

禪修之友 23期

出版日期：二零零八年八月

出版：葛榮禪修同學會

編輯：禪修之友編輯組

排版/美術：Alice Tung



烏普導師 蒞港主持講座及禪修營

烏普導師，斯里蘭卡 尼藍毗禪修中心現任導師，現應葛榮禪修同學會的邀請於本年九月底來港主講禪修講座和主持一為期十天的禪修營。

導師簡介：

烏普居士 (Upul Nishantha Gamage)，斯里蘭卡人，今年44歲。自幼熱衷哲學，特別是對佛學及禪修最感興趣。於上世紀70年代遇上葛榮導師 (Godwin Samararatne) 後，於1986年來到葛師主持的「尼藍毗禪修中心」(Nilambe Meditation Center)，葛榮導師便要求他留下幫他管理該中心，烏普師就此留下跟他恩師學習禪修至2000年3月葛師離世。之後他便繼承恩師主持「尼藍毗禪修中心」至今。他亦在他原居地巴鎮 (Peradeniya) 的醫院、大學、康

提市 (Kandy) 的英語佛教界有名的佛教出版社 (Buddhist Publication Society)、及其他各大小寺院甚至監獄教導禪修。

至今烏普導師已成為獨當一面的禪師，但當你問烏普導師他的禪修資歷時，他會答：「我跟從葛榮導師學習禪修及如何把它融入生活中，我亦與他人分享我自己在禪修及人生路上的錯誤。因為我認為每件事此時此刻我覺得它是對的，但稍後回顧時我卻見到不少錯誤。」給你這樣答案的禪修導師，你能想像他的心靈質素嗎？

講座 (無需報名)

日期：二〇〇八年九月廿七及廿八日 (星期六、日)

時間：晚上7:00-9:00

地點及其他詳情：請瀏覽葛榮禪修同學會網頁: (www.godwin.org.hk)

日期：二〇〇八年九月廿九日 (星期一)

時間：晚上7:00-9:00

地點：志蓮淨苑文化部二樓禮堂

主辦：志蓮淨苑文化部

◎三晚講座均以英語主講，粵語翻譯

紀念葛榮導師禪修營

日期：二〇〇八年十月一日至十日 (最少須參加三日，全程參加者優先)

地點：大嶼山地塘仔蓮花臺

名額：40人

費用：不設收費 隨力捐助

截止報名：八月三十一日

禪營時間表：

04:30起床

05:00坐禪／站禪／行禪

06:00瑜伽

07:00早餐

07:30工作禪

08:30坐禪／站禪／行禪

10:30個別會見／戶外獨處禪修

11:30坐禪／站禪／行禪

12:30午飯

13:30休息／自修

14:30坐禪／站禪／行禪

15:30瑜伽

16:30坐禪／站禪／行禪

17:30個別會見／戶外獨處禪修

18:30茶點

19:00坐禪、研討、唸誦、慈心禪

21:00睡覺

◎參加者可自選入營日期，唯1/10，4/10有領隊，其餘日子須自行抵達營地。

◎所有報名登記，無論錄取與否，同學會將於截止後三日內電話回覆報名者。

講座和禪修營的查詢及報名，請致電：9382 9944



95葛榮居士禪修講座錄（七）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十五日

地點：佛教黃鳳翎中學

第六講：慈心禪



歡迎大家來到今晚第五晚的講座。第一晚的講座，講的是正念或覺知的重要，以及其益處。接著第二晚的講座，講的是出入息念，以覺知呼吸作為所緣境的禪修方法。第三晚的講座，講的是練習出入息念所遇到的問題和困難。昨晚的講座，我談到無所緣境的禪修方法。今晚將會講的是慈心的禪修。

「慈心」（Loving kindness）是巴利文metta或梵文maitri的翻譯。metta或maitri有時譯作「慈心」；有時譯作「友愛」（Friendliness）；有時亦會譯作「慈悲」（Compassion）。很有意思的一點是：任何人修習慈心禪的時候，都必須先從自己開始。這亦帶出一個問題：為甚麼我們必須友善地對待自己呢？這是不是說我們沒有友善地對待自己呢？我見過不少禪修者，他們不太喜歡自己，甚至憎恨自己。所以我們明白到為甚麼修習慈心要先從自己開始的重要。

讓我們去找出為甚麼有些時候我們不太喜歡自己呢？其中的一個原因是，當我們對自己有高度的期望，而達不到的時候，我們會對自己感到不滿。某些文化傳統著重的是：你應該是個完美的人。在這種完美主義的觀念裡，你總是發現自己不完美，然後你會因自己的不完美而開始憎恨自己。正如我剛說過的，這種文化傳統的人對自己感到非常不滿，結果是你為自己過去的過失感到罪疚。我遇過很多人，他們似乎是因為緊執過去的過失而受苦。這是我們不太喜歡自己其中的一個原因。

第二個原因，我想，可能是基於一個事實：一般來說，世界上所有的人都傾向於只看自己負面的一面。我遇過一些很好的人，很良善的人，但是他們因為過去的一、兩次過失而受苦。他們感到自己沒有用處、沒有價值。如果你負面地對待自己，你一定會看見別人愈來愈多負面的東西。我很喜歡一位來自越南的禪修大師，他的書是很好的佛法書籍。關於負面的自我形象，他說：「人類傾向於找出自己不對的地方；他們不去尋找自己對的地方。」這是我們不太喜歡自己的另一個原因。

或者另一個原因是，在家庭關係當中，由於以上的情況，我們傾向於只是指出別人不對的地方，別人做得不好的地方。舉一個實際的例子：一般來說，父母教養子女的過程之中，當孩子做錯了一些事情，父母會很快地指出他們的錯處；但是孩子做得對、做得好的時候，他們可沒有表揚。這樣會做成甚麼結果呢？結果是孩子在負面的自我形象中成長。在斯里蘭卡，有時候我必須見一些婚姻有問題的夫婦。我經常聽到做妻子的說，有些時候她們煮的菜不太好吃，丈夫便會不高興，但是當她們煮得好吃的時候，他們卻沒有說話。這顯示出人類一種很牢固的習性：只看見負面的地方，只看見短處，只看見我稱之為的「減號」。這會為自己帶來很多的苦惱，為別人帶來很多的苦惱；亦會傾向於只看見自己負面的一面，及傾向於只看見別人負面的一面。我認識一些人，他們只看見自己的過失，亦只看見別人的過失，從而為別人帶來很多的悲傷。所以，我覺得慈心禪是某種奇妙的東西，某種正面、有建設性的東西，某種美好的東西。



另一方面，在我們獨處的時候，這種負面對待自己的情況也會走出來。在某些文化傳統的影響下，實際上你不會有獨處的機會。在獨處，自己與自己相處的時候，看看我們會怎麼樣，是一個有趣的實驗。在我們斯里蘭卡的禪修中心，日程中有一段時間是用作戶外獨處禪修的。我們告訴禪修者，那裡有廣闊的大自然環境，他們可以找個地方獨處，看看當獨處的時候，會發生甚麼事。大多數人在獨處的時候，他們感到寂寞，他們厭煩自己。獨處的時候，為甚麼我們不喜歡自己？獨處的時候，為甚麼我們感到沉悶？反思以上的問題不是很有意思嗎？禪修之中，用一些時間獨處，與寂寞相處，視自己為自己最好的朋友，看看自己能否感到快樂滿足，看看自己能夠做到甚麼程度，這是很重要的。由於我們習慣於以外在的事物為樂，雖然我們都已長大了，我們仍然有各自的玩具。我們人類所做的，尤其是在比較富裕的國家，便是不斷轉換新玩具。雖然我們有能力這樣做，但是這些玩具只能帶來短暫的滿足感，隨後我們又感到不滿足。所以，你的一生便在不斷尋找新玩具，然後你感到缺乏，你感到空虛。我認為禪修的時候，你便變成自己的玩具。當你成為那件玩具，你會發現自己很有趣，你不會對自己感到無聊。我想這便是慈心禪的重要之處。

關於慈心禪，我有很多話想說，因為我認為慈心的修習是很重要的。但是現在我會講述佛教經典裡提及慈心禪的十一個益處。這十一個的益處是很有意思的。首三個益處與睡眠有關。第一個是：你能夠睡得好，睡得安寧。第二個是：你能夠安寧地醒來。第三個是：你不會做惡夢，你不會有不愉快的夢境。有時候我會見受失眠之苦的人，他們無法入睡，他們有睡眠困難的問題。我發現如果他們能夠在睡前修習慈心，能夠以友善的感覺入睡，那麼很大機會，他們會睡得安寧。當我們感到忿怒，當我們有不愉快的情緒，當我們的創傷被壓抑在潛意識裡，我們便難以睡得安寧、難以醒時安寧。所以這是修習慈心的好理由：修習慈心你能夠睡得安寧和安寧地醒來。

下一個益處是：人們會喜歡你，人們會友善地對待你。所以，這表示如果你對自己友善，你便能夠對別人友善；當你對別人友善，別人自然地也會對你友善。如果我們有慈心，以上的結果是顯而易見的。

佛教經典中提到的另一個益處是：非人的生命也會喜歡你。誰會是這些非人的生命呢？他們會是甚麼？有人猜嗎？你相信鬼神，你害怕牠們嗎？如果你害怕牠們，最好的做法是修習慈心，牠們會對你友善的。事實上，經典中提到修習慈心的另一個益處正是：天神會非常喜歡你。

另一個理由也是很有意思的：你的臉容變得安詳。這表示思想與臉容有連帶的關係。

另一個理由亦是非常重要的：友善的心，慈心的修習，容易帶來一個平靜的心。所以我曾經提過好幾次，如果你真的想透過禪修，獲得內心的平靜、安寧，那麼禪修的時候，你必須友善地對待所生起的事物。正如之前的講座我所說過的，當你專注呼吸的時候，如果思想生起，你開始憎厭你的思想，期望獲得某程度的平靜，期望獲得某程度的安寧；如果你聽見聲音，你開始憎厭聲音，期望獲得某程度的平靜，期望獲得某程度的空間；如果你正在經驗身體的痛楚，你開始憎厭身體的痛楚，期望獲得某程度的平靜，期望獲得某程度的安寧。如果你試圖獲得內心的平靜，但是不成功，你會憎厭、不喜歡那種狀態，這樣會令情況更加惡劣。所以禪修的時候，記著這一點是非常重要的。

與此有關的另一點是，慈心是對治不愉快情緒的一種方式，這也是我曾經提過好幾次的。不喜歡不愉快的情緒，憎厭不愉快的情緒，我們令它們變得更強大；我們越是留意它們，就越給它們力量。如果我們友善、仁慈、溫和地對待它們，那麼我們是以一種智慧的方式來對待它們。請了解，請記著，友善並不是讓步，而是以溫和的態度處理不愉快的情緒。亦請了解，對自己友善，並不是變得自私；對自己友善，並不是溺愛自己，縱容自己。

經典中接著提及慈心禪的兩個益處，它們與蒙受庇護有關。如果你進一步修習慈心，你自然地會受到庇護，遠離暴力等等。

第十個理由是：死亡的時候，你能夠以清明的心離世，心不迷亂。死亡的時候，內心清明有甚麼益處呢？有人可以告訴我們嗎？

死亡的時候，如果我們清醒，如果我們內心清明，如果我們能夠禪修，我們會有獲得解脫的最後機會。所以如果你細想一下慈心的眾多益處，不是有這些嗎？能夠對自己友善，能夠對別人友善；能夠睡得安寧，醒時安寧；死得安寧。

如果你會考慮來生的話，經典中接著提到慈心的最後一個益處便是：死後你會有好的來生。



講座問答

慈心禪 [慈心禪的導引]

讓我們從自己開始，友善、柔和地對待自己。你能夠視自己為自己最好的朋友，最珍貴的朋友嗎？你能夠以這種感覺，感覺身體的每一部分，整個身心嗎？……

作為自己最好的朋友，你能夠原諒自己過去的任何過失嗎？……

晚上睡覺的時候，嘗試想想慈心的修習。願你們睡得安寧，醒時安寧。……

明晚講座的主題是情緒，我會講如何處理不愉快的情緒，禪修與這些不愉快情緒的關係。多謝大家。



導師：除了經典中的十一個益處，我們能夠再增加一些嗎？你能夠想到第十二個，第十三個嗎？或者根據你個人的經驗，慈心禪還有甚麼益處呢？

聽眾：快樂。

導師：很好，是快樂。隨著善意的增長，你必定會感到快樂，你必定會感到喜悅。如果我們的內心狀態是憎恨、忿怒、羨慕、嫉妒，我們能夠快樂嗎？如果你的內心有慈心所帶來的快樂和喜悅，它會有感染力的，這是很有意思的。我想，憎恨和忿怒同樣是會傳染的。如果我們擁有內在的喜悅，我們能夠以自己的喜悅來感染別人，這不是一件美妙的事情嗎？你們還能夠想到修習慈心的其他益處嗎？

聽眾：健康。

導師：很好，很好，是健康。醫生發現某些疾病是負面情緒所導致的，例如：壓力、焦慮。它們叫作「心身症」（Psychosomatic illnesses），因心理因素、精神狀態而衍生的病症。所以慈心肯定對身體健康有良好的影響。



聽眾：慈心是不是禪修的根基？

導師：肯定的，它是禪修的根基。正如我曾經說過的，它可以連接任何一種禪修方法。我曾經講解過慈心怎樣應用於出入息念的修習。昨天我們修習無所緣境禪修，修習的時候，思想生起，你友善地對待生起的思想；你讓情緒生起，讓它消失，你能夠友善地對待任何生起的情緒；正如我一直所說的，如果身體有不愉快的感受，你能夠友善地對待它們。



