

葛榮居士 禪修營研討1999(二)

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九九年十月十一至十七日

地點：大嶼山地塘仔蓮華臺

【第三天】

今天要離開的人，尤其是第一次來的人，應該很開心，因為這是他們初次體驗這種性質的禪營。正如我第一天說的，不知禪營會發生甚麼而決定來這裏，作這個決定本身已是一件極佳的事。他們也應該慶幸，可能這是他們第一次嚐到佛法的滋味。我有機會與大部分的初學者交談，我很高興有些人以不同的方式受益，他們現在都嚐到了佛法的滋味。我想指出，只要他們有機會，那怕只有幾天，日後能參加類似的禪營是件好事。我知道對一些人來說，這不容易，是困難的；但大家也知道，生活中的美好事物，總是艱難的，並不容易得到的。我希望他們帶着很多快樂和自信離開這裏，你們現在可以自己繼續修習。我想就如何將禪修與日常生活結合提出幾點意見，之後，請隨意提出你們的問題。

現在，你已經體驗過，已經發現到，在這禪營裏，大致上是容易有一個平靜的、少反應的心；但在日常生活中，請不要嘗試得到這種平靜。我的意思是，若你能保持平靜是一件好事，但這可能並不容易。這是為何我談到情緒時，會介紹一些如何處理情緒的工具。在日常生活中，情緒必然會有，但重要的是：它們出現時，如何與它們相處，如何運用工具，然後儘快從情緒中復元過來。我們至少要把情緒視為非常寶貴的學習經驗，而不是當成問題或失敗。請嘗試把它們視為機會，視為自己的朋友，因為情緒給了我們很好的機會，學習如何在這些情況下應用佛法。

禪修之友

47

5.2025

在日常生活中，你會面對的一個最大挑戰是與自己的相處和與他人的相處——當你看到別人的缺點，你會怎樣做？當你看到自己的缺點，又會怎樣做？關於這方面，我談及的是創傷和如何治癒它們。我希望你們在這禪營裏放下所有以往經歷的創傷，並且學會以原諒自己和原諒他人來治癒傷口。學會在日常生活中這樣做是非常重要的，否則這些創傷必會帶給我們身體、情緒和精神上的問題和困難。

當你看到自己和別人的缺點，某程度上，我們應該學習不要驚訝。我們是人，沒有人是完美的——無論是你還是他人。某程度上，若你自己沒有出現缺點，若在別人身上看不到缺點，你才應該驚訝。

另一個建議是：雖然你在這禪營裏能修習很多坐禪、很多行禪、很多站禪，但在日常生活中，你可能做不到。若你能抽到時間去坐禪，那怕是幾分鐘，已是很好，很值得讚嘆。我知道有些人說自己沒有時間禪修，所以放棄禪修。若你不能坐禪，請至少要認識到在日常生活中，知道如何觀察，如何知道內心正發生甚麼，有時可能比坐禪更為重要。一個有用的修習——在一天中，盡可能經常知道：「現在，我內裏正發生甚麼呢？我放鬆嗎？我

有情緒嗎？我沒有情緒嗎？」盡可能經常這樣回到自己。若你真的感興趣，我想你可以在一天中至少抽幾分鐘來做這樣的檢視。

還有一些非常有用的做法——在一天結束時，再抽幾分鐘來反思自己如何度過當天。只是知道自己當日怎樣生氣，有多少次生氣，有多少次感到壓力，有多少次感到不安等等。這種反思給你一個有用的機會去了解自己的行為，知道情緒在甚麼情況下會出現。一天中，在沒有情緒的時候知道自己沒有情緒，這是非常有價值的——有時你會驚訝地發現，已有數天，或者一天中已有多個小時，自己是完全自由的，但可悲的是你甚至沒有意識到自己已經自由了，因為你並沒有嘗試這樣的反思。

另一點是我在這禪營裏所一直強調的：在某程度上，發展禪修技巧以外，學習培養個人的靈性質素也很重要——學習關心別人，當然也學習關心自己；看到別人受苦時，為此而去做些事情，這是我們要培養的一件重要事情。當我們接受佛陀的教導、佛陀的藥物，我們也應該學習一有機會就和其他受苦的人、真正有需要的人去分享這藥物。

我談到的另一個質素是學習記住你從別人那裏所得到的善意。有時很有趣的，我們只記得別人做過的壞事，鮮有記得別人做過的好事——我們似乎有一種選擇性的記憶，並用了這種選擇性記憶來製造自己和他人的痛苦。同樣地，人們傾向於只記得自己的缺點，只記得自己不好的事情，似乎不會去憶記自己在生命中所做過的好



事。所以在日常生活中，人應該努力去開放接納自己好的方面，也應該開放接納別人正面的質素。

另一個相關的重要心靈質素是感恩——我們往往不以為意。我今次是從菩提伽耶，佛陀證悟之地過來的。在當地不同地方的寺廟裏，你都可以看到有關佛陀證悟後做了甚麼的記述。每次到訪，我深受感動的其中一件事，是佛陀成道後，七天不眨眼地凝視着一棵樹，感恩這樹給他庇蔭而成道——請注意，只是為一棵樹！這真的應該教我們想到，我們把世界上很多事物視為理所當然，而鮮有對已擁有的心存感恩。

我想提幾點與感恩有關的事——我們應該感恩這裏的主辦組織，它們嘗試幫助他人修行。你應該感謝自己作出了來這裏修行的承諾，有多少人真的有興趣用幾天的時間來鍛煉自己？修行有時會有不很愉快的事情發生，而你仍決定來修行，你真的應該高興和感恩，為此而給自己一個大加號。感謝自己能這樣做，有多少人能做到？世界上有那麼多疾病，自己卻沒有因嚴重的疾病而受苦，並且有這個修習的機會，人應該對所有這些事情感恩，為此快樂，為這些事情欣喜。

你並沒有認識到這個世界的貧窮——印度的貧窮，斯里蘭卡的貧窮。如果你真的看到他們的生活方式，他們因貧窮而不得不經歷苦難。你至少不用經歷這類苦難，你能真的感恩嗎？貧窮的國家有傷痛，而富裕的國家亦會有傷痛。在富裕的國家裏，你無論得到甚麼，你都不滿足——認為應該有更多，應該有其他不同的東西。這

就像孩子玩玩具，想要更多、又更多的玩具。在這禪營裏，你可體驗到人是可以過非常、非常簡單的生活，簡單生活的方式是可以如此的不一樣。

以上都是非常非常值得反思的要點，請嘗試將它們融入自己的日常生活中。現在我想停一下，因為如果有任何問題，我真的很想你們提出，任何關於你回到市區後預期會遇到的生活困難。

問：日常生活中，我們很容易對某些事物產生短暫的興趣，然後又會對別的事物產生欲望，然後心馬上又會想要其他東西。有甚麼辦法可以改善自己，不執着於新的事物呢？

答：一個非常非常有用的問題。這就是我的意思：某種程度上，我們就像小孩子。小孩子正是這樣對待玩具——當得到一個新玩具，他們很開心，會玩幾天，然後就想要另一個玩具。人一生都是在追求玩具，但直至生命結束，都仍未能滿足。

禪修幫助我們成為自己的玩具，學習對自己感到快樂。這是為何這個禪營會有「個人及戶外禪修」的環節，就是學習享受自己的陪伴，只是在當下，甚麼都不用做。在這情況下，我們一直非常依賴的外在事物自行消失，我們就變得真正自主了。在這禪營裏，你可以學習去觀察這種修習，觀察自己的心如何運作，觀察身體如何運作，找出當中的趣味和奇特性。觀看我們內心上演的戲劇，這是一個很有趣的玩具。我們內心的戲劇，誰是主角？誰是監製？誰是導演？（聽眾答：是我們自己的心。）

是自己，觀看自己內心的戲劇是很有趣的。有時在戲劇中我們非常成功，有時你很傷心。你是受害者——我們沒有意識到這是自己創造的戲劇，我們創造了一些不真實的東西，但卻把它們當作為真，並非常認真對待這些戲劇。請每天花一些時間，像看電視一樣，觀看自己內心的戲劇。我們可以從這些戲劇中學到許多關於自己的東西，這比起任何玩具、電視節目，可會是最有趣、最好笑、最有娛樂性的。

還有其他問題嗎？

問：在日常生活中，我們總是被情緒所驅動。情緒太強烈，以至我們讓它驅動。我們如何訓練自己才不被這些生活中可能出現的強烈情緒所驅動呢？

答：有趣的是，究竟是我們驅動情緒，還是情緒驅動我們呢？也許我們用個例子：恐懼的出現，我們真的會被恐懼壓倒，而無法採取行動或做任何事情，因為恐懼真的支配了你。這是被自己心裏所想所引發的很好的例子，其他情緒也是這樣。我嘗試提出一些建議，一些工具來處理這種情境。第一個工具是：不要驚訝。因為我們仍然是人，還沒有開悟，所以情緒仍然會對我們有這樣的影響。第二個工具是，對自己說：「我感覺不OK，我覺得真的被驅動，但讓我預計到會是這樣，讓我對出現這情況說OK。」第三個是我已提過數次的工具：讓我們連接呼吸，真的視呼吸為自己的朋友，因為呼吸確實在當下發生着。我們會用思考、想像等等不同的方式去

對待情緒，這真的會使它變得更糟。如果當時你能想起你的朋友，很有意識地做一些深呼吸，這會讓你得到一些舒緩。

另一個工具是：認知這正是念頭，真的是念頭——情緒有時就是源於一個念頭。當情緒出現，而確實是念頭加強了情緒，使它越來越多，你當然就會覺得是情緒在驅動自己。這可能不容易，但若你能認知到實際上是念頭在製造情緒，之後你就會發現，這是我們的慣性思維方式，那只是一種習慣，它們不是事實。

另一個工具是：當情緒出現，嘗試看看會否覺察到還有甚麼事情正在發生？你可再次看到覺知的重要性——就算只是幾秒鐘，你覺知到當時聽到的聲音嗎？你覺知到其他正在經歷的身體感覺嗎？這就是為何在這禪營裏要強調覺察身體的感覺的原因——有時在情緒很深，影響到你的時候，你會感覺到身體裏面有一些感覺，你能否在當時就覺知到那些感覺？這可能會讓你得到一些舒緩。

也許最後一個工具是：若可以的話，你外出並把注意力集中於身外的事物。我沒有在佛經中看到，但我在一篇出家人所寫的文章中看過，該文章說在佛陀時代有位比丘，他深受情緒影響。佛陀帶他外出，他們在一個池塘看到一些美麗的魚兒。佛陀沒有跟比丘講任何關於情緒的處理，而只是說：「你看見那些美麗的魚兒嗎？」「你看見牠們的顏色嗎？」「你看見牠們的移動方式嗎？」當你注意轉移到別的東西，一些自身以外的東西，你就可以找到

一些空間。

最後的兩個工具是與佛陀的教導有關的，第一個工具是佛陀的變化和無常的教導。我知道受情緒影響時你會忘記這教導，你會認為任何事情都可以是無常的，但自己的恐懼卻是永恆的。若你至少能真的去嘗試，嘗試跟自己說：「好吧，它現在就在這裏，但它是在變化中。我過去曾有這樣的經驗，它是會變化的。」要繼續憶記這變化和無常的特質。

第二個有關佛陀教導的工具是無我(Anatta)。我們認為恐懼是屬於自己的。有趣的是，我們這種擁有的概念，不僅是對愉快的事情，甚至也會對不愉快的事情，我們很想擁有——這是我的恐懼、我的焦慮、我的憤怒。有時反思這一點，認識到這一點，想起這一點，可能會有所幫助。

當情緒沒有影響你，學習去覺察當中的模式，這是很好的。每個人都有某種情緒模式，這些模式很大程度說明你如何與自己相處，如何看待自己。然後你會發現：「啊，這是我的模式！看看我在對自己做甚麼！」當情緒消失或變少，或者驅動力減少時，就只是知道現在已不同了。

重要的是，若你使用這些工具，你會建立自信。情緒來了，自己知道怎樣做，自己知道如何處理它們。恐懼、情緒是會離去的，這些工具是很有幫助的。

透過這些工具，以這些方向去處理情緒，使我們能智慧地去處理它們。智慧的另一個層面，是與無我、沒有自我感、沒有一種我所有的意識有關的。當你修習得這種洞見越來越多

時，你就會活得很有智慧。沒有智慧的生活方式是為自己製造痛苦，並會持續受苦下去。有智慧的生活方式是以苦作為尋求離苦之道的方式——認識到自己生病了，對藥物的需求就會出現。這就是處理自己的問題、痛苦和挫折的很有智慧的方法。

也許智慧的最後一個層面是看到人的真實本性。根據佛陀的教導，若我們沒有開悟，我們就像個瘋子，因為我們製造了一個主觀的世界，然後將這個世界投射給他人，投射到外在事物，我們就不會真正看到事物原本的樣子。因此，隨着越來越多的智慧，你學習以事物如其所如的面貌來看待事物，而不是以它們應該或必須有的面貌來看待它們。在一本重要的書中有個有趣的說法：「我們須要學習在這個瘋狂的世界中清醒地生活。」意思是如何在一個只有無知、黑暗和愚痴的世界中以智慧來生活。

