

禪修之友 24期

烏普導師 第二次蒞港主持講座及禪修營

烏普導師，斯里蘭卡 尼藍毗禪修中心現任導師，曾於去年九月底首度來港主講講座和主持禪修營，現應葛榮禪修同學會的邀請於本年九月底再次來港主講禪修講座和主持兩個為期五天的禪修營。

導師簡介：

烏普居士 (Upul Nishantha Gamage)，斯里蘭卡人，今年 45 歲。自幼熱衷哲學，特別是對佛學及禪修最感興趣。於上世紀 70 年代遇上葛榮導師 (Godwin Samararatne) 後，於 1986 年來到了葛師主持的「尼藍毗禪修中心」(Nilambe Meditation Center)，葛榮導師便要求他留下幫他管理該中心，烏普師就此留下跟他恩師學習禪修至 2000 年 3 月葛師離世。之後他便繼承恩師主持「尼藍毗禪修中心」至今。他亦在他原居地巴鎮(Peradeniya)的醫院、大學、康提市(Kandy)的英語佛教界有名的佛教出版社(Buddhist Publication Society)、及其他各大小寺院甚至監獄教導禪修。

至今烏普導師已成為獨當一面的禪師，但當你問烏普導師他的禪修資歷時，他會答：「我跟從葛榮導師學習禪修及如何把它融入生活中，我亦與他人分享我自己在禪修及人生路上的錯誤。因為我認為每件事此時此刻我覺得它是對的，但稍後回顧時我卻見到不少錯誤。」給你這樣答案的禪修導師，你能想像他的心靈質素嗎？



講座和禪修營的詳情，會於本年七月二十三日在葛榮禪修同學會網頁的最新消息內公布。本年七月二十七日開始接受電話（電話：9382 9944）查詢或報名。

葛榮居士禪修講座錄 1995（八）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十六日

地點：佛教黃鳳翎中學

第七講：如何處理情緒



歡迎在座各位。今晚是我第六晚的佛教禪修講座。第一晚講座，我講的是正念的重要。第二晚講座，我講的是出入息念的練習。第三晚講座，我講及出入息念練習過程中遇到的問題和對治的方法。第四晚講座，我講的是無所緣境的禪修。昨天晚上我講的是修習慈心的重要。今晚我將會講的是情緒，尤其是為我們帶來苦惱的情緒。

我想在座的每一位都會有情緒。在你們的文化裡，經常困擾你們的是甚麼情緒呢？在這個地方甚麼情緒為你們製造很多的苦惱呢？你們會說是甚麼情緒呢？憂慮（聽眾回答）。還有其他嗎？抑鬱、忿怒……（聽眾回答）。在很多國家，憂慮、抑鬱、忿怒這些情緒為人們製造苦惱，所以我們今晚所探討的課題是一個很重要的課題。無論是甚麼令人產生苦惱的情緒，處理它們的方式都是一樣的。我將會講述一些方法，以不同的方式來處理這些情緒。

第一個要點是，我想概括而言人類不喜歡這些不愉快的情緒。我們很容易可以理解人們為甚麼不喜歡這些不愉快的情緒，因為當我們經驗到它們的時候，我們感到很不愉快。但是這是最重要的一點：我們必須慢慢地、逐漸地學習開放面對它們，因為如果我們不喜歡它們、討厭它們，有些時候反而給予它們更多動力和能量。所以第一個要點是開放面對它們，不要因為它們在我們的心裡出現而感到驚訝。這樣做有時候是不容易的。但是正如我所說的，我們必須慢慢地、逐漸地、溫和地培育這種開放的態度，並以這種開放的態度學習視那些不愉快的情緒為學習的機會。如果我們沒有經驗它們，我們如何能夠處理它們呢？所以當我們經歷它們的時候，我們應該對自己說：「真好，好極了，它們現在就在這裡，我可以處理它們了。」以上是第一個要點。

第二個要點是：嘗試付出努力向它們學習、探索它們。如果我們不喜歡它們，不以開放的態度面對它們，我們便沒有付出任何的努力向它們學習。所以我重複一遍，當它們出現的時候，你應當視其為一個學習的機會。如果你能夠真正地付出努力向它們學習，你可以從它們那裡學習到很多事情。以剛才大家說過的忿怒作為例子，當忿怒出現的時候，去找出現在我為甚麼忿怒？你會發現你感到忿怒是因為你的預期——一種別人應該怎樣，自己應該怎樣的觀念。當你有了親身的體驗，你會清楚地了解到問題是在自己的心裡，因為你對事物應該怎樣發生有預設的形象和觀念。如果你不開始發問，如果你不開始慢慢地探索，你不會有這個重大的發現。對於任何的情緒，對於你們剛才提及過的所有情緒，你都會有類似的發現。

接著你對忿怒可能會有另一個發現，你會發現忿怒的時候你的身心真正發生的事情。於是你體驗到正念或覺知在那個情境的重要。持有正念、持有覺知，你便能夠用它來觀照忿怒，或者其他任何的情緒。如果你能夠覺知你的身體，你會知道當你開始忿怒的時候身體所發生的有趣事情。

當我們忿怒的時候，我們的身體還有甚麼事情發生呢？心跳加速，臉變得紅熱（聽眾回答）。有時候忿怒會為不同的人帶來不同的身體疾病，可是忿怒對於任何一個人的呼吸都有相同的影響，這是有趣的。我們生氣的時候，呼吸會有甚麼變化呢？呼吸變得急速（聽眾回答）。當我們修習出入息念的時候，呼吸會有甚麼變化呢？呼吸變得緩慢和平靜（聽眾回答）。所以你可以看到呼吸怎樣告訴我們身心正在發生的事情。如果你持有正念，能夠覺知你的呼吸，那麼你會體會到：「呀！我生氣了，呼吸變得很急速。」無論是甚麼情緒，它們都會為身體帶來某些變化，所以你可以透過身體來覺知情緒。

另一樣發生在我們每一個人身上的事情是：當這些情緒出現的時候，我們失去自控的能力。失控的時候，我們知道自己失控，然後感覺一下我們是否還是能夠覺知那些情緒。當你對那些情緒有愈來愈多的了解，你或者會學習到另一件有趣的事情：情緒很多時候都是與思想有關的。情緒和思想哪個先出現呢？你們的經驗如何？思想（聽眾回答）。他說先出現思想，是不是在座的每個人都是這樣呢？情緒先出現（聽眾回答）。

所以，重要的地方就在這裡——學習去探索。我想情緒和思想的關係非常密切，然而在有情緒的時候，思想可以令情緒變大。假設我抑鬱，思想可以令抑鬱加劇：「我是唯一一個患有這種抑鬱的人。我的抑鬱不會康復的。」如果你有這樣的想法，你確實可以令原本可能只是輕微的情況變得嚴重。思想對其他情緒也有着相同的影響。因此你再一次瞭解到正念有助於捕捉這些思想，覺知它們以後，很大程度上你便能夠處理它們。

第三個要點是：當那些情緒不在的時候，覺知它們不在，這是很重要的。很不幸的是，我們太過在意要擺脫它們，超越它們，以致它們沒有出現的時候，我們也不知道。沒有情緒的時候知道沒有情緒，你須要保持正念。如果你能夠在日常生活之中修習正念，你有時會為自己很多時候沒有那些不愉快的情緒而感到驚奇，但是很多時候我們並沒有察覺自己沒有不愉快的情緒。覺知我們很多時候都沒有不愉快的情緒，對我們的練習有很正面的影響。舉一個例子，如果我們牙痛，我們會很不好受，我們會為牙痛而擔憂，我們真是因牙痛而受苦。但是我們沒有牙痛的時候，我們從不會說：「真好！沒有牙痛真好！我沒有牙痛。」沒有牙痛的時候，我們甚至還會想：「明天牙痛或者會回來！牙痛或許未完全治癒。」我們可以看到我們是如何自我破壞。我們很擅長於為自己製造苦惱。所以保持正念，覺知那些情緒和思想，你便可以捕捉它們。

另一個工具，另一個處理情緒的方法是：當我們有這些情緒的時候，不要使用言語觀念，因為有時候使用言語、使用觀念會給予它們更大的動力、更大的能量。下一次如果你有情緒，例如是忿怒，你把「忿怒」這個言語觀念拿掉，然後看看在所謂「忿怒」之下，你內裡真正發生的事情。同樣地，這種方法可以應用於任何的情緒。再者你會發現情緒與過去的事情和記憶有關聯。如果你能夠完全活在當下，沒有言語觀念，只是覺知那裡的感受，你會看見不同的情景。當你這樣做的時候，你會體會到雖然我們有恐懼、焦慮、抑鬱等等不同的言語觀念，但是當你不使用言語觀念，直接體驗它們的時候，你會知道身體和心那個時候真正發生甚麼事情。

另一個很重要的方法是：在佛法裡有體證無我的法教，無論那些情緒是愉快的還是不愉快的，它們都不是「我」，也不是我所擁有的。可是我們認同情緒的習性很強烈，當情緒出現的時候，我們說：「這是我的忿怒，這是我的恐懼，這是我的憂慮，這是我的壓力。」如果它是屬於你的，你自然不會想到放開它。佛教的經籍裡有這樣一個很有意思的比喻：視它們為訪客，就像你的客人，

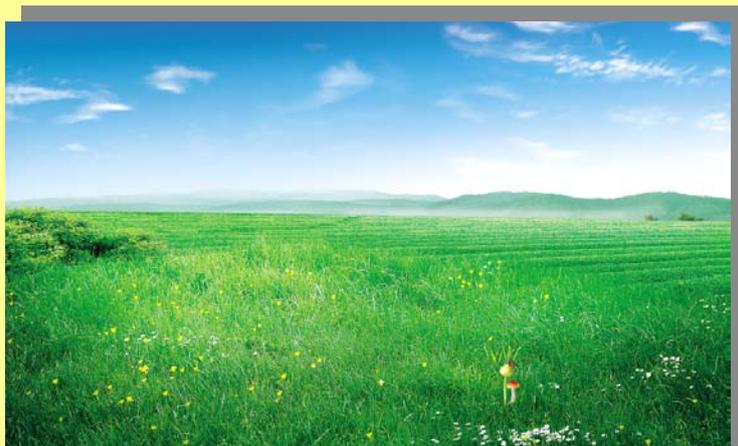
你是招待它們的主人。那些訪客來來去去，我們學習提醒自己它們只是訪客。作為一個好客的主人，作為一個親切的主人，你應該期許自己能夠讓那些訪客自由來去。理想地說，無論訪客進來，訪客留駐，訪客離開，主人還是一樣沒有改變；訪客的來去對招待他們的主人不會造成任何影響。但我們還是普通人，會不喜歡或喜歡某些訪客，於是我們對它們會有不同的態度。這便是我們可以探索的地方。當忿怒出現的時候，去找出我現在為甚麼不喜歡這個訪客，然後逐漸去認識它、了解它。

處理情緒另一個很有意思的方法是：當我們沒有那些情緒的時候，我們邀請它們到來。請嘗試這個方法。現在我想問一問大家，當你真的邀請它們到來的那個時候，會發生甚麼事情呢？當它們不在的時候，你毅然邀請它們到來：「來，忿怒，來吧！恐懼，來吧！憂慮，來吧！」那個時候會有甚麼事情發生呢？它們都不來（聽眾回答）！很好的答案。我們不想它們來，它們卻來；我們想它們來，它們卻不來。所以請用我以上提過的一些方法親自去做實驗，親自去探索。

