



# 禪修之友

①

一九九九年六月

編輯：禪修之友編輯組

通訊處：九龍旺角洗衣街 241-243 號瑞珍閣地下 A 舖



## 目錄

緣起.....	1
葛榮居士禪修講座錄（一）.....	2
見聞思 - 最優.....	4
中國禪法探源（上）.....	5
漫步禪修路 - 道路.....	7
氣功、內功、導引、冥想、靜坐.....	9
同修樂.....	11
斯里蘭卡之旅（一）.....	12

## 緣起：

最近數年，香港學習南傳禪法的人比以往多。但有關南傳禪法的中文書籍不多，至於報刊雜誌更加是沒有。學習禪法者，如能閱讀得一些關於：禪修理論、禪修技巧、習禪心得，生活禪等等的文章，當會有利於修習。因此，我們集合眾人之心，出版此份《禪修之友》。礙於人力有限，本刊只能作不定期出版，期望他日因緣成熟能作定期出版。

禪修之友編輯組

## 葛榮居士禪修講座錄（一）

佛教慈慧服務中心  
南傳佛教叢書編譯組譯

### 編輯按：

最近數年，來自斯里蘭卡的禪修導師——葛榮居士，每年十月皆來港指導禪修，獲其教益者不少。葛榮居士習禪三十多年，他任斯里蘭卡 Nilambe 禪定中心的導師已達十多年之久，而且經常受邀到歐洲、南非、印度、星加坡等地教導禪修。他認為不同之眾生有其不同之習禪入路與方法，所以他的指導以靈活多變見稱。柔和、輕鬆及親切乃其個人風格。今本刊特連載葛榮居士於 97 年在港的禪修講座，以便沒有參聽其講座之人士可一睹其指導。

### 第一講 為何我們需要禪修

首先非常歡迎大家。我很高興能夠在這裡看見一些熟悉的面孔和老朋友，亦很高興看見這麼多的新面孔。今晚的程序是首先由我講述“為何我們需要禪修”，之後會來一個研討及禪坐練習，最後會以巴利文及中文的唸誦來完結今晚的聚會。今晚我將會和大家探討“為何我們需要禪修”、“禪修有什麼重要性”、“為何在佛陀的教法當中那麼重視禪定的修習”等問題。

「禪修」一詞源自巴利文 bhavana，意思是心靈的培養，心靈的開展、心靈的鍛鍊。這全都是著重於談及內心的。當我們閱讀佛教經典時，會驚歎佛陀能於二六六百年前對人類心靈作出如此深入及細緻的描述，事實上，現代一些心理學家及精神學者也因佛陀的描述而深受啟發。一位作家曾這樣來形容禪修：了解內心、開展內心、解脫內心。我喜歡重述這句話：“禪修是去了解內心、開展內心和解脫內心。”了解內心就是去明白內心是怎樣的運作。如果我們不了解認識自己的內心的運作，我們就活像一部機器。所以去了解我們內心的運作是極其重要的。能夠了解內心後我們便可以開展它，開展內心就是去發展駕馭自己內心的能。若我們不發展駕馭自己內心的能力的話，那情況會怎樣呢？我們將成為自己內心的奴隸——各種的思想及情緒便會控制我，結果是令我們遭受更多更多的苦。因此，開展內心是非常重要的。當我們學習去開展內心，便能夠令內心從各重苦惱中解脫出來而達到心的解脫。而禪修的目的就是使心達到解脫、充滿喜悅、祥和及慈心。

一個值得我們反省的問題：爲了要令我們的身體健康，我們做很多的事情來保持身體健康——進食食物，清潔身體；身體生病時，我們找醫生診治及服藥。我們做這麼多的事情來維持身體的健康，但究竟我們去做一些什麼事情來保持自己內心的健康呢？我們曾否思考過這個非常重要的問題嗎？我們必須弄清楚：是什麼令到我們的內心生病？是什麼令到我們的內心不健康？內心生病時會有什麼症狀？禪修就是學習了解這些事情及要達到一個完全健康的內心。有時候內心生病的原因可視為內心正被一些情緒所困

