是以批判來壓抑情緒的——我不應該有這情緒。這是我們一個很強力的制約反應。因此，我們須要學習處理這種制約反應，嘗試不批判它，不給它減號，不視它為失敗，而只是與情緒在一起，無論它是甚麼的情緒。第三個建議是嘗試學習視這個家庭成員為很好的老師，不要對這個家庭成員感到憤怒和憎恨，而是感激他或她，因為他或她給你機會處理你的情緒。最後一個建議是，你應該等候發生爭執的機會，因為你可以把爭執用作禪修的對象，視它為一個非常有趣和有用的實驗，家庭成員可以給你一個自我實驗的機會。如果你以這樣的方式來修習，你在修習中會有輕鬆，你在修習中會有喜樂。

在我們開始禪修前，現在你可以休息一下，請盡量保持安靜，只是學習有覺

知地慢慢移動，大約五分鐘後可以回來禪修。

〔小休〕

〔坐禪〕

在我的講座中，我提到視自己為最好的朋友的重要性。現在讓我們嘗試建立這種連繫。你真的可以把自己視作最好的朋友嗎？嘗試在你身體的每一個部分，在整個你中去感受，只是感受放鬆，對心和身感到自在，無論發生甚麼。

〔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）

感受房間的安詳和止靜

Sādhu Sādhu Sādhu
（善哉 善哉 善哉）

Santi Santi Santi
（寂靜 寂靜 寂靜）

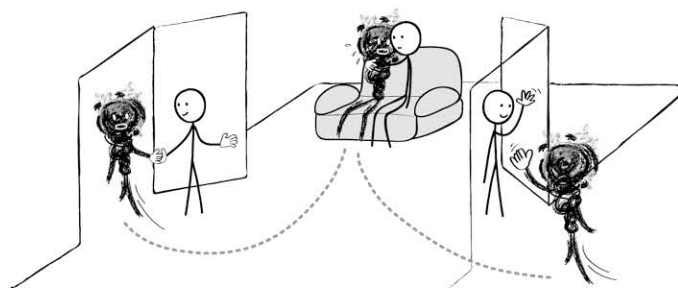
現在我們用中文唸誦，希望大家都加入。

非常感謝你的到來，以及提出一些有用的問題，希望明天會見到你。當你入睡時，願你睡得安詳，醒來安詳。

〔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
……

葛師金句畫



Rebecca

在佛典裡曾有趣地提到這一點，意思是學習把這些情緒看作為自己的訪客，自己的客人。我們必須做一位友善的主人，那樣才能好好地向到來的訪客學習。我們應當清楚知道這些訪客的到來、停留及離去。當訪客來訪時，我們該說：“歡迎，請進來。真高興你來了，你今次會逗留多久呢？看看你會逗留多久是多麼有趣啊！”當訪客離去時，我們說：“再見，請下次再來啊。”這不是一種和訪客相處的美好方式嗎？如果我們能夠這樣子跟不愉快的情緒打交道，那就像玩遊戲那樣輕鬆和愉快的了。

《一起來走禪修路》第72頁

修禪帶領正見正當

旅女

這個復活節我參加了一個不一樣的四天網上禪修營。整個過程中，老師不斷開示，同學不斷發問，真是在腦震盪。幸好所有開示皆有錄音，讓我在禪期後重覆收聽及思考，感覺獲益良多。這都是老師的美意，盼望在短短的時間內，將最寶貴的法開示出來，亦希望同學透過提問深化或印證對法的理解和運用。以下是我部分筆記的整理：

正確資訊和正確態度

禪修不是為了達到某個目標，或是要得到專注和安定，不然，我們只是繼續追逐喜歡的，排斥不喜歡的，仍是活在貪瞋之中。禪修是為了學習，從觀察中學習，從而看到實相。然而學習需要有正確的資訊／正見(Right View)和正確的態度(Right Attitude)，才能理解現象的真實意義。若沒有正確的資訊和態度，我們只能看到表面的現象，例如有人會說在禪修中看到心煩，其實他只是看到心的結論，並非看見當下真正發生的事情和過程。

一個正確的資訊，就是因緣法：所有現象的生起，都是由各種因緣條件組成。條件具足就必然生起，條件不具足就不會生起。故此已生起的現象，是因緣具足而發生，不可能不發生，沒有不合理或不應該出現的現象，老師稱這個為自然法

(Natural Law)。現象的出現是根據自然法則，是無我的，它不是我，不是為了你，也不由我控制。對已生起的現象，知道是自然法，不執取，不排斥，無貪無瞋，就是正確的態度，就能讓我們看清楚現象中呈現的實相。

三項禪修者的工作

很多時禪修者偏重所看的對象(Object-oriented)，例如專注於呼吸或身體感覺，或看心是否有妄念或情緒。老師介紹的方法，重點不是所看的對象，而是那個能看的心(Subject-oriented)。從因緣的角度來說，看到的現象／觀察對象都是果，是過往種下的因和當下條件具足所生起的，是無法改變的；而當下心的質素是因，會為未來製造各種果報，故此在禪修中，能看的心（因）比看到的現象（果）更為重要。

禪修者要做的，就是不時檢查當下的心有沒有這三個特質：正確資訊和正確態度、覺知、持續性／精進。檢查有沒有不等如要製造這些特質(Checking is different from doing)。通常我們以為禪修是要做一些東西——要覺知，要精進，要有正確資訊和態度——以致做不到時會有挫敗感。筆者也曾因為想做到某種禪修的正确理解，而不自覺地自我蒙蔽，例如當

腳痛時，我對自己說：「不要緊，是身體痛，不是我痛。」現在知道實際的經驗卻是「我在痛，我厭惡痛，但我不喜歡自己有這樣的想法和反應。」禪修者需要誠實地看到和面對當下發生的事。

簡言之，禪修不是要做到甚麼，改變甚麼，而是帶着求知的心來觀察當下發生甚麼。不時檢查心的狀態：有時候智慧心會出現，看它如何運作和帶來的後果；有時候，煩惱心會出現，看它如何運作和帶來的後果。知道煩惱心在運作，正是智慧心在觀察着。

日常生活的禪修

禪修不在於姿勢或活動，而在於心當下對現象的覺察和理解。日常生活中，就算不是刻意禪修，當心帶着覺察和正確資訊和態度時，已是在禪修中。故此，老師很歡迎同學提出生活的問題，不是要解決問題或使心變得快樂，而是學習看到心不快樂的原因——是甚麼錯誤的見解和態度生起了，並觀察它們如何帶來苦的後果。透過在日常生活裏檢查心當下有沒有以上三個質素，看到是甚麼心（有／沒有貪瞋痴）正在現行，心如何受因緣所影響，就能從日常觀察中培養智慧，就是在生活中禪修。

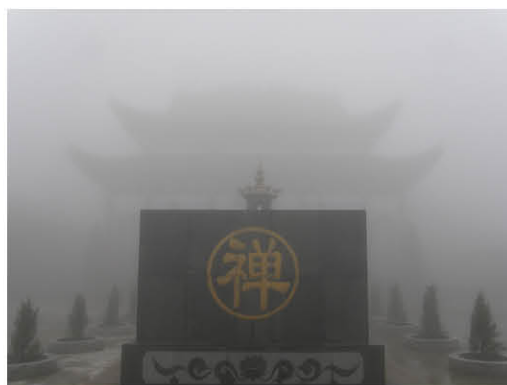
例如，有同學問：「有人給我意見時，我的心很煩躁……就算我明白自然法，我也不喜歡被評價……我的心很小器，怎麼辦？」老師提醒，若看到心在排斥現象，只需知道瞋心正在運作，瞋心不是我，瞋心的出現也是自然法，無需刻意壓抑或改變甚麼，只是繼續觀察和體驗瞋心的特質和過程。禪修就是學習，學習需要興趣、時間，和重複的練習，並從錯誤

中學習。當心一次又一次觀察到煩惱心如何帶來痛苦，智慧心如何帶來自在，正確的資訊會從頭腦的認知逐漸內化為心的體證，智慧心的力量會漸漸增長，煩惱心的力量也會漸漸消滅。

後語

以上的分享不能說是一個如實的記錄，只是我心的理解。寫下分享，是讓自己再次記憶和消化老師的教導，也藉此感恩老師和所有一起參與的同學。老師說：「我不是最好的，但我給你們我最好的。(I am not the best, but I give you my best.)」這句說話讓我很感動。雖然老師呈現的是一種理性的教法，但他耐心地引導每一位提問的同學，去檢視他／她的經驗，從經驗中尋找智慧，我感受到他充滿慈悲。我也看到在法之中，智慧與慈悲是並行的——面對一切處境，智慧／正見不會排斥煩惱，而是以理解包容煩惱，培養慈愛和堅毅，在因緣成熟時，煩惱會自然脫落。

雖然我的理解未必完全準確，但它讓我更輕鬆地、慈愛地對待自己的不足，更如實地面對苦，清楚看到煩惱在我身上呈現的方式。若你對這個禪修方式有興趣，不妨瀏覽<https://www.wise.foundation>的網址。若發現我有任何錯誤，歡迎給我指證和分享。感恩每一位讀者和這個讓我反思的因緣。





讀長部《梵網經》的一些體會

慧正

這篇經文稱為《梵網經》*，是佛陀比喻當時六師外道的立論，恰如自織羅網，把自己困鎖其中，不能超越。

這是一篇內容龐雜，但又十分有意義的經文。

第一部分是佛陀教導弟子如何面對毀譽的正確態度。第二部分佛陀從針對當時外道立論和說法闡析自己法義的核心。

事緣佛陀與500弟子往王舍城那難陀寺途中，遇上須卑耶遊方者師徒二人，須卑耶對佛陀、法義和僧團多方責難，但他的弟子梵達多卻恰恰相反。面對責難和稱讚，佛陀教導比丘，首先不要動怒或歡喜，因為這樣會妨害如實地理解自己的對錯。當遇到責難，只需要反思別人是否說得正確。如果知道對方不正確，應如實指出「我們不是這樣的」，就足夠了。相反，當受到讚譽而歡騰、雀躍也會帶來妨害，應如實知正確的地方，「這是真實的」便是了。

如理思維，深入反思，是佛陀時時提點比丘的話，這次也沒有例外。面對毀譽，不要讓情緒先行，而是澄清內容，知是知非，恰當應對。這是十分理性的指導，因人的評論而生喜惡，等於火燒功德林。當時六師外道以佛陀為大敵，設法打擊佛陀，動搖比丘信眾的信心，這是佛陀要面對的問題。佛陀具體而微，教導比丘

如何應對。至於受到稱讚，而不生歡喜的確有點難度，每個人都愛聽讚美的話，即使過譽都不會拒絕，古今如是，俗世如此，修行人也不例外，修養不足，容易昏了頭。

接着，佛陀指出世俗人對他的稱讚只屬浮面小節、世俗和戒行層面，而不在佛陀對法義體證和教授。他如數家珍，針對沙門、婆羅門62種不正確見解來申述，說明佛陀法義精深，才是值得稱讚的地方。

首先，佛陀從世俗層面，指出讚美他不在點子上，未充分明白佛陀修行的終極是離苦。佛陀為了使弟子明瞭，先從當時社會種種風尚著手，列舉世俗所追逐的聲色犬馬等等欲樂，修行人自應不沾染這類玩意。至於不殺盜淫妄戒行；不沉迷奢侈物質享受、不巧言善辯……，也是分所應為，這裡指出當時婆羅門等修行人未能清修。除此，其中所列舉諸如貴族穿衣打扮，賭博娛樂；占卜星相怎樣應用……在上至國家大事，下至民間衣食住行，天文現象等等，林林總總可見古印度在佛陀時代的民間習俗和生活狀況。

接着，佛陀從修行內容層面說，稱讚他應在他所建立的法義。外道所執62種見解（當時流行的說法），只會招感下一生，佛陀卻能超越這些見處而不執着，親身體會寂滅，如實知道感受的集滅味患

離，最後得解脫。這些法義，如來由親身體證，再教授弟子，這才是佛陀最值得稱讚的地方。

佛陀逐一細評各種說法，逐個擊破。大體可分過去、未來兩方面。

先講外道從過去推測和立論：

1. 常見，相信我和世間常恆。
2. 我和世間有常、有斷，有永恆和死亡；六根無常，心識永恆；修行就常恆不死。
3. 世間有沒有邊界的多種爭持。
4. 模稜兩可，迴避問題，有如捉鰻。
5. 我和世間的生起沒有原因。

