的沙裏發現

聖賢粒

|黄懺華居士,間「活佛」:「你老|||國十七年夏天,歐陽竟無門下的佛

你便在

。如果你開始想起你心意裏暗暗認識它們

每當有思想或感受出現

某個朋友的種種,你便停止

會更加原

,你可以進一步,試試下面他的紛擾開始有一定把握後當你對付起伏的思潮和其

方去,要因自己正在靜坐而類喪。心裏不想要到任何地期望任何成績,不執着、不

保持現時現刻的集中,不

感到滿足,這些才是最要緊

。」「情感。」「認識」 「聲音。」「疼痛。」 で們的性質,明白了,就讓 它們的性質,明白了,就讓 它們的性質,明白了,就讓 它們的性質,明白了,就讓 它們自己逝去,你仍同復到 一個對付注意力分散 一次不去思想想也們 一個對付注意力分散 一次不去思想想也們 一個對付達意力分散 一個對付達意力分散 一個對付達意力分散 一個對付達意力分散

辦法,不單通用於呼吸靜坐

,對其他種類的靜坐練習,

樣有效。對

付起伏的思

想他,在心裏說:「在想我的財友。」如果你聽到有鳥的早餐。」如果你聽到有鳥的早餐。」如果你聽到有鳥的早餐。」如果你們顧今天

果有情緒波動

聽到鳥兒唱歌。

「感到憤怒。」或「感情緒波動,你便在心裏像不再去專心聽它。如

現的思潮,便自然會很快消止在思想的人」上面,不如以立刻集中注意力在那個「以立刻集中注意力在那個「

,和一個心意。心意本身, 上,是因為我們有一個身體 我們能夠生存在這個世界

每當你有思潮出現,便

你更可以

把心裏對思想

幻想

觀察那

「正在思想的人

,這才算是一位宗教家、哲人、聖者;。能真正擁有這種陽光普照的寬厚心靈。能真正擁有這種陽光普照的寬厚心靈,是很難的容納別人錯誤、缺項的心靈,是很難的

思的要件,這已是無能可貴的」。 思的要件,這已是無能可貴的」。 思的要件,這已是無能可貴的」。

人才能以一顆一覧厂之心

風不動;這些

師

一席話,來說明甚麼叫你

寬厚」?

你仍應該保持集中力,堅持失。但是,卽使思潮消失,

樣學靜坐一書作者



著原奴當麥・蓮芙卡譯合嶽心黃・夢千沙

,不多理會。 「整音。」「疼痛。」 段長時間,然後才再同到呼己始終都在自己的呼吸上面 。」「情感。」「記憶。」 ,時間越久越好。要經過這的浮雲,你要任它來了一片,去了,又來一片,又去了。你讓它們自然的來來去去,自來來去去,你知道它是暫時性、不永久的;它出現了,一定會跟着消失。對待這批思想來來去去,你知道它是暫時性、不永久的;它出現了,一定會跟着消失。對待這批思想

藍色。偶然間,天空出現幾片浮雲,在天上慢慢掠過一

你可以在靜坐中盡量保持這樣的情境:你的心意是一個廣闊的、平靜的天空,一片青

你的思想就好像這些浮雲,

在

遠都不會改變。 對於世界上其他的人、事 一類於世界上其他的人、事 一類於世界上其他的人、事 一類於世界上其他的人、事 一種得清晰心意的靜坐,就實 一種得清晰心意的靜坐,就 一種得清晰心意的靜坐,就

以上幾種應付紛擾思想的 依着同樣的方法應付。 依着同樣的方法應付。

會不停的重覆出現,力量也不停的重覆出現,或僅知道壓抑它們,它們,或僅知道壓抑它們,它們,可以加以忽要採用以上種種方法中的一次。 是針對我們這種不正確的概念,要將它改變。 了解它們包沒有核心、不永 了解它們包沒有核心、不永 了解它們包沒有核心、不永 了解它們包沒有核心、不永 。 在照這個目的,練習特定 久、沒有價值。