擾。我可肯定在座的每一位都曾經經驗過以下的情緒：焦慮、緊張、恐懼、缺乏安全感、悲傷等，我相信我所說出而大家都曾經經驗過的情緒是可以列出一張很長的清單來。我們很多時候不明白是這些情緒令到我們內心生病，以致不能找出治療的方法，使到內心的疾病不斷地持續下去。

在以後的其中一講中，我將說及禪修怎樣幫助我們去處理情緒。到時我希望聽你們說出在香港這個城市中，大家經常會被什麼情緒所困擾，繼而我會因應這些情緒去介紹一些實用的對治方法，希望可以幫助大家從這些情緒中解脫出來。

禪修另外非常重要的一點，是通過禪修能夠助我們親身地體驗佛法。有些人雖然認識很多佛理，知道很多佛教的知識，但他們從未經驗過真正的佛法，原因就是他們沒有去禪修。就像一些人他們很清楚餐牌上的內容，知道餐牌上有什麼菜式，但從不去品嚐那些食物。禪修能幫助我們去品嚐味道——心解脫、心自在的味道。之後，我們便明白如何能夠解脫自己的內心。同時，禪修能幫助我們完全成為自己的依靠。在修習禪修的過程中，你會明白到自己須要對內心所發生的事情負責任。有時我會將禪修視為：為我們自己製造的內心疾病找尋藥物。由於是我們自己製造的疾病，當然需要由我們自己找尋藥物，當我們生病時，若要痊癒的，是不能請別人代為服藥的。佛陀非常強調這點：要依靠自己，要依靠自己的努力。佛陀說自力就是最好的力量。當我們發展自己的努力，當我們越能依靠自己，便能逐漸對自己完全充滿信心。當我們能培育出這自信心時，便明白藥物對我們是有效用的，便會對這些藥物更加有信心。同時，對發現藥物的人（佛陀）自然生起敬仰之心和信念。

以上，我已告訴各位一些禪修的利益及禪修的重要性，亦探討、“為何我們需要禪修”。現在我打算暫停下來，對於剛才所說的內容，大家若有問題的話，請提出來讓我們一起去討論。在教導禪修時，我會告訴他們禪修有時是向自己提出問題及去找尋答案。一些問題如：“為何我會忿怒”、“緊張是怎樣生起”等等。因為提出問題和尋找答案，所以禪修可被視作一種不斷的嘗試和學習。所以希望大家能提出一些問題，然後我們嘗試自己去找出答案。

**聽眾：**為什麼當我坐禪後去睡覺，於睡著時，感到頭內有些震動，就好像有人在敲打我的頭部，但是又不會感覺痛楚，究竟是什麼原因呢？

**導師：**在禪修時，我們的內心和身體會有很多事情出現，有時甚至是十分不尋常和奇異的。但在禪修中，重要的是要去學習無論在我們身心中發生任何事情，只需要知道它們的生起，同時學習去接受它，學習不被它們打動。禪修有很多不同的階段，你可能在經驗著某些階段，有時候，去找原因未必帶來幫助。倒不如像我經常提及的一樣：學習去和它們做朋友，或把它們視為一些學習的經驗，不要把它們看為一些問題或困難。所以我建議當禪修中無論有甚麼事情生起，有時可能是一些不愉快的經驗，都只是覺知它們，知道它們只是一些感覺，只需要和這些感覺說 OK，把它們作為朋友般看待，然後就讓它們自然消失。希望你能繼續修習，在星期日會有一個整天的禪修活動，到時我們

可以看看是否還會有這些事情生起。

**聽眾：**對於你提到兒童怎樣做禪修的問題，我覺得很有趣，我想知道多些教導兒童禪修的事情。首先想問：小孩子們怎樣接受禪修的概念和如何去實習禪修呢？第二個問題是你剛才提及學習禪修的方法是學習提出問題及自己去回答這些問題，但當我們向自己發問問題後，跟著應該怎樣做呢？

