

禪修之友

27 期

出版日期：二零一零年十二月
出版：葛榮禪修同學會
編輯：禪修之友編輯組

浮光十載念恩師

禪修之友編輯組

今年，2010年，是葛榮導師辭世的十週年。斯里蘭卡的尼藍毘禪修中心曾於3月舉行了一個葛榮導師辭世十週年紀念大會，導師的來自世界各地（包括香港）的朋友和弟子出席了是次大會，而尼藍毘禪修中心亦同時出版了一本「葛榮導師的教法和紀念文集」——“Remembering Godwin”來紀念這個十週年。香港的葛榮禪修同學會也在10月於大嶼山地塘仔舉行了一個由烏普導師主持的葛榮導師辭世十週年紀念會，也同時出版了一本「葛榮居士一九九七年的禪修講錄」——《一起來走禪修路》來紀念這個十週年。

十年前，葛榮導師離我們而去。

導師離去後的這十年，世界各地的弟子都不忘他的教誨仍繼續努力不懈地修習禪修，有些更成為禪修導師，亦有弟子建立禪修中心／禪修團體來弘揚禪修。

導師在世時風塵僕僕地於世界多處和自己的國家教導禪修，受其教益者不少。

我們今期刊載一個《葛榮導師辭世十週年紀念特輯》來跟大家分享弟子們對恩師的懷念。

懷念，能策勵自身當下踐行恩師的教誨，從而達成 恩師的願景：大家一起來走禪修路！

祝願大家早證涅槃！

感恩

我們深深感恩一對同修夫婦於本年12月捐贈一個位於大埔市區的單位給「葛榮禪修同學會」作會址之用！

我們深深感恩他們推動禪修以利眾生的發心！

感恩之心難以言表，同學會唯以繼續弘揚禪修以作回報！

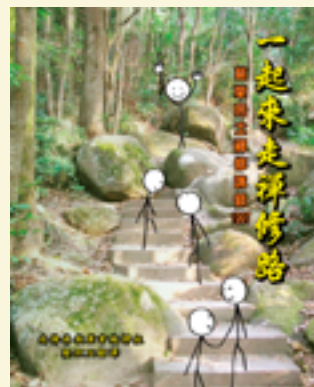
感謝！

葛榮禪修同學會 敬啟

二〇一〇年十二月

出版消息

今年(2010年)是葛榮導師辭世的十週年，葛榮禪修同學會特別把曾於《禪修之友》第一期開始連載至第十六期的《葛榮居士一九九七年的禪修講錄》結集



成書《一起來走禪修路》出版，以茲紀念。此外，這本書還附錄了多篇文章，這些文章可讓大家了解葛榮導師的教法、生平及他對其他生命的影響。

這本書已於2010年10月出版，我們敬印了二千六百本來贈閱與大家結緣。

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

此外，我們亦印備了四百本在佛哲書舍各分店出售流通。

葛榮禪修同學會 謹啟

志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選



閱讀經文與禪修

K組（2009年）

能夠在課堂中，靜靜地坐在一角，聆聽蕭老師講解法義，是筆者的一件快樂事。一班同修聚集一起，一同創作一篇論文也有它的意義，它對我們互相之間禪修水平的提昇，起著一種互動的作用，它能夠推動學員之間，反思自己學過的法義，而又將各自那些非三言兩語可道盡的感受，坦然地互相交流，能有這樣的機會實在不多。同學們都有同一目標，就是盡力去做。

為了讓大家能夠直接「聆聽」各同修的所見、所得，在交流的內容裏，我們保留了講者的第一人稱——我：

閱讀經文的好處

閱讀經文是一個可以提升心的質素的方法，又可以提升自己對事情的正知正見，因為從不同的經文裏，可以「聆聽」到佛陀對法義從不同角度的解說。（陳燕華）

《雜阿含經》云：「先得法住，後知涅槃」，就是說我們必先透過閱讀經文，如理思惟，從深入經藏中獲得正見，才可以在實踐過程中發揮對治煩惱的功能。（趙雲萍）

在朗讀經文時，我有一種很奇妙的感覺，好像心的質素提高了，內裏有點喜和樂的暢快、有放下了執著的暢快……總之，有難以形容的舒服。假若老師能多抽一點時間去朗讀經文就好了。（曾麗瑛）

羈舍子經(《增支部》三·六十五)

這是一篇我十分喜愛的經文，裏面明確地揭示了一個正確的人生方向：一個修習慈心，而又經常守護著自己善的行爲，遠離惡行的人，無論這世間是怎麼樣，是有或沒有善惡因果，是有或沒有輪迴，他同樣可以安穩快樂地生活。（劉紫華）

無穢經

銅碗的比喻很美麗，既簡單又清楚。在經中，亦提供了很多有關遠離不善行及確立善行的指引。雖然說法的對象主要是出家人，不過，它還是值得我去經常細讀：不虛偽、不奸詐、不狡獪，內心不混濁、不散亂、不搖擺，不愛說話、說話不會雜亂無章，守護根門，飲食節制，警覺，心向沙門，有修學熱誠，不奢華、不懶散，不退墮、導向遠離，勤奮、精進，有念、有覺知，有定、一心，有智慧、內心不暗昧。(劉紫華)

小牛角經

經中提及三位尊者放下自己的心念，隨順同修的心念去共同生活，大家和洽相處、大家水乳交融，帶出令人愉悅的生活氣氛。他們保持著不放逸、勤奮和堅定地修行，因而得見知聖法，並樂在領受和安住當中。

同時，經中也描述了一些有關初禪乃至想受滅盡定等等多個定境當中的一些細節內容。(劉紫華)

鋸喻經

經文是談論以慈心對治瞋恚。無論在一個合時宜或不合時宜的情況之下，一般令人產生瞋恚的原因，是從一些爭拗的、虛假的、粗鄙的、沒有意義的或帶有瞋恚的說話和不善的行為而起的。如果真的具有慈心質素的人，就不會受這些不善的行為說話影響，所謂「八風吹不動」。反之，就會有忿怒和不開心的境況了。(陳燕華)

蛇喻經

經中指出：當人有了不正確的見解時，便會影響他對事物的觀察力、客觀性和正知正見。經文的後半部，說明了如何確立「無我」的正見。如果對「無我」有了正確的知識和見解，對朝向解脫的方向便肯定了。(陳燕華)

我對禪修的認識

禪修並不是一些神秘的東西，亦不是去追求某些特殊的體驗，它沒有任何禁忌，又不是一些高深莫測的事物。反之，禪修是一些平實而不華的東西，可以提升個人心靈質素。當一個人願意修習禪修，便能從中逐漸體會到有意義的、有價值的人生道理，從而得到祥和、寧靜、精進和積極的心境。（陳燕華）

行禪和站禪的訓練適合日常生活忙碌的人，讓他們可以把握時間空隙來培養心靈質素——精神、身心。從覺知、祥和、止息、捨離的修習重新獲得平靜和中立，思想更為清晰，更有智慧地處理接下來的工作。

修習無固定所緣境能直接於日常生活中培育禪修質素。據我了解，老師的教法是讓內心緣外境任馳奔放。我們只需要輕鬆而持續地保持覺知、祥和、止息和捨離等內心質素，平實地觀察內心與外境的連接，從不斷轉變的環境下，平等瞭知——法生滅無常、苦與苦因，好讓我們從見果知因逐漸去學習知果修因。

慈心禪是坐禪中必修的範疇。日常生活需要面對形形色色的面孔、態度、環境，容易令人產生太多的喜歡與不喜歡等情緒，貪瞋癡不知不覺中被引發而且增上。慈心禪的訓練即是慈悲喜捨的心靈培育，正好能幫助我們去整治這些難除的惡習，教我們溫和、善意地逐漸阻止這些要命的惡習增上。

憑藉覺知、捨離和慈悲心的修習，逐漸認識「緣起無我」的真義，了解我與眾生即事事物物互相關係的存在，亦是相依相待地自然延續——逐漸遠離慣性的情意結和牢固的執著、瞋恚、暴戾、嫉妒等心境，換來是普遍、融和卻超越愛染的慈悲心和捨離心。（趙雲萍）

禪修運用覺知的修習，持續不斷地、坦誠地、如實客觀地去觀察日常生活中的身、心活動和反應，從而達到自我解構。

了知習染（五蓋）生起時，身、心顯現什麼狀況；對身、心有甚麼過患；對別人身、心有甚麼過患。以生病作比喻：當這種了知的敏感度掌握成熟，病起即覺；再進一步觀察何因何緣令習染在內心生起，就好比診斷病因；繼而運用正見正思惟治病，就好比醫生割除毒瘤；如果正見（透過明白、體證法義）的基礎越是清晰穩固、正思惟越是勤練有功的話，落刀就凌厲精確。

我發覺有時當習染生起，雖然模模糊糊察知到，心卻好像諱疾忌醫，不能讓正見正思惟發揮力量。縱然是偶爾可以有正思惟，卻像角力地敗輸了。

我也發覺有時當習染生起，既能察覺到，也能善巧地發揮正見正思惟的力量，暫時止息、降伏了五蓋，當下感到身心自在。檢察之下，發現自己這段時間是比較努力於修習正精進（四正勤：未生惡令其不生，已生惡令其滅滅；未生善令其生起，已生善令其增長。）；比較努力於修禪定；比較努力於聞法和思惟法義。心的狀態是內攝的、平穩而有力量，警覺而柔軟。

我感到禪修有如大海撐船，不進則退，不能放逸。願我和同修們努力勤修八正道、四念處，多聞薰習四聖諦，做自己的好醫生。（Rebecca）

離開不善的思想是禪修基本的方向

有人對我說：「你有坐禪的嗎？人們說坐禪時是應該沒有妄念的。」

但是，在經中常說到：「一位比丘內心離開了五欲、離開了不善法，有覺、有觀，有由離開五欲和不善法所生起的喜和樂；他進入了初禪。」由此可見，初禪是有善的思想，當中是有思想活動的。在原始佛教的經典中，是沒有「妄念」這一詞語的，只有「散亂」或「三不善覺」這些詞語。要平息心念，則要在二禪的時候平息「覺」和「觀」。所以，在經中說：「他平息了覺和觀，內裏平伏、內心安住一境，沒有覺、沒有觀，有由定所生起的喜和樂；他進入了二禪。」（劉紫華）

我這樣看待坐禪中的思想

令內心離開五蓋、保持寧靜、安祥進入定境，是修止的範疇。在禪坐中，我採用觀呼吸的禪修方法，把意念住於鼻端，覺知空氣的出入，若有思想生起，我會依老師的教導，覺知它們的生起、延續、消失，只是保持正念，正智，對思想不抗拒、不執取；有時也會叫它們待我起座後，才來找我。（劉紫華）

我在禪修中的得著

可能是我比較膚淺吧，總是在禪坐時生起不少思想，我亦會依從老師的教導，讓它們生起、讓它們消失，內心不停提醒自己「思想來、思想走」，保持覺醒、正念。現在這方法亦應用在我日常生活中。

很享受在坐禪中聽到風吹樹葉的聲音、鳥聲，感覺很有趣，彷彿合上眼睛，耳朵比較靈敏，聽到的聲音也比較清脆。亦發現原來大自然的聲音很好聽。以往只覺得，假期必須要外出找節目才算圓滿，但現在學會享受寧靜、平淡之生活。同時，透過禪修，讓我慢慢、不自覺地減輕對物慾之執取。亦發現比起以往，沒那麼容易發怒，情緒比較平靜。記得老師曾在坐禪說過「世間一切皆無常，要學會放下執著。」這正是我嘗試學習禪修之原本意思。(陳秀恩)

記得當日自己初學禪修時，我都不太懂和不太容易入定。當眼睛閉上時，腦袋往往有很多雜念，難以入定。但經老師與同學的幫助及多看經文和用心思量，現在總算是可以入定，而腦海的雜念亦逐漸減少，對世事亦不太執著，凡事轉換角度來看，心境也變得寧靜舒暢。(陳燕華)

修學法義再加上禪修，對佛子是幫助很大的

八年來修學佛法，漸漸地改變了我的人生觀，人再沒有那麼執著和消極了，但是，這麼多年，還是覺得有苦，為甚麼呢？

老師的一句慈悲話，我決定嘗試可否在禪修方面得著甚麼。上了禪修班，學會了要覺知你要的是甚麼？是離苦得樂，離五蓋，認識人生無常。但當有問題發生（小問題）時，仍覺自己很難降伏煩惱。我還是覺得，在禪修上自己吸收得未滿意，因此，渴求參加密集禪修。期待的日子終於來了，就在08年12月聖誕節假期。那天，一抵達蓮華臺，經過簡單的介紹，午飯過後的靜坐及瑜伽，便開始了我體驗放下的愉快經歷。五天禁語，早上9時30分止靜，不難，不難，難在早上4時30分便要起床，幸好，我都做到了。下山時，我的內心充滿了喜悅。

不管哪一門禪修，我想都是運用止和觀，令內心更明白法與禪。了解世間無常，明白宇宙萬物皆無我，既是無我就那有我的所有呢！故在禪修當中明白一切萬物皆依因緣生，依因緣滅。在日常生活裏，應要看正面，去覺察每事每物，不要讓五蓋生起，而得以長養出世的善法，把握當下用慈悲心對待自己和我周邊的一切眾生，使大家也活在快樂、輕安的環境裏。在餘下的日子裏，多聞正法，令自己遠離苦惱，去除習氣。引用印順老和尚法語：暢佛本懷，人間佛教。

希望各位同修能珍惜機會，看看密集禪修所帶給我們放下的體驗。(張思驊)

生活禪

在日常生活中，培育覺知、祥和、止息、捨離等心靈質素，減少不必要的忙碌，內心有正見、正念，明白人生無常，為自己內心多帶出正面的人生態度，減少對事物的攀緣，這樣，自己身、口、意的行為都可以提昇；人生也會愉快、積極和正面。(劉紫華)

人生總有生老病死的痛苦與面對逆境等的困局，禪修的正念訓練能夠幫助我們從日常生活經歷中引發智慧的增長：

從逆境中，藉著正念帶來內心的安祥平靜，學習超越慣性的思想陷阱——直觀無我、無我所。

從病苦中（例如手術、推拿等），藉著正念帶來內心的安祥平靜，學習離開主觀意識感受的定論，而以客觀角度去觀察五蘊身心當下的變化無常，與及不能自主自由。

面對生離死別的境況，藉著正念帶來內心的安祥平靜，學習觀照緣起生滅，並嘗試超越慣性的情見、貪染和執取。

時刻保持內心的祥和平靜和覺觀，把正念禪修逐漸成爲生活的部分。(趙雲萍)

當有了祥和寧靜的心之後，人就不會那麼容易受其他人的不善說話和行為而影響。而自己亦學會懂得尊重別人、和善、有含容之心、不說粗鄙的說話，不做不善的行為。心既然已經不受其他不善事情的騷擾，心可以容納多善的和精進的東西，便可積極地和精進地工作和學習了。(陳燕華)

總結

閱讀經文是很有助益的；確立正見對修行者很重要；修習慈心、向善和離開不善法是佛法的基本方向；去瞭解法義和實修，兩者同樣需要；而如何把佛法應用在生活與修行，兩者亦同樣重要。

但願，今次的交流能爲我們帶來助益，帶來更多的法喜。



修習慈心禪對自己和別人有什麼助益

張玉梅

修讀禪修課程，使我這個連什麼是禪都不知道的人，恍然大悟，這是因為老師很有耐性的教導和解釋。在云云的科目中，我選擇修慈心禪，我深信慈心禪能助我改善生活。

我的工作，除照顧家人外，還要做裸母車的跟車。在車上要照顧幼兒、學童、庇護工場的工友。已經做了二十多年，老實說，二十多年真是有些感到厭倦，但又捨不得放棄，一想到放棄後我該做什麼呢？心裏十分忐忑不安，放棄二十多年努力得來的成果，真心痛啊。

因此，我學修慈心禪，希望能運用在日常生活中。學習以慈、悲、喜、捨的心，應付日常工作。

未學禪修前，在裸母車上，一班幼兒們（大約30人）在車上咿咿啞啞的呼叫，我會感到聲音嘈吵，心煩意亂，頭昏腦漲。若遇到幼兒撒尿，生病嘔吐、肚瀉，我要替他們更換尿袂，清潔嘔吐物，要通知學校及幼兒家長，真是忙死，忙得透不過氣來。有些幼兒家長，十分挑剔，在上、下車時，說這個不是，那個不對，諸多留難，真煩死了。

學禪修後，對我認為煩死的境，完全改觀了。我會感到車上幼兒們的歡笑聲、親切的叫聲，如小鳥唱歌般動聽，十分悅耳，洋溢着一片歡樂氣氛。當幼兒生病、撒尿、嘔吐、肚瀉、大哭時，我真有點心痛，感到幼兒那麼小年紀，又沒有媽媽在身旁照顧，真有點可憐。我一邊替幼兒換尿袂、清潔嘔吐物；一邊安慰地對幼兒說：「乖，乖，不要哭，姨姨講故事給你聽，請你吃餅餅，乖呀。」幼兒便不會再哭了。對幼兒家長的說那個說這個，作出有禮的回應及解釋。家長都同意我的意見，甚至，有些較為客氣的家長特別做了一些美點，例如：茶葉蛋、馬豆糕等等，帶到車站，送給我們品嚐，我不是貪心，是家長的心意，我只好接受。

在裸母車上，一群小學生（大約30多人），有的飲飲食食，有的欺負弱小同學，有的當行車時走來走去，有的看書、做功課；最離譜的是打架、偷東西、搶同學物件，正行車時，在車上跳，整輛車都被跳得震盪起來，真是各適其適，很多時都累得我們要見校長、見家長，甚至到警署落口供去。學生家長們不明白孩子壞，反口罵我們，反怪責我們不是，我真感到該份工作輕加重罪。最不服氣的是，每學期，學校派問卷調查，家長多多投訴，裸母車這樣有錯、那樣有錯，總之一句，裸母車樣樣都錯，家長、學校，甚至學生，樣樣都對，做得正確，難道他們沒有錯嗎？我真的十分生氣，十分憤怒。

但在學習禪修後，對上述情況的種種屈氣、憤怒，都全部消失了，因我明白到學生家長們，為了掙錢而捱苦受困，生活又咄咄逼人，若他們投訴後，心裏是舒服點，壓力是減少點，可以減少他們的苦，我便接受吧。慈心禪裏說慈、悲、喜、捨的悲呀，這是我學禪

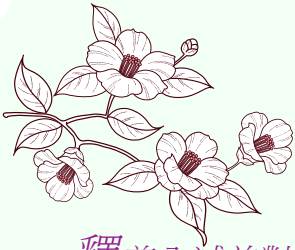
修領悟到悲心的想法，要包容他們，要體諒他們。對學生們，飲飲食食、走來走去、欺負弱小、打架、偷東西、搶物件、在行車時大跳等等的行為，我好言相勸，多加解釋事件的利害關係，偶然間也會用我所學到的少許佛法來解說。講也很奇怪，同學們讀的是天主教、基督教學校，但聽我說佛法後，都讚同我的佛理，都認為我說得有道理。回家後還與他們的父母傾談。有時，學生家長到學校開會（家長、教師研討會），對裸母車服務的投訴，也變成好話。慈心禪不單對我有幫助，對學生家長們都得益不少呢。

未學禪修前，在裸母車上，一撮疵護工場的工友們（大約30多人）安坐得很整齊靜靜的，本來是很滿意的一轉車，但當看到他們的樣貌時，十分難接受，有的手、腳抽筋、有的流口水鼻涕、有的身體殘缺、更有少部分是精神病患者。精神病患者，樣貌比較容易接受，若一病起時，十分可怕，對我們生命大有威脅。曾經多次，遇上他們病發都是立刻報警，於是警車、救護車都來了。我都不知用什麼詞語來形容才恰當。其中有一位是最可憐，母親、父親都年紀大，住老人院，而她口水鼻涕長流，抹也抹不乾，雖然她乘坐我車十多年，但我們也不能接受她。起初，我對他們都帶有歧視眼光，心裏總是不想做該轉車，但「人在江湖，身不由己」，沒法啦，只好做該轉車時，自己提高警覺。

學禪修後，我開始接受他們，常常跟他們談話，用無畏施給他們安慰開解。又把我兒子、女兒不合穿的衣服送給他們。還有電器、食物，我不需用或我多餘的物件，全給他們。在言談中，知道他們生日，我便送一份生日禮物給他們。我感到自己健全，是十分幸福。記得在一寒冷的冬天，其中一個工友，衣衫單薄，十分可憐，我便把自己的禦寒襖脫下給她穿著。另一位我十多年也不能接受的工友，口水鼻涕水長流，她的母親入了醫院，我都去醫院探望她媽媽，因我同他們一家人都十分熟。在閒談中，得悉他們大多家境困難，我又幫不到什麼，只能嘆一句無奈，是他們業力牽引。我見到他們如此淒涼，更加深信因果、業力，更信有三世輪迴了。因此，我更下定決心，一定要「諸惡莫作、眾善奉行」。

自從我學禪修後，特別是慈心禪，真的能幫助我，在生活上有改善，在工作也獲益良多。願我能運用學到的慈、悲、喜、捨，幫到自己，也幫助別人。

現在，我有敬業樂業的心，都是慈心禪修來的果。我不再想放棄工作，不再厭倦工作了。



常、無常

盧慧嫻

釋尊入滅前對弟子說：「諸行實無常，汝等勿放逸；當自於精進，成就聖賢法。」

世事無涯，人生有盡。今年佛誕前一天，因緣之下，我竟能與志蓮淨苑一位師父及幾位師兄共進午餐，席間獲知文化部副研究員兼老師馬少雄先生溘然而逝，我在慨嘆之餘也感生命無常。及後，進階禪修班的蕭老師在班上也提及最近發生的事，除卻上述無常之事外，尚有緬甸的風災和在佛誕日發生的四川大地震；天災無情，人間有愛，讓生活在幸福之中的同修，一起為這些苦難的人們散發慈心，祈許在西方極樂中的得到幸福，在厄困苦難中的早離苦海。

