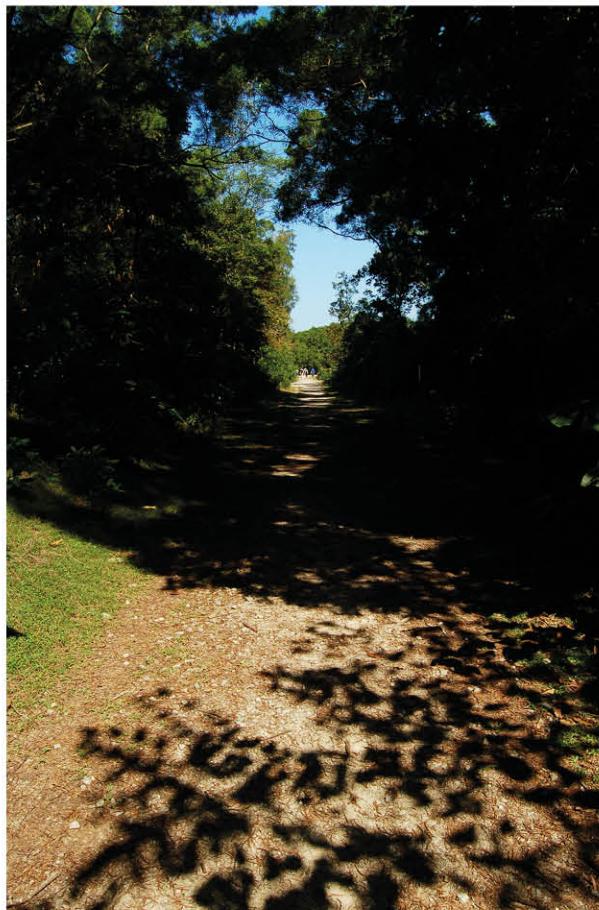


禪修之友



41

08.2020

會 址：香港新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室  
網 址：[www.godwin.org.hk](http://www.godwin.org.hk)  
電 郵：[info@godwin.org.hk](mailto:info@godwin.org.hk)  
電 話：9382 9944  
傳 真：2391 1002  
出版日期：二零二零年八月（第四十一期）  
出 版：葛榮禪修同學會  
編 輯：禪修之友編輯組  
排版設計：常明

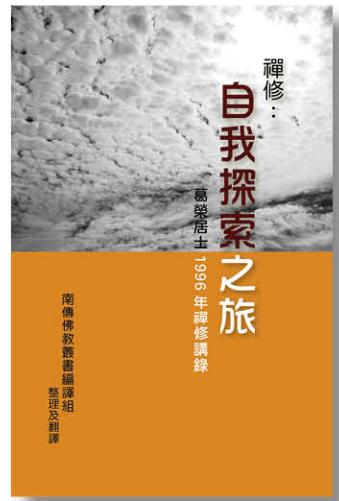
# 目錄

---

出版／贈書消息		1
99葛榮居士禪修講座錄（二）		2
南傳佛教叢書編譯組譯		
如是我活·禪：隨喜快樂的心	旅女	10
守護心靈這方淨土	素慧	12
人間路：愛	過客	13
【迴瀾】工作禪組通告		13
原始佛教經文選講（四十）：		14
《增支部·四·一零五·湖之二》	蕭式球	
見聞思：舒適與平靜	思	15
感言體語	何國榮	16
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選：		
禪修的好處	周有儀	17
密集禪修營的體會	翎	18
我從禪修中的得益	D組(二零零一年)	20
仙人掌：消費，要安住當下	綠番茄	22
假裝死了，假裝重生	Endless Song	24
甚麼是正念瑜伽	Shirley	25
修行問答	蕭式球	26
喝茶去：死亡	雲水	29
葛師金句畫	Rebecca	30
讓正念前航	小蚊	31
捨遺	常明	31
光說禪：痛、苦、痛而不苦	光	32
一草漫畫	一草	35
葛榮禪修同學會主辦活動		36
葛榮禪修同學會資訊		38

---





## 出版／贈書消息

2018年是葛榮導師辭世的十八週年，我們把原載於《禪修之友》第三十期至第三十九期的 先師於1996年在港的大型公開禪修講座錄結集成書《禪修：自我探索之旅》出版，以茲紀念。

這輯講錄記錄了 先師的主要禪修法：出入息念、慈心禪、無所緣境禪修；亦記錄了 先師有關思想與情緒、禪修與不愉快經驗的論述。此外，還附錄了一輯《葛榮居士辭世十週年紀念文集》，讓大家略知其生平點滴和他對別人的影響。

我們敬印了三千本來贈閱與大家結緣，願這講錄能啟發大家踏上自在之途！

如欲免費索閱該書請以電郵跟我們聯繫，來郵請寫上：姓名、郵寄地址、電話和索取數量。

此外，我們亦印備了二百本在佛哲書舍出售流通。

葛榮禪修同學會 謹啟

# 葛榮居士禪修講座錄1999(二)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月六日

地點：志蓮淨苑

## 第二講：禪修只是修定的嗎

再一次，歡迎你們每一位。今天的講題是「禪修只是修定的嗎？」給我這個講題，因為這是禪修常見的問題。在講座之後，會有討論，然後有個小休。接着，我們禪修一會，最後以巴利文和中文唸誦來結束。

禪修者中頗常有這種想法：禪修只是修定。事實上，在斯里蘭卡，當禪修者來到中心時，我問他們想在禪修中得到甚麼，答案皆是他們想修定。我知道即使在這裏，如我所說，有些禪修者也有「禪修只是修定」的看法。定在禪修中當然佔一席位，但禪修還有重要的另一面，是同等或更重要的，稱為「觀」（Vipassanā），或是智慧的發展。由於這種只對定的重視，我知道有些禪修者甚至放棄禪修，當問起原因時，他們會說是因為無法專注。我知道許多禪修者有時為了這個修定的想法而掙扎。這樣，禪修可以變成一場鬥爭，有時甚至製造更多痛苦。禪修的原

意是體驗快樂和自由。再者，英文「定」（concentration）這個字可能不是正確的用字，因為「定」這個字有很多意思，很多涵義。我不知道它在中文究竟是甚麼意思，但在英語中，當你用「定」這個字時，有排他的意味，另外還有很努力支持和維持這專注的意思，這樣可能在修習中製造很多緊張和不安。被翻譯為「定」的巴利原文是Samādhi，它有一個完全不同的意思。若要有Samādhi（定），心和身必須完全放鬆。假如太努力嘗試，人們永遠無法體驗到Samādhi（定），因為太努力的嘗試和強烈的期望，會製造出問題。有趣的是，根據佛典，在體驗Samādhi（定）之前，你必須感受到柔和、友善，並在個人的修習中有喜悅和快樂的元素。

（譯按：Vipassanā，巴利文，常譯為「內觀」、「觀」，音譯為「毗婆舍那」、「毗婆奢那」。Samādhi，巴利文與梵文相同，常譯為「止」、「定」、「正

定」，音譯為「三摩地」、「三摩提」、「三昧」。)

有一篇佛典講述慈心禪的十一種好處，其中一種好處是心自然變得平靜。實際上，在禪修時，若你學會對正發生的事保持友善，我認為，帶着這個友善，心會自然變得平靜和穩定。禪修者的一個最大問題是，當他們嘗試以呼吸修定時，他們說他們有思想。因為有這個想法，當思想來時，他們試圖與思想搏鬥，甚至憎恨思想，認為它們是一種干擾和分心。若感受到一些身體疼痛、身體不適，他們又開始憎恨這些感受，認為它們是一種干擾和分心，並再次在嘗試覺察呼吸和身體疼痛之間角力。故此，非常重要的是，在我們試圖覺察呼吸時，無論發生甚麼，都學習對它們保持友善，那麼，心自然會變得平靜和專注，並能保持下去。但若我們試圖着力地專注，就不可能維持專注，不可能長時間保持專注。



有趣的是，在佛陀開示的離苦得自在方法的八正道中，正念是先於正定的。這很清楚表明，重點是學習正念，學習覺知，只是知道每時每刻正發生甚麼。這樣，定自然會出現。實修上，當我們學習

覺察呼吸時，要嘗試做的是覺察任何身和心正發生甚麼。即使意識到心不集中，心不平靜，只是知道，只是接受，這就可以產生很大的分別了。

我住在斯里蘭卡一個在家人的禪修中心，那裏重視如何將禪修與在家人的生活的融合。當佛教出家人到那裏禪修時，我有時會鼓勵他們進入更深的定，因為他們有機會做到。他們有時住在森林，生活在僻靜的地方，他們確實可以進入更深的專注，進入更深的Samādhi（定）。但當我遇到像你們這樣的在家時，我不會那麼強調進入更深的專注或定。我從中心的禪修者中發現，在家人在禪修中心有時也有深定，因為中心是一個非常安定和平靜的地方，非常有利於修定。但當他們離開中

心前往附近的城鎮時，會出現甚麼情況呢？他們的定力消失，平靜也消失。因此，我現在嘗試做的是強調覺知的

重要，學習與分心相處，和學習處理在任何情況出現的情緒。當他們在中心時，我鼓勵他們與日常生活中製造痛苦的不快情緒相處，與它們做朋友，探索它們。他們在中心學會這樣做，離開中心後，無論情緒在生活中任何情況出現，他們都可以繼續好好地處理情緒。

