會址：香港新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室　網址：www.godwin.org.hk　電郵：info@godwin.org.hk

禪修之友

第31期

電話：九三八一 九九四四
傳真：二三九一 一〇〇二
出版日期：二零一三年七月
出　版：葛榮禪修同學會
編　輯：禪修之友編輯組
排版設計：常明

烏普導師 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九月底來港主講三晚禪修講座和主持兩個分別為期六天和七天的禪修營。

導師簡介：

烏普導師(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。於上世紀八十年代開始跟隨葛榮導師(Godwin Samararatne)學習禪修並協助葛榮導師管理「尼藍毗禪修中心」(Nilambe Meditation Center)。於2000年3月葛榮導師離世後，他繼任恩師的「尼藍毗禪修中心」導師一職至今。他亦在他居地的巴鎮(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)，及各大小寺院和監獄教導禪修。近年，他並應邀到歐洲各地及香港教導禪修。

講座 (免費 無需報名)

日期：2013年10月7日、21日、28日
　　(星期一)
時間：晚上7:00-9:00
地點：志蓮中心二樓禮堂
　　(九龍鑽石山志蓮道5號)
主辦：志蓮淨苑文化部
講題：禪修與貪嗔癡（一）（10月7日）
　　禪修與貪嗔癡（二）（10月21日）
　　禪修與貪嗔癡（三）（10月28日）

⊙ 英語講授 粵語翻譯

【紀念葛榮導師禪修營】

初階禪修營 (需報名 無禪修經驗或初學者)

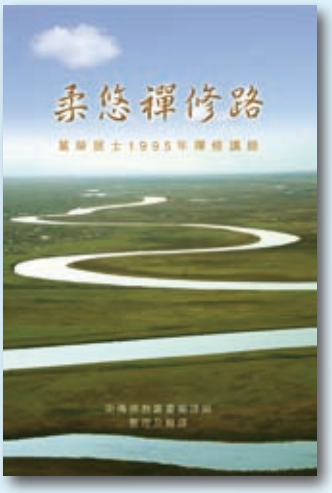
日期：2013年10月1日至6日

進階禪修營 (需報名 有禪修經驗者)

日期：2013年10月8日至14日

地點：大嶼山地塘仔【蓮華臺】
名額：40人
費用：免費，隨緣捐助
全程參加者優先錄取

⊙ 禪修營的詳情和報名方法，會於本年8月1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查詢（請致電：9382 9944）。



出版／贈書消息

今年(2013年)是葛榮導師辭世的十三週年，葛榮禪修同學會特別把原載於《禪修之友》第十七期至第二十九期的　先師首次在港的大型公開禪修講座錄結集成書《柔悠禪修路》出版，以茲紀念。

這輯講錄記錄了　先師的主要禪修法：慈心禪、出入息念、無所緣境禪修；亦記錄了處理情緒、思想和把禪修應用於生活的方法。願大家能從這本講錄認識到先師的整體教法，並能從中得到啟發而提升心靈質素！

這本書已於2013年5月出版，我們敬印了三千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、郵寄地址、電話和索取數量。

此外，我們亦印備了一百本在佛哲書舍及各大書局出售流通。

葛榮禪修同學會 謹啟

感　恩

我們由去年（二零一二年）七月開始籌募迴瀾修葺工程費至今（二零一三年六月三十日），蒙　眾禪友的支持，共籌得港幣106,000圓。

修葺工程已於本年一月初展開並在二月中完成。

在籌募工程費期間，營舍需修葺的項目增多了，固是次的工程費最終為港幣135,800圓而不是當初預算的港幣110,000圓。

是次的籌募於本年六月三十日結束，工程費不足之數由常務經費結付。

如大家仍想支持，請捐助我們的常務經費！

感恩大家的支持，感謝！

葛榮禪修同學會 敬啟
二零一三年七月一日

葛榮居士禪修講座錄1996（二）

日期：一九九六年十月八日
地點：志蓮淨苑

南傳佛教叢書編譯組譯

第二講：正念的修習

很高興再次見到大家。昨晚我講解了禪修的重要。今晚我將講解禪修中十分重要的部分，就是修習正念。

「正念」一詞譯自巴利文sati一字，梵文是smrti。修習正念在禪修中非常重要，經典中有一篇稱為「念住經」(Satipatthana　Sutta)的經文專門講解如何修習及培育正念。因此，在今日的講座裡，我會講解正念對我們修習的好處，及佛經中闡釋正念不同方面的例子和譬喻。

讓我們看看當下這一刻發生的事情。我在對你說話，你可能在望著我，你的耳朵可能是打開的，但如果你沒有覺察力和正念，你不會真正明白我說甚麼。你的身體在這裡，但你的心可以完全在別處跟你的思想在一起。如果你觀察和留意現在心裡發生的事情，你會發現在聽我說話時你仍有思想，你內心的說話、思想在心中經過，這是有趣的。這顯示出我們的心、我們的專注力處於甚麼狀態呢？這顯示我們的覺察力、專注力是分散的。這是一種心的分裂。因此，我們要逐漸凝聚心的覺察力，使它得以完整、合一，這是十分重要的。在佛經中有一個與此有關又很有趣的譬喻：我們的六根就如六隻動物把我們往不同方向拉扯。在這情況下我們難以知道當下發生的事情。如果沒有正念，我們的心會常常散亂。正如我所說，正念其中一方面就是整合散亂的心。

正念另一極之重要的方面就是經驗當下——此時此地。很有趣的，日常大部分時間你不是擔憂過去已發生的事，就是未來將發生的事。可以這麼說，我們大部分的思想都是跟過去已發生或未來將發生的事有關。然而我們不知道自己在想着未來、想着過去，思想只是機械地、慣性地出現。有趣的是，由於這些思想的出現，我們生起了情緒，生起了苦惱。當你憶起你以前所做的錯事，或者以前有些人以不好的名稱稱呼你，又或者有人曾經說過傷害你的話，你在那一刻會感受到某些情緒，可能是忿怒或內疚。同樣地，當我們想起將來，有時我們會感到焦慮和缺乏安全感。如果我們想着未來、將來發生的問題，焦慮、恐懼和苦惱就由此產生。正念幫助我們知道、認識這情況。這並不表示我們不需要想過去和將來。如果你完全忘記過去，你就不懂歸家。如果你完全忘記過去，你就不認得人、不懂說話。有時我們需要計劃將來。如果我們之前沒計劃將來，今日就不會來到這裡。重要的是認識到我們怎樣運用「過去」和「未來」，這是重點所在。正如我所說，我們要清楚自己怎樣運用「過去」和「未來」，及「過去」和「未來」怎樣為自己製造情緒和苦惱。正念幫助我們把這些情況看得一清二楚。

很有趣的，有些禪修技巧能幫助我們經驗當下，例如我們明日將會做的覺察呼吸練習，因為呼吸發生在當下這刻。這是很有作用和直接的方法，讓我們至少能經驗片刻自在、片刻沒有苦惱，因為當我們與呼吸同在，經驗當下，經驗「此時」「此地」，我們就是在經驗實相。

在正念的幫助下，我們或許是第一次學習放開跟過去有關的思想，放開跟未來有關的思想，學習發展心的控制力。我們通常被思想控制，但現在有了正念和禪修，我們第一次能學習控制心裡發生的事，培育掌控心的能力，這就是我們為自己帶來自在的方法。另外極之重要的一點是：修習正念幫助我們把禪修與日常生活結合。我很有興趣聆聽禪修者向我訴說各種問題，而大部分問題跟坐禪時發生的情況有關。事實上，人們普遍認為禪修就只是坐禪。坐禪時，你是禪修者；但坐禪完畢，你就忘記自己是禪修者。可是如果你真正認真地對待禪修，你不可這樣。我想強調，知道日常生活中發生甚麼事情更加重要。看看我們怎樣對待自己、對待別人。知道日常心中生起什麼情緒。你是杞人憂天的人嗎？你會否為小事而十分焦慮不安？你是否很在意別人對你的看法？你是否對別人十分多疑？你經常猜想別人怎樣看你或謀算你嗎？你有沒有關顧你的身體？你有付出努力關顧你的心嗎？只是注意這些日常生活中十分重要的事情。正念幫助我們在日常生活中發現這些事情。那麼禪修便成為一種生活方式。然後坐禪變得自然和不費力。否則，坐禪就變成特別的事情。一位斯里蘭卡的禪修導師說：「如果你認為坐禪是特別的事情，你就會遇到特別的問題。」從某方面說，我們坐禪就是嘗試培育正念。我們坐禪時學習培育正念，並在日常生活中運用正念。那麼無論你在坐禪、在工作、於巴士上、或在生氣，都沒有分別。

接着我會講解禪修中運用正念另一十分重要方面。時常有禪修者（或許特別是這兒的禪修者）對我說：「當我坐禪時，我感到前額有些特別感覺又或者身體有些特別痛楚。我是否做得對？我做錯了嗎？我看見一些東西，為甚麼我會看見那些東西呢？」禪修時出現的簡單東西變得多麼重要！因此你明白到正念的重要。當你坐禪時，如果在不尋常的位置出現痛楚，你只是知道那裡有痛楚，只是感受那痛楚。如果你感受到前額有不尋常的感覺，只是知道自己正在感受前額的感覺。很有趣地，當那些感覺在非坐禪時出現，我們不會理會它們。☺這顯示甚麼呢？這表示我們有一種觀念，就是坐禪時只有某些情況應該出現。如果其他情況或一些奇怪的事情出現，我們就認為自己做錯了，也許是自己瘋了或有別的問題。☺因此請明白「單純的知道」是極之重要，這顯示正念如何重要。我喜歡「知道」這個詞語。單純地知道這事情正在發生在自己身上，單純地知道自己正在生起這個思想。單純地知道。當我們只是十分簡單地知道，我們給予那些事情和思想的力量就會減少。

正念在禪修中另一非常重要的方面是，無論我們在坐禪或在日常生活中，同樣可以運用正念去探索和研究任何生活中的經驗，因此面對生活中任何經驗也可以禪修。請明白這一點。

我現在會講解幾個實際例子。當我們生病有可能禪修嗎？我會說這是禪修的極佳時機。當我們生病，身體有痛楚時，我們能學習跟這些不適的痛楚感覺做朋友到甚麼程度？我們能以甚麼程度去觀察痛楚？我們能以甚麼程度運用正念對待痛楚及學習只是向痛楚說OK？我們能做到甚麼程度？生病時我們通常會感到憂傷和消沉。我們想：「我的病會痊癒嗎？如果病情惡化會怎樣？」我們真的可以為疾病編造一個大故事，而這樣會引起一些非常負面的情緒，並阻礙疾病的治療。

昨日我講解過慈心禪。生病時我們可以向身體修習慈心禪嗎？如果你能這樣做，你會發

現你可能藉著慈心治療自己的身體。當其他人生病，我們也會感到焦慮、恐懼、缺乏安全感。我們開始擔憂。同樣地，我們能以甚麼程度減少這些情緒？如果自己或他人的病是無法治癒，我們有多能夠認識這事實？在這情況下，我們有多能夠向這病者發放慈愛的思想？有時我遇見一些失去摯親的人，他們受哀傷悲痛困擾。因此我會給他們簡單的建議，就是每當想起離去了的人，只是說：「願他自在、安好、快樂、平靜、遠離苦惱。」每次你想起離去了的人，你都經驗到慈心，不再哀傷悲痛，這不是很美好嗎？那人或許可以接收到那份慈心，誰知曉？你明白到生活中任何境況也可以禪修。

在日常生活中，我們可能被傷害、感到失望，我們對自己或別人的行為感到沮喪。在這情況下，我們可以如何運用正念？我們可以如何以禪修應付這情況？我見到的一種現象是，人們對自己非常、非常挑剔，對自己非常嚴苛。這現象在世界各地很普遍，這是令人感到十分十分痛苦的。我認為這是我們其中一個最大的問題。在這裡這情況普遍嗎？你們時常這樣做嗎？如我昨日所提及，我形容這情況是給自己減號。有時我遇到很好的人、很卓越的人，我不明白他們為何想給自己減號。☺事實上，他們是值得給予更多加號的人，但他們傾向覺得自己做得不好，對自己懷有敵意，認為自己是失敗和沒有價值的人，沒有半點自信。昨日我說過，我們是自己最大的敵人。我們認為別人給我們製造苦惱，但有了正念和禪修，我們便十分十分清楚自己如何製造苦惱給自己。☺這是你要找出的一個非常重要發現。那麼正念如何幫助你呢？如果你有正念、有覺知，你給自己減號時你就能覺察到。☺給自己減號是一種很強的習慣。事實上，有時我們因被這習慣糾纏而受苦。所以我們要戒除這習慣，而正念和覺知是戒除這種極大自毀性的慣性思想的有力工具。然後你可以開始反省，為何我這樣對自己？為何我對自己過份嚴厲？為何給自己製造不必要的苦惱？你因此明白到正念、覺知及了解自己是如何重要。當你清楚明白上述情況，正如我說過，治療自己的藥物就是禪修。當你運用禪修，你會了解到禪修如何治療我們及幫助我們得到自在。

我已經講了約四十五分鐘，我一直在講解正念在禪修中有多重要。我提及到正念的五至六個方面。很有趣的，佛法說修習正念是達致解脫的唯一之道。這顯示修習正念是何等重要。我現在跟大家分享佛經中一個很有力的譬喻來總結今晚的講座。這個譬喻說明我們應該多麼警覺、覺醒、覺知。譬喻是這樣的：如果你和一條有劇毒的眼鏡蛇共處一室，在那個境況下你會發白日夢嗎？☺你會想別的事情嗎？相反，在那一刻你會真真正正地清醒、警覺、覺醒。我們正是要培育這種質素的正念和覺知。

接著是十五分鐘的小休。小休時，如昨晚一樣，只是嘗試時刻知道、覺察身心正在發生的事情。經驗是愉快或不愉快也沒有關係。即使身體有不舒適的感覺，身體出現緊張，只是知道正在發生甚麼事，看看你有多能夠放開它，不去為那感覺而苦惱和憂慮。只是如實看待它為一種感覺。因此在以下十五分鐘，只是在靜默中修習正念。之後有問答時間。再次十分多謝各位這麼覺知及留心地聆聽。☺十分多謝大家。請隨便站起來和走動。

〔小休〕

問答

我很高興大家提出那麼多問題，這表示你們對修習可能感興趣。因為我們只有約十五至二十分鐘，包括靜坐時間，所以我會簡短解答部分問題，希望各位不介意。

聽眾：如果有家庭成員做出違反家庭意願的事，例如酗酒和婚外性關係等等，我想知道可以怎樣做。禪修如何幫助我們處理這問題？特別是幫助我們平靜地生活及幫助犯錯的家庭成員改過。

導師：或許我們部分人也會面對同樣的問題。有趣的是在這情況下如何運用禪修。我想講的第一點是，在這種情況下你自然會感到苦惱、受傷害、失望及無助，這是可以理解的。一個人在這種情況下感到苦惱是自然的事。如果你面對這樣的情況，因為家庭成員的不正當行為而困惱是很自然的。這是要明白的第一點。我只是凡人，所以會感到苦惱，明白這是自然的事是十分重要。

第二點是，區分反應(reaction)和回應(response)，這是很重要的。反應引致我們苦惱。回應則是你只嘗試做一些事去處理問題，而當中沒有苦惱。因此，盡可能回應而不是反應事情。在回應或處理問題時，我們可以用十分柔和友善的方式。在回應時，有時我們也可以做一些十分堅決的事情，但要知道我們的堅決是為了他人的利益。請了解到禪修是要行動的，而不只是被動，這是很重要的。用覺知去行動，用清明的心去行動，思考你應該採取甚麼行動，反省這個行動。另一重點是，當你行動，當你做事情，不要有「我會成功」的想法。誰知曉會否成功？在嘗試幫助別人時知道自己的限制是很重要的。明白自己所做的可能會成功也可能會失敗，然而你可以盡力去做。如果成功了，你會高興；如果不成功，你同樣可以感到高興，因為自己已盡了力。請明白，幫助別人時，我們會受制於自己的限制。

