希望以上對「枚」字風貌的介紹，能讓讀者增加對佛經文獻的研究興趣，除了佛經本身教義、思想之外，還能夠擴大自己的視野，尋求出另一片佛經文獻研究的廣闊天空。（本文作者現就讀於中正大學中文研究所碩士班）

【心田四季】

活得深刻比活得光彩重要

釋見甯

今天第三支香，坐著坐著，腿又痛起來，那種痛像一條蟲穿入肉中，溜過一條軌道，然後迅速消失在某個部位，接著又有另一條蟲從某個地方鑽出來，再痛出一條軌道……，除了痛的感覺，還有痲、癢等感覺同時出現。此外妄想也不斷，一環接著一環，彼此間又有部分的關連，如果在其中一環時能覺察並作意切斷，妄想便不再紛飛。

在禪修中我抓住了自己的感受，也抓住了自己的念頭，第一次如此真實地碰觸到自己的身心，那是一個如萬花筒般多彩多姿的世界，只有在完全沈靜下來時，才能看清楚。這種體驗實在珍貴，「活得深刻，比活得光彩來得重要」，要活得深刻必須從認識自己的身心世界下手，觀察感受與心念的生滅，從中體證無常的真理。願自己從此能活得更深刻。