問：你教我們情緒生起時，應該用意識來知道情緒的存在，面對它，和學習如何處理它。但你也教我們另一種技巧，就是當情緒出現，我們應該回到呼吸。第二種技巧是否與第一種相反呢？因為第一種是面對它，而第二種是把注意力從情緒上轉移，不去面對它。

答：我們須要學習不同的技巧，因為情緒在不同的時候對我們有不同的影響。有時某種工具有用，但有時可能要另一種工具才有用。有時我喜歡用這個說法：「使用不同的工具，玩樂地探究，看看哪一種工具對你有真正的幫助。」而這些工具有時能帶出怎麼樣

的效果是要視乎使用者有怎樣的性情、品格和人格類型。

問：在我工作的地方，我要面對一位充滿仇恨和喜歡對初級職員呼喝的高級職員。在開工作會議時，這位高級人員會挑出一兩位初級職員，當着三十位同事面前對他們大喊大叫，使他們很尷尬，而整個氣氛也很緊張。打坐時我突然想到面對這種情境的方法，就是當再次面對這種情境，我會任由他叫喊，但我心裏會唸：「Sadhu，Sadhu（善哉，善哉）」。

答：妙絕！妙絕！我只有一兩個意見。人生中就是有這樣的人——可能在辦公室，有時可能在家裏，可能在鄰里中。世界各地都有這樣的人，並且你須要與他們互動。在某程度上，因為有這樣的人，禪修者才能真正應用到禪修的技巧。我真的很高興你找到自己的方式去應用禪修技巧。你能成功是因為你並沒有把關注放在對方的行為，而是更多放在Sadhu（善哉）和唸誦上。也許你可以唸Shanti，寂靜的意思。可能在唸誦後，你會有個想法：「我正在體驗Shanti，寂靜。也許這位高級職員也會體驗到Shanti（寂靜）。」你可運用那位職員來培養慈心。

我們有時間再問一個問題。

問：我有個女兒，她對佛學毫無認識。我想介紹一些佛學書籍給她。她英語很好。我想請你為我介紹一些書。

答：主辦今次禪營的團體已經把一些很有用的實用書籍從英文翻譯成中文了，

你可以嘗試從他們那裏取一些給你的女兒。在康提的佛教出版社，他們推廣一些細本的佛學小冊子。你可以寫信給他們說「請給我寄幾本佛學導論小冊子。」他們會樂意送出。他（指着主辦者的負責人）有該出版社的地址。

讓我們唸誦並以禪修來結束。

〈唸誦〉

〈禪修〉

讓我們用幾分鐘時間來感恩——主辦者很努力地籌辦這個禪營，翻譯們也非常努力地整天工作，那位甜美善良的女士負責為我們準備食物，瑜伽老師，還有那些把這個場地借給我們使用的人。願他們快樂，平和，沒有苦惱。

願你們每一位都安好、快樂、平和、沒有苦惱。願你們繼續服用藥物，找到越來越多的平和。

現在，你們可以隨意談話，但讓我們嘗試在別人說話時聆聽別人。讓我們看看在與別人交談的時候，我們對自己的心是怎樣運作的能有多少覺知？謝謝你們。

（參加頭三天禪修營的初學者離營）

（黃昏）

也許你們想在接下來的幾天修習得更深，這由你們決定。（翻譯答：非常好。）真的每個人都想這樣做嗎？若是這樣，你必須對修習有認真的承諾——修習應



該是最優先，應該是第一位的。我會提供一些建議。大部分時間都保持覺知，就是努力去保持，尤其是你在禪堂以外的地方時。我現在看到你們有些人在禪堂這裏和在外面時的表現有很大差別。理想地，盡量視兩者為無區別的。這是一個重要的建議。

另一個建議是與靜默相關的。有時你們須要討論一些實務，若你必須這樣做是沒有問題的，但請特別努力保持覺知和靜默，並看看兩者的關連。

我會介紹一些技巧，然後建議你們如何深入地運用這些技巧。對於覺知呼吸，現在無需要做到專注，而是要運用這技巧來發展洞見和理解。我們在修習時要認識到：一切都在一刻一刻地變化——呼吸、感覺、念頭——有時你的心是平靜的，但有時你的心是不平靜的，只是觀察這個變化、這個無常，對任何出現的變化保持開放。

另一個技巧是認識到只有吸氣和只有呼氣，除了正在發生的事情，這裏並沒有我。若你經歷痛楚，就只視它是痛楚，而不是我的痛楚。若你體驗到平靜，就只是知道那是平靜，而不是我的平靜。若心不平靜，就不要視之為我不平靜，而只是認識到那是不平靜。

還有另一種技巧是無所緣禪修：當你聽到聲音，知道只有聆聽，只有聲音，而再次認知到不是我在聆聽聲音。把念頭視為只是念頭，而不是我的念頭。學習以同樣的方式對待情緒——只是情緒，不是我的

情緒，它不屬於我，它只是因着條件而生起和因着條件而逝去。當你行禪，只是認知到有這個心和身在步行，步行以外，沒有步行者。無論何時只要一有機會，就學習觀察自己的心和身裏面正在發生甚麼。請努力修習。

另一個建議是與飲食有關的。佛陀說要避免兩個極端：吃得過多和吃得過少。怎樣知道是中道呢？聆聽——就是在進食時學習聆聽肚子，嘗試在肚子還有空間時停下來。我建議只是像玩樂般去對待自己的貪欲。當你喜歡某道菜，你可否有時說：「不，也許其他人可以享用它。」但有時又會說：「好。」就是這樣與貪欲要玩，但要知道自己何時說好，何時說不。請安靜地來到這飯堂，安靜地拿取食物。請找個地方，用幾分鐘時間去感謝為我們預備食物的人，然後開始慢慢進食，不用急。這些都是小的事，瑣碎的事，但有時它們會有很大作用。

我有時看到有人在禪營講電話，用他自己帶來的電話，我不知道你們怎樣稱呼這種電話。若是很重要的事，很緊急的事是可以打電話的，實際上禪堂這裏有一部電話是可以用的。入營靜修的用意是盡可能遠離外界事物，真的全情



投入禪營內的修習。

我也想講一下這幾天我一直在提及的事，就是要與周圍的人保持連繫，這跟覺知是直接有關的。如果你真的有覺知，你會知道自己會如何打擾到周圍的人。這是非常重要的，否則會引發一種禪修的風險——因為進入了自己的內在世界，只是顧着覺察內在發生的事，你會對周圍的人非常冷漠。因此，覺察內在和覺察外在之間應該要有一個平衡。

另一個我之前也強調過的方面，是創造機會來學習享受自己的陪伴。有時當你可以完全獨自一人，看看你會如何反應。

禪修的另一個重要方面，是禪修有時會變成了一些我們要做的事，就是我們日常生活中所慣常做的事。跟着幾天，讓我們學習只是與當下同在而不是要去做甚麼事。你不須要用別的方式去呼吸，身體會知道如何呼吸。只是讓身體自然地呼吸，按照它喜歡的方式去呼吸。當你做無所緣禪修，就只是與正在發生的一切同在，讓事情自然發生，而你只是位觀察者，這樣會是一個很好的修習。

到目前為止，有人對我所說的有任何疑問嗎？

問：你要我們修習洞見，觀察內在的情緒和感覺，但我們同時要留意外在發生的事。我們如何能同時保持內在和外
在的覺察呢？

答：我們來看一個實際的例子。進食時，我們應該聆聽身體，留意進食時的感覺、動作。同時，你也可以體察到身

邊的人——當有食物剩下時會想：「如果我全部拿走，這樣做應該嗎？還是也許我應該留一些給別人？」這就是我所說的，知道內在發生甚麼和知道外在發生甚麼之間取得平衡的意思。有時候當你在這裏打坐，你有機會真的進入內在，真的更深入進入自己的內在。工作禪時，我們則再次須要保持內外的平衡。

問：我們如果因為慈心顧及別人可能需要食物，而不拿食物吃，那就會剩下很多食物。我們怎麼處理那些剩菜？

答：（一笑）我的意思是要聆聽身體，在吃太多和吃太少之間知道平衡——中道。我沒有說我們應該對別人慈心而不吃食物。

問：你告訴我們修習行禪時，應該嘗試視之為只有步行，而沒有人在行走。我覺得做這個修習有點困難。我聆聽周圍的聲音時，聲音會進入我的耳朵，從這個意義上說，我可體驗到沒有我在聽聲音，聲音就是聲音；但在步行時，我很難視之為只有步行，而不是我在行走。

答：你在步行時，若能聽到聲音並有那種體驗，那很好。但你有時也可以在步行時提醒自己，只是告訴自己：「這裏只是身和心在行走。」請嘗試一下，看看會怎樣。過一段時間，你就不必說只有心和身在行走了。你會體驗到：只有步行。

也許另一個建議是在禪修中應用佛陀的四聖諦：當我們不是在坐禪，而是在外面，或是在做事時，可回到自己，去檢視：「我現在痛苦嗎？」如

果正在受苦，就去尋找自己受苦的原因，這對我們日常生活也有幫助。你會發現當中有一些抗拒，你有一些想法，或認為事情應該是怎樣的。當沒有痛苦，當痛苦減少，也去查看：「為何現在沒有痛苦？為何現在的痛苦減少了？」你將會發現到，很清楚地看到是因為自己沒有執取任何事物。透過這方式，我們可學習到與佛陀的教法同在，看到它的真實。

問：打坐時，同時覺察到三個對象，如腿痛、念頭和聲音，怎麼辦？

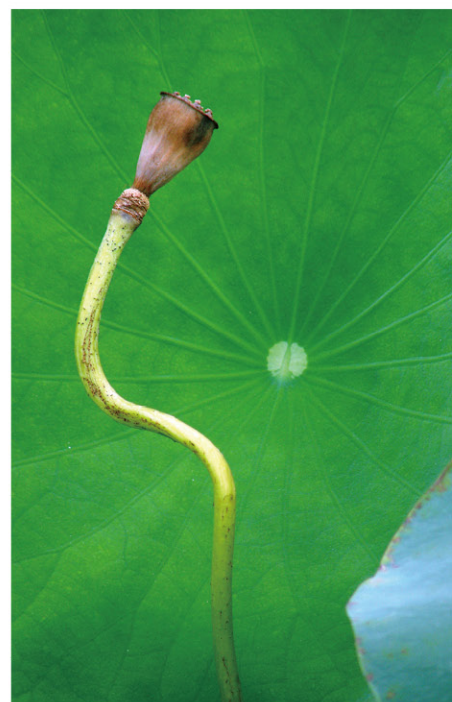
答：你問這個問題是關於覺知呼吸，還是沒有特定對象的無所緣禪修？

問：無所緣禪修。

答：就只是去找出甚麼是最明顯的，甚麼是最在當下的？若你感覺到痛大於聲音時，你會發現：「啊，這裏只有痛。」有時當你與痛在一起，可能也同時聽到聲音，你可輕輕地知道這裏有聲音。忽然間，你可能也發現有念頭。這種修習容許你的心做它喜歡做的事，當你容許心做它喜歡做的事，自然而然地，某些事你會覺察到，而某些事你不會覺察到。因此，無論發生甚麼，只是知道。沒有該發生甚麼、不該發生甚麼的固定看法，你很清楚正在發生甚麼，就是這樣而已。理想情況下，沒有反應、沒有喜歡、沒有厭惡、沒有批評——只是與正發生的事同在——尤其是當你在禪堂以外的地方，以外的時間這樣做是個很好的修習。之後你就可以在日常生活中真正使用它了——可以坐在舒適的位置上，只是看着心，只是觀察心，只是與正在發生的事情同在。修習特定對

象的禪修方法，我們需要一個姿勢，需要閉上眼睛，需要平靜的環境，但無所緣這禪修方法不需要這些條件。我也想建議大家試試這個技巧，輕鬆地耍玩一下：你睡覺時，嘗試帶着慈心，可以的話，以一種非常放鬆的方式，只是知道正在發生甚麼。當早上醒來，看看能否覺知到第一個念頭，或至少是心裏最先出現的那幾個念頭。正如我第一天曾說過的：當你醒來，請不要來禪堂這裏打坐，而是學習去觀察心。有時你可能做到，但有時你會忘記，這都不要緊，但要盡量記住去做一些以上的修習。若在那一刻你能做到，真的要感到高興：「現在我有一整天的時間來修習了。」

問：我想知道行禪是否就是感受腳的感覺，接觸地面的感覺，以及走路時產生的所有感覺。若是這樣，那麼今天我就有個特殊的經歷，我想告訴老師，讓老師告知我的做法是對或錯。今天行禪時，我至少有四種不同的感受。第一種是很光滑，有舒服的感受。第二種是很崎嶇，是很不舒服的感受。第三種是（譯按：缺句，因現場錄音錄不到。），讓我感到很昏沉。



