

禪修之友

30
期

電話：9382 9944

傳真：2391 1002

出版日期：二零一二年十二月

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1996（一）

日期：一九九六年十月七日

南傳佛教叢書編譯組譯

地點：志蓮淨苑

第一講：禪修的目的——為何禪修如此重要

首先，我熱誠地歡迎在座每一位朋友到來。去年我第一次到訪香港，我很高興今年能再次到來。有這麼多人來這裡聽講座，有越來越多人對禪修有興趣，為此我感到欣慰。今日我首先會作演講，接著我們一起坐禪。如果你們有任何提問，我很樂意嘗試解答。我十分喜愛唸誦，因此我希望最後以唸誦完結這個活動。

你們都知道，我將會講一系列有關禪修不同方面的講座。今天是第一個講座，我們會嘗試探討這個重要的題目：禪修的目的——為何禪修如此重要？

佛陀最偉大的發現就是四聖諦。第一聖諦是苦諦——我相信你們每一位對苦惱也有所體會，無論是何種形式、是身體或精神上的苦惱。第二聖諦是集諦——我們嘗試找出苦惱的原因。第三聖諦是滅諦——苦惱的止息。第四聖諦是道諦——止息苦惱的方法。

有時我喜歡以醫學作比喻：病、生病的原因、藥物、痊癒。禪修的目的就是為我們製造給自己的疾病找尋藥物。因為我們的疾病是自己造成的，我們必須自己找尋藥物。我們要用自己的力量、倚靠自己去解除自己的苦惱。從這個角度看，這並不是容易的教導。另外，我們也可以這樣理解禪修的目的：為了身體健康，我們做很多事情照顧自己的身體。你吃健康的食物；當身體生病時你照顧它，你會服藥等等。但我們又做了什麼保持心靈健康呢？這是值得我們反思的有趣問題。我們並不知道有些疾病，甚至是身體的疾病，可能是由我們的心所引起的，病因是心理或精神的問題。

現在讓我們從自己的經驗中找出什麼東西引致心理的疾病，什麼東西導致我們苦惱。我

將會說及一些在座每一位也曾經經驗過的情緒。什麼常見的情緒是我們大家也有的，而有時候它能令我們很傷心、很不愉快？也許其中一種常見的情緒就是忿怒。

我想每個人都曾經經驗過忿怒，甚至今天也可能生過氣。忿怒是心靈痛苦常見的表徵。另一種所有人也經驗過的情緒是憂慮。也許在這個社會文化裡憂慮是十分普遍的情緒，人們在每天也會經驗到。跟憂慮有關的情緒是恐懼和缺乏安全感。哀傷及抑鬱也是常見及引起很多苦惱的情緒。當我遇見一些人，他們飽受哀傷困擾或處於抑鬱的狀態中，我深深感受到有時候那並不是容易解除的困苦。我相信你現在明白禪修是何等重要。只有禪修，我們才能了解那些情緒在日常生活中如何生起。如果你沒有禪修，有時候你甚至不知道那些情緒怎樣出現、為何出現、它們出現的條件和原因。禪修很重要的一方面就是：明白我們怎樣經常為自己製造苦惱，所以我們必須學習為自己身心所發生的事情負責。正如我剛才所說，禪修可以被視為「藥物」，當我們越來越多服用這「藥物」，我們會發現我們可以多麼平靜。然後你會學習如何向自己及他人培養越來越多的慈心。這樣可以給予自己很多的喜樂和輕安。我們慣常向外在事物找尋快樂，變成十分倚賴外在事物來得到快樂。但當你越來越多禪修時，你會明白到快樂及平靜是可以發自內在的。現在你了解禪修的重要嗎？但正如我所說，禪修並不容易，因為你要付出努力，承諾把修習放在十分重要的位置。每天講座我會教導不同的禪修方法。這些禪修方法正是我們需要的「藥物」，我們確實需要服用這些「藥物」。正如我所說，我們必須

對修習作出強烈的承諾，我們應該切實感到服用這些「藥物」的重要及學習從困苦中解脫出來。禪修應當被視為我們生命中極之重要的事情。

接著我會講解慈心禪這種禪修方法。其實「慈心」是翻譯自巴利文“metta”一字，梵文稱為“maitri”。在禪修當中，我們需要跟自己交朋友，友善地對待自己的身心。我時常說，修習慈心禪正正就是把自己視為自己最好的朋友、最珍貴的朋友。只有當我們能夠跟自己交朋友，能夠柔和及友善地對待自己，我們才能柔和及友善地對待他人。很有趣，有時我們不自覺地成為自己最壞的敵人。我們可能不自覺地透過各種形式為自己和他人製造苦惱。我們能夠做出傷害自己和他人的事情。同樣地，要知道及明瞭這個情況，我們必須要禪修。否則，你甚至根本不知道自己做着傷害自己及他人的事，這是危險的。情況就像一個病人不知道自己生病。這不是很危險嗎？在這世界裡有很多生病的人，他們不友善對待自己，為自己及他人製造苦惱，但他們並不覺得有需要改變。你應該感到十分慶幸和感恩，因為你感到有需要禪修及培育一個完全自由、健康的心。如果我們對自己及他人欠缺友善及柔和，這會為我們帶來很多問題。正如我之前所說，當我們經驗到那些不愉快情緒的出現及影響，我們通常會不喜歡它們、憎恨及抗拒它們。憎恨、抗拒並試圖以嚴苛的方法清除它們，這會為我們製造很多苦惱。在禪修裡有一個方法，就是跟身體或是心理的不愉快狀況做朋友。在我其中一個講座裡，我會講解禪修與不愉快經驗。你必須明白禪修不會經常帶來愉快和平靜的經驗。有時候，你因為不習慣

坐禪的姿勢而感到身體痛楚，可能今天你也有這經驗。身體痛楚可能引致精神苦惱。修習慈心禪就是學習了解我們能以什麼程度跟不愉快經驗做朋友，我們能以什麼程度開放對待它們，我們能以什麼程度視它們為禪修對象。日常生活也會發生同樣的情況。在日常生活中我們要面對各種困難和問題，我們的經驗並不總是愉快和舒適。在禪修時我們學習以友善、柔和及開放的態度對待各種經驗，然後當在日常生活中遇上不愉快經驗，我們便能夠開放及友善地對待它們，而不是抗拒它們。如果你對禪修是認真的，禪修必須成為你的生活方式，禪修必須與日常生活融合。

在斯里蘭卡我居住於一個在家眾的禪修中心，那個中心是為像你們一樣的在家人而設。在那裡我們教導並鼓勵在家禪修者在工作和人際交往中禪修，看看能以多少程度把禪修應用在這些情況。我將會在講座中十分強調這一點。在日常生活中處理困難的情況，有一點是很重要的——就是友善、對自己及別人的悲憫。

另一種我將講解的禪修方法是培育覺知及運用覺知專注於一件東西。學習覺知、留意、警覺、覺醒、留心是禪修中重要的方面。如果我們沒有留意及覺知的質素，我們會越來越像機器，有越來越多的事情我們只是機械地、無意識地做著。尤其是在現今先進的社會，我們有越來越多的機器和機械工人，人類也變得越來越機械化。機器能運作良好但卻不知道自己在做什麼，這情況不是或多或少發生在你們大部分人身上嗎？由睡醒到上床睡覺的一刻，我們迷失於做事情及

工作中。你不發覺你越來越像機器，很有效率的機器嗎？你有時間反思這些事情嗎？你有時間反思你的行為和舉動嗎？你有時間思考你的舉動是對還是錯嗎？你感覺到有一顆平靜和放鬆的心的重要嗎？你有時間接觸大自然，看看太陽和美麗的樹木，聽聽鳥兒的聲音嗎？你有這樣的機會嗎？我們在斯里蘭卡的禪修中心位於山上，實在是十分幽美的地方。我們教導禪修者用一些時間親近大自然。覺知地看一棵樹、一朵花、聽鳥兒和風的聲音，覺知讓我們的感受不一樣。在現今先進的社會，培育對大自然的敏感度，培育對待四周環境的慈心是十分重要的。

我大概說了四十五分鐘，在這個講座裡我嘗試讓你們明白禪修的重要，禪修對我們的裨益，及禪修在我們的生活中如何幫助我們。現在你們有些人可能會感到不適（因盤膝太久），因此我建議你們小休十五分鐘，出外走走。但我想建議你們在這十五分鐘裡保持留心 and 覺知，有意識地知道你所做的事。現在當你站起身時，請只是知道你將要站起來，否則我們就像站立着的機器，甚至不知道自己站立着。無論你在這十五分鐘裡做什麼，請努力保持覺知、覺察、留心，知道在你的身心裡正在發生什麼事情。如果在這十五分鐘裡能保持安靜不說話（止語），這肯定對你有幫助。不說話而同時保持覺知和留心並不容易，我們需要很多練習才能做到。因此，我想建議大家嘗試修習覺知和留心，嘗試修習止語，並嘗試反思一些我剛才講解的東西，看看它們能以什麼程度應用於你的生命或生活上。十分多謝各位用心聆聽，多謝各位。

請慢慢站起來。我相信你能感受到身體的感覺，你能體會站立為你的痛苦帶來紓緩😊。現在你們可以自由地做你喜歡的事，但請記着我給你們的建議。多謝。

～ 小休 ～

十分多謝各位。看看止語和覺知給我們帶來的不一樣體驗。如果我們跟別人交談，這裡的氣氛會完全不同。我很高興見到你們有些人在坐禪。我也很高興見到你們十分安靜及從容地走動，沒有像平時般趕忙和跑動😊。你看得到「藥物」已經發揮作用了。十分多謝大家的努力。

～ 問答時間 ～

現在是問答時間，請大家提出實修的問題，即是與你們生活或經驗有關的問題。禪修美麗之處就是它總是講求實修經驗。問題應該發自你的內心而不是出於你的腦袋。只有當我們的說話出自內心，我們才能真正與別人溝通和互相連繫。請發問，謝謝……我明白你們可能有點害羞，未必想上前來用台前的擴音器發問，或許明天我們預備紙筆讓你們寫下問題。