現在我想談一些「止」和「觀」（智慧）之間的關係。當心相當平靜和穩定時，一個你實際可以修習的方法，是審查、探索任何一個生活的情境。在日常情境中，痛苦會出現、衝突會出現、不快情緒會出現。當它們出現時，你可以去了解它、你可以去探索它、你可以去審查它，然後看看你自己是如何製造它們出來，並尋找工具，去處理它們，學習釋放它們。這裏的意思是當我們有愉快平靜的心境時，不要執住它們，不要認同它們，而是用它們來修習智慧。我在佛典中發現一句非常有趣的語錄，它說：「有時平靜可以先出現，而智慧後來出現；有時智慧可以先來，然後平靜之後出現。」這是非常有趣的觀點。平靜和智慧有時也會一起出現。有時我們對平靜和智慧的強烈區分，似乎並不適用，因為它們實際上是互相聯繫的、互相關聯的。有智慧的時候平靜就能出現，這是甚麼意思呢？一種理解的方法，是當修習智慧時，你可以容許任何思想出現、任何情緒出現、任何感覺出現。無論出現甚麼，你只是觀察，只是看着，

只是知道。透過這種修習，有時平靜可以自然出現，而無需有要求平靜和安定的想法。有時如果沒有平靜，而你確實無法以這種方式修習智慧，那麼你可以專注呼吸，並嘗試培養一些平靜和一些清明，然後再開始審查和發展智慧。

根據佛陀對智慧的教導，如果我們想修習智慧，有三種特質、三個重要的面向須要開展。第一種是建立、體驗、和明白無常——事物不會永恆，事物時時刻刻在改變。現在當我們坐着，念頭時時刻刻在變動；一個念頭出現，然後另一個念頭出現，念頭持續地變化。身體的感覺也是時時刻刻在變化。心境也是時時刻刻在變化，有時你感到快樂，有時你感到不安，有時你感到平靜，無論心境如何，也是在變化中。對自己正在經歷的內在變化持開放態度，是一種非常重要的智慧。無論自己的心和身發生甚麼變化，如果你學會不抗拒，如果你學會對轉變開放，並意識到轉變，那麼，無論發生甚麼轉變，你都沒有苦惱。同樣地，外面的世界，外在的生命也是時時刻刻在變化：有時好事發生在我們身上，有時壞事發生在我們身上，有時意想不到的事發生在我們身上。但再一次地，無論外面發生甚麼，若你能意識到轉變、無常的事實，並對它開放，



那麼，任何轉變都可以發生，但你依然自在，因為我們沒有控制。現在有人告訴我一個颱風很快到來，你能阻止颱風來香港嗎？但我們能做的就是理解，對它開放，正如佛陀教導說，如其本然地看待它。我知道這聽起來很簡單，但這就是佛陀的教導。

第二種我們要開展的非常重要的智慧，是關於苦惱和導致苦惱的原因。當我們經歷痛苦，當我們經歷衝突，當我們經歷失望，當我們經歷挫折，若你能夠接受它是一個事實，然後發現苦惱是來自對事實的抗拒，不想它發生，想有跟事實不一樣的情況發生，苦惱就是這樣製造了。

最後一種智慧，是非常微妙，非常難明的，就是無我的智慧，空性的體驗。簡單來說，當我們有情緒，像是憤怒，我們會有這個看法：這是我的憤怒。你認同憤怒，這就是憤怒造成問題的地方。當我們經驗身體痛楚時，我們再次有這種認同：這是我的痛楚。就是這個認為事物屬於你的想法，帶來這種認同。

透過這三種智慧的開展，我們可以真正從苦惱中解脫出來。在這裏，定、平靜，各有其作用，但正如我所講解的，更重要的是修習智慧，建立正確的理解，開展學習對事物如實知見的智慧。

現在若有任何問題，請提出，我建議就今天所討論的提出問題。

## 〔問答〕

問：葛榮老師，非常感謝你實用的講解。首先，請你解釋覺知和正念的分別；第二，當我們有覺知時，正念會同時出現，這是真實或正確嗎？請提出你的想法，謝謝你。

答：巴利文的正念和覺知都是Sati，Sati這個字被翻譯成許多詞語：有時會用「覺知」這個詞，有時用「正念」，有時用「注意」，有時用「保持警覺」，「保持覺醒」。無論翻譯成甚麼，都是原文Sati這個字。它有很多個翻譯，而意思是相同的。

問：我有兩個問題。第一個問題是當我禪修時，當心安定下來，我沒有壓抑走過的思想，當時沒有疼痛，似乎沒有甚麼特別的事發生，在那一刻我要把心放在哪裏來觀察無常？那時的禪修對像是甚麼？

答：我建議一件事，有時只是與那個你所描述的經驗同在，一些體悟會自然出現，這是第一個建議。第二個建議是，有時去問這個問題「誰在經歷平靜？誰在經歷這個沒有思想的時刻？」當你提出這個問題時，你會發現除了正在發生的事情外，沒有「誰」在那裏。第三個建議是當你離開禪修時，心的狀態會改變，這就展現了無常。

問：第二個問題是當我禪修時，當心穩定，我開始試圖挖掘過去的傷口，並訓練自己不對傷口作出反應，從而治癒心靈的創傷。然後在日常生活中，我發現當我再次面對相同的情境時，我沒有反應，這表示我的創傷已經痊癒。但在日常生活中，我可能會面對比之前更嚴重的事情，當我面對這類情況時，我再次變得激動，這表示我的傷口沒有百分百癒合。我想知道怎樣能確保創傷完全痊癒，而不只是部分痊癒。

答：我很高興聽到你所說的修習，你以非常善巧和有意思的方法來運用它。事實上，當心平靜時，嘗試用平靜的心學習原諒自己，學習原諒他人，學習放下過去，來治療我們帶着的傷口，是非常有用的。但問題是，不要作出創傷已經痊癒的結論。正如你所說，日常生活中有時會發生意想不到的事情，舊的傷口會以不同的形式出現。當這情況發生時，請不要驚訝，請不要失望，但要認識到你已學到很有用的東西，就是傷口沒有完全癒合，你還是對它有反應，請將這視為一個學習的經驗而非失敗。我們無法阻止情緒的出現，我們無法阻止與創傷相關的記憶的出現，但重要的是你是否知道如何處理它們，你是否已經發現了工具。任何事情都可以發生，重要的是在當時運用那些工具，而不作出它們不會出現的結論。然後你會來到一個狀態：無論傷口出現或不出現，

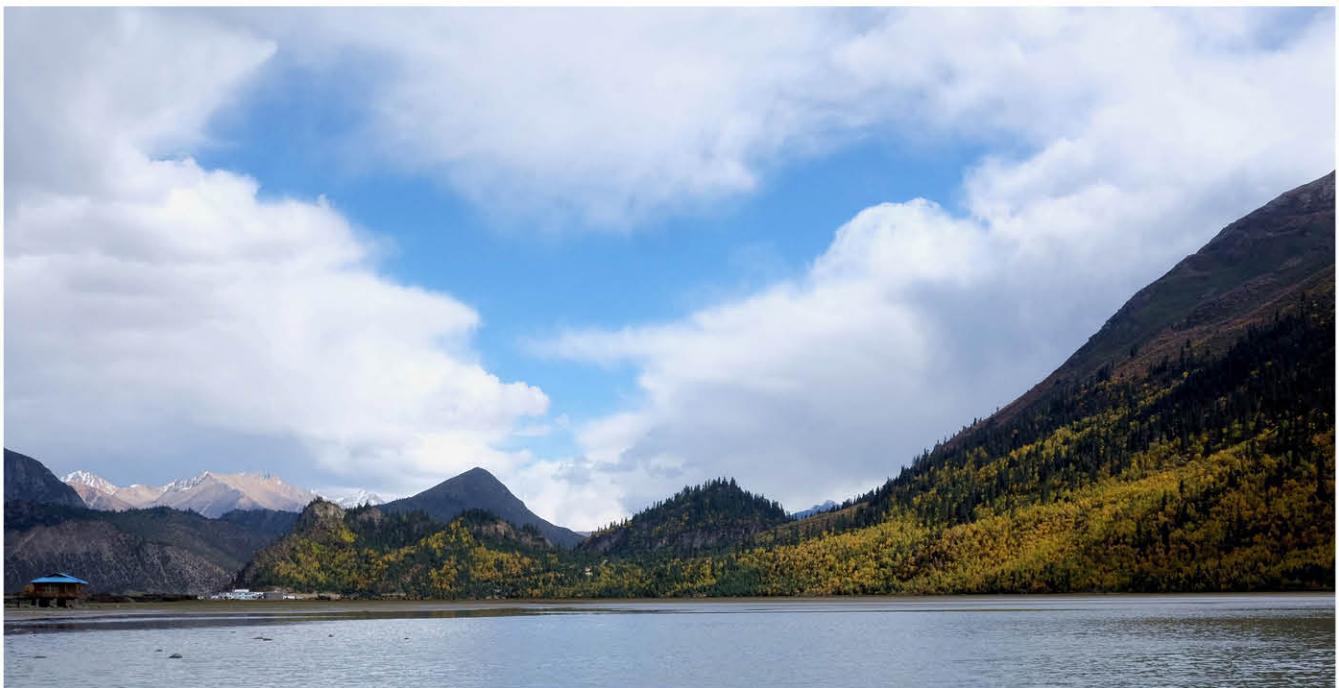
無論情緒來到或沒有來到，都沒有分別，這是一個突破。你的修習方式令我很開心。還有別的嗎？

問：我們可否以其他姿勢來禪修而不是坐着，例如，可否站着或躺下禪修？我們是否必須在屋內或有蓋的地方禪修？可否在戶外禪修，例如公園？

答：可以的，可以用四種姿勢禪修：坐着、站立、步行、躺臥。你不必老是在戶內禪修，有時在大自然中禪修是很美好的。我們應該學習在任何地方來禪修，因為無論身在何處，心都在運作。所以沒有特定的時間，沒有特定的地方。還有別的問題嗎？

問：我想問關於你剛才所提到的無我。雖然你建議我們可以問自己：「誰在感受平靜？」或者「誰在感受痛楚？」但當我問自己時，直接的答案是「自己感受平靜」，「自己在感受痛楚」。你所說的無我，我相當難掌握的。你有沒有其他的建議呢？