**導師：**第一個問題是關於教導兒童禪修的。教導兒童禪修十分有趣，這使我能夠向他們學習，因為他們具有非常簡單和直接的內心。令我感到很有趣的是教導成人和小孩子禪修的分別。在某角度上，禪修是去發展如童真般的內心；學習去看待一切事物都像初次接觸的一樣，學習對事物產生好奇心及非常率直和純真地看待它們。我十分喜愛與兒童在一起和教導他們禪修，至於回答你的問題，我從不告訴他們這是禪修，我只是問他們要不要一起來和自己的呼吸玩遊戲。大家都知道小孩子都喜歡玩耍的，於是我告訴他們這是一個十分有趣的遊戲，就是問他們能否每一刻都感覺到自己的呼吸呢？有時我會要他們和呼吸玩捉迷藏——一會兒知導呼吸在哪裡，一會兒可能不知道呼吸跑到哪兒去。讓他們玩十至十五分鐘，看看會怎麼樣。結果令我非常鼓舞，在這十至十五分鐘內，他們完全靜止地安坐下來，像在享受這個遊戲，面上都露出非常愉快、友善的微笑。而成人在禪修時，則會看到不同的面部表情。最令我鼓舞的，是當我問小孩子們對於這個遊戲，是否有任何問題或困難時，他們大多數都會說沒有。於是乎這裡生起一個問題，就是我們究竟對自己的內心做了些甚麼？這是一個非常嚴肅的問題，是我們須要去探究的。事實上，這問題和禪修是有緊密關連的。



## 最優 - 思

近來，禪修之風在港較以往盛。可喜之餘，有一情況頗值得我們反思——有些人很喜歡說自家的禪修法最優勝、最有效、最快捷、最應機、最如法。

事實上，面對如此多的不同禪修方法，我們首要做的是確定這些方法是否在正見中開展出來。「無見」則是瞎修；「不正確的見」開展出來的方法只能導人入錯誤的地方。確定了是正見的產物後，跟著要做的是衡量自己的根機適合採用哪一種禪修方法。我們每個人的家庭成長背景、性格、教育、職業、遭遇、修養都不同，因此，我們每人都有不同的適合於自己的禪修法。自己的最佳方法對別人來說不一定是最好的，或許是最差的也有可能。還有一些方法是需要身體上的配合，如果身體不能相應配合，則不能獲得應有的效果，甚至身體也會出現毛病。明白以上道理，就不會相信：世上有一種方法適合於所有人；世上只有一種最優勝的禪修法。

太過強調自家的方法最優勝，很容易導致行者「我執」加重，與修行的目標——去除我執——背道而馳。

這就像進城一樣，我們可以從不同的方向進城，不論你走這線路或另一條路，快或慢，其實都一樣，通常，不同的禪修法門只是外相不同而已。所有好的修行最後都必須回歸到一個本質——不執著。

《森林裡的一顆樹》第 126 頁——阿姜查

---

## 《中國禪法探源》上 - 蔡惠明原稿 釋素聞增訂

### (一)

梵語「禪那」(dhyana)，意譯靜慮，寂靜審慮之意，亦即謂止息他想、繫念專注一境，正審思慮的心理活動。通常是結跏趺坐而修，故又稱「坐禪」；因為將意念集中於某一對象、極度寂靜地詳密思惟，故亦稱「思維修」，或「禪定」。原為印度宗教家自古以來所遵行的內省方法，佛教亦採用以啟發智慧。釋尊於菩提樹下端坐靜思，覺悟成道，是乃佛教坐禪之始。

大小二乘皆修習禪定，因其目的及思惟對象有異，覺受不同，遂產生種種三昧禪法。「三昧」(Samadhi，或作三摩地)，意譯等持，乃定之異名。將心定於一處(或一境)的一種安詳狀態，「等」指心念離開昏沉掉舉、而得平等安靜；「持」指將心念止於一境而不散亂。此一等持狀態，可由多種途徑達致，遂有多種三昧，如「般舟三昧」、「首楞嚴三昧」等的差別。

