

烏普居士蒞港主持禪修活動

2024 年 11 月 2 至 11 日

* 公開講座 *

* 一日禪 *

* 禪修營 *

詳情：www.godwin.org.hk



網頁



Facebook



放下自在

導師：烏普居士 Mr Upul Gamage

烏普居士，斯里蘭卡「尼藍毗 (Nilambe) 禪修中心」現任主持，致力推廣南傳佛法和指導禪修。他理論與實踐並重，直透人心的教導方法令學生以喜悅而有效的方式修習。除了在斯里蘭卡的禪修中心、寺院、學校、監獄等處所教導禪修，他也經常應邀到歐洲、香港、馬來西亞等地帶領禪營。



禪修之友

46

8.2024

拾遺

常明

方便建諸業，積集能守護，
知識善男子，正命以自活。
淨信戒具足，惠施離慳垢，
淨除於迷道，得後世安樂。
若處於居家，成就於八法，
審諦尊所說，等正覺所知。
現法得安隱，現法喜樂住，
後世喜樂住。

節錄自：《雜阿含九一經》

葛榮居士禪修營研討1999(一)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月十一至十七日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

【第一天】

我很高興見到一些老朋友，也很高興看到一些新面孔，相信我會有機會與你們交朋友。我知道你們有些人是禪修的初學者，並且是第一次參加這種性質的禪修營。我欽佩你們，並因此而感到鼓舞。你們決定來這裏時，並不知道，也沒有預期這裏會發生甚麼。從某方面來說，這是以開放的態度來面對沒有安全感的情況。做了這個決定，你們應該感到很高興，這顯示你們是在正確的道路上。

現在我想看一下日程表，並談談其中的某些項目。如你們所知，4時30分會有起床鐘。我肯定對你們部分人來說，這是一天很早的事情。我建議在你醒來，聽到鐘聲的時候，就是你開始修習的時候：觀察當時的念頭和可能出現的情緒，覺知它們並看看自己可以多快就放開它們——這會是一個很好的修習。

當你上廁所，它可能已經被人佔用

了，在這處境下你會怎樣做呢？我們可能在這個時候受苦、感到不耐煩，但我們也可以學習接納這個處境，並藉此機會來培養耐性和理解的質素。這就顯示了佛陀教導中一個很重要的方面：培養自我依靠，並認識到我們如何製造自己的痛苦。故此，只有自己才能找到自己離苦的方法。我相信你們整天都會遇到一些類似的困難。

你們有些人是第一次來這裏的，可能已經發現這裏的條件是多麼簡陋，你須要再次學習視這些為修習的一部分，學習過一種非常簡單的生活。當你須要面對這些情境時，請學習把它們視為不是問題，而是挑戰——學習以這樣的情境來修習。

起床後會有禪修，之後會有早餐。現在你吃早餐時，須要學習在安靜和覺知中進食，吃早餐本身可以是一種禪修。我們可以培養的一件事，是學習在覺知中進食。因為我們是集體進食的，另一樣可以學習的，是看看我們能否即使在靜默中，

也可對周圍的人發放慈心。學習在少少的事，細小的事上，幫助身邊的人。這帶出了覺知的一個非常重要的面向，就是對內在發生的事有覺知，亦同時要對你周圍發生的事有覺知和警覺。進食是一個極佳的修習機會，我們以一個團隊，以和一群靈性朋友的心態來一起進食，幫助你周圍的人，在這種場合下對別人的需要保持覺知和警覺。請認識到靜默並不等如與別人無連繫，在靜默中，我們實在可以與別人建立更深的連繫。

早餐後，有所謂的「工作禪」，意思是做一些工作。你會被告知須要做甚麼工作，當中會有一些安排。學習視工作為禪修，完全投入任何你正在做的事中。你還可以學習視工作為慈心的培養。若你在廚房幫忙，你可以視之為對禪修者表達慈悲的一部分。若你在清潔物品，也可以用幾分鐘思考一下：這樣做會使別人快樂。視工作和禪修並不是兩種不同的東西，這有助我們可輕鬆地把禪修與日常生活結合。

之後有另一節禪修，當中有坐禪、行禪、站禪。新來的參加者，我不想你們因長時間靜坐而受不必要的苦。當有疼痛出現，你可以學習用疼痛作為禪修的對象，去體驗、去領悟痛如何變成苦。這樣，痛就可以成為我們寶貴的老師。若痛得極難忍受時，你可以改為站禪或行禪。

然後有所謂的「個人和戶外禪修」。

我們想在這裏做的一件事，是嘗試認識自己在完全獨處時，如何與自己相處？也許你們有些人，可能沒有機會真正獨處過。一個嘗試就是確實與自己建立連繫，學習真正享受自己的陪伴。有趣的是，我們很容易在獨處幾分鐘後就會感到無聊和孤獨。這顯示我們在生活中所做的一些事情，是用來逃避自己的。我建議當出現這種心態，請不要屈服於它們，而是要學習經歷這樣的心態來體驗與「孤獨」完全不同的「獨處」。

另一個方面是如何與大自然連繫。我們可以學習利用大自然來喚醒自己的感官——我的意思是若你確實能敏銳地、清晰地、有意識地去看一朵美麗的花，看一棵樹，看一朵雲，你就真正能把看的感官喚醒。我們真正去學習全神貫注地與感官連繫，而非半心半意地，或像我們慣常的那樣無意識地對待感官。我有時也會建議用這段時間來對自己做深入的反思。在個人和戶外禪修時段，我會與你們個別會面，若你有任何困難或問題，非常歡迎你和我討論。

我還想建議在此時段，你可以隨意去做實驗，可以自由地探索，可以隨時去勘察那確實被自己忽略了的心和身。在某程度上，心和身距離我們很近，但我們卻離它們很遠，因為我們實際上不知道自己的心和身在不同的情況下怎樣運作。若你在這裏學會做探索，那麼當你離開了這禪營，你仍可以繼續做探索。



你還可以隨意去實驗不同的姿勢。一般的建議是慢行，但可看看若快行時，你能否仍保持覺知。在這房間裏，我們不鼓勵人躺下來禪修，但你也可以隨意躺下來禪修，看看會怎樣。請學習享受這些事情，請學習對此發展興趣。請學習像小孩子一樣，對正在發生的事情培養好奇心。

之後我們有午餐和休息時間。每天會有兩次瑜伽，你將會發現瑜伽可如何幫助我們的禪修。Jack Chan 和 Susan Harmer 將和大家分享他們的瑜伽。Susan來自新加坡，她是當地佛教協會的會長。她去年來過這裏，很高興她今年也能到來。

午餐後，有一段時間休息，我們需要學習善待身體。之後有集體禪修，然後會有另一節個人及戶外禪修。我想有機會與你們會面，特別想見新的參加者。若你有任何困難，請勿默默忍受，而是請來見我。

然後到了黃昏，會有些不同。我知道你們通常會有個好的晚餐，而在這裏是須要滿足於一些餅乾、三文治、水果來替代晚餐。對你們有些人來說，這可能不是一個很容易的經歷。再次的，將它視為修習的機會，看看我們是如何倚賴食物而受牽制。

晚上會有討論，主要是關於禪修的實踐方面。討論之後，會有唸誦，並以慈心禪來結束。

我們在禪營修習靜默，用意是觀察覺知與靜默之間的關係。我們有兩種的交

談：內在的交談和外在跟人說話的交談。當我們停止了外在的交談，我們就真正有機會處理內在的交談。有些新的參加者可能會覺得很奇怪，也可能有困難，但我希望你們隨後能夠享受到靜默在心裏創造的空間。若你現在對我所說的有任何疑問，請隨意發問。

問：老師，你說靜默會給我們創造空間，你是指時間的空間，或是內在觀察的空間，還是其他方面呢？

答：是我們內心的空間，因為向外交談時，我們的內心很難有空間。理想情況下，靜默中會有很多空間，內心會有很多空間。

還有別的嗎？

問：周圍有很多蚊子，我們該怎麼辦？

答：我們有多能夠視牠們為老師呢？因為它們再次給我們機會來觀察自己對蚊子的反應。若我們對牠們生氣，對牠們惱怒，我們被牠們打擾，我們被牠們分心，那麼我們至少有多能夠學習處理這些干擾和分心呢？我們有多能夠這樣做，並以此為考驗呢？

但我肯定主辦者會為此做些事，他們可能會提供蚊香，希望之後蚊子不會那麼打擾你。但再次的，當沒有蚊香，讓我們學習觀察我們是如何對待牠們，因為這是生活中會發生的事：沒預料到的情況會出現。讓我們至少一點點地、慢慢地學習如何在生活中的任何情況下運用這些教

導——無論是蚊子，無論是食物，無論是你那不舒服的床，無論是有人打鼾——都是同樣的對待。在日常生活中，我們會有其他類似的問題。在這裏我們學習發展回應這些情況的技巧。因此，請盡量視之為有用的訓練。若蚊子真的干擾了你，請告訴主辦者，我肯定他們會為此做些事。還有別的嗎？

