

禪修之友

25 期

出版日期：二零零九年十二月

出版：葛榮禪修同學會

編輯：禪修之友編輯組

十載交流與學習

禪修之友編輯組

十年前（1999年）的6月，《禪修之友》創刊出版。

由創刊開始，我們本著「交流與學習」的宗旨，每期都會刊載：葛榮導師在香港的禪修講錄；禪修的理論、方法、問答和經驗的文章；生活禪的體驗的文章；原始經文選講；葛榮禪修同學會的活動消息等。基於各人的性向不同，修行入路不同，所走的路線不同，所用的禪修方法不同，所處的修行階段不同，所以我們所刊載的文章每每會顯現出這些的不同。

《禪修之友》更由第23期開始出版了彩色電子版，上載於葛榮禪修同學會的網頁內供大家瀏覽閱讀。

踏進今期2009年12月出版的第25期，我們已走了十年的交流學習路。《禪修之友》的印刷數量由剛開始的每期八百份增至如今的每期二千八百份。

我們很感恩這十年來替我們撰稿的、校對的、排版的、寄送的、出資助印的禪友的支持和幫忙！我們亦感恩各讀者的支持和鼓勵！

交流與學習，是進步的要素！願本刊與各禪修之友在未來的歲月裡，繼續交流與學習，攜手共步向前！

春去秋來話十年

參

1998年8月的某一個晚上，筆者深感我們這班追隨葛榮導師學習禪修的朋友除了每年十月於導師來港時相會聚見之外，平時都鮮有聚會溝通，於是我向蕭式球、盧大偉（盧師兄 已於2006年離世）、陳積他們三位師兄提出辦一份通信式刊物，讓我們這班朋友能保持聯繫和互相交流學習經驗。他們當晚同意了這個建議並決定由我主理這份刊物。至於刊物名稱則採納盧師兄的建議——禪修之友，其意為：讓這份刊物不單為追隨葛榮導師學習禪修的同學，也為其他不同派別傳承的南傳禪修朋友提供一個交流學習經驗的平台。

當晚的決定，使《禪修之友》於1999年6月踏出其第一步。繼而是不定期的出版，有時一年出兩期，也有時一年出三期，近這兩年則是每年只出一期。每一期都會刊出葛榮導師在香港的禪修講錄、原始經文選講、修行問答、分享修行經驗的文章、葛榮禪修同學會的活動消息等等。筆者單獨擔當《禪修之友》的頭兩期編輯，由第三期開始編輯組加入了張彩庭師兄，感謝她幫忙直至第二十二期才離開編輯組。

《禪修之友》由第二十三期開始出版了彩色電子版，上載於葛榮禪修同學會的網頁內供瀏覽閱讀。至於刊物本身則因要節約支出而仍以黑白印行。

由第一期至今的第二十五期，《禪修之友》已踏

過了十個年頭。回首過去這十年，除了感恩讀者的支持，感恩所有參與及支持《禪修之友》出版工作的禪友的幫助外，筆者還看到許許多多需要感恩的事：

* 感恩 賢德法師 於2000年中把大嶼山地塘仔的「迴瀾」全座道場借給同學會作辦道之用。

* 感恩 佛教慈悲服務中心和佛哲書舍 幫助同學會發行書籍、發展會務和推展禪修活動。

* 感恩 妙華佛學會 借場地給同學會舉辦活動。

* 感恩 蕭式球師兄 領導「南傳佛教叢書編譯組」翻譯和出版南傳佛學書籍。

* 感恩 何國榮師兄 獨自一人用了一年多的時間把「迴瀾」修茸整理成同學會的山上禪修道場。

* 感恩所有參與及支持同學會會務工作、籌辦活動的禪友的幫助！

十年來各方的幫助，成就了十年的成長。十年來所走過的道路，需要感恩道謝的難以道盡！

十年的成長，不單是《禪修之友》這份刊物和同學會，還有的是眾禪修之友！這十年來，禪友們各自在自己的個人、家庭、工作、修行、弘法的領域內堅守崗位承擔自己的責任，在解脫道上努力前行！希望《禪修之友》在未來的歲月裡，能繼續發揮交流與學習的作用，讓所有禪修之友有所得益，在解脫道上邁進，早證涅槃！

十年如一日

蕭式球

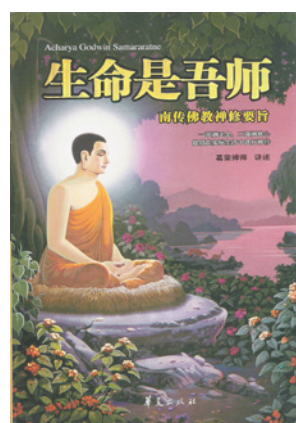
《禪修之友》的編輯告知，這份刊物至今剛好出版了十年。我的心想，十年是一段不短的日子，一份禪修刊物持續出版了十年，除了要有很多熱心的作者提交稿件外，還要有一定數量的讀者支持才能成事。

這十多年來，在香港有幾個南傳佛教的團體都十年如一日地致力推廣禪修活動，使南傳佛教的禪修得以健康發展，這是一種可喜的現象。修行人有一份長遠心，這份長遠心可使修行者本身的修持保持不斷，也可使修行者在利他的工作之中也保持不斷。

最後，謹以“十年如一日”這句說話感謝《禪修之友》及葛榮禪修同學會所有老朋友長期付出的努力，也祝願每位讀者都保持長遠心，為己、為人、為社會帶來更多安穩與快樂！

出版消息：

葛榮導師 1998 年在香港主持的禪修講座及禪修營研討錄——《生命是吾師》已於本年9月由華夏出版社在內地出版全國發行，經銷為新華書店。



原始佛教經文選講（二十四）

《增支部 · 三 · 三十八》

蕭式球

“比丘們，我那時受驕寵，十分驕寵、極度驕寵。父王為了我，在住所裏興建三個蓮池：一個種青蓮花，一個種紅蓮花，一個種白蓮花。不是迦尸出產的檀香不會給我使用，我的頭巾是迦尸出產的，外衣、內衣、大衣都是迦尸出產的。日夜都有人為我持著白傘，為我遮擋寒風、烈日、塵垢、落葉、霜雪。我有三座宮殿，一座在冬季時居住，一座在夏季時居住，一座在雨季時居住。在雨季時，我居住在雨季的宮殿裏，奏樂的宮女一直侍奉著我，四個月我都不用從宮殿上走下來。人家給僕人和工人吃的是糙米加酸粥，而我父王給僕人和工人吃的是白米飯和肉類。

“比丘們，我具有那樣的生活條件，受到極度驕寵，那時我心想：‘一個不聞法義的凡夫，自己在老法之中、不能超越老，在看見別人衰老後，會對他感到煩擾、不滿、厭惡，但忘記自己也是會衰老的。我也是處於老法之中、不能超越老。我身為一個在老法之中、不能超越老的人，在看見別人衰老後，是不適宜對他感到煩擾、不滿、厭惡的。’比丘們，通過這樣的反思，我所有由青春帶來的驕逸¹都消失掉了。

“‘一個不聞法義的凡夫，自己在病法之中、不能超越病，在看見別人生病後，會對他感到煩擾、不滿、厭惡，但忘記自己也是會生病的。我也是處於病法之中、不能超越病。我身為一個在病法之中、不能超越病的人，在看見別人生病後，是不適宜對他感到煩擾、不滿、厭惡的。’比丘們，通過這樣的反思，我所有由健康帶來的驕逸都消失掉了。

“‘一個不聞法義的凡夫，自己在死法之中、不能超越死，在看見別人死亡後，會對他感到煩擾、

不滿、厭惡，但忘記自己也是會死亡的。我也是處於死法之中、不能超越死。我身為一個在死法之中、不能超越死的人，在看見別人死亡後，是不適宜對他感到煩擾、不滿、厭惡的。’ 比丘們，通過這樣的反思，我所有由生存帶來的驕逸都消失掉了。”

《增支部 · 三 · 三十九》

“比丘們，有三種驕逸。什麼是三種驕逸呢？青春的驕逸、健康的驕逸、生存的驕逸。

“比丘們，不聞法義的凡夫迷醉於青春的驕逸中，做出身惡行，做出口惡行，做出意惡行。他由於做出身惡行，做出口惡行，做出意惡行，在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中。

“比丘們，不聞法義的凡夫迷醉於健康的驕逸中，做出身惡行，做出口惡行，做出意惡行。他由於做出身惡行，做出口惡行，做出意惡行，在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中。

“比丘們，不聞法義的凡夫迷醉於生存的驕逸中，做出身惡行，做出口惡行，做出意惡行。他由於做出身惡行，做出口惡行，做出意惡行，在身壞命終之後投生在惡趣、地獄之中。

“比丘們，迷醉於青春驕逸的比丘會放棄修學，返回低俗的生活之中。迷醉於健康驕逸的比丘會放棄修學，返回低俗的生活之中。迷醉於生存驕逸的比丘會放棄修學，返回低俗的生活之中。

“凡夫不能離， 老病死之法， 內心卻厭惡， 老病死之人。	青春與健康， 生存等驕逸， 一切皆降服， 出離求安穩。
那時我心想： 若心生厭惡， 老病死眾生。 如此實不應。	那時我熱切， 尋求涅槃法。 五欲之享樂， 於我不適宜， 我已不退轉， 一心求梵行。”
那時我已知， 應求滅依 ² 法。	

這兩篇經文的內容前後連貫，可跟漢譯本的《中阿含經·一一七·柔軟經》互相對照。

上述經文收錄在《增支部》第三集之中，顧名思義，內容都是和 “三” 這個法數有關的，當中的 “三” 是指老、病、死三種東西。佛陀向比丘提到自己年幼時的情境，那時是還沒有出家、還沒有覺悟的時候，他身為一位將要繼承王位的悉達多太子，受著父王極度寵愛，但當察覺到自己在老法(老的本質)、病法(病的本質)、死法(死的本質)之中的時候，所有青春的驕逸、健康的驕逸、生存的驕逸都消失掉。之後悉達多太子更發心出家，尋求滅除老、病、死之道。

