

禪修之友

26 期

出版日期：二零一零年八月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組

烏普導師 第三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，應葛榮禪修同學會的邀請於本年十月第三次來港主講三晚禪修講座和主持兩個分別為期六天和八天的禪修營，並且還會主持兩個「一日禪」營，分別是青年營（一日禪）和大眾營（一日禪）。導師在青年營裡會跟大家探討青年人在成長路上所遇到的學習、人際關係、情緒等等的問題，並提出解決的方法，歡迎年青人參加此營。至於大眾營，導師則會跟大家探討如何把自己的人生經驗和心靈創傷運用在修習上，來增進自己的禪修。

導師簡介：

烏普居士（Upul Gamage），斯里蘭卡人。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8月15日在葛榮禪修同學會網頁的最新消息內公布，並於同日開始接受網上報名。查詢電話：9382 9944

一日禪營（本年10月30日：青年營；本年10月31日：大眾營）的詳情，會於本年9月9日在葛榮禪修同學會網頁的最新消息內公布，並於同日開始接受電話報名。

報名電話：9382 9944

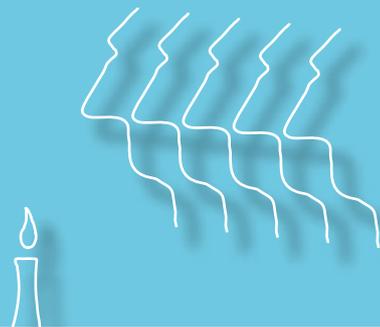
葛榮居士禪修講座錄 1995（十）

第九講：禪修與日常生活

日期：一九九五年十月二十八日

地點：佛教黃鳳翎中學

南傳佛教叢書編譯組譯



歡迎在座各位來到我最後一晚的講座。今晚的講題是「禪修與日常生活」，我想這是一個很重要的課題。昨天晚上有禪修者說，我所教導的禪修非常簡單，但是做起來很困難。在開始講解今晚的主題之前，我想先談談這一點。說禪修是一件困難的事是相當正確的，因為它完全改變我們看事物的方式，改變我們的行為等等。然而在一些社會文化傳統裡，大多數人並不看重禪修，在這種環境下要嚴謹地禪修是一件困難的事。

禪修的第二個困難是，當你禪修的時候，會出現不愉快的事物。現在我們人類只想要愉快的事物，但我們需要學習以平等心了解事物，以及以平等心對待不愉快的事物，尤其是自己內心生起的不愉快經驗。另一個困難是，除了常規的練習，我們還需把禪修應用於日常的生活。要這樣做，一個人必須對練習抱有很強的熱誠。最後的一點或者是，當我們學習一樣新事物，我們總會認為它是一件困難的事情。當你學習游泳，學習駕駛，學習騎自行車，開始的時候你會覺得它非常困難。你須要對自己有信心，接著你的學習會漸入軌道。另一點我想到的是：好的事情並不容易達成。請記住這一點。我很高興聽到你們說我所教導的禪修非常簡單，這樣也表示了我們須要有簡單的心。所以禪修可被視為把心簡單化所付出的努力。有些時候我們的心像孩子。我想與你們分享，有些時候當我嘗試教導小孩子禪修的時候，它很簡單。

現在讓我們回到今晚的講題「禪修與日常生活」。某程度上今晚所講的與先前數晚講座的內容都有關係。我逐一複述一下之前講座的內容，看看我們如何能夠把它們應用於日常的生活。第一晚我講的是「正念的重要」，在日常生活之中無論做任何事情，我們都可以儘量修習正念。阿姜查說過很有意思的一句話：「如果你有時間保持覺知，你便有時間禪修。」所以如果你沒有時間坐禪，請不要放棄禪修。有時候我感到如果你能夠在日常生活之中修習正念，或許有些時候那些時段比坐禪更重要。請不要有這樣的想法：在一日之中所有時候，做所有事情，我都能夠保持正念。那確實並不容易，那確實是困難的。正念的意思是「憶持」（remembering），它很有意思。所以在日常生活之中忘失正念是平常的事情。我們可能會忘失正念很多個小時，所以你須要提醒自己修習正念。每當你記起修習的時候，只需覺察、覺知身心那個當下的情況，無論那個當下你能夠覺知的是身體、思想或是情緒。這便是前兩晚我講述「如何處理情緒」和「如何處理思想」的用處。正如昨天我所說的，我們的內心整日都在說話，有時我們並不覺知這種情況。內心在說話的時候，看看你說的是甚麼，看看心的狀態是怎樣的，看看身體的情況是怎樣的。或者在修習的頭幾天是困難的，但是如果你繼續保持練習，你會發現有些時候它變得自然，不用費力。以上是我想說的第一點。

我想說的第二點是，我們可以怎樣在日常生活之中修習慈心。你不可能整天說：「願你快樂。願你安寧。」但是你可以以很多不同的方式來運用這種友善、柔和及悲憫。假若你有一個很不講理的老闆，他常常呵責你，即使你做得對，他仍然呵責你。如果這樣，你憎恨他是正常的。在一日之中，當你想起他的時候，你能否真切地想：「或者他呵責我是因為他是一個不快樂的人。」你是否能夠以一個開放的心想著：「願他真的能夠快樂。願他真的能夠安寧。」縱使你的老闆沒有改變，可是你改變了。你或會因為你的老闆而生氣，當你覺察到忿怒的時候，請不要因為自己的忿怒而忿怒。我們身為禪修者，有些時候我們會因為自己的忿怒而更加忿怒，因為我們這樣想：「我是禪修者，我不應該忿怒，我應該持有正念，我應該平靜。」我教大家一句很有意思的咒語，大家可以反復地告訴自己：「感到不OK.是OK.的！」因為在生活之中，我們不可能永遠都OK.。如果在生活之中，我們永遠都OK.，那麼這便不是生活了！如果我們的生活永遠都OK.，那麼生活可能會變得苦悶、乏味和缺乏挑戰！因此，當感到不OK.的時候，請唸誦這句咒語：「感到不OK.是OK.的！」

正如我說過的，慈心禪另一個很重要的面向是用於治療我們的創傷。當創傷變得「老舊」（old）的時候，有些時候是不容易治癒的；當它還是「新生」（fresh）的時候，會比較容易治癒。因此，當創傷出現的時候，或許就在那個時候、那個境況治療它。如果你未能



於那個時候治療它，那麼事後回復過來之後，你可以反思自己當時的反應。問一問自己，那個創傷是如何產生的？那個創傷是何時產生的？再而去體察在生活之中那個創傷是在甚麼時候重現的？當我們身體受傷的時候，我們必須找藥物來治療那個創傷；然而對於心靈創傷，我們卻不想放下它們！為甚麼呢？是不是我們自己想背負這些創傷令自己受苦呢？去找出問題的答案。我發現在某些社會文化裡原諒自己比較容易，在某些社會文化裡原諒自己比較困難；在某些社會文化裡原諒別人比較容易，在某些社會文化裡原諒別人比較困難。你們的情況又如何？比較容易原諒別人（聽眾回答）。這很有趣。在斯里蘭卡大多數人說原諒自己比較容易，但是原諒別人比較困難。我認識的西方人大多數說原諒自己比較困難，原諒別人比較容易。這種社會文化上的差異很有趣。無論怎樣，我們必須學習以同樣的方式看待自己和別人，理想的話，原諒自己也原諒別人。

佛教是如何教導我們原諒自己和原諒別人呢？關於這個問題，佛教對人性的說明很有意思。佛教認為世界上所有的人都有三種為自己和其他人製造痛苦的動力。它是貪，另一種是瞋，第三種是痴。所有人都有這三種動力，如果我們能夠覺悟便能夠解脫它們。我們還是普通人，我們並不完美，因為我們的不完美，所以我們自然會有可笑的表現。同樣地世界上其他的人亦與我們一樣。西藏佛教有這樣一句優美的諺語：「覺悟的人表現得像普通人；普通人表現得像覺悟的人。」我們想做完美的人；我們想別人也是完美的人。你會看到這樣的想

法多麼可笑、多麼傻。所以當你越來越多看著自己和別人那些不完美的地方，你會因此而生氣。學習去諒解自己和別人的不完美。我並不是說一個人不應該學習變得完美。你應該學習變得完美，但是在學習的過程之中，你須要了解你的不完美，以及開放地面對你的不完美。

在日常生活之中修習慈心禪的最後一點是，我們不應該忘記在任何可以幫助別人的時候，以慈悲心對待別人。這是一種美好的生活方式。當你確實以慈悲心對待別人的時候，你會為自己帶來快樂。如果你能夠以開放的心面對任何可以幫助別人的良機，那麼你便不用付出特殊的努力去幫助別人，去為別人做社會工作。每一天你都會看到越來越多可以幫助的人，或者是在車上，或者是在你工作的地方等等。這是一種令自己快樂和令他人快樂的美好方式。以上是我們可以怎樣在日常生活禪修的第二點。

第三點是關於坐禪。如果你能夠在早上早點起床練習坐禪，從十分鐘、十五分鐘開始，這是一個很好的習慣。在家裡找一個你可以每日練習的地方，正如我所說的，養成習慣，即使是十分鐘。坐禪之前可以做一些身體運動，它可以喚醒身心。有些父母告訴我，他們在家裡練習之後，他們的孩子也會練習坐禪，有時候連家裡的貓狗也會練習坐禪！整家人都練習坐禪不是很美好嗎？請嘗試一下。練習坐禪之前做一點瑜伽，接著你可以修習出入息念，然後修習慈心禪。請看看練習之後的分別，如果你能夠養成每天早上坐禪的習慣，看看這會為你每天的生活帶來怎樣的改變。

關於坐禪的另一點是，組織一些禪修朋友一起練習坐禪，可以是一星期一次，一個月一次，或者是兩個月一次。事實上我們希望組織一些共修活動，講座完結之後我們會討論。我想跟大家分享一下我現在所住的斯里蘭卡尼藍毗（Nilambe）禪修中心是怎樣建成的。我們一班禪修朋友一星期聚會兩次，一天我們研讀佛教巴利文經籍和學習巴利文，另一天我們坐禪共修，坐禪之後我們討論經驗。這樣維持了兩年。有一日一位朋友說，或者我們應該有自己的禪修中心，於是尼藍毗禪修中心便是這樣建成的。我們會在中心討論很多事情。中心沒有一位特定的老師，我們一班禪修朋友一起學習、探索、研究，那種關係很美好。我建議你們也嘗試一下。

接著我嘗試建議一些晚上的禪修練習。如果晚上能夠練習回顧整天所發生的事情是一種很好的練習。溫和地回顧，只需回顧當天的事情便可。看看有多少時候感到緊張；看看有多少時候感到憂慮；看看有多少時候感到忿怒；看看有多少時候感到恐懼；以及看看有多少時候並沒有這些情緒——這是很重要的。有些時候我們會感到驚訝。啊！一整天我都沒有不愉快的情緒。你會因為自己是一個多麼好的人而感到驚訝。

另一點是，有些時候你坐禪時會遇到挑戰。正如我經常所說的，在禪修的過程之中，當你往內看的時候，你會看見很不愉快的東西。昨天我們討論過一位禪修者所遇到的不愉快景象。有些人會有愉快的景象，有些人會有不愉快的景象。你的身體也會有一些情況發生，身體可能開始搖動，有些人會感到身體變大，有些人會感到身體縮小。有些人會感到一隻手變大而另一隻手縮小。我聽過許許多多不同的情況，我感到很有趣。有一位禪修者告訴我，她

坐禪的時候彷彿變成一隻青蛙！我們會發現我們不能解釋甚麼會發生，甚麼不會發生，我們不知道會發生甚麼事情。所以問題在於練習的時候，我們預先已有了甚麼應該發生的想法。如果情況與我們的預期一樣，我們便感輕鬆，但是當情況與我們預期不同的時候，我們便感到困難和遇到挑戰。請把它們作為禪修的對象，不用詫異，不要感到震驚，反而去探究它們，審視它們。從它們當中去發現它們的性質，從它們當中去學習，從而去處理它們。請不要有這樣的結論：兩星期、三星期後它們會停下來。我們控制不了它們，所以我們說不了。如果你的身體搖動，你很想它能夠在兩個月內停下來，可是它不是以你所想那樣發生的。日常生活之中所發生的事情也正是這樣。我們不可能說現在我在禪修，從今以後老闆不會呵責我！這樣不通的！你看到，內在和外在的情境都是同樣不受控制的。所以禪修所做的並不是去改變那些情境，而是去改變內在的心。於是你會以開放的心面對事物，學習如實看待它們，而不是以你所期望的來看待它們。請記住這一點。