佛教以修習戒定慧三無漏學為綱要，持戒清淨始可得禪定寂靜，禪定寂靜始能得真智開發。因此，禪定實為佛教的主幹，大小乘各宗皆必修習。後世將禪定與三昧合稱「禪法」，亦通稱「止觀」法門。

「止」(梵語奢摩他 Samatha)是止息一切外境與妄念、而專注於一特定對象；「觀」(梵語毘鉢舍那 vipasyana)是生起智慧以觀此一對象。以止觀為手段，達到定慧的目標。二者相輔相成，如鳥之雙翼、車之二輪，不可偏廢，同為佛教徒實踐覺悟的主要項目，經論已有詳盡論說。因依據不同及體驗有異，乃開各種禪法流派，弘傳不已。

## (二)

自東漢以來，佛法逐漸傳入中國，隨著經論不斷譯成漢文，重要的禪法亦移植過來。初期譯師多經由西域諸國來華，迻譯之餘，例必講學，兼且傳授禪法，其中尤以安世高與支婁迦讖的影響較為深遠。二人皆是西域高僧，先後於漢桓帝年間來華，從事佛經的翻譯，是最早的兩位譯師。

安世高，相傳是安息國王子，讓位於叔父，出家修行。他精研阿毘曇學，又擅禪法。於桓帝建和元年（西元一四七）來到洛陽，不久就通曉漢語，為適應宮庭和社會上一些信眾的需要，他著重於禪經的翻譯，共譯出經典九十五部，一百十五卷。其中有《大安般守意經》一卷、《禪行法想經》一卷、《陰持入經》一卷、《道地經》二卷，都是闡釋上座部「禪數」的重要典籍。

支婁迦讖，是在桓帝永康元年（一六七）到達洛陽，自靈帝光和元年至中平年間（一七八——一八九），先後譯出《道行般若經》、《般舟三昧經》、《無量清淨平等覺經》（即《無量壽經》之異譯）、《雜譬喻經》等二十三部，六十七卷。其中《道行般若經》為最初介紹般若學於中國之典籍，是後世魏?玄學的先導。他據之翻譯的原本，都是先由竺佛朔帶來的。據推測竺佛朔可能是天竺人，通過西域進入內地。因此，支讖所據的是梵本，但翻譯時則從他自己所熟習部分著手。

當時安、支二師之所以從兩個不同的系統進行翻譯，其因有二：

1. 漢桓帝時代，相當於天竺貴霜王朝的迦膩色迦王在位時期。此王推崇說一切有部，所以在他支持下，有部在天竺就佔領道地位，連西域月氏一帶也深受影響。有部是較保守的部派，他們將《大毘婆娑論》刻在石柱上，禁止外傳；不僅排斥大乘，而且對本宗以外的其他部派也不能容忍，並且迫使餘派自尋出路。安、支二師各傳上座部及大乘思想，是跟當時這種形勢相呼應的。安世高精研毘曇學，自然深受有部影響，支讖來自西域，相對受有部影響較小，故而接受大乘思想。
2. 從學說方面而言，安世高的重點放在「禪數」上；支讖所譯則重點在於大乘般若。

南傳上座部最講究「禪數」，他們認為戒定慧三學中，戒是根本，而定慧就是實踐，定即修「禪」，慧即瞭解「數」。所謂數，即數法，指毘曇而言。毘曇全稱阿毘曇磨（Abhidharma），一般譯作對法，或數法。其意有二：

1. 釋經的分別：經中法相繁多，名目不一，要將之整理分類，一般就以數作為分類的標準，把相關的法分成一類，然後依數序的次第排列為一法、二法、三法……等，這種分類法亦稱為「增一」。在漢譯的《四部阿含》中，有《增一阿含》，經文均帶法數，由一至十一相次編纂，就是應用數法的一例，這在毘曇中佔有極重要的位置。

2. 對於法的諸門分別：即對某一種法，既歸於這一類，又可歸於另一類。如地水火風，既在四大中講，也在六界中講。這種分法稱為「數數分別」，也與數相關。總而言之，凡阿毘曇磨都與數相關，所以叫做數法。