“驕逸” 與 “放逸” 的意義相近，兩個詞語的字根相同，是 “迷醉” 的意思。青春、健康、生存三者容易使人迷醉，甚至使人驕慢與放逸，當迷醉於中時，便會忘失人生應走的方向。驕逸的人在青春、健康、生存轉眼過後，所得的只是虛度人生與質素下墮。

有智慧的人明白人生無常及明白解脫之道，因此不會在青春、健康、生存當中生起驕逸，只會在八正道之中踏踏實實地修行前進，把老、病、死三種東西止息下來。

1: “驕逸” 的巴利文是 “*mada*”，和 “放逸” (*pamāda*) 的意義相近，而且兩個詞語都是出於相同字根 “*mad*”。 “*mad*” 有 “迷醉” 的意思。

2: “依” (*upadhi*) 的原意是 “根基”，指 “生死的根基”。這 “根基” 尤指 “五蘊——色、受、想、行、識”，因為五蘊是生死的根基，生死依著五蘊來運轉。 “滅依” (*nirupadhi* 或 *nirūpadhi*) 就是使五蘊息滅下來，它與涅槃同義。

在《註釋》之中，對 “依” 的解釋不一，其中一種解釋指 “依” 包括有 “渴愛(*taṇhā*)、邪見(*dīṭṭhi*)、污染(*kilesa*)、業(*kamma*)、惡行(*duccarita*)” 五種東西，因為 “渴愛、邪見、污染、業、惡行” 這五種東西也是 “生死的根基”，有了這五種東西，生死便會運轉。

葛榮居士禪修講座錄 1995（九）

第八講：如何處理思想

日期：一九九五年十月二十七日

地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯

歡迎今晚到來的每一位。今晚是我第七晚的佛教禪修講座。第一晚講座，我講的是正念的益處。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一些問題和困難。第四晚講座，我講的是無所緣境禪修。第五晚講座，我講的是慈心的禪修。昨天晚上我講的是禪修與情緒。今晚的講座我將會講的是禪修與思想。

我們從早上起床到晚上睡覺，一天裡的很多時間，我們的心裡都有思想，這是很有趣的。我們的心裡不停地說話，即使是睡覺的時候我們的夢境從某方面來說也是這些內在說話的延續。我們說甚麼呢？有人可以給我們答案嗎？過去和將來（聽眾回答）。是的，我們說的是關於過去和將來的事情，可是說話的內容是甚麼呢？主題是甚麼呢？說話的內容和主題是我們自己（聽眾回答）。全對，關於自己未得到滿足的欲望。說話的內容是關於我們自己，以及他人與自己有關的事情。很多時候或所有時候，我們的思想都是關於自己和他人，這是有趣的。接著我們又為思想中的自己和他人做了甚麼呢？我們做了很有趣的事情，有人能夠回答嗎？我們做出評價（聽眾回答）。正如我說過的，我們給予加號（正面評價）和減號（負面評價）。如果你做了好事，你想起你做過的好事，你給自己一個加號；如果你做了壞事、錯事，你給自己一個減號。你想起別人做過的好事，你給他們一個加號；你想起另外一些人做過的錯事，你給他們一個減號。我們可曾問過自己我們根據甚麼來給予這些加號和減號呢？我們把這些加號和減號視為理所當然的。禪修便是觀察它們、觀照它們，探索我們給予加號和減號的過程。

昨晚我們講的是情緒，我想所有情緒都會出現這些加號和減號的評價。不愉快的情緒與我們的減號有關；正面的情緒與我們的加號有關。給予加號減號的思想過程是機械式發生的。以現在發生的事情作為例子：你正在聽我講話，但是你的內心亦在說話。你想這些內心說話出現嗎？無論想或不想，它是機械式出現的。它是機械式發生的。當我們修習出入息念的時候，情況也是一樣。因此在禪修中探索思想活動是很重要和很有趣的。以上是我想提出的第一點。

我想提出的第二點是，從我們的思想，從我們的思索（thinking），我們創造出我們自己的故事。從過去發生過的事及未來將會發生的事，我們很有創意地創造這些故事。除非我們了解到思想的本質，否則我們會把故事當成真實。我舉一個我所謂故事的例子：有一位西方女士在我們的禪修中心禪修，正當她在坐禪的時候，一隻蚊子叮她。她被蚊子叮痛的時候，她想：「我會受傷，我會生病。生病的時候，我要去斯里蘭卡的醫院。我聽說斯里蘭卡的醫院很骯髒，那些骯髒的醫院比我的病還惡劣。如果我生病我便不能如期離開斯里蘭卡。我通知我媽媽我必須延期回英國，我發電報給她，收到電報的時候，她……。」我們都會笑，我們都被逗笑了！可是我們自己——和那位女士一樣——正是這樣做！當我們創造自己的故事的時候，我們相信故事是真實的。我們把那些故事當作真實，自己為自己製造苦惱。所以了解思想的本質是重要的，透過出入息念的練習，我們覺知思

想的出現，然後回到我們的呼吸。這樣我們會體會到覺知的重要，體會到正念的重要，體會到在日常生活中保持覺醒的重要。如果你覺醒的話，你便能夠在自己創造故事的時候把捉自己；當你能夠在創造故事的時候把捉自己，你會體會到它們只是思想活動並不真實。這種編造故事的過程巴利文叫做papañca，梵文是prapañca。英文的翻譯很有意思，英文的翻譯是construction（建構）或manufacture（製造）。我們建構、製造故事和事物，然後我們成為這些思想活動的受害者。巴利文 nibbāna（涅槃）被描述為「沒有編造故事」，這亦是很有意思的。因此一個覺悟的人用簡單的話來說便是「沒有編造故事的人」。

同樣重要的另一點是：我們的傾向和習性是會認為思想是屬於我們的。如果我們認為「我在想」，思想者便被思想創造出來，「我」和「我所」便是這樣被創造出來的。正如我昨晚所說的，當有情緒的時候，如果你能夠提醒自己它們只是情緒，它們並不是「我的情緒」，那麼對待思想的方法也是一樣。如果你能夠體會那裡只有持續的思想，並沒有一個思想者，這便是為甚麼佛陀說：「在聽的過程當中，只有聽；在思索的過程當中，只有思索；在感受的過程當中，只有感受。」

我想提出的另一點是，請明白禪修的時候，我們不是去制止或排除思想。正如我剛說過的，禪修是了解思想的本質。我亦說過無所緣境的禪修：思想出現的時候，只是覺知思想的出現，讓思想按照它們自己的方式自由來去，我們學習不涉入其中，只是觀察它們。佛教的經文用荷葉來比喻這種情況，思想就像滑落在荷葉上的水，滴到葉上就滑走了。另一個我喜歡的美妙比喻是：心好像廣闊的天空，思想好像天空中的浮雲，浮雲影響不了廣闊的天空。這便是我們在禪修練習的時候必須做的——無需制止思想，讓它們自然地出現和消失。我們越是想排除思想，它們倒出現得越多。相反地，我們要了解它們，然後看看我們能夠好好地與它們相處到甚麼程度。

以上我所說的是我們怎樣破壞性地耗用思想。可是我們亦可以善用思想，創造性地運用思想。我們如何善用思想，創造性地運用思想呢？在佛教的禪修裡便是反思的練習——運用思想反思特定的課題，特定的主題。反思的時候，心必須平靜，隨著平靜的心你可以創造性地運用思想去探究任何事物。這便是禪修大師阿姜查對於反思的簡要教導。那麼我們可以探究的是甚麼？我們可以反思的是甚麼？我們可以反思、靜思我們是怎樣給自己製造苦惱。有苦惱的時候，我們不能責怪別人為我們帶來苦惱，因為我們的苦惱是我們的預期、欲望、自我……等等所創造出來的，這樣的體會是很重要的。於是每當苦惱的時候，我們的修習就是嘗試去找出：為甚麼我感到苦惱？我的預期是甚麼？我不喜歡的是甚麼？在日常生活中的任何情境，你都可以運用這種反思和靜思。你停止責怪別人，自己為自己的內心狀態負責，以及學習防護向外思索的心，從而去察看它們兩者的關係。

佛教的禪修之中，死亡和步向死亡是反思其中一個很重要的課題。有時候我們感到自己好像會永遠活著似的，我們忘記了死亡是生命中很重要的事情，死亡是生命中肯定會發生的事情。有趣的是，我們忘記了生命中最肯定的事情，迷失於不肯定的事情之中。所以日常生活中一有機會，我們就應該反思死亡和步向死亡的事實。從反思死亡和步向死亡，我們學習生活的藝術。當你懂得生活的藝術，你會懂得死亡的藝術。接著，無論是生存或者死亡，你都不會感到有甚麼分別。

另一個重要的反思問題是：我是誰？誰在這裡？除了經驗，



還有「我」存在嗎？通過反思：我是誰？誰是受苦者？他是誰？你會體會到除了正在發生的事情並沒有所謂的真實。

另一個很重要的反思主題是關於我們的行為。生活之中我們不可能沒有人與人的聯繫，所以反思人際關係是很重要的。在人際關係之中，你必須看清你如何為自己製造苦惱，你如何為別人製造苦惱。對於禪修來說這是很重要的，因為這樣做你越來越多反思自己的行為，越來越多觀看自己而不是觀看別人。你會看到越來越多自己的短處、自己的軟弱，然後你會體諒別人。於是你會以全然不同的方式去看他們。阿姜查說了很有意思的話，他說：「如果你觀看別人的時間至多百分之十，而觀看自己的時間是百分之九十，這就是確切的修行了。」

今晚的講座我講了思想的不同面向。講座的第一部分，我舉了幾個例子說明我們是怎樣破壞性地耗用思想為自己製造苦惱。第二部分，我告訴大家怎樣可以善用思想，創造性地運用思想來對治我們製造給自己的苦惱。現在大家如果有任何問題，請提出來。

【錄音缺漏，當晚講座記錄到此為止】



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。

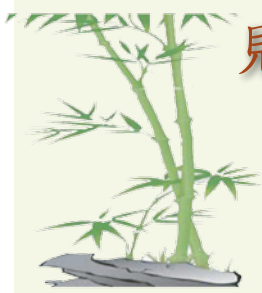
時常得到導師的提醒，我們才能發現自己的傲慢與自大，從而放低自我並謙虛地修行。當以為自己做得對時，多謝導師的棒喝，我們才見到自己的錯誤及不足。