最後一點是關於禪修的其他方法和老師。我教導過大家一些禪修方法，然而我不是說只有這些方法，不要練習其他禪修方法。我建議大家如果你想練習其他的禪修方法你可以嘗試去練習，事實上是有其他禪修方法的。有很多其他禪修老師來你們這裡，你們可真有幸，你們可以向他們學習其他禪修方法。可是你們必須注意這些禪修方法當中，佛法的一些法義是否存在。我想在這裡提一提，第一是覺知和正念的重要性。第二是那些方法是快是慢並不重要。另一點是，你是否被鼓勵去培育慈悲心來對待自己和對待他人。另一點非常重要的是自依止和自力，我們的心裡有自己的老師。對我而言這是佛陀的教導之中最高貴的面向。我在斯里蘭卡的佛教學校讀書，學校裡有這樣的一句格言：「自助是最好的幫助。」這是一個很重要但困難的教導。這很困難，因為我們須要自然地對自己有完全的自信、完全的自依止。然而這是一個很美好的教導。佛法另一個重要的教導是：無常、無我、無我所。以上便是禪修與日常生活的一些要點。

我很高興昨晚聽到大家發問很多問題。今天我探訪過一位比丘尼，她告訴我人們不會提出問題。我忘記告訴她，你們可會提出問題！今晚有較多發問時間，如果你有問題，日常生活禪修上的實際問題，我們嘗試一起討論。請提出實修的問題，與生活有關的問題，而不是理論的問題。請發問。

問答

聽眾：我想問沉醉於電子遊戲算不算是入定呢？

導師：我在這裡住宿的一個地方附近有一間電子遊戲機中心。在斯里蘭卡我未曾見過這些電子遊戲機中心，但是我在西方很多國家見過這些遊戲機中心。年青人很喜歡！有些玩電子賽車，有些對著遊戲機「禪修」射擊！我想這些遊戲帶給人們的不是一種玩意，它帶給人們的是內心的暴力。如果你提及的是玩遊戲，我會鼓勵禪修者與自己的心玩耍，這種自己與自己玩耍的關係會很有趣。正如我說過的，學習與自己玩耍，學習成為自己的玩具，這是一種截然不同的玩意。如果你練習禪修，那麼任何時候你都可以找自己玩耍。我希望這樣能夠答到你的問題。

有其他問題嗎？

聽眾：能夠專注是禪定嗎？

導師：在佛教的經籍裡提到兩種念或兩種定：

正念（right mindfulness）、正定（right concentration）
與邪念（wrong mindfulness）、邪定（wrong concentration）。

一個人想打劫銀行，他要有很強的專注力；一個人想射殺一隻鳥，他也要有很強的專注力。那是不正確的專注、不正確的念，因為它不能幫助我們了解自己，它不能幫助我們對治我們製造給自己的苦惱。



謝謝。這是一個好問題。

聽眾：科學家專注於研究是定嗎？

導師：有一件關於艾薩克·牛頓（Isaac Newton）的趣事，一天早上牛頓煮早餐的時候，他想煮一只雞蛋，可是卻把手錶放進鍋子裡！或者他非常投入於科學的理論，以致他並不警覺、並不覺醒。一個科學家可以發展他的心到某個層面，他可以專注於他所從事的實驗、他所從事的研究。他可以非常投入於那個情境，而忘卻了外在的世界。於是我們瞭解到藉著正念，我們學習覺知一個對象以及學習覺知其他一切的事物，其他不同的禪修對象。另一點是，甚麼性質的專注？甚麼性質的定？是否能夠對治苦惱和超越苦惱？

這是一個很好的問題。

聽眾：哪一種方法是原諒自己和原諒他人的好方法？百分百完全原諒自己和他人可能嗎？

導師：開始的時候我們不應該從百分百出發，因為如果我們從百分百出發，我們會失望。這便是為甚麼我一直強調我們必須接受我們現在所處的階段，我們必須接受我們的人性。如果我們從百分之五開始，那是極好的，請不要想那百分之九十五，只需要想那百分之五。禪修困難的地方便是我們總是想從百分百開始。請從百分之一開始。佛陀總是說逐漸的、緩慢的漸進之道。漸進之道有它美好的地方。阿姜查說：「心靈之道、禪修之道好像栽培植物。我們栽培它，但是我們不知道它甚麼時候會開花。」所以我們要學習的是，學習去滋養那顆植物，關顧那顆植物。讓果實於一個月、五年、十年漸漸出現。禪修的練習應該是這樣，你持續地修習，讓成果自然地出現，無論是百分之幾，讓它自己出現。重要的是練習。

還有其他問題嗎？

聽眾：有些人往寺廟祈福，那是不是修習慈心的一種方式？

導師：這便是為甚麼我說完全自依止並不容易。有些人仍然需要依靠外在的東西，在斯里蘭卡也有佛教徒到寺廟向神明祈福。所以我會說，直至一個人到達那種完善，能夠完全自依止之前，依靠神明可以為一個人帶來安全感。但是依靠神明對培育完全的自依止和自信沒有幫助。可是我想我們沒有必要對那些人談論以上的東西。

聽眾：從佛教的觀點會怎樣看向神明祈福呢？

導師：佛陀會說人們有不同的層次。這是了解某些事物一個很慈悲的方式。

我們還有時間給最後一個問題。

聽眾：修習出入息念的時候，如果發現自己在控制呼吸，可以怎麼做？

導師：先前有兩晚我說過出入息念的練習，現在我簡要地回答這個問題。我們習慣造作，我們發現我們不能讓事物順其自然，這是很有趣的。所以我們學習的是讓事物順其自然。我們須要知道即使睡覺的時候，我們還是可以持續地禪修。如果你發現你正在控制呼吸，你可以覺知你聽到的聲音，你會體會到你依然在呼吸。接著你返回你的呼吸，只是回到呼吸，只是與它同在。另一點是，當你不是在禪修的時候，你只需記起，只是回到你的呼吸。第三點是，隨著越多無所緣境禪修的練習，我們學習放下操控，我們學習放下我們的意志，我們學習投降給任何出現的事物。隨著越來越多無所緣境禪修的練習，你會覺知、發現出入息念的禪修。

很抱歉，時間晚了，我們沒有時間可給大家繼續發問。明天我們會有一天的禪修，我們可以有多一些時間研討。現在大家可以小休片刻，然後回到這裡來，大家也可以站立一陣子。

坐 禪

[坐禪的導引]

只是放鬆身心。……

柔和地對待你的身心。……只是學習開放地對待任何出現的事情。……

我們能夠開放地對待愉快及不愉快的經驗嗎？……

你能夠感受到這裡的平靜和安寧嗎？你能夠只是感受它，不去做任何事情嗎？……只是感受它……

唸 誦

與內心的空間同在，我們開始唸誦。與此同時我們會為內心製造更多空間，唸誦的過程也會為內心製造越來越多的空間。讓我們學習以唸誦來禪修。當我們集體唸誦的時候，我們與一班心靈的朋友一起在唸誦。你會感到像是一個家庭，一個整體。

明天的「一日禪」我可能只會見到你們一部分人。現在我必須說，我非常享受過去數晚的講座和嘗試回答大家友善提出的問題。大家看來好像對禪修的實修方面感到興趣，我也為大家感到高興。對於一些已在練習的禪修者，請繼續服用你所發現的藥物，你會從自己的經驗看到它的效用。正如我說過的，請與別人分享這藥物。再一次多謝大家。



2010年5月大嶼山蓮華臺密集禪修營
七絕三首

素心

雨後 「庚韻」 2010年5月20日

蓮台竟夕雨初晴，流水淙淙潤物聲，
薄霧籠山叢樹淡，勤修喜捨逐無明。

靜念 「麻韻」 2010年5月20日

蓮華臺上暫吾家，蝶舞蟬鳴樹未沙。
行坐無聲心念靜，悠然我證自由花。

除草 「先韻」 2010年5月22日

叢生蔓草步難前，去穢同心已是禪。
海島遙看煙水處，徜徉天地道無邊。





中女隨筆

晴

潮語我懂得少。看電視節目才知道「中女」或「剩女」是指三十歲以上的單身女士；而「敗犬女王」則是日語，同樣指三十歲以上事業有成但未婚的女士。那麼我算是「敗犬女」而非「敗犬女王」，因為我嫁不出但事業不算有成就！

哪個女人不渴望愛情？是愛情偉大也好，人類文化也好，天生的動物性也好。沒有伴侶總是讓很多女士感到很遺憾，生命彷彿不再完整，什至是失敗。當我們年紀漸大，感到遇上合適的對象的機會越低，心裡就越焦急惶恐，像怕趕不上尾班車。

我也曾經很遺憾、焦急、惶恐。我不是說我現在很輕安自在，也不敢說當我四十、五十、六十……歲時仍然單身會依然感到自在，但我覺得放開一點總會舒服一點。

多年前電視訪問一位粵劇名伶。她當時四十多歲，多年來單身沒有伴侶。她談及感情問題，柔柔地說「人生不是所有我們渴望的東西都會得到的，總會有一些東西得不到。」我不是不明白，只是花了很多年才接受到這個現實——會發生在自己身上的現實！不是嗎？他很想有高學歷，但書讀不上；他想擁有一所房子，買不起；她想生孩子，生不出；她想身體健康，突然醫生說她身體出問題了；他想孩子勤力讀書，孩子卻無心向學；她想要愛情，得不到。

這些事情每天都發生在每一個人身上，我也不例外。說是遺憾或缺失，倒不如說是生命的本質就是如此。能從中看透渴求與煩惱的關係其實比得到那些渴求的東西更珍貴。但我當然不介意看透這道理又找到另一半呢！



遇見四十九位菩薩 一個受刑人的覺醒之旅

讀書人



作者：凱文·馬龍(Calvin Malone)

譯者：葉琦玲

出版：法鼓文化

這本書的作者曾在監獄服了十五年的刑。他入獄後不久就有緣認識佛法並開始了他的監獄中修行——除了每天的禪坐，他更以惡劣的環境來作修行的對象。他面對的是：暴力、欺凌、詐騙、不公、以大欺小、善良受侵害、無助……。這些不能迴避，令人難受、沮喪、哀傷的事，在獄中每天都會遇上，卻成為他修習佛法的機會。

在獄中，幫助他人隨時會惹來極大麻煩。作者曾經為了怕惹上麻煩而做個袖手旁觀的人，但結果卻令他發下誓願：不管日後碰到多麼危險的境況，也要出手幫人。在獄中踐行慈悲並非易事，但作者卻能盡心把慈悲活出來，正如這本書的英文版編者在序所寫下的：

『多年前，我與我的師父凱普樓曾討論，為了幫助他人而可能使自己必須做出犧牲、受到傷害這類的情況。我問他，如果他處於這種情況會做何反應。當時他已經修禪四十多年，所以我自以為知道他的答案，便在他還沒來得及說話前衝口而出：「師父，您想都不想就會去做！」他看了我一眼，然後一句話也沒說地低下頭。過了一分鐘之後，他抬起頭來，以低沉的聲音緩慢地回答我：「我也希望自己會那樣做。」』

在服刑期間，作者曾遇上四十九位影響他生命的獄友。這些獄友形形色色，有本性善良的、有品性暴戾的，有罹患精神病的、有放棄自己的、有積極向前的……，但對於作者來說這四十九位獄友都有一個共同點——他們不斷提醒作者，人很容易被挫敗所擊潰，也很容易因此怨恨他人；他們更提醒作者，人很容易被負面情緒所控制。作者從他們身上明白到，雖然幫助別人並非易事，但這是值得去做的，因為別人可能會因你的幫助而改變了他的生命。作者在書中寫下了這四十九位獄友如何影響他的人生觀、如何令他成熟慈悲心、如何增長他的智慧、如何成就他的修行。

看畢這書，你會敬佩作者在艱難的環境下仍能認真地修行，努力不懈地學習把慈悲與智慧活出來！書中記下的人和事，有些令人發噱，有些令人難過，有些令人感到辛酸，但這全是活生生的現實生活，能讓我們認識到慈悲和智慧的可貴，也告訴我們現實生活的慈悲智慧，與講堂中解說的慈悲智慧，與禪坐時觀想的慈悲智慧是不一樣的。這本書的內容呈現給我們的是，一個獻身修行的人所應有的堅毅和信心！