答：這是佛陀的教導中最困難及最深奧的方面。我嘗試以一個不同的方式回答你。我們有一種自我的感覺，或自己對事物認同的想法，我們覺得自己是某個人（somebody），特別是某個很重要的人。有了這「某個人」的想法，我們所有的痛苦，我們所有的情緒都與此有關。這個人想要事情按照自己的方式進行，當事情沒有按照自



己的方式進行時，那就是苦惱出現的地方。「無我」（no-self）的意思是做「無人」（nobody）。「某個人」這想法總會製造苦惱，因為正如我所說，他或她想要事情按着自己的方式進行。當真的有「無人」的想法，那就沒有期望。無論發生甚麼，都沒有問題，那就是自在。

另一種理解佛陀的無我的教導的方法是嘗試明白「擁有」這想法。因為「自我」這想法，令我們以為自己擁有某些東西。我以為這個杯是我的杯，因為它是我的，當它破碎或被盜時，我受苦了。你看到這個「擁有」的想法，這個「屬於自己」的想法如何製造苦惱嗎？我們對身體也有同樣的看法：這是我的身體。當這個我的身體生病，或當這個我的身體變老，像我一樣有白頭髮時，你會因此而受苦。我們對其他人也有相同的想法：

這是我的妻子，這是我的丈夫，這是我的孩子。無論你認為誰是屬於你的，你對待他們就有不同；那些你認為不屬於你的人，你會以不同的方式對待他們。當自己的母親去世時，我會受苦；但另一個人的母親去世時，沒有問題。所以你可以看到佛陀教導的實用性層面，這正是佛陀的方法。正如他經常說：我教導苦及離苦的方法。這個非常強力的工具，有力的方法，能把你從苦之中解脫出來，而導致我們受苦的原因，就是這「擁有」的想法，和「事物屬於你」的想法。有趣及可以反思的一點是：我們認為我們擁有，但在我們死亡時會怎樣？我們真能帶走它們嗎？所以這是為何我說這是佛陀教導中最深入及最深邃的層面。還有時間再問一個問題，請發問。

問：老師，當你談到八正道時，我能理解



每支正道的含義，我們從正思維開始，然後正語，正精進等，直到正定。但我仍然不明白怎能從正定中得智慧。在我看來，正定和智慧之間有差距，我不明白如何能從修戒和定後得到智慧。

答：非常好的問題。我在《增支部》（Anguttaranikaya）這佛典中發現，它提到八個步驟，有趣的是先有正定，然後有正智，然後是正解脫。又有另一部經典，是一部很有趣的經典，它說當有正定時，當有正三摩地時，你可以學習如實看事物。正如我之前所說，從定開始，你自然會開展智慧，你會學習如實看事物。

我想簡單地回顧那段經文，因為它非常有啟發性，非常有趣。在我

看來，那節經文非常清楚展示了佛陀的禪修模式。經文開始時說：若你善巧地行動，你對自己所做的事，就沒有後悔，不會愧疚。沒有後悔，心就變得快樂。心快樂時，就會經驗到喜悅和幸福。經驗到喜悅和幸福時，就會體驗到定，三摩地。體驗到三摩地時，就會如實看事物。學會如實看事物時，就能不染着事物。體驗到不染着事物時，你知道你已解脫了。佛陀說了一些非常重要的東西：修行的進程是一個階段跟隨另一個階段自然出現的，一個階段通向下一個階段，美好的一個接一個階段，自然地開展。我很高興你問了一些非常、非常好，非常實用，非常有意思的問題，這表示你們一些人確實在努力，以非常深入的方式來禪修。這真的給我很多喜悅、快樂和啟發。

現在我們有個小休，休息期間，請大家嘗試修習止語，在靜默中嘗試帶着覺知，緩慢及有意識地做事。大約五分鐘後，請回來。嘗試緩慢地移動並帶着覺知。

〔小休〕

〔坐禪〕

請放鬆地坐，請不要期望應該發生甚麼或不應該發生甚麼。開始時只是覺知：身體，身體的感覺，身體的移動。只是感覺這個坐姿是甚麼感覺，只是感覺身體完全靜止坐着是甚麼感覺。現在請讓身體自然呼吸，身體吸氣時，知道身體在吸氣；身體呼氣時，知道身體在呼氣；回到你的呼吸上。

感受房間裏面的安寧和靜止；只是感受吸氣和呼氣。

現在請張開眼睛，當你改變姿勢時，請嘗試帶着覺知來進行。我們現在會以巴利文唸誦，唸誦也可以是禪修，以唸誦來助你體驗當下。

〔巴利文唸誦〕

Buddham saranam gacchāmi –  
Dhammam saranam gacchāmi –  
Samgham saranam gacchāmi –  
(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –  
Dhammam saranam gacchāmi –  
Samgham saranam gacchāmi –  
(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Buddham saranam gacchāmi –  
Dhammam saranam gacchāmi –  
Samgham saranam gacchāmi –  
(自皈依佛 自皈依法 自皈依僧)

Sādhu Sādhu Sādhu

(善哉 善哉 善哉)

Santi Santi Santi

(寂靜 寂靜 寂靜)

〔中文唸誦〕

南無釋迦牟尼佛 …… 南無釋迦牟尼佛  
…… 南無釋迦牟尼佛 ……  
釋迦如來 …… 釋迦如來 …… 釋迦如  
來 ……

願你有個安詳的晚上，當你睡覺時，  
願你睡得安詳，安詳地醒來，希望明天見  
到你。謝謝你們。

# 隨喜快樂的心

旅女

2019年9月我參加了一個七天止語禪修營，舉辦機構是英國一間超過三十年歷史的佛教禪修中心，由三位西方人老師帶領。以往我參加過不少在台灣或香港舉辦，由亞洲人老師帶領的禪營，這個由西方人帶領的禪營有其與別不同的特色，讀者可以從中自己感受。

禪營的日程是由早上6時40分在禪堂開始，有簡短的伸展及坐禪。早齋後，有三個小時修習，坐禪和行禪互相交替，每節45分鐘；下午修習與早上安排相同。晚上7時有較長的開示及坐禪，之後有行禪，唱誦和坐禪，至9時15分結束。晚上有9個小時休息和睡眠時間。另外還有工作禪，小組和個別小參，及問答環節等。

每天主要的修習是坐禪和行禪。在禪堂，我看到禪眾除了以蒲團席地而坐之外，亦有人用跪欒，跪坐椅，或坐椅。每人取用蒲團的數量，由一個到兩三個不等。林林總總的坐具，反映了西方人適應東方傳統坐姿所花的努力和心思，讓我佩服。也讓我驚喜的是，六十多人的禪眾坐得靜如止水，似乎都是有禪坐經驗的人。

行禪又是另一番景象。行禪為個別修習，可以選擇室內或戶外修習。禪修中心的戶外環境非常優美，有人選擇在偌大

的草坪上赤腳行禪，有人駐足欣賞花草樹木，有人托着茶杯坐在長凳上，也有人躺在草地上。各適其適，好一幅和諧景象，真的「同枱食飯，各自修行」。

禪營的主題是四無量心。每日早、午、晚各一節坐禪時間中，老師逐一開示四無量心，並帶領四種相關的修習方法。四無量心為佛法修行的基礎和重點，相信讀者也聽過不少相關的開示。在這裏我分享的只是自己的領受，並不代表正規佛法的理解。四無量心就是慈、悲、喜、捨。慈是對眾生友善的心，希望別人快樂；悲是感受到眾生的痛苦，希望能為眾生拔苦；喜是見到眾生快樂，隨眾生歡喜；捨是眾生親疏平等，明白緣起性空，安穩無執的心。

老師的開示，讓我突然發現自己學佛多年，不自覺地偏重了慈、悲、捨心的修習，而忽略了喜心。以往我着重學習祝願別人快樂，見到別人痛苦時會思考能否給予幫忙，也學習不執着，穩定心境。相反不懂隨喜的我，見到朋友快樂地傾談時，不會熱衷參與，甚或靜悄悄地離開。心裏有個想法：「一切快樂都是暫時的，此刻的快樂會變化消失，並成為日後痛苦的因，不值得慶祝。此刻快樂的人已經滿足了，不需要我在這裏。」有時，朋友與我

分享他/她所做的好事時，心裏會分析他/她做好事的動機有多清淨，總想着人心充滿貪、瞋、癡，並且會自我蒙騙。我的反應通常較為平淡，有時會讓對方感到不是味兒。

或許因緣成熟，今次老師的教導，轉變了我對「喜」的態度。以下是我對老師開示的記憶和理解，當然不一定是老師的本意。老師說「喜」可以是由欣賞而來的快樂 (Appreciative joy)，放下自我中心的快樂 (Selfless joy)。當我們看到別人快樂時，身體會有快樂的共鳴反應，是一種可以感受到的生理變化，人的一種本有能力。然而當我執的心繼而渴望自己也有對方那種快樂，不喜歡自己沒有那種快樂，便可能產生自卑或妒忌的不快情緒，也失掉了第一刻與別人共鳴的快樂。若我們能放下第二念的我執，別人的快樂就成為我們的快樂，也幫助我們與別人變得更親近。

慈、悲、喜、捨四個心是互相關連的。當慈心遇上痛苦時，會化為悲心；當慈心遇到快樂時，會化為喜心。故此能夠隨喜別人和自己的快樂，也是一種慈心的表現。喜心讓我們能享受更多快樂，而快樂是面對痛苦的一種資源，讓我們不會因為只看到痛苦而變得灰暗和悲觀。佛說世間有苦，並不是說生命就是苦。其實世間有苦也有樂。人可以享受快樂，只要不執着。當快樂消失時，就放開它，讓它離開。能夠享受快樂，又能面對承擔痛苦，是對世間更整全的理解和回應。

