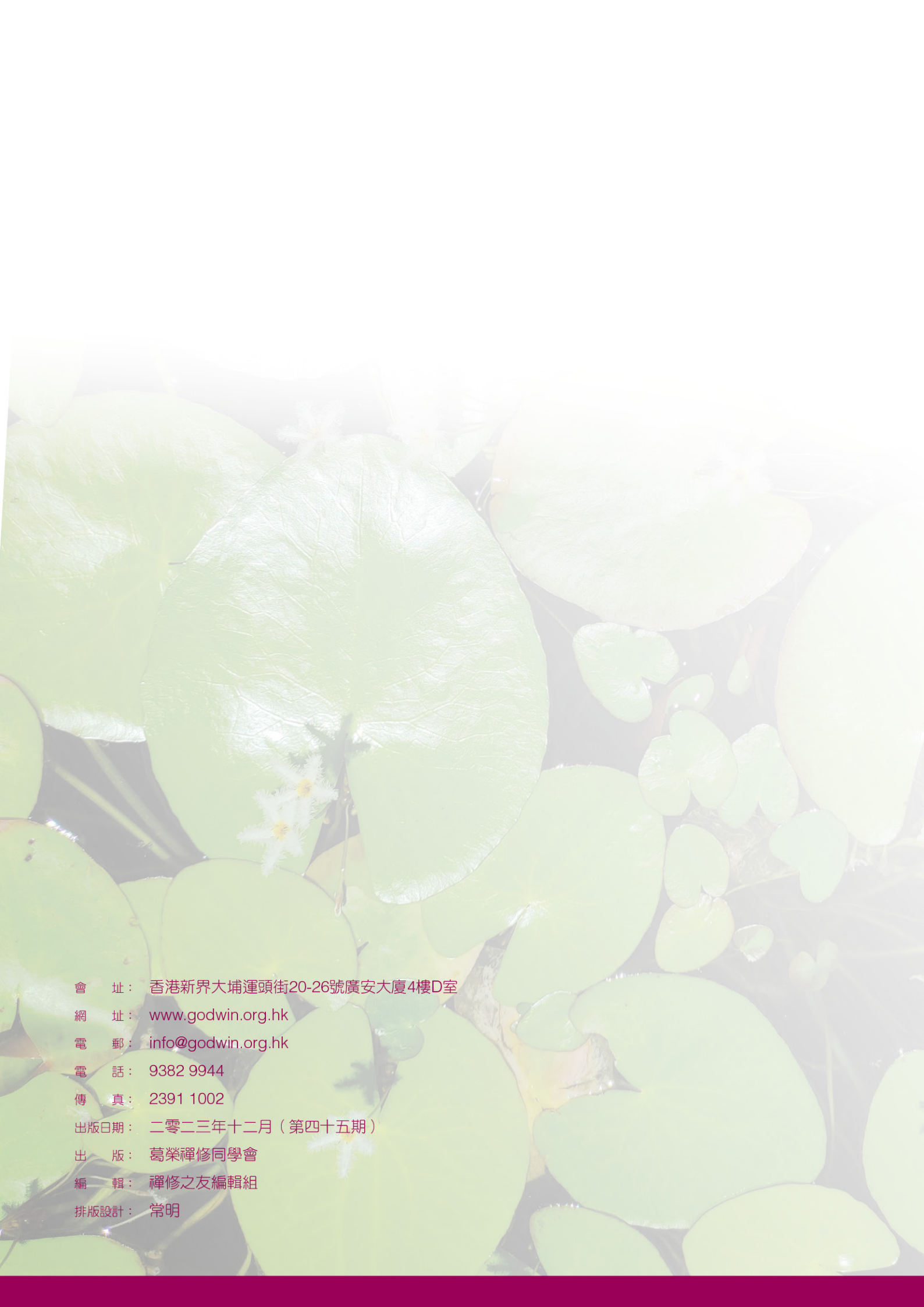




禪 修 之 友

45

12.2023



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

電 話： 9382 9944

傳 真： 2391 1002

出版日期： 二零二三年十二月（第四十五期）

出 版： 葛榮禪修同學會

編 輯： 禪修之友編輯組

排版設計： 常明

目錄

99葛榮居士禪修講座錄（六） 南傳佛教叢書編譯組譯		2
慈心的美麗	烏普導師	18
感言體語	何國榮	19
《只有覺知是不夠的》心靈資糧選粹	慧正	20
如是我活・禪：懷念你	旅女	25
人間路：得意忘形	過客	26
原始佛教經文選講（四十四）： 《增支部・五・二零零・出離》	蕭式球	27
見聞思：長遠心	思	28
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選： 《長部・大善見王經》的個人體會	C組	29
聊天室：拖鞋的故事	晴	30
原始佛教談「空(Emptiness)」	陳積	31
仙人掌：禪修與手機	綠番茄	33
相連	Endless Song	34
修行問答	蕭式球	35
喝茶去：觀照	雲水	37
光說禪：天下無敵——你我都可以	光	38
拾遺	常明	39
葛榮禪修同學會主辦活動		40
葛榮禪修同學會資訊		42



葛榮居士

禪修講座錄 1999 (六)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月十日

地點：志蓮淨苑

一日禪

首先，我歡迎你們每一位。我想提出一些指引，一些關於今天禪修的建議。首先，在座每位都應該為自己決定在假日來到這裏，把時間用於禪修而高興。這顯示你們對修習的興趣。有多少人會決定在週日，一個假期天來這裏禪修呢？因此，你們每位都應得一個大加號。現在我嘗試讓你們知道今天我們大概會做甚麼。一件我們會嘗試做的事，是把今天盡量用於修習覺知和正念。你再次有個絕佳的機會，去嘗試探索多些關於修習覺知的事情。我注意到這裏的人的走動和步行都很快，所以今天請盡量放慢，放慢動作，只是從容地慢下來。如我在之前的一個場合說過，時間已經成為現代人的一個非常重要的因素。今天我們可以完全忘記時間，為自己有這個能夠忘記時間的機會而高興，然後以非常從容的方式來走動，來禪修。

另一件我們會探索和發掘的事是如何靜默。在日常生活中要完全靜默地度過很多小時，不是一件容易的事。我希望你能為自己發現覺知與靜默之間的關連。說話已經成為一個很強的習慣，以至在須要保持靜默時，有些人會感到非常困難。我希望你們今天能學習享受靜默，享受靜默在我們心裏所創造的空間。

另一個建議是，雖然你修習靜默，但你仍可以嘗試散發慈心，發放善念給身邊的每個人。我們學會只以語言和別人溝通，今天，請看看你能否在靜默中還可以與別人溝通，只是去感受別人，只是向房間裏每個人散發慈心，學習把別人視為自己的靈性朋友。

我們會探索一些禪修方法，希望你會發現這些方法對認識我們身和心的運作，是有幫助和有用的。禪修的意思，就是通過這些方法去尋找，去發現我們如何能釋放自己，如何能體驗一些內在的平靜，內在的安穩，以及發現如何建立與自己相處的智慧。因此，禪修可視作佛陀為人類的疾病所提供的藥物，今天你會嚐到這藥物。你也知道，有時藥物可以是非常非常令人不悅的，藥物不總會是甜的。若想治愈疾病，無論藥物是令人愉悅或不愉悅的，我們都必須服用它。我真希望今天在嚐試藥物的過程中，你可以領略到，體驗到佛陀所提供的藥物是怎樣來治癒自己的。今天即使吃午餐時，你也須要繼續保持沈默。在日常生活中，也許由於不同的原因，我們以很快、很短的時間來進食，甚至沒有意識到自己在吃甚麼。今天，我希望你看到有覺知地進食，有意識地進食會有何不同。

這顯示生活中任何事情都可以是禪修，今天你在這裏將有機會認識到這一點。不單是在修習坐禪，或行禪，或其他，而是在不同的情況下，看看你可以如

何應用禪修，如何在那些情況下運用禪修。舉個實例，當你要上廁所並發現有人佔用了，你如何處理這個情況呢？在這個情況下，我們可以學習培養耐性這個很重要的質素。我們既可以學習為此而受苦，也可以學習接受現況而放開這個苦。也許一個類似的情況是當我們禪修，有時可能有不愉快的經歷出現，身體的痛楚，心靈的傷痛都可能出現。它們出現時，請學習不要視它們為干擾或分心的東西，而是學習視它們為非常重要的禪修對象。

最後，我祝願你們每一位，藉着今天的禪修體驗，能為你們的生命帶來新的方向。當自己有所改變，必能幫助到你身邊的家人，也會幫助到你工作地方裏周圍的人。隨着這些改變，一個新的方向可能會出現。願你體驗更多的喜樂，給自己更多的輕鬆，並藉此也能幫助到你身邊的人。

〔坐禪〕

現在大概是時候坐禪了，坐一個非常放鬆、舒適的坐姿，嘗試讓脊骨垂直但放鬆。……開始時讓我們留意自己的身體，感覺身體每個部分。……

當念頭出現，輕輕放開它，然後回到身體。……

友善和溫柔地感受身體，感受身體完全靜止、完全放鬆地坐着是怎樣的。……

當身體吸氣，知道身體正在吸氣，當

身體呼氣，知道身體正在呼氣。……

利用呼吸來培養覺知，請不要認為念頭是一種分心的東西，跟它們做朋友，然後回到呼吸。……

視呼吸為你的朋友，只是與你的朋友在一起，只是去享受，認識你的朋友。

〔鐘聲〕

〔行禪〕

當你改變姿勢，請覺知地緩慢移動。現在會做站禪和行禪，大會負責人會告訴你如何進行。……請完全覺知地步行，當念頭出現，輕輕放開它，然後回到步行。……步行時，感受身體裏不同的感覺和不同的活動。……請不要四處張望，把眼睛垂低。……步行時，感受身體裏不同的感覺和不同的活動。……利用步行的幫助，體驗當下、此時此處。……請不要四處張望，把眼睛垂低。……利用步行的幫助，不想過去，不想未來，只是享受當下。……你可否像在蓮花上步行一樣，以溫柔、柔軟、慈愛的方式，覺知每一步？……感受到雙腳的感覺嗎？……輕輕放開念頭，然後回到步行。……請持續地覺知。……

〔站禪〕

請停步，站着。……請意識到自己正在站着。……感受身體裏不同的感覺和活動。……只是感受完全靜止地站立是怎樣

的。……你可能感受到四周的靜止。……你能感受到講堂內的祥和寧靜嗎？……請慢慢步行回到你坐的位置，保持一刻跟一刻的覺知。……接下來有個很短的坐禪，讓我們做一個簡短的慈心禪。

〔慈心禪〕

學習對我們的心和身發生的一切感到友善，無論是念頭，聲音，感覺，情緒。……

只是以友善、柔和的感覺對它們。……

學習不抗拒任何事情。……

學習以友善來培養覺知，而不是專注。……

〔鐘聲〕

在瑜伽之前會有個小休。在休息期間，請嘗試保持持續的覺知，一刻跟住一刻，請在休息期間嚴守止語。

〔小休〕

〔瑜伽〕

〔坐禪〕

我們要繼續覺知身體。練習完瑜伽之後，希望你可以感受到心和身都很放鬆。讓我們繼續用一些時間，只是去感受心和身的放鬆。……學習與身體建立連繫，學習對我們的身體感到友善、溫柔，和慈心。……

讓我們學習開放對待身體舒適的感覺

和不舒適的感覺。……

學習如實接受感覺。……

讓我們感受身體完全放鬆，身體完全靜止的坐着是怎樣的？……

你能感受到四周的寧靜與祥和嗎？……

學習只是活在當下，不需要做任何事。……

如果有念頭，就讓它們生起，讓它們自己離去。……

【食禪】

我有一些關於進食的建議，是如何用進食來禪修。你可以學習緩慢地吃，至少在今天，你有足夠的時間，只是留意你慢吃時會有何不同。另一個建議是嘗試去咀嚼食物，有覺知地咀嚼食物。另一個建議是你品嚐食物時，只是知道自己正在品嚐食物。你吞嚥食物時，只是知道自己正在吞嚥食物。就是修習咀嚼、品嚐、吞嚥。我們進食時，會作出評價，給予加號或減號。請保持覺知，只是知道自己正在作出評價。你沒有作出評價時，知道自己沒有作出評價。只有在靜默中進食，才能做到以上所有的修習。因此，請努力保持靜默地吃。有了覺知，你對進食可能會有一些有趣的發現。在午餐後至到二時我們見面為止的期間，請繼續保持靜默，無論你在

做甚麼，請繼續保持一刻跟一刻的覺知，謝謝。

午餐完結後，感恩自己能有這個機會，可以在靜默和覺知中進食。緊記這個非常重要的修習——在進食前或進食後都去感恩。

【A組問答】

現在進行A組的問答環節，參與者可以把坐位帶到前面。若你對今天的活動有任何疑問，或者有任何經驗分享，請提出。請記住，我們只討論與今天有關的事情。

問：老師，以你的經驗，我們如何能在禪修中進步得更快？

答：不要試圖很快地進步，更重要的是修習。透過修習，進步自然會出現。佛陀用了一個美麗的比喻：就像是一位園丁，你做栽種的工作，你真的享受栽種的工作，至於花朵和果實，它們自然會在合適的季節出現。

