

禪修之友 28期

出版日期：二零一一年十一月

出版：葛榮禪修同學會

編輯：禪修之友編輯組

排版設計：常明

葛榮居士禪修講座錄1995（十一）

南傳佛教叢書編譯組譯



日期：一九九五年十月二十九日

地點：佛教黃鳳翎中學

第十講：一日禪（上）

歡迎在座各位參加今天的一日禪。過去數晚的禪修講座我講及禪修的一些面向，我也講解過今天我們將會嘗試的禪修練習。今天是星期天，你沒有選擇在家裡休息而來這裡禪修，你應該為自己的決定而感到高興。一星期辛勞的工作之後，星期天選擇留在家裡休息應該比較容易，況且星期天要早起床也比較困難。今天你選擇來這裡，你必須對禪修抱有真正的興趣。看到大家對禪修的熱誠，我感到高興。正如我經常所說的，某程度上禪修過程當中所出現的境況並非總是舒適的，並非總是愉快的。所以我們需要有心理準備，準備好開放面對不愉快的經驗，準備好去處理不愉快的經驗。你們今天選擇來這裡禪修是一個好的選擇，我再一次為你們的選擇而感到高興。我覺得有時候看看我們自己美好的一面是很重要的，面對我們不美好的一面的同時，我們也應該高興地給自己美好的一面一個大的加號（正面評價）。

所以我想今天你們可以找到很多理由為自己而感到高興，請為自己而感到高興，去體察自己美好的一面。我肯定無論在甚麼國家或文化裡，只有很少數的人熱忱於禪修的練習。斯里蘭卡是一個傳統的佛教國家，但是只有一少撮人真正認真地修習禪修。斯里蘭卡有很多僧侶，但也是只有很少僧侶真正地愛好禪修。世界各地真正愛好禪修的人都只是一少撮，你們應該為自己屬於其中的一分子而感到高興。雖然只是少數人的一分子，但是你們可以透過禪修感染別人。正如我所說的，我們可以以友善、隨和、仁慈來感染別人。有時候行為比言語更具感染力。有時候我們會很著重言語的表達，但是行為的表達有時候更重要、更有效。有些時候言語只是傳到頭腦，甚麼會觸動心靈呢？所以你們需要更多培育的東西與頭腦沒有多大的關係，而是心靈裡的事物。你們或者有興趣知道許多西方人士便是因為禪修觸動他們的心靈而開始禪修的。他們來到我們禪修中心的時候，他們這樣說：「我們有很多知識，懂得解決世界上很多問題，但是我們的內心感到缺乏。」當與他們談到佛教理論的時候，他們說：「請不要談佛教理論，我

們可以從書本上找到。請告訴我們你的經驗，我們希望從你的經驗學習，我們不是希望學習書本上的知識。」因此，正如我們一向所強調的，今天我們其中一樣重要的修習便是嘗試去培育覺知、正念，清醒地知道身心所發生的事情。

另一樣我們會嘗試去修習的東西是，培育友善、隨和以及仁慈來對待自己和他人。另一樣我們會嘗試去修習的東西是，學習開放面對禪修的時候身心所出現的不愉快經驗。如果今天你能夠在這裡有所發現，那麼當你回去的時候，你便可以把今天所運用的方法應用於日常生活之中。所以我希望你們每個人都能夠善用這一天好好地修習。

我們會以一節短時間的坐禪來開始今天的修習。這一節坐禪我們學習只是坐著，友善、柔和地對待我們的身心。我們嘗試以覺知身心持續出現的事物來培育正念、覺知。請不要嘗試專注身心所出現的事物，只是友善地與它們同在。一位禪修大師說過以下很有意思的話。他說：「禪修好像學習游泳，跳下水之前你應該感覺一下水，你應該學習友善地對待水。」我們便這樣來開始禪修，然後漸漸地、慢慢地學習感受它。

坐禪

[坐禪的導引]

請合上眼睛。如果你有戴眼鏡，你可以把它除下。以一個舒適的坐姿來坐禪。嘗試保持腰脊正直而放鬆。……

只是感覺這樣坐著的感受，感覺身心的放

鬆。感覺完全靜止地坐著的感受。……

身體靜止下來的時候，心不一定會靜止下來。你可以感覺這裡的寧靜。……

如果你正在經歷身體的不愉快感受，學習與它們做朋友，學習對它們說「O.K.」。學習不要排斥它們，不要壓抑它們，不要抵抗它們。無論是不愉快的思想、不愉快的情緒、不愉快的感受，學習與它們做朋友，學習開放地對待它們。……

嘗試持續保持覺知，嘗試持續保持清醒、覺醒。……

如果你感到昏睡、沉滯，請張開眼睛。請嘗試保持腰脊正直。……

如果身體因為盤坐的姿勢而有不舒適的感受，那是正常的，不要把它看成是問題。正如我剛才說過的，你須要學習開放、友善對待任何不愉快的經驗，這是禪修一個很重要的面向。……

請嘗試儘量時時刻刻都保持覺知。……

請保持覺知慢慢地張開眼睛。請不要以為禪修已經完結。請持續覺知身體的感受，觀察心裡出現的思想。

[坐禪完畢]

我們剛才以坐禪來開始禪修，接著我們會以另外兩種方式——站禪和行禪——來禪修。我們可以以靜坐、站立、步行和躺臥四種姿勢來禪修。

站禪

[站禪的導引]

現在請慢慢站起來。……

覺知正在站立，感覺站立的時候身體的感受，感覺站立的時候是怎樣的。……

感覺身體各個不同部分的感受，感覺身體各種不同的感受。……

思想出現的時候，柔和地放開它們，然後把注意力帶回去覺知身體。以身體來活在當下，活在此時此地。……

友善、柔和、仁慈地對待你的身體。……

現在請覺知頭額的感受，然後緩慢地、柔和地把注意力從上至下掃視身體其他部分的感受。……

與身體為友，探索身體，覺知身體。無論你對身體有甚麼發現，學習開放地對待它們。……

學習感受你的身體而不是思索你的身體。……

當你的注意力到達腳底的時候，請從腳底向上掃視身體其他部分的感受。……

[站禪完畢]

行禪

[行禪的導引]

現在我們可以在這裡練習行禪。請一個跟

著一個走，請把手放在前方。行禪的要義是有意識地步行，活在當下。開始的時候你可以走快一點。步行的時候覺知腳掌的感受。……

請走快一點。請不要四處張望，眼睛向下望。……

請覺知腳步的移動。禪修的對象便是步行。以步行活在當下，此時此地。……

學習放開有關過去和未來的思想。……

現在當你提起左腳的時候，覺知你正在提起左腳。請每一刻都保持正念。……

你能夠感覺到這裡的平靜和安寧嗎？你能夠與這裡的平靜和安寧同在嗎？……

現在請慢慢地走回你的座位，我們接著會練習坐禪。當走回座位的時候，當從行禪轉為坐禪的時候，請每一刻都保持覺知。……

[行禪完畢]

坐禪

[坐禪的導引]

這一節的坐禪我們會以修習出入息念來活在當下，活在此時此地。請合上眼睛開始覺知你的呼吸。如果你慣於修習急速呼吸，你可以這樣做；如果你喜歡覺知自然的呼吸，你便覺知自然的呼吸。……

[坐禪完畢]

接著是練習瑜伽的時間，我建議每一個人都做一些瑜伽。當你練習的時候，你會看到禪修與瑜伽的關係，瑜伽本身便是一種禪修。瑜伽（Yoga）的意思是「合一」，身心的合一。練習瑜伽之前我們休息一陣子，如果你有需要，可以去洗手間。無論是在這裡或是在洗手間，請持續保持靜默，請持續保持正念。

瑜伽

坐禪

[坐禪的導引]

練習瑜伽之後，你們的身心都一定很覺醒。現在我們帶著充滿喜悅和覺知的身心來禪修。請用一些時間覺知你的身體，只是感覺你的身體。……

[坐禪完畢]

我們將於十二點半吃午餐。進食是禪修的一種方式。很多時候我們很機械地進食，我們不知道自己正在吃東西，我們不知道自己正在吃甚麼。今天請慢慢地吃，午餐的時間十分充裕。我們太過習慣吃得快，所以我們會發現要慢下來會有困難。請努力嘗試慢慢地吃，請有意識地令自己慢慢吃。這是第一點。

第二點是，我們平時進食的時候用很少時間咀嚼食物，今天請用多些時間咀嚼食物，以及咀嚼的時候請覺知你在咀嚼，你會看到兩者的分別。進食的時候覺知咀嚼，覺知味覺和覺知吞嚥，如果你能夠這樣做，你會體會到在進食的時候活在當

下，在進食的時候活在此時此地。進食的時候出現思想是正常的事，學習放開它們，把注意力帶回你正在做的事情。

另一點是，進食的時候有時候我們會喜歡某些食物；有時候我們會不喜歡某些食物；有時候我們既沒有喜歡，也沒有不喜歡。只是覺知以上的反應，只是覺知心對食物的評價。佛陀告訴禪修的僧侶進食的時候避免兩種極端，一種是吃得太多，另一種是吃得太少。所以我們在生活之中覺知飲食的適當份量，避免兩種極端是很重要的。我們只有在進食的時候學習聆聽我們的身體，才能夠覺知飲食的適當份量。因此今天用餐的時候，請努力保持完全靜默。如果你在進食的時候談話，你便不能夠有剛才所說的發現；如果你能夠保持靜默，覺知地進食，你便會有所發現。

午餐之後至下午兩點是休息的時間，請有意義地、有效益地善用這段時間。請在這段時間嘗試避免不必要的談話。如果你能夠修習止語，看看止語如何為你的內心製造空間。如果你有須要談話，請說一些有益的話，正如佛法所說培育正語是很重要的。我們是否能夠在說話的時候保持覺知、正念，這是一個很有意思的練習。請嘗試在這些地方探索。休息之後我們會分組面談，我會在外面與各個小組面談。當我和個別小組面談探討他們的體驗的時候，其餘的人請於這段時間持續自修。你可以選擇坐禪、站禪或行禪，請不要浪費時間。你不是常常有這樣的機會去加強自己的修習，所以請儘量善用今天你在這裡的時間。謝謝。（上）

※

流動的止水 靜止的流水

（節錄自《無常》）

阿姜查

靜止是定，而流動是慧。我們禪修讓心安定，如靜止的水一般，然後它可以流動。

一開始，我們學習止水像什麼，以及流水像什麼。修行一段時間後，我們將看見它們如何相輔相成。兩者都在靜止與流動，這是一件不太容易想像的事。



我們可了解止水不流動，也可了解流水不靜止，但當修行時，我們同時體會兩者。真正修行人的心就如流動的止水，或靜止的流水，行者心中無論發生什麼事都具有那種特質。只有流動是不正確的，只有靜止也是不正確的。當我們具有修行的經驗時，心將處於這種流水是靜止的情況。

這是我們從未看過的事。

當我們看見流水時，它就是在流動；當看見止水時，它不流動。但在我們心裡，它真的會如靜止的流水一樣。在佛法的修行中，我們有禪定或安止，與智慧等持。然後，無論坐在哪裡，心是靜止的，且是流動的。靜止的流水。

每當此事在行者心中發生時，它都是特殊與奇異的，和我們一直以來所知的凡心不同。從前，當它流動時，它動；當它靜止時，它不動，就只是靜止——心可如此比喻為水。但透過禪修，它進入一種狀況，即如靜止的流水一般。無論我們在做什麼，心就如流水，不過是靜止的。讓我們的心像這樣，定慧等持。



細雨行禪

素心

(七律一首 先韻)

枯葉鋪陳漫步前，籐蘿嫩蕊滴凝鮮。

隔枝飛鳥鳴春好，鎖霧深江阻棹穿。

天界有緣舡瞥見，行禪無慮絕交纏。

此間嘗問應何住，一境沉潛是活泉。

(細雨中踏著滿地枯葉，詩意極了；雨露滋潤，草木生機勃勃，此刻萬緣放下，舒暢極了。

同修某謂行禪時見天空彷彿有仙人飄過，可謂有緣。)

2011年4月23日

一日禪

懺

(七律一首 尤韻 仄平腳)

寂寂禪堂一日修，拋開塵俗此間留。

低眉閉目貪瞋減，開口誦經百念收。

步履挪前今始悟，腳跟立定已無求。

心君得解千重困，內外稀聲慶自由。

2011年8月21日

病中問道

定慧

如果佛陀病了，你又不是醫生，又沒有藥，有甚麼方法可以幫他醫病？

常聽到有人生閱歷的朋友說：「不怕死，只怕病。」我們知道病之令人受苦不須親身經歷也會怵然而驚，人在病的時候情緒特別差，即使身邊圍滿了親人，也特別容易感到孤獨無依，會有許多莫名其妙的負面思想，如果是長期病痛，更令病者和家人心力交瘁。筆者十歲多已經親眼見過有兩位親人受癌魔折磨的慘況，印象深刻的還有幾年前有位人到中年的同事患上腦癌，他是虔誠的信徒，彌留之際急痛攻心，所有麻醉藥都失效，除了大聲嘶喊之外，沒有任何方法能減輕痛苦，平時的「工夫」都只能是「夢中說夢兩重虛」。