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選



密集禪修營的體會（一）

余秀玲

《禪修理論與靜坐實踐》課程在二零零七年元旦前後辦了一個五天密集禪修營。我懷着一顆好奇心參加這個禪修營，回家時帶着滿載而歸的喜悅。這個禪修營給了我一個反思人生的機會，使我獲益良多。我希望藉着這篇短文談談自己在這五天的體會。

感恩

舉行禪修營的日子，碰上了今個冬季的首個寒流。還記得第二天起床步出屋外時，冷風吹得我牙關發抖，指頭冷得麻痺了。我梳洗後到飯廳去，發現工作人員早已為我們準備了熱呼呼的薑茶。那份混和了薑和糖的香氣，使人精神為之一振。喝了一口薑茶，寒意全消，心裏默默感謝工作人員的細心。

在這個越來越講求服務質素的社會，每當碰上不稱心的待遇時，我們都會抱怨，甚至搬出「今時今日這樣的服務態度怎麼行」的話來。可是，有多少人會對禮待過自己的人道謝，更莫說對他們感恩了。也許，我們尚會感謝善待自己的陌生人，卻甚少跟無時無刻關愛我們的家人道謝。在日常生活中，我們總覺得被人善待是應該的，而忽略了要對身邊的人感恩。要是我們能靜下來想想，便會明白別人善待我們，並不是理所當然的。想到這裏，我明白到做人不但要懂得知足惜福，更要學會感恩。即使遇上不好的待遇，也不應隨便發怒，反而要視之為訓練我們減少瞋恚的機會。

止語

我們在這個禪修營中修習止語：除了在研討環節和必要的時候，我們都要保持沉默。不可說話，微笑便成了同修間打破隔膜的工具。我們習慣了用說話表達自己，不知不覺間忽略了微笑這個美麗的身體語言。我在禪修營的總結研討中曾分享過這一點，當時蕭老師回應說微笑是最簡單和直接的，這一點使我留下了深刻的印象。現在，我常常提醒自己要對人微笑，它不但能傳遞友善的訊息，也可給自己帶來好心情。

這個禪修營讓我體會到修習止語的好處。我覺得修習止語的訓練不是要我們當個不聞不問的啞巴，而是要我們學會在說話前好好思考。說話前沒有深思熟慮，往往會使人不自覺地觸怒了別人或在言語間產生誤會。修習止語提醒了我說話要放慢一點，讓自己有多些思考的空

間。這才能做到「有需要才說話，說有需要的話」。同時，我也體會到沉默的睿智，當心思不再放在嘴巴上，我們的耳朵反而聽得更專心、更中肯。

欣賞自己付出了的努力

瑜珈是禪修營的其中一個修習項目。這是我第一次做瑜珈，更是第一次在寒冷的清晨做瑜珈，感覺很難忘呢。像我這些「硬骨人」，扭動肢體的運動是件苦差。然而，張老師在每節瑜珈課結束前，都會提醒我們欣賞自己付出了的努力，不要計較自己做到多少。我對她這番說話有很深的感受。

我從小就習慣批評自己，當有表現不及人家的地方，總責怪自己做得不好。回想起來，每當我作個人反思，往往都變成了個人審判。我老是覺得做得好是應份的，所以甚少稱讚自己，更不敢說什麼欣賞自己了。也許這份無明，使我不能正知正見每個人都有不完美的地方；也許是這種執著，常為自己添上不必要的壓力。欣賞自己付出了的努力，對現在的我來說的確有點知易行難。不過，今後我會多修習慈心禪，以精進心學習接納和包容自己，跟自己做好朋友。

獨處

對我這個習慣以忙碌來肯定自己存在價值的都市人來說，獨處是個有趣的課題。我很會自得其樂，一個人的時候從不會覺得悶。當我獨個兒的時候，我總找到東西給自己忙。要是閒著的話，我會責怪自己虛度光陰。在禪修營那幾天，老師要我們利用在戶外獨處的時間反思自己的人生。起初，沒實質事情可幹的獨處時間給我的感覺是怪怪的，怎麼可以光坐着呢？然而，我漸漸發覺在這種沒實質事情可幹的獨處時間，我的心境竟可以如此平靜。戶外獨處的時候，我嘗試不執取大自然的美景，也不刻意找東西幹。透過反思，我加深了對自己的了解。這時，我方發覺自己平日很少跟自己的心靈溝通。或許我得戒掉這種無事忙的生活態度，一個人的價值不是單單看他做了多少事來決定的。



禪修就是生活

這個密集禪修營使我對自己，對人生有了嶄新的體會。我曾問老師如何把禪修融入生活中，老師的回答是「禪修就是生活。」我開始體會到當自己能帶著一份覺知去生活，生活會變得更有朝氣。只需改變一下態度，世界便不同了。但願今後，我能以生活作為禪修的道場，好好細味活在當下的喜悅。同時，我亦想藉此機會祝禪修營的導師、義務工作人員和同修們新年進步，身體健康。



密集禪修營的體會（二）

余秀玲

《進階禪修理論與靜坐實踐》課程在二零零八年復活節辦了一個四天密集禪修營。這是我第二次參加密集禪修，山林寧謐的生活又再給我洗滌心靈的機會，使我對人生、對修行有了新的體悟。

第一天 沒什麼需要急

日常生活中，我們總需要跟時間競賽。這大半個月，我都是在忙碌的工作中度日。回想起來，有時根本不會「覺知」自己在過日子。入營的第一天，行住坐臥的節奏都一下子慢下來，唯獨我的心，不知怎樣的還在一個焦急的狀態。坐禪時我問自己：「急什麼呢？」心裏卻找不出因由。



觀察這個莫明生起的感覺，使我有所領悟。原來，心急只是習氣使然，往往不是實際需要。細想之下，我更發覺自己有時會把「急」和「快」混淆了。做事要眼明手快，心卻不能急。心急大多礙事；心一急，事情就易出岔子。明白了這點後，心裏茅塞頓開。現在每當急的感覺生起時，我便叫自己停一停、想一想，究竟是需要「急」還是「快」。明白了動作快才是真實的，心急的感覺自然止息了。到底生活中有多少事情需要急着幹？也許，根本沒什麼需要急。

第二天 落葉與春雨

第一次參予工作禪，我選擇了打掃戶外行禪場地的差事。我和兩位同修拿着掃帚清理場地和沿路的落葉。平日鮮有機會掃落葉，所以我很珍惜這份差事。雖然是體力勞動的工作，但我一點也不覺得辛苦。我懷著感恩的心打掃，看到被打掃過的地方都變得乾乾淨淨，心裏很滿足。



這次工作禪給了我一個反思的機會。打掃路上的落葉好比我們在修行中清除心中的五蓋。我們用掃帚清理落葉，而八正道就是清除五蓋的工具。樹木落葉是必然的，路上不可能沒積聚落葉，正如五蓋時會在心中積集。因此，我們要常常精勤清理，落葉（五蓋）自然無法堆積。

這天下午，雨下過不停。我利用自修的時間，好好觀賞這場春雨。不知多久沒有賞雨了，或許我不曾仔細地看過一場雨。春天的雨有其可愛的地方，空氣中透著植物的清新香氣，雨聲淅淅瀝瀝，十分悅耳。伸手觸碰一下，更可感覺到它的清涼呢。在城市生活久了，難免不愛下雨天。因為它不依我們的習氣，所以我們覺得它麻煩，忽略了這默默滋養大地萬物的甘露。這是一場法的雨，它教我明白到事物都是一體多面的，要細心觀察才會了解它的本然。

第三天 為何恐懼

今天放晴了。午飯後，我獨個兒去行禪。蓮華臺不遠處有條水吟橋，橋的一邊有條上山的小路。我們戶外行禪時不走這路的，在好奇心的驅使下，我便去探過究竟。走了十數級石階，我便進入了一個密林，裡面暗暗沉沉的，連蟲鳴聲也沒有，心裏很不自在。忽然，一條枯枝掉到我的背上，使我不其然地生起恐懼的感覺，心想還是不走好了。我停下來問自己為什麼恐懼，這種恐懼是真實的嗎？定神一想，面前根本沒有實質的危機，恐懼的生起是因為無明。因為我從沒走過這條路，不知前面有什麼，所以心裏不安。明白到這種恐懼是不真實的，我便繼續往上走。沒走多久，我離開了密林，來到景色開揚的山咀，原來小路的盡頭是接上回營舍的大路。

這次的經歷讓我體會到恐懼大多源自內心，而不一定基於外在的危險。只要心裡多一分覺知，自然能了解恐懼何以生起。明白它的生起，便能止息它，減少被它影響。假如現在要我再走一次那條小路，我也不會害怕了。然而，我們的人生只能走一次，選擇擔驚受怕的過，還是了無罣礙的走，只在乎我們的態度。

第四天 天地無我

清早行禪回來後身心舒暢，接著的一節禪修，我特意拿了坐具到室外坐禪。閉上雙眼，我感覺到微風送爽，嗅到甜甜的花香，還聽到遠處天邊傳來蛇鵲的嘯聲。第一次在室外坐禪，我生起了一個有趣的感覺。我覺得自己溶入了天地之中，「我」作為一個個體的感覺變得模糊了。從前，我總會埋怨都市的生活空間太小。每次到郊外，又會覺得自己在剎間擁有了天地。這次，我卻覺得自己根本不曾擁有什麼空間。我就是大地的一員，天地是眾生共享的。既然不曾擁有，那豈有東西需要執取？想到這裏，心裏放下自在。這種喜悅的感覺，是非筆墨可以形容的。

我發覺自己的觀察力比以前細膩了。我很喜歡觀鳥，這次入營我還帶了望遠鏡。我想既然禪修就是生活，以修行的態度觀鳥又會是怎樣呢？那就試試看。我跟自己協議了不倚賴、不執取這個好拍檔。我以放下的態度去看，看到就覺知自己看到；錯失了就覺知自己錯失了。遇上少見的鳥，不會狂喜；即使只見到麻雀，也沒有失望。除了使用眼睛，我更嘗試好好運用耳朵和心靈作為觀察的工具細聽鳥兒的鳴唱，才知牠們的歌聲是這麼婉轉多變。觀察的練習，更讓我發現了一群可愛的鄰居，牠們就是居於樹上的一窩白腰文鳥。白腰文鳥只是普遍易見的鳥種，但我卻不曾像這樣仔細的留意過一個鳥巢，甚至牠們的小動作。這幾天觀察牠們的作息，給了我禪修以外的觀鳥收穫。

四天的禪修生活讓我能夠好好陪伴自己的心靈。我感恩能跟導師和同修們在春天的山中度過四天修行。藉此祝願大家法喜常在，身體健康。





閱讀經文與禪修

E組（2009年）

修行不離「聞、思、修」的過程，閱讀經文就是「聞」的部分。閱讀經文的好處甚多，我們能透過讀經加強對「正見」的了解，思維箇中道理，繼而通過修行把理論實踐到生活中。今次進階禪修理論與實踐課程的分組論文，題目正好是《閱讀經文與禪修》。小組經過討論與分享後，組員在這論題上皆有各自的體會。我們希望藉著這篇論文與各同修分享閱讀經文與禪修的心得：

鄺榮達



我學習禪修，已經一年多了，對《大念處經》的中譯本印象最為深刻。經中所指觀察「身、受、心、法」的重點，使我相信世尊用平實的方法，令到人們得以理解頗為艱深的道理，並可以有條理地依據當中的義理實行。

我對於觀察「身」方面，有很深的感受。我本身從事電腦行業，還記得幾年前，頸椎和腰椎病突然惡化。一早睡醒手腳麻痺，下午黃昏後四肢無力，要躺在床上休息。加上自己年紀漸長，又有先天性肺弱及氣管敏感，在繁忙的工作及沉重的壓力下，健康出現很大的問題。要醫治一大堆頑疾，我花了很多的時間去針灸、推拿、做瑜珈、游泳、跑步和吃中西藥。那時候，治病不單使身心疲累，內心更非常苦惱。我問自己為什麼會這麼糟？往後日子都要這樣生活嗎？