聽眾：在坐禪時我可以獲得平靜，但當我返回忙碌的日常生活中，我怎樣可以保持平靜的心而同時處理生活的事情呢？

導師：這是很好的實修問題，我十分喜歡，多謝你的提問。當我們用這個坐姿在寧靜的地方坐禪，有時候我們很容易感到平靜、安寧。但當我們置身於辦公室，聽

到不停的電話聲😊，人們在說話，四周很嘈吵，我們如何可以平靜？如何可以禪修？因此我會提供一些我們如何在日常生活中禪修的實際建議。第一點：不要試圖在日常生活中保持平靜😊。如果你能保持平靜，那是很美妙、很好的事情。隨着越來越多的禪修，你是有可能做得到的。但現在讓我們討論在日常生活中實際出現的情況。不要試圖在日常生活中保持平靜，因為如果你嘗試保持平靜但做不到，苦惱就會產生。第二點：禪修是對應事實、實際正在發生的事情。與其試圖保持平靜，我建議你們不如嘗試盡量保持正念，知道當下正在發生的事情。正念，簡單地說就是「知道當下正在發生的事情」。假設當你在辦公室工作，很多電話找你，很多人找你要求做這樣做那樣。這時候什麼情緒會出現？很自然地，你可能會有點兒生氣，感到有些煩擾、急躁和焦慮等等。在這情況下，我提及的這些情緒可能通通會生起。正念重要的地方是它讓你知道：「現在我生氣，現在我感到煩擾，現在我感到不安全等等。」在這情況下你會發現修習慈心禪會有幫助。身為禪修者，當我們有這些不愉快情緒，我們通常會因為生氣而對自己感到不滿，我們會因為覺得煩擾而對自己感到不滿。我們會因為自己發怒而生氣。你想成為禪修者，你自然想尋求平靜，但你卻發怒了😊，你因而給自己一個大減號（負面評價）。給自己減號表示我們不喜歡自己、憎恨自己。你會這樣想：「我不應發怒，我應該保持平靜😊。」你可能甚至放棄禪修，因為你可能這樣想：「噢！我在禪修但不能平靜，我仍然發怒。」我知道一些人放棄禪修是因為自己不能時刻保持平靜。因此，在這種情況下我們可以運用正念和慈心禪。修習慈心禪

就是告訴自己：「我發怒並沒有問題；忿怒仍然存在於我心裡也沒問題。」忿怒沒有問題，然後我們便開始探索、審視忿怒。當忿怒生起，如果你能夠有正念，就可以開始探索和審視忿怒，這是很好的。但也有可能在忿怒生起的一刻未能做到探索和審視。那麼你能做的就是當你回到家中恢復過來，感覺良好而不太疲倦時，反思當日在辦公室發生的事。你作為自己精神道上的朋友，你現在問自己：「什麼事發生在我身上？我為何發怒？」你要很友善及柔和地問自己及回答自己，不給予自己減號。然後對自己說：「讓我看明天我會怎樣。」如此，禪修便成為學習經驗。能從自己的錯誤中學習是非常、非常有價值的。我們不再因犯錯而苦惱，反而嘗試向錯誤學習。這不是很美好的生活方式嗎？現在你明白到禪修的重要。

如果你有正念，你會覺知在一日之中你有多少次沒有發怒，這是同樣重要的。當晚上你反思自己的行為，你發現你在辦公室曾發怒三次，但大部分時間你沒有忿怒，因此你應給自己一個大加號😊。你會為自己是一個這麼好的人而驚訝😊。就是這樣，修習變得很輕鬆、柔和、友善和有趣味。另一重要的方面是我們學習以事物做實驗。我會給一個實際例子解釋「實驗」的意思。假設你有一個很差的上司，他時常令你生氣。你的上司是這樣嗎？😊我並不驚訝，這種上司四處皆是。實驗就是：「今天我生上司的氣。明天我又會見到上司，那就看看自己如何被觸怒、會發怒多久。」這便是實驗及從實驗中去發現。毋用再為上司生氣，上司反而變成了你的老師，因為上司給予你機會去看看禪修這藥是否有效。這是與那些令你生氣和

帶給你困難的人連繫的美妙方法。他們成為你精神道上的朋友，成為你的老師。透過他們的幫助，你可以開始做實驗來認識自己的行為。這就是我們把禪修融入日常生活的方法，那麼禪修便成為一種生活方式。希望我能夠回答到你的問題。在往後的講座，我將講解更多日常生活的禪修這重要的課題，及學習處理不愉快的經驗。

因時間有限，我希望你們現在能練習一下禪修。在短暫的禪修後，我們以唸誦來結束今晚的活動。我們將會修習的禪修是慈心、友善。

～ 修習慈心禪 ～

請閉上眼睛。讓我們以我們的身體開始修習慈心禪。請有意識地覺知你的身體。你感覺到身體各部分嗎？如果思想出現，輕輕地放開那些思想，然後請把覺知放回你的身體上。現在你可否感覺到對身體的友善、柔和及仁慈？你能否在身體每一部分感受到友善及柔和？即使你經驗着身體上一些不愉快的感受，你能否友善地對待這些不愉快的感受？只是感覺身體完全靜止、放鬆、充滿善意地坐着所帶來的不一樣經驗。跟着你可以感受這間房裡的平靜、無聲及靜止。你現在可以視你為自己最好的朋友、最珍貴的朋友嗎？你能真正感受到嗎？你是否真的由心中感到你是自己最好的朋友？學習向自己開放你的心。作為自己最好的朋友，你能原諒自己過往所犯的錯嗎？我原諒自己。我是自己最好的朋友，因此我原諒自己。在原諒自己之時，你可以對自己說：「願我安好，願我快樂，願我平靜，願我脫離苦惱。」你現

在可以把這份善意散發給此房間內的每一個人嗎？學習向別人開放你的心。學習把你的善意跟別人分享。你能夠有這個友善的想法嗎：「願這房間裡每一個人安好，願這裡每一個人快樂，願這裡每一個人平靜，願這裡每一個人脫離苦惱。」你能否真誠地祝福這房間內的其他人？不是由腦袋發出，而是由心發出。

多謝，十分多謝大家。

～ 慈心禪完結 ～

明天我將會講解正念——正念的重要。我希望大家在今晚及明天盡量修習正念，只是覺知當下發生的事情。因此當你明天來聽講座時，你已經對正念有一些經驗。我會給予一兩個實際例子說明正念是什麼。明早起床後刷牙時，請有意識地刷牙。我們慣常機械地做事。因此，明天當你刷牙，請覺知生起的思想，然後把注意力放回刷牙上，學習放開那些思想。另一個例子是進食。我們很機械地進食，有時候我們根本不知自己在吃什麼。因此，明天請練習有意識地進食。請覺知你在咀嚼食物。我們很少仔細咀嚼食物，有時候我們甚至不知道自己在咀嚼。同樣地，當你進食時，你會思想將來的事和過去的事。輕輕放開這些思想，回到現在，回到正在進食的現實。請於一天當中盡量修習正念，當你有了經驗，我明天講解的東西對你就有意義了。多謝。

現在我想講一講我們接著的唸誦。所有宗教也有唸誦。我很喜歡中文唸誦，因此我希望稍後可以聽到最少一節的中文唸誦。唸誦重要的地方在於唸誦時你能否意識到你在誦讀那些字？你可以把全部的覺知放在聆聽唸誦或你的唸誦上嗎？在唸誦或聆聽唸誦時，你能夠完全在此時此地嗎？有時唸誦之間有停頓，停頓與唸誦本身具有同樣強大的力量。以下是一些我們在斯里蘭卡的巴利文唸誦，請嘗試跟我一起唸誦或只是聆聽。請閉上眼睛。在唸誦前，讓我們在心中製造一些空間。

～ 導師帶領聽眾以巴利文唸誦。隨後聽眾作中文唸誦。～

～ 完結 ～

譯按：😊代表了葛榮導師的笑聲。葛榮導師的講話經常充滿他的笑聲，即使談及艱澀的教導或人生困難，他有時也會以笑聲拍和。講笑話時他更經常是未說出笑話自己就已先笑一頓。認識他的人都充份感受到他的輕鬆、幽默及隨和。笑聲也顯示了他柔和的禪修方法的特色。譯者於講錄中加入😊，希望讀者能以心來聽到葛榮導師的笑聲，感受到他的輕鬆和幽默。

籌募修葺工程費

我們辦禪營位於大嶼山地塘仔的營舍「迴瀾」需進行更換鐵閘、更換圍欄、修復儲水井、修復剝落的天花、修補滲漏的屋頂、加建防水防熱的頂蓬等工程，所需費用合共約港幣11萬。

歡迎各位禪友隨緣捐助這修葺工程費！

捐助方法：

(一) 郵寄支票到本會（支票抬頭請寫「葛榮禪修同學會有限公司」）

會址：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

（請註明捐助修葺工程費，並寫上姓名和回郵地址以便寄上收據）

(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並註明捐助修葺工程費，郵寄到本會以便寄上收據）

【本會是香港政府註冊慈善機構，收據可作免稅之用】

註：籌募所得款項如超過是次修葺工程費，餘款將轉捐作本會的常務經費。

葛榮禪修同學會 謹啟

感 恩

由今年（二零一二年）七月開始籌募工程費至今（二零一二年十二月），蒙眾禪友的支持，共籌得港幣六萬五千元。

感恩大家的支持，感謝！



葛榮禪修同學會 敬啟

靜 觀（真韻）

——素心

蓮花台上坐閒人，悅目繁枝葉嫩新。
歸鳥唱隨穿竹澗，行雲舒捲越山津。
隆隆客機傳何密，唧唧叢蟬叫未頻。
四念書中思雋語，涓流直下洗沉塵。

雨 後（真韻）

雨過天清萬物新，閒雲無慮自由民。
蛙聲蛤蚧蟬同奮，放捨離憂大地親。

（以上兩首是八月底跟蕭式球老師到蓮花台禪修所寫）

進 境（支韻）

（聽陳鴻基長老說如何檢察禪修而成四句）

正念覺知是上師，慈心日夕若相知。
憂煩漸去心清淨，自我祛除法喜滋。

歡迎參加【迴瀾】工作禪組

本工作禪組於2011年10月成立，歡迎大家參加。

目的：提供一個機會，給有興趣者在山上修習禪修及參與推動禪修的工作。

活動：

（一）修習禪修

組員可隨緣參加每月一次的「工作禪營」來修習行禪、站禪、坐禪。並可透過營中的研討來分享各自的人生經歷和禪修體驗，組員可從中學習相互的聆聽、支持和鼓勵；更可參考別人的經驗、擴闊自己的視野，使禪修有所進步。

（二）服務

「工作禪營」裡除了有行禪、站禪、坐禪和研討，還有打理營舍的工作參與。參與工作，可推動禪修，服務大眾；更可學習把正念應用於日常生活中，來修習工作禪。

此外，還可隨緣協助各種禪營活動的安排和進行。

報名或查詢：9382 9944

葛榮禪修同學會

【迴瀾】工作禪組 謹啟

爛仔波與踢球隊

筆者自小就喜歡運動，尤其是跑步和球類活動。記得在小學五、六年級時，由於跑得頗快，有次校隊選拔，老師特意提醒我去參加，因為一件瑣事，賭氣不去，因此失去加入校隊的機會。在教育界工作多年，後來想起這事，才知道自己當年其實錯失了一個很好的機會，一直有點後悔。本文將解釋筆者後悔的原因，並連結到我們日常的禪修方法。

