



# 禪法初學

By Prasit Stuart Clifton  
陳 銘 譯

有一次，一位在家弟子至六祖處請曰：「尊者，弟子在習禪途中遇有困難，阻礙繁興」，六祖告曰：「這些障礙，在汝途中歟？在汝心中歟？倘若在汝途中，則請拿來我看，我將為汝除之」，於是那位弟子離去，對六祖這句話，深切思維，不久，他就明白了他的問題，所謂障礙，莫非心意中事，那看來好像在學禪途中之二個最大障礙，祇不過「倘若」與「但是」二語而已，此等障礙，由心所生，可由心來把它除去，六祖所要他的這個在家弟子看破心生的那些「倘若」和「但是」，是不真實的，根本上是不可能產生的。

我於此舉出幾條法則，我想可以對初學者有所助益，他們無需甚多特殊知識，和甚深的教育，法則中之第一條，便是最容易引起困難的一條，除非學者能一心遵從，在嘗試接受學禪中別的必要條件而遭遇到困難時，是沒有多大用處的，我儘可能加以歸併和簡化，我姑作假定有相當修養的學者，於構成善惡的許多必要條件已有所認識的情形之下，將這些法則，刪留六條如次：

(1) 爲了重要的目的而學禪，必須真正的具有一片真心，倘使動機儘是爲了好奇，或者爲尋求奇異事物來找刺激，那末出發點一錯，以後便隨着一錯到底，在開始之時應該保證自己實有學禪的需要，其理由因學禪係純屬於精神方面者。

(2) 在正意和正念之後，接着便應尋覓一適於修道之環境，無論在家和出家的修道者，均應將其修禪之所，儘量保持寧靜與和平，倘使是在家學禪，最好應找一潔淨而空氣良好，並聞不到厨下及動物所生的味道的地方較爲妥當，否則任何氣味，將會吸引你的注意力，如在修習之先，在你習禪之所焚香一柱，來潔淨一下室中的空氣，亦甚有益，惟不必使用那些舶來的供神用的香。

(3) 其次身體的姿勢必須保持端正，身體內外，都應潔淨，若體內裝滿含有麻醉性的食物，則將使你發生幻念，取代你的正信，在飽食之後，切勿習禪，肉類及其他所有葷腥，尤應摒除，更不應酒後修禪，即使略飲少許，亦將使你發生極嚴重的危險，若干不聽勸導，試在酒後修禪因而着魔者，已習有所聞。

衣着必須整潔，並須無香味，藥味及一切其他氣味者爲宜，身量，則愈寬大愈好，束緊的皮帶、領帶，和任何緊束身體上的東西，均能使修禪

者發生不舒服的感覺，如此將會阻碍真正禪定的完成，許多修禪者，發現在自己臥室修禪時，寬大睡衣爲最好的服裝，時間以侵晨爲最宜，因身心二者，均在充分休息之後故也，但不要就穿着睡的衣服修禪，應當洗個澡，換件衣，跑出去呼吸一下新鮮空氣，然後再行修習，一起身即在床上修禪是錯誤的，因其仍在睡夢惺忪之中，如不設法清醒一下，那便是將遲鈍代替了靈敏思想的集中。

(4) 復次，習禪之姿勢必須正確，關於此點，並無一定的規則可言，那些用慣椅子，而改在地上盤膝打坐的修禪者，會使他們感到痛苦，爲避免過於技術化，習禪時，可各採用其個人感到舒適的姿勢，然不論其爲何種姿勢，但有數點，必須遵守，即上體須保持直立，下頰心須對準臍眼成一線，双肩須平正，双目半閉，將右手置左手上，手指輕輕靠接，如用椅打坐，則應將雙膝分開，腳跟靠攏，將足趾微微向外，如用單盤膝，則以右足置左股上，足掌朝天，至於雙盤膝，如學者自幼即習於此種坐法而感到這樣坐才舒服時自可採用，並不必強爲之。在修禪之任何一段時間中，不可使身體傾側，如在修習過程中，微覺不舒服時，可略於臀部，身體向右略予轉動，初學者在修禪時，不可使有感覺到身體發麻的時候，大多數的法師建議，初學者的修習時間，每次以廿分鐘爲度即可，功夫漸深，時間可逐漸延長，不必勉強，須知欲速則不達。

(5) 呼吸紊亂與企圖強制的控制呼吸的修練均極危險，沒有一個初學者應該去嘗試那些「阿那夜摩」(Pranayama)的修練方法，即使是在於修禪有相當功夫的人，亦不應妄爲，如行這種控制呼吸方法，需要禪定功夫極深的禪師在旁指導，方可保無虞，許多有關這方面的技巧，被高度的保守秘密，且永遠的不許公開，這些秘密，都是由師弟相傳的，至於初學者，僅需要一種簡單的調息運動即可，行這種運動有兩個目的，一是使人身心交融，二是可使之爲注意力集中的良好工具，茲介紹其方法如次：緩緩地呼進一口氣，然後默默的數着我吸進一口，使氣在胸中稍停之後，便慢慢地，毫不用力的把氣吐出去，再默默的數着我吐出了一口，如此從一數到十，把你的注意力集中到呼吸上去，倘若你的注意力會游移不定的越出軌道之外，應立刻使之重行集中於呼吸的焦點上去，這簡單而安全的調息數到十次之後，你可把你的全部注意力集中到好的意念上去，一般的錯誤是，在呼吸運動之後，立刻把全部注意力輻射到所有好的意念上去，這應該放在第三個步驟，第二步可先將注意力對某一事件的本身，建立