領受了老師的開示後，心感到豁然開朗，多了一份生命力。由於禪營的日程安排較多空間，讓我可以休息及做自己喜歡的事。帶着一份新領受的歡喜心，我容許

自己多一點享受快樂。在餐後休息時間，我往外散步，走到一個廣闊的山坡上，與牛羊近距離接觸，模仿它們的叫聲來跟它們溝通。我看到無數的鳥兒在天空優美地飛翔，然後百鳥歸巢，突然全部消失在樹影中。我又到附近一個荒廢的墳場走走，在凋零冷清中默唸墓誌銘，讓我再次感受到愛別離苦是不分種族，不分年齡，不分年代的。我也容許自己跟其他禪眾一樣，有時先嘆茶，然後才開始行禪。我對禪眾也少了一份批判，沒有像禪營初期時，心裏評論一些禪眾不夠精進，花時間在飲茶或休息室裏。我的心不再想猜度別人行為背後的意圖或價值，相反只是知道他們有自己的選擇，為他們的快樂而快樂。這樣自己與別人的距離感覺減少了。

或許有人會問，容許自己尋找快樂，是否為貪戀世間的色相尋找藉口呢？把往外遊歷的時間用於行禪或坐禪是否更有益處呢？這些問題我沒有絕對的答案，我相信自己在不同的情況，不同的心境，會有不同選擇。對現在的我來說，變化的環境更能刺激我思考，快樂的經驗讓我的心變得開朗，較願意去接觸別人和世界，或許這是我現在的心需要的能量。離開禪營以後，我希望繼續在生活中學習隨喜，容許自己多做一些快樂的事，也多聆聽別人的快樂分享，因而更能廣結善緣，互相幫助；並從關係互動中，看到和修正自己的貪、瞋、痴習氣。盼望自己對生命和他人，多一點歡喜，更投入及享受佛法的修行。

# 守護心靈這方淨土

素慧

今年由炎炎夏日，到現在已屆秋高氣爽，蔚藍的天空比往年更藍，大自然依照它的規律轉換，不管人間。有時晚上來一陣狂風暴雨，那不是夏季獨有的嗎？面對全球暖化，實在不足為怪。然這段日子，天堂忽然變成地獄，個個人心惶惶。不明白？真是不明白，為甚麼會這樣？

真正的根柢不敢亂猜，只知道逃不了貪瞋癡。「自我」主宰一切，恐懼、猜疑，點燃了怒火。我無能為力，只好每天慈心遙寄，向每個不幸者，每個群體，發放悲憫之心，在共業底下，似乎再沒有其他事可做了。

我想起「無明緣行，行緣色，色緣名色，……」，「遠離顛倒夢想……」，作為一個禪修者又如何應對？早些時看到阿姜查弘法系列，提到「生命的洪流」，正好與今日的情境相應。他說縱使洪水泛濫，淹沒了家園、田地，使我們一籌莫展，佛陀教我們別讓它淹沒了、征服了自己的心，我們得有智見和智慧，別讓四瀑流（欲流、有流、見流和無明流）<sup>(注)</sup>，這四道洪流淹沒了我們的心，自不會被洪水和烈火吞噬。只要心中有戒和法的指引，便不會做出惡行。

佛陀教我們如理思維，離苦，那須看透世間，不會在是非對錯的層面上，讓情緒牽著鼻子走。記得一位師傅說，讓我培養銀河般闊大的心胸對待一切，以慈悲寄送善念，好好守護每一個念頭。平靜的心靈是智慧的泉源，讓這心靈的淨土，繼續得到滋養，在佛法的薰陶下，當繼續努力前行。

注：阿姜查弘法系列10修訂本《傾聽弦外之音》全心全意修行P.249。

四瀑流：欲流，五欲帶來的煩惱；有流，存有的意思，產生一種希望重生、再有的意思；見流，邪思惡見，不正確的見解；無明流，指沒有理智，缺乏智慧的情況下，不知不覺中爆發的一股衝動的力量。瀑流之中最厲害、最強烈的一種。（摘自《四種顛倒 & 四瀑流》）



# 愛

過客

當有了愛  
甚麼也可以包容

做對了，會讚  
做遲了，會等  
做錯了，會恕

失望的，會鼓勵  
沮喪的，會支持

合心意的，會開心  
不合心意的，會寬容

舒適的，會稱讚  
不舒適的，會遷就

美的，說：很美  
不美的，說：可欣賞

愛  
就是尊重、體諒、寬恕、等待、  
包容 ……

愛  
可克服困難  
可戰勝殘酷  
可溫暖人間

曾經，聽過一個這樣的說法：愛，可成就世間很多善行，但如盲目地愛、自私自利地愛，則善行不成！

## 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

# 原始佛教經文選講（四十）

蕭式球

## 《增支部·四·一零五·湖之二》

“比丘們，有四種湖，是哪四種呢？

“水淺看起來水深的湖，水深看起來水淺的湖，水淺看起來水淺的湖，水深看起來水深的湖。

“比丘們，有這四種湖。

“比丘們，同樣地，世上有四種如湖喻的人，是哪四種呢？

“水淺看起來水深的人，水深看起來水淺的人，水淺看起來水淺的人，水深看起來水深的人。

“比丘們，甚麼是水淺看起來水深的人呢？

“比丘們，一些人在往還、向前觀望、向周圍觀望、屈伸身體、穿衣持鉢的時候都很莊嚴，但不能如實知苦，不能如實知苦集，不能如實知苦滅，不能如實知苦滅之道。比丘們，這些人就正如水淺看起來水深的湖喻那樣，我說，他們是水淺看起來水深的人。

“比丘們，甚麼是水深看起來水淺的人呢？

“比丘們，一些人在往還、向前觀望、向周圍觀望、屈伸身體、穿衣持鉢的時候都不莊嚴，但能如實知苦，如實知苦集，如實知苦滅，如實知苦滅之道。比丘們，這些人就正如水深看起來水淺的湖喻那樣，我說，他們是水深看起來水淺的人。

“比丘們，甚麼是水淺看起來水淺的人呢？

“比丘們，一些人在往還、向前觀望、向周圍觀望、屈伸身體、穿衣持鉢的時候都不莊嚴，也不能如實知苦，不能如實知苦集，不能如實知苦滅，不能如實知苦滅之道。比丘們，這些人就正如水淺看起來水淺的湖喻那樣，我說，他們是水淺看起來水淺的人。

“比丘們，甚麼是水深看起來水深的人呢？

“比丘們，一些人在往還、向前觀望、向周圍觀望、屈伸身體、穿衣持鉢的時候都很莊嚴，也能如實知苦，如實知苦集，如實知苦滅，如實知苦滅之道。比丘們，這些人就正如水深看起來水深的湖喻那樣，我說，他們是水深看起來水深的人。

“比丘們，世上有這四種如湖喻的人。”

今期跟大家一起閱讀的是一篇簡短的經文，內容主要談及“表面看來有深度”和“真正有深度”兩者的衡量標準。經文指出，表面看來有深度是以一個人的外相來衡量，而真正有深度是以一個人對四聖諦有否如實知而來。由此可知，只有明白四聖諦，依四聖諦而行的人，才是一個真正有深度的人。



# 舒適 與 平靜

思

一般人追求的是舒適的生活。

追求的是富足豐厚的財富、衣食住行無憂的生活。他們一心認為得到了就可過着無憂、舒適的生活。

當然，他們最終會發現到舒適的生活未必能帶給自己一個恬靜的內心。因為心的恬靜不能單靠舒適、便利的生活就可達致，還需要的是心的培育。

一些「修行者」也是不斷追求良好的環境。

今日的世界，一切似乎都進步了，有好的房子、便捷的交通、品質優良的道路、安全的飲用水、電力，以及豐盛的食物，環境愈是改進，我們愈是舒適。……新穎的科技可使我們的生活更舒適，但卻無法帶給我們生活平靜。我們都喜歡現代化及好的產品，來使我們感到便利，可是，我們卻忘了，有進步就有破壞。

——《蓮華盛開》第51頁——阿姜查

追求的是便利的起居飲食，寧靜的居住環境。

當然，他們最終會發現到良好的環境未必能令修行進步，因為，修行要進步靠的是心的歷練，而歷練需要的不是舒適。



# 感言體語

何國榮

葛榮先師鼓勵我們到其他道場學習禪修，  
這是一種廣大的包容。

我們的胸襟如能廣大，得失就能放得下。

我們發心修行，卻執了善、執了靜、執了  
我已懂、執了我要去教人。當有了任何的  
執着，我們怎能看到真理。

心中有我，便有標準，便有立場。  
用自己心中的尺，去量度不共心的尺，矛  
盾如何平息？

有多少人將工作變為「上戰場」，將放假  
旅行變為「上天堂」，  
在戰場與天堂不停往來。

當思想處於極端，那就很容易輸不起。  
當挫敗感大於自信感，就容易倒下來。  
不斷把學生推向成功的人，要警惕這個令  
學生陷落的危機。

現代社會，生活質素很好，每個人都不停  
揀擇，追求舒適，排拒阻礙，這會導致心  
力脆弱、心靈容易崩潰。  
萬事隨緣，乃救心良藥。

人，總是留戀美好，但事事都在變化中，  
一切都是不穩定。  
人，以為有所作為、有所得，所以不停去  
追求，所以放不下；  
但最終如同竹籮打水一場空，空手而歸塵  
土。

# 禪修的好處

周有儀

在參加禪修班以前，一直以為禪修就是打坐，盤腿閉眼地坐着，這個在電視上也經常見到，自己也照做如儀，因為聽說這是有好處的，至於有甚麼好處也就不得而知；結果坐不到八分鐘，腦袋便想這想那個，跟着雙腿也麻痺，再跟着就是放棄。經過十多堂禪修課後，對禪修的內容認識一些，開始明白禪修不只是光坐着，它是一種態度、一種修行，「戒、定、慧」中定的修習，八正道中最後三支正道——正精進、正念、正定的修習。

