

怎樣學靜坐

卡芙蓮·麥當奴原著
沙夢·黃心嶽合譯

為了更容易使學習明白，我把靜坐分成四部來講，第一部先講的是心意靜坐。心意靜坐又是呼吸靜坐，也叫做全神靜坐。這種靜坐引用呼吸為集中的焦點，對於初學靜坐的人，最為適合，學者能清楚認識到它的作為，感到它鎖定了我們的心意，入了一種新的、舒適的境界。

學習心意靜坐有三種不同的技巧，怎樣是三種技巧，以後會一一道出。當大家學習成功，對心意的無始無終性質，也就清晰認識，所有一切心意的鬱結，都會不覺自解。

第二部要講的是分析靜坐。分析我們對事物的看法，明白萬物怎樣存在，生命死亡怎樣，受難和慈悲又怎樣，一切一切……學習分析靜坐，可以應付日常生活中消極情緒，抵抗侵襲來的消極力量。它有七種技巧，可以學習。

有些初學靜坐的人，只作呼吸靜坐，以求改善身體，對於心中的種種疑慮，以為和靜坐無關，這是一大錯誤。學習了分析靜坐，不單身體改善，心理上得益更多。心理影響生理，大家都知道，怎可忽略？

假如你沒有心情和能力來分析以上的深奧問題，那麼你可以暫時把分析靜坐，待你的心情轉好，精神有準備的時候再啟。

第三部要講的是想像靜坐：它是與分析靜坐和穩固靜坐互相關連，有時一起並用的，共有六種技巧。

第四部要講的練習，是介紹念經等種種的虔敬練習。以上的多種技巧，全要誠心的去學，慢慢的練習，一步一步的進展，不可操之過急。尤其是起先，愈簡單愈好，那一種自己最能接受，便學那一種。

一、建立靜坐練習 對初學者的忠告

靜坐的頻率

如果我們要想從靜坐中得到益處，我們一定要完全地投入，努力不斷的練習。最適當的是每天都練習靜坐，如果可能的時候，一星期裏至少也要練習四、五次。要是你連幾星期，甚至一連幾個月都停了練習，你會發覺你自己的身心都弱了，你重新再嘗試練習靜坐時，你會遇到很多困難。有時候，你可能會非常，可能想找娛樂，你會非常不想練習靜坐。到了那個時候，我勸你特別盡力，雖然只有幾分鐘開空的時間，也一定要練習靜坐，每天不輟，能堅持幾分鐘的練習，益處也是很大的。

靜坐的地方

如果環境許可的話，我們最好能定下一塊場地，一個房間，或房間的某一角落，拿來作為靜坐練習的地點。安置一張椅子，或在地上放一個墊子，又或者在床上，更或者在沙發椅上都可以。椅子前最好能有一張矮枱，在你靜坐的時候，可以放置書本。

把這個靜坐地點弄得越舒適，越美觀越好，這地點要清靜和整潔，最好能夠不受外界騷擾。

如果你喜歡的話，你可以在靜坐地方的左邊或右邊，擺設一個佛像，佛壇上可以放置一張你喜歡的圖片，又可以放些蠟燭，放個香爐等等。總之，任你怎樣佈置都可以，最緊要的，是你應該把你的靜坐地點，盡量佈置得完美，佈置得對你自己有極大的吸引力，平常即使不在靜坐的時候，你只要一想到這個地方，你便會立刻想過去靜坐！

選擇適合的練習方法

開始練習靜坐，最好是練習呼吸靜坐。這種靜坐能把你鎮定下來，使你對自己的思想和感受有些見解。這是練習其他靜坐方法的重要底子。

當你已熟識和習慣了靜坐後，你便應該根據你的性情、傾向等，選擇一些最適合你的靜坐方法。記着，每一種靜坐技巧，都是向某一個人人難題對症下藥的，舉例來說：如果你有憤怒的傾向，你應該練習慈愛和耐性靜坐。如果你被強大的欲望或情感所困擾，你可以研究「

短的課程

開始練習靜坐的時間，最適當是短的時間——十分鐘到三十分鐘——到你身心還舒適的時候便停止。如果你拼命延長靜坐時間，把身心弄得那便很痛苦，以後再沒有練習靜坐的興趣。靜坐應該是一件輕快的、充足的、對你自己有幫助的練習，它不應該成為你的重負。