因病得聞殊不惡，
安心是藥更無方。

—蘇軾·病中游祖塔院

佛陀病了會怎樣醫呢？

從佛經上很多的故事中，我們知道，除了要吃藥外，還有以心去醫病的方法，其中一篇重要的個案是有關均頭尊者的，根據《增一阿含經》卷第三十三·等法品第三十九，尊者均頭當時身抱重患，不能照顧自己，心中生起怨恨想，覺得自己被世尊和僧團遺棄，非常痛苦，佛陀以天耳通得知尊者稱怨，召集眾比丘到尊者處，世尊問疾於尊者均頭，尊者回答說雖然服下了藥草，病情不但沒有改善，還越來越差，藥石無效，即使有很多同修來看病，但並無任何幫助。佛陀聽後馬上請尊者說法，在眾多的法中，佛陀只請尊者說「七覺支」，尊者解釋了七覺支後，「所有疾患，皆悉除愈，無有眾惱。」尊者均頭讚道：「藥中之盛者。不過此七覺意。」在《相應部》中第四十六相應（覺支相應）中，佛陀對不同受病苦折磨的弟子都開示了七覺支，他們誦了七覺支後病情都有好轉，《守護經》一篇名為《摩訶闍陀覺支經》裏提及，有一次佛陀自己患上疾病，摩訶闍陀尊者前往探望佛陀，和佛陀共論七覺支之後，佛陀嚴重的疾病便很快消除了，直至今天的僧團還有在病時誦《七覺支守護經》(Bojjhanga Paritta)的習慣，有關經文請參考有關網頁¹。除了唱誦七覺支外，佛陀也會以精進及決意去醫病，根據南傳《大般涅槃經》記載，「爾時世尊在雨季中匆罹劇痛痢疾，幾乎殞命。但彼攝心住念忍受之，無怨言。薄伽梵自念：若我不告誡弟子及向比丘僧眾告辭而取涅槃，實非所宜，今且以堅強意志屈伏此疾，留住應享壽命。」佛陀以堅強意志屈伏疾病，並留住應享壽命，其後病愈。為甚麼佛陀會背痛？律藏和論藏中都有不同的解釋，有些解釋是說佛陀在六年苦行的後患（如莊春江居士），也有說佛陀在多生前曾在比武時刻意折斷過一個摔跤師的背骨（如瑪欣德尊者）。

1. <http://www.chandao.com/hanchuanfojiao/33/140731.htm>

吃寺廟的香爐灰可以醫病嗎？

佛陀認為致病的原因可以分為身病與心病，兩者都是業力所感，業力是心的現象，所以心也是致病的原因。中醫學認為人致病的原因可以分為內外，所謂的外在原因是六邪，來源於大自然的六氣，為風、寒、暑、濕、燥、火，而內因則是心理的因素，《黃帝內經》有「怒傷肝，悲勝怒」的說法，後來的中醫理論總結出「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」。如果某病的致病原因是心理上的，透過改正心念就能治病，但如果致病原因是生理上的，無須透過藥物能否醫治呢？實際生活的例子中我們知道是可能的，為甚麼？有很多人單單透過意念或吃寺廟的香爐灰可以醫病。我們首先通過心理學來看看個中原因，接著我們將看看佛教心理學（阿毗達摩）的解釋。

信念的力量大於基因

在《信念的力量：新生物學給我們的啟示²》(The Biology of Belief)一書中，細胞醫學研究學者布魯斯·立普頓醫生論述了有關信念怎樣影響個人健康的個案，他是著名大學的醫學院資深教授，由他提出來並不容易，因為他本來是個唯物主義者，經過多方驗證才確信：主導細胞活動的不是基因，而是個人的信念，信念啟動各種基因活動，決定了身體是否健康。立普頓醫生引述了幾個個案。

布魯斯莫斯利(Bruce Moseley)和他同事在2002年一期的《新英格蘭醫學期刊》發表一篇有關「安慰劑」³(Placebo)的研究。他們將患有關節炎的病人分成三組，第一及第二組接受兩種不同的手術，醫生對第三組病人進行假手術，他們按標準程序在膝蓋上切了三道切口，然後言行就像是在進行真的手術一樣，實際上甚麼也沒有做。三組病者手術後都接受標準的復康訓練，後來發現，前兩組病人的病情好轉，令人意外的是第三組病人的復原情況和其他兩組不相上下，莫斯利認為外科手術對這些病人沒有甚麼幫助，膝蓋關節炎手術的全部效益都是「安慰劑」效應，信念的力量才是最重要的。

另一項有關「安慰劑」的研究主角是抗鬱劑，2002年的《預防與治療》期刊上的一篇論文指出六種抗鬱劑的治療效果和糖丸的治療效果差異平均不到百分之三至四。有趣的是有些服用安慰劑的病人，後來甚至抗拒接受他們服用的只是糖，其實是自己的心理作用治好了憂鬱症。除了「安慰劑」效應外，醫學界也進行有關「反安慰劑」(Nocebo)的研究，理論上既然安慰劑可以醫好病人，「反安慰劑」也可以使病情惡化。作者引述了克里夫頓米德(Clifton Meador)醫生經歷。他在1974年告訴一個病人患上了當時的不治之症食道癌，病人在接受了治療後數週「如常」死亡，但遺體解剖顯示他體內的癌細胞其實很少，不足以致病，他的食道上找不到絲毫的癌細胞。如果病人不是死於癌細胞，那麼又是死於甚麼呢？有很多搶救切爾諾貝爾核電廠事故的工人後來都患上了甲狀腺癌，醫生發現不告訴病人病情比較好，病人的存活率反而會更高，因為一旦告訴了病人

2. 張老師文化出版

3. 安慰劑效應（英語：placebo effect，源自拉丁文placebo解「我將安慰」），又名偽藥效應、假藥效應、代設劑效應，指病人雖然獲得無效的治療，但卻「預料」或「相信」治療有效，而讓病患症狀得到舒緩的現象。

病情，就如同服下了「反安慰劑」，反而會使病情惡化。

立普頓醫生認為我們不能直接以信念來主導身體，但以透過潛意識的作用來影響身體。他引述幾個有趣的個案來說明。一九五二年，一個十五歲男孩向一位年輕的英國醫生梅森求醫，梅森醫生認為他患上了嚴重的皮膚病——疣⁴，身體除了胸部皮膚外所有地方都是硬梆梆的，看起來像是大象的皮膚。梅森醫生為那個男孩進行催眠治療，當男孩進入催眠狀態後，他告訴他手臂上的皮膚會痊癒，會變回健康的粉紅色。一個星期後男孩回診時，手臂看起來很健康。梅森接著帶他去見轉介他的皮膚科專科醫生，當他看見男孩的手臂時，驚得目瞪口呆，這才告訴梅森男孩患的是一種遺傳性的不治之症，稱為先天性角化症，他不明白為何梅森和男孩單憑簡單的心智力量就可以醫好這個病。梅森繼續為男孩催眠，治好了他其他部分的病。一九五二年，梅森在《英國醫學期刊》發表了一篇文章，講述了這個個案，造成了很大的迴響。有很多患有不治之症的病人找梅森醫生看病，其中也有患有先天性角化症的病人，但梅森一直不能以催眠來複製當初在該男孩身上得到的治療效果。梅森後來解釋到他失敗的原因是因為自己已認為先天性角化症是不治之症，自己也不相信催眠可以醫好這種病，所以不能有效催眠。當他有信心時，信念的力量大到足以改變基因，失去信心後，自然又成為基因的奴隸。

潛意識作用：不是香爐灰醫好了病，是信心醫好了

立普頓醫生認為是我們的潛意識主導了細胞活動，而不是基因，個人以適當的方法可以改變信念，從而改變潛意識，啟動各種基因活動，決定了身體是否健康。如果某人吃了廟宇的香爐灰後病好，從前我們都覺得這是迷信，現在我們了解到其實並不是香爐灰醫好了他，而是他自己的潛意識醫好了他。

簡述潛意識⁵

現代心理學家中，西格蒙德佛洛伊德醫生首先提出潛意識這一現象。他認為潛意識是一種與理性相對立存在的本能，是人類固有的一種動力，是追求滿足的、享受的、幸福的生活本能。來自潛意識的心理動能比意識大得多，他用一個比喻來說明兩者影響的比例，意識正如冰山露出水面的一小部分，潛意識正如在水面下的龐大部分。近代心理學紛紛在這個基礎上提出各種有關潛意識的研究，例如榮格的集體潛意識，鈴木大拙的宇宙意識等。

潛意識的特徵

潛意識的發現始自催眠術。現代催眠術的原始型態是奧地利維也納的醫師梅斯梅爾所創立。在很多的個案中，催眠師可以透過潛意識令被催眠者的身體出現驚人的改變，

4. 疣是因為受病毒感染而生長於手足皮膚上的顆粒。疣有軟硬之分，但很多都是不癢不痛的。

5. 資料主要來自百度百科

例如出紅疹，流鼻血，不需要麻醉藥進行外科手術等，經過多年的研究，心理學家認為潛意識有以下的特徵：

- 潛意識不受控制，例如心臟的跳動，消化系統的運作，血液的迴圈、呼吸等，都是潛意識的作用。我們可以直接控制的是意識，例如思考、推理和選擇。
- 潛意識影響身體和心理的能力比意識大得多，有些心理學家甚至認為比意識大三萬多倍⁶。
- 意識的形成一般靠各種感覺器官，最重要的是思考，可以馬上改變，而潛意識的形成是經年累月的，不是一時三刻可以改變的，必須重複再重複才能形成。例如，一個媽媽可以無意中罵小孩：「你聾了嗎！」如果不停重複，可以造成孩子的心理障礙，將來他的聽覺可以受損，他可以聽不清各種的音色。
- 潛意識沒有判斷能力，不分對錯，很機械化，不可理喻，例如，一個媽媽可以無意中罵小孩：「你真笨！」小孩意識上不以為意，但潛意識就會信以為真，將自己變得愚笨。又例如，有些人對羽毛有非理性的恐懼，自己（意識）也會覺得莫名其妙。
- 潛意識運作不分內外。犯殺生戒的人身體特別容易差，原因是當他殺生時，他會向潛意識輸入一則信息：「傷害身體是對的！」久而久之，他的潛意識就會不分對象地傷害自己的身體。同理，如果一個人常常累積忿怒，他的潛意識也會不分對象地攻擊自己的身體和意識。
- 負面的思想或意識會帶來負面的效應。從最近身體紛紛出事的幾個高官的事件來看，負面情緒對身體的影響是很大的。倫敦大學的一項研究發現全球每年約有四十萬人死於心律不齊，主要原因是情緒突然大幅波動。當人感到憤怒時，血壓會由平時的120／80升至220／130，心跳會升至一分鐘180次，身體會分泌一些特殊的化合物，其副作用是凝固某些血液，血塊到達心臟和腦部時，會非常危險，所有的過程都由潛意識完成。
- 潛意識對語言概念的反應比較慢，對圖像、音樂、動作、情感反應較強，放鬆時比較容易改變。

根據以上的觀察，心理學家發現要改變潛意識來醫病，我們可以：

- 在身體放鬆的狀態下，不停重複正面的語句，最好能加上正面的圖像，或音樂，或動作。
- 訓練自己要習慣正面思維，時時刻刻檢查自己有沒有負面思維，其中一個方法是訓練自己對身邊的人和事有感恩的心。
- 訓練自己多點微笑。笑可以帶來正面的情緒，不論有沒有值得快樂的原因，潛意識都會信以為真，令自己快樂起來。
- 不論效果，必須不斷重複。

6. 有一個殘疾的美國人叫梅兒龍，是在戰爭中失去行走的能力，靠輪椅代步十二年。他的身體原本很健康，19歲遠赴越南去打仗，在戰場上被流彈打中背部下半截，送回美國醫治，經過治療，雖然身體逐漸康復，但是估計他的下輩子卻只能靠輪椅。他覺得此生已經完結，就整天借酒消愁。有一天，他從酒館出來，當然是照常坐輪椅回家，卻碰上三個劫匪搶了他的錢包。當他拼命吶喊抵抗時，激怒了劫匪，劫匪放火燒了他的輪椅。輪椅突然著火，梅兒龍忘了自己是殘疾，拼命逃走，竟然一口氣跑完一條街。