喜歡踢足球的朋友大都知道足球有兩種踢法，一種是隨意之所至的自由踢法，我們暫時稱為「踢爛仔波」，另一種是經系統的訓練的踢法，我們暫時稱為「踢球隊」。踢爛仔波和踢球隊都是踢波，分別在哪裏？表面看來，哪一個比較痛快？

兩者都試過的朋友自然知道踢爛仔波是很痛快的，只要有波友成隊，就可以到球場跟隊比賽，喜歡怎踢就怎踢。筆者球技差勁，但勝在有鬥志，有義氣，只求參與，因此大都負責做後衛，球技差極也不會有人走過來侮辱；傳球失誤，頂多被人以粗言穢語善意提醒，而且還可以用粗言穢語善意感恩對方的提醒，大家也會笑哈哈的不以為意。最痛快的是來去自如的瀟灑，不用家長紙，不需任何人同意，自己就是自己的主人，一旦覺得辛苦，馬上就可以休息，不用受氣，不用受任何折磨。

踢球隊就大大的不同了，首先，申請入球隊好像求人一般，每課必先做一些極之無聊和辛苦的體能訓練，最少要跑三千米熱身，再要重複練習很多基本動作，練習稍有失誤，立即招徠辱罵，如果還口，或者一時不小心，在面色上稍為表露不滿，下場會更慘；作為「新豬肉」，練習完大都要負責清理，很多人第一年都沒有機會下場比賽，大都就是這樣。相比下，踢爛仔波是多麼的痛快，而踢球隊就和「做阿四」分別不大，而且在剛開始時，教練為了訓練球員的團隊合作精神，一定大力打擊個人主義，自小頗為自我中心的筆者在教練的特別照顧下，真的苦不堪言。踢球隊最大的分別就在於要改變自己很多習慣，特別是自我中心的習慣。

正式訓練這麼辛苦，為甚麼筆者還後悔沒有參加呢

關鍵在於「成長」。如果以經濟學的概念來解釋，踢爛仔波好像是一種娛樂，就像消費一樣，而踢球隊就好像是一種學習，像在投資一樣。前者雖然痛快，但在其中無須改變習慣，缺乏成長的機會；而後者雖然辛苦，但在各方面都會有成長。首先在技巧上，踢球隊的人不但要接受完整的個人技巧訓練，還有更重要的團隊訓練，學員可以學懂怎樣以隊型進攻和防守，怎樣和人合作；在社交上，由於球隊中的隊員有較多的機會共同進退，無論是否喜歡你的隊員，你也要和他們合作，這樣學員就學懂怎樣克服自我中心的習慣，了解他人，學習與他人合作，所以在隊員之間的認識往往更深，友誼往往更能維繫，甚至是終身的朋友。在情感上，球隊不單只是球隊，而是個人身份的集體認同，包括球隊所代表的團體，給人的

滿足感更大。

和足球相似，禪修的形式也可以分為自由式和系統式的，兩種方法各有所長，但和足球不一樣的地方是自由式禪修並不一定是消費和娛樂的，而系統式的禪修也並不一定單是投資，兩者在不同的階段有不同的功用。

自由式禪修的優劣

自由式的禪修和踢爛仔波一樣，不注重共修，個人並不需要和某些同修定期聚會，一言不合就可以離開，也不需要努力去掌握某一套教法，隨自己的興趣、能力和時間去學習，喜歡學甚麼就學甚麼；而禪修的時間和形式也可以自由發揮，可長可短，可行可坐，這些因素都令自由式的禪修很適合強調自由和個人主義的現代社會。如果禪修者的技巧已經純熟，可以透過自由式禪修在日常生活時時刻刻地修行，但這方法的壞處是如果禪修者的修行技巧未確定，和導師的認識又不深和欠缺互信的話，所學的教法就不具有針對性，對個人的幫助也不會大。其次，由於禪修者缺乏團體生活的經驗，自我中心的傾向和其他習性往往不能改變，最重要的是由於種種原因，禪修者往往不能深化學習，掌握深入的禪修方法，故此所學的往往都是一些非常淺易的技巧，對轉化自己的心識層次幫助不大，有時即使導師願意教授一些很深入的禪法，學員往往沒有意志力和能力去掌握。

自我中心的香港人

筆者學佛以來參加了不少禪營，也合作舉辦過不少活動，深切體會到部分香港禪修者習性深固，非常難改，實在令人唏噓。和台灣、新加坡等地不同，由於社會文化關係，香港人不習慣集體生活，特別是年青人，往往比較自我中心，有時會不懂得從其他人的角度看事情，因此在禪營中經常連最基本、簡單的規則都沒有意識要去遵守；在合作方面，往往我行我素，不理會大眾，經常引發很多爭執，令人生厭。記得有次筆者合作舉辦講座，邀請法師來港演講，特別規定在講座期間不接受信眾供養法師飲品。筆者打聽法師情況後安排了一位師兄準備了一些合適的飲品，誰知在講座期間差不多有六至七個信眾不理會規定，供養飲品給法師，還全部放在講台上，影響了講座的嚴肅性。這些飲品有些帶寒性，有些帶溫補性，有些還是不適當的濃湯，筆者看到法師為難的神情，於是想全部拿走，但被法師制止。講座完後，法師每瓶飲品都喝了一小口，筆者實在感到非常難過，也為這些禪修者的固執感到氣餒。另外，有很多次在禪營的報名過程中，寫明要求學員申報的資料，無論多簡單，都要反覆要求多次才可以集齊。而另一個常見小節就是過午不食，佛陀制定過午不食的戒律自有他的道理，兩千多年來一直為嚴守戒律的修行人所奉行，有些學員不但不遵守，還以歪理來辯說過午不食對健康有害。其實很多同修都知道，一旦進入禪營中，兩三天後就會習慣過午不食，一點問題也沒有。最令筆者感到唏噓的是有些同修因為知道自己習性難改，索性掐造各種理由避開系統式禪修訓練，甚至辯稱在生活中禪修已經足夠，白白錯失進步的機會，正如富豪摩訶達那之子一樣。雷迪大師在他的《三十七道品導引手冊》引述了一段來自《法句經注》和《餓鬼事》的故事，富豪摩訶達那之子在年輕的時候，過度沉溺在感官的歡娛中，年老的時候，心靈一直無法寧靜下來。佛陀向阿難說：「阿難啊！如果這位富豪之子，年輕就出家，他會變成一位阿羅漢聖人，在今生證得涅槃。再不然的話，如果是中年出家，他會變

成一位阿那含聖人，往生的時候，化生五淨居天，因而證得涅槃。再不然，如果在老年選擇我的僧團出家，他也會變成一位斯陀含聖人，或者預流果聖人，並且永離四惡道。」類似的故事在經藏中還有很多，值得我們用來警惕自己。

系統式禪修的優劣

系統式禪修的導師們一般都是依循某一套教法而教，步驟分明，學員都需依從固定的步驟去學習。禪修的方式主要是定時的共修，形式也是規定的，有些禪法重視坐禪，有些重視行禪，不論個人喜好和能力，都需要去依循，同修也比較固定，喜歡與否都要學習相處，這樣就需要將自我中心改為注重集體生活。正如踢球隊一樣，為了共同生活和諧，必須學習去包容彼此間不同的習性，有時候為了保持團體的和諧，必須保持對環境的敏感，要改變自己的一些習慣，和學習包容他人的「壞習慣」。系統式禪修的好處還有很多，例如禪修者可以透過系統式禪修學習到比較全面和深入的禪修技巧，而且學習過程中導師能深入了解禪修者的個性，建立互信。另外，和同修的關係也比較長久，佛陀曾說：「善知識就是修行的全部。」透過系統式禪修比較容易保持這種關係，最重要的是只有用這種方式禪修，我們才能面對自己和他人的習性，因此對各種執著的了解也會比較深；同時，改變自己的習慣可以令人的心比較有彈性，這對高階的內觀禪修非常重要。

最好的導師

某位導師的弟子主要都是富有的人，他們定期聚會參加禪修營。有次來了個非常自我中心的人，有很多令人生厭的習慣，令導師和弟子都非常煩惱，不久這個人和其他人發生很多衝突，憤而離開禪營。導師知道後馬上追上這個「煩人」，要求他回營，但被拒絕，導師於是付款鼓勵他回營，這人才肯回營。其他弟子知道後非常不滿，向導師投訴，質問為何他們要付款參加禪營而「煩人」卻可以得獎學金，導師笑著和他們說：「我想盡辦法去鼓勵大家禪修，但大家進步仍然很慢，『煩人』可以令弟子們的習性現形，給他們有機會多了解自己，令大家進步得快些，比我還行，難道不應付導師費給他嗎？」

修行的目的就是要了解自己的實相，透過系統式禪修，我們將有更多機會了解自己，面對自己的習性和煩惱。重要的是這些習性對修行是很不利的，我們往往要在系統式的禪修訓練中，才有機會最有效地根治它們。

系統式禪修最大限制是學員只能學習到一個系統的教法，如果該禪法本身就不夠全面，學員就很難進步。例如，某系統可能比較注重受念處，禪修者對心念處就不了了之了；其次，系統式禪修需要導師常住，如果沒有導師常住，要定期舉行共修比較困難。

沒有全面，只有較全面

不同的禪修系統有不同的側重點是一定的，原因和佛教的傳承有關——佛教中能全面教授佛法的只有佛陀一個人，其他的弟子都各有所長，傳法各有側重。正因為此，佛陀本人也反對樹立任何權威，例如，佛陀曾制戒規定不可以一種統一語言〔如梵文〕來傳法，他鼓勵

弟子應以不同的方言來傳法。其次，佛陀主張各地僧團以民主的形式，依據戒律來決定僧團事務，反對樹立一個權威的人物來領導僧團。筆者猜測原因是除了佛陀外，沒有一個人能完全了解所有的法，有足夠的智慧去解決所有人的問題，強行設立一個權威的角色只會局限佛教的發展。兩千多年以來，部派分裂的結果令當今全世界禪修界都很難找到一套禪修系統可以教授所有重要的教法，所以要用很多年，去很多不同的地方請法學習，才有可能完整學習。

