

怎樣學靜坐

卡芙蓮·麥當奴原著
沙千夢·黃心獄譯

輕輕的手疊着手，放在大腿上，大約在低於腰部兩吋左右的地方，右手在左手上面，手掌朝天，兩隻大拇指，上下互相接觸，形成一個三角形。兩隻手腕和肩膀應該放鬆，雙臂不要緊貼身體，應該離身體幾吋，使中間有空氣可以流通。這樣就能避免睡意的侵襲了。

你的背是最重要的。它應該是既挺直，又鬆弛，微微朝天，使你感覺到你的脊椎骨，好像變得像一疊錢幣一樣。初時，你會覺得維持這姿勢很困難，但慢慢的，你會習慣，而且還會覺得這姿勢很舒適，在你脊椎骨上暢流，當呆滯感完全消失，你就可以增長你的靜坐時間。

初學靜坐的人，會覺得閉上雙眼，比較容易集中，這是可以接受的。但是正宗的靜坐方法，是應該把雙眼輕輕的張開，使少量的光線進入，眼瞼下垂，望向地上。

閉上雙眼常常會引起睡意、夢幻、呆滯，阻礙靜坐。

你的頸部要保持鬆弛，上排的牙齒，不可以貼着下排的牙齒，應該留出一點點空隙。你的口也應該放鬆，雙唇輕輕的貼着。

舌尖應該觸着比上排牙齒高一點的上顎。這樣可以減少唾液的分泌，令你不需要接連的吞唾液。唾液吞得太多次，會妨礙靜坐的集中。

你的頸部應該微微向前，這樣你的視線便自然的放在你前面的地上。頭部不可以抬得太高或太低。適中的頭部位置，可以防止白日夢，睡意昏擾等等。

以上的坐姿七要，對準確的靜坐，有很大的價值。縱使你初學時未能一一就緒，但如果你每次進行靜坐前，依着這七要去做，盡力在靜坐過程中堅持着，那麼，過了一段日子，你自然會開始習慣，和感覺到它的益處。

靜坐的預備功夫
舒適的坐下，依着靜坐七要，或採用其他對自己適合的坐法，用幾分鐘的時間，來整理自己的身體和心意。先決定採用那種靜坐技巧，和一天裏那個時間，然後把決定的時間，完全用來靜坐，不去做任何別的事情！

「一天天長夜，宇宙艱難」，不知是甚，灰飛煙滅。沒有光，我們這個「塵沙世界」，面臨的是一個「壞劫」。

「生、老、病、死」，是有形世界另一種「長夜」，雖然，太陽會不斷地照耀在你的頭上，而黑暗却在你的心裡滋長；無止境的佔有、貪婪；世界為我而存在，狂傲；天下真理都掌握在我的手中。我們一生，幾乎每個人都會經歷過那種「生不如死」的苦痛；那種無助、那

靜坐動機

我們要明白自己練習靜坐的動機。明白為什麼我要靜坐？我究竟想要得到什麼？像任何活動一樣，如果能先澄清目標，明白動機，那末，推動的動力便會加強，我們靜坐也是如此，動機加強，成功的機會也提高。

一般靜坐者的短期目的，是為了要自己能鎮定和鬆弛。另一些靜坐者有他們長遠的目的，他們對世上事物增加了解，增加了解是消滅痛苦和不滿足的最好良藥。智慧的靜坐者是以得到啓迪為靜坐的最終和最高目標，因為人得到啓迪，才可以幫助他人也得到啓迪。這也就是大乘佛教的長遠目標，在走向這目標的遙遠道路中，我們可以靠靜坐開啓智慧，一步一步地逐漸有能力解決任何的難題。

但，無論你的動機怎樣，在每次靜坐之前，你都應該好好地運用思考，以加強你的推動力。

幫助嗎？那不妨就念整首「靜坐預備經」，就算只念第一段「慈悲救世」，也是好的。（經文在第六篇「虔敬的練習篇」裏可以看到。）

有些人覺得在心裡或口中念經，可以提醒自己記得靜坐的目標是智慧與慈悲。如果你決定念經，念時應該注意經裏的意義，使它自然的在你心裏吸收進去，反映出解來。

那那種瘋瘋子口味，到那時便會混到中國人的肺裏；此時你會舉目四顧，皆為異類！

孔子給我們的，是以「家庭」為中心的「夫妻、父子、昆弟」相融的倫理的窩巢；孔子給我們的，就是這樣一盞溫暖人心的歷史的燈光。它涵蓋的，是「生、養、老、葬」的禮法面積；它不像