其次，依未來推測和立論：

1. 我死後有想無想，包括一想多想、苦想、樂想……。
2. 死後非想非非想，涉及有沒有色身、有邊無邊……。
3. 眾生命終之後便會斷滅，包括欲界、色界和無色界。
4. 眾生現生能得究極的涅槃，欲界可得。初二三四禪都可以。

以上種種，即使同一種說方法，個別也可以爭論不休。

前五種有傾向解釋生命產生沒有原因，不相信輪迴，亦有對生命永恆和斷滅兩種相反意見，透過修行可以改變。

後四種以禪修為重點，他們都是鼓勵勤奮、專注而取得觸証，到達某種定境，然後細分多種境界入定，產生種種的想，繼而說達到終極的涅槃的不同境界。從中可見當時印度人思維的百花齊放，口舌爭持是怎樣令人眼花繚亂，他們自己墮入網中，令聽者也狐疑迷惑，似是而非的理論，非有睿智，絕不容易擊破。

上述有些理論站不住腳，如捕鰻論，姑且不說；有些與佛陀理論十分接近，透過勤奮的禪修，產生定境，提升自己，去

除貪欲。佛陀也講求禪修，他曾在出道時追隨兩位禪修老師學道，後來也應用禪修來修行，不過這只是手段而已，漏盡除苦是佛陀最終目的，他悟道從順逆觀十二因緣知生命延續的關鍵，不再輪迴是修行的終極。外道理論只糾纏於浮面的枝節，都不在點子上，所以在一些外道問佛陀世間有邊無邊等等問題，他往往不答，因為這與滅苦無關。

佛陀總結上述外道所得推斷，全出於無知和無見，由渴愛帶來的掛慮與掙扎，根本在於從六觸入處（眼耳鼻舌身意）而產生各種感受，因受而愛，愛而取，取而有，有而生，老死憂悲苦惱哀亦隨之而來。佛陀從苦、生死輪迴的角度去抓住外道所逞的口舌，說明他們都不得要領。比丘能如實知六觸入處的集滅味患離，就能超越這些論點，不會被迷惑。

佛陀學道經歷了禪修和苦行，知道未能解救人生苦境，他充分體會外道的不足，故而列舉這些理論都非究竟，修行道路是清除貪瞋癡，以不受後有為歸宿。佛陀精彩的地方在於就地取材，不糾纏於與人辯解，而是從破立兩方面入手教導弟子，深化教義，讓比丘知道修行的正確路向和最高的境界。

* 梵網經（巴利文翻譯組學報17期P.3 - P.56）



過客

喜歡、不喜歡

喜歡

令人只看到美好的一面
啊，這地方真美
這地方的感覺很舒服
啊，這個人真好
這個人很真誠
這個人的話很有道理

但當喜歡

轉變為不喜歡

同一的地方

同一的人

卻有截然不同的評價

啊，這地方很一般

這地方的感覺不舒適

啊，這個人很差

這個人很浮誇

這個人言之無物

.....

一切一切

由讚美的

變為惡評

好的 看不到

有道理的 聽不進心

喜歡、不喜歡

扭曲了

我們的認知

曾經，聽過一個這樣的說法：用喜、惡所看到的世界，是一個不完整、片面的、不如實的世界。



人長大了，就很難回到童心。

知識越豐富，就越遠離童心，就越自以為「是」，純真的心難再有。

大部分人一生都想留住快樂，送避痛苦。

但有快樂，痛苦就會來。

其實，甚麼也留不住。

我是誰？誰是我？

「我」只不過是一個環境產物！

當想法認同「自我」，「愛與恨的分別心」就因認同而生。

當外界和自我期望的有所不同，矛盾就出現，無邊苦海就開始了。

放下「認同」，就是解藥。

當對生命的認識只在口頭上，而慾望卻大於道心，談何而修？

原始佛教經文選講（四十三）

蕭式球

《增支部·六·五十五·須那》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在王舍城的靈鷲山。

這時候，須那尊者住在王舍城的尸陀林。他在閒靜處時，內心這樣反思：“我是其中一位持續作出精進的世尊弟子，但還是不能達到內心沒有執取，從各種漏之中解脫出來；我的家族有很多財物，我可以受用那些財物和用那些財物來修福，讓我放棄修學，返回低俗的生活之中，然後受用財物，修習福德吧。”

世尊以他心智知道須那尊者的心念，於是，像強壯的人在一伸臂或一屈臂的一瞬間，在靈鷲山隱沒，在尸陀林須那尊者面前出現。世尊坐在為他預備好的座位上，須那尊者對世尊作禮，然後坐在一邊。世尊對須那尊者說：“須那，你是否在閒靜處時反思，想放棄修學，返回低俗的生活之中呢？”

“大德，是的。”

“須那，你認為怎樣，之前你過家庭生活時，是否善於奏琴呢？”

“大德，是的。”

“須那，你認為怎樣，琴弦調得過緊時，琴會發出美妙的聲音、會容易彈奏嗎？”

“大德，不會。”

“須那，你認為怎樣，琴弦調得過鬆時，琴會發出美妙的聲音、會容易彈奏嗎？”

“大德，不會。”

“須那，琴弦調得不過緊、不過鬆，保持適中時，琴會發出美妙的聲音、會容易彈奏嗎？”

“大德，是的。”

“須那，同樣地，精進過度，會帶來掉舉；精進鬆散，會帶來懈怠。須那，因此，你要作出適中的精進，你要培養適中的五根，你要掌握這種相。”

須那尊者回答世尊：“大德，是的。”

世尊教導須那尊者後，像強壯的人在一伸臂或一屈臂的一瞬間，在尸陀林隱沒，在靈鷲山出現。

之後，須那尊者作出適中的精進，培養適中的五根，掌握這種相。

須那尊者獨處、遠離、不放逸、勤奮、專心一意，不久便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。他自己知道：生已經盡除，梵行已經

達成，應要做的已經做完，沒有下一生。
須那尊者成為另一位阿羅漢。

當須那尊者證得阿羅漢後，心想：“讓我前往世尊那裏，在世尊跟前宣稱得到究竟智吧。”

於是，須那尊者前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，任何一位盡除了所有漏、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，內心都會止息在六個地方之中：止息在出離之中，止息在遠離之中，止息在無瞋之中，止息在愛盡之中，止息在取盡之中，止息在不迷癡之中。

“大德，可能有些尊者這樣想：‘僅以敬信，一些尊者的內心便能止息在出離之中。’

“大德，他們不應這樣想。大德，只有盡除了所有漏、過著清淨的生活、完成了應做的修行工作的比丘，他看不到自己的修行工作還有要做、要增長的地方——他因盡除了貪欲、清除了貪欲，所以內心能止息在出離之中；他因盡除了瞋恚、清除了瞋恚，所以內心能止息在出離之中；他因盡除了愚癡、清除了愚癡，所以內心能止息在出離之中。

“大德，可能有些尊者這樣想：‘不貪著得著、供養、聲譽，一些尊者的內心便能止息在遠離之中。’

“大德，他們不應這樣想。大德，只有盡除了所有漏、過著清淨的生活、完成了應做的修行工作的比丘，他看不到自己的修行工作還有要做、要增長的地方——他因盡除了貪欲、清除了貪欲，所以內心能止息在遠離之中；他因盡除了瞋恚、清除

了瞋恚，所以內心能止息在遠離之中；他因盡除了愚癡、清除了愚癡，所以內心能止息在遠離之中。

“大德，可能有些尊者這樣想：‘僅止於持戒、發願，執著此為修行的精髓，一些尊者的內心便能止息在無瞋、愛盡、取盡、不迷癡之中。’

“大德，他們不應這樣想。大德，只有盡除了所有漏、過著清淨的生活、完成了應做的修行工作的比丘，他看不到自己的修行工作還有要做、要增長的地方——他因盡除了貪欲、清除了貪欲，所以內心能止息在無瞋、愛盡、取盡、不迷癡之中；他因盡除了瞋恚、清除了瞋恚，所以內心能止息在無瞋、愛盡、取盡、不迷癡之中；他因盡除了愚癡、清除了愚癡，所以內心能止息在無瞋、愛盡、取盡、不迷癡之中。

“大德，一位內心徹底解脫的比丘，如果在眼識別、專意到即使一些影響程度強的色，內心都不受擺佈、不受影響，保持不動搖，他只在觀察事物的生與滅。

“如果在耳識別、專意到即使一些影響程度強的聲……

“如果在鼻識別、專意到即使一些影響程度強的香……

“如果在舌識別、專意到即使一些影響程度強的味……

“如果在身識別、專意到即使一些影響程度強的觸……

“如果在意識別、專意到即使一些影響程度強的法，內心都不受擺佈、不受影響，保持不動搖，他只在觀察事物的生與滅。

“大德，就如正如一座沒裂、沒穿、堅實的石山，如果東方有狂風暴雨到來，石山不會震動、擺動、搖動；如果南方有狂

風暴雨到來，石山不會震動、擺動、搖動；
如果西方有狂風暴雨到來，石山不會震動、
擺動、搖動；如果北方有狂風暴雨到來，
石山不會震動、擺動、搖動。

“大德，同樣地，一位內心徹底解脫
的比丘，如果在眼識別、專意到即使一些
影響程度強的色，內心都不受擺佈、不受
影響，保持不動搖，他只在觀察事物的生
與滅。

“如果在耳識別、專意到即使一些影
響程度強的聲……

“如果在鼻識別、專意到即使一些影
響程度強的香……

“如果在舌識別、專意到即使一些影
響程度強的味……

“如果在身識別、專意到即使一些影
響程度強的觸……

“如果在意識別、專意到即使一些影
響程度強的法，內心都不受擺佈、不受影
響，保持不動搖，他只在觀察事物的生與
滅。

“見六處生滅，
心徹底解脫，
此時之內心，
止息於出離，
止息於遠離，
止息於無瞋，
愛盡與取盡，
還有不迷癡。

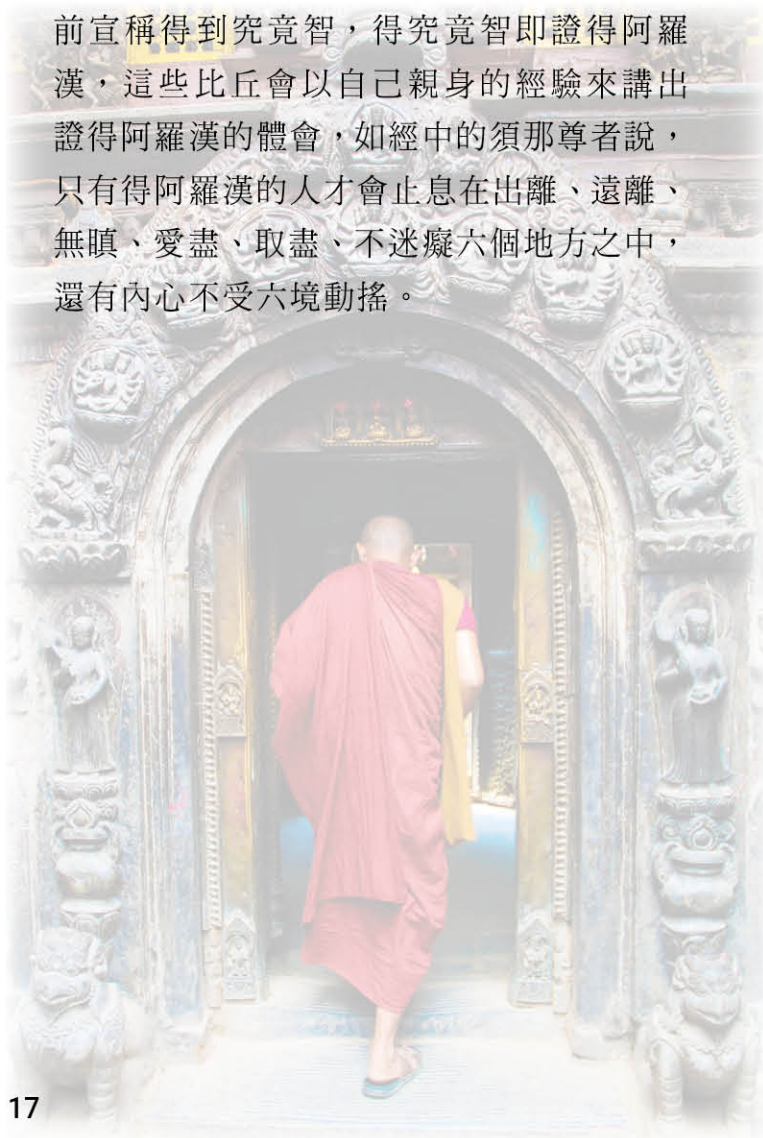
比丘正解脫，
內心得寂靜，
修行已完成，
不更有所作。

猶如堅石山，

不受風所動，
如是之比丘，
面對諸六境，
可意不可意，
俱不為所動，
內心不受縛，
但見其生滅。”