三個偏離中道的朋友

環顧身邊的法友，有些是參加系統式的禪修，有些是自由式的，進步也有所差別。個人觀察是香港禪修者頗為極端，有些是絕大部分時間選擇自由式的，有些只修一個系統。各走極端有很多問題，行文到此，想起三位法友的經歷，和大家分享，以為警惕。第一位師兄學佛已經多年，不論南北傳佛教、各種應用心理學技巧、健康飲食、瑜伽太極、新時代哲學都有涉獵。可惜是多年來，戒德仍然不能完整，定力上仍然未能達到初禪近行定的程度，知識上雖然對內觀略有了解，但習性仍然未能有所改變。他明顯是以自由式禪修來修行，可惜多年來修行只能停滯在非常淺的概念知識層面，未能為他帶來較深層次的體驗。第二位師兄和第一位師兄相似，不過他在多年前選擇只修某一禪修系統的法，語言上雖然不排斥其他系統的法，實際上視自己所修的方法是唯一真傳，其他的都不是正宗修法。可惜的是這個系統的法，和所有其他系統的法一樣，都不能包含所有重要的教法，即使該師兄每年都會參加這一系統的禪營，修行上都缺乏進一步的體驗和動力，以致禪修的層次停滯不前；其次，隨著年紀越來越大，經歷越來越多，習氣也越來越重，和真正的解脫道漸行漸遠。第三位師兄也是禪修多年的老參，他在多年前就已經證得安止定，體驗到極深層次的喜樂的平靜，但不能進一步修持深層次的內觀，以致修行也是停滯不前。三位都是如入寶山而空手而回的人，正如筆者上文所言，他們都分別被自己的體驗所束縛，甘於成為籠中之鳥。

左右逢源

筆者反省自己的修行歷程，由於受過教訓，學習禪修時都是兩者並重的。平日只參加一個自由式的共修班，雖然老師是隨機教法，不過多年來獲益良多，原因是和老師互相了解後建立互信，老師的指示往往一語中的。但我所參加的禪修班是自由式的，無須面對自己的習性，所以沒有受到大的考驗，在學法上就難以學習到完整的系統，很多時不明白老師的教法，或者未能深入了解，於是放長假時必會參加一些有關的禪修營。例如第一年參加基礎禪修班，學習基本佛教禮儀和身念處禪修法；第二年學習受念處等。經過多年努力，才能從不同系統的導師身上學習到不同的教法，每次在禪營得到的新體驗，往往都會發現老師其實早已說過，但如果不去禪營學習又不可能體會到。至今兩種禪修方法互相配合的效果相當好。

你的訓練有多少

總的來說，兩種禪修方法各有所長。我們最好能夠平衡自由式和系統式的禪修，一方面可以定期參加共修，一方面全面地去了解各種必需的法。哪些是必需的法？佛陀在《大般涅槃經》中最後一次對大眾正式說法時提到：

我所知法，為汝等說，汝等當善理解，實踐修習，廣為宣布。而於梵行，為令長續，為令久住，是即為饒益眾生、福樂眾生、慈樂眾生、慈濟世間，為饒益人天、福樂人天之法。曰：四念處、四精進、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分。

禪修要掌握的一套完整教法必須包括這三十七菩提分〔四念處、四精進、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分〕，而這三十七菩提分中，其中又可以用四念處來包含絕大部分的元素。根據《長部》的《大念處經》，四念處包括身、受、心和法念處，其中修習身念處可以掌握身體的七相，包括身體的生相、滅相、生滅相、內身、外身、內外身和有身，而需了解的身體方面包括安般念〔至四禪〕、四威儀、四正智、可厭作意〔不淨觀〕、四界分別觀、墓園九相；修習受念處可以掌握感受的七相，包括受的生相、滅相、生滅相、內受、外受、內外受和有受，而需了解的感受包括苦受〔憂〕、樂〔喜〕受、和捨受，以及這些受的簡單緣起〔有愛染和沒有愛染〕；修習心念處可以掌握心識的七相，包括心的生相、滅相、生滅相、內心、外心、內外心和有心，而需了解的心識包括貪欲、瞋恨、愚癡、心收縮、心渙散、心廣大、心不廣大、心無上、心專注、心不專注、心解脫和心未解脫各種心識狀態；修習法念處可以掌握各種法的七相，包括法的生相、滅相、生滅相、內法、外法、內外法和有法，而需了解的法包括五蓋及其緣起緣滅、五取蘊及其緣起緣滅〔五蘊的十一行相〕、十二處及其緣起緣滅、七覺支及其緣起緣滅和四聖諦。除了四念處外，《清淨道論》也列出了四十種修行方法，有些包含在四念處中，有些沒有，例如，佛隨念，十遍，四無量心也很重要，但這些業處的目的都是達致初禪近行至四禪的定力，透過安般念也可以達到，因此沒有加入名單。其次，這段經文只涉及禪修的業處，其他的因素也很重要，例如持戒，所持守的戒德越完整，對禪修的幫助也會越大。

樂在其中

透過修習不同的法，禪修者逐漸破除各種不正確的知見，圓滿建立八正道。如果禪修者本身已經在某方面建立正見，即使不去修習某些法也能解脫。所以，法友應該留意這段經文中的精神，就是無論個人喜惡，如果還未到達解脫，就應努力跟隨系統式禪修修習各種法，直至證得果位，而不是單單以自由式的禪修，憑個人的現有的方法去修行。有些法友個性比較偏定，因而修習安止定容易成就，但一直停滯不前，結果環境一變，煩惱重現，連安止定也喪失掉。有些法友對身念處和受念處頗有體會，因而世間絕大部分的苦都影響不到他們，成就後就一直停滯不前，安於現狀，環境一但有變，結果也是一樣。如果他們能以中道修行，系統式與自由式結合應用，自然能夠平穩地進步，自然會法喜無限。

流浪者的悲歌

朋友，以上的菩提分你學了多少？掌握了多少？你是用自由式的、系統式的禪修，還是兩者兼備？你的方法能帶來最好的效果嗎？如果你只以某一種方式禪修，而修行上停滯不前，請按佛陀的指示，認真修行，以最有效的禪修方式，掌握完整的教法。如果你還沉淪在習性中，請來讀一讀《雜寶藏經》¹上的一則故事，這件事發生在佛滅後七百年印度北方的薊賓國：

1. 《雜寶藏經》是北傳佛教的經典，內容相近於南傳《小部》中的本生故事。這則故事在網上廣為流傳，雖然不知道南傳經典有沒有記載，但內容很相應，因此轉載出來和大家分享。

有天，神通具足的阿羅漢祇夜多尊者帶著他的弟子走過林間，忽然尊者住腳，抬頭望著樹上，一隻烏鴉停在那兒，尊者注視它，微微笑著點點頭。

走不多遠，弟子們問道：「尊者！為什麼和烏鴉微笑呢？」

尊者答道：「是九十一劫以前，毗婆尸佛涅槃以後，我轉生在一位長者家裡為子。當時志願出家去學道，可是年邁的父母卻說：『且慢，你當知人生不孝，無後為大，你走了，誰來繼承我家的宗嗣呢？等娶過親再說吧！』一家人忙了一段時期，新娘子總算入門了，我又再提出家的要求，父母親說：『假如能養下一個孩子，我們就不再阻攔你。』

不久，真的生下一個男孩，到了小孩子能說話的時候，我又要求道：『現在可以讓我達成出家的願望了吧！』父母再也想不出阻止的理由了，於是暗裡慫恿孩子來央求，孩子哭著說道：『爸爸你不能走，你不能不要媽媽和我，你既然生育了我，如今又要離我們而去，那就先殺了我，你再出家吧，嗯……』我被兒子這番連哭帶訴的哀求所動，對骨肉親情生起了眷戀。我撫摩著孩子的頭，親切地說：『爸爸不走，爸爸永遠和你們在一起。』因為這個原因，我又流浪在生死道中。

現在，我用神通看到過去生中的姻親，雖然曾經恩恩愛愛地相處過，一旦死散後，卻很難相遇，雖然同是淪落在六道中。那樹上的烏鴉，就是過去我的兒子，想不到他變成那樣子，還算有緣，幾十劫後還能見上一面。」

尊者說到這裡頓了頓，無限感慨。

一念之差，造出了無盡的痛苦輪迴。家人和兒子的親情，成為尊者的鳥籠，為了一個緣份和自己並不太深的兒子，為了一份短暫的親情，尊者竟然毫無意義地在生死輪迴之中流浪達九十一劫，直至佛滅後七百年才有修行解脫的機會，難怪他會無限感慨。

朋友，你還在生死之岸徘徊不休嗎？還在為一些毫無意義的俗事煩惱嗎？請盡快反思、改進自己的修行方法，踏上離塵之路吧！

筆者外遊禪修期間，寄與友人一首散詩，剛好能和尊者相唱和，和大家分享：

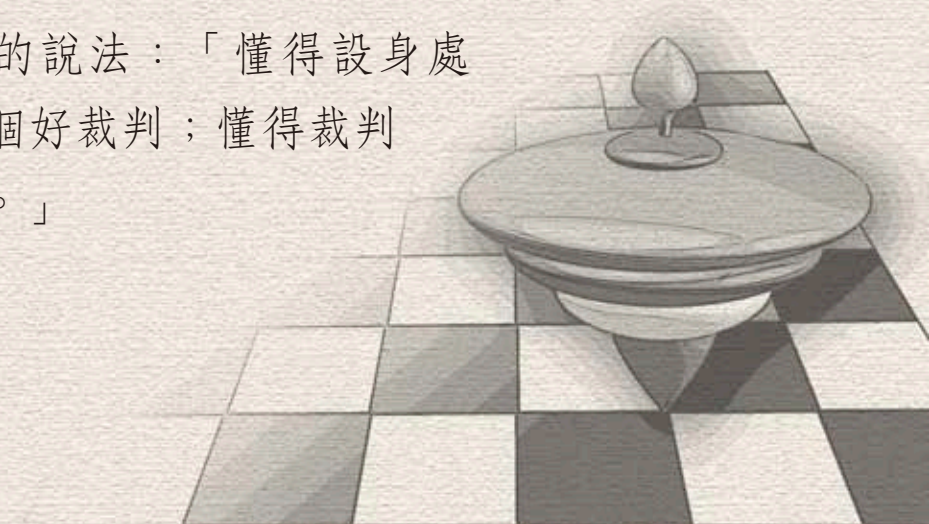
天清月明紋不興 蟲噤香凝樹影寂
紅塵散盡夢已稀 白雲生處燈漸遠

《夜遊肯地湖·離塵》



每個人都喜愛做裁判
對四周的人左裁右判
這個不對、那個不當
這是自私、那是自利
你無情、他無義
不管認識不認識的人
總要裁總要判
但對於自己喜歡的人
卻會設身處地來考量、來裁判
總會網開一面、重輕發落
而對於自己的言行
則更是從不裁從不判
有的只會是無限的體諒和讚賞
這種嚴人寬親、判人不裁己的裁判
充斥在人間的每條路