還有其他問題嗎，特別是與今天有關的？

問：當我禪修時，我感覺不到正念和覺知，而是感到困倦，我可以怎樣做？

答：整個上午都是這樣嗎？當你做行禪，是這樣嗎？當你做食禪，是這樣嗎？事情並非如你所想的那麼差，無論如何，若你再次感到困倦，或當你獨自修習，只需張開眼睛，深呼吸幾次，

並嘗試多用點努力。

問：我有兩個問題。第一個是與今天修習有關的，第二個是無關的。我非常感謝老師教導我們如何修習食禪。第一個問題是，雖然我發覺慢吃時很疲累，甚至牙關也累，但我發現所有食物的味道都比我以前吃過的好得多，連白飯也很甜和美味。感謝老師給我一個機會嚐到食物的真正味道。第二個問題是，在過去幾個晚上，我嘗試按照老師的指導來修習，就是覺知念頭，並對它們友善。但是我相當驚訝地發現，我沒有像往常般有很多念頭走過。作為一個初學者，我不知道為何會這樣，我不知道是否因為我在壓抑念頭。若是這樣，我如何使壓抑了的念頭浮出來？

答：無論如何，我很高興你享受食禪。這是有趣的，當你有覺知地進食，吃白飯這種事也可帶來如此不同的經驗。至於第二個問題，你的疑問是：我們有念頭時，是一個問題；沒有念頭時，也是一個問題。我想提出的是，當我們對念頭友善和開放，它們不會出現。若你繼續對念頭開放和友善，你會發現它們會越來越少。這真是難以置信，所以你以為自己在壓抑念頭。請不要給這情況一個減號，只是繼續對念頭友善和開放。

還有其他嗎？

問：你今天給我們的指示，是要我們一刻一刻地覺知正在發生甚麼，我們須要把注意帶回當下。我的理解正確嗎？若我的理解正確，即是當下非常重要。那麼我們怎樣把這種體驗帶回到日常生活呢？因為這是我第一次的禪修。

答：好的，我會在講座時嘗試談論這個問題。

問：我今早修習行禪時有三個階段。第一階段我經驗到喜樂。第二階段我經驗到煩躁，我太煩躁了，幾乎想走出這個禮堂。然後第三階段我變得很呆滯，我只是跟着別人行走。對於這三個心的階段，有沒有甚麼邏輯的解釋呢？

答：禪修中我們須要學習處理不愉快的心境。這可以是身體上的痛楚或是心靈上的傷痛。因此，你下次行禪時若喜樂出現，就只是知道有喜樂。若煩躁出現，就只是知道有煩躁，並覺知身體的移動。在日常生活中，當有這些不快的心境，我們會嘗試擺脫它們，就像你所說想走開的一樣。在禪修中，我們正是學習不擺脫這些不快的經驗，而是用它們來做禪修對象，然後去領悟應對它們的方法。這是很重要的。

問：作為一個初學者，我不知道應該先修習瑜伽還是先修習禪修。應該哪一個先開始，你可以給我們一些建議嗎？

答：有時候，以瑜伽開始較有幫助，尤其是對於早上的禪修。瑜伽有助喚醒你的身心。通過瑜伽，希望你也可以學習對你的身心感到放鬆。之後，去修習坐禪就會很好。

問：禪修時，我感受到雙手麻痺，我不知道該做甚麼。有時我發現雙手有些移動，緩慢的移動，可能是顫抖或類似的情況。我應該怎樣做？我應該任由它繼續移動，還是應該抑制，嘗試去停止那些移動。

答：是的，有時容許那些移動會有幫助，這或會釋放一些你可能積存着的緊張或情緒，而學習控制並停止它也很重要。不要視之為一個問題，因為這是在禪修中會發生的事，重要的是發現它，覺知它，然後學習與它做朋友，如我一直所強調的。

問：感謝老師所有的教導。作為一個初學者，我想問幾個禪修的問題：一天中甚麼時候禪修最好？應該坐多久及禪修時手該放在何處？我雙腿有血液循環的問題，若我持續盤坐的姿勢，會否給我的腿造成任何問題？

答：無論何時，只要有時間做些正式的坐禪，你就可以做。至於禪坐多久並不重要，重要的是禪修的質素。若盤腿這個姿勢感到不舒服，你可以改為坐椅子。坐椅子時，嘗試把脊骨垂直。但更重要的是學習在其他時間也有覺知，請不要將修習局限於僅是在

正式坐禪上，而是應將它作為一種生活方式。

問：作為一個初學者，我想知道你說的在日常中修習的確切意思是甚麼？另外，因為腦部的問題，我有專注困難。我以前曾修習唸佛，這有幫助嗎？

答：關於問題的第二部分：若唸誦或唸佛陀一詞能使你的心穩定，放鬆，專注，這是可以的。關於日常生活的修習，我的意思是如我們今天嘗試做的——當你行走，當你進食，當你如廁，須要有意識地進行這些事情。因此，當你做事，例如刷牙，梳頭，起立，步行，或做任何事情，只是嘗試知道，只是嘗試有意識地進行。

問：我想你澄清一下，你所說的意識和覺知，是指專注於某些事物嗎？

答：是的，就是這個意思。

問：當我們禪修，有甚麼限制？

答：你說的限制是甚麼意思？(回覆：天氣、環境、你的心。)

任何你可以好好禪修的環境就可以。安靜的環境會有幫助，但若你必須在嘈吵的地方修習，那麼你須要學習認知那些只是聲音。例如，今天我們在這裏修習時，門是被開開關關的。沒有地方可以讓我們完全安靜，但真正重要的是我們如何與聲音相處。我不知道你說心也可以是一個限制的意思

是甚麼？

問：我們的心經常遊走，總是在這裏在那裏，那我們該怎麼辦？

答：我們可以做的，是不要把任何事物視為一種打擾或分心。就如你們坐禪時我提醒過幾次的：若有念頭，只是知道你有念頭，跟它們做朋友。這是為甚麼我一直非常強調的：學習與任何出現的東西做朋友，那麼心就不會是一個限制，它會是一個朋友。

問：我想問一下，我們如何利用禪修來增加對別人的寬恕呢？

答：如果有人傷害了你，你可以認知那人像你一樣都是人，都是會犯錯的。然後認知無論對方做了甚麼，都是過去的事，已經逝去了，無法改變，執持這些事只會使自己受苦。因此，你須要很清楚你是想為過去發生的事而受苦，還是想學習寬恕，學習如何使自己從痛苦中解脫出來。

【B組問答】

學習很緩慢地移動，避免打擾他人。請提出任何關於今天我們所做的事的問題。

問：今天，大概是沒有壓力了。我越不緊張，就越能面對飄過的念頭；我沒壓抑它們，感到放鬆，之後我提醒自己把注意放回呼吸。我的習慣模式是要用力去專注呼吸，但今天因不緊張，

我很容易就可以專注呼吸。但是後來，我發現我不知道跟着要做甚麼？因為我習慣了用力，不是用力去面對飄過的念頭，就是用力去專注呼吸，但當我不必用力時，我似乎很鬆懈，不知道該做甚麼，也不知道該把心放在哪裏？

答：今天我們探索了幾種技巧，一種是用呼吸，一種是用感覺，另一種是沒有對象。當你修習後兩種技巧時——覺知感覺和無所緣，請找出心有沒有不同？更輕鬆嗎？用你的說話，是壓力少一些還是壓力多一些？一旦你學會沒有壓力地使用這兩種技巧，你就可以實驗一下能否以相同的方法來對待呼吸。

問：當我嘗試感覺身體，感到有麻痺和疼痛時，我就嘗試把注意集中在這些感覺上。當不愉快的感受出現，例如問題、煩惱，我就嘗試集中注意在呼吸及數呼吸上。但我這樣做時，我是否透過把注意從不愉快感覺轉移到呼吸上來抑制念頭呢？專注呼吸和專注身體的感覺有甚麼分別？

答：從某種意義上說是沒有太大分別的，因為呼吸是身體發生的事情的一部分，用呼吸或身體感覺來體驗當下的原理都是相同的。在這兩種情況下，我們都是學習對當下的感覺或呼吸所觀察到的持有一種捨心。若念頭生起，我們再次學習覺知它們。覺知並不是壓抑，只是意識到它們，知道念

頭正在生起，然後就回到身體或呼吸上。如果沒有念頭或少了念頭，這不一定表示你在壓抑它們。正如我之前所說，我們真的很有趣——有念頭時就有問題，但沒有念頭時也是有問題。禪修就是學習如實接受事物，最好不作評價，尤其是對自己的批判性、負面評價。

問：我有兩個問題，第一個問題是：每天早上約6時我會在房裏打坐。當我閉目，內心就有恐懼的感覺，我不知道為甚麼。但我今早在這裏打坐時，沒有問題出現，沒有恐懼的感覺，我可以體驗到專注和平靜。這是否因為坐在床上和在這裏坐在椅上的分別？

答：你可以實驗一下，你在家時，如坐在椅上，看看會怎樣。正如我之前所說，禪修也是學習處理禪修時可能出現的不愉快情緒。故此當恐懼生起時，只需知道有恐懼。你可以告訴自己：「這裏有恐懼，這是不愉快的，我感覺不好，但感到不愉快是沒有問題的。」我相信你在家打坐時，可能有時不會感到恐懼。在那些時候，只需知道沒有恐懼。所以，當有恐懼，你知道，你容許；當沒有恐懼，你知道沒有恐懼，只需知道。

問：第二個問題是：行禪時，我不知道該把手放在哪裏。有時我把手放在前面，有時我把手放在旁邊，讓它們擺動，但手擺動時，我感到身體相當不穩定。有時我把手放在後面，我發現

這個姿勢很舒適。你有甚麼建議呢？

答：可以把它們放在前面或後面。

問：今天我行禪時，感到很不安，因為人們有時走得快，有時走得慢，使我很難專心步行。我曾在大嶼山參加過很多禪修營，我獨自行禪時，我發現自己能夠專心步行。在日常生活中，當我嘗試專注在移動、步行時，我總是受到環境的影響，而當注意力受到環境的影響，我就很難保持覺知。你有甚麼建議呢？

答：我建議不要避開這些情境，干擾、分心，它們應該是禪修的對象。不要試圖在走路時培養專注力，而當你受到干擾或分心，無論出現甚麼情緒，只需學習處理它，學習與它相處。當你繼續這樣做，即使只是幾分鐘、幾秒鐘，你可能會體會到：人們在我身邊走來走去，但我不會被打擾。這將會是一個非常重要的體悟——問題不在於他人，而在於自己如何與周圍的人相處。

問：我有兩個問題。第一個問題是：許多修習佛法的人並不禪修。對於這些修習佛法但不禪修的人，他們需要走很長的路，並且很難開發智慧嗎？

答：開始時我說過，我們只討論今天發生在我們身上的事情，這不屬於我們今天所經歷的。

問：第二個問題是：今早老師指示我們修習慈心禪，但老師沒有詳細指示我們

怎麼做，我也不太清楚怎樣做。當我嘗試修習慈心禪，我只留意到心裏有一些強烈的感受。老師可否告訴我們多一點怎麼做慈心禪呢？

答：我還是想就你提出的第一個問題簡說一下：佛教的精髓、核心，是禪修；禪修可被視為佛陀為治療我們的痛苦所開出的藥。慈心禪是學習感受友善、溫柔、仁慈。你說你有很多感受，很多感覺，在這情況下使用慈心的一種方式，就是友善對待這些感受。

問：當我修習坐禪，我嘗試專注於呼吸，跟着我發現平靜和止息生起，我就嘗試覺察周圍的聲音，並嘗試觀察我的心對周圍的聲音，或對周圍聲音的變化如何反應。我嘗試不執着聲音，或不認同聲音。我提醒自己不要執着或認同聲音。我不知道這些是思考還是觀察。

答：我的建議是，如果你正在修習觀呼吸，當你留意到聲音，請不要繼續觀察聲音等等的事，而是返回呼吸上。無論周圍發生甚麼，向它們學習，無論是聲音或周圍的任何事，看看自己如何反應，然後回到呼吸上。有時，我們也可以用聲音作為禪修的對象，但要清晰知道自己正在練習甚麼方法。

【C組問答】

問：當我打坐或在打坐之前，常常有一些感覺，一種疼痛，圍繞頭這個部分，跟着就覺得很困倦、很疲累，需要睡覺。睡了之後，感覺就放鬆了，但我很難處理這種疼痛、困倦和疲累。有甚麼建議嗎？