人的行為是有趣的。有時我們以為其他人知道他們自己為何那樣做。但有時那人可能不知自己為何那樣做，為何傷害自己。他可能不清楚是甚麼一回事。因此，我們要以慈心、覺知和敏銳來問他一些問題，引發他反省自己的行為。這是很有趣的練習。這些帶有慈心及沒有批判性的問題可能幫助他第一次反省自己的行為。你就只做那人的一面鏡子。你只是運用這類提問方法去幫助那人了解自己，可能了解自己行為的原因。否則，如我之前所說，他可能不知自己為何那樣做。這類提問方法至少能幫助他了解為何那樣對自己。當所有方法也失敗，你唯一可以做的可能就是盡量向那人發放慈心。這是第一點。另一點是，不是用你的角度去看他，而是用他的角度去看他，那麼你對他行為的看法將完全不同。這也是很有趣的練習。嘗試進入他人的內心世界去看他人的行為，因為我們大部分時間都是站在自己的世界來看待他人，用自己的是非標準來看待他人。忘記自己的角度，從其他角度去看事物，這是十分有趣的練習。

我很抱歉給了長的答覆，因為在這個重要問題上作簡短解答對你幫助不大。

聽眾：我曾經有這樣的經驗。在靜坐時我忽然想起重要的事情，然後我感到全身發熱。發生甚麼事？我應該怎樣處理？

導師：這跟我之前所講解的有關連。如果你有正念，只是知道自己正在感到熱。如我曾經說過，日常生活中沒有靜坐時，你沒有感到熱的時候嗎？你沒有感到冷的時候嗎？你看到了，我們認為靜坐時我們不應該感到熱或冷。☺然後你開始擔憂，為何我感到熱？是否只有我感到熱？你看看四周，別人似乎不感到熱。因此，單單感受到這種感覺，你已能夠編造一個大故事。靜坐時很多感受可以在心中生起，很多事情可以在心中發生。在這裡你明白到正念的重要。只是知道，就是如此。如果你在注意呼吸，只是回到呼吸，知道它。否則，你只是知道那感覺，覺知它，就只是如此。

聽眾：我在日常生活中很忙碌，引致靜坐時心沒法靜下來，有很多思想生起。請問怎樣對治那些思想？

導師：正如我說過，我非常強調日常生活中當你認為自己不在禪修時，也要學習保持正念，這極之重要。當你在日常中保持正念，你就會覺知在心中經過的思想。我將會在另一個講座中講解如何對治思想和情緒，但在這裡我要十分強調一點：在日常中請努力覺知在心中經過的思想。靜坐時就只是觀察，只是覺知正在發生的事。那麼靜坐和不靜坐並沒有分別。

聽眾：靜坐觀察呼吸時，我是否應該數呼吸（數息）？

導師：如果數息能幫助你注意呼吸，請繼續數息。但有時數息對某些人來說可能是一種干擾，沒有幫助。因此，請你實驗一下數息對你有幫助或沒有幫助。明日的講座是關於出入息念，我會進一步講解這種禪修技巧。

聽眾：靜坐時我可否先開始數息，然後進行觀想？唸誦是否一種禪修？

導師：其實我對觀想認識不多，因此我想了解觀想時確實做些什麼，我想了解多些詳情。如果你能在講座後跟我談談，我很樂意。多謝。

沒有足夠時間解答其他問題，以後我會嘗試解答多一些問題。十分多謝大家。現在我們會坐禪一段時間，然後唸誦。

坐禪

我們將會嘗試一個十分十分簡單的練習：只是時刻注意、覺知身心正在發生的事情。請選擇一個舒適的坐姿。姿勢不是很重要，重要是放鬆你的身體。因此，請選擇一個舒適及放鬆的坐姿。只是時刻知道身心正在發生的事情。請不要預期甚麼應該發生或不應該發生。只是知道正在發生的事情——無論是否愉快、是否異常，這都不緊要。無論發生任何事情，請跟它們做朋友，請安然處之。

只是時刻知道正在發生的事情。愉快或不愉快並不緊要。

你可以對身心發生的任何事情時刻保持開放的心嗎？

重要是知道正在發生的事。

你能感受到禮堂裡的寧靜嗎？

如果你感到冷或感到熱，只是知道你感到冷、熱。你可否用幾分鐘只是享受，只是放鬆，沒有憂慮？

我們可否用幾分鐘只是為自己感到快樂？

我們可否用幾分鐘對發生的任何事情，不給予減號？

你能感受到禮堂裡的安祥和寧靜嗎？

唸誦

十分多謝大家，多謝。我們現在做一些唸誦。之前有聽眾問：「唸誦可否是一種禪修？」我曾經說過，如果我們唸誦時能活在當下，如果我們唸誦時有覺知，那麼唸誦本身就是禪修。因此，聆聽唸誦時，請用全部的注意、覺知、留心去聆聽。唸誦時只是用心地唸誦，時刻保持覺知。當唸誦之間出現靜默時，只是覺知那靜默。

巴利文唸誦

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi　Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
（自皈依佛　自皈依法　自皈依僧）
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi　Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
（自皈依佛　自皈依法　自皈依僧）
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi　Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
（自皈依佛　自皈依法　自皈依僧）

Sādhu　Sādhu　Sādhu　Sādhu　Sādhu　Sādhu ……
（善哉　善哉　善哉　善哉　善哉　善哉 ……）

Santi　Santi　Santi　Santi　Santi　Santi ……
（寂靜　寂靜　寂靜　寂靜　寂靜　寂靜 ……）

中文唸誦
我們現在請以優美的中文唸誦完結唸誦環節。

南無釋迦牟尼佛……
釋迦如來……

慈心禪

我們以慈心禪作完結。只是對自己感到友善、柔和及仁慈。讓我們學習成為自己最好的朋友。

你嘗試禪修，因此請你為自己感到高興。請給自己一個大加號。

願你們安好，願你們快樂，願你們平靜，願你們遠離苦惱。願一切眾生安好、快樂、平靜和遠離苦惱。

〔慈心禪完結〕

我想請你們明日來這裡之前做兩件事。第一，正如我剛才說過，請你在日常中，無論做着甚麼事都保持正念。第二，因為我們將會探討出入息念、對呼吸的覺知，你可以嘗試練習一下，五分鐘或十分鐘也不緊要。我會教你如何十分十分簡單地做。這技巧是十分簡單的。出入息念就是正念於吸氣和呼氣，所以整個重點是知道你在吸氣和呼氣時發生的事情。無論身心發生甚麼事情，只是知道正在發生甚麼事情，只是回到呼吸。請不要嘗試達至平靜的心、集中的心。如果心是平靜，只是知道心是平靜；如果心是不平靜，只是知道它不平靜。嘗試在其他時候繼續保持靜坐時經驗到的正念。然後，無論靜坐或其他時候做任何事情，你會學懂視它們沒有分別。

十分多謝各位。接著我會逗留一會兒，嘗試解答你們的問題。如果你有問題，現在請到我這裡來。多謝。

譯按：☺代表了葛榮導師的笑聲。葛榮導師的講話經常充滿他的笑聲，即使談及艱澀的教導或人生困難，他有時也會以笑聲拍和。講笑話時他更經常是未說出笑話自己就已先笑一頓。認識他的人都充份感受到他的輕鬆、幽默及隨和。笑聲也顯示了他柔和的禪修方法的特色。譯者於講錄中加入☺，希望讀者能以心來聽到葛榮導師的笑聲，感受到他的輕鬆和幽默。

蛇年祝願對聯　三副

素心

（一）正念覺知當下　柔心善趣恆持

（二）常存正念無情緒　細察覺知得淨心

（三）正念祥和得無我　覺知澄淨賴柔心

如實

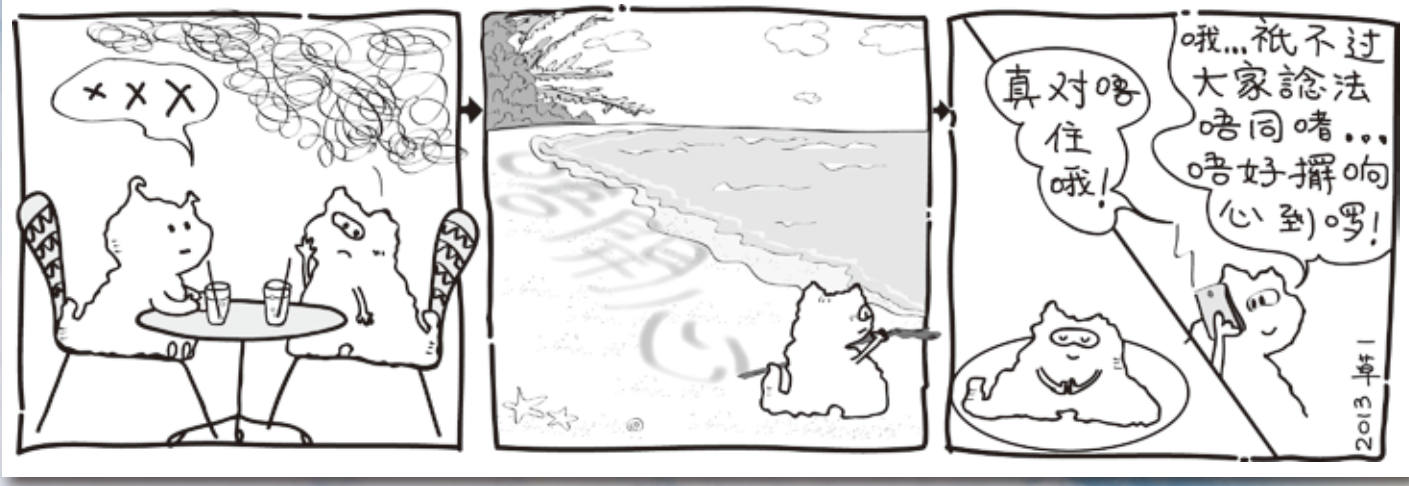
（七絕一首）（尤韻）

隨心所欲苦來由，騙我欺人把己囚。

悲喜縈懷皆是幻，探源求實不勝收。

一草漫畫

一草



法中之法

假如有人在街上走路時跌倒，他看見絆倒他的是一支剛跌下的樹枝，他可能會有點不高興；但假設絆倒他的是一個頑皮的小孩，而他跌得一樣痛，他的反應會否有所不同？他會更憤怒嗎？更痛嗎？實際上，那個不幸的人可能今生也不會再見到那條樹枝或那個頑童，為甚麼在頑童的情況他會比較憤怒呢？這正是歸因不同所致，而很多時候，事情的歸因比事情本身更令人困擾。

佛法用來歸因的方法稱為緣起法，和一般人的歸因方法不同。緣起法是所有佛教教義的基礎，是法中之法，一切法都由緣起法開展。掌握了緣起法，就能夠登堂入室，證得初果，成為真正的僧伽成員。佛教三聖道聖者的最核心的差異，就是他們對緣起法的深度和廣度有不同的掌握。佛陀又稱為sammā-sambuddha，即三藐三佛陀，意譯為「正自覺者」，他和辟支佛果聖者一樣都是自己覺悟的，但佛陀完全地掌握了緣起法，所以稱為正覺。以宿命智為例，佛陀可以盡觀任何眾生，無數世以來的輪迴轉世的因緣，而辟支佛和阿羅漢聖者只能觀得有限的宿命，即使同屬阿羅漢，對緣起法的掌握也有所不同，有些阿羅漢對宿命智的掌握較深，他們的宿命通就會比較深和廣，有些阿羅漢則在天眼方面掌握較深，如此類推。

覺者觀察世間的人和事，總結出「緣起」的法則，解釋了自然法和人生處境的因由果報。我們依緣起法來找尋幸福，避免痛苦，甚至解除輪迴的束縛。追求幸福，是所有人的天性。下至畜生道的眾生，上至天道眾生乃至聖者，總喜歡找尋幸福和避免痛苦，這是我們累世輪迴以來的天性。本文將詳述緣起法的定義和基本原理，但由於緣起甚深，我們需要借助大量的事例和《法句經》故事來討論。

總是緣

浮生百態。視人生如夢，總是虛幻，於是縱酒高歌，在有限的人生中得過且過，並視思考、追求人生的意義為徒勞之舉，這是一種過活的方式；仰望星空，思索超越自己有限存在的可能，也是一種；一生混混噩噩，行眾人之事，以眾人之苦為苦，以眾人之恥為恥，苦中作樂，是最多人的選擇；不論我們屬於哪一種人，也不論我們選擇了哪條路，都是運用緣起思維的不同結果：放縱者看的世界是沒有因果的世界，為善不一定有善報，為惡不一定有惡報，不如放縱高歌。

緣起的語義

緣(paṭicca)，意即以某因素為基礎，與某些因素相關；起(samuppāda)，即起源、生起、產生、變得存在的意思。緣起，即某物是依於某些因素而變得存在，如果這些因素具足並產生作用，就會緣起某物，一旦這些因素改變了，某物的存在基礎消失，某物就會消失。明白某物的緣起，就明白了某物是依存什麼條件而生起，又是因什麼條件而滅除的。例如，樹木是依一

系列的因素而變得存在，當這些因素被破壞，或自行消失，樹木就會失去存在的基礎，就會變化，甚至變得不存在了。

萬物運行的規則

要了解緣起，我們先要了解對照理論：世間的邪見，最起碼有四種；從世間法來看，B〔某物〕的生起或滅除，有四個可能，第一，B是前一刻的自己生起的〔以B_{t-1}來代表〕，期間主要性質並沒有改變，例如，有人認為人有靈魂，今生的自我是由上一生的自我而來，下一生的自我由今生的靈魂投生而成，期間一切都是由靈魂所演化而成，靈魂是主要的動力；第二個可能是B由A生起，是由A變成的，和自己毫無關係，例如，有人認為人就是純粹的物質，沒有任何神識的作用，今生死後，也就煙消雲散，不會有下一生，物質就是A，自我就是B；第三個可能是B由上一刻的自己和A合力組成，例如，自我由上一生而來的靈魂和今生的物質組成；第四個可能是B由不定因，偶然因素組成，無固定的因緣，例如，有人認為自我的組成是沒有規律的，完全是偶然出現的，和過去沒有關係，我們可以簡化成為四種關係：

1. $B_{t-1}\rightarrow B\rightarrow B_{t+1}$
2. $A\rightarrow B$
3. $A_{t-1}+B_{t-1}\rightarrow B\rightarrow + A_{t+1}\rightarrow B_{t+1}$
4. 無固定因→B→無固定果

舉例來說，某人今生是大富大貴再加上長壽健康，為甚麼他可以這樣呢？第一個可能是他前生作了很多善業〔B_{t-1}〕，他的善業令他今生成為大富大貴之人〔B〕，由於他累世以來的習慣，他今生必會繼續作善業，下一生也會繼續大富大貴〔B_{t+1}〕，在三世之中，他保持了大富大貴〔B〕的特質。第二個可能是他的財富由外力〔A〕所賜予，例如他求神仙賜他財富〔A〕，他的財富和自己有沒有作善業沒有關係，將來他能否繼續大富大貴自己也說不定，要視乎外力會否繼續幫他。第三個可能是他過去有善業〔B_{t+1}〕，再加上外力的加持〔A_{t-1}〕，變成大富大貴之人〔B〕，在將來，他是大富大貴，還是貧窮終老，也要視乎自己有沒有善業和能否遇上同樣的外力條件〔A_{t+1}〕。第四個可能是他發達完全是偶然的，是幸運的因素。

