怎樣學靜坐

卡芙蓮・麥當奴原著
沙千夢・黃心嶽合譯

怎樣學靜坐一書作者，英國女作家卡芙蓮・麥當奴近影。

你可以在靜坐中盡量保持這樣的情境：你的心意是一個廣闊的、平靜的天空，一片青藍色。偶然間，天空出現幾片浮雲，在天上慢慢掠過——你的思想就好像這些浮雲，在來來去去，你知道它是暫時性、不永久的；它出現了，一定會跟着消失。對待這批思想的浮雲，你要任它來了一片，去了，又來一片，又去了。你讓它們自然的來來去去，自己始終都在自己的呼吸上面，不多理會。

保持現時現刻的集中，不期望任何成績，不執着、不頹喪。心裏不想要到任何地方去，要因自己正在靜坐而感到滿足，這些才是最要緊的。

當你對付起伏的思潮和其他的紛擾開始有一定把握後，你可以進一步，試試下面的方法：

每當有思想或感受出現，你便在心意裏暗暗認識它們的性質。如果你開始想起你某個朋友的種種，你便停止想他，在心裏說：「在想我的朋友。」如果你回顧今天早餐的情景，你便停止想它，在心裏說：「回想起今天的早餐。」如果你聽到有鳥兒叫聲，被它分心，你便在心裏說：「聽到鳥兒唱歌。」然後不再去專心聽它。如果有情緒波動，你便在心裏說：「感到憤怒。」或「感到沉悶。」

你更可以把心裏對思想和情緒的認識簡短爲：「幻想」、「情感。」「記憶。」「聲音。」「疼痛。」

不論那一個思想或感受出現，你都用這個方法去了解它們的性質，明白了，就讓它們自己逝去，你仍回復到你的呼吸上面。

還有一個對付注意力分散的辦法，是每當一個思想出現的時候，你不去思想它們的性質，而只轉移目標，全力集中的想那個「正在思想的人」，你這樣做，是把你自己的心意，劃分成兩個部分：一個部分雖在胡思亂想；但另一個部分，却充滿警覺，它是眞正的你，是一個練習靜坐和能對付起伏思想的人，正在觀察分散的心意，在觀察那個「正在思想的人。」

每當你有思潮出現，便可以立刻集中注意力在那個「正在思想的人」上面，不如此堅持在這一點上，你那出現的思潮，便自然會很快消失。但是，即使思潮消失，你仍應該保持集中力，堅持觀察那個「正在思想的人」可以分爲多個部分，身體也是如此。我們的心意和身體，都隨時隨地在變遷。

可惜，我們的「自我」，對這個簡單的道理總不明白，我們的「自我」，一定要根據好與壞的概念，來形容我們自己，我們因此時常會依着這種概念，對自己評判：「我的外表很美麗」、「我很醜陋」、「我是一個很好的舞蹈家」、「我永遠不會成功」、「我的脾氣很暴躁」……。

我們既這樣評判自己，還認爲自己的這些被評定的特性是永久的，我們確信它永遠都不會改變。

對於世界上其他的人、事、物，我們也都這樣的把它們標上好與壞、美與醜的標幟。我們依着這個概念，堅固的認爲這才是現實，其實這是非常不正確的。

獲得清晰心意的靜坐，就是針對我們這種不正確的概念，要將它改變。

依照這個目的，練習特定方式的靜坐，能使我們認識一切不正常的思想和感情，了解它們的沒有核心、不永久、沒有價值。

當我們的心意開始轉變的時候，心意裏本來堅硬的概念，就會跟着軟化。平常我們都不喜歡某一些「壞人」，這些所謂的「壞人」，不過是在習慣的尺度下衡量定出的，我們每每爲所謂的「壞人」，產生種種不愉快的感受。

要消滅這種感受，我們先要產生了解力，知道這只是一種不正確的概念在作祟。

清晰心意的靜坐

我們能夠生存在這個世界上，是因爲我們有一個身體，和一個心意。心意本身，在我們眞其在心裏想：「我對這個『壞人』不滿一，不如我們清晰的心意天空，會兒便會離去；因爲我們對這些人的看法，不是自己的概念錯誤，浮雲一樣，出現在我們清晰的心意天空，明白這是自己的概念錯誤，我們應讓它像浮雲一樣，出現禮貌和敬重。讓失意頹喪，痛苦絕望的人均能感到光明、溫暖、希望，讓生命充滿著慈愛和幸福。未來成佛可得四無礙辯才，此名爲第三果報。