這是一篇講及精進的經文，因此也是一篇跟禪修有關的經文。在經中佛陀以一個著名的“調琴喻”指出，精進過度會帶來掉舉，而精進鬆散則帶來懈怠。在聽了佛陀的教導後，精進第一的須那尊者便一改精進過度的習性，採取一種中道的精進來修習，之後很快便取證阿羅漢了。

佛世時有些證得阿羅漢的比丘會到佛前宣稱得到究竟智，得究竟智即證得阿羅漢，這些比丘會以自己親身的經驗來講出證得阿羅漢的體會，如經中的須那尊者說，只有得阿羅漢的人才會止息在出離、遠離、無瞋、愛盡、取盡、不迷癡六個地方之中，還有內心不受六境動搖。





隨心

思

我們的內心，充滿着「貪、瞋、癡」。

起心動念，都是以「己」為中心：

能方便自己嗎？

能令自己所處的環境更舒適嗎？

能令自己獲取利益嗎？

能令自己獲取好的名聲嗎？

能鞏固自己的地位嗎？

能增加自己的權力嗎？

能令自己不喜歡的人遠離自己嗎？

就算踏上了「修行路」，有些人仍不時讓「貪、瞋、癡」引領自己，而失去勤修「戒、定、慧」的方向。

被貪心的推動，往往會不顧別人、不顧規矩，去獲取自身的利益。

被瞋心的推動，內心往往會起伏難定。

被癡心的推動，往往不能理性分析事理。

如不時警覺自己的貪、瞋、癡動機，只是讓心隨喜惡而行事，那麼「修行」也會是隨喜惡而行，那又怎會有好的成果呢！

只取你所愛的，摒棄你所惡的，並不是修行，而是禍源。無論你到哪去，你都不會滿意；無論你待在哪兒，都會痛苦。……無論心希求甚麼，都別讓它得逞。……不論誰去追隨自己的心，追隨它所喜好的和欲望，以及其他任何一切，那個人根本還沒修行。

《靜止的流水》第55、56、61頁

——阿姜查

禪修的好處

李仲安

現代人生活壓力大，尤其香港人工作時間長，少有閒暇，身體和心靈長期處於焦慮、忙亂和困惑之中。即使偶有空暇，身心也不見得可以平靜下來，就像大部分人一樣，手機已成為自己的最親伴侶，嗜毒日深。

壓力下不僅自己與自己日漸疏離，甚至對身邊的人和事充滿着怨氣，下屬的工作跟不上，上司沒有理解工作實況，對家人愛人不理解自己感到懊惱；煩厭中食不知飽，只是在重複地吃；睡眠中沒有休息，只是身體躺臥，腦袋仍舊不停轉動。有時候，不是害怕沒有假期，更恐懼放假沒事幹的空虛感，總不能讓身體、心靈和整個世界停頓下來。

禪修讓我重新認識以往我自以為了解的事：對時間、對自己、對他人，以至對佛陀的教導，有深一層的理解。

當處於正念覺知時，呼氣長知道自己呼氣長，呼氣短時知道自己呼氣短；吸氣長時知道自己吸氣長，吸氣短時知道自己吸氣短。就是這樣，時光流逝快或慢，只是自己想出來，時間也不快也不慢，只是在乎於心的驅使，讓我焦慮，放下過去和未來的束縛，當下的一刻會無窮地呈現，心才能開脫出來。

如實觀察身，如實觀察感受，如實

觀察心，才慢慢發現，一直沒有好好跟身體打交道，不了解身體所需，以為物質豐裕會使身體受樂，當以正念與身體溝通，才知道貪欲是從心裏渴求中來的，不是身體想要的。當我能祥和時身體也會祥和，當我能止息時身體也會一同止息。苦受、樂受、不苦不樂受其實也一樣，「感受」如不帶着覺知是充滿欺騙性的，它會推動我去追逐樂受，遠離苦受，但所謂的苦和樂只在貪欲和瞋恚下，催眠整個身體和心靈。同理，內在的身心是這樣，外在的身心也無異，覺知祥和地認識自己，也要覺知祥和地認識周圍的人，也要覺知祥和地認識我們這個世界。

通過禪修的實踐，對苦集滅道四聖諦有更堅實的認知，身體的苦，感受的苦，內心各種的苦當如實觀察，覺知祥和就能伴隨而至，止息和放捨會悠然生起，能讓我在各種無形的束縛中沒有執取，沒有依賴。

從修到證，以證開啟修行大門，這是日積月累的功夫，是恆心，亦是習慣，更加是生活，感謝蕭老師，李老師和香老師的引領，這修行之路才是剛剛開始，與愛的人，與眾生的緣不斷，感恩。



不用固定所緣境的禪修方法

(觀心念)的特色

王秀麗

不用固定所緣境的禪修方法(觀心念)的特色：

- 這種禪修方法是用沒有固定的禪修所緣境。
- 修習禪修有出入息念，出入息念以一呼一吸為固定所緣境來覺知當下。
- 行禪的方法是將心念放在步行上，以每一步的動作為固定所緣境來覺知當下。

當我們修習了固定所緣境的禪修方法後，我們可以用無所緣境的禪修方法，無固定所緣境是觀察內心生起的情緒反應，成為禪修的對象。當有情緒生起的時候，這情緒可成為禪修的所緣境，可以從中探索，這是生活禪；將禪修融入生活中，通常我們在生活中易生起對身邊環境的情緒，例如感到內疚、忿怒和生起各種不同的反應，令自己受苦。但運用這禪修方法，我們無需再對自己的過錯生起反應，我們從發生在自己身上的事情中學習，因此而認識清楚自己。這種方法的特色是可以讓內心去它要去的地方，不需要壓制，不需管束，只需要覺知內境和外境連接，捨離和止息內心對外界的思緒，便能回歸內心祥和安住的素質。

在情緒中學習是不容易做到的，如果我們能在情緒生起前能止息不需要的情緒波動，不用跟著情緒走，那我們便能生活在祥和之中，但如果我們在情緒生起時未

能做到，至少可以在事後反思所發生的事情，從中去學習。於是我們可以從我們的錯誤和失敗中學習，自己成為了自己的老師。

我們使用無所緣境的禪修方法，在日常生活中，我們可以不斷轉變禪修對象，非常適合日常生活修習禪修，因為行禪及坐禪都是固定的緣境，需要一處適合的地方，雖然我們可以加入用耳去聽聲音，不抗拒外界聲音的騷擾，但我們依然需要一處適合的地方，而無所緣境的禪修方法，則是綜合了多種的禪修技巧，靈活使用，對任何情境都能成為禪修的對象，從而對自己內心反應中去覺察自己的內心情緒反應。

不用固定所緣境的禪修方法是很好的觀心念，將心的反應作為禪修的對象，努力從它們身上學習，利用它們作為鏡子，因為它顯示出我們修行去到哪個階段，以心去覺察內心的反應，學習反思和審察，無論愉快或不愉快的情緒生起，對你都沒有分別。你不會給愉快的經驗加號，也不會給不愉快的經驗減號，就如佛陀所說的，學習去如實地看待事物。

我每天的工作編排很密，平時都以不用固定所緣境的禪修方法，例如早上游泳，我會覺察在每個動作上，當每練習新的動作時，都能很快上手，因為平日已培

育心念與專注合一。在工作上，我專注工作同時亦覺察自己情緒，觀照着自己內心的反應，覺知念頭的生起。在街上行走時，以行禪覺知每一下着地的感覺，將自己輕易帶回當下。等人等車，我做出入息念，覺察一呼一吸空氣的流動，活在當下。坐禪時，生起的念頭多是與當天有關的，我會覺知這念頭的生起，而不起苦惱念頭的紛飛，因這現象很正常，再多坐一

會，念頭會自然消失。在與人相處，我以慈心禪對治，即使陌生人也喜歡跟我打招呼，我知這是慈心禪的效果。當然在寫字樓工作，會不斷有聲音生起，所以讓聲音來，讓聲音去，安住於一境，也是我的禪修技巧。一日當中，我用上不同的禪修方法，所以不用固定所緣境的禪修方法是適合都市生活的人。



Rita Choy

佛教非常重視禪修，禪修與人生有密切的關係，因為修禪會對人生產生各種正面的影響和好的效用，是內心質素的培育。一個人內心質素好，就會祥和、有慈愛心、醒覺心。禪修更能培育慈悲喜捨，幫助我們從貪、瞋、痴中解脫出來。禪修亦可提升健康質素，無論是對身心、對我們周遭的人、對我們的事業，都相當有幫助的。只有禪修的人，才能親自體驗到禪修對人生是有正能量的影響力，才會真正了解到禪修對人生的益處是很廣的。因為禪修對人生的正面影響力實在太多，不能盡說，以下是我一些學了禪修領悟出禪修與人生的見解，和自己的親身體驗。

禪修是一種培育內心定力的方法，也是證悟人生真理的必修之路，修行是要對治貪、瞋、癡，禪修能使我們學習怎樣去息滅貪、瞋、癡，使我們有機會看清自己的心，覺知自己所做的一切，能停止不合理的行為，從一個迷惘的人生而轉入一個覺知的人生，能夠如實見得佛陀所教導的

法理，如四聖諦、八正道等義理。切實地從這些義理中實踐和修行，可逐漸提升人生的質素，從而獲得智慧和自在的人生，以至超越生、老、病、死的智慧，從無始的生死輪迴中解脫出來。

禪修對人生最大的得着是，能使心裏更加自在平靜，一遇到了煩惱或火爆時，也能較快察覺到身心及情緒的反應，運用觀念，幫助自己安定身心，讓自己更放鬆，和幫助他人安定身心和情緒，進而放下煩惱，情緒安定祥和，讓人感覺是可以親近的，不是拒人千里的。

禪修可以培育我集中注意力和專心做事，如果我在工作上能集中注意力去辦事，總比沒有集中注意力去辦事的同事更容易成功，辦事能力亦會提高，做事效率更加高，容易發揮自己的內在潛力，提升我的管理能力和在實務的思考上更有邏輯，也更容易培養創意的思考。禪修也能讓我很容易對事物專注下來，把事情做得

更好，這樣便可造就美好的事業和燦爛的人生。

我以往常常發火大罵新抱，把我悉心栽培成擁有碩士學位的獨生兒子搶走了，但現在我已把這心魔放下，再沒有埋怨，再沒有發癲了。因為我每天禪修，可透過禪定來調伏自己內心的心魔，使心不再散亂，經入靜後生起了智慧，便能把人生的執着放下，進而培養心的優良質素，並且增強心力，使我有力量逐步去除長久以來累積的煩惱和心魔，改變自己的人格、思想和行為，令身心都能夠符合正道，得以

解脫自在。禪修對精神和心理健康有莫大的好處，因為禪坐入靜是心理健康的鍛鍊，是消除煩惱的良方，是解除精神紊亂的自我醫療好方法。禪坐入靜後，心情自然會越來越舒暢，不會執着一些莫名其妙的難以控制的念頭，潛意識裏的心理衝突也會逐漸減少，消除了所有一時衝動控制不了的非理性不理智行為，入靜後就能控制不受自我管制的潛意識裏的心理活動。修禪也可以減輕我的壓力，有抗壓提昇心靈的作用，現在已和兒子新抱相處融洽，可令我現在的人生多麼快樂自在啊！

修習慈心禪對自己和別人的助益

鈞

星期日的清晨，清靜的大廳內，眾學子都在聚精會神、盤着腿修習慈心禪。清脆的鳥啼和老師緩緩的聲音在耳邊傳來：「心充滿善意……對家人、朋友、你關心的人充滿善意……」而漸漸地，整個人的所思所想、意識都進入一個澄明、平靜、且軟綿綿的狀態，內心喜悅悠然而生。

修習慈心禪所得的喜悅異於平日因別人讚賞、或因物質而生的喜悅，例如吃了一口可口的冰淇淋而感到快樂、滿足。這種喜悅是平靜的，沒有情緒起伏，近於處在山林間適的環境而獲得的喜悅，但有所不同，彷彿自然的妙處盡收於心中，使人感到祥和、清靜。

或許慈心是較淺的定境，而慈心禪帶來的感受亦是即生即滅的，但正因慈心是常人較易明白的概念，而善意、喜悅亦是我們所追求的，慈心禪的修習對在家人士和初學者是較易掌握，而且有重大裨益。