答：這種頭部的不適，是否在打坐的全程都有？

問：是的，每當我嘗試打坐，這種感覺、疼痛、困倦就會出現，尤其是在我下班後嘗試打坐時，但在早上則較好。

答：不打坐的時候，頭部就沒有不適嗎？

問：禪修時我嘗試放鬆身體，放鬆之後，這種疼痛和困倦就會出現，總是，總是會出現。

答：當你知道自己現在不在禪修中，然後嘗試放鬆，以及在你修習瑜伽時，以上的情況有否發生呢？

問：沒有

答：這表明你禪修時，你在嘗試做一些特別的事情。斯里蘭卡的一位禪修老師說：「若你禪修時，認為它是一件特別的事，你就一定會有特別的問題。」故此，我們的一個非常重要的學習，是明白到只要有持續的覺知，無論是在靜坐或在其他時間做其他事，是沒有實質分別的。你現在這樣坐着，我覺得你看起來很放鬆，不頭痛嗎？

問：今天沒有頭痛，但很困倦。

答：非常好，為此感到高興吧。

問：今天非常好，是有史以來最好的。

答：我很高興聽到你這樣說。下次修習

時，若你感到困倦，只需張開眼睛，做幾個有意識的深呼吸。

問：我的情況剛好相反。我來聽你的講座已五天了，在來聽講座之前，我一直有頭痛和嘔吐的問題。但在這五天講座中，情況越來越好，現在我沒有任何頭痛或嘔吐，我可以睡得更好。就像今天早上，我甚至不想起床，雖然我以前是難入睡的。但今早練習瑜伽時，問題出現了。我練到一半時，頭痛的感覺又回來了，還有嘔吐的感覺。我現在仍然有這種頭痛和嘔吐的感覺，你會否建議我不要再練習瑜伽呢？

答：誰曉得呢？你下次做瑜伽時可能會有所不同！我想你看看下一節瑜伽時會發生甚麼，瑜伽之後我們會有禪修。我希望就像過去五天發生的那樣，你會透過禪修而感到放鬆。也許之後我們可以會面，想聽聽你有甚麼發生。

問：我有兩個問題。第一個問題是：我不知道為甚麼，但我發現自己有時很低落，很沮喪，完全沒有做事的動力。老師，你認為禪修能幫助我們走出這種負面的情緒，激發我們的動力嗎？

答：肯定的，這是應該發生的。但我們現在是討論今天發生的事情，這實在不是關於你今天修習的問題。我建議你繼續修習，希望你會獲得你提及的所有好處。隨着你越來越體驗到禪修的益處，我相信你會找到動力，尤其是

在修習方面的。

問：第二個問題其實也和今天的經驗不完全相關，這是關於我的自信。我沒有自信，禪修如何幫助建立自信呢？

答：當我們對自己非常消極，我們就沒有自信，這與我們給自己減號有關。透過慈心禪，可以幫助我們看到自己好的一面。當與缺乏自信相關的念頭出現，你可以捉到它並放下它。當你看到越來越多學習培養自我信賴的好處、利益，你就會自然而然地培養出越來越多的自信，你也會學習努力去處理你遇到的任何問題。

問：今早修習行禪，慢行的時候，我發現身體發熱了，我同時感受到「氣」從喉嚨走上口部，然後「氣」從頭部走向雙腳。之後我感到很開心，很舒服，甚至還想繼續走，但我明白必須保持覺知，所以只是跟着別人走。我不知道我所做的是對還是錯？

答：我認為你做對了，之後我們行禪時，你可以繼續這樣做。誰曉得呢？下次可能會有些不一樣的事情發生！

問：修習坐禪時，我不難放鬆身體，但在頭的某個部位，就是在前額的眉間，我總感到收緊。我無法放鬆這部位的身體，有甚麼建議嗎？

答：只在禪修時才會發生嗎？

問：行禪時不多，但在坐禪時，肯定會發生。

答：其他時候不會發生嗎？

問：會的，我受到壓力時，我的頭就很難放鬆。

答：這顯示你禪修時也在用力。我們必須學習在禪修時不要施以壓力，並明白到這跟你在其他時候坐着、步行，或做甚麼，都是沒有分別的。當我們在禪修時施壓，當我們有所期待和想要，壓力有時就會來。有時正是這些強烈的期待造成了壓力。所以很重要的是，當你坐禪的時候，就只是坐，然後容讓事情自然發生。

問：今早行禪時，起初我覺得很開心，甚至唱起歌來。跟着老師叫我們把心專注於步行，當我專心步行，我就覺得相當不開心。然後很多思想出現，我在想為甚麼我的情緒如此不穩定？

答：你行禪時，還有其他情緒出現嗎？起初有喜悅，跟着發生甚麼？

問：只有不開心。

答：對於我們的修行，真的非常重要的是：當快樂生起，只是知道有快樂；當沒有快樂，只是知道沒有快樂。我們不可能永遠快樂，也不可能永遠不快樂。對於情緒，有時我們是無法控制的。我們必須學習任隨於正在發生的一切，這就是修行。

問：禪修時，我大多數時候會感到緊張和非常疲倦。今早老師叫我們修慈心禪，我嘗試友善對待這些感受，感覺比之前輕鬆了一些。在瑜伽時段也發生同樣的情況——我把注意專注在身體

的感覺時，也感到有點放鬆。但是，現在我們討論時，就是此刻，我感受到，留意到身體又緊張了，頭又累了，而我不知道為甚麼？

答：你感到繃緊還是疲倦呢？

問：疲倦、繃緊和困倦。

答：困倦可能是因為討論不是很有趣！在討論過程中，你放鬆嗎？還是很努力，非常非常認真去聽別人的說話？討論過程中到底發生了甚麼？

問：我可能是不經意地很努力去聆聽。

答：從一些別人的提問中你會看到，很清楚的顯示：當我們給自己施壓，當我們有強烈的期待，身體是無法應付的，這就是身體抗議的原因。這就是為何做慈心禪時，你會感到較輕鬆。以後每當你經驗到那緊張，那頭部的壓力時，嘗試只是放鬆，與呼吸同在。為此，我們需要與呼吸聯繫，待呼吸如同你的朋友，學習只是與你的朋友在一起，不期待甚麼，只是學習享受你的朋友，只是與它同在。

我覺得這種壓力是由文化造成的。我覺得這裏的文化是：你必須表現得很好，你必須努力嘗試，你害怕犯錯。這是文化的一部分，但至少在禪修時，我們應該學習放鬆。當然，這種約制會在禪修中呈現，但至少在禪修中，學習放鬆並停止這種要達到某個目標的想法，這是非常重要的。

〔瑜伽〕

瑜伽之後，希望你的身和心都感到放鬆了。

我在討論中聽到的，讓我了解到有很多人，至少有些禪修者，對修習有一份強烈的期待和壓力。故此在這個禪修中，我們學習對修習時該發生或不該發生甚麼，不抱任何期待。以所謂初心來禪修，忘記過去禪修中的所有經歷，並不知道下次禪修時會發生甚麼。無論發生甚麼，不管是愉快，還是不愉快，只是知道，與它們做朋友，只是包容它們。讓我們看看我們在這節修習中，有多能夠不做任何評價，沒有加號，沒有減號。我們會容許修習中出現任何念頭、情緒、感覺、聲音。無論發生甚麼，只是如實接受它們。現在讓我們看看我們能做到多少。

〔坐禪〕

我們可否容許任何不愉快的感覺出現，只是對它們說OK嗎？……

你可否容許任何不愉快的情緒出現，尤其是那些你不喜歡的情緒，並對它們感到友善嗎？……

如果有人感到困倦或昏沉，請張開眼睛，做一些深呼吸。……

讓我們學習只是在當下，不做甚麼，不期望有一些不同的事情發生。……

讓我們學習不把任何事情視為干擾或分心，而是進一步視它們為自己的老師。……

〔講座〕

禪修與 人際關係

今天我收到的講題是「人際關係」，我覺得這是人生中最重要的事，尤其是在日常生活中。某程度上可以說，我們大部分的苦是來自關係的。在人生中，我們無法避開關係。即使一位獨自住在森林的出家人，他也需要建立關係。他需要與大自然，與環境相處，他需要與自己相處。

在人際關係中，最重要的是你如何與自己相處，因為你與自己相處的方式，跟你與別人相處的方式，是相連的。若我們對自己不友善，你也很難會對別人友善。若我們對自己挑剔，我們必會對別人挑剔。若你對自己是否定的，你也會常常看着別人的弱點。因此，要記住的第一點是：留意我們是如何與自己相處。慈心禪在這方面可以極有幫助——若你真的能視自己為最好的朋友，你就可以用相同的方式與別人相處。

接下來的一點，是關於我們在人際關係中的一個最大挑戰：當某些創傷已經造

成，當我們受傷了，當我們失望，當我們沮喪——這與你對待自己的方式，和你對待別人的方式有關。我們有時會把自己放在高臺上，有了這個高臺，我們就會期望自己有某種行為方式，有時甚至期望自己做到完美，並很害怕犯錯。結果是我們從高臺掉下來，當我們從這高臺掉下，我們感到內疚。有人告訴我，內疚在這裏是一種普遍的情緒。帶着內疚感，你真的會開始憎恨自己，開始埋怨自己，會視自己為真的無用和無價值。當這種情況發生，學習原諒自己是極為重要的，要認識到我們全都是人。這裏沒有一個人是完美的，包括我自己。故此，人生中極之重要的是：對我們的人性開放，對我們的不完美開放。藏傳佛教有個有趣的說法：「開悟的人表現得像普通人，而普通人卻喜歡表現得像開悟的人。」這就是我們的問題。

關於對待別人的缺點或錯誤：當看到別人的不完美，這是我們的一個挑戰。我們如何學習對待這些情況呢？我們再次在這裏將別人放在高臺上，認為這是別人應有的表現。我們甚至不會停下來想想，這個你對別人應有表現的想像，他們能否做到？我們將完美的模式投射於別人。當然的，不完美必然出現。跟着發生的是，當我們看到自己的缺點和別人的缺點，我們會驚訝，我們會失望，我們會震驚。我想提出的是：若你沒有犯任何錯誤，你才應感到驚訝；若別人沒有犯錯，你才應感到驚訝。從某種意義上說，人際關係中有創傷是平常的事。這裏沒有人是從未在某

些時候受過傷害的，包括我自己。某程度上說，受傷是自然的事，但我們需要學習不執持這些創傷。要治癒這些傷口，我們就需要培養寬恕的質素；另一點是要明白我們仍然是人，還要明白事情是發生在過去，我們無法改變過去，但是我們可以改變現在。這裏可再次看到：人們是如此可笑地，背負着過去的包袱來使自己受苦。

關係中另一個重要的方面，是看到自己的優點，也看到別人的優點。在佛法的教導中，這是非常強調的。有一個從巴利文翻譯過來的美麗詞語，這個詞語的意思是為我們的美好而高興，記得自己一直在做的好事並為此而感到快樂，感到積極。在座每一位都可以為自己對禪修有興趣，為自己投入禪修作為一種靈性生活而感到欣喜，感到非常快樂。正如我今早所說，有多少人真的對修習感興趣呢？所以你們所有人都值得給予一個大加號。能夠看到我們內在的佛性和別人內在的佛性，真是非常重要的。當你以禪修作為靈性生活的方式，我們就是在過一個無傷害的人生：不傷害自己和不傷害別人。在此方面有兩個相關的巴利詞語，就是 *anavajja sukha*。*anavajja sukha* 的意思是來自不傷害的喜悅、快樂，或幸福。

另一件對人際關係非常有助益的事，是有時反思一下我們從別人那裏所得到的善意。在座是沒有人從未接受過別人的善意的。當你嘗試反思這些善意，你可以真的感到快樂，感恩自己能從別人身上獲得

這樣的關注、這樣的溫暖善意。特別要想到自己的父母及生命中遇到的另一些善待我們的人。另一件有助益的事，是反思你為別人所做過的善行。在座沒有人是經常對人不友善的。在這你可看到佛陀的教導是非常非常簡單，非常非常實用。只是用一些簡單的方法，就可在人際關係中，體驗生命中更多的喜悅和更多的輕鬆。

人際關係的其中一個最大挑戰，就是我們把權力賦予別人。我們有時把自己的快樂或不快樂，取決於別人對你的看法。故此，我們有時真的很關注別人對自己的看法，內心充滿不安和恐懼。可笑的是我們有時會假定別人對我們有惡評，別人會給我們減號。這樣的話，我們可以製造很多痛苦，而這些痛苦是我們自己製造出來的。那麼我們可以如何處理這些情況呢？我建議的一個方法，是學習成為自己最好的朋友。我們賦予別人權力，因為我們不賦予自己權力。若你真的能夠與自己有連繫，那麼別人如何看你都沒關係了。因為你很清楚自己的行為，和行為背後的動機。我們無需因慣性地想像別人對自己有不好的評價而受苦。