在修習的過程中，第一樣學到的是集中精神，出入息念可以使自己內心安靜下來，雖然可維持的時間不長，但每次胡思亂想時，馬上提醒自己回到呼吸上，久而久之，自己的耐性、專心也開始出現。在練習的過程中，學懂把心安住在「所緣境」上，我最喜歡的所緣境是自己的身體，因為當把心安住在身體時，可以用「覺知」、「捨離」的心去觀察自己的感覺，知道自己的感覺，是「觀察」、是「知道」，然後再用祥和友善的態度把它安住於當下，在坐禪中，我用這種方法對付腿麻感覺；在日常生活中，我用這種方法對付各種事情，即用「觀察」、「捨離」的心去看事情，看自己，漸漸發現，原來這樣自己可以較為客觀，冷靜地處理

事情，而不是以往的焦急、煩躁。也就是說，在我們日常的生活中，如果能夠活用禪修中的四種心法：覺知、柔和、友善、安住於當下、捨離，不但可以減輕煩惱、執着，更可以逐步改善人生態度。

學習慈心禪是自己第二個重要的得着。慈心禪主要是培育個人「慈、悲、喜、捨」的內心質素，透過善願把自己的慈心散發出來。對自己、家人、朋友、喜歡的人，這些都不難做到，最難的是將慈心散發向不喜歡的人，這個自己暫時實在做不到，但也明白，對別人懷有怨恨，經常帶着負面情緒，最不利的其實是自己，如果能夠學習對人寬容一些，放開執着擴闊胸襟，自己的心理都會健康一些。

總的來說，禪修主要是心靈質素的培育，無論修習「順境禪修」、「逆境禪修」、「慈心禪」。雖然我們未必可以達到四禪甚或更高的禪定境界，但我們可以學習到怎樣培育「慈、悲、喜、捨」的慈心，以及經常把內心繫念於四念處——身、受、心、法之中，使心境騰出多些空間而帶來清晰的洞察力，把我們本自應有的智慧培養出來，慢慢捨離「貪欲」、「瞋恚」、「愚癡」，這已使我們可以提昇人生質素，生活自在。

# 密集禪修營的體會

翎

打從佛學基礎課程得知禪修二字開始，便想一嘗何謂禪修，何謂輕安的境界。幸運地能報讀初級禪修理論與實踐課程，開始星期日八時十五分的上課生活。開始時，常以為自己能否在六天工作後，仍能六時多起床，準時上課。原來是可以的，只要你覺得重要。

開始上課後，得知可以入密集禪修營，又毅然報名，但看見時間表，不禁忐忑不安，真的可以四時半起床？真得可以每日坐禪五六次？真的可以止語？唯一我知道一定可以的是持素，但其他的對我來說也是一個考驗。不過，一試無妨。

山上第一天，發現一切安好，老師每日交給我們的功課，第一天是止語。平日每日說不停的我，一旦停止說話，起初有點不習慣。但因是孤身一人上山，所有同修都不認識，不說話，反而少了一點腼腆、不安，多了一份自由、輕鬆。每朝早看見同修，只須點頭微笑，一個簡單的微笑，已經可以表達心意。回想起平日每天早上看見鄰居、同事，大家在同一升降機中，不可以不打招呼；不找話題寒暄，就會感到沉默的不自在。現在不用找話題，反而真心與人打招呼，能用眼、用心關心、留意身邊的事物及各人的所需。這道理在以前讀書時已學得，但一直沒有機會



實踐。這次止語營，才令我真正反省到平日是有那麼多廢話、應酬話、違心話。

另外，上山的另一個環節是戶外行禪及個別獨處。在戶外行禪是走在大自然中，走在山上看見的是樹、屋、藍天白雲；聽到的是風聲、鳥聲；心思放在的是每一步中，甚麼也不想，不用怕身在何處，不用理會安全，只專心一念在每一腳步中，感覺很實在。步行，從早到晚，每一天也不知步行多少步，但又有多少步是自己知道，覺知在步行。我每天只是叫雙腳一前一後機械式地推進，向目的地進發，但從沒有感受過每一腳步在移動，沒有把意念放在每一步上。縱然是習慣，所以沒有真真實實地感受自己的腳在動，往往是計劃着到達目的地後要作的事，要說的話，要見的人或處理的問題。我們往往不是活在當下這一刻，是活在將來，或追悔過往當中。但在行禪過程中，能真真正正地把意念放在每一步中，能一心念着要到的地方，這種感覺，在離開禪修營後，也常提醒自己。尤其在一大清早乘車、上班的時候，提醒自己把意念放在當下一刻，縱然知道目的地，也感受每一下左右腳的向前推進。

至於坐禪，很喜歡那感覺。在上課時，坐禪時間是約20分鐘左右。記得有一次在上課坐禪時，剛感到輕鬆時，剛能放鬆時，時間已到。但在禪修營中，環境更清幽，坐的時間更長，但腳也更痛。過了一天，明白到不要勉強，腳痛，就換姿勢，更或不作盤腿而坐，少了心理枷鎖，人也輕鬆了。每次坐禪後，蕭老師都會指引我們慢慢出禪。其實我不知道甚麼叫入

禪、甚麼叫出禪，於是問張老師入禪的感覺如何。幸好有禪修營，有導師可以隨時解答問題，可以在坐禪時的問題、不同的感覺、出現的情境等一一向老師分享，由老師指引。經過幾天的禪修營，開始習慣坐禪亦感受到入定。老師曾說，在入定後能生慧。這可能是因為雜念去除，心境清明，便自然能見到事物真象。雖然仍未到這境地，但會堅持坐禪。

在禪修營中，領略到心境清明，又不用理會日常的繁瑣事務，但出營後又怎樣？回到煩囂的生活中，所要處理的事，如何把禪修營所學應用出來。這是我在第三四天的疑問。經老師指引後，這問題開始明確。是真的可以把坐禪帶到日常生活中，不單是在家每天的坐禪，更是日常生活，以行禪、坐禪的精神帶到處理事務中，即專注於一念、一事中。事情只是事情，剔除事前擔憂、事後的後悔，一切簡單了，一切也輕鬆了。而且也可利用乘車等時間進行坐禪、站禪，讓人平和。

自修習禪修後，人有所改變。記得以前當工作繁忙的時候，思緒混亂，人不知所措；更甚者原地打轉，失去方向。但現在工作依然繁忙，突發事件連連不斷，但心境較前平和，不動怒，不動氣，知道是要處理的事，處理完就放下、結束。雖然眼前有很多事要做，但會知道次序，知道要做甚麼。我想這就是禪修所得的好處，對我的幫助。

# 我從禪修中的得益

D組(二零零一年)

轉眼間我們在志蓮淨苑中學習禪修已差不多有一年的時間。

我們在禪修班與禪修進階班，都跟隨蕭式球老師學習禪修的，在他的悉心教導下，使我們獲益良多。很感謝老師給大家這個機會在一起活學活用，與同修在學習其中能表達和討論，從禪修中的得益。

因起初以為民間的信仰如求簽拜佛等，只有失意及消極的人才會信佛的，其實剛剛相反，是教導要積極的面對人生。

從佛學基礎班和禪修班，在課程中了解到貪瞋痴是在修持上最大的障礙。學佛就是要學習怎樣做人，怎樣去熄滅貪瞋痴，使我們有機會看清自己的心，「覺知」自己所做的一切，能停止不合理的行為，從一個迷惘的生命而轉入一個覺知的生命。雖然學佛之路很長，用有限生命學習無限的佛法，談何容易，但我們會努力以赴。

佛陀教的義理是深入淺出，他說的緣起、苦、無常、無我、五蘊、四聖諦、八正道的道理，是與我們的日常生活息息相關。

此時起我們對於佛教產生了濃厚的興趣，使我們更加努力學習，由初班至到進階班，加深對佛學及禪修的認識，明白到「因緣和合」人生是無常的，因此我們對生、老、病、死、憂、悲、苦、樂要有捨離心，不要太執著，放下自我。佛陀的義理，如實的照見生命中的每一刻，正是「此有故彼有」，「此無故彼無」，「此生故彼生」，「此滅故彼滅」，我們若能明白這些道理，人生裏會活得更開心、更有意義。

在學習禪修中我們要實踐及修持戒、定、慧，清除五蓋，培育七覺支、布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等等，才能得到「如實知見」，提升我們內心的質素。

我們坐禪的時候，一旦心裏安於平靜中，內觀就會生起，心裏就呈現苦與樂都會在腦海中不安，此時要覺知和捨離心，更需有「正念」，平伏內心的情緒，「止息」和「醒覺」，安住於當下，而放下貪欲、瞋恚、愚痴，便達到內心的平靜，才能感受到輕安和喜悅，淨化心靈，得到認識世間的事物是緣起緣滅。

有些同修自從學習禪修，對身體

健康有大幫助，對於失眠及病痛都有好轉。在感情上遇到情緒不安，提升理智，領悟到「正見」和「如理思惟」，內心平靜下來，用客觀態度分辨，使到「貪欲」、「瞋恚」減到最薄，事情就很快得到解決。

有位同修她是一個天主教徒，在兩年前因工作關係身體出現問題，中、西醫都診治過多次，病情還是沒有進展。後經朋友指引，她去志蓮淨苑上佛學基礎班及禪修班，經過理解和學習，她感覺身體有好轉，再經醫生診治，醫生對她說不用再覆診。從以上的例子足可見證，實踐與修持能使我們止息煩惱，有助於身心的痛楚能早日痊癒，實在難能可貴。

有些同修經過學習領悟到「正思惟」的教義，使人確立正確的生命目標，對於處理事情不會退失，和別人相處更加融洽，我們日常工作及與人相處都在禪修中。

大家都很喜歡學習「慈心禪」，慈心禪很有慈悲心，愛護自己也愛護別人，啟發人内心放下自我的執著，用慈心去關懷別人及所有眾生，使到自己理智及情感平

衡發展，明白到放下貪瞋痴，得到身心自在，離苦得樂。更希望學到慈悲喜捨，禪靜、戒行、平等心、勇於助人、慚愧、感恩、大願心。現在繁囂都市裏，都有很多的習氣，使人有些情緒不安。如能學習佛學與禪修，增加了解生命的實相，擴展人心摯愛，孕育容忍寬恕的美德，更加得益不少。