聽眾：在商業社會裡如何修習慈心？

導師：做生意的人，他們的目標是賺取金錢。那麼如何修習慈心呢？這是一個挑戰，你必須視它為一個挑戰。我想說的第一點是，修習慈心並不表示你讓其他人做任何他們喜歡的事情。修習慈心並不表示讓步，任由別人做他們喜歡的事情。我想說一個我很喜歡的故事，這是一個源於印度的故事。從前有一條修習慈心的眼鏡蛇，牠在森林修習慈心：「願一切眾生快樂……」這個時候，有一位拾柴老婦正在尋找繩子來捆紮柴枝，她錯把這條蛇看成是一條繩子，於是便拿起這條眼鏡蛇來捆紮拾來的柴枝。眼鏡蛇正在修習慈心，所以牠任由老婦擺佈，不作一聲。老婦人把紮好的柴枝揹到家裡，然後把繩子鬆脫下來。這個時候，眼鏡蛇滿身傷痕累累，好不容易才可以逃脫。牠到禪修老師那裡去，對老師說：「看，你教我修習慈心，現在變成這個樣子！」禪修老師答道：「你沒有修習過慈心，你修習的是愚蠢的慈心！」所以生活當中，有時候我們需要發出「嘶嘶」聲，讓別人知道我們是一條眼鏡蛇！

第二點是，有兩個很有意思的詞語——反應與回應。

在商業的社會裡，你的伙伴可能會做錯一些事。那個時候，正如我說過的，不是讓他做他喜歡的事。那個時候，如果你生氣，如果你焦慮等等，那麼這便是情緒反應。你嘗試做的應該是如何理性回應那些事情。回應是在沒有情緒反應下，做需要做的事。然而我們還是人，在很多處境我們會生氣，我們會憂慮，我們會情緒化。當我們以情緒來反應事情的時候，只需知道自己的情绪反應，並把它視為一個學習經驗。這是一種美好的學習方式，向自己的錯誤學習，向自己的失敗經驗學習，向生活的任何處境學習。正如我剛說過的，只是去了解和觀察反應與回應的分別。反應可以是完全沒有建設性的；回應可以是一種有益的行動。

最後的一點是，或者你有一位難以共事的上司，他沒有理性，不講道理。他做錯很多決定，然後責備你，把責任全推在你身上。類似的情況亦會在家裡發生的。那麼，我們怎麼辦？我們慣常的方式是對那個人起情緒反應，憎恨他。然而，如果你能夠把你的上司或製造麻煩的人，視作你的老師，那麼早上上班的時候，你可以對自己說：「如果他今天無理取鬧，讓我看看那個時候，我的表現將會怎麼樣！」於是你學習的是觀察自己的心，而不是觀察引起麻煩的外境。有了這個練習，你一定會發現你的上司可能依舊如是，但你並沒有生氣。或者你雖然生氣，但生氣成為了你的禪修對象。你會很感恩他，因為他成為你小說裡的一位朋友！

如果沒有其他問題，讓我們現在一起修習慈心。



原始佛教經文選講（二十二）

蕭式球

《相應部·三·八·末利夫人》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

這時候，拘薩羅王波斯匿和末利皇后一起在皇宮的頂層遊玩。波斯匿王問末利皇后：“末利，誰是你的至愛，比愛自己更甚呢？”“大王，沒有其他人是我的至愛，我的至愛就是自己。大王，那麼，誰又是你的至愛，比愛自己更甚呢？”“末利，我也是一樣，沒有其他人是我的至愛，我的至愛就是自己。”

波斯匿王從皇宮下來，前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後把以上的事情告訴世尊。於是，世尊有感而發，說出以下偈頌：

“內心遊遍於各方，
難求至愛甚於己，
眾人皆愛惜自己，
因此莫傷害他人。”

波斯匿王跟末利皇后一起在皇宮遊玩，之後進入打情罵俏的階段。一般打情罵俏的對答大既會是這樣的：

“親愛的，你的至愛是誰呢？”

“親愛的，我的至愛就是你了。那麼，誰又是你的至愛呢？”

“親愛的，我的至愛就是你了。”

但是，波斯匿王身為一國之君，慣於要求別人對自己絕對服從、徹底奉獻，即使他打情罵俏的對答也離不開這種模式：要求末利皇后愛波斯匿王自己比愛末利皇后自己更重。的確，有些戀人會愛對方比愛自己更甚，但不是波斯匿王這對戀人。有財富、有權勢的人未必就能夠擁有深切的愛情。波斯匿王被末利皇后的率直答案潑了一盤冷水後，有趣的是，在被反問同樣的問題時，他的答案都是和末利皇后一樣——至愛就是自己。

波斯匿王把發生的事情告訴佛陀，佛陀的解說並不糾纏在男女感情、誰是誰非之中，而直接帶出一個正確的待人原則——“眾人皆愛惜自己，因此莫傷害他人。”這個原則既簡單而又有深度，我們可把這個原則作為待人之道，不單可用來對待愛侶，也可用來對待眷屬、對待朋友以至用來對待所有人。

愛侶之間傷害對方甚至嚴重傷害對方的事情時有所聞，但一個有質素的人會警惕自己，遠離那些行為。因為明白到所有人都是愛惜自己的，所以只會愛護自己的愛侶，讓愛侶得到物質上與心靈上的支持，使他／她快樂地生活。

人與人之間傷害對方甚至嚴重傷害對方的事情更加常見，但一個有質素的人會警惕自己，遠離那些傷害別人的行為。因為明白到所有人都是愛惜自己的，如果更能明白到“眾生受貪、瞋、癡所遮蔽而損害別人也損害自己”的事實，是很容易對別人生起悲憫心的。對別人有悲憫心的人，連傷害別人的心念也沒有，更加沒有傷害別人的行為了。

“眾人皆愛惜自己，因此莫傷害他人。”以此作為待人的原則，能為人際關係增進和諧，也能為自己的內心世界締造和諧。



見聞思

迴避

思

麻煩的事情、惱人的事情、困難的事情，每個都不想遇到；但是，這類事情總會在每個人的生活中出現。

有些修行者爲了清靜地修行，會迴避生活中的麻煩、惱人和困難的事情。

他們可能會不與人交往，迴避正常的人際溝通；

他們可能會深居簡出，迴避正常的人際往來；

他們可能會不願承擔，迴避自身崗位應負的責任；

這些用迴避來換取的清靜，會對修行有幫助嗎？

這些爲了得取清靜的迴避，時間久了，習慣了，就很容易會令人：貪著清靜；恐懼面對事情。

內心的貪著與恐懼，肯定會障礙修行。況且，從處理麻煩、惱人和困難的事情當中更可令自己體驗貪瞋癡，加深認識自己的心。

迴避，有時是需要的，但我們也要認識到有時迴避不單不會有利修行，更會令自己退步和失去學習的機會呢！

苦有兩種：導致更痛苦的苦和導致苦止熄的苦。前者是執著片刻的快樂和厭惡不快樂的苦——人類日復一日不斷地掙扎。後者是來自讓自己全然地去經驗不斷變遷的經驗——快樂、痛苦、愉悅和憤怒的苦——沒有恐懼或退失。我們所經驗的苦，會導致內心的無畏和平靜。

——阿姜查

《何來阿姜查》第123頁



HOT!

心靈加油站

時常有導師給予我們心靈上的指導，我們的修習就容易保持動力，時刻走在正確的方向及運用正確的方法。

時常得到導師的提醒，我們才能發現自己的傲慢與自大，從而放低自我並謙虛地修行。當以爲自己做得對時，多謝導師的棒喝，我們才見到自己的錯誤及不足。

時常得到導師的鼓勵，我們對修行會更有信心。

時常跟導師分享修習經驗，我們便能漸漸找到自己的道路及知道如何去走。

葛榮導師留給我們很多寶貴的教導。本會節錄了葛榮導師的金句及教導，每兩星期以電郵發放，希望讀者能時常獲得心靈上的滋養及修習上的指導。如欲收取這些電郵，請發送電郵至info@godwin.org.hk登記。

HOT!

「葛榮禪修同學會」主辦：

禪修理論與實踐課程——〈做個離苦得樂人〉

日期：2008年11月1日至2009年1月17日

時間：星期六下午三時至五時

地點：北角堡壘街36號美威大廈2字樓D座「妙華佛學會」舊址

主講人：陳鴻基 先生

名額及費用：30人，先到先得。費用全免

報名電話／電郵：9382 9944／info@godwin.org.hk

課程內容及大綱：

十二課的禪修介紹，每課時間兩小時——理論介紹半小時，問答半小時，靜坐實修半小時，答問及最後的慈心禪共半小時。

第一講：談煩惱。其起因及滅除方法——禪修；

第二講：談禪定。佛陀介紹的方法與其他各門派禪定的異同；

第三講：禪定與禪修之分別。佛教的整全禪法——八正道；

第四講：正見、正思惟——初步的智慧；

第五講：正語、正業、正命——戒學；

第六講：正精進、正念、正定——定學；

第七講：詳談正念；

第八講：葛榮導師的教法；

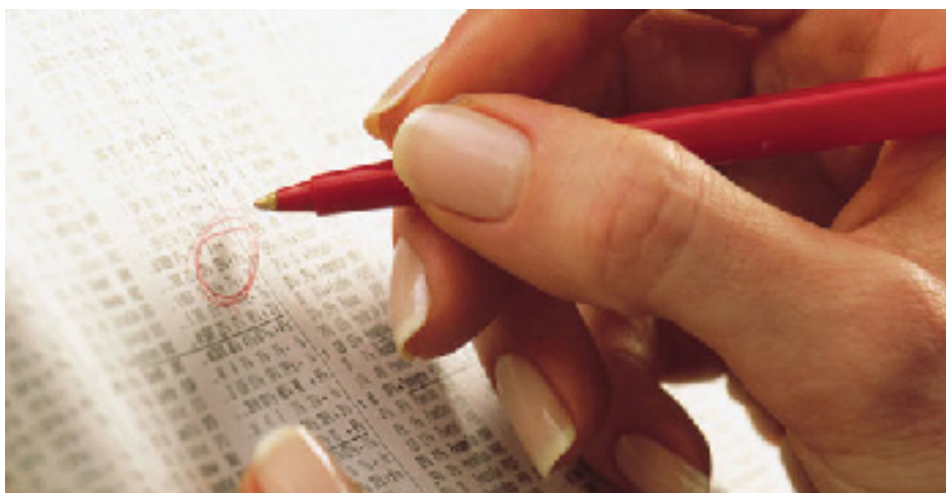
第九講：在生活中如何禪修。詳談葛師的「無所緣境禪修法」；

第十講：反思(Reflection) 是否禪修及兩者的關係與生活中的實踐；

第十一講：佛教禪修與現代心理學及心理治療的異同；

第十二講：落實行踐，做個離苦得樂人。

志蓮淨苑 ‘禪修理論與實踐’ 課程論文選



禪修與我

B組

禪修，原本是一件很個人和只需自修完成的事。但為著要完成這篇集體論文習作，我們十多位同學才有機會圍坐一起，交流修習禪修的心得和體驗。筆者很感恩有幸執筆寫下這班同修的得著。大家的修學時期各有長短，各有體會、領悟。因此，我嘗試把他們的經歷、個人的感受作一個綜合而概括的整理，讓大家都為這份習作盡一分力。

各位同修的學習態度都很積極而熱心，對於這份論文，大家都有很好的預備：有些同學事前將心得和感受用電郵寫給我，有些做下筆記備忘，有些同修更甚至用電腦列印出一篇整齊文章，短的有二、三百字，長的接近二千字。而在分組討論的過程中，所有同修都能在和諧、親切和融洽氣氛下，道出自己的內心感覺和看法。

禪修課程是理論實踐並重的，同學們的感受來自於禪坐、自己對日常生活的體會、或在工作間的片段。他們都能有系統地及開放地與其他同修分享，在此要感謝善知識的慷慨、無私和對同修們的信任。

這些善知識修習禪修的時期不一，大部份的同學，學習時段不超過兩年，有些甚至只得九個月左右，但當中的體驗也不少呢！而且非常深刻。

在身體的觸感方面，大家都能體驗到放鬆的感覺。有同修形容坐禪後就好像剛沐浴後的鬆弛，一洗在日間因案頭工作和打字帶來的疲勞。背部的脊骨會「拍、拍」作響的一節節，有節奏地、輕快地回歸到適當的位置，身體各部份的肌肉都鬆軟下來，軀體也無需作出備戰狀態，回復它的自然、放鬆、止息的狀況，肢體得到充足的休息、精神和體力都得到補充。

在心靈方面，各人都同意，覺察力和敏銳力在提昇，心田也更清晰。其中包含自我對外境及內境的覺察力，好像撥開雲霧見青天，雖未必得到法眼淨，但正見比從前是強了一點，能如實知見，以及能嘗試學習管理自己的情緒。由於修習慈心禪的關係，部份同修被友人形容為由惡人面孔變為面容慈祥的女士，甚至有助增進美貌，真是心慈則貌美吧！上禪修課時，同修們總會笑咪咪的。通過禪修，部份同修提高了自信心：過往害怕與陌生人接觸和在別人面前說話，現在少了些恐懼感，防衛也少了些，對不相識但有點頭之交的同修也多了份親切感。有些同修甚至加強了對某些事情的堅持能力，對應該做的事情，會放膽去做、去嘗試；減少過往退縮的性格，讓自己開放一些。

面對逆境時，耐力也大大的提高了。有同修在睡眠時很怕嘈吵，丈夫的鼻鼾聲或其他聲音都會令她難以入眠，但用了禪修的方法修習，她不再怕丈夫的鼻鼾聲和其他的嘈音了，能很快安然入睡，可見習禪能令情緒平伏和心靈帶來一份安然。

面對工作困難時，有同修利用觀呼吸的方法來平息情緒，舒緩緊張的心情，讓腦袋清靜一會兒，令自己回復正面的思想。當那刻不知去向，處於無助、恐懼、憂慮時，對自己的認知，一片空白。為求出解脫，借助一呼一吸，去面對複雜的工作、事件和想不通的事務。念著自己的呼吸聲、一呼一吸，一呼一吸，十分鐘，二十分鐘……不為憂悲苦惱所縛，覺察到萬事萬物都在變化，不應為一些小事而苦惱不快。這位同修對「放下」又做到了多一點。工作上，對於別人的攻擊，惡意傷害，也能用慈心祝願他人，結果有敵意的同事，也減少了針對該同修。

