

怎樣學靜坐

卡芙蓮·麥當奴原著
沙千夢女譯

【引言】

本書是卡芙蓮麥當奴女士所作，原著在英國出版，大受歡迎，初版不久便再版，又再版，幾乎風行全球。

作者寫這本書的原因，是因為現代人們對靜坐開始產生濃厚的興趣，而教導靜坐方法的書，却又不多。她對靜坐有好奇心的心，令他們了解靜坐究竟是什麼一回事。

她指出靜坐的方法有很多種，分的派系也不少，如果大家想找出一種對自己個人最合適的靜坐方法，最好是對各種靜坐方法，先加以小心的研究，然後再去嘗試。

這本書介紹的靜坐技巧，大部分來自西傳傳統的大乘佛教，一部分來自東南亞的小乘佛教，其他部分是她研究佛教後自己的經驗創作。

這本書以簡單和清楚的字句寫出，避免用太多的專門名詞，所以大家很容易了解。

她說佛教是實際和世界性的，它不是一種乾枯的哲學，更不是一種偏於一個地區的奇異宗教。她這本書既重視靜坐的親身經驗，更教人用靜坐來實際改變思想、行為和感受。

變思想、行為和感受。

本書的第一部分——心意和靜坐：解釋人們為什麼要靜坐，和靜坐後所能得到的益處。

第二部分——建立靜坐練習：給予初練習靜坐者知識和忠告。

其他所有部分，都是教導靜坐的方法。

她把靜坐的方法分為四種：(一)心意靜坐，(二)分析靜坐，(三)想像靜坐，(四)虔敬的練習。

對於每一種靜坐的各種不同的技巧，她都用流暢的文字，寫出所有的背景，描述所有的益處，教以怎樣用最適當的方法做到。每種技巧都有很高的實用性，都經過作者的親身體驗。

我們很高興能有這樣一本好書，可以譯出來獻給對靜坐有興趣的同道，相信大家將會得益不少。

我們每一個人，都想得到快樂，但是真正能感到快樂的人，實在很少，很多人為了想要十全十美，時常更換伴侶和朋友，改變工作，轉換環境。

我們研究藝術和科學，學習專門技能，生孩子，駕汽車，種花草，練習打球，彩色電視錄影機，舒適的傢具，到旅遊勝地度假，享受大自然的清新空氣，吃健康的食物，打太極，練習瑜珈……

總之，我們差不多將大部分的時間，用來找尋快樂，避免痛苦。

做些有益身心的事是不錯的，擁有物質，得到愛情，也沒有什麼不對。但有個人的問題，出自我們的本身，那就是我們恒久的保

護它們就永遠和絕對可以令人們快樂了，但每一個實際體驗者，對它們的感覺是否都相同呢？為什麼有人睡藥巧克力糖，有人又會感覺名成利就，內心反而鬱鬱不歡呢？

我們常有錯誤的觀念，很多錯誤的觀念，都來自我們的習慣，它深深的藏在我們的內心裏，由於我們習慣了這樣想，這樣想，所以不再去評估它們是否正確。

我們對人、事、物的接觸，常錯誤地把它們從上習慣的顏色。我們可能從來沒有懷疑過我們對事物的觀念究竟對與不對，相反的，我們還肯定自己能清楚地判斷事實。

但是，如果我們一朝嘗試真正研究自己對事物的觀念是否真確正確，我們就會很自然的，很容易的發現，我們對世上種種事物，原來都在加以誇張，都在以一事物的思想，去判斷它。事實經思索，隨意立論，與事實不符。

根據佛教的指導，我們知道我們每一個人，其實都有潛力，能達到真正的、永久性的快樂，這快樂、永久性的快樂，來自我們自己的心意，找尋的方法，我們每一個人都能夠得到，不論我們的生活方式怎樣。即使我們的工作，在繁忙的都市中忙得透不過氣，有一家大小刻刻在等我們，都沒有問題。