問：老師，你說我們應該以蚊子為師，學習在這些情況下不作反應，而是回應和處理。當你說「反應」，是否指我們通常會打蚊子並殺死牠，但現在我們不再這樣做，而是嘗試防止？例如，塗一點膏，嘗試防止蚊子來找我們，這就是不對情況反應而是處理情況。你是否也想指出在日常生活中，當有人向我們大叫，我們不即時回罵，也不生他們的氣，而是嘗試向他們解釋發生了甚麼？但有時在解釋後，他們仍向我們叫罵，那麼我們該如何處理這情境，而不對這情境作反應呢？

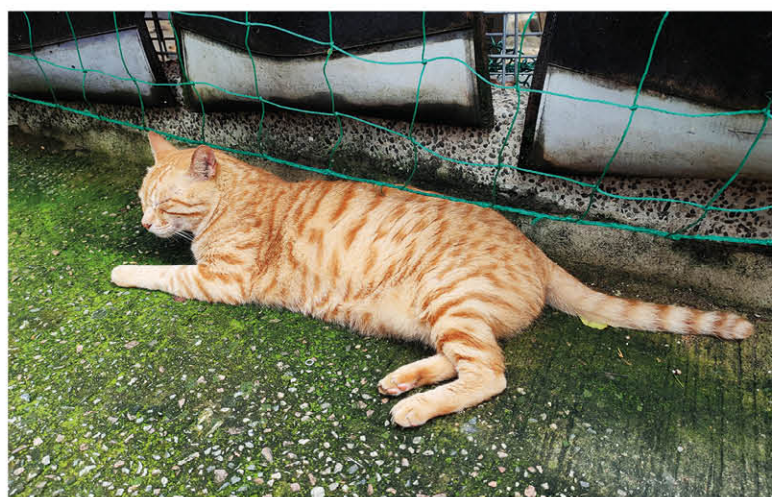
答：是的，這是我對於蚊子或有人在叫罵的看法。我會很簡要地談一下如何處理那些向你大叫的人。也許在離營前的最後一天，我們可以就日常生活所遇到的情況進行討論。

若有人向你叫罵，若你真的能把注意力集中在自己內心正發生的事，而不是外面發生的事，這樣你只是認知它，只是覺知到有人大叫時自己內心可能出現的情緒。當你繼續觀察自己的內心，即使是幾分鐘，你可能會有一體悟：對方在叫罵，

但你沒有反應，沒有情緒出現，而只是那個人在大叫。這將是你的一個非常非常重要的體悟——問題不在於外面發生甚麼事，而在於你如何看待它。

但請認識到禪修也不總是被動的。有時在某些情況下，你必須維護自己，否則你會很容易被剝削。這也是我們要學習的一項非常重要的技巧——在這種情況下要有所作為，以善巧的方式行事。但重要的是，要學習當你有時採取行動，要非常清楚自己要做甚麼，這樣就不會在你內心製造傷口。你行動，你做某事，然後事情就過去了。如我之前所說，你們在離營前可以多談一些這類事情。還有別的嗎？

問：在日常生活中，我們可能會遇到賊人，他可能會試圖傷害我們，拿走我們的錢包或其他財物，甚至打我們。在這種情況下，我們該怎麼辦？



答：是的，在這種情況下，不要讓自己挨打，不要把錢包給那人，而是採取行動，非常堅決的。因此，我們須要學習甚麼時候可被動，甚麼時候要堅決，甚麼時候要強硬。

我會很簡要地講述一件發生在印度一位禪修者身上的事。她是美國一位知名的禪修老師，她曾寫了一本關於慈心的好書。她跟一位我非常熟悉的已八十五歲的禪修老師學習，當時我正和她這位老師一起在印度教學。在印度，她乘坐人力車時，其中一個賊人從她放在人力車裏的錢包中偷了一些錢。她把這件事告知她的禪修老師。老師問她：「莎倫，妳有帶雨傘嗎？」她說有的。「妳為何不慈心地去打那個人呢？！」

相信你們有些人已經累了，其實我也累了，故此我們現在會有一節很短的禪修，然後做一些唸誦，之後我們去睡覺吧，因為我們明天需要早起。

在這個禪營，覺知是我們會培養的一項非常重要的技巧。我們會用幾分鐘時間，只是一刻一刻地覺知心和身正在發生甚麼，一刻一刻地，確實保持警覺和清醒。

〔坐禪〕

我們可能會聽到聲音，以及聲音之間的寧靜。

我們可能有念頭，你能夠清晰地、很敏銳地知道每一個念頭嗎？

你能夠以同樣的方式知道身體的感覺嗎？

若有人感到睏倦或想睡，請張開眼睛。

【第二天】

我們會討論的問題是：為何禪修中如此強調覺知，尤其是在禪營呢？請帶着覺知來聆聽。如果沒有覺知，我們實在不會知道自己的心和身正在發生甚麼。覺知就像黑房中的光，使我們能夠看見事物。當我們以覺知看事物，就能用這覺知來促成改變，發展洞察力。

關於覺知的另一點，是它能幫助我們自己去探索、審查、了解，它成為一個自我發現之旅。若沒有覺知，我們就無法了解正在發生甚麼。透過覺知，我們便能真正去探查、了解我們所經歷的任何事情——特別是那些我們不喜歡、不想看到的不愉快經驗，而不只是那些我們認為愉快的經驗。我想說的是：認識身體的痛楚、心靈的痛楚，無論它們以何種形式出現，這都是非常重要的，尤其是在禪營裏。在日常生活中，我們找到逃避這些不愉快經驗的方法和渠道，但在這裏，我們有個絕好的機會去學習、探查、做自己的發現，並了解我們可以如何學習處理這些不愉快的經驗。

與此相關的一點是：我們可看到我們如何製造自己的痛苦。當你清楚看到，就會發現只有自己才能為此做些事情——去減少它，處理它，把自己釋放出來。事實上，我們可以為自己如何製造自己的痛苦，而感到很可笑。我認識一些人，他們的生活沒有問題，但有時這正是一個問題。我們很聰明，在極具破壞性方面很有創意。與此相關的，我想是當你能在禪營這環境裏了解它如何發生，那麼在日常生

活中，你就能看到，你如何以不同的方式給自己製造痛苦。這是相當不幸的，因為我們本來可以過幸福、安靜的生活。這就是為何我一直強調學習成為自己最好的朋友的重要。我們有時在不自知的情況下成為了自己的敵人，但卻以為敵人是在我們之外。我們開始與外面的敵人作戰，卻沒有意識到：實際上，你就是自己的敵人。

在禪營的環境裏，覺知可真正幫助我們學習與人相處，學習關顧別人。所以，請認識到禪修不僅僅只是靜坐、站立、步行。我越來越覺得禪修就是培育這些很重要的心靈質素，否則我們會變得很自私，很自我中心——我們只考慮自己，而不顧及周圍的人。當你培養這種非常重要的質素，你就會對自己開門的方式，關門的方式，都變得非常敏銳。你會很清楚自己走路的方式，甚至清楚知道自己走路的方式有時會如何干擾到他人。有時候，進食是一個很好的練習——去看看：你是否只想着自己？還是對周圍的人，有少少的關心，少少的顧念？

當你在這裏培養這些心靈質素，這些質素就會在日常生活中顯現出來——你與丈夫相處的方式，與妻子相處的方式，與孩子相處的方式，無論是與誰的相處方式。我知道在人際關係中，有時人們真的希望別人為自己做所有事，而自己卻沒有真正為別人做任何事。這裏的危險是，你沒有認識到你如何與自己相處，和你如何與別人相處。通過以上的方式，我們會在生活中培養出方向感和意義感，這是非常重要的。禪修的生活，就是培養這種照顧自己和他人的質素，並以此為生活的方式。這

使我們為自己製造很多快樂，也為別人製造很多快樂——尤其是為別人付出而產生的快樂。但若你只是接受，那就不能帶來這種快樂，也不能帶來這種心扉的敞開。這就是為何我在禪營裏一直鼓勵你們學習關心周圍的人，學習感受周圍的人。即使你不能為別人做甚麼，你至少要感激別人實際上為自己做了這麼多，瞭解到自己是得到別人的善意。所以就算在這裏，我們不會把善意當作是甚麼一回事，我仍建議大家：在進食前，用幾分鐘來真心感激那些確實為我們努力工作，為我們備預食物的人。這種感恩的質素，是另一種須要培養、非常非常重要的心靈質素。

覺知的另一個層面，尤其是在禪營環境裏，是你能夠體驗真正的活在當下、活在此時此處的感受，儘管只有幾分鐘的體驗。很可笑的是，我們背起過去成為重擔，並沒有認識到過去已經過去，是無法改變的，我們就是這樣成為過去的受害者。故此，禪修是非常重要的——過去可能發生過任何事，但禪修使我們能夠在當下、現在做一些事。同樣地，我們用了未來去製造焦慮、恐懼，這些情緒都會造成痛苦，然而我們卻忘了未來尚未到來的事實。



有時我們需要運用未來和過去，而在這裏，我們要學習有效地運用過去。若我們過去曾經犯錯——這就是為何我一直在談論治療這些創傷——在這裏，我們要刻意地、有意識地思考過去，並嘗試治癒任何你背負着的過去發生的創傷。

有時我們需要計劃未來，思考未來。我認識這次禪營的組織者，這裏有很多計劃須要做，要思考未來，這是有用的，是必須做的。在此，我們學習以輕鬆的方式來運用未來，計劃未來。若對於未來產生了情緒，只需要知道：此刻，當我思考未來，這些情緒來了。這可以是你一個有用的、重要的發現，然後繼續學習思考未來而不需為此受苦。