對修習者自己而言，把心安在慈、悲、喜、捨，即四梵住，可獲得祥和、喜悅等的心理質素。日常生活中，人常處於營營役役之間，工作的煩擾，諸如遇上無理的客戶、堆積如山的文件等，教自己煩亂。又或許處於重視競爭的社會環境，自己亦感不應落後於人，時常望出人頭地，內心充滿牽念、患得患失。種種怨氣、欲望堆砌起來，便使人麻木、不再觀察內心。相反，修習慈心禪帶來一份對自己、

家人、朋友、乃至世間萬物的善意，乃至短暫的祥和、澄明心境，使人從紛擾中短暫出離，感到清明、和善的樂。雖不是長期的出離，但多修習，使其變成習慣，便能藉繫念心中善意而漸漸遠離欲界的不善法，乃至使持之以恆的修習者慢慢得到禪修四個定境，達到心離五蓋。如此，修習者便能更進一步，修習更深的定境，如修觀和智慧，而不限於只修四梵住。

對所有人而言，尤其是修習者身邊的朋友、家人、同事等，其好處更是難以估量，人與人之間的關係是微妙，亦是雙向的。有時，遇上朋友心情不好，自己也會感到鬱結。情緒，可見是會傳染人的東西。修習慈心禪所得的祥和、喜悅表露於外，便是對人的善意，朋友、家人、乃至

其他日常遇上的有緣人，例如清道夫、老師、司機等和你接觸也會受到你的影響。藉此，這份善意，那怕只是一個親切的笑容，亦得以人傳人的方式，傳達社會上更多的人。善意和喜悅、祥和這心理素質亦能對抗、抵消社會存在的負面情緒，帶來更多的正念、希望，亦有利人和人的友好相處。

慈心禪令人不只想到自己，更把一份善意送給別人，乃至天地萬物，心中少了我執，對人的偏見、排斥等就漸漸減薄，反添一份祥和、善悅。而別人也感受到你的善意，大家的相處亦更融和。這份善意隨即流傳至更多的人，影響更多生命，為社會注入正能量。



《長部·大善見王經》 提到無常、厭離、無欲、解脫的義理， 試在當中寫一些有關的個人體會

B組(2017-18)

《大善見王經》中描述大善見王是一位轉輪王，印度文化中的聖王，以正法治國，不用刀兵。他擁有人類最高的福報，輪寶、象寶、馬寶、珠寶、女寶、居士寶和將士寶等七寶俱備，過着人間最美好的生活，可惜這些東西都不是永恆的，都是無常生滅的，死亡來臨時，都要捨棄的。佛陀以此例子，開示諸行無常的壞滅本質，勸勉弟子厭離諸行，對諸行無欲，以得解脫。

在我們組別中同學一的報告

學習禪修已經數年了，最受益是觀看到“無常”的實相，知道所有色(身體)或識(心理活動)都是會衰敗的，故個人遇到不如意事情，也不易動氣。自覺不足的是，對於“無欲”這方面，在此階段還是有些距離。

“觀察無常”其中一種做法，是觀察所有“色”都會有衰滅的時候。若進一步要做到內心無欲，便是觀照無常實相後，嘗試止息個人內心的貪念；如見到美麗的

衣服與美食時，先行冷靜一下，再決定可否取消此念頭，這方法令我受益非常。

至於達到無欲的階段，個人感覺是，要從少欲修行至極少欲，最終至無欲，這是禪修人之目標。

最後的“解脫”則是一個修觀的結果。在個人方面，已不用擔心死後的去向，只要修行的道路與方法正確，之後順其自然也，這是本人從問題中感悟到的答案。

同學二的報告

諸行無常，是《大善見王經》中的主題，釋迦佛本生就是大善見王，他有近乎無盡的世間欲樂，至極的權力，但這可說是此一時之緣份，此一時的福報，但此物在世間並不可長存，即今天的享受始終會消失，愛別離之苦隨之而來，人生就是如此在跌盪中渡過，不斷重複。

眾生只要一天在貪著欲樂，一天也會領受各種苦樂業報，只有減少追求，才能跳出此循環，同時可用節省下來的精力，改而用在增加精神上的質素，生活在悠然而憩靜中，細味人生滋味，實在划算。

要讓“厭離”與“無欲”的質素增長，必須從心出發，這也是禪修中的重要環節。我修習不足一年，坐禪時，腳還是很痛，身體也擺動，腰背久了就彎曲下墮，手部滑離，心念也飄忽，盤坐的時間當然不長，行禪則不適感覺大為減少，但代價是很難安住在一境，站禪跟行禪差不多，但比較方便，基本上在任何時間地點，也能站一站，即使盤坐對我來說有如此困難，但還是要逐漸適應這種姿勢，讓身心都較為輕鬆持久地坐禪。

修習如此「水皮」，心思卻較以前安穩，減少了一些無謂紛爭，多了一點空間，慢活一點，抽離一點，在此心態下冷眼看世界，爭名奪利、光怪陸離，甚是有趣。

同學三的報告

大善見王的福報，正是人類渴求的事物，妻財子壽，權勢地位，我們自小就受訓練去追逐這些東西。學生時代，追求好成績；青年時代，追求事業金錢，美好婚姻，要有車有樓；壯年追求事業成就，權勢地位；晚年追求子孫孝順，身體健康等等。在追求這些東西的過程中，我們受了許多苦，使人疲倦不堪，但是人在江湖，似乎不能不追逐，否則會被淘汰！

想深入一點，一生去追逐妻財子壽，權勢地位，是快樂多一些，還是痛苦多一些？可能沒有確定答案，但可以肯定的，就是這一切事物都是無常生滅的，它們都會離開我們，最後死亡到來，這些東西都是帶不走的，那麼一生都在追逐，是否值得呢？

有信仰的人，明白今生無常，會去追求死後往生善趣，如本經中大善見王已經有人間福樂了，就去修習禪定，死後往生梵天，正是今生過得好，來生生善趣，真是十分理想的生命！可是佛陀教導，天神雖然福報好，壽命長，但仍是難逃老死，天福享盡，若未能斷煩惱，止息生死之流，仍會在生死中流轉，甚至墮落惡道。

佛陀的教導是，諸行都是無常生滅的，甚至往生梵天，亦難敵無常法則，有生必有死。故此，要修行，了生死，證涅槃，才是滅苦之道，方法是修習八正道，而第一步由正見開始。

佛陀教導的正見有兩個層次，第一個是正見善惡因果，做善業有善果報，做惡業有惡果報，有業因就有業果，這是世間正見，亦是佛教初步信仰。第二步是正見苦、集、滅、道四聖諦：明白生命是苦的實相，若要徹底止息苦，需要徹底止息生命相續之流，這亦稱為涅槃，就要修行八正道。

人生難得，因為人的思維能力高，適合修行，可惜大部分人都是在追逐財富

權位，乃至科學新知，但這些事物都是無常的，就算得到，有一天它們都要離去的。就如《大善見王經》中佛陀的教導：一切行無常，應對它們厭離，無欲而解脫。進入了修行路上，就不應只限於知識，還要觀察身、心的無常生滅，看透它們的實相，放下對它們的執取。也要觀察“受”，樂受帶來渴愛，苦受帶來瞋恚，不苦不樂受帶來愚癡，都是輪迴的推動力、苦的原因。所以觀察三受，對之厭離、離愛、離欲，可以解脫於苦，清涼自在。

同學四的報告

“無常”，在末學所理解的範圍包括：身體健康的變化，工作的機會與提昇，人事的轉變等。在日常生活當中，感受最深刻是生命不斷老化的問題，於是開始去找尋人生的答案。根據佛教的法義，明白無常，繼而體會厭離，之後便會帶來止息紛爭，心情開始平靜下來。這讓我感到相當好用。

學習解脫愚癡執著所帶來的煩惱，在日常生活中，學會修正自己的錯誤觀念，學會止語，學會觀察自己的過失。

同學五的報告

人生是五蘊所成，無常、苦、無我，是不圓滿的，要擺脫此無常苦，人就要從厭離，不再貪愛處著手，因為愛是苦的開端。

個人禪修練習時，覺知呼吸、覺知聲音，不會去想事情，不會在昏沉的狀態下進行，個人漸漸安定。雖然會受到生活遭遇之影響，令心情波動不安，用觀呼吸方法，能令心慢慢定下來。在日常生活時，人的內心亦會安定平靜些。外界的影響沒有停止，人的心境易受干擾，所以應時常保持禪修的心境。

禪修可增長智慧，認識人生真相，步

向厭離、無欲、解脫生死的道路。

在香港的社會環境，物質豐富，人們習以為常，貪著這一切而令自己的情緒受牽動。人們積極於投機活動，股票樓價愈昇人們愈投入，以至失去理性，個人情緒在不知不覺間隨之起伏。

朝向厭離與無欲，可從減低貪愛入手，認知自己的貪愛，然後著手對治，例如：不為旅行而去旅行，不為人有我無而擁有，不為與眾不同而擁有，考慮自己是否需要和足夠，不以物質為先，不以我所為本等等。

同學六的報告

《大善見王經第二誦》有一段經文：“不要在臨終的時候有戀棧，臨終的時候有戀棧是苦的、有過失的！”不戀棧下一期生命是我終極的目標——因為不想再輪迴於五趣之中，這個目標是我在未認識佛教時已有的想法。學習原始佛教的經文，會令人明白人生真正的價值，所以我時刻提醒自己要把握在世的時間和機緣，來修正長久積習的不善習慣與思想與行為。不僅在辛勞的環境下要強化這種觀念，即使在安穩或順暢的生活環境中，也不要妄想去尋求不變的永恆，因為多美好的享受都是暫時的，不圓滿的，兼且背後總有代價要付出的。要時刻提醒自己持戒修善，減少貪欲與瞋恚，提起精進去修習禪坐，務求有一定的止靜能力，去應付生活上的各種逼迫。

為了保持平和心境，需要減去已起和將起的貪心和瞋心，所以有空閒時亦會留意自己的念頭和意欲。在經文義理的指導下，開始學習逐步解決內心生起的不善情緒及意念，不去做一些會損害清淨的行為。

以下有個自己親身體驗的例子，我為了解決不善意念，會從經文義理之中找方法。我以往年青時很喜歡跟一位工作上

認識的女生來往，當時大家的玩樂嗜好相近，後來雖然沒來往多年，但心中常以對方為老朋友來看待，近年恢復聯絡後，更鼓勵對方學佛及坐禪。最近兩年我才發覺，經常要忍受對方的無禮對待，我寬容看待她，卻得不到相等的回報，而我亦嫌惡對方的慳貪行為，於是開始疏遠對方，並想跟她劃清界線。原來從此時起，我已開始“內心”還以怨懟，希望其他朋友也感受她的無禮態度，我有點想她得到不受歡迎的果報。最近聽到，她將參加一個我也曾參與的佛教國外遊學團，連隨見到對方為我們朋友群的一個飯聚作出多番建議，之後我內心非常不悅，但我一直強壓心情。當預備這份論文功課時，見《大善見王經》第二誦內提到的，坐禪時運用

慈、悲、喜、捨可用來對治，於是嘗試在修習禪坐時加入以慈心擴散的方法，但心內不悅感仍難消除，仍有怨氣，放不下情緒。後來於一次禪坐時突然感悟，原來這是我內心的嫉妒結縛，於是向另一編經文《帝釋問經》加以理解，用“觀察喜、憂、捨的感受”配合“令善法增加的行為才可行踐，若增加不善法則不可行踐”這種方法去入手，逐步減弱戲論想和計量，亦即是由“計着自我”而起的嫉妒心。若然不是學習佛法，我便會愚昧認為此朋友傲慢、負義而令我厭惡，責任在對方身上而非自己一手一腳弄出來。這種嫉妒心所生的瞋恚，無論於工作、家庭或朋輩群都有很大的破壞力，所以一定要對治。



《長部·轉輪王獅子吼經》讀後感

B組

有同修相信我們是多生多世善報的累積，所以現在能夠得聞佛法。難得一班同修參與這個充滿法喜的研討會，各師兄所修習的方式與修習的日子不同，因此在體會上有各種不同的分別。我們都同意，將佛教經文的每一字句，融入我們日常生活的行、住、坐、臥中，這就是修行。

《轉輪王獅子吼經》提及多種法義，屬世間善法的有布施，持戒，十善業，慈、悲、喜、捨等，屬出世間法的法義重點是四念處。先說十善業的分享，十善業包括有屬身業的不殺生、不偷盜、不邪