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。



見聞思



追



思

我們一生都在，追。

孩童時，我們追求父母對自己的愛。

少年時，我們追求旁人對自己的肯定。

青年時，我們追求學問知識。

成年時，我們追求金錢和社會地位。

壯年時，我們追求伴侶對自己的愛。

老年時，我們追求身體健康。

追，已成為我們生命的唯一行為。無論何時何地何方，不管處身甚麼環境，我們都放不下「追」。甚至處身要「放下」的修行路上，我們仍會忍不住去追：追求卓越的修行成績、追求己見為最正的正見、追求成為眾人的老師、追求建立良好的道場、追求成功的弘法事業……

我們追逐一生，有時追得到、有時追不到；得到時高興、得不到時失落。

但世間是無常的，因此，「追」心永不能得到滿足！

因此，沒有適當的心態和見解，「追」往往會帶來苦惱。

至於修行，如不曉得如何放下「追」，那就不易進步了！

所有因緣和合的事物都是一樣——無常，束縛於生死的輪迴之中。看看它們，它們只是「如此而已」。這世界上的一切都是如此存在著。……

如果我們可以看到所有的一切都只是「如此而已」，我們將會找到真正的「道」。我們必須明白因緣和合現象的真理，事物的本然。唯有如此，我們方能在我們的世界中擁有平靜。

《寧靜的森林水池》第56、57頁

——阿姜查



志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選



《念處經》與禪修

C組（2008年）撰
主筆 劉敏儀

「佛陀常說《念處經》是令人證得身心平和之道，能使我們解除憂悲苦惱，而達至最高層次的了悟和全面性的解放。」——這是一行禪師在《故道白雲》中帶出《念處經》這部重要經典的幾句說話。能證得「身心平和」，是我們對世間一切法得以如實觀察的先決條件。今次「進階禪修理論與實踐課程」的分組論文，題目正好是《念處經》與禪修。《念處經》所說的四念處是目前禪修系統中最普遍的一種修法。它可以幫助修行者走向一條滅苦之道。四念處的所緣境就是身、受、心和法。經過討論與分享後，得出以下各組員在這論題上的體會及分析：

陳培棣



我選擇修習身念處是因為它比較容易學習。透過觀照呼吸或身體行住坐卧的不同姿勢，我能安住在當下。由於這四種姿勢在日常生活隨時存在，故此身比其他所緣境更容易觀照苦諦。雖然我修行時間尚短，我知道在修行過程中，培育以下幫助觀照的「工具」是十分重要的：

- （一） 精進：它是斷除煩惱（貪和瞋）的毅力，能幫正念正知回到當下。
- （二） 正念：它能當下念住於觀照所緣境（如身或心）。
- （三） 正知：它能知道這個坐下來的色身。
- （四） 如理作意：意是將個人的注意力集中於某件事情上，用正確的理解知道它的因。這也是指事物之實相（無常）。
- （五） 覺察力：它能告訴修行者是否偏離了當下。

除了上述觀照的「工具」外，修習「中道法」也是十分重要。它能止息或祛除：執取、厭惡、喜歡或不喜歡。總括來說，若修行者能具足正念正知地活在當下，喜惡便無法生起了。

〔陳同學所談及的五種觀照「工具」及「中道法」是禪修者應常繫於心的法門，是修習「正精進」、「正念」及「正定」的必須條件。〕

張 榮



禪修中，我對《念處經》觀心無常之感受如下：

什麼是四念處呢？四念處就是身、受、心、法四種觀想。「身」是我的身體；「受」是我身體對外界種種接觸刺激的感受；「心」是對於受所產生之反應和執著；「法」是身、受、心所生的一切。

我禪修時，將身體放鬆，將一切思想和雜念暫時放下，進入靜止的境界。我感覺到全身最重的是

我的眼皮，只是覺知著自己鼻孔前發出的輕微呼吸聲。然而，我不是控制呼吸，只是覺知呼吸，不理先前的呼吸或後來的呼吸。我的生命就在一呼一吸間，每一次吸氣就是生，每一次呼氣就是滅。在生滅不停交替下，生命才能維持下去。

「心」是什麼？「心」是從身體的感受產生的反應和執著。我們的心，念念不停地跟著所有感受的變化。既然是剎那不斷地變著，這心當然是無常的。

〔感謝張同學與我們分享自己禪定的經驗。所有世間法的生與滅，正好比一吸一呼的生與滅，萬物不斷變化流轉，世間唯一實相，就是無常。呼吸與我們那麼接近，它每分每秒都正在提醒我們無常的事實。正如阿姜查禪師所說：「如果你記得呼吸的話，那麼你便記得起禪修。」呼吸的確是我們一生最可靠的朋友啊！〕

黃少冰



《念處經》——身、受、心、法四念處，是修習正念的心髓。從四念處覺知人生無常、苦、無我。

當覺知人生無常、苦、無我，一切事物都是因眾緣和合而生又因眾緣和合而滅，都是無常的；更明白到自我執著會帶來痛苦，我開始慢慢學習放下對自我的執著，人也輕鬆得多。也時刻觀察自己思想和言行，以免內心的貪欲、瞋恚、愚癡生起。

修習正念的得著有：在渴求多樣化及新奇的事物時，我首先觀察什麼才是真正所需要，從而不再渴求不需要的事物。其次是學懂用客觀的角度去剖析身邊發生的事情，減少用主觀角度來剖析事情，這樣做可以令每件事情更加清晰明確，使工作順利完成。

日常生活中憤怒生起時，情緒起伏不定、精神緊張時，出入息念可以幫助我。當它們生起時知道它們生起，覺知它們，放下它們；把念放在呼吸上，當呼氣的時候知道自己是呼氣，當吸氣的時候知道自己是吸氣。持續幾次後情緒開始回復平靜。

〔很欣賞黃同學對自己渴愛的觀察。人們對各種渴愛的追逐，就好像一隻可憐的小狗，誤把自己尾巴當作獵物，畢生追過不停，但永遠不能於追逐中獲得真正的、不壞滅的果報。其實，這小狗只需停下來，如實觀察一下自己的行為，牠便會明白追逐只因誤解而生，錯誤地以為尾巴是自己的目標。這便是我們的「無明」啊！〕

余美儀



我家以前常發生很多口角紛爭，我的健康也有很多問題。這些事情一直困擾著我。後來，有一位朋友向我介紹佛學義理，並且鼓勵我禪修。我看到《念處經》提到「行則知行，住則知住，坐則知坐，卧則知卧，眠則知眠，寤則知寤，眠寤則知眠寤」。它指出行住坐卧眠的日常生活也可以習禪，我便嘗試朝這方向學習。

最近，我發覺自己能反思自己的日常行為，反思自己對別人所做的事情。之所以有這些改變，我

相信是因為我在日常生活中習禪。它使我產生了止息的感覺，心平靜下來，因而變得穩定強健，更能處理生活和情緒。

我覺得應以慈心和開放的態度去面對家裏的紛爭和自己的健康問題，因為這一切都是從「心」而起的。現在，我能在禪修中得到平靜，少了煩惱，多了靜思時間，很滿足了。

〔余同學生活質素有所改變，是她把禪修帶進日常生活的成果。透過反思，她學會止息，使內心平靜。城市人整天都過著繁忙喧鬧的生活，要對自己的行為有覺知，止息與內心平靜是必要的條件。〕

吳月清



學習禪修後，感覺做事漸漸慢下來，少了急躁，對做事的覺知多了些。都市人生活太緊張，往往處事過於急躁，而忽略了好多事情，以致得到反效果。例如每天趕著上班，急步走到巴士站，總覺得要等很久巴士才出現，其實只不過是等了五至十分鐘。上了巴士後，每停一口交通燈都心急如焚，總感到車程實在太長，其實只不過是十分鐘的車程而已。到下車後，又急步走回公司，每走到紅綠燈口又要停下來，總覺不耐煩；所以回到公司後每每要休息約半小時，心情才可稍平伏。當思維尚未能集中，工作便開始繁忙起來，人一緊張，便感到胃脹不適。修習覺知後，開始懂得放慢步伐，等車、坐車、走路上班便輕鬆得多。偶爾停在紅綠燈前，稍作小休，回氣一番，精神為之一振；到公司不到五分鐘，便可進入工作狀態，當然做起事來也容易得心應手，工作效率亦提高不少。再者，開始懂得放下及不執著，精神也較以前平和，樣貌都寬容起來！

感恩可學習禪修，覺知、正念所帶來的好處，是想像不到的，我會繼續努力！

〔正如葛榮居士所講：「禪修是為自己所製造出來的疾病找出藥物。」都市人為自己製造了不少煩惱，培育覺知、正念是對治迷失於繁忙都市生活的良方。不只是吳同學，我們大家都應該繼續精進努力啊！〕

余秀玲



自從修習《念處經》之後，我便嘗試逐步把它應用到日常生活中。學習如實觀察身體，使我能覺知自己的行為，真正地活好當下。從前，我吃飯時會看電視雜誌，甚至會邊工作邊吃飯。有時，我根本不知自己在吃什麼，更遑論細味每一口飯。走路時又總是急急趕趕的，或在心裏想着手上未完成的工作。工作時又不時生起擔心的心情，不是怕未能如期完成工作，就是怕出岔子。

我嘗試作出改變，學習容許自己每次只專心做好一件事。我發現原來做事時專注當下，內心便會少了惶恐，情緒的起伏減少了，工作的質素亦有所提高。現在我會盡量找個清靜的地方吃飯，不再以電視或工作為「主菜」。走路時我會專注每一步，少胡思亂想。工作時只管當下的事，忘掉負面的念頭。

我亦嘗試去了解和覺知感受是因緣和合而生起，感受是無常的，不應追逐它們。明白自己有樂的時候，也有悲傷的日子，而感受是沒有對錯的，它們只是感覺而已，不應被它們影響。我希望能做

到欣賞順境，平靜面對逆境，即使面對順逆也不生起大情緒。依著《念處經》如實觀察身體和感受，實在為我帶來了不少益處。

〔看了余同學的反思，心中冒起的是「精進」兩個字。她把《念處經》的修習，帶到生活中的環節，提醒了我們，禪修是一種生活的方式，而《念處經》則是這生活方式的正確指引。〕