另一個處理情緒的工具，是一種稱為「知道」（knowing）或「標識」（labeling）的佛教禪修方法。禪修的時候如果思想出現，你只是說：「思想（thoughts），思想。」或者說：「思索（thinking），思索。」如果你聽見聲音，你心裡說：「聽，聽。」你不去分辨是甚麼聲音，你只是知道自己在聽聲音。這種方法的意旨不是要壓抑那些情緒，而是讓它們呈現，但是你只是知道它們的出現，與它們保持距離。當你修習出入息念的時候，有時候這種方法很有用。如果你有任何情緒，例如是憂慮、恐懼，你對自己說：「憂慮，憂慮。」或是說：「恐懼，恐懼。」然後回到你的呼吸。

佛法裡另一個處理情緒的方法是：觀照無常，也就是觀照變化。當你有情緒的時候——無論是愉快的情緒或者是不愉快的情緒——只需告訴自己它們都是會變化的。因此，重要的是當你運用過這些不同的方法去處理情緒並發現它們奏效的時候，你便會培育出信心：「當這些情緒出現的時候，我知道如何對待它們。」這是很重要的。因為有這種信心，你不再害怕那些情緒，放開了對它們的恐懼。於是你真正到達了這樣的一個階段：無論那些情緒存在或者不存在都沒有分別。到達這個階段是很重要的，接著即使你有那些情緒，你不會再因為它們而受苦，因為你知道怎樣對待它們。我會見禪修者的時候，鼓勵他們透過自己的努力達致這個階段。於是他們學習培育自我依止、自我信賴，學習自己做自己的老師。我相信每一個有興趣這樣修習的人都有能力達致這種心的狀態。所以請瞭解那個階段並不是沒有那些情緒，重點是我們如何處理它們；當它們出現的時候，我們如何對待它們。那是我們必須達到的。

現在我想停一停，如果你們有任何問題請提出來。我想這是一個很重要的課題、很重要的範疇，我們需要清楚明白我們可以怎樣做。



問 答



聽眾：昏睡是一種情緒嗎？

導師：很有意思的問題。我不認為它是一種情緒，因為昏睡是生理的因素所產生的，當身體疲倦的時候，昏睡便會出來。如果我們吃得太多或者吃得太少，禪修的時候我們可能便會感到昏昏欲睡。如果你昨晚睡得不好，你會感到昏睡。然而昏睡或者還有其他的原因。有些人禪修的時候不想去覺知禪修過程中所出現的事物，昏睡便可以令他們不去看那些不愉快的事物。另一個引致昏睡的原因是，當身心放鬆、安靜的時候，你自然會感到昏睡。這就是為甚麼禪修者可以透過保持腰脊正直、張開眼睛等方法來對治昏睡。

有其他關於情緒的問題嗎？尤其是在你們的社會文化裡，在你們的日常生活之中困擾你們的情緒。

聽眾：當我有強烈的情緒，例如是忿怒，心跳會加速，臉色會變紅。這種情況會維持十五至二十分鐘。

導師：你真是幸運！你真是幸運，因為你的忿怒只是維持了十五至二十分鐘。我的一位朋友鄧肯（Duncan）曾經和我探討一部佛教經籍裡提過的三種忿怒：第一種像是刻在石頭上的字，它總是在那裡；第二種像是寫在沙上的字，它可能停留幾天或者幾個星期；第三種像是劃在水上的字。或者你的忿怒像是水上的字，海浪來的時候，它便隨著海浪消失。

導師：今晚的講座有多少時間？

聽眾：三小時。

導師：那麼從今天開始，我們記住在今晚講座的三個小時裡，我們沒有忿怒，我們知道忿怒沒有出現。有趣的是，我們在意十五分鐘的忿怒，但是我們卻沒有在意事實上我們有三個小時沒有忿怒。還有其他問題嗎？



聽眾：……（錄音缺漏）

導師：你說的都對。至少你說到他們可以找其他人傾談。有些人他們沒有朋友可以傾談，或者他們羞於向別人談及那些不愉快的經驗。你可以想像這些人的內心世界是多麼的痛苦。當你找別人傾談的時候，如果遇著能夠幫助你的人，那是很好的。但是如果他們幫不了你，你會感到無助和絕望。這就是為甚麼在禪修裡你要學習成為自己最好的朋友，你學習以自己的能力去處理身心出現的任何事情。所以我今晚講述的方法可以視其為處理情緒的藥物，當病苦出現的時候，我們便有藥可用。正如我剛才所說，這樣做可以學習培育自我依止、自我信賴。

我想告訴大家，如果我們能夠用這些藥來治療自己的話，那麼我們應該能夠與別人分享這些藥物，因為世界上有很多很多人受苦，但是他們不知道受苦的原因，也不知道離苦的方法。所以我們應該真切感恩和高興，因為我們得遇佛陀的法教，透過這些藥物我們能夠解脫苦惱，我們能夠治療自己，也能夠幫助別人。



有其他問題嗎？還有時間可以多問一個問題。



聽眾：……（錄音缺漏）

導師：這就是為甚麼我剛才說，如果你服用過這些藥物，體驗過它們的療效，那麼當別人也遇上同樣的病苦，你便可以介紹給他們，對他們說：「你可以試一試，請服用這些藥，看看會有甚麼效果。」與這個世界裡的人分享這些藥是很重要的。但是與別人分享的時候，你自己不應該停止服藥。有些老師可能會這樣：他們開藥給別人，但是自己不服藥。

如果大家沒有問題，我們可以一起用今晚說過的方法來修習。開始之前我們先休息片刻，大家可以站起來，活動一下身體，伸展手腳，或者去洗手間。請大概於五分鐘之後回來。

坐 禪

[坐禪的導引]

我們嘗試用今晚說過的方法來禪修。讓我們看一看現在我們的心有沒有情緒——不愉快的情緒，或者沒有不愉快的東西。……

如果現在沒有不愉快的情緒，只需知道現在我們的心裡沒有不愉快的情緒。如果現在有不愉快的情緒，讓它們存在，只是覺知它們。……嘗試友善地對待它們，開放地對待它們。……

嘗試認識和探索那些情緒。……學習視它們為訪客：它不是「我的忿怒」，不是「我的恐懼」，不是「我的壓力」；它只是「壓力」、只是「恐懼」、只是「忿怒」。它不屬於你的。……

如果現在你沒有情緒，你可以邀請它們到來，看看它們來不來。……

唸 誦

現在讓我們做一些美妙的唸誦。……

你體會到唸誦的時候，沒有空間讓不愉快的情緒生起。……

請覺知唸誦的聲音在內心創造出來的空間。請覺知那個空間以及每段唸誦之間的寧靜。……

慈心禪

[慈心禪的導引]

服用佛陀的藥物讓我們和別人體驗到多些喜悅、多些輕安、多些慈心。……

願你們健康，願你們快樂，願你們安寧。……願一切眾生快樂、安寧。……

願你們睡得安寧和安寧地醒來。……

多謝大家，十分多謝大家。

明天晚上我會講的是：如何處理思想。明晚見。

原始佛教經文選講 (二十三)

蕭式球

《增支部·三·一》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在舍衛城的祇樹給孤獨園。

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，所有恐懼都是出於愚人，不出於智者；所有困險都是出於愚人，不出於智者；所有逼迫都是出於愚人，不出於智者。

“比丘們，就如一些蘆葦屋或草屋起火，鄰近一些內外以灰泥塗平，門上窗戶的尖頂屋也會被大火波及。同樣地，所有恐懼都是出於愚人，不出於智者；所有困險都是出於愚人，不出於智者；所有逼迫都是出於愚人，不出於智者。

“比丘們，愚人靠近恐懼，智者離開恐懼；愚人靠近困險，智者離開困險；愚人靠近逼迫，智者離開逼迫。智者沒有恐懼、沒有困險、沒有逼迫。

“比丘們，因此，你們應這樣修學：去掉三種愚人的東西，著手修習三種智者的東西，之後便會向前邁進。

“比丘們，你們應這樣修學。”

愚人與智者有多方面的分別，這篇經文指出的，是所有恐懼、困險、逼迫都出於愚人，不出於智者。經中更以一個貼切的比喻來形容愚人：愚人就像那些容易起火的蘆葦屋或草屋那樣，易被煩惱之火燃燒，因此常為自己帶來恐懼、困險與逼迫；不單這樣，愚人還會為其他人帶來恐懼、困險與逼迫，即使其他人有些像木屋、石屋那樣不易起火，也會遭受鄰近起火的蘆葦屋或草屋所波及，令自己也生起煩惱之火。

佛陀因此而勸勉比丘，去掉三種愚人之法，著手修習三種智者之法。三種愚人之法是身不善行、口不善行、意不善行；三種智者之法是身善行、口善行、意善行。

愚人為己為人都帶來損害，智者為己為人都帶來益處。要成為一位智者，便要修習身善行、口善行、意善行。這就是經文的中心內容。



當我們處身禪營中，我們不會忘記修行；
但當我們處身工作的地方，我們會忘記修行。
當我們處身禪營工作禪中，我們不會忘記修行；
但當我們處身繁忙工作中，我們會忘記修行。
當我們處身禪營戶外獨處時段中，我們不會忘記修行；
但當我們排隊等候遲遲不來的公車時，我們會忘記修行。
當我們處身禪營飯堂中，我們不會忘記「吃飯禪」；
但當我們與朋友聚餐時，我們會忘記「吃飯禪」。
當我們處身禪營經驗分享研討中，我們不會忘記修行；
但當我們與朋友同事研討時，我們會忘記修行。
當我們閱讀佛學禪法書籍，我們不會忘記修行；
但當我們閱讀時事娛樂的報刊雜誌時，我們會忘記修行。

我們很容易在缺乏修行氣氛的環境下忘記修行。忘記修行，就是忘記了正念，忘記了對貪瞋癡的覺知。如果只是在充滿修行氣氛的環境下才曉得修行，我們的修行是難有進步的！

你應該像個還未種完田的農夫，他每年都種稻，但今年還未將稻子種完，因此一直掛心，無法安心休息。即使和朋友在一起，他也無法放鬆，一直很擔心未完成的農事。或像母親將幼兒放在樓上，而下樓去餵牲口，她的心裡不時地惦記著小孩，擔心他是否會摔下來，即使在做其他的事，心思一直都未離開孩子。

對於修行也應如此——永遠不會忘記，即使在做其他事，我們的心思仍未離開過修行，它日以繼夜與我們同在。若真的想進步，就必須如此。

《阿姜查的禪修世界【第二部】定》 第237頁
——阿姜查

葛榮禪修同學會 主辦： 【就在當下，還有甚麼】 禪修理論與實踐課程

日期：2009年11月21日至2010年1月23日
共八課

(26-12-2009 和 2-1-2010 該兩日停課)

時間：星期六下午三時至五時

地點：北角堡壘街36號美威大廈2字樓D座
「妙華佛學會」舊址

主講人：陳鴻基 居士

名額及費用：30人，先到先得。費用全免

報名電話／電郵：9382 9944／

info@godwin.org.hk

課程簡介：

佛說除了已證涅槃完全解脫的阿羅漢外，世人皆

無有心智不生病的。究其心病的主因，皆因未培育及發展出正念、正定及智慧。其培育及發展的方法就是佛說的「八正道」。葛榮導師的教導特色就是以輕鬆柔和的態度及生活化的演繹帶人們進入「八正道」的堂奧。行者循序漸進，不難修得上述的三種品質，屆時便知人生的實相不外如是，一切「就在當下，還有甚麼」呢？這時亦是佛說的心無有病的時候。

本課程以八課時間，每課有理論及禪修實踐，綜合葛師的教導介紹佛家提昇心靈、發展智慧的「八正道」整全禪法。



禪修的好處

林社勤

過去或多或少都曾聽聞過一些坊間對禪修的一些傳說，甚至最初就讀“佛學基礎課程”期間也聽到一些同學講述自己對禪修的一些看法，他們都認為禪修不可胡亂修習，否則有不良後果，總之從前禪修給我的感覺就是神秘及詭異的。但經過連續兩期“佛學基礎課程”後，對佛學的認識由從前的一無所知，到現在的畧知點皮毛；由從前對禪修望而生畏，到現在欲想一探其究竟。