有些同修，在處理工作事務方面，過往只會站在自己的立場來看事物，大有興師問罪之意來討論問題。近日則改變方向，不預設錯在對方的立場，大有放人一馬，互相共融的態度。同事有商有量或有轉彎的餘地，以求證的態度，少點指責，多點體諒，耐心討論，以了解事情、解決問題的方向模式來探討問題。日子有功，部份同事也被影響，態度和心態也軟化下來。工作間的氣氛自然融洽一些！

對待家人，有同修比喻為與人共舞，既要合拍，也要配合對方的步伐，因此與家人的相處也比從前和諧許多。

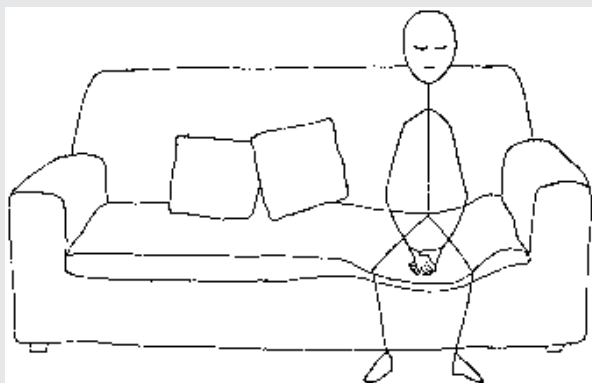
大師姐自認從前的苦很多很多，面對別人的攻擊，別人的貪、瞋、痴……很努力去解決，堅持到底。現在心裡仍覺有苦，但已有信心去完成這個解脫的修行。透過老師的教授和閱讀自修，用大慈大悲心和用佛法去了解事物實相，從而以智慧加上悲心互相補足，相信會逐一擊破這些「苦」。

善知識都同意，改變別人的習氣是非常困難的。於是由改變自己開始，透過提高覺知能力，了解自己的不足。但這些改變並非刻意，而是自自然然的，是緩慢而深入，有時改變在不知不覺間發生。如坐禪時只是知道、友善接納自己的不適應、痛楚，不排斥、不抗拒。對生起的負面情緒，也只是知道，不責備、不排斥。一點一滴的累積，訓練自己的心，是可能的。大家都不約而同的學會了放下，放下對人和事的執著、成見，放下自己對外境所產生的情緒，放下盲目的受到貪、瞋、痴的習性和過去經驗的影響，不作出種種脫離實況的反應。

禪修中得到的智慧，使人學懂放下。一位同修離開佛法六年，當中經歷過做手術、離婚、生意失敗、負資產等等的人生低潮，也沒有自輕自毀。反之在這些日子，同修重拾自己，從新歸依三寶，並重讀「進階禪修班」。「闊別六年的志蓮夜書院，禪修班的報讀人數由初期的廿多人漸變成為百多人。蕭老師風采依然，談笑風生。更敬重老師對香港禪學不遺餘力的奉獻，學生在他身上獲益良多。」

這同修繼續說：「初學禪修的不定、腳痛、肚子餓、心煩等反應已沒有了，換來很平和的心念，偶有日常欲念在心內升起，但很快便清除，可能共修的人多了或自己已成熟了，心性定了一些吧！」

已修習十多年佛法的同修，他們都強調佛教的基礎對禪修的重要性，四聖諦、八正道不可忘失，亦強調智慧見於生活。他認為生活禪很實在，令自己很容易學會看破、放下。透過四聖諦、八正道，看透世事的無常變化，看到法的實相，心內的執著便會減少，對事物的放下便自然產生。他更勉勵各同修要努力學習，將這些從禪修班學習得到的因緣擴展開去，將這些心的優良質素影響其他有情眾生，從而令社會更美好和諧，少一分爭執多一分祥和！

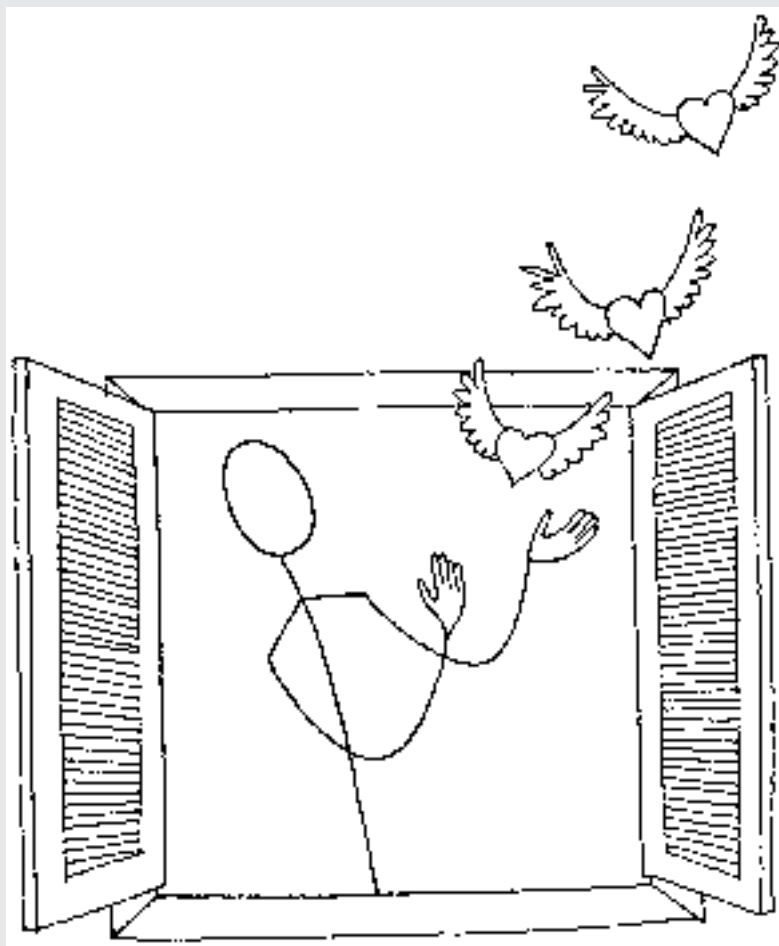


另一位大師兄認為，禪法多樣，各門各派都有專長，但即使說得兩天曼陀羅花般，也須從基礎做起。初學時要修（《大念處經》）安般念，因為容易入手，觀呼吸，數息，知出入息的長短，粗細，散亂，意識要清楚明白。端身正坐，要放鬆呼吸，放鬆思想，色受想行識都要放下至無念，無我所執。正精進，正念、正定，三支正道是組成禪定的支柱，清晰地闡明正確的修行方向，依循佛陀的解脫道、八正道、古仙人道，趣向涅槃。

分享接近尾聲時，一位較年輕的同修發言，言詞雖短，卻又發人深省。那時那地的他，學會了聆聽和等待。聆聽：坐禪時用聲音做禪修的所緣境，無論大的小的或各種聲音，也會在坐禪時覺察出來。同時，大家也會聽到自己的「心聲」，內心的自我對話，像日常生活中不單只是用耳根去聽聲音，也會用其餘諸根去接觸外境。同樣地，那次的討論，同修用耳根去聆聽別人的心聲和體會；也會聽到一些自己心裡所預期的內容，也許與講者的略有出入，因為聆聽者已帶有預期而忽略了講者的內容。

等待：他等待發言。透過聆聽我們這群禪修者的說話內容，他觀察到大家都或多或少的帶著一點點期待，想改善自己，改變別人，想……想……。他又反問大家，對於這份期待是否也該放下來呢？甚至完全放下來呢？這才是修禪的最高境界。只是不懈怠、安份守己的，不帶著期盼，不帶著預設的心情來禪修。只要努力練習、實踐坐禪、行禪、站禪。在日常生活中行、住、坐、臥盡力保持正念。相信，禪修所引發的智慧是會與日俱增，而內心的慈、悲、喜、捨的質素亦會相繼地提升。

在此，再次多謝各位善知識、同修、師兄等，分享他們的禪修寶貴體驗。整理習作時更讓筆者重溫各人發言時的美好片段。更值得感激：蕭老師帶領我們這群同學，讓大家有機緣去認識怎樣培育這顆心，並明白佛法是需要不斷實踐，及如何實踐的重要性。從而提昇我們心靈優良的質素：為我們自己、家人、朋友、同事、身邊人帶來現生的快樂和喜悅。





參加這個密集禪修營，也可算是一個機緣……

從小到大都有跟隨母親到佛堂參加法會、聽佛偈、做義工，接觸佛教都可說已有十多年。但真正認真去認識佛教只可說是近這幾年的事，去年才皈依成為一個「正式佛教徒」。

一直以來都有聽到「禪」這東西，以為這是一種很奧妙，只有那些資深的「正式佛教徒」才能擁有的高層次修行，自己是遠遠不能及的。但開始認真認識佛教後，才明白「禪」原來是每個人都可以「擁有」的。於是抱著好奇的心態去報讀了「初階禪修理論與靜坐實踐」這個課程，才發現到原來自己早在日常生活中學習「禪」。

亦在因緣和合下參加了這個一連五天的密集禪修營。就算入營前幾天睡得有多不好、感冒有多重、精神有多差，當到達營地的一刻，心裡頭不禁的興奮起來。因為一直期待到遠離繁榮都市裡過日子的一天來到了！對於營內所有設備，都沒有一點厭舊的感覺，因為對我來說，只要有地方睡，有食物充飢，有衣服保暖就足夠了。反而有些設備是在都市裡沒有的，就是大自然親切的招待。

在這個繁忙的都市裡，我們不得不去急趕，不得不去說一些我們不想說的話，這差不多早就成為都市裡每個人的習慣。很多事情都是身不由己，為的都是生活，一時間很難改變。但在這五天的禪修裡，發覺這些習慣原來令到身心都很重、很疲累，盡管自己是一個多開心、多樂觀的人，原來都已經積有很多無形壓力……所以在營內每一節禪修，我都會跟自己的身體問好，看看他們有什麼不妥當的地方。最後得來的回覆只有投訴！原來自己一直都在刻薄自己，沒有讓自己的身體好好的休息下來。於是，我決定用這五天的時間，嘗試把這些都市習慣撇下。

身處在有壓力和沒有壓力的環境下，感覺是截然不同，在這五天裡確切的感受得到。都市裡生活急速繁忙，有形和無形的壓力在不知不覺間佔據了我們的身心，使得疲累。於是我們或者會靠著咖啡、奶茶，又或用其他方法來幫助撐著自己的身心。其實，這些方法幫助不大，因為受環境影響。但是在山上修習的幾天，就算是沒有一覺好睡，就算是在沒有咖啡和奶茶的幫助下，只要跟隨老師的引導，在禪修中細心聆聽，聆聽自己的身體，還聆聽四周環境所帶來的聲音，讓它隨便而來，隨便而去，竟然沒有使我有昏睡的感覺，反而精神能得到集中。就是因為環境清靜，讓身心都能放鬆下來，可以好好善待一下自己！

很快，五天的密集禪修營就完結了。在這個密集禪修營，我找到了一個適合自己的修習方法，能令自己在禪修中把精神集中起來。其實原來我們亦可以在日常生活當中把握每一個修習的機會，例如在平日上下班乘車時，我們可以行禪、站禪和坐禪；在得知一些不好的消息時，我們可以散發慈心禪；在夜深人靜時，我們可以用心聆聽一下白天聽不到的大自然寧靜，聆聽一下因為我們忙碌而忽略了的身體……

學習禪修之後，對事和物的看法，跟之前都有所改變。之前可能會因小事而焦急，繼而煩躁；但別人也不著急，自己又焦急什麼？別人要著急，自己又為何也跟著要焦急？反正快也只不過是快在那一時半刻。焦急和煩躁都會帶來不安，對身體也不好，要自己帶著一個不安又不好的身體行、住、坐、臥是多麼辛苦，反正身體健康才是最重要啊！有時候我們又會因為身旁的人得重病，或離開人世而傷心，從而也憂慮自己終有這一天。其實人生苦短，卻也可說是苦長，究竟是短或是長，沒有人能用工具來衡量的。若然要憂慮的過一生，何不既來之則安之，反正憂慮多或少結果也只會一樣，終會有一天離開這個世界。有時又會因物質上的擁有而煩惱，尤其像我，一個年輕的上班族，往往會為衣著外觀而增添不少煩惱，金錢上的煩惱亦隨著而來。其實有衣著便足夠，反正一個人的工作能力，並不是靠身上掛著什麼牌子的東西就能看出來。

我不知道還有沒有機會參加有關禪修的課程或活動，但我希望能夠繼續保持從禪修中培育出好的心靈質素，也希望身邊的人亦能夠與我一樣。





禪修的好處 張玉霞

我相信因果，亦相信緣起則生，緣盡則滅的道理。在機緣巧合之下有緣在志蓮淨苑學習禪修，這也是我的一大福事。

老師教導我們，禪修是一種正念的訓練，通過禪靜持續的練習，就能慢慢地培育出一個人的耐性、集中能力，提升個人健康的內心質素。在禪定後，處理事務時會冷靜地分析事情的進展而不易受週圍環境所困擾，提升智慧的質素和工作能力。

當做事遇到挫折或失敗時，內心的情緒會變得很激動，就像火山爆發，不能自控激動的行為，像大聲罵人、拋物件在地上等等。作出這些不當的行為，完全是我沒有反省，沒有靜慮思過出錯的地方，祇懂推卸責任，完全沒有顧及同事們的感受，同時亦得失了很多朋友。