禪修幫助我們學習對待過去如同一位寶貴的老師，而我們若能學習對待未來如同一位朋友，那麼我們就能學習以完全不同的方式來運用過去和未來。

與禪營相關的另一個要點，是有時情緒會出現，那是因為在日常生活中，我

們可能太忙，實際上沒有空間，甚至沒有機會讓這些情緒出現。情緒的出現是與止語有關的。有時候，說話可以成為避免這些情緒，不愉快情緒出現的一種方法。在禪營環境中，我們容讓情緒出現。它們出現時，我們學習去培育好像覺知這類的工具，學習如何運用工具去管理、處理這些情緒。若你能在禪營裏學習去發現、尋找可以幫助自己處理情緒的工具，那麼當你離開了這個禪營，你仍可繼續這樣做。在這裏，重要的是你能學習培養自信。有了自信，你會發現無論出現甚麼，無論發生甚麼——自己知道如何處理情緒。這帶出佛陀非常強調的一個不容易做到的教導，就是培養自我倚靠，培育自己的努力。憑着這些質素，我們學習處理情緒，這會為我們帶來改變。

今天你可能已經發現了一件事，就是保持覺知並不容易。為甚麼不容易呢？為甚麼困難呢？因為我們還沒有發展它，我們還沒有培養它。我們一直不是有意識，而是無意識地生活。我們一直活在黑暗中，並沒有光線出現讓我們看到發生了甚麼。我要指出的是，當你意識到沒有覺知，你至少已是多了一些覺知，並可以即時培養覺知。你無需為此感到差勁，無需為此感到消極，無需為此感到無能。相反的，我們應為自己正在培養那些尚未培養的技能、質素而感到高興和喜悅。

現在來到這裏，我想停一下，若你有任何問題，我們可以討論。

問：請問如何修習行禪？我們把腳放在哪裏？是將它們前後擺放，或是平行，



還是並排擺放？

答：自然步行便好了。在我們的修習中自然是非常重要的，你無須做不同的事，無須以不同的方式行走。正如我多次提醒禪修者，重要的是，只管感受自己行走時所體驗到的感覺和動作。我們以呼吸來培養覺知，並再以步行來培養覺知。從中你會找到不同的發現，你會拓展出某些體悟。同樣的，這會自然發生，重點是只管有意識地，而不是無意識地去步行。

還有別的嗎？

問：我想知道專注與覺知之間有否些微的差別？

答：不是些微的差別，而是很大的分別。在專注中，你會嘗試專心於一個對象，但我再次強調，相對於發展專注，在開始時培養覺知更加重要。在佛陀的八正道中，首先是覺知，然後才是專注。而我們嘗試做的，卻是即使沒有覺知，仍努力去發展專注。隨着覺知越來越多，專注就會自然而然出現，是不能強求的。如我一直所強調，你需要的是感到輕鬆、自在，再加上適當而不過度的努力，齊備了這些質素，心就自然會定下來。

我不知道Concentration的中文意思，但英語中它有「排拒事物，控制事物，很努力嘗試」的意思。但在這裏，覺知的修習需要以一個很輕鬆、自在、溫和的方式來進行。

還有別的嗎？

問：你提到坐禪時，我們可以用呼吸來修習覺知，而步行時，則用感覺。那麼修習站禪時，我們用甚麼？

答：你站立時，可以從覺知身體開始，只是感受完全靜止站立的感覺是怎樣的。有時只是站着並留意周圍的聲音，可以是很有趣的；但正如今天我多次提醒你們的，重要的是，培養從一個姿勢轉換到另一個的覺知。這是我們應該培養的重要事項。

問：你提到我們應該運用呼吸來培養覺知，我們如何運用呼吸呢？用數息還只是觀察呼吸呢？因為我數息時，很容易在修習中太用力，變得太嚴苛。但當我只是觀察呼吸而不數息，心就變得很放鬆，會有很多掠過的念頭。第三種我嘗試的方法是默唸“Buddho, Buddho”。哪種方法較好呢？

答：在修習中，哪種對你最有幫助？

問：若是說平靜，那麼透過觀察呼吸，我發現建立平靜是容易的。但若是說持續的覺知，我則發現默唸“Buddho, Buddho”更容易建立持續的覺知。

答：我會建議用默唸“Buddho”，隨着覺知的持續，平靜也許會自然出現。

問：當我們利用大自然來禪修，我們把心放在哪裏呢？我們要做甚麼？我們應

該視大自然和自己是一體，還是大自然和自己是分開的？

答：理想地，若你能視大自然和自己為一體，這會是一種有力量的體驗。正如我昨天說過，若我們能利用大自然來喚醒自己的感官——敏銳地、非常清楚地看到事物；非常敏銳地、非常清楚地聽到事物；當這些事情發生，真正感受到正在發生的事情就是你的有力量的體驗。

問：你剛才提到我們可以利用坐禪、行禪、站禪來培養覺知，但我們如何在日常生活中培養覺知呢？

答：也許明天，我們將討論這個問題，因為明天你們有些人會離開。所以明天我會講如何把禪修融入日常生活中。

我很高興你們提出了有用的問題，實修的問題。對於我們討論的覺知，我希望你們明天會努力建立、培養這種非常重要的覺知質素。明天，也請努力修習更多靜默，你會看到覺知與靜默之間的關連。明天，請努力培養我提到的那一些心靈質素。

我們現在可以做一些唸誦，然後以簡短的坐禪來結束。在開始唸誦前，讓我們聆聽聲音，以及聲音和聲音之間的寧靜，這樣來預備我們的心去唸誦。

你能聽到蟋蟀或者昆蟲的唸誦嗎？

你能很清晰、很清楚地聽到它們，就像是第一次聽嗎？

借助聲音來體驗當下。

輕輕地放開你的念頭，回到聲音。

[唸誦]

[坐禪]

讓我們嘗試留意：覺知和周圍的聲音之間的關連。

現在，無論你的心和身正在發生甚麼，可以學習對它們友善嗎？可以學習不抗拒它們嗎？

你的心和身正發生一些你現在不喜歡的事，可以慈愛地接受它們嗎？

一些愉快的事情正在發生，也只是慈愛地接受它們。

我們可否真的對這一刻感恩？——我們正坐在這個平和的地方，被靈性的朋友圍繞。

學習培養慈心。

[坐禪結束]

我知道你們有些人昨晚睡得不好，所以我希望你們會睡得好，睡得安寧，醒來時安寧。

非常感謝大家。



讀經偶得——如何牧養口業

慧正

佛陀能言善辯，面對來勢兇猛的六師外道，可以一語道破，折服對手，然而他教導比丘卻強調慎言少說，勿受污染。本文嘗試從幾篇相關經文，探討佛陀說話的原則、態度和方法，而在今天對我們又有什麼啟發呢？

身口意三業互為因果，種善因得善果，反之，惡果自己承受。不妄語、兩舌、惡口、綺語，十善業口業佔四，可見佛陀對口舌的重視。

中部128污染經——牧養口業與慈心

一次佛陀從拘睺彌到東竹園有截然不同的體會。拘睺彌瞿尸陀園的比丘經常爭辯，以口舌作為兵器，互相攻擊。佛陀三度勸喻都徒勞。他沒有瞋怒，只是以偈頌說出惡口帶來的禍害：

「僧團遭分裂，無一知此過。忘失智者言，口行不牧養，語言衝口出，……怨恨不能息……」。

大抵，不持正念，意念分歧生於內，以致口業不修，佛陀只有嘆息，一點辦法也沒有。

當佛陀轉往東竹園，一到埗就關切地問比丘有否和合地相處。他們說彼此一條心，有共同信念：放下個人的信念，無論在公開或隱蔽場合，都以慈心作身口意業來對待其他同修。平日大都保持止語，不放逸，勤修；說話時，只談論法義。佛陀十分讚賞他們能精進修行。

試想能牧養身口意，用慈心待人，何來有瞋心產生，能守住嘴巴，又怎會與人爭執呢。瞿尸陀園的比丘就是缺乏這共同信念——慈心、和合，才瞋怨不息。

中部21鋸喻經——對「說話」與慈心進一步分析

佛陀在祇樹給孤獨園因頗求那尊者的瞋心，對「說話」有更清楚的說法。事緣頗求那與比丘尼來往，引起其他比丘的批評，結果彼此惡言相向。

佛陀說，男女比丘應避免太多接觸，更應捨棄世俗人的愛着，當有人批評他或比丘

尼，甚至用利器傷害他們，都應保持慈心，沒有瞋恚，不說邪惡的話來保持友善與悲憫。的確，面對批評尚可，但遭利器傷害，也要保持慈心的要求，的確高了點。不過，有時說話傷人如利劍，相信不下於刀槍。佛陀針對的是如何用慈心牧養口業，才不會出口傷人。

