



常霖法師俗名葉青霖，出家前為香港著名專業攝影師，其作品常見於各類傳媒及展覽，經常出版攝影專集，並教授攝影課程。2009年他放下俗世的名與利，到台灣出家，現時經常在世界各地，以輕鬆易懂的方式帶領禪修活動，希望幫助多些人活出自在人生。

25-10-2019 教師專業發展日活動回顧

日前常霖法師蒞臨本校與畋園老師分享「安心的方法」，是次教師專業發展日常霖法師結合講解與實習，深入淺出地分享日常生活中讓大家「安心」的禪修方法，包括坐禪、行禪及立禪，讓大家在生活中遇到情緒或困難時，適時「停一停·心呼吸」，停止胡思亂想，不讓負面情緒繼續蔓延，帮助大家活出自在的人生。



我們一定會聽過有關半杯水的小故事：一個玻璃杯，裡面有半杯水，悲觀的人會說：「只剩下半杯水了。」；樂觀的人會說：「還有半杯水耶！」。這就是樂觀與悲觀的人的分別。除此之外，常霖法師更引用了一杯水的比喻，說明遇到困難，應「面對、接受、處理、放下」。他指出水的形態變化萬千，好比內心和情緒。當你緊握水杯，水面會蕩漾生起波紋，無法獲得平靜。相反，當你放下水杯，加上時間和等待，水面就會很快回復靜止。故此，要破除執著，就要學會放下。

常霖法師又分享了自己修行駕駛禪的經驗，以前的他在馬路上風馳電掣，毫不退讓，遇上別人的挑釁，他喜歡爬頭、超越，甚麼刻意購買馬力大的跑車，在別人超前自己時趕上，然後緊貼車尾咄咄逼人。其後，他接觸了佛法，聽過一句說話：「發怒是拿別人的過錯去懲罰自己。」他才猛然醒覺自己既然已是一個佛教徒，就不應該處處執著，然後用了數年時間在駕駛時禪修，培養自己良好而平靜的情緒。

立禪的技巧

身體的平衡至關重要，雙腳放鬆，膝頭微彎，腳尖及腳踝着地的力度要平均。若你發現腳尖着力，便證明你身體傾前；若你發現腳踝着力，便代表你身體傾後，要做到不要傾前或傾後，雙目下垂四十五度。將心回歸當下，將每一次等候都當成練習的機會。

行禪的技巧

將體重平均分配在雙腳上，令自己無法提起任何一隻腳，然後將重心轉移，提起其中一隻腳，再慢慢感受肌肉的轉變，腳底觸及地面的感覺。行禪的時候要了了分明，清清楚楚，覺察你的每一個步伐。常霖法師鼓勵我們禪修要「寧可短，不可斷」的持續練習，自然能夠達至身心平衡，和諧放鬆了。同時，禪修時可以反省自己，做到「已生惡令斷滅，未生惡令不生；已生善令增長，未生善令得生。」久而久之，自然能夠獲得安心。





西方寺聯歡素宴 暨「2019淨土法門講座」



摺紙禪

大型史詩劇《恆河經變》



觀音文化論壇



茶禪



禪遊故道





說好話・善護口業

一日，佛陀與阿難到王舍城中托鉢乞食，結束後走出城門，見到城門邊有一個大深坑。當時王舍城的人都把大小便棄置此坑，再加上雨水的累積，所以水坑污穢不堪。濁水中，有一隻似人形卻又多手多腳的蟲，見到佛陀走來，便將頭伸出水面，淚流滿面地看著佛陀。佛陀見了，非常憐憫，回到耆闍崛山後，阿難問佛陀：「世尊！剛剛在王舍城外濁水中的蟲，是造了什麼樣的惡業？又何時才能解脫呢？」

佛陀告訴阿難及大眾：「過去無量劫時，有佛出現於世教化眾生。佛涅槃後，於像法中有一婆羅門造立僧房，供養僧眾。當時有居士送酥油來，維那法師因為前來掛單的僧人過多而心生瞋恚，就把酥油藏起來，不分給其他來掛單的僧眾。掛單比丘於是問：『為何不分給我酥油呢？』維那法師說：『我常住在此，而你只是來此掛單的僧人，為何要分給你？』掛單比丘說：『但這是居士要供養給現前僧的。』維那法師便開口大罵：『你怎麼不去吃屎尿啊？為何要向我拿酥油！』因為這樣的惡口，維那法師死後即投身為濁水中的蟲，且無量劫都住在屎尿當中。」



善
護
口
業

口過是最易犯的過失，若因一念瞋心而惡口傷人，將自招無量苦報。因此唯有知因果、善護口業，方能離苦得樂。若能清淨口業，或進一步以柔軟語、讚歎語，常說利益大眾之語，則有無量功德，果報無邊。



臘八節和臘八粥

臘八節在中國流傳一千多年，追溯臘八節的源頭，不僅有佛教的因素，而且還有民俗的成分。因此，這不僅為佛教界所重視，也成為我國民間一個重要的節日。

佛陀釋迦牟尼本是古印度北部迦毗羅衛國（今尼泊爾境內）淨飯王的兒子，他見眾生受生老病死等痛苦折磨，捨棄王位，出家修道。他在雪山苦行六年，常常日食一麥一麻。後來發現苦行並非解脫之道，於是放棄苦行下山。這時一位牧女見到他虛弱不堪，便熬乳糜（奶與穀物共煮而成）供養他。釋迦牟尼的體力由此恢復，隨後於菩提樹下入定七日，在臘月初八，夜睹明星而悟道成佛。

後來佛教信徒就在每年臘月初八以各種穀豆煮粥供佛，並施捨給百姓。「臘八」就成了「佛祖成道紀念日」，臘八粥由此流傳開來，民眾都認為喝了寺院的臘八粥後可以得到佛祖的保佑，所以窮人把它叫做「佛粥」。南宋陸游有詩云：「今朝佛粥更相饋，反覺江村節物新。」



資料來源：香港佛教文化協會、《大方便佛報恩經·卷三》、《香港佛教》月刊、
《八大菩薩曼陀羅經》、首都博物館

編輯：陸競冬老師、張虹老師 顧問：李鏡品校長