鄰國緬甸，仍處水深火熱的芸芸眾生不會讓我們感受太多，但受災於8級強烈地震之我國同胞，遭受的苦難卻是感同身受；生命無常，萬物無常，莫不如此！

幸福並非理所當然，遠居於中國邊陲福地的我們，很少會思及無常。香港這二十多年的社會狀態一直都處於比較豐裕的階段，人們普遍也沒經歷過甚麼重大的天災人禍；很多年青一輩更是天之驕子，生活無憂，日常一切皆由父母安排，他們只需飯來張口、衣來伸手，唸書學習完全不是個人志趣，只是父母意願；一切皆變得理所當然，如此這般，焉能懂得珍惜，焉能了然「諸行無常」的道理。

天災所造成的人間之苦不能避免，人禍所做成的人間之苦只緣於欲。個人方面，誠如很多人一樣，享受著共業所帶來的好處，不斷地追求名利與物欲生活，當這些短暫的快樂過後，痛苦隨之而來。年青時認為擁有的皆是常，是可保持永恆不變。當年齡漸長，色身漸衰之時，始發覺過去莫名的追求的只是個人的貪欲而已。感官的欲望剎那就消失了，人為了要滿足一己之欲，千方百計地用行為和手段去達到目標，之後又要追求另外一個，人就是這樣永無休止地為自己的欲望服務，繼而陷入自己行為的錯亂之中，傷害自己之餘也傷害了別人，給予周圍的人壓力仍不自知。等待的過程是漫長而痛苦的，貪欲帶來的快樂是流動而不實在的，有智者定能淡泊明志，學會知足，不知足者就會自招滅亡。

人的一生實在有太多的束縛，貪欲、瞋恚、愚癡可以纏繞終生不去，如何減薄、如何滅除？此人生大課題必須終生學習。我們得承認，人的力量畢竟有限，人在自己面前永遠是弱者，人的劣根性往往讓人做出一些不理性的行為，把事物扭曲，把別人的錯變成是自己的合理，人的愚昧不在缺乏知識而是在錯誤認識。得到關愛是人之所求，但過分追求就形成病態，盲目地佔有就是貪，貪不達就會衍生瞋，繼而固執己見，矛盾因而產生。所謂利欲薰心，人的行為是源自心對事物的看法，所以人必須管理自己的心，訓練自己的心，當心如明鏡，自能靜觀萬物的實相——無常。

看世間一切是常，人就會變得慵懶，放棄學習；了然世間一切皆無常，人就會變得積極，珍惜當下，運用條件，掌握自己的命運，創造自己的將來。止息依戀、止息渴求、止息執取，精進地學習，修行八正道，建立正面的角度去看人生；若如是，人自可活得自在，活得逍遙。

葛榮禪修同學會主辦
禪修講座

打坐，其實是為了不打坐

日期：2011年5月7日至6月11日（共6講）

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」

主講人：陳鴻基 居士

名額及費用：30人，先報先收（必須六講全聽）。費用全免

報名電話：9382 9944

開始報名日期：2011年4月1日

講座內容：

第一講（5月7日）：佛陀禪修的本意——心智的培育

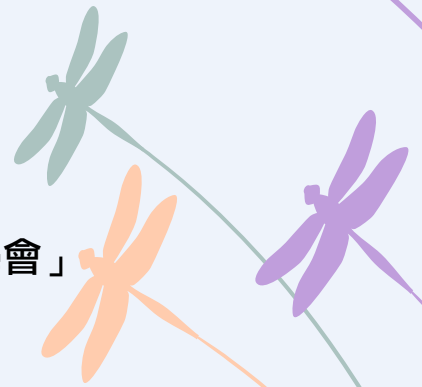
第二講（5月14日）：八正道

第三講（5月21日）：止與觀——觀呼吸與四念住

第四講（5月28日）：慈心禪——葛師的強項

第五講（6月4日）：無所緣境禪修——葛師的四念住

第六講（6月11日）：生活禪不用打坐，卻由打坐中領悟如何正確地實行



《相應部·四十七·五·善聚》

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，人們說‘一堆不善的積聚’。如果這堆不善的積聚是指五蓋的話，這就是正確的講說了。比丘們，五蓋全都是不善的東西。

“什麼是五蓋呢？貪欲蓋、瞋恚蓋、昏睡蓋、掉悔蓋、疑惑蓋。

“比丘們，人們說‘一堆不善的積聚’。如果這堆不善的積聚是指這五蓋的話，這就是正確的講說了。

“比丘們，人們說‘一堆善的積聚’。如果這堆善的積聚是指四念處的話，這就是正確的講說了。比丘們，四念處全都是善的東西。

“什麼是四念處呢？比丘們，一位比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。

“比丘們，人們說‘一堆善的積聚’。如果這堆善的積聚是指這四念處的話，這就是正確的講說了。”

《相應部·四十七·六·鷹鳥》

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，從前，有一隻鷹鳥從上空飛撲下來捉著一隻鶴鶉。鶴鶉被鷹鳥捉著，內心很憂愁，牠感嘆：‘我離開了自己的地方來活動，到了別處範圍來活動，現在變成這般不幸，變成這般倒楣！如果我今天在自己的地方來活動，在親族的範圍來活動，鷹鳥跟我搏鬥肯定是不會變成這個樣子的。’

“‘鶴鶉，什麼是你活動的地方，什麼是你親族的範圍呢？’

“‘那些田土石塊的地方。’

“比丘們，鷹鳥仗著自己的氣力，對自己的氣力有信心，放了鶴鶉。對牠說：‘鶴

鷄，你走吧，回去你的地方，你不會逃得脫的。’

“於是，鷄鷄回去那些田土石塊的地方，攀上一塊大石上，然後站在那裏對鷹鳥說：‘鷹鳥，你現在放馬過來吧。鷹鳥，你現在放馬過來吧！’

“鷹鳥仗著自己的氣力，對自己的氣力有信心，振起雙翼，向鷄鷄飛撲過去。當鷄鷄知道鷹鳥逼近時，便立即躲在石塊中，鷹鳥則撞上石塊碎胸而死。

“比丘們，鷄鷄離開了自己的地方來活動，到了別處範圍來活動，便被鷹鳥捉著。比丘們，因此，你們不要離開自己的地方來活動，不要到別處範圍來活動。離開自己的地方來活動，到別處範圍來活動，將會受魔羅操縱，受魔羅控制。

“比丘們，什麼是離開自己的地方？什麼是別處範圍呢？這就是五欲了。

“什麼是五欲呢？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。

“比丘們，對比丘來說，這五欲就是離開自己的地方，這五欲就是別處範圍了。

“比丘們，你們要在自己的地方來活動，要在親族的範圍來活動。在自己的地方來活動，在親族的範圍來活動，便不會受魔羅操縱，不會受魔羅控制。

“比丘們，什麼是自己的地方？什麼是親族的範圍呢？這就是四念處了。

“什麼是四念處呢？比丘們，一位比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。

“比丘們，對比丘來說，這四念處就是自己的地方，這四念處就是親族的範圍了。”

《相應部·四十七·七·猴子》

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，喜馬拉雅山是諸山之王，當中有些沒有道路、偏僻的地方，沒有猴子也沒有人在那裏生活。

“當中有些沒有道路、偏僻的地方，只有猴子但沒有人在那裏生活。

“當中有些平地、怡人的地方，又有猴子又有人在那裏生活。在那裏，一些獵人在有猴子蹤跡的地方放下誘餌和黏膠來捕捉猴子。那些不愚癡、不貪吃的猴子看見誘餌黏膠後，會走遠避開。那些愚癡、貪吃的猴子看見誘餌黏膠後，會走上前用手拿取誘餌，牠的手便被黏著在那裏；爲了擺脫黏著，牠用另一隻手來按，另一隻手也被黏著在那裏；爲了擺脫雙手的黏著，牠用腳來蹬，牠的腳也被黏著在那裏；爲了擺脫雙手和一隻腳的黏著，牠用另一隻腳

來蹬，另一隻腳也被黏著在那裏；爲了擺脫雙手和雙腳的黏著，牠用口來咬，口也被黏著在那裏。那隻猴子五個地方都被黏著，躺在地上呻吟。牠遇上不幸，遇上災禍，被獵人任意擺佈。獵人打死牠，用柴炭燒熟牠，製成熟食品，然後隨他的意欲離去。

“比丘們，因此，你們不要離開自己的地方來活動，不要到別處範圍來活動。離開自己的地方來活動，到別處範圍來活動，將會受魔羅操縱，受魔羅控制。

“比丘們，什麼是離開自己的地方？什麼是別處範圍呢？這就是五欲了。

“什麼是五欲呢？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。

“比丘們，對比丘來說，這五欲就是離開自己的地方，這五欲就是別處範圍了。

“比丘們，你們要在自己的地方來活動，要在親族的範圍來活動。在自己的地方來活動，在親族的範圍來活動，便不會受魔羅操縱，不會受魔羅控制。

“比丘們，什麼是自己的地方？什麼是親族的範圍呢？這就是四念處了。

“什麼是四念處呢？比丘們，一位比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。

“比丘們，對比丘來說，這四念處就是自己的地方，這四念處就是親族的範圍了。”

今期繼續選取《念處相應》的經文來閱讀，以上三篇經文的內容都比較簡單，在《五·善聚》之中，指出五蓋是不善聚，而四念處則是善聚。在心靈質素方面，五蓋跟四念處相對，前者是不善法，後者是善法。禪修是心靈質素的培育，而隨順原始佛教解脫道的禪修，必定朝著“心離五蓋”及“內心擺放在四念處之中”這個大方向走。心離五蓋屬“止”的質素；內心擺放在四念處之中能帶來覺知無常、放下執取、心離繫縛等屬“觀”的質素。

在《六·鷹鳥》與《七·猴子》兩篇經文之中，佛陀分別用兩個譬喻來指出：五欲是魔羅的境域，若內心在五欲之中活動，便會如鶴鶉落入鷹抓或猴子落入獵人手上那樣落入生死；四念處則是聖者的境域，若內心在四念處之中活動，能擺脫魔羅操縱，即解脫生死。

徵募義工

(一) 協助葛榮禪修同學會山上禪修活動的安排和進行
發心者，請致電9273 0440 何先生

(二) 《禪修之友》的排版設計
發心者，請電郵info@godwin.org.hk 鍾先生

葛榮禪修同學會 謹啓

喜樂¹（外一章）

淨沙

雨過天青，
朵朵蓮花浮出水面：
撒一把飼料，
紅的黃的錦鯉
齊來噬食——
魚樂。

靜坐在時間之外：
讓思緒飄進來
又漾開去，
細觀心如何波動
以至安住——
禪喜。

蘭花

窗前的蘭花在說什麼——
吮吸著露水，沐浴著薰風，
繁華怒放，一朵又一朵，
展現了色與香。

窗前的蘭花沒說什麼——
默默地閉合了花瓣，
褪盡了顏色，片片零落。

盛開時圓滿，
凋謝時圓滿。

¹清晨在花園餵飼池中錦鯉後禪坐。坐起，一首詩浮現腦際，因記下來。

繞床饑鼠，蝙蝠翻燈舞。屋上松風吹急雨，破紙窗間自語。
平生塞北江南，歸來華髮蒼顏。布被秋宵夢覺，眼前萬里江山。

辛棄疾《清平樂——獨宿博山王氏庵》

南宋著名愛國文學家辛棄疾一生為光復中原奮鬥，但屢受政治對手排擠，失意官場，潦倒終生。他一直憂憤不已，留下不少愛國好詞。在這首詞中，他被「繞床饑鼠」、「翻燈蝙蝠」、「夜風急雨」和「破紙窗間」的淒苦氣氛所感，難以入眠。清醒時的人生是如此的失意，夢中才稍有安慰，但一宵夢覺，還是回到現實。筆者平生也遇過不少失意時候，也曾在緬甸禪修期間遇過以上四項中的三項，可是卻睡得很香甜，為甚麼有這種分別？從心理學的角度來看，辛棄疾可能患上了一種百分之十的人都會患上的病，你知道是哪種病嗎？怎樣才能治好？這種病對修行來說有甚麼意義？佛陀怎樣醫治這病？

菲律賓人質事件令很多香港人難以忘懷，其中直接參與的人，包括團友、警察、政府當局、記者、有關家人等，多多少少在事後會不能自制地回憶當時經歷，做噩夢。雖然事情已經過去，但畏懼及恐慌的情緒仍不停地浮現，有些人會變得神經緊張，有些就會在情緒上變得麻木。假如在事後一個月持續出現上述的情況，那麼就可能患上心理學家稱為創傷後壓力心理障礙症(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)，如果不妥善處理，就會變成長期病症，可能會患上嚴重抑鬱症、酗酒、濫藥，性情變得怪異、孤僻，經常失眠，以致有社交障礙，最後自殺的風險也比常人高很多。其實，很多觀看整個直播的香港人都在不知不覺中參與其中，也有可能以上的問題。

創傷後壓力心理障礙症一般由一件導引事件引發，稱為「引發成因」(stressors)，這類事件可能包括一些平常不會發生，而又會令人有強烈感受的事，例如遭受欺壓，強姦或行兇搶劫、汽車或飛機意外、軍事戰鬥，又或是工業意外、天災等等。在一些個案中，目擊別人遭受傷害或被殺，或知悉密友或家人陷於極之危險的境況都會成為引發成因。

症狀可分為三大類，包括再體驗創傷，避免接觸和生理警覺度增加。再體驗創傷指如果患者經常重復回想起創傷的事件，並可能伴有噩夢，而這些回想與噩夢對患者造成侵擾，甚至令患者產生幻覺，或不由自主回想經歷而重新經歷事件，令患者有愧疚感和受到傷害的極度恐懼，由於過程中的感受與真實經歷時相似，所以會對患者在心理或生理上產生極大的痛苦。避免接觸指患者一直迴避任何能勾起他們對創傷事件回憶的事物，逃避令他們想起和事件有關的一切活動、地方或人物。患者會顯得反應遲緩，如記不起創傷的細節，對以往重要的活動不再感興趣，感覺與他人疏離，情緒顯得單一，以及對前景心灰意冷。生理警覺度增加指患者失眠或嗜睡，易怒或暴怒，難以集中注意力，變得異常警覺或警戒，以及易受

驚嚇，容易有恐慌發作，即突然感到極度恐懼和不適，心跳加快、汗流不止、顫慄、有窒息感、氣促、或感到被孤立。

病因分析

心理學家將病因分成三大類，包括社會因素，心理因素和生理因素。如果人們經歷不幸事件後，沒有合適的社會支持，包括家人的關心和體諒，就容易患上PTSD。整個社區共同經歷的創傷事件，如地震、水災等，所誘引發的PTSD較容易處理。而一些難以啟齒的個人事件如強姦，受害者就較容易患上這病。心理因素指患者生活的基本信念的動搖，患者在事件前所建立的基本信念，例如認為世界有公義，是公平和公正的，好人(遵守社會約定的)不會遇上厄運和自己是安全等，這些信念可以在遭遇不幸事件後剎那間崩潰。其次，如在事件發生前已經有憂慮和心理障礙的人，在事件發生後患上PTSD的機會也比較大，至於生理因素就指個人的遺傳和腦神經失常的狀態。

這三項因素哪個才是主因？如果要避免患上，應從何下手？從修行的角度來看，如果不幸經歷了這些事件，應如何面對？為甚麼患者要受這些苦？受苦的意義在哪裏？

讓我們從以下兩段佛經中著名的故事來看看佛陀如何治療這種病¹。

情深不壽

第一個故事主人翁是巴答吒拉（Patacara），她出家前是舍衛城某位大富商的美麗女兒，她十六歲時違反父母之命，與一個僕人私奔生子，他們就去住在遠離沙瓦提城的一個村莊。在那裏，丈夫靠一小畝田地種植維生，她就做一切瑣碎的雜役。後來她第二度懷孕，她請求丈夫帶她回父母家，他又拒絕了，而她也再次自行出發，不過這次是帶著她的兒子同行。當她的丈夫趕上並勸她回家時，她仍堅持不從。於是他們一起回娘家，走到半路，突然遇上暴風雨，就在此時，她的陣痛開始了。

她請丈夫去找些遮蔽物，於是他便去找材料搭棚子。當他在砍樹時，一條躲在蟻穴的毒蛇突然竄出來咬他。蛇的毒液就如熔岩般，他很快就倒地不起了。巴答吒拉等了又等，都等不到人，第二個兒子就出生了。一整夜，兩個小孩被暴風雨嚇壞了，哭得聲嘶力竭，但唯一能保護他們的母親，只能以她那飽經苦難的瘦弱身軀作為他們的庇護。到了早上，她把新生兒抱在懷裏，一手牽著長子，往丈夫走過的路走去，說：「來，親愛的孩子，你們的父親已經離開我們了。」當她在路上俯身時，發現丈夫躺在那裏，早已斷氣，身體僵硬得像塊木板。她在那裏徘徊哭泣，為他的死自責，然後繼續上路。

走了一段時間之後，他們來到阿夷羅跋提河。大雨過後河水高漲深及腰際，且水流湍急。巴答吒拉感覺自己太過虛弱，無法同時帶兩個孩子渡河，因此將長子放在河邊，先帶著嬰兒到對岸，然後再回來帶長子。

¹引自菩提比丘所著的《佛陀的聖弟子傳4：佛陀的女弟子與在家弟子們》，賴隆彥譯。

當她走到河中時，一隻搜尋獵物的老鷹看見新生嬰兒，以為那是一塊肥肉，便俯衝下來，用爪抓住嬰兒飛上天空，而巴答吒拉只能在一旁無助地觀望與尖叫。長子看見母親停在河中，又聽到她在喊叫，以為正在叫他，便想渡河過去，但當他一腳踩入水中時，便立刻被洪水沖走。

傷心哭喊的巴答吒拉繼續上路，接二連三降臨在她身上的悲劇，已經讓她瀕臨瘋狂，她竟然在一天裏相繼失去丈夫與兩個兒子，而更不幸的事還在後頭。當她接近沙瓦提城時，遇見一個路人正要出城，便向他詢問她家的情形。「除了那家之外，問其他家都好。」他告訴她：「請別問我那一家。」但她堅持，因此他不得不說：「在昨夜可怕的暴風雨中，他們的房子倒了，老夫婦與兒子都被壓死，不久前三人才剛一起在那裏被火化。」他說，並遙指遠方一股青煙嫋嫋升起處：「你所看到的就是他們火葬的煙。」當巴答吒拉看見那股青煙時，立刻瘋了。她扯破衣服，裸身狂奔，一邊哭喊著：「我的兩個兒子都死了，丈夫也死在路邊，父母與兄長也都被火化了！」那些看見她的人都叫她傻瘋婆，拿垃圾丟她，並拿泥土投擲在她身上，但她仍一直往前走，直到抵達沙瓦提城郊。

流水悟禪機

這時佛陀就住在精舍，身邊環繞眾多弟子。當他看見巴答吒拉出現在精舍門口時，他知道她已經成熟，能接受他的解脫法音。在家弟子們大叫：「不要讓那個瘋婆子進來！」但大師卻說：「別攔她，讓她來我這裏。」當她靠近時，他告訴她：「姐妹，恢復你的正念！」她立刻恢復正念。一個好心人丟了一件外衣給她，她穿上它，走向佛陀，頂禮他的雙足，並對他訴說她悲慘的故事。

大師耐心地聽她說完，充滿深切的悲心，然後回答：「巴答吒拉！別再徘徊，你已找到皈依處。你不是只有今天才遇見災難，無始以來你就為失去兒子與親人而哭泣，你所流的眼淚比四大海的海水還多。」在他繼續說輪迴的危險時，她的悲傷止息了。

佛陀的這席話深入她的內心，她可以完全領會諸行無常與諸受是苦的道理。佛陀開示結束時，坐在他腳邊的不再是個哭泣的瘋女，而是個悟道的預流者（初果），是個確定可以達到究竟解脫者。

在達到入流果之後，巴答吒拉立即請求出家與受具足戒，於是佛陀將她交給比丘尼們。進入比丘尼僧團之後，巴答吒拉精進修行，很快便修成正果。有次，巴答吒拉觀察水緩緩流向下坡，她注意到有些水很快就沒入地中，有些流得比較遠，有些則一直流到坡底。她覺悟到這是有情世間完美的比方：有些人壽命較短，就像她的小孩；有些人活到成年，就像她的丈夫；還有些人則活到老年，就像她的父母。但一切流水最後都會沒入土中，因此死魔會找上一切眾生，沒有人能逃得過死魔的手掌心。

燈滅、名色滅

當巴答吒拉覺悟這點時，她的心立刻安定下來，她思惟諸法無常、苦與無我，雖然精進不懈，但仍無法突破解脫的最後一關。她累了，決定就寢。當她進入孤邸(kuti)，坐在床上，就在熄滅油燈時，以前的修行成果整個現前。在那一剎那，熄滅油燈的同時，最高智慧生起。她已達到她的目標——涅槃，永遠熄滅貪、瞋、癡之火，成就阿羅漢果。

由於她早年曾經歷魯莽行為的非常苦果，因此巴答吒拉自然特別關心戒律。在比丘尼僧團中，她學習到在戒律上密集修行，是達到平靜安止的必要條件。此外，透過自己的經驗，她對人心的運作方式得到更深刻的瞭解，因而能幫助其他比丘尼的修行。許多比丘尼都來找她尋求指導，並在她的建議下得到很大的慰藉。巴答吒拉被佛陀譽為比丘尼中「持律第一」者，她在女眾中的地位，和比丘中「持律第一」的優波離（Upali）長老相當。