中部58無畏王子經——對於事實真假，「說話」的幾個原則

世尊在王舍城竹園松鼠飼餵處時，尼乾子憍憍無畏王子向佛陀提問，令佛陀語塞，可以藉此聲名大噪。他建議王子提問佛陀：

1. 如來所說的話會使別人不歡喜的嗎？

如果他回答是，那跟凡夫有甚麼不同？

2. 如果他回答不是，就可以質問佛陀說提婆達多墮落惡趣，不會懺悔，而令他惱怒，不歡喜。

佛陀不但沒有落入這語言的圈套，反而對喜歡不喜歡以外，有更深一層的解說。

請看佛陀的回答：

各種情況	說話內容	如來的處理
第一種情況	不真實，帶來損害，別人不歡喜	如來不說
第二種情況	真實，帶來損害，別人不歡喜	如來不說
第三種情況	真實，帶來利益，別人不歡喜	如來在適當時機說
第四種情況	不真實，帶來損害，別人歡喜	如來不說
第五種情況	真實，帶來損害，別人歡喜	如來不說
第六種情況	真實，帶來利益，別人歡喜	如來在適當時機說

上面六種情況，綜合來說，佛陀面對事實，無論真假，對人損害，別人不喜歡都不說。縱使真實而對人有益，無論別人喜歡或不歡喜，他亦於適當時機才說。他考慮事實的真假，也顧及別人的感受，最重要是帶來利益與否。即使對人有益，他也會因應時機——適當的時間和場合，對當下的影響，決定說與不說，絕非從個人來考慮。

從上述可見，佛陀對於事實大都保持沉默，可見他說話慎重，因為他明白說話的利弊，他教導比丘無論公開或隱蔽的場合，都要說真話，不要說污染的話，那些不真實和帶來損害的話，應盡量不說^①。這是建基於悲憫心。

他對無畏王子打了個比方。如果嬰孩把木條或石子放進口裏，怎辦？王子說即使令孩子流血，也設法把他口中的東西取出。因為他悲憫這個嬰孩，怕他有生命危險。

佛陀悲憫眾生，他不會助長那些不真實的言論，也不會揭破，即使有益的事也很慎重，因為眾生迷亂，一時也說不清。而當外道挑戰或質問時，這已不考慮別人喜歡與否，而是教化的時機，他就會說個清楚。

佛陀有高度的智慧，洞悉事情的前因後果，明白外道旨在如何壓倒別人，抬高自己，這只會把人帶進熱惱的邪途^②，佛陀考慮的是悲憫和利益眾生，這就是與外道最大的不

同，值得我們學習的也在此，雖然我們沒有佛陀的智慧，但爭辯根源多出於自以為是，如果沒有反思，就會愈來愈固執，離道越遠，心靈污染越甚。

長部1梵網經、中部139分析無諍經——說話方法

說話態度——佛陀說話時，態度親切、誠懇、有禮，令人信賴，聲音柔和悅耳^③，而世俗人交往多惡口，容易挑起彼此的爭端。佛陀溫文有禮，莊嚴使人敬畏，即使敵人挑釁，也冷靜面對，使對方受到震懾。

語言表達——佛陀不主張「堅持使用某種國土語言，違逆個別的表達方式」。因為這是引起爭端的起點。不同語言賦予相同事物的含義各異。例如，紅色，在中國代表「喜慶」，西方會應用於「危險」。當時印度教派語言紛繁，常自以為是，引起誤解，接著互相攻擊，這些爭論一點意義也沒有。

說話速度——他教導比丘，說話速度要平緩不急，因為急躁時會令身體疲勞——內心波動、聲音沙啞、說話不清，別人會不知他說甚麼^④，而躁急容易說錯話，那就沒完沒了。

說話內容——佛陀教導比丘說話內容應說些和法、律有關和有價值的話。他一再強調適當時才說，說話要有道理，即使對人有益，也要適可而止。在針對綺語和兩舌方面，佛陀主張要說使人和合的話，甚至把分裂得到復合。拘睺彌的比丘就是做不到，世俗間更無日無之，社交就是逞口舌的地方，兩人交頭接耳，就說第三者的不是，是是非非，結果反目成仇。今日訊息之快，人的識見多了，飲茶吹水，高談闊論，一言不合就吵起來，紛擾哪有停息。作為佛弟子，如果能好好記住佛陀的勸喻，相信不致墮入這熱惱之中。

上面所選取長部和中部幾篇經文，目的是了解佛陀教導我們如何從「說話」擺脫污染。無論出世間或世間，我們如果時常保持慈心，以大眾利益為依歸，自然能與人和睦共處；說話能掌握適當時機，適可而止也是我們處世的金科玉律。怎樣拿捏？這是智慧的體現，要守住這張嘴，分辨該說不該說，是關乎有沒有建立正念，如果把佛陀這些話放在心裡，對人慈悲，常抱謙遜，熱惱自然減少，因為守住口不如守住心。然而佛陀在面對瞿尸陀園爭吵的比丘，三勸不改，也沒奈何，只有用偈頌說出禍害，便離開了。話說回來，如果我們發揮慈悲心，心境不受牽惹，又有能力做些和合的工作，當然最理想。

註：

①梵網經

②分析無諍經

③梵網經記這是大眾公開對佛陀的稱讚。

④分析無諍經

年少日記

旅女

很久沒有看戲了，最近看了《年少日記》，故事是關於兩個兄弟在一個富有家庭中成長的經歷。我被深深觸動了，發現原來自己裏面也有類同的強烈感受，讓我再次去體驗眾生共同的需要和痛苦。以下與大家分享一些兩位孩子的心路歷程：

哥哥的故事

「我叫鄭有傑，今年十歲。我沒有甚麼朋友，但我有個時時相伴的布公仔。我喜歡看漫畫，它給我很多快樂和希望。我有一位愛我的鋼琴老師Miss Chan，就算我彈琴差勁，她也會搭着我的膊頭，耐心地陪我重複練習。……但後來爸爸把Miss Chan辭退了，說她無法提高我的鋼琴水準。……

我有個弟弟，只小我一歲，但讀書和鋼琴的成績都比我優勝很多。我喜歡弟弟，很想和他說話和遊戲，但他總是忙着，無閒理我。晚上我還在趕功課的時候，他已經入睡了。……我很想像弟弟那麼優秀，讓爸爸媽媽感到光榮，但無論我怎樣努力也做不到。……

那年，我留級了。我知道爸爸很生氣，我拿藤條給他，預備受打，爸爸竟說以後不打我了，因為他很失望，不想為我白費氣力。……媽媽也說我太差勁了，她無法再為我向爸爸說甚麼好話。……

我絕望了，我永遠無法令爸媽開心。……我知道自己在這世界裏毫不重

要。……雖然我離開世界可能帶給別人一些難過，但我相信他們很快就會忘記了。……」

弟弟的故事

「我叫鄭有俊，小時候我有個哥哥。哥哥有點愚蠢，無論在讀書或鋼琴方面，他的成績比我差很多。我有點看不起哥哥，且忙於讀書和練琴，我很少理會他。

哥哥常被父母責罵，甚至會被爸爸追打，我知道若果我不努力，我也會像哥哥一樣。那年，哥哥十歲，他的成績每況愈下，還留級了。結果，爸爸把他心愛的漫畫、布公仔全都丟掉。後來，爸媽帶我出國遊玩，不讓哥哥同行，藉以懲罰他的愚鈍和懶惰。……