曾經，聽過一個這樣的說法：「懂得設身處地來考量別人，才會是一個好裁判；懂得裁判自己，才會是一個真裁判。」



《相應部·三十五·六十三·鹿網之一》

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，鹿網尊者前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，人們說‘獨住，獨住’。獨住所包含的內容是什麼呢？結伴而住所包含的內容又是什麼呢？”

“鹿網，當眼識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的色時，如果一個比丘對此有喜貪、喜愛、持續的愛著的話，便會生起愛喜；當有愛喜時便會有貪著；當有貪著時便會有結縛。鹿網，一個被愛喜的結縛所束縛的比丘，便稱為一個結伴而住的人。

“鹿網，當耳識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的聲……

“鹿網，當鼻識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的香……

“鹿網，當舌識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的味……

“鹿網，當身識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的觸……

“鹿網，當意識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的法時，如果一個比丘對此有喜貪、喜愛，有持續的愛著的話，便會生起愛喜；當有愛喜時便會有貪著；當有貪著時便會有結縛。鹿網，一個被愛喜的結縛所束縛的比丘，便稱為一個結伴而住的人。

“鹿網，這樣的比丘，即使他居住在沒有聲音、沒有人煙、適合靜修、偏僻的森林或樹林，也稱為一個結伴而住的人。這是什麼原因呢？渴愛才是他的伴侶。因他沒有斷除渴愛，所以稱為一個結伴而住的人。

“鹿網，當眼識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的色時，如果一位比丘對此沒有喜貪、喜愛，持續沒有愛著的話，愛喜便會息滅；當沒有愛喜時便不會有貪著；當沒有貪著時便不會有結縛。鹿網，一個解除了愛喜的結縛的比丘，便稱為一個獨住的人。

“鹿網，當耳識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的聲……

“鹿網，當鼻識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的香……

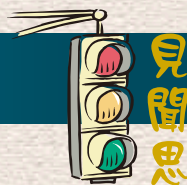
“鹿網，當舌識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的味……

“鹿網，當身識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的觸……

“鹿網，當意識別到一些使人悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著的法時，如果一位比丘對此沒有喜貪、喜愛，持續沒有愛著的話，愛喜便會息滅；當沒有愛喜時便不會有貪著；當沒有貪著時便不會有結縛。鹿網，一個解除了愛喜的結縛的比丘，便稱為一個獨住的人。

“鹿網，這樣的比丘，即使他居住在村落附近，周圍有很多比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、國王、大臣、外道、外道的弟子，也稱為一位獨住的人。這是什麼原因呢？渴愛才是他的伴侶。因他斷除了渴愛，所以稱為一個獨住的人。”

這是一篇談到“獨處”的經文，可給禪修者在禪修營或平時修習獨處的時候作為參考。獨處是解脫道當中一個深入的環節，出家的生活方式最能隨順這種修習。從經文的義理可知，獨處的內涵不是“擁抱大自然”這方面的修習，而是“放下對世間的渴愛”這方面的修習。放下渴愛的內涵跟解脫道緊密相連。



每個人都是這個世間的過客——不能自主甚麼時候離開的過客。數十年的客居生涯中，曾擁有很多很多的東西：身體、健康、智慧、學識、才能、家庭、事業、名譽、地位、財富、朋友、親情、友情、恩情、愛情、悔疚、怨恨……但在離開這個世間時，必須全部捨棄！

修行人必須時刻牢記這個「不能自主何時死亡」的事實，更要牢記「我們不能永遠擁有世間任何事物」的事實。

牢記這兩個事實能令我們珍惜每個修行的機會、珍惜每刻修行的時間。

牢記這兩個事實能令我們珍惜每一位善知識、珍惜每一位導師。

牢記這兩個事實能令我們不把心停留在說是講非、恩怨糾纏、爭權逐位、追功求績等等對修行無助益的事情上。

如果不時刻牢記這兩個事實，我們的心便不會對向修行，而只會在凡情俗務上打轉！

不論你有多愛這世間，執取也好，瞋惡也罷，最終都必須跟這個世間訣別，沒有一樣是屬於你的。……任何被認為是我們所擁有的事物，一旦我們死去，都必須放下捨去，不論金錢、房子、任何財產，沒有人在他們死去時，還能帶走任何一件東西。……世間萬物的價價是這樣的：起初很美、味道很好或美妙，可是到最後，我們都會死，而且實在什麼也得不到。如果我們可以這樣想，心便不會逃避身體而能安住於當下。心不受幻想所取悅，我們也將不會為金錢及物質所奴役。若能如此訓練心，我們將能緊定地去面對生命中諸多的困頓與苦楚，而且能更加勇敢地去面對與挑戰。因此，儘管我們居住在這世間，我們也不會把世間的問題扛在肩上，即使這世間的問題是如此的沈重巨大，我們也不會感到重負，因為我們不把心放在那兒，更不扛這個重負……無論生命中擁有再多的種種，我們終究會死去——不論美或醜，這便是世間，我們都一無所有，這終是不辨即明的事實，因為我們都會死亡。不要去執著而要放下。

《蓮華盛開》第63、64、65頁——阿姜查

禪修的好處

柯韋伶

禪修班已到尾聲，這課程比我在大學、甚至研究院所學到的更多、更充實、於生命更有益處。

一直以為環境怎樣影響一個人，從禪修則學會另一種思維：我們的心怎樣去演繹環境，而我們的演繹怎樣影響我們的情緒，繼而影響行為。因此，我們要觀心、覺知心念起動。而我最深刻的，是蕭老師教導我們不要抑壓負面的情緒和念頭，只要覺知它們的存在，不必著意去處理，如此，這些念頭就會自行遠離。如門外有人敲門，我不去開門，那人待一會就會離開。

另外，慈心禪是我最喜歡的禪修方式。從小學習給自己扣分：當一件事做得不好，會怪自己怎麼不勤力點；當做得不錯時，也會怪自己怎麼不把事情做得更好。而這種想法往往「推己及人」，對自己嚴苛，也對別人嚴苛，在瞋恚中沒完沒了地折磨自己、互相傷害。透過慈心禪，才覺知一直以來對自己苛刻，正正是一直沒有好好接納包容自己是一個會犯錯的凡人，所以一直和自己過不去。

認識四聖諦，第一次從另一角度看人生，一直理所當然地認為擁有學歷、工作、有樓有車、有伴侶、有子女等等就是幸福。其實不過是假相，四聖諦所述及的「苦」，並不是主觀地「我覺得苦」，而是客觀的「苦」：所有事物均逃不過無常，成住壞空，喜怒哀樂。我們通通無法控制、無法把握亦無法擁有，到最後唯一能「帶走」的，只有「業」——招感下一期的生命，繼續沒完沒了地生死流轉。在課堂裏得到啟發的是，既然眾生同樣活在無常之中，同受無常之苦，何不相濡以沫，互相扶持，甚至互相渡化？布施一個笑容、一句問候，以慈心對待自己及眾生，以正念過每一天，我相信是對自己、對眾生在苦海中的祝福。

禪修班亦給我一個更廣闊的眼界，使我重新理解我所身處社會的面貌和價值觀。很多人誤解的是，禪修只是坐在那裏不動，雖然禪修的確是這樣，但它所包含的道理非常深入及入世。佛教精簡扼要地總括世間所有困惱：貪欲、瞋恚、愚癡。深刻的是蕭老師在課堂上說過一番話，當社會爭取的越多，社會越墮落；物質越多，人的追求就越多，只管去爭取。沒完沒了的貪欲不會為社會付出什麼，這就是墮落。而社會上卻不斷深化我們的貪瞋癡，導致社會越來越動盪不安。商品鼓勵大眾追求美、不老、永恒青春等等，實際上是鼓勵大家抗拒人生所必然的生老病，貪婪地留住美，愚昧地相信青春真的可以留住。科技強調快、即時、垂手可得，變相是將「我」放大了：我想要的即時得到；我想看電影，在車上咖啡店可隨時看到；我想買東西，24小時（甚至在家裏）也可購物。「我」想怎樣就怎樣，在這種氛圍下，

人人似乎也容易變得自我中心，遇到不合心意的，只管不斷地爭取再爭取。而透過禪修，對貪瞋癡有所覺知，繼而學習止息及捨離，強化了個人的內在質素，對外在社會有更深一層的了解，有較強的身心面對將「我」和「欲望」無限放大的大氣候。

參加禪修班之前，抱著避世、逃避的心態，希望透過禪修能讓心靈得到避難所。然而，課程行將結束，明白到這些是大眾對禪修的誤解，我最大的體驗是禪修並不是深入山林、遠離人世的避世方法，反而是非常入世：透過禪修，令修行者覺知、修正，繼而提升心的質素，以祥和、平穩的慈心和智慧適應多變、雜染及顛倒的社會。希望社會大眾有更多機會接觸禪修，共同建設人間淨土。



密集禪修營的體會

韋雲美

記得蕭老師在禪修班上宣佈在五月中會辦一個密集禪修營，我立即生起個很強的念頭，就是一定要參加，報名當天，幸好我不是最後報名的一位。

出來社會工作幾拾年，感覺總是需要與時間競賽，做任何事都要反應快，計較得失等。為了在公司保存一姐的地位，每天都是想著和工作有關的事情：如何做好自己所負責的產品，自己負責的產品到了其他地方是否受歡迎，每天都在計算，雜念紛紜，每天都有慾望。參加密集禪修營的前一天如以往一樣，我是第一個回到公司上班，因為在這幾天都不會在公司，所以希望把手上的工作全部完成。結果到晚上十二時多總算可以把一定要處理的事情處理好了。

早上到了大嶼山，我打了個電話給我助手，安排她要做的職務，之後我決定把手機關上，放棄與外間接觸而專心入營。入營時蕭老師告訴我們要止語，「行住坐臥」的節奏都要慢下來，覺知自己做每樣東西。我一向是個適應力強的人，心想把節奏放慢對我來說是份優差。由於到了一個陌生環境，

除了老師外，其他人、事、物都是第一次接觸，感覺有點不自然。晚上研討會後，領隊囑咐我們要回房間休息。但是按過往禪修營的經驗，如果有同修因不習慣和那麼多人睡在一個房間，或是因他人發出的鼻鼾聲而不能入睡，那他就可以到大廳睡。我因入營前一晚睡眠不足，所以我很快便上床準備睡覺，在這時耳邊傳來聲量不輕的鼻鼾聲，我心想她一定比我更疲倦！她發出的聲音真的很響亮，我輾轉反側都無法入睡。突然出現了個無明的「瞋心」，並且想起來跑到大廳去。但我再想想，她可能自己都不知道有鼻鼾，她都不想……慢慢地我心中又生起個念頭——包容她，不要執著這聲音吧！我不久就睡著了。