以上的四種規則都不符合緣起法。

緣起法的規則

按緣起法來觀察世間，我們可以發現B的生起，是由前因的集合緣起的，例如，前因的集合緣起了B，引生了B後，B生起，前因的性質就會改變，甚至滅除。B自己也是一種聚合體，加上其他的緣，又會不斷地緣起下一刻的果，當條件成熟後，下一刻的果生起，B的集合已經改變了，甚至已經滅除。這樣看來，前因的集合，不一定是有意的，某人因意外失去雙腿，不一定是有人有意令他失去的，只是以往他作了一些業，這些業加上其他因素，今生就會遇上意外。在一則禪宗公案中，龐蘊以下雪來表達這個境界：「好雪片片，不落別處。」是不是風令

它落在某處？還是樹？還是陽光？還是濕度？事實是沒有任何一個單一因素，令一片雪花落上特定的位置，只是無數條件的聚合，一起緣起了這片雪花的落處。改變聚合中任何一個微細因素，雪花就可能會落在別處。簡單來說，緣起法可以理解成：

5. 〔前因〕→B→緣起後續業果的眾緣之一

再以某人今生是大富大貴為例，根據緣起的法則，是由前因的聚合和產生業果，令他今生成為大富大貴之人。由於他的前生作了很多的業，在眾多的業力中，因為一些〔因素〕的影響，令他成為大富大貴的業力量比較大，於是在某刻產生了較大的作用，再加上很多緣法，令他成為大富大貴之人，個人沒有力量去控制這些〔因素〕。

在經藏中，佛陀會用不同的方式開示緣起法，其中一個較為常見的是十二緣起：

“知道以生為條件而有老死；知道沒有生便沒有老死；
“知道以有為條件而有生……
“知道以取為條件而有有……
“知道以愛為條件而有取……
“知道以受為條件而有愛……
“知道以觸為條件而有受……
“知道以六入為條件而有觸……
“知道以名色為條件而有六入……
“知道以識為條件而有名色……
“知道以行為條件而有識……
“知道以無明為條件而有行；知道沒有無明便沒有行；

《相應部．因緣相應》[1]

例如，「....以有為條件而有生，以生為條件而有老死，.... 」代入關係5，變成：

……「有」及其他條件→「生」及其他條件→「老死」及其他條件……

「有及其他條件」是一種聚合的狀態，包括各種的心、心所及色法，世上沒有一種獨法稱為「有」的狀態。雖然「有」是必要條件，如果缺少了「有」，就不會有後續的「生」，但「有」也是緣起的，是聚合的。根據阿毗達摩，「有」的狀態只是統稱，有很多的心、心所和色法都可以組成這個狀態，所以不是實體。例如，善心和不善心，欲界心和色界心都可以組成「有」的狀態，所以我們不可以說是「有」導致「生」的生起，或「有」是單一條件導致「生」的出現，因為這是關係2的說法，也不可以說是「有」和其他條件導致「生」的生起，因

1. 蕭式球譯《相應部．因緣相應》：http://www.chilin.edu.hk/edu/work_paragraph_detail.asp?id=277&page_id=614:693

為這是關係3，而應說成：以「有」及其他條件為基礎，生就被緣起了，或簡化成：「以有為條件而有生」，再簡化成「有」和「生」是緣起的關係。

蘇軾的《琴詩》將緣起法很生動地演繹了出來：

若言琴上有琴聲，放在匣中何不鳴？
若言聲在指頭上，何不於君指上聽？

琴聲在何處？在琴上？在指上？以佛法來說，琴聲眾多條件緣起才可能產生的，缺一不可。

個案研究一

我們先以希特勒的故事作一個例子，再加以解釋。是甚麼因素導致六百萬猶太人在二戰期間被屠殺？是猶太人的惡業嗎？

一九零七年，希特勒到了維也納報考維也納自由藝術學院，結果名落孫山。我們不妨想像想像，如果當年維也納自由藝術學院錄取了他，會不會發生以後的第二次世界大戰？會不會發生六百萬猶太人被屠殺的事件？是甚麼因素導致他屠殺猶太人的策略？是不是希特勒本人特別憎恨猶太人？如果我們以上述的法則去分析，可以得出不同的結論：

1. 是猶太人的惡業導致他們被屠殺。
2. 是希特勒對猶太人的憎恨令德國人屠殺他們。
3. 猶太人有惡業，再加上希特勒瞋心的作用，一起令猶太人被屠殺。
4. 猶太人被屠殺是偶然的事件。
5. 猶太人被屠殺是緣起的。

關係1是不成立的，而當時在歐洲諸國中，反猶太主義最得力的國家是俄國和東歐國家，德國其實對猶太人較為寬容，有很多重要職位都由猶太人擔任，為何希特勒又可以在德國成功掀起波浪？關係2也不成立，事實上，希特勒並不是特別憎恨猶太人，他媽媽克拉拉在一九零七年十二月離開了人間，希特勒和他妹妹還一道拜訪了猶太人主診醫生布洛赫，表示了謝意。後來，希特勒曾經不止一次地給布洛赫醫生寄去了自己畫的明信片和自畫的水彩畫，借此來再次表達自己的謝忱。一九三八年，布洛赫和他的家庭被置於希特勒的特別保護之下，後來在希特勒安排下移民去了美國，可見希特勒並無個人原因憎恨猶太人。為何後來希特勒如此反猶，甚至促使了在西歐歷史上幾乎史無前例的種族清洗？所以關係3也不成立，現時很難以單一因素來解釋，在希特勒主導屠殺猶太人事件中，我們很難找到單一因素，其強度足以主導形成屠殺猶太人事件，總是有很多很多的因素聚合，才會發生如此不幸的事件，以此來看，用關係5來分析，結果比較貼近現實。

緣起法其他的法則比較

關係5和1、2、3的比較：B_{t-1}和前因是不同的，因為B_{t-1}性質非常一致，不會因為環境的改變而改變，所以無論環境怎樣改變，其性質一定會顯現，即是B_{t-1}一定絕大部分和B相等。相反，前因是一堆因素的聚合，其性質不很一致，環境一旦改變，其性質就會改變，除非推動前因形成的力量很大、很一致，令這堆因素必然跟隨固定的方向改變，變成B，但即使是這樣，〔前因〕仍然和B_{t-1}有很大的分別。首先，前因一堆因素的集合，而B_{t-1}是單一因素；其次，為令其改變的一股力量，不是實體，在「好雪片片，不落別處」公案中，不是雪花自己可以主導自己落在某處的。同理，其他的單一因素，如希特勒的憎恨心，猶太人的惡業等，單單是某一因素，無論是外因〔A〕或內因〔B_{t-1}〕，還是單一外因加上內因，都不足以導致大屠殺。向前看，如果當下作了一個善業，不一定必然會導致下一刻有善報的產生，下一刻是否有善報還要視乎有沒有足夠的條件一起聚合而成。翻開歷史，無數對後世影響重大的事件都受很多不起眼的「小事」左右，令我們不得不驚嘆於緣起法的智慧。

關係5和4的比較：關係4是無因論，指發生的事由無特定因素影響而成，同時，所作的業將來也沒有特定的果報。

關係3和緣起法頗為相近，很容易令人混淆，因為關係3包含了外因及內因，和緣起法看似很接近，兩者的差別在**內因〔B_{t-1}〕的延續性**。由於〔B_{t-1}〕和B的關係是**一致性**的關係，即兩者之間是延續的關係，這並不符合緣起法的原則。因為當下的狀態是由當下的眾緣聚合而成，下一刻的狀態是由上一刻的眾緣聚合而成，兩者的關係是緣起的關係，而不是延續的關係。例如，將一支燃點了蠟燭，點著了另一支蠟燭，兩支蠟燭上的火，是緣起的關係，而不是延續的關係，雖然蠟燭〔二〕上的火是由蠟燭〔一〕點燃的，蠟燭〔一〕上的火只是起動了蠟燭〔二〕上的眾緣，而不是火由蠟燭〔一〕到了蠟燭〔二〕。其次，由於是緣起的關係，所以特性不一定會被延續。在《法句經》第八品、千品中有則故事可以說明這點，坦巴達提卡做了五十五年的劊子手，專門執行死刑，之前他曾經是一名小偷。退休後一天，他遇上剛出禪定的舍利弗尊者，於是決定供養尊者。用餐後，舍利弗尊者向他說法，但由於坦巴達提卡過去的惡業，他的心思難以集中，他為過去的職業感到很困擾，害怕死後會受苦。舍利弗尊者告訴他如果他只是執行公務，行刑時並沒有嗔心，就沒有罪過，坦巴達提卡聽後內心才靜下來，專心聞法。過後，他恭送舍利弗尊者走了一段路，回家時因意外喪生，在兜率天結生。由於是緣起的關係，坦巴達提卡的惡業並不一定立即受報，因為他有機會供養剛從滅盡定出定的阿羅漢，這項功德的力量很大，可以預先成熟，但如果坦巴達提卡生天後只懂享樂，善報盡後一樣會受苦報，所以他所作的惡業不是B_{t-1}，因為不一定會馬上受報，另外，假如他能在惡業成熟前證果解脫，就有機會不用受報，這一點關係3並不能圓滿解釋。

以下引自《法句經》第十品偈頌的故事[2]，可以進一步幫助我們瞭解關係3和5之間的差別。

2. 引自：http://www.dhamma.net.cn/books/dhammapada-stories-dhammanada-10.html

有次，大臣山達迪平定邊境的叛亂後，國王非常高興，就大肆賞賜他，並賜給他一名舞女，供他娛樂。接連幾天裡，山達迪縱情玩樂，開懷暢飲，並且沉迷於與該舞女耳鬢廝磨。最後一天，他前往河邊沐浴。路上，他遇見佛陀正在化緣。當時，他醉眼惺忪，所以只向佛陀簡單致意。佛陀微微一笑，向阿難達尊者說道：「這大臣今天一定會來找我，並在聽聞我的說法後，證得阿羅漢果，而且證悟後，就入滅了。」

當天山達迪一夥人整天都在河邊嬉戲。傍晚的時候，該名舞女跳舞娛樂山達迪和他的同伴，但由於連日來的體力消耗，導致心臟病突發，而倒地不起。山達迪看見這突然的變故大受刺激，十分沮喪，傷痛之餘，他出發前去找佛陀。

「大德！請幫我解除憂愁吧！做我的依止，讓我的內心平息吧！」

「放心吧！你已經找到真正可以幫助你的人，一位永遠能給你安慰，給你皈依的人，累世以來，你為親朋好友去世所流的眼淚，多得無法計數！」佛陀接著告誡他：「過去，你執著貪愛，現在棄絕它們吧。未來，不要讓貪愛奴役你，此刻，也不要陷入任何的執著，沒有執著，貪愛就完全消滅，你就會證得涅槃了。」

山達迪聽完佛陀的說法後，就證得阿羅漢果。他也明白自己的生命即將結束，就向佛陀說道：「世尊，我的時間已經不多了，讓我達到究竟解脫吧！」不久，他就入滅了。

山達迪證得阿羅漢果〔B〕是哪種關係？假設是關係3，即，A代表佛陀的出現，Bt-1代表山達迪過去的善業，B代表證得阿羅漢果，那麼說不說得通呢？同修不妨先參詳參詳，再讀下去。

山達迪證果明顯不是關係1，因為單靠自己的善業，他一定不能夠證得阿羅漢果，因為阿羅漢道是聲聞道，必須聞法修行才能解脫；其次，如果自己沒有足夠善業，單靠佛陀的力量也不能令他解脫，所以也不是關係2，他的證果有眾多的因素導致，所以也不是無因無緣的關係4。

表面看來，關係3可以圓滿解釋到山達迪證得阿羅漢果，他過去的善業〔B_{t-1}〕令他可以遇上佛陀〔A〕，並有機會修行證得阿羅漢果〔B〕。事實上，山達迪除了遇上佛陀外，也可以遇上其他聖弟子，同樣也可以證得阿羅漢果，不一定非要遇上佛陀才可以。另外，如果那個舞女沒有死亡，即使他遇上佛陀，也不會認真修行。所以沒有單一固定的外力加上他的善果可以令他證果，是一堆因素的組成令他證果，所以只有關係5，即緣起法才可以圓滿解釋。

個人有善業，再加上有機會遇上佛陀受教，是不是一定可以證果？正如富豪摩訶達那之子，他有足夠的善業，使他在佛出世時間生活，也能輕易認識佛陀，佛陀說他如果年青時出

家，可以輕易證得阿羅漢果。結果是他在年輕的時候，過度沉溺在感官的歡娛中，年老的時候，心靈一直無法寧靜下來，一直沒有機會出家證果。佛陀說即使他在年老出家，也至少可以證得初果。為甚麼他就是不能證得呢？根據關係5，我們就明白他的證果也是緣起的，必須依靠眾緣和合才能成就，所以關係5才能全面解釋到。住在竹林精舍附近的屠夫純陀，佛陀的侍者善星比丘，有很多機會供養聖僧團和佛陀，他們也未能把握機會修行。如果我們真的明白緣起法，也就不覺得奇怪了，也明白很多外道為甚麼可以和佛陀擦肩而過而毫無所得。

佛陀所破的邪見

在《相應部》因緣相應中的《蘆束經》中，舍利弗尊者以蘆束作為比喻來解釋因與果的關係。他說假設一束豎立的蘆束由兩束獨立的蘆束相依相偎而成，單是一束蘆束是不能豎立起來的。那麼，豎立起來的蘆束和兩束蘆束有甚麼關係？舍利弗尊者指出這種關係不屬於四種關係中的任何一種：自作〔self-made〕，他作〔other-made〕，自、他作〔self-made & other-made〕，自作或他作〔即無因作，self-making or other-making，they arise spontaneously〕。正確了解這四種關係，有助於我們以緣起法觀察世間，去除我們的煩惱。

1. 非自作：單一蘆束不能自己豎立，即關係1。
2. 非他作：蘆束的出現不由單一的其他蘆束豎立，即關係2。
3. 非自、他作：蘆束的豎立，不是由單一的蘆束和自己一起引發的。
4. 非自作、非他作〔無因生〕：蘆束的出現，不是無固定的因的，不是隨機而生的，但也不是一些特定的因緣和合而生的。

以上四種關係都是邪見，關係1是常見，關係2是斷見，關係3是半常見，關係4是偶然論。

總括來說，緣起法比其他四個原則更能解釋世界一切的現象，佛陀在《相應部》中的《因緣相應》的解釋苦、樂的來源時，曾說：「苦、樂非自作，非他作，非自、他作和非自作、非他作，是緣起的。」所有的存在也是如此，都依關係5而生滅；如果我們真的明白了這點，就踏上了滅苦之路，相反，就踏上了聚苦之路。正如本文開始時提到的個案，在街上跌倒的歸因決定了個人感覺，如果以緣起法去理解自己跌倒的原因，就不會歸因到單一因素，對自己或外境的怨氣就沒有存在的基礎，憤怒心就能去除，他將再爬起來，輕鬆上路；否則，可能會和那個頑童結下更深的怨，有機會引發無窮無盡的苦。

要對緣起法有基本的了解，我們需要深入探討緣起法的十三個特性，並學習如何在日常生活中，以緣起法來破除邪見、建立正見，這些將在下一期的文章討論。

烏普居士2009年初階禪營錄（一）

日期：二零零九年九月三十日　　南傳佛教叢書編譯組譯

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

黃昏公開討論

導師：我想利用這段時間作討論，而非由我作主講。因為今日是禪修營首日，你們或許想知道有關禪修營的所有事宜，故此我們可以運用這段時間作討論。若你們對於這次修習有什麼疑問，歡迎提出。

問：當我坐着的時候，有很多念頭湧現，我應該怎樣做？

導師：非常感謝你提出這個普遍而實用的問題。我們相信大部分禪修者都有類近的經驗。其實當你開始進行禪修，便會感到你有很多念頭湧現，或許比以往更多。所以有很多禪修者投訴禪修為其帶來更多念頭，他們在未進行禪修前，是沒有念頭或是較少念頭的。接着他們就嘗試停止這些念頭，並阻止自己思考。每當你嘗試阻止自己生起念頭或思考，會發生什麼事？那就是念頭湧現得更多。