(四)身施—替人服務而不求回報，並切衆生，正因菩薩能有慈悲之心，其

七種布施法

徐霎霭

布施乃是功德之母，我們知道的布施除「財施、法施、無畏施」外，以下再介紹隨時可做到的七種布施。

(一)眼施—以溫馨、和藹、安詳眼光詳視他人。眼睛最易表露內在靈魂感受之處，在普門品中有「慈眼視衆生」一語，即是觀音以慈悲之眼看護一

(二)言辭施—時常讚美他人，或以輕聲和悅的言語表達心意，讓人如沐春風—生活中充滿和諧美妙的話語，表

(三)和顏悅色施—以親切微笑施人。善不爲人知，施恩不望報；那麼一日行來一日功，一日不行一日空，常常順手帮助他人。未來成佛爲頂天立地之莊嚴法相，此爲第四果報。

(五)心施—以慈悲喜捨之大無量心施人。比如在路上看到殘疾之人心生憐憫，默爲祈福。多爲別人設身處地著想之行動與思想亦是最上供養，一顆慈悲之心是金不換、偷不走、買不到的無價寶，保此慈懷亦可改去心中之貪、瞋、痴。未來成佛將得一切種智心，此名爲心施，爲第五果報。

(六)床座施—以床施人。比如公車讓座，有機會爲長輩前賢舖床設坐而請之。莫因善小而不爲，能捨才能得，培養謙讓恭敬之態度，爲無邪純淨之精神。未來成佛得尊貴之七寶床座，此爲第六果報。

(七)房舍施—即以清淨房舍施人，以免夜宿荒郊，或出外不便；即使簡陋，但亦誠熱忱之心，亦讓人賓至如歸。自掃門前雪的心推爲親親而仁民，讓我們跟著佛陀慈悲的脚步把愛心散播在每個角落，讓人間處處有溫馨，祥和安樂，讓人間成爲第二個天堂。

以上七種布施，均不損財，却有無量功德，能得大果報，何樂不爲！

練習方法

選擇了適當的坐姿，首先開始由鼻孔深深吸氣，把空氣一直帶引到腹部；然後屏着氣，約莫幾秒鐘，跟着，慢慢地、柔和地把氣從原先合着的嘴唇間噴出。

這樣的呼吸做過兩次以後，便回到正常的呼吸上，靜靜觀察自己的呼吸，不要思想。

當你的注意力增強的時候，你立刻轉移目標，把注意力從呼吸轉移向你的意識。

你的意識——即你的心意，也就是你現在的一切感受，一切思想和感覺。現在，細察你的一切思想、感受和感覺，要一直看到它們的原本性質，要敏銳清晰，要是一種純正的，沒有加添色彩的注意力、覺察力。

然後，把你所有的集中力，都放在這個清晰的心意上頭。

練習這種靜坐，尋找清晰的心意，初時會感到十分困難。你可以試用想像的方法，幫助你尋找：想像你自己，正躺在山頂上，望着完全沒有浮雲的廣濶天空；再想像這個廣濶的天空，在慢慢的向你降下來，終於包圍了你、穿過了你；你自己的心意，就此與它融合爲一，一片清晰，你完全融化在晴空之中。

盡力集中在這個感受上，維持得越久越佳。

如果有情緒或思想出現，讓它們自然的消失，知道它們只是一時起伏的、不永久的，一朵小小的浮雲，然後回到清晰的心意上去。

在這個靜坐過程中，你不需要去分析心意究竟是什麼，不需要有任何思想。要自然，越自然越妥當，要單純越單純越有效。這種靜坐是非常自然的，非常單純的。你唯一要做的事，就是去觀察和感受你清晰的心意，使它像一個廣濶的天空。

能把你的集中力放在這題材上，你便會得到高度的覺察力。這高度的覺察力，是直接的、沒有概念的。像一盞電燈，它不需要想：「呀，我正在驅散黑暗！」清晰的心意，也是如此；它的唯一作爲，就是放辰光芒。