回想首次踏足禪修班課堂時，看見其他同學在禪修方面都似乎是甚有心得似的，本人除戰戰兢兢外，心情也緊張起來。幸好課堂的氣氛雖嚴肅，卻給我有份祥和感覺；老師面帶慈祥，用他柔和的聲線開始了我人生中的第一課禪修課程。

蕭老師首先是教導我們數呼吸（出入息念），讓身體自然地呼吸，心念只跟隨自己的呼吸。不論呼氣或吸氣，氣息長或短，明顯或不明顯，總之將心念安住在呼吸之中，目的是利用這個不間斷呼吸來訓練不間斷的正念。其次是聽周遭聲音法，不管聲音強或弱，不管聲音輕或重，讓它來讓它去，不染著，不捨離。第三是把心念安住在身體感覺之中，用善意去聆聽，以寧靜柔和的心態，好好地與我們這位老朋友（身體）溝通。這三種修習方法以「出入息念」較為適合我修習。

數堂後，老師繼而教我們如何修習「慈心禪」，及詳細講解培養出慈、悲、喜、捨之心，不但能自利，更能利益別人的道理。此時也得知禪修不只限於單一姿勢，還可以以行、住（站立）、坐、臥等四種不同姿勢來修習（即生活禪），這是令我喜出望外的，因禪修一向給我的印象就只是盤腿端坐。

自問不算是脾氣暴躁的人，但生活迫人（這也可是給自己的最佳藉口），有時也無法控制自己的脾氣。尤以眼見下屬在一些簡單顯淺的事情上也出現一些想像不及的疏忽。從前的我雖不致於對其痛斥一番，但也難免叫他前來，教訓他一頓。雖是有理，事後自己內心也感不安，也明白對方心內難受。這些事情雖不是經常發生，但總是難以避免。

自從接觸了慈心禪後，我整個的人生觀改變了。現在當下屬再犯類似從前的過錯時，我會先細問及了解其犯錯的原因。如果是私事上出現問題，影響工作情緒，我會先助其解燃眉之急；如果是工作能力的問題，我便耐心地向他解說分析。時間漸漸的過去，很明顯地自己的下屬及其他部門的同事現在見到我時都面露笑容地跟我打招呼，不像從前臉上總帶幾分畏懼。

再說另外的一個體驗。我居住新界，工作地點也位於新界。因公司出品的工業產品體積巨大，佔地廣，所以廠址位於一些較偏僻的地方。我往返公司時需途經鄉村小徑，會不時遇到惡犬，十分嚇人。從前我總是手持木棒，以備不時之需；但自從上了佛學班後，明白一切眾生都因其因緣而各得其不同的相，便開始嘗試以友善的態度對之，甚至視牠們為朋友般和牠們談話及打招呼，有時還帶些食物給牠們吃。說也奇怪，牠們好像真的聽懂我的說話似的，手上的木棒也不知何時開始不用了，每次與牠們相遇時都像朋友似的，不用提防，只有喜相逢的感覺。

最令我喜悅的是，以上的兩個親身體驗是自然的發自內心的，絲毫沒有刻意或假裝。禪修令我獲益良多，希望各同修與我繼續努力，互勵互勉。



禪修的好處

張美蓮

去年在一個偶然的機會下，我參加一個佛學講座，那一位講者(法師)留給我一個十分深刻的印象。他的聲線宏亮，說話時語調十分生動，但最令我難忘的是他在講座中曾提及的一首詩：

擁毳對芳叢，由來趣不同。
髮從今日白，花是去年紅。
艷冶隨朝露，馨香逐晚風。
何須待零落，然後始知空。

我感覺得這首詩意境很美，道盡人世間多少無常，世人的執著及愚癡；而詩意智慧無限，所以我參加了禪修班。在這個課程中初步對佛教及禪修有了正確的理解，從佛教義理裏面清楚什麼是人生，人生苦樂的由來，並可以根據自己的生活方式，隨着緣份，隨着自己力量，以佛教及禪學義理來提昇自己的人生質素，使自己能向善，向覺悟解脫方向邁進。

記得有一位相士曾勸告我應轉換行業，理由是因為我是醫護人員，接觸太多生、離、死、別，會影響我的命數。我一笑置之。我心想人生中生、老、病、死是必然的事，這是大自然定律，人又怎樣能夠逃避呢？

自從接觸了禪修之後我改變了，平日生活碰到不如意事而鬧情緒的問題減少了許多。我學會了珍惜身邊的擁有，學會了不抱怨，不逃避。過去的不再斤斤計較，只是好好活在當下，體會人生，甚至是逆境及疾病我都可以安然接受。我明白到人生是苦，也是無常的，有時也會有缺陷，正是人生失意無南北。習禪之後，學習到看清楚了解事物的生、滅、變化；懂得只要把握條件變化，事情就會不一樣，或者會有改善。

我現在內心較以往平靜、舒服。每次上禪修課時，老師聲音祥和悅耳，我在家中禪坐時亦彷彿聽到了這聲音。以前我的人生在滾滾紅塵中奔波了數十年，營營役役、勞勞碌碌的消耗了很多寶貴生命；但現在我學會了感恩，每天都活在感恩之中。禪修可以使人內心的質素提昇，使到貪欲、瞋恚、愚癡減薄，令到日常生活或工作上的煩惱、憂感、悲傷減少。禪修帶來的是：耐性、專注、覺醒、心境平和及關懷，並使人生逐漸淨化。

直至目前為止，我的禪修學習仍在初步階段。希望自己更有毅力，成為一位精進的在家修行者，努力學會更多的佛學知識，通過禪修去實踐佛法。從佛學思想角度去看人生，欣賞及認識到生命的實相。

最後，我感謝志蓮淨苑，感謝老師的教導。能夠與佛學及禪修結緣，實在令我十分感恩，因為我因此而能夠更加釋懷去面對人生！

修行問答

蕭式球

問：我喜歡修習行禪和站禪，但有關行禪和站禪的經文與書本不多，可否為我詳細講解一下這兩種修習呢？

答：佛教禪修是心靈方面的修習，在禪修姿勢方面，身體的姿勢不外乎在“行、住(站立)、坐、臥”四種姿勢其中之一，而這四種姿勢均可作為禪修之用。修行者無論行、住、坐、臥，均可保持覺知、祥和、止息、捨離；無論行、住、坐、臥，均可心離五蓋及帶出七覺支的質素。

坐姿是禪修最主要的姿勢，但不是唯一的姿勢，當坐禪久了，或遇上昏沈的時候，可改用行走或站立的姿勢繼續禪修，甚至選用躺臥的姿勢來繼續禪修。有小部分的禪修者，更以行禪和站禪為主要的禪修姿勢，因為他們感到步行或站立比盤坐更易帶來一個輕鬆的身心。

一個懂得坐禪的人，很容易便會掌握站禪，因為坐姿和站姿都是一個身體止息下來的姿勢。禪修者能坐下來覺察自己的呼吸，便必然能以站立的姿勢來覺察自己的呼吸；能坐下來保持正念，便必然能站立來保持正念；能坐下來止息身心，便必然能站立來止息身心；如此類推。站禪這種姿勢只是因為人的重心高了，所以要分出一些注意力來保持身體的平衡，如果覺得閉目站立難以保持身體平衡，可把雙腳分開一些來站立，或把眼睛張開來站立。

行禪跟坐禪和站禪有明顯的不同，行禪是一種動態及張開眼睛看著外境的禪修。不少禪修者會感到身體在動態之中更容易收攝內心，會感到開眼看著移動與轉變的外境更容易收攝內心，會感到在輕鬆又不斷交替的步伐之中更易收攝內心。

行禪需要一個寬敞的場地，禪修者可獨自一人在長的行禪道上直線來回行走，或在一個大的空地上繞圈行走。在行禪一段時間後可停下來作一會兒站禪或坐禪，讓身心作一個靜態的禪修；當修習靜態的禪修一段時間後，又可作一段動態的行禪。如是者，動態靜態的禪修互相交替。

在修習集體行禪時，禪修者內心除了安住在自己的步伐外，也需要分出一些注意力來調節自己的步行速度，持續跟前面的同修保持一個適當的距離。

在生活禪的行禪時，可根據當時的環境，應快走便快走，應慢行便慢行；內心應外馳留意外境便留意外境，內心應向內收斂便內斂。內心只是帶著禪修那份祥和與自在的心境，在日常生活之中來步行。

行禪是一些簡易的修習，在經文中只是用很少的篇幅來講解行禪。不同的禪修老師在講解行禪時，細節上可能會有一些出入，但通常都分別不大。我們亦可從佛教的經文中，學習佛陀所教導的行禪。在《長部·二十二·大念處經》之中，第三段落和第四段落和行禪有關：

3. 比丘們，再者，一位比丘當行走的時候，知道自己在行走；當站立的時候，知道自己在站立；當坐下的時候，知道自己在坐下；當躺臥的時候，知道自己在躺臥；無論身體做什麼樣的動作，都知道自己在做那些動作。



就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

4. 比丘們，再者，一位比丘在往還的時候，對往還有覺知；在向前觀望、向周圍觀望的時候，對向前觀望、向周圍觀望有覺知；在屈伸身體的時候，對屈伸身體有覺知；在穿衣持鉢的時候，對穿衣持鉢有覺知；在飲食、咀嚼、感受味覺的時候，對飲食、咀嚼、感受味覺有覺知；在大便、小便的時候，對大便、小便有覺知；在行走、站立、坐下、睡覺、睡醒、說話、靜默的時候，對行走、站立、坐下、睡覺、睡醒、說話、靜默有覺知。

就是這樣，他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體；他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法；他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取。比丘們，這也是一位比丘如實觀察身。

《大念處經》的內容是講解身、受、心、法四念處的修習，當中共有二十二個大段落，第二至第十段講解身念處，第十一段講解受念處，第十二段講解心念處，第十三至二十一段講解法念處。由於第三和第四段是身念處的範疇，所以行禪屬身念處的修習。

根據經文，行禪十分簡單，它分為前後兩個部份，前部份是“一位比丘當行走的時候，知道自己在行走”這部份的修習是利用步行來攝心，或利用步行來修習一份持續的覺知。

後部份的經文貫通身、受、心、法每一個念處，於每一個念處都適用，它屬於修觀方面的內容，當中包括有三項修習，第一項是“他如實觀察內在的身體，或如實觀察外在的身體，或如實觀察內在和外在的身體”這即是如實觀察自己和其他眾生的身體，認清身的實相。若在行禪時，除了繫心於步行外，內心也清楚明白，無論內外各種的身體，都是無常、苦、無我。

第二項是“他也可以如實觀察身體的生法，或如實觀察身體的滅法，或如實觀察身體的生滅法”這即是如實觀察身體須由眾緣和合而生的本質，如實觀察由眾緣而生的身體一定會壞滅的本質，如實觀察身體生滅無常的本質。若在行禪時，除了繫心於步行外，內心也清楚明白這個正在步行的身體的生滅本質。

第三項是“他也可以持續繫念這個身體，對此只是保持智和念而在世上沒有任何依賴和執取”這即是只需持續繫念這個身體，內心保持那種生滅的智慧和保持正念，不依賴也不執取世上任何事物，持續為內心帶來解脫的心境。若在行禪時，除了繫心於步行外，內心帶著一份觀智和正念，對所有事物都不依賴也不執取。