及後，我學習禪修和修習《大念處經》。經中說到由身體呼吸以至想像自己看見屍體被人丟棄在荒塚。我把自己的身體來相比，知道身體也跟隨相同的規律，了解身體的不淨和會敗壞的特性。在日常生活和工作上，觀察外在的身體，發覺內在的身體和心理影響著外在的身體，我開始理解對色身的依賴和太過專注，會變成執取而生苦惱。明白以上種種，我對青春不再及身體退化的現實少了恐懼。

有了如實觀察身體的生滅法和有緣起的概念，縱然身體情況是不能有大的改變，但我相信事情因眾緣和合而生。在正面的條件下，一定會有好的改善。因此，我現在更積極接受醫治和保健以減慢退化，亦接受身體有不同的變化及其他毛病。用四念處來觀察，漸見生命生滅無常的本質，對「身」的依賴和執取減薄了許多。朋輩間出現跟我差不多的毛病，我也會嘗試解釋關於這「身」念處的法義，希望對他們有幫助。而其他念處如「受」、「心」、「法」念處，亦是我現在修習的目標。

〔《大念處經》是一篇內容十分豐富的經文，它告訴我們培育正念的方法。透過如實觀察，才能真正地活好當下。當我們明白生老病死是人生必經的階段，我們便能放下對年老的

介懷，對青春的眷戀，好好跟無常的色身相處。鄭同學的生活有了正面的改變，是他把《大念處經》的義理實踐到生活的成果。]

徐蔚崙



這是我讀《大牛角經》的啟發。

佛陀對各尊者的修行方法，逐一予以嘉許。他的開示，以修行為本，精進為要，應用在簡單的日常生活（如化食、打坐和修心），以達致解脫漏盡。

談到禪修與生活，都市人勞碌的生活使人們在壓力下變得毫無自主，憂慮在無形中不斷增加，以至情緒不穩，迷失方向。每當上禪修課時，透過聽老師講經，自己誦經和打坐，內心得以平靜、舒泰、祥和。令我能洗滌煩擾的情緒，怨氣盡掃，回復自我，身心相安。

[徐同學與我們分享自己讀經和禪修的體驗。常言道「生活簡單就是美」，只要我們能夠時刻安住呼吸，在行住坐卧中體現定與靜，自然可以觀照世間事物無常的法則，放下得自在。作為都市人，難得每星期都能忙裏偷閒，學佛修禪，實在值得感恩。]

嚴頌華



這是我靜坐禪修與讀《大象跡喻經》的啟發。

老師在初班的第一課指出禪修是心學的修習。同時，也是八正道最後三支（正精進、正念和正定）的修習。學習禪修能培養出四種內在的良好質素：覺知、祥和、止息和捨離。老師亦指出禪修包括靜坐（定學）和學習經典的義理（慧學）。

在《大象跡喻經》中，舍利弗指出佛教最根本的基礎是「四聖諦」，即苦聖諦，苦集聖諦、苦滅聖諦和苦滅道聖諦。他通過五蘊的「色（地、水、火、風）、受、想、行及識」說明事物是無常的，它們由各種因緣聚合而成。因此，對五蘊的貪著、嚮往和堅執會產生苦。唯有對五蘊的捨離，才可以達到苦的息滅。

在現實生活中，通過細心的觀察，我們不難發現每個生命都有生、老、病和死的過程。一切事物都會「成、住、壞、空」，沒有事物是永恆不變的。因此，我們要培養對事物的捨離心。

[嚴同學從《大象跡喻經》中體會到放下對五蘊的執取便能離苦的道理。如《金剛經》中云「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」許多我們花畢生心力去追逐的東西，往往只能給我們短暫的快樂，並非永恆。要是我們能了解此法則，便能破除「無明」，邁向離苦得樂的康壯大道。]

湯錦華



這是我讀《大牛角經》的啟發。

七位尊者各有所長，阿難尊者以多聞第一。然而，唯獨是他，仍未證得阿羅漢果。與佛同行，佛也不能令他或代他解脫。這顯示現代人若果只單單研究佛學，埋首經論，就算學問再淵博，亦不足以證漏盡解脫。

按佛陀的說法，能夠照亮牛角娑羅園的就是精進修行的比丘。他們要做的事情簡單而直接。在化食完畢和吃過食物後，盤腿坐下，豎直腰身，把念保持安放在要繫念的地方。如果心不能從各種漏之中解脫出來，便不會起座。這即是要正念禪坐修心，達至解脫漏盡。因此，我們讀經聞法的同時，亦必須不放逸地修行取證，否則難證得漏盡解脫啊！

〔精勤修習是通向成功的不二法門。湯同學提到的不放逸，正正是學習禪修應有的態度。正念能夠使我們不忘失，只要我們堅持修行，終有一天能看到禪修的碩果。〕

梁錦成



《小牧牛人經》用壯牛為渡河領導比喻得圓滿的智慧而得解脫的阿羅漢比丘；以馴服壯牛比喻得到三果的聖者；以小牛比喻得到二果的聖者；以幼牛比喻得到初果的聖者；以初生小牛比喻隨法行或隨信行的比丘。

看過這篇經文，感受到現今社會的在家人能修佛學或佛法，都是一種緣份。幾年前，我從一張傳單中看到有一個免費而不必考試的佛學班，於是便報讀了。從趙老師的佛學初班，到蕭老師的禪修理論與靜坐實踐班，乃至進階班，已經有四年的時間。我好比是一頭由母牛帶領的初生小牛，跟隨幼牛、小牛、馴服壯牛和壯公牛渡河。再看這篇經文，我更體會到隨法學習和緣起等佛陀所說的法的奧妙。

聽老師講解經文，將佛陀所說的法應用到日常生活中，令我對人生有另一看法，使我獲益良多。然而，自問悟性不高，唯有「隨法行」，望能漸悟。

蕭老師的臉上總掛着微笑，他為人隨和，說話慢而有條理。我記得他曾說過這一席話：「可否減少工作的時間，留些空間給自己做一些事。」從前，我每天有做不完的工作，現在我會減少工作量，以餘暇多修習佛法，減薄「貪、瞋、痴」，領略無常和空。我就是從這方面體會「隨信行」。

〔梁同學跟我們分享了他對隨信和隨法行的體會。只要修行的目標和方法正確，持之以恆，定能得到禪修帶來的好處。〕

郭志娟



我想跟大家分享讀《大象跡喻經》的感想。

很多宗教都是導人向善的。佛教不只導人向善，更教人達至最終涅槃。這是其他宗教沒有提及的地方。由此可見，二千五百多年前佛陀的智慧已好比宇宙之奧妙。我學佛的日子尚淺，只能從日常生活中以僅有的法理提點自己，認識真正的象跡。

〔從郭同學的分享中，我們體會到可以生為人，並得聞佛法，實在值得感恩。〕

張雪梅



在《鋸喻經》中，韋提希女士是一位為人仁慈、柔和、平靜的主人，所以有很好的名聲。女僕迦利不信女主人品德完美，表裏如一。迦利認為自己的日常工作做得圓滿，所以無須女主人操心，也犯不著令主人發怒。因此，迦利想測試主人脾性。她日上中天仍不起牀打掃，當主人質問她時，迦利以不敬的態度回應。韋提希非常憤怒，因而打傷迦利的頭部。女僕表現不好時，韋提希沒有帶著慈悲和關懷之心，了解女僕的反常行為。相反，她以我所、我慢的態度回應，以至激起瞋心的浮現。

〔張同學對瞋恚的惱害有深刻的體會。瞋恚與慈悲，兩者的選擇往往就在一念之間。然而，慈悲能對治瞋恚。佛陀教我們多行慈悲，多關懷別人。要是我們能以平等心待人處事，自然能明白世間事物不是只為我們一個人而存在，面對世事不同的顯現，我們也能處之泰然。〕

羅婉華



每次閱讀原始佛教經文時，我就彷彿進入孤獨園，靜心坐下聽着佛陀開示。眼前雖然是一堆堆枯燥的文字，卻能觸動每個人的心靈，帶出各自不同的內心感受。每篇經文不單適用於過去，也適用於現在。

那天老師解說《相應部·三·二十五·山喻》時給了我很大的震撼。《山喻》是佛陀對沉於俗務與享樂的拘薩羅王波斯匿所說的一個比喻。他以四座大山前來輾壓比喻無可避免的老死，叫拘薩羅王要醒覺人生無常。今天全球被金融海嘯和雷曼事件影響，就像被東南西北四面的大山壓着。眾生一起面對苦與無常，除了行善積福之外，還可以做什麼事情？

每篇經文都帶着一簡單明確的訊息，叫人走向放下的道路，明白人生是苦和無常。可是知易行難，簡單如坐禪我都不易平息身心。我曾參考過坊間的書籍，發現修習數息觀較易收攝散亂的心。可是，要達致止和定，還要好好練習。

禪修是漸悟的法門，除了靜坐以涵養心性，我們還要注意待人處事。明白起心動念，小心造業。我正如《小牧牛人經》中初生的小牛，跟隨蕭老師和各師兄等壯牛隨法而行，隨信而行。一步一步、戰戰兢兢的，希望我能好好修行，安然渡河。

〔正如羅同學的分享，每每當我們回顧過去，方知昨日的無明。人生在世，時刻受熾盛的五蘊煎熬，如不能猛然警醒，積極在生活中實踐四聖諦、八聖道，就只會在輪迴的洪流中渾噩流轉。〕

陳世冰



聽過老師教導《小牧牛人經》之後，我得到很大的啟發。由參加「禪修理論與靜坐實踐」初班，乃至進階班，我在靜坐中體驗到喜悅和安寧。可是，對法義的領悟卻十分有限。

我對大部分經文的內容和名相解釋尚且能夠明白，偏不能有系統地深化為自己的正見知識。平日我恃著自己的工作經驗，在群體中總是個觸目和善於表達的人。為何在學習法義上卻不能如此應運自如？為何不能將學習過的法義以善美的文句，有條理地向朋友說法？

直至老師說到《小牧牛人經》中的「隨法而行」及「隨信而行」後，我才明白自己是一個「信行人」，性向偏於對「佛、法、僧」三寶的敬信而學習正道。當心中體驗清淨，便能以正思維根除不善的性向。另外，我會多聞法義，精進修行盼能得究竟智慧。

〔當我們發現到好的佛法義理時，總想跟自己關心的人分享，希望他們能從中獲益。然而，表達佛法的善美，除了用語言文字之外，還可以用身體力行的方式，把修行融入生活，感染身邊的人。有時身教會更勝千言萬語呢。〕

余秀玲



《大苦蘊經》中云，我們要觀察法的「味、患、離」，明白它們是無常的，繼而放下對它們的執著。我有寫觀鳥日誌的習慣。即使近來工作繁重，我仍然堅持每天都抽空寫觀鳥日誌和畫鳥。能夠堅持，全因觀鳥，乃至寫作和繪畫的過程都帶給我很大的樂趣。我發覺自己有時會有這樣的念頭：如果可以不用工作，或者找到一份工作能讓我天天觀鳥和畫畫，那多美妙啊！

有一次坐禪，我又生起了這個念頭，於是我嘗試觀察它。原來我在不知不覺間已經對觀鳥的「樂受」有所追逐。喜歡觀鳥的原因除了是喜歡美麗的鳥兒之外，亦因為喜歡這活動所帶來的種種「樂受」。觀鳥的「味」是「樂受」，它的「患」就是對這種活動的執著。所追逐的是因不滿足而生的「渴愛」，渴望「生活就是觀鳥」就是因為我想留著「樂受」。

然而，實相是這種「樂受」既短暫，亦無常。它是因緣和合生，也隨因緣壞散滅。剎那的生滅，如夢幻泡影，如露亦如電。如果形成樂受的條件消失了，我還會喜歡觀鳥嗎？要是我仍然執著追逐觀鳥帶來的「樂受」，答案顯然是否定的。這就是所謂「樂受」是「苦受」的根源了。

要做到「離」，便要將重點放在「觀」的過程，而非箇中的「樂」。如果因緣條件配合，那便感恩自己有機會做喜歡的事。倘若因緣條件不成熟，便明白這是緣起緣滅的法則，不因此而生「苦受」。只要取得平衡，便不落二邊。套用以上所說，處事待人和面對順逆也能處之泰然。