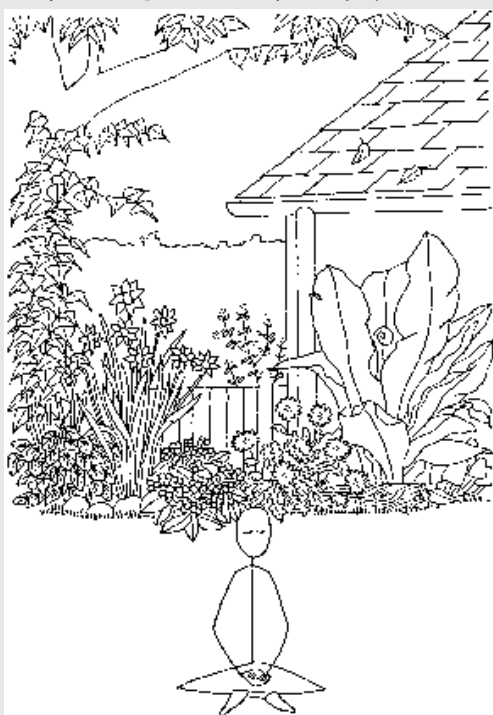
在禪修時我學會安住當下，學會如何將內心的不安情緒平伏下來，例如數出入息念等等。首先要安住內心激動的情緒，以免在激動時做錯事情，鑄成大錯，導致得不償失的後果。又要在靜慮中反省自己的所作所為，從而清楚了解出錯的原因。

禪修的重點在於正念的持續，所以行、住、坐、臥，皆可禪修。我們只要抱着正見的思維就可以禪修了。禪修就像日出前的曙光，帶給我光明和溫暖；正見加上正思維就會為自己帶來正確的人生觀。

禪修可以孕育出人類心靈最高尚的情操，同時亦能帶出內心的慈、悲、喜、捨四種內心質素。在自利利他的行為中能保持客觀的生活態度，在做事上再不需要造作，亦能自然地做有益於自己，有益於他人的行為。因為自己已經建立了一個慈悲和健康的心靈，與朋友之間的交往亦能散發出善意，從而令朋友覺得安穩自在，因為大家的互相關心而能融洽地相處。

在電視上常常聽到處事要以平常心去做事，不必理會他人。究竟何謂平常心是道？原來平常心也是禪修的一種。所謂平常心是道，不用修，無造作亦無取捨，要不以物喜，不以物悲，用心體會，把世間一切事物拋開，對善與不善都不妄想，如此放下身心的一切貪求和執着，這就是禪修了。

在禪修時心無掛礙，內心便會空靜明朗，不被外間物質所迷惑，在思想上得到解脫。禪修最大的得益者是自己本身，在修習過程中，它能化解自己的貪、瞋、癡等有害的心結，更能培育出一個健康的心靈。當每一個人都擁有一個慈悲的心時，我們就可以活在一個和諧的社會之中。





修習慈心禪對自己和別人有什麼助益

鄧佩貞

我是一個散亂心極重和不能專注一心的人，多年前從一些佛學書籍得知，靜坐對這方面有幫助，所以便報讀志蓮夜書院——禪修理論與靜坐實踐課程。當時是因為有靜坐修習才報讀，然而對禪修卻是一竅不通！過去只是看過一些關於禪的公案書籍而矣，那時覺得禪是一種高深莫測的佛學法門，非要有極高的悟性才能學習。但自從跟蕭老師學禪靜坐後，才知道原來禪修是一種簡單直接，能緊貼人生的佛學法門。只要努力修習，它能提昇個人的心靈質素。這方面我略有體會，尤以慈心禪的體驗更大！

過去在工作上，我對自己要求高而嚴謹，不容有失，要是犯了錯，我會責怪自己辦事不力，有時甚至討厭自己的不濟！就這樣令自己活在一個有壓力和苦惱的內心世界裏，情緒因而經常處於低落中！對周邊的人和事也漠不關心！直至蕭老師教導我們修習慈心禪；慈心包括有慈、悲、喜、捨等四種不同的心靈質素，以對待自己、對待別人、對待一切眾生。還要懂得向自己散發慈心，跟自己做好朋友，多了解自己和接受自己。當時聽了恍然一悟，原來慈心不單是向別人散發，首要是懂得愛惜自己！我太愚蠢了！從沒有好好善待自己。當下心境如釋重負，整個人頓覺輕鬆！由那時開始，每次禪坐會先以十多分鐘修習慈心禪，以增加善意心靈的培育。修習至今，漸漸察覺在待人處事上起了一點改變。過去不論跟認識或不認識的人相處時，我會先以別人的態度反應才作出回應。若對方以友善的態度待我，我會以友善態度回應對方；若對方以冷漠態度待我，我亦會以冷漠態度回應。別人就是一面鏡子！但現在，我懂得先以柔和的眼神跟對方接觸，然後再向對方散發善意，結果得回來的反應大多是友善的。原來我才是別人的鏡子！也許過去的我太自我中心（愚癡）！得到以上的體會後，如今開始懂得自我釋放，心境也漸漸比前平伏了，對周邊的事情，不再表現得冷漠被動，相反會變得主動和積極。例如上禪修課程時，會提早到禪堂，幫忙擺放座墊，在五天密集禪修營中，會主動走到廚房去幫忙做點小差。最近有位同學跟我說，希望在禪修班上幫忙做點事，因為她在五天密集禪修營中，被一班義工同修的無私行為所感動！當時聽了有說不出的喜悅——我也是過來人啊！人生是一所難得的禪修道場，只要懂得體悟它，不難找到人生真正意義的所在。

慈心確是對治瞋心的良藥！將慈心向內散發，能消除對自己的恨意，從而懂得愛惜自己。將慈心向外散發，能消除人我間的敵意，從而令彼此間相處和諧融洽。

最後，要衷心感謝蕭老師的教導，老師的言教令我對佛學加深認識和了解，老師的身教令我明白到要努力修行。因為老師不論在行、住、坐中經常散發著一股和諧、寧靜、祥和等質素，令人感覺愉悅，心境同時也起了一份寧靜的感覺。相信這是高心靈質素的散發吧！





自幼在家人及鄉村規例的影響下，以為求神問卜，敬拜菩薩、祖先便是佛教。雖間有疑惑，但身邊所認識的人對佛法的認識，也和自己相若，在這方面全幫不上忙，相信是物以類聚之故。就這樣糊糊塗塗的活了半生。

兩年前認識了一位信佛的朋友，在向她請教一些佛教問題時，她問我可有聽過志蓮。

志蓮淨苑這名字既熟識又陌生。回想十數年前，新婚不久，從各媒介得知，香港首次興建一所仿唐式的淨苑，更首創了一瓦一願的籌款先河。我夫妻倆雖是凡夫，凡夫應有的貪、瞋、癡都照單全收外，幸好還執有點點善心，每遇善舉都喜盡綿力，更何況如此盛事。轉眼十多年過去了，期間沒有到過，甚至從未想到志蓮淨苑觀光遊覽，應是因緣未到，福份淺薄之故吧！在這位友人指導下，我夫妻倆人便一起報讀了「佛學基礎課程」。就這樣，我倆的人生便開始了新的一頁。

很失禮，因智慧不足，我倆竟需重複修讀兩期的「佛學基礎課程」，才可領悟點點皮毛。其後我倆竟大胆地拍拍胸膛報讀了夜書院的「禪修理論與靜坐實踐」及「佛學中級班」兩個課程。

帶著既開心又緊張的心情上禪修的第一課。蕭老師首先解釋一些佛學的道理，其後介紹三種禪修方法。首先引導大家如何修習呼吸法——出入息念。我們讓身體自然地呼吸，心念只是跟隨自己的呼吸，覺知自己的呼吸，這是一種正念的訓練，通過反覆練習，便能逐漸培養出個人的耐性、沉著、專心、柔和，並能提升內心的良好質素。其次是聲音法。把心念安住在外間的聲音之中，不執著，任其自由進出。最後是感覺法。雖然老師已詳細教導了一些對治昏沉、掉舉的方法，但很慚愧，到現在為止，我對以上的三種修習方法都無法掌握。

數堂後，老師還教導我們行禪和站禪，此時才知道禪修不止於盤腿靜坐，也可實踐於行、住、坐、臥中，這令我感到很新奇又有趣。請原諒我用如此輕浮的形容詞，但這正是本人內心的感受，其後便是另一個驚喜——慈心禪。

慈心是人類心靈中最高的情操。慈心禪就是把慈、悲、喜、捨四種不同內心質素，融入日常生活中。佛陀的道理在下當然認同，但最能深切體會的便是佛陀。以猿猴到處不停攀爬樹枝的比喻來形容凡夫的心，在下的心正是如此。正因這樣，我把慈心禪修習於日常生活中，自己以慈、悲、喜、捨之心對待別人、事物。其實別人感到開心之同時，大多也會以此善意回報自己，這情況便契合了佛法的理論：在利益他人之同時，不知不覺中，已得到自利的成果。生活周遭充滿和諧和關愛，瞋恚、暴力、嫉妒等漸漸減弱了。捨心使我不以喜好或厭惡的情緒來推動自己的行為，而是以應作或不應作的判斷來推動自己的行為；令我保持清晰的頭腦和客觀的判斷，不致墮入愛執情緒之中。

以下有小小生活點滴與大家分享。零七年一月二十七日（星期六），有幸與丈夫和八歲大的姨甥女一行三人，聯同其他義工一起參與國際奧比斯眼科飛機醫院，在大圍火車站進行的售賣慈善獎券籌款活動。出入車站的人流雖多，但能順利把手上慈善獎券售出並不容易。初時身邊的姨甥女感到有點氣餒。說實話，在未學佛及上禪修課之前，遇此情形內心或多或少也感洩氣。但現在可不同，明白各人對一件事為或不為，定有其原因、理由，今天的我學會多點體諒別人。此時我們把從佛學班學回來的道理與姨甥女分享，她的領悟力也頗高。我們甚至以此作為訓練自己耐性和忍耐力的好機會，以輕鬆心情面對挫敗。結果，我們當天的成績也不俗。畢竟香港的善心人也有不少呢！有些善心人不但起了悲心，還起了慈心。他們在行善之同時也不忘稱讚我身邊的姨甥女，令她更積極地參與此善舉。直至天黑了，她才抱著依依不捨的心情離開。在此除了再三感謝當天的善長外，也感謝佛陀帶給我們智慧，也感謝國際奧比斯眼科飛機醫院這慈善機構，給我們機會，讓我們過了一個既愉快又有意義的一天。

禪修令我在生活及人際關係方面改善了不少。現藉此機會衷心感謝老師的悉心教導，同時也感謝各位義工同修們。沒有你們無私的精神奉獻，相信我們沒有如此舒適的課堂環境，謝謝你們。



問：佛教常說初、二、三、四禪，也常說初、二、三、四果，究竟兩者有沒有關係的呢？

答：初、二、三、四禪是四種定境，指四種層次的平伏心境，而初、二、三、四果則是四種層次的聖者果位，它跟解脫生死有關。初、二、三、四禪和初、二、三、四果兩者的範疇不同，前者跟定有關，後者跟解脫生死有關。有不少同修問相同的問題，原因是兩者同樣有由淺至深四個層次，所以容易引起混淆。

續問：那麼可否解釋一下，什麼是定呢？定的層次是怎樣劃分的呢？

答：定的巴利文是“samādhi”，“samādhi”有“放在一處”的意思，它指內心放在一處，不散亂。定境就是一種不散亂的心境，它由淺至深可分為慈、悲、喜、捨、初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處、想受滅盡定等十三個層次。

在這十三個層次的定境之中，慈、悲、喜、捨屬一個組別，經中稱之為“慈心”或“四梵住”，後期的論註多稱之為“四無量心”。初禪、二禪、三禪、四禪屬另一個組別，稱之為“四禪”。空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處又屬另一個組別，稱之為“四無色界定”。而屬另一個組別的定境是想受滅盡定。

經中有時只提慈、悲、喜、捨四個定境(如在《中部·七·布喻經》之中的記載)，有時只提初禪、二禪、三禪、四禪四個定境(如在《長部·二·沙門果經·七十五至八十二段》之中的記載)，有時只提空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處、想受滅盡定五個定境(如在《長部·十六·大般涅槃經·第三誦》“八解脫”的法義之中所記載)，有時則提初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處八個定境(如在《中部·八·漸損經》之中的記載)，有時則提初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處、想受滅盡定九個定境(如在《長部·十六·大般涅槃經·第六誦》之中的記載)，有時則提慈、悲、喜、捨、初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處十二個定境(如在《雜阿含經·一零四二經》(在大正藏裏是一零四二經，佛光版是一零三零經)之中的記載)。在以上各種定境組合之中，佛陀最常強調的就是初禪、二禪、三禪、四禪這個組別的定境。

“慈心”組別的慈、悲、喜、捨是四個較淺的定境。一個人帶有慈、悲、喜、捨的心境的時候，內心是充滿善意的，有一份祥和、穩定的質素的。此外，慈、悲、喜三種質素對化解瞋恚很有效果；捨的質素有助化解貪欲和瞋恚。修習慈心禪的人，內心可同一時間保持慈、悲、喜、捨四種質素，即進入慈、悲、喜、捨的定境。雖然這是較淺的定境，但這種定境容易進入及容易在內心之中持續，而且慈、悲、喜、捨又能為人際之間帶來一份融洽，所以，“慈心”這個組別的定境尤其適合在家人修習。佛陀是常常鼓勵在家人修習慈、悲、喜、捨的。

其次，“四禪”組別的初禪、二禪、三禪、四禪是四個最重要的定境。經中常常重複這段經文來形容初禪：

一位比丘內心離開了五欲、離開了不善法，有覺、有觀，有由離開五欲和不善法所生起的喜和樂；他進入了初禪。





初禪的心境有三種特質：第一，內心離開了五蓋。第二，內心有覺和觀的活動。第三，身心都有一種由離開五蓋所帶來的暢快感受。

經文“內心離開了五欲、離開了不善法”是指內心跟貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑惑五蓋的任何一蓋都不連接。經文“有覺、有觀”是指內心有“覺”和“觀”的活動。覺的巴利文是“vitakka”，“vitakka”又翻譯為“尋”，是一種“尋求心”的思想活動。在初禪定境中的覺(或尋)屬於一種“善覺”，它是一種離五蓋的尋求心。觀的巴利文是“vicāra”，“vicāra”原意是“動”、“走動”的意思，引申為觀察事物、了解事物的思想活動。內心要在事物上不斷“動”或“走動”，才可取得該事物多方面的概念與形相。所以，一個人在觀察事物的過程中，內心需要在所觀察的事物上不斷走動，才能對事物作出分析、對比、判別。在初禪定境中的觀也是屬於一種“善觀”，它在五蓋範圍以外來走動。經文“有由離開五欲和不善法所生起的喜和樂”是指內心有一種由離開五蓋所帶來的暢快感受(喜“pīti”)，身體也有一種由離開五蓋所帶來的暢快感受(樂“sukha”)。