依靠潛意識(信念)治病的可能出現的問題

- 為甚麼對某些人來說，一些很輕微的負面情緒就能引起大病，而對另外一些人來說，有很多的負面情緒卻安然無恙？
- 為甚麼有些人用上節所說的方法很容易就病好，有些人反覆做卻沒有效果？
- 是甚麼激發了潛意識去改變身體？
- 潛意識（習慣）的力量為甚麼比意識大得多？一般人怎樣才有力量或耐性去改變自己？
- 環境因素如何影響潛意識？如果環境因素的輸入和意識的輸入方向相反，哪一個會比較有力量？例如，一個想戒煙的人仍和抽煙的朋友一起，能成功戒煙的機會有多大？

四種生病的原因

根據阿毗達摩的原理推論，我們知道人身體的狀態好壞（色法）由四種因素或途徑形成，包括業生色，心生色，時節生色和食生色，篇幅所限，只能簡述如下，同修可以參閱有關的參考書：

- 業生色意指色法由過去的業所決定，一個欲界眾生的業會令其產生欲界的身體，善業會有好的身體，惡業會有不好的身體。過去的業是因，現在的身體是果。
- 心生色指當下的心識狀態能引發相應的色法，如果一個人想走路，他必須先有想法，才能走路；同理，不論行者能否自知，所有的身體活動都由心推動，任何一種的心識都有相應的色法。我們透過研究阿毗達摩中有關心路歷程的理論就可以略知心識影響色法的機制。
- 時節生色即是色聚中的能量或火界，這些能量能夠製成相應的色聚，影響身體的形態，以初禪為例，當一個人進入初禪近行或安止定時，此時他的能量狀態和平時的欲界心不同，因而會在身體周圍形成明亮的色聚，筆者認識一些導師，他們單憑觀察弟子禪坐時身體周遭的色聚就能判斷他們禪修的狀態，不需弟子報告就能直接指導他們。
- 食生色即是身體所吸收的物質轉換成養份，再為身體吸收，禪修者可以觀察食物在消化之火的轉換下，製造新的色聚，形成新的色法。

一個人生病了，可以是以上的四種因素的其中一個或幾個因素，例如，佛陀的背痛明顯主要是業生色和心生色，即過去的業引發果報心，導致背痛生起。當人受了點風寒而病了，這可能是時節生色的作用，只要有適當的調節，馬上就會康復；如果是因為吃下了不淨的東西而引致胃痛，這是食生色的作用；最後，如果人感到非常憤怒，就會引致高血壓，這是心生色的作用。

最有力量的因素是甚麼？

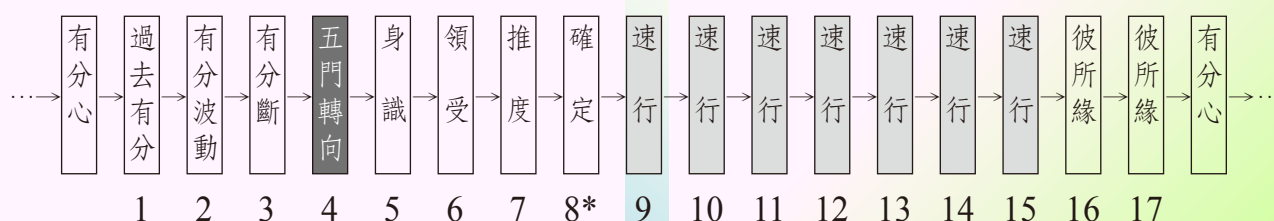
四個因素中最有力量的是哪一個？答案非常重要，也決定我們處理自己疾病的態度和方法。如果認為是業生色具有決定性力量，就是定命論，以為一切果已經前定，怎樣醫也沒有用；相信業生色具有決定性力量的人會容易悲觀失望。如果認為是心生色是決定性的力量，這是唯心論，相信這說法的人會容易偏離現實，病了不去看醫生，也不靠一些行之有效的藥去醫治疾病，而單以心念去治病，有時候會事倍功半，甚至會徒勞無功，令病情惡化；另外，很多時人都不能控制自己的心境好壞，如果真的是一切唯心所造，對身體的影響恐怕是壞處多於好處。如果認為是時節生色和食生色，就只會以藥石去醫治，容易忽略了意識在致病和治病過程中的作用。

進一步考慮的情況是如果四種力量的方向相反，色法最後的狀態由甚麼因素去決定？假如一個人的業生色是屬於惡業的（例如背痛），但心生色屬於是善業（例如禪修），時節生色和食生色是中性，那麼身體最後的狀態會是好的還是壞的？具體來說，如果一個因惡業患上慢性病（業生色），藥石無靈（即病因和時節生色和食生色無關），透過在心中引發善法，能不能夠治好這種由業引發的病？

要回答這個問題，我們需要進一步去了解業與意識是怎樣轉化成為身體狀態的，我們需要去研究阿毗達摩中有關心意歷程的理論。

業和心實際上如何影響身體？

首先，我們在日常生活中會遇上不同處境，這些處境會成為我們六根的所緣，透過六種根門影響我們的心，包括眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門，也就是六種感官，是「業」決定我們遇上的是「善的所緣」或「惡的所緣」；假如我們在過去造了善業，當因緣成熟，就會遇上善緣，同理，過去造了惡業，當因緣成熟，就會遇上惡緣。以身門為例，假如一個人因過去造了惡業，決定他會遇上某種病菌（惡觸所緣），他的身體會不會病，就要看看有沒有四個條件：身淨色，觸所緣，地界和作意，假如四個條件都齊備，就會形成身門心路歷程：



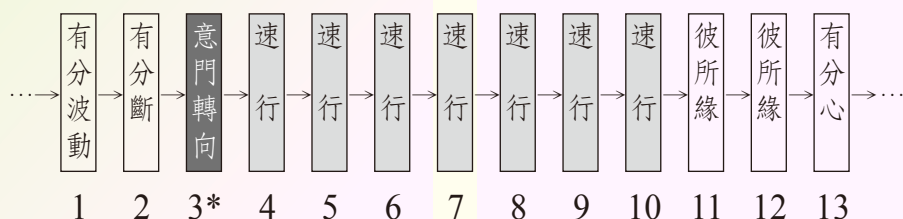
完整的五門心路過程⁷

在上圖中，我們看到在「觸所緣」撞擊根門前，心以有分心⁸形式在不停生滅，直至

7. 明法比丘著《攝阿毗達摩義論表解》，第四章。

8. 《阿毗達摩義廣釋》：令存在之因轉起而不中斷的存在的成分，為‘有分作用’。有分心的作用是在其他心沒有生起前，保持在一世當中，從投生至死亡之間的生命流不會中斷。有分心和唯識學中的阿賴耶識有著本質上的不同。

「觸所緣」接觸「身淨色」，過去有分心生起，滅後有分波動心生起，直至身識生起，引發領受心生起，去領受身識所覺知的「觸所緣」，滅除後推度心生起，推度、檢查「觸所緣」，滅後生起確定心，以確定所緣，確定心滅後所生起的七個速行心就是造業的心就會引發相應的善業和惡業，如果確定心是善業，就會引發善業，如果是惡業，就會引發惡業，瑪欣德尊者認為單憑確定心本身並不能造業，也不能引發任何的業，還須要看和確定心一起生起的心所，其中一個最關鍵的心所是「作意」，如果「作意」是善的，接著生起的速行心就會是善的⁹，速行心滅後，彼所緣就會生起，成為意門心路的所緣，如果速行心是善的，彼所緣也會是善的。



彼隨起意門心路過程

上一刻身門心路所造的所緣就會成為法所緣，撞擊意門，於是有分心就會滅掉，接著有分波動心，有分斷，意門轉向心依次生起，同理，意門轉向心的作意會引發相應的七個速行心，如果「作意」是善的，接著生起的速行心就會是善的。速行心滅後，彼所緣就會生起，成為其他意門心路的所緣，而伴隨一個色法的生滅，最多可以有十七個名法（心和心所）的生滅，此時，不同性質的色法就伴隨不同性質的速行心生滅。

一個人遇上了惡所緣（病菌、背痛），最大的影響力是業力，因為業決定了我們所遇上的是惡所緣還是善所緣，我們有沒有能力去轉化業力？換句話說，是否能夠在「作意」這個心所上下足夠的工夫，好像佛陀和他的聖弟子們，將惡緣化成中捨緣，將病化去？按照上述的阿毗達摩理論和個案，我們明白在造業心（速行心）生起前，作意是可以自主的，即使我們遇上的是重病，依照適當的作意，就能改變病情。我們再研究一些實例，看看修不同層次的作意對身體的影響。

以法治病——用心路歷程來分析

在被醫生誤導而「病」死的「食道癌病人」的個案中，病人的因惡業遇上惡所緣（錯誤斷症的醫生），因惡業而會相信醫生所說的，雖然他的業生色（形成癌細胞）、時節生色和食生色都沒有問題，但由於心不停作意，生起了「死亡」的信念，形成了心生色不停向負面的方向進行，最後令自己死亡（心生色）。在先天性角化症的個案中，梅森醫生由於不能成功「作意」，自此以後再也不能以同樣方法醫治先天性角化症，兩個個案的主角都以不同的「作意」產生了不同的業果。

9. 瑪欣德比丘著《阿毗達摩講要（中）》，第十五講。

馬哈希尊者在1974年出版的《內觀講記》中有一個附錄，描述了40幾位禪修者透過內觀修行而治癒自身疾病的個案。此附錄於1984年由馬來西亞的阿格只多比丘翻譯成英文，名為《法的醫療》，其中第二十九頁中患上癌病的個案頗為典型：

一位有八年戒臘的比丘，從雪布鎮(Shwe Bo)的慶巴村(Kin Byar)來到仰光馬哈希禪修中心，從緬曆1336年8月(Tazaungmon)的第三個月盈日(約西元1974年11月)開始為法精進。他的法名叫作索巴那(U Sobhana)，自從他十七歲仍是沙彌時，就因腹部的腫瘤(tumour)而受苦。尤其是用餐後，腫瘤會撐起右腹部，讓他幾乎不能坐著。若別無選擇，他會用手壓住腫瘤所在的部位，這樣才能勉強坐著。很多人建議他應該去接受治療，動手術割除它，但是因為害怕動手術，所以他就一直擱著。到仰光馬哈希禪修中心參加第一次密集禪修期間，他在用完餐後並不躺下休息，而會直接到戒堂(Sīmā Hall)繼續為法精進。坐禪時，他會用手按著長腫瘤的地方。約二十天的精勤努力後，他發現他可以輕鬆地坐著且具備很好的正念，不再需要(於用完餐的第一坐)用手壓住長腫瘤的部位，這時他才明白，腫瘤已經消失。他可以持續打坐超過三小時，而且曾有五天的時間是日夜保持正念不斷，未躺下睡覺。直到現在，索巴那仍是仰光馬哈希禪修中心的住眾，繼續著他的工作。他一直都很健康，腫瘤也未曾復發。

第四十九頁的個案：

住在塔滾帶村(Ta Gun Daing)，七十八歲的烏塗(U Tut)患有暈眩和疼痛的疾病，平日他需要按摩師來幫他減輕痛苦。他來中心為法努力時，還患有痔瘡、支氣管炎。一開始，他只能夠觀察約一個小時，後來逐步延長到兩個小時、三個小時，乃至四個小時——在此時，一切的苦受逐漸減弱，最後則完全消失。

第五十一頁的個案：

從雪布(Shwe Bo)坎巴羅鎮(Kant Baloo Town)來的女士陶琦(Daw Khyi)，因為曾從樹上跌落，導致一條腿局部癱瘓。她在仰光馬哈希禪修中心遇到了一位(來自毛淡棉(Moulmein)緬瓦(Myowa)的馬哈沙諦帕它那寺的)女法師，之後即跟隨這位女法師經毛淡棉前往透古村(Taw Gu)的禪修中心密集禪修。起初，陶琦無法保持正念，但是當她逐漸進步而能保持正念達四小時的時候，原本的癱瘓和疼痛的情況便轉好。一個月後，她能夠持續正念七個小時，也醫好了她的局部癱瘓。

《法的醫療》中其他的個案都有類似的模式：禪修者以長時間以內觀作意，觀察五蘊為苦、無常、無我，由於作意是善的作意，相隨而起的造業心（速行心）就是善的，一旦前項惡業的力量消失，剩下的心及心所法是善的，色法也會是善的，於是腫瘤就會消失。國際內觀中心創始者烏巴慶和葛因卡導師也在他們的開示中舉了幾個相似的例子，說明修習內觀對治病頗有功效。