以上是各位同修從禪修中的得益。





# 消費，要安住當下

前幾天讀了一篇文章 “Mindful Consumption”<sup>1</sup>，作者提到我們每次進食，要想想是因為餓了要吃，還是因為「貪吃」念頭生起。20多年來，不吃午飯的我，上班日子，下午茶時間以餅乾「充飢」，抽屜內的餅乾是「貨如輪轉」。

作者也提到，除了味蕾，嗅覺也會生起「渴求」。充飢是藉口，很多時候並非是肚子餓了，只是喜歡餅乾的香味，喜歡抹茶香，喜歡巧克力，喜歡士多啤梨各種香味。誠然，暫時放下工作，吃一兩塊餅，是幫助自己減輕工作壓力。

超市或連鎖店內的餅乾，種類繁多。有不同香味，不同顏色，不同口味，又有來自不同國家的食品。我總喜歡嚐嚐不同牌子的食品，當然，我不會選購售價太貴的餅食。曾經問問自己：是否對零食有「貪欲」？我又總會為自己辯護，這個年代，有多少人可以拒絕零食，每天吃兩三塊，借食品的香味減輕自己的壓力，何苦要給自己太多束縛。

重讀一行禪師《與生命相約》<sup>2</sup>：「我

曾遇見某些出家人不敢講他們吃的東西味道很好。……我認為，只要你認識到事物無常的本性，享受你周圍或內在的事物是沒有甚麼妨害的。你渴了的時候，享受一杯水又沒甚麼錯？事實上，為了能夠真正地品味它，你必須安住於當下。」

一行禪師的話，正為我打開方便之門，讓我繼續以零食小吃為自己減壓。我不時提醒自己安住當下，要留意零食的香味，判斷它是否人造香料過多，是否對健康有負面影響。

正因為要滿足眼耳鼻舌的「欲念」，我們要消費。每當超市或零售店有減價食品時，同事芳芳為了要證明自己是一個精明消費者，總喜歡「順應」超市或商店的「多買多撳」價格。買一件要付12元，但買三件只需付28元。她是購物狂，每次有特價食品，從不考慮自己所需要的份量與及食品的到期日，只管「掃貨」。每三至四個星期，就請求同事們的抽屜收容她那些快將到期的食品。有好幾次，我抽屜內的餅乾，全部是她的「精明消費」。我想，芳芳要做個精明消費者，必須安住於當下。



一個早上，輪到我在查詢處當值。一位市民怒氣沖沖走到我面前，指罵部門處理他檔案的種種不對，聲如洪鐘。我一面處理他的檔案，一面捱罵。當然，我明白他怒罵的是部門的各樣規則，但我的耳朵被他震耳欲聾的聲音「捱轟」一小時，頭開始痛，心情並不好受。午飯時間，我去速遞店投寄文件。我問店員為甚麼沒有給我優惠價。她回答如果要得到優惠折扣，必須從手機下載一個程式。我後面有兩位顧客在等候，明白他們也是用午膳時間投寄文件，便跟店員說：「不用了。不想阻了其他人的時間。」兩位慈悲的顧客立即說：「不要緊，我們現在也試試下載那程式。」可是，那一刻的我腦海仍受困於市

民的怒罵聲，沒有安住當下，悶悶不樂的心情，無意看手機。付了正價的郵費便離去。

如果當天我有能力安住當下，覺察有兩位善知識願意為我多等十分鐘，我可以節省50元寄件費。生命是要持續修習。

- 
1. Ameli Rezvan , “25 Lessons in Mindfulness”, American Psychological Association 2014
  2. 《與生命相約》一行禪師文集{1}，橡樹文化出版 2002

# 假裝死了，假裝重生

Endless Song

「秋季的一天，我在練習行禪。秋葉如雨飄落。我踏在一片葉子上，停下來將它拾起來，凝視著它微笑了。我覺悟到，這片葉子本來一直就在那裡。……它們經歷了夏天、秋天，然後又一次飄然落地。……假裝死了，又假裝重生。但這不是真的。當我深入地觀察這片葉子時，我看到它不僅是一片葉子，就像佛不僅僅是一個人一樣。」<sup>1</sup>

一行禪師隨後講一個故事。某天，一個不相信天地萬物有主宰的人在森林迷了路，他祈求上帝給他指引，讓他走出這森林「迷宮」。不久，一位黑人路過，為他引路。之後，他笑說：「我祈求上帝指引，怎料來了個黑人。」

其實，黑人是上帝派來的。何必執着要上帝現身，要聽到上帝的聲音。葉子假裝死了，又假裝重生。黃的，綠的，也是葉子，以不同的姿態出現。

那一天與一位中學同學相聚，她慶幸自己數十年的人生路，遇上不少菩薩。她從未寫過求職信，也沒有到過任何職業介紹公司，每次公司快將結束業務，總有菩薩為她穿針引線，給她一份收入穩定的工作。有一年，當她為兒子的外地留學費

擔憂時，她在一間餐廳遇上前僱主，那僱主毫不猶疑地幫她的兒子繳交一年學費。「當是遲來的花紅吧！」

那一年獨自到澳洲旅行，我走了一小時的路，始終找不到我要到的景點。我抬頭望望天上白雲，享受那裡沒有盡頭的藍天美景。雲散雲聚，提醒我緣起緣滅。地圖這個「緣」不能帶我到目的地，有沒有其他的「緣」可以幫助我？我又想起在人生路上，我曾經有多少次堅持，有多少次放棄。假若今次放棄，也許要很多年後，才再有機會到這片土地重遊，為甚麼氣餒？

我坐在一張小凳上稍休息，欣賞周圍的樹木、零星小屋子及幾層高的屋舍。我記起一句話：「真正的發現，不是你看見新的地方，而是你擁有一對新的眼睛。」除了樹葉的形狀及樹木姿態，可以用甚麼角度欣賞各種的樹？除了建築物的顏色及結構，有甚麼設計我忽略了？我驀然想起這個早上，我只看了中文版的旅遊書，沒有看英文版本。翻閱英文書，作者非常細心，他提醒讀者這個地方分別有住宅與旅遊區兩部分。乘鐵路到旅遊區，要在另一個站下車。這一點，中文版書籍的作者是沒有提及的。我終於有「新眼睛」了。

葉子假裝死了，又假裝重生。我們曾經學過的知識，讀過的書籍，假裝忘記了，但在有需要的時候，記憶的鑰匙又再開啟。我記起海明威一句話：「在人生重要的關口，總是沒有路標的。」人生路上總有躊躇或難以作出抉擇的時候，那一刻，要靠昔日的人生經驗與知識，加上當下種種的因緣去走出「迷宮」。我已有一段日子沒有認真細讀佛學書籍，沒有看一

行禪師的著作。要學習用「新眼睛」去看事物，思考人生，真的要重新編排自己的生活時間表，讓自己多讀佛學書籍，多修習。

---

1. 一行禪師《與生命相約》台北，橡樹林出版社2002

## 甚麼是正念瑜伽

Shirley

正念瑜伽在歐美已經流行多時，它是結合佛法與瑜伽的身心雙修方法。這個修練方法既有瑜伽的體位動作，也有禪坐修定的觀心體驗。如果能夠長久以正念為基礎，進行調身及調息的修習，人就可以變得健康、自在和快樂。

其實想改善身體和增強體質，是不用依靠艱難的式子來達到的。一些簡單的體位姿勢，例如蛇式、貓式、攀足式等，已可達到不錯的效果。修習者要盡量控制自己慢慢地，而不是機械式地去做每一個肢體的動作，緩慢的動作及適當的停頓可以充分拉伸筋腱，強化肌肉和關節，更可以刺激及協助內臟的活動，同時可以學習以



正念觀察個人的能力及當時的身體狀態。因為有正念的培育，可以提升學員的覺察力，能看到身體各部位細微移動的過程，筋骨和肌肉的相互變遷，甚至覺察到心中升起的各種思想及情緒。採取簡易的體位法，可以幫助到不同身體狀況的學員，讓更多人可以體驗正念瑜伽的樂趣。柔和及慢慢地去做，不但可預防運動創傷，也令人更愛惜身體每一個部分。

總括來說，正念瑜伽是一種鮮活的、慈悲的及深入的生活體驗，是值得推廣的身心靈運動。

# 修行問答

蕭式球

問：有些禪修者說，入定是要讓內心沉澱一段長時間、經歷某一些心路歷程才能進入，是否這樣的呢？

答：禪修有不同的宗教派別與不同的禪修老師，而不同的派別與老師會對禪定有不同的講述，也會有不同的入手方式。對於一個禪修者來說，“入定是甚麼”及“如何入定”這兩個問題都是屬一些主要的問題。若我們跟據原始佛教的經義作為指引，可先從初禪這種淺定來說起，之前在這個欄目之中曾講解過初禪的經文及初禪的三種特質，其內容如下：

**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。

五蓋分別是貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑惑，這是五種心靈的污染物，入定最基本及最主要的目的，就是讓內心離開這五種污染物。初禪的定境不是要求“斷除五蓋”，只是要求“心離五蓋”，一個有正見及修解脫道的禪修者，當心離五蓋的時候就是體會三果心境的時候，當他持續修習，到了能將五蓋或只是當中的貪欲與瞋恚斷除時，便可取證三果；若五蓋沒有斷除，但經常修習而熟悉這種心境，在臨終的時候帶著這種心境離世，也可投生到色界而取得三果，這是屬於“向位”的“三果向”的取證方式——在臨終時才取得三果。即使不是修解脫道的人，當心離五蓋的時候就是體會色界心境的時候，當他持續修習，到了能將五蓋或只是當中的貪欲與瞋恚斷除時，來生便可投生到色界的初禪天，或如三果向的聖者那樣，帶著心離五蓋的心境而投生色界。