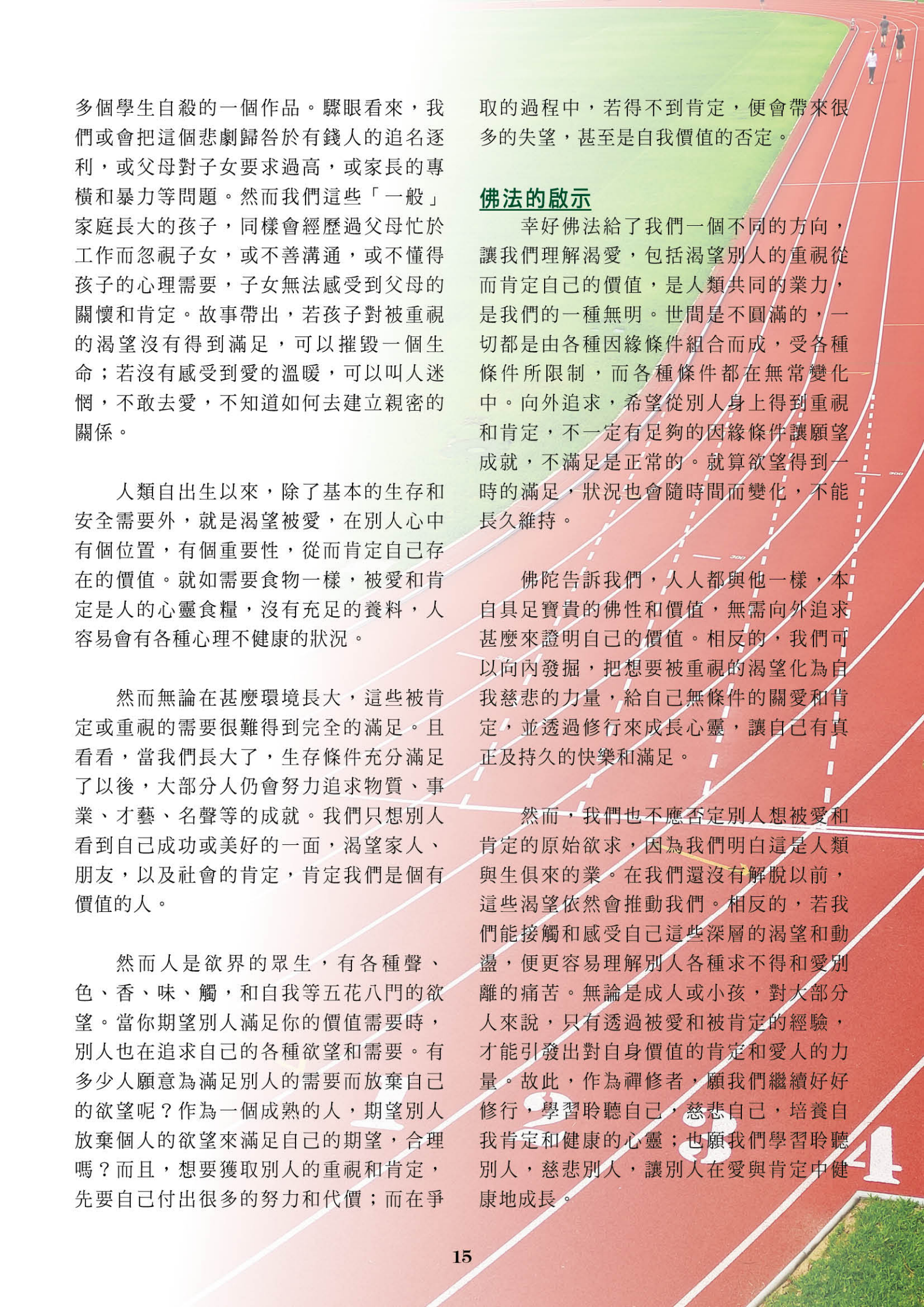
想不到回來後哥哥已自殺走了！……如果我當時關心哥哥多一些，可能他不會離開！……

之後，我無心讀書或彈琴，再不渴望贏取爸媽的讚賞。……我感到孤獨，也情願孤獨……

長大後，我與太太結婚了，以為可以從此幸福。……但當太太告知她懷孕時，我崩潰了。……我無法接受自己要做一個父親，我不知道如何照顧子女，我不知道甚麼是快樂的家庭……」

我們的故事

這是一部沉重的電影，是回應近年



多個學生自殺的一個作品。驟眼看來，我們或會把這個悲劇歸咎於有錢人的追名逐利，或父母對子女要求過高，或家長的專橫和暴力等問題。然而我們這些「一般」家庭長大的孩子，同樣會經歷過父母忙於工作而忽視子女，或不善溝通，或不懂得孩子的心理需要，子女無法感受到父母的關懷和肯定。故事帶出，若孩子對被重視的渴望沒有得到滿足，可以摧毀一個生命；若沒有感受到愛的溫暖，可以叫人迷惘，不敢去愛，不知道如何去建立親密的關係。

人類自出生以來，除了基本的生存和安全需要外，就是渴望被愛，在別人心中有個位置，有個重要性，從而肯定自己存在的價值。就如需要食物一樣，被愛和肯定是人的心靈食糧，沒有充足的養料，人容易會有各種心理不健康的狀況。

然而無論在甚麼環境長大，這些被肯定或重視的需要很難得到完全的滿足。且看看，當我們長大了，生存條件充分滿足了以後，大部分人仍會努力追求物質、事業、才藝、名聲等的成就。我們只想別人看到自己成功或美好的一面，渴望家人、朋友，以及社會的肯定，肯定我們是個有價值的人。

然而人是欲界的眾生，有各種聲、色、香、味、觸，和自我等五花八門的欲望。當你期望別人滿足你的價值需要時，別人也在追求自己的各種欲望和需要。有多少人願意為滿足別人的需要而放棄自己的欲望呢？作為一個成熟的人，期望別人放棄個人的欲望來滿足自己的期望，合理嗎？而且，想要獲取別人的重視和肯定，先要自己付出很多的努力和代價；而在爭

取的過程中，若得不到肯定，便會帶來很多的失望，甚至是自我價值的否定。

佛法的啟示

幸好佛法給了我們一個不同的方向，讓我們理解渴愛，包括渴望別人的重視從而肯定自己的價值，是人類共同的業力，是我們的一種無明。世間是不圓滿的，一切都是由各種因緣條件組合而成，受各種條件所限制，而各種條件都在無常變化中。向外追求，希望從別人身上得到重視和肯定，不一定有足夠的因緣條件讓願望成就，不滿足是正常的。就算欲望得到一時的滿足，狀況也會隨時間而變化，不能長久維持。

佛陀告訴我們，人人都與他一樣，本自具足寶貴的佛性和價值，無需向外追求甚麼來證明自己的價值。相反的，我們可以向內發掘，把想要被重視的渴望化為自我慈悲的力量，給自己無條件的關愛和肯定，並透過修行來成長心靈，讓自己有真正及持久的快樂和滿足。

然而，我們也不應否定別人想被愛和肯定的原始欲求，因為我們明白這是人類與生俱來的業。在我們還沒有解脫以前，這些渴望依然會推動我們。相反的，若我們能接觸和感受自己這些深層의渴望和動盪，便更容易理解別人各種求不得和愛別離的痛苦。無論是成人或小孩，對大部分人來說，只有透過被愛和被肯定的經驗，才能引發出對自身價值的肯定和愛人的力量。故此，作為禪修者，願我們繼續好好修行，學習聆聽自己，慈悲自己，培養自我肯定和健康的心靈；也願我們學習聆聽別人，慈悲別人，讓別人在愛與肯定中健康地成長。

原始佛教經文選講（四十五）

蕭式球

《增支部·六·三十·無上》

“比丘們，有六無上。什麼是六無上呢？

“無上的見、無上的聞、無上的得、無上的修學、無上的奉事、無上的隨念。

“比丘們，什麼是無上的見呢？

“比丘們，一些人去見象寶，去見馬寶，去見珠寶，去見各種各樣的事物，去見邪見、邪行的沙門或婆羅門。比丘們，我不說他們沒有見，他們是有見的，只不過這種見是低劣、世俗、屬於凡夫、非聖者、沒有意義的，不能帶來厭離、無欲、息滅、平息、無比智、正覺、涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人去見如來或如來的弟子，這種無上的見能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人去見如來或如來的弟子，這稱為無上的見。

“比丘們，說過無上的見了，什麼是無上的聞呢？

“比丘們，一些人去聽鼓聲，去聽琴聲，去聽歌聲，去聽各種各樣的聲音，去邪見、邪行的沙門或婆羅門那裏聽法。比丘們，我不說他們沒有聞，他們是有聞的，只不過這種聞是低劣、世俗、屬於凡夫、非聖者、沒有意義的，不能帶來厭離、無欲、息滅、平息、無比智、正覺、涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、

有淨信的人去如來或如來的弟子那裏聽法，這種無上的聞能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人去如來或如來的弟子那裏聽法，這稱為無上的聞。

“比丘們，說過無上的見、無上的聞了，什麼是無上的得呢？

“比丘們，一些人得到兒女，得到妻子，得到財富，得到各種各樣的東西，在邪見、邪行的沙門或婆羅門那裏得到敬信。比丘們，我不說他們沒有得，他們是有得的，只不過這種得是低劣、世俗、屬於凡夫、非聖者、沒有意義的，不能帶來厭離、無欲、息滅、平息、無比智、正覺、涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人在如來或如來的弟子那裏得到敬信，這種無上的得能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人在如來或如來的弟子那裏得到敬信，這稱為無上的得。

“比丘們，說過無上的見、無上的聞、無上的得了，什麼是無上的修學呢？

“比丘們，一些人修學象術，修學馬術，修學車術，修學箭術，修學劍術，修學各種各樣的東西，在邪見、邪行的沙門或婆羅門那裏修學。比丘們，我不說他們

沒有修學，他們是有修學的，只不過這種修學是低劣、世俗、屬於凡夫、非聖者、沒有意義的，不能帶來厭離、無欲、息滅、平息、無比智、正覺、涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人在如來講授的法和律之中修學增上戒，修學增上心，修學增上慧，這種無上的修學能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人在如來講授的法和律之中修學增上戒，修學增上心，修學增上慧，這稱為無上的修學。

“比丘們，說過無上的見、無上的聞、無上的得、無上的修學了，什麼是無上的奉事呢？

“比丘們，一些人奉事剎帝利，奉事婆羅門，奉事居士，奉事各種各樣的眾生，奉事邪見、邪行的沙門或婆羅門。比丘們，我不說他們沒有奉事，他們是有奉事的，只不過這種奉事是低劣、世俗、屬於凡夫、非聖者、沒有意義的，不能帶來厭離、無欲、息滅、平息、無比智、正覺、涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人奉事如來或如來的弟子，這種無上的奉事能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人奉事如來或如來的弟子，這稱為無上的奉事。

“比丘們，說過無上的見、無上的聞、無上的得、無上的修學、無上的奉事了，什麼是無上的隨念呢？

“比丘們，一些人憶念所得的兒女，憶念所得的妻子，憶念所得的財富，憶念所得的各種各樣的東西，憶念邪見、邪行的沙門或婆羅門。比丘們，我不說他們沒有憶念，他們是有憶念的，只不過這種憶念是低劣、世俗、屬於凡夫、非聖者、沒有意義的，不能帶來厭離、無欲、息滅、平息、無比智、正覺、涅槃。比丘們，一