真實語的力量

除了修習內觀外，另一個很有力量的作意就是「真實語」。我們可以從《指蔓經》（《中部》第八十八經）主角阿怛利瑪的故事略知一二。阿怛利瑪曾經殺了九百九十多的人，並把所殺之人的手指串起掛在脖子上。出家後的一天，他沿路乞食，看見一位痛苦分娩的女人，繼而對她產生了深深的悲憫，因此，就把這位婦女的痛苦告訴了佛陀。佛陀教他念誦如下經文：「大姐，自從受戒以追求聖潔的生活以來，我知道我沒有故意傷害有情生命。以此真實語，祝願你和你的孩子安然無恙。」他牢記這段經文，又一次來到那位在痛苦中煎熬的婦女面前，用布簾把那位婦女隔開，自己坐在早已為他準備好的蒲團上，口中不斷地念誦經文，不一會兒，這位婦女平安地分娩，後人將這段經文編成《守護經》。瑪欣德尊者在他的一篇文章中有更多的講解和分析，請同修細讀¹⁰。凡《守護經》都有一句：「以此真實語，願你……」，由於這些話是由佛陀說的真實話，以這些話作真實語就會有很大的力量，但必須是持誦《守護經》者自己已經有很好的善念和戒行，當然，如果所持誦的經是真的由佛陀所說，效果將更好。

清淨戒德的力量

有次，舍利弗尊者又患了胃氣病，住在附近的樹神知道如果尊者吃了一種混合了牛奶、密糖和米的飯，胃病就會痊癒，於是現身一家農夫面前，威脅他們必須在第二天早上比丘托鉢時供養尊者這種米飯，否則就會傷害他們家的小孩，農夫告訴樹神他們非常樂意供意尊者，無需威脅也會欣然從命。第二天早上，尊者由於身體不適，由他的好朋友摩訶目犍連尊者代為托鉢，他很順利地乞到密奶飯，回到精舍後很高興地告訴舍利弗尊者這個消息，舍利弗尊者接過密奶飯後進行飯前的省思，以清淨無礙的天眼通得知樹神的舉止，發現這鉢飯並不清淨，比丘不可進食，即使這鉢飯可以醫好他的胃病，為了戒清淨，他也毫不猶疑地馬上倒掉，就在此刻，他的胃病馬上不藥而癒¹¹。

以法治病

有關疾病和治病方法的研究，參考經論中所說的方法，我們可以總結出以下幾點。首先，環境是重要的所緣，物質（色法）的好壞對身體是否健康有重大的影響。即使是佛陀本人，當他病了，也會以藥治病，根據《相應部第七相應第一三經》、《雜阿含第一一八一經》，佛陀有次受了風寒，引起了背部疼痛的痼疾，要求尊者優波摩那到提婆比多婆羅門家去要一些熱水，提婆比多婆羅門布施了一滿鉢的酥、一瓶油、一瓶石蜜，並且差人擔了熱水，隨尊者優波摩那到世尊的住處。尊者優波摩那以油為佛陀塗身，再以熱水泡洗，然後以溫水調和酥蜜飲下。有了這樣的處置，世尊的風寒與背痛，就緩和下來了¹²。所以，我們不能忽略物質條件對健康的重要性，佛陀在《菩提王子經》（《中部》，第八十五）及《普棘刺林經》（《中部》，第九十）中指導弟子五個支持精進修

10. 瑪欣德尊者編譯的《大護衛經》中的【護衛經序論】(<http://www.charity.idv.tw/i/i13.htm>)

11. 這是筆者在不同場合讀過或聽過的故事，來源不詳。

12. 莊春江編著《阿含經故事選》第二篇

行的條件(five factors of striving)，具備這些條件將使修行容易成功的，包括信、誠實、精進、慧及無病無惱，可見身體健康對修行是非常重要的。

我們除了應該重視保持環境的潔淨對身體健康的重要性，也應避免和有負面情緒的人來往。原因是根據心路歷程的理論，不善的環境和人容易成為不善的所緣，持續地成為新的不善業所緣，再成為下一刻意門心路歷程的所緣，一個不善的環境，將會源源不絕地撞擊根門，引發無盡的不善心。假如我們不能避免和不善所緣交往，則必須時時刻刻注意保持正面的心態，製造正面的環境，例如以慈悲心去化解嗔恨。同理，不健康的身體也會帶來很多不善所緣，會造成心境上的很多的負面情緒，我們也應以如理作意去小心回應。

第三，如法的作意非常重要，綜合各篇經論所說，有關治病的作意可以分為幾種：

- 時時刻刻都保持正面的心境。負面的心境或作意會引發能造惡業的速行心，在生病時，由於惡業的關係，心容易生起不善的念頭，其中一個最常見的負面信息就是：「我病了！」我們應該如守護城堡一樣守護自己的心，應該不停注入正面的信息，防止負面心態生起，應該將「病」從心中連根拔起，不再生起類似「我病了」這些念頭。
- 避免和有負面情緒的人來往。原因是根據心路歷程的理論，不善的環境和人容易成為不善的所緣，形成新的不善業的所緣，再成為下一刻意門心路歷程的所緣，一個不善的環境，將會源源不絕地撞擊根門，引發不善的心，我們將不由自主地任由惡法生起。假如我們不能避免和不善所緣交往，則必須時時刻刻注意保持正面的心態，製造正面的環境，例如以慈悲心去化解嗔恨。
- 作意並多行布施、持戒、禪修，累積波羅密。佛陀的大弟子中具壽及健康第一的雙姓尊者(Bakkula Thera)在高見佛時代供養藥草治好高見佛的病，並發願能生生世世得身體健康，至最後一生。他八十歲時在釋迦牟尼佛座下出家，成就具大弟子智的阿羅漢果，並於一百六十歲入滅，期間身體一直都很健康。
- 守持戒律，特別是不殺生戒。最好能持每月四至五次的八戒。
- 念誦經文，例如慈經、守護經等。以治病為例，我們可以念誦《七覺支守護經》，並反覆思維其中教義，詳情可以參考兜率天修行林課誦本。
- 以堅強的決意去除病魔。
- 修持觀呼吸、慈心禪等安止定禪法。根據夏洛特市北卡羅萊納大學研究人員進行的研究顯示，冥想和演算數學題目都可以減少高度的痛苦，但只有冥想既可減少高度的痛苦，也可減少低程度的痛苦，研究員Zeidan博士指出冥想不只是能分心，而且比分心的效力更強，冥想可以減少了疼痛的情緒反應，包括焦慮和期待等，所以即使短暫的禪修，也能對疼痛感產生積極的影響¹³。
- 修持內觀禪法，開發「如理作意」，注意內外五蘊的共相，如四念處，觀察五蘊為無常、苦、無我。有次，天眼第一的阿那律尊者身患重病，身體非常痛苦，他修習

13. http://www.24drs.com/webmd/chinese_t.asp?who=091e9c5e805290e6

四念處，就能以正念正知的修行方法來忍受這些病苦的折磨。他說：「住四念處，我於所起身諸苦痛能自安忍，正念正知。」人在病中，正是明悟五蘊是苦的良機，有利於行者加強捨離心，但要留意這時候所產生的厭離心不可有任何的嗔心，而是真切地放下執取，正如放下垃圾一樣，只會帶來歡喜心。

- 無論是哪一種的作意，都需要保持一段很長的時間，所以能夠安止一段長時間在禪修對象上的能力非常重要。
- 即使能夠以作意暫時克服病魔的折磨，由於我們身處欲界，身體必然會有很多限制，最好還是能夠證得出世間心，解脫輪迴。

究竟在甚麼時候、哪些情景下，四種的因素其中一種會起決定性的作用？我們需要以緣起法則來觀察這種病的緣起，例如，看看導致該病的業力是否是極大的重業，如果是的話，即使有努力的「作意」，也未必能使疾病痊愈，但一般情況下我們很少會遇上這些重業。此外，也要看看是不是物質條件導致該病，如果是的話，先行去除這些障礙將非常有幫助。例如，在阿怛利瑪的故事中，佛陀是事先知道他具備成為阿羅漢潛能才會去度化他，佛陀也一定知道阿怛利瑪所看見一位痛苦分娩的女人具有善業，能夠以真實語的力量去度化，才會教阿怛利瑪那句話，相反，如果那對母子不具備善業，佛陀也不會教阿怛利瑪去救她們，而會和他說其中的因緣果報。

七覺支與治病

佛陀有很多教法，如四念處、五根、五力等三十七道品，為甚麼單單思維、唱誦「七覺支」特別能夠對治疾病？七覺支(Factors of enlightenments)意指成就涅槃的七個因素，也即是如欲成就道果，必須掌握、培育的七個條件，包括：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨，可以分成「擇法、精進、喜」一組，「輕安、定、捨」一組及「念」。第一組（擇法、精進、喜）是提振之法，第二組是平穩之法，念覺支同時出現在兩組中。在修行過程中如果同修發現心非常低沉，缺少力量去禪修，經過「正念」得知自己的心和心所的狀態可能陷於昏沉，於是修習第一組法來提振自己的心；相反，如果修行得力，非常雀躍，經過「正念」得知自己的心和心所可能陷於掉舉，則修習第二組法，平和自己的心。這裏經過三個步驟，覺知自己的狀態，選擇適當的方法去平衡自己的心和有能力平和自己的心。筆者多年來曾經在不同的場合遇上一些修行非常得力的同修，他們對法很有體會，有些只是知識上的，有些是實修的，由於法喜充滿，喜悅太強而不自知，變得過度亢奮，即使在禪營中也忍不住會胡言亂語，不但破了禪營中的「聖默」，有些更因驕慢心太強而對導師失去尊重，有些更口出狂言，到處宣說自己的「成就」，表揚自己，自己經驗有限，也「勇」於教導他人，希望他人跟隨自己修行。其實他們的心已經失去平衡，需要以正念自知自己的狀態，以第二組法來平衡自己的喜悅，一旦平靜，就不會有胡言亂語的衝動，這樣才會更近涅槃一步。同樣，有些修行多年的同修煩惱已經很少，但進步緩慢，心陷於昏沉而不自知，還以為自己的狀態是清淨無為，此時應該修習第一組法，為邁向涅槃的旅程加加油。七覺支的本質就是調整、調和、對治和平衡身心的方法，這和治病的道理一樣，也是調和四大和心境的過程，所以我們才會念

誦七覺支的經文。例如，中醫學認為「肝氣鬱結」實為「肝火」引起，會導致情緒和神志不佳，甚至引發常見的精神官能症或心身症。如果我們觀察自己的心，可能發現在某時刻，負面思想（例如批判他人）特別容易生起，這可能是自己的「肝火」在作用，而令到外面世界的人變得討厭，我們應該修習第二組法，以喜悅去平衡「怒火」。我們在這裏只能簡略討論一下和本文有關的部分，七覺支還有其他的修法，如果有機會，同修應該去參加禪營和課程以深化學習七覺支。

經過上述的討論，我們明白心在身體健康中的重要角色，也明白雖然佛教的理論中並沒有類似心理學說中潛意識的概念，但阿毗達摩有關心路歷程的理論回答了很多現代心理學中有關潛意識的很多未知的問題；相比起來，阿毗達摩理論對心與外境的互動更為合理、全面，實用性也較強。

以上所說有關心路歷程的理論也可以有其他方面的應用，大家不妨想想，根據心路歷程的理論，怎樣修行才會成功？

佛陀認為其中一個最重要的條件是要親近善知識，他說：「有善知識的引導，不只是修行的一半，而是修行的全部，因為善知識能引導比丘依遠離、依離貪、依滅、向於捨而修七覺支、八正道的緣故。」如果我們真正明白心路歷程的理論，就會明白佛陀的意思：心在太多的負面的所緣影響下，容易不自覺地引發很多負面的作意；同樣，心在正面的所緣影響下，就會有更多的正面的作意，自然容易成功。如果你修行不得力，沒有進步，你就應該看看身邊有沒有善知識，有沒有好好向善知識求學。

其次，是正面、如法的作意。

朋友，你也曾遭受病魔的折磨嗎？如果有的話，請不要灰心失意，請以持續不斷如理作意來喚醒覺悟的心，直至惡的業力慢慢消逝。正法的力量一定能夠喚起善的業力，病自然也會痊愈，同時我們對法的信心和掌握也會更強，所以每一次的病魔的折磨，都是一次解脫的良機；無論怎樣受苦，遇上怎樣的逆緣，總要照顧好自己的身體，以正面的作意，無限的安忍，如法的作意來創造扭轉自己命運的轉機。請相信佛陀的如實之語，你總有一日可以從病魔的陰影中走出來！

下一篇文章再和大家討論有關心解脫的歷程。

願以此功德，迴向給世間所有受病苦折磨的眾生，願他們沒有身體的痛苦，願他們能因病而更有動力去遠離一切苦的根源：五蘊，願他們能安心於最終極的解脫。



商 品

過客

真情真性，在這個年代已被濫「講」
關懷、關心、關愛，四處都可「聽到」
不管是哪類商品的廣告
總是滿懷關愛

「真情真性地」說為您的「好」、為您的「需要」、為您的「設想」
但最終你會發覺他們的終極關心是
您是否接受他們的「關愛」
買下他們的商品、接受他們的服務！
除了關懷、關心與關愛
連本來不是商品的
愛心、慈悲、扶助與真理
也成為了他們的商品！
因此
活在商品氾濫的年代
的我們
總得打醒十二分精神
才能不被迷惑呢！