心離五蓋帶來很高的利益，當中

的內涵跟整條八正道相同，是平實而又有深度的。心離五蓋不需通過某種獨特的坐姿而取得，也不需通過某種獨特的呼吸、某種獨特的身體反應、某種獨特的身心感受而取得，它完全是一種個人的修為：當許多人在渴切追求物欲享樂的時候，這位禪修者能知足、出離；當許多人充滿怨氣的時候，這位禪修者能祥和、善意；當許多人對善法與解脫法不感興趣的時候，這位禪修者內心能在善法與解脫法之中精進不懈；當許多人忐忑不安的時候，這位禪修者能平穩、止息；當許多人對善法與解脫法疑惑不定的時候，這位禪修者通過如理思維，確立正見，因此清除對善法與解脫法的疑惑。

心離五蓋這種個人修為以敬信(求道的心、求上進的心)、正見、戒行為基礎，有了這種基礎的人，向善、向解脫的人生方向已經確立，也為心離五蓋打好一個基礎，這時修行者進一步學習禪修，對覺知、正念、止觀、心離五蓋等有關的義理作一番理解、探索與練習，使自己達到一個程度：當內心有覺知與正念時，五蓋便不在心中。在《長部·二十二·大念處經》中對此有這樣的描述，這是了解五蓋、心離五蓋、清除五蓋的修習：

**“比丘們，一位比丘內裏有貪欲時，知道自己內裏有貪欲；內裏沒有貪欲時，知道自己內裏沒有貪欲。他知道沒有生起的貪欲怎樣會生起，知**

**道生起了的貪欲怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的貪欲將來不會再生起。**

**“內裏有瞋恚……**

**“內裏有昏睡……**

**“內裏有掉悔……**

**“內裏有疑惑時，知道自己內裏有疑惑；內裏沒有疑惑時，知道自己內裏沒有疑惑。他知道沒有生起的疑惑怎樣會生起，知道生起了的疑惑怎樣可以斷除，知道怎樣可以使斷除了的疑惑將來不會再生起。**

覺知與正念是禪修的根本，不單能助禪修者入定，也能助禪修者帶來厭離、無欲而得徹底的解脫。禪修者是通過善的覺觀、通過覺知與正念的幫助來心離五蓋的，若問入定需否讓內心沉澱一段長時間、需否經歷某一些心路歷程，不同的禪修老師對此有不同的講述，而我個人常對禪修的學員說，禪修者習禪一段時間後，應要去到一個程度：只要心中即時有覺知與正念，五蓋便即時不在心中。

試想想，一般人在聚會的飲食、歌舞中盡情享樂時若遇上緊急的火災，都會即時放下貪欲的心情而趕緊逃命，沒有人需要讓內心沉澱一段長時間、經歷某一些心路歷程才離去。禪修者能即時心離五蓋也是同樣的道理。

若說另一個範疇的定境“四梵住”的慈、悲、喜、捨，四梵住的定

境也是超越欲界的四種心境，一般來說，四梵住的禪定深度跟初禪相若，內心還是帶著善的覺觀活動，但禪修者也可通過慈、悲、喜、捨而為內心帶來非常深入的止息的。若從淺的慈、悲、喜、捨層次來說，有經驗的禪修者都知道，慈、悲、喜、捨也是通過善的覺觀、通過覺知與正念而生起的，它們是即時出現的，甚至在心中是時常持續的，這四種心境也是不用讓內心沉澱一段長時間、經歷某一些心路歷程才出現的。

同樣的例子，一般人在街上見到有人受傷時，有善心的人便會即時生起悲心，為受傷的人作出幫忙，他們

也是不需要讓內心沉澱一段長時間、經歷某一些心路歷程才會生起悲心的。禪修者能即時進入慈、悲、喜、捨之中的任何一個定境，也是同樣的道理。

以上只是講述到淺定的進入，不要少看淺定，淺定容易掌握，再加上敬信、正見與戒行的配合，足以令一位在家生活的人取證三果，也足以令一位出家的比丘成為阿羅漢。禪修者若斷除了五蓋，過少事少務的生活，要進入再深入的定境也不一定要讓內心沉澱一段長時間、經歷某一些心路歷程的。





雲水



## 今夕吾軀歸故土 他朝君體也相同

香港的跑馬地天主教墳場的門口，有以上這句話。

我首次聽到這句話，是在年青時，一位長輩告知我的，他說這句話告知我們：生命匆匆數十載，每個人最終都要面對死亡，而且甚麼也不能帶走，所以不要執着名利、恩怨、愛恨。

及後，又閱讀到一些佛門大德的「念死」開示：人終要死亡，但不知何時要離世，人要及早修行，不要耽於享樂，莫要在無常將至時後悔太遲修行。

對很多人來說，總感覺與「死亡」的距離有點遠，因為尚年青、因為仍未老，因為尚未很老。

但當步進墳場，漫山墳墓在眼前時，與死亡的距離感會近了很多。

如走到已故親友的墳前，與死亡的距離感會更近，或許此刻才能深深感受到「萬般帶不去，唯有業隨身。」的意義。

道理，有聽來的，有讀來的，有思考來的，也有從經歷而悟來的。

從大德的開示，從經典的研讀，從佛學的研習，我們可獲知很多人生道理，這些道理如能在自己的人生歷練中去印證，感受必然深刻，心靈必能觸動；就是如此，外在的道理就能轉化為內在的自己體悟來的道理，才能終生受用，改變生命。

讓我們在人生的茶桌上，泡一壺「生活茶」，親身去品嘗「生活茶」的香氣、茶的口感、茶的味道、茶的感覺和感受，自能「體悟出、印證到」不少的人生道理。

沒有經歷，哪有體驗？

沒有體驗，哪有感受？

沒有感受，哪能印證、哪能悟出種種的道理？

禪友，大家一起【喝茶去】。

# 葛師金句畫

Rebecca



呼吸是我們最好的朋友……它時常幫助我們生活在當下現在。當我們生活在當下時，這一刻就是解脫自在的一刻。每當我們有情緒時，若去想起這位朋友，就會立即從情緒中回復過來，然後你會感覺到內心的空間，因為你已經回到眼前的一刻了。……不論是緊張、憤怒、恐懼、焦慮、內疚或是任何使你苦惱的情緒，只要你一想起你這位朋友，和他相處一會兒，……當我們有情緒生起時，使情緒膨脹的其實是我們的思想，是它令情緒愈來愈壞。若果這時候你能花幾分鐘在呼吸上，就沒有空間讓思想生起，那你便能立即回復過來了。

《一起來走禪修路》第47、48頁

# 讓正念前航

小蚊

數月來的情緒幽谷（交替循環着）

恐懼 憤慨 焦慮 痛心 不滿 絶望  
敵意 悲哀 哀號 激動 麻木 懊愧

外境變異極度迅速，情況急轉直下。

作為佛弟子，如何面對自己、面向社會？

知道自己不能迴避，選擇一直關注，選擇較少看影像，影像的瘋狂暴力，容易觸動情緒。  
心中仍存希望，盼望回復正常生活秩序，努力締造理想社會。

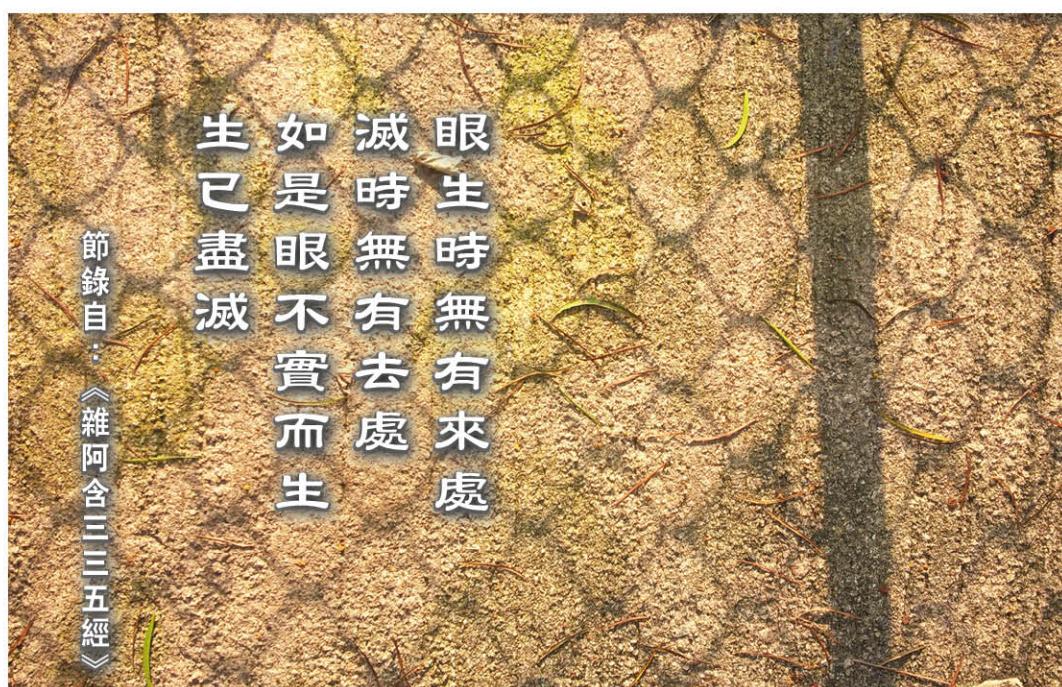
A man should not give away himself.  
He should not forsake himself<sup>1</sup>.

關愛他人，從關愛自己開始。

運用佛法的良機——就是現在！

1. Kuala Lumpur Dhammadjoti 'Reading Buddhist Pali Texts – An Elementary Grammatical Guide' The Budha Dharma Centre of Hong Kong 2018, p.117.