而當念頭越是湧現，你就越用更多的精力去制止。你不會喜歡它們，你因而會產生強烈厭惡的感覺。你坐禪為的是冀求專注、集中，而不會期望有念頭，但結果卻沒有出現集中、專注，以至禪定都失掉而只剩下念頭，於是你會產生強烈的厭惡感。呀，你想着因為念頭湧現所以無法禪修，因為念頭所以無法專注，而你心目中的禪修狀況是沒有任何念頭的。我們就是如此帶着強烈的傾向與期待來坐禪，認為修習必須具備沒有念頭這個條件。

第一要注意的是，我們因為有着浪蕩的心才會進行禪修，若果我們的心不再浪蕩不安，我們的修習究竟有什麼意義，當初為何要來修習？修習究竟有何重要性，若你的心是安定、安靜、平和、專注與集中的，那我們何需禪修？我們可以製造很多期望，但審察這些期望是否實際可行會較好。當你這樣做，你的坐禪才會帶着實際的期望。

若果你真的想體驗禪修，真的想經驗真實，那麼你帶着實際的期望會較好。那麼，這個期望實際嗎？故此，我通常這樣告訴禪修者——學習對坐禪將會或不會發生的事不帶有任何強烈的期望。

首要做的事，就是坐着，學習就這樣坐着並預期念頭的出現。你可以期待很多其他東西，你在製造着很多精神上的期望，但它們沒有一個是真的，而你必定會與你的念頭、浪蕩的心相遇，故此請期望真實。當你期待真實，你將不會感到失望。

接着第二點就是，請一而再地記着，禪修不等於專注。專注是禪修的成果，而不是修習本身。修習是另一回事。專注是禪修的效益。那麼修習內容是什麼，修習就是正念以及覺察力的培養。然則怎樣修習正念和覺察力？如果你有正念，你知道此地此刻在發生什麼事；如果你具覺察力，當你覺知時，你知道身體在吸進和呼出。若你覺知，你知道自己此刻在想着別的事，同時身體亦在呼吸，這是因為你覺察到它。請欣賞這份覺知，每當你覺察自己浪蕩着的心，不用感到失望。

大部分情況下，你會感到失望，那是因為你有期望。你沒有期望一個不斷浪蕩的心，此

刻你的心卻在浪蕩着，所以很自然地感到失望。但每當你覺察到自己的心在浪蕩時，請為此感到快樂，並為你可以帶心回到當下而快樂。往後每當你覺察到念頭出現，請你學習友善地與其相處，你不需要厭惡它，反而嘗試學習與其做朋友。我知道它們就在這裏，我知道它們是心念，無論此刻你的心在哪裏都是沒有問題的，請回到修習當中。若你期待着從禪修中獲得不浪蕩的心，請學習與你的心友善地相處。

故此你可以用友善的方法，去邀請你浪蕩的心回到修習當中，並維持修習。但請不要期望之後心不會再浪蕩，因為此後不久，心會再次浪蕩。請學習享受這個練習，請想像這是一個遊戲，你和你的心在玩耍。若你這樣想，你就可以樂在其中。請學習享受與你的心玩耍，但一定要小心，不要讓心與你玩任何遊戲，這完全是兩回事。

當我們坐禪的時候，我們可以同時練習不同的東西。但正如我早前所說，若你期望有一個平和、安定的禪修，我們整天做事都必須帶著覺知。假如我們由早到晚做事都是機械式的、習慣性和沒有意識的，那麼我們無論在哪一刻進行坐禪，我們只是坐着就可叫心保持安定和平靜，這是不會亦不可能發生的。

故此，最低限度當你由房間來禪堂進行坐禪，請以行禪的方式前來，緩慢地、有意識地前來。而當你進入此禪堂時，請保持全面的正念和全面的覺察。當你坐下時，請安靜並有意識地去坐。這樣你會容易地持續你的禪修修習，否則，你只是坐着，你的心依然在浪蕩着。

問：當坐了一會兒，便感到麻痺，應否轉換姿勢？

導師：其實並沒有任何姿勢可以克服麻痺感，無論你用何種姿勢，麻痺感遲早會來。像念頭一樣，這是很自然的，麻痺是一種生理感覺，念頭是心理歷程。麻痺是生理感覺，所以它會來的。事實上坐禪其中一個目的就是這份麻痺感。

麻痺意指沒有太多的血液循行到你的足部、腿部、下半身，而通常無論我們做坐禪、站禪或行禪，無論哪一個姿勢也好，因為地心吸力的關係，較少的血液會循行到大腦。我們做以上練習時，血液時常集中在下半身，故此在恢復日常姿勢後，我們的心臟就要加大力量將血液泵至腦部。當我們像這樣坐着，因着這麻痺，血液不會循行到下半身，氧氣、血液、營養、能量可容易地供應到大腦。這是得到科學確認的。故此即使你不是在禪修，而只是這樣坐着，你的腦都可良好運作。

有時候我需要協助學生解決疑難。每當他們埋怨自己記憶力或智慧不足——他們即使溫習了很久，也沒法把資料存入記憶和腦袋。我就會建議他們在閱讀書本或做一些事情時，採用這個坐姿，然後比較兩者差別。你們可以自己進行探索。

你們也無須懼怕這種麻痺感，這是非常短暫的東西。當它來臨時，即使你沒有什麼感覺，你可將專注由麻痺感轉移至禪修對象。若果你想應付麻痺感，就集中專注在該位置。每當你專注著身體，血液便自行流到該處，很多的血液會流到該處。你可以用意識做一些練習，例如集中專注力，用幾秒鐘想着該位置，麻痺感可能會離開，消失了。

最後一點，若真的感到痛楚，你可以這樣做，例如你右邊身軀有麻痺感，你可以提升左邊身軀，讓血液流動到麻痺的位置。

一參加者：我就簡單地不理會麻痺感，我於是感覺好一點，過了一會它離開了。若我給予太多專注的話，它會轉趨嚴重。

導師：是的，這是一個很重要的認知。你是對的，因為我們認為麻痺感是重要的，否則就不會

給予專注。每當我們專注，我們就會感覺強烈，這是真的。所以當我們忽略它，我們就不知道在發生什麼事；沒有給予專注，這樣並沒有問題。但你可以用輕柔的方式而非負面地去給予專注。例如：我不喜歡這種麻痺感。若你以這種負面態度去專注，隨着負面情緒加劇，麻痺感會變得越來越強烈。

問：採用雙盤蓮花坐姿是否更好？

導師：這完全取決於你自己。坐姿的要點是，你要坐直，你的背部、上半身一定要直；你背部、頸項以及頭部都需要垂直而立。你還可以坐在椅子上。採用單盤或雙盤蓮花坐姿的要點是，若你用單盤或雙盤蓮花坐姿，在禪修的過程中你便不需要不斷重新思考姿勢，因為這個坐勢可令身體維持在正確的姿勢。若果你是在做一些練習，尤其是一些深度專注禪修練習，採用單盤或雙盤蓮花坐姿會較好；但若練習正念及覺察力，你就不需要用這些坐姿。若你能坐下來，很歡迎你採用這些坐姿，無論單盤或雙盤蓮花坐姿又或你現在採用的任何坐姿都是可以的。

問：什麼是正念禪修(Mindfulness Meditation)？又什麼是專注禪修(Concentration Meditation)？

導師：專注禪修指你選取某一個特定對象，並嘗試排拒其餘所有的感官體驗，而專注在該對象上。

問：那麼我們是否需要用很長時間在某一個對象上？

導師：你可以用兩種方法以達致專注的狀態，用兩種不同的方法去進行禪修練習。我所指的是，你要選取一個特定對象去做專注禪修，那個對象可以是蠟燭光、可以是花朵，是什麼都可以，沒所謂的，但它必須是令人愉快的東西。你接着集中所有力量專注在該對象上，你還可以張開眼看着，集中力量專注在對象上，嘗試捨棄其餘所有的念頭來時常想着它。

你需要一個非常寧靜的地方來進行這個深度專注力禪修練習，在嘈雜及繁忙的地方是不可能的。總言之，若有這樣寧靜的地方而時間容許，並在適當的指導下，你可以進行這個練習。我不知道應該進行多久，或許一生中進行數次。你可以拋開所有其他對象，來與該對象合為一體。

因此，我不建議在家人去做這種深度專注力禪修。為什麼？因為你需要用很多時間。這個深度專注力禪修是不容易練習的，伴隨你日復日的生活以及責任，加上工作，這是不可能的。對於森林僧人，又或你能走到森林或某個地方去渡過餘生，這是好的，你就可以進行這個練習。

另一種方式是修習正念，意思是你可以對每一個對象保持覺察。你將專注力放在呼吸，但這不是專注禪修，而是做觀呼吸修習來練習我們的覺知。請認清以專注禪修和正念禪修去進行觀呼吸修習兩者的分別。

我們現在所做的是嘗試鍛鍊正念，即我們有一個對象，例如呼吸、步行和其他對象，但我們對其餘所有對象亦採取開放的態度。每當你聽到一種聲音，你可以覺知那種聲音的存在；每當你透過身體得到一些感受，如麻痺感，你可以覺知它。當你一覺察到它，你接着就可以輕易地回到你的呼吸當中。當你一覺察到它，標識到它，你便可以輕易地與之捨離，回到主題上。

若你修習專注禪修，我們就會不喜歡另一個對象，我們不喜歡各種聲音，我們不喜歡念頭，我們時常想着專注在主要的對象上。因此很多失望、抗拒、緊張和壓力就會隨着專注禪修而出現，你不再放鬆。你可以發現部分，並非大部分禪修者是如此認真，他們不懂得如何微笑，他們處於很緊張的狀態。

我們不能停止聽覺、停止感受以及停止回憶，這是不可能的。但有一件重要的事情我們可以控制，那就是思想。

我們是否需要思考所聽到的每一種聲音？

我們是否需要思考所經驗的每一種感受？

我們是否需要思考進入我們心頭的每一份記憶？

當我們覺知時，我們可以反問這些問題。我們具備那些技巧、能力和空間去提出這些問題。而我們必須思考這些問題嗎？

例如，你在撰寫一篇文章，撰寫一份功課或篇章，你先寫文章或功課的主題，你開始尋找一些關於此主題的東西。但是你不能控制你可能聽到的各種聲音，你可能聽到汽車聲，你可能聽到電視聲或蚊子聲。你亦不可以停止記憶湧現，你可能忽然記起吃過的早點或想着將會享用的晚飯，沒有方法可以阻止這些事情出現。但我們不會將所有事情都收進文章當中，如「我在早餐吃過麵包」，我們不會將所有事情都寫進文章當中。

所以最重要的一點是正念。當你存着覺知，你便會懂得這些事情與主題無關，接着你便會捨棄它們並回到主題中，你就可以將與主題相關的任何事情寫下來。縱使你擁有很多其他經驗，你的心還是非常專注在主題上。你不會思考這些經驗，然而你可能會聽到各樣聲音，你可能經歷各種身體感受，你可能經歷一些記憶，但你不會思考它們，這就是我們的心。我會說因為你是活着的，那份專注會相當深刻，而你是有意識地體驗着那一份專注。

但是當其他類型的專注成為一種習慣，一種慣性經驗，而並沒有意識的時候，你就無法將剛才提到的第一種專注力修習應用到日常生活中。

問題：什麼是內觀（Vipasanna）？

導師：內觀是巴利文，字面上解作「看透」。

我現在需要將這詞彙以學術性的方式表述，因為當我們修習內觀禪修時，我們可以進行討論，這是較實際的，我們都可以分享。即使這是較學術性的，因為我就坐在此處，我必須回答。

我說內觀解作看透，我們通常都不能看透，我們只看見表面，或者我們無論經驗什麼，都只是經驗表面的層面。當我說看透，並非指只用眼睛看進內裏，而是用洞察力(Insight)來看事物。

每當我們看到一些東西，例如這隻杯子、一位僧人、一名男子、一名女子，我們經常看到這些標籤——男子、僧人、女子、花朵、山脈、河流、汽車，於是我們想，我見到了，我知道了。每當我們聽到一些聲音——這是鳥兒、蚊子，我們就想着，我知道了。事實上，當我們深入地看，我們知道的只是名稱，我們知道這些名詞，而這就是全部了。若果我們被問及這是什麼，我們就不能解釋。

情緒到來也是因為這些標籤，我們回應這些標籤。我們說，這個東西真美，我喜歡它是因為它漂亮，我不喜歡它是因為它醜陋。故此這些漂亮和醜陋的標籤均來源自我們的心，我們

過去受着各種條件限制的心，而並非來自花朵、聲音、味道本身，它們來自我們的心。心的一個活動就是標籤，給予名稱，於是我們回應這些標籤。假若心說它漂亮，我們就想擁有它；假若心說它醜陋，我們便不想擁有它，不喜歡它。因此你可以看到你的反應和那些標籤的關連。

在內觀禪修中，我們嘗試捨去標籤和清楚地看，我們嘗試看透標籤，並看出內裏是什麼。我們可以在未來幾天的修習中，用一天的時間進行內觀，看情況如何。

問：可否給予我們一個全面的清單，列出禪修可以帶來的益處？我是一名初學者，每一天我應該用多少小時坐著禪修？因為我們經常都在坐着，以致沒有時間進行身體鍛鍊，我們會否因為缺乏身體鍛鍊而致肥？

導師：我曾遇過很多肥胖的人，他們每一天未曾花一分鐘的時間做禪修。我亦遇過很多禪修者，他們每天長時間地做坐禪，但是他們都很瘦。若果你進行禪修，你便不會需要這麼多食物。若果你是快樂的，而你享受禪修，當中的快樂和歡欣可以成為你身體的能量或食物。你可看到坐禪和行禪的組合，我們就是在此一起坐着和行着，兩者兼備，你在行禪的時候就可以做身體鍛鍊。而且我們有兩節瑜伽環節，請不用為此害怕，不用害怕。

當你進行禪修，過程中能破壞你的脂肪及膽固醇，故此不用害怕。是真的，這已經過科學驗證。我認識一些醫生、顧問，他們邀請一些有心臟及膽固醇問題的人士進行禪修，以降低他們體內的膽固醇及脂肪。請保持喜樂，若你能繼續進行坐禪，並持續多些時間的話，請保持喜樂。

故此，禪修其中一項益處，是你能減少體內多餘的膽固醇。這確實是一個好處，生理上你能變得健康，心理上亦然。你可以控制你的情緒，亦可以放下是非及仇恨。

問：一位偉大的導師說，若我們禪修，智慧會增長到如海洋般廣濶。

導師：當然，當然，可能會比海洋更廣大。最好能每天，在日常生活中持續進行修習，越多越好。而每當你有時間，請到來參與靜修。

無論如何，當你回到家中，最好能進行半小時到一小時的坐禪。最多一小時，最少半小時，你可以在兩者之間找一個適當的修習時間。

問題：我應修習專注禪修，還是內觀禪修？

導師：有關專注禪修，你是否指我剛才提到的第一種，捨棄所有東西，只專注於一個對象，你是否指這種專注力修習？請問你能否稍作解釋，你是如何做專注力修習的？

問：我的問題是，作為初學者，我現在從導師學習到兩種禪修方法，我於是想，我是否應該做專注禪修一段時間，然後再轉做正念修習；若是的話，我應該做第一種修習做多久，才轉至另一種修習方法。還是我應該在開始時，堅持只做專注力修習或只做正念修習，而不用轉修另一種禪修方法。