曾經，聽過一個這樣的說法：在商品世界找到的「真」，往往也是「商品」！



原始佛教經文選講（二十七）

蕭式球

《相應部·四十七·十九·舍陀迦》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在孫波一個稱為舍陀迦的市鎮。

在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”

比丘回答世尊：“大德。”

世尊說：“比丘們，從前，有一個頂竹竿雜技師，頂起了竹竿後對他的徒弟彌陀離迦說：‘彌陀離迦賢友，來吧，你爬上竹竿上面站著，我在下面用肩膊頂著竹竿吧。’

“比丘們，弟子彌陀離迦回答雜技師：‘師傅，是的。’於是便爬上竹竿上面站著。

“比丘們，這時候，雜技師對弟子彌陀離迦說：‘彌陀離迦賢友，你護著我，我護著你，我們各自護著對方的重心，互相守護。我們這樣表演技藝來賺取所得，之後你安穩地從竹竿上爬下來。’

“比丘們，當雜技師說了這番話後，弟子彌陀離迦對他這樣說：‘師傅，我們不這樣做吧。師傅，不如你護著你自己，我護著我自己，我們各自護著自己的重心，各自守護著自己。我們這樣表演技藝來賺取所得，之後我安穩地從竹竿上爬下來。’

“雜技師說：‘就按你的方法吧。’”

世尊說：“比丘們，就正如弟子彌陀離迦和他的師傅所說的：要護己，要護他；一個護己的人要保持念，一個護他的人要保持念；在護己的時候就是在護他，在護他的時候就是在護己。

“比丘們，怎樣護己護他呢？時常保持念，勤修念。這就是護己護他了。

“比丘們，怎樣護他護己呢？含容他人，不惱害他人，對他人有慈心，對他人有同情心。這就是護他護己了。

“比丘們，護己的人要保持念，護他的人要保持念；在護己的時候就是在護他，在護他的時候就是在護己。”

《相應部·四十七·二十·全國》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在孫波一個稱為舍陀迦的市鎮。

在那裏，世尊對比丘說：“比丘們。”

比丘回答世尊：“大德。”

世尊說：“比丘們，全國最美麗的美女所到之處，將會引來一大群人聚集來觀看；假如那位美女在表演優美的歌舞，將會引來更大群人聚集來觀看。

“這時有一個想生存不想死亡、想快樂不想痛苦的人走來，人們對他說：‘喂，你帶著這個裝滿油的鉢，在觀賞表演的人群和美女之間行走，有個拿著利劍的人在後面跟隨你，即使你濺出少許，他都會就地斬掉你的頭。’

“比丘們，你們認為怎樣，那個人會否不理那個油鉢，意念放逸地追逐外境呢？”

“大德，不會。”

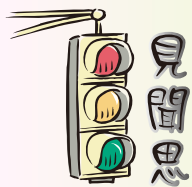
“比丘們，我作出這個比喻是為了帶出這個義理：裝滿油的鉢好比繫念身¹。因此，你們應這樣修學：常常繫念身——多修習，慣常地修習，透徹地修習；著手修習，令它增長，令它圓滿。你們應這樣修學。”

今期繼續選取《念處相應》的經文來閱讀。在《相應部·四十七·十九·舍陀迦》之中，佛陀以一個“頂竹竿雜技師上下互相守護”的譬喻，指出在人際間自己與別人是互相影響的，因此提到一個“護己即護人，護人即護己”的道理。這個道理是從心靈質素方面來說的：一個想保護自己心靈質素的人，應要修習正念，這樣除了能使內心免受惡念滲透之外，也不會對他人作出身、口、意惡行；一個想要保護他人的人，應要修習慈心，這樣除了悲憫眾生之外，也能使自己內心免受瞋恚與惱害所滲透。

在《相應部·四十七·二十·全國》之中，佛陀以“一個受生命威脅的人會全心全意守護油鉢而不敢望美女一眼”的比喻，以勸勉比丘像護持油鉢那樣來護持自己的正念。



1. 繫念身(*kāyagatāya etaṃ satiyā*)的意思跟“身念處”同，而“身、受、心、法”四念處以“身念處”為根本，所以，“繫念身”跟“四念處”意義相近。



符合己意

思

我們從小開始就習慣要求身邊的人和事符合自己的心意。

要見這個人，不要見那個人；事情要這樣發展，不要那樣發展；發展結果要這樣，不要那樣的結果。

符合心意時，我們會快樂；不符合心意時，我們會不快樂。

孩童時，父母和長輩總會儘量讓人和事都符合我們的心意。

但當年紀稍長，我們要求符合心意的人和事已非父母和長輩所一定能控制得到。

當長大成人時，我們要求符合心意的人和事不單父母和長輩，有時甚至自己也無能為力。

就是這樣的習慣，令我們與憂悲苦惱結下不解的緣！

甚至當我們走進修行的國度，我們仍是繼續要求事事如意：導師最好是這樣、師兄弟最好是那樣、道場應該是這樣、弘法最好是那樣、修行最好是這樣、方法最好是那樣……

如果放不下「符合己意」這個要求，修行當然不會進步，而與煩惱的緣也永不會解開呢！

為何這世間充滿困難？因為我們希望按照自己的習氣與方式去做事，希望所有事情都聽命於我們……若希望每個人的言行都符合你的意思，在這世上你找得到這樣的地方嗎？這種態度只會讓你陷入生不如死的無盡痛苦中。……若認為快樂之道是人人都說符合己意的話，則你在這世間將無處立身，那將生不如死，日復一日都會遭遇痛苦。我們希望快樂，但見解若不符合實相，怎麼可能獲得快樂呢？

《無常》第168頁

——阿姜查



禪修可潔淨心靈

林明岡

時間過得很快，轉眼間一年的進階禪修理論與靜坐實踐課程又到學期尾了。每次聽讀經文的時候，我都會生起親受佛陀教誨的感覺，很親切自在。當我認識到佛陀所說的人生真諦：苦、集、滅、道四聖諦以及無常、苦、無我三相之後，我喜悅地笑，因為我終於覓得這完美的真理。我過去的愚癡：不知順境是無常，逆境也是無常；當事情已經過去了，我還把它執著不捨，讓心繼續苦下去。我依著無常、苦、無我三相繼續思惟，一切都不是我可以掌握控制的，我無法把美好的事物包括健康、財富永遠留住不變，也不能阻止不如意的事發生。既然如此，我何需留戀或追悔過去，也不必憧憬及追逐將來，我祇需把握現在，盡量做好當下在生活中所擔當的角色就是了。

最初學習坐禪，時常聽到老師教導，要保持正念，把心安住下來，我當時想，「正念」這樣抽象的名詞，我能把它具體地覺察嗎？但往往是做了一些不恰當的行為之後，才發覺自己剛才在失念的狀態。學習禪修，不但可以使貪欲、瞋恚、愚癡減薄，也能使恐懼、憂、悲、苦、惱不易生起。佛法有云：「諸法因緣生，諸法因緣滅。」我們這軀體也是緣生緣滅，這是人生的實相。

修習慈心禪，我學會善待自己，也學會體諒他人。現在我與家人的關係比以前更融洽。對外更懂得處理人際關係，當然我還有很多不良的習氣尚待改善，但我知道是正在漸漸的進步。在禪修的過程中，偶爾亦透過出入息念的方法而定下了一陣子，那一刻，感到前所未有的空間，發覺思想真的可以安住下來，不再生起貪念和執著。平日滿腦子的計劃，懷緬於頃刻間一掃而空。沒有這些攀緣，我也不正是呼吸中生存著嗎？人生其實是各種因緣和合而成，但往往自己編造了很多苦。透過禪修，可令自己停下腳步，靜心觀察人生，生命的實相，無常、苦、無我。五蓋的心漸退，人也變得輕鬆自在。當然我們不應時常追逐這種由禪修中而獲得的喜悅，否則執著便再次生起，。時常提醒自己在生活中不忘失修習的目的和方法，常常保持正念是很重要的。由於少了點執著，看事物的角度亦有了變化。以往在工作中，我的「我慢」確實成了我看事物的屏障。我往往用自己的原則及價值觀去判斷別人的動機及行為，因此產生了不少誤會，亦令我生起很多苦惱及不愉快的感覺。一次又一次的因為這種自我製造的執著和苦而令我未能全心投入工作中，做好自己的本份，機會當然是錯失了。由接觸佛法起，對人生的實相多了點了解，但最令我可以反思的時刻卻在禪修中——我尋找了不少苦因。學習放下我慢，多從外境及他人的想法中了解生活中各種因緣的關係，明白人與人，人與外境是不可分割的。只有這樣，才可進一步學習如何與人相處及接受種種的生活挑戰，現在我希望透過

自己的行為，令更多人感受到學佛的好處。只有擁有一個放下自在的心，我的做法行為才可如實的反映佛法，旁人亦可以感覺到佛法的奧妙。

學習禪修不但令我於工作中有所啟發反省，亦增加了我與家人的感情。為甚麼禪修能增進人與人間的感情呢？我想最主要是因為自己可減少對家人的期望及要求，亦因此少了抱怨。加上可分享自己的所學心得體會，和家人的溝通多了，埋怨及堅持的聲音少了，與最親密的人的關係變得更親密。因為我的脾氣的確改善了。家人的明白及支持成為了我繼續修習的動力。

人生是苦，實已一一經驗體證過逼迫、無常、求不得、怨憎會、愛別離和憂、悲、苦、惱等的痛楚。處於這些苦中，自己覺知需要尋出路，這是使我趨依宗教的理由。佛教的修行道路有八正道，不論出家或在家生活的人，都可依八個方面來實踐自己的生活方式，使能得到煩惱解脫，覺悟覺知。八正道的作用是培育我們正知正見，行為品德，提昇心靈質素，使能去除三不善根（貪欲、瞋恚、愚痴），以正確的人生觀和態度，去面對每日都在轉變的人事關係和事物的變化。幸逢機遇，得聞佛法，於佛理中瞭解到生活中的種種壓迫、苦惱、喜與不喜、樂與不樂、無喜、無樂等等都是緣起法則，一切唯心所造，都是無常，不實，遷流不息的。從此每日修習禪理佛法，於日常生活中觀察自己身心的活動，嘗試以柔和的心去聆聽身體各部位的反應，直接體會心靈上的需要和開放，慢慢地喚醒自己的心智。就是這樣，很快便能夠開始清楚地瞭解自己的心態和情緒的活動。清晰知道感受是從哪裡來，情緒由何處生起，有時祇需要直觀而不需作出回應，到有真正的需要時才找出根源以便對治。這樣下去，自己對事情的反應和感情便能夠遂漸培育出一種堅固的自制力，可以從容主動地作出適當的回應和處理。隨著不繼的鍛鍊和改善，身心自然輕快起來，眼前的空間也擴闊了，再不感到像以前那麼緊迫和重壓了，而人際關係也改善了，所遇到的都是善緣，善知識。



密集禪修營的體會

張麗英

幸運能參加禪修初班五天密集禪修營。同修營友名額祇得四十位。地點在大嶼山昂平蓮華台。集合、乘車、上山，抵達目的地後，由簡介會開始，禪修營便按時間表啟動。營中除研討及約見導師面談外，其餘時間保持肅靜止語。各項活動都是禪修，都把動作放慢，保持內心平穩，以正念及慈心來修行。

習禪修日子尚淺，平日疏於修練。營中每日均要坐禪六次，約共五小時。腿痛麻痺，感覺很辛苦。雖然老師指示可透過改變坐姿、或以站姿行禪等來紓緩，但見同修營友大部分安然端坐，神情祥和，自己亦希望能忍耐克服那點痛。經過兩天的練習後，痛減輕了，並可慢慢體會應用老師於堂上所教的坐禪方法——帶着覺知的心境覺知腳痛、痺。痛楚漸漸減輕，亦覺知由數息念讓內心慢慢平靜、祥和，故坐禪真是修養身心的最好方法。

禪修營那幾天，天氣較寒冷，氣溫約10℃。其中一節瑜伽活動於早晨六時在戶外練習，寒風徹骨霧露凝重，手脚僵硬，而那些式子亦頗有難度。初時有點笨手笨腳，左右不分，有機械人的感覺，但當曙光初露，天邊一抹魚肚白色襯着四周植物隨風飄忽，這種景色又豈是日常生活於都市中人所欣賞得到呢！頓然一股暖意透遍身心，激勵自己努力學習。難得瑜伽老師鼓勵我們嘗試各種式子，若表現未達理想亦給予安慰，着各同修盡力而為，各人都努力不懈。老師每次於瑜伽活動將完結時，帶領我們向每一位同修用微笑相互招呼及祝福，將友善平等散發至人們心中，令人感動。經幾天的練習修行，身、心都柔軟不少啊！