第四種是泥濘路，也是相當不舒服的感覺。這些給我的體會是：走路就像我們的日常生活，我們可能遇到一些愉快的事情，可能遇到一些不愉快的事情，也可能遇到一些很意想不到的事；亦就像日常生活中，我們可能遇到的是一些樂於助人的人，也可能是一些懷有惡意的人。我想問：在行禪時，我是應該把心專注於行禪的感覺上，但我卻似乎思考得太多，將行禪時發生的事與日常生活中的事進行比較，儘管我從思考中得益，但似乎走錯了方向，因為我沒有專注於感覺。

答：我想你是對的，你是思考多了。所以明天，請嘗試如你所說的，去覺知自己走路時的感覺，身體的移動，這樣你就可以透過步行來體驗當下。

問：你要我們觀察念頭。有時有些念頭是可以觀察到的，有時念頭是非常隱晦且難以觀察。有時念頭一生起便立即消失。當我觀察念頭，例如念頭是關於評價某事的，它會很快消失。那樣的話，我怎能知道自己是解決了事情，還是推開了事情。

答：我想你是對的，有時當你真的去觀察念頭，它會自行消失。我想告訴你的另一點是，不要評價念頭，無論甚麼念頭生起，只視它們為念頭。

問：你的意思是當一個評價別人的念頭消逝了，就讓它過去，不需要再提起這個念頭？

答：很好，就是這樣。

問：剛才你指示我，明天修習行禪時，要注意身體的感覺，但我還是不太明白，只是觀察生起的感覺如何可以培

養智慧？

答：一個情況是當你看到真的只有感覺，智慧就能夠生起。當你繼續修習，你可能會有一個洞見——在感覺中只有身體在移動，僅此而已。當你真正與感覺同在，就會發現其實是沒有苦的。這樣，通過簡單的行禪，就可以生起某些方面的智慧。

若沒有別的問題，我想講兩件事：一是當我離開禪堂，大家不用起立。另外，雖然我喜歡，但大家無需要稱呼我為大師，我不認為自己是位大師。在佛陀的教導中，有一個比大師更好的稱呼——靈性朋友。請嘗試把我視作一位靈性朋友，我也會嘗試把你們視作我的靈性朋友。大師永遠無法向他人學習，因為大師已知道每一件事。靈性朋友之間的關係是分享，相互學習，共同探索，這是一種美好的關係。

我們現在可以唸誦了。

【第四天】

看到你們很努力修習，我感到非常高興和鼓舞。我很高興看到你們有些人全心投入去修習。現在我想做的不是去講，而是去聽你們講述修習的情況，你們今天有甚麼經歷呢？我們能夠與一群靈性朋友一起去分享經驗，是很好的。大家可以分享快樂，可以分享痛苦，都沒有所謂。大家分享經驗時，我會嘗試給予意見。最後，若有任何問題，請提出。

F.A.：與以往相比，今天只有一件事情的記憶，即是我的念頭減少了，情緒減少了。你能否說這是進步的表現嗎？

答：你是說當念頭減少了，情緒就減少或者沒有情緒，是嗎？

F.A.：是的。

答：我認為這是一個很大的進步。看到思想和情緒之間的關連是非常有意思的。甚麼先出現？思想還是情緒？我想人們對此有不同的看法，但我認為通常是思想製造情緒的。正如你已清楚指出，當你覺知到念頭而念頭越來越少時，情緒自然就越來越少。我肯定你今天體驗了很多的快樂，和越來越少的苦惱。我很高興聽到你這個體驗。

F.B.：在禪營這裏我們沒甚麼要做，但當我回到去工作，我必須快速工作，而因為必須快速工作，我便會產生更多情緒。

答：日常生活中，你會有更多思想是很自然的。某程度上，在日常生活中，我們必須運用思想，人們必須看到創造性地運用思想和破壞性地使用思想的分別。破壞性地使用思想就是用思想來製造情緒，製造更多痛苦；創造性地使用思想就是運用思想來反思，然後我們可以用思想來釋放自己。例如，去問自己這個問題：「誰在經歷甚麼？」當你真的深入這個問題，你會體會到除了你的經歷以外，並沒有「誰」在經歷。

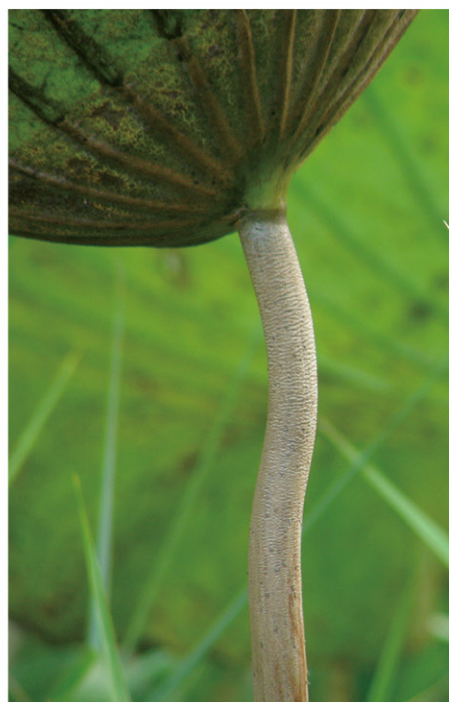
另一個創造性地運用思想的例子，是我們有情緒時，例如有憤怒，可用這問題來探究憤怒：「現在我為甚麼生氣呢？」通過這種方式，這樣的探究，思想的運用能變得非常有用。

日常生活中，有時能看到自己創造性地運用思想和破壞性地使用思想的分別，這是很好的。日常生活中，當你破壞性地使用思想並經歷情緒時，你可以練習的一種技巧是：「我現在有不愉快的情緒，但有這不愉快的情緒是OK的。」

若你在日常生活中真的修習覺知，當你破壞性地使用思想並產生情緒時，很大程度上你可即時覺察到。當你在經驗中可很清楚看到這些情況，你就會認識到只是思想在製造情緒，而這些思想的出現是一種慣性的、負面的思維模式。有時若你無法即時覺察到，我們可以學習的是，可在事後，尤其是可在當天晚上，做一個很有用的修習——嘗試反思自己是如何度過這一天：「我甚麼時候有不愉快情緒呢？」但能知道「甚麼時候沒有這些情緒呢？」同樣重要，甚至更加重要。這是一個很有用的修習。也許你可以在第二天，看看會發生甚麼，若出現類似的情況，你可能會處理得更好。這樣的話，即使失敗，也可以成為自己的學習經驗，而無需視它們為負面的。若你按照我建議的方法改變自己看事物的角度，失敗就可以轉變成一種可學習的正面經驗。

還有甚麼經驗分享嗎？

R.C.：今天我有一些小發現，但



這些都是非常初步的。第一點是，安定的心與覺知的程度是有關連的。在今天的行禪時段，我在外面修習，我的心很安定和平靜，我發現大自然和我融為了一體。就在那時，突然一隻昆蟲飛到我的手臂上。那刻，我完全不覺得昆蟲會傷害我，我甚至沒有看清楚是甚麼昆蟲，因為覺得這昆蟲沒有傷害性，所以我就讓昆蟲停留在手臂上，而我只是繼續行禪。過了一會兒，昆蟲飛走了。這對我來說是一次很有趣的體驗，因為日常生活中，若突然有類似的東西碰到我的身體或手臂時，我會揮動手臂來弄走牠。今次是一次相當平和的機遇，一次平和的體驗。但很快，我又有另一種體會，我有一個領悟。我認識到，雖然昆蟲和我都很平和，但我對昆蟲完全沒有慈心或關心。我認識到我在市區時，從未有過這樣敏銳的覺察力，它只會發生在這禪營裏。我也認識到認真修行對我是非常必要的，因為只有持續的修行，才能使我的心變得敏銳，而這種心的敏銳，或清晰，或安定，是何等重要，我們在日常生活中需要它。這是第一個發現。

第二個發現是靜默與覺知之間的關連。今天早上，我很努力修習靜默，我發現它真的能幫助鍛煉覺知，我很感恩。雖然我沒有說話或和任何人交談，但當想說話的念頭在心裏出現，安定就已經減少了。

第三個發現是與老師的無我的教導有關的，我發現「無我」是非常非常難做到的。我感到和大自然融為一體的時間是非常非常的短，在這段短的時間內，我有無我的感覺，但維持了很

短的時間。當我看到自己和這房子的影子，便有許多思想出現。我開始思考自我和無我。那時候，很明顯有個我在那裏，因為我覺得我正在思考。若我嘗試停止自己繼續去思考，這會給我一種無我的感覺，但我似乎不習慣這種感覺。我不知道這是對或錯的，我們總是思考又思考，因為我們總想依靠這種自我存在的感覺。我很容易感覺到有個自我，但若說無我，就仍然是另一回事了。這些就是我想分享的經驗。

答：你開始時說有一些小發現，但我很高興告訴你，它們真的是一些深邃的體驗。我想談論一下你的一些發現。

第一個是安定的心與有覺知的心之間的關連。當心安定下來，肯定自然會變得非常清晰；當心清晰，就容易是覺知和醒覺的。但我們現在也應該學習，在不安定時，心至少仍是覺知的，這也是我們極其重要的學習。

你另一個見解是靜默和覺知之間的關連，那肯定是真確的，隨着越來越多的靜默，覺知自然會出現；隨着越來越多的覺知，我們就學會享受靜默。但我們應該學習，要說話時，尤其是我們回到市區，在日常生活中，學習至少在某種程度上，要覺知自己的說話——也許在禪營最後一天，我們可以嘗試練習一下。因為日常生活中，尤其是在人際關係中，我們的說話是導致問題和衝突出現的一個原因。因此，在說話時要學習至少有一定程度的覺知，這對我們是非常重要的。而當對方說話，我們也應該學習做一位好的聆聽者。

另一個發現是關於大自然和無我的。

你是絕對正確的——我們感覺與大自然合一時，我們的個別感和自我個體感會消散，然後你與大自然合而為一。你所說的昆蟲體驗是非常有趣和有啟發性的。至於無我，你說它總是或大部分時間與無念有關，這肯定是正確的，因為是思想製造自我的感覺。因此，沒有念頭即是沒有空間讓「有一個我」的想法出現。但是我們可以慢慢去學習認識到，即使有念頭，它們也不屬於我，它們不是我的思想；是思想在思考，而不是我在思考。這樣的話，我們可以有念頭，但這不等如你需要從念頭中生起「有一個我」的感覺。

佛陀對他的思想說了一些有趣的東西——當念頭生起，他知道；當念頭持續，他知道；當念頭消失，他知道。這對我們來說是一個有趣的修習，我們也可以實驗一下，因為我們有時可以知道念頭的生起，知道它的存在，但它消失了時，我們幾乎不知道它已經消失，不存在了。若你能覺察到念頭的消失，也許你就能知道何時有空間出現——兩個念頭之間的空隙。

這些是我對你很有趣和深刻的領悟的一些回應，你應該得到一個大加號。我希望你繼續做這樣的探索，因為這正是我鼓勵你們去做的。我所做的就是營造一種自由的氛圍，讓你們可以做自己的探尋。我有時喜歡說心和身就像一個實驗室，你可以像科學家一樣，為自己去學習、實驗、探索、發現。若你在這裏學會這樣做，你離開這個禪營後，你可以繼續這樣做。我還想說的是，要享受實驗，以好奇心來做探索。這樣的話禪修就變得很

有趣味，然後你也會變得有趣味。你就會感恩擁有這個自己從未留意、從未探索過的身心。我們喜歡從書本中了解心如何運作，身如何運作。可笑的是，這些東西是在我們內裏，是如此接近我們，而我們卻想從書籍裏去嘗試了解身心這領域正在發生甚麼。有趣的是，我們可以向生活中任何經驗學習，不僅是愉快的經驗，不僅是我們視為正面的經驗，還有那些被視為不愉快的經驗。我們傾向不正視不愉快的經驗，假裝它們不存在，但在這禪營裏我們對它們開放。正如佛陀有一次說：「若你沒有真正體驗過不愉快的經驗，我們如何能夠處理它們呢？」

還有其他經驗分享嗎？

J.C.：我有一些日常生活的經驗想分享。在無我的心態下，我成功做到了謙卑。以往，我的自我總是很大，例如在辦公室，若我的下屬不先跟我說早晨，我永不會對他們說早晨。過去，即使我做錯事，我也很猶豫要否向下屬道歉。但是因為禪修而有了無我的心態，讓我變得謙卑。早上我見到下屬時，我不介意他們是否先跟我說早晨，我會先



對他們說早晨。若我做錯了事，我會毫不猶豫去道歉，而道歉是發自內心的，沒有逼迫。這就是我的無我心態的經驗。

另一方面，我有時會製造一種自我的假象來解決一些問題，尤其是用於幫助自己阻止情緒的增長。每當有情緒在心中出現，以某種新的想法，壞的想法在心中出現，若我覺察得到，我就對自己說：「噢，這些情緒和壞的想法都是我自己的心製造出來的。」我用了「我，我的」概念，這是我自己的心所製造的，何不馬上轉變，用我自己的心去使它們消失。這總是成功的。我有能力製造問題——情緒，為何我不可以讓它們消失？到目前為止，這都能成功阻止情緒增長。這些是我在日常生活的一些無我的體驗。