在你靜坐之前，最好預先訂定一個時間，時間滿了，即使你坐得仍很舒適，也應該及時停止。要等到你的靜坐技巧進步成熟以後，你才可以隨意增長靜坐的時間。

沒有期望

我們每一個人，都希望得到快樂，希望心情平和，很自然的，我們在靜坐練習中，也期望得到愉快效果。可惜這種期望，不但一時未可實現，反過來還會阻礙你的靜坐的進展，心意是很複雜的，很善變的。你有一天靜坐，可能愉快舒適，而另一天靜坐，却可能遇到紛擾和混亂。這是非常自然，正常的現象，你不應該因此失望、沮喪、或憂心。我們應該有準備，準備接受任何的經驗，而不被它所困擾。事實上往往最難解和最痛苦的經驗，正是對你智慧的發展最有價值的經驗。

你願意花時間來靜坐，便應該以此而感到滿足。只要你不繼續不停的嘴語，便不需要認為自己不能夠靜坐，或不能靜坐成功。要有好的收穫，是必定要經過一段長時間的。

老師的需要

如果你花了幾個星期時間靜坐，都沒有能夠集中，請不要因此失望。有時候，的確需要花上一個很長時間，甚至花幾年長的時間，才能把集中力發展出來。人在一生中積下了牢不可破的習慣，不可能在短時間內，便被破除。請不要太約束自己吧，對自己寬容些。認識你自己的能力和界限，然後慢慢的、研究、估計自己的進度。

要放鬆和留心

在靜坐的過程中，你的身體和心情，都應該保持「不永久」，「死亡」和「痛苦」……如果你消沉不振，你可以以研究人生的寶貴和人類的能力……這些方法都會在以後教導。

一千九百年前，東漢時代，到魏晉南北朝這一段歷史過程，中國人的語言文字裏，突然出現許多「新」的詞彙，隨着時間浪潮的激盪、浮沉、浸漸，而納入人們的生活，溶化為人們的思想，鑄造為中國文化的血骨，一直到今天，我們依然把它當作自己精神生活的養分；它們支配我們思維方式與意識形態。

這些語言上的「善華」，便是來自佛經的「譯場」。

今天人看「佛經」，不明其奧義的，如看「天書」；而深入其法海的，又如飲瓊漿；尤其是——佛經譯自古人筆下，對於未習古文者，難免格格不入；即使能熟讀古文，依然恍恍惚惚，還是難過門限。

因此，我在這提出研究佛典的幾個基本方法：要了解佛典，首先要了解佛經的語言屬性，在浩瀚如海的佛學語言裏，有很多特殊的「詞」，如果你能作重點分析，便會得到通盤的認識。

現在，第一要弄清楚的，是佛家的「法數」。所謂「法數」，已在前著「十種與八風」中說明。例如：「三身、五戒、七寶、八功德水、十二因緣、三十三天、八十八佛、八萬四千煩惱……」

戲論

「固有詞彙」，可是，稍經涉獵，它竟源於佛典，順手翻閱，經文迭現。「佛遺教經」云：「汝等比丘，若種種（戲論），其心則亂。」

「最勝王經」：「實際之性，無有（戲論）。」

「法華經」（信解品）：「今日世尊，令我等思惟，獨除諸法（戲論）之義。」

「法華義疏」（二）：「中論云：（戲論）有二種——一者愛論，二者見論。」

「大日經疏」（九）：「（戲論）者，下列諸義：

韓林

「靈峯宗論」（五之一）：「一但粥飯習氣，軟暖、蟲浮、（戲論）習氣，思前算後習氣，一直下斬截，方可造聖賢境界。」

其實，日常生活中有極多詞語，我們團團吞棗，並不明白它的本義。「戲論」一詞，就是一例。就字面解釋，意謂「戲掉之論」，一言以蔽之，「言不及義」的遊談說而已。

但是，如依前列經文統合分析，應有下列諸義：

「瑜伽師地論」（九一）：「此中能引無義思惟分別，所發語言，名為（戲論）。」

「中論」（第一觀因緣品）：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出，能說是因緣，善滅諸（戲論）。」