經中這樣形容二禪：

平息了覺和觀，內裏平伏、內心安住一境，沒有覺、沒有觀，有由定所生起的喜和樂；他進入了二禪。

二禪的心境有三種特質：第一，內心平息了覺觀。第二，內心安住一境。第三，身心都有一種由定所帶來的暢快感受。

經文“平息了覺和觀”是指在初禪離五蓋的基礎上，進一步平息內心的覺觀。經文“內裏平伏、內心安住一境，沒有覺、沒有觀”是形容平息了覺觀後，內心完全止息下來的心境，這時內心沒有尋求心，不再走動。經文“有由定所生起的喜和樂”是指內心有一種由定所帶來的暢快感受，身體也有一種由定所帶來的暢快感受。二禪的喜樂感受勝於物欲滿足所帶來的暢快感受，也勝於做善行所帶來的暢快感受，只有入定，才能體會得到這種純粹只有暢快、不夾雜其餘雜質的“禪悅”。

經中這樣形容三禪：

保持捨心，對喜沒有貪著，有念和覺知，通過身體來體會樂——聖者說：‘這人有捨，有念，安住在樂之中。’——他進入了三禪。

三禪的心境有三種特質：第一，提起捨心，使內心不陷溺於二禪的暢快感受之中。第二，保持念和覺知。第三，內心還有從身體方面所帶來的暢快感受。

經文“保持捨心，對喜沒有貪著”是指在二禪的基礎上進一步提起捨心，目的是解除對喜的貪著。捨的巴利文是“upekkhā”或“upekhā”，它的意思是平息內心的喜歡與厭惡情緒。當有捨心時，內心的愛與恨的情緒便會淡化下來，甚至得到止息，因此內心各種執著與渴愛也會淡化下來，甚至得到止息。經文“有念和覺知”是指內心有念和覺知。念(sati)和覺知(sampajanna)是一對同義詞，在經中常常一起出現。正念使人內心跟善法連在一起，覺知使人內心有一種清晰的覺察力。原始佛教的禪修其中一個獨特之處，是在禪修之中保持念和覺知，這種修習能帶來智慧，能帶來解脫。經文“通過身體來體會樂”是指他的內心連接著身體所帶來的暢快感受。經文“聖者說：‘這人有捨，有念，安住在樂之中。’”是指佛陀、阿羅漢這些聖者都特別說到三禪這種定境，因為在三禪之中有捨心，有正念而不執著內心的喜。這和已解脫的聖者有捨心，有正念而不執著五蘊是十分相近的。在三禪的定境之中有聖者的內涵，及以此來超越二禪的定境而進入三禪。





經中這樣形容四禪：

滅除了苦和樂，喜和惱在之前已經消失，沒有苦、沒有樂，有捨、念、清淨；他進入了四禪。

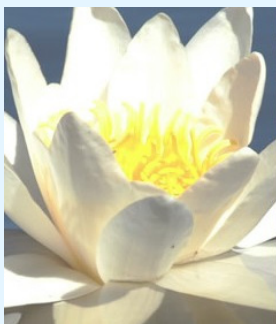
四禪的心境有兩種特質：第一，內心不陷溺於身體方面的暢快感受。第二，內心有捨的質素，有念的質素，有清淨的質素。

經文“滅除了苦和樂”是指他的內心進一步平息下來，止息了身體方面所帶來的暢快感受。此外，苦與樂相對，此時內心平息了樂的感受，也平息了苦的感受。經文“喜和惱在之前已經消失，沒有苦、沒有樂”是指在之前三禪的時候已經平息了喜和惱，在四禪的時候平息了苦和樂。經文“有捨、念、清淨”是指內心有捨的質素，有念的質素，有清淨的質素。

四禪是佛陀所著重的四個定境，當他解釋什麼是八正道之中的正定時，常常指出，初禪、二禪、三禪、四禪這四種定境就是正定。心離五蓋是禪定的重要環節，初、二、三、四禪都是心離五蓋的。佛陀常常提到，五蓋是內心的污染物，會障礙智慧的開展，所以常勸勉比丘清除五蓋。初禪是一個淺的定境，當禪修者有正念時，或把內心安放在一個禪修的所緣境時，是不難離開五蓋的，當內心離開了五蓋後，可安住在這個清淨而又明晰的心境之中，也可用這個明晰的心來修習觀慧，從而帶出厭離、無欲、解脫的質素。如果禪修者質素比較高，內心可以進一步平息下來的話，他可繼續進入更深的定境。

再其次，“四無色界定”組別的空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處四個定境是婆羅門的禪修之中所著重的四個定境。婆羅門教在印度歷史悠久，它對印度的宗教與文化影響深遠。傳統的婆羅門，職責就是做祭師，後期出現了修行的婆羅門，主張有一個永恆的“天”，修行者通過修行，可與天合二為一，或下一生投生該天。在《中部·二十六·尋求聖法經》之中提到，悉達多太子出家尋師訪道的時候，曾跟隨阿羅邏·迦藍這位婆羅門修習而得到無所有處定，也曾跟隨優陀迦·羅摩子這位婆羅門修習而得到非想非非想處定，但因這種修習不能帶來厭離、無欲、寂滅、涅槃，只能帶來下生投生於無色界天，所以便離開了這兩位老師，繼續尋找能解除生、老、病、死的方法。四無色界定雖然不是原始佛教禪修的重點，但由於在佛世時普及，加上四無色界定的定境也心離五蓋，所以佛陀本身及佛陀的比丘弟子也有修習四無色界定的。我們可在《長部·十六·大般涅槃經·第三誦·二十四至三十三》所提到的“八勝處”和“八解脫”的法義之中，找到有關修習四無色界定的內容。

最後，想受滅盡定這個組別只有一個定境，它是修習解脫道，對修習止觀很有經驗的禪修者才能進入的定境。在這個定境之中，身、口、意的活動平息下來，想、受的活動平息下來，所以稱為想受滅盡定。我們可在《相應部·四十一·六·迦摩之二》之中，找到有關的內容。



《三相 無常、苦、無我之觀慧》贈閱結緣

無常、苦、無我（合稱：三相），是世間所有事物的本質。「三相」是佛法的核心思想、是佛法的基石。通達「三相」是通往解脫道的關鍵。由於「三相」具有如此重要的地位，我們的「南傳佛教叢書編譯組」特選譯了一本闡釋「三相」義理的英文佛學書——斯里蘭卡佛教出版社《法輪》佛學叢書系列的第二十號書——《三相 無常、苦、無我之觀慧》The Three Signata，編著者為高勝居士 Dr. O.H. de A. Wijesekera。特別一提的是，為了避免多重翻譯，該中文譯書內所引的佛典經文，乃直接從巴利聖典協會所出版的巴利原文佛典直接新譯出來的。

該書已於去年九月底出版。我們特別敬印了一千七百本來贈閱與大家結緣，以此來紀念葛榮導師辭世七週年。另外，亦印備了三佰本於佛哲書舍各分店出售流通。

免費索閱該書可電郵：姓名、地址、電話和索取數量給我們，我們會免費郵寄書本給索閱者。查詢則可致電：9382 9944

葛榮禪修同學會

三格漫畫

一草





兩個看雲的人

定慧

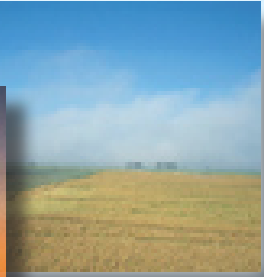
第一位是劉半農：

天上飄著些微雲，
地上吹著些微風。
啊！微風吹動了我頭髮，
教我如何不想她？

月光戀愛著海洋，
海洋戀愛著月光。
啊！這般蜜也似的銀夜，
教我如何不想她？

水面落花慢慢流，
水底魚兒慢慢游。
啊！燕子你說些什麼話？
教我如何不想她？

枯樹在冷風裏搖，
野火在暮色中燒。
啊！西天還有些殘霞，
教我如何不想她？



《教我如何不想她？》作詞：劉半農 作曲：趙元任

讀者如果想聽聽這首歌，不妨到網上欣賞。歌詞是二十年代著名文人劉半農在英國時所寫的。劉半農寫這首新詩，原本是想推廣他剛創造的「她」字。好友著名的語言學家趙元任看了非常欣賞，將之譜曲後，歌曲大受歡迎，可以說是當年的金曲。

她是誰？

當時很多人都在猜這個「她」到底是誰？有人說是祖國，也有人說是女子。詩歌原本的題目是《情詩》，想來是「女子」的可能性大些，也可能似較像是初戀的情懷，是如此的似實還虛，若有若無，卻又無處不在。詩人不論看的是浪漫的「微雲」、「月光」、「海洋」、「落花」、「魚兒」或「燕子」；還是淒戚的「枯樹」、「冷風」、「野火」、「暮色」或「殘霞」，都不期然地想起了「她」。詩歌情景交融，初讀淡如清水，細嘗之下，漸覺濃如醇酒，詩歌將人們在相戀時的感受，以有意與無意間的筆法，表達得淋漓盡致。從人的心理來分析，究竟「微雲」是怎樣變成「她」呢？也帶起了我們這一期的主題：如果「她」是妄念，怎樣才可以不想起「妄念」呢？

再說妄念

曾參加密集禪修營的同修都有這樣的經驗：在最初的數天，當心還未定下來的時候，妄念總是揮之不去，心不能專注在所緣上。過了數天後，當心稍為靜下來，粗的妄念消失了，但總會有某些細而有力的妄念不停來訪。筆者有次在禪修營中，在幾天中，腦中竟然不停播放著同一首樂曲，心不自覺地跟著從頭到尾的轉；有時又會重複地想起某些人，某些事。參加過禪修營後才發現其實在日常生活中，腦中所想的，有九成多是看起來沒有實際作用的妄念，那麼我們為甚麼又會消耗大量的精神去「想」呢？

上期提到，「妄念」是心谷的回音，現在一般人稱為「壓力」。我們從小至大，甚至從無始以來的輪迴當中，有無數作意累積了下來。作意不論是善(無貪、無瞋)的、惡(貪、瞋、痴)的、還是不善不惡(無痴)的，所引發的概念、思考會留在心裏，變成人的習性，或稱為隨眠煩惱。過去的一切，都會在不同的時候以不同的形式重新回到我們的心上。由於五蓋概括了所有的不善法，所以妄念的生起也就是五蓋的生起，去除五蓋也就是去除妄念。

如果在日常生活中不能保持正念，那麼就不會覺察到新舊思想會加起來充斥內心，一坐下來，自然妄念紛飛。單有正念也不夠，《百喻經》裏有個故事，說到兩個人比賽靜默，爲了贏得比賽，大家看到有賊都不呼救，結果財物盡失。正念只是看到，還要將煩惱鎮伏才有用，所以只有正念而沒有正知是不夠的，我們必須「擇」法，讓那些不善法難以生起。

禪修能去除妄念嗎？

上期提到禪修可以處理壓力，淨化內心。讀者可能有一個誤解，以爲是在禪修前心如果不清淨，透過禪修這些煩惱就會消除。其實在正式禪修前，不論是行禪或坐禪，我們必須在日常生活中保持正知正念，使心在禪修前已經達至「柔然可動」的境界(workable，見本書第六章)，禪修才能成功。如果行者修持止禪，而有良好的效果，行者自然會感到身心輕快，內心清涼無比，充滿喜悅、輕鬆和捨心。禪修時的心越定，這種清明的狀態在禪修後就能保持得越久，但先決條件是禪修前不善法已經不能影響內心。如果在禪修前妄念仍然充斥內心，那麼禪修的效果就會很差，行者不但感受不到禪修的好處，可能還會感到非常厭煩。正如炒菜前先要將菜洗淨，菜才炒得好，否則沾了污泥（五蓋）的菜，無論加了甚麼珍貴的調味料(即禪修對象)，以甚麼非常高超的烹調手法炒(禪修方法)，都不會變成好菜。

禪定之樂，世俗之樂，孰樂？

這句話的意思是「由禪定產生的喜和五蓋產生的的喜樂，哪一種比較好？」其實答案非常視乎回答者的個人經歷，難以有所定論。按照佛陀的話，世間的樂，沒有比禪那更高的，可是沒有經歷過禪定的人會很難明白禪定之樂，因此難以比較。佛陀在《中部第一二五調御地經》（或《中阿含第一九八調御地經》）中說：「一直生活在五欲之樂中，享受著五欲之樂，滿腦子都是五欲之樂，也一直在追求五欲之樂，要這樣的人，對只有透過離欲才能領悟的道理，有所體證或理解，那是辦不到的。」也即是說，世間人不能控制自己的內心，經常讓心隨著五欲而轉，自而不能明白離執之樂，禪定之樂。後面一句話便直接說：「就如象、馬、牛，還未被馴服的，無法像已被馴服的那樣。」要體驗禪定之樂，人必須克制自己，不被五欲所控制，也即是說要先放下五欲，對他們來說是不可能的。所以沒有體驗過禪定之樂的人當然覺得世俗之樂比較好，體驗過禪定之樂的人當然會說禪定之樂更好。執著世俗之樂的人如果要體驗禪定之樂，則必須反思世俗之樂有那些限制和不足之處，才會願意約束自己的貪欲之心，修習禪定。