悲劇版的印度灰姑娘

第二個故事的主人翁是苟答彌（Gotami），她是舍衛城裏的一個窮人，她因家境貧苦而很瘦弱與憔悴，所以人人都稱她為「積撒.苟答彌」，意即「憔悴的苟答彌」。由於出身貧窮與不吸引人，一直找不到丈夫，這令她很沮喪。但有一天，某個富商突然決定娶她為妻，然而，夫家的其他人都瞧不起她，他們輕蔑地對待她。這種敵意使她很不快樂，尤其因為她所深愛的丈夫，被夾在父母與妻子之間左右為難。但是，當生下一個男嬰時，丈夫全家終於接納她為兒子暨繼承人的母親。她終於鬆了一大口氣，感覺如釋重負，她非常快樂與滿足。她對小孩的愛超出一般母親，她非常執著於這個嬰兒，因為他是她婚姻幸福與內心平靜的保證。

好景不常，快樂很快就幻滅了，她的小孩有一天突然生病死了。這個悲劇對她來說太過沉重，她擔心夫家會再次鄙視她，說她沒有生孩子的命，城裏其他人則會說：「苟答彌一定是做了什麼缺德事，才會落得如此下場。」

她甚至害怕丈夫會變心，另外去找一個家世更好的妻子。她一直這麼胡思亂想，終於導致精神錯亂。她拒絕接受孩子已經死亡的事實，相信他只是生病，只要給他正確的醫藥就會康復。

她抱著小孩跑出家門，挨家挨戶為孩子向人討藥。她在每一戶面前乞求：「請給我的孩子一些藥。」人們總是回答她藥沒有用，因為孩子已經死了。然而她拒絕接受此事，又到下一家去，始終相信孩子只是病了。

許多人取笑她，還有人嘲弄她，在遇到許多自私與無同情心的人之後，她終於遇見一個明智的好人。他知道她只是因為傷心過度而心神紊亂，於是建議她去找最好的醫生——佛陀，他一定知道正確的解藥。

佛陀發現的不死藥

她立即遵照建議，趕去祇樹給孤獨園，佛陀正住在那裏。她抵達時手中抱著小孩的屍體，心中重新燃起希望，她奔向佛陀並且對他說：「大師！給我治療孩子的藥。」佛陀親切地回答他知道有一種藥，但她必須親自去取。她著急地問他是什麼。

「芥菜籽。」佛陀回答，震驚在場的每一個人。

苟答彌問她應該去哪才能取得它們，並且種類為何。佛陀回答她只需要在從未曾死過人的家庭取回少量即可。她相信世尊的話，隨即進城去。在第一間房子，她問是否有任何可用的芥菜籽。「當然！」對方回答。「我能要一些種子嗎？」她問。「沒問題。」那人對她說，然後給了她一些種子。接著，再問第二個她認為不是很重要的問題：「這個家中曾經死過人嗎？」「那當然！」那人說。結果每一家的說法都相同。有一家最近才有人去世，另一家則在一、兩年前；有一家父親死了，另一家則是母親、兒子或女兒。她找不到不曾死過人的家庭。人們對她說：「死者，比活著的還要多。」

到了晚上她終於瞭解，並非只有她有失去親人的痛苦：這是人類共同的命運。無須再對她說什麼，她自己一路走來的經驗，已經讓她看得很清楚。她體悟到存在的法則，諸行無常，有生必有死，生死輪迴不已。

燈在燃燒，名色也在燃燒

佛陀就這樣治療了她的迷執，讓她接受世間的實相，她不再拒絕相信孩子已經死亡；她瞭解死亡是一切眾生的命運。苟答彌從迷惑中走出來之後，她帶著孩子冰冷的屍體到墓地埋葬，然後回去找佛陀。佛陀看到她時，問她是否有找到芥菜籽。「世尊者！芥菜籽之事已經解決。」她回答：「請准許我出家受戒。」由於她的心已在喪子煎熬中成熟，因此一聽到佛陀的偈語便見到實相，成為入流者。佛陀同意她加入比丘尼僧團的請求，遂將她送往女眾道場，她在那裏出家並且受具足戒，成為比丘尼。出家之後，苟答彌精進修行與研究教法。有一晚，她看見油燈噴濺火花，她頓時體悟到生死輪迴就如燈火燃燒一樣。世尊知道她究竟解脫的時機已成熟，便來找她並對她說了一首短頌：

若人壽百歲，
不見甘露道，
不如生一日，
得服甘露味。

當她聽到這幾行偈時，當下便斷除一切結，證得阿羅漢果。她後來被佛陀稱讚為比丘尼中「粗衣苦行第一」者。

邪見帶來的苦：既甜且悲

兩位長老尼出家前在親人離世時都失去理智，巴答吒拉裸身狂奔，而苟答彌就拒絕接受事實。她們兩人的社會因素都非常負面，都缺乏足夠的社會支持。巴答吒拉婚前私奔失去父母，婚後生活貧苦，數天內失去所有家人；苟答彌則一直得不到丈夫家人的關懷，生了兒子後才稍有改善，但她感到家人的關心是有條件的，所以兒子一旦逝世，失去憑依，社會支持馬上就失去。由於兩人後來都能快速回復理智，所以並沒有顯著的生理因素。

剩下的只有心理因素，巴答吒拉和苟答彌和所有人一樣一直在追求幸福的人生。她們相信愛情和家庭可以為人帶來安穩的生活，她們對生命的理解相當片面，只看到相對穩定的生活，相信厄運不會降臨在自己身上，而看不見動盪不安的一面，所以才相信幸福的人生可以由自己去掌握，只要緊執家人，就能幸福快樂。苟答彌的生命充滿不平等，生下孩子後她很快受到家的尊重，使她忘記了以往受歧視的經歷，轉回相信生活是公平的。她們的悲慘經歷表面上只有苦，內裏實際上是三種貪愛在推動，所以是既甜且苦。

依四聖諦的教義來看，她們的見解都是不符合事實的，所以最後難免要承受很深的痛苦。事實上生活中的很多事看起來是難以理解的，根據緣起法，世事是無常的，很多事我們都不能主宰，甚至不能明白事情的因緣和合，所以是苦的。例如我們可能不會明白，也不能接受為何在校園槍擊案會有無辜學生的喪生，為何在天災中會有這麼多家破人亡的災民，有這麼多無辜平民慘遭恐怖分子或被某些自稱是主持正義的國家屠殺等。這些事件常常發生，為何大部分人卻選擇視而不見，當重大事件發生時才會恍然大悟？原因是大部分人都會盲信生命是穩定的，所有事的因緣都是自己可以理解的。生命是有意義的會有助於他們生活下去，如果倒過來相信生命是不穩定的、無意義的，那麼人們日常很多的行為就會改變。

很多人經歷這些難以理解的事件後都自然會嘗試找出導致事件的原因，正如這次菲國人質事件，大家都在事後不停反思，又例如每次地震後，都有人反思事前有沒有預警，防震工作如何等，其實背後的動機是希望重新組織個人的信念系統，以便可以繼續「有意義地」生活下去。依照佛教的觀點，世人是以一個邪見去代替另一邪見，最終甚麼問題也沒有解決。

正見才會真正的快樂

由於有累世的波羅密，她們都找到三界中最值得歸依的導師：佛陀。佛陀的治療方法很直接，他以正覺者特有的能力使巴答吒拉平靜下來，再讓巴答吒拉傾訴自己的悲慘故事，接著為她建立正見：「你不是只有今天才遇見災難，無始以來你就為失去兒子與親人而哭泣，你所流的眼淚比四大海的海水還多。」這個教誨在《相應部》的無始相應裏也有記載，佛陀以無界限的悲心告訴巴答吒拉：「別再徘徊，你已找到皈依處。」開示後她馬上證入預流果，開了法眼的巴答吒拉自己能夠以緣起法觀察、思維、分析世間一切的現象，觀察流水時明白一切有為法的緣起，以及終會有止滅的時候；當時機成熟，觀察油燈熄滅的同時更證得

阿羅漢果。由於個性不同，佛陀教導苟答彌的方法也有所不同，他令苟答彌安靜的方法是叫她去找尋芥菜籽，讓她明白自己的迷執。

我們不禁會問，邪見和正見都能建構個人的心理因素，究竟基於正見還是基於邪見才會帶來快樂？依緣起法去看世間會令人悲觀嗎？哪一種方法才會令人活得快樂？相信大家都心裏有數，筆者在這裏就不去討論了。

站在悲傷的巨人肩上

從以上的故事我們可以明白PTSD的患者由於三方面因素而不自覺地沉溺悲傷。這三個因素依佛教的用語來說就是三種執取所造成的邪見，即欲取、愛取和無有愛取。當然這三種執取也有世間的好處，例如可以給人更多的強烈感受，可以提供更多的創作靈感等。治療的方法也從三方面下手，首先讓她們平靜下來，即滿足其生理因素；其次是歡迎兩位女士加入比丘尼僧團，讓她們活在和諧的氣氛中，得到社會支持；最後是建立她們的正見，讓她們自己有能力去解決生命中的難題。和心理學不同的地方是，世俗人治療PTSD的標準是患者不再有相關的病徵，而佛教禪修治療PTSD的主要目的是以此作為工具去看清楚生命的真相，一旦建立正見，就可以依此去解決生命中的其他問題，讓心依次從不同的層次得到解脫，而不單單是從某種處境中得到暫時的鬆弛。這樣的話，受苦就受得非常有意義，而且以後也不用再受苦了。如果辛棄疾和兩位女士一樣遇上了佛陀，同樣跟隨佛陀修行，他可能會馬上就能從悲傷中回復，放下邪見，不再執取這如星火般流逝的江山是姓宋的還是姓金的；他會珍惜眼前難得的人身，做一些真正有益的事，可惜的是他身在佛寺²，心繫江山，自甘為情所縛，悲苦難安，雖然從中得到不少創作靈感，卻不能超越自己所設的界限，成為我執的囚徒。相反在覺悟前非的巴答吒拉和苟答彌心中，流水清風，孤燈明月，無時無刻都在說法之中，一草一木都是禪修覺悟的好地方。一顆健康的心，即使在缺乏社會支持和不健全的生理狀態下仍然能毫無煩惱地生活，因為主宰一切的是我們自己的心，而不是外在條件。

歷劫以來，我們受過無量的痛苦；在將來，如果繼續沉溺悲傷，我們會再承受無盡的痛苦。站在悲傷的巨人肩上，我們應該放眼細觀世界，超越自身，還是浪費生命，成為悲傷巨人的一部分，繼續重覆那已經重覆了無數次的痛苦？

當然，有些人沉溺悲傷，更多人沉溺的是欲樂。佛陀開示了各種心解脫境界，解釋了這些境界是怎樣的，加深了解，將有助於我們明白自己心的層次和修行進度，我們將在下一期的文章繼續探討。

²辛棄疾曾經在博山寺隱居過。



幾十年來家裡第一次賣樓。那天傍晚時份，經紀甲說有一位買家肯出價一百萬，這是頗理想的價錢。經紀甲說可以即晚向買家收取訂金以作實交易，否則時間拖長了可能有變數。怎知經紀乙說另一位買家考慮出價一百零三萬，但暫未能聯絡上買家最後落實。

時間流逝，月兒越升越高，經紀乙還未找到他的買家，而我就越來越像熱窩上的螞蟻。很想立刻確定經紀乙的買家的出價，如果是高一些，當然就賣給他。但如果經紀乙整晚都找不到他的買家，我決定不到是否賣給經紀甲的買家，又怕連經紀甲的買家都失去。一百萬雖然已經不錯，但又怎會不想多賺幾萬？可是，最終會否不能多賺幾萬，反而失去了一百萬這個價錢？

在忐忑不安又沒法解決問題之時，我去了翻譯烏普導師禪修講座的題目（我並非想着講座題目會對我不安的心有些指引，只是有時間便做一些工作）。暫時忘掉賣樓事件，我用心反覆思量講題。思量講題良久，想不到，在一剎那間，賣樓的新想法冒了出來！如果我今晚不能答應以一百萬賣給經紀甲的買家，經紀甲未能即晚向買家收取訂金，買家睡醒後只願意付較低的價錢或甚至對我們的房子失去興趣，那就順其自然。事實上，買家應該用多些時間去作考慮，減少做錯誤決定的機會。我突然在心裡衷心地對這個不認識的買家說：「希望你能好好考慮，不要為事情太煩惱，他日也不會埋怨自己的決定。無論你最終決定買或不買我們的房子，我也願你能找到理想的家，生活愉快。」於是熱窩立刻清涼了。

為了自己的利益而承受心的苦惱；為了不使心受苦而放下一些自己的利益。兩種方式沒有對錯，只是我們怎樣選擇。

（註：文章中的樓價純屬虛構。）

人間路

「我」的年代

過客

這個年代是「我」的年代！

我的權利、我的自由、我應得的服務……

很多很多，都是我應有、應得的！

多得互聯網的出現，人人都可以更「我」！

網路日誌、社交網站可讓人人都「大我」一番：

我的相片、我的音樂、我的歌曲、我的電影，

我的愛好、我的感受、我的空間、我的生活……

對身邊一切都可愛恨分明，

分分秒秒都可來個暢所欲言：

我「憎死」這個老細、我討厭那個同事，

我「勁鍾意」這間餐廳、我很喜歡這個Friend，

我很鍾意這首歌、我很喜愛這套電影……

聽我的、同意我的、同情我的、贊同我的、欣賞我的，大有人在，

「我」的感覺很充實！

這個年代的環境絕對有利於「大我」的滋養培育，

但世事總有兩面，有「大我」的享受，自然有「大我」的苦惱：

沒人傾聽的孤寂、

沒人同情的蒼涼、

沒人支持的失落、

沒人欣賞的沮喪、

沒人尊重的憤怒……

我越大，苦惱亦越大呢！

曾經，聽過一個這樣的說法：「我」越牢固，安樂自在則越難得到！



住在紀念冊的菩薩

Endless Song

幾個月前，看了《遇見四十九位菩薩》。作者以慈心待人，不但惹來麻煩，更可能令自己遭到損失。他的遭遇，令我回憶起中學時期的生活片段。友人曾說過的一句話，同窗曾經送過我的一個眼神，好友曾幫助我做過的一件事，……幾段往事，幾個歎號。

最令我懷念的一位菩薩，是初中的同學Judy。

七十年代，老師的權力是至高無上又穩如泰山。學生的言辭即使義理俱全，也難對抗老師的不合理指令。

那一年學校舉行一次大型聚餐，要求二十多位學生到家政室協助製作三明治。由於工作的桌子細小，同學們只好將切掉的麵包邊丟在地上。當他們打算將麵包邊扔進垃圾箱時，家政科的教師吩咐各同學將麵包邊放進一些塑料袋裡。

兩天後，家政科教師要求A、B、C、D班各同學每人繳交五元材料費，用以製作芒果布丁。翌日，到達家政室，老師將那些麵包邊分配給我們，以它代替芒果製作布丁。在老師的權威下，學生們只有將不滿情緒收藏在內心的最深層。然而，Judy 卻開口說：「當天我們將麵包邊隨意放在地上，這些食物並不合乎清潔衛生。」她的說話有如天上的雷響，向人世間的惡勢力發出一聲怒吼。

「我們不應該浪費食物。布丁放入電焗爐內，經過加熱，所有細菌都死亡了。」老師不服氣地回應。

「你會退回那五元材料費給我們嗎？」

各人心底的不滿、詫異、驚訝、徬徨……種種情緒，頃刻一一交給眼神。家政室內頓時鴉雀無聲。

「材料除了芒果外，還有雞蛋、白糖、麵粉等等，我們需要金錢買這些材料。」

「那麼我們就只做布丁，不吃布丁。」

布丁製好了。我們將它交給老師，老師只是看看它的外表，然後登記分數。最後布丁被扔進垃圾箱。

此後，老師再沒有要求我們交材料費，我們再沒有機會烹煮食物了。同學們也因此埋怨Judy。

Judy，多謝你！在至尊無上的惡勢力下，你勇敢地伸出正義之手，我們也因此沒有吃進不潔淨食物，也不用繳交不合理的費用。只可惜，當年我們太饞嘴了，只追求味覺的享受，沒有察覺你就是菩薩。

為甚麼在年輕時沒有察覺菩薩來過呢？因為我沒有機會接觸佛法。在平淡的日子裡，我總是渴望獲得甚麼，希望爭取甚麼，忽略了自己擁有甚麼。在艱苦的歲月中，我只會流淚哭泣，只會花時間去躊躇去做抉擇，花力氣去跨越障礙，沒有靜下來去聽聽身邊的聲音，去看看周圍的事物。

人生閱歷多了，觀察力加強了，觸覺更敏銳了，懂得菩薩會以不一樣的面孔出現。有些菩薩只與我擦身而過，有些陪伴我走過泥濘的路，有些在我忐忑不安、憂心忡忡時為我噴灑甘露。原來菩薩從不佩帶工作證，從不穿着制服，他們通常是悄悄地來，又悄悄地離去。

可惜，我再沒有機會遇上像Judy這樣的一位菩薩。我亦沒有她那麼勇敢，成為別人的正義菩薩。多少次我看見同事被老闆欺負，或被老闆無理指責，或被無理解僱，我只是默不作聲。心裡祝福他們早日找到一份理想的工作。Judy 永遠住在我的紀念冊裡。



修行問答

蕭式球

問：在禪修中時常提到“覺知”的質素，這好像是很容易明白的東西，但有時卻又覺得不容易掌握。可否講解一下，什麼是覺知呢？在坐禪之中和在日常生活之中又是怎樣運用覺知的呢？覺知和正念又有什麼關係呢？

答：“覺知”的巴利文是“*sampajañña*”，這個詞語的字根是“*jñā*”，“*jñā*”有“知”的意思，而“*sampajañña*”則是“清楚知道”的意思。

覺知是一種“清楚知道”的內心質素，能使內心帶有一份警醒及了了分明，可用作對治內心的昏昧與迷醉，能使禪修者明白自心的污染與清淨及深入明白染淨的成因，能使禪修者明白生命的無常、苦、無我及深入明白出離的方法。

跟其他禪修質素一樣，覺知的價值那麼寶貴，然而在帶出這種質素的時候卻又毫不費力。禪修者不論修習何種禪修方法，都只需輕鬆地加以一份覺知，讓這份覺知持續下去，這就是在坐禪時覺知的培育。至於在生活禪方面，在家的禪修者常要處理繁忙的事務，心境很多時都處於散亂的狀態，即使如此，在日常生活中零碎與間斷的覺知也對平息苦惱及淨化自心有很大的幫助。

坐禪的時候內心帶著覺知，這是原始佛教的禪修的其中一個特色。覺知像一座大廈的看更那樣，大廈設有看更看守，那就什麼人進出大廈與大廈發生什麼事情都會有人知道與跟進。禪修者帶著覺知來坐禪，內心便會有一份警醒，不易掉進昏睡之中，不易受外間突如其來的聲音所擾動，不易受內在的感受與心境的轉變所擾動，也清楚知道自己內心是否離開五蓋等不善法及安住在七覺支等善法之中。

禪修時帶著覺知也有助內心安住一境。當內心覺知著一個禪修的所緣境時，如覺知著呼吸、感受、步行等，內心便會減少向外馳散而收歸在禪修的所緣境之中。

在日常生活裏，禪修者若對自己身、口、意的行為帶有一份覺知，有助減少不善的身、口、意行為，即使正在作出不善的行為，覺知也能使之較快停止下來。

原始佛教教義的中心是苦、集、滅、道四聖諦，這套法理指出生命是苦及開示一條徹底離苦的道路。若禪修者的覺知連接這法義，可清楚知道這法義無以倫比，清楚知道自心有否緊貼這法義，清楚知道圓滿這法義的方法。

覺知是禪修的基本質素之一，能帶來多種利益，無論坐禪或生活禪，都只需輕鬆、自然地把這種質素帶出來，輕鬆、自然地把這種質素持續下去，完全不需用力與刻意。

覺知跟念(正念)是一對好拍檔，兩者常常連在一起。念的巴利文是“*sati*”，這個詞語的字根是“*smṛ*”，“*smṛ*”有“憶記”的意思，而“*sati*”是“憶持”、“不忘失”的意思。佛教中的念或正念，就是指內心憶持著正法，不讓正法忘失。禪修者修習正念，就是憶持著四聖諦的法義，憶持著緣生緣滅的事實，憶持著不依賴、不執取的態度，不讓其忘失或減少其忘失。

正念使禪修者不忘失正法，覺知使禪修者了了分明。兩者一起運作，是對治貪、瞋、癡的其中一種力用。

以下引出一些經文，可使我們明白佛陀說覺知與念的實例。《相應部·

《四十七·二·念》是一篇講述四念處的經文，當中的主旨是佛陀勸勉比丘保持念和覺知。在念的範疇，一位比丘要帶出勤奮、覺知、念三種質素，如實觀察身、受、心、法生滅的本質，目的是清除各種貪著和苦惱。在覺知的範疇，一位比丘要對自己各種行為了了分明。

《相應部·四十七·二·念》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在毗舍離的菴婆巴利園。

在那里，世尊對比丘說：“比丘們。”

比丘回答世尊：“大德。”

世尊說：“比丘們，比丘應該保持念和覺知，這是我給你們的教法。

“比丘們，什麼是一位有念的比丘呢？比丘如實觀察身，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察受，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察心，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱；如實觀察法，勤奮、有覺知、有念，以此來清除世上的貪著和苦惱。比丘們，這就是一位有念的比丘了。

“比丘們，什麼是一位有覺知的比丘呢？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、坐著、睡覺、睡醒、說話、靜默的時候，對行走、站立、坐著、睡覺、睡醒、說話、靜默有覺知。比丘們，這就是一位有覺知的比丘了。

“比丘們，比丘應該保持念和覺知，這是我給你們的教法。”

《中部·三十八·大愛盡經》的末段提到比丘修行的次第，這個次第在經中是時常提到的。首先，一個在家人聽法之後生起敬信，因敬信而出家；之後，這人成為一位比丘，他持戒、知足、守護根門、保持念和覺知、清除五蓋、取得禪定；最後，這位比丘得到苦的徹底滅除。我們可從這篇經文中看到，念和覺知兩者在修解脫道之中的位置。此外，在三禪之中，也可看到念和覺知兩者又一次一起出現。

.....