第二天，感覺很好，感覺到沒有手機、電話的自在，享受止語的寧靜，享受腦袋裏沒有分秒想著工作的平靜，感受到除了工作外我是有其他可以做的東西。獨處的心境是我有生以來從未有過的如此平靜。獨處時我偶然從心裏笑出來，因為我很高興發現原來我是有包容別人的心。平時在工作中，我知道我身邊的人都說我沒有人情味，不顧他人

感受，如有人做事達不到指定目標時，我就責罵對方，我是一個沒有感情的機器人！

透過獨處時間，我反思我是一個人還是個只懂工作的機器？我發現我過去每天都為自己編排太多事務，令自己由早至晚都很忙。要是閒著的話，我會責怪自己浪費光陰，害怕會與社會脫節，會落後他人。我把我的工作要求定得很高，我是為了保存自己在公司的地位，我貪著老闆和客人的讚賞，我滿足同事用羨慕的眼光注視自己。就是這些愚痴行為令自己健康出現問題，身邊沒有真心朋友，面對家人都有點陌生感覺！

有一天，我參與工作禪，我和拾幾位同修拿著掃把清理戶外禪場沿路的落葉。我從沒做過這項工作。雖然是體力勞動的工作，但我一點都不覺得辛苦，我懷著感恩的心打掃，用心一下一下掃，就好像把自己心中的貪念掃走，把瞋恚掃走，把愚痴掃走。當看到被打掃過的地方都變得乾乾淨淨，走路時心裏很滿足，很安心。與此同時一個念頭生

起，我手上的掃把就好像八正道，是要來清除五蓋和苦惱的工具，我每天都要好好運用它來清除落葉（五蓋和苦惱）。

我開始體會到老師對我的教導，工作盡了責任，就可以了，不要分分秒秒被工作控制自己，要留些空間給自己做其他事情。我要把禪修融入生活中，帶著一份覺知去生活，生活就會和諧，只需要改變一下態度，人、事、物便不同了。我不應執著自我，不應帶著期待心和慾望心去過日子，這些都是水中泥塵，客塵煩惱。我應該放下，抱著「事若隨緣心無礙」的態度。

這個禪修營給了我一個反思人生的機會，使我獲益良多，加深對自己的了解。多謝老師這幾天的教導，提醒和指引。多謝義工們無微不至的照顧。多謝同修在研討會上與大家分享自己的感覺和體會。使我帶著喜悅和微笑回家。直至現在，這個喜悅和安心的感覺依然存在我心裡。



禪修與佛法

G組（2011年）

禪修是生活的態度、是將佛法融入日常生活的修習。一班同修努力地把學到的佛法盡量實踐在自己的生活之中，以下是一些修習中親身體會的經驗分享。

修習覺知時常反省培育正念

每日抽時間坐禪，覺知自己的呼吸或細心聆聽周圍的聲音，做這簡單的事情便能培養自己的耐性，令自己安靜下來了解自己內心的世界。學習佛法後了解反思的重要性，經常反省自己的身、口、意行為。時常保持正念，好好照顧自己每一個念頭，懷著善意，心自然能平安、喜樂。

以正念和覺知對治五蓋

日常生活中常會被五蓋所遮蔽。貪戀自己喜愛的，遇到不如己意的則生起瞋心，忿怒不

安常繞心中。不停要求自己事事再做好一點，對別人要多包容一點，也變成壓逼自己。透過禪修練習，每當以上煩惱生起，馬上返回當下，觀呼吸再觀照內心及事情實相。帶著正念覺知世間一切皆無常，因緣而生滅，又何必太執著呢！另外，修習慈心禪得到很深刻的感受，尤其在親人有病時，向他們散發慈心和祝願他們健康快樂。亦願透過禪修，學會友善對待自己和別人，而達到身心自在。

以正念和覺知對治瞋恚心

當帶有正念時，很容易覺知自己處於善或不善的質素中。在家務處理上跟母親發生衝突時，內心的瞋恚隨即急促澎脹，幸而被正念提醒，立刻把怒火平伏下來。《鋸喻經》的法義在心中浮現，以此觀察自己瞋恚心生起的原因，並把它化解，是一次很好的修習，亦體會到多讀經的益處。

以正見對治貪欲和昏睡

駕駛執照到期，不考慮自己根本沒有車，已退休再無收入，可能沒有駕駛汽車的機會。駕駛暢遊海邊的樂趣和感受化為強烈的貪著，不顧一切為執照續了期十年，更跑往投注站買六合彩，期望中獎後便可買車。結果只有失望。回想禪修要對治五蓋，現在不但生起貪著，亦處於昏睡之中，是沉睡在白日夢之中，此刻清醒了。汲取這次教訓，於新春辦年貨時便學懂放下物欲，加強出離心，不購買沒必要的物品，內心感到清淨，自己禪修似有進步，但願繼續持著正見過日子。

以十二緣起和慈心化解苦受

禪修後習慣察覺情緒的波動，覺知自己的感受，不被其縛束，減薄它的影響力，讓它來讓它去，心身較易平靜。明白了十二緣起的法則，與家人相處時使用放下的態度，減少執取。十多年前因意外把沸水倒在女兒身上，令其受傷入院，此事一直耿耿於懷，無法消除此苦受。修習慈心禪後學會悲憫自己，終於能對此事釋懷，從苦中解脫出來。修習慈心禪，不但要向自己發放慈心，亦會向別人發出慈心和悲心，自己也變得友善柔和。

以慈悲喜捨解開煩惱

在病人自助小組做義工時，與其他義工合作上出現問題，受到橫蠻無理的指責，令煩惱不斷生起。後經老師引領下修習慈心禪，嘗試向她們散發慈心，效果很好，不再執著之前發生的事情，感覺平靜、輕鬆。經常練習後，發覺慈心禪是要結合慈悲喜捨來做的。首先要用捨離心（不執著）對事物，然後對自己和別人發出悲憫和同情心，這樣慈心才能自然的出現。捨心是很難做得到的，要不斷提醒自己不要太執著、快快放下。要先向自己發放慈心，使自己開心些才有能力將慈心散發給別人。

明白三相及活在當下淡化擔憂和恐懼

明白無常、苦、無我，知道活在當下，不去胡思亂想，便容易放下一切。對於別人曾做過對自己不好的事情，都可輕鬆放下。公司常有要節省人力的謠言，以往聽後會不開心及影響工作效率，但禪修後態度變得正面，只要工作上做好本份，便無需擔心自己會否將被裁員

這些未發生的事了。去年步行往禪修營時，內心突然產生莫名的恐懼，禪修的所緣境立刻由專注身體移動改為觀察內心變化。到達蓮華臺，恐懼依然存在，便決定向自己發放慈心，終於恐懼慢慢被淡化下來。

了解無常及學習以捨離和無執取過日子

未學佛法和禪修時，遇到悲歡離合等煩惱和逆境來臨，會感到很痛苦很逼迫。雖然問題勉強應付過去，但已心力交瘁及筋疲力盡，整個人像要倒下的樣子。感恩有緣接觸禪修和佛法，知道世間所有事物的本質都是無常的。無常帶來快樂與希望，亦帶來苦惱與失望。不想再在各種苦惱中打轉，可行的方法是清除渴愛，學習以捨離和無執取的態度生活，把佛法溶入禪修中來培育提昇自己的心靈質素。

天災展現三相提示應發出離心和不要執著

天災近期頻密地發生，是人類對五欲過份貪着而不斷破壞地球生態的惡果。個人的力量雖然有限，但學習減薄對五欲的追求，減少浪費資源，總是一個好開始。得聞佛法學習禪修後，學會如實觀察人生，明白一切皆是無常、苦、無我，只有透過修行發出離心，才可脫離輪迴之苦。把握當下努力修行，邁向覺悟解脫，才是徹底解決問題的方法。

日本地震海嘯，勢不可擋的海水把人、房屋、汽車、道路及大自然環境摧毀於一瞬間。正是生命及世事萬物無常、苦、無我的展現！無常時刻作出提示，人所能恆久擁有的是甚麼？甚麼也沒有！相對因投生這世間，唯一能擁有的是業力與死亡這實相！無意中知道兒子把背部的一顆痣脫掉，大家為此事吵嘴。很快看到自己生起的瞋怒，「停」這字也在腦海出現，隨即結束大家的對話。這刻醒覺對有自主能力的成年兒子的相處態度，應是適當的關心和不要執著。

當禪修營義工學習減薄我慢、修習止語可清淨口業

身為國內企業總管，職責是管理員工的工作、訓斥頑劣的員工。在這環境下不知不覺地，我慢的習氣重重地建立起來，不易接受別人的意見。一次參加做禪修營的義工，得到一個很不同的經驗。不但要接受組長的安排和工作指示，更甚是面對不熟識的工作，做得不好時，還要接受組長的意見去改善。相對平日的高高在上，這次的感覺很不是味道！感恩得到老師和師兄們的提點後，觀念糾正過來，覺知自己的缺點，接受同時放下，在這方面現正不斷努力學習中。禪修營內亦體驗了止語的好處。平日應酬交際時，講的多是沒意義或口是心非的說話，修習止語讓自己先要思考才開始說話。特別在瞋怒時更易口出惡言，所以最好是先停止說話。

上述的分享雖然都是一些日常瑣事，但都是一些珍貴的實修經驗。不放過每個實修的機會，才能培育出良好的心靈質素和遠離不善法。願大家繼續努力。



《香光莊嚴》雜誌第六十七期

向智尊者作品選集（中）【專輯】

專輯作者：向智尊者(NYANAPONIKA THERA)

專輯譯者：香光書鄉編譯組

《香光莊嚴》雜誌第六十七期的專輯是「向智尊者作品選集（中）」：盡除不善根。這專輯引經據典來詳盡講解以下的佛教修行原理和方法：

「貪、瞋、癡」三不善根是世間所有苦惱的根本因。

「癡」以「永恆的自我」的意識為根本。

「貪」和「瞋」則以「癡」為依附中心。心面對事物（所緣）時「不如理作意」，便生起貪、瞋、癡的不善念，然後開展出種種行為，製造種種苦惱給自己和別人。

因此，心面對事物（所緣）時「如何作意」就起關鍵性的作用——「不如理作意」生起貪、瞋、癡；「如理作意」則能無苦。所以，修行的初階段，粗的貪、瞋、癡必須由戒來去除；但在更進一步時，深層微細的貪、瞋、癡就必須以「戒」和「定」相輔的「慧」來根除。