安世高所譯，除數之外，就是禪。禪法種類很多，其中之一稱為「安般守意」，又譯作「持息念」。「安」指入息，「般」指出息；「持息」就是調息；「念」是說專注一心。「守意」即指念，也作持解。這種禪法要求作意調息，即要求專注一心，為上座部十念之一。安世高特別介紹此法，是為此法簡單易行，在印度早已流傳；而在中國，當時佛教正從依附方術，走向黃老之學，道家亦講究吐納、食氣等養生之術，因此牽就中國信眾的口味而傳授此法。

這種數、隨、止、觀、還、淨的禪法，後來被天台宗吸收，稱為「六妙門」，對後世禪學有一定的影響。所謂「禪數」，就是把禪法與對法結合起來。東?道安已謂安世高擅長於禪數，而所譯也以禪數最為完備。（上）



## 道路 - 鹿

在香港繁忙的工作中生活，或多或少都會有各種情緒生起，使人心煩意亂，有種不易受的感覺。

曾經有一段時期，每當踏上上班的道路就有一種無明的煩悶、憂慮，對工作上有可能發生而未發生的事情沒有把握，沒有信心。每事都向負面想，越想越焦急。害怕踏上上班的道路，想逃避。

後來幸好有機緣遇上葛榮導師，參加他一年一次的講坐和禪修營。導師清楚指出，所有煩惱都不是外界帶來的，是自己對別人和自己的行為動作有預期和執著所至。既然煩惱由心造，就何必往外找尋解決煩惱的方法，解決煩惱就應從自己的心開始。無論任何事情發生，意料之內或之外，都只是一個學習的機會而已。我們其實是可以借助這些機會來學習，精進和訓練自己。

初時聽到這開示，覺得知易行難。但難也好，易也好，導師已清楚而簡單將修行方法指出，修行的道路就只得一步一步的行吧。

經過好幾年在工作和日常生活的嘗試和修習，發覺這修行的道路並不是起初想的困難。舉一個例子，在未修行前，遇到一些對自己工作不滿意的客人或上司時，都很容易生憤怒或激動的情緒，只會大聲回答或壓抑情緒，之後憤怒的情緒很長時間都不能平

息，還常存有報復的心態。現已知道這些憤怒都是自己製造的，只是自己對別人的行為有所預期和執著，當別人的行為與自己的預期不一樣時，就憤怒。當放下這些預期和執著，便知道原來這其實是一個寶貴的學習經驗，可以借這個機會來訓練自己去平靜地審察別人對自己不滿的因由，若是自己做錯，就不要為自己找藉口，也無須怪責自己，學習原諒自己，友善地請自己緊記這個經驗，下次做好一些。若是別人對自己的行為有誤會，便學習友善和耐性，了解誤會的因由，然後解釋說明，無論別人誤會多深，聽到友善而有耐性的解釋後，往往誤會便會消失。當然，有時候無論有多少耐性，別人都不接受解釋。這樣的話，若我們知道自己已付出努力去解釋而盡了責任的話，心境也可以平靜下來。知道所能做到的已做，以仇恨是不可消除仇恨的，倒不如讓別人做他喜歡的事，自己卻不受別人的負面情緒影響，保持平和。

第一次嘗試這修習方式時雖不易做到，但若努力繼續試的話，就會發覺十次總有一兩次做得到，再經一段長時間的修習和訓練，就發覺做得到的次數漸漸比以前多，十次中有多次做得到，繼而對修行的信心就會增加和堅定。做不到的時候，就學習原諒自己，下次再試，下次不一定做到，但不試就永遠做不到。

這樣的嘗試，修習及訓練，成功與失敗其實並不重要，重要的是過程中所汲取的教訓和經驗。每次情緒生起的時候都是一次汲取經驗的機會。

經過無數次向情緒學習，現已非常明顯，在物質社會的所謂成功而帶來的愉快感覺，都是短暫和無常的，很快就過去。現在的成功，只是過往一些行為的果，這些行為一般都是努力，專心和冷靜地運用知識和經驗去處理事情。另一方面，在物質社會的所謂失敗而帶來的苦惱，也是短暫和無常的，很快也會過去。現在的失敗，也是過往一些行為的果，這些行為一般都是散慢，分心和用情緒去處理問題。若去執取成功和失敗，它們便使我們喜怒哀樂，變成它們的奴隸，若不去執取它們，無論成功與失敗都是一個寶貴的經驗和學習的機會而已。只有珍惜和體驗這些學習的機會，才會在修行的道路上有進步，利己利他。

