



禪修調心安住當下



堪布帶領會員修習禪定。

學佛最要緊是聞思修，而修行在藏傳佛教中尤其顯得重要。

第三屆世界青年佛學研討會期間，每天早上6點20分開始就是一個小時的禪修時間，來自喇榮五明佛學院的法師會教導大家如何數息、觀想等禪修的方法。索達吉堪布也在會議的最後一天帶領大家一起禪修。

香港商報記者 黃蓉瑾 韋正風

禪修是調心的法門

「禪修是調心的法門」，圓滑法師用很輕柔的言語告訴一個個端坐著的學員，「打坐時關注呼吸，身體放鬆後就開始數呼吸，以數呼吸的方式清除雜念，一呼一吸1，一呼一吸2……，」幾百名學員盤坐閉目，按照法師所教習的，安住當下，感受自己平靜而恬淡的內心。

每天的禪修打坐，就是通過數息法，讓雜念安靜下來，專注當下；或通過觀如來像，安頓自己紛飛的意念。禪修作為修行基礎，是以強調出離心和菩提心從而獲得禪定。

藏傳佛教有一套很完整的次第修行體系，坐禪只是禪修的入門部分，隨著修行的深入，禪修的規定和要求也逐步深入。

禪修修行不是消遣

即便是最基礎的功夫亦不簡單。第一天大部分學員參加了體驗，第二天卻少了很多。依索達吉堪布的話說「他們是在床上禪修咯！」。一位來自福州的學員參加完禪修後伸著懶腰笑著說，「難得有這種機會，不過要想學好修好，自覺心很重要。」

當然也有不少精進學佛人。記者所住的宿舍總有5點鐘起床的學員，她們一早便做早課誦經、禪坐。一名來自英國的學員對記者說，「之前學佛太隨意，若想真正學進去，是需要自己發大願更精進。」

在美國拿到博士後學位的圓滑法師用她個人修學佛法的感觸告訴大家，禪修修行並不是消遣，這其中的過程太具有挑戰性。

來自加拿大的道友分享自己學修的心得，她說每天能堅持學佛坐禪，並在此過程中能安住自己的內心，雙修福慧，對異國他鄉的生活，也是一種充實和圓滿。

研討會期間的一個問答活動中，一名學員直接問索達吉上師如何修行？堪布以幽默的口吻描述說人們修行中的種種「醜事」。其實，修行不管是修藏傳還是漢傳佛教都是修習戒、定、慧，通過秉承戒律，培育品德、平靜和智慧。「修行需要持戒，就如過馬路要遵守交通規則。這是第一步，再則是定力的培養，需要通過禪修，獲得禪定。這種定力在於人們面對生命無常的智慧和平常心。」

現代醫學證明修持佛法有益

香港地質工程師、水利專家、香港大學專業進修學院院長李焯芬教授則從科學的角度闡釋佛教禪修功效。他說，核磁共振影像清晰顯示了禪修能提高人的認知功能、專注力和情緒調節能力，從而幫助人們提升慈悲心和積極性。

李焯芬教授表示，綜合世界各地多間大學及醫院的研究成果，證明佛教禪修能幫助人們提升自己的專注力，從而更好地活在當下，達至心無掛礙。禪修同時能讓我們更好地培養自己的平常心，更好地面對生活裏的壓力，不至於心隨境轉。現代醫學的進步，亦印證了修持佛法對人的益處。



香港大學專業進修學院院長李焯芬教授從科學的角度闡釋佛教禪修功效。

堪布記者答問

關於評價

問：玄奘從西域取經到中原，把佛法從印度帶到中原，而您把藏傳佛教帶到漢地，這種功德是一樣的。很多人說您是當代的唐玄奘，您怎樣看待這個稱謂？

答：這些我是不承認的。可能是個別的過於吹噓，或者是摻雜了私人感情因素的讚歎。我個人覺得，對一個人的評價還是應該正面的，應該從其行為的意義方面來說好一點。

問：您是佛嗎？

答：我不是佛，因為我也有自私自利心。但個人修行精進圓滿，在因緣具足時是可以進入活菩薩境界。

關於世界青年研討會

問：這次研討會的內容有佛教與其他宗教的對話、可持續發展看佛教的核心價值、藏傳佛教的學修體系三個方面的內容，這其中有關聯嗎？

答：選擇這三者的原因，首先是一些年輕人聽過道教、儒教或其它宗教，但並不真正了解。所以我們第一天就安排這樣一個跨宗教的對話，希望讓更多青年人了解宗教，了解信仰；其次佛教的價值觀，是從佛教本身來闡釋佛教的教理教義；最後從佛教中又切入到藏傳佛教，是因為目前包括西方國家在內都出現藏傳佛教熱，修學藏傳佛教的人越來越多，我們希望讓年輕人對藏傳佛教有個正確的了解。