“比丘們，如來出現於世上，是一位阿羅漢·等正覺·明行具足·善逝·世間解·無上士·調御者·天人師·佛·世尊；親身證得無比智，然後在這個有天神、魔羅、梵天、沙門、婆羅門、國王、眾人的世間宣說法義；所說的法義開首、中間、結尾都是善美的，有意義、有好的言辭、圓滿、清淨、開示梵行。

“居士或出身於各種種姓的人聽了這些法義之後，對如來生起了敬信；有了這份敬信，他這樣反思：‘在家生活有很多障礙，是塵垢之道；出家生活有如空曠的地方那樣沒有障礙。在家生活不易生活在圓滿、清淨、如螺那樣潔白的梵行之中。讓我剃掉頭

髮和鬍鬚，穿著袈裟衣，從家庭生活中出家，過沒有家庭的生活吧。」後來，他捨棄所有財富，捨棄所有親屬，剃掉頭髮和鬍鬚，穿著袈裟衣，從家庭生活中出家，過沒有家庭的生活。

“他成為一位出家人，具有比丘的修學和比丘的正命。他捨棄殺生、遠離殺生，放下棒杖、放下武器，對所有生命都有悲憫心。他捨棄偷盜、遠離偷盜，別人不給的東西便不取，別人不給的東西便不要；有一個不偷盜的清淨心。他捨棄非梵行，他是一個梵行者，遠離性行為這世俗的行為。他捨棄妄語、遠離妄語，他說真話、只說真話、誠實、可信賴、說話沒有前後不一。他捨棄兩舌、遠離兩舌、不會說離間別人的話，他幫助分裂的得到復合、喜歡和合、景仰和合、欣樂和合、說使人和合的話。他捨棄惡口、遠離惡口，無論他說什麼，都柔和、悅耳、和藹、親切、有禮、令人歡喜、令人心悅。他捨棄綺語、遠離綺語，他說適時的話、真實的話、有意義的話、和法有關的話、和律有關的話、有價值的話，他在適當的時候說話，說話有道理，適可而止，對人有益。

“他遠離損害種子和植物的行為；他一天只吃一餐，過了中午不吃東西，遠離非時食；遠離觀看跳舞、唱歌、奏樂、表演；遠離花環、香水、膏油、飾物；遠離豪華的大床；遠離接受金銀錢財；遠離接受穀物；遠離接受生肉；遠離接受婦女；遠離接受僕人；遠離接受禽畜；遠離接受農田；遠離替人做信使；遠離做買賣；遠離欺騙的量秤；遠離賄賂、欺騙、詐騙；遠離傷害、殺害、網綁、攔劫、搶掠。

“他對能蔽體的的衣服知足、對能果腹的食物知足，無論去哪裏，都只是和衣鉢隨行。就正如雀鳥和牠的羽翼，無論雀鳥飛去哪裏，都只是和雙翼隨行。同樣地，一位比丘對能蔽體的的衣服知足、對能果腹的食物知足，無論去哪裏，都只是和衣鉢隨行。他具有聖者之戒蘊，親身體驗沒有過失之樂。

“他在眼看到色之後，不執取形，不執取相。他知道如果不約束眼根的話，貪著、苦惱這些惡不善法便會漏入內心，因此他約束眼根，守護眼根，修習眼根律儀。

“他在耳聽到聲之後……

“他在鼻嗅到香之後……

“他在舌嚐到味之後……

“他在身感到觸之後……

“他在意想到法之後，不執取形，不執取相。他知道如果不約束意根的話，貪著、苦惱這些惡不善法便會漏入內心，因此他約束意根，守護意根，修習意根律儀。他具有聖者之根律儀，親身體驗無染之樂。

“他在往還的時候，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。

“他具有聖者之戒蘊、聖者之根律儀、聖者之念和覺知，居住在叢林、樹下、深山、山谷、岩洞、墓地、森林、曠野、草堆等遠離的住處之中。他在化食完畢，吃過食物後返回，然後盤腿坐下來，豎直腰身，把念保持安放在要繫念的地方。

“他捨棄世上的貪欲，超越貪欲；內心清除了貪欲。

“他捨棄瞋恚，心中沒有瞋恚，只有利益和悲憫所有眾生；內心清除了瞋恚。

“他捨棄昏睡，超越昏睡，有光明想，有念和覺知；內心清除了昏睡。

“他捨棄掉悔，沒有激盪，有一個內裏平靜的心；內心清除了掉悔。

“他捨棄疑惑，超越疑惑，沒有疑惑；內心清除了對善法的疑惑。

“他捨棄使內心污穢、使智慧軟弱的五蓋，內心離開了五欲、離開了不善法，有覺、有觀，有由離開五欲和不善法所生起的喜和樂；他進入了初禪。

“比丘們，再者，這位比丘平息了覺和觀，內裏平伏、內心安住一境，沒有覺、沒有觀，有由定所生起的喜和樂；他進入了二禪。

“比丘們，再者，這位比丘保持捨心，對喜沒有貪著，有念和覺知，通過身體來體會樂——聖者說：‘這人有捨，有念，安住在樂之中。’——他進入了三禪。

“比丘們，再者，這位比丘滅除了苦和樂，喜和惱在之前已經消失，沒有苦、沒有樂，有捨、念、清淨；他進入了四禪。

“比丘們，當他眼看到鍾愛的色之後不會染著；看到不鍾愛的色之後不會瞋恚。他保持身念，內心質素高，能如實知可徹底息滅惡不善法的心解脫和慧解脫。他對各種感受——不論樂受、苦受或不苦不樂受——捨棄了滿足或不滿，持續對感受沒有喜貪、沒有喜愛、沒有愛著；因為持續對感受沒有喜貪、沒有喜愛、沒有愛著，對感受的愛喜便會息滅下來；愛喜的息滅帶來取的息滅，取的息滅帶來有的息滅，有的息滅帶來生的息滅，生的息滅帶來老死的息滅，及帶來憂、悲、苦、惱、哀的息滅。這就是一個大苦蘊的息滅。

“比丘們，當他耳聽到鍾愛的聲之後……

“比丘們，當他鼻嗅到鍾愛的香之後……

“比丘們，當他舌嚐到鍾愛的味之後……

“比丘們，當他身感到鍾愛的觸之後……

“比丘們，當他意想到鍾愛的法之後不會染著；想到不鍾愛的法之後不會瞋恚。他保持身念，內心質素高，能如實知可徹底息滅惡不善法的心解脫和慧解脫。他對各種感受——不論樂受、苦受或不苦不樂受——捨棄了滿足或不滿，持續對感受沒有喜貪、沒有喜愛、沒有愛著；因為持續對感受沒有喜貪、沒有喜愛、沒有愛著，對感受的愛喜便會息滅下來；愛喜的息滅帶來取的息滅，取的息滅帶來有的息滅，有的息滅帶來生的息滅，生的息滅帶來老死的息滅，及帶來憂、悲、苦、惱、哀的息滅。這就是一個大苦蘊的息滅。

“比丘們，你們要受持這個簡略地說的愛盡得解脫的法義，而沙提比丘則被大愛網捕著。”

世尊說了以上的話後，比丘對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。



仙人掌

同一材料，不同製品

綠番茄

多少年以前，我喜歡看心理學書籍，也讀過一些有關心理學的短期課程。只可惜，我跟心理學導師的緣份總是帶有負面。他們不是無理責罵批評學生，就是公開別人的心事、私隱，學生們在最後幾課，總是不歡而散。

後來，遇上一位曾修讀心理學的上司。他憑著專業學識，看穿不少下屬的性情與弱點，從而運用「心理學手段」，令下屬每天無怨無悔地為他瘋狂加班。然而，他不會為下屬爭取更多福利，爭取較高的薪酬。更不用奢望他對下屬提拔擢升了。

遇上那些以心理學知識作為武器，去侮蔑、奚落別人的心理學家，又遇上那些以心理學作為手段，藉此讓自己從別人身上獲得更多利益的上司，我逐漸對心理學敬而遠之。我不希望自己的人加入他們的行列。

兩年前，一位朋友建議我上一個心理學課程，他告訴我：「你見過那位導師後，會欣賞他。」他的話是對的。除了一些心理治療法外，我亦從那位導師體會到微笑是最佳的溝通方法。他每次上課都是笑容滿面，更難得是這些笑容是發自內心，沒有任何造作。他說：「這十年來，我的生命沒有自責、自怨，也沒有無助的時候。因為我知道信念創造快樂。」他是我生命中的一位菩薩。此後，我再次看心理學書籍，因為我明白，心理學可以成為我的朋友，我的知識。

我從佛學中認識因緣和合，但如何正確有效地找出最基本最原始的「因」？心理學的認知行為療法與及理性思考模式，認為人對某些事件所產生的信念，直接或間接影響他的情緒或行為。例如下雨，有人視下雨天為清洗街道天，亦有人視為倒楣，因為下雨天不適合遠足。想深一層，除了遠足外，難道沒有其他戶外活動？天天都會下雨，天天都不能遠足？對我而言，很多時候，「因」是源於自己的心念、信念。

我們從四聖諦中學得苦的由來、如何滅苦；從八正道中學得做人處事正確方向；從禪修中學得如何觀察自己的身、心；從緣起生滅中領悟世間事物的因果、無常。可惜，亦有人從僧袍托鉢中產生惡念，到處斂財，到處騙取金錢。

我驀然想起朋友的一句話：「中國人要牛耕作，為人擔當搬運工作。西班牙人卻要牛在鬥牛場內流出鮮血！」

心靈之道

思

修行者各有不同的方法、方式、風格來修行。

有主修生活禪的、有主修密集禪修的；

有主修動禪的、有主修靜禪的；

有主修溫柔風格的、有主修剛強風格的；

有主修剎那定的、有主修四禪八定的；

有放下概念的直觀、有以經論為依的教觀；……

雖然各有不同，但有一個標準是共同須要達至的——

放下愛恨。

我們要時刻留意以下的情況，好好觀察自己的心有否愛恨的執著：

喜歡這款食物菜式，不喜歡那款食物菜式；

喜愛這個環境，不喜歡那個環境；

寧願做這件事，不願做那件事；

選擇跟這個人合作，不選擇跟那個人合作；

同意這個主張，不讚賞那個主張；

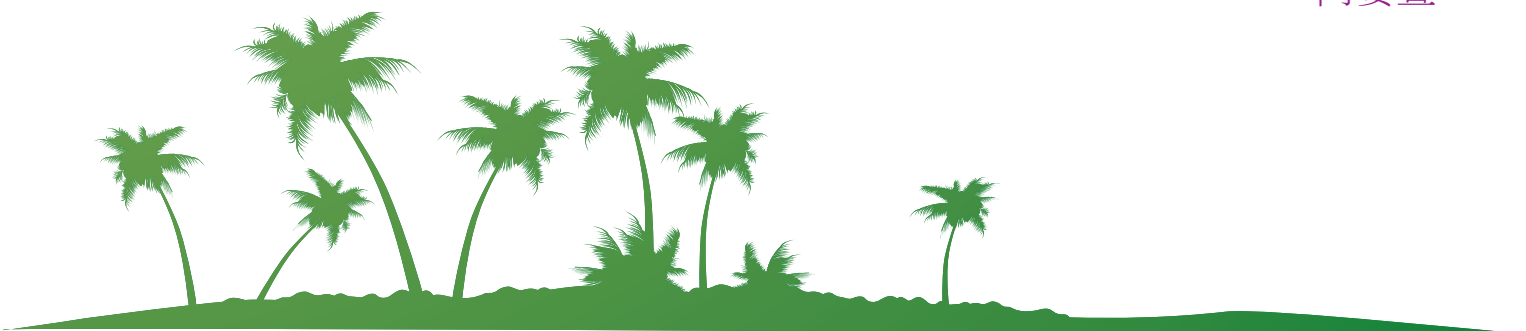
認為這個修行方法有效，不認同那個修行方法有效果……

因為，愛和恨會隨著不同深淺的程度以不同的方式表現出來的！

心靈之道是相當容易的，不需要詳細地說明。放下愛恨，然後順其自然。在我個人的修行中，我就是這樣做的。

《何來阿姜查》第89頁

——阿姜查





葛榮導師辭世十週年紀念特輯

生命是吾師 對葛榮居士的懷緬

馮振豪

與港大佛學會朋友飯局上聚首，暢談近況，不覺間大家相識近二十年。每次聚會，話題總會談到葛榮居士，今次也不例外。葛榮已離開我們十年，而由他引發的漣漪並沒有停過，不少身邊朋友都生活在其正能量中；香港的禪修導師也常在文章及直接教導中提及他的教導，薪火相傳地承傳著他的教導。

席中當年佛學會主席Amy，邀請我寫一點有關與葛榮居士交往的事。我本想拒絕，因我並沒有正式參加過葛榮居士完整的一次禪修班，怕寫不出甚麼來，也怕寫的東西把他的教導誤解了。最後，我還是動起筆來，寫一點點。原因只有一個，就是對葛榮居士的懷緬。

那麼我是如何認識葛榮居士呢？因為葛榮居士每次在香港都會住在志蓮淨苑，我在這期間也在志蓮工作。因是男眾關係，有幸被安排擔當接待葛榮居士起居飲食的工作。

95至99年間，葛榮居士每年也會來香港一次，由96年開始他訪港時就住在志蓮淨苑，我每年也會被安排負責這份優差。記得晚上他教授完禪修課後，及在早餐時間，我總有一點時間單獨與他接觸，感覺到他散發出那慈祥和諧的力量。他總是帶著滿面祥和的笑容，內心的平靜貫徹行為的每一刻，我相信有機會接近葛榮的朋友大概也能感受得到。

記得有一天清早，他問我附近有得行山嗎？我便與他同遊志蓮附近的後山了。他每一步都是自在的，都是輕鬆的，與他談論生活中的事情，他總能把事情的關鍵回歸我們自己。在旅程中他與我分享了禪修如何在生活上應用；與他共行，不論任何時間地點，也可感受到法益。他是一個禪在生活日用間的好例子。

葛榮居士在沒有課堂的時間，他總會在房間內寫信，他告訴我是寫給世界各地的朋友，不管跑到世界的哪一個角落，他常常關心身邊或遠方的朋友。協助他把信寄出，是我工作的一部分。

1999年的年尾，我收到一封來自南非的信件，是葛榮居士從南非寄給我的。只是簡單的幾句問好，已暖在心頭；千里外的接觸，感覺卻是咫尺般近。原本打算千禧年到葛榮居士在斯里蘭卡的禪修中心探訪他，但生命卻是無常的，就在2000年3月，葛榮居士離開我們。這是我最後一次與葛榮居士的接觸。

我沒有正式參加過葛榮的課，自己也疏於禪修功課，但原來他的身教已在我身上發揮

了一點點的作用。回首這十年，當我在逆境時，最能幫助我的，就是自己觀察自己的內在情況；當然，家人及身邊朋友的助緣也是重要的，但關鍵的部分還是自己對自己的接納。這是葛榮的身教及言教中給我最寶貴的一份禮物，終身受用。

他留給我最深刻的言教是「觀察自己的情緒，接納它，善待它。自己是自己的最好朋友。」這言教常在我腦海裡，雖不易做，但總給了我一份體會生命的指引。

時光飛逝，轉眼十年。寫本文期間我的歸依師父聖一法師往生了。善知識一位一位地離開我們，自己沒有好好把握與他們相遇的時光，希望他們仍留在我內心的點點身教及言教，我能好好珍惜及善用，這是我對自己的承諾，也是對大師的最好懷緬。



Mr. Godwin一生伴我行 (A Lifetime Compassion with Mr. Godwin)

道證（王秀麗）

十年過去，你有沒有想念Mr. Godwin呢？我有，十分想念，尤其當我遇到不快樂時，對Mr. Godwin的想念更多。

記得Mr. Godwin教過我們當遇到不快樂的事，不去抗拒，就沒有苦難的感覺；要以平靜的心，清晰的心去反思問題，從多方面的角度去觀察問題，嘗試與不快樂的情緒做朋友，去了解它。

Mr. Godwin教我們禪修，會在晚上研討時給我們上課。上課時，他把日常生活的東西拿出來教我們，每一次的課題都說得很清楚，他會以他的經驗告訴我們。我們經常一邊笑著聽，一邊感受著老師的慈愛；我們的禪修學得很輕鬆，因為老師不會給人有硬繃繃的感覺，他輕鬆的教法，令我們不會認為禪修是抽象的。他教得很實在，很自然，令我們有信心地學好禪修，而且很快的掌握了技巧，從中得到禪修的樂趣。他經常鼓勵我們去實踐他剛剛教過的課題，他給我們日間的時間去體驗一下這課題的有用性和實用性，到晚上研討時，他會引領我們把日間修習的禪修與大家分享。

我們每天由早上至傍晚都很充實地實踐著老師在早一天給我們的研討做修習，只要專心一致的跟他所說的方法去修行，在早上未必領略到，但只要不放棄的做下去，到晚上研討時間前，真的出現了老師所說的禪修體驗。突然間的明白，勝過千言萬語，心中豁然出現的廣濶空間與平時的心情不一樣，是寧靜安住的。只要方法正確，大家都沒有走冤枉路，這是我們喜歡亦樂此不疲地跟隨老師學禪修的其中一個主要原因。因為他說的話很正確，能令人在很短的時間內，體驗到老師所說的禪修結果。直接了當的得益，是禪修者的喜悅，比金錢換回來的開心更開心。

我遇到苦惱時，都會感到辛苦，失望，心靈受損，不滿的情緒逐漸擴大；當我覺醒時，我會撇除一切，意念集中在Mr. Godwin教我們的修習上，內心努力的調解，避開了本應要爆發的脾氣，令致當天的危機消除。然後，我又繼續努力修習，直至將苦難的感覺消化了，看清眼前的問題及想出更好的方法，改良處理，達致一個可實現的效果。修習後，自己的適應能力和EQ不斷提高，人際關係改善了，自己變得更隨和、輕鬆、笑容多了，這一切都是Mr. Godwin教導的美麗成果。

Mr. Godwin為我的學習對象，他的容貌時刻在我腦海中呈現，感受著他的慈愛、安祥、柔和、善意。Mr. Godwin的教導，給我的人生發揮了正面的幫助。無論何時何地，只要我思念他，他的慈愛與我相應，與我相伴。我記得自己與Mr. Godwin相處時，常裝著快樂，但他還是察覺到我的內心有一股說不出的憂鬱。他經常問我發生什麼事，說他可以幫我，但我總是搖頭。他拿我沒法，只好叫我閉上眼睛，用手離我身體幾吋，圍繞著我，叫我放鬆，想像一下藍天白雲，令我感到身上有一股暖流在流動著，他叫我將心放開（open your mind please, Pashba）來治療我的憂鬱。他經常對我說請我將慈愛發放給他，他會知道，及會用他的慈愛發放給我。在他最後一次來港，他還是請求我告訴他什麼事令我哀痛，他一定會幫我的，我還是說沒有。好後悔當時自己的愚蠢，其實應該告訴他的。

我記得十多年前，有一晚，Mr. Godwin在講座完結後，一班師兄跟Mr. Godwin討論如何保持禪修。他聽後，很開心，說很歡迎我們有這一個想法。他說禪修是一件非常美麗的事，平時可以在家中各自修習，亦要定期共修，因為一個人若經常長時間的單獨禪修，可能會迷失方向，所以需要同修，互相扶持，共同進步。Mr. Godwin建議我們可以每一個月在山上舉辦共修。說到這一點，Mr. Godwin望一下我們，問我們有多少人去過斯里蘭卡，我們說十二個，差不多到齊，他說這就好了，然後用手指向我們，他邊說邊指，你January，你February，你March……December，每人輪流負責一個月，剛好一年。我們聽完後，被他嚇倒了，你眼望我眼，耍手擰頭，一哄而笑。他好像一個小朋友，很直接的，很快的做了決定，與大人的處事作風截然不同。Mr. Godwin的建議雖然嚇了我們一跳，當時以為是行不通的，但事實這一建議非常有效，在這十年間，我們在山上定期舉辦禪修營，令很多想上山禪修的人，都可以有一個好的去處。這使人佩服Mr. Godwin的遠見。

Mr. Godwin對小孩的培育很重視，他認為通過禪修，可以紓緩小孩子的情緒，增加他們的善意和專心的質素，有助心靈的健康成長。他告訴我們在斯里蘭卡教小孩子的情況，高興的跟我們分享他的經驗——小孩子開心的跟他一起禪修，是一種很好玩的遊戲。我們對兒童禪修感到很有意思，小孩子禪修是一件奇妙的事。Mr. Godwin面帶笑容的向著我們，說你們都可以做禪修導師，用佻皮的眼神向我們眨眼，在場的師兄，個個笑著搖頭，婉拒了他。但原來Mr. Godwin一直沒有放棄他的心願，一年又一年的繼續向合適的人勸說，碰壁了，又再試，甚至他自己也在百忙中舉辦了連續兩年的兒童禪修班。在他熱情的鼓勵下，在他死後，兒童禪修班也繼續舉辦，將他的遺愛像種子撒在泥土上，長出幼芽，繼續成長。