答：現在我知道為何你是這麼快樂、輕鬆、愛笑、自在了。你提出關於謙卑的觀點非常有意思。在這裏，我會使用兩個詞語：「作為某人(Somebody)」和「作為不是甚麼人(Nobody)」。當你覺得自己是「某人」，而「某人」是很重要的，這就是我們對他人有所要求的時候了，這位「某人」要事情跟從他的方式。當你有了這個「某人」的想法，你大部分時間都會在受苦。

覺得自己是「某人」和我們的情緒之間存在着有趣的關連。我們生氣和煩躁，是因為這位「某人」被另一個人的行為傷害了。當這位「某人」認為一些事情將發生在自己身上，一些事情將發生在這個概念上的「某人」身上時，恐懼就會產生。就是這樣，我

們大部分的問題，所有的問題都來自這種是「某人」的感覺上——我認為這就是佛陀教導無我的實際應用。

帶着無我的觀念，你會感到自己是「不是甚麼人」，那怎會有痛苦呢？怎會有憤怒呢？怎會有抗拒呢？所以在日常生活中，這可以是一個很有趣的修習——當你覺得自己是「某人」，你就會受傷和失望，會傲慢和驕傲；而當你有「不是甚麼人」的感覺，可看看與前者有何差別，和這感覺如何使你變得很謙卑。

若有人認為自己是無所不知，那就是他學習的終結，但當你有謙遜，當你覺得自己「不是甚麼人」，你就可以向任何人學習，可以從任何經驗中學習；你可以向一個孩子學習，你可以向一隻狗學習。不要覺得好笑，我會講我在一次禪修營中發生的故事：

一次禪營的最後一天，我們在一個小組聊天，一位老婦告訴我：「無論你教的是甚麼，我都可以從我的狗身上學到。」於是，我的自我受到影響，感覺上的那位「某人」受到了質疑。我告訴她：「現在請告訴我多些關於妳的狗的事情。」她接着說狗如何活在當下，狗如何感恩，狗如何有覺知地做瑜伽（一笑）。我對她和她的狗的印象非常深刻。我問她：「現在請告訴我，我和妳的狗有甚麼分別嗎？」「有的。」她很隨意地說：「我的狗不說話，但你會說話。」——這意味着任何人都可以成為你的老師。

回到J.C.的經驗，我注意到的另一件事，是有一種幽默感存在，這也是很

重要的。因為你若對自己太認真，你若覺得自己是「某人」，我們就無法對事情一笑置之，缺少了那一份輕鬆感。所以能夠嘲笑人生，嘲笑自己的嚴肅，嘲笑自己的自負，這可以是正面的事，是我會鼓勵你們培養的一種質素。

還有其他經驗嗎？領悟嗎？

M.A.：若沒有其他人願意分享經驗，我想分享一些我作為初學者的經驗。我的一條腿受傷了，所以很難雙盤腿而坐。因為我右腿疼痛，便產生了很多想法，然後產生了疑惑。我知道疑惑是五蓋之一，我有一種非常強烈想離座走出禪堂的感覺。因為腿痛，我就出去練習行禪，但其實我只是懶，只想做點別的事情。在外面的樹叢中，我看到一隻蜘蛛正忙着織網。牠在早上剛開始，但牠下午就已經完成了。蜘蛛那麼細小，卻有那麼大的耐力、毅力，而我那麼巨大，卻沒有那麼大的耐力。然後我思考自己為甚麼要離開禪堂，我認識到是因為有疑惑；為甚麼會有疑惑呢？我就認識到是因為我的想法；因為想法，我有抗拒；而因為有抗拒，我就有更大的痛苦。也許我應該像那隻蜘蛛般堅毅。

答：美妙的體驗！如我所說，我們也可以向蜘蛛學習，這就是我的意思。你當時幸運地看到那隻蜘蛛，這很好。第二點是，因為有痛楚，你才有一些非常重要的發現，而你這些發現是極其重要的。故此，你現在應該感激蜘蛛，和真要感激疼痛。也許，我們看

看明天會怎樣。

這就是為何我說身體的痛、心靈的痛，真的是很重要。我們有時認為禪修，不應該有不愉快的經驗，只應該有愉快的經驗。但我想說，愉快經驗不能真正給予我們挑戰，我們能從中學習到的東西不多。這就是為何不愉快的經驗是如此有價值——若你能學習處理它們，應對它們，那麼當它們在日常生活中出現，你就知道如何處理不愉快經驗了。誰知道在日常生活中會遇到怎麼樣的不愉快經歷呢？因此，當它們出現，若你真的向它們學習，若你會去探索並發現處理它們的工具，很大程度上你就能夠處理它們。

聽到你們今天講述的經驗真的讓我很高興，這真的說明佛陀的藥物對我們有幫助。自然而然地，我們對修行會越來越有自信，也越來越堅定。我非常享受這一節的分享，我想我們明天會有類似的經驗。非常感謝大家。

在討論所創造的良好氣氛下，我們可以進行美妙的唸誦。開始唸誦前，我們可透過聆聽聲音，特別是蟋蟀或昆蟲的唸誦聲，在心中創造空間。……

我們可否少些思想，甚至沒有思想幾分鐘，來聆聽聲音？……



在聆聽中，只有聆聽。……我們感受到平和、寧靜嗎？

〔唸誦〕

讓我們為自己對修行的盡心盡力而感到快樂和欣喜。……

讓我們也為今天過着完全無傷害的生活而感到快樂和欣喜，不傷害自己，不傷害他人。……

讓我們也為身邊有一群靈性的朋友而感到快樂和感恩。……

讓我們與父母、家人分享這份快樂。心存感恩。……

最後讓我們想起那些不友善、不仁慈的人。……

讓我們看看我們能在多大程度上願他們快樂。……

喜歡在睡前做一些坐禪修習的人，非常歡迎你這樣做。那些想睡覺的人，願你睡得很安詳，願你醒來安詳。現在讓我們互相合什。



拾遺

常明

我於一切諸行，
當作無常想、
無常苦想、
苦無我想、
觀食想、
一切世間不可樂想、
死想，
常現在前。

節錄自：《雜阿含一〇三四經》
(病相應)

讀經偶得——佛陀與獅子臥

慧正

獅子臥是佛陀涅槃的姿勢，威儀十足，尤其是敦煌158涅槃窟造像，有更大的震撼力。嘗試用電腦搜尋一下《尼柯耶》四部^①，竟發現提及獅子臥達24次之多^②，原來佛陀平日睡覺亦是這個姿勢。可見睡眠不僅是休息，有更深層的意義。

增支部第4集244《臥姿》佛陀提及四種睡姿：亡者臥、貪欲臥、獅子臥、如來臥^③。第三種就是獅子臥。佛陀解釋獅子為野獸之王，右側而臥，一隻腳放在另一隻腳之上，尾巴放在大腿上；醒來時，升起上身，然後環視身後，看見身體沒有不端正、沒不整齊，內心會高興。這是佛陀觀察獅子得出這樣的結論，也就是說行、住、坐，注意自己的儀容，連睡覺也不例外。

在印象中，睡得足、睡得沉，一覺無夢是休息得好，恢復體力的指標。

增支部第8集9《難陀》，佛陀讚揚難陀禪修能保持覺性醒：

“他在白天的時候，以行禪和坐禪來淨化內心，清除內心的障蓋法，在初夜時分，以行禪和坐禪來淨化內心，清除內心的障蓋法，在中夜時分，右側睡獅子臥，一隻腳比另一隻腳高些，有念和覺知，心裏知道什麼時候要起來，在後夜時分起來後，又以行禪和坐禪來淨化內心，清除內心的障蓋法；他對此有覺知。”

這裏告訴我們，睡覺保持覺醒的重要。佛陀教化比丘吃得少、睡得少，一樣可以精力充沛，行禪、坐禪，以至睡覺也不斷在禪修中。印度分晝夜六時，白天三時段，晚上三時段，每段約四小時，估計中夜才睡，大概睡眠時間只有四小時，而且是覺醒地睡，這樣看來睡眠除了疲倦需要休息外，更重要是不讓禪修中斷，換言之就是24小時都在禪修中，也許這才叫不放逸，精進修習。

佛陀到了生命的盡頭也是如此勤奮。長部16《大般涅槃經·第五熙連禪誦》記載：

“世尊……渡過熙連禪河，前往……多那娑羅林。世尊對阿難尊者說：‘阿難，過來，替我在雙娑羅樹中間鋪床，頭向北方^④。阿難，我很疲倦，要躺下來。’……於是世尊右側睡獅子臥，一隻腳比另一隻腳高些，有念和覺知。”

佛陀再沒有說“知道什麼時候起來”這句話。他保持了這種姿勢告別人世間，永斷輪迴，完成修行的最高目標，獲得解脫。

在四部中，佛陀不厭其詳說「三法」^⑤，甚至「四法」^⑥的修行途徑和獲益。

增支部第3集1.16《毫無疑問》，提到「三法」是守護根門、飲食知量和保持覺醒。其中包括了獅子臥的休息方法，這樣全方位的修行途徑，能進入「正道」，更進一步就是清除各種漏。此外，增支部第4部37《不退轉》，三法之外，加上戒律就是「四法」，持續修行的獲益，就是不退轉，接近涅槃，當下安住在快樂、喜悅之中。

仔細看來，由守戒律，以至覺醒地睡眠，全都是覺知的範疇，只是細分而已，特別標出睡覺的姿勢須處於覺醒狀態，大抵針對一般世間飽食、睡足，一覺醒來就了事，佛陀講的不是那種睡眠，而是通往解脫之路的一環。淨化心靈是最好的休息，減少虛耗，所謂至人無夢，沒有追逐，何來不滿足。當然我們在家人，不必如此刻苦，能稍有節制，不過份吃喝玩樂，通宵達旦，何來身心疲勞，損耗健康。

佛陀也是血肉之軀，每當他整夜講經後，也會出現疲倦，甚至背痛。 he 會用獅子臥來休息，當他見到比丘沒有昏睡，便著阿難、舍利弗等繼續代他說法^⑦，唯恐比丘錯過最好的學習時機。這種情況在他年老，身體漸衰的時候，出現得更加頻密，可見佛陀對弟子的期望和迫切。

有一次。佛陀看見弟子目犍連打瞌睡，便教導他清除睡意的八種對治方法。

增支部第7集58《打瞌睡》：

“目犍連，……若出現睡意時，可對那些想作意，多作那些想。……

“……如果這樣做睡意不能消除，可將所聽、所學的法義在心中隨覺、隨觀、留意觀察。……

“……如果這樣做睡意不能消除，可將所聽、所學的法義詳細地背誦。……

“……如果這樣做睡意不能消除，可用手拉一雙耳珠，按摩肢體。……

“……如果這樣做睡意不能消除，可起座用水洗眼簾，然後環視四方，仰望星光。……

“……如果這樣做睡意不能消除，可在光明想之中作意，持續這份明亮想，日間這樣，晚上也是這樣；你修習明亮心，使之沒有障蓋、沒有遮蔽。……

“……如果這樣做睡意不能消除，可做行禪，持續帶著前後行走的想，收攝六根，意念不向外弛散。……

“……如果這樣做睡意不能消除，可右側睡獅子臥，……；睡醒便立即起床，不要放縱在躺臥、呵欠、睡眠之樂。”

獅子臥是最後消除睡意的途徑，這些循序漸進的方法，反映佛陀的細心和苦心、方法靈活，能對症下藥，佛陀的慈悲可見一斑，他真是一位積極的老師。其實，我們坐禪時也經常出現昏睡的情況，禪修朋友不妨參考，哪種方法最適合自己。

有一次，佛陀被提婆達多行刺，碎石擊中了腳部，痛楚難當。

相應部第3拘薩羅相應38《碎石》和第4摩羅相應13《碎石》都有提及，內容重複但重點不同：

“這時候，世尊的腳被碎石所傷，產生強烈的感受，身體上生起了苦痛、劇烈、刺骨、苦楚、不快、不歡喜的感受。世尊保持念和覺知，忍受這些痛楚而不受困擾。世

尊……右側睡獅子臥，一隻腳比另一隻腳高些，有念和覺知。”

第4摩羅相應記載佛陀受傷一如拘薩羅相應，但多了一段摩羅和佛陀的對話：

摩羅說：

“你今獨居遠離處，卻何鬆懈依床座？難道修行無目標，還是懶散貪臥睡？”

佛陀回答：

“不是鬆懈依床座，……憫諸眾生而臥睡。……醒無驚疑眠無懼，於日於夜無悲傷，我於世間無損毀，憫眾因此能安睡。”

在摩羅相應7《睡眠》，摩羅亦來責備佛陀安睡，佛陀回應：

“眾生因愛墮羅網，覺者盡除各種依，沒有渴愛而安睡，……”

從上述可見佛陀安睡在於自己修行到無驚無懼，日夜無哀傷，至於憫眾而安睡，我的理解是休息恢復體力，讓他延續生命，利益眾生。至於在受創後作獅子臥，在保持覺知下作心靈的鍛鍊，做到身苦心不苦，那就不光是恢復疲勞，而是更高層次的修習了。試想人在臨終時四大分散，身體痛楚一定難當，如果沒有好好修習，身體的折磨和心智的昏亂，情景更是慘烈。佛陀身教做到受創心不受干擾，即使到離世的一刻，也是平平靜靜的，這是平日修習的成果。