很簡單，只要我們練習靜坐，我們便可以隨時都感到愉快，甚至在遇到困難的情況下，依然能夠保持樂觀。

當我們堅持練習靜坐時，我們不會再被不滿足、憤怒、憂心等問題所困擾，到後來，我們的心已深深處完全拔出來，使它永遠也不能再萌芽。

知不知道什麼是心意？心意——或者譯作精神，是佛教理論和實習的中心，是佛教理論和實習的中心，是佛教理論和實習的中心，是佛教理論和實習的中心。

遍的愉快，或者崇高的喜悅，都來自我們對心意的了解和轉化。

心意是一種沒有形體的能

量，它的作用，是要認識世界、體驗世界，心意也叫做

察力，它的本質是清晰的，好像一條河流一樣，河水在

刻刻流轉，一刻前的心意令

我們產生出現在的心意，現在的心意，令我們產生出下一會兒的心意，它的作用便是這樣，不斷的連接下去。

所有我們的意識，甚至潛意識裏的經驗，都來自心意。我們的思想、感應、情緒、記憶和夢境，也都來自心意。

心意不是一個有思想感情的形體或物件，心意本身就是思想、感情。因為它沒有形體，所以與我們的身體不相同，唯則心意和身體，互相關連。

七、好名、故參禪。這是七種「壞相」。這是說，有人為了「服從(命運)的審判、受星卜之士的蠱惑、或因家門貧困謀生無術」而出家；有人為了「逃避苦難、無所事事、嫉世憤俗、圖個安樂」而出家；有人為了「貪求佛家的清越高蹈」而出家；至於「受戒」，也只是為了得個「比丘」的名份；「聽經」，則是為了獲得美譽；有人「參禪」，則是為了「隱藏」自己的庸碌；禪客、禪師、禪和子，也都是些人追求清高的象徵。

如果佛門僧侶由於這些動機而出家，佛法如不衰敗，焉有是理？

韓林

近檢閱滿益大師「靈峯宗論」一「梵室偶談」一文至第十五頁，談到「法門」與「壞相」之別，皆源自「僧團」份子複雜；而僧團份子複雜，又導因於出了「加深修道的信念與透過了解法義」而提出「六與七壞相」之相，因此，滿益大師提出「六與七壞相」之相，以振聾發聵，因滿益大師之論與拙文「論出家」旨趣相同，特為拈出。

二、為大善提(大道、佛道)故出門)那裏有衰敗的道理呢？

三、為修行基本故受戒；

四、為修行門路故聽經；

五、為生死死故參禪；

六、為得「種智」故參禪。

這六條「與相」，是說一個人出家，不是為了「逃避什麼」，也不是為了「命定」，而是為了「了生死、求佛道」；受戒，不是為了過這一關就是「

家；

一、懼命天、知命孤，以家貧故令出家；

二、避難無聊、激氣求安樂，故自出家；

三、求清高、故自出家；

四、以好名、故受戒；

五、好名、故聽經；

六、藏拙、故參禪；

今天有許多人渾渾噩噩地吃了一生僧飯，是何苦來哉！出家，本是一件莊嚴聖潔的行為，是終其一生、盡其形壽、大現自己的卓絕大行，怎樣可以因一念而出家，一念而敗壞佛門呢！

一九八六年九月一日台北

我們產生出現在的心意，現在的心意，令我們產生出下一會兒的心意，它的作用便是這樣，不斷的連接下去。

所有我們的意識，甚至潛意識裏的經驗，都來自心意。我們的思想、感應、情緒、記憶和夢境，也都來自心意。

心意不是一個有思想感情的形體或物件，心意本身就是思想、感情。因為它沒有形體，所以與我們的身體不相同，唯則心意和身體，互相關連。

心意來自遍佈在我們身體上的一種精微能量，它有很多特殊的作用，控制我們的活動，和其他重要的生理機能。由於心意和身體的這種關係，因此可以解釋到為什麼生理疾病，會影響我們的心理，而心理又為什麼可以以直接令我們產生疾病，或消滅疾病。