現在每當踏上上班的道路時，再不是憂悲苦惱，而是輕鬆，安祥和感恩。輕鬆皆因知道成敗只是外相，從各種樂受和不樂受中汲取教訓和經驗才是最重要，無論任何情況在面前出現，都只是一個學習的機會而已。漸漸對未發生的事情就不會擔憂，對已發生的事情也無須懊悔。安祥皆因知道自己已盡了力去學習和訓練。感恩皆因有機緣認識佛法，更有機會在工作和日常生活中實習。

佛陀只能指出修習的道路，這條修行的路卻要我們自己一步一步的行，沒有別人能替我們行這條路，自己行這條修行的道路吧！祝願各位同修都盡自力走上這條邁向光明的道路。



## 氣功、內功、導引、冥想、靜坐、 祈禱、禪修、止觀→確立人生觀？ - 陳積

日前偶遇一位氣功和靜坐資深修習者，聽他點出上述各項功法、修鍊、確立人生觀，其實皆是在做著同一事情：「在 ALPHA 腦波狀態下進行自我暗示，從而改變其身心狀態。」筆者把各項分類闡釋如下：

### （一）氣功、內功、導引、冥想、靜坐

「氣功」此詞語僅見於近百餘年，在此之前中國歷史上沒有這項修鍊上之名詞。與之相當的只有內功、導引、靜坐、禪修等。「氣功」此詞之創造大抵是近世大師們認為古時各種身心修鍊（內功、導引、靜坐、禪修）等皆含有一些身體上特別的感覺，此感覺亦頗配合「黃帝內經」中的經絡穴道等位置，道家、陰陽家等稱呼這類特殊能量為「氣」，於是「氣功」一詞開始不逕而走。

縱觀以上各項新詞舊語所形容的身心修鍊，皆不離同一方法：「入門學習時，師傅教你一套特定的功法（練習時的動作及方法），如站樁功的站法、香功的動作，太極拳的套路等等。專心鍛鍊之餘會使他的心境專注，繼而平靜下來，此時便進入科學上的所謂 ALPHA 腦波狀態，氣功師稱之為「氣功態」，再繼續在此狀態下用「心」或「意念」去做功夫，如什麼「氣機」動時再以心念帶氣遊走身體各部（或大小周天等等）。」由開始練功時除動作外，師傅教導的「心」的擺放（如專注於動作或意守某部位），以至進入 ALPHA 波後更深一層的「心」的擺放（心繫念什麼或作各式各樣的觀想），以現代心理學用語而言便是「自我暗示」（SELF-SUGGESTION）。而在 ALPHA 波下進行的「自我暗示」是較徹底及有效地改變人的心態，從而改變身心狀態而達健康之境。普通的「自我暗示」使人練功時因身心鬆弛輕安而收「練一分鐘，有益一分鐘」之效。所謂高級的，較深遠的功法會同時配合強大的理論灌輸、守戒律、生活實踐等（如由信道、修道、鍊氣、鍊丹，至最後成仙飛昇等），使人在日常生活上也做功法。於是這「自我暗示」便更長期，更徹底地做，當然改變身心便更徹底了，那種「氣功」便被認為更好，更高級了。

### （二）祈禱、禪修、止觀、確立人生觀

這第二歸類的名詞雖屬宗教、人生觀、宇宙觀、哲學等範疇。但亦不離上述的做法——在 ALPHA 波下進行「自我暗示」。

1. 祈禱：擺好祈禱手勢，向心中想著的「創造主」傾訴，此功法一開始已是「自我暗示」，進而心境可以平靜的話，可以到達 ALPHA 波的話，則祈禱者的「自我暗示」心力愈強，心念體認神的存在感愈強信心愈強。祈禱與傳統氣功之分別是它較趨向鍊心，而氣功加上動功則身心兼練。其實人如能安放好自己的心，則身體健康不會