念,就會跟着軟化。平常我時候,心意裏本來堅硬的概 當我們的心意開始轉變的 適是在智慧的「壞人」,不

量,使你向你的靜坐目標,

义邁進一

晰心

意的靜

次靜坐,得到更多的積極力 你可以在心中確定你能從每

每當一次靜坐課程完畢,

要產生了解力,知道這只是要消滅這種感受,我們先

種不正確的概念在作祟。

性質,是清晰的、慈悲的、 無性的、起伏不穩的浪潮,以 無性的、起伏不穩的浪潮,以 為它才是或們的真正性格。 這些不真的、不良的性格 這些不真的、不良的性格 這些不真的、不良的性格 。可以用靜坐來把它們慢慢 大時中,這清晰的、慈悲的、 一點一窩的消滅。到了 大時中,這清晰的心意,我 一點一窩的消滅。到了 大時中,這清晰的心意,我 一點一窩的消滅。到了 大時中,這清晰的心意,我

正明白事里,了解世上萬物人有清晰的心意,才能真

力從呼吸轉移向你的意識。當你的注意力增強的時候

家人可別盤問他這些閑話,只問他修持學佛,第一要斷『俗氣』。往後遇見出學佛,第一要斷『俗氣』。往後遇見出學佛,第一數 身?如果我說是出身名門大族豪富之家還是修習禪定?這才是正當。你問我出 還是修習禪定?這才是正當。你問我出那一法門?是讀經?是持咒?是唸佛? 的語氣說:「我告訴你,在家面赤。活佛看到他不好意思, 出 麼不同?有甚麼奇特?」黃懺華聽了這一樣世降生,才有異兆;你我凡夫,有甚一時,都是騙人的鬼話,信不得;除非佛菩薩一家,不問年老年少,但問有道無道。你還家;不問年老年少,但問有道無道。你還 番話,馬上趴在地下磕頭,向活佛求懺壓不同?有甚麼奇特?」黃懺華聽了這

活佛這一番「作略」,在寬厚慈憫中 展現的才是正知正見;不人云亦云,不 展現的才是正知正見;不人云亦云,不 靈,又如何能以「慈心」看世界?又如 顆容納一人我 」「 異端 」「逆已 」之心 寬厚 厚」是人類天性中的一股甘泉,是學「寬厚」不是「糊愿」,不是「暖味」;「寬厚」不是「糊塗」,不是「隱昧」;「儒弱

800

,人人都是佛種;佛法教導我們「不輕以「佛眼看衆生」,人人都是「牛羊」; 牛羊眼看衆生」,「人人都有佛性」; 佛人入道的修養要件。不要以一牛羊眼 《包容,如此才能不陷於「失言」、「 《包容,如此才能不陷於「失言」、「 《包容,如此才能不陷於「失言」、「

我們對這些人的看法,不是我們大學家一會兒声會離去;因為我們應讓它像浮雲一樣,出 這是自己的概念 「 壞人 』不滿 概念錯誤, 一,不如對

活淨眼外,亦為天眼,乃第一果報。 能明;此乃最美光輝。未來成佛除為 能明;此乃最美光輝。未來成佛除為

, 石無站付事。 不以悪色顰蹙的態度對待他人,能委 行來一日功,一日不行一日空,然不以悪色顰蹙的態度對待他人,能委 行來一日功,一日不行一日空,然不以悪色顰蹙的態度對待他人。 善不為人知,施恩不望報;那麼 人人喜愛親近。未來成佛將得身金色 屈自己,圓融他人者,必廣結善緣, ,此名爲第二果報

慢慢地、柔和地把氣從原先有氣,約莫幾秒鐘,跟着,有氣,約莫幾秒鐘,跟着,一直帶引到腹部;然後屏,也空,以後,把空 靜觀察自己的呼吸,不要思,便囘到正常的呼吸此,靜 這樣的呼吸做過兩次以後 合着的嘴唇間噴出。 頭

