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，帶引它對世界有眞正的了解，眞正的貢獻。

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眞理的讀物，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。視覺、聽覺、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。它用我們的心意的一個部份，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，有嚐試了解個人難題的，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眞理。

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「使熟識」。人世間多種靜坐的技巧和虔誠的心意研究，我們都需要認眞地去熟識。因爲每一種技巧，都有幫助人們達到「悟」境的長處，使人得益。

但有些靜坐並不能算是眞正的靜坐。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算的。靜坐關聯於整個心情狀態，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，坐公共汽車時或養餐時，進行各自的「靜坐」。有一個西藏僧人就會在砍木時「靜坐」而領悟到「空」的眞理，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。

正規靜坐是坐着進行的，坐定後的第一步，先要去除雜念，發展出靜坐的心境。只有靜坐心境產生了，成熟了，靜坐才能和生命本身合一，那時候，不論什麼環境，什麼時間，都不再有什麼不同，可以毫無規限的把靜坐發展。

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，因爲全世界每一個人的心意都一樣，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，都積極有爲。

我們的心意，本有積極和消極兩面，消極的一面，是心境不穩定、迷惑、妒忌、憤怒、慾望和傲慢等等。我們之所以這樣，全因爲我們對世事誤解，和執着不想改變。靜坐可以令消極轉爲積極。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，振作有爲，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鍛鍊，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、物的不現實的期望，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，我們的長久以來的壞習慣，是不容易一下就被消滅的。要認識我們的憤怒和妒忌，都已經極其困難，何況要我們分析自己，轉變自己！轉化是我們的呼吸，也可以是我們的心意，更可以是一個概念，或者一個想像出來的形象。不分心的集中力，和我們平常生活的心境剛好相反。平常我們即使把集中力放在自己心意上，我們也會發現，很自然的，我們一開始更會從一個思想，跳到另一個思想去，會想到有關一些無做的事情，會聽到外界的某種聲音，更能想起一個朋友，又想起剛才發生過什麼事情，身體上的某種感覺，也在吸引我們注意。我們從來都不需要指示我們的心意去「思想」或去「感受」，它有自己的力量，快速忙碌的在「思想」和「感受」。

有着一個這樣分散的心意的我們，即使做些什麼平常事，也往往會做得不大好，剛記住的一個電話號碼，轉眼便忘了，煑一餐普通的飯菜，滋味也會下大好。不能夠維持集中力，要想靜坐成功是不可能的。

穩固靜坐有時簡直不容易，但它是我們控制心意的必經階段。穩固靜坐固然需要花費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去，接受這種靜坐訓練。我們只要在每天的日常生活裏，由出十至十五分鐘，堅持不分心，堅持集中在某一點上，堅持一次一次的繼續做下去，總有一天，便會發現在某一個十五分鐘裏，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。

【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，好像一個點那樣集中。像使用放大鏡，在把陽光集中成一個焦點一樣，等到我們能維持「一點集中力」以後，我們便可以對事物有眞正的洞察力了。

至於什麼是我們用於集中的事物，那是隨你喜歡的，它既可以是一個簡單的形象，也可以是我們的呼吸，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」爲分析靜坐的題目，我們就會引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。到某一個階段，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想，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，已融化在嶄新的經驗裏，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合一法，的確比單一的靜坐法，有效得多。有些單一的靜坐法，只在那裏練習呼吸，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，我們可以先停下來分析一下分散的原因，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，看它是否眞的在專心靜坐，還是只在發白日夢。（二）