起一種堅強信念，然後方可把注意力輻射到每一好的意念上去，這就是「偷你願世界和平，首先應自你本身做起」的意思。

(6) 於此我們已至相當程度，須勉力控制浮動的心念。這一點包括自制力的運用，人類的心，如同一隻猴猴，從這棵樹跳到那棵，人心從一種或一段的意念跳到另一種或另一段，修禪的法師們常說「心猿不收束，修禪決難有所成就」，這句話在我們便成爲很難明白的語句的道理所在了。

我已經把未收束的心與猴猴作過比較，現在讓我來把已收束的心與河流來作一比較，這一比喻確甚適當，因這心真如一道知覺的溪流，我們願意這知覺之流，循着選定的路線流去，而不要改移，但就在這河道之上，會掉下一根樹木到這河道的水裏，與當我們嘗試集中我們的注意力到某一點上時，意念會投入這知覺之流中去，其理相同，但正如那河流完全不必試圖把樹木扼住不使交流一樣，當我們在習禪之時，在我們的知覺之流中所投入的意念，我們亦不必去把它扼住不使交流，在知覺之流中漂流的意



年，若照北傳的算法，則將近三千年了。

紀念慶祝佛誕，乃至爲此事而歡欣鼓舞，這是值得的。理由是：假如沒有佛降生，則萬億衆生，連你我在內，都將無法自拔於三界之外。有了佛法之後，有緣的人，便可以依之得度，永遠了生死，得安樂，此所以值得紀念也。

今天有許多善男信女，他們都抱著一片虔誠，到這裏來浴佛祝壽，真是功德無量。本來拜佛一拜，或念佛一句，功德之多，尚不可計，何況還把香花燈果糕餅等，奉獻法王，這功德當然更多更大了。但是，經中說過：「一切供養，法供養最。」法供養雖然涵義廣大，倘若把它說得簡括一點，那麼，「依佛語而行」這五個字，足以盡之。若把這五個字，再彙分綱目，總不外：自修、法施、財施、三項。自修的部份，不外看經、誦經、念佛、參禪、持齋、守戒等。法施的部份，不外演講、寫作、印經、塑佛、建寺等。財施的部份，不外救濟貧病，放生等。此中印經、塑像、建寺、通財法二施；救濟貧病放生，雖屬財施，若在施時兼爲說法念經咒，則亦通於法施。行者若把一年當中的右列三種功德，供養本師釋迦牟尼佛，

# 慶祝佛誕的意義方論

## ——農曆浴佛節講於高雄佛教堂

今天是釋尊降生二千五百八十年的紀念日，這是南傳的紀

念和感覺如不把它扼住，可以流至心內，亦可流出心外，流過之後心復平靜。

有各色各樣的方法可以幫助我們來把注意力集中，常用的是一種顏色紙碟，或者一碗水，一塊石子，一粒穀米，或任何實質對象，均適合於修禪者的運用，或者一種抽象的東西，如和平的意義亦可被運用，但你所選擇用作凝集你的注意力的一點，不論是實物或抽象的觀念，牢牢地握住這一點，縱然心生雜念，不要被它擾動或氣餒，學禪不可求速成，無人要求初學者迅速成就。

我於此條舉的數點儘爲修禪的學問中滄海一粟，我深信大家必能明白，我爲願發心修禪者所指出者僅爲初學門徑，切勿畏難中輟，任何禪師將會指導你修學的程序，循以前進，做一個好的，基本修習無疑的是最難的一部份，但如你祇須能持之有恒，你將會得到使你極滿足的酬勞，你將私衷窃喜禪法之微妙處，超越語言文字，不可說。

(本文係蘇曼伽羅法師所收養之泰籍法子所作，題首照片即爲作者)

，作爲祝壽禮品，這樣不特能完成法供養，甚至都能完成成佛度生的大業。

大家應注意：中國古來的最高人格，是以「聖」字作爲代表，但是，百年來這個代表最高人格的聖字，却被外教佔去了。他們的教，稱爲聖教，會稱爲聖公會，經書稱爲聖經，教主的生日，稱爲聖誕節，他們居之不變，群衆也默加承認，久假不歸，將成事實。按實際說起來，佛得無上正覺，號無上士，爲天人師，纔是真正聖人，聖中之聖。所以惟佛教纔配稱爲聖教，惟佛經纔配稱爲聖經，亦惟佛誕，纔配稱爲聖誕。今後佛門弟子，應稱佛誕爲聖誕，稱四月八日的浴佛節爲聖誕節。我們實不應盲從他人之後，稱十二月二十五日的耶穌誕爲聖誕，我們只宜稱它爲耶穌誕，而稱四月八日爲聖誕，那就對了。事實上，也惟有能斷無始無明，能得無上正覺的人，纔能稱爲至聖。

若就第一義說：是豁然無聖，聖且無有，何有於誕。但若隨順世間，落第二義，則宛然有所謂聖，也有所謂誕，既然二者俱有，就不能沒有著落。這聖誕二字，若不著落在釋尊身上，世間還有何人，能擔當得起呢？有許多人，只知道佛在外面，並不了解：佛在自己心頭；只知道釋尊是佛，並不了解：我及一切有情也是佛。因此浴佛時，只懂得用淨水向銅