我們可以用心意比喻成一個海洋。海洋上起伏的浪潮，便是我們起伏的快樂、煩燥、幻想、苦悶等心情狀態。一旦海洋沒有浪潮，海洋便會一片平靜清澈，如果你探頭去望，更可以見到海洋的深底。同樣，心意在平靜時，沒有情緒的翻滾，也會顯現出它原有的清澈。(一)

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

一、心意靜坐

(為什麼要靜坐)

我們每一個人，都想得到快樂，但是真正能感到快樂的人，實在很少，很多人為了想要十全十美，時常更換伴侶和朋友，改變工作，轉換環境。

我們研究藝術和科學，學習專門技能，生孩子，駕汽車，種花草，練習打球，彩色電視錄影機，舒適的傢具，到旅遊勝地度假，享受大自然的清新空氣，吃健康的食物，打太極，練習瑜珈……

總之，我們差不多將大部分的時間，用來找尋快樂，避免痛苦。

做些有益身心的事是不錯的，擁有物質，得到愛情，也沒有什麼不對。但有個人的問題，出自我們的本身，那就是我們恒久的保

護它們就永遠和絕對可以令人們快樂了，但每一個實際體驗者，對它們的感覺是否都相同呢？為什麼有人睡藥巧克力糖，有人又會感覺名成利就，內心反而鬱鬱不歡呢？

我們常有錯誤的觀念，很多錯誤的觀念，都來自我們的習慣，它深深的藏在我們的內心裏，由於我們習慣了這樣想，這樣想，所以不再去評估它們是否正確。

我們對人、事、物的接觸，常錯誤地把它們從上習慣的顏色。我們可能從來沒有懷疑過我們對事物的觀念究竟對與不對，相反的，我們還肯定自己能清楚地判斷事實。

但是，如果我們一朝嘗試真正研究自己對事物的觀念是否真確正確，我們就會很自然的，很容易的發現，我們對世上種種事物，原來都在加以誇張，都在以一事物的思想，去判斷它。事實經思索，隨意立論，與事實不符。

根據佛教的指導，我們知道我們每一個人，其實都有潛力，能達到真正的、永久性的快樂，這快樂、永久性的快樂，來自我們自己的心意，找尋的方法，我們每一個人都能夠得到，不論我們的生活方式怎樣。即使我們的工作，在繁忙的都市中忙得透不過氣，有一家大小刻刻在等我們，都沒有問題。

很簡單，只要我們練習靜坐，我們便可以隨時都感到愉快，甚至在遇到困難的情況下，依然能夠保持樂觀。

當我們堅持練習靜坐時，我們不會再被不滿足、憤怒、憂心等問題所困擾，到後來，我們的心已深深處完全拔出來，使它永遠也不能再萌芽。

知不知道什麼是心意？心意——或者譯作精神，是佛教理論和實習的中心，是佛教理論和實習的中心，是佛教理論和實習的中心，是佛教理論和實習的中心。

遍的愉快，或者崇高的喜悅，都來自我們對心意的了解和轉化。

心意是一種沒有形體的能

量，它的作用，是要認識世界、體驗世界，心意也叫做

察力，它的本質是清晰的，好像一條河流一樣，河水在

刻刻流轉，一刻前的心意令

我們產生出現在的心意，現在的心意，令我們產生出下一會兒的心意，它的作用便是這樣，不斷的連接下去。

所有我們的意識，甚至潛意識裏的經驗，都來自心意。我們的思想、感應、情緒、記憶和夢境，也都來自心意。

心意不是一個有思想感情的形體或物件，心意本身就是思想、感情。因為它沒有形體，所以與我們的身體不相同，唯則心意和身體，互相關連。

心意來自遍佈在我們身體上的一種精微能量，它有很多特殊的作用，控制我們的活動，和其他重要的生理機能。由於心意和身體的這種關係，因此可以解釋到為什麼生理疾病，會影響我們的心理，而心理又為什麼可以以直接令我們產生疾病，或消滅疾病。