淫，屬口業的不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，屬意業的不貪欲、不瞋恚、不邪見。有同修說，當初認識十善業時覺得有許多個“不”字，從反面的字眼去規範各種身、口、意行，感覺跟一般所知的有所不同，因為現在一般鼓勵正面思想和行為，會多用正面的詞語。當她學習十善業時，開始對自己的身、口、意行有所警惕和規範，面對親人指責自己的行為習慣、公司同事之間的流言蜚語等，以往只會被外境牽着鼻子走而心情大上大落，情緒亦受到干擾，現在學習如何回應各種外境，以代替過往情緒反應的習性。雖然有時仍

會因外境作出情緒反應而口出惡言，以往只會怪責自己不應如此，但現在本着此慚愧心而努力改善自己的言行，令自己的言行重上正法的軌跡上。

了解業報的義理，有助提升諸惡莫作、眾善奉行的決心，在佛教的義理中提到，我們投生為人的原因是繼承過往的善業而來的，經中提到：“眾生是業的擁有者，眾生是業的繼承者；業是眾生的出處，業是眾生的親屬，業是眾生的依歸。業將眾生分別帶往這些有低有高的境界中去。”——《中部·一三五·小分析業經》。

原來我們現生多行十善業，將來會投生善趣及不會墮落惡趣。再者，我們對佛、法、僧、戒具有不會壞失的淨信亦可增強行踐十善業的決心。戒，能保護我們及使我們避免造惡業。曾經讀過阿姜查有關戒的書籍，我對於衣服的比喻印象比較深刻。書中提到，若然我們無法守護戒，我們的身心、言語就會腐化，讓心痛苦、悲傷與沉重。就像我們穿上髒衣服，身體會變髒，心感到不舒服與沮喪那樣。若保持身體潔淨及穿上整潔的衣服，心就會變得輕快與喜悅。這個衣服的比喻提醒我行踐十善業，可以令我身心歡悅。

再者，在《雜阿含經》第一零三二經之中，佛陀為婆羅門長者解說“自通之法”，指出持戒是建立在“推己及人”和“己所不欲，勿施於人”的道理之上。正如我們不喜歡他人對自己作出殺生乃至邪見等惡行，同樣地，他人亦不喜歡我們對他作出各種惡行。因此，基於這個推己及人的道理上，我們會本着同理心而不對他人作惡行。

亦有同修提到，經中說，轉輪王以正

法治天下，令國泰民安，太平盛世之局面便會出現，相反第八代的國王不以正法治天下，令天下大亂，社會動盪，隨後用重刑治亂世出現更多不善行。這提醒她善法的重要。她學佛後，身心平靜隨和，常帶着慈、悲、喜、捨的心，包容諒解，不執己見，助人行善。

亦有同修提到，轉輪王有七寶：輪寶、象寶、馬寶、珠寶、女寶、居士寶、將士寶。七寶不能由繼承而得，而是要靠自己努力修習善行而得。只要修習善行，福德便會增長。她透過禪修練習，之後在生活上不易發怒，工作上少了計較，容易原諒別人，不作口舌之爭，亦無惡口，內裏平伏，善待自己及他人。

另有同修因學佛而多了解世事無常，他需要不斷努力才可以保持不退的善行，而禪修是保持善行的其中一個方法。禪修可以平靜心情，了解自己的思維，延長正念，幫助減少貪、瞋、癡。用禪修的質素融入生活中，能減少迷惘，從而知道自己怎樣去做好善行。

此外，《轉輪王獅子吼經》提及出世間法的四念處，在經中提到：“做自己的島嶼，做自己的皈依處……以法為島嶼，以法為皈依處。”一個同修分享，禪修者如實觀察身、受、心、法，即是一個依靠自己和法的人，身、受、心、法是正念落腳的地方。她平時喜歡修習身念處中的出入息念，當初學習出入息念時，因為呼吸持續不斷與平穩，所以讓她錯誤理解呼吸為單一、常恆的事情。在未接觸佛學前，她主要以五欲為人生的目標，不斷隨着內外境的轉變而鼓舞與沮喪。雖然知道行善有其價值，但五欲的吸引力令人很迷醉而忽略行善的意義。再者，長久追逐欲樂令人開始覺得厭倦，雖然嚐到少許的味道，

但當中潛藏無盡的過患與變化。近日檢查報告顯示她的頸椎移位，雖然現在四肢仍能活動，但如果再進一步移位可能導致肢體癱瘓。縱然如此，她還可以實踐身苦心不苦的修習，以出離心放下對身心執着來面對此逆境。當然，現在她仍然積極接受治療，並且從改善生活習慣方面舒緩痛症，例如善用背墊以減低脊柱的負擔等。現在她修習出入息念，透過覺知呼吸讓自己觀察無常、苦、無我。當心持續繫念呼吸時，覺知所經歷的都只是生滅的現象，沒有實體長存。每日禪坐的時間有限，但仍可以修習生活禪。生活就是一個修行的道場，無論行、住、坐、臥都可以修習。她下班時會經過海濱公園，腦海中會不斷浮現工作場所的各種人與事，以往會墮進此思潮的漩渦中，現在將覺知放在腳步上，以實踐生活禪。

四念處的修習，不限於出家人，對於在家修行的佛弟子，也可通過身、受、心、法去體會短暫和即時的解脫。不論出家人或在家人，過往一直都以這個五蘊的身心不斷經歷苦受與樂受，不斷對內外六處執取，生生世世不斷經歷輪迴，如《相應部·十五·十一·痛苦》經文中提到：

“比丘們，如果你們看見有人在痛苦之中、不幸的處境時，應要這樣想：‘我曾經在這輪迴之中也長時間經歷這種情況。’

“這是什麼原因呢？

“比丘們，因為輪迴找不到它的開始，沒法找到它過去的盡頭。眾生受無明的覆蓋、受渴愛的繫縛，因而生死相續、不斷輪迴。

“比丘們，你們曾經在這輪迴之中長

期經歷苦、經歷劇烈的苦、經歷災禍，長期被埋墓塚。比丘們，這足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！”

輪迴之苦經歷多生多世的老、病、死、憂、悲、苦、惱、哀，面對人生的許多苦況，唯一選擇是出離三界，才可以擺脫。

在《增支部·一·二四四·不稱讚之一》更說：“比丘們，就正如很少糞便，味道都已難聞。同樣地，即使彈指一刻的有，我都不會稱讚。”

佛陀用糞便來形容有，很短的一刻生存於世都不稱讚，更何況要長夜輪迴。確立了苦、集、滅、道四聖諦的正見後，行踐解脫道是很順理成章的一件事情。八正道的修習適合於出家人，也適合於在家人。

修解脫道的人可以用十善業作為基礎，再加上出離心與止觀的修習，便不難體會那份心離五蓋、沒有束縛的感受。這份感受並非欲界的心境，它超越欲樂的感受，比修習世間善法的樂受更持久、更深刻、更有意義。當中不需造作，沒有東西需要去改變，無欲無求，心無掛礙，所有喜樂源於自身與內心，不假外求。這是一份聖者的果報和感受，正正就是這份禪定和解脫之樂，能令修行者不再退轉。

在人生中當然有很多有誘惑的事情發生，也有很多樂受的出現，但若不被這無常的事情與樂受迷醉時，便能清楚體會到解脫的價值。願各位同修，共勉之！



死之初探

肥B離世一個月了。

肥B是我家養的鱷龜，養了二十年，我早已視牠為家庭一分子。

牠的死可以說是預期之內。這兩年牠的食量漸漸下降，去年夏天更加明顯。今個冬天過後天氣回暖牠也沒有進食。看着牠體能衰退，我明白牠撐不到多久。在牠彌留之際，我看着生命在消失，直至牠離開了，真的十分傷痛。

我不斷對自己說，牠是輪迴了，牠會再出生。牠現在應該已經是一個健康、充滿活力的新生命。

其實我起初不懂養龜，頭幾年沒有給牠曬太陽，也沒紫外光燈。牠因為沒有接觸紫外光，防礙鈣質吸收，導致龜殼嚴重凹陷。雖然後來牠有曬太陽和紫外光燈，但龜殼已不能回復正常。牠在如此惡劣的身體狀況下生存了二十年，現在牠的離開是苦的終止，是捨掉這個壞的軀殼從而獲得全新軀殼開展新生命的機會。

雖然以上是事實，但我仍然感到傷痛。

後來我看了一齣動物紀錄片，講述一種巨型鱷魚，大自然注定牠（雌性）只有五年壽命。牠一生產卵一次，一次幾萬顆。牠守在巢半年，寸步不離照顧卵子，期間不會捕食。牠逐漸消瘦，膚色越來越暗啞，表皮出現多處損傷，因為身體已停止修復功能。牠用盡最後的力氣把剛出生的小鱷魚吹離巢穴到大海裡。牠的生命消逝在鏡頭下。

看着鱷魚演繹出大自然寫好的劇本，死亡是唯一結局，我並不感到開心，是有點無奈，但也不太傷感。大自然就是這吧！

為何面對肥B和鱷魚的死亡，我的感覺分別那麼大？

我的龜死了，我很傷心。他的龜死了，我雖然感到可惜，但那是自然的事啊！分別在「我的」和「不是我的」。

但肥B真是「我的」嗎？是「我的」肥B，還是因緣巧合下我和牠遇上並且作伴二十年？

「我的」是實實在在的東西，還是只係一個自己建構的主觀概念？

多謝肥B陪伴我和家人二十載，多謝牠的生命為我帶來重要啟發。祝肥B來生健康、快樂、幸福。如果讀者也從而獲得啟發，願功德歸肥B。

最後，提醒養龜的朋友，龜由出生開始就須要經常曬太陽（沒有陽光則以紫外光燈代替）和清潔水。冬天要用暖燈。現時香港的自來水加重了氯氣，直接飲自來水會破壞龜的腸道益菌，因此最好使用過濾水。還有，龜很快長大，須預留足夠生活空間。

〔葛榮導師有不少關於「自我」的執着的解說，讀者可以在<https://www.godwin-home-page.net/Database/Database.htm>輸入關鍵字“owner”或“ownership”搜尋相關解說。〕

禪那 (Jhana) 與三摩地 (Samadhi) 及一些禪修名相尋源

陳積

佛滅後約一百年開始至今，千百年來在佛教滅苦之道的禪修實踐裡，有說深入禪定 (deep Jhana, absorption) 是沒有身體覺受及現象變遷的，有說甚深禪定也是有覺受及現象變遷的；亦有說要得到證悟 (awakening)，必需體驗出世間定 (Supramundane Jhana)，有說只要內觀 (Vipassana) 便可證悟，沒有出世間定體驗這回事。眾說紛云，各派有別。筆者在30年的學佛禪修中，內觀及深入禪定各境況都曾體驗過，有關禪修各項內容亦常尋經究典，也請教過不少名師大德以上問題，都未能有清晰的頭緒以作滅苦之道裡的正確禪修指引。

兩個星期前在西方一個阿姜查系的南傳佛教共修團體研討後，主持人介紹了以下一本嶄新的英文著作，它還是在公眾校閱版本 (Public Draft) 階段，最後修訂是2022年2月10日，未刻付印成書。這公眾校閱版可免費下載閱讀。

書名：What you might not know about Jhana and Samadhi, by Bhikkhu Kumāra

下載連結：https://drive.google.com/file/d/1gT1rCJ3K4Hk_1cOAVi0CO6TSRLbvzc_uX/view?usp=sharing

(如以上連結失效，讀者可用書名在網上搜尋下載)

筆者下載後，開始閱讀不久就覺疑竇大開，不能釋卷，以數天時間詳細把它閱讀完畢。這是一本138頁A4紙的個人體驗及大量巴利文與英文學術援引的著作，作者於2009年開始撰寫至今，所費時間及心血不少，適合對深入禪修有莫大興趣者閱讀。筆者因感在此書裡獲益不淺，就針對時下常見的禪修疑問在下文與禪友們分享一下作者的觀點。

甲、有關「禪那」(Jhana)

- I. 作者認為「禪那」依巴利文原義應解作禪修 (meditation)，並不是禪定 (concentration, absorption)。
- II. 八正道的「正定」(Right Samadhi)的內容是「四禪那」(The Four Jhana)，又稱「四禪」或「四禪那」。很多時禪修者都把這四級「禪那」解作逐級提昇的禪定狀態 (heightened mental states)，但經這書作者考證巴利原文後它應解作逐級提昇了的心 (heightened mind) 【筆者註：質素及清淨度提昇了的心】。
- III. 在佛滅百年後開始出現的各論藏以至五世紀的《清淨道論》(Visuddhimagga)，「禪那」被詮譯為禪定狀態 (State of Absorption or Concentration)。
- IV. 巴利經藏 (Pali Sutta) 中所描述的以上「四禪」是有身體覺受及觀察到現象變遷