這次禪營中，令我們最感激的除禪修蕭老師、瑜伽張老師兩位孜孜不倦的教導外，就是一群充滿熱心、愛心、無私心的義工，為我們提供無微不至，心細如塵的服務，將慈、悲、喜、捨之精神發揮淋漓盡至。他們不但照顧全營同修之膳食、烹飪、茶水、清潔，更連行禪活動所經過之山路小徑的雜草也提早割掉，讓活動得以順利完成。沒有他們無私的付出，怎能成就這次禪修營，衷心感謝，並以他們為榜樣！

行禪時間老師帶領同修一起走到地塘仔一個禪修的叢林，到達目的地，放目四望，翠擁山巒、小橋流水，令人繁囂盡洗，內心平靜而祥和，教人融入大自然，呼吸清新空氣，萬緣放下，簡直是人間淨土。如此良辰美景，每當獨處時，我多留連於此。獨處於此蒼翠恬靜的環境面對自己，教人反思，檢討個人生活態度，將平時披於身上保護網，及不同角色的面具卸下，把內心的貪、瞋、痴、慢、愚、見、恐懼等放下，還我清淨本性，過些簡樸生活減少煩惱。此情境能保持多久？當下山踏上歸途回入滾滾紅塵，心隨境轉，那清淨禪修的日子，除提供心靈洗濯，反省的機會外，更為禪修打下基礎，留下難忘的回憶。

修習禪修課程的感受

莫小冰

由於多年來的工作壓力和生活壓力，我不但在身體上得了很多很多病痛，令我極度困擾，而且還在心靈上也感到痛楚，似乎不易醫治。我頓時感到腦裡一片茫然，心裡亦十分混沌，只覺得自己心中十分慌亂，很難平靜下來。我很想尋找出路。有一次，我隨友人到公園閒逛，遇到一位舞劍的女士。她很祥和，告訴我們她曾學過少林氣功及坐禪，這些對健康都有好處。在好奇心的驅使下，我報讀了「禪修與靜坐」這個課程。

上了第一課，印象最深刻的是導師教授坐禪時其中的一句說話，就是覺知外間的聲音時，不論好聽抑或不好聽的聲音，都覺得「無所謂」，如此則內心會平穩。自此，我明白到原來「不好聽的聲音」也要學習接受，而且也覺得原來這樣做，自己會比較輕鬆些，於是便不時提醒自己。這點我覺得很受用。

同時，坐禪時可以令自己整個人平靜下來，我覺得在這方面我有得益。因為自己心緒較亂，常有失落、茫然、驚慌、不知所措這些感覺。其實我很想平靜下來，並且重新再來。而每次坐禪時，我覺得可以暫時平靜下來，不過，身邊瑣事有時會忽然無端湧現腦中，我要學習讓它們流散。

修習慈心禪，也提醒了我多持有一份善意去待人、去做事。自此之後，我意識到我要不斷提醒自己：每當因教孩子而惱怒、不快，我要盡快遠離這些消極情緒，想想孩子的優點、可愛之處，內心慢慢會泛起善意、慈愛的感覺，然後再重新與孩子面對面。雖然我有一種「補鑊」的感覺，但我想這總比沒有做來得好，至少可以減少一點大家之間的鴻溝，甚至一些惡果。

修讀這課程，還有一個我歡喜的地方，就是聆聽「禪修理論」這部分。當初我報讀這課程時，其實不太瞭解這課程的內容，但上了幾節課後，我發覺很喜歡聽當中的道理，尤其是導師常用日常身邊的事例來說理，我感到很親切，也覺得很有用，因為那些生活事例是我們經常遇到的。聽了後我知道原來可以這樣想，或者應該這樣想和做。

我亦藉著今次修習的機會，重新靜下來想想「人生的目標」這個課題。一方面我認定「尋求做好人」（個人、家庭、社會、工作）這個目標，另一方面我亦嘗試探索「尋求解脫」（面對生、老、病、死）這一點。因為對於前者，我知道應該做，也會時刻提醒自己去做好；對於後者，我暫時還未想得通，希望藉著進修和其他人的指點，能夠有所得著。不知道這是否一條艱難的路呢？

朋友向我訴苦。她的公司最近來了一位新主管。這個部門從此失去歡笑聲。惠安娜仗著與老闆的「秘密」關係，每天上班不是與好友在互聯網上聊天，就是到茶水間吃吃喝喝。最令人討厭的是，惠安娜每天總會將自己的垃圾箱及杯子放在下屬的桌子或椅子上，並命令同事為她清理垃圾及清洗杯子。曾有人懷疑，她這種「非凡」舉止，是由於她有心理病或精神病。

朋友說：「她將自己的工作全部交給下屬，令我們的工作量大增。……我覺得她要我們替她倒垃圾及洗杯子，完全是要藉此侮辱我們。」

在職場上，要向這些人人得而誅之的人發慈悲心，實在不容易。

近年學習心理學，學會甚麼是潛意識，明白童年陰影如何影響人的一生，從而明白要解除心靈上的枷鎖，才能開開心心地生活。更要時常觀察自己的情緒起伏，探索自己情緒變化的更深層原因。十多年的禪修學習生活，讓我學會以平靜的心境尋找緣起。為甚麼別人的說話會令我氣憤？為甚麼別人的一些決定會刺激我的眼睛流淚？為甚麼我非要得到某件東西或某種獎勵不可？每次禪坐時間愈長，心境愈平靜，愈能夠接納自己的負面過去，愈有能力面對自己的缺點，更有決心及毅力去改善自己。

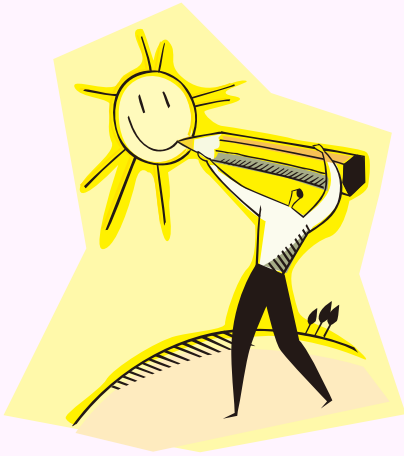
人生何處不相逢。一天，我與這位朋友到咖啡閣聊天，碰上惠安娜。闊別十年，她依然是那麼迷人。我告訴朋友，惠安娜是我的一位親戚。

惠安娜的母親並非是正室，經常受親戚的歧視。惠安娜的姊姊及弟弟均有美滿的婚姻，而她卻要在愛情上經常承受「求不得」與「愛別離」苦，最糟糕是有兩次戀上了有婦之夫。她自願地跟隨母親，走上一條錯誤的感情路。

知道了惠安娜的童年生活，就明白為甚麼她會為自己塑造這個「形象」了。她選擇了「先發制人」的方法，要下屬為她做這做那，從而讓別人知道她是「高人一等」。從緣起角度看，惠安娜在公司的種種令人髮指的行為，實在是由於她的自卑心作祟，為要保護自己，以免被人歧視。

「孩子需要愛，特別是他最不值得愛的時候。」惠安娜會否有緣遇上位菩薩，有足夠的能力及慈悲心，帶她走上禪修路，從此為自己改寫人生。

我想，如果人生是唐太宗，禪修就是魏徵。



禪修補習班

Endless Song

行禪班

終於找到了一份兼職。上班的第一天，老闆告訴我：「每次上班，你可以將八達通咭交予英姐。她會替你到鄰近的港鐵優惠站『拍咭』。這樣，每次下班乘搭地鐵，你可以節省兩元車資。」我毫不猶疑將八達通咭交予英姐。

幾星期後，有一天在洗手間碰見英姐。她背靠在牆，閉目養神。我走近她，她張開眼睛向我微笑。「為甚麼不到茶水間休息？那兒有櫈子。」我不解地問。

「這教學中心只有洗手間沒有閉路電視。假若老闆知道我有空閒時間，又出一些鬼主意增加我的工作量了。」

教學中心共有十個課室，時刻有學員進進出出，英姐除了要清潔洗手間，還要為每一節課的導師整理課室桌椅，清理課室的垃圾。難道給員工少許休息時間也不行嗎？我有點同情英姐。

午膳時間，我跟同事談及此事，她告訴我：「有一回老闆看見她在茶水間休息，非常不滿。他認為以時薪28元聘用這些低技術低學歷的員工，實在不合理，無奈又不能違反法例。於是，決定要英姐每天幫我們到港鐵優惠站『拍咭』。由教學中心步行至優惠站，來回約二十分鐘，她的休息時間也減少了。」

我「如夢初醒」，原來我的「福利」是來自僱主的「無情」。自此以後，我再沒有將八達通咭交予英姐。每次下班，獨自步行前往優惠站，藉此培養自己的慈悲心，也給自己一個行禪的機會。

站禪班

近幾年來，每年到中山市兩三趟。在中山乘搭公共汽車，總會看到一些情景——讓座。每當有長者、孕婦或殘疾人士登車，靠近登車門的乘客必定立即讓座。

有一次，一位年青女子看見一名長者登車，立即對長者微笑及點頭並讓座。巴士要再走半小時，才到下一個站呢！我心想：「她十分慈悲！」即使巴士多次搖晃擺動，她仍保持著「立如松」的站姿。她有學過禪修嗎？

我以往是看見孕婦或傷殘人士走到我面前，才會讓座。這位女子的慈悲讓座，令我改變自己的習慣。此後，每逢乘搭公共汽車，我不時提醒自己環顧車廂四周，看看有沒有需要我讓座的乘客。

我自問不能做到「立如松」，一方面是地鐵車廂內委實太擁擠，另一方面，我在站禪方面的練習實在太少了。

慈心禪班

兩個月前，收到僱主給我們的報稅表，同事們都詫異地追問：「為甚麼報稅表上的薪金，竟會那麼多？」一而再，再而三的追問下，我們終於明白，僱主向稅局填報我們去年有十三個月薪金的收入。

負責填寫報稅表的同事說：「去年我們有十三次發薪記錄，故此今次的報稅表要向稅局反映你們去年有十三個月薪金的收入。那就等如銀行發放花紅給員工一樣。」

我們是政府部門的合約員工，怎會有花紅呢？至於十三次發薪記錄，源於有一次三月份的薪金，在四月初發放，並非真的有「年終雙薪」或「花紅」。這位同事的「愚民」辯駁，引起不少人的不滿。「你們有任何不滿，就自行寫信給稅局吧！我們絕不會更改報稅表。」

這句不負責任的說話，無疑給合約員工一肚子氣。一些原本不用繳交薪俸稅的同事，無端為此無理報稅表而要跌進「稅網」。更令人懊惱是，一些同事滿以為年薪不達到某限定金額，早已向政府部門申請某類津貼，如今報稅表的收入被「加大」了，如何向有關方面解釋呢？

一些學歷不高的同事，確實不懂怎樣寫信，不知道要寫甚麼，可以說是「執筆難書」。我頓時感到負責填寫報稅表的幾位僱主代表，無疑是欺負「弱勢一群」。《用你的筆改變世界》這本書名剎那間在我腦海閃過。「世界」這個名詞的定義，不一定是全球五大洲，可以是一部分人的生活圈子。這正是自己修習慈心禪的機會。

我決定自行寫信給稅局，陳述僱主報稅表內的不合理計算方法。幾星期後，我們一群合約員工得到好消息。這個好消息，跟我的信件是否有直接關係，我不知道。對我而言，並不重要。我承認，執筆書寫的時候，除了因為自己有一點慈悲，也為自己討回一個公道。

今夏，參加了葛榮禪修同學會的「週末禪修營」。

大眾集合後，向禪營營地進發，人亦慢慢地遠離日常生活的繁囂。

迴瀾，禪營的營地，是一座兩層高外牆有點舊的小精舍。

高山、林木、溪澗，還有精舍和寺院都是迴瀾的鄰居。

走到二樓的小房，把背包放下，也同時放下工作了五天的疲累。

房外有一書櫃，藏有一些談修行的書。參加禪營的同修可以在個人時間拿這裡的藏書來看，亦可以外借回家看。

營內張貼著一個禪營時間表，主持師兄鼓勵我們儘量不要看鐘錶，不要記掛時間，因他會在每個項目開始前敲鐘提醒我們，這個是葛榮導師沿用的做法。

兩款素菜的自助餐，在中午迎接我這位稀客。參與禪營的同修自由地、自覺地、自律地拿取食物及各自選擇進餐的地方。在室內、在室外，無言靜默地修習吃飯禪，然後各自清洗自己的餐具。其餘時段的進食，早餐、茶點，我們都是這樣自由地、自覺地、自律地進食、清洗和分工合作幫忙執拾餐桌。

禪營的第一次禪坐為時兩個半小時。我們可以採用任何方法來禪坐，禪坐久了，按捺不住腳部的麻痺疼痛或內心的煩躁的話，可自由選擇下座，改為修習站禪或行禪，但需要自覺地來移動，儘量不要打擾到其他人的坐禪。這種自由選擇改變修習方式的規矩，是葛榮導師生前所採用的。主持師兄亦沿用葛榮導師的另一種方式，在禪坐中，偶爾會說一兩句提點性的話，並會在禪坐完結時說幾句提點性的話。

