



訪問法雨法師

學生：當初讓你決定出家的因緣是甚麼？

法師：當我十三歲時，便有出家的念頭。我很想成為像釋迦牟尼佛一樣的覺者，為了追求真理、解脫生老病死苦，為了利益無量的眾生，而踏上出家的道路。而且，我選擇了以出家的方式，把功德迴向給父母，報答他們多年來的照顧及教育。還有，我認為出家是淨化心靈的最好的方法。

學生：在尼泊爾修行期間有沒有遇到一些難忘的事情？

法師：最難忘的是尼泊爾經常沒有水電，在寺院裏，衛生情況不堪設想。每次進食時都十分困難，因為周圍充滿蒼蠅，碗裏又多沙石，水是黃色的，但每當我接觸到之前沒有讀過的東西時，心裏都很開心，覺得有所得着。令我最印象深刻是有次加德滿都（尼泊爾首都）發生地震，那是我人生中最驚恐的時刻。在地震時，周圍的玻璃不斷破裂，地上甚至發出如雷般的聲響，人們連站也站不穩。我在逃走時心裏只唸著「南無觀世音菩薩」。地震後，我每天都在帳篷下生活，飢寒交迫，並且在新聞中得知第一天已有八千人死亡。幸好，最後我能平安返回香港。回想起這些日子真的十分難忘，但我並沒有後悔去尼泊爾學佛。



學生：同學坐禪時坐到腰酸腳痛怎麼辦？

法師：我建議初學禪修的同學，可先嘗試散盤及單盤，循序漸進，每天堅持練習，我想很快便可以雙盤而坐，亦不會再有腰酸腳痛的問題。另外，坐墊的調整也是十分重要的。

學生：學習坐禪為何一定要盤腿？

法師：因為盤腿可以令自己不容易昏沉和入睡。其次，當我們的身體不穩定時，心也會不穩定。所以禪修時要調整身體，透過盤腿，使坐禪得以穩定和持久。以前佛陀在菩提樹下也是盤腿禪坐而成道。





佛教界慶祝回歸二十周年 正行覺念嘉年華



中秋派發福袋 及長者探訪活動



2017 觀音文化論壇



禪修室自在堂——禪修課堂



認識禪修



甚麼是禪修

禪修是「**留心專注**」和「**細心觀察**」的訓練。



「禪」本是梵文dhyāna，中文音譯為「禪那」，而「禪」則是「禪那」的簡稱。通過禪修，我們可以將本來散漫的心念集中，安住於所緣，使充滿貪、瞋、癡的心得以淨化，從而解開一切繫縛，得到解脫。

阿難尊者嘗以一句話道出佛教的中心：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」禪修能幫助我們學習專注，增長智慧，淨化心靈；捨棄一切惡，成就一切功德。禪修的訓練和實踐，一定要持之以恆，才會成功。



禪修的好處

在日常生活中，禪修亦可以：

1. 幫助我們認識自己
2. 增強化解壓力的能力
3. 提升專注力
4. 培養智慧



禪修的方法

禪修時，我們要注意「三調」的配合。「三調」分別是「調身」、「調息」與「調心」。禪在行住坐臥中。坐禪、行禪、細味禪、深度休息禪……都是常見的禪修方法。



書名：《和平小豬學禪修：故事寶盒（4）》

內容簡介：生活總是不停的趕、趕、趕，小豬有太多地方想去、太多事想做了！

而且有時候，當事情不是自己想要的樣子時，或當心愛的東西不見了，小豬就很容易變得失望、生氣又傷心。小豬該怎樣令自己好好放鬆心情、平靜面對這一切呢？

禪修是一個很棒的方法！

禪修時，小豬感覺就像天空裡的小鳥那樣自由、像清涼夜晚裡的湖水那樣平靜……。最重要的是，牠可以在討厭的、難過的日子裡微笑。

作者：凱莉·李·麥克林

出版：法鼓文化

ISBN/ISSN：9789575986070





修學四念處的故事：猴子被捕了！

佛陀曾經說了一則故事譬喻，來教導比丘們應當熟練四念處的修學。

「比丘們！在雪山深處，有些險峻的地形，只有猴子可以到，而比較平的地方，人類上得去，猴子也常來，捕猴的獵人，就挑這種地方，在猴子習慣出沒的路徑，設下強力黏膠的捕猴陷阱。

有些聰明的猴子，能發現黏膠陷阱而躲得遠遠的，一些比較笨的猴子，就會好奇地用手觸碰黏膠。結果，一碰，手就被強力膠黏住了，心一急，另一隻手趕緊過來幫忙脫困，另一手也被黏住了，再用腳過來幫忙，結果四肢都被黏住了。沒有警覺心的猴子還想用嘴來幫忙手腳掙脫，一靠上來，連嘴也黏住了。最後，只能任捕猴人宰割。」

佛陀接著說：「比丘們！如果你們常接近不當的境界，就容易讓惡魔有機可乘。

甚麼是不當的境界？那就是六欲：當眼見、耳聞、鼻嗅、舌嚐、身觸、意念而覺得沉迷、貪戀、黏著時，就是不當的危險境界。

比丘們！甚麼是應當安住的熟悉安全境界？就是四念處：以身體為覺察對象；以感受、心念、心念對象的法為覺察對象來修學，用熱誠的態度，清晰的覺知，念念分明來調伏世間的貪愛與憂愁。」



菩提本無樹，明鏡亦非台，
本來無一物，何處惹塵埃

佛陀的譬喻，生動、有趣，猴子不能警覺，以致五處被黏捕的情形，讓人聯想到，不能對自己所犯的錯誤誠實地面對與承擔，而只忙於補救，結果越陷越深，最後終於難以自拔。故此，我們應當勤於修學四念處。

調心，最好的方法就是禪修



禪修能培育及提升心靈質素，現在禪修在國際上很熱門，哈佛、耶魯、哥倫比亞、北大、清華、復旦等高等大學都設有禪修班。

人們重視禪修，主要是因為它對我們的心有一種不可替代的調節作用。人們發現，和身體相比，心更能主宰我們的行為，就是外在事物的是美是醜，也會隨著心的安定與否來呈現。心不安定的人，外面的世界再美好，他也會覺得醜陋。一個內心安定或者性格樂觀的人，即使身處窮鄉僻壤，也會覺得美麗，像置身極樂世界一樣。這就是心對外界的折射作用；而我們要調心，最好的方法就是禪修。



資料來源：《雜阿含經》、《念修前行儀軌及禪修》索達吉堪布、《禪修課本》
編輯：陸競冬老師、潘濬智老師、張虹老師 學生：5B 李嘉寶、5C 陳敏婕
顧問：葉偉儀校長