的，洞察(Insight)可在當中發生；論藏的「禪那」是沒有身體覺受及觀察不到現象變遷的，洞察是在「禪那」以外才可以發生。

- V. 作者找出千百年來爭論的真相是因「禪那」(Jhana)這詞在經藏中及在論藏中同字不同涵義，故知道這真相後的禪者都會把禪那分成兩種：「經典禪那」(Sutta Jhana)及「論藏禪那」(Visuddhimagga Jhana)，這便可各取所需沒有爭論了。順帶一提，這兩種禪那的內容其實還有很多修行知識上的分別，原書有詳細的列表比較，欲深究的禪者可直接閱覽之。
- VI. 為何「禪那」的內容在經藏結集後至五世紀的《清淨道論》會出現了改變呢？作者找尋到印度教的瑜伽冥想(禪修)裡的三摩地(Samadhi)內容與《清淨道論》裡所談的禪那內容十分雷同，這可能是經典禪那被混雜後出現在論藏裡的結果。加上瑜伽的禪修方法及資料早於佛世及佛陀在覺悟前也曾修習此類禪那，這更使後世原始佛教修行者認為論藏禪那也是佛教的正統禪修。
- VII. 以佛陀的原始教法而論，依八正道戒定慧三學包括「正定」四禪那的修習便能達至解脫。論藏教法則有所不同，除了它的禪那內容與經典禪那不同外，還需經歷下文丙部的「出世間禪那」方能達解脫。

乙、「三摩地」(Samadhi)

八正道的「正定」的巴利文是 Samma-samadhi，中譯「三摩地」為「定」，通常英譯為 Concentration，中英皆有高度集中之意。但這本書的作者考證巴利文後認為三摩地是解清靜及能自控的心境，故建議以英詞 Composure(平靜、沉着)或 Collectedness(平靜、整合)代之。「正三摩地」的內容是四級昇華的心——「四禪」，這種平靜整合的心境呼應了四禪中可有覺受及洞察，不是一種高度集中至沒有身心覺受及沒有現象的狀態。

丙、「出世間禪那(定)」(Supramundane Jhana)

在論藏中說當行者經世間禪那(四禪)修得智慧一步步證得四羅漢果時，另一系列多項與道、果相應的禪那體驗會出現，是為「出世間定」。而佛滅後約一百年論藏開始出現後至今【筆者註：第一本論典是Dhammasangani】，禪修指引多以論藏為據，是為「要得到證悟(awakening)，必需體驗出世間定(Supramundane Jhana)」的原由。請注意，這些出世間禪那只出現在佛滅後的論藏中，經藏沒有談及。

丁、禪那中有煩惱(defilements)升起嗎

在禪修圈子裡，我們常常都聽到：「在禪定中，煩惱都暫時降伏了！」作者指出這話從未在任何經藏與論藏中出現過。

討論此問題，是要看是哪種禪那，經典禪那抑或是論藏禪那；也要看是哪種煩惱。在論藏禪那裡這話可能是對的，因在暫斷觀察及覺受的論藏禪定(absorption type Jhana)中，煩惱可能被隔絕暫不得見。但在經典禪那裡就有所不同，看巴利藏中部68.6經 Nalakapana Sutta：「佛陀說當禪者到達一禪或一些更平靜的禪境裡，渴望、敵意、呆滯睏倦、不安及罪疚、猶豫、不滿、厭倦雖不會抓住他的心，但會存在那兒。」作者亦提到除上述易見的煩惱外，其他較微細隱晦的煩惱例如感官欲望、自我感(sense of self or ego)等及一些習氣例如貪生(becoming)、我見(views)、無明

(ignorance)等都可以在一、二禪中升起或存在，影響禪那的持續。影響與否，端賴禪者覺察智慧的高低(level of discernment)。

戊、止禪(Samatha) 與 觀禪(Vipassana)

在以論藏為主的南傳佛教裡，止禪是一種發展專注禪那(concentration or absorption Jhana)的禪修，而觀禪是發展洞察(或叫內觀)智慧(insight knowledge)的禪修。他們認為這兩種禪修是獨立不相關的，不能兩者一起修習；亦認為解脫是不一定要有專注禪那的，故不需修止禪，觀禪則是必需的。在這論藏的傳統裡，止禪是指修八正道中的「正定」(Samma·samadhi)，即「四禪」；而觀禪是指修八正道中的「正念」(Samma·sati)，即「四念住」。這些說法的論藏南傳已成為當代南傳佛教的主流(orthodox Theravada)，但這等說法是否合乎原始經藏呢？

在經典裡，作者發現「止禪」並不是可以或缺的。經典常常把止禪與觀禪一併談論，清楚指出它們都是解脫道上的兩項重要修習。而且它們的關係可以有三種：先修止跟着修觀、先修觀跟着修止、止觀同時修習，三種修習方法都可導向解脫。請留意上述「跟着」二字，它表示止禪與觀禪兩者不是獨立分開的，只是一種跟着另一種可以有前後次序，但中間並無間斷，故沒有分開專工修習任何一種的說法。而論藏南傳則認為兩者可以獨立分開修習，當然分開修習未必不能達到解脫目標，但已非佛陀在經典裡的原意。

己、高貴的靜默(Noble Silence)

我們有參加過禪修營的，大多看到「請禪友止語保持寧靜」這類告示，英語版的告示中很多時都用上 Noble Silence一詞。此書中有一節談到Noble Silence 是來自經典，它並不意指止語使禪修環境寧靜，它是正定的二禪裡的一種狀態。這要由一禪談起，經中說在一禪中仍會有思維thinking及考量considering or examining 這兩項心理活動，而這兩項活動是構成語言(verbal fabrication)的先決條件，未到口中說出前它們先在心中構成「心語」(mental sound)，經典甚至說這「心語」可被懂讀心術的人聽到，所以就算在一禪中心中還是有語言便不算有「高貴的靜默」。然而去到二禪，思維及考量也停止了，沒有構造語言的活動，心中才可算有「高貴的靜默」。

庚、如何選擇禪修方法

作者的總結：或者可以說幸運地現代人有很多現存的不同禪修系統及方法可選擇，其實方法不是最重要的，最重要是成效：這個修習可不可以導致解脫呢？如果任何所學的東西(例如這本書的內容)被我們付之實修時不能帶給我們正確的果效，為自己好我們要有斷然拒絕它的氣概。如那東西能帶給我們正確的果效的，我們便可依它修習。

他更給了一個提示：如何得知你的修習是否正確、在心智的培育上有否進步呢？你可詢問你身邊的親友，他們是最能知道真相的。如果他們避而不談，你便可知真相了！



綠番茄

氣餒，禪修，再正念

一行禪師文章《駕駛禪》：通常我們開車時，只想要「抵達」，因此，每次看到紅燈就非常不快樂，因為它是阻止我們抵達目的地的敵人。可是，我們也可以將紅燈視為一種正念的鐘聲，提醒自己回到當下這一刻。

讀到一行禪師這段文字，我聯想到思思過去幾十年，是否一心只想達到目的，忽略了正視當前這一刻？思思，她的姐姐及我在同一中學讀書，中學時代受教師們的折磨，以悲哀走完中學之路。思思的姐姐，受不了教師們的惡罵侮辱，大半生在抑鬱的深谷渡過，長期服用精神藥物。她希望幫助姐姐走出抑鬱，可是，姐姐始終是我行我素，不理思思的勸告，任由抑鬱無止境地侵蝕自己的人生。

為了讓姐姐開心，讓姐姐擴闊視野，二十多年來，思思曾多次為姐姐籌備出外旅遊，又多次為姐姐選擇心理課程，希望姐姐上過那些課堂後，嘗試新的生活模式。可是，姐姐每次總是一口拒絕。思思每次是徒勞無功。

思思已多年沒有參加禪修活動，再沒有上佛學課程。當然，禪修與佛學不限於佛寺佛堂。我知道，思思這些年來，只埋首於工作，以工作去忘掉煩惱。

一行禪師另一篇文章《培養健康的種子》：每當我們練習正念生活時，就種下了健康的種子，同時強化內在已經具有的

健康種子。……我們每一個人都需要有一塊種子的保護區，儲備美麗、健康、有力而足以幫助我們度過難關的種子。

我明白十多年來，思思無法幫助姐姐走出抑鬱，一次又一次的挫敗，令她疲累及氣餒。人生總曾經擁有快樂及溫馨的一刻。我希望思思可以抽一點時間，細讀一行禪師的著作，每天花一點時間，練習正念的生活。思思如果嘗試放鬆，減少為姐姐籌備旅遊或暫停為她選擇心理課程，專注自己的呼吸或身體，保持身心輕鬆，她的姐姐也許會從思思身上學到解開心結的方法。

改變自己始終比改變別人更容易。禪修近在咫尺，思思可以隨時重踏禪修路。當心專注在當下，專注自己的一呼一吸，思思總有一天，會明白姐姐最需要的，不一定是心理學課程，不一定是出外旅遊。

我和思思一樣，人生走了幾十年崎嶇路，有些更是「冤枉路」。我們雖然未能走到目的地，有些願望是遙遙無期，我仍相信在每一步每個人人生關口，總會種下一些正面的種子。

就讓昔日的快樂種子，加上一行禪師的智慧，為我們的種子區注入更強更有力的種子。即使思思的姐姐今生都要靠藥物控制自己的抑鬱情緒，思思仍可以每天以正念的生活，為姐姐種下美麗的種子。

按按「暫停」鍵

Endless Song

那一天，小美告訴我，瑪麗搬進了她的屋苑。幾個月前瑪麗與丈夫一同申請破產，他們要暫居父母的家！過去十年間，瑪麗曾多次買賣樓宇，近年出售的物業，賬面均呈現虧損，相信她破產原因是想賺取快錢，追求物欲，貪念生起，缺乏理智地向多間財務公司借款。

「當年她的數學成績優異。」我這麼想。昔日的她心算快，計算準確，最終還是要走上破產的路。當然，懂得量入為出，懂得理財，懂得放下追求物質的欲望，才沒有債務困擾。數學的計算，是數字與加減乘除。人生旅途及命運的公式，是學識、智慧、工作、朋友、親情……緣起緣滅的結合。

我喜歡閱讀。為了多讀名著，不考慮自己的房間面積大小，買了幾百本書。到最後要將書籍轉送別人或送到堆填區。幸好學習禪修，每次見到喜歡的書籍，先回家考慮清楚，再想想可否到圖書館借閱那些書籍，睡覺前給自己半小時坐禪，翌日再考慮應否添購新書。

記得多少年前讀過一篇文章《自力更生牌手機》^{註1}，作者提到一位德國男孩希望更換新的手機，他沒有向父母要金錢，而是自己在課餘時間做兼職，賺取金錢。德國一般家庭不會給小孩太多的零用錢，小孩要多買東西，就要自己想辦法做兼職。德國人讓孩子知道，購物要有經濟的預算及安排，不是任意隨意從父母手中取得金

錢，然後輕鬆到商店選購。

科技日新月異，物質生活早已超越了「溫飽」的層次。男孩希望換一部有更多功能的新手機，在追求的過程中，男孩亦要學習以自己的努力賺取金錢，同時又將工資儲蓄，以累積足夠金錢買新手機。我們不可能沒有追求。有人追求更高的學歷，有人追求精神或心靈上的滋養，有人追求在工作上有更好的表現，追求升職與加薪。有人追求婚姻，讓人生更快樂。

我們在追求的過程中，或會感到壓力與苦惱，開始自我反省，真的需要這個新科技產品？真的需要購買更新款的衣服運動鞋？真的為了追求升職，滿足老闆上司無止境無理的要求？甘願縮短與家人朋友相聚的時間，休息時間大減，放棄健康的生活？

那些年，網上書店還未普及的年代，老師向同學們推介一些經典西方作品。我英文水平低，要讀中文譯本。我到圖書館或書店搜尋，不少書籍早已絕版，再次感受到求不得苦。

人生旅程中，經歷過多少次「求不得」苦，心情回復平靜，或經過時間的治療後，會領悟到「追求」與「獲得」是兩個獨立的家族，它們偶爾會聚首，亦會各自為政。更有趣的是，我們曾費盡心力追求一些物質、學歷或某個職位，得到後，到頭來覺得不外如是。