耶穌，也不像穆罕默德；他絕不持劍，也再需動用與教徒的手來贈送他一副十字架；他絕非「宗教家」；他帶着「不憂、不惑、不懼」的笑容，走完人間路，光耀中國的史冊。

一種類型的孔子；不管它是「人文」的，還是「宗教」的；不管它是神秘的，

「生、老、病、死」，是有形世界另一種「長夜」，雖然，太陽會不斷地照耀在你的頭上，而黑暗却在你的心裡滋長；無止境的佔有、貪婪；世界為我而存在，狂傲；天下真理都掌握在我的手中。我們一生，幾乎每個人都會經歷過那種「生不如死」的苦痛；那種無助、那

論「天生仲尼·萬古如長夜」

韓林

耶穌，也不像穆罕默德；他絕不持劍，也再需動用與教徒的手來贈送他一副十字架；他絕非「宗教家」；他帶着「不憂、不惑、不懼」的笑容，走完人間路，光耀中國的史冊。

一種類型的孔子；不管它是「人文」的，還是「宗教」的；不管它是神秘的，

「生、老、病、死」，是有形世界另一種「長夜」，雖然，太陽會不斷地照耀在你的頭上，而黑暗却在你的心裡滋長；無止境的佔有、貪婪；世界為我而存在，狂傲；天下真理都掌握在我的手中。我們一生，幾乎每個人都會經歷過那種「生不如死」的苦痛；那種無助、那

「生、老、病、死」，是有形世界另一種「長夜」，雖然，太陽會不斷地照耀在你的頭上，而黑暗却在你的心裡滋長；無止境的佔有、貪婪；世界為我而存在，狂傲；天下真理都掌握在我的手中。我們一生，幾乎每個人都會經歷過那種「生不如死」的苦痛；那種無助、那

讀「弘一大師傳」

黃偉德

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

弘一大師的傳記，讀了夏到一位聖者的行誼是高山仰止，可望而不可及的啊！一些俗世的邪知邪見，把大師視為一位厭世頹喪的消極主義者，那是多麼荒唐呢？一個生命受制於狹隘有形空間中，眼中生長者所知障的眼翳，愚昧地不瞭解如來真實的凡夫俗子，怎麼具更有資格來批評一位超越世間，無有奢望，將此身心奉獻於法門龍象呢？如此的舉動，真是鄙陋而幼稚。

靜坐時應注意各項

就是所謂直覺感應了。直覺感應發展到高級，會開始減弱，那時候你可以重新回復到一個分析題材上面，或一呼一吸，把心意集中在中。假如你練習靜坐，就要全神貫注地研究你所選擇的分析題材。尤其是分析靜坐的要點。每次靜坐完畢以後，你應該分析今天靜坐的經驗和見解，然後立即把心意完全投入在直覺感應上。直覺感應是一種直接的、強烈的、感性的、對事物的真相，產生理解力。這種直覺感應，未必可以用文字來形容，或者用語言來解釋，當你忽然肯坐過容易、明白和流暢。

不論你採用什麼方法來幫助靜坐都可以，最緊要的，是你的身心一定要鬆弛，對靜坐不可以有不切實際的期望。跟着指導，加上你自己的智慧，有耐性地，努力不懈。

你的每一次靜坐都不是白費功夫的，不論時間是長還是短，你都會在靜坐中製造出一種積極的生命力量，和發展得到某一種程度的見解。

如果你靜坐中遇到困難，那不過是非常正常的現象，你只要小心應付，小心觀察你自己的心意便可以，不用混亂地跟着你的思想和感情團團轉。要鎮定，要有技巧的應付問題。當你在靜坐裏遇到問題而能夠不着急的應付，當你終於把靜坐的好經驗帶到日常生活裏面，你的靜坐練習，就接近成功了。

靜坐時普遍遇到的問題

在靜坐過程中中心情興奮，有時候我們會發覺沒有辦法集中注意力，容易受到各種事物的紛擾。原來當我們感到快樂和興奮的時候，我們便失去了集中的力量。那時我們的思想，只是在想起我

們喜愛的人，我們的得意經歷，我們玩過的地方，一些有趣的談話，幾部好看影片等等。平常，我們總是這樣放縱我們的心意，不去控制它，任它自由的四處飄蕩！這是我們長久以來所積下的習慣。

改變習慣是不容易的，但我們應該知道，這種飄蕩的心意對靜坐非常不利。如果我們繼續讓心意在意識的膚淺表面上團團轉，我們永遠也不能夠穿入心意的深層，永遠不能夠發展適當的集中力來認識世界。