巴利文原文 attānam na dade poso, attānam na pariccaje (Samyutta Nikaya, sagāthāvagga. Devatāsamayutta, chetvāvagga)



# 痛、苦、痛而不苦

光

痛苦可以說是生活中的一個大問題，有些人甚至會說，他們不怕死，反而最怕痛。由此可見，如果可以處理好痛苦這個問題，對我們的生活將會有很大幫助。痛雖然無可避免，不過只要通過適當練習，我們其實可以看到痛的好處，達到一個與痛和平共處和最終達到痛而不苦的境界。

我們常常把痛苦連在一起，好像兩者是同一件事似的。雖然很多時候痛會帶來苦，不過痛其實不等於苦。能夠認清這個事實，是處理痛苦的最重要一步，亦是前進到痛而不苦的起步點。假如不明白痛不等於苦的道理，我們可能會錯誤地覺得身體是修行的障礙和苦惱的來源，產生很多不必要的抗拒感覺，這是因為有身體就自然會有痛呀！

痛是身體的感受，是身體和我們溝通的一個方法。一般來說，痛代表有些需要處理的情況出現了：可能是損傷，可能是壓力太大，可能是不夠養份等等。所以很多時大家都不會喜歡痛，有時甚至希望

身體不會有痛。原來世上真的有極少數人是不會痛的，不過大家先不要羨慕他們，這個可是先天性的疾病，叫做無痛症，暫時仍是無藥可治。為甚麼無痛是病？由於沒有了痛的感覺，無痛人的自我照顧能力變得很差：他們很容易弄傷自己，有病又不自知。所以要家人非常小心的幫助才可以長大，還要借助現代完善的醫療檢查設備，否則大多不可以活得長久。可見痛雖然不好受，可是卻是一個重要的感覺。

其實我們也不是完全不喜歡痛，有時我們也會歡迎痛的出現，最常見的例子就是去按摩，很多人都會希望按摩師傅大力一點，好讓有少許痛的感覺出現，才可以感受到按摩的效果。另外很多人喜歡吃辛辣的東西，其實辣味的東西會刺激口腔內的皮膚，產生痛楚的感覺。可是好辣的朋友卻不會介意，還說是痛快呢！可見痛其實也不是完全不受歡迎，痛不一定會帶來苦惱。

那麼甚麼苦呢？簡單來說，苦其實

是內心抗拒事物的反應：假如我們認為那個時候不應該有痛出現，或者覺得那些痛的感覺會帶來問題，自然就會抗拒，所以覺得痛是苦，成了痛苦；反過來說，當心覺得那個痛是應該出現，或者覺得那個痛是好的，那麼自然不會抗拒，也不會有苦惱，甚至可能痛得開心，成了痛快。我們無法完全避免身體出現痛的感覺，而且完全不痛也不是一件好事。可是，只要我們可以明白痛和苦的關係，知道痛是一件事，苦卻是另一件事，就可以做到痛而不苦這個境界了。

要接受痛的感覺，不去抗拒，說起來容易，不過要真的做到，就要花一番功夫和一些技巧了。在這裡我們先用打坐的痛來做例子，介紹一下和痛相處的技巧。試過打坐的朋友都知道，打坐坐得久了，自然就會有痛的感覺，這個痛就正好用來學習如何和痛相處了。面對這種主動製造，可以控制的痛，我們可以因應痛的程度訂出三個階段的處理方法：

第一是忍耐，簡單的忍耐：假如這個痛感不是太大，不影響我們原來的修習，其實我們可以甚麼也不做，繼續修習就可以了。其實身體會自行適應調節，忍耐一下，只要痛感不再加大，不用花功夫去處理，有些時候，痛甚至會自然消失。不過，很多時那個痛的感覺會慢慢變大，開始超過忍耐限度，影響到修習。這個時候，就要進入第二階段。

第二是觀察，客觀的觀察：既然痛已經影響到修習，我們就可以不再留在原來的修習上（例如觀呼吸），改為以痛來作為觀察對象。可以看看這個痛的位置，痛的方式，痛的強弱變化，看看我們對痛的反應等等。觀察痛可以讓我們更了解和認識它，從而提升我們的接受能力。有時我們是因為對痛的過度反應，主觀地增加了痛楚的感覺，一旦觀察清楚，就不會覺得那麼痛了。當然，這個理想的情況不一定會出現，假如痛的感覺繼續上升，雖然觀察，但仍然很難接受的時候，就要去到最後的階段。

第三是放鬆，正面和有意識地放鬆：我們要接受自己身體的限制，當痛楚的感覺太強的時候，就需要給自己一個休息的機會，以免身體受到傷害。我們很多時會覺得在打坐中間放鬆是一個失敗，所以常常偏向硬忍下去，令到修習的後期成了苦行，有些朋友更因此而放棄打坐，實在可惜。其實，只要我們明白休息是為了走更遠的路，懷著正面的態度，有意識，有正念地慢慢放鬆身體，改變一下姿勢，對修習的影響不會太大。等到身體的痛感減少，我們又可以從新回到原來的修習方式，再次專心練習了。

在打坐期間，這三個階段的技巧可以按需要循環使用，令我們可以坐一個更長的時間。多練習，大家會發覺自己的忍耐力會相應地提高，而且身體也會開始習慣打坐的姿勢，打坐的時間就可以慢慢延

長。實際上，這三個技巧亦可以用在其他情況引起的痛感，甚至其他令到我們不適的事物上面，大家不妨多多試用。

回到日常生活的痛，只有三個技巧仍不足夠。打坐的痛是我們自己製造的，所以當太難忍受的時候，我們可以有放鬆改變這個選擇。可是，其他原因引起的痛感，例如傷病產生的痛，我們就不會有放鬆的選擇了。這個時候，第三階段的技巧就要擴充為更全面的方法了。首先，最直接的方法就是去醫治和找出止痛的方法：看醫生，吃止痛藥或者其他方法。這個亦是痛的本來意義，就是提醒我們要去處理身體的問題。不過不是所有的痛都有止痛

藥或治療方法，而且即使有止痛藥，也可能不是馬上可以取得和有效，所以我們還需要學習如何處理那些無法解除的痛。

面對這些無法解除的痛，基本原則就是去學習接受。記得苦是由於抗拒而產生，所以只要能夠接受痛感，痛就不會帶來苦惱，我們就可以做到痛而不苦了。接受痛的方法也不少，這裡篇幅不多，只能簡單介紹三個：第一個可以做的方法，就是向傷痛的地方發放慈心。慈心可以提升我們的接受能力，向任何事物發放慈心，就可以提升我們對那件事物的接受能力，所以慈心可以說是一個直接提升接受力的方法。第二個可以做的，是去觀察身體其



他沒有痛的地方。有時我們太過集中在有問題的地方，弄到好像全身都在痛的樣子。可是，其實身體其他地方沒有痛呀！看看這些沒有痛的地方，可以分散注意力，提高我們忍痛的能力。第三個，是為痛加入正面的元素。我們可以把痛看成是一個修習的對象，現在身體有痛了，我們可以利用這個痛來修習。這樣痛就會成為我們的老師，我們對它的抗拒感就可以下降了。明白了這個原則，大家可以因應自己的喜好和習慣，發展出自己的方法，只要能夠提高對痛的接受能力，都會是可行的方法呀！

希望大家明白痛不是苦這個原理，把

痛和苦分開，多多練習，提高自己接受痛的能力，自然可以最終達到痛而不苦的境界。到時生活自然可以變得更加自在，也可以在減苦的道路上走前一大步了。祝願大家都可以常常慈心充滿，正念常伴，早日達到解脫自在。

## 一草漫畫



# 葛榮禪修同學會主辦活動

眾禪友：

因疫情關係，以下所有活動都暫停舉辦，如日後恢復舉行，會在同學會網頁的【最新消息】欄通知大家。

祝願疫情早日消退，眾生安康！

葛榮禪修同學會 啟

## 大埔共修

日期：逢星期三（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

## 太子道共修

日期：逢星期五（公眾假期停開）

時間：晚上 7:15-9:15

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B (太子地鐵站 B1 出口)

主持：陳鴻基及眾居士

查詢：9382 9944 (不用報名)

## 週日半日禪

日期：每月的第一和第三個星期日

時間：下午 2:30-5:00

地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

主持：眾居士

查詢：9382 9944 (不用報名)

內容：坐禪 / 站禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

## 工作禪修營

(工作禪營定期在每月的第二個星期六、日舉行。)

日期：8-9/8；12-13/9；10-11/10；  
14-15/11；12-13/12

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

## 週末禪修營

(週末禪營定期在每月的第三個星期六、日舉行。)

日期：15-16/8；19-20/9；  
17-18/10；21-22/11；19-20/12

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

主持：何國榮及眾居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

## 國慶中秋四天禪修營

日期：1 - 4/10/2020

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

## 重陽節三天禪修營

日期：24 - 26/10/2020

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

## 聖誕節三天禪修營

日期：25 - 27/12/2020

地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名或查詢：9382 9944

註：在【廻瀾】舉行的各種禪營的「出發集合地點」為東涌港鐵站B出口。由集合地點到【廻瀾】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【廻瀾】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。

## 瑜伽班

日期：逢星期六

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：九龍新蒲崗大有街14號

萬星工業大廈3樓

導師：江寶珍及眾導師

報名或查詢：6093 9027

註：建議每堂瑜伽班捐款65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伽班的所需開支後，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，亦能夠讓有興趣於禪修的朋友們分享到您的體驗，請踴躍投稿！

## 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](http://www.godwin.org.hk)瀏覽或下載。

## 在【迴瀾】借閱書籍的還書方法

- (一) 交還【迴瀾】
- (二) 郵寄回【會址】  
新界大埔運頭街20-26號  
廣安大廈4樓D室

## 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。

## 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20-26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185號地下（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】