佛教的禪修是一條解脫生死的道路，行踐這條道路的同修，在行禪時除了利用步行來攝心外，更對這個在步行的身體帶出一份無常生滅的觀慧，使自己減少在世上的依賴和執取。這就是行禪的大方向，也是其餘各種禪修的大方向。

第四段的經文跟第三段相若，只是細節地描述身體所做的各種事情。禪修者也可在身體活動的各種細節之中保持覺知與觀慧，為自己帶來解脫自在的心境。





烏普導師禪營 禪修主題漫畫

一草

(編輯按：去年十月烏普導師首度在港主持了一個禪修營。一草參加了該禪營，並為禪營每天的禪修對象繪畫了漫畫以作禪營參加者參考之用。本刊今期特登載該輯漫畫讓大家一起來分享那十天禪營的禪修主題。)



第一日

第一天

禪修目標
以寂靜為



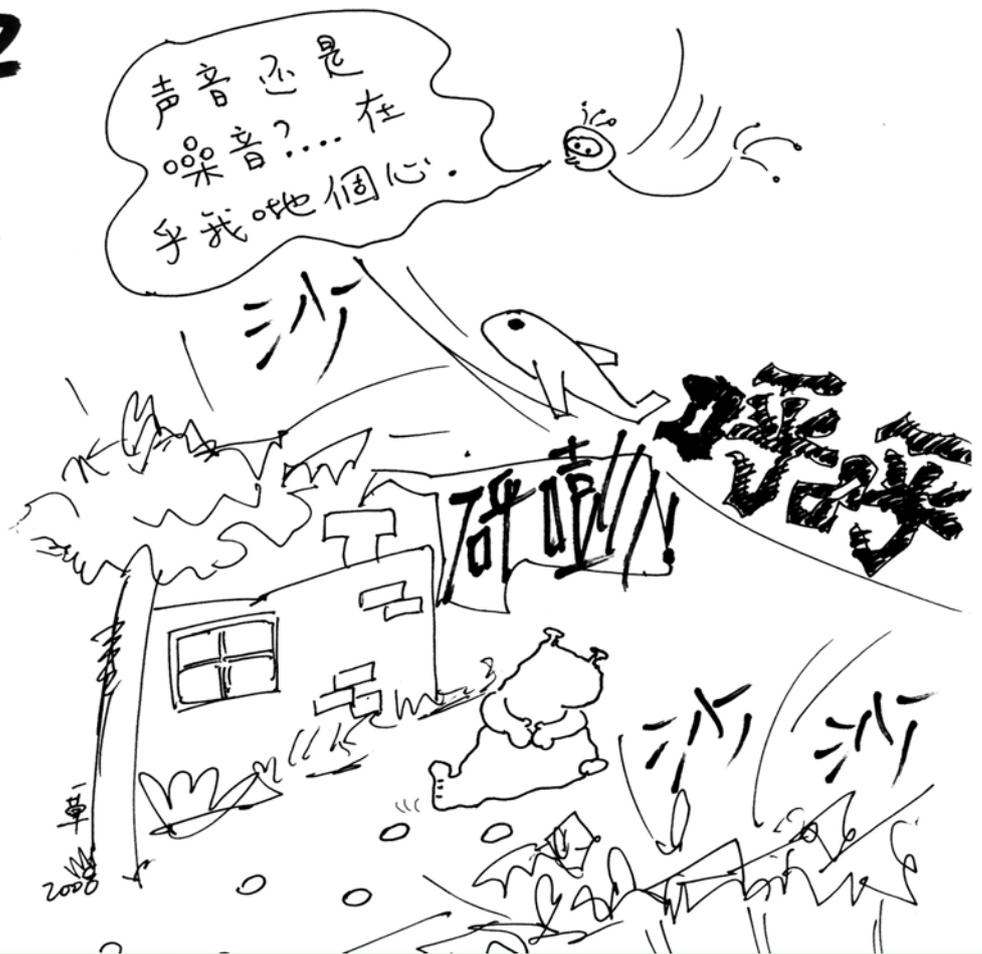


第二日

第二天：

以 聲 音 為

禪 修 目 標





第三日

第三天：

以身体感受為禪修目標



瞋心樹

砰!