壞到那裡，所謂「心廣體胖」嘛！

2. 禪修、止觀：這兩個佛教用語，當然亦不離本文所談的「對自己作自我暗示」。佛弟子以苦、空、無常、無我這些強大理念作為「自我暗示」的基石，進行無時無刻的內心轉化。日常生活時以普通的腦波進行「自我暗示」——生活禪。盤腿靜坐時藉少許手段如觀呼吸、慈心禪、唸經、唸名號、數珠等等，帶行者進入 ALPHA 波狀態而進行各種方法的「自我暗示」，從而徹底改變人心。
3. 確立人生觀：其實人類就是一群群各有不同人生觀的動物。從事上述各類功法，宗教修鍊的族群皆有他們的共同世界、生活圈子，這些族群最後的共認理念皆是一種「人生觀」，而無不經「自我暗示」來達成。只是其確立理念過程中有否經 ALPHA 波的狀態而已。有經過的，則那人對自己的「人生觀」體認較深，反之則其「人生觀」較不穩定、深邃。

另類的禪修或真理的尋找：

### （一）南傳的正念禪修

南傳禪修法強調以正念(MINDFULNESS)客觀地視察身心及外面世界，如只以苦、空、無常、無我為觀察之對象而不以它們作為禪修的推動力，則這做法，禪修法可不算是「自我暗示」過程。因「自我暗示」是主觀的心理行為，而「正念禪修」是客觀的心理行為。行者倘最後能體證苦、空、無常、無我之教理的話，皆因極深的觀察力而得見世間真理。故此有人曾說：「世事無好與壞，只有真與假。」上述涉及「自我暗示」的各項功法可能會使行者耽溺於假理念，難見世間實相。

### （二）中國禪宗之鳥行（無跡可循）禪法

中國禪宗的正統禪修是沒有特定方法的。師傅只叫人專注地生活，留意自己的起心動念等。連佛教的基本教義，苦、空、無常、無我也少提及。故此行者不會有任何自我暗示。如他最後能悟出的，應該是客觀的，有普遍性的真理。

唯此門的修法因無系統性的理論，亦無特定方法、階梯等，很易使人摸不著頭腦而生退心。

## 同修樂 一葉

今天早上九時三十分在東涌 23 號巴士站集合，是我們在四月二日一連五天的禪修營的開始。在車上，人們各各帶著不同的心情迎接一個幽靜的怡意的地點——華嚴閣（今次更加上新地點，佛光園），全團共三十九人，是個人到這類禪修營人數最為眾多的一次。就讓以今次某一天的禪修生活，為大家作一介紹。

零晨 4 時 30 分，鐘聲響起，各人從夢中醒覺，到廚房浴室處漱口洗臉，在向著新機場的平地上做做早操；5 時左右，在佛堂裡開始一天裡最早的一次禪坐，一節為一小時；6 時左右，開如瑜伽的準備，在 6 時 30 分到 7 時 30 分一節的瑜伽；7 時 30 分至 8 時 30 分來一個簡單的早餐，一般是牛油（當然是植物牛油）麵包加一杯熱飲；緊接著是個半小時的工作禪，今天剛巧需要人到寶蓮寺附近買火水，自然我的工作禪就是買火水了，但工作各各不同，也造就各種機緣給各位為大眾出力，一般來說，工作不會辛苦而且是一個絕佳的機會給與你日常工作與禪修的關係的比較。10 時至 11 時，第二節的禪坐；11 時至 12 時是一個小時的個別戶外禪修，這是主要給與機會我們與大自然接觸。12 時至 1 時，一頓午飯就在這小時完成。這裡有一點不可不說的就是我們有些同修為了準備午飯，所以犧牲了個別戶外禪修的機會而造就了他人，在此謹代表一眾表示至誠的感謝。

