



怎樣學靜坐

卡芙蓮·麥當奴原著
沙千夢·黃心嶽合譯

什麼是靜坐

什麼是靜坐？它不只是身體的一種姿態，它還有一個至高的目標，這目標是要征服我們的心意，帶引它對世界有真正的了解，真正的貢獻。

要實現這個目標是不容易的，需要經過一個又一個的步驟。首先，我們要去認識心意，觀察它的性質和趨向，然後，我們要閱讀有關心意的資料，小心分析這些資料，最後，才去體驗靜坐，轉化心意。

心意可以分成官能感覺，和意識感覺。視聽、嗅覺、味覺、嗅覺和觸覺是官能感覺。意識感覺包括廣範，從粗俗的感覺如憤怒和慾望，到極幼細的感覺如和平、清靜、都屬於意識感覺。思想、感受、情緒、記憶和夢境等都是意識感覺。

靜坐是一種意識感覺上的活動。它用我們的心意的各個部份，來觀察、分析和應付心意的其餘的部份。靜坐的形式有多種，有集中在心裏某一件東西上面的，有嘗試了解個人難題的，有培養對人類的喜愛的，有虔敬地念經的，有發掘內裏智慧的等等。靜坐的最終目標，是要喚醒我們內裏一些精微的能量，使我們有能力用直覺直接找出事物的真理。

這種對事物能有直覺的、直接的了解，就是大乘佛教的「悟」。得到「悟」的推動力和達到了「悟」的目標，就是要去幫助世人，使他們也能得到「悟」。

西藏文對靜坐的解釋是「使熱心」。人世間多種靜坐的技巧和虔誠的心意研究，我們都需要認真地去熟識。因為每一種技巧，都有幫助人們達到「悟」一境的長處，使人得益。

但有些靜坐並不能算是真正的靜坐。靜坐並不是僅僅以某種姿勢坐着，以某種形式來呼吸運氣就行的。靜坐關聯於整個心緒狀態，是精神上的，不是形式上的。最適當的靜坐當然是能在一個寧靜的環境中進行，但是，假使不可能時，也一樣可以在工作中，走路時，坐公共汽車時或晚餐時，進行各自的「靜坐」。有一個西藏僧人就在砍木時「靜坐」而領悟到「空」的真理，另一位僧人在清理他老師的房間時，「靜坐」達到「一點集中力」。當然，這樣的「靜坐」，不能稱作是正規的靜坐。

靜坐，不僅東方人合適

靜坐，不僅東方人合適，全世界任何地方，任何種族，只要他願意，都可從靜坐中得益，因為每一個人的基本潛力都一樣，即使經驗各異，但性質也都相同。

靜坐不是用來逃避自己，相反的，它令我們能夠面對自己，使我們對自己，對他人，都積極有為。

我們的心意，本有積極和消極兩面，消極的一面，是心緒不穩定、迷惑、妒忌、憤怒、慾望和傲慢等等。我們之所以這樣，全因為我們對世事誤解，和執著不想改變。靜坐可以令消極轉為積極。在靜坐中，我們認識到自己的錯誤，改變我們的心意，令我們思想準確，面對現實，振作有為，誠實不虛。

靜坐對人生的啓迪作用很大，好在要得到人生啓迪並不難，只要經歷一段較長時期的訓練，便能達到我們的啓迪目標。就算在短期內，我們也可以在靜坐中得到不少益處。

當我們對現實的觀念開始軟化，不再堅硬堵塞時，我們會從新產生積極心，較輕鬆和消失煩躁。我們對人、事、物的不現實期望，會漸漸減少，失望的程度也隨之轉弱；在人際關係上，會開始有進展，生命會開始穩固和滿足。

但是我們要記着，我們的長久被消滅的壞習慣，是不容易一下就被消滅的。要認識我們的情緒和妒忌，都已經極其困難，何況要我們分析自己，轉變自己！轉化

穩固靜坐

在大多數情形中，「穩固靜坐」的目標，不過是發展「一點集中力」。「一點集中力」，意思是能夠全力集中在某件事物上，完全不受其他的干擾，絕不分心的繼續做下去，總有一天，便會發現在某一個十五分鐘，出現了成績，內心的空間忽然擴大了，心境忽然平和了，甚至整整一天，都得到那十五分鐘的益處。

至於什麼是我們用於集中的事物，那是隨你喜歡的，它既可以是「分析靜坐」引發我們的創作

分析靜坐

力，即做些什麼平常事，也往往會做得不好，剛記起的一個電話號碼，轉眼便忘了，煮一餐普通的飯菜，滋味也會下不了。不能夠維持集中力，要想學生成功是不可可能的。

穩固靜坐有時簡直不容易，它是我們控制心意的必經階段。穩固靜坐固然需要花出一段較長的時間來練習，但我們也並不需要逃避到山林裏無人無聲的地方，要在每天的日常生活裏，抽出十五至二十分鐘，堅持不分心，堅持集中在某一點上，堅持一次又一次的繼續做下去，總有一天，便會發現在某一個十五分鐘，出現了成績，內心的空間忽然擴大了，心境忽然平和了，甚至整整一天，都得到那十五分鐘的益處。