張經緯



若不是禪修，我從不覺知閉上眼的三十秒內，腦海中已上演了一齣愛恨交纏，聲色俱備的舞台劇。心，很有趣，好像從不想停下來。若禪修的目的是讓心安住，禪修的經驗於我來說是不斷覺知！但覺知什麼呢？《念處經》提出對身、受、心、法加以觀察，為覺知提供行動的對象。打從呼吸、身體姿勢、六觸到心念，《念處經》多次提出「知」——例如在禪修中了知呼吸長短，知舌根與味塵之生起、已生、已壞、不再生起。禪修者猶如一位「觀察者」，他本人沒有興趣參與這追逐不斷變幻生滅的景象中。禪修就是非常細心的觀察並了知當下發生於身心的現象——禪修者儼如一位科學家。

〔張同學的結論非常有趣，他把禪修者比喻成科學家。《念處經》給我們提供的內觀方法及態度，確實有如科學家對研究對象的那種嚴謹、細微及有層次。而科學家對自己的發現，亦經常保持客觀性；這亦正好是禪修者的目標：對身、受、心、法的如實觀察。〕

《念處經》是一篇內容十分豐富的經文。它為我們提供了培育正念的方向及方法：「向上」繫念四聖諦；「向下」覺知身、受、心、法四處(註)。細讀這經文時，更察覺到這是一篇十分精彩的「心理分析」文章。從呼吸、身體、感受、思想、與外境的接觸及反應、心理狀況、情緒這許多不同的層面去觀察身心的生與滅，構成這個所謂「我」的一切，都在永無止息地變幻著。我開始學習放開對「自我」的執著，更以同一態度去了解及接受身邊的人與事。有很多以前「想不開」的事情，現在都能夠對它們作出友善的微笑，留心觀察心中對這些事情的反應，情緒從生至滅的變化：讓它來，更寬鬆地讓它離去。《念處經》給了我很重要的啟示；令我重新認識構成所謂「自我」的種種元素及學會了如何把正念帶入生活的每一個環節。

(註)：見蕭式球老師「禪修理論與靜坐實踐初班」第十四講講義。

陳培棣同學參考書目：《身念處禪觀修習》，阿姜念，財團法人淨心文教基金會出版。





慈心禪的特色

鄧佩貞

自小已感到人生是苦，因為覺得不如意事經常發生在自己和其他人身上，很多事情無法控制，也不能預計！隨著時間日漸成長，對苦的感受，只有增加而沒有減少，所以，經常活在一個苦惱不快的內心世界中！對人生更感到灰暗沒有意義！幸而在兩年多前，報讀了志蓮夜書院的「禪修理論與靜坐實踐課程」，隨後再報讀「禪修進階課程」。在蕭老師的盡心教導下，開始對禪修的義理有點認識和了解，再加上修習慈心禪，慢慢地將善意的心靈質素培育起來，漸漸察覺在日常生活中，當帶著善意看待自己和別人時，對世間萬事萬物的體悟，跟過去有很大差別！雖然仍然覺得人生是苦，但在苦的人生中卻能體悟人生活著的真正意義所在！

談到修習慈心禪，記得初修習慈心禪的時候，會經常刻意地提醒自己：對內，要向自己的身心散發善意；對外，要向別人散發善意。雖然那時是刻意的做作，然而倒也奏效，因為在日常生活中，對瞋心的覺知，要比貪和痴來得敏銳！每當生氣躁動時，很快便覺知！怒火因此也很快地平服下來。雖然只是偶爾間的覺知，但內裏的瞋心確是比前減薄了，心境也比前平靜了。

再過一段時間，在禪修的心路歷程上，或多或少增添了一點經驗和體悟；在日常生活中開始覺察到，當慈、悲、喜、捨這四種不同的心靈質素自然流露的時候，對世間的人和事，包括自己，再不像從前那樣，以負面的灰暗、不快和苦惱等角度看待他們；而是以正面的如實觀察和了解他們。尤其面對不可預計的苦受時，不會像從前那樣，即時瞋心起現抗拒他！逃避他！討厭他！而懂得以柔和的態度面對苦受，接受他，然後再了解致苦的緣因，跟著尋求滅苦的方法！曾有過以下的體驗：有次要跟別人合作做一些事情，合作期間，突然，對方以一種不屑的不友善態度待我，當時心感有點不對勁，要是從前的我，一定會即時瞋心起現，然後回敬對方一個不屑態度，甚至不理睬對方！但在當時，我仍然保持平穩的心繼續未完的工作，待工作完成後，便細意思維，了解箇中原因，發覺原來老毛病（傲慢的愚痴）發作！於是找機會跟對方表白，希望對方能包容和體諒，給點時間讓我改善；結果，對方破嘴而笑，還友善地表示諒解和支持！當時有說不出的喜悅！因為對外，化解了彼此間敵意；對內，我平息了瞋心，讓自己活得祥和自在。

慈心確是對治瞋心的良葯，慈心不單能對治內在的瞋心，慈心亦能化解外在的瞋心。慈心對治了我因苦受而生起的瞋心！慈心讓我明白到所謂苦受、樂受、不苦不樂受，根源於無明的貪、瞋、痴。培育正念能對治這三不善根，慈心能有助於正念的培育。

雖然信佛多年，可惜老是在貪欲中尋求佛法，而不懂修行！尤幸修讀由蕭老師所帶領的禪修課程，讓我知苦、知苦集、知苦滅、知苦滅道聖諦，要滅苦得解脫，得努力依八正道修行。所以在此衷心感謝蕭老師將簡單易明、易學、能緊貼現實人生的禪修佛學法門廣宣流佈，讓我們這群後學能得聞佛法，種下菩提種子，依法修行！最後願所有眾生祥和自在！



禪修的好處

普 濟

禪修的真正意思，以前並不太清楚了解，誤以為禪修就只是打坐，打坐能使身體健康及消減壓力，但學得不好有可能走火入魔等等。那時對禪修真可謂一知半解。其後有機會接觸佛法，並參加禪修課程，漸漸認識到禪修在佛教來說，是修行道路上心靈質素的培育，是三學中定學的範疇；禪修並非只是打坐而已，其實，行住坐卧皆可禪修。

初學習禪修時，並不了解為什麼禪修是心靈的培育。修習出入息念或其他禪修方法，是持續覺察著所緣境，如出入息念，就是把心念放在呼氣吸氣上，時刻了了分明這一動態。但為什麼這樣的修習能培育心靈的質素呢？起初真不明白，但當對佛法的認識進一步加深及對禪修有所體會時，才了解到在不斷持續覺知的修習中，能培育出我們正念的能力，使我們在日常生活中，也能生起這種覺知的能力。當有思想出現時能夠立刻察覺到它如何生起，如何消失。能夠培養出這種覺知每一起心動念的能力，對提高心靈質素非常重要。

正念的能力，並非一朝一夕能生起，必須經過不斷的修習及對佛法有深入的了解才會生起。人為什麼有那麼多煩惱？皆因貪、瞋、痴而起。當我明白苦集滅道的道理，了解無常、無我，便沒有那麼執著。如果我們有正知正見，加上有正念，於禪修或日常生活中，遇到好或不好的思想出現時，都不會被這些思想牽著走。例如貪念生起時，覺知它如何生起，不執著它，它便會消失。我曾經有這種經驗，在未學習禪修前，看到一些喜歡或減價的東西，便立刻把它買下，當時並沒有考慮到是否真的有需要，後來才發覺它不合用，只是因一點貪念而買下沒有用的東西。我發覺學習禪修後，對物質的欲望減薄了，所以現在再不會被那些減價東西所迷惑，家裡少了無謂的東西，感覺家裡的空間也大了。

禪修使我覺知自己正在做什麼，能安住在當下，生活不忙亂，人也輕鬆了。以前，把時間拖到最後一刻才出門，因此經常要追車，一看見車快將到站便心急地追趕，弄得上車後透不過氣來。但現在除了預早出門外，碰到要趕車，知道自己在趕車，但趕而不急，趕車後也不會喘氣。我知道自己雖然正在趕車，但心是沒有逼迫的，是輕鬆的，身心均沒有跟隨趕車而緊張，故此不會喘氣。

慈心禪的修習，是整個禪修課程中我最喜歡的。以前我是一個很容易不開心的人，自從學了慈心禪，用慈心對己對人，凡事沒有以前那麼執著，感覺自己比以前開心了，對事物的看法也開闊了。記得有一次無緣故地給一個陌生人罵一頓，換了是以前，我即使不回罵他，自己也會很生氣，但那次我完全沒有憤怒。當時我只是想，這個人可能給現實環境壓迫得精神出現問題，於是我對他多了一份憐憫及包容。

從以上例子，可知道禪修對我們有很大幫助，它使我知道自己的方向是否正確，覺知到自己正在做什麼，能安住當下，生活不忙亂。執著煩惱減少了，身心自然放鬆下來，從而感到健康、快樂、自在。

能學習到佛法及禪修，能走在修行的路上，我感到自己很幸運。雖然距離解脫是多麼的遙遠，但我知道這是我應走的路。希望自己能用多些時間修習佛法及禪修，藉著對佛法的真正知見，終有一天能到達解脫的境界。



翻譯：志蓮淨苑文化部 巴利文翻譯組

編輯：志蓮淨苑文化部

出版：志蓮淨苑

這份學報創刊於2006年2月，約每半年出版一次，至今已出版了七期。

學報的譯者有好幾位，全都是阿那律陀長老的學生。阿那律陀長老由斯里蘭卡來港，是著名的巴利文教授，在志蓮淨苑教授巴利文與佛學至今超過十年。長老的學生組成一個巴利文翻譯組，由志蓮淨苑文化部定期出版該組翻譯出來的經文。

南傳上座部佛教是很早期就出現的一個佛教體系，所以從其《三藏》中可追溯到「原始佛教」的形態。現存南傳上座部佛教的《三藏》皆由巴利文（一種古印度語）所記載。志蓮淨苑文化部巴利文翻譯組進行的工作，主要是把巴利文的《經藏》譯為中文，以學報形式出版。《經藏》共包含有五部：《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》、《小部》。過去七期的學報已分別譯出當中多篇經文，有長篇的，如《大般涅槃經》、《大念處經》、《沙門果經》等；有短篇與多重複的，如整個《道相應》接近二百篇經文，整個《覺支相應》接近二百篇經文等。在佛教界中，巴利文佛典的中譯工作進行得不多，從沒有像這份學報那樣把那麼大量的經文譯為中文的做法。