總結

透過坐禪，我們能達至「止」，讓身心安住在平靜之中。當心不散亂了，我們便可以從培養觀察力及智慧來修「觀」。閱讀經文能讓我們認識佛法義理，如果我們能套用經中義理作為修「觀」的基礎，便能夠深入了解世事運行的法則，明白人生是苦，世事無常。因此，閱讀經文和禪修有著不可或缺的關係。

從各同修的分享中，我們可以看到經文的內容有時候是一種當頭棒喝，箇中道理有助我們破除無明，由迷轉悟。有時候，經文的內容深深印在我們腦海深處，成為他日逆境中的明燈，指引我們找尋人生的出路。要是我們能實踐經中的義理，精勤修習止觀，定能明心見性。

此外，在各同修分享中亦看到大家對學習佛法的一分堅持。堅持，對學習佛法來說是最重要的，持之以恆的修習，才能讓我們沐浴在佛益之中。如果只是三天打魚兩天曬網，又怎樣能看到成果呢。得聞佛法是一種福氣，因此我們要好好珍惜修行機會，放下執著，好好過日子。



各有不同的修行路

思

有些行者，因深研經教而令自己在修行路上有大的進展，所以他們會大力推介經教的深研。
 有些行者，因勤修坐禪而令自己在修行路上有大的進展，所以他們會大力推介勤修坐禪。
 有些行者，因勤修生活禪而令自己在修行路上有大的進展，所以他們會大力推介勤修生活禪。
 有些行者，因修剛硬的禪修方法而令自己在修行路上有大的進展，所以他們會大力推介剛硬的禪修方法。
 有些行者，因修柔軟的禪修方法而令自己在修行路上有大的進展，所以他們會大力推介柔軟的禪修方法。

事實上，因每個人的成長背景不同、人生經歷不同、性向不同、修行歷程不同、修行階段不同，這會引致每個人所走的修行路都不盡相同。每個人會有不同的修行入路；每個人會有不同的修行重點；每個人會有不同的適合自己的禪修方法。

因此，除非已清楚知道別人的成長背景、人生經歷、性向、修行歷程、修行階段，否則不宜把自己個人的修行入路、個人的修行重點和個人的禪修方法，不思量審視就生硬地推介給別人採用！

我教導過大家一些禪修方法，然而我不是說只有這些方法，不要練習其他禪修方法。我建議大家如果你想練習其他的禪修方法你可以嘗試去練習，事實上是其他禪修方法的。有很多其他禪修老師來你們這裡，你們可真有幸，你們可以向他們學習其他禪修方法。

節錄自 葛榮導師1995年10月28日的香港禪修講座錄

經上說到有兩種解脫——定解脫與慧解脫，「解脫」是意指滅除渴愛與無明的雜染。由定解脫者，透過禪定培養心力，終而產生智慧。



有些樹澆許多水會長得很好，但有些則只需要少量的水。就如此地的松樹——別澆水太多，否則它們將會死在你的手上。有些樹只需要很少的水就能長大與開花，它們如何辦到，可能會讓人感到有些奇怪。

禪修也是如此。在定解脫中，你嚴格地禪修，需要培養許多禪定。這是一種方式，就如樹為了長大需要許多水，但也有樹不需要太多水。

因此他們說達到解脫，有定解脫與慧解脫兩種方式。要達到解脫，行者當然必須憑藉智慧與心的力量。這兩種方式並非真的不同，那麼為何有此區別呢？那只是一種說法罷了，你若把它看得太嚴重，並嘗試區分它們，只會讓自己感到迷惑。

它們確實在某些觀點上，各有些許的強調重點。稱兩者相同並不對，而說兩者相異也不對。

靜觀 · 觀靜

——行進中的輪迴

< 靜觀：出入息念 >

投影般的預期

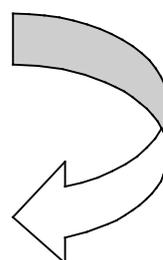
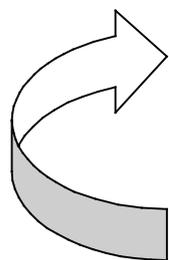
潛影般的印記

虛顯如實

流轉現化

呼 …… 吸 ……

隨息 …… 放行 ……

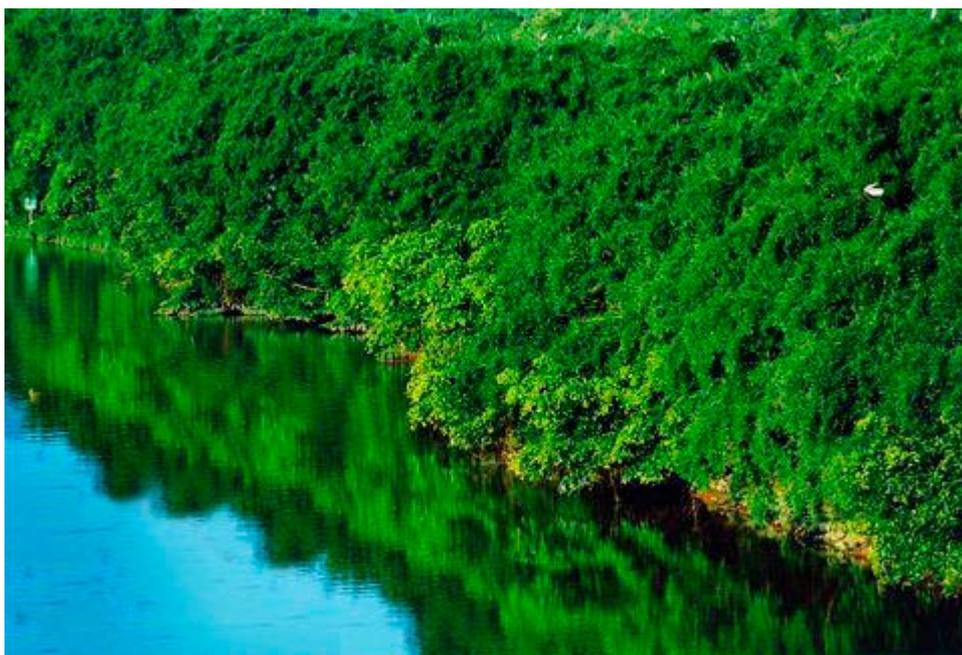


< 觀靜：開放覺知 >

入流，

覺知已立。

開放面對一切的可能……



原始佛教經文選講 (二十五)

蕭式球



《相應部·四十七·四·大堂》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在拘薩羅一個婆羅門村落的大堂。

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，那些新比丘，出家不久，剛剛來到這個法和律之中，應教他們著手修四念處，安住在四念處之中，建立四念處。怎樣教他們修習四念處呢？

“就是這樣：‘賢友們，你們要如實觀察身，為了取得身的如實知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察受，為了取得受的如實知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察心，為了取得心的如實知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察法，為了取得法的如實知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心。’

“比丘們，那些有學比丘，內心希望證得但還沒有證得最高的安穩。他們也是要如實觀察身，為了取得身的遍知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察受，為了取得受的遍知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察心，為了取得心的遍知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察法，為了取得法的遍知而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心。

“比丘們，那些盡除了所有漏、過著清淨的生活、完成了應做的修行工作、放下了重擔、取得了最高的果證、解除了導致投生的結縛、以圓滿的智慧而得解脫的阿羅漢比丘，也是如實觀察身，沒有身的繫縛而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察受，沒有受的繫縛而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察心，沒有心的繫縛而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心；如實觀察法，沒有法的繫縛而勤奮、有覺知、專心、淨心、定心、一心。

“比丘們，那些新比丘，出家不久，剛剛來到這個法和律之中，應這樣教他們著手修習四念處，安住在四念處之中，建立四念處。”

《相應部》第四十七個相應是〈念處相應〉，在這個相應之中的經文全是論及四念處的。根據原始佛教的教義，四念處的修習是禪修的重點，所以〈念處相應〉的經文是禪修者必讀的，當中的經文連重複的共有一百零三篇，供讀者從多個不同的角度來認識四念處的修習。

這篇經文提到有三種比丘：一種是剛接觸佛陀教法的新出家比丘，一種是已在佛陀教法之中修學但還沒修學圓滿的有學比丘；一種是已經完成了修行工作的阿羅漢比丘。三種比丘同樣都是如實觀察身、受、心、法，不同的是，新出家的比丘是為了得到四念處的“如實知”而如實觀察身、受、心、法；在這裏的“如實知”是指明白身、受、心、法生滅無常的本質。有學比丘是為了得到四念處的“遍知”而如實觀察身、受、心、法；在這裏的“遍知”包含三種質素在內，即明白身、受、心、法的無常，捨棄身、受、心、法的執著及超越身、受、心、法的束縛。阿羅漢則不受四念處的繫縛地如實觀察身、受、心、法。



你最近檢了心嗎？

——淺析三界

定慧

人到了某個時候就要去驗身。醫生參考驗身報告中的指標，就會知道客人的身體的狀況，如果看到有甚麼問題，馬上就可以醫治。那麼對於禪修者來說，有沒有甚麼指標可以讓我們知道心的狀態呢？我們向三藏求教，會發現「三界」就是其中一套頗為有用的指標。

不同的宗教對眾生生活的境界有不同的說法。有些宗教認為只有三界：天堂、地獄及人間；能夠跨越界別存在的只有人類，而且必須在一界死亡後才可以在另一界別繼續存在。有些宗教認為只有一界，即人類。佛教則認為眾生可以存在於六個不同的界別，而且不須要死後才能進入另一界別，例如在人界的眾生可以透過修持禪定而進入色界短暫存在。

眾生在六道或三界中不斷輪迴，不停受苦，直至證得涅槃，方有解脫的一天。三界在巴利佛典中有不同的意義，在經藏中較常見的有「輪迴觀」，即「趣」，有惡趣或善趣，惡趣包括地獄道、餓鬼道等，而善趣則包括天界，人界等。另一個較常見的是世界(loka)，如欲界，色界及無色界。例如，《滿月小經》(中部、101經)：「有如是不正之士之見，行如是不正之士之布施已，身壞死後、趣諸不正者之所趣——生於彼處。而諸比丘!云何為諸不正之士之所趣?——謂：或為地獄，或為畜生趣。」從這兩個詞的用法來看，眾生必須在身壞命終後才能往生他趣，變生另一界別的眾生。

另一個較常用的是「存有觀」，即「有」(bhava)，在十二緣起中，「有」是繼無明、行、識、名色、六入，觸、受、愛、取各緣支而生起的，接著就會生起「生」、「老死」。從這個詞的用法來看，眾生不須要在身壞命終後，也可以進入另一界別，當下的心境就可以從欲界直至提升到色界的存在。例如，佛陀在《有明小經》(中部、43經)中，指出眾生「有三存在：欲之存在、色之存在、無色之存在。」近日有一位媽媽和丈夫吵架後將親女兒從商場七樓摔下，然後自殺。這個悲劇中，媽媽的心境剎那間由善趣轉向惡趣，才會犯此惡業。以下一則大家都熟悉的日本禪宗故事更能突顯出這種心境的轉變：

一天，信重武士向白隱禪師請教：「真在地獄和天堂嗎？」

「你是做什麼的？」白隱禪師問。

「我是一名武士。」信重武士答。

「你是一名武士。」白隱禪師大聲說，「哪個愚蠢主人會要你做他的保鏢？看你的那張臉簡直像一個討飯的乞丐！」



「你說什麼？」信重武士熱血上湧，伸手要抽出腰間的寶劍，他那受得了這樣的譏嘲！白隱禪師火上澆油：「哦，你也有一把寶劍嗎？你的寶劍太鈍了，砍不下我的腦袋。」

信重武士勃然大怒，「哐」地一聲抽出了寒光閃閃的利劍，對準了白隱禪師的胸膛。白隱禪師安然自若地注視著信重武士說：「地獄之門由此打開！」

一瞬間信重武士恢復了理智，覺察到自己的冒失無禮，連忙收起寶劍，向白隱鞠躬道歉。白隱禪師面帶微笑地對信重武士說：「天堂之門由此敞開！」

信重武士的心時而在地獄(對禪師產生極大的嗔心)，時而在天堂(對禪師產生極大的善心)。

三者概念不同，用處也不同，對於禪修者來說，如能結合兩者來觀照、正思維自己日常生活的所作所思，對修行大有裨益，不可不知。

三界分為欲界、色界及無色界，共計三十一個存在境界。欲界包括六天、人、餓鬼、畜生及地獄。色界分為初禪天、第二禪天、第三禪天及第四禪天。無色界包括空無邊處天、識無邊處天、無所有處天及非想非非想處天。綜合經書及網上的資料，讓我們一起來看看三界中的眾生有何特色¹。