身在苦時心又苦!!
不如善待苦身
以涼心。



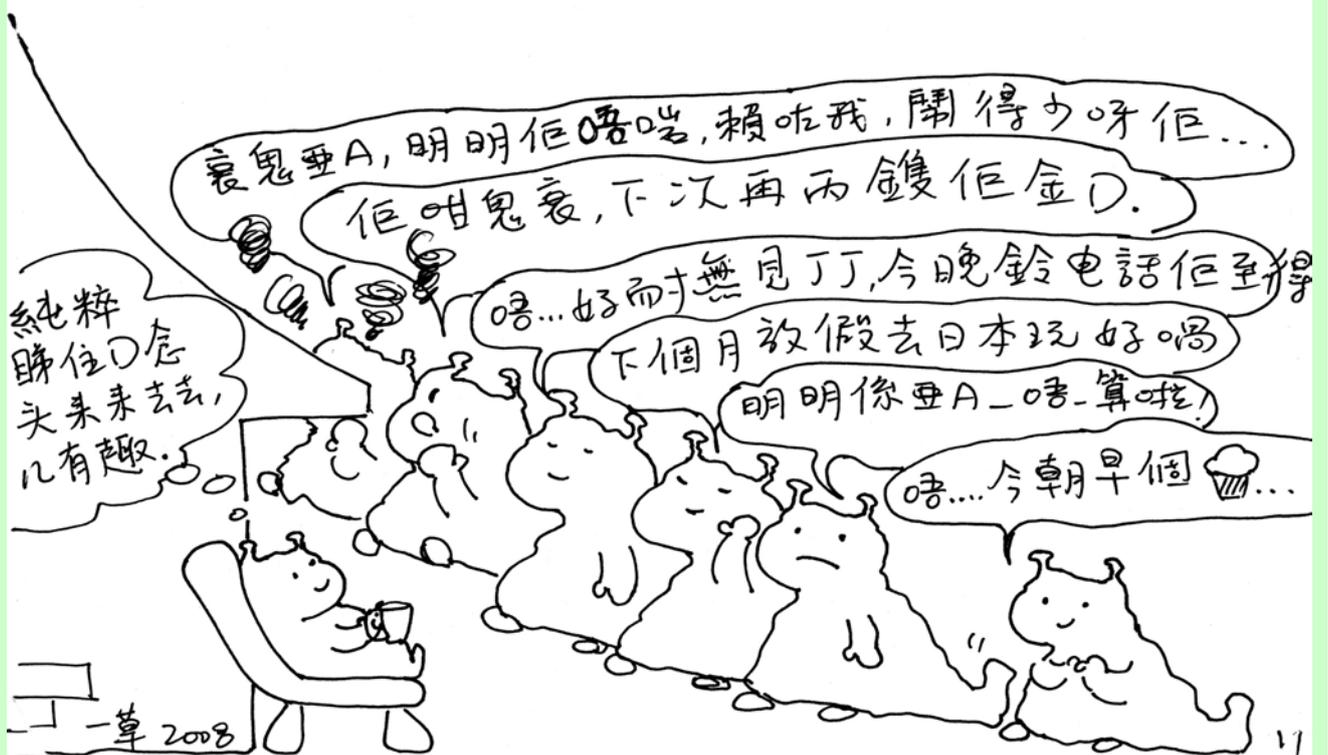
2008



第四日

第四天：

以思想為禪修目標

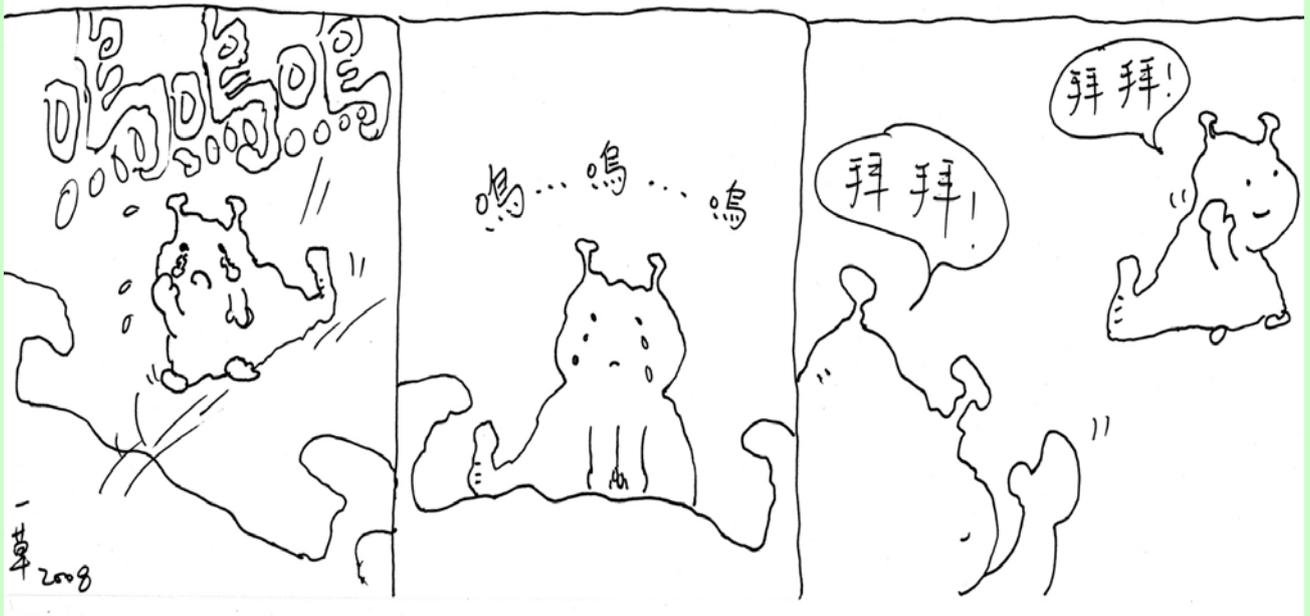




第五日

第五天：

以情緒為禪
修目標





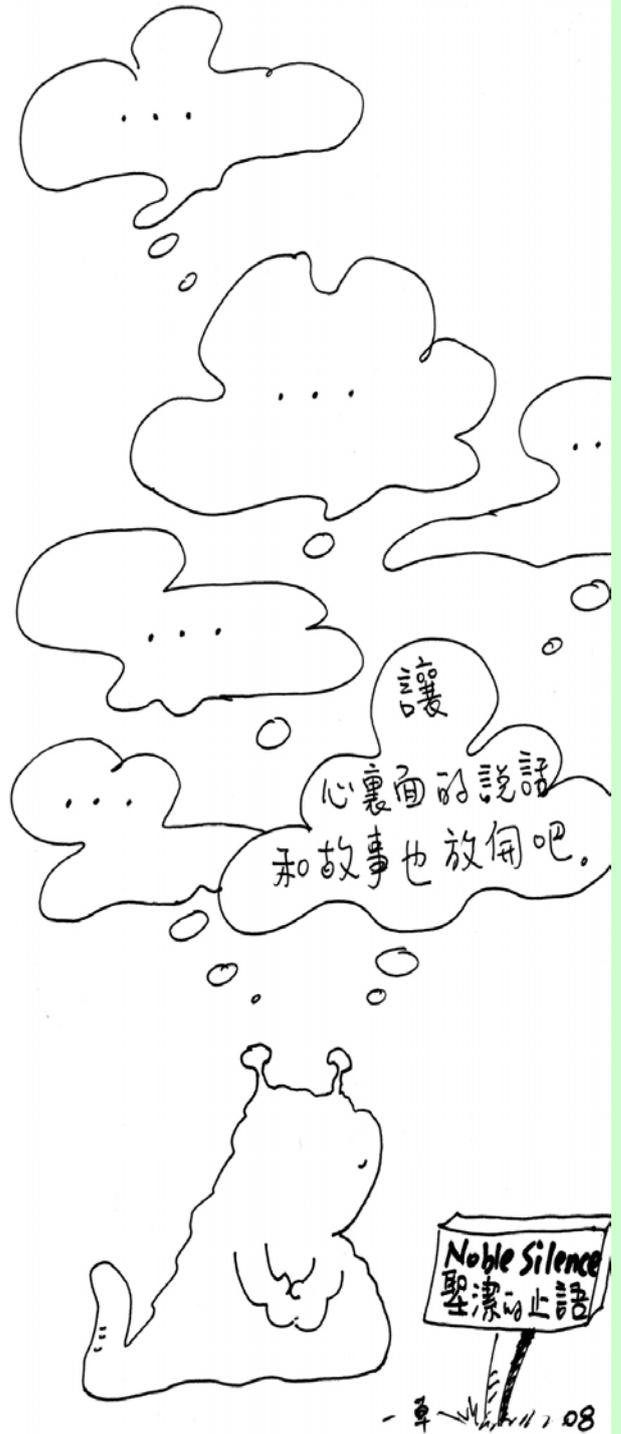
第六日

第六天：

以內心

寂靜

為禪修目標

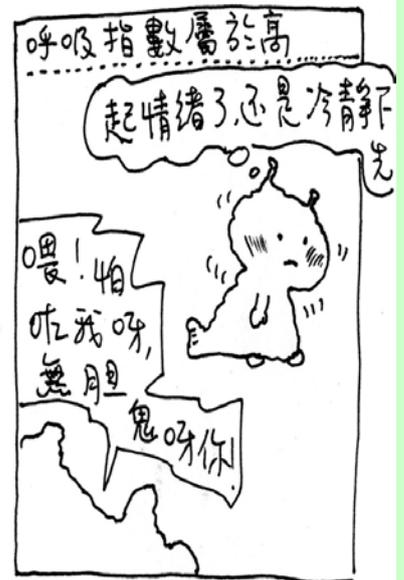




第七日

第七天：

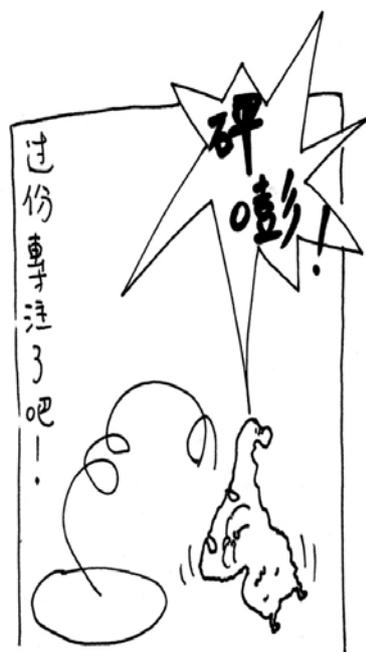
以呼吸為禪修



冷	暖	沉重
慢	粗淺	輕柔
快	短	細長
		長

將念放在呼吸上, 覺知住當下它的真相, 不排斥, 不抗拒, 不操縱, 不貪着。

一草 2008



目標



第八日(一)

第八天：

以

無
常

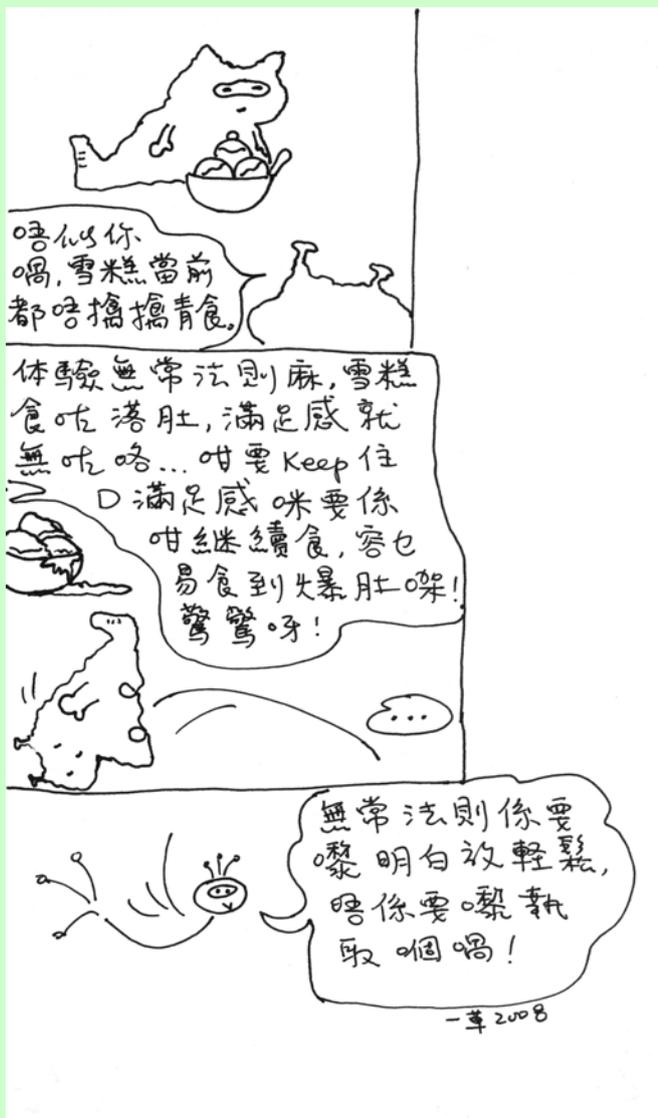
為

禪
修
目
標





第八日 (二)





第九日

第九天：

以無我為

禪修 目標

個個眼目，一后野眼
無眼目，我你地PK
認大佬，你地PK

吓，你有
枝咩？！

收声啦，早掌
你，一巴掌
㗎！

吓我我
同讓路地咩！
我爭？有用

唔好之
記正有
我地嘴！

當然係我咁，
有我無頭痛！

边個俾佢头
痛先？

如果我是自己嘅主人，
点解个头唔聽
我話㗎！



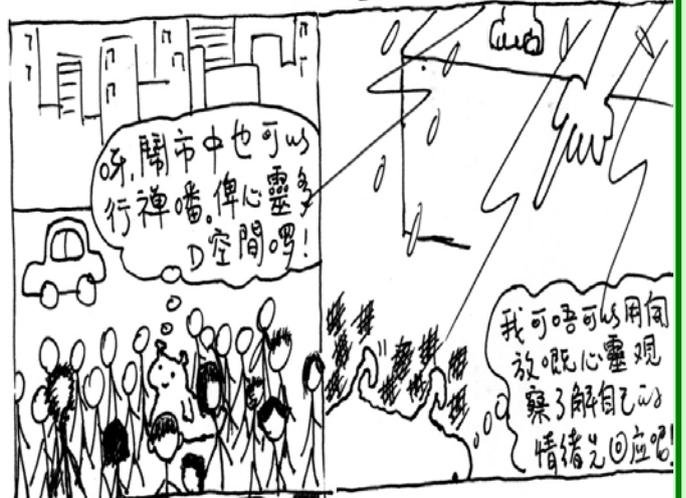
誰是主人爭霸戰



第十日

第十天：

以禪修融入日常生活之中



待續



禪修主題漫畫後記

一草

平時幾個月交一次稿都要在最後最後 deadline 到咗先至「嘔」到出嚟……無諗過參加烏普導師禪營可以一日之內「攞」出三個畫稿，十日可以「攞」咗十一個稿……問自己點解可以咁嘅！um……咪就係「响」禪營裏比較能靜心一處而開闊咗心靈嘅空間，腦筋比較清明 sharp 醒咗囉。

禪營期間，烏普導師每日設一個題目為禪修對象。到第三日，他的粵語翻譯員兼使者「亞 Bert」「捉住」我說導師希望加些漫畫插圖。忽然接到個咁 short-noticed 嘅 job 重要「响」一日之內追畫之前兩天的題目共三幅畫啊……真有D壓力嘞！幸好「响」禪營裏身無俗務，心無攀緣，於是便專心一致，心無罣礙咁去做這件事情。

烏普導師沒有規限我要「點畫」，讓我自由發揮。那我就更加倍用心去聆聽和消化導師的開示，以自己有限的經驗和領悟去演繹於漫畫裏。希望拋磚引玉，令看官發動自己的小宇宙，去深化各自的修習經驗。善哉！善哉！善哉！

完營當日，有些同修對我反映說那些漫畫都有幫助他們對禪修題目的一些啓思。可喜可賀！多得烏普導師那靈活開放的 idea！Sadha! Sadha! Sadha!

十年一覺 二首 易

2 8

<一>

十年光景輕輕過
壓縮寄存一角落
靜待時節俱緣起
續汝本願無蹉跎

<二>

塵年往事千尺蘿
抖擻回索一坐覺
時光奈何有長短
只緣此身在消磨



萬法歸一 一歸何處

定慧

廬山煙雨浙江潮 未到千般恨不消
及至歸來無一事 廬山煙雨浙江潮

蘇東坡



爲何世人總是千般思索，萬般計較？以穿衣爲例，本來只爲來保暖，遮體，後來有了分別心，慢慢將簡單的變成複雜的，最後甚至改變了本來的目的。一個真正自足，看透世情的人就不會被表象所迷惑。一天，愛因斯坦在紐約的大街上遇到一位朋友，這位朋友說，你該添置一件新大衣，身上的大衣太舊了。愛因斯坦說，這有什麼關係，反正在紐約誰也不認識我。幾年後，他們又偶然相遇，這時，愛因斯坦已譽滿天下，但仍穿著那件舊大衣，他的朋友又建議他買一件，他說，這又何必呢，反正這裏的人都已認識了我。愛因斯坦就是一個相當簡單的人，他主要活在精神的世界裏，而不是在物欲的世界裏，因此不會被物欲所困，他的朋友則相反，因此才會爲衣服這些小事煩惱。

眼開和尚的故事

再和大家分享一則在網上找到的故事：乾隆皇帝下江南的時候要去寺院裏看看。於是所有的寺院都張燈結綵，搭高臺說法，迎接聖駕，只有常州的天寧寺靜悄悄的。當時天寧寺的法座是眼開老和尚，他說，今日聖駕來了，我們這裏坐香（坐香就是大家在禪堂裏拈香打坐）迎接聖駕，叫一個小沙彌在門口迎接。乾隆皇帝到了天寧寺，只見寺裏一片漆黑，只有一個小沙彌前來迎接。小沙彌地位比較低，所以乾隆皇帝心裏不太高興，就問：「你們的方丈呢？」小沙彌說：「陛下，我們方丈和諸大眾都在禪堂裏坐香迎接聖駕。」乾隆皇帝一聽就更不高興了，因爲乾隆皇帝深知禪堂的規矩：和尚在禪堂裏坐香的時候是不能驚動的，否則就是毀人的慧命。所以他說：「既然如此，我就去大殿裏供供香。」於是，乾隆皇帝到大殿供了三支香，小沙彌撞了三下鐘。供完香，小沙彌送上茶，乾隆皇帝就坐在一邊等。過了片刻，和尚還不出來，小沙彌說：「香還沒有坐完，再等一等。」又過了一會，怎麼還不出來，於是乾隆皇帝生氣的走了。乾隆皇帝回到北京後，給大臣們一講，大臣們都說：「哎！這真是個有道的和尚，其他的和尚都是拍你的馬屁呢！我們應請他進京做國師。」於是，乾隆皇帝下了一道聖諭，請眼開和尚做國師。眼開和尚一接到聖諭就想：「哎喲，糟糕！糟糕！我不來迎接聖駕，就是要脫離這個煩惱，沒想到，皇上封了個國師，這麻煩就更大了。算了！我走了，但走之前得找一個法子。」於是他左看右看，看到了一個燒飯的師父，這個和尚又黑又粗，名字叫川海。他走到川海面前問：「你的飯熟了嗎？」川海說：「飯早就熟了。」眼開和尚說：「那麼我問你，什麼是萬法歸一？」川