學報所譯出的經文皆用淺白通暢的語體文寫成，讓讀者可容易、清晰、準確地瞭解佛陀的教法。沒有了艱澀難懂的文字障礙，我們可直接聆聽佛陀智慧的言說，並可感受到佛陀那種簡潔、直接、樸實的風格。





吃茶點的故事

晴

這陣子到幼稚園當實習老師。我負責幼兒班，孩子大約三歲，剛剛上幼稚園兩個月。早兩天我發現一個孩子哭得很厲害。班主任告訴我，每當她知道將要吃茶點，她就哭了。吃茶點時她仍然在哭。因為忙於侍候一大班孩子吃茶點，我已經沒有留意那個女孩子何時停止哭泣或有否吃茶點。

作為老師、家長或旁人，對於一個在學校裡經常拒絕吃茶點並且為此而哭哭吵吵的小孩子，我們會有什麼想法呢？

他／她任性、對食物太挑剔、倔強、不服從，可能要專人服侍才肯進食等等——他／她就是這樣的一個孩子。他／她需要嚴加管教。

讓我又說說我姪兒的故事。他現在兩歲半，剛上幼兒院兩個月。他在上學的第一個月不肯吃茶點，每次都哭，老師越是哄他進食他就哭得越厲害。老師都投降了。他是任性、對食物太挑剔、倔強、不服從或是要專人服侍才肯進食嗎？

在正式開學前有三日試堂，當中有一日由我陪伴他上學。那天的茶點是三明治，他一手便拿起三明治大口地吃著。因為吃得太急及太大口，他噎到了。麵包黏著小口及喉嚨是很難吐出來的，他很辛苦，又很驚怕，在旁邊的我也很害怕，不知所措。幸好麵包沒有塞著氣道出不了來，他咳了好一些時間後終於把麵包完全吐出來。自此他就不肯在學校吃茶點了，直至過了幾個星期才漸漸改變。我猜想，他要時間去重新建立在學校吃茶點的信心及克服恐懼。

無論我們覺得我們的想法有多正確，它都不一定等同事實。有時客觀的事實甚至不存在，只有不同人的不同評價。希望我們能夠有空間，可以選擇不執取我們的想法為唯一正確的想法。這就是利己利人。





身 根

木口子

身根屬於六根中之一根。六根分別為：眼、耳、鼻、舌、身、意。今期想探討一下，在盤腿坐禪中，身根所會面對的問題，和其處理方法。

身體，是一個很難侍候的根門。在盤腿坐禪的練習中，行者一般都會坐一段相對較長的時間，這段時間可以是十五、三十或甚至到四十五分鐘不等。在這段時間之中，盡量保持身體如如不動是十分重要的。

這種姿勢，並非要求行者的脊骨完美地垂直。在坐禪中它是容許行者的脊骨，有一點點彎曲，又或者是稍為左右不對稱的。其目的，是希望行者的腦袋，始終保持清醒和警覺。如果對這種垂直姿勢，要求過份嚴格的話，便會產生對坐姿過份執著的問題。這種過份執著，其實乃是一種貪欲。一種對於身體美觀；又或是對於身體感受良好或正確的貪欲。這種貪欲和其他貪欲一樣，是會把心污染的。

在身體大致垂直和平衡之後，行者便要下定決心，不要再隨便改變姿勢了。這種平衡的身體姿勢，便是蓮花坐了。這個身根是被「凍結」在蓮花坐當中，這對坐禪來說是十分十分重要的。

大家可以看一看週遭的人群。他們身體姿勢的動與不動，其實是和集中力有很大關係的。大家試看看桌球手，他的身體在擊球前的一瞬間，又或看看國際象棋高手在思考下一步如何走的時候，又或看看圖書館裏閱讀和作研究的學者，他們的姿勢，全部都是如如不動的。反觀猴子，大家看看在樹上跳來跳去的猴子，牠們有一刻停下來嗎？

坐禪時把身體固定在蓮花坐中，完全不動彈是十分困難的。其實把身體固定在某一種姿勢中完全不移動，在印度教中，是修習苦行的一種。佛陀在未開悟之前，便把苦行修習到很高的層次。

但是為何修心也要對身體姿勢有如此嚴格的要求呢？這乃是因為我們想去封閉「觸」。防止「六塵」之一的「觸」，從身根漏入心中。對佛法有基本認識的同修都知道，色、聲、香、味、觸、法乃是通過六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)來漏進行者心中的。在盤腿坐禪中，如果把眼皮合上，那麼眼便不能看色；坐在僻靜處，那麼耳便沒有聲可聞；鼻和舌一般沒有什麼作為。剩下的便只有身和意兩根了。只要我們堵塞身根，那麼意根的活動便會突顯出來了。

但身根的干擾，一般或較易為行者所忽略。行者較多會說受到聲音干擾；也有些行者說會受氣溫悶熱，又或蚊叮蟲咬等干擾。但其實行者不斷去改變姿勢，乃是一個較易為大家忽略的隱患呢！

現在筆者嘗試由粗疏到細微，羅列一下身根在坐禪中常見的問題，和對治的方法：

(一) 找不到平衡的姿態

初坐禪或筋骨比較緊硬的同修，從一開始坐上坐墊便不斷地改變姿勢，這是很難入定的。

對治的方法是，做一些瑜珈或熱身運動。但這些運動不但要包括腰脊，還要包括頭頸和雙肩。不要以為蓮花坐，單單是雙腿和髖關節的問題，腰脊和上半身的放鬆也是很重要的。

（二）腳痛

這也是在初學者身上較常見。這種痛楚主要在腳踝關節，但也包括膝和髖關節。

對治的方法是可以雙管齊下的。其一，可把坐墊升高和加軟。其二，可以將腳痛作為一個「所緣境」；但除非痛楚真的是很大，否則這只是一個權宜之計，始終「意根」才是心的活動場所。呼吸，心念或是慈心才是最「大路」的所緣境。

（三）不斷「細微地」改變姿勢

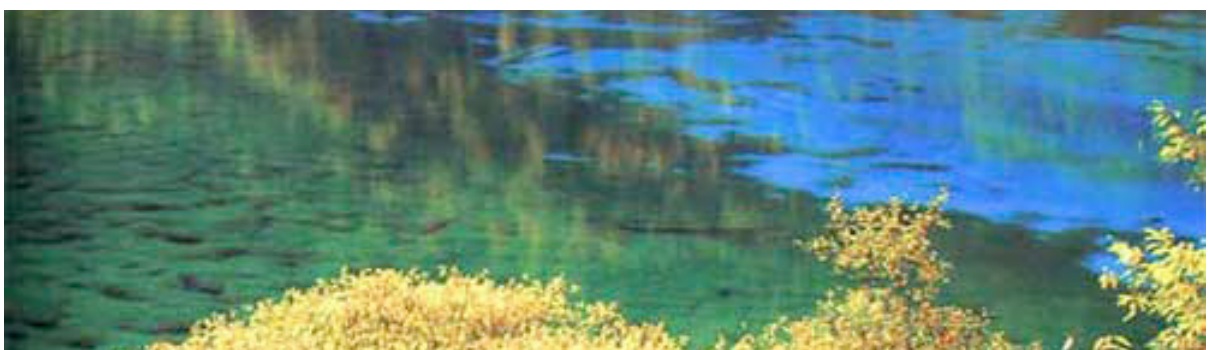
這種情況，可能在有經驗的行者身上出現比較多。這種改變姿勢並非很大幅度的，有時它的幅度會細微到就算身體已經完成了調節，行者也沒有醒覺。

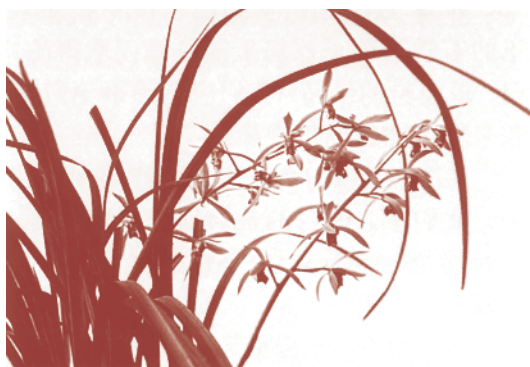
可能行者有一定的經驗和定力，令致到他可以較輕易地坐一段長達四十五分鐘的時間，但他獲得的定並不深。其實在這種情況下，行者的警覺心已經下降了，他只是當例行公事般坐在坐墊上，時間一到便起坐了。他並沒有嘗試去約束自己的身根，任由身體由一個姿勢轉到另一個姿勢。其實行者這樣做乃是放逸和鬆懈的表現。而在整段禪坐裏，他的決心也是不夠的。

在這種情況下，或者便牽涉到一個「中道」的問題。如果要求行者仿效印度教徒的苦行般，要求以完美姿勢入定，確是有點不切實際和不需要的。但在整個四十五分鐘的坐禪中，應盡量限定改變姿勢的次數。例如最多只可以改變三次之類。故此在每次改變姿勢之前，最好強忍。在這種嚴格執行契約的情況下，行者很多時候，身心會因此而被逼到一種類似「樽頸」的位置。這時候行者的身心會有一種微微難以忍受的感受，如果他軟弱或放逸，在這關口便會妥協了，姿勢一轉，身心便舒暢了；但「入定」的歷程便要從頭再開始了，大好的一次鍛鍊心放下的機會便就此糟蹋了。當身體好像受不了，而心又很渴望轉變姿勢時，行者只要能撐下去，樽頸位或會能跨過，身心的不適感便會破滅而定力就會提升，心便會得到一個寶貴的鍛鍊機會。