「戲掉無益之論」；
「荒唐不經之論」；
「三虛偽矯情之論」；
「四衝動激越之論」；
「五傲慢無理之論」；
「六滑稽幽默之論」；
「七淫詞綺語之論」；
「八阿諛諂媚之論」；
「九我是非之論」；
「十刻薄寡情之論」；
「十一譏罵諷刺之論」；
「十二扭曲渲染之論」；
「十三自空一切之論」；
「十四為禍代天行道之論」；
「十五嫁禍陷人於不義之論」；
「十六設阱入於冤獄之論」；
「十七空曲真理，妄作祖師教主之論」；
「十八冒充先知，預言吉凶、禍福之論」；
「十九妄立邪說，徒為主義，陷蒼生於災劫之論」；
「二十以盲引盲，掩耳盜鈴，強不知以為知之論」；
「二十一凡此種種，悉為（戲論）」；
「二十二凡此種種，皆為（妄語）」；
「二十三佛法立言，絕無（戲論）」，如來是「真語者，實語者，如語者，不誑語者，不異語者。」

一九八六年九月廿五日台北

三、靜坐前後 坐姿七要

不要四處報導

每當我們得到一些新的，因為心意和身體互相影響，互相有着密切的關係，所以靜坐時姿態是否正確，非常重要。下面列出的坐姿七要，對你真正有用。

老師的需要

學習任何東西的最佳方法，便是跟隨一位熟練的老師，靜坐也不例外。我們的心意，可以比喻成一種樂器，每當我們得到一些新的，

沒有期望

我們每一個人，都希望得到快樂，希望心情平和，很自然的，我們在靜坐練習中，也期望得到愉快效果。可惜這種期望，不但一時未可實現，反過來還會阻礙你的靜坐的進展，心意是很複雜的，很善變的。你有一天靜坐，可能愉快舒適，而另一天靜坐，却可能遇到紛擾和混亂。這是非常自然，正常的現象，你不應該因此失望、沮喪、或憂心。我們應該有準備，準備接受任何的經驗，而不被它所困擾。事實上往往最難解和最痛苦的經驗，正是對你智慧的發展最有價值的經驗。

要放鬆和留心

在靜坐的過程中，你的身體和心情，都應該保持「不永久」，「死亡」和「痛苦」……如果你消沉不振，你可以以研究人生的寶貴和人類的能力……這些方法都會在以後教導。

短的課程

開始練習靜坐的時間，最適當是短的時間——十分鐘到三十分鐘——到你身心還舒適的時候便停止。如果你拼命延長靜坐時間，把身心弄得那便很痛苦，以後再沒有練習靜坐的興趣。靜坐應該是一件輕快的、充足的、對你自己有幫助的練習，它不應該成為你的重負。

靜坐的頻率

如果我們要想從靜坐中得到益處，我們一定要完全地投入，努力不斷的練習。最適當的是每天都練習靜坐，如果可能的時候，一星期裏至少也要練習四、五次。要是你連幾星期，甚至一連幾個月都停了練習，你會發覺你自己的身心都弱了，你重新再嘗試練習靜坐時，你會遇到很多困難。有時候，你可能會非常，可能想找娛樂，你會非常不想練習靜坐。到了那個時候，我勸你特別盡力，雖然只有幾分鐘開空的時間，也一定要練習靜坐，每天不輟，能堅持幾分鐘的練習，益處也是很大的。

要，是經過有經驗的靜坐者所認定的正確身體姿態，多個世紀，靜坐者都遵照採用，得到培養、鎮定、清晰心意的最佳效果，達到靜坐的目的。

如果你的能力能夠做得到，可以採用「全蓮花式」的盤腿坐法：盤着腿，腳底朝天，右腳放在右邊的大腿上，左腳放在左邊的大腿上。這種坐姿雖然很難持久，但是如果你每天都這樣坐，你的身體自然會慢慢適應，坐的時間也會慢慢增長。「全蓮花式」盤腿坐法，是支撐身體的最佳坐法，但你並不需要一定這樣坐。

可以替代它的坐法，是「半蓮花式」坐法：盤腿，左腳盤在右腿底下，貼着地，右腳盤在左腿大腿上。另外，還有一隻都不放到腿上去的更簡單的盤腿坐法，可以採用：盤着雙腿，兩隻腳都貼在地上。

你可以用一個不太軟的墊子，放在膝下，這樣，你的脊椎骨會保持挺直，又可以避免腳部麻木。

但如果你採用任何一種盤腿坐法，覺得都不適合，那就不妨坐在一張舒適的椅子上，只要椅板是輕微斜着的那種便可以。