海把燒火鑪從爐裏抽出來說：「喏！」眼開和尚又說：「那一歸何處呢？」川海把燒火鑪往爐裏一插說：「喏！」眼開和尚說：「好了，好了，我的法子找到了，我可以走了。」於是，眼開和尚召集大眾說：「因為皇上封我做國師，我實在是不夠資格（這裏他是謙虛）。我要走了，給你們找了一位方丈。」他讓小沙彌把川海叫過來，大家哄堂大笑，說：「這個和尚又粗又黑，簡直像個大老粗，怎麼能做方丈呢？」趁大家開玩笑之際，眼開和尚將計就計將袈裟披在川海身上，自己就走了。

從複雜到簡化

《何來有我》一書的脈絡，就是帶領讀者從紛紜的表象中，回歸最內在的真實。表象是複雜的，物質世界是複雜的，佛陀就曾說：「五蘊是無限的。」在無限可能的五蘊世界中，眾生受著過去無限的業推動，不停地沉迷在其中，根本不知道有出離的可能，所以佛陀說自己是醒覺的人，而眾生是自以為甦醒，但事實是在沉睡中的人。

相比起來，拋開紛紜的表象，直指內在的真實就簡單的多：紛紜的表象其實都在變動當中，具有永無休止的可能性，而在這些變動當中，並沒有任何不變的核心，加上有太多的因素可以影響人的生活，故此一般人對自己的苦與樂很多時都難以自主——這就是苦。修行就是簡化的過程，透過修習戒德、禪定及智慧，禪修者將從令人迷惑的表象世界清醒過來，看清萬法的真相（三相），不斷地將一個一個的貪愛淨化，將一個又一個的自我觀放下，當這個簡化的過程到了極點，就是涅槃、解脫、自在，以及不可動搖的寧靜。

眼開和尚和川海和尚就是兩個簡單到極點的人。眼開和尚不會受複雜的外相迷惑，因為他已看清外物的無常、苦和無我，不再受到外物的蒙騙。他只喜歡最簡單的生活，因此以最簡單的方式去看皇帝，直指實相就看到皇帝也是空的，視國師為煩惱之源，甚至視色身的生命也是麻煩的根源。他能在一動念間馬上引發死亡心，證明具有非常高深的定力和內觀智慧，這比起預知時至，等待死亡又高了一籌。他的法子川海和尚也深得法要，他把燒火鑪從爐裏抽出來，代表「心」就是一切現象的根源，只要掌握住，就能簡化一切，到達「一」的境界，他再把燒火鑪往爐裏一插，代表心與萬法融合，回到本源，不再有自我的存在，達到一心的境界，一歸於無，但又不是空寂、斷滅的虛無。

戒德的簡化

本欄在前三篇文章已經詳細說明本書是怎樣教導我們由持戒到修習四念處，以至去除五蓋。其重點是將惡從個人的語言、行為和心意中淨化，使身、語、意都只有善，而只有很少的惡。要做到這點，我們必須先約束自己，不被物欲世界迷惑。戒德簡化的結果是個人的生活必然非常的簡約，不再因貪或瞋物欲世界的事物而令自己心亂如麻。

定的簡化：心地工夫

未經訓練的心受內外境影響，因此是複雜的，善、惡的心交替生起，透過修習禪定，我們的心主要充滿了色界或無色界的善心，也充滿真正的快樂。在這個簡化過程中，禪修者將能看清心真正的運作方式。因為一般人只能注意看、聽、嗅、嘗、觸，並追求其中外境的快樂觸受。於是，相信個人的快樂或痛苦是由外境造成的，而禪修者就明白無論五根如何變化，真正的苦、樂來源是心，故此壓力的主要來源也是內心。

定的簡化程序

初禪：當前五根相對寂止後，心仍能自行運作，無需外境的刺激，剩下的先是妄念紛飛，行者應將注意力放在新的目標：業處。以觀呼吸為例，是第三階段(全息)時的呼吸。接著，隨著呼吸越來越幼細，心也越來越靜，並也越來越安止於當下的清靜。此時，連微細的呼吸觸點都沒有了，如果心能在沒有五根的



刺激下，仍能保持內在的專注，並能以此為樂，似相(禪光)就會生起，當心能安放在似相上，並能讓喜、樂充滿，就會進入初禪。

初禪簡化了什麼？一般世人習以為常的觸受（包括世法所帶來的快樂、痛苦），心已看通其本質，所以心不但不再在意、介意五根的刺激，更會希望多些時間放在內在的生活。到了這個層次，人就會明白什麼是「心的自在」，即心無需依賴外境，也能自足地存在，心對外在生活的一切就會越來越捨得，包括物質享受，人際關係等。萬法至此將會非常地簡化，只剩下心的法。故事中的眼開和尚之所以不奉召，是因為他看穿明白了心的本質，他才不會這麼笨，以真實的內在寧靜來換取外在虛幻的頭銜。很多科學家和藝術家的心境其實和禪那很接近，他們在專心一志的狀態下，心都能安止在當下的本然狀態，抽離於外境。大發明家愛迪生平常生活主要都在實驗室中，他的家人怕他工作太緊張，影響身體，建議他在週末去做一些有趣的事，輕鬆輕鬆。到了週末，家人見愛迪生一早出了門，一直到約定的時間都沒有回家，他們到處去找他，都不見他。最後，他的太太突然醒悟過來，到實驗室去找他。他們果然在實驗室看到愛迪生正在全神貫注地做實驗，問他為什麼不去輕鬆一下子，愛迪生平淡地回答：「這裏就是我感到最輕鬆的地方。」同樣是科學家，居禮夫婦也有類似的生活態度，他們結婚時，客廳裏只擺著一張簡單的餐桌及兩把椅子。後來居禮的父親準備給他添些傢具，他若有所思的說，有了沙發和軟椅，就需要人去打掃衛生，在這方面花費時間太可惜了，後來想再買把椅子來讓客人好坐坐，而新婚之妻卻說，要是愛閒談的人坐下來，又怎麼辦呢？應該怎樣才能在不冒犯客人下請他們走呢？最後他們決定不去買沙發和軟椅。

二禪：當心能在初禪中達到五自在後，就會越來越能安止於禪相上，越來越喜歡專注於內在的禪相，禪悅也越來越強。由於心已經能緊貼在禪相上，不需要再用力去觀照，自然能夠安止，對進入安止定的信心也越來越強，所以二禪稱為「定生喜樂」。

二禪簡化了什麼？在初禪中，心不停地安放在禪相上，並不覺得這些活動特別累。到了二禪，心連這麼微細的動作也覺得累，而不想動。由於心的動作很細，所能感受的喜悅也很強，在二禪中，心終於能明白「不動」是更上乘的境界，並能以「不動」作為喜悅的根源。到了二禪，心才能明白什麼是「禪定」的快樂，而不視其他經常擾動的心境為快樂的泉源。

三禪簡化了什麼？心在二禪中體驗禪悅久了，發現連禪悅也是擾動的。同時，禪悅是自心所作，受者也是自己，禪修者對此也會生起厭離心，希望可以放下。由於放下了喜悅，心少了一份所求，因而會進入一種更為放鬆的狀態，是為三禪。所以三禪稱為「離喜妙樂」。心在這個層次中，又多放下了一種貪愛。

四禪簡化了什麼？心在三禪中久了，發現連微細的樂受也是擾動的，於是連樂也放下，進入四禪。由於已經放下一切可能擾動心的境，包括內在的境，在四禪中，心自然能安止在自身所成的禪相中，變得非常穩定，非常清晰，具有淨化的功能，所以說四禪是「捨念清淨」。從四禪出定後，心將非常適合修習內觀。

無色界禪那又簡化了些什麼？五禪、六禪的經驗令我們知道心其實可以不局限於色身內，可以是廣大無限的，我們的心不再被複雜的色身所限制。七禪的經驗令我們知道一切的事物和人物都是無實質的，可以減少我們對外物(特別是對色身)的執取。八禪的經驗令我們可以幾乎放下思想的功能，使內心的活動差不多完全停止，而九禪即是完全的停止，完全的放下，心簡單得連一點活動也沒有了。

觀的簡化程序

大師在內觀的環節中首先提及如何看破三種貪愛及三種自我觀。在前三期的文章中我們已經討論過三種的貪愛，當我們能夠放下三種的貪愛，就完成了離欲和出離，也能更清晰地看清楚貪愛是一切苦的根源。



三種的自我觀又是如何看破的呢？三種自我觀包括粗我得(gross self)、意所成我得(mind-made self)及無形我得(formless self)。大師在書中介紹了如何看破各種我得，其實就是觀五蘊的方法，大師接著提及觀察過去、現在和將來我執的方法。大師所說的方法，大家可以參考《無我相經》，內容主要是指從十一個方面，反覆觀察身、心內是否有一實體我的存在，直至看清楚在身心結構中果然沒有實體我存在，就可以解脫。

當心達到「柔然可動」的層次，就可以依次修習內觀，讓心深化內觀，逐一看破虛假的表象，直達萬法的真相，以證得十六階智。例如，透過修習內觀，禪修者證得名色分別智，觀察自己的身體和心識的活動，以內觀的分析力，清楚得知名、色的生起是各自生起的，身體和心理活動是可以分拆的。兩者雖然有關聯，但絕非等同，這樣，就將複雜的五蘊簡化成爲名與色，而不是複雜的個人問題。例如，如果有人罵了一個禪修者，他以內觀去觀察罵聲，將會發現罵聲只是名(精神作用)和色(耳根、意根)的作用而已，生起後就會滅除，他不會執著任何的表象，因爲他已看清實相，有關其他十五種階智的簡化過程，請參閱本書。

證果的簡化程序

什麼是證果？證果就是去除邪見，察見萬法本來的面目，也即是徹底地看破和捨離複雜、無限可能的五蘊世界。一旦禪修者親證到在五蘊中根本不存在一個實體、不變、快樂的自我，而且類似的邪見不再生起，他將證得初果。在證得初果後，聖者眼中的五蘊世界的一切現象，不論是外在的還是內在的，都不再屬於某個人的，尤其是不屬於「我」的，不屬於個人的貪、瞋，無論其強度如何，都是沒有力量的，很快便會消失。初果後聖者眼中的世界更像是戲夢人生，他明白現象都是如真實幻，所以能看破宗教儀式的表象，不再執著儀式，內心特別平靜。如果以人生爲一場夢來比喻，夢中人會以爲夢中所發生的一切都是真的，但證得初果的聖者能看清自己是在夢中，因而不會太過執取當中的喜、怒、哀、樂。

由於不覺得五蘊中有自我，一些粗的自我觀已經消失，禪修者在意識清楚時不會有自我觀生起，但在意識的底層，仍有微細的自我感覺，以貪、瞋的形式存在。禪修者這時候才會感到這些貪瞋原來是「自我」的一部份，依從這些貪瞋去生活是愚痴的，所以就緒能夠以內觀智慧去觀察五蘊內的貪瞋，看清貪瞋的本質，直至貪瞋減弱、消失爲止。這時，禪修者就分別證了二果和三果。在三果聖人的世界中，又少了兩樣令人煩惱的事。正如一個人在夢中，發現自己可以主宰夢境，開始的時候，禪修者會化現一些令人愉快的境，但玩過後，發現夢中一切都是假的，就不會再在夢中化現這些東西，更不會在夢中化現一些令人討厭的境。