因不如理作意而生起不善念，可用以下五種方法來平息不善念，使內心平靜而穩定，專注而統一：

- （一）用善念來取代不善念
- （二）思維不善念的害處
- （三）轉移注意力到其他事情上
- （四）去除生起不善念的根源
- （五）強力壓制

有一種根除貪、瞋、癡的方法——練習由心意來控制心接觸事物（所緣）的感受：

- （一）於喜愛中覺察厭惡
- （二）於厭惡中覺察喜愛
- （三）同時於喜愛與厭惡中覺察厭惡
- （四）同時於厭惡與喜愛中覺察喜愛
- （五）同時避免喜愛與厭惡而住於捨、念與正知

另外有一種截然不同的方法來根除貪、瞋、癡——練習如實接受心接觸事物（所緣）的感受，單純地覺知著感受，只作短暫停留：

心有貪時，知心有貪；心無貪時，知心無貪；心有瞋時，知心有瞋；心無瞋時，知心無瞋；心有癡時，知心有癡；心無癡時，知心無癡。

這種「捨離觀察」的方法，因「客觀化」而沒有「自我」意識的涉入，不會引起貪、瞋、癡的反應，心只會「住於捨離、不執取」。這就在「受緣愛」上停止了，切斷了十二緣起鍊。

不同的方法，對向著同一目標——熄滅貪、瞋、癡之火——涅槃。

讀者想了解甚麼是善根；甚麼是不善根；善根與不善根對人和社會的影響；善根與不善根和業果的關係；善根與不善根和解脫道的關係；斷除不善根的方法，可瀏覽以下《香光莊嚴》雜誌的網址，細閱第67期的專輯。

《香光莊嚴》雜誌網址：<http://www.gaya.org.tw/magazine>

手機顯示來自大偉的訊息：「某迪（化名）昨天跳樓自殺。」

我與某迪是在一個短期課程認識的。她是一位虔誠的基督徒，我是一個不精進的佛教徒。

她為甚麼要自殺呢？朋友們認為她受不了感情的創傷，報章指她無法承受工作帶給她的壓力。

從古到今，人生不只是由逗號、頓號及句號組成。感嘆號、問號在不同的時代，不同的世界角落普遍存在。遇到挫折，面對分離，要與心愛的人分手告別，我們會發出感嘆號，甚至會發出問號——問世間，問蒼天。心情平靜時，我們可以問問自己，從這件事情，這次變幻中，我們學會了甚麼？領悟到甚麼？以後的人生路該怎麼走？

佛教說無常說緣起，就是要眾生謹記世上沒有永恆不變的人或事。人生經驗多了，明白「變」可以是外在環境的改變，可以是旁人的改變，更可以是自己的改變。我們可以改變生活習慣，轉換工作環境，甚至改變自己的思考模式。

某迪曾向我們訴說工作壓力大。朋友們建議她跟上司談談，或是辭去工作。她總是捨不得，總是放不下那個職位。



每次禪修，蕭老師容許同修們遇到腳痛時，可以選擇「放下」盤腿的姿勢，選擇以行禪或站禪代替坐禪。我深信禪修也好，學習也好，工作也好，要進步就要有毅力有恆心，我亦相信量力而為、循序漸進是毅力及恆心的重要元素。「放下」盤腿，並不是「退」，也不是放棄，而是從另一個角度，用另一種方法去體驗禪修的好處，讓我們的心去領悟甚麼是放下，甚麼是執著。

早陣子聽過衍陽法師的一個講座，法師提到：「心門最難開，心路最難行，心橋最難搭，心態最難轉。」某迪的心，就是受那個「職位」束縛，令自己走不出困境。我沒有能力讓某迪跨越宗教的鴻溝，嘗試學習禪修，體驗放下的好處，領略「放下」不等如「放棄」，要「捨」才有「得」。

不少朋友在facebook上給予某迪最後的祝福：「一路好走」、「安心上路」、「Rest In Peace」。一連串的感嘆號在她的facebook出現，偶爾也有零碎的問號。誠然，也隱藏著遺憾的句號。

這是一段電影情節：

父親與兒子同是大學院士。父親在大學內，只是平凡的教授。兒子在學術界成就非凡，著作甚豐。兒子的榮譽愈多，父親的妒忌心就愈重。有多少次，父親甚至對兒子不理不睬。

一天父親接到一個電話，對方祝賀他獲得國家學術榮譽大獎。父親沾沾自喜，以為從此吐氣揚眉。翌日，國家學術評審委員告訴兒子：「我們的職員弄錯了，獲獎的不是你父親，而是你。」

「你的父親只是一個熟讀經典的人，沒有任何著作，沒有任何研究成果。國家榮譽大獎，絕對不能給予他。如果你堅持要我們將這個獎頒給你的父親，你要答應學術委員會，今生今世，都不會領國家榮譽大獎。」主席的一番話，佔據兒子的腦海。

頃刻，兒子知道親情與榮譽是不可共存。

在職場上，我們也許曾經有「既生瑜，何生亮」的感慨，也許曾經替一些有才能的同事感到不值。最近，公司舉辦了一次最佳員工選舉，眾望所歸的得獎者，只得了亞軍。那位獲得冠軍的員工，獲獎的因緣，藏著一個不可告人卻又是人人皆知的「秘密」。

前幾天，被大家稱為「年資大王」的同事，在午膳時間，高聲批評一位剛入職的同事，指斥她這方面做得不好，那方面做得不足夠。在咄咄逼人的責罵聲中，她沒有覺知自己的肚子餓了，午膳時間，只伏在桌上。下班時，她覺察心靈疲倦，向我一面訴苦，一面哭泣。

那一晚，坐禪的時候，一段話突然走進我的心湖。「不要嘗試去做任何改變，不要處理那些事情。任由它發生，任由它轉變。世事有它的自然轉變，轉變後有它的自動調節。做好自己的工作便行了。」

那是很多年前，一位上司給我的建議。那個時候，公司經常拖延發放薪金，又有一些同事為維護自己的利益，欺負弱小的一群。每天下班後，到公司附近的海旁散步，讓自己有多一點行禪的機會。多少不滿的情緒，多少無奈的心情，隨著海風，隨著每一腳步逐漸消散。

禪修培養慈心，讓起伏不定的情緒重返平靜。禪修讓我記得無常，從而沖淡欲望。

回到電影，劇情的進展讓觀眾認為，無論從親情抑或學術的角度，父親都不應該拿去那個榮譽大獎。兒子是一位出色學者，在研究經典方面，成就卓越。可是，他對世人的心對人的欲望不太理解。他不知道，榮譽大獎是不能醫治一個被貪嗔癡蒙蔽的心。

問：我得了一個絕症，復原的機會很渺茫，我學佛與禪修都有一段日子，完全明白人生無常的道理，我應怎樣走完人生最後的路程呢？

答：很抱歉聽到你這個問題。我面對這方面問題的學員不多，但從歷屆以來禪修課程的學員中，也是有好幾位學員跟你的處境相若的。他們有幾個共通的特點，就是能從容地面對死亡，從容地面對身體的痛楚，對己及對人有一份祥和的心境，對自己身心及世間事物都能夠放捨。當我在探望他們的時候可看見，沒有學佛與禪修的人，是找不到像他們那樣高的質素來面對死亡威脅的。

原始佛教的中心思想，就是確認人生是苦及從苦之中解脫出來。學習佛教的法義能助人確認人生無常與苦這個事實，從而明白放下執著而得解脫的道理——這稱為苦、集、滅、道的正見。加上禪修的學習，更能為內心帶來覺知、祥和、止息、捨離等質素。有正見與禪修的人，在順境之中不會放逸，不會忽略提昇人生的質素；在逆境之中不會氣餒，不會令自己苦上加苦，也能用自己所修習的質素來超越各種苦惱。

我面對那幾位學員都是學佛與禪修有數年或以上的人，他們像你一樣都是對佛法很明瞭的。我只是歸納數點來提點他們一下而已。第一點是確認“眾生必有老死”這個事實。有這種正見的人不會逃避死亡，會用一種“盡心療病但又不懼死亡”的態度來面對自己的疾病，這是一種最好的面對病患的態度。

第二點是反觀自己所擁有的智慧與福德。智慧與福德是聖者的財富與心靈的財富。明白這兩種財富寶貴之處的人，即使物質貧乏或身患疾病，這些逆境也會成為一件沒有什麼大不了的事情。此外，有正見的人都會明白，一個人離世後，錢財與親屬等所有物質的東西都帶不走，唯有智慧與福德能夠隨身而去。以下經文尤其是偈頌的部分跟以上兩點互相呼應，內容是說，皈依佛、皈依法、皈依僧、有正見，這四法能潤澤福德(這四法也是解脫道的基本)。

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

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，有四法能潤澤福德，潤澤善報，是快樂的成因。什麼是四法呢？

“比丘們，一位聖弟子對佛具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘這位世尊是阿羅漢·等正覺·明行具足·善逝·世間解·無上士·調御者·天人師·佛·世尊。’這就是能潤澤福德，潤澤善報，是快樂的成因的第一法。

“比丘們，再者，一位聖弟子對法具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘法是由世尊開示出來的，是現生體證的，不會過時的，公開給所有人的，導向覺悟的，智者能在其中親身體驗的。’這就是能潤澤福德，潤澤善報，是快樂的成因的第二法。

“比丘們，再者，一位聖弟子對僧具有一種不會壞失的淨信，他明白：‘世尊的弟子僧善巧地進入正道，正直地進入正道，方法正確地進入正道，方向正確地進入正

道，是四雙八輩的聖者；世尊的弟子僧值得受人供養，值得受人合掌，是世間無上的福田。」這就是能潤澤福德，潤澤善報，是快樂的成因的第三法。

“比丘們，再者，一位聖弟子有智慧：他具有生滅的智慧，具有聖者洞察力的智慧，具有能把苦徹底清除的智慧。這就是能潤澤福德，潤澤善報，是快樂的成因的第四法。

“比丘們，這四法能潤澤福德，潤澤善報，是快樂的成因。

“比丘們，具有這四法的聖弟子，是不易計量出究竟他有多少福德、多少善報、多少快樂成因的，只能算出他有一個無量無數的大福德聚。”

世尊再說：

“福德善行皆建立，
不死之道常勤修，
此人得法向滅盡，
無懼死神之到臨。”

——《相應部·五十五·四十三·潤澤之三》

第三點是用慈、悲、喜、捨來超越逆境。在患病的境況中常要面對身體的痛楚，也要面對自己與他人的各種情緒。內心安住在慈、悲、喜、捨——尤其是悲心與捨心之中，有助舒緩身體的痛楚及平息各種負面情緒。缺乏慈心的人，常因逆境而帶來許多瞋恚、抱怨、哀傷等不善的內心質素。