總覺得，當思緒在「追求」的路上奔跑，當我們瀏覽購物網站流連忘返時，禪修是一個「暫停鍵」，提醒我們回到當下。

瑪麗破產後，會不會自我反省，重新思考她的一生應追求甚麼，應放棄甚麼？

她不斷向銀行或財務公司借款的日子，相信是貪念蒙蔽了理智，浪費了上天給予她的數學天份。

註1：《溫柔的心，強大的力量》鄭華娟 圓神出版社2015



這是甚麼鳥兒的聲音？強烈的「掙石仔」聲音，力竭聲嘶，可以叫上幾個鐘頭。最近一個月，每天我和丈夫都聽到這個叫聲，喜愛觀鳥的我們很是好奇，於是上網去搜查，但也查不到。鄰居一對夫婦好像主修生物，所以我錄了這個鳥兒的叫聲，去向他們求教。怎不知——「我不知道啊！這個鳥兒每晚都叫個不停，令我很難入睡啊！」那位主修生物的太太笑笑的，即時幫忙去勘察鳥兒在哪裏。因為這隻鳥兒是活躍於樹叢中，我這位鄰居高高低低去找，而我找遍全家，也找不到望遠鏡，也無從去追尋。在這個一起去尋找那隻小鳥的過程中，我們有講有笑，對鳥兒噪音的不滿很快就轉過來了，哈哈！

春天是動物求偶的季節，眾多動物都用盡氣力去找尋對象（就是我家的烏龜也很想離家出走去找牠的另一半）。後來我們終於於網上搜尋到，原來牠叫做褐柳鶯，它為了求偶，可以力竭聲嘶，由細細聲「掙石仔」的叫聲放成很大，牠的確可以叫上幾個鐘頭。面對牠驚人的毅力及連

續大力「掙石仔」的叫聲，難免不少人也覺得煩厭。

原先因為我們找尋不到那鳥兒的名字，我們也曾於一個很大的群組裏面發聲，可是久久沒有回音啊！這也難怪，因為最近我們的社會充斥了不少關於防疫、特首選舉等的資訊，尋找鳥兒這些軟知識就變得次次要了。或許鳥兒們知道了這個狀況，牠們也要投訴，投訴現今人類繁複的活動所製造出來的噪音，其實是更有爆炸力啊！

究竟現今人類是否需要這麼多的資訊去生活呢？無論是好的或是不好的資訊，這些資訊也不停地叫我們去思索及去評論？不知覺我們被這些思索、評論帶着走，使心疲累。

終於我和我丈夫於網上找到了答案，牠叫做褐柳鶯。回頭想，我們這樣做不也就是思索！

修行問答

蕭式球

問：我學佛與禪修已有多日子，好奇想問一問，若要成為一位佛學老師或禪修老師，應要具備什麼條件呢？應要通過什麼途徑呢？

答：發心成為一位佛學老師或禪修老師是一件很好的事情。教學雙長，成為一位老師一方面可利益他人，另一方面自己亦可在教學中提昇對佛學或禪修的理解。佛法是需要有好的出家老師或在家老師的弘揚，才能傳播開去及流傳後世的。

佛教有多個不同的宗派，佛學課程與禪修課程也有多種不同的類型，不同的老師對這個問題也會有不同的看法，我們可先去看一看看在經中佛陀與舍利弗尊者對相關問題的講述。以下兩篇經文都提到，無論說法者、依法而行的人或阿羅漢，同樣都是圍繞著“出世間法”這些解脫義理作為中心的。經中指出，一個能為他人講說“出世間法”義理的人，已配稱為一位說法者（即老師）了。

這時候，有一位比丘前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，人們說‘說法者，說法者’。說法者所包含的內容是什麼呢？依法而行所包含的內容是什麼呢？現生得到涅槃所包含的內容是什麼呢？”

“比丘，如果一位比丘說對色、受、想、行、識厭離、無欲、息滅的

法，他可配稱為一位說法的比丘。

“比丘，如果一位比丘跟隨對色、受、想、行、識厭離、無欲、息滅的法，他可配稱為一位依法而行的比丘。

“比丘，如果一位比丘因對色、受、想、行、識厭離、無欲、息滅，沒有執取而得解脫，他可配稱為一位現生得到涅槃的比丘。”

——《相應部·二十二·一一六·說法者之二》

有一次，舍利弗尊者住在摩揭陀的那羅村。

這時候，閻浮迦遊方者前往舍利弗尊者那裏，和舍利弗尊者互相問候，作了一番悅意的交談，坐在一邊，然後對舍利弗尊者說：“舍利弗賢友，什麼是世間的說法者？什麼是世間的善入正道者？什麼是世間的善逝呢？”

“賢友，在世間說斷除貪欲、瞋恚、愚癡的法義，這人就是世間的說法者。

“賢友，進入斷除貪欲、瞋恚、愚癡的正道，這人就是世間的善入正道者。

“賢友，像使連根拔起的棕櫚樹無法再生長那樣根除貪欲、瞋恚、愚癡，這人就是世間的善逝。”

“賢友，有沒有道路、有沒有途徑能斷除貪欲、瞋恚、愚癡呢？”

“賢友，是有道路、有途徑能斷

除貪欲、瞋恚、愚癡的。”

“賢友，什麼是斷除貪欲、瞋恚、愚癡的道路和途徑呢？”

“賢友，這就是八正道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。賢友，這就是斷除貪欲、瞋恚、愚癡的道路和途徑。”

“賢友，這真的是吉祥的道路、吉祥的途徑！能使不放逸的人斷除貪欲、瞋恚、愚癡！”

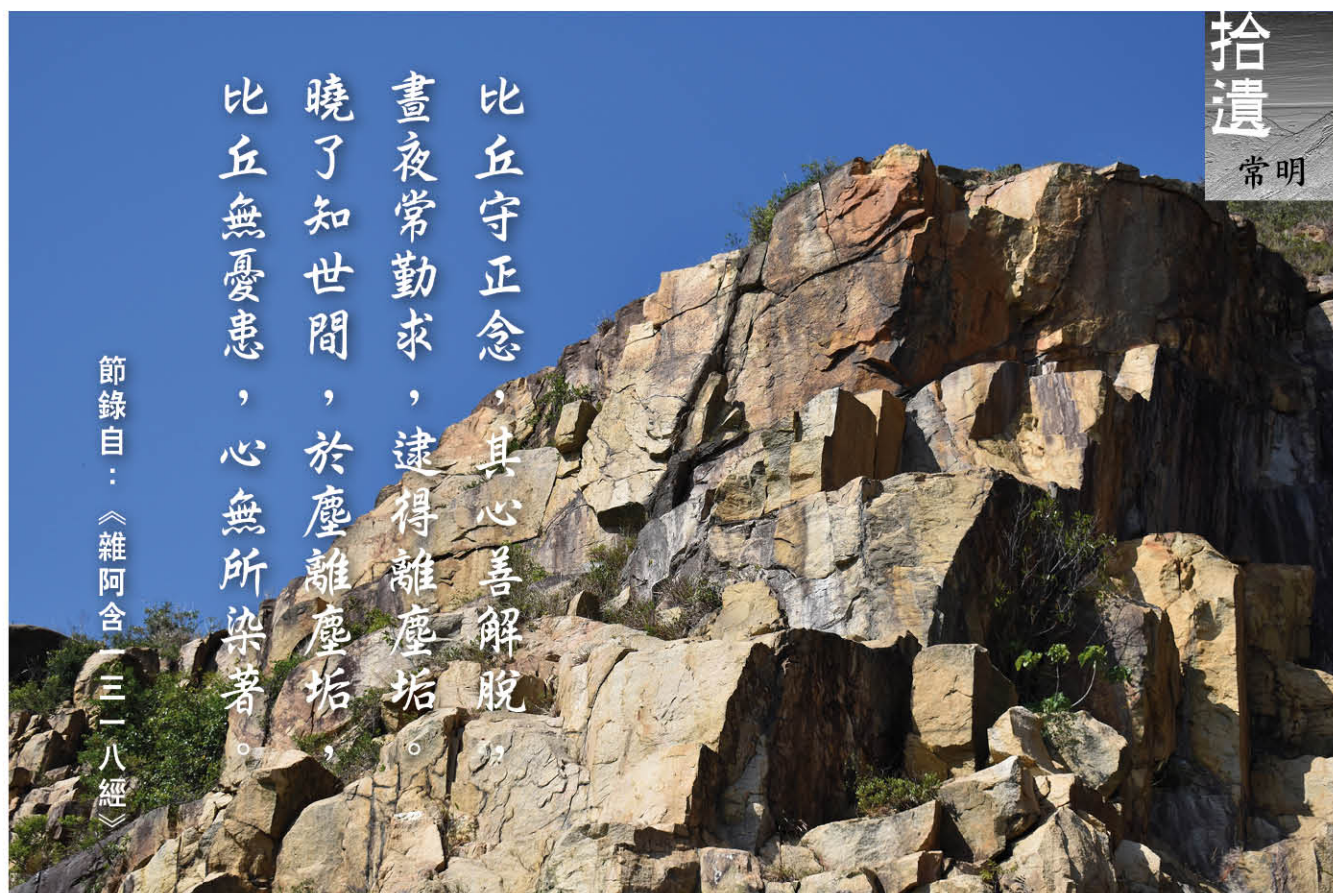
——《相應部·三十八·三·說法者》

以上兩篇經文都提到，能為他人講說“出世間法”義理的人稱為說法者，亦即具備當佛學老師的條件。在眾多佛陀的弟子之中，有說法第一的比丘富那·滿慈子，有說法第一的比丘尼法施，有說法第一的優婆塞質多居士，可見佛陀是頗為著重能為他人

說法的“佛學老師”的。

此外，我亦曾向葛榮居士問過“禪修老師要具備什麼條件”的問題，他也是給出一個簡單而又指出重點的答案：第一是有禪修經驗，第二是肯去幫人。就這兩個重點而已。

能對人說佛法，有經驗，肯去幫人。這三點是佛學老師與禪修老師的根本條件。至於在成為老師的途徑方面，參與一些持續的佛學課程以打好佛學知識的基礎，帶領讀經小組或禪定共修以吸收教學經驗，這些都是成為佛學老師或禪修老師的途徑之一。





留不住

雲水

淒雨冷風中 多少繁華如夢
驀然回首中 歡愛宛如煙雲
我看見水中的花朵 強要留住一抹紅
我看見淚光中的我 無力留住些什麼
這紛紛飛花已墜落 注日深情早已成空
感懷飄零的花朵 塵世中無從寄託

曾經萬紫千紅 隨風吹落
似水年華流走 不留影蹤
奈何輾轉在風塵 不再有注日顏色
只在恍惚醉意中 還有些舊夢
這流水悠悠匆匆過 誰能將它片刻挽留
任那雨打風吹也沈默 彷彿是我

《水中花》，一首訴說【留不住】之歌。

兒時，父親的教導，他的嚴斥，他的言說，他的身影……，一幕一幕的影像，仍在某時某刻的腦海中呈現。

寒冬時，母親替我添衣；餓時，母親給我做飯；她的關懷，她的照顧，她的叮嚀，隨着那一年的醫院與母親道別而離我而去。

求學時，同學們純真的交往，坦然的相聚，歡愉的交談，在各自在事業有成時難以復再。

遠赴林深的禪堂打七，由日出前的第一座，直至夜深人靜的最後一座。在寒冬下，禪坐、跑香，一眾在禪堂用功，這二十多年前的情景仍能感懷，但已是那淡

淡的情懷。

由過去步向未來，一路走，走啊走，留在路上不隨我而行的是那些人、那些事、那些情、那些景，是喜的、是悲的、是難忘的、是不堪回首的，通通都留在過去。

「當下此刻」的執筆行文、泡茶品茗……已是稍瞬而去。

日常生活可以完全 不需要忿怒嗎

忿怒即是瞋心，是根本煩惱之一。大家都知道，要達到長期平靜快樂（解脫），我們一定要去除這個瞋心。所以在禪營、寺院或者其他修行的地方，我們絕對不應有忿怒，要盡量把它清除。可是作為一個普通人，在日常生活之中，是不是真的可以完全不需要忿怒？沒有了發怒的樣子，真的可以繼續生存嗎？當然，我們在這裡不是說那些無法控制的忿怒，不受控制的忿怒，大家知道是不能使用的。可是好像有些是「可以控制」的忿怒，那些可以利用來處理一下困難場面、可以突破阻礙或者令到自己看來更加有力量的忿怒，是不是可以保留一下呢？去除了，生活會變得困難嗎？我們會顯得軟弱嗎？會不會無法在職場立足呢？