最後，禪修者發現心裏剩下的五上分結(色貪、無色貪、慢、掉舉、無明)也有微細的自我感，執著這些煩惱也是愚痴的，所以也應放下，達到完全的覺醒。正如夢中人徹底放下，從夢境中醒來，不再做夢一樣。這個比喻中的夢是指自我的幻象，醒來是指在任何情境下都不再有自我的幻象。覺者在任何情況下都不會再有自我的感覺和執取，對境只會生起不再作業的心。即是心純粹只有功能上的作用，而不會執色身及意識爲我或是我的，所以就不會再有任何煩惱的生起。達到了這樣的境界，心不再停留在任何境上，不再有過去、將來和現在的分別和概念，只有當下的一刻，外境在意識所呈現的一切都不會再被扭曲，將以本來面目出現，心如明鏡，所以只有覺醒的人，才能一了百了地進入大自在、大解脫的境界。

在過去的三年間，我們有系統地一一學習了本書，認識清楚解脫道上的每一個步驟。本欄寫到了這裏，也到了尾聲，祈願過去所寫的對大家的修行有所幫助，也希望大家都能從痛苦的輪迴中解脫出來。



就修行重點來說，佛法修行者所走的可分為：著重理論或著重實踐的兩大方向。

就利益眾生來說，這兩方面都是要緊的。著重理論的行者比較著重經典的保存和學術的研究，這種工作，對於佛理在文字上的保存和義理的釐清，極為重要。離開佛世時代越遠，佛理便越是有機會變得模糊，或者甚至發生佛理被曲解的情況，這樣的話會衍生很多問題。經典作為佛理在文字上的權威依據，進行義理方面的考證，便會成為保存正法的重要工作了。當然，如果學術的研討過多，心的修行便會被忽略；甚至，逐漸地，行者會過分捲入佛典字裡行間的考據訓話。這樣的話，佛法義理的實踐性便會減弱了。

理論的建立，乃是基於行者欲把自己累積的實踐成功經驗與後來者分享而成；行者把累積的實踐成功經驗建構成理論，讓後來的行者在實踐過程中得到一定的指引，亦可讓後來的行者有依據地來審視和印證自己修行的水平、進度、與成果。

理論的用途，是用來規範行動；它是一種行動的指導，除非把它當作思想家的思維遊戲，否則它是不能過度理論化的。實踐，其中一個很重要的功能，就是它能夠限制理論的過分理論化。實踐會告訴理論，何者行得通，何者只是空談而已。

故此，理論和實踐並非二元對立和互相排斥的。以筆者的愚見，我們應該周全地照顧理論當中的實踐性，和實踐時候的理論性。此話怎麼說呢？

何謂理論的實踐性呢？以《雜阿含經》(佛光電子大藏經 阿含藏版)，卷二十九，八一五經為例：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「修習安那般那念！若比丘修習安那般那念多修習者，得身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。何等為修習安那般那念多修習已，身心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足？是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已，或入林中、閑房、樹下，或空露地，端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨，瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱於心，令慧力羸，為障礙分，不趣涅槃。念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學。息長息短，覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。覺知喜，覺知樂，覺知心行，覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學；覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。覺知心，覺知心悅，覺知心定，覺知心解脫入息，於覺知心解脫入息善學；覺知心解脫出息，於覺知心解脫出息善學。觀察無常，觀察斷，觀察無欲，觀察滅入息，於觀察滅入息善學；觀察滅出息，於觀察滅出息善學，是名修安那般那念，身止息、心止息，有覺有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

比如「正念」這個名相，在此類「念住經」沒有直接談到。但其實踐性，主要是表現在，通過修習出入息念(安那般那念)，行者可以親身體驗正念是什麼的一回事。又如「念住經」中，它會再細講「出入息念」如何修習，包括在何處(或入林中、閑房、樹下，或空露地)；在何時(是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，守諸根門，善繫心住。乞食已，還住處，舉衣鉢，洗足已)；以何種姿態和心理狀態(端身正坐，繫念面前，斷世貪愛，離欲清淨，瞋恚、睡眠、掉悔、疑斷，度諸疑惑，於諸善法心得決定。遠離五蓋煩惱於心，令慧力贏，為障礙分，不趣涅槃)等，去修習「出入息念」。

故此在「阿含經」中的「念住經」，雖然是文字，是書面紀錄，亦有人只當它是不能實踐的純理論，但是「念住經」肯定是可以實踐的。行者是可通過自己親身修習出入息念，來體會「正念」的，故此「念住經」等，是非常非常有實踐性的一類經文。

但如果有些經文，修又修不來，甚至看也看不懂，那就有如下的可能性：第一、它根本是假的。(請不要怪我信仰不足，因合理的懷疑，佛陀是允許的。佛陀甚至曾稱讚舍利弗懷疑他的說法。)第二、那經文的內容水平太高，行者還沒有足夠的實踐能力去印證它。

對於第二種可能性，問題不大，只要行者持續修行，那麼假以時日，便可到彼岸了。但如果那經文是假的，又或是一種沒有實踐性的純理論，而我們又當作它是第二種可能性，那就問題大了：我們可能將時間，花在一些沒什麼大意義的修行上。

筆者當初也遇到過這種難題。筆者的對治方法，便是審視它的實踐性。實踐性就是實修的可能性，就是能否每天通過實踐和鍛煉去把心靈質素提高。實踐性最佳的例子如「念住經」中出入息念的修習。以修習它為入手處，利用修出入息念的經驗，應用在身心的調服上。當身心質素都逐漸提高的時候，行者便開始相信「念住經」的實踐性了。行者會發覺經中對修行的指導都是純粹(不滲入其他宗教或哲學)，原始(沒有被後世增刪的最早最根本的倡導者說法)和簡潔(清楚明確，沒有不必要的華麗詞藻)的。

那麼何謂實踐的理論性呢？修行是行動，是心的行動。但這個行動，並非隨機的，並非無可無不可的，更非依隨個人喜好的。反之，修行是精密和嚴謹的，它是經過上千年，無數先賢智慧的經驗累積的，它根本不能以一般同時代的凡人隨意的信口開河言論來相提並論。

又以念住經為例，當中的出入息念修習指引，並非是憑空構想出來的，也不是隨意說出來的。經中說到的，行者是需要盡量依從的。例如經中提及的修習時間，行者應該盡量依從。經中提及的姿勢，行者應該盡量依從。又如經中提到對呼吸的覺醒(念於內息，繫念善學；念於外息，繫念善學。息長息短，覺知一切身入息，於一切身入息善學；覺知一切身出息，於一切身出息善學。覺知一切身行息入息，於一切身行息入息善學；覺知一切身行息出息，於一切身行息出息善學。)，行者應該盡量依從。所有的實踐，都是完全依據經典的。經典便是實踐的理論基礎。

所以大家可以看到，尤其是修行之初，實踐肯定是需要理論支持的。但人心是好爭辯的，世間很多學問，例如歷史、文學、考古、武術等等，皆有古今之爭；有繁簡之爭；有真偽之爭；甚至有嫡庶之爭。這般爭辯，不但不能彰顯理論，更會使到理論完全失去了純粹性、原始性和簡潔性，而最重要的實踐性，也會被遮蔽了。在這些爭辯之中，佛法當然也不能例外——不同宗派、不同地域、不同種族，因有自各不同的觀點而引起爭辯。本文並沒有能力一一闡述這些觀點，只希望大家一起發揮佛教無諍的精神去埋首實踐吧！

筆者近來從報章，電視等媒體發現到一個熱門話題。它就是為人父母者管教孩子的問題。當中大多數父母的主要話題，而又在孩子身上出現頻率甚高的問題，便是所謂過度活躍症。以下筆者簡稱「過度症」。

從媒體得知，通常有「過度症」孩子的父母會投訴孩子一大堆不是。其中包括：不守規則、不聽話、不能專注和坐立不安等。其中之不守規則，又常常會涉及學校班主任之投訴。輕則孩子在課堂上不專心聽書，重則會騷擾其他同班同學聽課。所謂的不聽話，就常常涉及當父母責成孩子做功課或減少玩電腦遊戲，孩子便會產生對抗及不服從的心態。「過度症」孩子不能專注或坐立不安的情況，差不多可以在任何場合發生。既可以在飯桌上搗蛋，也可以在沙發上跳舞；既可以在家中肆虐，亦可在公共場所發難。有些孩子好像受到蚤咬或電擊般，面部眼神或身體姿勢不停在動和在改變，一刻也不能停下來。

通常有疑似「過度症」問題的孩子的父母，會有兩個反應。第一他們想確認孩子是否有心理病。第二便是想測試一下自己的孩子是否「資優」。父母的第一個反應可以理解，而第二個反應，便多少可以反映出社會的潮流。

現今世代的社會潮流，其實便是一股崇拜西方的潮流。西方強調個人主義，個人主義強調每個人都是很特別的；在人群中最特別而受愛戴的，便是英雄了。所以個人主義和英雄主義是密不可分的。故此，在西方社會，在每個人都想要是英雄的前提底下，被確診有「過度症」而還是有機會成爲一個特別的人，或甚至成爲「英雄」的話，便唯有「資優」一途了。通常這種資優包括：一是對數字處理特別好。西方特殊教育的處理方法，便是把之收編入國防部做解碼工作。二是記憶力特別強，但通常只專限於某類特定範圍。例如車輛型號，或閃咭內容等。西方的先例，是可以把之參加記憶比賽或入健力士世界紀錄大全等等。當然，事實上真正能夠成爲資優的機會是不多的！

因此，本地很多疑似「過度症」的學童，也是多數並沒有甚麼資優的。就算有一點點疑似資優，也是通過犧牲其他心力來培養得來的。例如將頑皮，硬認作活躍；將缺乏專注力，硬認作活潑；將無禮，硬認作瀟灑；將不守紀律，硬認作勇敢；將駁嘴，硬認作有奧巴馬的口才；更將古怪乘張，硬生生地強迫所有人認同其孩子有隱世天才。其荒謬扭曲處，真是罄竹難書。

爲何有那麼多疑似「過度症」出現呢？是孩子所吃的奶粉，所住的房子或所乘搭的公車導致的嗎？或許通通都不是。筆者懷疑是孩子的生活方式和教導方法出了問題。

現時孩子的生活，可以用兩點來概括。一曰多，二曰快。所謂多，是活動要盡量多；所謂快，便是做所有活動都要快有成果。但多和快，其實和繁與亂，實則就像雙生兒般密不可分。在多、快、繁和亂的生活節奏下生活，失去專注力便是唯一的結果了，而「過度症」便由此而生起了。

至於教導方法，現時的父母流行使用一種西方的教導方法：創意教學。鼓勵孩子表現自我，父母要求子女做任何事也要解釋原因，並要諮詢孩子的意見。這種教法會產生很多問題，如果孩子們的習性裡有些微「過度症」原素，而父母又以這種方法來教養他們，他們的「過度症」問題，定會像發水麵包般不斷發大。

東西方的文化有很大分別，東西方的民族性格有顯著不同，而東西方人的生理結構和心理特質也有很大差異，例如：東方人是比較內傾的；東方人喜愛聚族而居；東方人的身心比較弱小和敏感……。所以西方適用的，東方未必完全適用；不考慮兩者的差異就把西方的一些東西不作調整地全盤拿到東方採用，很容易會產生問題。

現時是一個專注力在人們心中快速下降的時代，而專注力偏偏就是佛法修行中最重視的力量之一。大家同修在密集禪修營修行時，可也會發現步伐是簡單和緩慢的。在這種步伐下，心靈受干擾的機會大大減少，而專注力則會容易提升。如果修習「出入息念」，專注力便會提升，因此修習「出入息念」正正就是對治「過度症」的良藥了。