導師：我其實已解釋了三種修習方法，其一是專注，另一是正念，以及內觀，並非只有兩種。

問：對不起，我將正念修習與內觀修習等同，所以我說兩種。

導師：還有我說過，對於每日都要參與很多活動，家庭和工作活動很多的在家人，我不建議他

們修習專注禪修。

問：我現在明白了，你不建議我們這些在家人進行專注力修習，因為我們很忙碌，並經常參與很多日常活動。若是這樣的話，從現在起，我便不會選擇修習專注禪修。

導師：若你真是對進行深度專注力修習感到興趣，那麼你可以抽一段時間出來，最少一個月、兩個月或三個月。在這段時間，放下一切，不再參與日常活動，並嘗試找一個隔離的場所進行修習。專注力禪修是很難與日常生活結合的，因為若你進行專注力禪修時，你是體驗着一個全然不同的世界。而當你回到原來的世界時，事物不會再是和諧一片，或許你會逐漸對日常活動產生障礙感，成為一個心理障礙者。

但若你進行正念修習，你便會越來越能應付日常活動。

問：當以正念進行專注力修習，我能否經常保持避開念頭，然後最後清除它們？

導師：若你用正念清除這些念頭，而沒有厭惡它們，那麼這是可能的。但若果你是遏制你的念頭，是遏制念頭的話，那樣便會有困難。清除念頭有不同的方法，有修習正念、觀察、轉移注意力，或遏制它們。很多時候人們以遏制念頭的方式來修習專注禪修，這是有害的。

我想今日到此已足夠，這是第一天，你們或許已感到疲倦。當我們以不同的方式進行禪修，你可以為自己的問題找到答案。

靜默禪修

讓我們現在用幾分鐘靜下來。

請用正念體驗這份靜默。

若你正在用正念體驗靜默，那麼你便可以體驗內心的靜默。

願經歷着痛苦的人們，可以從痛苦中解脫出來。

願經驗着恐懼的人們，可以從恐懼中解脫出來。

願經驗着憂慮的人們，可以從憂慮中解脫出來。

願你們平和地睡覺和醒來。

晚安。

利 益

在商業社會成長的我們
總愛利益
做甚麼事之前
總以「自身利益」為首要考慮
有利就「當仁不讓」
無利則「禮禮讓讓」
千方百計、機關算盡
不單要謀取自身利益
還要奪取別人的利益
情義不計、道義不提
為的只是兩個字
利益
或許最終我們會明白到
事事講求利益的社會
只是一個
矛盾對立、利益衝突的動盪不安的社會
更是一個
缺乏人情味、缺乏溫暖的無情社會

曾經，聽過一個這樣的說法：「如果以謀取自身利益來求取快樂，你不會輕易得到快樂。」

審察

修行者要時刻審察自己有沒有被「貪、瞋、癡」影響。

在工作中，有沒有「討厭」某些工作？「喜歡」某些工作？

在交往中，有沒有「憎惡」某些人？「喜愛」某些人？

在進食中，有沒有「討厭」這道菜？「喜歡」那道菜？

在咀嚼中，有沒有「享受」食物的味道？

在唸誦中，有沒有「沉醉」在那優美的旋律與音聲？

在寧靜的郊野行禪，有沒有「沉醉」在那寧靜的郊野？

在靜室坐禪，有沒有「享受」那恬靜的心境？

我們須要的是「知道」而不是「知道後的貪、瞋」。

我們須要的是「修行」而不是「修行方法的貪愛」。

修行就是「放下貪愛」而不是「貪愛用來放下貪愛的方法」！

審察就是「培養」和「放棄」的審察。……每逢心經驗到一種感覺時，我們仍然執著它嗎？我們仍然繞著它製造問題嗎？我們仍然在它上面感受快樂和憎惡嗎？……如果我們不喜歡某種事物，我們反應出憎惡；如果我們喜歡它，我們反應出快樂；這顆心變髒且染污了。如果是這樣，那麼我們必須知道我們仍然有過失，我們仍然不完美，我們仍然有工作做。那必須有更多的「放棄」和更多的持續「培養」。……如果我們黏著了任何一樣事物，我們覺察我們被黏著；我們知道我們正處於什麼狀態，我們努力去修正我們自己。

《心靈的資糧》第44、45頁

——阿姜查

原始佛教經文選講（三十）

蕭式球

《中部・二十・覺止息經》

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，一位修習增上心的比丘，應要時常思維五相[1]。這五種相是什麼呢？

“比丘們，一位比丘在一個事相上思維作意時，如果因此而生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應離開這個事相，轉移到另一個能帶來善的事相上思維作意。當轉移到另一個能帶來善的事相上思維作意時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，就正如一位熟練的石匠或他的徒弟，用一個小楔子來敲走一個大楔子。比丘們，同樣地，一位比丘在一個事相上思維作意時，如果因此而生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應離開這個事相，轉移到另一個能帶來善的事相上思維作意。當轉移到另一個能帶來善的事相上思維作意時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，如果這位比丘在另一個能帶來善的事相上思維作意時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應探究那些惡不善覺的過患——那些覺是不善的，那些覺受譴責，那些覺帶來不善果報。當探究惡不善覺的過患時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，就正如愛裝扮的男女老少，如果頸上繫著蛇的屍體、狗的屍體或人的屍體的話，內心一定會產生不安、羞愧、厭惡。比丘們，同樣地，如果這位比丘在另一個能帶來善的事相上思維作意時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應探究那些惡不善覺的過患——那些覺是不善的，那些覺受譴責，那些覺帶來不善果報。當探究惡不善覺的過患時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，如果這位比丘在探究惡不善覺的過患時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應不去念及那些惡不善覺，不對那些惡不善覺思維作意。當不去念及那些惡不善覺，不對那些惡不善覺思維作意時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，就正如一個有眼睛的人，不希望看見展現在面前的色境，他只須閉起眼睛或望向別處地方。比丘們，同樣地，如果這位比丘在探究惡不善覺的過患時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應不去念及那些惡不善覺，不對那些惡不善覺思維作意。當不去念及那些惡不善覺，不對那些惡不善覺思維作意時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷

---

1. “相”(nimitta)一般是指外相，但這裏的“五相”是指“五種對治不善覺的方法”。

除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，如果這位比丘在不去念及那些惡不善覺，不對那些惡不善覺思維作意時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應思維作意去止息覺行。當思維作意去止息覺行時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，就正如一個在跑的人心想：‘為什麼我要跑呢，不如緩慢地行走吧。’於是他緩慢地行走。之後他心想：‘為什麼我要緩慢地行走呢，不如站立吧。’於是他站立。之後他心想：‘為什麼我要站立呢，不如坐下吧。’於是他坐下。之後他心想：‘為什麼我要坐下呢，不如躺臥吧。’於是他躺臥。這人從動態的姿勢逐一轉移到止息的姿勢。比丘們，同樣地，如果這位比丘在不去念及那些惡不善覺，不對那些惡不善覺思維作意時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應思維作意去止息覺行。當思維作意去止息覺行時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，如果這位比丘在思維作意去止息覺行時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應咬緊牙關，舌抵上顎，以堅毅心來制伏、制止、降伏內心。當咬緊牙關，舌抵上顎，以堅毅心來制伏、制止、降伏內心時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，就正如一個強壯的人捉著一個弱者的頭或肩膀，把他制伏、制止、降伏。比丘們，同樣地，如果這位比丘在思維作意去止息覺行時，仍然生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，他應咬緊牙關，舌抵上顎，以堅毅心來制伏、制止、降伏內心。當咬緊牙關，舌抵上顎，以堅毅心來制伏、制止、降伏內心時，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，一位比丘在一個事相上思維作意時，如果因此而生起貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺的話，便離開這個事相，轉移到另一個能帶來善的事相上思維作意，那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺便會斷除，便會消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“探究惡不善覺的過患，也可使那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺斷除、消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“不去念及那些惡不善覺，不對那些惡不善覺思維作意，也可使那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺斷除、消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“思維作意去止息覺行，也可使那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺斷除、消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“咬緊牙關，舌抵上顎，以堅毅心來制伏、制止、降伏內心，也可使那些貪欲、瞋恚、愚癡等惡不善覺斷除、消失。斷除了那些惡不善覺之後，內心便會止息、平伏、安住一境、專注。

“比丘們，一位比丘如果能夠做得到以上的方法的話，可稱為一位熟練掌握覺的比丘，他可以想及那些需要想的覺，可以不去想及那些不需要想的覺。他截斷渴愛、解除結縛、徹底

看破我慢、將苦了結。”

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。

這篇經文講述五種對治不善覺的方法。“覺”(vitakka)有“思想”、“意欲”的意思，不善覺多指“貪欲覺”、“瞋恚覺”、“惱害覺”三不善覺，有些時候也包括指“種族出身覺”、“國家人民覺”、“民族興衰覺”這些幼細的污染，而在這篇經文中的不善覺，是指跟貪欲、瞋恚、愚癡連接的覺。

對治貪欲、瞋恚、愚癡是一件不容易的事情，所以經中佛陀講述“轉移到善的事相上思維作意”、“明白不善覺的過患”、“不去念及不善覺”、“止息覺行”、“作出精進”等五種不同的方法來對治，這都是些很實用的方法。在經文的尾末佛陀說，如果五種方法都做得好的比丘，可稱為熟練掌握覺的比丘，能夠成為阿羅漢。

工作禪營

願

葛榮禪修同學會每個月都舉辦一個工作禪營。

2012年3月10日開辦了第一個工作禪營。工作禪營是為有興趣在山上修習禪修及協助打理禪修營舍【廻瀾】的禪友而辦。禪營活動計有：行禪、站禪、坐禪、研討和打理營地。

雖說是工作禪營，但工作時段只有一至兩小時長，設於星期日的早上。這時段的工作除了是營地打理，更同時是一種修習，以正念來工作的修習。因此，工作的要求是止語、有覺知地、穩慢地去做，而不需匆忙趕工來做；工作時段一完結就放下工作，下次續做。這種工作的安排和方式是基於「工作禪」的「禪」的理念——以工作來修心。

每月一次的打理營舍，可使【廻瀾】保持一個整潔的狀況，以利其他禪營活動的舉行，讓參加者有一個良好的禪修環境。

很高興得悉今次有七十多位禪友捐款支持是次的廻瀾修葺工程費的籌募，使營舍的修葺得以進行，讓參加禪營的禪友有一較好的修習環境。

我們這班工作禪營參加者亦會繼續努力打理營舍和努力修持，亦歡迎大家有時間的話參加工作禪營，一起來自利利他。

最後，跟大家來分享一位參加者的營後感受：

我很享受那次的工作禪營。例如是工作禪那節，參與的成員不多，在廻瀾的堂裏各人專注於自己的任務上，環境很寧靜，那段時間很有「在家」的感覺，成員就像我自己的家人一樣。而到達當晚的靜坐環節，外面只有蟬鳴和風聲，心裏很平靜，漆黑中抬頭看見佛陀的微笑，心安住了。主持師兄又讓我們自行在大自然中靜修一個小時，體驗開放式禪修，有一刻我張開雙臂，感覺自己與大自然融合於一起了！

禪修感想

林茹

在我的心目中，禪修是一種神聖、神秘、神奇的佛事活動。是佛教徒的必修功課，生活的內容。禪修就是靜靜地坐，要麼在懺悔自己的過錯，要麼在祈禱佛祖保佑，要麼什麼也不想，達到清靜的目的……

對禪修的形式，我一直認為就是端坐、閉眼，還要能將雙腳盤起來。不能盤腳是不能實踐禪修的。

甚至對坐的墊子也想入非非，那是有一定規格的，厚度、大小、造型（一定是圓的），乃至顏色（一定要是黃色的），面料應該樸素大方，麻的最好。圖案要符合教義，不能隨便取樣……

總之，禪修似乎離自己很遠。

上課和實踐以後的體會：

兩年前，難得的機會，緣分的安排，把我們帶到了志蓮。今年，又能在志蓮淨苑工作、生活一段時間，親耳聆聽師父的教誨，與師傅們以及周圍師兄們近距離接觸。通過參加一些佛事活動，加深了對佛學的理解和興趣。在工作和學習中，我深深感到自己對佛學的認識實在太膚淺，有心從基礎學起。結合聽佛學理論基礎和師父的講經，我選蕭老師的禪修課，就是想通過對禪修的理論學習，掀開禪修在我心中神秘的面紗；通過禪修實踐，更好地理解佛學的真諦。通過近一個學期的學習和實踐，認真學習每講的內容，聽老師深入淺出的解釋，跟隨老師的講解，親身體驗禪修功課。回顧這不算長的學習時間，對禪修有了新的理解。

首先，對禪修是什麼有了新的認識：禪修是心學的修習，而心學是原始佛教的修行道路「八正道」中的最後三支正道（正精進、正念、正定）的修行。儘管對八正道全部的義理還不能完全理解透徹，但是，通過禪修理論的學習和實踐，體會到禪修對良好的心靈質素的培育，對立志學佛的人來講是很重要的。事實上，對要構建和諧社會的每個人來講，也是非常必要的。現實生活中，人們常抱怨「心」太累：金錢、權利、名譽、關係、爭鬥等織成的網緊緊地套住人們的心。為了獲得一個安穩、自在的生活方式，許多人就要不斷地去「與人鬥」。社會的誘惑很多，大量因貪欲、瞋恚、愚癡而引發的社會問題，乃至犯罪，使我們的「心」浮躁不安。原以為信佛的人禪修就是「眼不見，心不煩」，可以逃避現實，獲得安寧。在最初的禪修實踐中，我才發現閉起眼睛，心並沒有靜下來，因為周邊很靜，腦子反而特別活躍，不斷浮現事物景象。經過老師即時地講解，引導我們對治昏沉和掉舉（內心躁動不安），特別是要保持

覺知，祥和、止息和捨離等四種基本而實用的質素，我才明白，禪修是心靈質素的修習，這是一個調心的過程，不是神秘的事情；禪修是要把心中不善的質素「五蓋」清除，同時培育七種善的質素「七覺支」，而不是單一地追求某種清靜的體驗。結合看的《西藏生死書》，裏面提到禪修，是要「把心帶回家：把心帶進安住的境界。」我的理解就是要通過禪修，將我們那顆隨世俗動盪不安的心納入八正道的修行，朝著向善、向覺悟解脫的方向走。隨著課程的深入和實踐的積累，開始感受到坐禪給內心帶來的覺醒、安穩、自在的心境。雖然不是每一次禪坐（特別是自己獨立坐禪的時候）都能成功體驗到這種心境，但是，我想只要堅持下去，就能不斷地提升這種「心力」。而內心這些好的質素會在日常生活中發揮作用，真正給自己帶來生活上的覺醒、安穩和自在。

此外，對禪修的多種形式有了新的認識：除了常見的坐禪，還能行禪、甚至躺著也能禪修。原來實踐禪修的形式不是一種固化的形式，實踐的形式是依自身能獲得最好禪修效果的姿勢而定。事實上，只要我們願意，隨時隨地都能實踐禪修。今年四月回北京期間，我專門到頤和園的松林道實踐行禪。這是往日與朋友們散步、鍛煉身體的地方。儘管遊人還是不斷，朋友們仍然是快步行走，我則在行禪中保持覺知，努力做到不為周邊的人和物所影響。一開始是十分困難的，總感到別人在看我，議論我，很不自在。後來，我不斷地回想老師所說的讓聲音來，讓聲音去；讓思想像風，來了又去。努力將內心安放在步行這樣一個固定的所緣境中，後來就自然多了。

我也很坦然地向朋友們解釋其中的變化。禪修帶來內心祥和的感覺是很愉悅的，因為這是內心不執著所需的心靈質素之一。要在過去，那是不可能的，因為我自認是一個非常執著的人，很在意別人對自己的看法，苦苦地為「我應該得到」的東西爭鬥了幾十年，可謂身心疲憊不堪。所幸的是，有緣來到了志蓮淨苑，撥開迷霧，看清了今後要走的路。禪修課程不僅掀開了禪修在我心中神秘的面紗，更讓我感悟到學習佛法，行踐八正道的人生意義。明白一切痛苦、恐懼、挫折來自執著心的貪欲，我們要把心從執著的牢獄中解放出來。透過禪修，踏上發掘真性的旅程，找到我們想活得好，死得安詳所需的定力和信心。這是一個調心的過程，只有管住了我們的「心」，繼而管住我們的「口」，才能進一步管住我們的「行」。堅持走「八正道」修行之路，努力解除貪欲、瞋恚、愚癡的束縛。