我們面臨的另一個挑戰，是我們有時必須建立關係，或有時必須與別人一起做事，而他們可以為我們製造痛苦，可以傷害我們，可以使我們沮喪。假如你在辦公室裏必須與這樣的人一起工作，而你的上司就是這樣的人，或你的鄰居就是這樣的人，我們如何處理這些情況呢？有時甚至

這可以是自己的父母，自己的子女。那麼禪修者會如何處理這些情況呢？我建議處理這些情況的一種方法，是學習觀察自己與這些人相處時的反應。當你與這些人相處，就去觀察和知道你有甚麼情緒生起。這裏的重點不是別人有甚麼表現，而是你對別人如何表現，你對別人如何反應。這樣的做法本身可以是一種非常有用和有力的禪修。你真的可以學習待他們如同自己的老師，因為他們正教導一些對你極為重要的東西，他們正向你展示一面鏡子。因此，與其生氣或嘗試打破鏡子，倒不如利用這個機會來認識自己。如我一直強調的，若你可以學習用這類情境來做實驗，你不再迴避這些人，你嘗試面對這些人，然後真的觀察自己內裏發生甚麼。之後，你可能會有一個體會：有時別人以相同的方式，完全一樣的方式行事，但你內心並沒有反應。你會非常深刻體會到佛陀所強調的，一個非常難懂的教導——你在為自己製造痛苦。我們不能改變別人，也不能改變環境，我們能做的，是帶改變給自己，這也正是禪修的意義。當你這樣修習，在理想的情況下，無論你身處何方，無論在甚麼情況下與人相處，你都可以有很大程度的自由。在這方面有個美麗的象徵，一個佛教的象徵：蓮花。蓮花生長在很污穢和渾濁的水中，卻不受環境影響，就讓我們學習像蓮花一樣與自己和別人相處。

【問答】

若你對剛才所說的有任何問題，或

對人際關係有任何疑問，我們可以討論一下。有任何問題嗎？

問：我很清楚我們必須與自己連繫，做自己最好的朋友，但我們不能只是對自己說「我是我最好的朋友」，就會成為自己最好的朋友。對於我們如何學習成為自己最好的朋友，你有甚麼實用的建議？

答：我在我的講座及其他場合，已經多次以不同的方式談過這方面。一個情況是我們會對自己非常非常挑剔，給自己減號。在那個時候，若你能發現自己正在這樣做，並意識到有時這只是一個想法，而不是事實，這是一種方式。我在今次講座中也曾說過，真的要想起自己曾做過的好事、有益的事。我在講座中提到的另一點是，放下內疚，治癒創傷，這正是做自己最好的朋友的一個方式。另一點是，我們認為自己應該就是跟我們所想像的一樣，有某種的形象和模式。我在一些禪修引導時曾說，若我們能夠如實接受自己，因為這是我們的人性，那就真的在學習成為自己最好的朋友。也許最後一點，也是我在講座中也提到的，是我們把權力賦予別人，當你真正能夠把權力交回自己，這也是做自己最好的朋友。

還有其他問題嗎？

問：我明白無論是在禪修或工作中，我都

應該待自己如最好的朋友，以及視他人為自己的朋友，但在工作場所中，這種修習對我有困難。舉一個很實際的例子，有些男士可能會做某些事情，例如對女同事作出性騷擾。若我們善待這些人，我們可能因此而傷害了自己，因為我們給了他們犯錯的機會。我們可以怎樣以智慧應對這類情況呢？

答：很好的問題。我喜歡這種實修的，生活需處理的問題。第一個我想提供的建議是：不要驚訝。根據佛法，每個人都有三種驅動力，它們就是貪欲、瞋恚、愚癡。人的毛病，人的弱點，無論以甚麼方式、甚麼形式呈現，都是源於這三種驅動力。我們有這些驅動力，我們的缺點就會出現。其他人有這些驅動力，他們的毛病和弱點就會出現。我們必須建立這種對人性的理解。

另一點是我們有時沒有意識到這類行為能帶來很多痛苦。我遇過這樣的人，他們想放棄這類行為但做不到，因為他們做這些行為是有很強傾向性的。我想提供的下一個建議是，除了告訴這些人要改變行為，做更好的行為之外，他們可能無能力做得到，而你若覺得合適，你可以與他們對話，你會從中學到很多東西。透過問問題，提出問題，讓那個人反思自身的情況。你可能發現那個人是某種習慣的受害者，他無法做任何與那習慣不同的事情。有時，若你能對這類人表

達一些善意，這甚至對於他們可能是一種非常有力的轉化因素。他們有時候或大多數時候，都從未得過別人的任何關愛、照顧、關注。這樣，若你能以另一種方式看待他們，這可能是一種有趣的方式，來對待任何形式的人性弱點。

問：有時候我覺得善待朋友不是太難，但很多時候我卻難以善待我的親人，特別是我的配偶、孩子和父母。我對他們沒有慈心，我甚至對他們有仇恨。為甚麼？

答：有趣的問題。我覺得這是個很普遍的問題。我認為情況似乎是：當與我們親近的人相處，我們可能對他們有比其他人的期望，也許因為那是自己的孩子，也許因為那是自己的妻子，你認為他們應該以一種完全不同的方式跟你相處。我們有時甚至不會停下來思考自己對這些人投射的想法是現實的還是不現實的。我們的期望是一回事，而現實是另一回事。或者換個說法，與別人相處時你可以較為抽離，但與自己親近的人相處時，

真的不容易抽離。而你沒有意識到，與你親近的人也可能對你有很高的預期。

我有時與斯里蘭卡家庭會面時，我建議他們問問其他人：「我可以在哪方面糾正自己？你看見我有甚麼缺點嗎？」你曾否問過你的孩子這些問題？你曾否問過你的丈夫或妻子這些問題？你曾否向家中或工作場所幫助你的人問過這些問題？若你真的有興趣認識自己，最好的方法就是問他們。

在佛陀的教導中，非常強調「靈性友誼」。這是人際關係的一個很好的解決方法，我們學習彼此分享經驗，我們對自己的缺點和他人的缺點敞開，我們也對自己和他人好事敞開。這樣，我們真的可以利用人際關係來促進大家的靈性成長。

很抱歉，我們要停下來了。現在讓我們做一些唸誦，然後修習慈心禪。



慈心的美麗

烏普導師 (Upul Gamage)

蔣美貞 整理及翻譯

以下是烏普導師在2023年6月11日「一日禪」開示的節錄：

阿難問佛陀：「親愛的佛陀，我們在靈性修習旅程中，有一半旅程需要倚靠靈性朋友。對嗎？」佛陀說：「請勿這樣說，請勿這樣說。整個靈性修習旅程的開展全因靈性朋友，不是一半，是全部。」佛陀從沒自稱導師，他只自稱是大家的靈性朋友。這就是慈心的質素，在靈性修習上極之重要。

但不少人重視修習正念多於慈心。正念當然是靈性修習的基石。正念讓我們覺醒、敏銳、快速和正確了解事情，而正念其中一個功能是讓自己跟自己經驗到的東西之間保持一些距離，在自己與他人之間製造一些間距——這是重要的。我們成為觀察者、旁觀者、局外人——沒有投入和參與。由於我們不執取，我們能經驗到某程度的自在。很多人因而認為已經足夠。

可是我見到很多人因為別人修習正念而受苦！丈夫修習正念，妻子受苦。妻子修習正念，丈夫受苦。父母修習正念，孩子受苦。在修習正念前，丈夫、妻子、父

母沒有問題，但開始修習正念後他們就不同了。他們不像從前那樣關心我們，他們活在自己的世界裡。當家人向修習正念者反映此問題，修習正念者對家人說：「這是你的問題，不是我的問題。如果你受苦，你也可以用正念對待你的苦惱。我只是局外人。」為何正念看不到「這是你的問題，不是我的問題。」的回應有多自私？其實這並非正念的弊端，而是濫用正念。成為旁觀者、局外人只是一個觀點，讓我們放下自己狹隘的視野。如果我們關懷他人，尤其是親近的人，我們不能說自己是旁觀者、局外人。

因此修習慈心十分有用和重要。正念和慈心好比「靈性單車」的兩個輪，正念是前輪，慈心是後輪。

有些正念修習者對自己也很嚴苛。當他們有身體或心理上的痛苦，即使是超出身心能承受的幅度，他們都只是持續觀察、觀察，但沒有行動去幫助身心。濫用正念可以令人變得十分嚴厲、苛刻，猶如石頭。石頭可以說「我沒有問題。」但就錯過了生命和生活的美好。做旁觀者只是一件工具，我們須要在合適的時間和情況

使用這工具。不幸地，現今很多人認為正念是唯一工具，好像只用一件工具來修理整部機器，結果只會毀壞機器和工具。所以佛陀給予我們很多工具，而正念只是其一。

葛榮 (Godwin) 是一個典範。他時常保持正念、活在當下，但同時十分柔和、友善、慈祥。人能同時展現正念和慈心的質素，像葛榮，實在很奇妙！很多人跟葛榮討論問題，包括涉及葛榮自己和禪修中心的問題，我從沒聽過葛榮說「這是

你的問題，這不是我的問題。」葛榮只會說：「我們有一個問題，讓我們一起解決。」他也不會說「你有一個問題，我來幫你。」我從這簡單句子「我們有一個問題，讓我們一起解決。」深深感受到慈心的美麗。沒有我，沒有自私，只有純粹的慈悲、友善、關懷。當我們聽到葛榮這樣說，我們一半的問題已經消失了。沒有我，沒有你，只有我們——這就是慈心的種子和美麗。



如果不開心，可怎樣？當觀察到自己不開心時，要用開放的態度去面對。首先，別評價對與錯。學習用開放的態度去和不開心相處，不要抗拒它，也不用理會它。當不開心的念頭慢慢消失，一切不愉快就自然平息。就像「煲滾」了的水，不能立即飲用，只能等到溫度降低才可飲。一切都會隨時間而平息，別在最熱的時候去觸碰它，否則，只會燙傷自己。

我們大部分人長大後，就失真了，活潑不起來了，純真的快樂，只能擦身而過。

遇境才知自己是甚麼樣的人，因為境是一面鏡，自己是甚麼樣的人，鏡中顯現，永不作假。

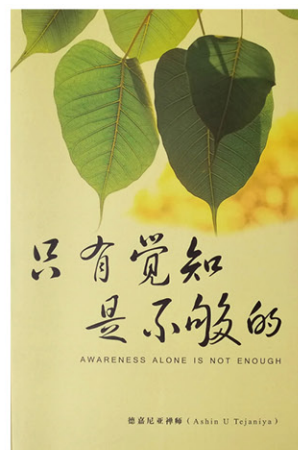
甚麼是智慧的開始？

就是明白所有事物都在變，沒有留下不變的事實。

《只有覺知是不夠的》

心靈資糧選粹

• 慧正



《只有覺知是不夠的》德嘉尼亞禪師答問錄

Awareness Alone is Not Enough (Ashin U Tejaniya)

【書介】

德嘉尼亞禪師（以下簡稱德禪師）以念住禪為教學重心，強調以正確的心態禪修，重視修行時念中有慧，他稱之為「覺知+智慧」。

這本答問錄是德禪師出版的第二本，是《別讓煩惱嘲笑你》的續集，同樣是一本解難的結集。禪師講修行的真正意義在覺知事情的實際過程，而非追逐結果和禪悅。

全書共251頁，細分為修行和名相答問，共73個課題，涵蓋範圍廣泛，主要針對禪修者所遇到的種種禪修難題，其中煩惱、覺知和智慧佔了最大的篇幅，最後取其精要，歸納為心靈資糧108則。

【德嘉尼亞禪師簡介】

德嘉尼亞禪師(Ashin U Tejaniya)是緬甸內觀禪師。1962年生於緬甸仰光華僑商人家庭。少時多次到雪烏敏禪師處學禪，克服了自身嚴重的抑鬱症。他修禪方法採直觀每個當下心理現象，來瞭解心的本質，排除負面心理活動的影響，從而走上心靈快樂之路。

1996年，德禪師正式跟隨雪烏敏長老出家，目前在仰光雪烏敏禪修中心任指導老師。他教授念住禪，經常有兩、三百位來自外地及緬甸禪者來學，每年亦遠赴世界各地弘法。

德禪師不同於傳統開示法教學，而是以集體問答形式授法。他性格活潑開朗，對機施教，指導來學者運用智慧思索問題，培養覺知智慧的心，並將之應用於日常生活。這種方法非常適合現代繁忙都市人在生活中修習、在禪修中生活。每當禪修營結束後，這些啟發性內容，便會整理成書出版。

德禪師著作甚多，包括《別讓煩惱嘲笑你》(Don't Look Down on the Defilements)、《只有覺知是不夠的》(Awareness Alone is Not Enough)、《一切都是法》(Dhamma Everywhere)、《The Practice of Mindfulness Will Change You》、《Jhana Grove Retreat selected Q&As》、