聊天室

談電話的女士

晴

在禪修營裡發生了一件事情我很想寫下來跟大家分享。

昨晚有一位禪修營的參加者在止靜（即停止活動去睡覺的時間）後仍在談電話，而且聲音頗大。那個電話的位置就在參加者的睡房外，我感到這對大家造成一些滋擾。我猜想她應該會很快停止談話，所以也作出一些「容忍」，沒即時制止她。「容忍」其實表示我當時心中已暗裡批判她的行為不對。我想：「怎麼止靜後還高聲談電話騷擾別人休息？！」十分鐘後她仍繼續談電話，偶爾語氣還很興奮，似乎沒有想停的跡象。我心中不滿，但仍謙恭地前去以手勢示意她說話要輕聲一點。很快她便掛線了。

今日我已忘記了這事情。想不到吃午飯時那位昨晚談電話的女士向我走過來，笑容滿臉地多謝我昨晚提醒她停止談電話以免打擾他人！她說她實在談得太投入，忘了掛線。

她的友善讓我感到很意外及感動，但對於她的謝意我實在受之有愧……

帶着憤怒的情緒批判別人的行為不對是我很強的慣性，但這些批判其實完全沒必要及沒好處！而且我對事情的理解通常也不全面，因此批判的只是自己虛構的故事。再看深入一點，這些批判只不過是帶着負面情緒的思想。當我們覺察到這些思想的出現，我們不用執取，可輕輕放走它們，以平靜的心去處理事情。

當別人批評我們或認為我們做得不妥當，原來我們可以不把焦點放在別人是帶着善意或惡意上，而只是單純地看看我們自己有什麼可以改善及學習！這樣我們的世界自然會更友善美好。

要說多謝的應該是我！感謝那位女士給予我寶貴的一課。



修行的核心

木口子

修行的核心是坐禪？細想深一層，坐禪可以將養正念，那麼正念似乎才是核心。正念可以提升定力，那麼定力又似乎才是修行的核心。但定力可以促進觀，那麼觀和隨之所得的慧，又似是更接近核心了。

修行，坐禪，正念，定力，觀和慧所指向的，皆是放下。故此放下，理應是修行的核心。但直接來講放下，又似乎太抽象了。故此或可以從三方面去闡述一下放下。

不殺，不盜，不淫，不妄和不酒，是從五方面去放下。這種放下，是行為上的。以持戒為前提，列出五種行為，立誓不去幹。這亦即是對五大類有害行為的放下，這是一切放下的基礎。

修觀呼吸，選定呼吸作為一個所緣境，以單純對這所緣境的專注，從而令到行者放下對其他一切境的注意。因行者的心，在盤腿坐下時，已決心放下其他一切所緣，這種放下，是心的層次，這是心的放下。

到了最後，以觀和以慧的放下，行者便是進入了修行核心以內的核心了。之前以行為和心所做的放下，都是預備功夫。到了這個階段，已到達了見解的放下。行者的心，由錯誤的見解，進入正確的見解；由緊張，進入放鬆；由緊閉，進入開闊；由做作，進入自然；由痛苦，進入快樂。其實簡單來說，就是由執著進入放下。

放下，是困難的。因為行者每天都以自我作為個體，自有知覺開始，已經以自我，作為行為和思想的運作中心：心中持續生起內外；人我；好壞；對錯等價值觀。這種觀念是牢不可破的，其堅固程度是難以想像的。一旦行者想動搖這種自我觀念，它便會產生各種防衛機制來自保：恐懼；疑惑；憤怒甚至是失落等情緒，會隨之生起。

故此這種對執著的放下，亦會像很多藝術修養一樣，不能一步到位。所以先行培養行為上和心態上的暫時放下，是十分重要的。行為上和心態上的暫時放下，能使行者的心態，預習放下的感覺。原本心想殺盜淫妄酒，行者偏要心把它們放下；原本心想思維萬緣，正念偏偏要她，安住在觀出入息念之中。慢慢地心似乎不受喜好和厭惡所左右。心也較不易躁動或呆滯不靈。這樣地，貪、瞋、昏沈、掉悔和疑等五蓋便較少在心中形成阻礙了。七覺支和五力等正面質素便容易茁壯成長了。

如斯這般修行，心便開始較少為欲望驅使而行事。就算有喜好和厭惡生起，心也較容易把它們覺察出來。漸漸地，心中就會分辨得到，放下的好處與及執著的壞處了。但這只能減少喜好和厭惡，對心的控制則還是像隔靴搔癢一樣，心中還是會感到有未能放下的包袱的。

當心能夠打開；當心釋放出去；當心像由固體氣化了；當心像得到解開鐵鏈的束縛，心的感受才是會起了根本的變化的。這種變化是新鮮的，但也並非絕對新鮮。這是因為當初持戒和入定時，相似的感覺已經體驗過。但戒行帶來的自制，或坐禪帶來的禪悅，在心裡還是有負擔，還是有不足，和還是留有尾巴的。

當心不再需要被任何事束縛，不需為相對事物的變化而心煩，不需為到達目標而做作，一顆心便好像本來被困在玻璃瓶內的氣體，因玻璃被打碎而釋放出來一般。釋放出來後的氣體會和周圍的空氣融混為一體。那種廣闊的感覺；那種融和的感覺；那種拆除藩籬的感覺，是非筆墨能夠形容的。

經過這種體驗，行者內心的感受會轉到了另外的一個層次。轉到一個對恐懼心理，產生免疫力的層次。過往一旦苦的感受生起，心中對這生起的苦，有一個承受的實體。無論所受的苦是大是小，起因為何，心中始終有一個我去承受這一種苦的感覺。心與這種苦受的相對接有不同的角度，有些角度令苦受減輕，有些角度令苦受加重。但不論何種角度，這苦的感受始終對心有一個著力點，對心有一種牽引力，對心有一種束縛性。心始終未能夠得到徹底的釋放。所以心會有恐懼感。心知道苦受會再次生起，而心會再次成為苦受的著力點。心沒有百分之百的安全感，心還是未有絕對的信心。心知道，當苦受很強大，強大到超越某個臨界點時，心便會崩潰失守。心在這個層次還是對自己未有十足把握的。

當心從自我中心解放開來以後，感受與心的互動會發生改變。一般來說感受是有方向性的，它會自動導向追蹤心並且會狙擊心。但當心一旦解放了以後，它再不是一個終極標靶。心還是在它原先所在的那處，心哪裏也沒有走開。心還是心，但它和四周的界限模糊了，或甚至可以說是消失了。感受再找不到追蹤目標，因為心已消失了，而心對感受已是無所畏懼的了。

在這階段，行者並沒有得到甚麼。他並非想通過造作而建立甚麼；他並非想用意志力去守護甚麼；他並非恐懼有甚麼疏忽而引致漏洞；他也並非苦心極力，要這樣發生要那樣不發生；他更並非把自己封閉起來。相反，他是自由而開闊、放下的。他是通過放下而「得到」的。但這個得到，並非世間的，而是得到絕對的釋放。

心靈加油站

時常有導師給予我們心靈上的指導，我們的修習就容易保持動力，時刻走在正確的方向及運用正確的方法。

時常得到導師的提醒，我們才能發現自己的傲慢與自大，從而放低自我並謙虛地修行。當以為自己做得對時，多謝導師的棒喝，我們才見到自己的錯誤及不足。

時常得到導師的鼓勵，我們對修行會更有信心。時常跟導師分享修習經驗，我們便能漸漸找到自己的道路及知道如何去走。

葛榮導師留給我們很多寶貴的教導。本會節錄了葛榮導師的金句及教導，每兩星期以電郵發放，希望讀者能時常獲得心靈上的滋養及修習上的指導。如欲收取這些電郵，請發送電郵至 info@godwin.org.hk 登記。



夢榮禪修同學會主辦活動

半日禪



日期：由7月至9月，每月的第2和第4個星期日

7月12、26號

8月9、23號

9月13、27號

主持：何國榮 居士（逢第2個星期日）

林世萍 居士（逢第4個星期日）

時間：下午1:00-5:00

地點：銅鑼灣恩平道17號4字樓（銅鑼灣地鐵站F渣甸坊出口）

參加資格：任何人士（沒有禪修經驗也可參加）

注意事項：

(1)請盡量保持止語

(2)場內有坐具和瑜伽蓆提供；須自備坐禪用覆蓋腿部的大毛巾

(3)請勿穿著：緊身衣服、短褲、容易發出聲響的衣服

(4)請盡量全程參與時間表內的所有活動

半日禪時間表

01:00 至 01:30 行禪

01:30 至 02:15 坐禪

02:15 至 03:30 瑜伽

03:30 至 04:15 坐禪

04:15 至 05:00 分享、慈心禪

報名或查詢：9382 9944

週末禪修營

日期：18-19/7；15-16/8；17-18/10；21-22/11；
19-20/12

地點：大嶼山地塘仔迴瀾

主持：何國榮 居士

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】



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】

重陽節禪修營

日期：24-26/10

地點：大嶼山地塘仔迴瀾

報名或查詢：9382 9944

聖誕新年10天禪修營

日期：25/12/2009 — 3/1/2010

地點：大嶼山地塘仔迴瀾

報名或查詢：9382 9944

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：林世萍 居士

報名或查詢：9225 9269

- 目錄 -

	頁數
烏普導師第二次蒞港主持講座及禪修營	1
95 葛榮居士禪修講座錄 (八)	2-6
原始佛教經文選講 (二十三)《增支部·三一》	7
見聞思：毋忘修行	8
禪修理論與實踐課程【就在當下，還有甚麼】	8
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選	
禪修的好處	9
禪修的好處	10
修行問答	11-12
烏普導師禪營 禪修主題漫畫	13-23
禪修主題漫畫後記	24
十年一覺 二首	24
《何來有我》系列之四：萬法歸一 一歸何處	25-28
阿含指南針：理論與實踐	29-30
方塘鑒：過度活躍症	31-32
聊天室：談電話的女士	32
禪修實驗室：修行的核心	33-34
心靈加油站	34
葛榮禪修同學會主辦活動	35
南傳佛教叢書編譯組譯	
蕭式球	
思	
林社勤	
張美蓮	
蕭式球	
一草	
一草	
易	
定慧	
三德大頭菜	
朱半畝	
晴	
木口子	

籌設會址啟事

「葛榮禪修同學會」自葛榮居士 1995 年首度來港後成立，於 2001 年正式註冊為非牟利慈善團體。十多年來同學會致力於推廣禪修及南傳佛法，推展的活動包括：翻新及保養郊區道場供禪修之用、籌辦不同類型的禪修營、協助個別團體籌辦禪營、發行期刊《禪修之友》、設立網頁、翻譯及出版南傳佛教及禪修書籍、舉辦共修班及瑜珈班、開辦禪修課程、培訓導師等。

同學會現希望籌設會址作為推廣各項活動之用。發心支持的法友，如有場地可以慷慨租予或借予本會，請致電：9382 9944 林世萍 (Joe) 小姐。

我們需要您寶貴的支持。

葛榮禪修同學會 謹啟

出版消息

《生命是吾師——葛榮居士禪修講錄 (1998)》再版流通，讀者可到佛哲書舍及各大書局購買 (定價港幣三十元)。

佛哲書舍地址及電話：

九龍 旺角洗衣街 241A 地下		2391 8143
香港 中環干諾道中 63 號地下		3421 2231
香港 銅鑼灣摩頓台 33 號		2895 2890
灣景商場 21 號舖		
元朗 安樂路 49 號榮發樓地下		2479 5883

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。

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。]

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。