爲甚麼體驗過禪定之樂的人會說禪定之樂更好？根據《阿毗達摩》，一切的心境都有「心一境性」的特性，不過一般情況下心會滲雜了很多不同的心境。到了極致的欲樂，那時候的心和禪定，特別是與初禪的心有相似之處，兩者都充滿喜、樂，而且心當下沒有其他的念頭。心在欲樂的極致狀態中，由於樂太過強烈，心會非常緊貼在對象上，並完全沉浸在快樂之中，達到「忘我」的狀態，當下只有樂的存在；而在初禪當中，心也非常緊貼所緣，也完全沉浸在快樂之中，自我也變得不明顯。不同的是欲樂必須靠外境才能生起，重複地經同一途徑去感受同一層次的樂受將越來越難，越來越短，因爲心已經有預期，也可能習慣了，對目標所產生的快樂感覺亦會減低；禪修之樂是不靠外境，只要有技巧，任何時候都可以進入，重複下的樂受雖然會減低，但心在更定的狀態下將能體會平靜比享樂更優勝的地方，所以佛陀說禪定是「現法樂住」，是讓心休息、滋潤和回復的地方。另外，能入定的人也能享受欲樂，但爲欲樂所糾纏的人則難以體驗禪定之樂。

怎樣以禪定去除妄念？



五蓋可以概括了所有的不善法，透過觀察和去除五蓋，也就是去除妄念，禪修就可以事半功倍。以止禪的方法去調伏五蓋，原理是以專注一境的心來鎮伏貪，以尋來鎮伏昏沉，以伺來鎮伏疑，以喜來鎮伏嗔，以樂來鎮伏掉舉。止禪的最高層次是「捨」和「一心」，所以在出定後，心仍然能夠保持一種超脫的平等心，非常清明、無執。正式禪修前，我們可以檢查內心，五蓋是否已經調伏。例如，我們可以修習慈心禪，以強烈的喜悅及樂來鎮伏嗔、掉舉；可以修習知足觀(見第二章)，以鎮伏掉舉；以不淨觀鎮伏貪，可以放鬆身心；可以先預習禪修的步驟，以鎮伏疑及昏沉。當一切具足，我們才正式修禪，效果馬上會有所不同。

止禪的方法就是將心從「她」(妄念)拉回禪修對象，這是尋及伺的作用；心能夠不執取妄念，也是捨心的作用。再以禪定的力量讓心充滿喜、樂及心一境性，慢慢的只有捨及心一境性(見第八章)。禪修者發現透過入定所能體會的喜及樂遠比想起「她」高層次得多，珠玉在前(禪定)，心自然就能不想「她」了。止禪的方法比較容易明白，當然，做不做得又是另一回事。

考考你？

請問在以下的例子中，虛雲老和尚用甚麼方法去除妄念呢？

「清光緒三年，虛雲老和尚自寧波至杭州的途中，在渡河的船上，船小人多，與船上的年輕男女睡在通鋪上。到了夜深人靜，大夥們都熟睡時，忽然有一年輕女子撫摸老和尚下體。此時虛雲老和尚驚醒，卻見這女子裸體相就，老和尚立即「急起趺坐、持咒」，後來這裸女便知難而退。」

對，以禪定去除妄念。假如虛雲老和尚當時不是持咒，而是觀該女子的不淨，例如女子的三十二身分來去除妄念呢？那麼又算不算是禪定之力呢？

答案仍然是禪定之力，因為將注意力由「淨想」轉移去「不淨想」仍然是禪定。

單以禪定的方法去除妄念，足夠嗎？

很不幸，是不足夠的，因為禪定仍是世間法，行者以禪定的力量去除妄念，只有暫時的。由於行者不明白心、業是怎樣運作的，因此一旦遇上考驗，例如遇上業緣，禪定的力量又不能保持的話，那麼妄念又會重新困擾我們。連神通都抵不過業力，何況禪定！如果只以禪定力來鎮伏，煩惱還未根除，那麼一旦遇上「孽緣」，「她」又會變回珠玉，行者又會再次執取妄念，不能自拔了。《尊者阿迦曼傳》(第117頁)記載了一個一見鍾情的故事。主角是一位比丘，偶然遇上前生的愛人，之後念念不忘，正如《教我如何不想她？》詩的意境一樣。他所修習的禪定這時候全都喪失，所能看到和想到的全都是那女子的美貌。有說是意亂情迷，不論他怎麼樣努力嘗試，都不能克服這種感覺，於是嘗試離開當地。尊者阿迦曼知道後准許，但提示說這種疾病是很難治療的，因為它是夙業的果報。「因緣是內在的」，他說：「它使病患屈服於攻擊。」後來那個比丘遷移到一個新地方之後不久，那個山地村落的女孩又恰巧到那個地方去，他已經束手無策了，認清自己再也無法忍受了，就決定還俗。過了不久就跟這位小姐結婚了。「因緣」既然是內在的，那他走到那裏都逃不了，沒有人可以用腳來逃避自己的心。

所以作者在第九章至第十二章介紹的觀禪的修法，強調的是修習禪定還不夠，還要以觀禪的方法來破除妄念。

觀禪的原理是甚麼？為甚麼能徹底斷除妄念？

讓我們以一個比喻來說明。假如某人突然很想吃蟲，但每次吃過後又覺得非常嘔心，怎麼辦？他首先可以在很想吃蟲的時候分散自己的注意力，逼使自己忘記蟲。但這個方法不夠徹底，而且非常費力，他還須去找出自己愛上吃蟲的原因。後來發現是因為他患上的精神病，以為自己是雞。經醫生治療後，他終於明白到自己不是雞，要吃蟲的欲望是假的，不是自己的，那麼欲望就會停止，他就不藥而癒了。

修習觀禪我們需要明白五蓋由哪些因素形成(集)，作用是甚麼(苦)，滅除的狀態是怎樣的(滅)，以及怎樣去止息(道)。我們回到開始時的問題：究竟「微雲」是怎樣變成「她」呢？為甚麼「她」會揮之不去，如影隨形呢？怎樣才可以去除妄念，不想「她」呢？

我們以書中提出的三種貪愛來省察五蓋的形成，包括欲貪(craving for desires)、有貪(craving for existence)及無有貪(craving for non-existence)。見第十章)。

不單在禪修中，我們更要在日常生活中反復觀察三種貪愛怎樣形成「自我」觀，並形成五蓋來影響我們。「欲貪」的正向素質指心對外境的形象，聲音及其他根器刺激的追求。雖然外境對心的刺激可以產生短期的滿足感，但這感覺具有「無常」、「苦」及「無我」的特徵，所以很快便會歸於「捨」，即「平淡」。「欲貪」的反向素質指嗔，是貪的相反。假如心得不到渴求的刺激，就會希望推掉目前的境，特別是不如意的外境。

某些「欲貪」已形成習慣，變成自我的一部份，心需要不斷地追求，這就形成了「有貪」。例如，一個沉迷於網絡世界身份的青年人，容易將虛幻世界中的身份當成真的，同喜同悲，他在現實世界中的所思所想都會被虛幻世界的一切影響著。「有貪」的正向素質是追求，即「貪」，反向素質是排斥，即「無有貪」，即「嗔」。筆者有次無意中聽到一對八十多歲的老夫老妻在餐廳裏大聲抱怨對方的壞習慣，那男人對女人說：「我識你的時候，你都不是這樣的！真後悔娶了你。如果當時不是那麼多人追求你，我又怎樣會娶你！」當年男人愛那女人，情意綿綿，必定是非常的感人肺腑，好像我們的那首新詩一樣，男人當時是多麼的希望女人是他的一部份！這就是「有愛」了，也即是貪。可惜事過境遷，他後來發現自己娶的和想像有很大的差別，這就等於買了概念股一樣，這時的他又是多麼的想自己的太太不是她！這就是「無有愛」了，也即是嗔。

某些比較幼細的貪愛就變成了掉舉，令心經常騷動不安。例如，上期文章提到大家都知道人人都喜歡計劃將來，而將來又往往和自己所想的有所不同，那麼為甚麼我們又喜歡計劃將來呢？又例如，大家都知道過去不能改變，但為甚麼我們又喜歡回想過去，希望自己不曾做了一些事呢？正如那位老人家後悔娶了自己的太太一樣。明白了貪愛的本質的同修就會明白，不論在計劃將來或追悔過去，我們都是在滿足貪愛、有愛或無有愛。正如詩歌中所言，看到「蜜也似的銀夜」，就會想起愛人，表面上的「欲貪」，實際上是詩人藉想念愛人來感受自己的存在。為甚麼情人眼裏出西施？因為貪愛的關係，我們美化戀人，從而提升自我形象。所以我們為戀人進行「形象工程」的真正動機，其實是為了自己。正如那位老人家，娶太太其中一個原因是證明自己能夠追求得到她。相反，追悔某些事情其實是為了在潛意識中修補自己的形象。例如多年前某人買了電訊盈科的股票，股價現在減值了九成多。他感到非常後悔，經常對人說已經將這隻股票用鏡框鑲起了，以提醒自己，不再買概念股。他在追悔的過程中為自己進行形象工程(我學懂了不再買概念股)。

自我並不真正存在，存在的只是貪愛。我們讓妄念不停地生起的原因是讓自己感受自己的存在，一旦我們看清並沒有自我的存在，妄念(五蓋)也就再無立足之地了。如果那位老人家修習觀禪有成，就會明白是「有愛」和「無有愛」令他愛或恨自己的女人，而不是女人本身令他愛或恨，那麼他就會放下不正確的念頭，和她和諧相處了。



再以那個很想吃蟲的人爲例，透過觀禪他終於明白不是「他」自己想吃蟲，只是某個病態的想法很想吃蟲；如果他真的明白，他便能放下這個病態的想法。世人以爲有一個真我在活動，也是一種病態，透過修習止禪和觀禪，我們就能夠真正明白五蘊中其實不存在一個自我。 第二位看雲的人是李白，請看《獨坐敬亭山》：



眾鳥高飛盡 孤雲獨去閒 相看兩不厭 只有敬亭山

當李白獨坐，專注一境時，此時，即使眼見「眾鳥」和「孤雲」，內心無絲毫妄念，因此「鳥」的概念盡了，「雲」也去了，內心只剩下平靜，閒適，而沒有任何的情緒。此時，由於心只專注在敬亭山，對境合一，達到心一境性，連自我也暫時消融了，看山人不見了，剩下的「只有敬亭山」。李白號青蓮居士，看來對禪修也有體會。行者修習安止定，達到四禪，或得到「捨」及「心一境性」的能力，心能以本來的狀態，非常安適自在地存在，無需依靠任何外境。

再問：怎樣去除妄念？

我們修習觀呼吸，當禪相出現，如果也能做到「相看兩不厭」，也能沒有妄念，並將自我消融於禪相中，那麼此時只有禪相的光芒存在，自我暫時消失。出定後，我們更進一步，能在觀察身心現象時不被捲進妄念，能以最客觀的心境來看清身心現象的本質，真正明白在身心的運作中不存在一個實體的自我；同時就能真正看清妄念的本質，這個由心意造作出來的自我觀將會土崩瓦解。在證得四果後，我們能夠徹底放下我執，自我完全消融，這時候的心，將以「一心」的形式運作，與外境打成一片，無時無刻都在「一心」境界中，也就是在定當中，妄念自然就完全消失，正如李白所說在看山時，只有山在，人，完全空了。

本書第九章至第十一章所說的實質上都是內觀的重要法門，還望讀者們花點心思鑽研，必定獲得法益。



〈註解〉

註一：Buddhist Dictionary, BPS publication, by Nyanatiloka, P.190

Sankhara: This term has, according to its context, different shades of meaning, which should be carefully distinguished.

1. To its most frequent usages the general term 'formation' may be applied, with the qualifications required by the context. This term may refer either to the act of 'forming' or to the passive state of 'having been formed' or to both.

1a. As the 2nd link of the formula of dependent origination, sankhara has the active aspect of, 'forming' or to signifies karma, i.e. wholesome or unwholesome volitional activity of body, speech or mind.

1b. The aforementioned three terms, body, speech or mind are sometimes used in quite a different sense, namely as body function, i.e. in-and-out-breathing, verbal function, i.e. though-conception and discursive thinking, mental function, i.e. feeling and perception.

1c. It also denotes the 4th group of existence, and includes all 'mental formation' whether they belong to 'karmically forming' consciousness or not.

1d. It occurs further in the sense of anything formed and conditioned, and includes all things whatever in the world, all phenomena of existence. This meaning applies, e.g. to the well-known passage, "All formation are impermanent... subject to suffering". In this context, however, Sankhara is subordinate to the still wider and all-embracing term dhamma; for dhamma includes also Unformed and Unconditional Element, i.e. Nibbana.