禪修並不神秘，更不是遙不可及，而應成為我們生活中的一部分。

禪修與我

歐秀文

疑、恐懼

一向都覺得自己是無神論者，從來沒有宗教信仰，我對佛教一直都是錯誤理解，懷疑只是導人迷信的宗教。一次在報章上看到志蓮招生廣告，基於好奇報讀佛學基礎班。第一堂內容

講出人生是苦，是無常，生老病死等問題。令自己非常驚訝，因為這些問題就是困擾著自己的，使我覺得人生的無奈，不知道應該採取消極還是積極的態度面對人生。完成了佛學基礎班後，了解佛教並非迷信的宗教，並不是上香拜神便可得以解脫，是依據佛陀的啟示，信解行證而走向自覺覺他的道路。

為了進一步了解佛學，便報讀禪修初班

在第一講時，老師已講出禪修並不是什麼神秘或高深莫測的修行，只是平實的東西，從平實的修習中體會覺悟的真理。但由於坊間對禪修有很多傳言，什麼入定後會靈魂出竅，會見到異象……。開始時，都不敢在家裡禪坐，因為當閉上眼睛時心中就生起莫明的恐懼和緊張。只會在課堂中才"安心"禪坐。這種恐懼是我學習禪修的障礙之一。在學習過程中，知道要對治疑，才不會妨礙禪定的修習。嘗試把課堂中禪修的心境帶到家裡修習。就如老師所說，不要有什麼害怕，不要想有什麼得著，讓內心能安住當下，內心便會平伏下來。漸漸在禪坐時，發覺沒有了恐懼，即使日常的時候，害怕黑暗，因黑暗所生起的恐懼也減弱了很多。使我知道很多莫明恐懼是由五蓋——疑所生起的。

貪欲

我想貪欲是五蓋中最難對治的。因為在世間的誘惑實在太多，特別是商業社會，每天六根所接觸的外境，令我們的欲望不停生起。初時我亦很懷疑通過禪修能否令貪欲逐漸減少。現在回想起在未接觸禪修前，購物欲是很強的，衣服、手袋、鞋、飾物、甚至廚房用具，永遠覺得缺少一件，買完這一件，下次不會再買。但下一次，同樣也是缺少一件，欲望就這樣不停生起，不能止息。現在已很少購物了，即使購物時也會想想是否真的有需要，很多時都覺得並不需要而不買。有一次，忽然覺得每天都很重的手袋輕了，查看下發覺有很多無必要的物件都抽起了，所以手袋也輕了，自己也變得輕鬆。我想是禪修在不知不覺中讓我懂得放下，猶如放下手袋內無用的東西，不會只想擁有、執著所有東西，令每天都背負著包袱、煩惱而生活。禪修並不是坐完每一節令我們即時覺得有所得著，有所改變、體會。但只要持之以恆，經常保持那份覺知，心靈的質素會在不知不覺間有所提升、改變。

蟬——禪

參加禪修初班時，因心中無明的恐懼，在家時總找藉口：日常的工作太忙、太多煩惱，禪坐時總不斷生起念頭，怎樣也不能把心安住。心想在家的同修怎可以把心安住？是不是應該遠離俗世才可修行呢？於是在2004年5月嘗試參加了為期5天華嚴閣的密集禪修。當到達華嚴閣的一刻，心真的很舒服，心及身的活動放慢了，在那一剎那，覺得生活其實是可以很簡單，可以很輕鬆。每天的營營役役原來令自己身心非常之疲累。心想太好了，在這樣寧靜的環境下，暫時把一切煩惱放下，可以專心禪修了。但當開始擺好坐姿，閉起雙眼，感受著寧靜時，一陣震耳欲聾的聲音像從四面八方塞進耳朵內，就像有千百隻蟬爬入了腦袋內，當時真的很失望，很失望！來這裡的目的，就為了尋找寧靜，現在比家裡還要嘈，這種蟬聲更令我很厭煩，接著幾天怎樣辦？心中嘀咕著。但每一節禪坐我都很努力地修習，雖然耳根並未清靜，但內心因為沒有任何壓力所以是很輕鬆的。我應該要珍惜這次的機緣。第三天後，蟬聲是繼續有，但我已不覺得厭煩。聲音並不像千百隻蟬躲進腦袋內發出的，開始感覺如老師經常說讓聲音來，

讓聲音走，一切的聲音並不影響我，我的心仍然是很安穩的。我想這就是禪修主要修習定學，培育我們持續以正精進、正念、正定行踐禪修，外境不能影響我們的內心。當我帶著這份安穩，這份覺知回到家裡禪坐時，即使日常有什麼煩惱，亦很快地把心安住下來，這就是該次的密集禪修的得著。

生活禪

記得在04年5月份的密集禪修中，在最後一天研討時，蕭老師說要經常保持八正道的心靈質素，要不忘失，要讓自己的心靈留有一個空間。當回到現實中，日常的事務會慢慢地又填滿這次留出的空間，故應久不久讓自己的心靈充一充電。所以我參加了04年聖誕節三天華嚴閣的密集禪修。一直都以為禪修要禪坐才算是禪修的，經常聽到行、住、坐、臥都可以禪修，都不是很理解。是次我被安排做清潔的工作禪，因為我最注重洗手間的衛生，所以我自己選擇了清潔洗手間。因為各同修的自律，每次使用完洗手間都沖廁，令這使用率極多的廁所不會太骯髒，使我清潔時亦很容易。我體會到禪修就如清潔洗手間一樣，我們日常生活中，經常保持正知、正見、正念地生活，我們的心靈質素才會保持清淨。若每天能保持禪坐，就如用清潔劑每日清洗隱藏的污漬。密集禪修就如洗手間在清潔進行中，暫停使用，有足夠時間進行大清潔。但大清潔後，洗手間亦要重新開放使用，不會長期關閉。就如密集禪修後我們一樣要重投社會。若果我們忽視生活禪，在日常生活中讓五蓋遮蔽我們的心靈，單靠禪坐或密集禪修也不容易清洗厚厚的污漬，所以生活禪是我們要持續培育，不能忽視的。

初接觸佛學及禪修至今，只是很短的時間，不超過兩年，但在這短短的日子內，發覺自己的思惟是有所改變的，發覺自己的煩惱就是由“三不善根”貪欲、瞋恚、愚痴等造成。慶幸自己能有福報接觸佛學，希望在修行的道上可堅持下去，未能覺他也能先自覺。

禪修的好處(七)

劉敏華

禪修為漸修的法門，一切佛法無論小乘和大乘都要由漸修而來，尤其在家眾，每日接觸的雜務比較多，更應該重視漸修法門。修持通常分內外兩部分，對外包括做人處事，對內屬於心性修養，而漸修是由心起，提昇，淨化，一直走向菩提正道到解脫處。

由定而生慧，這是許多佛法都會提到的，因為只有定，才能修心，將許多由內心生起的煩惱和執著，一一觀察，瞭解，轉成智慧。可是如何去修定呢？人是生活在一個團體社會中，並不是孤獨一個人，日常生活要面對的事務很多，例如人與人之間會有競爭、比較、妒忌，如何去和人溝通相處？不停地追求物質享受，更別提身體產生的病痛，對死亡的恐懼。再引伸出去，身邊還有許多人需要照顧關懷，身處在其中，常常有身不由己的感覺，會被身旁的一切帶動、控制，甚至束縛，所以就產生了許許多多的情緒波動，好的不好的都慢慢在心內滋長、蔓延。興奮、頹喪、失落、迷失方向，令我們的智慧閉塞，與佛

法的距離可能越拉越遠，無法解脫。

禪修就是一個可以在這種情形下來修持自己的好方法。修禪定有好幾種方式，不同的宗派有不同的修法，選擇一個適合自己的方式是很重要的，因為每一個人的特性都不同，各有各的性格，好動和好靜都會對不同的禪定有不同的感應，但無論是哪一種方式，只要修持的方法正確，持有正見正念，那就是找到了一個好的路向。

常常聽聞一些修靜坐的人產生問題，有輕微、有嚴重，因此就會有疑問，修禪定是不是有危險？又或者是一樣充滿神秘，涉及神通的方法？甚至可以和靈界溝通？見到一些常人看不到的意境？如果真有如此的想法，進而去追求，那其實已經是錯誤的，這已經不是正見了。

所以修禪定之前，最好培養自己有正確的信念，首先要瞭解一些基本的佛理，如「十二緣起」、「八正道」、「緣起性空」等。佛法講的到底是什麼？多些閱讀佛典，做一些最起碼的瞭解，然後才開始去修禪定，因為要確定自己在做什麼，並不是去追求財富、權勢和地位，甚至神通的力量。佛法講的並不是一般世俗的物質和慾望，因此找一個好的老師也是很重要的。開始的時候，可能完全捉摸不到修持的重心，「醒覺」、「放鬆」、「安住於當下」、「捨離」，都是一堆名詞，好像甚有意義，又好像毫無意義，好的老師就會由開始一直引導自己，不使有偏差，指向一條正確的路向。

我們常常會期待在禪修中會得到好處，譬如以為心情平靜，遇事可以冷靜處理，幫助身體健康，好像練氣功一樣。姑勿論在過程中產生什麼，其實禪修的好處並不是這些如此簡單，而是真正的提昇，自我淨化，改造自己整個身心的法門。

我們大概很少會真真正正安定下來，去感受自己的身體，但真正這樣做的時候，才發現自己的身體對自己是多麼重要，由頭到腳、由粗略到細微、肌肉、骨骼、血液、心跳，竟發現其密切的關連。這身體每天不停地運作，維持自己的生命，每一個部分，都有其作用及重要性，這才明白老師為什麼要用一種感恩、欣喜的情緒去感受，因為自己的確該慶幸擁有一副正常健康的身體，使自己有機會去修持，沒有了它，便什麼也做不了。

「醒覺」，是要我們很清晰的知道自己在做什麼。日常生活中，其實我們都一樣要有「醒覺」，沒有「醒覺」，我們就會混沌、昏沉、迷糊、做人沒宗旨、或忙忙碌碌的辛苦經營，卻完全不知道自己在做什麼，或為什麼而做。時時刻刻的保持「醒覺」，遇到不明白的事情，可以理性地去分析，應不應該做，什麼是正見正念，可以去分辨。譬如現時有許多所謂邪教，一些不正確的信念，利用佛法去滿足私慾，如果有「醒覺」，就會知道什麼才是真實，什麼才是虛假，不會輕易被矇騙，最可惜是浪費了時間，錯過了真正解脫的好道路。

「安住於當下」，其實是斷除煩惱。我們常常在做一件事情時，明明很簡單，卻想成很

複雜，許多不必要或不恰當的念頭產生，使原來可以好好解決的事情弄糟。吃飯的時候不好好吃飯，睡覺的時候又不好好睡覺，今天想昨天的事，明天想後天的事。擁有一樣東西時，又想另一樣東西，得到時不會歡喜，失去時卻沮喪，這些都是不必要的煩惱。

「安住於當下」和佛法所講的「即事而真，當相即道」是異曲同工的。在禪修的過程中才真正瞭解其中意義，如果我們每做一件事，都專注在其中，不去想其他多餘的，那成功的機會就很大。珍惜滿足於目前自己所有的一切，那不就減少了許多煩惱嗎？既滿足則慾望也會相應減低，不再為了追求，得不到而產生悲劇。因為慾望就是煩惱的根源。「貪、瞋、癡」都是由此而起的。

雜念的生起，是自己內心的一種變化，在佛法來講，「明心見性」、「實知己心」，都是一種反過來去看自己，反省自己的意思。人都有「我執」，對什麼事物都以「我」去作準則，忽略了人有不同的特性，不同的處境裡，你的準則並不代表別人的準則。你認為對的，別人並不認為對，每一件事的發展，都有不同的原因。佛法所講的因緣，緣起緣滅，都因為每人基因的不同，而有不同的演變，我們常常要別人認同自己的觀點和角度，而不去體諒別人，可能當自己身在對方的處境下，自己也會做和別人相同的事，可是平常都察覺不到。當做禪修時，身體靜止下來，只有意識和心在活動時，雜念的生起，其實就是可以令我們好好地去觀察內心，反省自己，更能清晰地去分析。

所以，當有雜念時，你越是去抗拒它、趕走它，它是越趕越來，因為它原屬於你的一部分，和你共為一體，你怎樣去趕？越抗拒，它的反彈越大，於是呼吸也亂了，腿也痛了，混身都不自在，身體是由心控制的，心亂所以身體也亂，心在鬥爭，四肢也會有感應，反而面對它，由它生起，再由它自然消失，反倒容易控制。消失就是「捨離」，「捨離」就是不留痕跡。我們做的每一件事，在佛法都稱為「業」，對人的憎恨、喜愛，對事的歡喜、悔恨、好事壞事，都在我們心上停留，好像一個貯藏庫一樣貯起來，久不久又浮現，所以我們無法解脫，所以「捨離」就是使我們盡量不將這些在我們心中留下痕跡。佛法所講的「捨」，並不是把東西丟掉了，送給別人就謂之「捨」，而是應如鏡子一般，照過後就不會留下任何影像，在日常生活中，做完了、過去了，不再為它煩惱、追憶，就是「捨離」。

在禪修裡面，我們其實不停在調適我們的心，將我們的心觀察、分析，然後淨化，進而提昇，生起願力。修佛的人，願力是很重要的，因為我們會隨着願力去走，願力越大，成就越大，願力越正，持有的正見正念就越堅固。如果不將貪念或慾望去淨化，那就影響自己，在修持的過程中容易產生邪見。「醒覺」非常重要，我相信在靜坐中生出問題的，都是沒有「醒覺」，腦裡一片空白，心也一片空白，那就只是一副軀殼，怎樣去把持正念？怎樣去提昇自己？所以在禪修的每一個過程中，都要明瞭它真正的意義，去體會它的真諦，也只有持之以恆的修持，才領略到它真正的好處。

密集禪修營的體會

文廸

一年前遇上禪修。幸運地，我參加了由烏普老師指導的禪修營，帶來一個美好的開始。在禪修營裡，我認識了另一個我。

日常生活中有不少習慣在不知不覺中形成，日子久了，更會認定是不可或缺的一環。這些習慣包括了行為、態度、思想模式等。活在習慣中，尤如在框架中生存；框架越多，越是動彈不得。禪修營的安排與日常生活有不少分別，正好打破很多慣性的生活細節，每次打破慣性，都有「親近自己多一點」的感覺。

一連六天要清晨起床、茹素、止語等，是前所未作的。入營前，懷着十萬個擔心，例如：晨早起床會精神不夠、不吃肉會沒有氣力、不說話會令心情低落……。實情是，晨早起床被清早的新鮮空氣和蟲鳥聲提起了精神，讓我每早都在最佳狀態修習慈心禪。經過多日茹素，消化系統改善了，精神奕奕，更發現每餐所需的份量並非想像般多。六天止語，我深深感到止語的可貴。更檢討了一向以來，說話量多於實際所需；直接講，就是「平日有不少廢話」。

工作人員在處理營務時細緻認真，處處表現了覺知的態度，令人感動又自覺慚愧；觸動我要努力修習覺知。簡樸的禪營生活讓心更安定，與一群同道人相處倍覺和諧，產生的正念力量令修行的心更堅定。好懷念與同修們會面時相對微笑，就像在互相傳遞祝福，帶着一份自然的善意。