戶外獨處禪修時，我們可自由選擇到任何地方來修習。主持師兄特別提點我們：葛榮導師很鼓勵修習「戶外獨處禪修」，因為現代人很少亦很懼怕單獨面對自己，因而不能認識自己的心；多點獨處對禪修有很大幫助。另外，導師亦指出現代人已很少機會接觸大自然，如果我們能獨自一人用「第一次接觸的心」來接觸大自然，我們必會有所發現。

茶點後，獨自到戶外感受大自然的黃昏。微弱的夏風輕輕而過，悅耳的鳥唱間歇



而來，生活的反思在緩慢的步履中進行：沉重的工作壓力、惱人的人際關係、家庭成員的問題……心經過了半天的修習調練，再加上處身在大自然中，錯綜複雜的種種生活問題此時並不惱人，沉穩敏銳的心會條理地點出處理的方法。

在開營時，主持師兄指出「止語」的重要，如發現有人在不必要的情況下說話，他會在禪坐時段開始時提醒大家要自覺地「止語」。

在夜幕低垂的靜室內，我們進行第二節的禪坐。心經過大半天的修習，很快已跟出入的呼吸同步，一出一入地走過一小時。

禪坐後的研討頗有特色，主持師兄很少講話，他盡量讓我們分享各自的生活體會和禪修經驗；他就算發言也不以主持師兄的身份來評價對錯是非，而是以同修的身份來跟我們分享他的個人看法，所以我們很快就輕鬆地投入這個晚上的研討與分享。主持師兄指出這種研討方式，是葛榮導師生前所採用的，導師總是鼓勵同修發言，並會在研討完結前來一個分享式而非訓話式的總結。主持師兄亦指出禪坐後來一個研討是一種訓練，人總愛在下座後沉醉在禪坐時所經驗到的定之餘韻而不想講話，因此，禪坐後馬上來一個研討，正是一種離執（放下對定味的執愛）的訓練。

翌日清晨五時起來，在五時半開始來一節心靈訓練。大清早的禪坐讓人留下很深刻的印象：寧靜的大地、悅意的環境（間中傳來雀鳥的叫聲）、禪味滿盈的靜室（因眾人在室內禪坐中）、寧靜清晰的心境。這是一個難忘的經驗！

早餐後的那節「工作禪」也是葛榮導師所設計的。目的是訓練把正念應用於活動。

接著來的兩節禪坐，對我來說是很難得的心靈訓練。或許是可以暫時放下逼迫的城市生活，並加上連續兩天的訓練的原故，今次的禪修經驗和體會是過去在山下的禪修所難以獲得的。

在《生命是吾師》和《一起來走禪修路》這兩本書中，我可以聽到葛榮導師的教導。在今次這個禪營中，我可以接受到葛榮導師所設計的訓練項目：禪坐、站禪、行禪、工作禪、戶外獨處禪修、研討；我也可以經驗到葛榮導師的教導方式——沒半點嚴厲、沒半點訓導、柔和的、細細分享、輕輕提點、鼓勵自覺。



時間匆匆，下山的時間已到，跟主持何師兄道別後踏上回家的道路。山下的高聳樓房由遠而近，禪修營的營地慢慢離我而去，但心內仍然聽到那些柔和的法音：無常、無我、苦、慈心、願大眾得離苦難……願眾生……願眾生……！

問：佛教許多義理我都是很認同的，但我不喜歡“生命是苦”、“無常故苦”的義理。為什麼不多說一些“樂”呢？無常不是也會帶來快樂的嗎？人在經過辛勤努力後，不是會帶來快樂成果的嗎？

答：“苦”是四聖諦之首。在聖者的真理之中，開宗明義就是說出“生命是苦”這個普遍宇宙的真理，除此之外，四聖諦還有“集”、“滅”、“道”三方面的真理：集諦指出苦的根源與成因，滅諦形容苦的徹底息滅，道諦是一條徹底滅苦的途徑。四聖諦這四條真理能助人醒覺到“生命是苦”這個事實，也開出一條把苦完全息滅的道路。

四聖諦是原始佛教教義的核心，在原始佛教之中，智慧的內容不是其他東西，就是這個苦、集、滅、道四聖諦。此外，八正道是一條解脫生死的道路，八正道開首的是正見，而正見的內容就是確立起一個苦、集、滅、道的人生正見。還有，經中形容初果的聖者“見法、得法、知法、入法，在導師的教法之中超越疑惑、清除猶豫、取得自信，不用依賴他人”，當中就是指一位初果聖者看見了四聖諦、得到了四聖諦、知道了四聖諦、進入了四聖諦、對佛陀四聖諦的教法沒有疑惑、對四聖諦沒有猶豫、在四聖諦之中確立了自信、以四聖諦為自己的老師而不用依賴他人。

四聖諦的地位這麼重要，自然地，在經中時常會提到“苦”這個道理，而在課堂也常會提到“苦”。真理是跟人們喜歡與不喜歡無關的，死亡是苦的一種，各種怨憎會、愛別離也是苦的一種，無論人們喜歡與否，這些苦都必然會找上門的，沒有任何眾生可得例外。喜歡與不喜歡的情緒會扭曲人們的見解，若能把“喜歡樂與不喜歡苦”的心情放下，以一個客觀持平的態度來看人生，是不難看出“生命是苦”這個道理的。然而，佛法並不停留在此，佛法還進一步指出苦因、滅苦、滅苦的方法，這就是佛教不同凡響的地方。

佛陀說“苦”，這生命是苦的真相是尋求真理的人應要知道的；佛陀說“集”，這苦的根源是尋求真理的人應要知道及應要斷除的；佛陀說“滅”，這苦的息滅是尋求真理的人應要知道及應要體證的；佛陀說“道”，這滅苦的途徑是尋求真理的人應要知道及應要修習的。佛陀說苦，但也說滅苦的途徑，這個道理不單很有深度，而且能帶來最高的快樂。只有確認生命是苦、不逃避苦，然後從對治貪欲、瞋恚、愚癡這個苦因出發，人們才真正會有苦的止息，人們才真正會有最高的快樂。經中說：

健康最上得，
涅槃最上樂；
八正道能達，
安穩不死處。

——《中部·七十五·摩緊提耶經》

偈頌中的健康不是指身體方面的健康，而是心靈方面的健康，意指貪欲、瞋恚、愚癡的息滅，即涅槃的心境。

此外有關“無常故苦”這個道理，這也是一個很簡截及有深度的義理。無常不單指事物不停變化，也指事物總會散壞。會散壞的東西就是帶有缺陷的，這也是苦的一種。若說無常會帶來快樂，而且一次又一次地帶來快樂，那麼，無常也會使這些快樂失去，而且一次又一次地失去，包括失去自己的青春，失去自己的至愛，失去自己的生命，失去自己各種由辛勤所帶來的成果等等。生命是無常的，在無常之中除了使人有機會不斷領受各種樂之外，也會使人有機會不斷領受各種苦。若從另一個角度來看“無常故苦”，人們所受的各種天災人禍之中，從沒有一種及得上無常的破壞力，無常使人妻離子散、家破人亡、衰老與死亡，沒有任何眾生得免無常的吞噬。若從這個角度來看無常故苦，道理可不是顯然易見嗎？

佛教沒有否定生命會帶來各種樂，只是指出生命也帶來各種苦，更開示出一條從苦出離的道路。聖者能夠確認“生命是苦”及“無常故苦”這個道理，但這並不意味著修行人便會時常生活在苦之中。相反，當修行人明白苦與苦因之後，便會遠離這些苦與苦因，行踐一條出離、放捨、止息、寂滅的道路，這條道路通往涅槃，而在路途中能夠體會許多由善法所帶來的歡悅與快樂。這條出離的道路助人不陷溺於各種樂及不受困於各種苦，也令一個流轉不斷的生死輪迴得以止息。

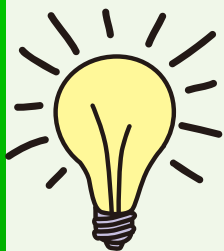
眾生在本能上是不願意面對苦的，所以當佛陀對在家人說法的時候，往往都是由淺入深地說法，首先說世間善法中的布施、持戒、生天等義理，然後說貪欲的過患與出離的利益，最後才說苦、集、滅、道這個法義的心要。當一個人對苦的義理還有抗拒但對其餘法義有歡喜心時，可暫把四聖諦擱置而先修習其餘善法，當人生逐漸成長、經驗逐漸成熟、目光逐漸銳利的時候，便會打開四聖諦的眼睛。

以下的經文選段記載著佛陀對優波離居士的開示，優波離原本是一個外道，他走去跟佛陀辯論想駁倒佛陀，但反被佛陀說服後而對佛陀心生好感，於是佛陀為他由淺入深地講說法理，使他得到初果。

於是，世尊由淺入深地為優波離居士講說法理：講說布施的法理、戒行的法理、生天的法理，講說貪欲的過患、退墮、污染，講說出離的利益。當世尊知道優波離居士的內心有能力、柔軟、沒有障蓋、質素高、有淨信的時候，便為他講說佛陀說法的心要：苦、集、滅、道。

就正如一片潔淨、沒有雜色的布料，能很好地染上顏料。同樣地，優波離居士在座上沒有塵埃，沒有污垢，生起了法眼，明白到：“所有集起法，都是滅盡法。”這時候，優波離居士見法、得法、知法、入法，在導師的教法之中超越疑惑、清除猶豫、取得自信，不用依賴他人。

——《中部·五十六·優波離經》





聊天室

問路

晴

交稿的限期迫近，苦思着寫什麼之際讓我憶起發生在大半年前的一件事。那天我到某大型商場購物。那兒的室內空間規劃是頗複雜的，通道及電梯左穿右插，有些店鋪橫跨數層樓的不同角落，更複雜是一些地方正進行裝修。我天生欠缺方向感，對那商場又不熟悉，走進去就如入了一個大迷宮。我要到某百貨公司的某個部門購物。我跟從指示牌又問過保安員都找不到那個部門，我已經有些不高興。後來我問那間公司的一位職員，她指示我怎樣去，但我依然找不到。我再問另一位職員，她給我不同的指示，我終於找到那部門了！我很生氣，怎麼第一位職員給我「錯」的指示，如果她不知道就乾脆說「不清楚」，不要「老點」我！購物後離開時我見到第一位職員，我忍不住責怪了她幾句，她一臉茫然。乘車回家時，我靜靜地回想，發現第一位職員的指示其實不是錯，只是對於我來說不夠清晰仔細，所以我行錯路了（但當時我不知自己行錯路）。她並沒有亂說一通「老點」我。我很抱歉傷害了她。我太相信思想的真實性——思想說她「老點」我，她「事實上」就是「老點」我。其實思想不過是思想，跟現實可能是兩回事。我希望以後我會記着這個故事，以此為戒。

天水圍

我由小至大一直居於深水埗。兩年多前搬了入元朗。由九龍核心地帶遷移到偏遠的元朗，我花了好一些時間才適應下來。因租約期滿，差不多一年前我又搬家了。當時在元朗找不到合適的租盤，我迫不得已在水天圍租了一個單位。天水圍對我來說是既熟悉又陌生的地方！它的名字很熟悉，早年有關它的新聞時有所聞，但總是負面報導居多，以它為題材的本土電影也有兩齣。除了讀中學時到米埔參觀（當時我並不知道米埔位於天水圍），我沒有踏足過天水圍。可能是因為負面新聞多，我對它的印象可以用一個「差」字來概括。當我搬來時，我很肯定對自己說，我只會短暫留在這裡，我絕對不會在這區置業。父母住下來幾個月後頗適應這裡的環境，提及在水天圍置業的可能，我當時說不會考慮。後來有一日我往窗外看，突然放下我對這個地區的印象，用一雙新的眼睛看看這地方。我俯瞰着天水圍中央公園，我想起這個單位的業主曾對我說：「香港哪裡有這樣好的環境？住半山區也沒有。」其實也不無道理。從那刻開始，我開放自己，讓自己看多一點。我看到這裡整齊的建築規劃，大小公園分佈四周，道路設計工整，雖然人口稠密，外出的空間感仍很強。每次出入走過屋苑的花園，聽到噴水池、小鳥和昆蟲的合奏，嗅到草和花的氣味，這些是值得香港人珍惜的經驗。小鳥每天都吱吱叫，但之前我聽而不聞！喜歡吃喝逛街的，出元朗市很方便。至於居民素質，跟別區大概差不多，有高也有低。我漸漸看到正面的天水圍，加上它的樓價全港最平，我終於在這裡置業，定居下來。