1 時到 3 時是一段自由時間，各人可用此段時間休息、運動、行禪、站禪、閱讀、洗澡等等。3 時到 5 時 30 分是一節坐禪及瑜伽。5 時 30 分至 6 時 30 分是茶水時間。6 時 30 分開始是研討，各人可就本身遇到的問題提出向導師詢問。8 時左右就是一個唸誦、慈心禪及坐禪。至 9 時便止靜休息。

一天的修習便完成了，有一點要特別提出來的，舉凡止語、吃飯、洗澡等等一切行為在在都是我們生活禪的修習。當然，還有很多很多。希望下一個禪修營會遇上你，來結個緣吧！

（編輯按：葛榮同學會每月都會往大嶼山的地塘仔舉辦一次二日一夜的禪修營；而每逢公眾假期也會舉辦禪修營。）

## 斯里蘭卡之旅（一） - 參

### 序幕

西元前三世紀，印度的阿育王爲了弘揚佛法，派遣他的一個兒子與及一班僧團到印度南端對開的一個島嶼傳教。他們與該島國的國王會面相談，而國王很快即皈依成爲該島國的第一個佛教徒。佛教也很快成爲該島國人民所共同信仰的宗教。漫漫的兩千多年，該島國人民一代一代的承傳著這生命信仰直至今日，並往將來走去！這個島國就是——斯里蘭卡。

六年前八月的某一天，我和七位朋友從香港乘坐飛機奔往斯里蘭卡——開始了我們十七天的斯里蘭卡之旅。此行目的有二，除了是遊覽一下該國的佛教道場外，最重要的是往學習南傳的禪修法。

甫下機，我們即感受到濃濃的佛教氣息——機場內有一佛教書籍文物專門店；由機場到酒店的公路兩旁，很常會看見佛像和佛塔。

我們入住的酒店座落在海傍，看那汪洋大海，一卷卷的浪潮由遠至近捲過來，捲起了我們這斯里蘭卡之旅的序幕。岸?岩石激起層層浪，還有空中飛翔的海鳥，此情此景，令我們的內心非常舒暢。

### 赤足

打後數天，我們都是往一些佛教地方參觀。進入這裡的寺院有一規則要遵守，令我們這群城市人有點不適應——不得穿著鞋履進入寺院範圍。我們往往要在車內脫下鞋履，赤著腳橫過馬路或行人路步入寺院，這是我們在城市鮮做的事，而最難忘的是赤光的腳掌在寺院內滿佈砂石的庭院地上步行時的刺壓痛楚。

### 蓮花

往這裡的寺院參拜，還有一點與我們在港參拜截然不同——斯國人總是每人手捧一朵新鮮蓮花來拜佛，而不是點燃線香來拜佛。這是一新鮮美好的經驗，令我們很難忘。所以，當地寺院前總有一些攤檔，擺放著不同顏色的新鮮蓮花，讓信眾買來拜佛。而我們發覺當地很多地方都有栽種著不同顏色蓮花的池堂，或許是作供應信眾拜佛之用吧。

### 坐姿

我們曾參觀過一尊被譽爲標準坐姿典範的佛陀坐像。我們參觀過後，內心都出現一個疑問：「爲何該像的坐姿是單跏趺，而不是我們心目中的標準坐姿——雙跏趺？」

及後，我們更發覺我們到過的每一處地方所供奉的坐佛像都是單跏趺坐姿的，而不是北傳佛教的雙跏趺坐。談到佛像的坐姿，令我想起我們靜坐的坐姿一般都要求雙跏趺坐是最好的。但有些人執著於姿勢，不明白「定」能生起於任何姿勢的道理，那就有問題了！以雙跏趺靜坐，定境未必一定深，相反，以散盤，甚至是坐在椅上雙足放地而坐，卻定境不淺的，都有人在。這正顯示姿勢與定境沒有一定的關係。

## 僧侶

斯里蘭卡的二千萬人口中，約有一千四百萬的佛教徒。而比丘約有二萬多，寺院有五千多座，大小不等的佛學院有三百多所。當地的僧侶受到人們所敬重，在社上享有崇高的地位。他們有些會擔任學校的老師，除了佛學，還會教授其他學科。（一）