這個問題，一般心理輔導員，人生教練，職場導師等等，可能都會主張我們在適當的時候，表達一下自己的忿怒，借用一下它的力量，以達成某些目標或者保護自己。有些人甚至可能覺得，既然我們本身有這種情緒，自然就應該有它的用處，只要應用的時候小心，加以控制，也不失為一個可用的工具。實情是不是這樣呢？是不是真的有一些忿怒是所謂可以控制的呢？

首先大家都會接受，那些無法控制

的、突發的忿怒一定不是好東西，是必須避開，盡量減少的。跟着我們來看看，是不是真的有可以受控制的忿怒，那些可以讓我們收發自如，有需要的時候，才會生起，達成效果之後又可以自動退去，不再出現的忿怒呢？我們更要看清楚，即使有可控的忿怒，用起來是不是就真的安全，沒有不良副作用呢？

跟着我們看看，是不是真的有可以控制的忿怒？這是一個美好的願望，就好像希望可以養一頭訓練過的猛虎在家中，牠只會攻擊入侵者，不會傷害家人和朋友。這個願望雖然美好，可是能夠達成的可能性卻非常低。同樣地，假如大家有真正看清楚忿怒的活動情況，應該都會發覺忿怒基本上是無法控制的。我們雖然可以在它剛出現或者已經將近結束的時候，可以掌控一點點。可是一旦忿怒全力發揮，就不是人力所能駕馭了。很多時，人們都會用火來形容忿怒，因為它真的就像野火一樣，一燒起來就會完全失控。到了那個時候，我們能做的，只是束手等待，讓它自行熄滅。

另外還要考慮，忿怒是不是真的可以做出有用的事情？雖然一般人都覺得我們可以利用一下忿怒，借它來威嚇他人、保護自己和親友或者更快獲得服務。可是

大家可能沒有留意，利用忿怒來做事，有很多不良副作用。首先要明白，忿怒只是一股直接向着目標推進的衝動，它不會認真考慮實際情況，所以「達成」的，多數不是一個長期合理的結果。忿怒過後，跟着往往需要有很多跟進工作，才可以真正成事。另外忿怒也不會介意作出破壞，所以運作的時候，常常會引來不少問題，引致最後得不償失。其中特別要留意的，是忿怒對我們自身健康的破壞，常常發怒的人，身體要承受很多額外的壓力，所以一般都會比較體弱多病。忿怒也會令到我們變得不受歡迎，沒有人會喜歡容易發怒的人，忿怒用得愈多，朋友就變得愈少了。

知道了忿怒的害處，大家都明白不應該利用忿怒。可是有人會擔心，沒有了忿怒的「保護」，在這個競爭激烈的社會，是不是真的可以生存下去呢？

雖然看起來，很多時發一下怒，令他人害怕，產生震懾的效果，可以更快地達到目標。可是，正如上面已經指出的一樣，那些看來比較快的效果，是我們用了非常大的損耗換來，基本上是得不償失。假如大家可以留心觀察，就會發覺，忿怒只能令到本來可以成就的東西早些出現，卻無法把不能成就的東西硬迫出來。所以只要我們願意放下那個性急的心，多些耐性，自然可以不用忿怒，也一樣達成目標。只要多些溝通，互相了解，就可以看到大家共通的地方，自然可以順利合作，達至雙贏。

另外，忿怒的反面，慈心，其實也可以給我們很好的保護。慈心可以令到我們變得友善，也令到身邊的環境變得祥和。在這種友善祥和的氣氛下，自然容易得到

很多朋友。充滿友善和朋友的環境，給我們的保護，比用忿怒和威嚇所換來的，更加強大和安全。常常練習慈心，也會令我們容易看到別人的優點，找出共同利益，感恩各種成就，做事自然可以更加圓滿順利。長遠的效果，絕對不會比用忿怒壓迫出來的差，而且沒有不良的副作用。希望大家都開始練習，改用慈心而不是用忿怒來處理事情，慢慢就會感受到慈心的好處了。

總的來說，忿怒本身並沒有用處，根本沒有任何合理的事情，是必須用到忿怒才可以達成。忿怒極其量只是把某些事情加快了，可是卻要我們付出驚人的代價，實在得不償失，而只要有慈心和耐性，我們仍然可以得到那些，看來是由忿怒帶來的保護和能力。請大家看清楚這個事實，盡快放下忿怒，多多練習慈心，自然可以完全不再需要動用忿怒，生活早日變得安樂自在了。

正念(靜觀)減壓課程(MBSR)與佛法

陳積

近年東西方人都認識到減低身心壓力對健康的重要性，由一位美國醫學教授兼佛教徒卡巴金(Jon Kabat-Zinn)於1979年創立的正念減壓課程(Mindfulness Based Stress Reduction)(MBSR)遂廣受歡迎。他在課程中一再強調在教導正念中不需沾上宗教色彩，正念是人心天生的一種功能，是非宗教的，只不過佛陀主張培育及強化正念使人離苦得樂。然而，很多佛教徒在未完全知悉這課程的設計及詳細內容之前，認為它是始創者把佛教修行斷章取義或把八正道碎片化地教授正念。以下是卡巴金對此誤會的澄清：

「我創立正念減壓課程的本意不是濫用、碎片化佛法或對其斷章取義，只是在科學、醫學（包括精神科及心理學）、及醫療保健界的框架下重新包裝，讓那些未能聽聞或未能由傳統佛教大門進入此學的人得到最大益處，不管他們是醫生或病人、醫院行政人員或是保險從業員。」

此文就讓讀者來看看此新包裝中有甚麼佛法修行元素。

（甲）一開始先定義及重點說明「甚麼是正念」：

「正念」的定義：

卡巴金說：『「正念」是指有意識地，不加批判地去注意當下此刻而生起的覺察力。有時我亦會加註：用以了解自己及生

起智慧。』

「正念」的重點及質素：

- 覺察力(Awareness)
- 人類天生的能力(Innate human capacity)
- 慈愛(Heartfulness)
- 覺醒(Wakefulness)
- 關係性(Relationality)

筆者記得跟葛師學了正念禪修大概十年後在一個葛師弟子聚會閒談中，突然有一位精進修行的第一代同窗公然說：『其實至今，我都不知甚麼是「正念」……』這使我十分震驚。故筆者認為教學上一開始便以定義及重點說明，使學生準確掌握所學的一門學問或技術是很重要的。

而筆者自己亦很慚愧，以上五點【重點及質素】的最後一點「關係性」在過去廿多年的正念修行中大多時間忽略了。MBSR課程有一課就專項點出修習時正念觀察身心關係、與自己的關係、外間的人際關係、與身處環境的關係的重要性，這就是第五項所說的【關係性】。當中的在人際關係中修習正念一環就是筆者常忽略的。深思之後很感到它對正念禪修十分重要，因為在家人的煩惱有很多就是在人際關係而來；而與自己的關係亦是很多人的煩惱（不懂如何面對自己）。

（乙）多種方法

課程包括由導師導引的各種聯繫身與心的修習以培育正念，例如身體掃描、靜坐、呼吸練習、柔和瑜伽、行禪、食禪、思考練習及正念溝通練習等；通過各種反思、對話、分享等使學員更了解靜觀修習及身心運作。「四聖諦」與「八正道」的元素及義理都可在這些練習中找到，在下文【丙】部中對此點有更詳盡的解說。

（丙）融入四聖諦八正道於每堂課中

資深佛教禪修老師兼正念減壓師資培訓導師Bob Stahl有一篇《佛法的精華是正念減壓課程的最重要元素》“Central Elements of MBSR: The Essence of the Dhamma”文章說：『雖然沒有明確冠名「四聖諦」、「八正道」及「三相」，這些教導都已植入正念減壓課程裡並在慈心的氛圍下進行。正念減壓課程是「四聖諦」——苦、苦因、苦的熄滅及滅苦之道的完整示現。』

他亦列出了這八堂課程內含「四聖諦」、「八正道」的元素如下：

第一課：

在「甚麼把我們帶來這課堂裡」這問題的答案——『壓力、苦痛及疾患』裡便已有「第一聖諦」及「三相」。介紹的禪修方法包括「四念住」：

- ❖ 第一念住——身念住：觀呼吸、身體掃描、念住姿勢（行、住、坐、臥）及生活禪。
- ❖ 第二念住——受念住：在身體掃描中感受到各種快樂、不快樂及不苦不樂。
- ❖ 第三念住——心念住：在身體掃描中也會引起各種思想及情緒。

- ❖ 第四念住——法念住：在各種禪修練習中體驗五蓋、七覺支、及其他佛法。

「三相」：在身體掃描裡也會引發出「無常」、「苦」／「不圓滿」、「無我」。

第二課：

探究「感知(Perception)」——我們如何看事物。反思及研討第一堂家課裡的九點連線習作，「覺察(Awareness)」同時昇起。

- ❖ 第一念住——身念住：觀呼吸、身體掃描、念住姿勢（行、住、坐、臥）於生活中。
- ❖ 第二、三、四念住與「三相」體現於重溫第一課教授了的修習及教導中。

第三課：

去「覺察」或「感知」瑜伽修習裡的動靜來深入了解身與心。

- ❖ 第一念住——身念住：觀呼吸、身體掃描、念住姿勢、瑜伽、行禪（如有教授此法）及生活禪。
- ❖ 第二、三、四念住與「三相」繼續體現於修習及教導中。

第四課：

開始探究「壓力」／「苦(Suffering)」的起因（第二聖諦）：無意識的、習慣性的壓力反應(Reactivity)及模式（貪、瞋、痴）。

- ❖ 第一念住——身念住：觀呼吸、身體掃描、念住姿勢、瑜伽、行禪（如有教授此法）及生活禪。

❖ 第二、三、四念住與「三相」繼續體現於修習及教導中。

第五課：

直指第三聖諦——苦的熄滅：導出「正念調節的壓力回應(Mindfulness Mediated Stress Response)」——以有正念的回應(Response)代替無意識的、習慣性的反應，使壓力及痛苦減低。當中的「暫停(Pause)」可製造空間讓嶄新的可能性升起，舊的習慣性反應模式開始消退。

第六、七、八課：

總覽第四聖諦（滅苦之道）——八正道：研習以整全的生活方式輔助「正念」的修習支援「禪定(Concentration)」及「智慧(Wisdom)」。我們把正念修習帶入溝通、關係、社會角色、時間、飲食、資訊娛樂及所有日常的活動中，看看它們怎樣影響我們。

第一、二、三、四念住與「三相」繼續體現於修習及教導中。

結語：

在正念減壓課程裡，通常在內容及教授過程一點也沒有提及佛法名相，從卡巴金的以下一段話就知道學習者卻不知不覺地開展了「正念的生命」！與正念禪修的佛徒有異嗎？

此課程創辦卅十二年後2011年卡巴金的一篇回顧整個課程的文章裡有一段話：

「不只一位正念減壓課程學員在學習了數星期後大聲宣稱：這不只是靜觀減壓，它是我整個生命！」

註一：此文亦載於筆者的個人網站，如有評論、指教或查詢，可往以下網址在文章末留言區留言。

<https://satimetta.blogspot.com/2022/11/mbsr.html>

註二：本文筆者是美国布朗大學認可MBSR課程導師。

一草漫畫

一草



葛榮禪修同學會主辦活動

大埔共修

日期：逢星期二（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：吳宇光 居士

報名/查詢電話：9382 9944

內容：坐禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

大埔瑜伽打坐班

日期：逢星期五（公眾假期停開）

時間：早上 10:30 - 12:30

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主持：戴少玲 居士

報名/查詢電話：9382 9944

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：眾居士

查詢電話：9382 9944（不用報名）

工作禪修營

（工作禪營定期在每月的第二個星期六、日舉行。）

日期：13-14/5；10-11/6；8-9/7；12-13/8；

9-10/9；14-15/10；11-12/11；9-10/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

費用：免費

報名/查詢電話：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：20-21/5；17-18/6；15-16/7；19-20/8；

16-17/9；21-22/10；18-19/11；16-17/12

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/查詢電話：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

佛誕三天禪修營

日期：26 - 28/5

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

重陽節三天禪修營

日期：21 - 23/10

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

端午節四天禪修營

日期：22 - 25/6

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

聖誕節四天禪修營

日期：23 - 26/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

特區成立紀念日二天禪修營

日期：1 - 2/7

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：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。

中秋國慶三天禪修營

日期：30/9 - 2/10

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

瑜珈班

日期：逢星期六

時間：上午11:00 - 1:00

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B

（太子地鐵站 B1 出口）

導師：鍾瑋瑜

費用：免費（歡迎捐款贊助常務經費）

報名或查詢：致電6602 4690 或

whatsapp 留言/信息

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。

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】

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