一、欲界 (The Sensuous World , kama-loka)

欲界的眾生喜歡五根的刺激，對財、色、名、食、睡等五欲有很大的欲望，相比起心的對象(法：概念)，五根的對象(色、聲、香、味、觸)比較難得，難以自控，所以是稀有之法，難得之法。欲界中，上者是欲界天人，下者是地獄，層次愈高，五欲愈淡薄。欲界眾生滿足這五欲的方式是追求財富、家庭、社會地位、好的衣食住行以及各式各樣的物質享受。以情欲及色欲為例，最高的欲界天眾生(他化自在天)透過「相視」來滿足，也就是看一看就滿足了，不需其他方式，次高的化樂天以「相笑」來滿足，而我們人界由於欲望比較重，就必須以「交合」來滿足。至於地獄道的眾生，由於所受的苦太重，色欲根本沒有機會生起，他們只以避免受苦為最樂。又以穿衣為例，比欲界高的色界的梵眾天穿衣與否，並沒有分別，因為隨著身形自然有光明勝妙的天衣披身。天人大都能自憶宿命，身體常住於年輕之時，歷久不衰，樂多而無甚苦，以享受為主，福報盡後可能落三惡道。以食(段食)為例，欲界天的眾生食物非常簡單微細，以自然食、淨揣食為主，所食「流入身分支節等，尋即消化，無有便穢，隨其福德，飯色有異，上者見白，中者見黃，下者見赤。」不過，天界的食物在好吃的人類的眼中似乎不夠吸引。

¹ 南北傳記載三界情況細節不同，但方向相同，以下的表解主要根據南懷瑾先生所著的《三界人天表》整理，請讀者自行謹慎查照。

欲界眾生壽命不一，由漫長的無間地獄道到短暫的畜生道都有，其中最底層的無間地獄眾生壽命可達一中劫，其一日等於他化自在天一萬六千年，而他化自在天一天等於人間五萬七千多天，所以無間地獄一天相等於人類的九億多年，人類百多萬年的進化，竟然不及無間地獄數十分鐘的時間，其時間之長真的是難以想像。欲界六天中，四天王天壽命五百歲，約等於人間九百萬歲；忉利天壽命一千歲，約等於人間三億六百萬歲；夜摩天二千歲，約為人間十四億四百萬歲；兜率天四千歲，約為人間五十七億六百萬歲；化樂天八千歲，約為人間二百三十億歲；他化自在天一萬六千歲，約為人間九百二十一億六百萬歲。人間分為四部州，壽命長短不一，我們現在身處南瞻部洲，在十歲到八萬四千歲之間。

欲界中，有三苦（苦苦、壞苦、行苦）、八苦（即苦苦，歸納為生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛八種苦惱），可分為兩道的眾生。

樂道的世界：

存在境界	特色
(11) 他化自在天 <i>Devas Wielding Power over the Creation of Others (paranimmita-vasavatti deva)</i>	此天假其他眾生所化的樂事，以變成自己的快樂。即欲界天主，於五欲境界自在變化，欲心漸無，因此以相視為淫事。
(10) 化樂天 <i>Devas Delighting in Creation (nimmanarati deva)</i>	謂此天人能自化五塵，而成為自己的娛樂，欲心也很微薄，以相笑為淫事。
(9) 兜率陀天 <i>Contented devas (tusita deva)</i>	即知足的意思，謂此天於五欲境，感到知足，由於知足，以執手為淫事。
(8) 夜摩天 <i>Yama devas (yama deva)</i>	梵語須夜摩，即「善時分」。此天人時時唱快樂，又云：「受五欲境，知時分，此天對於欲境知道節制有分，以相抱為淫事。」
(7) 忉利天 <i>The Thirty-three Gods (tavatimsa deva)</i>	即「三十三」的意思，以往有三十三人，同修勝業，所以同生此天。四周各有八天，中間是帝釋天，是佛陀已證果的弟子，共為三十三天，此界天人淫愛微薄，對父母三寶恭敬隨能施，性格忍辱柔和，遠離諍議，喜奉律儀，以交合為淫事。
(6) 四天王天 <i>Devas of the Four Great Kings (catumaharajika deva)</i>	包括東部的持國天，西部的廣目天，南部的增長天，北部的多聞天，四天王天的各部合稱天龍八部。此地眾生棄名利歡樂，遠離親眷，但仍不能完全舍諸妻妾恩愛善因，對其他眾生無損害，以交合為淫事。

<p>(5) 人 Human beings (<i>manussa loka</i>)</p>	<p>能生於此的眾生非常難得及珍貴，因為此地眾生苦、樂平衡，易於修戒、布施及智慧。分為四部：</p> <p>東勝身洲：壽二百五十歲。其土廣大，極妙，身形殊勝。</p> <p>西牛貨洲：壽五百歲。以牛為貨，多牛、羊、珠玉。</p> <p>南瞻部洲即地球：壽命在十歲到八萬四千歲之間。勇猛強記，有婚姻制度，苦樂混雜，有利於梵行，能造業行，故有佛出世。</p> <p>北俱盧洲：壽一千歲，無所繫屬，無婚姻制度，人皆有「無我」性格。樂多苦少，無佛出世。</p>
---	--

苦道的世界：

存在境界	特色
(4) 阿修羅道 (<i>asura</i>)	<p>壽命等於人間三億六百萬歲，此地眾生因布施而享天人的福報，但性格瞋恚、傲慢、嫉妒，以鬥爭為樂。</p>
(3) 餓鬼 Hungry Shades/ Ghosts (<i>peta loka</i>)	<p>鬼壽一般五百歲，人間一月為其一日。有餓鬼極壽者八萬四千歲，短則不定。粗分為多財鬼、少財鬼、無財鬼。細分則有三十六類鬼。各分屬在人間、地獄、天上等處。此地眾生欠戒德、有邪見、慳貪等十不善業，故此經常感到饑渴苦迫。如只有少量惡業者，其形貌端正，與諸天無異，惡業較大者，頭髮蓬亂，裸形無依，顏色枯悴，如同行乞，以髮自覆，依自身福報而定而行淫欲，有福者也如人一般有妻妾，有嫁娶，但無論福報多少，總有時間感到饑渴苦迫。</p>
(2) 動物界 Animals (<i>tiracchana yoni</i>)	<p>此界包括一切非人形的生物，如動物，昆蟲，鳥，以及傳說中的龍王等，壽命不定，最長者一中劫，一如八大龍王，極短者，朝生夕死，不盈一日。欠戒德、有邪見，有福報者可成吉祥的動物，而愚癡，不能明辨是非、善惡、利害或做似動物的行為(如邪淫)者成下等畜生界眾生。</p>
(1) 地獄 Hell (<i>niraya</i>)	<p>分為八熱地獄與八寒地獄，其中八熱地獄各有十六附屬地獄，總計有一三六地獄。地獄道眾生身受各種極端的折磨，如極寒、極熱等，有興趣的同修可參閱中部第一二九及一三零經。壽命由等活地獄的五百年到無間地獄的一中劫，行十不善業者，欠戒德、有邪見、大罪者(如五逆重罪)、樂於鬥爭者、瞋恚者投生。</p>

是甚麼樣的業導致眾生投生欲界呢？導致輪迴最低層次的三惡道是十不善業，相反，十善行、十善道導致樂道，除了這十善行外，有另外其他的善行與功德能使有情投生到人界和六欲天，例如布施或供養佛陀等任何善行。

但欲界的眾生缺乏禪定，不以超脫五根享受為樂，仍然執取五根欲樂，所以不會到色界天投生。

從「有」的意義來看，當下的心境就可以從一界轉到另一界。以一個禪修者為例，他剛才禪坐修得很好，雖又未入定，但心仍然很靜，他感覺時間過得很快；由於有輕安，身體的感覺很輕，幾乎沒有五根的刺激，忘了日常生活中的一切，包括各種個人、家庭的煩惱。這時，他的心進入了欲界天的層次，由於在禪修的當下，對名利、家庭、諍議等完全沒有興趣，心其實進入了較高的層次。但這位禪修者下座後，看見同修在打瞌睡，起了輕慢心，並且在禪堂外就到處和其他人講述此事，以各種非常難聽的話來批評同修，這時禪修者的心下墮到惡道去。如果他有很大的其他的波羅密如布施功德，就是阿修羅的業；如果他沒有類似的功德，就是餓鬼道的業；如果被批評的人是已經證果的聖者，如阿羅漢，他可能墮下地獄道。對於身體仍在人道的人來說，在天道的心非常快樂，所以時間也過得特別快，別人的一小時，可能他只覺得是五分鐘，懷著怨恨的心屬於地獄道，感覺上就比較長了。不同境界存在對時間長度有不同體會，樂者比平常快，痛苦就比較長。

我們可以用兩張表來查看自己的心「去了」哪個層次。一個「正常」的地球人，所喜歡的是好的家庭、名望、財富、聰明才智、各種五欲的享受等，如果此人有足夠的功德，又不喜歡追求名利，而又對諍議之事仍然不能捨掉的話，便屬於四天王天的存在；如果他進一步對家庭對執取減少，性格忍辱柔和，不喜歡諍議，喜歡奉持律儀，那麼就屬於三十三天的境界。對各種的欲境執取更少，更能上升到更高層次的境界。

佛陀的很多大弟子在當時都是富甲一方或權重一時，他們遇見佛陀後，都毫不猶疑，如棄髒物般放下一切身外物，跟隨佛陀修行。塵世中人熱衷於五欲，對此往往覺得不可思議，這是大家對存在境界有不同體驗。

根據以上這兩張表，我們知道惡道是非常可怕的。比起很多其他道的眾生，人的生命是多麼的短暫，而在這麼短暫的生命中，我們除了業以外，甚麼也帶不走。如果為了一些身外物，犯下惡業，不但馬上就感到難受，將來所受的苦難之深之廣更是難以想像。以提婆達多為例，他在短短數年間犯了很多罪，包括五逆重罪中的三項，死後馬上身陷無間地獄，受地火所燒。以我們的時間計，他死了二千多年了，以無間地獄計，不過過了一段非常短暫的時間，他仍有一中劫的苦要受，值得嗎？同樣，我們在日常生活中，因為某人犯了一些錯，我們不單止不包容，還不斷地批評，或者以惡業的方式加以嘲笑，等於墮下惡道，為的只是滿足片刻的我執，付出的代價是多麼的大，多麼的不值。

二、色界 The Fine-Material World (rupa-loka)

色即色質，色質中的物質非常微細美妙，遠離欲界穢惡之物質，只有清淨的物質。從初禪的梵天到四禪的色究竟天，有十八天，由於對五欲完全失去興趣，所以只有單性，並無女性的形體，亦無欲染，無感官欲樂，非常平靜，正如喜歡遠離塵垢，獨自靜處的修行人。眾生以禪定的深淺來決定生天的層次，例如，初禪天人已捨離五欲，無飲食睡眠，心地清淨，沒有妄想、分別、執著等諸煩惱。眾生出生的方式都是化生，而不是人的胎生。生色界天的眾生在臨終前已經能進入安止定，並且具足各種善業。

色界天中，初禪的梵眾天壽三分一劫，梵輔天半劫，大梵天一劫；二禪天的少光天二劫，無量光天四劫，光音天八劫；三禪天的少淨天十六劫，無量淨天三十二劫，遍淨天六十四劫；四禪天的福生天一百廿五劫，福愛天二百五十劫，廣果天、無想天五百劫，無煩天千劫，無熱天二千劫，善見天四千劫，善現天八千劫，色究竟天一萬六千劫。