【前言】

德禪師曾經有過這樣的描述：「想要和期待來禪修時，我們是在用貪心禪修；當我們用不滿和不快來禪修時，我們是在用瞋心禪修；當我們禪修卻不知道自己到底在幹些甚麼時，我們是在用癡心禪修」。學佛是減除貪瞋癡，禪修卻掉進這洪流，結果適得其反，不是向道的健康心態。

德禪師強調從覺知心出發，最後達到智慧的生起才是歸宿，就是說從心的工作，透過調查，透徹瞭解，智慧會自然生起；從不斷的覺知過程，最後達到自然而然。

筆者嘗試把108則心靈資糧分類，選取煩惱、覺知、智慧等幾項歸類，重新排列，瞭解禪師怎樣為禪友解難，如何釐清概念，分析原因，最後提供具體的處理方法。其中針對煩惱的篇幅佔最多，而觀察心的說明最重要。當然好些絕非單一，而是相互關係密切，會重複安排在不同的項目裏面。

筆者也禪修多年，由閉目到張開眼睛，或者生活的應用，雖然有了點進步，但心念容易被瞬息萬變的資訊干擾，沒有高度的覺知和反思，無明常與自己共住。德禪師提醒當不善心態一旦生起，要學會立即認出它是十分重要的。在禪修中運用我們的理智和智慧，觀心發現煩惱滲透的真正原因，而非表面現象的過程最重要。筆者從整理這108則心靈資糧，可以說是溫故知新，對禪修的目的和方法更清晰，亦願以此與大家共勉。

期望 7 則	原文編號
期望甚麼？期望在理想與現實之間是甚麼角色？期望帶來甚麼後果？	
要求別人跟你一樣是愚蠢的期待。	94
期望別人尊敬我們是個錯誤。	86
人不想活在現實的事物當中，他們總是想活在符合他們理想的事物當中。	75
你每次倉促行事，或者急著要做或知道甚麼時，心會開始專注、集中、想要成果。	82
只要內心有哪怕是一點點的期望，心就會困惑。觀察你的心態，別期望成果！	1
心情有所低落時，就是個明確的跡象，顯示內心有所求卻得不到。	8
你是否擁有過完全沒有期望、沒有憂慮、沒有掛礙的平靜時刻？	100

念住與覺知 9 則	原文編號
念住和覺知有甚麼關係？甚麼方法保持念住、覺知？有甚麼成效？	
保持念住是覺知當下的存在。	3
不要注意聲音，只是知道你在聽，聽包括知道聲音；看東西以及其他感官接觸也一樣。	12
修行初期，你一覺知思想，思想即刻停止，你做不到一面覺知念頭一面思想，惟有念住增長了你才能觀照思想。	29
假設你真的持續覺知，恐懼的念頭將不會生起；要是聲音就只是聲音（餘者以此類推），想像不會失控。凡是你認為看到的、聽到的，全都是概念。	34
思考要怎麼保持念住，不要去思考經驗。	52

那些生性好奇和理智的人，會自動詳細或者深入觀察他們覺知到的任何東西。	63
「自我」感是持續生起的，不過對心而言，它跟其他觀察對象沒甚麼兩樣，你可以學習覺知自我感的出現和消失。	71
在工作場合，假使你每個小時——或者只要有時間——都覺知呼吸一分鐘左右，可以緩和甚至消除壓力的沖擊。	43
念住和智慧會自動消除煩惱，我們能做的是創造適合的因緣。我們需要認出和接受煩惱。	47

煩惱與觀察、瞭解 24 則	原文編號
為甚麼煩惱生起？根本原因？用甚麼方法瞭解煩惱？如何處理煩惱？	
自信你明白了某個煩惱是無明在起作用！	48
心有成見是無明在工作。	6
每次你分別事物是好是壞無明就在掌控你。	98
心為甚麼煩躁？在這之前你做了甚麼？記住！	38
學習看清楚心和對象的不同，這點很重要。哪個是對象？哪個是心？	7
經常檢查心，看為何它做這個，它有甚麼感受？	37
你沮喪的時候，一切都成問題。	54
有時一個念頭是那麼的微細，以至你無法知道它是否由煩惱主導，然而你可以感受它。	27
每當心不安，就往內觀察，你不能把心境歸咎於外面的人事物。	5
調查是觀察正在發生的情況以瞭解完整的畫面。	102
我們需要一再從經驗中汲取教訓，直到真正明白為止。	49
你透徹瞭解某些事物的原理後就永遠不會忘記。	30
微細的煩惱會增長，所以即使是最微細的貪瞋，我們最後也必須要有能力看到它們的顯現。	13
哪個比較重要，是把執着去掉，還是瞭解為什麼會有執着？要消除任何東西都是瞋！	46
我們不能用煩惱消除煩惱，每次與煩惱打交道，我們都需要保持覺知——不介入，我們首先知道，然後觀照和理解當下進行着的情況。每當我們把某些事物歸納為惡的，我們是在起瞋心，持續檢查你的心態！	70
內心沒有貪瞋你就能作出正確的決定。	15
為甚麼在家裡煩惱比較熾盛？因為那是「我的」家、「我的」太太、「我的」車子……	33
我們必須採取行動，假如你甚麼也不做，妄想就繼續它們的勾當。煩惱十分猛利，可以運行得非常快，所以智慧必須要夠快來追上它們。	55
你越是抗拒正在發生的事情，越是想改變它，感覺就越糟糕。	51
我們無法阻止煩惱，我們必須學習與他們共事，玩遊戲的人最清楚這點，在進入更高階級之前，你必須解決難題或克服困難。	69
你煩躁的時候正需要修行。	39
你要注意些甚麼？看？聽？嗅？觸？嘗？想？還是你要涉入注視、聆聽、嗅、觸或嘗？你會迷失在念頭裡面嗎？不要被習氣牽着走，重新鍛煉你的心！	22
只要心態不正，心就不可能茁壯；心茁壯了，就能夠看到它看到的。這是法在工作，個人全然沒有牽涉其中。絕對不要拼想看到甚麼，急着要看到是貪念。	23
我們必須充分體會到煩惱的害處多麼大，心要花費很長的時間才厭倦煩惱。僅僅理智上知道貪瞋癡不好是不夠的，實際上多數人都想要活在貪瞋癡之中。持續觀察煩惱會面臨許多困難的階段，這些我們都必須度過，當中沒有捷徑。惟有心實在受不了煩惱了，才能從中解脫。	31

做與不做 4 則	原文編號
有否必要做？真的重要嗎？用什麼態度面對結果？	
你是否要做甚麼並不重要，僅需自問你是否有必要做這件事。	11
為甚麼你在做這件事？因為你想要做？因為你必須做？還是因為目前的情況適合做？	14
要是你認為有甚麼非常重要亟需思考的，先停下來問自己是否真的那麼重要。為甚麼你那麼急着要思考這件事？	42
珍惜你擁有的知識和領悟，盡自己的能力去做，然後無論結果如何都滿意。	21

智慧 / 般若 14 則	原文編號
智慧是甚麼？怎樣應用智慧？智慧的作用 / 成效	
沒有般若的時候，就存在着無明。	89
你越瞭解般若就越瞭解無明。	90
智慧可以控制心；你無法控制心！	18
知道心為何做某件事即是智慧。	26
我們必須採取行動，假如你甚麼也不做，妄想就繼續它們的勾當。煩惱十分猛利，可以運行得非常快，所以智慧必須要夠快來追上它們。	55
瞭解怎麼做事是智慧。	60
智慧永遠不會相信，智慧總是調查。	58
調查是運用智慧的力量。	57
智慧從不會把事情看得容易，智慧瞭解它可以更深入。	64
我們利用思想，但是我們嘗試掌握的素質是智慧。思想本身不是重點，重點在於背後的思想、意思、正確的觀念和瞭解。	59
你知道的永遠不足夠！智慧明白正在發生的事以及需要做甚麼，智慧不斷以各種方式成長。	50
念看見正在發生的事，般若知道要怎麼做。	92
念住和智慧會自動消除煩惱，我們能做的是創造適合的因緣。我們需要認出和接受煩惱。	47
無論你造了多少惡業，智慧可以在今生讓你解脫。	99

附：

【餘下未分類的52則心靈資糧（沿用原文編號）】

- 2、 你應用智慧時，就已經是在精進了。
- 4、 心閑著無事就會思想。
- 9、 你的思想會欺騙你，但是你的感受不會——感受是真實的。
- 10、 想要講話和不想講話皆是同一個問題。
- 16、 僅僅問問題，不必追求答案，內心收集了足夠的訊息，答案自然會浮現。
- 17、 不要告訴自己要有耐心，去觀察那個不耐煩！
- 19、 不要嘗試保持平等，僅需嘗試保持覺知。
- 20、 假使你有家庭問題，你必須在家裡解決，你無法在禪修中心解決。
- 24、 不要試着尋找心在哪兒，位置是個概念。你能認出心是由於它在工作。
- 25、 我們所謂計畫的心只不過是思想，你或許計畫着甚麼，但是你甚麼也沒做，因為作意不夠強。真正的作意不是思想，它只是衝動、心的能量。
- 28、 真正瞭解苦是解脫於痛苦，這能使心自由。
- 32、 不要匆促，只需保持學習。

- 35、專注的覺知在日常生活中無法派上用場，惟有自然的覺知，自行工作的覺知才行。如此，智慧將看到善與惡，並且會以善取代惡。你修行愈久就愈瞭解這個過程。
- 36、「裡面」和「外面」這兩者都是概念。
- 40、心不會因為某個對象而平靜下來，它是因為興趣、正確的心態和持續的念住而平靜的。
- 41、在禪修中心你沒有在學習談話中怎麼禪修，在外面你就無法在談話時禪修。
- 44、人們剛開始禪修之際，他們沒有——或不夠——信心走下去，因此需要勉勵再三；信心是需要時間培養的。
- 45、你以為是快樂的其實是苦。
- 53、你即使害怕也要勇往直前！
- 56、我們要真正瞭解的話，就必須在真實的情境下修行。
- 61、我們需要運用概念來討論智慧和實相，概念和實相並存不悖。
- 62、那些執着三摩地的人，需要受鼓勵去調查。
- 65、如果你以為可以鬆懈下來，你將會受苦。
- 66、明智的人更精進用功。
- 67、希求平靜的生活是懶惰。
- 68、發願要小心！人們通常在發願時沒有考慮自己的實際能力。
- 72、你一讓心閑下來，煩惱就發動攻擊。
- 73、至少兩個主要的因素一直在影響着你當下的經驗：你善惡的習性以及目前你在做的事。
- 74、你每次有所領悟，就會經驗到一種自由的感覺。
- 76、如果你連一般常識都沒有，你怎麼可能期望得到觀智？
- 77、法的本性是這樣的——如果你得到了，你不覺得高興；如果你得不到，你不覺得不高興。許多禪修者得到某些經驗時萬分高興，得不到則垂頭喪氣，這不是修行佛法，修行佛法不是為了得到經驗，修行佛法是為了瞭解。
- 78、有三種見：一、以眼睛看見；二、以心看見；三、洞見——這是內觀。
- 79、真正的目的是瞭解事物，做到了快樂自然會隨之而來。
- 80、在毗婆舍那，我們要知道到底發生了甚麼，為甚麼發生，還有我們應該怎麼處理它。
- 81、你要快樂或平和的那一刻你就有麻煩了，想要是個問題；以正確的資訊、正確의思想和正確的心態修行是關鍵。
- 83、真正的領悟惟有在當下發生。
- 84、戒是做你應該做的，不做你不應該做的。
- 85、感受(vedana)是動詞。
- 87、把心導向正確的對象是正思惟。
- 88、你無法假裝知道法；你的言行舉止透露出你瞭解的層次。
- 91、想和般若同時工作。
- 93、整個世界充滿了不公平，人由於無明，由於知見不足而做壞事。
- 95、瞭解的過程通常痛苦異常。
- 96、努力把注意力維持在對象上是錯誤的用功。
- 97、無論覺察到甚麼都只不過是對象罷了，凡是對象皆是自然現象，你就讓它自然發生。
- 101、當心在領悟中感受喜悅，它會受激發要觀察得更深入。
- 103、禪修是修習善的心境。
- 104、擁有自然的覺知就像駕車，你知道要做甚麼、怎麼做和要注意甚麼。
- 105、當下正在發生着甚麼？
- 106、為甚麼我們會喜歡事物？因為我們無法如其本然地看待它們。
- 107、實相沒有方向，實相不會去哪兒。
- 108、事物不會因為你要它們發生而發生，它們是由於因緣具足了。