這次研討會內容設定從目的上看，四天中的學習，我們是通過一個倒金字塔的形狀先讓與會成員對各個宗教有個了解，再了解宗教中的佛教，然後在佛教中關注了解藏傳佛教，我們切入這三個點，從廣到細，越來越細化。

問：每年世界青年佛學研討會都有論文提交，今年情況如何？

答：是的，每年都有論文提交，今年我們收到70多篇論文，前幾個月，我們安排12位法師進行審核，4位法師一個組，每篇論文四位法師審批，有20多位獲得論文獎。

現場

學佛後的正面思考

在第三屆世界青年佛學研討會上，很多來自世界各地的年輕人互動分享自己學佛的心得。一位來自荷蘭的道友，每次從上海飛荷蘭14個小時的飛機上，都會碰到小孩哭鬧的聲音。在學佛前，每次碰到這種狀況，她內心都充滿不滿和抱怨，下了飛機也是耿耿於懷，但是學佛之後，在飛機上碰到小孩哭鬧，她已經不去責備，不去埋怨，而是擔心小孩是否不舒服，是否尿褲子？並默默發願小孩子能擺脫不適，獲得舒適和自在。這看似小小的一種心態變化，卻道出了佛法在人心態上的積極轉變效果，迎來學員陣陣掌聲。



論壇現場，參會者提問踴躍。

現場

學佛和信佛的區別

此次研討會，有很多佛學講座の設定，而每次最為精彩的是講座後的互動環境，學員們可以提各種問題。

18日，一名來自河南的同學提問香港中文大學人間佛教研究主任學愚教授。「我從國學的角度在努力學佛，我母親不看經論，僅是信佛狀態，她更多是到廟前燒香拜佛。這兩種狀態中，您能回答學佛和信佛的區別嗎？」學愚教授回答：「生活中，很多人在學佛，也許不信佛教，但不自然就在日常中表現佛教的行為。有的人學佛，越學越明白，正信也越有能量。而有些人，也許他學得不多，但他去燒香拜佛，可能你會認為這是迷信，其實不是，燒香拜佛是對佛教信念的表現形式，信眾在燒香片刻的安寧，你可以無所求，但是那一刻，你能放下所有的煩惱，能獲得片刻的安寧，這對生活就是一件好事情。」

梵音修行：安定寬懷靜定

論壇上有一位金髮碧眼的歌者，她不僅帶來一個關於「古代東西方的智慧女修行者對當代女性的啟發和激勵」的主題演講，更現場給大家演繹了擁有雪蓮般澄淨氣質的靈性音樂，讓與會者在那份空靈慈悲的音律中，感受到聲音帶來的那種安定和慰藉、寬懷與靜定。

她是來自美國蒙大拿大學音樂系的赫而曼博士，她也曾在斯坦福大學擔任訪問學者。她從古代藏地女修行者，也是妙音度化眾生的歌者——依稀措嘉說起。博士說，「措嘉一生之中，修集了八大苦行，唱出無數道歌。」有著無比美妙聲音的依稀措嘉使佛法顯密教授長流不息，令雪域及南瞻部落之一切緣所化眾生獲得利樂。

其實，在藏傳佛教裏的修行儀式中就有觀唱誦，通過咒語的誦唱，來增強和加深對佛教教義的理解，開發自性所蘊藏的智慧和慈悲。其中平穩的曲調裏透露著某種終極的純淨、祥和的靈性光華。梵音修行，梵音慰藉心靈。

赫而曼博士還在現場播放了尼泊爾比丘尼瓊英卓瑪及其他靈性歌者的音樂片。瓊英的聲音，宛如西藏的天空，澄澈、寧靜而莊嚴，可以蔚藍到浸入靈魂裏。低聲細語般的吟詠，如佛像一樣有著著不可思議的安詳力量。台下聽者儘管不懂語言，或許也聽不懂咒語所包含的意思，但絲毫不會造成任何隔閡。相反只要心靈足夠沉潛，就能感動在那種慈悲音律中。



赫而曼博士現場演繹靈性音樂。



圖1 堪布在大嶼山給會員做放生前的開示。

圖2 會員參觀大嶼山心經簡林。2002年，香港經濟低迷，饒宗頤教授為鼓勵港人手書心經。後來，香港政府決定將其墨寶轉化為戶外大型展覽，讓全港市民都可以欣賞，於是建造心經簡林，它是全球最大戶外木刻佛經群。

圖3 香港中文大學佛教研究中心學愚教授為獲論文獎的學院頒獎。

本版攝影：楊小衛