我的書枱經常放了一部Mr. Godwin《生命是吾師》的書，來提醒自己Mr. Godwin的教

導。書內收集了1998年Mr. Godwin在香港的禪修講錄，很有價值，任誰隨意翻翻，都可以看到有用的方法。當我們初遇見Mr. Godwin，誰也沒想到我們可以由個別的參與者，進而三五成群，到連群結隊，我們的慈愛在他的慈心薰陶下，引發出來，讓我們放下對人的戒備，以赤誠的心，建立了珍貴的友誼。為了紀念Mr. Godwin這種愛的力量，是一種能量，我們自發籌組了葛榮禪修同學會，及南傳佛教叢書編譯組將Mr. Godwin的說話，整理成書，使這位十分出色的禪修導師的平實教導方式——直接而靈活——永遠保存下來，讓許多跟他修學的人繼續有各種不同的得益。Mr. Godwin行經的地方，種下愛的種子，花香處處，果實累累，《生命是吾師》是對Mr. Godwin的一份愛和敬意的表達。

Mr. Godwin喜歡送小禮物給他的學生。每次他來香港，都會為我們準備一些斯里蘭卡的地道禮物，分派給我們，用來報答我們對他的幫忙和善待。這是一份很令人心甜的禮物，不僅代表了Mr. Godwin的謝意，亦表達了彼此友誼的存在。他不會把自己放在高高的位置，令人高不可攀；他經常說不要當他是Master，要當他是我們的朋友，他喜歡我們稱他Mr. Godwin，多於稱呼他是師傅。他從沒有擺過架子，他永遠都是和藹可親，無論在禪修講座上，在禪營，在平時，都不會令人感到壓力。他是一位彬彬有禮的文人。佛哲書局的主人高先生也對Mr. Godwin留下深刻的印象，因為Mr. Godwin每次來香港，都一定會到他的書局來個親切的問候。高先生說Mr. Godwin談吐溫文有禮，是一位很有心、很友善的人，在這年代是很難見到的，是一位不可多得的禪修Master。



二十一個回憶、二十一個感受

王秀麗 (Pushba) 電話訪問及筆錄

(編按：2010年，是葛榮導師辭世的十週年。王秀麗會友特別以電話走訪了二十一位同修禪友，並把訪問筆錄於本刊登載，好讓大家一起分享眾同修禪友對葛榮導師的一些回憶與感受。回憶，往往帶給人一些感受；葛榮導師帶給我們的感受，往往能令我們對禪修充滿信心。就讓我們懷著信心在禪修路上大步向前，以此來紀念導師的辭世十週年吧！)



第1位受訪者：蕭式球 (SK)

受訪日期：13/4/2010



Mr. Godwin 少慾知足

Mr. Godwin很祥和，友善，少慾知足，是很容易服侍的人。他在香港時，我們都會為他添置用品，他所買的東西全都是送給人的。我們帶他逛街，他不會挑剔，任我們帶他去那兒都好，他很隨和，無要求。

多年以來，我察覺他少慾知足，對物質的要求很少，只會為別人著想。每年他來香港，一定會到佛哲書局，打探一下斯里蘭卡佛教出版社的佛教叢書的銷售情況。Mr. Godwin一直被膝傷和肝病纏繞，他在香港時，我們會帶他看醫生。他在任何時候，縱使他病得很辛苦，都不會向人提起他的傷病；他的忍耐力很大、魄力很好，只有跟隨他身邊的人才會知道他有病，其餘的人都不知道。

(訪問者問SK，若Mr. Godwin還在世，會跟他說什麼？SK說他會跟Mr. Godwin交流一下禪修經驗及教學經驗。)

第2位受訪者：Kitty（吳蓮鳳）

受訪日期：14/4/2010



Mr. Godwin散發慈心

Mr. Godwin的笑容令我印象深刻，他散發著慈心，你會感覺得到。只是他難忘的笑容，不需要用語言，已令人感到好溫暖和喜悅。Mr. Godwin這份由修行散發出來的氣質，是很少能從其他修行者感受得到。

Mr. Godwin來港的那五年已教了我們很多佛法。他教得很好，直接了當，很務實，讓我們活學活用佛法，應付生活上遇見的問題。他以極短的時間，訓練我們能掌握到禪修的技巧，令人嘖嘖稱奇。

我記得在斯里蘭卡Mr. Godwin的禪修中心時，我們吃的是地道食品，每日的菜式大同小異，都是辣的，晚上是茶一杯，麵包一個，簡單的生活。但當我們跟隨Mr. Godwin到他的醫生朋友家裡時，受到了熱情的款待，枱面上擺滿了精美的食物，真的高興極了。我們大啖大啖的吃，吃得非常寫意，連正念也失了；但Mr. Godwin卻吃得很有分寸，很有正念。

當Mr. Godwin在香港時，我有一次帶了西樵大餅給他吃，他吃後大讚好味。他臨離開香港前，他吩咐我買一些西樵大餅和電筒給他，讓他帶去斯里蘭卡送給別人。他只會為別人著想。

Mr. Godwin記性很好，在他的個別會面環節中，同修發問時，Mr. Godwin都會細心聆聽，並給予指引。一、兩年後，Mr. Godwin也會記得他們的姓名、樣子和有關的事情，他一定會親切問候他們，看看他們的情況有否改善，還有什麼地方需要他幫忙。若他看不到他們，Mr. Godwin會托別人代他問候他們。我真的很佩服他的細心和好記性。

我記得Mr. Godwin還鼓勵我多印刷佛教書籍，他說這會令人得益好大。

（訪問者問Kitty，若Mr. Godwin還在世，會跟他說什麼？Kitty說她會非常高興，因為明師難求，會很感激他教了我們很多佛法。現在，Kitty說要靠自己繼續修行。）

第3位受訪者：胡文德
受訪日期：14/4/2010



Mr. Godwin教法善巧

Mr. Godwin的教法很善巧，不炫耀。他會為你找出一個適合的方法去開導你，他的慈心很特出，是一個很有份量的導師。在個別會面中，對你的疑難，會給你一個指示，他鼓勵你試著做，他的建議很好，令人擴闊視野。

Mr. Godwin記性很好，他很在心別人的事，好關心別人。

(訪問者問胡文德，若Mr. Godwin還在世，會跟他說什麼？胡文德說他會好開心，會向他請教佛法及不明白的事情。)

第4位受訪者：Philiba (盧麗卿)
受訪日期：14/4/2010



Mr. Godwin白衣居士

我最記得Mr. Godwin說禪修是一件玩具，很好玩的玩具，是一件一世受用的玩具；禪修是一種藥，可以却病，去除煩惱。

我記得Mr. Godwin在山上，他的舉止很得意，他見到樹葉，會停下腳步，伸出手撥弄一下樹葉。見到雀鳥，又會停下來，聽一聽雀鳥聲。在山上，他是穿上白衫白袍的，他的教法令人覺醒，提升智慧。

我跟隨Mr. Godwin學禪修有五年了，他在志蓮淨苑開講座時，我當過一、二次司儀介紹Mr. Godwin給在場的人士認識。

我記得有一次無意中看見Mr. Godwin食提子，嘴嚼得好好的，很有正念。

(訪問者問Philiba，若Mr. Godwin還在世，會跟他說什麼？Philiba說她會好開心，希望繼續跟他學習，再跟五、六年更好。)

第5位受訪者：王斌
受訪日期：14/4/2010



Mr. Godwin有預知能力

我在1998年認識Mr. Godwin，我有三件事最有記憶：

第一件事：在大嶼山蓮華臺，Mr. Godwin請我為他酌水，覺得很有意思，原來叫人做事，可以是很美好的。

第二件事：1999年，跟SK（蕭式球）去Albert Au（區耀強）的學校教學生禪修，我見時間尚早，便合著眼睛坐著，休息一會兒，當打開眼睛時，剛巧看見Mr. Godwin在大笑，他的笑容很有感染力。

第三件事：在蓮華臺的禪修答問時間，有當翻譯的師兄為Mr. Godwin的說話做即時翻譯，當我發問時，由於Mr. Godwin不懂得聽廣東話，他很想快些知道我在說什麼，便催促翻譯員，快些說給他聽。我見他流露出來的關心神態與翻譯師兄的淡然表情，有很強烈的對比，我被他的真情感動了。

還有，在蓮花臺，他最後一次的講座中，他提過心的依止是慈心，這是他心境的呈現。當他準備下山時，我見他回望蓮華臺，這一眼，想是他知道自己大限將至，要回望一下蓮華臺。我記得他說每人都會面對死的一刻，死亡是肯定的，無需恐懼，這可能是他的心聲。我聽烏普導師說，Mr. Godwin在斯里蘭卡，說話不及他在香港時說的多，似乎是有意將他的教導完整的留在香港。

（訪問者問王斌，若Mr. Godwin還在世，會跟他說什麼？王斌說會向他報以微笑，不需說什麼，Mr. Godwin會感受到他的高興。）

第6位受訪者：潘淑珍
受訪日期：15/4/2010



慶幸有機會跟Mr. Godwin學習

（訪問她時，我一提起Mr. Godwin，她就很開心，很高興。）

Mr. Godwin的教法對我日後的生活有很大的幫助，十分慶幸有機會跟Mr. Godwin學習，他的說話很能解人心結。

在這十年，香港經歷很多衝擊，如金融危機，失業問題，社會轉變，人與人的關係變得冷漠，都對社會造成很大的衝擊，大家都受着這樣的壓力。幸好先前有Mr. Godwin的教導，幫我減低衝擊帶來的傷害。

Mr. Godwin每一次的教導，我都學到很多東西，自己真是幸運能夠跟他學習。他的教導，可以在網上找到，而我自己也會上網看看。

第7位受訪者：張北雄
受訪日期：16/4/2010



Mr. Godwin表現了佛陀的慈愛心

我跟Mr. Godwin的認識不是很深，我是跟簫式球（SK）老師學習禪修。感覺上Mr. Godwin是易於親近，溫和的人。

Mr. Godwin的教法很直接，很簡單，沒有加上神怪令人不明的東西，十分務實。他的教法沒有抽離現實，易於掌握，他的說話都是與生活有關，對我日後生活的難題都有很好的參考價值。

Mr. Godwin表現了佛陀的慈愛心。他的講座提供人們解決問題的方法，他只是啟發我們，鼓勵我們，溫柔的，沒一點強硬的感覺。

他提出解決問題的方法很有參考性，他讓人們反思，觀看着心，找出答案。當我遇到不開心時，就會用他的方法觀察自己的內心。問自己在那兒生起不開心，為何不開心，並覺察着內心的不快，逐漸那種不快亦會減少。

（若Mr. Godwin還在世，你會跟他說什麼？張北雄說那是不會出現的事。）

第8位受訪者：江衍宇
受訪日期：19/4/2010



我不再這樣怕蛇

在志蓮靜苑的講座中，我認識了Mr. Godwin。他很和藹，我對着他笑，他亦對我笑。

在日常生活中，我會運用Mr. Godwin教我的方法去對治不快樂的情緒，我會對自己講OK，將自己當成最好的朋友。我十分後悔當年沒有跟隨Mr. Godwin上山禪修，現時我會閱讀《生命是吾師》、同學會期刊和阿姜查的書籍。

我很感謝他的教導，他教我修習慈心禪，清除了我對蛇的恐懼。我以前很怕蛇，一想到蛇就好驚，睡不着，甚至看到「蛇」字，也很害怕。我的孩子看到電視畫面出現蛇的時候，會即時提我蓋上眼睛。但自從我學會慈心禪後，情況已經轉變。我是這樣修習的：我願自己快樂，願自己平安，願自己健康，願自己無怨敵，願蛇蟲無怨敵。我住的地方對面有一座山，大風時，山上的樹被風吹得很厲害。我會想像到山上的蛇蟲也會受到傷害。我同情它們，漸漸對蛇蟲的恐懼亦減少了。

我還記得Mr. Godwin教我們觀心……

第9位受訪者：陳美容
受訪日期：19/4/2010



人生觀的轉變

我學禪修時,Mr. Godwin已過世了，我是跟蕭式球（SK）老師學禪修。我從他那兒認識到Mr. Godwin的教導。

現在，你認識的我是一個溫柔的人，但在從前我卻是個很硬繃繃的人。因為在商業社會裏，溫純的人準會吃虧，會被人欺負，所以我經常裝着很強的樣子，但內心卻不想這樣的。這種矛盾一直在折磨着我，直至跟了蕭老師，才知到溫柔是一種資產。

我學會溫柔後，內心的衝突減少了。因為內心平靜，減少了說錯話，人際關係變好了。

第10位受訪者：蕭樹錚
受訪日期：19/4/2010



如同佛像的笑容

Mr. Godwin影響我最深的是他教導的慈心禪，慈心禪的修習改變我的性格。過往我是多麼容易發脾氣，容易激動，後來修習了慈心禪，性格溫順了。

好遺憾因為工作而不能跟Mr. Godwin上山修習禪修，Mr. Godwin教導佛法很生活化，沒有用上佛學的學術層面來說教。他的教法並不深澀，生動易明，都是一些日常生活事情，能將佛法融入日常生活中。

Mr. Godwin的形象極為慈悲，充滿誠意地聆聽每一位發問者，他的慈心充滿整個講堂，他的笑容如同佛像的笑容，向人們展現慈愛。

第11位受訪者：何國榮
受訪日期：27/4/2010



Mr. Godwin我的啟蒙老師

Mr. Godwin是我的啟蒙師父。在黃鳳翔中學初遇他，聽他說禪修，領悟人生道理。隨後參加一日禪，看到周邊的禪修者與其他人有些分別，少了世間人的爭拗，讓我有興趣想認識禪修和佛教。

翌年，我到華嚴閣禪修，對Mr. Godwin更加認識，對自己的困惑更大，希望透過禪修減少困惑。

有一年參加禪修營，有兩次打坐得很舒服，Mr. Godwin卻在身邊提出指引，久不久又再提出指引，我當時感到這些指引很討厭，他在不停打擾我，心想要即晚下山不再跟他學習。幸好當時有同修規勸，才打消下山的念頭再跟他學習。翌日早上在堂上，Mr. Godwin說到昨天打坐時為何覺得受到騷擾，和禪修過程中對騷擾出現的抗拒又受到什麼制約。聽罷真嚇了我一跳，Mr. Godwin好像有天耳通的聽到我的訴苦，以後我就做了乖學生。

Mr. Godwin令我整個人生轉變。他提出現今的人生活好似機械人，令我如夢初醒，我決定不再當機械人，我要找回真我，要活在當下。

Mr. Godwin的身教很完美，一舉手，一投足，如同他所教我們的道理一樣。有一次，達

彌卡法師在講座中介紹Mr. Godwin是世上最好的禪修老師，由於達彌卡法師坐在第一行，很有大師風範，我誤會他是Mr. Godwin，直至Mr. Godwin出場，見他平易近人，謙卑親切，令我感到震撼。接觸過他的人，都會認同他的和藹、慈祥。

老師在港最後一年，我放棄工作上山，全情投入禪修，可惜Mr. Godwin師父永遠離開我們，心裡實在感到很悲痛。

第12位受訪者：Rebecca

受訪日期：30/4/2010



Mr. Godwin給我禪修上卷

Mr. Godwin帶領我進入南傳佛教體系和禪修之門。Mr. Godwin是我的啟蒙老師，很可惜他只來了幾年，都是教初階禪修。因為是日常生活中的禪修，是圓融的，啟發性的，簡單和實用的，令生活處於柔和狀態。但如果他可以教一些佛陀解脫法門，高階一些，那就更好了。

Mr. Godwin下山的最後一年，要搭車到東涌。我好怕甲由仔，嚇到喊起來。他親自同我說，要面對甲由，要面對內心的恐懼。他想教我辦法，我卻不想聽到甲由兩字而婉拒他的好意，錯失了學習機會。現時只好以慈心禪，來減少對甲由仔的恐懼。

Mr. Godwin的心好單純，好童真。上堂時，當說到生活趣事時，他會笑到好似一個孩童，笑過不停，只見白色的牙齒在黑暗中閃動。第一年，問他有沒有跳舞禪呢？Mr. Godwin沒有正面答；過了兩三年，我倆二人在山上行得很輕鬆，像是跳舞般。他說現在便是跳舞禪了，我們都笑了。

Mr. Godwin啊，「上卷」你已教了我們，「下卷」的解脫決道，又由誰來為我們開顯？

第13位受訪者：羅培森
受訪日期：4/5/2010



有經歷才有所悟

Mr. Godwin經常笑容滿臉，好開心的樣子。他讓我認識佛法，是我第一位師父。

第一次的講座，我問Mr. Godwin失眠的問題。（Joe作翻譯）

第二次的講座，Mr. Godwin主動問我的失眠好了沒有，因為是身體問題，現在還未解決。（Jack Chan作翻譯）

當遇到某些經歷才看Mr. Godwin的《生命是吾師》，就覺得此書很有用，如果沒有此經歷，只是一本書而已。

第14位受訪者：Jack Chan（陳鴻基）
受訪日期：5/5/2010



正念和慈心

Mr. Godwin令我找到禪修的正確方法。這個方法，不單佛教適用，亦解決我自小的疑問，如我是誰？為何生於此？將去何處？我一直找尋答案。學生時代，在生物學找，在宇宙學找。發覺科學的答案是由人推論出來，數年或數十年後答案會被人推翻。

消除煩惱的客觀方法是如實觀，Mr. Godwin教出正確的客觀方法，就是用初心去看事物，保持新鮮感，不帶有以往的經歷。

如果正念強，慈心便會強烈的湧現，Mr. Godwin說修行人經常如此，我卻沒此感受。Mr. Godwin用想像式慈心先將心柔和，才做正念禪修，日後正念禪修和慈心便會同在一起。想像式慈心有用嗎？我想它是權宜之計。

第15位受訪者：郭寶生

受訪日期：10/5/2010



Mr. Godwin入世的教法

Mr. Godwin的慈心禪，是入世的修持方法，原來禪修有很多方法。

我上過山兩次，感覺到Mr. Godwin好享受山上的生活，感覺到Mr. Godwin帶領一班人禪修好有滿足感。Mr. Godwin的慈心好容易引發其他人的慈心出來。

他的禪修營較北傳的七日禪營輕鬆，只是參與和學習。

我有一個生活寫照可以與大家分享，相信好多人都有賣旗的經驗，當我疲倦時，我會感到乏味和辛苦，那時，我會運用慈心禪的修習，用於賣旗中，即時幹勁十足，越賣越開心。

第16位受訪者：蕭景月

受訪日期：11/5/2010



Mr. Godwin的教法很有實踐性

Mr. Godwin教的禪修很有實踐性，在他指導下，讓我知道mindfulness 的重要性。以前我好怕黑，但修習後，已不再怕黑了。我平時的修習是先觀呼吸，然後做慈心禪。

我十分感恩，能夠跟Mr. Godwin學習禪修。他教我們的慈心禪，可以改善人際關係，慈心是一種很大的能量。

Mr. Godwin說見到我們進步，他很高興。Mr. Godwin會因應你的進度作出適當的指導，他因材施教，提升我們的修行。

Mr. Godwin很喜歡大自然，喜歡寧靜，充滿喜悅。我記得在山上，我自己好童真的跟一隻螳螂玩耍，及澆花澆出愛意，我十分懷念在蓮華臺跟隨他修習禪修的日子。



與Mr. Godwin的奇遇

我由小至大都缺乏信心，最怕是講錯說話。自小在佛教學校讀書，學的是北傳佛教，見到法師，我會很害羞，覺得他們高不可攀，我甚至會在法師將要望到我時，躲在別人的背後。

我感謝Mr. Godwin不斷給我機會，譬如他會行來我面前，問我可不可以弄杯橙汁給他。突然間，我發現自己原來好有用，可以幫到他。當我拿著杯橙汁給他時，我又發現彼此的距離原來好近，在不知不覺間，我的自信心回來了，這是我第一個奇遇。

我學北傳佛教時，說的慈心是要對別人好、要服務眾生，而Mr. Godwin教我的是要先對自己好，才擴展到對別人好，他教曉了我用慈心發放給自己，用語言說話對自己祝願，將慈心引發出來。我對Mr. Godwin說我患有甲狀腺腫瘤，他教我合著眼，靜心觀看它。我對Mr. Godwin說，它很醜，黑色，有角，好大，壓著我心口，好重，好辛苦。Mr. Godwin說要向它散發慈心，祝願它幸福、快樂。我合著眼，在半開合之間，我好奇的看到Mr. Godwin用手按著我的頭，離開幾吋，我感到有暖流在我頭上；數分鐘後，Mr. Godwin請我再看看它，我說它變了，顏色變了粉紅色，變得輕了，少了角，變細了。第二年，Mr. Godwin問我它怎樣，我說它很好，沒有發作，細了。第三年，Mr. Godwin又問我點，我說已OK了。Mr. Godwin對我說是時候請它走，我對Mr. Godwin說我有些不捨得，不想它走。Mr. Godwin很認真、很認真的對我說，是時候了，請它走，我唯有照做，我的病痊癒了，這是我第二個奇遇。

我跟姐夫有一些誤會，有幾年沒有接觸，如同陌路人，他是我做慈心禪中其中一個對象。某日，他打電話給我，我嚇一跳，彼此寒暄幾句，關係突然好了，我相信是慈心禪的成效，這是我第三個奇遇。

Mr. Godwin請我當兒童禪修班導師，我耍了他幾年。Mr. Godwin說要開始了，他在眾人面前叫我開辦兒童禪修班，我居然拒絕了他。直至Mr. Godwin死了，我突然好傷心，憶起自己答應他的事，無做過。他的死，讓我反省要珍惜機會，不要白白流過，如果不是，我可以跟他交流教學經驗。現在，我已是一位兒童禪修導師，這是我第四個奇遇。