個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人憶念如來或如來的弟子，這種無上的憶念能使眾生清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。比丘們，一個確立敬信、確立敬愛、一心一意、有淨信的人憶念如來或如來的弟子，這稱為無上的隨念。

“比丘們，有這六無上。

“具有無上見，
及有無上聞，
得無上所得，
樂無上修學，
作無上奉事，
修無上隨念，
更修遠離行，
不死安穩道；
愉悅不放逸，
成熟有戒行，
達致覺悟時，
此人苦息滅。”

“無上”(anuttara/anuttariya)有“最高”的意思，這篇經文講述六種最高、最有價值的見、聞、得、修學、奉事、隨念，而當中之所以稱為最高，一方面行事者是一個有敬信的人，另一方面他所見的是佛陀或佛弟子，他所聽的是佛陀或佛弟子說法，他所得的是從佛陀或佛弟子那裏取得敬信，他所修學的是佛法中的戒、定、慧，他所奉事的是佛陀或佛弟子，他所憶念的是佛陀或佛弟子。六種無上中的任何一種，都能為眾生帶來清淨，超越憂悲，滅除苦惱，得正道，證涅槃。

相對來說，凡夫見、聞、得、修學、奉事、隨念的範圍就只有如經中所說那樣，去看一些物質方面的珍寶，去聽各種音樂，去學習各種各樣的世間技能等，這都不能帶來厭離、無欲、息滅以至涅槃。



審察

思

有些「修行」者，喜用「標準」來審察別人的言語和行為有沒有過失——這是自私的，這是懷有怨恨心的，這是不體諒別人的，這是不顧全大局的……

這些「修行」者亦喜用「標準」來審察其他修行者的修持，但他們卻不用這個標準去審察自己的身、語、意；不去審察自己的貪、瞋、癡。

審察別人是容易的，但能夠審察自己就非常困難。

但修行就是須要常常審察自己——看看自己有沒有不對的地方，如有就要停止及不再做那些不對的行為；也要看看自己有沒有正確的地方，如有就要繼續並增多做那些正確的行為。這樣的話，修行就會不斷進步。

在真正的修行上……只要留意你自己內裡身、語、意過錯的生起就行了。當你見到在你身、語、意上的過失時，你必須警惕你自己；你必須告誡你自己，別留待他人來告誡。我們必須迅速地改善自己、明瞭自己，這便稱作「審察」——培養和放棄。

《心靈的資糧》第45頁

——阿姜查

禪修路漫漫

慧平

人生路漫漫，
總會走過憂悲苦惱的低谷，
怎樣才能撐起身心、跨越八苦？
或許透過禪修可以找到出路……

結禪緣

從逃避走向面對。

心境慌亂——每個人的心裡都有一片荒地。

第一次在佛堂中修習禪坐，遵從老師的指導，閉上眼聆聽着四周的聲音，心沉醉在微微的檀香氛圍中，即使與近百人聚在一起，仍感受到前所未有的平靜，就像潛水一樣，瞬間脫離繁囂，還感到眉頭有一道電流劃過……

很貪戀這份「享受」，或許二十多年傳媒工作的職業病，世事變化太快、工作壓力的太大、名利誘惑太多、聲色刺激太強……每天工作習慣了一心多用，永不歇息地趕死線，導致身心俱疲，還有辦公室的明爭暗鬥，令人膽戰心寒，然而在這一息間，重擔隨着兩肩鬆垂下來。

心存感恩，接觸了禪修，給疲累身心一次重生機會。近幾年因為各種因緣際遇，由幹勁衝天變成畏首畏尾，由笑容滿

臉變成愁眉不展，連自己都討厭這個「怨婦」般的自己，幸好在朋友鼓勵下去修禪減壓，向這個小目標進發，卻讓我在亂草叢生的人生中，找到心靈中的花園。

認識無常

從靜坐中，我找到一個喘息的空間，漸漸地反省自己在慌亂的職場中追求甚麼，除了必需的生活費外，其實還有許多的不甘心，自信努力誠實去工作，卻換來歪曲無理的謾罵，一直忍辱，以為總有一天可以爭取到應得的尊重，結果苦撐了十二年，終於決定放下這份執着，辭工轉去另一個工作間，以為可以重新開始，但無常卻來跟我開玩笑，新的公司竟然變成子虛烏有的伊甸園，一切希望又幻滅，由轉職的開荒牛變成了失業大軍！

本來應該氣得死去活來的日子，我竟可安然面對，還感恩上天有這樣的安排，因為在這段日子裡，母親大病，卻正因我失業，可以照顧她的起居飲食，陪她看醫生，為她燒飯洗衣服，免得她要入住老人院。原來，當我在辦公室苦拼，只顧工作工作再工作時，完全忽略了母親轉眼已經八十高齡，她一下子倒下來，才令我領悟人生不是只有金錢工作，更應該有家人和個人空間。

當然，如果這些年來我沒有學佛修心，沒有坐禪啟迪智慧，相信日子不會這樣安然渡過，還是會怨氣沖天，怒吼為甚麼會禍不單行，但在學佛禪修的短淺日子裡，學懂了人生無常，無常是苦的道理，當苦難來臨時，經禪修鍛練的心，原來真的可以平靜面對。

樂得自在

由開始修習坐禪至今短短數月，令我感受最深的是修習慈心禪，始知怎樣去善待別人和善待自己，原來自小接受的教育，只懂善待別人，因而苦了自己，因為這種「善待」，許多時不是發自內心，而

是受教育所規範，結果吃力不討好兼心生怨懟。但自從學習了慈心禪，知道要先善待自己，然後推己及人，以至一切有情眾生，甚至曾令我吃盡苦頭的「宿敵」，即使沒有愛護他的可能，但都能做到不怨恨對方，這是最大的進步，也可滌淨心靈花園，在那裡種下忘憂草。

感激結了這個禪緣，令我能當下改變了自己，慢慢減薄貪、瞋、癡，學習成為一個身口意三業都好的「三好小姐」，繼續走學佛修禪之路。

《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

D組(2017-18)

經中提及佛陀過往生作大善見王時的一生經歷，令我最為感動的，是大善見王臨終前與王后討論對世間的戀棧與放捨。

雖然王后對晚年的大善見王提及他有各式各樣的福報，請大王繼續住世，安享人間極樂，但大善見王反而提醒妻子，一切世間所經驗的事物都是隨緣變化，不要戀棧生命。

自己起初對以上的經文有點兒抗拒，人總是喜歡有千絲萬縷的關聯，愛着各樣的人和事物，才顯得自己活得精采，我也會懷疑捨離是否過於消極。想深一層，大善見王絕對不會是消極的，否則他如何能攝眾，如何會有七寶歸順，如何可以擴張王國土地，如何可以治理國家多年國泰民安！只因他知道世間實相，沒有恆久不變的事物，到了就要分離的時候，若不懂得

放下便只會帶來痛苦煩惱。但我們應如何實踐這種放下呢？

第一：平日生活的知足節制。例如經中提及，一些婆羅門和居士向大善見王進貢財物，大善見王竟然說自己如法所取得的財物已經足夠，反倒過來與這些人分享財物。又如每日眾多的佳餚，他只享用一般的白飯和咖喱汁。相信就是這些平日的實踐慢慢培養人的捨心。

第二：多作禪修有助捨心的培育。經中提及大善見王在大莊嚴閣內修習初、二、三、四禪的細節，其中三禪與四禪都提及保持捨心。王后亦是在大莊嚴閣見年邁的大善見王，可見大善見王經常在大莊嚴閣進行禪修。

這裏給我們一個活生生的示範，就算擁有再好的福報，也要隨順放捨。放捨是需要學習及培養的，從日常生活做起，還有培養知足、節制及勤作禪修。

從禪修中體悟無常，觀察生命來來去去，事物的變幻無定，就很容易會發現，「無常」時時刻刻都在我們身邊，其實這才是一種「常態」。即使事物如其所如而呈現，但當身在「擁有」和「歡樂」之中時，求常的心態便會應運而生，事物受變幻無常的法則支配，最終因歡樂消失時就會感到空虛、寂寞而生憂、悲、苦、惱。

學習佛法令我們明白，生活中的每一件事都是因緣和合而成，無有實性，無可執取，因此學習捨心就是一條使我們通向解脫的道路。

禪修也可以很簡單，不要求有甚麼得着與成就，不可強迫，放鬆自己，念出入息，保持正念及覺知，慢慢地便會察覺到事物的生滅過程，攀緣繫着的境物，最終都難免曲終人散。明白到須用心若鏡，不拒不迎，只能如實觀照，無可依賴黏着，因自己也是「紅塵過客」，在一個流動的世間中是無法停留的。

從修習慈心禪中感受到在安詳平靜的狀態中生活，減少對物欲的追尋，遠離煩惱，慈心禪讓內心顯現慈心、悲心、喜心、捨心四個面向，由自己向上下四方擴散，遍及一切眾生。重要的是自己願意去實踐。