「行」，巴利文Sankhara，根據Nyanatiloka法師所說，這個字是有很多重解釋的。

Nyanatiloka法師說：Sankhara這個字，根據上文下理之不同，會有如下之不同解釋：

1. 這個「行」字最常用的意思可以是：形成、構成或產生。此可解作正在形成的行為或運動，又或者是已被形成的一種被動狀態。又或者是包含以上的兩個意思。

1a. 作為十二緣起的第二環，「行」有自發主動的形成，或可代表善或惡的自願行動。這些行動包括身、口和意三方面的。

1b. 這些身、口和意三方面的行動，可以作不同的理解，第一種解釋名為身的功能，這便是為出入息；第二種名為口的功能，這便是為思想、概念和不着邊際的思維；最後一種名為心的功能，這便是為感受與認知。

1c. 代表五蘊中的第四蘊，包括所有心靈上的「行」，包括有意識或無意識但會導致業報的「行」。

1d. 這「行」再可被引申到任何已形成及已受條件影響的事物，及包括所有在世間或任何現象的存在。例如著名的典語：諸「行」無常……是苦。在這上文下理中，「行」是被附屬在更寬大和無所不包的字眼「法」之下；因為「法」是亦包括無所待和無所成的「涅槃」的。



2. 「行」有時亦可解作按自己意願，所作出抉擇的力量。

在包括英國和德國的西方文獻中，「行」有時是會被譯作潛意識的傾向，或類似的東西的。這誤譯或許是源自非佛教梵文典籍的相似用法；這種誤譯對巴利語佛學，專有名詞深意的解釋，是完全不適用的。例如「行」在十二因緣中，既非潛意識，亦非僅僅是一種傾向而已。在十二因緣中「行」是指完全自覺、蓄意和帶有主動業力後果所作的抉擇的。[註一]



菩提比丘，在一篇十二因緣的英譯《阿含經》中，把「行」譯作：以自己意願所作出抉擇的形成(Volitional formations)。[註二]

而在同一篇經文，巴利文協會的Rhys Davids 將「行」譯作：行動(activities)。[註三]

難怪Rhys Davids把「行」這個字，評為佛教形而上學中，其中一個最困難的字。他認為我們(筆者按：可能僅指西方人)，只可以多角度解釋，去傳達這字的含意，而不要妄自嘗試以一個單字去給「行」字落實作一個翻譯。[註四]



在眾說紛云之中以阿姜查法師的解說最精闢入裡：

請清楚地了解，心靜止不動時，是處於清淨自然的狀態。心一旦開始活躍，便成為「行」。心被某物吸引時，它就變成「行」；當厭惡生起時，它也變成「行」；跑來跑去的慾望，也是來自「行」。若我們的覺知未適時地跟上這些心理變化，心就會追逐它們，由於它們而成為「行」。每當心理活躍的那一刻，它就變成世俗諦。因此，佛陀教導我們，思維心的這些變化，每當心活躍時，它就變成是無常、苦與無我的，這是一切「行」法的三個普遍特徵。佛陀教導我們，觀察與思維心的這些活動。[註五]



以筆者的理解，「行」其一個意思是「活動」。這個所謂活動，可以是指心理的活動。但心理的活動是「意」，而「意」會引致到「口」和「身」的業，故此行除了思想活動，也多數會導致「語言」和「身體」的行動。

所以將「行」引申出去，大致可以粗略分爲——思想的行、或又叫做「心行」。這「心行」引致「意」的業。其次便是身體動作上的行、又或叫做「身行」。這會導致「身」方面的業。

世界不斷在運作，這運作便是依靠人類心靈深處，渴望「做作」的欲望而起動的。這做作可以是建設，可以是破壞；可以是善，可以是惡。這些東西或許可以歸爲「世間的行」。



難根據「十二緣起」，「行」是始於「無明」，但要驅除「無明」，便需要「智慧」。這便需要修習「戒」、「定」或「八正道」。從修行中增加「智慧」，以對治「無明」。「心行」又是什麼呢？這不大好說。在坐禪中，見到的多是念頭等東西。而念頭又是什麼東西呢？其實念頭是心中生起的内容。那麼它們爲什麼生起，又何去何從呢？其實念頭是會自然生起的，如果你不理會它們，它們是會自行滅去的。

如果你理會它們呢？這種理會，或許便是「行」了。這種理會，是心的一種做作、一種傾向、一種內在發動對於念頭的參與性。念頭本來是好端端的，它們自己生起，亦自己滅去。在心不去干擾它們的情況下，它們是軟弱的。

但心有一種「性向」，尤其是未經「調服」的心。它以「貪、瞋、痴」，作爲動力，主動地擁抱、干預、反擊、煽動念頭。凡此種種，或許便是「心行」。

其實「心行」主宰著我們的一切思想和言行。只要「無明」一日存在，「行」便不會停止。而我們修習智慧，便是要觀照出「心」在受到「三毒」的影響下，「心行」的種種運作。

例如正在駕車的你，前面的車子突然切線，你想也不想便破口大罵，這便是「行」了。正在觀看表演的你，突然被人阻擋視線，你會無名火起，這便是「行」。一個美艷女郎，步入食肆，人們眼睛立即盯著她打量，這也是「行」。

以上所舉的三個例子，是機械式的「條件反射」。一般人只是順著自己的性向行事，根本沒有要求自己去消除這個「行」。就算想清除它，也沒有工具，不知如何著手。

所以我們便需要坐禪。坐禪令我們增強覺知能力。這能力令我們「看見」心行的運作。「心行」如何運作的呢？

其實心的運作很簡單。它本來是光明的、好端端的和平靜的。但通過「六根」，「六塵」會漏入心中。心見到念頭，感覺和影像等，便會受到刺激；它便會進入念頭和感受等的東西，很快它便會迷失了。

這或許便是「行」所幹的好事。它驅使心由靜止行到躁動；由覺醒行到迷惑；由智慧行到無明。修行者要做的事便是堅守自己的大本營，千萬不要打開城門；一旦開門出城外追逐，便差不多是輸定了。城裡的守軍只需保持覺察，城外的敵人和城裏的友軍，它是非常清楚的。但兩者千萬不能混爲一談。

無論城外是怎樣辱罵，挑戰，利誘，示弱等，我軍就只是龜縮不出。只要我軍一反應，便是輸了。只要一動，便是「行」了。一和城外交觸，便是「著」了。一旦心「著」了，視乎外境對心的吸引力，越是黏著得緊實，便越是難擺脫。

所以發揮智慧，需要定。因不去「心行」需要「止」，亦即是「定」。而亦需要「覺知」。因只有知道，才能防禦，才能打擊慣性。有了覺知，有了定，便能夠不去「行」。知道「行」便會有苦，這就是智慧。逐漸驅除「無明」，便能夠離苦，這或就是所謂逆順觀察「十二緣起」了：



〈註解〉

2. Sankhara also means sometimes 'volitional effort'.

In Western literature, in English as well as in German, sankhara is sometimes mistranslated by 'subconscious tendencies' or similarly. This misinterpretation derives perhaps from a similar usage in non-Buddhist Sanskrit literature, and is entirely inapplicable to the connotations of the term in Pali Buddhism, as listed above under 1, a to d. For instance, within the dependent origination, Sankhara is neither subconscious nor a mere tendency, but is a fully conscious and active karmic volition.

註二：The Connected Discourses of the Buddha, Volume I, Wisdom publication, by Bhikkhu Bodhi, P.533. Part II: The Book of Causation, 12 Nidana-samyutta, Connected Discourse on Causation.

註三：Kindred Sayings II, Pali Text Society publication, by Rhys Davids, P.2.

註四：Pali-English Dictionary, Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, by T.W. Rhys Davids and William Stede, P.664.

Sankhara: One of the most difficult terms in Buddhist metaphysics, in which the blending of the subjective-objective view of the world and of happening, peculiar to the East, is so complete, that is almost impossible for Occidental terminology to get at the root of its meaning in its translation. We can only convey an idea of its import by representing several sides of its application, without attempting to give a "word" as definitive translation.

註五：《阿姜查的禪修世界〔第二部〕定》，橡樹林出版社，第94頁。

註六：佛光電子大藏經阿含藏，雜阿含經卷第四十七，宋天竺三藏求那跋陀羅譯，第一二五章。



爾時，商人中有一優婆塞信佛、信法、信比丘僧，一心向佛、法、僧，歸依佛、法、僧，於佛離疑，於法、僧離疑，於苦、集、滅、道離疑，見四聖諦得第一無間等果，在商人中與諸商人共為行侶。彼優婆塞於後夜時端坐思惟，繫念在前，於十二因緣逆順觀察，所謂是事有故是事有，是事起故是事起。謂緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老、死、憂、悲、惱苦，如是純大苦聚集；如是無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入處滅，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、死、憂、悲、惱苦滅，如是、如是純大苦聚滅。[註六]



但是否「身行」和修行無關呢？這又很明顯是否定的。從佛陀開悟前的苦行修練，大家可知道佛陀對外道的身體修行很在行。而佛陀最後的結論是令身體受苦，不能導致心的開悟，但佛陀並沒有說修身是無用的。

筆者覺得修習瑜伽，是由「身」入「心」的；而佛法主要直接「修心」，「修心」，尤其是定功深厚的，身體自然會得益。反之瑜伽用很多法門和時間修「身」，最終目的是入「深定」。它希望以一個高度淨化和強健的身體去坐禪。而當禪定功夫夠深厚之時，亦是和「大梵天」契合之日了。

但如是將「正念」的覺知，持續觀照著瑜伽式子的變化，它肯定是能夠增加念力的。「蓮花坐」始終是一個身體姿勢，它是需要肌肉力量來維持的。



「世間的行」，它是一個強大的機器。世界在轉變，社會在進步。人們日出而作，日入而息。朝代有它的興替；歷史有它的盛衰。我們凡人身處其間，要麼隱入山林出家剃道，要甚便是在這世間裏生老病死。

但在這十里洋場，人浮於事的世間謀生，也是有益的。正如葛榮導師所說：「生命是吾師。」世間是一個老師，它專門挑起行者心中的「行」。

我們在世間打滾，有很多誘惑、挑戰、衝突和矛盾。凡此種種在眼前出現，我們便會見到心的運行。每次心的運行，都是一種呈現。它呈現出心運作的偶然性，強迫性、敏捷性和傷害性。每當世事傷害我們，或者我應該說「教育」我們，作為修行者，都是在吸收智慧的資糧。那麼當行者入世越深，對「心行」的運作便越熟練，漸漸地「無明」便無立足地了。



專業的緣起，主要是始於中世紀歐洲的天主教教會。當時並沒有大學的設立，高級知識份子，大多數是教會的修士。當時的律師和醫生，都是教會訓練出來去服務人民的。律師負責保障人民的法律權益。醫生和病魔作戰，負責保護病人免墮死神魔掌。

專業訓練，基本上是西式的；而禪修基本上是東方社會的產物。東西方兩種文化是有差異不同的，因此而引致有些專業人士，在修行時會比非專業人士遇到較大的困難。

現分條列點如下以說明之：



1.) 捨心

修行主要修習放下一——所謂「無分別心」或「捨心」。這其實是要行者不要執著於「五蘊」。佛法主張五蘊是苦，修行的目的乃是要放下五蘊以離苦。

「五蘊」中包括的「想蘊」和「行蘊」和專業最有關聯。「想蘊」是在人的心中，負責去判別，比較和去參照舊有經驗作對照等的工作。專業偏偏就是要大大地加強訓練專業人士的「想蘊」，最重要就是專業的理性思考。思考的目的是要分辨對錯好壞。

「行蘊」是行動的意向。作出決定之後便是「行」動。律師要定斷案件正反的論點；要制定辯護的策略。醫生要準確斷症，去決定治療的方針。所謂「無分別」，「捨」和「放下」大致上是無地位的。因為作為律師乃是要贏官司；而作醫生乃是要戰勝病魔。輸和贏是分別很大的。



2.) 當下和現在

正念的其中一個特色，便是安住於當下現在。而專業最重要的，就是根據過往的經驗，在當下作出最佳決定，以求得到最好的未來。律師研究過去的案例和從前制定的法律，來盡力為客人洗脫罪名，以求客人未來免墮牢獄之災。醫生以過去醫學的發明，當下醫治病人，以免病人未來的壽命縮短或健康變差。

律師，醫生和某些其他專業，確是會為過去和未來，想得很多的。



3.) 不問究竟

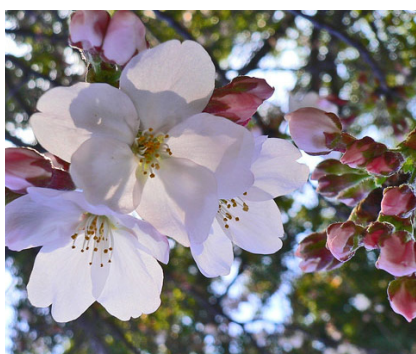
阿姜查法師曾經說過，如果你對「觀呼吸」有信心，你只管修下去吧，只修習它便可以把行者帶到終點。但專業最喜歡查根問柢；這種查根問柢，並非「擇法」覺支式的建設性查問，而是超出自己修行經驗的一——假設性問題。因律師要贏官司；醫生要戰勝病魔。他們一定要作出很多假設，去作多手準備。他們亦要查根問柢，以清除思考的盲點，以免忽略任何一個可能性。

但禪修是通個「定」和「觀」而生「慧」的。「想」得太過份，只有增加「掉舉」和「疑」而已。



4.) 捨受

專業是提供：法律上掌握勝算，身體上得到健康，財政上享受健全的狀況等服務。這均是在世享福的要素。而這些福，說穿了只不過是「財，色，名，食，睡」，亦可說是「五欲」。因滿足欲望而得到的快樂，只是一種「樂受」。而「受」是要捨的。



5.) 出世

東方的哲學，根本上存在「節欲」的訓練，是有十分強烈出世意味的。一神教在鼓吹回歸天堂的同時，亦有在世界建設天堂的理想，故此並非絕對出世。

法例永無休止地修改以達完善，律師極盡詮釋法例的不同角度，這都是沒有究竟的。而醫學界現正沉迷於遺傳基因的研究，寄望人類壽命能無限延長。這些都是西方社會希望人類可以在世間得到無限滿足的例子。



6.) 柔和

「正念力」，有著一種輕柔、自然、瀟灑、舒適與柔和的特點。

專業人士所服務的客人，越是富貴，客人押在專業身上的賭注便越大。罪名確立與脫罪；生與死；會計的對與錯等，其後果均是十分嚴重的。它的嚴重性，關乎生死存亡或財富。亦即是一個「利」字。其間是不容許有絲毫錯誤的。

得利者，其大欲便得嘗；失利者，其欲望不能得逞。兩者間相去，真是不能以道理計。試問這中間，又如何有柔和的餘地呢？專業人士的心多是剛硬而緊繃的。



7.) 死線 (Deadline)

專業人士最多死線。由做學徒開始，到考專業試過五關斬六將，再到開設事務所，到累積到自己的一班客人。他們其實就是活在死線之中。

修行是沒有，亦不能夠有「死線」的。筆者當初修行的時候，導師便常常問我，為何要這樣的心急。

修行者如能放下，便很快有進步。因為一切障礙，都是行者自己加於自己身上的。



8.) 不為什麼

修「出入息念」是為什麼呢？它看似得不到什麼，但如葛榮導師所說：「將觀呼吸這樣平凡的事，長時間地去做，便會變得很不平凡了。」平凡裏見不平凡，正是東方修行的特色。

但專業人士是慣於做實事的。目標，行動，評估，是他們的守則。目標是「涅槃」？請解釋什麼是「涅槃」。修行只是坐在不動？像死灰枯木地，盤腿坐著，能有什麼作為呢？如何去評估初，二，三，四果的聖者呢？