Mr. Godwin送過絲巾、頸鏈、佛像海報給我，他的體貼和細心，令我感動。一位和藹可親、謙謙君子的知名禪修導師，可以與他成為朋友，這是我第五個奇遇。



Mr. Godwin是一位有教無類的好師父

我1996年去大嶼山華嚴閣跟Mr. Godwin禪修。我覺得對於有修行經驗的師兄來說，Mr. Godwin是一位很好的導師，因為他可以將問題指出來，給予適當的個別指導，糾正過來。對於沒有禪修經驗的人，Mr. Godwin是一位好好的老人，他和善，易於相處，主動的跟初學者打招呼，不拒絕人。

他能夠因應不同的禪修程度，恰當的運用他的禪修經驗，作出適合的指導，令不同程度的禪修者，隨其能力，各自提升。

有很多老師，本身很有學問，但未必懂得教學生，一就是不識教，二就是講得太多，欠缺重點，聽的人以為會學到很多，但其實只是水過鴨背，沒有實際用途。一位好的老師，他會先觀察學生的程度，看出問題，可以舉一反三，讓人反思如何去做。Mr. Godwin便擁有這些條件。

Mr. Godwin每年來香港，都可以聚集到一大群師兄弟，他的人氣很大。我記得自己，在一次機會下，與Mr. Godwin閒談數句，當時Mr. Godwin說我的笑容很開心，吸引了他。而我亦被Mr. Godwin的開心所吸引，我向前行去Mr. Godwin處，佻皮的問他我今生已經做了人，若果今次死後，應該輪到做貓，做狗了；他聽罷，滿面輕鬆的對我說，不要傻氣，不會的。他真的不介意你問他什麼，不論有無意思，他永遠令人舒舒服服。

Mr. Godwin曾教我們如何處理心靈的創傷，方法就是久不久的取出來觀看一下，只是觀察，不去加上減號加號，這能令致內心的傷痛慢慢浮現出來而易於療治，避免了傷痛埋藏深處而無法療治。譬如一個好笑的笑話，經常說，說多了也會不好笑了，這道理是一樣的。但如何取出傷痛來觀察，是要有技巧的。這一點Mr. Godwin便教了我們修習慈心禪，相信自己及別人都是普通人，不完美的，原諒自己及原諒別人，令致內心放下心裡背負的重擔。

跟隨Mr. Godwin 山上禪修七日，他教我們利用不同的感觀去做禪修，其中提過坐禪中，是可以安住在聲音中，沒有加號，沒有減號，讓心中製造一些空間，聆聽昆蟲的唸誦聲。下山後，聽到昆蟲的叫聲，會有好大的感應，亦發現自己變得平和了。能跟到一位好的導師，是要緣分的，要好好珍惜。

第19位受訪者：姚葉容

受訪日期：26/8/2010



Mr. Godwin身上發光

容容從未跟Mr. Godwin說過話，亦從沒有聽過他的講座，但感覺他是一個很好很好的老人。她現在回想起Mr. Godwin，都已是十數年前的事，但他給她的感覺，直至現在，依然是感到奇妙，深刻，難忘的。

容容說到這一刻，已開心到整個人興奮起來，手舞足蹈的形容當日與Mr. Godwin相遇的情境。她的開心，使我們都深受感動，一時間，大家都好有興趣想知道她是如何跟Mr. Godwin遇上及發生何事，令她至今，一直印象難忘。容容身邊坐了一位跟她工作很久的師兄，也忍不住的，說從未見過容容會這樣興奮，眉飛色舞。

容容說：「Mr. Godwin在志蓮淨苑講座時，是住在志蓮淨苑的。有次我在志蓮淨苑看到他，離遠的跟他打一個招呼，點一下頭，Mr. Godwin也跟我打一個招呼。當他朝著我的方向行來，而我又朝著他的方向行去，沒想到，擦身而過時，我感到他身上散發出一股很強很強的慈愛，一個好大好大的磁場，我覺得他身上發光，令我十分驚喜，從未試過。所以直至現在，我也記得很清楚。我相信Mr. Godwin確是一位修行極好的修行人。」

第20位受訪者：Iris（尹家玉）

受訪日期：26/8/2010



Mr. Godwin以身教教佛法

從Mr. Godwin身上學到慈心禪，他以身作則，在他身上學到佛法最多。

在斯里蘭卡，見他散步，舉手投足十分溫雅。在個別禪修時，他是一位有耐性、溫和的聆聽者。

他的說法十分生活化、淺易，解決我們日常處世的問題。

我自己跟他學禪修後，有時，雖然未必能夠控制到自己的情緒，但他的教法是十分有效的。他的慈心禪，每年都加插了他的新體驗，加強了運用禪修的技巧。他經常以圍繞著他生活的事情為話題，以身教令我們明白佛法是用於日常生活的，而非空中樓閣，抽離現實，高深難明。

他教我說話時，給自己數秒的時間，冷靜想一想，會減少不必要的煩惱。

Mr. Godwin的《生活是吾師》對我很有價值，當我遇到壓力時，書本教到我問題的解決方法。當然，書本不是直接讓我的難題得到答案，但它給了我一個冷靜的空間，不要給自己行為「十」號、「一」號，而要保持中立，慮而後動。

第21位受訪者：Judy（周秀卿）

受訪日期：11/10/2010



Mr. Godwin他沒有被病痛纏繞著心靈

記得初見Mr. Godwin時，自己內心正值一片迷茫。Mr. Godwin說禪修可以保持心靈清晰、覺醒，我覺得很有意思，就開始跟他學習禪修。

Mr. Godwin是一個很細心、親切友善的人。記得有一年自己背痛，Mr. Godwin居然可以相隔一段時間後，問我背痛好了嗎？沒想過他會記得我的事。

又有一次，Mr. Godwin在山上，他當時已經病了，但我們看不出來，令我覺得他心不黏著煩惱。我們的身體用上段日子後，健康會走下坡，生病時會面帶病容，但他沒有這樣，他散發著喜悅的與我們相處，沒有被病痛纏繞著心靈。

現在，每當我遇到困擾時，我會使用Mr. Godwin教我的方法去解決問題。我會將煩惱的事情放下，給自己一個空間；放下後，整個人放鬆了，不再逼自己與煩惱糾纏，辦法會在這時生起。

我還想起Mr. Godwin說要與自己做好朋友，要學習聆聽自己、關心自己，亦要與病痛為友，學習去接受它們、適應它們及嘗試與它們共處；他說不去抗拒苦難的感覺，會減少由思想製造出來的不必要煩惱。

當我忙碌時，我會想起山上逍遙的日子，這會轉移我眼前的逼迫，讓腦筋放鬆一下。我相信多參與共修，是會比單獨禪修進步快一點的。



葛榮禪師辭世十週年紀念文集

（編按：此文集轉載自《一起來走禪修路》）

感恩與榮幸

張彩庭

香港

禪修及瑜伽導師

Godwin導師第一次來港教禪修的那年，我剛開始接觸禪修。知道導師在黃鳳翎中學主持“南傳佛教禪定課程”，但聽說參加者須要出席全期十次的講座，由於忙著別的事情不能夠全期出席，便打消了參加的念頭。後來一位知道內情的朋友跟我說其實不用全部出席也可以的，並鼓勵我參加。雖然多年沒有和這位朋友聯絡了，但每次回憶起這件事情，心裡都會感激她；不是她的話，我可能錯失了跟導師學習禪修的機會。結果我聽了第一晚的講座後，便決定全期都要出席，直至Godwin導師最後一次的講座，我都是全期出席。

遇到Godwin導師之前，我不算是一個虔誠的佛教徒，但除了工作之外，大部分的時間都放在上佛學班、看佛教的書籍或到佛教道場、安老院和醫院去當義工。雖然花了幾年時間去學習佛教的義理，卻沒有方法去處理實際生活上遇上的各種苦惱。尤其是目睹老病死之苦，那時候定期每星期最少有兩次到醫院去服務臨終的病患者，在安慰及聆聽別人痛苦的同時，卻不懂得如何去幫助自己。

隨Godwin導師學習禪修之後，他教導的方法讓我對佛法修行生起真正的信心。他以實際並適合現代社會的方法來教導禪修，相對於腦袋裡似懂非懂的佛教義理，從他的教導中讓我實在及親身體驗到佛陀的教導。他有豐富的佛法知識，卻並沒有依經據典去演譯佛法，他能以更高明的方法教導我們離苦之道。他說禪修是一種生活方式，強調正念在日常生活中的重要，他誘導我們如實地去生活，友善地面對自己的人性弱點，幫助自己解決情緒上的困擾。他教導我們各種實際可行的方法，鼓勵我們在生活中去嘗試，從自己的經驗中學習，往內心探索，發現自己的問題，及找出解決問題的方法，然後和別人分享。

在第五次導師來港教導禪修之後，我決定了自己人生的方向——學習禪修和幫助別人禪修，並把工作辭退讓我能夠有更多時間來實踐自己的理想。但正如導師的教導，生活總是在意料之外，及至剛剛把工作辭退，便知道導師過世的消息。幸而一班跟隨導師學習的同修仍能聚在一起，繼續共修，並同心合力推廣導師的教導。其後協助籌辦葛榮禪修同學會並參與其中的工作至2007年退出，轉眼間便十年了。期間有幸跟隨過其他優秀的禪修老師學習禪修，但Godwin導師的教導與啟發對我卻是終生受用的。

記得在某次的禪修營中，看見Godwin導師在早餐離開後折返，原來他將我們預備給他的幾片橙肉遺留在桌面上，回來拿走。那時候正為常在生活中忘記要做的事情，或遺漏一些東西而感到苦惱。認為自己未能把禪修做好，因為禪修應該要常常保持正念，能清楚覺知自己所做的事情；有正念、有覺知的人該不會忘失所做的的事情。但原來導師也會遺忘東西的，和我不同的是，他忘記了，折返拿回，就是這麼簡單，沒有苦惱。這讓我學習到，令自己受苦的並不是發生了的事情，而是自己的想法——什麼是該發生的和什麼是不該發生的。

有次禪修營中導師談及要覺知內心的意圖。說到吃東西時、站立之前要嘗試去覺知意圖。奇怪地問導師，吃東西時覺知吃的意圖，能夠發現自己是需要吃還是貪吃，為什麼站起身時要覺知站起身的意圖。他的回應是這能讓我們養成一種覺知自己行為動機的習慣。當然我未能夠培養出這習慣，但我發現在生活處事的過程中，有時候會受外在的影響或執著於自己的預期，而忘記了自己為什麼要這樣做。導師這個教導提醒我，當察覺到內心猶豫的時候，我會檢查自己的意圖，看看為什麼要這樣做和真正想要的是什麼。善意的行為動機，總會帶來正面的結果。做同樣一件事情，沒有清楚自己的意圖，我可能會擔憂害怕地去做，若察覺內心的搖擺不定，重新調整自己的意圖，我便能較從容自在去做，而且無論事情結果是怎樣，我的內心是平靜的。這對我來說是一個很重要的發現。

從導師的教導中，明白到慈心的重要，相信慈心能療癒一切心靈病苦，更是喜樂的泉源。他指出培育慈心首先要善待自己，學習做自己最好的朋友。一直以來把如何去善待自己、做自己最好的朋友視為自己的學習課題。培育覺知能讓我和自己的身心溝通，慢慢嘗試去觀察，才發現對自己的無知與誤解，更不懂處理自己的情緒感受。雖然我希望我的家人、朋友快樂，但由於忽略和逃避自己的負面感受，使我不懂得表達及關懷身邊的人。慈心是一種動力，推動我去學習如何使自己這個好朋友健康快樂，在過程之中，讓我找到更多的方法和工具來治療身心的病苦——這總是有趣的學習與發現的過程。我知道在生活中，無可避免會有不如意事情發生，但我是滿懷喜悅與信心的，因為我有治病的良方。我真的是很感謝導師的教導。

Godwin導師是慈心和無我的典範，病苦未能剝奪他的自由，2000年過世前一個月，仍風塵泊泊地隻身走到老遠的南非指導禪修。在1999年10月導師最後一次的禪修營中，他不像是身患重病的人，跟以往一樣他從早到晚指導我們禪修，而且要應付比以往更多的參加者。那次禪修營由於參加人數較多，需要利用兩個營地，每天他還要從兩個營地往返幾次，當時還沒有意識到他病得那麼重。有次我跟在導師後面，看見他在其中一段斜路上逗弄前面遇上的小狗，由於腳步不穩，差點兒跌倒，令我抹了一額汗。禪修營結束後離開，要行一段落山的道路，由於掛慮他那浮腫的腳，同修找了支樹枝給他做手杖，但行了一些時候，他卻孩子氣地笑著把手杖捨掉了。雖然超過了十年，內心仍隱約記得當時的畫面和感覺。他身患重病，並沒有因為病患而失去自由，仍為減輕別人的苦痛而奔波勞碌直至生命的最後期，這展示出一個心靈解脫的人是如何能夠優雅地面對疾病和死亡。

導師過世前，很少提及自己的事情，所以對他的生平知道的並不多。在他過世後，從世界上不同國家，不同的人對他的回憶分享中才知道更多關於他的事情，這令我對他更加景仰。我相信是源於感激與慈心，這十年來，世界上其他不同國家曾經跟隨過Godwin導師學習的人，努力把他的教導收集、整理及保存下來。雖然導師的身體已不存在，但他仍然在幫助別人，我想他自己也沒有料到，及他會樂於看見的。相較於十多年前，要待每年他來港時才能聽他的教導，現在隨時可以在網站上聽到他的聲音，閱讀到他的教導，可以學習到他更全面、更豐富的教導。有時候當我能夠感受到內心的善意及慈愛的時候，會想起Godwin導師，因為我知道我在感受著和導師一樣的感覺。

謝謝Amy邀請我在這裡和大家分享，讓我再次回憶及重溫Godwin導師的教導及他高尚和近乎完美的質素，並能表達我對Godwin導師教導的感恩與及能遇上他的榮幸。



葛榮，永遠的導師和朋友

蔣美貞

香港

葛榮禪修同學會

葛榮，我先是久仰他的大名，然後一見鍾情，繼而鍾愛一生！不要弄錯呢！我不是說愛情故事。葛榮是我最敬愛的精神道路上的導師及朋友。

在1996年，當時禪定共修班的一位同修剛參加過葛榮在本港舉辦的禪修活動，很雀躍地跟各位同修（包括我）分享他的得著及推薦葛榮這位導師。當時的我對禪修不甚了解，但對於葛榮這個陌生的人就此仰慕起來。我一直留意葛榮在香港的活動消息，終於在1997年10月首次參加他的禪修講座、一日禪和禪修營。第一次見到他就是在第一晚的講座。講座開始前，他身穿白色簡單衣服，黑黝的臉上露出白色的牙齒，很友善地笑著，雙手合十，上身恭敬地微微向前傾，慢慢地步入講堂，邊行眼睛邊向各位參加者問好。不用說半句話，他的友善和謙遜已在他簡單的動作中充分流露。

第一晚的講座，葛榮說：禪修是去了解內心、開展內心和解脫內心。了解內心就是去明白內心是怎樣運作。如果我們不認識自己內心的運作，我們就活像一部機器。能夠了解內心後我們便可以開展它，開展內心就是去發展駕馭自己內心的能力。若我們不發展駕馭自己內心的能力，我們將成為自己內心的奴隸——各種思想及情緒便會控制我們，令我們遭受更多更多的苦。當我們學習去開展內心，便能夠令內心從各種苦惱中解脫出來而達到心的解脫。而禪修的目的就是使心達到解脫、充滿喜悅、祥和及慈心。

我想：“噢！原來禪修就是這樣。很直接和容易明白呀！”

他又說：在修習禪修的過程中，你會明白到自己須要對內心所發生的事情負責任。有時我會將禪修視為“為我們自己製造的內心疾病找尋藥物”。由於是我們自己製造的疾病，當然需要由我們自己找尋藥物，當我們生病時，若要痊癒，是不能請別人代為服藥的。佛陀非常強調這點——要依靠自己，要依靠自己的努力。

我想：“這也很有道理、很啱聽啊！”葛榮時常都很強調苦惱是自己製造給自己的，只有自己才能解脫自己。十多年後，我現在更明白這點對修行極之關鍵。

他還說：我們可從一個平靜的內心去學習，亦可從一個不平靜的內心去學習。

我想：“原來平靜和不平靜都是學習的機會，不平靜也沒有問題，這實在太好了！”很多禪修導師強調要止息內心的思想，達至很平靜的狀態，才能看到心的本來面目。未能達至這種平靜的狀態就是禪修功夫仍未達標。但對於像我這樣一個普通的在家禪修者來說，無論在禪坐或非禪坐時要達至內心高度平靜都不容易。不平靜也是學習的機會就太好了。葛榮讓

我看到修習的方向及感到很鼓舞。

從那刻開始我就認定了葛榮是我要追隨的導師。

葛榮在別的場合闡釋了其他的教導，例如：把正念運用於日常生活中；在每天完結的時候去作回顧及反思；學習開放自己來面對任何不愉快的經驗；慈心教我們正面地看待自己；學習以最友善的方法跟自己做朋友；無論遇到任何愉快或不愉快的事情時，我們都不給加號，也不給減號；在日常生活任何情況中應用四聖諦法……葛榮的教導就是如此簡單、直接、可以實踐、沒有半點神秘，是任何一個普通人以常識都有能力理解及實踐的。雖然他的教導異常簡單、直接、容易理解，但如果我們能老老實實地實踐，便能把自己從苦惱中解脫，這正是學佛的目的。這句話是我修習葛榮的教導的小小經驗，更重要是，葛榮的生命印證了佛法的美妙及他的教導的用處。

我記得，在禪修營中他告訴參加者不要稱他為“導師”，他和其他參加者是靈性上的朋友，大家互相學習。“導師”與“學生”的界線沒有了，我從沒想過導師與學生可以有對等的關係，很感動。在禪修營中葛榮與參加者一同用餐，吃同樣的食物，他沒有要求膳食上的特別待遇，也沒有在隔離的地方獨自用膳，他與大伙兒融合一起。葛榮的日常生活行為讓我實在地體會到“無我”這甚深的佛法。他臉上永遠掛着微笑，我從沒見過他有半點抱怨或不滿。回想起來，在1999年10月葛榮最後一次到訪香港時，我見他消瘦不少，他的健康應該已經出了很大問題。但他沒要求禪修營更改到一個較舒適及交通方便（至少不用步行山路）的地方舉行。禪修營完結，為了趕乘早機離開，葛榮和一眾同修們在清晨天未光時便沿山路下山，有些路段頗斜，又有沙石，路燈照明不足。同修扶着葛榮步行一小時下山，路不易行。其實葛榮大可以要求禪修營早一天完結，他在日間下山會安全及容易一些。但他寧願用盡所有時間教導我們。他就是忘掉自己，完全把自己貢獻給別人。他教導慈心，並非只用言教，而是用身教，見到他就自然明白慈心是什麼。可惜他太關顧別人，付出自己太多了，否則可能會活久一些。

葛榮是佛法的典範，他用他的生命活出佛法，而非單靠語言說出佛法。他時刻保持正念，在任何情況都平靜、安樂、自在。頑疾沒有讓他的心苦惱，他視疾病為學習機會，他無懼死亡。他的整個生活給予人們對佛法無比的信心。看見他的純真、沒有間斷的笑容，向他坦率又無壓力地訴說心底最深處的話，聽他在講座裡說笑話而自己大笑不停，他不用很多說話，我們就已經從他身上看到什麼是佛法。看到他就立刻明白佛法真的有效，而且並不是只有非凡的人才能達到解脫自在，普通人只要跟葛榮建議的方式修習也能像他一樣獲得解脫自在。

因為葛榮的教導，我認清了修行的目的及方向，學習把禪修與日常生命融合，以友善、柔和及開放的態度修習，不再為追求不到平靜而感到挫敗，反而學習視任何愉快或不愉快的經驗為學習機會。我很感恩能夠親身接觸他並有過一起相處的時光，也很感恩能參與葛榮禪修同學會（於葛榮逝世後成立）的工作，近年參與翻譯葛榮講座錄和發放葛榮金句的工作不僅能推廣葛榮的教導，也讓我時常重溫他的教導。隨着人生經驗增長，我不時對他的教導有新的明白及體會。

我即將接受一項全新的工作挑戰，到幼稚園教學。我會記著葛榮對所有人的友善、接納和欣賞，希望以同樣的心與小孩子相處。葛榮，多謝你。



葛榮居士來港因緣

蕭式球

香港

南傳禪修導師

葛榮禪修同學會創辦人

編輯同修叫我寫一些有關葛榮居士來港的因緣，我已經很久沒有寫葛榮居士了，但跟他一起時的情形還是沒有淡忘的，加上我保存著有關的書信與記事，所以我想，跟讀者分享當中的情節也是一件美好的事情。

事緣於1990年初，我和一些朋友對南傳佛教的教義與禪修很有興趣，這在當時的香港是不流行的，幾乎沒有人講授有關的科目。起先我多次從斯里蘭卡的佛教出版社（Buddhist Publication Society）訂閱書籍以供自學，其後跟出版社熟絡時，便寫信打探一下那邊的佛學院與禪修中心的資料。在1992年下旬，佛教出版社回信告知一些佛學院的資料，而在禪修方面，信中提供了三個禪修中心給我們選擇，還加上一句：“我們極力推薦尼藍毘禪修中心，因為那裏有位很有經驗的禪修大師，專長教授禪修。該處還有一個很好的圖書館。”

接著下來，我便直接寫信到尼藍毘禪修中心，查詢一些到該處修習的問題，如：修習需要多少天、有什麼修習內容、女士可否參加、參加需要什麼資格等。在1993年2月，葛榮居士回信，內容如下：

“在禪修中心逗留10天便很充足了。我會教一些跟經教與內觀相應的禪修方法。修習所強調的，是坐禪與其餘時間都培育正念；慈心對己對人也是十分重要的。在時間表裏包括有瑜伽、個別禪修、集體禪修等。這裏每一餐都是素食的，女士也歡迎來參加。參加者所需的資格，是發心求學及用心修習。”