享受禪修營帶來的啟發和學習內容，亦期望能將所得的應用在生活中。禪修營的生活，啟發我處事和安排生活要有彈性。可是，要改善久已建立的習慣並非一蹴而就，還需不斷努力。

Life will go it's own way。初看這句話，感覺很被動，很抽離；現在看來這是實話。人和事不停地變化，自身亦在變化中，只是「自我」以為可以掌控人和事，活在「追求」中；甚或忽略了享受此刻的本能。禪修，讓我重新認識事物的實相，改變對生命的看法，正努力培育「享受此刻」的本能。

如果禪修已成為日常生活一部分的話，密集禪修營就是中途加油站，它提供一個較理想的環境，讓我們進一步提升心靈質素，讓修行的心更堅實。

某日，清風隨來；一面享用午餐，一面欣賞天空、雲、樹和山。一棵長着幼枝的高樹，隨風搖擺。三隻小鳥，各據一枝，安住着在搖擺的樹枝上，唱起歌來。樹枝與鳥，往復的擺動，和着清脆的鳥叫聲，彷彿回答着我對人生的疑問。「人生，究竟是甚麼？」耳邊聽到回答的聲音：「人生，就是隨着大自然的節奏好好地生存。」

禪與人生

蕭錦嫻

我的青少年時期是很自在快樂的，讀書和工作的不順意也沒有把我難倒。結婚後，我才發覺生命原來可以是充滿暗湧和衝擊的。一次又一次的推倒，重新站起來後，另一個巨浪又來了；再次打擊我的價值觀。我不斷問自己：生命的意義是什麼，真理是否騙人的。心靈雞湯喝了不少，我的沮喪只有增加的份兒。有一次我想起年少時常到沙灘撿石頭，總是撿又圓又大的。而我卻像石頭一樣，給人鑿得支離破碎，餘下的面目全非，已不是「我」了。

透過藝術創作，我將我埋藏的不快顯現出來，確認它的存在、釋放它並面對它，這好像表示了我的勇氣直接面對問題。可是問題仍沒解決，「我」仍像孤魂野鬼，無處安定我的心。

佛學初班是一個轉捩點。老師風趣地帶出佛陀的道理，總令我笑中帶淚去反思。他解釋我的疑惑，指向一條大道。但是認識了道理之後，如何去實踐呢？

禪修令我的心安定下來。首先，我經常保持一份的覺知，看顧著我的思緒。我是在發白日夢？計劃下一刻要做的事？想像一些自己以為的事？還是清楚知道現在這一刻的事呢？我開始明白什麼是「活在當下」！我才真真正正喝每一口茶、吃每一口飯、行每一步、說每一句話；這是生活禪吧。帶著覺知、祥和的質素，妄念和對別人的期望減少很多。我開始了解到自己真正需要是很少的，我的貪瞋痴薄了，恐懼、憂、悲、苦、惱也不易生起。自己也輕鬆了。

修習慈心禪最能去除我的怨氣，給我正能量站起來，關愛自己，並慈愛別人。當中慈悲喜捨的修習讓我憐憫自己的無明，讓我離開困境看到出路。起初我只將那份慈心發給我愛的人，雖然一些我憎恨的人浮現眼前，我也拒絕祝福他們。到有一天我連那拒於門外的人也祝福，頓時天空海濶，我釋放了的是我自己！同時我發現自己面上經常掛著滿足友善的笑容，對認識或不認識的人來說，我的笑容令他們感到輕鬆自在。

坐禪是我對我的意識最親密的關顧。我友善柔和地覺知著他的活動，有時他乖乖地守著出入息念，有時乘我掉舉時跳到不同的思緒當中，當我察覺時便用猗覺支帶他回到呼吸裡去，並以正念加上精進來看顧他。在這關顧的過程，我回復母親的角色，認識自己的意識，溫柔地把他帶好，這便是我對自己最大的功德了。

如實修行，體證佛陀的法對我的人生是重要的。古語有云：朝聞道，夕死可矣。而我認為「聞道」只是一個開始，如果只滿足於紙上談兵，猶如掉進名目和文字的無底洞裡，不足以令我明白生命的意義。親身體證佛法才能增長智慧，坐禪修行如同撥開一層一層的雲霧，見到青天；滅去最基本的無明，才能達至解脫離苦之道，才可以自在地生活。

禪修是一種生活的方式(一)

陳淑鑾

僅只聽聞及思惟佛法並不足夠，因為這無法滅除煩惱障，也不能使心平靜。我們必須學習禪修，就是使自己習禪修於日常生活中。若我們的心是平靜的，快樂的，一切外在事物都顯得愉悅及迷人；反之，若我們的心是焦慮的，不快樂的，一切外在的事物似乎都是令人厭惡或不順眼。我們必須使心平靜及快樂，才能展開內觀的智慧，禪修的受用即在於此。

禪修的根本是「止」和「觀」。「止」實際上是心專安住於一個對象上，所以沒有許多念頭升起，心因而變得非常穩定，安住在平和之中。僅只使心保持專一，並不是「止」的禪修，因為在真正「止」當中專注的對象，應當是正面的。負面的對象會使貪執，瞋恚或愚痴等煩惱在心中升起，使心無法平靜地安住在對象上。修「觀」是去透徹認識生命至外間所有事物都是無常、苦、無我三個實相。修觀是修解脫行的第一個步驟，越是洞悉三相的人，他的出離心越大，出離心越大的人，人生的掛慮越少，無明與渴愛越薄，生活得越是自在。

修習禪修時，雙腳盤腿，會有酸痛，會有感覺難受。老師用慈悲語氣提示給我們，要接受它，不要抗拒，用包容心讓它有這反應。由於有這念頭，身體反應慢慢緩和下來，變得很自然，酸痛感覺減少。原來我們生活上很多束縛，就是沒有正視面對，沒有接受，還抗拒，所以令自己生活得不自然。

前幾天晚上我放學回家時，我所居住房子的街道上漆黑一片。因電力故障停電，整條街道兩旁房子沒有電力供應，我所住大廈當然沒有電力，住在十樓的我，當然摸黑上樓。幸好我想手提電話有光，便打開它來照明。沿途上樓時，有住客也一起上，那住客很怒氣，不知道那時的我沒有怒氣，很平靜，還笑著說，嘗試一下摸黑上樓梯。他說你還笑得著，今晚沒有冷氣用，那時我看你還笑得過。我便答他，我們有機會做環保者，惜福，他那時說，這想法很好，活得開心多。

我覺得能以平靜心待事，容易過。知道是通過禪修帶給我正面面對，接受它，不要抗拒它，用包容心，這就是禪修在日常生活中。

我覺得要保持每天定時打坐，成為習慣，為日常生活一部分。日積月累，必有收穫，若有一天不打坐，都會覺得生活有些失序，會體會到混亂的思緒與井然有序的思惟之間有絕大區別。讓自己的頭腦完全放鬆使之處於寧靜，明淨，空靈的狀態，跟自我的心靈約會。

和佛陀一起雲遊四季

作者：釋見介
插畫：釋見澈
出版：橡實文化

這本書的作者和插畫者都是隱居山林的潛修者。

作者在本書記錄了她曾經歷的四季。藉由廿四節氣中，古人所觀察到大自然的動態，對應佛法的觀照，摭拾她在春、夏、秋、冬流轉間，那曾有的足跡與心緒。

書中的插畫富有悅靜悠然的味道，與文字內容配合呼應，是一個很有特色的組合。

在「立春」，一年之始，作者以「皈依的心」來開啟新的一年，以下是她心緒的節錄：

遠方，潑墨飛白的山巒層峰疊嶂，幽林煙樹，一片迷濛。天地茫茫，人世因緣流轉，如今的自己又身在何方？人生的腳步轉呀轉地，誰能料到何處是起點？何處又是歸程？

我曾經和許多人一樣，平凡地生長於美麗的小鎮，有著尋常的成長與求學過程，然後在父母難捨的眼淚中出家。經歷了十餘年的僧團磨練，最終又選擇了靜修的修行生活。

在「清明」，「回向」時憶起逝去的親朋、逝去的情景，以下是她心緒的節錄：

對我而言，過去每一段的時光，並不見得都是快樂、值得懷念的，可是由於「我」曾經歷，所以被我深深執取著。

我執取著快樂的「我」，也執取著不快樂的「我」。而執取的當下，又發現往事如煙，似風中殘絮，沒有回首的餘地，內心又瞬間被隨之而來的失落感淹沒。此時，原本的苦又加上新的痛苦了。

人生就是這樣吧，總是被煩惱所左右，不過只要能覺察，隨時都可以從夢中幡然醒悟。

在「立夏」，回家，看到自小在那長大且年代久遠的老房子，也看到童年時的光景幻影。

在歲月的流轉中，竹林、風聲、小河都消失無蹤了。父母、親人日漸衰老，兄弟姊妹都步入中年，回憶卻歷歷在目。

那都是些無常的幻影吧！它們曾如此真實地出現，我曾也那麼真實地經歷，但是因緣生起又幻滅，何處追尋逝去的光陰與逝去的自己？

只有再次提醒自己，體解無常，精進修行，真實地活在當下，不要再為無常的幻影所迷惑。

在「芒種」，佛桌上凋零謝落了的月桃花，告訴她：

在偌大的天地之間，人的生與死，猶如月桃花的開落，是如此迅速，令人措手不及！「昨日少年騎竹馬，今朝化作白頭翁」，不論曾經如何地傑出風光或卑微平凡，最後皆化作荒塚一堆，無言向晚天！

在「芒種」，梅雨季節開始了，那些薄、輕、綿、茫的雨連日下個不停：

雨夜裡，臨窗傾聽細雨輕打芭蕉的淅瀝聲，記起年少時很喜歡的一首詩，那是南宋詩人趙師秀的《約客》：

黃梅時節家家雨，青草池塘處處蛙。

有約不來過夜半，閒敲棋子落燈花。

這樣等待的心境，現在的人應該不太能體會了，無所不在的科技全面充斥了生活的每一個角落，手機、電話、網路郵件、視訊……等等，隨時可以零距離溝通無礙，怎能想像那種「有約不來」、「閒敲棋子」的心情？

試想，不知你等的人從茫茫雨霧的何處走來，或許他正穿越青石小徑，或許他正轉過低矮巷弄，也或許他正被雨困在渡口、長亭，正焦急地來回踱步、望穿煙雨……。

這種等待過程中內心的百轉千折，也只有靜坐觀雨，隔窗聽雨的人才可能真正明瞭。沒有了等候，也就沒有了想像，更沒有了孤獨面對自己內心的機緣；缺乏醞釀的人生，恬淡寧靜與寬恕包容的味道，也就淡薄了。

在彌漫功利主義的當今社會，連修道成佛都標榜可以速成，對於修行人來說，那種「以待時節因緣成熟」的自我鍛鍊與安住等待，是否也容易點滴流失？

「寒露」到了，生死路上的秋天也到了：

路上的風景轉瞬更迭，不知不覺，我已走過新芽初綻的春日少年、繁花盛開的夏日青年，來到了宛如秋天的中年。

中年是什麼樣的況味呢？

是一種內斂自省、慈和寬容的心境——因為你不再好惡分明、逞強鬥勝，對人、對事多了幾分包容，而留予自己和他人些許轉圜餘地。

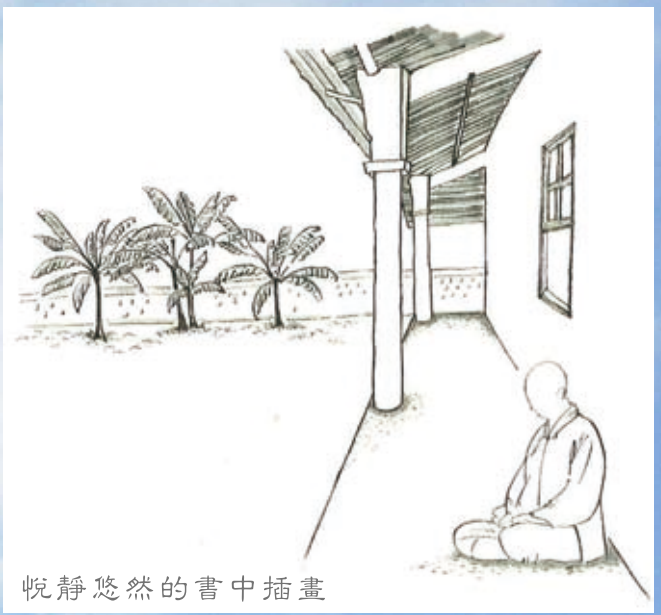
是一種反璞歸真、平淡安然的心情——因為你不再好高騖遠、事事爭逐，深覺平安、健康是最大的福氣，是世上最無價的財富。

是一種自我節制、珍惜感恩的心態——因為你不再任意揮霍時間與體力，視任何事為理所當然，而開始學習愛惜自己，並珍視周遭的一切……。

「小雪」，「虹藏不見」，由於此時不再有雨，彩虹不會出現了：

如果我們看待自己所貪愛的人、事、物等境界，就像看待星辰、露珠、閃電、雲彩、泡沫、夢境……，乃至像看待彩虹一般，深知它生滅的無常性空，或許執著就會減少一點。

明年夏天，河堤上的黃金雨再次飄落時，彩虹會出現否？無人知道，唯一確定的是，因緣聚合時，它會生起；因緣離散時，它就會滅去，任誰也無法阻止。



悅靜悠然的書中插畫

閱讀這本書能讓我們追隨作者雲遊四季，漫步廿四節氣，細細體悟世間的無常與無我，向「遠離憂悲苦惱」進發！

只要一點勇氣

綠番茄

多少年前，朋友轉寄一篇文章給我。內容是一位在日本自稱是雜務管理諮商師，建議客戶每月或每季定期清理自己家居或隨身的物品。

那些早已塵封又不會為人生帶來正面能量的物品，丟去吧！那些早已忘記又對自己再無任何紀念價值的物件，捨棄吧！那些早已成過去又令自己傷心悲憤的東西，扔掉吧！

這位「諮商師」認為，在日常生活小節中有「捨棄」的習慣，你的思想就會有「捨棄」的習慣。要「捨」的，當然是那些令煩惱與日俱增的思想模式，要「棄」的，當然是那些增加我們心靈枷鎖的思想廢物。

那一年，看過這篇文章後，我將中學時期的所有成績表、畢業證書、學業獎狀、畢業照片全部拋到垃圾箱去，只留下會考及高考證書。因為我知道，哪些證書是廢紙，哪些證書會在求職場上帶給我方便。我要求自己不要再受過去的種種苦痛束縛，也要求自己日後要活得豐盛精彩。

自從丟去那些「廢紙」後，昔日缺乏自信的我，自信心的指數上升了。

朋友們知道我丟了畢業證書，丟了獎狀，都感到驚訝，也替我高興，因為他們看見我笑容多了，人也樂觀了。更令他們驚訝的，是我對這個決定感到「自豪」。

轉寄那篇文章的朋友對我說：「想不到那篇文章，幫不了我，幫了你。當年我沒有勇氣捨棄婚姻。如今陰陽相隔，我對他仍有恨，但總不想丟棄那結婚照片。」

在人生的經驗大學中，我永遠沒有畢業的一天，新的課程，新的導師是不斷出現。它們或許帶給我喜悅，或許讓我再次嘗到挫敗、失意、悲憤的感受。心情稍為平靜時，我會想起那次「捨棄」的經歷，提醒自己要去除思想的廢物。「當你看著鏡子，而想要砸鏡子的時候，不是鏡子該砸，而是你自己該改變了。」要改變自己，試試從生活小節開始。