色界有情以法喜為食，以禪悅為食。

存在境界	特色
(27) 色究竟天Peerless devas (<i>akanittha deva</i>) 謂此天於諸塵幾微之處。研窮究竟故。	後五天為五淨居天，為三果聖者所生。不還者於此證得阿羅漢果。生此天者自然具足四禪的定力。
(26) 善現天Clear-sighted devas (<i>sudassi deva</i>) 謂此天空無障礙。精見現前故。	
(25) 善見天Beautiful devas (<i>sudassa deva</i>) 此地眾生有妙身體。	
(24) 無熱天Untroubled devas (<i>atappa deva</i>) 謂此天研究心境。無依無處。清涼自在。無熱惱故。	
(23) 無煩天Durable Devas (<i>aviha deva</i>) 必能活滿壽命才死。	
(22) 無想天Unconscious beings (<i>asaññasatta</i>) 謂此天一期果報。心想不行故。	只有身體，無思想。
(21) 廣果天Very Fruitful devas (<i>vehapphala deva</i>) 謂此天果報廣大。無能勝故。	具足二禪定力的人往生。
(20) 遍淨天Devas of Refulgent Glory (<i>subhakinna deva</i>) 謂此天樂受最勝。淨周遍故。	
(19) 無量淨天Devas of Unbounded Glory (<i>appamanasubha deva</i>) 謂此天淨勝於前。不可量故。	

<p>(18) 少淨天Devas of Limited Glory (<i>parittasubha deva</i>) 謂此天意識。樂受清淨故。</p>	
<p>(17) 極光淨天Devas of Streaming Radiance (<i>abhassara deva</i>) 謂此天以光明為語音故。</p>	
<p>(16) 無量光天Devas of Unbounded Radiance (<i>appamanabha deva</i>) 謂此天光明增勝。無限量故。</p>	
<p>(15) 少光天Devas of Limited Radiance (<i>parittabha deva</i>) 謂此天光明少故。</p>	
<p>(14) 大梵天Great Brahmas (<i>Maha brahma</i>) 謂此天是初禪天主也。名屍棄。劫初先生。劫盡後滅。主領三千大千世界。</p>	<p>大梵天自以為全能、全知的創世者。根據南傳，已證三果的大梵天之一(Brahma Sahampati)請佛住世說法。具足初禪定力者往生。</p>
<p>(13) 梵輔天Ministers of Brahma (<i>brahma-purohita deva</i>) 輔，佐也。謂此天是初禪天主之輔佐臣僚也。</p>	
<p>(12) 梵眾天Retinue of Brahma (<i>brahma-parisajja deva</i>) 梵，淨也。以無染欲故。眾猶民也。謂此天是初禪天主之民眾也。</p>	<p>眾生於此享受禪悅。具足初禪定力者往生。</p>

如果有人修習禪定能達到任何時間都能入定的層次，五自在無礙，並且能持續地修持，直到他們臨終，死後，便能任意地投生到色界的任何一個天。他們所投生的天相應於他們的禪定。

筆者認識一些具足自在禪定力的行者，平日對五欲世界一點興趣都沒有，他們大都是沒有家庭生活，樂於獨處；由於對欲界的事物毫無興趣，絕不會主動起諍議，就算不小心犯了，很快就會放下。沉迷欲界的人看這些人，會覺得他們非常寂寞可憐，而對欲界的人有莫大吸引力的事物在這些禪者的心目中，除了活命外根本毫無用途。所以他們的心毫無物質上掛礙，心經常都能夠感受禪悅，進入色界所緣，即遠離五根，回歸意根中善境(光明)，根本無需追求物欲享受。大家不妨想想，大富之人想要滿足欲望，相比窮人來說非常容易，但

無論一個人多麼富有，仍要依靠五根的欲境，不能自主。一個有禪定力的人，想快樂的話更加容易，一盤腿就行了，所以大富之人相比下就成了窮人。請看寒山禪師的詩《餘家有一窟》：

餘家有一窟，窟中無一物。
 淨潔空堂堂，光華明日日。
 蔬食養微軀，布裘遮幻質。
 任你千聖現，我有天真佛。

他的家在世俗人的眼中只是一「窟」，沒有甚麼傢具，但禪師自己卻「光華明日日」，心時時刻刻都在光明之中，這就是類似色界中的境界。

三、無色界四天 (The Immaterial World) (arupa-loka)

無色界四天的眾生沒有身體，壽命非常長，例如，非想非非想處天八萬大劫，每一大劫約為十二億年，這個界別的眾生感受不到苦苦及壞苦，但仍有遷流不息的行苦，無色界有情則以意識為食，平日心境就是禪定中的心境，感受主要是捨受，每個層次的天都以各自的禪境為目標存在，例如空無邊處天眾生以空為境而生活。詳見下表：

各自存在的層次	主要特徵	到此界存在的因
(31) 非想非非想處天 Neither-perception-nor-non-perception (<i>nevasaññanasaññayatanupaga deva</i>)	此界眾生無形體之相，欲色並離，正報為受想行識四蘊之假合，無有色身。又無依報之國土，唯有以識心，住深妙禪定。但由於無身根，因此不能聽法。也由於無身，所以苦不多，壽命極長。	無色界禪定(八禪)
(30) 無所有處天 Nothingness (<i>akiñcaññayatanupaga deva</i>)		無色界禪定(七禪)
(29) 識無邊處天 Infinite Consciousness (<i>viññanañcayatanupaga deva</i>)		無色界禪定(六禪)
(28) 空無邊處天 Infinite Space (<i>akasañcayatanupaga deva</i>)		無色界禪定(五禪)

無色界的眾生已捨棄對自己的物質身體的執取，能住心於想蘊中，苦已減至最低，但仍未能完全滅除。當壽命已盡，無色界的眾生會投生色界，再一生仍可能下生欲界受苦。

檢心報告

佛教的三界觀有兩重意思，除了一般的「輪迴觀」外，還有「存有觀」，對於我們來說，以三界中眾生不同的狀態來檢驗自己的日常生活非常有用。我們應該常常反思自己希望在哪一地安住，我們的心常常不由自主地生起不善念，如動物般的欲望，就是畜生道的業；如果常常批評他人，就是惡道的業；如果常常擔憂生活，就是餓鬼道的業，不可不慎。筆者認識不少自稱禪修者，實在內心沉溺於欲界，有些甚至是惡道。

在有修行的禪修者眼中，欲界的五根刺激實際上是苦的來源，所以老子也說：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽；馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」《莊子》中有則寓言「神龜曳尾塗中」也有類似的意思。莊子在濮水上釣魚時，有兩位楚王的使者來拜訪他，說：「我們的大王想請您出來為朝廷做事，不知您意下如何？」莊子看都不看他們，兀自持著釣竿說：「我聽說你們楚國有一隻神龜，已經死了三千年了，牠的龜甲還被拿來放在宗廟裡，作為占卜之用。請問你們，這隻神龜是願意送了性命、留下龜甲受人敬重？還是寧願活著、在爛泥裡打滾呢？」兩位使者說：「牠一定是寧願活著在爛泥中打滾吧！」莊子說：「這就是了，兩位請回吧。我也是願意拖著尾巴在爛泥中打滾比較好啊！」

我們也應該了解另一個特徵：無常。我們應該了解自己常常往來於三界中。即使以輪迴觀中來說，沒有生命是永恆的，如提婆達多，由於過往累積了不少善業，在佛陀時代他轉身為王子，同樣具足三十二大人相，由於久遠劫前對佛陀的前生起了嗔心，至這一生犯下三項五逆重罪(出佛身血、破和合僧、殺阿羅漢)，但他死前生起懺悔心，加上以往的善業，得佛陀授記：「經歷一賢劫，當生四天王上，復輾轉生三十三天、焰天、兜率天、化自在天、他化自在天，六十劫中，不復墮三惡道，往來天人中，最後受身，剃除鬚髮，著三法衣，後成辟支佛。」以存有觀來看，我們每天不同時刻都往來於三界中，所以要經常檢查自己的心，警惕自己。對於立志解脫的同修，不妨問一問自己，每天花在禪修的時間有多少，花在家庭上，財富上，享受上又有多少，自己真正存在於哪一個層次。例如，有些同修立志生天，就要自問自己是否已放下塵世中的所求，如名、利、諍議等；有些人自稱是修行人，但酒色財氣(惡道習氣)，無一不好，成名立萬(南瞻部洲眾生習氣)，趨之若鶩，至於布施坐禪就一一欠奉，更以邪見(地獄道、餓鬼道眾生習氣)來自我安慰，認為人應該一切無礙，無須執取形式上的禪修，破戒更加無妨；有些同修，在人道天道之間徘徊，應好好自省，究竟自己想的是甚麼。

按照佛陀的教導，我們應更進一步去反思三界中各自的局限和不同之處，我們應依次觀欲界的不足和色界比欲界優勝之處，再觀色界的不足和無色界優勝之處，最後觀無色界的不足和涅槃的優勝之處。

至於如何累積功德才可以上升欲界天或更高的天，讀者們可以參閱有關十般羅密的教導。

朋友，你做了檢心報告嗎？滿意嗎？有需要跟進嗎？

願將此功德，迴向給凌春香女士及盧愛英女士，
願她們遠離危難，
願她們沒有身體的痛苦，
願她們沒有精神的痛苦，
願她們可以保持安樂。





修行問答



蕭式球

問：佛教常說到“發出離心”。什麼是出離心呢？怎樣發出離心呢？

答：“出離”的巴利文是“nekkhamma”，它有“走出來”、“離開”的意思，指從“貪欲”或“生死”這兩處地方走出來，或是離開“貪欲”或“生死”這兩處地方。

“發出離心”是內心生起一種決意，要從貪欲或生死這兩處地方走出來。這是一種尋求解脫貪欲，尋求解脫生死的心。“發出離心”是大小乘佛教所共通的，在中國佛教之中也常提到“發出離心”這句說話，也常提到“出離心難發”這句說話。

出離心之所以難發，是因為人們無始以來都帶著一份渴求欲樂與渴求生存的習性。人們受無明的遮蔽，不能認清貪欲與生死的過患，也不知道解脫的方法，只會在欲樂與生存之中受困。若要發出離心及使這份出離心茁壯成長，首先要建立起正見：認清貪欲及生死的過患，以及明白八正道是徹底解脫貪欲與生死的方法。建立起正見的人，出離心是自然地生起的。

修行者有了出離心之後，便會背棄貪欲與生死，這為人生帶來一個嶄新的方向，也為自己帶來一份自在的心境。佛法所帶來的自在，是從得正見與發出離心那時開始的，在這個時候，修行者開始減少對欲樂的依賴，也開始減少對生存的執著，因此而減少受貪欲與生存的擺佈。當修行者親身體會到出離心所帶來的自在時，這份出離心便會更加鞏固。

以下是《中部·十三·大苦蘊經》的經文選段，當中提到貪欲的味(吸引人的地方)、患、離。明白貪欲味、患、離三方面的人，會對貪欲生起出離心。同樣道理，若明白五蘊味、患、離(有關五蘊的味、患、離，可參閱本刊第三期“原始佛教經文選講”中的經文)的人，會對生死生起出離心。

.....