見法（苦、集、滅、道，緣起法則）後持續禪修，還要在現實生活中不斷磨練，逐步去除我慢、我執。能減少一分我慢，就會顯露多一分慈心；能減少一分我執，就能體會多一分自在與自由。

禪修是心靈持續淨化過程的體驗，不是一門邏輯思辯的學問，僅止於語言思辯的總是不夠徹底，《大善見王經》的啟示，重點在於放捨與出離，讓平等心關懷自身及之外的人和物，如其所如地生活在其中。





無我

如果同修對我們說：「你禪修了很久，怎麼功夫仍那麼差？」「聽你說話覺得你很勁，但看你的行為卻不似修行人。」「你以為自己禪修得很掂，我完全唔覺得囉！」「你經常是自我中心、自以為是，你究竟修咩呢？」「你的修習方法唔掂！」

我們會有何反應？

曾經有禪營學生把葛榮導師視為跟狗仔差不多，讓我們看看葛榮導師的反應，十分有趣！

節錄自葛榮導師於1998年在荷蘭禪營的開示：

「幾年前，在我帶領的禪營最尾那日的研討環節，一位年長女士告訴大家：『我在禪營中所學到的東西，我早已從我的小狗

身上學懂了！』我便問她：『請告訴我多些關於你的狗的事。』她說：『好的。你告訴我們要活在當下，我的小狗正是這樣！你教導我們感恩，我的小狗正是這樣！你讓我們在禪營中練習瑜伽，我的小狗也會這樣做！』於是我問她：『那麼我跟你的狗有否甚麼分別呢？』她說：『有，有一樣分別啊！你講話很多，我的狗不會！』她能從小狗身上學習，我實在感到很讚嘆。在日常生活中具備這種質素是十分重要和美好的。這就是一顆謙虛的心，讓我們能以開放態度向任何事和任何人學習。』

感謝葛榮導師親身示範「無我」，很美妙！



反面教材

綠番茄

一場暴雨過後，為了讓某些分店可以恢復營業，最高決策人下令，所有職級由1至3的文職人員，要即時到受影響分店進行清潔及清除垃圾工作。中層Y小姐收到通知後，氣得七竅生煙。她的職級是3，平日以一身名牌自豪，要她「降級」做清潔工作，對她而言是奇恥大辱。翌日早上，Y小姐怒髮衝冠，不斷責罵陳大文做事欠主動，又斥責李小明辦事不力，繼而狂罵張小芬的衣着配搭差劣……Y小姐的呼喝聲不絕於耳，公司的氣氛被她的躁狂重重包圍。

我驀然想起《禪是心靈的妙境》^①，淨智法師作了一個比喻：一個慌亂的工作間，各人尖叫或手足無措。這時一位睿智的經理出現，立即找出問題所在。正念就好比這位經理，當我們有煩躁，憂慮或其他不安時，迅速醒覺「苦」的來源。

Y小姐肯定不是一位有智慧的經理，更不是帶着慈悲的心與下屬相處。她的怒火沒有因為日子一天一天過去而逐漸減少。清除垃圾及清擦地板的工作片段，彷彿在她的腦海週而復始地出現。為了爭取爬上職級4，免得再要負責清潔工作，她瘋狂地提高各人的工作指標。

這幾天，我惟有多花一點時間禪修，希望心境平靜，時刻謹記無常，苦，無我。

每天早餐時，即使眼前是堆積如山的文件，我暫時不顧它，只感受食物的溫度，味道，軟硬。手持紙杯時，感受它的熱暖，喝茶時感受茶的香氣，熱度及濃淡。在辦公室內步行時，提醒自己腳步不要太急促，緩慢的步伐有助減輕工作壓力。當要捧着一堆文件進入Y小姐經理室時，我讓手臂感受文件的重量，亦同時考慮一雙手臂可以承受多少重量。我和同事們都明白，Y小姐的惡言，不會貶低我們的人生價值。

Y小姐的怒氣打擊了團隊的士氣。各人懶理她的工作指標，準時下班，對客戶的意見不聽不聞。工作間也是無常的，幾天後，幾星期後，有多少人會辭職？

對我而言，Y小姐是一套反面教材。她不思考無常，以為自己永遠只負責簽署文件，會議討論工作。她以無明渴愛去建立自己的價值，以名牌服飾手袋去表現自己的高貴，以責罵呼喝去顯示自己的權力，從而隱藏內心的不安。高薪填補不了心靈上的空虛。

註：

① 淨智法師著。賴隆彥譯 商周出版 2002年 台北。



母親的紅綠燈

Endless Song

母親由證實患上癌症至離世的那天，只有短短兩個月。這段日子，人生跌進一個傷痛的深谷。

我不是每天都坐禪或行禪，有時更忘記了以呼吸舒緩自己的傷痛。有一天，我提醒自己，即使淚凝眶，也可以告訴自己，此刻是回憶，此刻是思念，此刻是懊悔……這樣總算是另一種方法，觀察自己當下這一刻是甚麼情緒，腦海有甚麼念頭。

每天下班回家，再沒有母親的身影，飯桌上沒有她的筷子。眼前的飯菜，欠缺了母親的情感，再沒有昔日的美味。熟悉的菜式，往往勾起回憶。她說過甚麼，她到菜市場時遇見甚麼……我一面流淚，一面專注自己的呼吸，讓心境平靜。提起正念，不再想過去，專注於眼前的飯菜，專注於與家人在一起，珍惜這一刻時光。

「佛陀建議我們，在處理痛苦的感受之前，我們需要先孕育喜悅與幸福的感受來滋養自己。」（一行禪師《和好，療癒你的內在小孩》）

傷痛，因為我與母親有無數溫馨往事，過去數十年，我們有漫長的幸福日子。

悲痛，因為我忘了世事無常，世間總有永別的時刻。

有一段日子，我的傷痛減少了。卻反問自己：「我是無情嗎？為甚麼妹妹仍在憂傷，而我可以不再流淚？」我又再讓自己停留在悲傷的迴旋處，怕被別人誤會我是無情。

某個晚上，我看着母親的舊照，想起她一生堅持不貪心，教導我們要誠實。有多少次，收銀員找贖多了給她，或計少了售價，她都誠實地提醒職員。

母親亦體諒同事。那些年，我與弟妹已有固定收入，她仍然堅持加班，懶理身體疲倦。她解釋：「某同事的兒子生病，她要照顧子女，請了一天假。如果我不幫她完成工作，她翌日不能準時放工，不能回家做飯。」我從母親身上學會慈悲。

懷念，思念，不一定要用淚水用愁容去表達。謹記母親的身教與言教，是另一種的表達方式。每當貪念一起，記得母親的教導，以紅燈去回應貪念。每當同事們請病假或事假，上司因此增加我的工作量，我會記起母親的慈悲心，以綠燈的方式回應上司，幫同事減輕工作量。

永遠懷念逝去的母親。

修行問答

蕭式球

問：我是一個禪修者，深知禪修是一種靜態的活動，也取得靜態為身心帶來的益處，另一方面，我也明白“無我”跟禪修很有關連，也取得減少自我執著的益處，但我身邊的人總是喜歡動態多於靜態，總是喜歡滿足自我多於放捨我執的，這使我在跟他們交往時少了一些互動與共鳴感，有沒有方法既可保持我的善法又可跟別人保持互動與共鳴呢？

答：我們是過群體生活的，除非選擇山林獨處，否則都會跟身邊的家人、朋友、同事等有頻繁的接觸，在接觸之中自然會帶來一份互動。互動有惡性也有良性，若雙方互相薰染而一起憤世嫉俗、一起作惡的就是惡性的互動，若雙方互相支持而帶出善行的就是良性的互動。在禪修中的慈、悲、喜、捨對此很有幫助，以慈、悲、喜、捨來作出互動只會帶出良性的互動，若再深入來說，人與人之間的相處甚至不用太理會跟他人有什麼不同，不用太理會跟他人之間有否互動與共鳴，只是帶著一份善意來聆聽他人與感受他人，這便會在當中帶來一份善意的連繫。行踐八正道的人不會跟邪見、惡行的人互動與共鳴，否則便會跟他們一般見地，但即使見解與行為跟他們不同，甚至到了要跟他們

保持距離的地步，也不會失掉對他們的善意或悲憫。

此外我們亦可深究一下“靜態”與“無我”的價值。在“靜態”方面，靜態的心境除了連接一般人常說的平靜、止息、沉著等美德之外，它亦是內心清淨不可或缺的元素之一，禪修者都知道，動態的心境容易滋生貪欲、瞋恚、愚癡，而靜態的心境則是平息貪欲、瞋恚、愚癡，平息渴愛的唯一途徑。在佛法中提到欲界、色界、無色界三界，欲界雖然包含有善趣的人和會追逐欲樂的天，但欲界在三界之中屬最低的界別，它之所以低，主要的原因是這個界別充滿動態；而色界、無色界之所以高，主要的原因是這兩個界別都是靜態的界別。我們人類屬欲界的眾生，與生俱來的習性傾向於動態的生活，多視動態的人生、多所作為的人生、追逐物欲享樂的人生為價值所在，不容易認識到靜態的優勝之處；即使平靜、止息、沉著這些美德也不見得很多人懂得賞識，更不用說遠離貪欲與瞋恚的色界、無色界這個層次的靜態了。