另一種在有經驗行者身上會發生的情況是，身根觸感的肆虐。它會干擾所緣境。行者因為經驗豐富，所以對聲音、光線等外緣是會防衛深嚴的。但從身體（根門）漏進來的感覺，例如腰背痛、頸緊、左右肩的緊張等，是會疏於防範，而令這類觸感，突破防線來干擾正念對所緣境的專注。在這種情況下，正念便要弄清楚身根的感受並非「所緣境」而是干擾因素，需立即以正念排除開去。

希望此文能喚起行者，除了留意聲音等干擾因素外，也應警惕自己，防範身根轉換姿勢的誘惑，和身體觸感生起對所緣境產生的干擾。





用禪修沖調 EQ

綠番茄

幾年前，一份又一份偽造文件偷偷走到我的辦公桌。當我發現它們已經在我的電腦築起勢力範圍時，雖沒有為時已晚的慨嘆，卻令我產生焦慮與不安。此後，每天與老闆總經理這些惡勢力對抗。拒絕偽造文件，拒絕做假帳目。老闆猙獰的面孔總叫人時而惶恐，時而憤怒，時而煩惱，時而不安。偶爾有同事們團結齊心的局面，情緒日誌隨即又增添了自信、決斷、樂觀或平靜的色彩。

下班後，腦海又不斷想著：「商業罪案調查科、ICAC 會相信我是清白的嗎？」疑慮、困惑、恐懼、無助、憂鬱在我的心中盤旋。人生經歷了數十寒暑，從未試過以情緒奏起悲憤、高漲、樂觀交響樂。多年的禪修功課在這場人生暴雨下顯得疲弱乏力。

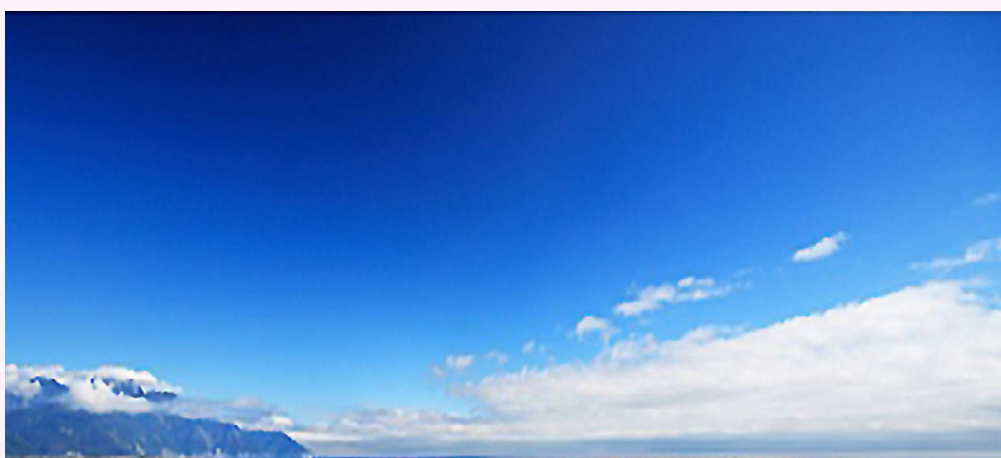
警方與ICAC的調查結束，一切雨過天晴，我才想起一位EQ課程導師說過：「情緒是個人感受，沒有對或錯之區分。只要合理地調控，適當地宣洩便行了。接納自己，就是要接納自己的情緒。」葛榮導師說過：「只要知道自己的情绪就是了」，「亦要問問自己在這次經歷中學會了甚麼。」學會甚麼？面對惡勢力，要以八正道作指南針，不管怒海多麼兇，不管身心多麼痛苦疲累，堅持下去。

人生的考驗彷彿在圓周上走動，走了一圈，最後回到起點。辦公室有兩類職員：一類是老臣子，昔日「皇恩浩蕩」，各人獲得「免炒金牌、鐵飯碗」；另一類是新加盟的新力軍，只能靠著一紙薄薄的合約，獲得微薄的薪酬。種種因緣和合下，有人可獲續約，保住易碎飯碗，也有人在約滿後黯然離去。一天，「老臣子」上司叫我走到她的面前，低聲對我說：「有關你的續約一事，我已向人力資源部力爭，相信他們會給你好消息。這是三年前的賬目，當中一項我想你替我用改錯水更改……」違規違法的任務再次送到我面前，我茫然！她的目光由仁慈轉變為堅持，再轉為凌厲。

「我不打算跟部門續約。」說畢後離開她的辦公桌，返回自己的工作崗位。上司以「永不言敗」的決心將文件及帳簿擲到我的桌上，「啪」！震人的響聲告訴我即將要在插上金融海嘯旗幟的求職場徘徊。心情由茫然、失望突轉為激動。「情緒可以是人生的推動力，是生命質素的重要指標。」激動的心情在體內流動著，它鼓勵我以正念的心走過這荊棘路。「要調控情緒，不要讓情緒如自來水傾瀉。待情緒平伏後，才處理事件。」導師的話再次帶領我走過這關口。

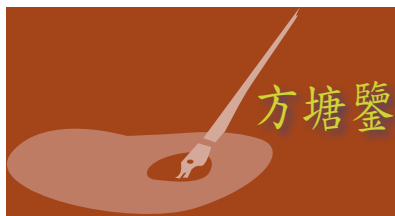
如何平伏情緒呢？我走到盥洗室釋放自己的淚水，哭過後才記起葛榮導師說：「呼吸是你最好的朋友。」走到茶水間，藉沖調咖啡掩飾自己的激動。我覺察自己的情緒由激動、憤怒，逐漸轉變為不滿，轉瞬間又變為擔憂，「她的下一步計劃是甚麼？」想到自己即將失業，又有點捨不得，捨不得放棄這份工作。藉著出入息念，思緒平息了，心情逐漸平靜下來，情緒帶來的痛苦消失了。葛榮導師說過：「有時思想製造情緒，甚至會令情緒更加激動。」我確實想得太多了。

各式各樣的人生考驗永在前方，起伏不定形形色色的情緒潛藏體內。要避免因情緒激動而傷害自己或他人，惟有靠八正道在心中長駐不退。要持多少的毅力恆心去禪修，才能時時刻刻察覺自己的情緒生起變化，以正念善待自己的情緒呢！



放下無窮盡的追求

讓心靈如廣闊晴空



才學與創新

朱半畝

潮流電視節目近來很流行「真人騷」。內容大多是講述一群普通人，一起參加淘汰賽，人數由十多人到數十人不等，以唱歌或其他競技項目來比賽，經過多次篩選評審，最後產生一個冠軍。

在賽事中，常常聽到來自評判的評語是：某某其實你眼高手低；某某你想做一樣你沒有能力做的事。又或者聽到：你表演的熱情，或是你想做好的願望，大家是感受到的，但事情的結果，實在是一敗塗地。

筆者閒時也很喜歡看這類節目，由日常生活大家也有機會接觸到的普通人，去擔綱主演的「騷」。其中在螢光幕最常看到，而又可能是電視台以為最「殺食」的鏡頭，便是參賽者在被淘汰當下一剎那的激動表情。男的不時咬牙切齒地說話；女的眼淚和化妝品（如：眼影、胭脂等等），青青綠綠地溶為一體。在這一刻，來一個「大近定鏡」是少不了的。

總括這些參賽者所說，無非就是：我是如此如此般努力，但沒有人懂得欣賞我；又或者是說：我想贏冠軍想得瘋了，下年一定會再參賽。

看官看看這些男男女女，他們為了增加自己的贏面，有些人實在像當自己是甘蔗一般，想盡快把自己推入榨汁機，連骨髓也要榨出來給觀眾品嚐一樣。在旁觀看的對手，也不甘後人，除了將自己祖宗十八代可歌可泣的事跡，公告天下外；也想將自己的汗毛孔逐個打開，讓觀眾進入他的體內，了解他有多肉緊和多麼有冠軍相。

這裏或者牽涉到「才」與「學」的問題。才，是才能，是某人所擁有的能力。學，是後學，依隨前人或導師的足跡和訓練方法，去練習，去累積；亦即是所謂「師法古人」。

一般現時的孩子，都是信心十足的。可能他們均是積極思考教導下的產物吧！這一輩年青人，甚至他們的父母，都「覺得」他們是曠世奇才。但這種覺得，通常經不起比賽的驗證。當孩子們在賽事中一落下風，或出了洋相，他們便立刻推自己入榨汁機和打開自己的汗毛孔；甚至全家，全村，全世界的人都站上台來打氣，希望為他撐場，及搏同情分。但這些動作，只是顯示他們心怯，顯示才能不夠。但有人會看重「學」嗎？

現時主張「創意教學」，彷彿創意是「自有永有」一般。凡人只要胡亂站上台，有勇氣有激情，便立即能有創意，作出出色表演。而台下一律有觀眾喧嘩，氣氛仿似為他拉票般。

意大利的設計和法國的時裝在歐洲薄有名氣。但意大利和法國人的設計與時裝，不學就會嗎？大家到羅浮宮，看多少學童在宮內上美術科呢？他們席地而坐，畫板放在盤腿上，眼睛看着是價值連城的真跡呢！意大利人每天倫常日用，看到和用到多少文藝復興的建築和雕像呢？

學生沒有通過「學」，其才一定有限；除非他是「天賦異品」（雖然現在大家都說天生異品，一笑）。古往今來，形形色式的學術問題，其實已經被人問過無數遍。不同角度的解決方案，也被提出過無盡那麼多次。有雕像的方案，米高安哲奴未有考慮過嗎？文化學術領域，里奧納多達芬奇無涉獵過嗎？青年人在卡拉OK房，拉大嗓門唱歌，希望無師自通，但這份創意與激情，敵得過巴伐洛提

的歌唱技巧嗎？

巴伐洛提的歌唱才能，大部份乃是基於他的所學。他所學的是意大利歌劇。他是承襲數千年的歌唱傳統；承襲無數前輩歌手的心血結晶。這些結晶，乃是經過無數代偉大歌手，從實戰中提煉出來的智慧，巴伐洛提通過學習，一一繼承了這些學問。