那次的捨棄經驗，是我人生的重要一課。它讓我知道，「放下」只是需要一點勇氣。

放下與放棄

Endless Song

工作上，當我們遇上「求不得」快樂，「求不得」信任，「求不得」尊重，「求不得」升職時，我們或許選擇辭職，放棄那份工作。

我們曾經追求人生目標，追求理想，為理想而堅持過、奮鬥過，也立下鍥而不捨的決心。但由於種種的因緣際遇，我們無法實踐理想，最後決定放棄。

我們也許曾經希望修補一段關係，挽回兩人的感情，只可惜熱誠的心一次又一次被冰冷的水沖洗。最後，我們選擇放棄。

我們決定放棄繼續追求某些事物，放棄一段感情，總帶著一點失望、無奈、失意、挫敗、抱怨的各種負面情緒。放棄以後又怎麼樣呢？是內心平靜抑或是心情激動，是意志消沉還是解開鬱結。是喜是悲，是苦是甜，人海故事總是曲折變幻，無窮無盡。

除了「放棄」，人生也要學習「放下」。

年輕時參加短期出家，課本上的幾句話，多少年來依然記得：
「放下塵勞諸枷鎖，換來清淨自由身，
　從今到處任自在，普渡沉迷夢裡人。」

「放下」是跟隨「覺醒」而來的。禪修要我們細心察覺自己的身體，在行住坐臥中，感覺身體每一部分。當你察覺胃痛時，就要問問自己，近日是否精神緊張或生活壓力太大；當你失眠時，就想想你的心被哪些無明困擾。身體有時會提醒你：現在是「放下」的時候了。

我們放下一份工作，放下一段感情，放下一段關係，放下一個理想時，除了決定捨下，更重要的是讓過去的工作、過去的血汗、過去的感情、過去的眼淚、過去的努力，成為人生的課堂、人生的經驗，成為我們日後的正面能量，讓自己活得自在。「放下」藏著一句潛台詞：「放下枷鎖」。抹去所有苦惱，淡忘一切怨憤，讓所有的曾經成為人生的詩篇。

「放下」是我們帶著祥和的心境，讓心靈破繭而出，衝出苦惱的陰霾，令身心輕安自在。「放棄」是我們帶著一些負面情緒，終止一段關係，停止一些追求，結束一段感情；放棄以後，是否真的獲得解脫呢？

修行問答

蕭式球

問：　禪修可否助人改善壞習慣呢？

答：　如果套用佛教的義理來為壞習慣作出定義，可以說，壞習慣就是由貪欲、瞋恚、愚癡所推動的行為。修行者不論修戒、修定、修慧，都是去對治自身的貪欲、瞋恚、愚癡三不善根，若貪、瞋、癡減薄下來，壞習慣自然就會減薄下來；若貪、瞋、癡止息，壞習慣自然亦會止息。

貪、瞋、癡稱為三不善根，所有不善的行為皆紮根於此，若貪、瞋、癡熾盛，更會推動一個人作出嚴重的害己害人的行為。在新聞中時常都會聽到殺人、搶劫、強姦、詐騙等這些事情的發生，我們也不難知道，犯案者內心總是帶著一份熾盛的貪欲、瞋恚或愚癡，因而作出犯案行為的。這個層面的不善行為是嚴重的，法制健全的社會是不容許的，人們一般不用“壞習慣”來形容這些行為，多用“犯法”來形容這些行為。

若貪、瞋、癡比較輕一些，不是一種熾盛的狀態，也是可以推動一個人作出各種壞習慣出來的，如沈迷賭博、沈迷色情資訊、瘋狂購物、飲食沒節制、易動怒、易擔憂、不守時等等各種壞習慣都可找到它的根源也是從貪、瞋、癡而來的。所以，若要改善壞習慣，最根本的方法就是去對治貪、瞋、癡。

正見與戒行是佛教徒根本的行持，有正見的人有分辨善與不善的能力，因此可用“正確見解”這種功能來對治貪、瞋、癡。持戒的人有自制能力，因此可用“自制能力”這種功能來對治貪、瞋、癡。禪修的人有覺知、捨、止息的質素，因此可用這三種功能來對治貪、瞋、癡。

在改善壞習慣的時候要知道，貪、瞋、癡的習性各人不同，有些人心中有些習性是可以很強的，是不易一下子改變過來的，這時候是需要一種長遠心來對治它們。此外也要知道，即使初果和二果的聖者，也還有貪、瞋、癡在心中未除，可想而知對治貪、瞋、癡所帶來的壞習慣是一件不容易的事情，但這也是一件很有意義的事情，當中需要一份耐心、包容，以及一份長遠心。即使未能把壞習慣徹底根除也不要因此而心生苦惱，需知道，若能將之減薄，或臨時令之歇息一段時間，這也是一個很好的修行體會。

在經中說，一個眾生若在早上作善行，他便有一個善美的早上，若在日中作善行，他便有一個善美的日中，若在晚上作善行，他便有一個善美的晚上，即使是在修行的階段，已可為己為人帶來許多快樂。經文如下：

“比丘們，任何眾生在早上作出身、口、意善行，那個眾生便有一個善美的早上；任何眾生在日中作出身、口、意善行，那個眾生便有一個善美的日中；任何眾生在晚上作出身、口、意善行，那個眾生便有一個善美的晚上。

“梵行是善供，
於中散光芒，
不論眠與寤，
常具吉祥相。

正直身口意，
正直之心願，
所行正直已，
得正直利益。

於佛教誡中，
能得利益者，
此人常安樂，
亦能得昇進，
親屬伴隨彼，
俱健康快樂。”

——《增支部．三．一五零經》

生活禪

修持

生活禪，往往給人的感覺是一種不參加禪營、日常不禪坐、鬆散而隨意的沒特定技巧的修行。這是對生活禪的錯誤理解，生活禪其實是離開禪營後的持續修持、是坐禪後的持續修持。生活禪和禪營禪是一體的、生活禪和坐禪是一體的；不能把生活禪和禪營禪分開獨立來看、不能把生活禪和坐禪分開獨立來看。

有些人把禪營內的生活和離開禪營後的生活割裂分開：禪營內的行住坐臥充滿覺知，禪營外的行住坐臥則充滿不自覺的貪瞋癡；禪營內的待人接物充滿慈悲，禪營外的待人接物則充滿貪瞋癡。有些人把座上和座下割裂分開：坐禪時修習覺知，坐禪後則不覺不知地任由貪瞋癡驅動自己；坐禪時發放慈心給不同類別的人，坐禪後則只會慈心對待順自己意的人。

基於這種割裂情況，禪修導師如泰國的阿姜查法師、斯里蘭卡的葛榮居士等都很強調坐禪後的日常生活修持的重要：

當你結束禪坐時，提醒自己——其實你並沒有結束禪坐，你只不過是改變姿勢罷了，你的心仍然是安靜的；不論行、住、坐或臥，正念都與你同在。如果你擁有這種的覺醒，你就能保持你內在的修行。

《心靈的資糧》第75頁——阿姜查法師

請不要只是把禪修聯繫到坐禪的姿勢。如果人們把禪修只是聯繫到坐禪，便會造成禪修與日常生活的斷層、分裂，這是很可惜的。如果你確實認真地看待禪修，禪修必須是生活的方式。

《柔悠禪修路》第200頁——葛榮居士

由於生活禪是坐禪後的修持的延續，因此，坐禪時所用的方法技巧和修持項目會繼續在生活禪中修習：

方法技巧／修持項目	坐禪	生活禪	註
出入息念	覺知呼吸	在生活中的空檔時間覺知呼吸，例如候車、乘車時	能不忘在生活中的空檔時間覺知呼吸並不容易
覺知	覺知身心所發生的所有事	覺知日常活動中自己的行為和起心動念	日常活動的人和事一件緊接一件的不斷湧來，生活禪需做的是要在其中覺知自己的身心，這並不容易
慈心	發放慈心給各類別的人	以慈心對待日常生活所遇到的人	日常生活所遇到的是各式各樣的人，更有一些是觸及或甚至損害自己利益的人，要慈心以待絕非易事
無執	不執著身心所發生的事，沒有喜歡，也沒有厭惡	不喜歡或厭惡生活中的人和事	活活生生、實實在在的人和事，要無執地沒有喜歡也沒有厭惡，生活禪這種修持遠比坐禪難
止	集中專注在一特定對象上	專注在自己正在做的事情上	坐禪可成就深度的止，生活禪只能成就輕度的專注力
觀	對無常、無我、苦等法的洞見	在生活所接觸的人和事中體驗無常、無我、苦等法	生活禪以人和事的接觸來成就的是一種深度的法的體證，例如：花開花落、親友的死亡、家財的散失、自己的身體機能因年老而日漸衰退等皆可成就無常、無我、苦的深度體證

從上表可看到生活禪不比坐禪容易。禪營內的坐禪以外的活動的修持跟生活禪的修持一樣，但由於營內已做就一個方便修持的環境，而交往的全是禪修者，所以其難度比生活禪低很多。

如果要作一個比喻，禪營禪就好比一隊球隊的入營集訓，在集訓中苦練各種技術和戰術，而生活禪則好比是球隊的落場比賽，在比賽中儘量發揮在集訓期間所鍛鍊出來的成果。然後在賽後來一個檢討，再入營作針對性的集訓。

生活禪跟坐禪、禪營禪是互為因果的、互相增上的。以坐禪時所培養到的心帶到日常生活中運用（這就是生活禪），這會使禪坐後的心仍能保持坐禪時的狀態並會增長，當回到坐禪時，心可很快進入狀態並持續增長，然後再以增長了的心回到生活中運用。就是這樣的一個互動循環，生活禪跟坐禪、禪營禪互相配合使禪修持續進步。

利是錢

晴

小侄兒剛六歲，年紀小小已經有「錢很重要」的概念。以前他對利是錢毫不在乎，但今年他把所有利是錢入進錢罌，甚至不讓媽媽代他存利是錢入銀行，大概因為存摺上的數字對他而言太抽象。早前他在學校的生日會收了一些同學送的小禮物，媽媽說他也應該送生日禮物給同學。他卻說他沒有錢，不要買那麼多！在家庭聚餐時，我們捉弄他，告訴他由他請客，餐費就用他的利是錢支付。他立即偏偏咀，很憂愁。當然最終不是他結賬。

太執著金錢會引起苦惱。如果這習性一直累積和擴大，年長後就更難改掉。我們可以怎樣幫助這些兒童？

很簡單，父母可以鼓勵孩子每年捐出一部分利是錢做善事，並且教導孩子受助者的需要。受助者可能是窮困的人、健康欠佳的人、吃不飽的人，甚至是被遺棄的寵物或生存受威脅的野生動物。讓孩子認識到受助者的處境與需要，是一堂很好的德育及通識課。孩子既可減少對金錢的執著，也可培養關愛別人的心，這不是很好嗎？但別忘記，父母一定要以身作則呀！父母也會收到長輩的利是或開工利是，就和孩子一起做善事吧！

教孩子，莫遲疑，爸爸媽媽立即行動啦！

葛師金句畫

Rebecca

我們必須學習去接受自己人性的一面，接受自己並非完美，仍然還有缺點，這點極為重要。同樣地，我們要明白到自己身處的世界是人的世界，充滿不完美的人，所以你必然會見到自己和他人的缺點以及人性的弱點。……我們一天還未覺悟，就仍是凡人一個，仍是不完美的。所以我認為明白這點、接受這點，學習原諒自己和別人是極為重要的。

《一起來走禪修路》第63頁

葛榮禪修同學會主辦活動

大埔共修

日期：逢星期二（公眾假期停開）
時間：晚上 7:30-9:30
地點：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
主持：何國榮 居士
報名/查詢電話：9382 9944
內容：坐禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

太子道共修

日期：逢星期五（公眾假期停開）
時間：晚上 7:00-9:00
地點：九龍太子道西184號金寶樓1B（太子地鐵站 B1 出口）
主持：陳鴻基及眾居士
查詢：9382 9944（不用報名）

週末共修

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：陳鴻基及眾居士
查詢：9382 9944（不用報名）

工作禪修營

日期：10 - 11/8；14 - 15/9；9 - 10/11；14 - 15/12；2014年11 - 12/1
地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】
主持：眾居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944
【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

週末禪修營

日期：17 - 18/8；20 - 22/9 (三天)；19 - 20/10；16 - 17/11；21 - 22/12；
2014年18 - 19/1
地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】
主持：何國榮及眾居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944
【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

農曆新年五天禪修營

日期：31/1 - 4/2/2014
地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

聖誕五天禪修營

日期：25 - 29/12
地點：大嶼山地塘仔【廻瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名或查詢：9382 9944

註：在【廻瀾】舉行的禪營的「出發集合地點」為大嶼山東涌市中心23號巴士（由東涌市中心往昂坪的巴士）總站（該總站位於東涌地鐵站B出口旁的「東薈城」商場旁）。由集合地點到【廻瀾】需先坐車程約45分鐘的巴士，然後再步行（下山的路）約45分鐘。禪營完結由【廻瀾】返回東涌市中心需先步行（下山的路）約40分鐘，然後再坐車程約15分鐘的小巴。

瑜伽班

日期：逢星期六
時間：下午 2:00 - 4:00
地點：九龍新蒲崗彩虹道 202 - 204號 華懋工業大廈8樓S11房
導師：江寶珍及眾導師
報名或查詢：6093 9027

註：建議每堂瑜伽班捐款40元，每期約10至12堂，一次過捐全期。

捐款方法

把捐款存到本會的香港匯豐銀行戶口(號碼：048-3-047221)
於上課時把存款收據交與導師，本會會發回捐款收據，收據可作免稅之用。
（捐款在扣除舉辦該瑜伽班的所需開支後，悉數作為葛榮禪修同學會的常務經費）

目錄

		頁數
烏普導師禪修講座及禪營通告		1
出版／贈書消息		2
感恩通告		2
96葛榮居士禪修講座錄（二） 南傳佛教叢書編譯組譯		3
對聯、詩	素心	10
一草漫畫	一草	10
法中之法	定慧	11
09烏普居士初階禪營錄（一） 南傳佛教叢書編譯組譯		18
人間路：利益	過客	24
見聞思：審察	思	25
原始佛教經文選講（三十）： 《中部．二十．覺止息經》	蕭式球	26
工作禪營	願	28
志蓮淨苑“禪修理論與實踐”課程論文選：		
禪修感想	林茹	29
禪修與我	歐秀文	30
禪修的好處	劉敏華	32
密集禪修營的體會	文廸	35
禪與人生	蕭錦嫻	36
禪修是一種生活的方式	陳淑鑾	37
書林漫步：和佛陀一起雲遊四季	讀書人	38
仙人掌：只要一點勇氣	綠番茄	40
放下與放棄	Endless Song	41
修行問答	蕭式球	42
生活禪	修持	43
聊天室：利是錢	晴	45
葛師金句畫	Rebecca	45
葛榮禪修同學會主辦活動		46
底頁		48

在【迴瀾】借閱書籍的還書方法

(一) 交還【迴瀾】

(二) 致電 麥先生（電話號碼：9870 3139）
安排在港島線沿線鐵路站交還

(三) 致電 何先生（電話號碼：9273 0440）
安排在東鐵線沿線鐵路站交還

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。

同學會網頁

同學會的網頁載有我們最新的活動消息和其他團體主辦的南傳禪修活動消息，亦載有「葛榮居士禪修講錄」、「禪修之友」、「在生活中禪修」以及「追思葛榮居士」等等篇目。歡迎讀者法友到**www.godwin.org.hk**瀏覽或下載。

請支持本會常務經費

捐助方法

(一) 郵寄支票到本會
會址：新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
請附上姓名和回郵地址以便寄上收據
(支票抬頭請寫「葛榮禪修同學會有限公司）

(二) 直接存款到本會的香港匯豐銀行戶口
戶口號碼：048-3-047221
請把存款收據連同姓名和回郵地址郵寄到本會以便寄上收據

(三) 親往以下地址捐助
九龍旺角洗衣街241-243號瑞珍閣地下A舖
佛哲書舍　代收

【本會是香港政府註冊慈善機構，收據可作免稅之用】