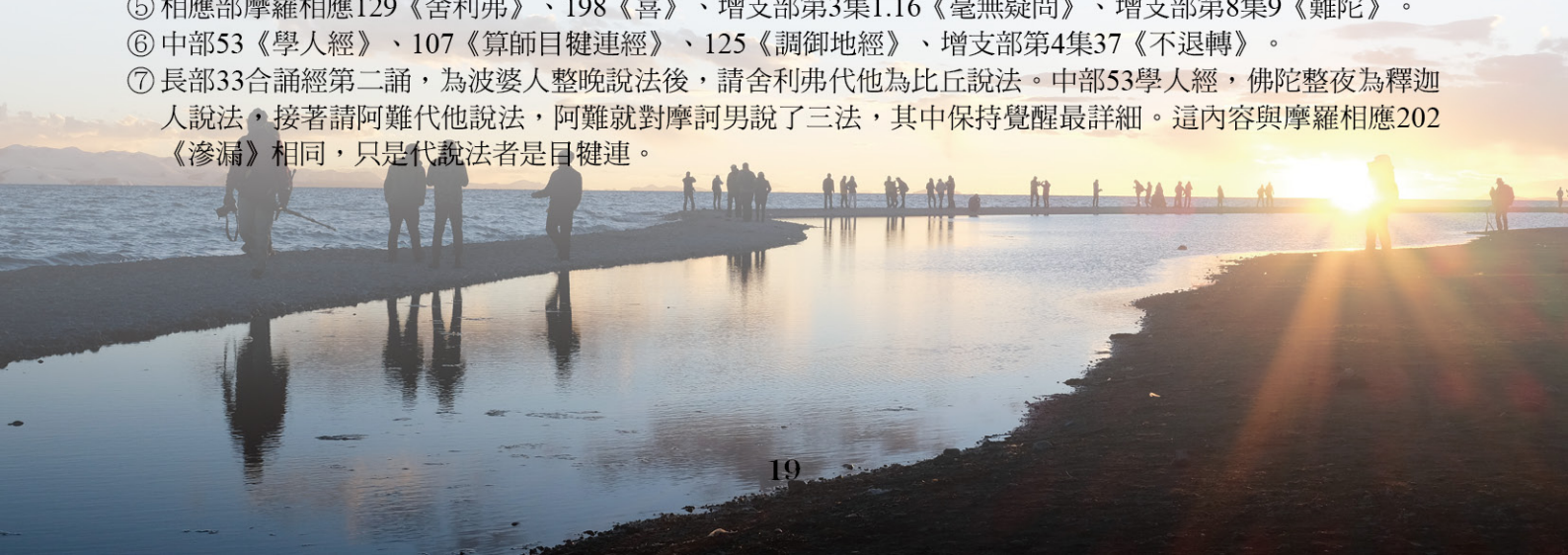
長部17《大善見王》，記載了大善見王臨終的一段過程。佛陀對阿難說他前生是大善見王，臨終時也是獅子臥等待圓寂，王后請他住世，說有很多物質世界的美好事物他應留戀，但都給他一一回絕了。他告訴王后，世間所有都是敗滅法，最終會消逝與人分離，臨終時有所戀棧是件苦事。佛陀對阿難進一步說：

“諸行皆無常，是生滅之法；止息生與死，此是解脫樂。”

睡眠是眾多修行途徑之一，重點在覺知，無論任何時間、空間，吃喝拉撒也如是，守戒、守護根門也如是。睡覺不只是休息和恢復疲勞，還是鍛鍊，只有不斷精進，才可以達到最高取證涅槃，解脫之樂。

註：

- ① 資料來自原始佛教研修會，南傳上座部巴利文《尼柯耶》四部：長部、中部、相應部和增支部。蕭式球先生的翻譯。
- ② 分別長部2次；中部5次、相應部6次；增支部9次，其中有重複。
- ③ 亡者臥——亡者仰臥；貪欲臥——左側而臥；如來臥——禪修初禪、二禪、三禪和四禪的境界。
- ④ 印度風俗，人在臨終時頭向北方躺臥。
- ⑤ 相應部摩羅相應129《舍利弗》、198《喜》、增支部第3集1.16《毫無疑問》、增支部第8集9《難陀》。
- ⑥ 中部53《學人經》、107《算師目犍連經》、125《調御地經》、增支部第4集37《不退轉》。
- ⑦ 長部33合誦經第二誦，為波婆人整晚說法後，請舍利弗代他為比丘說法。中部53學人經，佛陀整夜為釋迦人說法，接著請阿難代他說法，阿難就對摩訶男說了三法，其中保持覺醒最詳細。這內容與摩羅相應202《滲漏》相同，只是代說法者是目犍連。



在「止語、正語、綺語」之間遊走

旅女

止語是許多禪修營的基本修習。最近我參加的一個為期五天的禪修營，也是一個要求止語的禪修營。我喜歡寧靜，享受沒有社交責任的自在，並深信止語是修行的重要方法。以往，當我看到其他禪修者交談時，心中便會感到不悅，評價他們違反了報名時的承諾，並妨礙了其他禪友的修行。然而，在這個禪修營中的一些經歷，擴闊了我對在禪修營中修習止語的體會和看法。

其中一個經歷是我介紹了一位不太相熟、在義務工作中認識的朋友來參加這個禪修營。原來她喜歡社交，不時跟我說話。我一直都欣賞這位朋友的友善和對義工工作的熱心，不想對她置之不理，因此也低調地回應她，但心裏卻責怪自己在綺語，沒有遵守止語的承諾。

意外地，在禪修營的第一天，我不小心踩空，整個人摔倒在地，扭傷了腳踝，走路時一拐一拐的。其他的禪友都來表達關心，有人送上消炎藥，有人給我藥膏貼，而這位朋友更主動向廚房的職員索取冰塊來給我敷腳。我知道冰敷是此時最有效的療傷方法，因此我欣然接受了。結果，扭傷的腳踝竟在第二天就能夠正常步行。這樣快速的康復，真是多虧了這位朋友的幫助。這讓我想到，如果大家都堅持止語，而我不去表達自己的困難，或者朋友只顧着修行，不理會他人的事務或不找

職員幫忙，那我可能要為腳傷而折騰好一些日子。

另一個經驗是在第一天進入營房時，下格床位不足，但一位看起來較年輕的禪友堅持要睡下格床。房長請她說明原因，她又說不出甚麼，只是一再重複她的要求。後來我們發現她的名字不在參加者名單中，於是詢問她參加的是甚麼活動，她更煩躁地回答：「我不知道！」經過一番遊說後，她終於接受了上格床的安排，然後獨自坐在大廳中。在這個房間裏，她不認識任何人，似乎很孤單。於是，我主動與她交談。原來她並非自願來的，而是她丈夫當天臨時為她報名，要求她參加。她甚至連鞋襪也沒有準備，只穿着一雙拖鞋。她告訴我自己有多年情緒病，正在接受藥物治療，而她的丈夫認為禪營會對她有所幫助。她還分享了一些有關家庭和情緒病的情況。

此時，我恍然明白她煩躁心情的因由，感受到在她背後有一個愛她的家庭，期待她能透過禪修獲得真正的康復，讓這個家庭更加美滿。當然，事情不會如此簡單。她從未學過禪修，她的言語和行為顯示出她的習慣、性格、情緒及宗教信仰，都與佛教的禪修格格不入。留在禪營中真的對她有益嗎？然而，我感受到這個人的友善和痛苦，以及她家庭的愛與苦，希望能給她一些幫助，或是送上一點關心，讓

她更容易適應這個禪修營。我期盼這次禪營的經驗能在她的心田裏播下一些佛法的種子。我無法對她保持沉默不語。但除了我以外，我看到其他室友也不時與她攀談，有時會鼓勵她要改變心態來真正治好自己的情緒病。我在想：我們與她的交談中，究竟有多少是慈悲與智慧的正語？有多少是習慣性的綺語？有多少能給她實際的幫助呢？

這些經驗讓我思考：禪修營這種群體生活的方式，人際的溝通是難免的，我們是否應該放下止語，轉而修習正語呢？然而，另一方面，在這個禪修營中，我常常看到一些「資深」的禪友交頭接耳、小組圍坐交談、玩手機、互相拍照……如果沒有止語，僅僅是要求修習正語，他們是否會更加肆無忌憚？還是無論是要求修習止語還是正語，他們都只會依循自己的習氣行事？

在禪修營的第三天，老師開示了止語的修習，內容大意如下：

「我們不喜歡外在的噪音，認為噪音使我們感到不適。實際上，外界只有聲音，讓我們感到不舒服的，卻是內心的噪音。如果我們能夠體驗到內在的寧靜，外面的聲音便不會對我們造成影響。內在的寧靜是如此舒適，如此愉悅，實在值得我們在一生中至少經歷一次！可是，培養內在的寧靜需要外在安靜的環境來支持。在自然界中，只有人類如此熱愛交談。雖然動物也會用聲音進行溝通，但並不像人類那樣說個不停。我們的文化鼓勵我們說話，因此止語是一項困難的修習。我們也不應該在外在的世界中保持沉默，更不應該在家庭中沉默，因為這樣可能會傷害到他人。然而，我們可以在禪修營中保持靜

默，透過彼此的理解與支持，禪修營成為修習止語、培養內在寧靜的最佳場所。」

老師的提醒，讓我再次肯定在禪修營中修習止語的重要性。若沒有這項修習，我們難以培養內心的寧靜與平安。禪修營是一個非常珍貴且難得的機會來修習止語，錯失了就再沒有其他修習的途徑。而且，我發現即使起初只有少數禪友在交談，在群體中彼此的影響下，禪修營很容易會變成一個社交營或度假營！

人的問題與煩惱不會因為進入了禪營而突然停止。每個人都帶着自己不同的習氣和需求，我們該如何在禪營中共處呢？在止語修習的過程中，當需要時，我們應如何運用正語，來說出慈愛與智慧的話，而不會掉入綺語中呢？——這都是這個禪營給我的反思課題。我也學會了不再批評在營中交談的人——或許他們是出於善意而說話，或許他們在照顧別人，或許他們內心無法承受止語的挑戰，或許他們只是想來社交或度假……我無法知道他人心中所想。我只希望自己能更加珍惜止語的修習，珍惜禪營中所有的學習機會，也珍惜眾生的善意與互相幫助的機緣，以正語來回應眾生的需求——在止語和正語之間遊走，而不墮入綺語中。

感恩老師，感恩主辦單位及義工們，感恩所有參加者。你們給我一個安全的環境，讓我看見眾生的各種煩惱和需求，促使我反思，讓我學習在理想與現實交錯中修行。

原始佛教經文選講（四十六）

蕭式球

《中部·一二六·浮彌經》

這是我所聽見的：

有一次，世尊住在王舍城的竹園松鼠飼餵處。

在上午，浮彌尊者穿好衣服，拿著大衣和鉢前往勝軍王子的居所接受供養，去到勝軍王子的居所後，坐在為他預備好的座位上。勝軍王子前往浮彌尊者那裏，和浮彌尊者互相問候，作了一番悅意的交談，坐在一邊，然後對浮彌尊者說：“浮彌賢者，有些沙門婆羅門這樣說，他們持這種見解：‘即使發願，修習梵行也不會取得成果；不發願，修習梵行也不會取得成果；既發願也不發願，修習梵行也不會取得成果；既不發願也不是不發願，修習梵行也不會取得成果。’浮彌賢者的老師對這個問題怎樣說，持什麼見解呢？”

“王子，關於這個問題，我不曾在世尊面前聽過，不曾在世尊面前受教，但是世尊可能會這樣解說：‘即使發願，不正確地修習梵行也不會取得成果；不發願，不正確地修習梵行也不會取得成果；既發願也不發願，不正確地修習梵行也不會取得成果；既不發願也不是不發願，不正確地修習梵行也不會取得成果。如果發願，正確地修習梵行便會取得成果；不發願，正確

地修習梵行也會取得成果；既發願也不發願，正確地修習梵行也會取得成果；既不發願也不是不發願，正確地修習梵行也會取得成果。’王子，關於這個問題，我不曾在世尊面前聽過，不曾在世尊面前受教，但是世尊可能會這樣解說。”

“如果浮彌賢者的老師持這種見解、這樣解說的話，我認為他一定是站在眾沙門婆羅門之首的！”之後，勝軍王子親手將牛乳飯供養浮彌尊者。

浮彌尊者在吃過食物後前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，把事情一五一十地告訴世尊，然後再說：“大德，當我解說這個問題時，怎樣才是正確表達世尊的解說，怎樣才不會變成誹謗世尊呢？怎樣才是跟隨法義的解說，不會受到同門的責難呢？”

“浮彌，你這樣解說是一正確的，不會變成誹謗我；這樣說就是跟隨法義的解說，不會受到同門的責難。

“浮彌，任何邪見、邪思維、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定的沙門或婆羅門，即使發願，修習梵行也不會取得成果；不發願，修習梵行也不會取得成果；既發願也不發願，修習梵行也不會取得成