在“無我”方面，無我的心境除了連接一般人常說的謙遜、無私、奉獻精神等美德之外，它亦是解脫道的重點所在，明白法義的人都知道，正

見的內容可包括明白人生無常、苦、無我，而修行者之所以成為阿羅漢，就是從自我執著完全清除，從我慢(帶著自我來計量事物這種習性)完全斷除而來。禪修者即使不是阿羅漢，都會有“放下一分自我執著，人生便少一分束縛”這份體會。人們大多是沒有四聖諦正見、沒有行踐八正道的凡夫，與生俱來的習性傾向於執取自我，多視“滿足自我或我所”、“別人認同自我或我所”、“自我或我所安穩存在”為價值所在，不容易認識到“自我與我所無常不實”、“自我與我所是一副重擔”、“放

捨自我與我所的執著可得解脫”的聖法；即使謙遜、無私、奉獻精神這些美德也不見得很多人懂得賞識，更不用說“放下我與我所的執著而得解脫”這個層次的無我了。

當我們明白到靜態與無我多方面的寶貴質素後，便自然會珍惜這些質素，不會輕易作出惡性的互動而損害這些美善的質素。另一方面，我們又可用慈、悲、喜、捨來跟人作良性的互動，自利利他。



感言體語

何國榮

每個人都有自己的世界觀，
每個人都是單獨上路。
天天一句真誠善意表達的說
話，長期修習，等同天天做
善意心理治療，不經不覺
間，人就會心存善意，人就
會開放些，開朗些。
念頭起時，只知每一念都不
穩定，無念不變。
我們只想留着好的感受，逃
避不好的感受。
我們越想越覺得感受是實在
的，但感受只是過程，怎能
擁有？
而因為我們覺得感受是好實
在，念中就有了「我」。



喝茶去

鐘磬之音

雲水

清晨入古寺，初日照高林。
曲徑通幽處，禪房花木深。
山光悅鳥性，潭影空人心。
萬籟此俱寂，惟余鐘磬音。

自小至今都是生活於城市森林。

每日所遇所見的都是人、車、路、節節的車廂、長長的路軌、高聳的大樓、密林般的幢幢建築。

偶爾會去郊野接觸大自然。在凡塵俗世打滾的心靈，遇見漫山的青蔥，蜿蜒流淌的溪河，夕陽斜照的飛鳥，總會有抽身而退的念頭冒起，亦總會憶起一偈：

滾滾紅塵古路長，不知何事走他鄉，回頭日望家山遠，滿目空雲帶夕陽。

偶爾會上山禪修。

在禪堂坐禪；在堂前空地站禪；在迂迴曲折的山徑行禪。

念念覺察着無常、無我。

思緒漸退，心懷漸廣……

此刻，念頭不再，只剩下如萬籟皆寂下的鐘磬之音——覺念。

心想事成，萬事如意！

光

筆者下筆的時候，剛剛過了農曆新年。回想新年期間，常常會聽到兩句差不多的祝福語句：一個是心想事成，另一是萬事如意。這兩句聽起來分別不大的祝福，假如細心思考一下，會發現其中原來是有差別，這個差別可以提醒我們一個修行的道理，指出滅苦修行的方向。

兩句說話基本上都是希望事情和我們的心意配合，代表着一個普遍的願望，希望世事都能順心順意。這個亦是大家開心喜悅的真正面貌：事物配合我們的心意，我們就會覺得開心；反之，假如事物違反我們的預期，我們就會覺得苦惱，不開心。這個順意才會開心的原理，一般時候不容易被察覺，所以很多時被我們忽略，誤以為單是客觀事物，就可以令到我們開心或者苦惱。舉個例子：究竟痛是苦還是樂呢？一般時候，我們都不喜歡痛，所以我們常常會把痛和苦連在一起，成為痛苦。可是假如我們正在接受按摩，按到痛處，雖然會有短暫不適，但跟着就會鬆弛，變成快感，所以同樣的痛感，反而成為痛快了！可見同樣的事物，在不同的角度之下，可以出現不同苦樂感受。

面對這個開心的原理，出現了兩個不同的進路：一是希望我們想到的事物可以出現，這個就是心想事成；另一是想要出現的事物和我們的意願配合，就變成萬事如意。

心想事成比較直接，想甚麼，就會有甚麼，的確不錯！不過思想可以是天馬行空，本身不受因緣的限制，很多我們想到的事物其實是不配合現實情況，所以根本無法實現。一個經典的例子就是永動機，在近代工業發展初期，不少人都希望發明一種可以不用燃料電力，不停活動的機器——永動機。一旦成功了，就可以無需成本地發電，用來生產和運送各種不同物品，造福人群。可是大家無論如何努力，費盡心思地去設計改良，這樣的好東西就是一直做不出來。為甚麼呢？原來這個機器違反了能量守恆定律，即是能量只能轉換，卻無法創造，所以無論大家如何努力，它也不可能出現。正如經濟學的金句所說：世上本來就沒有免費午餐。

即使所想要的事物比較實際，可以在一定努力之後達成，仍然不一定好事。這是因為我們的思想很多時都不夠全面。例如我們都喜歡升職加薪，所以常常心想可以升級。這個雖然不容易，可是經過足夠的努力，也會終於達到。可是職位高了，薪金漲了，伴隨着的就是更多的責任和更困難的工作。我們當初忘記了考慮半斤八兩的原理，只是看到薪金多了，職位高了的好處，卻沒有留意這些背後其實也要有相應的付出。結果變成開心未到，壓力先來。

萬事如意雖然也有類似心想事成的意思，即是事物可以一如我們心中想象的情

況地出現。可是它卻提供了多一個面向：就是反過來令內心接受任何當下出現的事物，學習去欣賞、了解和配合。雖然一般人不會覺得應該這樣，可是這個亦的確是萬事如意。要知道，世間事物本身都有它的因緣，只有符合因緣的才會出現。我們思想（心）的作用，本來只是幫助在不同因緣組合之下，根據自己的需要，找出配合自己的選擇而已。所以假如我們可以真的如理作意，生活中無論發生甚麼事情，都接受它們自有的因緣，不再抗拒執着，只是作出合理的對應。這樣，我們就可以在無常的世間，仍然常常保持喜悅自在，保證可以萬事如意。

這個尊重事實，讓心學習如何配合現實來思考，如理作意的方法，正正配合四

聖諦的原理。四聖諦指出我們苦惱的源頭是貪欲，去除貪欲，就可以去除苦惱。甚麼是貪欲呢？其實就是我們不配合因緣的想法和期望。自由的思想，本來可以提高我們的創作力，可是假如我們應用不當，出現過度的要求，結果思想反而會引來不斷膨脹的貪欲，最終帶來苦惱。所以假如我們以思想作主，想要心想事成，就會步向苦惱；只要反過來修練八正道，令到內心常常如理作意，自然能夠達到萬事如意，保證離苦得樂。這個當然不容易，不過只要大家看到這個方向，慢慢修習，培養正念，自然可以一步一步做到。最後在這裡祝福大家：萬事如意！



過客

少安毋躁

遇到
稍不合意
的人和事
就煩躁不已
是不少人的通病

候電梯
候車……候餐……
候快遞……候回覆……
等候的時間稍長
就會煩躁

人與人的
交往辦事

更是容易「不合吾意」——
我要講快些、他卻是慢慢談
我要先左後右、他卻是先右後左
我要由前到後、他卻是從後往前

一不合意
就煩躁不已
甚至大發雷霆
其結果必然是
傷害了別人
也傷害了自己
更會令事情變糟

曾經，聽過一個這樣的說法：
凡事能少安毋躁，世界就會和諧得多。

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

(1) 日期：逢星期三（公眾假期停開）
時間：下午 3:00 - 5:00
主持：吳宇光 居士
(2) 日期：逢星期五（公眾假期停開）
時間：早上 10:30 - 12:30
主持：戴少玲 居士
地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
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：吳宇光 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：13-14/7；10-11/8；14-15/9；
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/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：20-21/7；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/查詢電話：9382 9944
【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

特區成立紀念日三天禪修營

日期：29/6 - 1/7/2024
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

國慶四天禪修營

日期：28/9 - 1/10/2024

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：11 - 13/10/2024

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

聖誕節五天禪修營

日期：25 - 29/12/2024

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：鍾瑁瑜

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

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。

目錄

頁數

烏普居士活動通告		1
拾遺	常明	1
99葛榮居士禪營研討(一)	南傳佛教叢書編譯組譯	2
讀經偶得——如何牧養口業	慧正	11
如是我活·禪：年少日記	旅女	14
原始佛教經文選講(四十五)： 《增支部·六·三十·無上》	蕭式球	16
見聞思：審察	思	18
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選： 禪修路漫漫	慧平	19
《長部·大善見王經》的個人體會	D組	20
聊天室：無我	晴	22
仙人掌：反面教材	綠番茄	23
母親的紅綠燈	Endless Song	24
修行問答	蕭式球	25
感言體語	何國榮	26
喝茶去：鐘磬之音	雲水	27
光說禪：心想事成，萬事如意	光	28
人間路：少安毋躁	過客	29
葛榮禪修同學會主辦活動		30
葛榮禪修同學會資訊		32

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。我們會將以後每期的《禪修之友》寄上。

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！

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