歌手需要苦學，因為將過千年的經驗吸收，並非一朝一夕的事。他這種苦學的情況，與佛陀學法的過程，某程度上有點相似。

佛陀身為釋迦族王子時，先學習「世間法」。經中記載他年青的時候，已經文韜武略，無所不懂。到了後期，就連他的導師，也都慨嘆道：已沒有佛陀不知道的學問，可以再行教導他。其後佛陀出家修道。他遍尋名師，主要是學習修定，「四禪八定」乃是他的修定項目。他追隨當時的大師，一路拾級而上，一一把它們修習圓滿。但他仍不自滿，決心進行極度的苦行。到了後期，其苦行到了極至，甚至當撫摸自己的肚皮時，其手竟可以觸及脊椎骨。

當時其修行的激烈、其決心、其徹底、其毅力，均是十分驚人的。凡人根本不可能望其項背。但到此階段，佛陀仍是在學階段。直至他在菩提樹下開悟，才可以說是創新。他發現「三相」；他發現「四聖諦」。他成為覺者；成為天人師；成為世間解。其發現，是發前人所未發，是一個驚天動地的創舉。

但這種創舉，乃是基於佛陀對前人和當時最優秀份子那處所學到的，作為之後再進步的基礎。如果不創新，便沒法子再進步。故此他創新，他進行突破，而他亦成就了當時古今中外無人能夠達到的境界。但假若欠缺了「四禪八定」與苦行的訓練，佛教的誕生又可能不是如現在般的模樣。

說回現今的小朋友，他們去參加歌唱比賽，就連音準和拍子也不知道是什麼的情況底下，便謬然去改動原著作者的編曲，大胆地以求突破。這正正反映出，學藝不精，才能不足，而希望以創新來作為掩飾，以求魚目混珠的情況。

其實與其在失敗中流淚，用激情來搏取同情分，何不像巴伐洛提般，用苦學來賺取才能呢？但一般小朋友不會這樣做，他們寧可將時間花在打機、在商場閒蕩、又或上上網。要他們付出血汗與時間，是萬萬不能的。一到學習的時候，一句創新，便可以亂來，以作交差。就連一門學問，有什麼基本要點，有什麼基本功也懶理，更遑論花時間學藝了。

學佛也是一樣，如果有一個人說，他能憑空在山洞中創新，悟出解脫道，這個人一定有問題(辟支佛當別論)。這種事，連佛陀也幾乎成功不了，他又如何能夠呢？他又當自己是誰呢？

現在我們很幸運。我們不需要苦行，因為佛陀證明這不是必需的。我們不需要去創新地發現四聖諦等等，因佛陀已為我們創新了。我們只需要學佛陀的足跡，便行了。只要師法古人，而不用費神創新，以這個角度來看，學佛倒也可說是一種福份。

現今這個社會，稍有深度的聲音，沒有人想聽；非表面化的事物，沒有人想看；要動腦思考的，可免則免。錯對已不重要，因為沒有人想過要不跟隨潮流。正是：群愚衰不肖；智者比人小。難怪說佛法是救世之光。

寫到這裏，我警惕自己要收筆了。否則被潮人看到，聽到說要師法古人的東西，會說我老套，又會說我悶。還是不要礙著他們創新了。

通宵行禪

Endless Song

十一月十六日凌晨，隨著奧比斯大隊由旺角步行至西貢。二十公里的路程，沿途將會經過甚麼地方？看到甚麼景物？我不過問。我只知道，這次的慈善步行籌款，給予我一次通宵行禪的機會。

別人或一雙一對，或三五成群，我卻孑然一身踏上夜深但不人靜的柏油路。八千多人陪伴下，我不經意走到九龍城區，驚覺進入了一處傷心地。二十多年了，曾經誓言今生不再走近的中學，這晚卻與我相距咫尺。數年的中學生活，積聚了不少怨恨創傷，往日種種烙印，為我的一雙腿注滿無比動力，讓我迅速遠離這虛有其表的中學。轉瞬間，眼前是另一間中學。寬闊的學校正門在教育制度風風雨雨中依然故我，新舊校舍在微弱的燈光下肩負著薪火相傳、承先啟後的使命。禪行開始不久，我的心已受外間景物影響，發出了幾個感嘆號。

同修們在志蓮淨苑禪行，放下工作，忘記時間。步行不是為了上班，不是為了完成生活瑣事。不必規定自己在特定時間內要走多遠，不用考慮要到甚麼地方。步伐要緩慢、要放輕，前後有序，不可超越前面同修，不可隨意停步，必須朝同一方向走，路線單一，最後回到起點。思緒方面要覺知自己的身心，視線方面要跟同修們保持和諧的步伐、舒適的距離。「止語」是我們的默契。

獨個兒戶外行禪，沒有禪修班莊嚴的氣氛，心容易放逸。時而心情輕鬆，時而情緒激動，步伐隨之加快，超越前面的路人；遇到疲倦時，或放慢腳步，或稍作休息，讓路人從後面趕上。你順風而走，別人逆風而去；你昂首闊步向東，別人逍遙邁步向北，路線縱橫交錯。八千多人的步行籌款，偶爾令人有侷促的感覺。同路人或許擦肩而過，或許擁擠在人行道等待交通燈發出「通行」訊號。途人的談笑聲音此起彼伏，令你失去寧靜的空間。

經過新蒲崗，再到彩虹村，行過一段又一段的路，一雙腿有疲倦的感覺，步行速度也相應減低。經過幾處豪華住宅，閃光燈亮過不停。涼風和樹葉在一片「渴愛」的讚嘆聲羨慕聲中奏著「無常」交響樂，提醒眾生覺察自己的心，不要流連在「無明」的路上。十公里路又十公里路，路雖遙但人未窘，終於到達了西貢碼頭。

曲終人散，慈善步行已接近尾聲。眾人各奔各的路，奔東奔西，繼續尋找自己的方向。五小時的通宵行禪，既牽引我的情緒起伏，亦讓我懂得在嘈雜的人聲中覺知自己的心，提昇自己心靈的素質。

同修們保持著一份祥和的心境離開志蓮淨苑，在塵世千絲萬縷的路線圖上，找出正確的路徑，尋回心靈的家。對我而言，禪修是一種難以用筆墨言語表達感覺，卻又希望與人分享心得的一門功課。





我是誰？

吾

輕，輕輕落下，重重暗柱
我——是木階的蠹子。

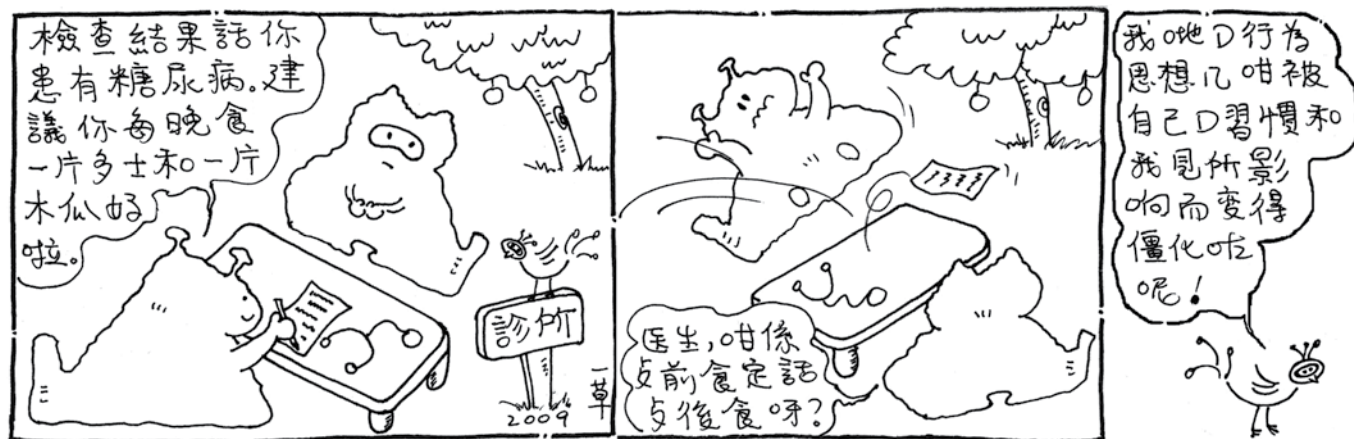
慢，慢慢升起，高高留駐
我——是大地的霸主。

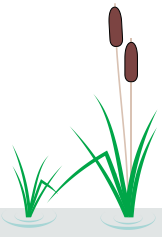
嫉，氣爆前夕，自我沖擊
我——是盲目的情敵。

妒，舌劍唇槍，彼此較量
我——是失敗的一方。

妄，無明茫茫，鬼影幢幢
我——是黑夜的街童。

疑，十五十六，搖擺方向
我——是失杖的綿羊。





修行問答



蕭式球

問：我近來坐禪常常感到昏沈，內心空白一片，應怎樣對治它呢？

答：有小部分禪修者在坐禪時當內心少雜念或是沒有雜念的時候，會以為自己是昏沈的。這即是說，一些禪修者會把內心空白跟內心昏沈混淆。下次在坐禪時，如果再遇到這種情況的話，可先看一看自己的覺知還在不在，如果內心清楚知道覺知一直都在的話，這就肯定不是昏沈了。這時只需持續那份覺知，就讓內心安住在清晰而又平息的心境之中。

如果知道覺知是昏昧的、內心像睡覺那樣，這時可加強一些內心的覺察力，或為內心加上一些精進的質素來坐禪，或讓內心聆聽與感覺一下外在的環境，或是打開眼睛來坐禪，這些全都有助對治昏沈。

問：我最近失去至親，這件事情使我很傷痛。我明白無常與放下執著這個道理，這使我舒緩了很多。我很多時都會想起他，雖然沒有很大的情緒衝擊，但心中不其然會帶有一份傷感。他生平是一個很好的人，如果刻意少去憶想他，我又覺得很無情似的。我應怎麼做會比較好呢？

答：明白無常與放下執著能使人不受事物所搖擺，這是智者的行持。至於憶念已經身故的至親，如果不至帶來吃不消的情緒的話，這是沒有問題的。你可以帶著一份慈心來憶念他，以慈、悲、喜、捨的質素取代或化解傷痛；你可以像修習慈心禪那樣為他祝福，願他無論投生到哪個地方，都健康快樂、遠離苦惱、取得成就、祥和自在；你可以每當想起他的時候，都帶著一份慈心來跟他聯繫。