繼續做這單純的、自然的靜坐，時間大約十分鐘到三十分鐘。等到你的集中力進步到圓滿的階段，你就可以延長坐一小時；如果你喜歡，你更可以坐得更長久些！

每次靜坐完畢以後，請把靜坐中得來的積極力量，奉獻給世上衆生，願他們得到健康愉快。

（六）

本文已經編集成册，發表至此，不再刊出。

論「寬厚」

韓林

一個人懷有一顆寬大的、慈憫的、能容納別人錯誤、缺項的心靈，是很難的。能眞正擁有這種陽光普照的寬厚心靈，這才算是一位宗教家、哲人、聖者；而我們在社會上耳聞目濡——許多所謂「大師」、「社會賢達」、「哲學家」的私隱生活，處理人際關係，其實依然與俗人無異；依然是人云亦云，依然是「是非難明」，甚至「附和穿鑿」，隨波逐流；沒有自己的獨立思考與判斷，不能在「衆人皆醉我獨醒」的情況下，運用智慧，明析事理的眞相。

這是一項悲哀。世間的「聖者」，只可遠觀，不可近覿；一切透過社會傳播工具烘托而出的「聖賢」，都難以通過眞理的標準來檢驗。也正因爲如此，所謂「聖賢人格」，如同在恒河沙裏淘金，如果你有日在無央數的沙裏發現一粒眞金，那眞正是「異數」；這種「聖賢」才眞正是火煉金剛、八風不動；這些人才能以一顆「寬厚之心」待人。

世人能不以道聽塗說爲是非評斷標準，能以「信賴證據」來作爲評估是非善惡的要件，這已是難能可貴的了。

現在，姑一引「金山活佛」師一席話，來說明甚麼叫做「寬厚」？

民國十七年夏天，鹽陽竟無門下的佛學者黃懺華居士，問「活佛」：「你老人家高壽幾何？俗家在那裏？」

剛問了這兩句話，「活佛」向他搖搖手，現出「不愉快」的神色說：「你不是算命看相先生，我也不要看相算命，問這些不相干的廢話做甚麼？」說得黃懺華耳紅面赤。活佛看到他不好意思，又用安慰的語氣說：「我告訴你，在家學佛，第一要斷『俗氣』。往後遇見出家人可別盤問他這些閑話，只問他修持那一法門？是讀經？是持咒？是唸佛？還是修習禪定？這才是正當。你問我出身？如果我說是出身名門大族豪富之家，童眞入道，現在有一百歲；出生之前，我的母親得甚麼『異兆』，生下來時候，又是『異香滿室』，你相信嗎？假設我說生下來之後，父母是討飯的，沒有飯吃才出家，你聽了如何？說我出身高貴，你當然生歡喜心；說我出身低微，你當然生卑視心，是不是？要曉得這些都是世俗淺見，佛法中是不計這些的；不問年老年少，但問有道無道。你還要曉得，凡是故意說他出身不凡的，那都是騙人的鬼話，信不得；除非佛菩薩應世降生，才有異兆；你我凡夫，有甚麼不同？有甚麼奇特？」黃懺華聽了這番話，馬上趴在地下磕頭，向活佛求懺悔……。

活佛這一番「作略」，在寬厚慈憫中展現的才是正知正見；不人云亦云，不附和時流，婆心切切。

「寬厚」是大慈大悲的基礎，沒有一顆容納「人我」「異端」「逆己」之心靈，又如何能以「慈心」看世界？又如何能以靈光照幽微？

「寬厚」不是「糊塗」，不是「懦弱」，不是「鄉愿」，不是「曖昧」；「寬厚」是人類天性中的一股甘泉，是學佛人入道的修養要件。不要以「牛羊眼看衆生」，要以「佛眼看衆生」；以「牛羊眼看衆生」，人人都是「牛羊」；以「佛眼看衆生」，「人人都有佛性」，人人都是佛種；佛法教導我們「不輕己靈」當然也要「尊重彼靈」。

在「世俗」上的小事，當以滄海之量去包容，如此才能不陷於「失言」、「失人」之痛！

在評斷是非善惡之前，先把你的「天鐙」捻亮，不要在黑暗中誤入歧途。

我們如能處處存心「寬厚」，許多是非息矣！

一九八六年十一月廿五日