收到來信後，我們便開始著手籌備行程，在1993年8月，我們一行八人前往斯里蘭卡，拜訪完佛學院、修行道場與一些寺廟後，便到尼藍毘禪修中心修習了十天禪修。

在禪修中心裏，我們每天依著時間表來修習，葛榮居士會抽時間來教我們一些禪修方法。他在那裏所教的方法跟香港所教的一樣，都是正念、慈心、對治負面情緒等方法，在深入時會講解苦、集、滅、道的道理與修習。十天過後，最後一晚我們八人跟他有一個較長的談話，其中的內容有提到邀請他來港教授禪修，但當時只是提出一個想法而沒有任何實質的細節。

斯里蘭卡整個旅程都令人愉悅，亦很有價值，所學到的禪修方法雖然簡單但很實用。

我們回港後，在1994與1995年間，有位澳洲籍的達彌卡法師（Ven. S. Dhammika）數度來港，我們替他安排了好幾次南傳佛學講座和密集禪修營。跟他傾談間知道，原來他也跟葛

榮居士熟絡，而且知道葛榮居士在1995年10月左右會去台灣。達彌卡法師建議我們邀請他順道來香港教授禪修，於是我們便寫信請葛榮居士來港，他很快便覆信應承了。

葛榮居士應邀在1995年10月初次來港教導禪修，一連10天的講授活動在佛教黃鳳翎中學禮堂舉行。其後1996至1999年的講授活動在志蓮淨苑舉行，另外還加上舉辦山上密集禪修營。葛榮居士五年來所有在港的活動都是參加人數踴躍，反應良好。在這五年間，他對推動香港的南傳禪修作出巨大的貢獻，無論在質素方面與人數方面都有一個可觀的成果。直到現在，他許多在港的弟子還在繼續修習禪修，有些弟子還在繼續做禪修活動的義工，有好幾位弟子還在繼續做禪修老師。

葛榮居士離世雖然已有十年，但即使現在，久不久也會有人向我提起葛榮居士在港的時候為他們帶來深刻的印象。可見葛榮居士那份禪修的氣質能深刻印在許多人的心中！在我本身來說，只要想起葛榮居士，心中便會浮現出他那一種獨特的影像，當中糅合了祥和、淡泊、無我三份深厚的氣質在其中。他內心帶著深厚的禪修質素，說話與行為亦散發出禪修的質素，這就是使香港人以至世界各地的人印象深刻的原因。



（編按：以下紀念葛榮禪師辭世十週年的文章英文版原載於“Remembering Godwin”一書，Nilambe Buddhist Meditation Centre Trust Board, Nilambe, Sri Lanka 於2010年出版。蒙該書編輯Dennis Candy和Sampath Dissanayake准予譯為中文刊載於本書，謹此致謝。譯者為蔣美貞。）

“葛榮為很多人帶來極重要的啟發及鼓舞。他對佛法深入的了解及樂於把這些了解與別人分享是他遺留給這個紛亂世界的智慧和愛。”

周斯夫·葛斯汀（Joseph Goldstein）
美國麻塞諸塞州 貝瑞
內觀禪修協會指導老師及創辦人之一

“葛榮是一個極美好又友善的人，他是非常出色的導師，是給予佛法的禮物。”

傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）
美國加州，精神磐石中心創會導師
美國麻塞諸塞州 貝瑞，內觀禪修協會創辦人之一

“我認為葛榮是其中一位最偉大的內觀禪修導師。”

阿姜 蘇美多（Ajahn Sumedho）
英國賀佛夏郡大葛德斯登
甘露佛法中心住持



出版葛榮

Anandajoti 比丘
馬來西亞
Bodhi Lankarama 佛寺

我於1990年首次到訪斯里蘭卡，那時我第一次遇上葛榮。當時我由南印度到達斯里蘭卡，手中只得兩個禪修中心的地址。第一個禪修中心的導師自大、粗魯又固執，讓我差點放棄這個陌生的國家。

可是我還有第二個地址，與其放棄，我倒不如前去看看。由一開始，葛榮就十分謙遜、開放及友善，與我之前遇見的那位導師形成強烈對比。我很快便在葛榮主持的尼藍毘（Nilambe）禪修中心（在Kandy康提附近）安頓下來。當時葛榮主要教導無選擇性的覺知（choiceless awareness），他的教導的方式是建基於佛陀及克里希那穆提（J. Krishnamurti）的教導。葛榮建議我嘗試修習這種技巧，我立即便看到我之前在印度禪修所獲得的種種益處只不過是修習的副產品，而這種無選擇性的覺知就是直接、單純地觀察心，不受干擾及沒有預定目標。在隨後數年，我放下其他的修習方法，只專注修習無選擇性的覺知。

在那段日子，禪修是我主要的興趣。我問葛榮我可否在晚間研討時間錄音，他欣然同意。每一位曾參加葛榮在Nilambe或海外的禪修營的人都熟悉晚間研討，但當時因政治不穩及國家暴力問題，禪修中心有時只有葛榮、我及一兩位其他同修，研討也變成差不多一對一的討論。

我用三星期錄音，卻要用三個月把錄音寫成文字及整理。我製作這些講錄是想涵蓋所有葛榮主要的教導，而這是非常值得的，因為我十分高興在當中獲得很多新的啟發，也很想把葛榮的教導與其他人分享。講錄終於完成了，我把它發送給世界各地的朋友，反應極之良好。於是在跟着的兩年裡，我繼續錄音及整理講錄的工作。這是我首項有關葛榮及他的教導的文字工作。

在1995年葛榮被邀請參加在Madras（現稱Chennai金奈，位於印度）舉行的克里希那穆提誕生一百週年的慶祝活動，他當然樂意出席。活動持續七天，葛榮回來後很興奮，他打算在報紙上撰寫一篇關於這個活動的文章，並邀請我和Jeanne Mynett幫忙。葛榮是我認識的其中一位最善於溝通的人，但他用的是談話式及個人化的語言，而文學對語言則有更嚴格的要求，因此葛榮說出文章的內容，我和Jeanne就以合適的英語把文章寫出來。這是我第二項有關葛榮的文字工作。

後來我出家，很榮幸葛榮及一班朋友參加我的剃度儀式。接着的數年我要接受寺院的訓練，所以幾乎沒有到Nilambe及與葛榮聯絡。寺院的訓練是必要的，但我為很少與葛榮一起而感到遺憾。我再次見他已是1999年尾，在離韋拉（Lewella）禪修中心（尼藍毘禪修中心的分院，鄰近Kandy康提），剛在他最後一次往南非教導禪修前。見到他變得何等虛弱，我

大感震驚。當他在房內行走，他努力輕輕慢慢地移動，像在空氣上行走，每一下身體輕微的搖動都使他感到很痛楚。我愣住了。

我禁不住問Jeanne葛榮在這時到訪外地是否正確，但她說葛榮極之享受這些旅程，而且葛榮在斯里蘭卡不斷接見到來尋求他的指導和建議的禪修者，反而身處外地可以閒適一點。

當葛榮在2000年2月由南非返回Lewella時，我剛巧在那裡。他十分衰弱及疲累，我感到他將不久於世，我很難過。但他剩下多少時間我們並不知道。幾天後我返回寺院，一到達寺院就收到Lewella禪修中心的導師——An ā layo比丘的來電，說葛榮入了醫院。我當時沒法離開寺院到Kandy探望葛榮，而他在兩星期後便過身了。

在葛榮離世後，很奇怪地我們並沒有立刻想起要收集他的教導。在兩年後，即2002年，葛榮的瑞士朋友——Helen Minder開展了收集葛榮教導的工作。她邀請Jeanne編輯葛榮在德國教導禪修的講錄。Jeanne自1989年大部分時間都在Nilambe與葛榮一起，她很熟悉葛榮的教導，是編輯的最佳人選。我則負責潤飾講錄的語文以達出版的要求。在2004年Jeanne發起製作一個葛榮的網頁，因為我有製作網頁的技術，我和Jeanne便合力完成這項計劃。由那時開始我們致力收集錄音、把錄音寫成文字及出版葛榮的教導，直到現在這項工作仍然繼續。在2006年我們出版了“Meditation for Everyday Life”——這是葛榮在1998年在德國Waldhaus的禪修營的講座錄。接著我們於2007年5月出版了“The Gentle Way of Buddhist Meditation”——葛榮在1997年在香港的禪修講座錄。

Dhammika法師在新加坡的佛教曼荼羅學會（Buddha Dhamma Mandala Society）是我們主要的支持者之一。在1997年我把一些“The Gentle Way of Buddhist Meditation”書本送到這個學會時，我和Dhammika法師發現了兩整套葛榮在1991及1992年在當地舉行的講座的錄音帶，大部分保存良好。這是很難得的，因為保存良好又完整的錄音並不多。整理錄音比講錄困難得多。經過長時間努力，我終於完成整理錄音，並放到網頁上。此後錄音成為網頁最受歡迎的部分。

Peter van Leeuwen在1998年加入我們的工作行列。他是葛榮的老朋友，曾安排葛榮多次到訪歐洲。十分幸運，他把葛榮在荷蘭的禪修營講座錄了音。他把1996及1998年禪修營講座的錄音寫成文字及編輯講錄，其後出版成書“Learning through Meditation”，而錄音也上載到葛榮的網頁。將有更多葛榮的教導被出版（新加坡的出版社剛在今年〈2009年〉出版了“Discovering Meditation”，這書輯錄自葛榮在1996年在德國的禪修講座）。我們很欣喜有越來越多的人能接觸他的教導。但我有時會後悔沒有早一些收集、保存及出版那些東西，因為有些錄音的質素隨時間而變差了，如果早一些把它們數碼化便可以保存更多錄音。

遺憾地，葛榮在生時只得一兩篇小文章在不出名的刊物出版。但我們至少能為盡力保存他的教導而感到滿足。否則他的教導就只能存在於他的老朋友的記憶中。我們也感到欣慰，能把他的教導傳給新一代——一群未能有機會在葛榮在生時認識他的人。



葛榮在南非

Mervyn Croft
南非
Emoyeni禪修中心

葛榮應Molly和Louis van Loon之邀請於1984年4月首次到訪南非。Molly和Louis是位於南非特克索波的佛教靜修中心（Buddhist Retreat Centre）的創辦人。葛榮帶了幾個禪修營，立即引起大家的注視。June Atkinson（靜修中心的行政人員）在1984年5月的通信這樣描寫：“這位沉靜、謙遜的導師的內心有很深的平靜，這是在紛亂的時代中罕見的質素。很明顯，他的教導與他的生活是一致的。他的心在很大程度上不受慣性反應影響。”當時南非仍然受白人種族隔離政府統治，人民的生活被恐懼與不安籠罩。翌年葛榮到訪南非三個月，在各地主持講座和禪修營。所有禪修營都爆滿。關於他具深度的教導的口碑很快傳開了。

葛榮採用柔和及遊玩式的禪修方式，這是其中一種他帶來最深遠的影響。他說：“我們的生活已經有足夠的苦惱，我們不需要把禪修變成另一種苦惱。”他鼓勵我們放鬆、柔和地用功。即使我們的心散亂，我們仍然可在修習中找尋樂趣。他說過一個關於斯里蘭卡年輕僧人禪修的故事。他問僧人什麼是寺院中最困難的事，僧人說是禪修。他再問僧人什麼事情他們最享受，僧人說與狗兒玩耍。葛榮於是提議僧人：“你們何不與狗兒玩耍的心態來禪修？”聽到他這種柔和的修習方式，我們很多人都如釋重負。

八十年代中斯里蘭卡的戰況加劇，葛榮主持的尼藍昆（Nilambe）禪修中心（在Kandy康提附近）很少訪客，他因而有更多時間到歐洲及南非教學。由1987年12月至1988年4月及1990年12月至1991年4月，他每次到訪南非長達五個月，在不同地方教導禪修，包括1991年3月為期一個月的禪修營。我們正正欣賞他友善、能體察別人的感受及很有深度的禪修經驗。他以柔和的方式觀察心，他強調在禪堂以外也需要訓練覺知，他鼓勵我們面對及治療我們心中的傷口——這一切教導給予我們深化修習的美好機會。我記得他說：“當禪修時心散亂，不要說禪修做不好。反而，要了解你生活的方式。你的禪修不過是反映你的生活。”

作為一位導師，葛榮自己也不斷成長，例如他講座內容的結構及帶討論的技巧。在研討環節，葛榮很多時會給一些問題由禪修營的參加者討論及回應，而他卻從不以“我是知道答案的導師”自居，因此參加者能在很舒服、沒有壓力的環境下討論。葛榮常說：“我不是導師。我們大家是精神上的好友，一起在這條精神道路上探索。”他沒有執著自己的導師身份，因而也沒有執著自己要把禪修營帶得“成功、完美”，不需耗盡心力追求“成功”。我猜想即使禪修營一團糟，他也不會感覺敗倒了。我見過他帶十天的內觀禪修營，忙忙碌碌。但完了禪修營後只要休息一天，他便回復精神。當後來我開始帶禪修營，我會學習葛榮的方式——不執著於追求“成功”；即使有時我做得不足，什至出醜，這也沒有問題。葛榮也鼓勵我忠於自己的經驗，及不要試圖扮演“導師”的角色。

當斯里蘭卡的局勢穩定下來，Nilambe禪修中心再次吸引很多訪客，葛榮便少了時間到外地教學，因此他每三年到訪南非一次，分別是1993年12月至1994年1月，1996年12月至1997年2月，及1999年12月至2000年2月。除了南非外，如果時間許可，他也會到博茨瓦納和津巴布韋帶禪修營。葛榮受到南非不同佛教派系的尊重，並定期到禪宗及密宗的中心帶禪修營。他對不同派別的導師持開放及友善的態度，也不時在他的講座中說及其他派別的教導。當他與其他導師一起在我們的禪修中心教學時，我們看到他的風趣和幽默。

在1999年我到Nilambe禪修中心靜修三個月。葛榮對我的照顧無微不至。看到他極之繁忙地不停接見大量訪客，我感到驚訝，實在太多了。

他很多教導並非由言語表達。我記得有一次我們召了一輛計程車來禪修中心接葛榮及其他一些人到Kandy。車沒有來，大伙兒（除了葛榮）便發牢騷，埋怨司機不可靠。那時葛榮開始慢步走向兩公里外的大路。他輕輕問大家：“有人跟我來嗎？”所有牢騷立刻停止了。

當我在Nilambe禪修中心過了數星期後，葛榮邀請我在他不在中心時代他主持一些晚上的研討時間。雖然開始時十分膽怯，我卻感到葛榮對我的支持及信心，讓我可以擔崗這個具挑戰性的角色。種種的經驗及鼓勵給予我信心，促使我返回南非後跟一些法友共同創立了Emoyeni禪修中心。多年來我看見葛榮經常鼓勵其他人做佛法的導師，成就不少導師的誕生和成長。

在當時我為了很多出家人表現自大而看不過眼。在與繁囂世界隔絕的環境下生活，我認為他們易於逃避或壓抑在正常生活中的問題。在家修習當然優勝一些，可從日常生活的各種問題（如人際關係和財務困難）中學習。我向葛榮請教他的想法。他問我：“你認為出家人有可能開悟嗎？”我說有。他再問我：“你認為在家人有可能開悟嗎？”我也說有。他然後說：“那麼你的問題是什麼？”我的問題就此解答了。

我在1999年8月尾離開Nilambe返回南非。三個月後當葛榮來到南非，我十分震驚，怎麼三個月內他的健康變得如此差。他瘦得只剩下一副骨頭架子。我們盡力照顧他，也請來另一位在南非很出名的佛法導師——Rob Nairn分擔禪修營的工作。葛榮與Rob Nairn一起教導時產生了很多歡笑的火花。我仍然記得在約翰內斯堡機場送別葛榮時他精神甚佳，我完全沒想到他在短短的六星期後就永遠離開我們了。

葛榮對佛法在南非傳播有着深切的影響。在十五年間，很多很多的人因他的教導而獲益，在更深的層面來說，他是一個能用他的生命活出他的教導的典範，他的出現在無數的心靈上留下永恆的印記。他把柔和的禪修方法帶來我的國家，讓修習不再是為開悟的艱苦博鬥，而是充滿喜悅和生氣。有幸遇見他的人都把他的教導長存心裡。Emoyeni禪修中心在2000年10月創立，新的禪堂在2004年建成並以葛榮命名。



老師，朋友，Nobody*

Upul Gamage
斯里蘭卡 康提 (Kandy)
Nilambe禪修中心

我首次遇上葛榮是在七十年代，那時我仍是一個學生。葛榮是Kandy（康提，斯里蘭卡的城市）圖書館的助理管理員，我就在圖書館認識他。他時常微笑，十分友善。他有時會舉辦一些講座及年尾的遊戲活動，旨在培育我們的智力和說話技巧。有一年我在遊戲活動中獲勝，葛榮送給我一本書——後來他讓我學懂生命最偉大的禮物並非來自閱讀書本或說話，而是安靜地閱讀自己。

中學畢業後我開始禪修及在寺院暫住。傳統的修習是做儀式及期望在未來佛出現時能達至涅槃。我質疑：“為何我要等很多世後直至未來佛出現才能證悟？”因此每當我聽聞有很高心靈質素的人時，我會滿懷希望地造訪，可是都失望而回。

傳統的教導不能滿足我的精神需要，因此我開始研讀其他國家的導師的教導。我對其中一位導師很欽佩，從他文字上的教導，我想他應該是開悟的人。我認識一位居於佩瑞迪亞（Peradeniya）大學的澳洲比丘，我經常探訪他以獲取心靈資糧。有一天我問他是否認為上述那位導師已經開悟。他說那位導師對人的心有很多認識，但有時他會憤怒；當別人向他問問題，有時他會憤怒地回應。於是我問比丘是否見過一些人從來不會憤怒的。他說有。我很興奮地問：“他在那裡？”比丘說：“在斯里蘭卡。”我問：“哪個地區？”比丘說：“Kandy！”我極之高興，終於知道可跟隨那位導師。我說：“比丘，請告訴我那位開悟的人是誰。”他拿出一張照片（原來那人是葛榮）。我說：“怎麼可能？！他是一位圖書館管理員，是一個普通人！”比丘說：“是。但他永遠都保持平靜，沒有人可以令他憤怒。Upul，如果你要找心靈導師，你就得去見他。”

於1985年葛榮已經在他的母親逝世後辭退了圖書館的工作，到尼藍毘（Nilambe）禪修中心幫助那兒修習的人。當我到Nilambe見到他，相隔十年他仍認得我。我告訴他我嘗試禪修，並在我住所附近的Subodharama僧人訓練中心教導僧人。後來我多次邀請葛榮到Subodharama教導禪修。那裡有來自不同國家的僧人，他們全部都很敬佩葛榮及他的友善方式。

之前我時常約見其他禪修導師，他們很友善但總叫我頭痛。他們很愛問我：“你禪修多久了？有什麼成就？”我答：“沒有，我只是禪修。”然後他們便說第一、二、三、四境界，坐禪時會看見這些顏色那些圖像……但我什麼也看不見，因而感到壓力。可是葛榮從來不問我這些問題，一次也沒有。他只是鼓勵我去享受修習，活在當下，及不要執著於把自己改變成其他人。跟葛榮一起，我感到很放鬆和舒服。

我也覺察到，葛榮怎樣教導我們，他就是怎樣生活。他的整個生命就是教導，因此他用很少的說話就能講解甚深的佛法。他也是很簡單的人。有時我們到其他中心帶禪修營而要

留宿。我常帶着我的大遊行袋，但葛榮只是兩手空空。人們問他的衣服和私人物品在哪裡。他在其中一個褲袋掏出一張摺好的紗籠，如魔術師變戲法。人們問：“吓！葛榮，就只得這個？”“不。”葛榮說，然後從另一褲袋掏出一支牙刷。是真的，這些就是他全部所需。

我想世界各地很多人被葛榮的教導所吸引是有幾個原因的。其中一個原因是他並非教一個“宗教”或理論。因此不論人們來自什麼思想背景，他們與葛榮一起都會感到舒服。葛榮不會提出反對別人信念的爭論，他不會使別人的心變得更複雜。他的教導是多麼簡單、實用和容易理解。

在Nilambe曾經有一位來自荷蘭的禪修者，他是一位學者。在研討時他會討論一些非常複雜的問題，葛榮通常簡單地回答：“佛教沒有說這些東西。”為了用佛經的語言跟葛榮爭論，他後來更學習巴利文。有一晚他問葛榮：“佛教說我們的心受到制約，但你說禪修可以使我們超越這些制約，這是怎樣發生呢？受制約的心怎樣可以變成不受制約的心？”他以爭論式的腔調高聲發問，可能認為自己問了一條難倒葛榮的艱深問題。但葛榮以他一貫的平靜和友善態度回答：“受制約的意思是心在受苦，而不受制約的心就是沒有受苦的心。如果你禪修，你的心就沒有受苦。就是這樣了。”這是他的最後的問題。自此，他沒有再爭論，停止學習巴利文，專注禪修。

葛榮教導禪修的方式的另一吸引之處是當人們有爭論或矛盾時，尤其是關於精神或宗教上的概念，他懂得如何使人平靜下來。有一次葛榮與兩個朋友在小溪附近等公共汽車。他們聽到流水聲，其中一位朋友說那聲音對禪修很有益處。另一位朋友則說：“它是好的，但只是對止禪有幫助，而非觀禪。”“不。你可以用流水聲修內觀。”他們一邊等車一邊繼續爭論，不能達至共識，最後決定問葛榮的意見。葛榮柔和的回應是：在聆聽裡只有聆聽。然後來了深深的沉靜。