果；既不發願也不是不發願，修習梵行也不會取得成果。浮彌，這是什麼原因呢？因為這不是正確取得成果的方法。

“浮彌，就如一個需要油、尋求油、到處尋找油的人，將沙撒在油槽加水來擠壓——即使發願，將沙撒在油槽加水來擠壓也不會取得油；不發願，將沙撒在油槽加水來擠壓也不會取得油；既發願也不發願，將沙撒在油槽加水來擠壓也不會取得油；既不發願也不是不發願，將沙撒在油槽加水來擠壓也不會取得油。浮彌，這是什麼原因呢？因為這不是正確取得油的方法。

“浮彌，同樣地，任何邪見、邪思維、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定的沙門或婆羅門，即使發願，修習梵行也不會取得成果；不發願，修習梵行也不會取得成果；既發願也不發願，修習梵行也不會取得成果；既不發願也不是不發願，修習梵行也不會取得成果。浮彌，這是什麼原因呢？因為這不是正確取得成果的方法。

“浮彌，又正如一個需要牛乳、尋求牛乳、到處尋找牛乳的人，在母牛角擠牛乳——即使發願，在母牛角也不會取得牛乳；不發願，在母牛角也不會取得牛乳；既發願也不發願，在母牛角也不會取得牛乳；既不發願也不是不發願，在母牛角也不會取得牛乳。浮彌，這是什麼原因呢？因為這不是正確取得牛乳的方法。

“浮彌，同樣地，任何邪見……這不是正確取得成果的方法。

“浮彌，又正如一個需要酥、尋求酥、到處尋找酥的人，將水來攪拌成酥——即使發願，將水來攪拌也不會取得酥；不發願，將水來攪拌也不會取得酥；既發願也不發願，將水來攪拌也不會取得酥；既不發願

也不是不發願，將水來攪拌也不會取得酥。浮彌，這是什麼原因呢？因為這不是正確取得酥的方法。

“浮彌，同樣地，任何邪見……這不是正確取得成果的方法。

“浮彌，又正如一個需要火、尋求火、到處尋找火的人，將木燧摩擦濕柴——即使發願，將木燧摩擦濕柴也不會取得火；不發願，將木燧摩擦濕柴也不會取得火；既發願也不發願，將木燧摩擦濕柴也不會取得火；既不發願也不是不發願，將木燧摩擦濕柴也不會取得火。浮彌，這是什麼原因呢？因為這不是正確取得火的方法。

“浮彌，同樣地，任何邪見、邪思維、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定的沙門或婆羅門，即使發願，修習梵行也不會取得成果；不發願，修習梵行也不會取得成果；既發願也不發願，修習梵行也不會取得成果；既不發願也不是不發願，修習梵行也不會取得成果。浮彌，這是什麼原因呢？因為這不是正確取得成果的方法。

“浮彌，任何正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定的沙門或婆羅門，如果發願，修習梵行便會取得成果；不發願，修習梵行也會取得成果；既發願也不發願，修習梵行也會取得成果；既不發願也不是不發願，修習梵行也會取得成果。浮彌，這是什麼原因呢？因為這是正確取得成果的方法。

“浮彌，就如一個需要油、尋求油、到處尋找油的人，將芝麻碎撒在油槽加水來擠壓——如果發願，將芝麻碎撒在油槽加水來擠壓便會取得油；不發願，將芝麻碎撒在油槽加水來擠壓也會取得油；既發願也不發願，將芝麻碎撒在油槽加水來擠壓

也會取得油；既不發願也不是不發願，將芝麻碎撒在油槽加水來擠壓也會取得油。浮彌，這是什麼原因呢？因為這是正確取得油的方法。

“浮彌，同樣地，任何正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定的沙門或婆羅門，如果發願，修習梵行便會取得成果；不發願，修習梵行也會取得成果；既發願也不發願，修習梵行也會取得成果；既不發願也不是不發願，修習梵行也會取得成果。浮彌，這是什麼原因呢？因為這是正確取得成果的方法。

“浮彌，又正如一個需要牛乳、尋求牛乳、到處尋找牛乳的人，在母牛乳頭擠牛乳——如果發願，在母牛乳頭便會取得牛乳；不發願，在母牛乳頭也會取得牛乳；既發願也不發願，在母牛乳頭也會取得牛乳；既不發願也不是不發願，在母牛乳頭也會取得牛乳。浮彌，這是什麼原因呢？因為這是正確取得牛乳的方法。

“浮彌，同樣地，任何正見……這是正確取得成果的方法。

“浮彌，又正如一個需要酥、尋求酥、到處尋找酥的人，將乳酪來攪拌成酥——如果發願，將乳酪來攪拌便會取得酥；不發願，將乳酪來攪拌也會取得酥；既發願也不發願，將乳酪來攪拌也會取得酥；既不發願也不是不發願，將乳酪來攪拌也會取得酥。浮彌，這是什麼原因呢？因為這是正確取得酥的方法。

“浮彌，同樣地，任何正見……這是正確取得成果的方法。

“浮彌，又正如一個需要火、尋求火、到處尋找火的人，將木燧摩擦乾柴——如果發願，將木燧摩擦乾柴便會取得火；不發願，將木燧摩擦乾柴也會取得火；既發願

也不發願，將木燧摩擦乾柴也會取得火；既不發願也不是不發願，將木燧摩擦乾柴也會取得火。浮彌，這是什麼原因呢？因為這是正確取得火的方法。

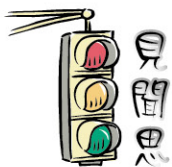
“浮彌，同樣地，任何正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定的沙門或婆羅門，如果發願，修習梵行便會取得成果；不發願，修習梵行也會取得成果；既發願也不發願，修習梵行也會取得成果；既不發願也不是不發願，修習梵行也會取得成果。浮彌，這是什麼原因呢？因為這是正確取得成果的方法。

“浮彌，如果你自如地對勝軍王子說這四個譬喻，他會對你生起淨信及向你作出淨信的尊敬。”

“大德，我之前沒有聽過這四個譬喻，又怎能像世尊那樣自如地對勝軍王子說呢。”

世尊說了以上的話後，浮彌尊者對世尊的說話心感高興，滿懷歡喜。

在各種宗教之中常有發願、發誓、誓約等內容，但在原始佛教之中，三十七菩提分所有的修行環節都沒有這些內容。在這篇經文中佛陀強調，行踐正確的道路才是取得修行成果的原因，修行人無論發願或不發願，行踐正確道路都能取得修行的成果，更以四個不同的譬喻來說明當中的道理。



放下

思

有些修行者，喜建議別人「放下」。

可是，一個人被建議放下但自己卻不想放下，或許會感到有壓力；

而一個人想放下但能力上做不到，可能會因而沮喪。

修行路上的某些階段，是要靠一種熱情的執着來作動力，過早「放下」那種熱情的執着，可能令人散漫了而不能進步向前。

「放下」是很好的，可是「放下」是要看：條件是不是齊備？時機是不是成熟？

能看得到別人的因緣是不是具足，才有能力在恰當的時候去建議別人放下，才能令受建議的人得到「放下」的利益。

我們在市場買了一些椰子，當我們帶回家時，有人問：

「你買那些椰子做什麼呀？」

「我買來吃！」

「殼也要吃嗎？」

「不吃！」

「我不相信，如果你不吃殼，幹嘛也買它們？」……我們帶著欲望修行，如果我們沒有欲望，我們便不會修行……這些椰子：你連殼也要吃嗎？當然不是！那麼你為什麼要帶著它們呢？因為丟掉它們的時刻還沒到呀！將椰子裹在內部，它們是很有用的；如果吃完了椰子，你把這些殼丟掉，那就沒問題了。

《心靈的資糧》第62、63頁

——阿姜查

禪修與我

聞心

緣起

二零一九年初開始退休，多了許多自主時間，我決定要好好學習禪修，所以報讀了志蓮夜書院的禪修理論與靜坐實踐課程。雖然祇是上了短短的十多課，發現這課程對我真是大有裨益。

禪修方法的認識

禪修的意思是心靈質素的培育或修心。覺知、祥和、止息和捨離是禪修四種基本而又實用的質素。我覺得禪修是很有意思的，平日我是個頗性急的人，做事講求效率，腦內無時無刻總有各種紛陳的雜事在打轉。我真的需要好好培養禪修的四種基本質素。

對於坐禪，以前祇認識出入息法。做時總覺得呼吸不暢順自然，身心不能安住，所以試過幾次坐禪後，不能持之以恆繼續練習。現在坐禪我可以用其他方法，如覺知外間的聲音，安住在外間的聲音中，對各種聲音不排斥、不取着。這方法對我有用，不再有呼吸不自然的問題。修習慈心禪也很好，可以跟自己交朋友，友善地對待自己的身心，也可以柔和及友善地對待他人。

培養坐禪的習慣

我希望培養每天有二十分鐘坐禪的習慣，慢慢可以再加長時間，但發現不易做到。在香港沒有外遊的時候，大約可以隔天做一次二十分鐘的坐禪，但在地旅遊時，日常生活一般都打破在香港的規律，往往每天一早起來，匆匆梳洗後就出門觀光，很晚才回酒店，所以很難再抽時間坐禪。不過我希望自己慢慢可以培養坐禪的習慣，如洗臉刷牙一樣，每天必做。這是我對自己的期許。

生活禪的修習

雖然不是每天都做坐禪，但現在對於自己的一舉一動、所思所想，多了覺察和反省。希望漸漸可以有一個覺醒、安穩和自在的生活方式，培養自己有覺知、祥和、止息和捨離這些珍貴的質素。步行時可作行禪，內心持續覺知步行的動作，帶起內心禪修的質素。站立的時候也可以以站禪的方法站立。平日步行或站立時會更關心自己的姿勢和內心。進食時會慢慢咀嚼、好好品嚐食物的味道。做事的時候，會專心的做，完成後再做其他事。內心保持覺知和祥和。在這兩個月的香港，社會發生的事一波接一波，紛紛亂亂，心情很

容易有很大的起伏，以禪修學習的三善覺(出離覺、不瞋恚覺、不惱害覺)，可以幫助平靜內心，不生出憤怒和惱害的情緒，不致徹夜不成眠，祇希望自己能為香港做些事。

退休後多了時間外遊，增廣見聞，更感受到禪修的好處。我喜歡步行，如最近的歐洲之旅，每天會從酒店步行到舊城區各個景點，一天都會行超過兩萬步。步行時，專注自己的腳步，感受自己行的每一步，覺得行得更安穩，更體會到腳底下大地的支持。也可以盡情收集路上的風景，不單祇欣賞美的古舊建築，一草一木、花

鳥蟲魚都可以靜心觀察，放慢腳步，大有收穫。品嚐外地的食物，享受周圍的飲食環境，新鮮的食物烹調，旅行時用心享受各種新的體驗，感到很自在豐盛，心中再沒有香港的煩躁鬱悶。

總結

我現在還在實踐禪修的初級階段，希望更多時能將禪修帶入日常生活，慢慢清除五蓋，特別是對五欲的貪着，也希望能培養覺知、祥和、止息和捨離的質素。

禪修與八正道

孔紅斌

本人初學禪修，十分希望可以了解到禪修的內容，修習到禪法，體會到禪修的意義。因此來學習禪修。

從坐禪打坐開始，老師教導出入息念禪修法。借繫念呼吸，持續覺知，練習內心止息。這一打坐我才知曉：我心原非我控，靜止甚是艱難。腿硬痺痛伸展盤起，坐不定。思緒紛紛你來我往，心掉舉。難

得平伏又沒精神，昏沉沉……心裏五蓋的貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔、疑惑心境全都出現了，就是不能止息。心啊心，貪欲、瞋恚、愚癡你都有啊！不觀心不覺知，欲止心更妄想。俗話說：心猿意馬。說的就是我這種狀況呀！

好在老師有教：你需以八正道去清除心裏五蓋對你心靈的遮蔽，來培育出七種

善的“七覺支”。如此你在清除心裏五蓋及培育七覺支的過程中，你心靈的質素便會逐漸提昇，人生便會因此朝著覺悟解脫的目標逐漸進發。

持續學習八正道和七覺支及進行實踐，課程每堂學下來體會良多。在行禪、坐禪、站禪、臥禪的學習中，這四種姿勢的轉換學習，姿勢雖不同，但目的都是在培養相同的內心質素。那就是覺知、祥和、止息、捨離。我那難以止息的心的確需要這四種質素。於禪修慢慢覺知的心，漸漸得到收穫。通過與七覺支的相連，老師說能為內心帶來覺醒、安穩、自在的心境也開始體會到。例如在做行禪時我這個好動不定的人就易保持覺知。以覺知、祥和、止息、捨離這四種質素專注於步行，動中有靜，動中有止。保持著心覺知的持續，步行的狀態同心裏質素同時都持續。行禪的確帶出了心的平穩，妄念也得到止息，不再你來我往。因為專注而忘卻了煩惱，行禪時行禪後，我神清氣爽不再昏沉，心情變得很好，自在開心起來。我體會到坐禪時難以提起的好精神。還有在行禪時我忽然體會到我坐禪時的昏沉來自於內心的懈怠，我因覺知而覺醒。覺醒的是