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已，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，但他的功名始終不太順遂，但是有一個人改變了他的一生，這個人就是雲谷禪師。了凡先生在五十歲以前的功名禍福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。了凡於是以十餘年的時間，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，各種星球的排列井然有序，這就是宇宙間因果律的示現。那麼，人世間的各種功名，財祿、生死，又何嗜不是一種因果的顯現呢？事實上，古往今來大多數的人，一生都是囿於因果的範圍內，而不自知，鮮有能逃出因果律的；這一點可能大多數人會承認。因爲，凡人的觀念都以爲；「我的命就是如此」，無法改變，這是和袁了凡當初的心情一樣的。凡是碰到成功富貴，則說是「命好」，若遇到窮困潦倒，則歸因於「命不好」。殊不知以輪迴的觀點來看，「命好」，即是「福幸」的表現；也就是這個人的前世（或更早）有過布施的行爲，所以「福分」今天才會又「回報」到自己身上。若是「命不好」，就是以前有過不良的行爲，如犯殺、盜、淫、妄、酒之規範而破壞其他物類之生存，而這一過失，經一段時間，因緣成熟後，又將這種「破壞」回報到原作者的身上。所以，他這一生便四處困境，窮困不已了。凡人所說的「命」，是可以佛教因果輪迴之原理來解釋的。了解因果與輪迴使我們揭開生命的奧秘，更重要的是，我們知道命運的變化後，能以因果法則，來改造命運。這一點是了凡四訓一書所要告訴讀者的重心。

如果我們都像了凡先生一樣，有機會了解我們的未來，必然會出現兩種情形：未來命好順利者，則沾沾自喜。未來坎坷運衰者，則自怨自艾，嘆生不逢辰。這兩種極端，皆不符中道的原則，因爲無論命運的好與不好，了凡先生的經驗告訴我們—行善，才是我們一生最高尚的目標。因世事多變，富者之財富未必永久，而貧者也有否極泰來的一日，行善積德，對於命運具有無形潛移默化的能力。對有形而言，使我們事業、健康、功名有所助益。對無形而言，能提高我們的智慧，昇華人性，使心中充滿一種莫名的喜悅，而這種安寧和諧的感覺，絕非世俗之娛樂所能得到。

積善之行，實功不唐捐。

「亡死」論

林韓

如果人類沒有「死亡」，古今的人物會混在一起，文明與野蠻會矇昧不清，善與惡的解釋也會衆說紛紜，道德標準的尺度會亂作一團。

大家都活得「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，曹操一八三一歲，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，馬克斯一六八歲，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，這幾個人幾乎似恒河沙裏的幾粒沙—壅塞在一起，人人面靨面、鼻碰鼻，彼此的氣都會把對方呵死；彼此老早把對方看膩了、看煩了；而且這些「大人物」談的，已不是什麼「哲學問題、宗教問題、人生境界、什麼主義」，而是怎樣才能謀取一尺站立的地方—我的天，「站立」的問題，就是那時天地間的最大問題。

復次，又因爲大家仍有「吃喝拉撒睡」的「惡習」，況且，講起話來，秦始皇的唾沫花總是橫飛；李白是個酒鬼，他的口臭難免恣肆橫溢；身爲蠻夷，馬克斯腋下的腥膻味就別提—此時此況，誰是聖，誰是賢？誰是詩人，誰是醉鬼？誰奸，誰忠？誰斯文，誰野蠻？—還能不混嗎？

—那位聖人站在你面前，同你一樣面目可憎，你能不洩氣嗎？—聖人也不過和咱家一般！—你爸爸整天和你在一塊吃喝笑罵，上厠所、灌啤酒，本來你爸爸是聖人一個，此時，你到那兒證明他聖呢？聖人，看久了會討厭人的。今天之所以沒有「聖人」，原因就是「聖人」在你面前你看不出來。

古之時，所以出了這麼多「聖人」，是因爲人會「死」。人一經死亡，他生前的「聖德」便會被晚他死的人挖出來反省、咀嚼、考據出來了。然後，滿坑滿谷、頌德歌功的爛報也就汗牛充棟了。

我們很難想像—這個地球、這個宇宙—如果人不死、動物不死（人不死、動物豈有死之一理？）生物也不滅的景象—是可喜、還是可怕？我看，腦子裏稍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，清醒清醒你的眞正意識，「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；不管是哲學的、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眞理，公平得使人面頰發青，不管你是人生那一種角色，都要伏跪在他的脚下，任它踐踏、搓揉、擁抱。可眞是「衆生平等」的偉大註釋。

死亡，是色相的消失。是整個「因果律」的一層波谷。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……而營義山建旌旛；可是你從那裏看到一隻猴子死了出殯過？

死亡，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