懷念你

• 旅女

你走了，正值壯年，在人生頂峰的階段。你年青，身體健康，愛做運動。你謙卑友善，笑容可掬，有問必答，有求必應，我認識的人都喜歡你。你活潑開朗，喜歡嘗試，跳舞，旅遊，健康飲食，靈修，另類治療，甚麼你都參與。你愛家庭，照顧父母弟妹，常為家人勞碌。你愛工作，關心服務對象，領導團隊舉辦很多身心健康的活動。在工作圈中，我經常收到你團隊的服務消息。我多次參加過你主持的活動，你說話溫柔大方，淡定穩重。我常心裏驚訝，有那麼善良和能幹的人！也曾幻想有一天可以跟你合作，為社會做一些有意義的事。

我們在八年前的一個靈修課程中相識，你是班中的積極分子，是為我們服務的班長。課程畢業後，同學之間不時有聚會或一起參加培訓，你是各種活動的資訊發佈人和常客。在人生的路上，你選擇做一個健康、積極，愛家庭，愛工作，和幫助人的善良角色，讓身邊的人都感到滿意和快樂。在別人眼中，你是人間的天使，也是人生的勝利者。萬料不到，你在今年六月的一個晚上，選擇結束生命，獨自離去，沒有給誰留下甚麼說話。

從朋友中得知在最近半年，你受到挫折，開始自我懷疑。你曾向身邊的人訴說你的困難和憂慮，他們都安慰你，鼓勵你，願意陪伴你。你也不負眾望，在困境中依然努力前行，繼續肩負起各種責任，

沒有半點懈怠，沒有請假休息，鞠躬盡瘁至最後一刻。

你離去的噩耗讓我們震驚，悲痛不已。你曾對家人說你沒有甚麼朋友，但在你的喪禮中出席人數多達數百人。眾人懷念你，歌頌你熱愛生活，捨己為人的美德。然而沒有人會發問：為甚麼一個如此健康、熱誠、受歡迎的年青人，選擇結束自己的生命？

也許你太累了，只有離開這裏才能給你休息；也許你總想滿足給你寄予厚望的人，沒有為自己的痛苦咆吼；也許你做得太好了，沒有人相信你撐不過去；也許除了努力讓身邊的人快樂以外，你不知道還有其他活着的方式……。一切都只是我的猜測。

記得烏普老師說過的一個故事，大意是說在面對死亡時，沒有甚麼會陪伴你——無論是名譽、財富、家人、朋友、下屬——只有你的心會跟着你。同樣地，在你感到壓得喘不過氣時，你的金錢、才幹、名聲……幫不到你；你的家人、朋友、上司……也不能明白你。而那顆跟着你的心，或許只要求你忠於別人，要滿足身邊的人，比聆聽自己的哀號更為重要。

我不知道在你選擇離開的一刻，你的心在說甚麼？相信你也不會知道，你的心所說的一切，並不是你，也不是你真正的

需要。你提醒我，我們的需要「心」的教育。我們需要認識那顆出生以來就跟着我們的心，需要知道那個像是我卻不是我的心究竟是甚麼。然而只有自己才可以徹底明白自己的心，了解心在做甚麼，知道如何照顧好自己的心。就算是最愛你的家人和朋友，也無法取代你的角色。

你讓我想起葛榮老師多年來孜孜不倦的教導：要探索自己的心的運作機制，洞悉苦因和離苦的方法；了解心如何把自己和別人放在不符現實的高台，學習原諒自己和別人；無加號無減號地面對生活的境況，培養溫柔和智慧的心。盼望你和其他人都能領受葛榮老師的教導，讓心得到支持和指引。

聖嚴師父曾說：「救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。」在你短暫的生命中已照顧和幫助了無數的人，你是我們的菩薩。你的苦難，提醒我們要讓更多人得到正法的指引和支持，你是我們的大菩薩。

你走了。雖然你在世上的日子短暫，但我相信，你的善良和為人所付出的一切，已給你累積了豐厚的功德。願你往生到一個利益你的地方，讓你成長，領悟生命的奧秘。願智慧與慈悲陪伴你，讓你好好愛護自己，並能繼續實踐你服務他人的使命。願你和愛你的人，體悟真正的愛和解脫。



過客

得意忘形

人在得意時
往往會忘形

得意時
往往容易
忘記
自己仍有的缺失
自己仍有的不足

得意時
往往容易
失去客觀的分析
錯誤判斷事情

得意時
往往容易
趾高氣揚
不尊重其他人

得意時
往往不懂
留有餘地
去待人處事

曾經，聽過一個這樣的說法：得意，如果忘形，那就會得不償失。

原始佛教經文選講（四十四）

• 蕭式球

《增支部·五·二零零·出離》

“比丘們，有五出離界。什麼是五出離界呢？

“比丘們，一位比丘當對貪欲作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對出離作意的時候，內心便欣然、平靜、安穩、解脫，於是他立心解除貪欲的結縛，善行踐、善修習、善增長、善解脫，從以貪欲為緣所生的各種漏、各種苦惱、各種熱惱之中解脫出來，不再有這些苦惱、熱惱的感受。這稱為貪欲的出離。

“比丘們，再者，一位比丘當對瞋恚作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對不瞋恚作意的時候……這稱為瞋恚的出離。

“比丘們，再者，一位比丘當對惱害作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對不惱害作意的時候……這稱為惱害的出離。

“比丘們，再者，一位比丘當對色作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對無色作意的時候……這稱為色的出離。

“比丘們，再者，一位比丘當對自身作意的時候，內心便不能欣然、平靜、安穩、解脫，當對自身息滅作意的時候，內

心便欣然、平靜、安穩、解脫，於是他立心解除自身的結縛，善行踐、善修習、善增長、善解脫，從以自身為緣所生的各種漏、各種苦惱、各種熱惱之中解脫出來，不再有這些苦惱、熱惱的感受。這稱為自身的出離。

“他這樣修習，對貪欲的愛喜性向不會潛藏於心，對瞋恚的愛喜性向不會潛藏於心，對惱害的愛喜性向不會潛藏於心，對色的愛喜性向不會潛藏於心，對自身的愛喜性向不會潛藏於心。比丘們，一位沒有對貪欲、瞋恚、惱害、色、自身的愛喜性向潛藏於心的比丘，可稱為一位息滅性向、截斷渴愛、解除結縛、徹底看破我慢、將苦終結的比丘。

“比丘們，有這五出離界。”

這篇經文由淺入深地講及五種出離，前三種出離屬欲界的出離，第四種屬色界（包括欲界）的出離，第五種屬自身（包括欲界、色界、無色界）的出離。

人類是欲界的眾生，與生俱來帶有男女欲及各種物欲的貪著，不斷地追逐各種欲樂。佛陀指出，貪欲帶來的“味”很少，但“患”卻有很多，明白這道理的人會生

起一種“要從貪欲之中出離”的心。生起出離心在八正道之中屬“正思維”的範疇，而要徹底從貪欲以至從自身出離，就要修習包含有“正精進”、“正念”、“正定”在內的止觀了。

禪修的人容易體察到經中所說：當心念連接貪欲或在貪欲之中活動時，是不會有一份欣然、平靜、安穩、解脫的心境的；只有心離五蓋時才会有這份心境。禪修者常會心離五蓋，所以即使貪欲未斷，出離

的體會也會逐漸增長的。瞋恚與惱害也是欲界眾生的常情，這兩者的“患”更是顯而易見，出離的方法跟貪欲相同。

貪欲、瞋恚、惱害三者屬欲界的污染，色界與無色界沒有這些污染，禪修者有了前三種出離的體會，能深入一步體察到色界的“患”而嚮往無色界，或更直接的，體察“自身”的“患”而嚮往阿羅漢的解脫。



長遠心

• 思

修行，是終生要做的事。

初踏上修行路，總是興緻勃勃的——聽經、誦經、看佛學書籍、參加宗教活動、禪修……。

可是，時間一久，有些人就會由起初的勤修戒定慧，漸漸變為懶散地修行。最後甚至更是回復踏上修行路之前的生活方式。

有些修行人，會看重效果——自己的智慧有沒有增長了？自己的煩惱有沒有減少了？自在感有沒有多了？輕安感有沒有多了？禪坐的定力有沒有增強了……當效果不顯著，信心就動搖，修行的興趣就減少，失去了持續修習下去的長遠心！

不要在意開悟。種樹的時候，你種它，給它水，給它施肥、除害蟲，如果這都做得很好，樹自然會成長。不管如何，樹長得多快，都不是一件你可以控制的事。剛開始，耐心與毅力是非常必要的，不過，一段時間之後，信心與堅定心會生起。然後，你就會看到修行的價值，而且會想繼續修行下去。……從基本的步驟開始修行吧——誠實、清淨和覺醒你所做的一切，其他的自然會接踵而來。

《寧靜的森林水池》第119頁

——阿姜查

《長部·大善見王經》

提到無常、厭離、無欲、解脫的義理， 試在當中寫一些有關的個人體會

• C組(2017-18)

在禪修的路途上，每個同修各有不同的認知力，不同的人生經驗，長短不一的修練日子，不同的感悟，因此每人的得著也不一樣。無論各人的得著多寡不同，每個同修都覺得在禪修後，生活上都有正向的改變，人生也較之前來得正面和積極。下文是將同修在禪修後的點滴感受，對經書的理解，在生活上的改變等匯集書寫出來，好讓和其他組別的同修一同分享，智慧有所增進。

禪修時，無論是以坐禪、行禪、站禪的不同姿勢，或用不同的禪修方法，每人都是以一種舒適自然的方式，以平和的心境，以正念與覺知來帶出止觀的心靈質素。在往日內心時常承受著生活的壓迫與不愉快的經歷，心情很容易起伏不一，自己的情緒常被牽著走，心情很不愉快。經過一段時間的修練，智慧有所增長，身心健康有所改進，人開始少煩躁、少疲勞、少計較，多體諒、多包容，為自己建構出一個正念的思想。

每個同學在學禪後，都能培養出不同程度的覺知心，將其融入在日常生活中，會比較容易察覺出自己的起心動念、情緒的展示和心念的起伏，從而運用正知正見去引領人生，使自己的生活更充實，生命更精彩。部份同學生活的改變羅列如下：

禪修正面積極，帶給我很大的力量，

令我找到人生的方向與意義，除了幫助自己和家人，更散佈健康的福音給身邊的人；不僅令我心境獲得很大提昇，也令我重獲身體的健康。

在學習《大善見王經》的經文時，我領悟到不應戀棧世間的權勢和物質的生活，應以慈悲心去幫助別人，以捨對待事物，令自己也開心快樂。

明白佛理後，學懂控制自己的情緒，不會為小事而不高興，不會因心情不好而亂發脾氣，開始懂得珍惜，懂得從別人的角度來著想，不會堅持己見，懂得放捨。

禪修幫助我領悟無常，明白無常就會對世間五欲生厭離，對一切人和事都不再執得那麼緊，不再一味活於吃喝玩樂的享受中。明白“一切皆無常、所有行都是生滅法”這個道理，我們就不會以成就世間事業、賺大錢、享受欲樂等為人生最高的目標，很自然會將時間投放在修行八正道之中。

在禪修前經常有困惑，人生有百般要求、千般計較，整日都難以心安，令自己生活在困擾不安之中。禪修後，藉著正知正見的薰陶，反觀自心，使自己安住在禪悅的寂靜中，讓我們以清淨的智慧去感悟人生，活出精彩的人生路。



拖鞋的故事

新拖鞋只穿了幾個月就破裂了，裂痕長1厘米，看來還可以修補。為了不讓新拖鞋不久後就變成污染地球的塑膠垃圾，我拿它去補鞋店。一對新的賣廿幾三十塊，即使補鞋收費四、五十塊，為了環保，我也會補的。

職員首先叫我買支膠水自己繑，不過又話唔頂得好耐。既然唔頂得好耐，我就請職員幫手繑，繑一小片膠塊覆蓋裂痕就可以減慢裂痕加深。收費呢？職員索價一百！我心想：「裂痕的位置並不刁鑽，繑一小片膠塊不需甚麼高超技術，所需的膠水和膠塊也不多，短短兩三分鐘可以補完，這樣竟然要一百塊！五十塊已經是多給他！」我驚訝又不滿地說：「一百蚊！！！」跟着帶着受傷的拖鞋走了。

瞋心電光石火似的生起。好的，事後拿它來學習。是甚麼讓瞋心生起？是現實的「一百蚊」跟我預期的「五十蚊」落差太大。我的預期只是個人主觀概念，但現實就是現實，今次明顯地是我的預期太不現實。我也有美好的想像：從事修補工作和提供修補服務的店都是為環保作出貢獻。環保是所有人應盡的本份。但收費如此昂貴，即是叫人唔好補，索性買新的，那就不環保了。但我很可能誤會了。

從事修補工作和提供修補服務的店就一定支持環保嗎？對不少人來說，做生意首先為盈利，工作首要為搵食。修補可能只是一份工作，環保不一定是他們的信仰。即使他們支持環保，釐定收費又可能有另一些考慮。總之是我對現實不夠了解和接納，主觀想像不符現實。還有，我希望其他人（甚至所有人）支持環保，跟希望所有人都善良一樣不切實際吧！現實就是有些人不重視環保，人就是這樣。況且我自己也不是完全環保，例如我在炎夏晚上睡覺會開冷氣，不過把溫度調至26度，加埋吹風扇。不要五十步笑百步啦，嘻嘻！