葛榮另一個受歡迎的原因是他教導的方式。他不會給長的論述，相反，他的演講都是短而簡單，但直接而實用，因為寥寥數字已經足以完全改變一個人的生命。在Nilambe禪修中心附近有一處有水從地下湧出，葛榮稱它為“井”，也喜歡到那兒洗澡。有一位斯里蘭卡很出名及受歡迎的心靈導師曾在Nilambe居住。後來那位導師告訴我，有一天他決定跟葛榮一起到那個井洗臉。當到達後，那位導師十分失望，因為那不過是小小

的地方，地下有水湧出而流到地面輕微凹陷的位置。他對葛榮說：“親愛的葛榮，我們可以在這裡修建一個美麗的池塘。這邊可以築牆……”他繼續描述他的大計。葛榮柔和地說：“尊敬的先生，我們不需要任何計劃來梳洗。你到這裡來洗臉，你不需要造任何計劃來把臉洗好。”那位心靈導師告訴我，那是他有生以來獲得最好的教導。

葛榮有無限的善意，很多時人們不用說，他都知道他們的困難。因此，在人們要求幫助前，他很多時已經提供了解決辦法。有一位禪修者經常來Nilambe。有一次，當葛榮由Kandy回來，他放了一些東西到那位禪修者的口袋裡。那位禪修者看一看，原來是頗多的錢。他剛巧遇上財務困難，找不到人幫忙。他來Nilambe就是為了想減少擔憂，但他從來沒有對葛榮說出他的困難。葛榮給他的錢正正就是他需要的數目。他完全不明白葛榮如何知道他的境況。

葛榮的另一種質素是他不自高自大，和有笑自己的能力。Nilambe曾經有一位年輕的廚師，很介意自己貧窮。他認為所有到Nilambe的外國人都在享受生活，因為他們富有。因此，他時常渴望到外國工作，可惜因為沒有學歷，無法達成夢想。有一次，禪堂換地毯，一位德國的禪修者樂意捐助費用。費用約為1,000盧比，那位禪修者感到驚訝，因為在德國所需的花費等同100,000盧比。我把這事情告訴那個廚師，希望他知道西方的生活指數有多高後沒有那麼沮喪。怎知道他竟然更沮喪。他說葛榮是傻的，他應該放棄教導禪修，而到德國賣地毯！我把這番話告訴葛榮，他笑過不停。葛榮把這故事向別人說過很多遍：“我的朋友叫我放棄教導禪修去賣地毯！（笑過不停）”這就是葛榮吸引很多人的原因——自我幽默。他鼓勵我們笑笑自己。這並不容易，但葛榮時常這樣做，而且不花力氣便做到。

葛榮也把禪修和佛法應用於他日常生活的經驗上。每年的八月及九月他會到印度的菩提伽耶教導美國的大學生南傳禪修法。在某一次研討時，他告訴我們他第一次到那兒的經驗。他乘飛機到新德里，然後活動負責人接他到火車站乘頭等通宵列車往菩提伽耶。活動負責人對葛榮說：“親愛的葛榮，火車將於清晨四點抵達菩提伽耶站（中途站），但只停兩分鐘。你能否醒來還是要一個鬧鐘？”葛榮說他不需要鬧鐘，因為他每日都是清晨四點前便睡醒。幾小時後，另一位乘客弄醒葛榮，說：“朋友，你告訴過我你要在菩提伽耶站下車。”“是呀。”“但我們已過了那個站。”葛榮只能多等數小時，在下一站落車。落車後他只好乘普通火車到菩提伽耶。那不是頭等列車，沒有空調，沒有卧鋪，四處都擠滿人——在他的上面及下面，流汗，悶熱，臭味。他有麻煩了。

葛榮叫我們猜想他當時怎樣處理那情況。我們給予不同的提議，例如慈心禪、無我、觀呼吸等。葛榮告訴我們，他觀察四周的乘客，沒有人像他一般感到困惱。除了他之外，所有人都享受那火車旅程，因此他仔細探究這情況。然後他發現自己在心理上仍然乘坐著頭等列車，他預期一個舒適的旅程。但其他乘客沒有這種預期，所以他們對旅程頗滿意。於是他放下頭等旅程的預期，融入三等車廂中，然後享受旅程，沒有汗水。他說之後再到菩提伽耶，他緊記帶鬧鐘及放下一級禪修者的自我形象。

認識葛榮及在Nilambe禪修中心與他一起生活為我帶來很多靈性上的得益。起初我以為

要從禪修中獲得靈性上的益處，我必須坐禪，越長越好。所以我每日坐禪很多節，並且努力延長坐禪的時間。但我開始發覺我坐禪與不坐禪時出現一些矛盾。葛榮的中心教導是我們不應有這種走向兩端的分裂。



他說禪修是終生的課程。當我這樣學習禪修和修習時，我開始經驗到無論在什麼地方，無論幹着什麼，我都有着平靜及無分別心。

我本來常期望禪修時會經驗到種種好的質素例如平靜與安寧等。每當我經驗不到這些好的質素，我的內心便產生衝突，我想“我並非一個好的禪修者”，或“其他人騷擾我的修習”等等。葛榮建議我放下獲得靈性上的

的益處的執著。因此，我現在於大部分的情況下都能夠放鬆，無論我在那裡都不緊要。

葛榮經常強調我們應從生活經驗中認識佛法，而不是從書本。每當我們提問或答問題，他都要求我們給予實際的例子。因此，我們不能跟他玩文字遊戲，我們必須要修習及自己去經驗。

每逢我知道葛榮有講座，我也盡量去參加，希望多聽他的智慧。但每次他發現我在場時，他也會邀請我講話。他訓練我成為一個二十四小時、面對任何人、在任何地方都能教導佛法的人。我實在很幸運，有這樣美好的禪修導師；而葛榮有我這個學生或許也是他的福氣。

* 譯者不翻譯“Nobody”一字為中文，因為沒有一個中文詞語能充分表達它的意思。此文的作者Upul對“Nobody”作以下補充解釋：我們不能把任何的模樣套在葛榮上，因為他是無私、無我的。他像水，沒有自己的形狀，因此他在任何情況都安樂自在。



葛榮——亦師亦友

Paul Köppler
德國 波昂

我從未遇見過另一人像葛榮付出那麼多但卻是多麼謙虛和簡單，我相信我以後也不會再遇見這樣的人。事實上，他是一位菩薩。無論他置身那裡，他都為了別人，每一個人都感到他是一位好朋友。我與他相識廿載，他實在是我的好朋友、善知識。

他不是出家人，卻像出家人般生活，沒有財物。每年到來他都是穿同樣的簡單衣服。他也喜歡購物，但永遠不是買給自己，而是給他的“孩子”——斯里蘭卡的貧困兒童與親友。他很有學識和受過良好教育，但他很少談及他自己的生計，相反，他是很好的聆聽者。他從不固執己見或教條式教導。



他的另一種質素是喜悅和幽默。有一次，他來探訪我們，我們駕着載滿東西的旅行拖車橫過奧地利與德國邊境。我們被叫停，護照給扣查。葛榮有時會拿他的“壞簽證業力”開玩笑。那次他對我們說：“我們現在只有向在這裡工作的人發放慈心。”

他用生命活出他所說的教導。我沒見過一個亞洲人像他那樣了解西方人的心理。我很榮幸多年來能於他在德國的禪修營中擔任助理、翻譯及教導身體運動。現在每當我嘗試幫助或教導別人，他就住在我心內和透過我的口來說話。

他的講座永遠都是很簡單，容易明白，但深入。他給予我們很多處理日常生活各種情況的工具。他整個教導都是關於如何把佛法融入生活中，如何向生命努力學習。

他的力量仍然在這裡。我感覺到他和煦的存在，及聽到他的字句：“你能聽到小鳥嗎？只是聆聽小鳥……”

我相信記着他正確的方式是用他給予我們的工具去克服憂傷、瞋恨和恐懼，活出快樂及覺醒的人生。

（本文乃原文之選譯）



給葛榮的信

Paul Van hooydonck
比利時
Ehipassiko佛法中心

親愛的葛榮：

那是1995年12月。我剛完成六個月的摩托車橫渡印度之旅。在南印度我遇見一名佛教僧人並跟他詳談。他給我斯里蘭卡的尼藍昆（Nilambe）禪修中心的地址。他說：“禪修讓人在混亂中看到清晰。”我想：“這正是我所需。我會去那裡禪修一星期，然後便能把事物看清楚。”

我乘坐一輛超擠迫的公共汽車由Kandy（康提，斯里蘭卡的城市）到Nilambe。下車後，我爬上山到達禪修中心，在大閘前停下來。我想：“再踏前一步我就不能回頭。”事實果然是這樣。

我入夜後才到達，辦公室一位叫Helmut的德國男士（他現在是Anuruddha尊者，居於緬甸）招待我。在房間安頓後我感到雙腳黏黏濕濕，原來給吸血蟲咬了三口，滿腳是血！

我的旅程就這樣開始了，一直到現在已經十四年。在我的旅程中你扮演着重要角色。由第一次接觸開始，你的平靜、柔和、聆聽能力及不作批判的態度就打動了我。你是很好的聆聽者，你沒有很多說話，但用心聆聽。對我來說，在你的外表裡似乎沒有存在一人——沒有人對事情有意見、觀點，只有空，只有空的聆聽者。

在認識你的這些年來，成千上萬來自世界各地的人來請求你的指導。就我自己來說，你的教導幫助我如實地接受事物，同時讓我清楚佛法是修習的標準。正如很多其他人一樣，我尊敬你，愛你。

漸漸我參與更多禪修中心的事務。我教瑜伽，管理辦公室及講講座。我探討過亞洲及西方不同的佛教派別，但仍是常回歸到Nilambe的寧靜與美麗，及它柔和的禪修方式。我在亞洲其他地方參加過“精神集中營”，那兒你睡不好，要適應嚴厲的修習。但Nilambe和你代表了“柔和之道”。

後來你病了。你感到自己時日無多，來到Nilambe跟我們道別。你已不能自己行走，要有支撐才能坐起來。我緊記你最後的教導。你望着我們，問：“你們可以把禪修放在人生的第一位嗎？”葛榮，你知道嗎？我是。

在2000年3月，我和Upul一起到Kandy，途中Upul收到醫院的電話，說你病況危急。在

醫院我與你單獨相處了片刻，我對你說：“我所深愛的老師，葛榮，感謝你。你永遠是我的典範，現在是，將來也是。再見。”

自你離開後，我的生命起了很多變化。我出了家，在比利時創立了Ehipassiko佛法中心。半年前我還俗了。現在每年我會帶一班比利時的禪修者到Nilambe修習一個月。

現在我在西方領導着一個發展迅速的禪修中心，我時常想起你，你是我的啓示及指引的泉源。我有很多老師，但你對我的影響最大。這不是因為你的說話，而是你的人，你的生活。你是慈悲的化身。因此當我的好朋友Dennis Candy邀請我寫一篇紀念你的文章，我毫無猶疑地答應了。“記住葛榮”是這本書完美的名字。

在Ehipassiko佛法中心的禪堂內掛了你的畫像並以荷蘭文寫了以下的字句：葛榮，斯里蘭卡Nilambe禪修中心的第一位禪修導師。沒有他，Ehipassiko佛法中心跟本不會出現。

謝謝，我的善知識。

Paul Van hooydonck
比利時Ehipassiko佛法中心





葛榮最後歲月的回憶

Upul Gamage
斯里蘭卡 康提 (Kandy)
Nilambe禪修中心

2000年2月葛榮完成南非的教學之旅返回斯里蘭卡後，因為病得很嚴重，所以不能留在尼藍昆（Nilambe）。他的好朋友Wickramaratne先生及太太邀請他到他們的房子居住，他的另一位好朋友Jayasinghe博士可以經常到那裡探望他。一日我收到電話通知，告訴我葛榮的

病況突然急轉直下，被送進康提市醫院。我和Paul立即前往醫院探望他。（Paul是一位長駐Nilambe的禪修者。）我們到達醫院時葛榮已陷入昏迷狀態，當晚他被送入深切治療部。



葛榮在深切治療部接受治療數天，經過很多的檢查及測試後，醫生證實他沒有康復的希望。每一個人都十分失

望，因為沒有人預計他會這樣快離開。我們感覺到我們和葛榮這位精神上的朋友及導師一起共處的歡樂時光快將永遠成為過去。但突然間葛榮甦醒了，所有人都非常高興。我在醫院陪伴葛榮。他時刻為我的舒適著想，很想安排一張床給我，使我於晚上不用坐在椅子上睡覺。

當我在醫院陪伴他時，我有機會跟他討論一些有趣的精神上的事情。我問他昏迷時有什麼經驗。我問這個問題因為我曾多次聽說人們在昏迷時經歷靈魂旅行或在天堂遇見靈修導師。我也知道葛榮從事很多關於精神力量、及在其他空間接觸靈修導師和前世記憶等事件的研究。他亦對有上述經驗的人士進行催眠研究，我也曾參與有關研究工作。但葛榮告訴我，他並沒有經驗到上述任何東西——沒有靈魂旅行、沒有遇見導師、沒有見到任何影像，他只是隱約聽到一些佛教唱誦。

我跟他說很多人都不敢奢望再有機會見到他或與他說話，但現在他甦醒了，大家也非常高興。我問他自己感覺如何。他說他實在很失望。從他的聲音我也能聽到他的失望。他解釋說，他與Ian Stevenson教授和Haraldson教授合作進行了很多關於“再生”的研究。他認為死亡並非終結，生命在死亡後會繼續，而他也能夠使其他人相信這事情。然而他說他並不實在知道死亡後真正會發生的事。他告訴我，他非常希望能清醒地經歷死亡，以至他能夠知道

在死亡時發生什麼事情及下一個階段是什麼。可惜他未能進行這項研究，因為他陷入昏迷失去知覺，而且沒有死去。

跟着我問他如何看待這經驗，及他的想法和生活方式受到什麼影響。他以深沉的聲音回答：“Upul，我上了很好的一課。我時常鼓勵別人每一刻都要有覺知及覺醒地生活，而我自己也努力這樣做。因此，我沒預期我病時會失去知覺及不省人事。如果我可以生存久一點，我會放下教導別人的工作，而去精進自己的修習。”過了三兩天，我覺察到葛榮已回復昔日的覺知、不執著及平等心。

跟着他回到Wickramaratne先生及太太的家裡居住。雖然他不是完全康復，但他的情況似乎漸漸改善。之前，當人們詢問他的情況，他的回應總是反問他們的情況，然後他們便感到不好意思再追問下去。但如果人們堅持追問他的健康狀況，他也只會說很少。

有一次他告訴我們幾個人他正在經驗極強烈的頭痛，但他憑着覺知力仍然可以應付。他想，如果一個沒有正念的人經驗如此劇烈的頭痛，他（她）可能發瘋了。但他的外表及行為依然是一般的安祥，我們沒有一人能感覺到他在承受這樣的劇痛。

很多客人到來探訪葛榮，包括比丘、比丘尼、本地人及外國人。他們有些做唸誦、作福、法會或其他儀式。他們全部也想幫助葛榮治療疾病。Wickramaratne夫婦的房子彷彿變成一所寺廟。我不知道Wickramaratne太太怎樣應付得來，但我見到她對所有客人都很友善。她用自家製的果汁招呼每一位客人，而在丈夫的協助下，她又能同時兼顧葛榮休息的安排。

葛榮有一名姪女名叫Sriyani。有一段時間葛榮住在Sriyani位於康提市外的房子。那段日子從早到晚不斷有很多人來看葛榮，每一日都像假日般熱鬧。葛榮想每一個人都獲膳食招待，因此所有客人都被邀請與他一起共進早餐或午餐。Sriyani完成了“不可能”的工作禪，為所有人提供膳食。過後我問她對於為大量探訪葛榮的客人預備茶和食物的辛勞工作有何感覺，她說她樂於提供這些服務，這表達了她對葛榮給予別人不可估量的付出的欣賞。

過了一些日子，葛榮決定到尼藍毘禪修中心數天，也許他想最後一次看看這個不一般的天堂。我小心地帶他乘坐小型客貨車到達禪修中心。所有禪修中心的住客都很高興見到他，但同時又感到哀傷，或許還有懊悔。他們有些人這樣想：“啊！我們的導師發生什麼事？他感到很痛。為了我們他不顧自己身體健康，是我們弄到他變成這樣。”

那時中心有很多禪修者，但沒有一個人——包括長駐中心的禪修者——打擾葛榮。大部分時間他也在自己的房間裡休息。過了兩天，我問他可否到禪堂一會兒，跟禪修者說一些話。在葛榮的字典裡沒有“不”這個字。他答應到禪堂半小時。

在禪堂是深沉而崇高的靜默。葛榮緩緩地行進來，小心地坐在他的椅上。他給了關於“禪修的重要”的簡短講話，然後回答了一些問題。有些人問他可否帶領簡短的慈心禪。他

友善而柔和地笑說，他想在這個情況下他應該接收慈心，而不是引領別人做慈心禪。靜默了數分鐘，他小心地站起來及返回房間，眾人向他鞠躬致敬。

在尼藍毘逗留了數天後，我帶葛榮回到Wickramaratne先生及太太的房子，幾日後我們帶他到康提市醫院檢查。Wickramaratne太太，Janaka博士和我正在閒聊，葛榮就跟我們說笑逗我們高興，但突然他開始抽搐，我們扶着他，可是不能制止他的痙攣，跟着他又再次昏迷。終於他在佩瑞迪亞（Peradeniya）醫院的醫生朋友——Dangadeniya醫生安排他到佩瑞迪亞醫院的深切治療部接受治理，在那兒他的身體接駁着很多儀器。醫院不准許我逗留在深切治療部裡，我只有留守在外面。醫生說葛榮的腎臟已經失去功能，而且還有其他併發症，即使他醒來，他也會受很多痛苦，但除非他的身體已死亡，他們不會關掉維持生命的儀器。我覺察到儀器顯示的圖像越來越微弱。後來醫院准許我進入深切治療部，我輕輕撫摸葛榮的頭，很溫暖。

翌日早上，即3月22日，醫生告訴我不需要繼續使用維持生命儀器了。我於是致電葛榮的好朋友、家人及禪修中心把這消息通知他們。我然後約見醫院的總監，安排領取葛榮的遺體進行喪禮。總監說葛榮是一個了不起的人。他生前捐贈了很多東西給醫院以改善病人的福利，又輔導精神病人。葛榮是她很要好的朋友。

Wickramaratne太太和葛榮的兄弟Felix首先到達醫院，其他朋友及親戚陸續趕到。我們商議喪禮的安排並同意把葛榮的遺體移送到離韋拉（Lewella）禪修中心（尼藍毘禪修中心的分院，鄰近康提市）供公眾瞻仰。葛榮曾告訴我們，如果他在尼藍毘過身，喪禮就在尼藍毘舉行；如果在Wickramaratne先生及太太的房子過身，喪禮就在那房子舉行；如果在康提市的醫院過身，喪禮就在離韋拉舉行。他這樣說因為他不想為了他的喪禮而加重別人的工作。喪禮在他過身的地方舉行——這就是他簡單的訊息。

在瞻仰儀式過後，葬禮在Mahaiyawa墓園舉行，很多人出席。我們同意葬禮以簡潔的形式進行——止語。當墓園只得靜默時，突然間有一個人開始高聲說話。我們全部張開眼睛，想看看發生什麼事及誰在說話。我們看見一位在家的禪修導師在高聲及快速說話，除了葛榮之外什麼都說。我知道有些人為此感到惱怒，他們問我為何准許那個人說話。我說沒有人批准他高聲說話，他是自發地這樣做。然後人們建議制止他，我說這並非我們從葛榮學習到的處理方法。我說：“讓我們嘗試聆聽葛榮，而不是那個說話的人。葛榮習慣有時會邀請引起爭論的講者參加我們平靜的討論，讓我們能從自己的反應中學習。”於是我們只是安靜地坐着。我個人認為，參加葬禮的大多數人也能夠聽到葛榮最後的無言教導。

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

復活節4天禪修營

日期：22-25 /4/2011

地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」

主持：何國榮 居士

報名或查詢：9382 9944

勞動節3天禪修營

日期：30/4-2/5/2011

地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」

主持：何國榮 居士

報名或查詢：9382 9944

端午節3天禪修營

日期：4-6 /6/2011

地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」

主持：何國榮 居士

報名或查詢：9382 9944

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】

特區成立紀念日3天禪修營

日期：1-3 /7/2011

地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」

主持：何國榮 居士

報名或查詢：9382 9944

週末禪修營

日期：21-22/ 5（2天）；18-19/ 6（2天）；
16-17/ 7（2天）；20-21/ 8（2天）

地點：大嶼山地塘仔「迴瀾」

主持：何國榮及眾居士

報名或查詢：9382 9944

【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

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
浮光十載念恩師	禪修之友編輯組	1
感恩	葛榮禪修同學會	1
出版消息	葛榮禪修同學會	1
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程		
論文選：		
閱讀經文與禪修	K組（2009年）	2-7
修習慈心禪對自己和別人有什麼助益	張玉梅	8-9
常、無常	盧慧嫻	10
禪修講座：打坐，其實是為了不打坐		11
原始佛教經文選講（二十六）：	蕭式球	
《相應部·四十七·五/六/七》		12-14
喜樂（外一章）	淨沙	15
沉溺悲傷	定慧	16-22
聊天室：賣樓禪	晴	
人間路：「我」的年代	過客	23
住在紀念冊的菩薩	Endless Song	24-25
修行問答	蕭式球	26-29
仙人掌：同一材料，不同製品	綠番茄	30
見聞思：心靈之道	思	31
葛榮導師辭世十週年紀念特輯：		
生命是吾師 對葛榮居士的緬懷	馮振豪	32-33
一生伴我行	道證（王秀麗）	33-35
二十一個回憶、二十一個感受		36-49
葛榮禪師辭世十週年紀念文集		50-70
葛榮禪修同學會主辦活動		71
底頁		72

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。]

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。

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。

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。