最年青的長者

CP

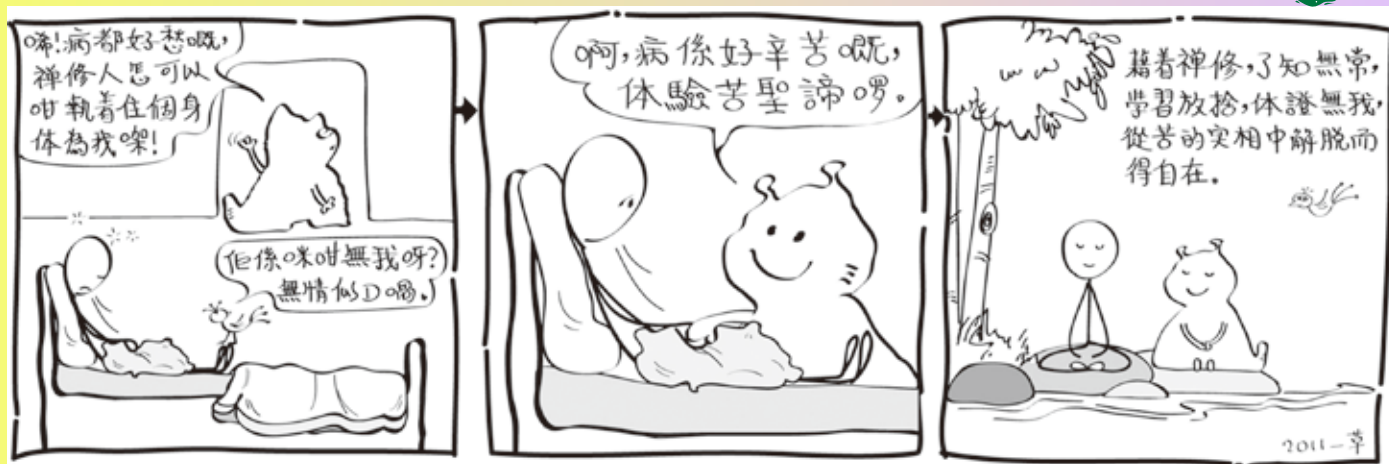
曾經遇過一位最年青的長者
他的內心就像一個天真爛漫的小孩子
他的表達全出於輕柔的慈悲與覺察
掌心的溫暖和臉上掛著的微笑衍溢出“法”綿亙的韵律
只有深邃的感染力 而沒有絲毫的隱藏
自然流露著清淨和悠然 當下言語變得無能
如一朵不刻意綻開給路人欣賞的花 香氣四溢
他是我曾經遇過的一位最年青的長者

2011/2/21

寫在老師父（葛榮導師）去世十一週年

一草漫畫

一草

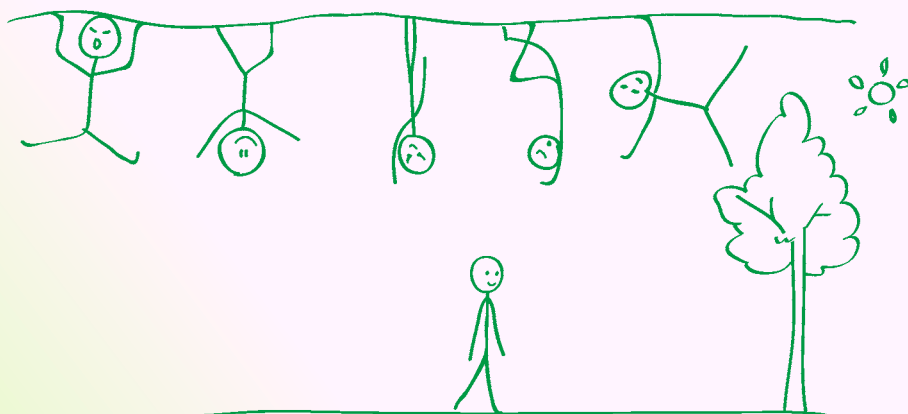


葛師金句畫

Rebecca

藏傳佛教有一句很有趣的話：「覺悟了的人舉止似普通人，普通人卻想表現似覺悟了的人。」

《一起來走禪修路》
第67頁





作者：艾雅·凱瑪(Ayya Khema)

譯者：徐潔

出版：法鼓文化

這是一位猶太比丘尼的自傳。

出生於富裕家庭的她在十五歲時因為納粹的迫害，而要離開自己的出生地（德國），單獨一人寄居英國。

不愉快的寄居生活使她在十八歲時離開英國，遠赴上海跟逃避納粹迫害的雙親一起生活。在上海的數年，她經歷了父親的病逝、母親的再嫁、及自己的結婚和成為一個女孩的母親。

二十六歲時從上海飄泊到美國定居，開始了操勞的職業少婦生活；及後因再產了一名孩子而開始了不用上班的安逸生活。孩子三歲時，她離婚了；及後她再婚並與丈夫和孩子開始了一個歷時多年的遊歷世界之旅（南美洲、印度、斯里蘭卡、巴基斯坦、尼泊爾、喀什米爾、罕薩、泰國、柬埔寨、越南等等）。最後，她一家人在澳洲安頓下來並經營了一個農場。

種種的人生經歷，使她領悟到很多人生道理：

我學到如何在內心找到真正的安全感，也學到人類無論外表多麼不同，或者語言多麼不一樣，內在其實都是一樣的。每個人都在追求快樂，可是卻沒有人真正快樂，這種事是沒有辦法視而不見的。

「我所愛的一切事物，隨時都在改變中，隨時都在消失中。」這句話用來形容自身與孩子及愛侶的關係最為貼切。孩子從出生那一刻起，每天都在改變，有一天也會消失，或者可能會消失。受侶也是一樣的。

沒有人真的相信自己的孩子或愛侶是屬於自己的，可是那種想要把對方緊緊抓住的感覺卻無法消失，如此就產生了許多家庭問題。

我們都想佔有自己的伴侶，也都以為為了孩子的將來著想，必須替他決定這個、決定那個。我們不只是想要擁有孩子與伴侶，還希望他們依照我們的想像與期望去生活。這些，都不對。

想要自由地生活，自由地愛，就要放下。佛陀說：就連自己的身體都不屬於自己，更何況是別人的呢？每個人都在造自己的業。

真正的愛，不是佔有、不是束縛，而是贈禮。這一點，是我在自己的人生歲月中，一點一滴地學到的。

一生中親眼所見，親身經歷，明白了這個世界並不能讓人幸福快樂。在無數的旅程中，也明白了，世界上最美麗的風景、最有趣的經歷，都不能換來內心的寧靜與和平。這些，只能往內求。

她的經營農場生涯因丈夫的離開而終結，接著來的是興辦佛教道場「佛法精舍」的生涯。

我有小孩，連孫子都有了，結過婚，有錢，有過一個農場……擁有過一切，體驗過一切，這個世界還能給我什麼呢？它不能給我內在的寧靜與幸福，因為世上的一切都是無常。

我所提到的一切，都是短暫存在罷了。我在這本書中所寫的內容只是回憶，還有好多事情，甚至連想都想不起來。它們，都被時間的洪流所吞沒了。

我的生活，就像人家說的，漂蕩不安，那不是我有意安排的，可是結果成了那樣。現在，除了往內求，還能往哪兒求呢？

有了以上的念頭，她於五十七歲那年在斯里蘭卡出家。出家後的她繼續在原先的澳洲道場弘揚佛法，及後在斯里蘭卡創辦一個尼眾道場「尼眾島」，繼而在德國創辦一個佛教道場「佛教之家」，並在她離世那年創辦完成了全德國第一座叢林道場「慈園」。

憑著二十多年的禪坐功力，她可以深入經歷不同層次的禪定境界（初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定）。在六十歲那年，斯里蘭卡的那那若瑪法師看到她的「快速入定——由初禪快速地進入到第八定」和聽到她的定境描述，即場印可了她的禪修功夫，並囑咐她要把那種快失傳的禪修方法傳到西方世界。

她講授的禪修佛法被輯錄成書共出版了二十五本，有德文版、英文版及七種語言的譯本。中文譯本暫計有：《以法為洲》（她的第一本書）、《眼中微塵》、《無來無去》（有另一譯本《禪與自在解脫》）、《何來有我》（有另一譯本《誰消除了我的痛苦》）。

讓我們打開這本自傳，用心聆聽一個述說著苦、無常、無我的故事；聆聽一位尊敬的比丘尼獻給我們的她的生命故事！

烏普導師主持葛榮禪修同學會大埔會址啟用禮

烏普導師於2011年10月12日晚上蒞臨葛榮禪修同學會大埔會址，主持會址啟用禮及主持一個禪修分享會。

大埔會址現已開展多項服務，計有：禪修課程、共修班、瑜珈班；和佛法禪修書籍的借閱服務。



葛榮禪修同學會主辦活動

禪修課程—打坐（共三期）



日期：【第一期】2012年3月7日、14日、21日、28日（共4堂）
【第二期】2012年4月11日、18日、25日、5月2日（共4堂）
【第三期】2012年5月9日、16日、23日、30日（共4堂）

時間：星期三晚上7時半至9時半（公眾假期停開）

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主講：何國榮 居士

名額及費用：15人，先報先收（必須四講全聽）。費用全免

報名電話：9382 9944

課程內容：

行、住、坐、臥都可禪修；生活中每分每刻都可禪修。

打坐，是禪修的重要一環，本課程會全面探討打坐所遇到的問題。

講者會以實修經驗來與大家分享如何面對打坐的種種問題；每堂都有問答討論時段以便學員能深入探討各種疑難。

第一堂：姿勢、呼吸

第二堂：痛

第三堂：雜念

第四堂：打坐與日常生活的關係

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：何國榮 居士

報名/查詢電話：9382 9944

內容：坐禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

烏普共修班

日期：逢星期五（公眾假期停開）

時間：晚上 7:00-9:00

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B
（太子地鐵站 B1 出口）

主持：林世萍 居士 / 陳鴻基 居士

查詢：9382 9944（不用報名）

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（不用報名）

【歡迎有禪修經驗的人士參加】



週末禪修營

日期：2011年

17-18/9；15-16/10；19-20/11；

17-18/12

2012年

18-19/2；17-18/3；21-22/4；

19-20/5；16-17/6；21-22/7；

18-19/8

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮及眾居士

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

聖誕4天禪修營

日期：24-27/12/2011

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

報名或查詢：9382 9944

新年3天禪修營

日期：31/12/2011 — 2/1/2012

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

報名或查詢：9382 9944

農曆新年5天禪修營

日期：21-25/1/2012

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

報名或查詢：9382 9944

復活節6天禪修營

日期：4-9/4 -2012

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

報名或查詢：9382 9944

佛誕4天禪修營

日期：28/4-1/5/2012

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

報名或查詢：9382 9944

相應禪修營

葛榮禪修同學會於2010年4月1日開始提供「約辦」禪修營的服務。

我們會為任何個人、小組、團體、公司、機構「度身設辦」禪修營。

這項服務的資料如下：

禪修營名稱：相應禪修營

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

禪修營內容設計：相議

禪修營時間表：相議

日期：相議

日數：最少2天，最多10天

人數：最少3人，最多14人

對象：任何人士，不論有否禪修經驗

費用：免費

查詢請致電：9273 0440何先生



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：江寶珍

報名或查詢：6093 9027

目錄

頁數

95葛榮居士禪修講座錄（十一）		1-4
南傳佛教叢書編譯組譯		
流動的止水 靜止的流水	阿姜查	5
細雨行禪	素心	6
一日禪	憐	6
病中問道	定慧	7-18
人間路：商品	過客	19
原始佛教經文選講（二十七）：	蕭式球	20-21
《相應部·四十七·十九/二十》		
見聞思：符合己意	思	22
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選：		
禪修可潔淨心靈	林明岡	23-24
密集禪修營的體會	張麗英	25
修習禪修課程的感受	莫小冰	26
仙人掌：唐太宗與魏徵	綠番茄	27
禪修補習班	Endless Song	28-29
自覺禪營	修	30-31
修行問答	蕭式球	32-33
聊天室：問路 / 天水圍	晴	34
最年青的長者	CP	35
一草漫畫	一草	35
葛師金句畫	Rebecca	35
書林漫步：把我的生命獻給你	讀書人	36-37
烏普導師主持葛榮禪修同學會大埔會址啟用禮		37
葛榮禪修同學會主辦活動		38-39
底頁		40

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。]

徵募

（一）義工

協助葛榮禪修同學會山上禪修活動的安排和進行。發心者，請致電：9273 0440 何先生

（二）插畫

葛榮居士一九九五年的禪修講錄由第十七期的《禪修之友》連載至今而將於明年連載完畢。我們現正籌備把這輯講錄結集成書在明年出版。現徵求這本講錄的插畫。

發心者，請電郵：
info@godwin.org.hk 鍾先生

葛榮禪修同學會 謹啟

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。我們將以後每期的《禪修之友》寄上。

網頁消息

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「葛榮居士禪修講座錄」、「禪修之友」、「在生活中禪修」以及「追思葛榮居士」等篇目。歡迎讀者法友到 www.godwin.org.hk 瀏覽或下載。

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。