定要對治貪瞋痴這三不善根，它們是一切不善法的根源，修習八正道能徹底對治此三毒。消除它們，我的人生才得解脫！

課程十六次的修習即將結束，慈心禪、八正道、四念住、戒學、慧學等就留待我慢慢參修吧！我渴望從中學習更多，但領納有限。八正道帶領我行入了三學的領域，禪修修心又帶領我認識了我自己，覺悟和解脫不再只是名詞，而是理想的指引方向。這也是我體會過禪修修習後的人生改變，我已知道人生是可以改變的了。禪修的方法也已融入到我的生活中待持續禪修淨化我的心，牢記不依賴不執取，帶著覺知、祥和、止息、捨離、慈、悲、喜、捨，遠離憂、悲、苦、惱、貪欲、瞋恚、愚癡，這是一種智慧的生活方式也為我的人生帶來意義。若能清除不善的行為，覺悟解脫的人生、修習八正道人生是可以證得初果、二果、三果、四果這四種聖者的果位的。我要通過努力去更加全面學習才行，學習好完整的八正道，學好戒定慧，成就學佛人生已是我禪修的目標。



笨人搵愛總思想

今日去參加共修班，本來打算預鬆些少時間早一點到達，可以選一個自己喜歡的位置。但自己「靡靡摩摩」，已經遲了幾分鐘。突然「阿媽」話電器運作有問題，我又花了一些時間處理。結果我遲了十五分鐘出門。

此時腦海浮現出以前共修班擠滿同修的畫面以及我曾經遲到的記憶，當時唯有選一個自己認為不太舒適的座位。

落到樓下步行到車站途中，煩躁情緒湧現，身體胸口處也出現不舒適。我未能以捨心或者葛榮導師教導的「無加號、無減號」對待那些情緒和身體的不暢快感覺，但我對自己說：「這是無常的，它們會過去的，看看它們多久才過去。」

我有點抗拒那些不暢快的煩躁感覺，因此我未有持續觀察它。等車時我沒注視煩躁感覺，只是如常地做培養覺知的練習，覺知聲音和呼吸。不知不覺間，煩躁消逝了。

到達共修地點時，竟然見到少咗同修！座位沒從前那麼擠迫，全部同修都有空間舒適地坐着。

想像又再次與事實不符！如果沒有相信那個共修班擠滿同修的畫面真的會發生，煩躁情緒大概不會生起。真係自己搵自己笨 😊

不愉快情緒下次出現時，我希望學習多些接納它們，就像一個訪客到來，至少不要立刻想趕他走。縱使這個訪客並不可愛，但他的出現是我們珍貴的學習機會。

以上並不是甚麼了不起的體驗 😊 但每個微不足道的經驗累積起來就是智慧 😊





蠶豆先生給 我的人生課

綠番茄

英國電視喜劇節目Mr. Bean，劇中的主角蠶豆先生是一個裝傻扮懵、自私自利、損人利己的人。看電視喜劇固然樂在其中，但現實職場上要與蠶豆相處，並不容易。

我和同事們每當提到蠶豆，不是煩惱，就是無奈，有時更是勞氣。蠶豆總是假扮學習能力低，動作要緩慢。新任的上司某次責備他效率低，蠶豆立即加快動作，兩分鐘後，他感到心跳加速，要求召救護車送他到醫院。未幾，這新上司接到人力資源部的通知，勸他不要給蠶豆工作壓力。

蠶豆以慢鏡頭重播的速度分發文件給我們，他為了製造「準時」送達的證據，他擅自更改文件收妥的日期。如果文件是蓋章簽收，蠶豆有美工技能去塗改它，如果是電腦記錄，他更有軟件天份將日子更改。總之，所有延誤不是蠶豆的錯，是他的同事。我們不是被投訴，就是要做「拆彈專家」或「和解專員」。

公司每年會舉辦傑出服務比賽。蠶豆在比賽期間，總是努力不懈接見顧客，服務完成後，又主動請顧客投他一票。蠶豆從來不會因為連續兩三小時頻頻處理客戶需要導致心跳不正常。蠶豆每年都是冠軍得主，獎品是\$2,000超市現金券。當然，比賽結束後，他又繼續優哉悠哉地工作。

每當蠶豆給我麻煩，或令我的工作量增加，甚至被顧客怒罵，我容易對蠶豆生起嗔心。我和同事們多次幻想高層有一天會發現蠶豆是部門的毒瘤，立即解僱他。有多少次，某同事更怒罵蠶豆是垃圾。我有時想，高層為甚麼對蠶豆的工作態度視而不見，甚至是縱容他這行為？

我多次問自己，如何提起正念？一行禪師指出，當我們不知道如何跟某人相處，如何改善關係，就會傾向希望那個人消失。禪師提議我們要鍛鍊自己，多花時間正確理解事物，時刻生起慈悲的種子。

重讀《耕一畦和平的淨土》。一行禪師認為，我們要辨別自己的情緒、擁抱它們，並轉化它們。我聽取一行禪師的建議，每當憤怒的情緒生起，我以微笑呼喚它。「我的憤怒，我知你在我的體內。」再次將專注力集中在呼吸。

吸氣，我覺察憤怒在我身上出現。

呼氣，我將我的憤怒平靜下來。

一行禪師提醒我，我們的體內每一個細胞都含有佛性，即是正面的情緒與慈悲。同時，每一個細胞本身也包含憤怒，嫉妒等等的負面情緒。當我們產生負面情緒時，忘了自己也有慈悲及正念。每一次保持正念的呼吸，就是要將心平靜下來，將佛性帶回到內心。

我曾多次在茶水房遇見蠶豆，禮貌地跟他打招呼，他會報以微笑。蠶豆並非人見人憎，工作間內他也有朋友。蠶豆也在受苦，只是他用獨特方法去減輕自己的痛苦。蠶豆到底經歷了甚麼，他為甚麼要選擇以這種方式保護自己？以慈悲的心聆聽蠶豆，可以將蠶豆轉化為朋友。

蠶豆確實帶給我不少煩惱，但同時他又是我的禪修警號。他會在我毫無準備的狀態下，燃點我細胞內的負面情緒。我亦要在繁忙的工作時間，時刻覺知自己細胞內的慈悲是否進入內心。能夠諦聽蠶豆的心聲，也許是今次人生課的最好成績表。

和情緒握手

Endless Song

最近讀了一本書，作者憶述多年前遇上一位針對他的上司。無論他做甚麼，每天都要受上司責罵。即使偶爾在茶水房碰面，上司都會刻意戲弄他。上班的日子渡日如年。

更苦的是獲得擢升的人，並非具有足夠學識及實力，作者付出汗水腦力，完全是為上司的另一次升職作鋪路。兩年後，那位上司獲調升到其他部門。

一天，他收看一個網上學習平台，才察覺自己花了不少能量及精力應付上司，太在意上司的指罵，忘記了自己有幸福的一面。他開始感恩有一份收入高的職位，更感恩在團隊中有同事支持他、鼓勵他。

類似的事情經常在辦公室內發生。工作愉快時，我們忘記了此刻的氣氛是不少因緣和合組成，非恆久不變。處於失意時，我們只會氣餒嘆氣。職場上經常有求不得苦。希望升職或加薪，卻事與願違。

同事K也是學習禪修的。他的平庸上司每次遇上難題或遭到投訴，總是大動肝火，怒斥下屬不懂這不懂那。他每次被上司責罵必然生起嗔心。下班回家車途中，即使努力嘗試專注呼吸，上司的怒罵聲亦跟隨他的一呼一吸。逆境總是圍繞著他，負面情緒似乎凌駕一切。

同是職位低微人，我曾經跟K一樣，總有庸碌暴躁的上司，總有揮不去的負面情緒。我亦曾問自己，除了感恩有固定收入外，還有甚麼？某天，我驀然想起年輕時讀過的名言：「你越是想忘記那件事，那件事就越纏着你不放。」因為有盼望有期求，苦隨之而來。我太執着期望嗔心熄滅，苦就綑綁我。

世間大部分的事，並非在我們掌握之內。渴望無理上司消失，就等如要求上天在指定時間停止下雨。盼望事事如願，就等如要求大自然的變化由你掌控。當憤怒生起時，我覺知它在我的體內。當悲傷生起時，我知道它存在過。過去幾個月，我集中注意情緒的變化起伏，不執着要嗔心立即消失，在上司「依然故我」的脾氣下，我的睡眠質素有改善了。

人生總有春夏秋冬的時候，命運也有風雨晴的起跌。情緒猶如彩虹，色彩多又繽紛。我們可以在逆境中學習，訓練自己更堅強，更要注意自己的呼吸，與自己的情緒握手，知道各種情緒及念頭的生起及熄滅。對我而言，禪修並非幫助我避開逆境，而是學習如何在逆境中保持正念。

修行問答

蕭式球

問：禪修與佛法對我幫助很大，我希望能一直修習下去，但擔心將來會有退心的一天，我在原始佛教的課堂中從沒有聽過發願讓自己不退心的義理，在原始佛法中有相關義理的嗎？

答：原始佛教著重正知正見，當中的修行是以正見而不是發願作為主導的。一個人明白到十不善業的熱惱，由貪欲、瞋恚、愚癡而來，是損福的行為；明白到十善業的平和，由不貪欲、不瞋恚、不邪見而來，是帶來福德的行為——建立起這種“世間正見”的話，即使不發願也自然會減少十不善業的行為與多作十善業的行為。

正見使我們看清苦與樂，看清染與淨，看清當中的輕重層次，看清離苦與離染的道路，看清修行的循序漸進，因此在《阿含經》之中有一首偈頌提到：

假使有世間
正見增上者
雖復百千生
終不墮惡趣

——《雜阿含經》七八八經(選段)

這首偈頌第一行的“世間”是“眾生”的意思，第二行的“增上”是“高”的意思；在經中提到，這裏的“正見”包括“世間正見”與“出

世間正見”。整首偈頌大略的意思是：假使有人，他的正見(不論是世間正見還是出世間正見)是高的話，即使投生百次甚至千次，也不會墮落惡趣之中的。可見在佛法中的正見有如此大的力量，這裏所指的“正見”偏重於指“世間正見”，因為確立“出世間正見”的人不會有第八次的後有。

以上所說的屬於“世間正見”方面的內容，能帶來福德、免於惡趣，十善業與慈、悲、喜、捨是當中主要的義理，一個有道心的人明白後自然會視這些義理為人生重要的部份，不會輕易忘失與退心。以下再談“出世間正見”方面的內容，這方面的內容能帶來智慧、解脫生死，而“苦、集、滅、道四聖諦”是當中的核心義理。

四聖諦的義理我們談過很多次了，四聖諦助我們對生命有所醒悟，破除顛倒，明白四聖諦即是確立正見。一個有道心的人明白四聖諦後自然會行踐八正道，逐漸減少對自身與世間的各種渴愛，這種正見一旦確立便不會失卻，因為生命一直告訴我們無常、苦的事實，一直告訴我們唯有放捨才得離縛的事實，因此即使現生不能成為阿羅漢，這種正見還會存在修行者的想蘊與行蘊之中，助修行者一直達至涅槃。以下兩篇經文分別提

到出世間正見的力量：

“比丘們，具有正見的人會捨棄六法。是哪六法呢？

“身見，疑惑，戒取，導致墮落地獄的貪欲，導致墮落地獄的瞋恚，導致墮落地獄的愚癡。

“比丘們，具有正見的人會捨棄這六法。”

——《增支部·六·九十·捨棄之二》

“比丘們，有六種不會之處。是哪六種呢？

“具有正見的人不會不敬順導師，具有正見的人不會不敬順法義，具有正見的人不會不敬順僧團，具有正見的人不會不敬順修學，具有正見

的人不會退回到凡夫之地，具有正見的人不會流轉至第八次的後有。

“比丘們，有這六種不會之處。”

——《增支部·六·九十二·導師》

原始佛教的修行以正見為主導，人的性向各有不同，修行者若發覺發願真的對自己有所幫助，發願希望自己不退心亦無不可。有一篇相關的經文從另一個角度提到發願與修習八正道的關係，這也是一篇很有意思的經文，可見於今期《禪修之友》另一個欄目之中。