你、穿過了你;你自己的心 的向你降下來,終於包圍了 沒有浮雲的廣濶天空,在慢慢 難。你可以試用想像的方法的心意,初時會感到十分困疾習這種靜坐,尋找清晰 , 正躺在山頂上, 望着完全, 幫助你尋找: 想像你自己

,越單純越有效。 放在這題

表至此 ,不再刊出

你的意識——即你的心意 一種經正的,沒有加添色彩 本性質,要敏銳清晰,要是 本性質,要敏銳清晰,要是 本性質,要敏銳清晰,要是 不性質,要一直看到它們的原 一種經正的,沒有加添色彩 ,都放在這個清晰的心意上 然後,把你所有的集中力 的注意力、覺察力。 意,就此與它融合 所,一來小小的浮售,然 問到清晰的心意上去。 在這個靜坐過程中,你 在這個靜坐過程中,你 在這個所坐過程中,你 護它們自然的消失 如果有情緒或思 盡力集中在這個感受 三融化在晴空 任中,你不 心想。要自 這種靜坐 、 不永久 雲,然後 ,就是去 心意, 道它

本文已經編集成册,發

切衆生,正因菩薩能有慈悲之心,其一一語,即是觀晉以慈悲之眼看護一受之處,在普門品中有「慈眼視衆生

詳視他人。眼睛最易表露內在靈魂感 空下再介紹隨時可做到的七種布施。 區下再介紹隨時可做到的七種布施。 區下再介紹隨時可做到的七種布施。 區

呵得四無礙辯才,此名爲第三果報。

心,此名爲心施,爲第五果報。 貪、瞋、痴。未來成佛將得一切種智的無價寶,保此慈懷亦可改去心中之 慈悲之心是金不换、偸不走、買不到 精神。未來成佛得尊貴之七寶床座, 想之行動與思想亦是最上供養,一顆憫,默爲祈福。多爲別人設身處地著 。比如在路上看到殘疾之人心生憐

日 讓我們跟著佛陀慈悲的脚步把愛心散行。自掃門前雪的心推爲親親而仁民,但赤誠熱忱之心,亦讓人賓至如歸行 免夜宿荒郊,或出外不便;即使簡陋行 免夜宿荒郊,或出外不便;即使簡陋 此爲第六果報。 祥和安樂,讓人間成為第二個天堂。播在每個角落,讓人間處處有溫馨,

量功德,能得大果報,何樂不爲! 以上七種布施,均不損財,却有無

之莊嚴法相,此爲第四果報。順手帮助他人。未來成佛爲頂天立地

一日空,常常 一日

田心施一以慈悲喜捨之大無量心施

· 病此清淨心田,乃是諸佛所加被。 · 蘇到榮幸的事,不做惡事,衆善奉行 · 感到榮幸的事,不做惡事,衆善奉行

健康愉快 獻給世上衆生,願他們得到 靜坐中得來的積極力量,奉 每次靜坐完畢以後,請把

悔……

而我們在社會上耳間日孺——許多所謂 原來人皆醉我獨醒」的情況下, 這理的標準來檢驗。也正因為如此,所 工具烘托而出的「聖賢」、「哲學家」 可遠觀,不可近觀,一切透過社會傳播 不能在「衆人皆醉我獨醒」的情況下, 可遠觀,不可近觀,一切透過社會傳播 工具烘托而出的「聖賢」、「哲學家」 可遠觀,不可近觀,一切透過社會傳播 工具烘托而出的「聖賢」、「哲學家」 可透過就會傳播 不能在「衆人皆醉我獨醒」的情況下, 可透過社會傳播 不能在「衆人皆醉我獨醒」的情況下, 可透過社會傳播 不可近觀,不可近觀,一切透過社會傳播 是一項悲哀。世間的「聖者」,與 可透過社會傳播

我們如能處處存心「寬厚」,許多是以捻亮,不要在黑暗中誤入歧途。在評斷是非善惡之前,先把你的「天

九八六年十一月廿五日