慈心(包括慈、悲、喜、捨)的作用主要是對治瞋恚，但修行者也可藉著慈心來擴闊自己的胸襟，使我們放眼於世間所有的眾生：除了以善意念及那些已跟自己分離的至親外，也以善意念及那些還跟自己一起的至親，也以善意念及所有一切眾生。以下一段有關慈心的經文常在經中反覆出現，可看到慈心的放眼世間及對治瞋恚的特質：

《中部·七·布喻經》(選段)

他的內心帶著慈心，向一個方向擴散開去，向四方擴散開去；向上方、下方、橫向擴散開去；向每個地方、所有地方、整個世間擴散開去。他的內心帶著慈心，心胸寬闊、廣大、不可限量，內心沒有怨恨、沒有瞋恚。

他的內心帶著悲心……。

他的內心帶著喜心……。

他的內心帶著捨心，向一個方向擴散開去，向四方擴散開去；向上方、下方、橫向擴散開去；向每個地方、所有地方、整個世間擴散開去。他的內心帶著捨心，心胸寬闊、廣大、不可限量，內心沒有怨恨、沒有瞋恚。

除了慈心之外，一個明白生死輪迴這個義理的人，也是容易放眼於世間眾生的。以下六篇有關



輪迴的經文提到，佛陀說，在過往無休止的生死輪迴之中，我們其實跟所有眾生都曾有過至親的關係，很難找到一個眾生在長期的輪迴之中不曾做過自己的父母、兄弟姊妹或兒女的。明白這個道理使我們善待世間所有眾生。

經文更進一步指出，我們過往曾經經歷無量無數次跟至親的分離，現在我們也必定會跟至親分離；如果沒有出離心，將來還會不斷投生而又再不斷經歷至親的分離。因為這個道理，佛陀勉勵比丘放下對“所有行”的渴愛與執著，從生死、憂傷等大苦聚之中解脫出來。

《相應部·十五·十四·母親》

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，輪迴找不到它的開始，沒法找得到它過去的盡頭。眾生受無明的覆蓋、受渴愛的繫縛，因而生死相續、不斷輪迴。

“比丘們，很難遇到一個眾生在長期的過去不曾做過自己的母親的。

“這是什麼原因呢？

“比丘們，因為輪迴找不到它的開始，沒法找得到它過去的盡頭。眾生受無明的覆蓋、受渴愛的繫縛，因而生死相續、不斷輪迴。

“比丘們，你們曾經長期經歷苦、曾經長期經歷劇烈的苦、曾經長期經歷不幸、曾經長期被埋墓塚。比丘們，在輪迴中受苦的程度足以驅動人對所有行厭離，足以驅動人對所有行無欲，足以驅動人從所有行之中解脫出來！”

《相應部·十五·十五·父親》

……很難遇到一個眾生在長期的過去不曾做過自己的父親的……。

《相應部·十五·十六·兄弟》

……很難遇到一個眾生在長期的過去不曾做過自己的兄弟的……。

《相應部·十五·十七·姊妹》

……很難遇到一個眾生在長期的過去不曾做過自己的姊妹的……。

《相應部·十五·十八·女兒》

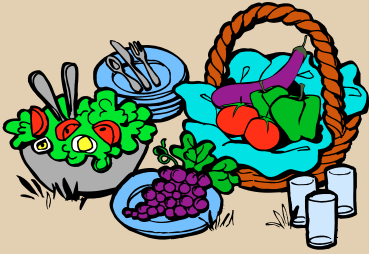
……很難遇到一個眾生在長期的過去不曾做過自己的女兒的……。

《相應部·十五·十九·兒子》

……很難遇到一個眾生在長期的過去不曾做過自己的兒子的……。



從慈心方面來說，任何至親都總會有一天跟自己分離的，所以應在分離之前善待對方，當到了分離之後，也可以用慈心來憶念他，保持一份善意的聯繫。從智慧方面來說，世間是無常、苦、無我的，應發出離心以解脫生死苦；如有機緣的話，也助至親與別人解脫生死之苦。



廚房工作禪

日

廚房工作禪係修習止語最具挑戰的場合。廚房工序比較多和要分工合作，需要溝通和默契。「响」大廚何國榮師兄以身作則的帶領之下，我們竟然可以無言（或最少言語）地去完成工作……很好的體驗呢！

廚房經驗老到的同修透過友善的身體語言去傳達訊息，在默示洗、切和處理食物種種學問的同時也在修習：接受事不如己意，讓別人發揮創意的包容心；減輕好為人師的我慢心。

工作禪期間，唔會聽到：「喂喂喂，咁唔得架，要咁咁咁架！」「呢D有乜有物好呀，嗰D有乜有物好呀。」「唔識無緊要，我教你啦！」「呢D唔要嘅，嗰D唔好掉呀。」「唉吔！衰咗，點算呀？」「唉吔！我唔識嗰啲，都係唔好攞啦。」「呢D點整呀？嗰D點整呀？」諸如此類的話兒。

唔用說話溝通，對我們一眾「無乜」甚或完全無廚房經驗的同修來講，就係一次用心觀察，汲取他人經驗，繼而用行動配合的學習。也就是一個機會去嘗試接受和原諒自己係會做錯嘅（又無得say sorry㗎）學習，say OK to NOT OK囉！

原來當大家無分彼此，共同一心去做好一件事情，身口意都會充滿善意諧和（雖不開口說話，但嘴角上的一抹微笑已經輕表示了）。

每個動作和接觸都充滿法喜；洗滌聲，摘湴聲，切剁聲，火舌聲，油炸聲，鑊鏟與鑊的互碰聲都變成美妙之音。

最後無論我們攞出什麼樣的結果，何師兄都毫不批評的照單全收，繼而用他自己的渾身解數來相就我們嘅傑作去做菜餚。So far so good！

每天食嘅都係名副其實的禪悅午餐。哈哈！大家都吃得好開胃！

人間路

真

過客

在社會混了一段日子的人總會說：這個社會到處都是爾虞我詐，都處都是虛偽面孔。

沒錯！不管去到哪間公司機構工作，總會遇到「人前手牽手，背後下毒手」的人。

走運的，這些人只跟你擦身而過；倒霉的，自己中箭下馬也不知發生甚麼事！

初出茅廬的小子倒霉了無數次之後，終於會明白到「江湖險惡」的道理。

由小子到老江湖，學懂的是「防人之心不可無」的生存之道；當然，不甘後人的更會成為施展「人前手牽手，背後另一手」的技倆的能手。

但畢竟，機關算盡的生涯並不好過，心總會有倦的一日。

但總是在人到晚年時……

在某次的斜陽夕照，暮色蒼茫時，終於醒悟到「真情真性」的可貴。

在抱弄孫兒，面對天真爛漫的臉孔、純真率直的行為時，才曉得「真」能帶給自己一種無牽無掛自由自在的安樂！

驚覺：「左算右度」所得取的快樂絕不及「不算不度」所獲得的快樂。

算盡一生，最後發覺人生需要的是不算的「真」！

曾經，聽過一個這樣的說法：「貪瞋癡」不能與「真」同時存在。

葛榮禪修同學會主辦活動



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】



週末禪修營

日期：2010年 —16-17/1；20-21/3；
17-18/4；15-16/5；
19-20/6；17-18/7；21-22/8
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】



農曆新年5天禪修營

日期：13-17/2/2010
地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」
報名或查詢：9382 9944



禪修引介禪營

日期：18-21/2/2010
時間：18/2（星期四）下午上山，
21/2（星期日）上午下山
地點：大嶼山地塘仔
導師：王斌 先生
對象：沒有禪修經驗的人士及禪修初學者
（禪營期間有禪修講解及指導，每節坐禪時間20-40分鐘）
人數：4—8人
費用：不設收費，隨力捐助
查詢：請電郵info@godwin.org.hk 或
致電 9382 9944
報名：請電郵info@godwin.org.hk，留下姓名及
聯絡電話號碼，待回覆作實。沒有使用
電 郵者，請電 9382 9944。

禪修引介禪營時間表

第一日

14:15 東涌港鐵站集合
14:30 乘巴士至昂平
15:30 由昂平步行至地塘仔
16:30 安頓及禪營簡介
18:00 茶點及洗澡時間
19:30 禪修引介、練習及分享
21:00 自修／靜處
21:45 禪修練習
22:15 睡覺

第二日至第三日

06:00 起床及晨運
06:45 禪修練習
07:30 早餐
08:15 工作禪
09:00 禪修引介及練習
10:30 戶外獨處
11:15 禪修練習
11:45 自修
12:30 午飯及自修
14:30 禪修引介及練習
16:00 自修
17:00 禪修練習及小休
18:00 茶點及洗澡時間
19:30 禪修練習及分享
21:00 自修／靜處
21:45 禪修練習
22:15 睡覺

第四日

06:00 起床及晨運
06:45 禪修練習
07:30 早餐及執拾
08:30 總結、分享
10:00 下山



復活節5天禪修營

日期：2-6/4 -2010
地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」
報名或查詢：9382 9944



佛誕3天禪修營

日期：21-23/5/2010
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

十載交流與學習	禪修之友編輯組	1
春去秋來話十年	參	1
十年如一日	蕭式球	2
出版消息		2
原始佛教經文選講（二十四）： 《增支部·三·三十八》 《增支部·三·三十九》	蕭式球	2~3
95葛榮居士禪修講座錄（九）	南傳佛教叢書編譯組譯	4~6
心靈加油站		6
見聞思：追	思	7
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程 論文選：		
《念處經》與禪修	C組（2008年）	8~11
慈心禪的特色	鄧佩貞	12
禪修的好處	普濟	13
書林漫步：巴利文翻譯組學報	讀書人	14
聊天室：吃茶點的故事	晴	15
禪修實驗室：身根	木口子	16~17
用禪修沖調EQ	綠番茄	18~19
方塘鑒：才學與創新	朱半畝	20~21
通宵行禪	Endless Song	22
我是誰	吾	23
漫畫	一草	23
修行問答	蕭式球	24~25
廚房工作禪	日	26
人間路：真	過客	26
葛榮禪修同學會主辦活動		27
封底		28

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。十年多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、舉辦共修班及瑜伽班、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

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。

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號鋪	
元朗 安樂路49號榮發樓地下	2479 5883

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。

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。