瞋心生起跟我們的主觀想法或預期不符現實很有關係。一位比丘曾這樣說：「我們不喜歡某個人，覺得佢奇奇怪怪，甚至乞人憎。這並不是我們跟那個人唔啱channel（不投契），而是我們跟佛法唔啱channel（不契合佛法）。」

原始佛教談「空 (Emptiness)」

——撮譯自無著比丘(Bhikkhu Analayo) 的著作

• 翻譯：陳積

無著比丘簡介：

比丘1962年在德國出生，1995年於斯里蘭卡剃度出家，2000年於斯國 Peradeniya 大學完成佛學博士。曾任德國漢堡大學佛學教授，亦是台灣法鼓文理學院阿含經研究小組的創始成員。現為美國麻省巴雷佛學研究中心 (Barre Centre for Buddhist Studies) 的常駐學者及長住比丘。著作甚豐，本文是選譯於他的其中一本著作《四念住實修指南 (Satipatthana Meditation : A Practice Guide)》。

葛榮導師與無著比丘亦師亦友：

上世紀90年代無著比丘（下簡稱比丘）初到斯里蘭卡便即訪葛榮導師的尼藍毗中心向導師學習禪修。稍後葛師亦介紹他在斯國備受推崇及尊敬的高僧 Balangoda Ānanda Maitreya Mahāthera 座下剃度出家。不久，葛師在比丘不知道的情況下竟給他在 University of Peradeniya 安排好入學攻讀佛學，並鼓勵他做正念禪修的學術性研究。於是比丘在斯國這大學取了一個博士學位，畢業論文就是【四念住經的研究】。在求學期間，葛師又給他兩卷解行俱深的 Bhikkhu Kaṭukurunde Ñāṇananda 談涅槃的錄音帶，比丘聽過後驚嘆其甚深的佛法教導，於是即往斯國聞名的森林寺院 Nissaraṇa Vanaya 訪見 Bhikkhu Nanananda 求法及把他的所有這個談涅槃的 33 講翻譯成英語文字，比丘說在這段時間，在佛法上受益於 Bhikkhu Nanananda 不淺。最後與葛師有關的還有一次，葛師往訪在尼泊爾的密宗 Tulku Ugyen 寧波車時亦邀比丘一起同行，比丘說此行他向寧波車學習了「大手印 (Mahamudra)」，這對他基於原始佛教的「空觀」修習有莫大的助益。

[譯者按]：

在一篇巴雷佛學研究中心專訪無著比丘的文章中提及除以上葛師的多方接引外，比丘在斯里蘭卡還有向其他著名的或公認為聖者的原始佛教高僧學習，例如菩提比丘 (Bhikkhu Bodhi) 及在森林中遊歷修行達四十年的 Bhikkhu Nanadipa。比丘一生學術與修行並重，現時他的佛法修行及教學已自成一家，特色是系統性由四念住始，繼而觀呼吸十六步，四梵住，循序漸進至最後修至觀空及悲心的自然流露。譯者近月亦開始參加了他的四念住課程，在課程讀本《四念住實修指南》中讀到他對「空」的一點簡介，感覺它對佛教界難解的眾說紛紜的有關「空」的概念做了很精簡明確的解釋，故把它譯出分享給法友們。

無著比丘談「空」：

「空 (emptiness)」或「非我 (not-self)」的教義是相似的。它絕對不會否定有主觀的連續性感覺或業力的影響，關鍵只在於這種連續性並非由我們內部的某種堅固、不變、有實質核心所造成，而是由因緣條件所引起的。「空」這硬幣的另一面就是「條件性 (conditionality)」或稱「因緣性」。換句話說，「空」中的虛空 (void) 是被因緣條件所填滿。

這也帶出了另一個事實：沒有任何地方可找到單一的因果。無論是甚麼，它都是由一系列因緣果的相互作用所造成的。這些因果中有一些是在受我們影響的範圍內，而其他則在範圍之外運作。我們可以影響事物，但我們並不能完全掌控。

僅停留在一期生命的範圍內，過去我們所做的事情對我們目前的狀態有影響應該是顯而易見的。我們在學校和後來學到的東西，使我們能夠執行我們目前所從事的工作。早期的學習來自我們以往的「造業行為 (karmic deed)」，而我們目前的能力則是其「業果 (karmic fruit)」。

一般的模式是：自私和殘忍會導致痛苦，就如同仁慈和慷慨會帶來幸福快樂一樣。結果並不總是立即顯現，就像在學校學習一天並不會導致立即找到工作一樣。還有，並不是在學校學到的一切都會在未來派上用場。然而，學習和攻讀通常會導向更好的就業機會。同樣地，並不是每一次的自私和殘忍都會立即引起痛苦，每一次的仁慈和慷慨也未必會產生即時的幸福。而普遍的趨勢是，自私和殘忍會對我們自己和他人產生負面的結果，而仁慈和慷慨則通常會產生正面的後果。所有這些都與非我或空的教導不矛盾，就如同量子物理學並不與我們對牆壁的堅實性體驗相矛盾。

不僅沒有衝突，空的教導甚至與殘忍和仁慈之間的對比直接相關。殘忍和各種不善的反應都建立在自私 (selfishness) 的基礎上。能透過洞察空性來拆解自我中心有多少，為仁慈和其他美善心態的成長而打開的心靈空間就有多少。從功能角度來看因緣性是空的一體兩面，從情感角度來看，一旦通過洞察空性實現減弱自我主義，四無量心就會自然地開花結果。

這就說明了，空觀並不會讓我們心理失衡。相反地，我們能夠放下自我重擔或以自我作出發點的心態有多少，就使我們變得更加功能正常有多少，讓我們更有效地去做必須做的事。因此，培養對空性的洞察與趨向斷滅空是很不同的，它們正好相反。就如同捨心 (equanimity) 與冷漠 (indifference) 是截然不同的一樣，真正的對空性洞察與逃避現實 (escapism) 也是截然不同的。

〔譯者按〕：

龍樹：「因緣所生法，我說即是空……」所以大小乘佛教悟者所悟皆一致，沒有不同。葛師及無著比丘所學甚雜（比丘亦說在往斯國修行前曾在香港一所禪寺習禪，「默照禪」法亦是他修習觀空的其中一些養份）。萬法歸宗，這兩位智者穿梭大小密三乘，逍遙遊於其中！

禪修與手機

• 綠番茄

醫院急症室內，一男子吵罵護士，強調嬰兒正發高燒，護士必須讓他的兒子立即見醫生。護士隨即回答：「急症室內不只你的兒子需要醫生診治。你現在要做的，是要幫兒子除下所有羊毛內衣及外套。戶外氣溫三十度，醫院內氣溫二十多度，你給兒子穿上禦寒衣物，是極不智。」

男子不服氣說：「我的兒子手腳都冷，給他衣服有甚麼不對！」

護士解釋：「他體內要散熱，四肢有冷的徵狀是正常的。這是常識。」

我想起一行禪師的著作《怎麼看》。很多時候，我們的既有觀念阻礙我們看清事物的真相。

手腳冰冷一定要加添衣服？手冷可能是另一些疾病的徵兆，又可能因為手掌剛接觸冰塊。亦可能如護士所說，是為了讓身體散熱。我們不去想想它的「成因」，任由「加添衣服」這觀念牽着我們走，只會增加苦惱。

禪修並非叫我們從生活中抽離，是要我們花多一點時間更深入觀察自己內心及周圍的一切。

朋友說：「我過往提醒自已，中學時期沒有勇氣離開學校，浪費了六至七年光

陰。以後工作上每遇到難相處的上司或同事，就毫不猶疑地離職，不想重犯中學時代的錯誤。人到中年，回望以往，中學與職場是兩個天地。有幾次尋找新工作是理智的，所以幾次辭工是受中學時代的壓迫所影響。」

職場上，離職本是平常事。辭退的原因，是因為避開昔日的傷痛，不如多花一點時間，放鬆身心，以禪修調節負面的情緒。

《怎麼看》強調我們的思想會受往昔的人和事影響，又多次提及禪修讓我們放鬆自己的身體及思想。當放下身邊所有工作雜務，專注於禪坐、禪行，把專注力集中在一呼一吸，繃緊逐漸消失，身心得到鬆弛，思想平靜，心境平和，我們就更加清晰看清自己內心及周圍事物。正如我們的智能手機，手機螢幕玻璃或破損了，或佈滿塵埃污垢，或螢幕保護貼被刮花，手機畫面有部分或會被遮蔽，有部分影像或會被扭曲。我們透過禪修，思想的螢幕得以重新整理，清除所有水污漬及被刮花了的畫面，遮蔽及扭曲不再存在，我們對事物有更深入更清晰的觀念。

下次看智能手機時，想想一行禪師給我們的啟示。

相連

• Endless Song

兩位同事請了長病假。一位已經兩星期沒有上班，另一位預計至少要持續兩個月跟病魔糾纏。每天回到自己的工作崗位，桌上總放了一大堆等待完成的文件。誠然，健康的人總比生病的同事幸運。面對堆積如山的檔案，總有一點兒工作壓力。

記得一行禪師提過，一個陽光普照的早上，他打算到道場附近的叢林過一天，離開居所前，為了讓陽光注入室內，他打開了所有門窗。下午天色轉變了，狂風大雨，禪師立即回到住所。所有紙張被吹到地上，雨水弄濕了房子及紙張。一行禪師以平常心立即將窗及門關上，隨後拾起所有紙張放在桌上，用碎石壓著它們。他點燈，燃起少許火，讓屋內加添光及溫暖。由晴朗的早上變成風雨的下午，一行禪師沒有半點抱怨，因為他明白那時那刻，要讓自己停下來，不要再往外走，專注自己的一呼一吸。

我不及一行禪師，面對不斷倍增的工作量及上司無止境的催促，我未能持續專注自己的呼吸，有時真的氣餒及打算請幾天假。幸好每次想請假時，總想到連累其他同事增加工作壓力，打消了這念頭。

每當失意時，可以試試放下所有工作，暫停說話，注意力集中在呼吸，讓自己平靜下來。過了一段時間，如果失意沮喪依然停留在心，就以行禪幫助我們。感受每一步，與自己的腳步聯繫，感受每一刻的呼吸，為自己的心種植和平的種子。

晴天雨天是無常，健康是無常，工作量及工作環境也是無常。這段日子要以平常心處理工作文件，不要被上司的冷言打亂了自己的呼吸及專注力。每天如常的等巴士，看看周圍的風景，樹葉有甚麼變化，街道有哪些正在維修，附近的建築物怎樣。跟身邊的景物共處。每次步行往辦公室時，以禪行的心，感受一雙腳及一雙鞋與地面的接觸，與土地或柏油路共處。吃過早餐，走到工作間，留意自己的步伐，從而與自己的心相連。

一行禪師提議的聯繫，不是以手機跟朋友聯繫，不是透過臉書或IG跟朋友聯繫，而是以禪修讓心跟自己連接，與大自然和平共處。

（參考書目："How to Connect", THICH NHAT NANH 一行禪師, Rider, London 2020）

修行問答

• 蕭式球

問：在《增支部·第四集》一二三經提到，一些時常禪修的凡夫會投生至梵身天、光音天、遍淨天、廣果天，一些時常禪修的聖子也會投生至梵身天、光音天、遍淨天、廣果天；之後一二四經提到，一些禪修的聖弟子視五蘊無常、苦、侵害等，會投生至只有三果聖者存在的淨居天。為什麼之前那些聖弟子投生的地方跟凡夫一樣，是他們沒有取得果位嗎？

答：“聖弟子”的定義是“在八正道之中行踐的人”，所以基本上都是具有果位的，只不過初果與二果的聖弟子因為貪欲與瞋恚未斷，因此是不能投生至梵身天以至淨居天這些色界的領域的，而四果的聖弟子因為貪欲、瞋恚、愚癡都斷除，根本不會再次投生，所以兩篇經文所描述的聖弟子都是三果的聖弟子。三果聖弟子其中一種特質，是來生在上界投生，也在上界入滅，不會返還欲界，兩篇經文所描述的聖弟子都屬這種特質。

三果聖弟子的戒、定、慧（尤其定與慧）質素有高低的分別，在定方面，定的質素低，會投生至梵身天，定的質素越高，便會分別投生至光音天、遍淨天以至廣果天。此外，定的質素不是佛教專有，其他宗教也有定的修習，所以其他宗教的禪修者也是能夠投生至梵身天以至廣果天的，梵身天以至廣果天是凡夫與聖者共同所投生的地方。