我們可以用心意比喻成一個海洋。海洋上起伏的浪潮，便是我們起伏的快樂、煩燥、幻想、苦悶等心情狀態。一旦海洋沒有浪潮，海洋便會一片平靜清澈，如果你探頭去望，更可以見到海洋的深底。同樣，心意在平靜時，沒有情緒的翻滾，也會顯現出它原有的清澈。(一)

續論「出家」

韓林

近檢閱滿益大師「靈峯宗論」一「梵室偶談」一文至第十五頁，談到「法門」與「壞相」之別，皆源自「僧團」份子複雜；而僧團份子複雜，又導因於出了「加深修道的信念與透過了解法義」而提出「六與七壞相」之相，因此，滿益大師提出「六與七壞相」之相，以振聾發聵，因滿益大師之論與拙文「論出家」旨趣相同，特為拈出。

二、為大善提(大道、佛道)故出門)那裏有衰敗的道理呢？

三、為修行基本故受戒；

四、為修行門路故聽經；

五、為生死死故參禪；

六、為得「種智」故參禪。

這六條「與相」，是說一個人出家，不是為了「逃避什麼」，也不是為了「命定」，而是為了「了生死、求佛道」；受戒，不是為了過這一關就是「

家；

一、懼命天、知命孤，以家貧故令出家；

二、避難無聊、激氣求安樂，故自出家；

三、求清高、故自出家；

四、以好名、故受戒；

五、好名、故聽經；

六、藏拙、故參禪；

今天有許多人渾渾噩噩地吃了一生僧飯，是何苦來哉！出家，本是一件莊嚴聖潔的行為，是終其一生、盡其形壽、大現自己的卓絕大行，怎樣可以因一念而出家，一念而敗壞佛門呢！

一九八六年九月一日台北

我們產生出現在的心意，現在的心意，令我們產生出下一會兒的心意，它的作用便是這樣，不斷的連接下去。

所有我們的意識，甚至潛意識裏的經驗，都來自心意。我們的思想、感應、情緒、記憶和夢境，也都來自心意。

心意不是一個有思想感情的形體或物件，心意本身就是思想、感情。因為它沒有形體，所以與我們的身體不相同，唯則心意和身體，互相關連。

心意來自遍佈在我們身體上的一種精微能量，它有很多特殊的作用，控制我們的活動，和其他重要的生理機能。由於心意和身體的這種關係，因此可以解釋到為什麼生理疾病，會影響我們的心理，而心理又為什麼可以以直接令我們產生疾病，或消滅疾病。

我們可以用心意比喻成一個海洋。海洋上起伏的浪潮，便是我們起伏的快樂、煩燥、幻想、苦悶等心情狀態。一旦海洋沒有浪潮，海洋便會一片平靜清澈，如果你探頭去望，更可以見到海洋的深底。同樣，心意在平靜時，沒有情緒的翻滾，也會顯現出它原有的清澈。(一)

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

請念：

南無大慈大悲觀世音菩薩

由電話號碼簿看佛教

于凌波

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等

延秀瓊，以及開漳聖王廟、助順將軍廟等等，而真正以寺命名，加上許多佛教社團在內，不過佔了三分之一。

我當時感觸頗深，就以「由電話號碼簿看佛教」為名，寫了一篇稿子寄到菩提樹月刊，我在稿中建議中國佛教會，致函電信局，希望電信局以後再印號碼簿時，把佛教和民俗宗教分開，以便更社會人士理解，以為所有的神壇是「宗教類」、「佛教類」，標題是「宗教類」，但內容却是什麼宮、什麼壇、什麼廟、什麼堂等