感言體語

何國榮

因苦而衍生快樂，因無常而顯出當下的重要性，擁有此刻已是在生命中得到的一切的圓滿。

面對種種混亂、不確定、真實虛幻、動擾人心之境，能夠內明觀察、每刻清醒、分秒無掛、一清二楚，並不容易。

身體力行，有過多少考驗、多少失落、多少無奈？

遇境內心自有感受，有感受就有心理反應，當中因記憶產生好感或不好感的反應，對境加分或減分，喜怒哀樂於此而生，卻忽略了當下的境已更新！



來 去

雲水

看山看水獨坐，聽風聽雨高眠。
客去客來日日，花開花落年年。

四個月前的一個上午，與一位相識三十多年的老朋友茶聚，暢談了整個上午後和他道別，並相約下次再聚。可是，這一次的道別竟成永別，因他半個月後猝然而逝。

年老了，離世的同齡親友漸多，有久病而逝，也有猝然而逝。

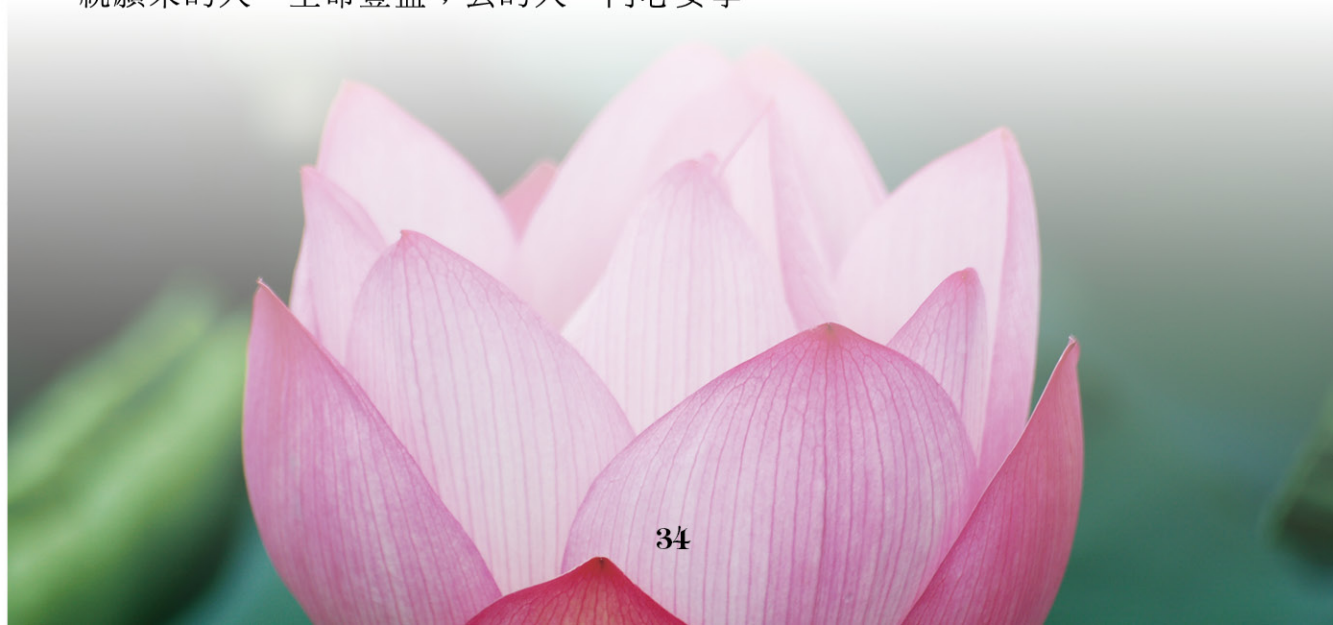
同時間，這些離世親友的兒孫已開展了他們的成長路：有正求學的，有正工作的，也有已成家的。

來的人會遠眺；去的人會回望。

來的人會憧憬；去的人會放下。

人世間的生命不斷的生滅交替——來來去去、生生死死。

祝願來的人，生命豐盛；去的人，內心安寧。



與烏普老師連線禪營

光

剛剛完成了一個全新形式的禪營，可以在這裡和大家分享一下。曾經有段時間，烏普老師每年都會來港指導我們禪修，令大家都有不少進步。不過疫情之後，老師一直沒有因緣到來，所以我們去年底已經取得老師同意，再次來港指導大家，好讓更多禪友可以得到禪修的益處。

以往禪營大多在我們大嶼山的基地附近找地方，這次由於需要考慮交通和支援的問題，改為申請一般的政府營地。結果就選擇了青協的西貢戶外訓練中心，一個可以容納四百多人的美麗營地。不過我們只有三十人左右，到時將會需要和其他活動使用者一同共享營地設施，我們已經預料到這個將會是一個不一樣的禪營。後來老師由於種種技術問題，以致無法親自到來，令到這個不一樣就更加不一樣了！

由於營地已經租了，大家都不想浪費這個機會。再加上現代科技進步，老師已經可以用視像通話方式在尼藍毗和我們網上交流開示，結果就決定繼續禪營，而烏普老師改用連線方式參與。這次雖然在一個全新的地方，換了一個全新的形式，幸好仍有不少禪友支持，禪營基本上滿座，算是一個不錯的開始。

在一般營地進行禪營，無法好像正式禪修中心那麼寧靜，卻可以增加一些實用元素。對於目標是培育正念和覺知的禪營，可以學以致用，馬上把學到的技巧用

在實際活動之中，這個可能亦是老師當日建議我們選擇這個營地的原意。當然，初學者在這個環境下修行會比較吃力，尤其是在止語、食禪和行禪方面，影響更大，不過對修行應該也有一定效果，只希望不會影響大家繼續禪修的興趣。

雖然這個營地不是禪修中心，不過也有它的優點。例如這個營地環境非常優美，背山面海，早上更可以對著大海打坐，的確是一個不錯的體驗。另外，這裡還有一個空中花園，可以讓我們在開闊的環境下做瑜伽，感覺特別清新。營地交通也非常方便，令到行動沒有那麼靈活的禪友也可以放心參加。

這次禪營，老師提出了身體培育的重要性。很多人認為禪修只是心智的培育，往往忽略了身體，對它作出過度要求，以致損害了健康。老師提醒我們應該好像是身體的家長一樣，要合理地與身體溝通，適當鼓勵它進步，也要接受它的限制，了解它的需要，這樣才可以保持健康，讓它可以好好幫助我們修行。老師跟着也利用照顧身體成長的方法，類比出我們要如何培育心的成長。身體是一個實質的存在，所以我們容易看到它是需要食物、運動、休息、潔淨和適當的治療，才可以成長。心沒有實質，所以一般人容易忽略了它，好像覺得它是會自己長大，不用照顧一樣。可是心其實和身體一樣，也是需要食物、運動、休息、潔淨和適當的治療才會

成長，否則它就一直保持在嬰兒的狀態，不會長大。世間很多人際問題，正是由於不少人都徒具一個成人身體，裡面卻只有一個嬰兒心。只要練習正念覺知，就可以為我們的心提供這些成長的元素，令到心可以慢慢成長，不再停留在嬰兒狀態了！

今次營地比較嘈雜，不太配合專注的修行，正好也是一個機會給老師講解一下止禪（Samatha）和觀禪（Vipassanā）的分別。止禪的修習，需要專注在少數或者一個特定的禪修所緣境上面，其他的觸受（聲音、味道、念頭等等）就會被視為是干擾，影響我們的集中。觀禪（正念覺知）的修習，雖然很多時也需要少數的所緣境，例如觀察呼吸、步行等等，不過假如有其他觸受出現，令到我們分心，我們可以把這些東西當作是次要的禪修所緣

境，可以照樣觀察，在適當的時間之後，又重新回到原來的主要禪修所緣境上，不會把它們當作干擾。所以老師提醒大家，假如想要修習止禪，要找個適當的地方，更加不要在家中修習，否則容易和家人不和。觀禪就沒有這個限制，大家可以隨緣練習，只要方便就可以了！

總結一下，禪營基本上是成功的，沒有太大問題，可以算是為我們打開更多方便之門。不過個人覺得，還是找個大小適中的營地比較好，在安排和效果上面，應該都比這樣的大營地更好。另外用連線方式和老師互動的問題不大，效果雖然不會等同老師親臨，可是也不差太多，日後有需要的話，仍然可以考慮，令到大家更容易接收老師的教導了！



過客

回報

做任何事總想要有
回報

回報可以是
錢財的、地位的
聲譽的、讚賞的
認同的、感謝的

回報是
預期的、合理的
令人高興

回報是
不符預期的、不合理的
令人氣憤

回報令人
時高時低
在愉悅與沮喪之間
遊走

曾經，聽過一個這樣的說法：
如能做事「不在意回報」，則
可心常自在。

不一樣的禪營

戴少玲

最近參加了葛榮禪修同學會主辦的烏普禪師網上連線5日4夜的禪營，獲益良多。

今次同學會選擇青年協會西貢戶外訓練中心辦禪營，最主要是那裏可以車到門口，不用山長水遠，攀山到達禪營，況且中心配套好，環境優美又有素食供應。雖然早已知道營內會有其他活動的參與者在一起，但估計不到中心平日的活動參與者（很多是青少年）可以是那麼的多。但有云十字街頭好修行，能夠在繁忙的地方，有着烏普禪師實際及幽默的指導下，於繁忙的環境中修習，也可以是一個特別的修習經驗，當然那是一個大挑戰，禪友亦要有一定的功力。

烏普禪師教導我們，覺察是沒有信仰的限制，也沒有地方（如香港的，斯里蘭卡的）的限制，它純然是一個心的培育的方法。在寂靜的地方或繁忙的地方，我們一樣可以客觀覺察當下發生的事情。在這次營中修行，我在繁忙地方修行的辦法就是，當正在進行食禪，坐禪，行禪，或其他動中禪時，假如有其他東西干擾，我祇要覺察它們，看看有沒有需要跟進的地方，跟着回來繼續原來的禪修就可以。而且我相信營地其他活動參與者之中，不少也知道我們正在靜修，我感覺不到他們是有意直接的對我們干擾，作為禪修者，我們祇要隨緣去覺察心的作用就可以了。老師也指導我們可以發放慈心給他們，越是多人就越有多發放慈心的對象，其實也不錯。

今次除了坐禪，站禪及行禪的正規修習之外，同學會加插了每天兩節的動中禪。以往禪營一般是做瑜伽，今次加了八段錦，可以給禪友更多體驗。雖然老師有說，正規的禪修，例如行禪、坐禪，對於覺知的提升會更加有效。而其他不同的活動，例如瑜伽、插花、跳舞等等，它們會有覺知以外的其他目的，多了目標，多了比較，就會容易分心，減少了覺知的練習。不過同學會的禪營一般都會每天加插一、兩次的動中禪。我們只要慢慢地去做，仍然可以提升覺知，更加可以幫助大家把練習得到的功夫，過渡到日常生活之中。而且動中禪式子一般也比較簡單，使對瑜伽或八段錦認識比較少的禪友也可以容易掌握。我們不要少看這些簡單的動作，設計得好，依然有效改善因為坐得久而造成身體的不適，讓我們可以好好善待身體，實踐今次老師有提出的身體的培育（Kaya Bhavana）了。

很高興訓練中心有一個名為空中花園的戶外地方，讓我們每一個清晨，可以於山明水秀，地方廣闊而寧靜的地方做動中禪，感覺及效果都非常之好，感恩感恩。希望更多人能參與禪修營，從中獲得禪修的好處。



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：10-11/5；14-15/6；12-13/7；9-10/8；
13-14/9；11-12/10；8-9/11；13-14/12
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：17-18/5；21-22/6；19-20/7；16-17/8；
20-21/9；18-19/10；15-16/11；20-21/12
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】

佛誕五天禪修營

日期：1 - 5/5/2025
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

中秋節四天禪修營

日期：4 - 7/10/2025

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

聖誕節五天禪修營

日期：25 - 28/12/2025

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，【參加者需自行去禪營地點報到】：

- 在大嶼山東涌市中心乘23號巴士（東涌市中心往昂坪的巴士；總站位於東涌地鐵站B出口旁的「東薈城」商場旁）在總站「昂坪大佛」下車，車程約45分鐘。
- 在谷歌地圖（Google Maps）<https://www.google.com/maps> 搜尋「葛榮禪修中心」就可找到去營地的路徑。
- 由總站跟隨谷歌地圖所示的路徑步行（大部分是下山的路）大約45分鐘就可抵達營地。
- 建議在早上8:45抵達東涌市23號巴士總站乘車往昂坪。
- 營地報到時間：禪營第一天的上午11:30或之前。
因午飯時間是12時，務請準時到達報到。
- 離營時間：禪營最後一天的下午3時。
- 返回市區所需時間：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。

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：鍾瑁瑜

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

目錄

頁數

99葛榮居士禪營研討(二)	南傳佛教叢書編譯組譯	1
拾遺	常明	16
讀經偶得——佛陀與獅子臥	慧正	17
如是我活·禪： 在「止語、正語、綺語」之間遊走	旅女	20
原始佛教經文選講(四十六)： 《中部·一二六·浮彌經》	蕭式球	22
見聞思：放下	思	25
志蓮淨苑「禪修理論與實踐」課程論文選： 禪修與我	閒心	26
禪修與八正道	孔紅斌	27
聊天室：思想總愛搵人笨	晴	29
仙人掌：蠶豆先生給我的人生課	綠番茄	30
和情緒握手	Endless Song	31
修行問答	蕭式球	32
感言體語	何國榮	33
喝茶去：來去	雲水	34
光說禪：與烏普老師連線禪營	光	35
人間路：回報	過客	36
不一樣的禪營	戴少玲	37
葛榮禪修同學會主辦活動		38
葛榮禪修同學會資訊		40

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。

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！

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】

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