「分析靜坐」引發我們的創作

了凡四訓的沉思

林國基

讀過了「了凡四訓」心中的震撼久久不能自己，書中的主人翁袁了凡先生，和你我一樣庸庸碌碌，一生以功名爲職志，但他的功名始終不顯，這是有個人在改變了他的一生，這個人就是雲谷禪師。了凡先生在五十歲以前的功名福祿幾乎都被雲谷禪師所道破，而五十歲以後就不靈驗了。爲什麼呢？六祖說：「一切福田，不離方寸。從心而覓，感無不通。」了凡先生起先對生命充滿了一種無力感，因爲他的前半生幾乎都被精於相學的雲谷禪師所掌握，而又苦無改造命運的方法。最後，雲谷禪師教他一個不二的法則——「行善」。了凡於是於十餘年的時間，積功三千善，命運就起了變化，這個事實證明了宇宙一個不變的因果定律：相隨心改，福由心生。

三千宇宙、浩瀚無垠，各種星球的排列

助的，所以每一個靜坐課程裏都要包括這兩種靜坐。通常，我們先作分析靜坐，如我們以「空」用平時聽來或讀來的知識，去分析一件事物的「空」，同時加上我們自己的思想感受和記憶。到某一階段，我們自然會對所分析的事物，產生出直覺的認識。這時候，我們便應該立刻停止思考，作穩固靜坐的集中「一點」注意力，在我們的感受上，這集中維持得越久越好，直到這感受消失。然後，我們或者繼續再作別的題目的分析，或者暫時告一段落，我們會發現我們的心意，已融化在清新的經驗裏，不同平常。

把這兩種靜坐方法合在一起做，可以使我們與事物成爲一體。集中力越強，我們對事物的洞察力和了解會更深。我們需要一遍一遍的重覆這種練習，還可以轉換不同的，我們想要了解的任何對象，我們因此會把觀念化爲直接的認識。

分析靜坐加上穩固靜坐的二者，的確比單一的靜坐法，有那多。有些單一的靜坐法，在那裏練習呼吸，收效的進展，會緩慢很多。當我們坐好，準備二合一的靜坐時，我們先要分析思想，來考察我們的心意，澄清靜坐的出發點。假使我們遇上集中力分散，這時候，我們可以先行下來分析，這下分散的原因，然後再回到呼吸上。有時候，我們更需要在靜坐時查一查自己的心意境界，看它是否真的在專心靜坐，還是在發白日夢。(二)

「亡死」論

林 韓

如果人類沒有「死亡」，古今的人物會混在一起，文明與野蠻會混在一起，善與惡的解釋也會混在一起，道與德標準的尺度會亂作一團。大家活得「無盡無休」，而且永遠不老（既不死當，然也就不老），那麼，以「西元紀年」

釋迦王子二六一〇歲，孔子二五三七歲，秦始皇二二四五歲，耶穌一九八六歲，曹操一八三三歲，李白一二八五歲，秦檜八九六歲，王守仁五一四歲，金聖歎三七八歲，馬克思一六八歲，章太炎一一八歲……

把這些歷史人物集合在一起，看起來年齡都差不多，當然，因爲不死，這幾個人的幾乎似恆河沙真的幾粒沙，壅塞在一起，人人面面相覷，鼻碰鼻，彼此的氣都會把對面

我們很難想像——這個地球，這個宇宙——如果人、動物、動物不死（人、動物、動物豈有死之一理？）生物也不滅的景像——是「可怖」還是「可怕」？我看，腦子裏有幾個正常細胞的高中生都會明白「恐怖」！恐怖！恐怖！一切生物不死，怕最後會導致這些「活屍」因爲擠成一團而溶成互古的「宇宙肉醬」。

如果你這樣把細胞過濾一下，清醒清醒你的真正意識，「死亡」才是天地間的「好生之德」！

因爲有了「死亡」，我們得以享受春花秋月，得以欣賞白髮紅顏，得以瞻仰英雄的成敗，得以評估人生的起伏……而最重要的，因爲有了「死亡」，我們的生命才有循環，我們的生活才有苦有樂；不管哲學的、科學的、宗教的、藝術的事物，都會因死亡而展現它的深遠意義。

「死亡」，是宇宙間任何價值無可取代的一項真理，公平得使人面頰發青，不管你是一生那一種角色，都要伏跪在他的腳下，任它踐踏、揉搓、擁擠。可真是「眾生平等」的偉大註釋。

死亡，是色相的消失。是整個「因果律」的一層層被剝。是生命代謝的一捲浪。肉身不死、白日飛昇、長生不老，早已是古老的、荒謬的、畏懼死亡陰影的歷史神話。

世人爲死亡而哭而鬧，而傷而悲，而謳歌而頌德，而敲鑼而打鼓……而營養山建旌旗；可是你從那裏看到一隻瘋子死了出殯過？

瘋子死了，是生命的謙讓，它讓出一席地留給別人。

死亡——功德無量！

一九八六年九月六日