9.) 來日方長

專業人士做過的功夫，都是期望要能夠被考量和要立竿見影的。禪修，九成以上是不會立竿見影的。以輪迴的角度來說，時間不是一條直線，而是一個圓形。如果由起點甲到終點乙是一條直線，那麼到終點才有快慢之分；但在一個圓形裏，哪一點是始，那哪一點是終呢？

在一個圓形的軌跡上運行，運行時的速度越快，只會增加運轉的圈數而已，並不能夠令你到達終點。



10.) 社會地位

專業人士擁有專業知識，其收入自然較多，亦享有較高的社會地位。

修行的目的，就是要放下自我。知識越多，財富越多，地位越高，所放下的就要越多，這是有一定難度的。

筆者提出以上的十點，其目的是希望指出專業人士，因專業訓練而會產生「職業病」。這種病如果病情深的話，是會成為修行的「絆腳石」的。

亦即是說，西方專業的訓練，如果不知抉擇取捨，是會引致修行出現困難的。

事實上，「正念」正是解決此問題的工具。「正念」不是只是觀察「呼吸」，而不介入嗎？在「觀呼吸」時，佛陀有教人把職業訓練介入觀察嗎？在「聞，思，修，證」的修行過程中，還是把一切，包括職業病放下吧！



聊天室

學 行 晴

小孩子學行。行第一步、第二步，已經跌倒了。爸媽說：「真是做得很好，不怕的，站起來，再試一下！」孩子不斷努力嘗試，不斷跌倒，不斷站起來再學習行走。每當我們跌倒，爸媽總不會責怪我們。他們只會為我們努力嘗試而喜悅，不斷鼓勵我們，守護着我們，讓我們可以安心學習、失敗、再學習。他們會牽著我們的手，給我們支持，耐心地與我們一起走過學習路途上的每一步。不知跌下來多少次後，我們終於學會了走路！

如果沒有爸媽的包容及鼓勵，我們能學懂走路嗎？如果每當我們跌下來，爸媽便責怪我們，認為我們不應該跌倒，我們還會站起來踏出一步嗎？

可以很放心地不斷跌倒，又可以無懼地每次都站起來再學習；無論是跌倒或成功也同樣得到欣賞及鼓勵——這樣多麼的好！往後的生命中我們要學習的事情還有很多，但不知從何時開始，我們漸漸失去了學習、跌倒及從跌倒中站起來再學習的空間……

為何孩子學行時跌倒會受到包容，但長大後跌倒就不易被接納？孩子雖然未學會步行，他們嘗試及學習的努力仍然得到鼓勵及欣賞，但為何長大後我們就着重結果而不再欣賞我們嘗試的勇氣及學習的努力？

小孩子學行的那一份勇氣及受到的愛護，其實我們一生都應該擁有。尤其是對自己及我們愛的人，我們更應該容許自己及他們跌倒並給予學習的機會、包容、信任及愛。

讓我們返回我們年幼學行的時候：我站起來，很想行遠一點，很努力行了幾步，但是跌低了。很痛，但我勇敢地再站起來，再行走，又再跌倒，我不怕，因為爸媽一直鼓勵及守護我；因為我明白跌倒是必經的過程，最終我會學懂走路的！



初心 青

行者的初心恍如晨露
既珍貴又難得
我害怕遺忘
也願你能記取





一提起吃苦，讀者可能會眉頭一皺。現今社會有的是五花八門的享樂。一般大眾的要求，是不斷找方法享樂。吃苦，是盡量可免則免的。

大家請勿誤會筆者是一個守舊派的衛道之士，老學究又或者是食古不化的「老八股」。但至少，上一輩的吃苦精神，筆者大致上是懂得一點點的。

在筆者的孩提時代，有一種地方叫做「鋪仔」。它是一種小型的士多，通常每個社區都會在左近有一間。而我和姊弟的享樂，便主要是從「鋪仔」裏得來。

通常我們考試或測驗成績好，老媽子便會賞我們一點零用錢到「鋪仔」裏買汽水或雪條。但所給的錢一定不多，通常只夠買一樽汽水或一支雪條，但她也要我們互相分享。老媽子將享樂或獎勵當作一種生活教材，她的哲學是這樣的：

第一：享樂，如飲汽水或食雪條等，是不會常有的。只是偶爾在特殊場合，有特別原因，才會准許我們到「鋪仔」一遊。

第二：享樂是有節制的。你沒有可能將「鋪仔」五花八門的零食全買回來，因為她所給的錢，是(故意地)十分有限的。

第三：享樂是需要分享的。媽子一定不准我們獨食，一定要和弟妹分享。通常我和弟弟二人，便要共飲一支汽水。我們會大約在汽水樽的中間位置，用手指度位，以防對方飲多了。這手指亦有特別的保險作用，它會在對方飲得過份的時候，將汽水樽猛力向下拉扯。有時大力得過頭，真有撞崩牙或撞爆嘴之虞。之後更加好笑，我弟弟發覺汽水樽的上半部份是斜斜的。他如果先飲，又曉得要求我把量度的手指向下移。

倏忽過了數十年。一次我偶然到酒樓品茗的時候，我發覺我和時代脫節了。我看到對面桌有數人圍著一個孩子，那孩子還坐在手推車上。擁簇著他的人包括：他的父母、菲傭、爺爺麻麻或公公婆婆等。我發覺到這小孩的一顰一笑，都牽動著周圍每個大人的心。成年人為求討好這個小皇帝，便各自施展渾身解數：例如公公婆婆會做鬼臉扮小丑；菲傭會手執汽水，一見少主沒興趣，便立刻追加上飲管，少主嘴巴一左閃右避，菲傭便趕忙再操縱飲管，如鏢射導彈般追蹤少主的嘴巴。

最後知子莫若母，都是媽媽的招數最「利食」。她斯斯然從背囊裏拿出一個小白盒，打開盒蓋，將其中的法寶拿出來。我赫然發覺是一把小學生做美勞用的剪刀。筆者暗忖，不飲汽水要受剪刀之刑？我一定會告發這個媽媽虐兒。

但只見她氣定神閒地，把桌上的炸豬扒剪成碎碎的小塊，再用「匙更」送到小童的嘴裡。這次成功了，小孩終於肯收貨了。他的爺爺麻麻在一旁看在眼裡，真是又羨慕又妒忌。老人們的眼中，更又透出幾分敬佩和自愧不如的眼神。

看到這裏，我真是快要崩潰了。我小時候想飲汽水，非但沒有傭人遞到嘴裏，簡直是要過五關斬六將——被弟弟度著飲半支，還要冒崩嘴崩牙的險；公公婆婆非但不會娛樂你，你還要聽候長輩們有什麼差遣，他們常要你打掃或清潔些什麼，又或是會罵你兩句，糾正你些什麼錯誤等；吃飯食餸當然無問題，但你是那個負責到街市採購，和作一個幫手做洗煮等雜役的小廝。

如以上酒樓中那個小孩般受到帝皇式的五星級服務，我真是發夢也沒有想過。因為在我的印象中，做小孩是地位最低的。你要服務其他人，你要磨練足夠，地位才會漸漸上昇。但這一切都被現代人唾棄了，難怪現在那麼多小學生鬧情緒，甚至輕生了。

在禪修裏，修行很多時候不是直線的，到終點的路是漫長的；要得到快見效的成果是困難的。從前我們童蒙的訓練，是很講究毅力、吃苦和先難後獲的精神的。大家不會期待每天都似在迪士尼樂園度過一般。有不開心不如意的事情發生，是正常的。例如想要一件玩具，但又得不到，是正常的。筆者差不多整個小學時代，都是渴望買一套「超合金機械人」，但老媽子偏偏不買。我明知她有錢，但她偏不買；那是因為我考試成績不夠優異的緣故。我當年的感覺是，你很想得到的，通常是很難如願的，但在持續努力下，你偶然是會成功的。

現在一般都反對這種教養方式，認為落伍。就算認同這種「落伍」方式，也不能實行。為什麼呢？隔鄰陳大文的兒子，每天也像活在迪士尼樂園一般，你的兒子能絕緣嗎？始終苦口雖然是良藥，但朱古力糖才是好吃的。一旦在兒童樂園裏長大，吃得苦嗎？當面對逆境，欲求之但又不能得之之時，能撐下去嗎？在禪修裏稍稍得到點體驗，但又很快停滯不前，是很平常的。當欲求心想這想那，但又要依著法度去約制時，又可以怎樣呢？最常見的反應，便是轉換禪修方法。搞不好，便再轉導師，轉道場。

當然，立刻返到迪士尼樂園是最舒服的了。一個機動遊戲玩完，便可以立刻玩下一個。這真是多麼新鮮刺激，和直接有快感啊！

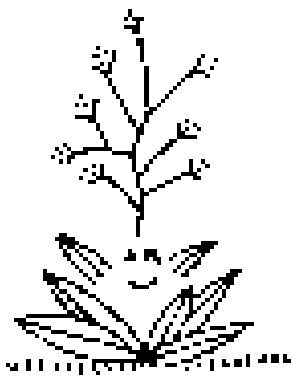
葛榮禪修同學會主辦活動

禪定共修



日期：逢星期六（公眾假期停開）
時間：下午 3:00-5:00
地點：北角堡壘街36號美威大廈2字樓D座
主持：陳鴻基 居士
查詢：9382 9944 

【歡迎有禪修經驗人士參加】



週末禪修營

日期：20-21/9 地點：大嶼山地塘仔迴瀾
日期：18-19/10 地點：大嶼山地塘仔迴瀾
日期：15-16/11 地點：大嶼山地塘仔迴瀾
【查詢：9382 9944】 

聖誕新年11天禪修營

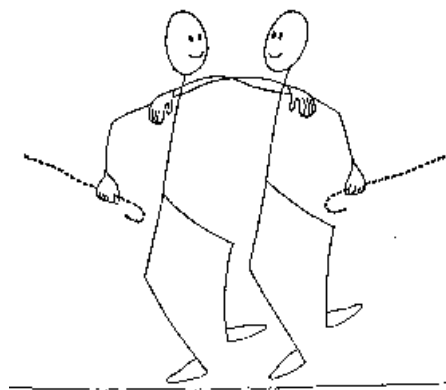


日期：25/12/2008 — 4/1/2009
（共11日）
地點：大嶼山地塘仔迴瀾
【查詢：9382 9944】 



瑜珈班

日期：逢星期六
時間：下午 2:00-4:00
地點：九龍新蒲崗彩虹道 202-204
號 華懋工業大廈8樓S11房
導師：林世萍 居士
查詢：9225 9269 



主持：何國榮 居士
主持：何國榮 居士
主持：何國榮 居士



目錄

— 目錄 —

頁數

烏普導師 蒞臨主持講座及禪修營	1
95葛榮居士禪修講座錄（七）	南傳佛教叢書編譯組譯 2-4
原始佛教經文選講	蕭式球 5
見聞思：迴避	思 6
禪修課程論文選：	
禪修與我	B組 7-9
密集禪修營的體會	鄭錦欣 10
禪修的好處	張玉霞 11
修習慈心禪對自己 and 別人有什麼助益	鄧佩貞 12
修習慈心禪對自己 and 別人有什麼助益	吳國鳳 13
修行問答	蕭式球 14-16
三格漫畫	一草 17
《何來有我》系列：兩個看雲的人	定慧 18-22
阿含指南針：行	三德大頭菜 23-25
禪修實驗室：專業人士與修行	木口子 26-28
聊天室：學行	晴 29
初心	青 29
方塘鑒：吃苦精神	朱半畝 30
葛榮禪修同學會主辦活動	31

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）郵寄支票或親往以下地址捐助：九龍旺角洗衣街241-243號瑞珍閣地下A舖（佛哲書舍代收）

（二）直接入帳香港匯豐銀行，戶口號碼：048-3-047221

若需收據，請將入帳收據連同姓名及回郵地址郵寄以上地址或傳真2391 1002

[支票抬頭請寫「葛榮禪修同學會有限公司」，本會收據可作免稅之用。]



啓示及消息

出版消息

《生命是吾師——葛榮居士禪修講錄（1998）》再版流通，讀者可到佛哲書舍及各大書局購買（定價港幣三十元），亦可電郵同學會索贈結緣。

佛哲書舍地址及電話：



九龍 旺角洗衣街241A地下 2391 8143

香港 中環干諾道中63號地下 3421 2231

香港 銅鑼灣摩頓台33號 2895 2890

灣景商場21號鋪

元朗 安樂路49號榮發樓地下 2479 5883

網頁消息 **NEW!**

同學會的網頁載有「葛榮居士禪修講座錄」、「禪修之友」、「在生活中禪修」以及「追思葛榮居士」等篇目，亦有登載及更新「同學會活動」和「南傳禪修活動」的消息。歡迎讀者法友到<www.godwin.org.hk>瀏覽或下載。

籌設會址啓事



「葛榮禪修同學會」自葛榮居士1995年首度來港後成立，於2001年正式註冊為非牟利慈善團體。十多年來同學會致力於推廣禪修及南傳佛法，推展的活動包括：翻新及保養郊區道場供禪修之用、籌辦不同類型的禪修營、協助個別團體籌辦禪營、發行期刊《禪修之友》、設立網頁、翻譯及出版南傳佛教及禪修書籍、舉辦共修班及瑜伽班、開辦禪修課程、培訓導師等。

同學會現希望籌設會址作為推廣各項活動之用。發心支持的法友，如有場地可以慷慨租予或借予本會，請致電：9382 9944林世萍(Joe)小姐。

我們需要您寶貴的支持。

葛榮禪修同學會 謹啓