“比丘們，什麼是貪欲的味呢？比丘們，有五欲。這五種欲是什麼呢？眼識別色時所生起的悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著，耳識別聲時所生起的悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著，鼻識別香時所生起的悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著，舌識別味時所生起的悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著，身識別觸時所生起的悅樂、戀棧、歡喜、鍾愛、貪欲、染著。比丘們，這就是五欲了。以這五欲為緣，生起快樂和愉悅，這就是貪欲的味了。

“比丘們，什麼是貪欲的患呢？比丘們，出身於各個種族的人，以各種技能來謀生，無論他做算師、會計師、農夫、商人、牧牛人、弓箭手或王職人員，都要受寒暑的煎熬，受風、熱、蛇、蚊、爬蟲的侵襲，受飢渴所折騰。比丘們，這就是貪欲的患，是一個現生可見的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個現生可見的苦蘊。

“比丘們，如果他們作出很多努力和精進都賺不到財物，便會感到傷心，感到不幸，感到悲哀，搥胸號哭，內心迷亂。心想：‘我們白費努力，我們的精進沒有結果！’比丘們，這就是貪欲的患，是一個現生可見的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個現生可見的苦蘊。

“比丘們，如果他們作出很多努力和精進而賺取到財物，又會為守護那些財物而苦惱。心想：‘怎樣才能不被國王取走我的財物，怎樣才能不被盜賊取走我的財物，怎樣才能不被大

火燒毀我的財物，怎樣才能不被洪水沖走我的財物，怎樣才能不被自己不喜愛的承繼人取走我的財物呢？’ 當所看守保護的財物被國王取走、被盜賊取走、被大火燒毀、被洪水沖走或被自己不喜愛的承繼人取走時，便會感到傷心，感到不幸，感到悲哀，捶胸號哭，內心迷亂。心想：‘以前是我的，現在什麼也沒有了！’ 比丘們，這就是貪欲的患，是一個現生可見的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個現生可見的苦蘊。

“比丘們，再者，貪欲為原因，貪欲為因緣，貪欲為成因；因為貪欲的原因而導致國王跟國王互相爭執，刹帝利跟刹帝利互相爭執，婆羅門跟婆羅門互相爭執，居士跟居士互相爭執，父母跟子女互相爭執，兄弟姊妹跟兄弟姊妹互相爭執，朋友跟朋友互相爭執。當爭吵、爭罵、爭執不休時便互相動手，使用石塊、棒杖、武器，由此帶來死亡或接近死亡之苦。比丘們，這就是貪欲的患，是一個現生可見的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個現生可見的苦蘊。

“比丘們，再者，貪欲為原因，貪欲為因緣，貪欲為成因；因為貪欲的原因而導致士兵拿起劍與盾，備好弓與箭，雙方列陣而戰。戰場上箭與矛橫飛，劍光閃鑠，士兵用箭射人，用矛刺人，用劍割人的頭顱，由此帶來死亡或接近死亡之苦。比丘們，這就是貪欲的患，是一個現生可見的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個現生可見的苦蘊。

“比丘們，再者，貪欲為原因，貪欲為因緣，貪欲為成因；因為貪欲的原因而導致士兵拿起劍與盾，備好弓與箭，攻打城堡。戰場上箭與矛橫飛，劍光閃鑠，士兵用箭射人，用矛刺人，用滾油淋人，用大石擲人，用劍割人的頭顱，由此帶來死亡或接近死亡之苦。比丘們，這就是貪欲的患，是一個現生可見的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個現生可見的苦蘊。

“比丘們，再者，貪欲為原因，貪欲為因緣，貪欲為成因；因為貪欲的原因而導致人們偷竊、搶劫、爆竊、攔途截劫、侵犯別人妻子。當被捉到時，國王對他們施以各種懲罰——以鞭鞭打、以藤條鞭打、以短棒打、截手、截腳、截手腳、截耳、截鼻、截耳鼻、沸水鍋刑、拔毛髮刑、羅喉口燒刑、火環燒刑、燒手刑、割肉刑、樹皮刑、羚羊刑、鈎肉刑、銅錢刑、醃刑、刺刑、草纏刑、淋熱油、以狗咬、繫刺椿、劍割頭顱，由此帶來死亡或接近死亡之苦。比丘們，這就是貪欲的患，是一個現生可見的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個現生可見的苦蘊。

“比丘們，再者，貪欲為原因，貪欲為因緣，貪欲為成因；因為貪欲的原因而導致人們做出身惡行，做出口惡行，做出意惡行。人們由於做出身惡行，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，這就是貪欲的患，是一個下一生的苦蘊。貪欲是這個苦蘊的原因，貪欲是這個苦蘊的因緣，貪欲是這個苦蘊的成因；因為貪欲的原因而帶來這個下一生的苦蘊。

“比丘們，什麼是貪欲的離呢？比丘們，清除對貪欲的愛著，捨棄對貪欲的愛著，這就是貪欲的離了。

“比丘們，如果沙門或婆羅門不能如實知貪欲的味，不能如實知貪欲的患，不能如實知貪欲的離，是沒有可能親身遍知貪欲的，是沒有可能教人踏上遍知貪欲的道路的。如果沙門或婆羅門如實知貪欲的味，如實知貪欲的患，如實知貪欲的離，是能夠親身遍知貪欲的，是能夠教人踏上遍知貪欲的道路的。

.....





一草漫畫



人間路

包容

過客

包容，一個漂亮的形容詞！

你包容，我包容，他包容，每個人都爭著說自己很包容。

包容，能令自己大方得體！包容，能顯示自己是文明教育人！

但包容是甚麼？

包容是讓別人說說話；包容是讓別人暢所欲言；

包容是聽聽別人的意見。

「您有甚麼意見，我會細心聆聽的！」

「我會充分考慮您的意見的！」

就是那麼簡單，就成為一位「疑似包容」的人！

要顯露漂亮的「包容」，所以大方地讓你說說話，但我的耳朵可不聽你的話啊！

要顯露高尚的「包容」，所以大方地讓你表達意見，但我的心可不思不量你的意見啊！

聽不進耳，容不下心，皆因放不下自己內心那把量尺！

甚麼尊重別人意見、考慮別人立場、理解別人處境、設身處地來思量，只是可說不需做的事！

符合標準的無任歡迎，不符標準的則拒諸門外！

結果是，一生都不曾出點心力去嘗試包容，但卻曾付出很多很多的努力為自己的不包容塑造成「包容」！

曾經，聽過一個這樣的說法：如果放不下「我見」，所謂「包容」只是在「我見」周邊徘徊的「疑似包容」吧了！

五月一、二日，難得不用上班、上課，有緣再次參加密集禪修營。到達蓮華臺，放下行囊，看看這既熟悉又陌生的地方。熟悉，它的外牆顏色沒有改變，它的面積沒有增減，門前依舊有植物有空地，環境一如以往的寧靜樸實，「蓮華臺」三個字依然故我。陌生，上層添置了一些上下兩格床；過去沒有到過的地方，今次在一位師兄的帶領下，到了貯物室，到了廚房，也到了天台。

同修們掃落葉、清潔凳子的時候，我的心被四月份的宿營事件煩擾。由出發的那一刻直至離開營地，一連兩天，導師不是惡言吵罵，就是板著臉孔。學員們即使以說笑、鼓勵、轉移焦點等種種方法為旅程製造歡樂，仍抵擋不了她的辱罵。最後，各人敗興而歸。

午飯後，同修們小睡片刻。我躺在床上，腦海盡是蓮華臺的一草一木。想到蓮華臺隨著種種因緣和合而建起，又因種種善緣屹立至今，更因種種緣聚緣散成了禪修之地，為一群都市人提供了一處寧靜修心的地方。誰會期望自己的名字在蓮華臺流傳萬世，誰會執著要自己成為此地的重要人物。眾人只是抱著一顆結緣的心，希望在塵世增添一個禪修之地。我明白那位導師為何在宿營期間怒氣衝天。

記得課程開始時，導師在第一課曾誇口各學員完成她設計的課程後，生命會有大躍進，而課程中的「宿營」一節，更會讓各學員的人生觀有大改變，又不少人會在宿營中，情不自禁地落淚。然而，課程接近尾聲，各學員都得不到「預期的躍進」，宿營中的種種活動只是一些中小學生們的趣味玩意，既無挑戰性，也無思考性，如何讓學員有新的人生觀？如何令人感動流淚？她對學員許下了一個不可能實踐的承諾，奢望自己成為別人生命旅途的燦爛流星，期望別人對她無比的讚賞。這一連串的「我執」，讓她承受了無比的壓力，承受了巨大的挫敗感，遂產生激烈的負面情緒。

禪修營的第二日早上，與兩位同修走到另一處禪修之地。據說昔日衍空法師曾打算在這兒居住，因此建了不少設施，可是，法師最後改變初衷。多年前我曾在此處的梯級上遠望青翠山頭，眺望大海。然而，樹木已隨年月增高，如今遮擋了遙望海洋的視線。我不禁慨嘆好久沒有參加禪修營了。

要提昇自己的心靈素質，除了要多看書多讀經文外，還要在行住坐臥中經常保持禪修的心。曾經要求自己每天睡前要坐禪半小時，但是，時間與體力往往分配給工作及學業，要隔天才做禪修。碰巧當值夜班，更難以有足夠的體力坐禪。十多年後，我的禪修成績表依然未見進步。我問問自己，為甚麼別人的無理唾罵與負面情緒，竟會打亂了我十多年的禪修心境？

仰望藍天白雲，凝視蒼翠樹木，我提醒自己：「莫負當年禪！」





禪修如

綠番茄

與三五知己聊天，談到人生際遇。一位好友將人生比喻為盪鞦韆，雖然有起有落，仍可用輕鬆自在的心情面對它。另一位好友將命運比喻為飲料，每款各有特色，各有不同味道。又有一位知己將煩惱比喻為蠶繭，縱然千絲萬縷，亦可破繭而出。回家途中，我不斷想著：禪修生活可以比喻作甚麼？

對我而言，禪修生活如股票市場指數，有升有跌。工作間內無情無理的責罵如一陣惡風吹散了平靜的心；工作壓力如疾風一般吹走了禪修的意向。這時候，我的禪修指數急劇下降，甚至跌至零點。幸好，在寧靜的環境中，我尋回禪修的心；走進莊嚴的佛寺，我再次思考禪修的好處；參加禪修班，讓禪修的心更堅定。這時，我的禪修指數又再上升了。我將每天的禪修指數畫成一張折線圖，顯而易見，在朝八晚六的工作時間內，禪修的指數是最低。工作禪，於我來說實在不易。

禪修又如交通燈號。無論你是駕駛汽車抑或橫過馬路，都要時刻注意燈號，亦即是時刻注意當下。很多時候，我只顧拼命工作，沒有覺察自己的身體。直至工作完畢，才察覺手指手掌疼痛了，雙腳酸痛了，方知道自己或是打字過久，或是站立過久，忘了休息。其實四肢的紅燈警號早已亮起，只是我沒有以禪修的心去應付工作，讓職業病有機可乘，隨著工作時間向我走近。

禪修亦如活期儲蓄。每一分每一秒的覺知，讓我們的心靈儲存一點一滴的平靜；每一刻每一天的禪修，以慈悲心填滿心靈泉源。在這起跌無常的人生路上，憑著日積月累的心靈積蓄，即使喜出望外的事情迎面而來，我們懂得以平靜的心迎接每一個歡欣，不會在順境中得意忘形；碰上不如意事情，遭到突如其來的打擊，我們有能力以慈悲心炮製情緒，以微笑去面對一切逆境。

禪修又如一個「前」字，既擁有過去，也擁抱未來，更以「當下」作為主角。「前」字可指過去，如前車之鑑、前塵往事；也可指將來，如前路茫茫、前程錦繡。用甚麼來界定過去或將來呢？只有「當下」。我們難免回憶過去，也難免想想未來，但是，「當下」的努力與修行覺知也同樣重要。



葛榮禪修同學會主辦活動

相應禪修營

葛榮禪修同學會於2010年4月1日開始提供「約辦」禪修營的服務。

我們會為任何個人、小組、團體、公司、機構「度身設辦」禪修營。

這項服務的資料如下：

禪修營名稱：相應禪修營

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

禪修營內容設計：相議

禪修營時間表：相議

日期：相議

日數：最少2天，最多10天

人數：最少3人，最多14人

對象：任何人士，不論有否禪修經驗

費用：免費

查詢請致電：9273 0440 何先生

週末禪修營

日期：13-16/11（四天）； 20-23/11（四天）；
11-14/12（四天）； 8-11/1/2011（四天）；
15-18/1/2011（四天）

地點：大嶼山地塘仔迴瀾

主持：何國榮 居士

參加日數：可於星期六、日、一，任何時間入營，自訂留營日數。

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】

聖誕新年9天禪修營

日期：25/12/2010 — 2/1/2011

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
烏普導師第三次蒞港主持講座及禪修營	1
95葛榮居士禪修講座錄(十) 南傳佛教叢書編譯組譯	2~7
大嶼山蓮華臺密集禪修營七絕三首 素心	8
聊天室：中女隨筆 晴	9
書林漫步：遇見四十九位菩薩 一個受刑人的覺醒之旅 讀書人	10
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程 論文選：	
密集禪修營的體會(一) 余秀玲	11~12
密集禪修營的體會(二) 余秀玲	13~14
閱讀經文與禪修 E組(2009年)	15~20
見聞思：各有不同的修行路 思	21
靜觀·觀靜——行進中的輪迴 喆	22
原始佛教經文選講(二十五)：	
《相應部·四十七·四·大堂》 蕭式球	23
你最近檢了心嗎?——淺析三界 定慧	24~33
修行問答 蕭式球	34~35
一草漫畫 一草	36
人間路：包容 過客	36
莫負當年禪 Endless Song	37
仙人掌：禪修如 綠番茄	38
葛榮禪修同學會主辦活動	39
底頁	40



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。

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修營、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) 直接入帳香港滙豐銀行，
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。

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。