在慧方面，四聖諦的智慧只有佛教獨有，也只有四聖諦的智慧能止息生死輪迴。所以，沒有智慧的凡夫即使投生至梵身天以至廣果天，還會不斷輪迴，因此不免會投生至惡趣，而聖弟子因為有智慧，生死輪迴已到盡頭，或在上界投生幾次後便入滅，他們不會投生至惡趣，這是一二三經所提到的。至於一二四經所提到的禪修者，他們更有由修觀而來的智慧，帶有厭離、無欲、放捨的智慧，正是這種智慧助他們投生至色界頂點——只有三果聖者存在的淨居天。

明白以上的道理後，再閱讀以下這兩篇經文會理解得更為深入。在一二三經所提到的四種人之中，每一種都包含有凡夫和三果聖者在內；在一二四經所提到的四種人之中，每一種都只是具有觀慧的三果聖者。

“比丘們，世上有四種人。是哪四種呢？

“比丘們，一種人內心離開了五欲、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。他對初禪生起味著、貪著、歡喜、染著，時常安住在初禪之中，到命終的時候也不退失，會投生在梵身天之中。

“比丘們，梵身天的壽元有一劫。凡夫在那裏過盡所有天壽之後，還會投生在地獄、畜生、餓鬼之中，

而世尊的弟子在那裏過盡所有天壽之後，便在那裏入滅。比丘們，這就是多聞法義的聖弟子跟不聞法義的凡夫，在投生趣向方面的分別、差異、不同了。

“比丘們，再者，一種人平息了覺和觀，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。他對二禪生起味著、貪著、歡喜、染著，時常安住在二禪之中，到命終的時候也不退失，會投生在光音天之中。

“比丘們，光音天的壽元有兩劫。凡夫在那裏過盡所有天壽之後，還會投生在地獄、畜生、餓鬼之中，而世尊的弟子在那裏過盡所有天壽之後，便在那裏入滅。比丘們，這就是多聞法義的聖弟子跟不聞法義的凡夫，在投生趣向方面的分別、差異、不同了。

“比丘們，再者，一種人保持捨心，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。他對三禪生起味著、貪著、歡喜、染著，時常安住在三禪之中，到命終的時候也不退失，會投生在遍淨天之中。

“比丘們，遍淨天的壽元有四劫。凡夫在那裏過盡所有天壽之後，還會投生在地獄、畜生、餓鬼之中，而世尊的弟子在那裏過盡所有天壽之後，便在那裏入滅。比丘們，這就是多聞法義的聖弟子跟不聞法義的凡夫，在投生趣向方面的分別、差異、不同了。

“比丘們，再者，一種人捨棄苦和樂，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。他對四禪生起味著、貪

著、歡喜、染著，時常安住在四禪之中，到命終的時候也不退失，會投生在廣果天之中。

“比丘們，廣果天的壽元有五百劫。凡夫在那裏過盡所有天壽之後，還會投生在地獄、畜生、餓鬼之中，而世尊的弟子在那裏過盡所有天壽之後，便在那裏入滅。比丘們，這就是多聞法義的聖弟子跟不聞法義的凡夫，在投生趣向方面的分別、差異、不同了。

“比丘們，世上有這四種人。”

——《增支部·四·一二三·不同之一》

“比丘們，世上有四種人。是哪四種呢？

“比丘們，一種人內心離開了五欲、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。他視任何由色、受、想、行、識所組成的東西為無常、苦、侵害、膿腫、中箭、不幸、病、敵人、破滅、空、無我，在身壞命終之後會投生在淨居天之中。比丘們，凡夫是不會投生在那裏的。

“比丘們，再者……二禪……

“比丘們，再者……三禪……

“比丘們，再者，一種人捨棄苦和樂，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。他視任何由色、受、想、行、識所組成的東西為無常、苦、侵害、膿腫、中箭、不幸、病、敵人、破滅、空、無我，在身壞命終之後會投生在淨居天之中。比丘們，凡夫是不會投生在那裏的。

“比丘們，世上有這四種人。”

——《增部·四·一二四·不同之二》



觀 照

• 雲水

孤村落日殘霞，輕煙老樹寒鴉，一點飛鴻影下。
青山綠水，白草紅葉黃花。

一首描繪秋景的曲。
由遠而近的景致：
秋日、黃昏、村落、晚霞；
炊煙、老樹、烏鴉；
草、葉、黃花。
一幅靜謐的秋日黃昏圖。

林蔭、山徑、精舍、禪堂 —— 坐禪，
靜看；
流水、輕風、鳥鳴、蛙叫 —— 站禪，
諦聽；
台階、樹木、花草、石頭 —— 行禪，
敏覺。
一幅靜謐的禪修圖。

在繁忙時段步進地下鐵路車站，乘客
如潮水般的進出。

有着不同年紀的乘客，男、女、老、
少；有着不同款式的衣著，學生的、工程
的、商鋪的、寫字樓的、運動的、優閒
的。

車廂內，有着安坐的乘客，也有着站
立的乘客——有拿着手機聊天的、玩遊戲
的、也有閱讀的。
一幅靜謐的都市生活圖。

置身郊野，面對湖光山色、花草樹
木，沒有論斷、沒有聯想、沒有喜惡，只
是觀看。

置身禪坐，面對心境、思海，沒有論
斷、沒有聯想、沒有喜惡，只是觀看。

置身都市，面對行人、商店、車輛、
街道，沒有論斷、沒有聯想、沒有喜惡，
只是觀看。

天下無敵——你我都可以？

• 光

看到天下無敵，大家可能會聯想到武俠小說的橋段：一個打遍天下無敵手，非常孤獨的武林高手；或者是某個比賽項目的世界冠軍、奧運金牌得主等等。這種天下無敵，不是人人可以做到，需要一定天份，長久鍛鍊，更要配合天時地利等等條件。而且也是無法長久保持，當上了這種天下無敵，不一定就開心快樂；慶祝之後，又要為下一場比試準備。嚴格來說，說是無敵，卻有無數敵人，只是自己比敵人強，暫時無敵手而已。

幸好，世上還有另一種天下無敵的方法：就是把所有人都變成朋友，完全沒有敵人。這樣的天下無敵，看上去好像沒有上面那麼厲害，可是卻可以長久保持，而且不用特別天時地利，理論上，更是人人都可以做到。

說到要把所有人都變成自己的朋友，大家可能覺得比勝過對手更難，甚至是不可能的任務。不過只要弄清楚一個小小的分別，就會明白是完全可以做到的。這裡其實有兩種情況：一個是，所有人都當我們是他的朋友；另一個是，我們把所有人都當成是自己的朋友。前面那種情況，當然是無法做到，即使佛陀在世，當時也有不少外道把他看成是競爭對手，當他是敵人。我們一介凡夫，自然更加不用想了。但後面那個情況，主動權卻在自己手上，是絕對可能。只要通過適當的練習，人人

都可以做到天下無敵，把所有人（甚至有情眾生），都視為自己的朋友。

平常我們為了方便，習慣地把身邊的人分成朋友和敵人。覺得是朋友的，就多多親近分享，一起開心；反過來，覺得是敵人的，就盡量避開，即使勉強在一起，也不會自在。不過認真看清楚，我們是不是真的有需要這樣的分類呢？人其實一直在變化，現在認為是「敵人」的人，可能是我們以前的朋友；也有機會在日後變成朋友。再看清楚，在不同的情況，很多時朋友和敵人，也會互換位置。例如工作關係，要和同事合作，所以上班的時候，就是朋友；不過下班之後大家一同看球賽，互相支持不同的球隊，往往就變成「敵人」了。所以我們其實可以把敵人，視為未來的朋友，用有機會和他們成為朋友的方式來互動，這個應該比敵對的態度，更加實用。

換一個角度來看，朋友其實也可以有很多種：有些朋友是吃喝玩樂的，有些是一起工作的，有些是互相幫助的，更有些是互相比拼的，不一而足。「敵人」其實也可以分類為互相比拼、競爭的朋友。正因為有這一類「朋友」，我們才不會太過放鬆，可以常常反面鼓勵我們做事要小心，及早發現各種漏洞。另外這些挑戰，其實也會增加生活的樂趣，肯定我們的能力。試想想，假如工作一直都一帆風順，

沒有任何難度，會不會有些沉悶，少了一些動力呢！所以這種有挑戰的「朋友」，其實也是不可以缺少的。

我們很多時都想要消滅敵人，往往認為要把敵人驅逐甚至殺死才可以。可是大家有沒有發現這樣做其實是幫自己製造更多敵人呢？美國其中一位偉大的總統林肯先生，有個不同的看法：「林肯總統在一次軍營視察中，他對一位剛入伍的新兵說：『孩子，我終於發現了一個徹底消滅敵人的最好的辦法了。』新兵眼睛睜得大大地看著林肯，表現出一種渴望獲得答案的神情。林肯拍拍新兵的肩膀，微笑着說：『那就是把敵人變成朋友。』」

當然，把所有人都看成是自己的朋友之後，我們對朋友的相處方法也要調整一下。一般時候，一旦我們認為某人是自己的朋友之後，就會容易接受他的意見，容易不理性地支持他、幫助他等等。其實，

朋友的意見，不一定就是好的建議，朋友的要求，也不一定會合理。所以我們是不是應該用理性的態度，判定一下，他們的意見或者要求是不是合理，再決定如何回應呢？其實這個對事不對人的態度，本來就是我們應該有的處事態度，只是我們有時忘記了。假如我們可以保持以上那些健康的朋友關係，自然不怕朋友太多，可以把所有人都看成是自己的朋友，也不會有問題了。

道理上說得容易，不過我們這個把人分為敵人和朋友的習慣，根深蒂固，當然不容易清除。幸好我們有辦法，只要多修習慈心禪就可以。慈心令到我們常常可以發現他人的優點，看到大家共同利益，希望他人變好，而且不容易發怒。這樣自然可以將所有人都視為自己的朋友，最終可以做到真正的天下無敵，生活在人人都是自己朋友的世界了。

若無世間愛念者，
則無憂苦塵勞患，
一切憂苦消滅盡，
猶如蓮花不著水。

節錄自：《雜阿含九一三經》



拾遺
常明

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：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
主持：吳宇光 居士
報名/查詢電話：9382 9944
內容：坐禪 / 行禪 / 分享 / 慈心禪

大埔瑜伽打坐班

(1) 日期：逢星期三（公眾假期停開）
時間：下午 3:00 - 5:00
主持：吳宇光 居士
(2) 日期：逢星期五（公眾假期停開）
時間：早上 10:30 - 12:30
主持：戴少玲 居士
地點：大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室
報名/查詢電話：9382 9944

太子道共修

日期：逢星期五（公眾假期停開）
時間：晚上 7:15 - 9:15
地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B
（太子地鐵站 B1 出口）
主持：吳宇光 居士
查詢電話：9382 9944（不用報名）

工作禪修營

（工作禪營定期在每月的第二個星期六、日舉行。）
日期：2024年 13-14/1；9-10/3；13-14/4；
11-12/5；13-14/7；10-11/8；
14-15/9；9-10/11；14-15/12
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：眾居士
費用：免費
報名/查詢電話：9382 9944
【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

週末禪修營

（週末禪營定期在每月的第三個星期六、日舉行。）
日期：2024年 20-21/1；16-17/3；20-21/4；
18-19/5；15-16/6；20-21/7；17-18/8；
21-22/9；19-20/10；16-17/11；21-22/12
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮及眾居士
費用：免費
報名/查詢電話：9382 9944
【歡迎沒有禪修經驗的人士參加】

新年三天禪修營

日期：30/12/2023 - 1/1/2024
地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】
主持：何國榮 居士
費用：免費
報名/查詢電話：9382 9944

農曆新年九天禪修營

日期：10 - 18/2/2024

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

重陽節三天禪修營

日期：11 - 13/10/2024

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

復活節四天禪修營

日期：29/3 - 1/4/2024

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

聖誕節四天禪修營

日期：25 - 29/12/2024

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

端午節三天禪修營

日期：8 - 10/6/2024

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

註：在【迴瀾】舉行的各種禪營的「出發集合地點」為東涌港鐵站B出口。由集合地點到【迴瀾】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【迴瀾】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。

特區成立紀念日三天禪修營

日期：29/6 - 1/7/2024

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

瑜珈班

日期：逢星期六

時間：上午11:00 - 1:00

地點：九龍太子道西184號金寶樓 1B
（太子地鐵站 B1 出口）

導師：鍾瑋瑜

費用：免費（歡迎捐款贊助常務經費）

報名或查詢：致電6602 4690 或
whatsapp 留言/信息

國慶四天禪修營

日期：28/9 - 1/10/2024

地點：大嶼山地塘仔【迴瀾】

主持：何國榮 居士

費用：免費

報名/查詢電話：9382 9944

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！

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。

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。

在【迴瀾】借閱書籍的還書方法

- (一) 交還【迴瀾】
- (二) 郵寄回【會址】

新界大埔運頭街20-26號廣安大廈4樓D室

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185號地下（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】

葛榮禪修同學會

©2023