第四點是以捨離之心讓自己從逆境之中抽離。以厭離、放下我執的態度來面對逆境，這是一種觀慧的修習，這種修習直達苦的根源，助修行者達到“身苦心不苦”的境界。

第五點是在患病的時候多修習意善行。人在患病時，內心其實是有很多空間的，這時沒有太多的身行與口行，修行者可利用這些時間修習心念處，守護內心，多把內心擺放在美善的心境之中。

每個禪修者都知道，修行主要在日常生活之中著手，日常生活有修行的人，在患病的時候不用刻意，內心自然不會放逸，不會忘失慈心，不會忘失智慧，因為若放逸與忘失的話，苦便會大量湧現出來。

佛世時，若出家或在家的佛弟子患了重病，很多時都會請佛陀或一些大弟子來為自己說法的，目的是在危殆的關頭聆聽法義，提起一下自己的道心。而佛陀或大弟子這時所說的法義主要是“確知無常，放下執著”這方面的義理為主。以下經文是一例：

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在迦毗羅衛釋迦人的榕樹園。

世尊在迦毗羅衛雨季安居，在雨季三個月之後，一些比丘為世尊縫衣，他們心想：“三個月過去了，縫完衣之後，世尊便會去遊行說法了。”

釋迦人摩訶男聽到世尊將會遊行說法的消息，便前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後對世尊說：“大德，我聽到世尊將會遊行說法的消息了。大德，一位有智慧的優婆塞，應怎樣慰問一位生了重病的智慧優婆塞呢？這是我沒有在世尊面前聽到和受持的。”

“摩訶男，一位有智慧的優婆塞，應以四法來慰問一位生了重病的智慧優婆塞，問他對佛有沒有一種不會壞失的淨信——能否明白：這位世尊是阿羅漢·等正覺·明行具足·善逝·世間解·無上士·調御者·天人師·佛·世尊——以此來慰問一位生了重病的智慧優婆塞。

“問他對法有沒有一種不會壞失的淨信——能否明白：法是由世尊開示出來的，是現生體證的，不會過時的，公開給所有人的，導向覺悟的，智者能在其中親身體驗的——以此來慰問一位生了重病的智慧優婆塞。

“問他對僧有沒有一種不會壞失的淨信——能否明白：世尊的弟子僧善巧地進入正道，正直地進入正道，方法正確地進入正道，方向正確地進入正道，是四雙八輩的聖者；世尊的弟子僧值得受人供養，值得受人合掌，是世間無上的福田——以此來慰問一位生了重病的智慧優婆塞。

“問他有沒有聖者所推崇的戒——他的戒能否不破、不穿、沒有污垢、沒有污點、清淨、受智者稱讚、不取著、帶來定——以此來慰問一位生了重病的智慧優婆塞。

“摩訶男，一位有智慧的優婆塞，應以這四法來慰問一位生了重病的智慧優婆塞。

“以這四法來慰問一位生了重病的智慧優婆塞之後，再問他對父母有沒有不捨。

“如果他說對父母不捨的話，便對他說：‘賢友，這是死亡的本質，無論你對父母不捨或沒有不捨，死亡都會到來。如果賢友能放下對父母的不捨就好了。’

“如果他說放下了對父母的不捨，便問他對妻兒有沒有不捨。

“如果他說對妻兒不捨的話，便對他說：‘賢友，這是死亡的本質，無論你對妻兒不捨或沒有不捨，死亡都會到來。如果賢友能放下對妻兒的不捨就好了。’

“如果他說放下了對妻兒的不捨，便問他對人間的五欲有沒有不捨。

“如果他說對人間的五欲不捨的話，便對他說：‘賢友，天界的欲樂比人間的欲樂更優勝、更細妙。如果賢友能心離人間的欲樂而轉向四王天的欲樂就好了。’

“如果他說能心離人間的欲樂而轉向四王天的欲樂，便對他說：‘賢友，三十三天比四王天更優勝、更細妙。如果賢友能心離四王天而轉向三十三天就好了。’

“如果他說能心離四王天而轉向三十三天，便對他說：‘賢友，夜摩天比三十三天更優勝、更細妙。如果賢友能心離三十三天而轉向夜摩天就好了。’

“如果他說能心離三十三天而轉向夜摩天，便對他說：‘賢友，兜率天比夜摩天更優勝、更細妙。如果賢友能心離夜摩天而轉向兜率天就好了。’

“如果他說能心離夜摩天而轉向兜率天，便對他說：‘賢友，化樂天比兜率天更優勝、更細妙。如果賢友能心離兜率天而轉向化樂天就好了。’

“如果他說能心離兜率天而轉向化樂天，便對他說：‘賢友，他化自在天比化樂天更優勝、更細妙。如果賢友能心離化樂天而轉向他化自在天就好了。’

“如果他說能心離化樂天而轉向他化自在天，便對他說：‘賢友，梵世間比他化自在天更優勝、更細妙。如果賢友能心離他化自在天而轉向梵世間就好了。’

“如果他說能心離他化自在天而轉向梵世間，便對他說：‘賢友，梵世間是無常的，不牢固的，屬於有身的。如果賢友能心離梵世間而轉向於有身的息滅就好了。’

“如果他說能心離梵世間而轉向於有身的息滅——摩訶男，我說，這位優婆塞在解脫方面，跟一位內心從各種漏之中解脫出來的比丘沒有任何不同。”



不知大家有否留意到小樂晴患癌的消息。在互聯網搜尋「小樂晴」便可找到有關報導，也可找到「Supporting樂晴」Facebook群組。我從報章閱讀到小樂晴患癌的報導，十五個月大的樂晴患上神經母細胞腫瘤（第四期），癌細胞迅速擴散，需要接受手術及化療。報紙刊登了樂晴病發前的照片，讀者完全感受到她的天真快樂。報紙同時刊登了樂晴病發後的照片，她持續發高燒、出疹、哭泣。我的眼睛注滿淚水。本港每年有四、五宗神經母細胞腫瘤病例，患者以幼童為主。

數日前美國一名三歲幼童在動物園內意外跌入野狗窟，活活被野狗群攻擊喪命……

我問自己：「為什麼天真無知的樂晴要受這種痛苦？為什麼三歲孩童要遭受活活被野狗分屍的劫難？」除了他們還有無數的孩童正在受疾病、飢荒、戰爭等折磨。生命真的這麼殘忍？

生老病死，生命是苦是第一聖諦，這就是生命的性質，任何人也免不了。我問自己學佛禪修為了甚麼。難道要再經無數次輪迴才能把生命的性質看透，才會把佛陀的教導放在心，堅定地選擇解脫生死之道？苦海無邊，我祝願自己早日回頭。

一草漫畫

一草



葛師金句畫

Rebecca

第一點是當看見一些你認為自己需要的東西時，把捉當下及反問自己：我是否真的需要它？問一個很具深意的問題：為什麼需要它？……第二點是學習對一些事情說「可以」和對某些事情說「不」。基於各種原因，我們一直在縱容自己，對自己身心的各種要求總是說「可以」。這個修習的重要之處，是去分辨出自己是否在縱容自己及去柔和、友善地對自己說「不」。……這就正如象徵著佛教的蓮花，雖然生長在污泥中而不被污泥所染。

《一起來走禪修路》第41、42頁

葛榮禪修同學會主辦活動

初級禪修課程（共十二講）

日期：2013年3月6日、13日、20日、27日、4月3日、10日、17日、24日、
5月8日、15日、22日、29日

時間：星期三晚上7時半至9時半（公眾假期停開）

地點：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主講：何國榮 居士

名額及費用：18人，先報先收（必須十二講全聽）。費用全免

報名日期：2013年2月6日

報名電話：9382 9944

課程內容：

講解站禪、行禪、坐禪、慈心禪

講者會以實修經驗來與大家分享各種禪修的技巧和問題；每堂都有問答討論時段以便學員能深入認識各種禪修方法。

太子道共修

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）

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：新界大埔運頭街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

週末共修

日期：逢星期六（公眾假期停開）

時間：下午 3:00-5:00

地點：港島北角堡壘街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】

工作禪修營

日期：2013年 — 12-13/1；9-10/3；
13-14/4；11-12/5；8-9/6；
13-14/7；10-11/8；14-15/9

地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」

主持：眾居士

報名或查詢：9382 9944

週末禪修營

日期：2013年 — 19-20/1；16-17/2；
16-17/3；20-21/4；17-19/5(三天)；
15-16/6；20-21/7；17-18/8；
20-22/9(三天)

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】

農曆新年5天禪修營

日期：9-13/2/2013

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

報名或查詢：9382 9944

復活節4天禪修營

日期：29/3-1/4 -2013

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮居士

報名或查詢：9382 9944



註：在【迴瀾】舉行的禪營的「出發集合地點」為大嶼山東涌市中心23號巴士（由東涌市中心往昂坪的巴士）總站（該總站位於東涌地鐵站B出口旁的「東薈城」商場旁）。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。

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：江寶珍及眾導師

報名或查詢：6093 9027

註：建議每堂瑜珈班捐款40元，每期約10至12堂，一次過捐全期。

捐款方法

把捐款存到本會的香港匯豐銀行戶口(號碼：048-3-047221)

於上課時把存款收據交與導師，本會會發回捐款收據，收據可作免稅之用。

（捐款在扣除舉辦該瑜珈班的所需開支後，悉數作為葛榮禪修同學會的常務經費）



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，亦能夠讓我們分享到您的體驗，請踴躍投稿！

~目錄~

96葛榮居士禪修講座錄（一）	1
南傳佛教叢書編譯組譯	
籌募修葺工程費／感恩通告	7
詩	8
素心	8
歡迎參加【迴瀾】工作禪組通告	9
樂在其中	15
定慧	16
人間路：裁判	16
過客	17
原始佛教經文選講（二十九）：	
蕭式球	
《相應部·三十五·六十三·鹿網之一》	18
見聞思：念死	19
思	20
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選：	
禪修的好處	23
柯韋伶	
密集禪修營的體會	24
韋雲美	
禪修與佛法	25
G組（2011年）	
書林漫步：盡除不善根	26
讀書人	
仙人掌：問號·感嘆號	29
綠番茄	
給自己的EQ進補	29
Endless Song	
修行問答	30
蕭式球	
聊天室：回頭是岸	32
晴	
一草漫畫	
一草	
葛師金句畫	
Rebecca	
葛榮禪修同學會主辦活動	
底頁	

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。



【迴瀾】借閱書籍的還書方法

- (一) 交還【迴瀾】
- (二) 致電麥先生（電話號碼：9870 3139）
安排在港島線沿線鐵路車站交還
- (三) 致電何先生（電話號碼：9273 0440）
安排在東鐵線沿線鐵路車站交還

葛榮禪修同學會書籍組啟

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2026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241-243號瑞珍閣地下A舖

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】