



怎樣學靜坐

著原奴當麥·蓮芙卡沙
譯合嶽心黃·夢千沙

你可以在靜坐中盡量保持這樣的情緒：你的心是一個廣闊的、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，在來去，你知道它是暫時性的、不永久的；它出現了，一定會跟著消失。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。你讓它們自然的來去，不去管它，已始終都在自己的呼吸上面，不多理會。

保持現時刻的集中，不期望任何成績，不執著、不類。心裏不想到任何地方去，要因自己正在靜坐而感滿足，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：「在想起我的朋友。」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。」

你更可以把手裏對思想和情緒的認識簡短為：「幻想怎樣學靜坐」一書作者，英國女作家卡芙蓮·麥當奴近影。

每當你有思潮出現，便可以立刻集中注意力在一個「正在思想的人」上面，不如此堅持在這一點上，你便出現的思潮，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」。

每當一次靜坐課程完畢，你可以在心中確定你從每次靜坐，得到更多的積極力量，使你向你的靜坐目標，又邁進一步。

清晰心意的靜坐

我們能夠生存在這個世界上，是因為我們有一個身體，和一個心意。心意本身，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。

一個人懷有一顆寬大的、慈憫的、能「才真正是火煉金剛、八風不動」；這些「才真正是火煉金剛、八風不動」，是難以的。能真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；甚至「附和穿鑿」，「波逐流」；沒有自己的獨立思考與判斷，不能在「眾人皆醉我獨醒」的情況下，運用智慧，明析事理的真相。



這是一項悲哀。世間的「聖者」，只可遠觀，不可近觀；一切透過社會傳播工具烘托而出的「聖賢」，都難以通過真理的標準來檢驗。也正因為如此，所謂「聖賢人格」，如同在恒河沙裏淘金，如果你有日在無數的沙裏發現一粒真金，那真正是「異數」；這種「聖賢間這些不相干的廢話，我也不要看，我只要看真金。」說得黃，你當然生起歡喜心；說我出身卑微，你當然生起卑視心，是不是？要曉得這靈，又如何能以「慈心」看世界？又如

可以分為多個部分，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，我們因此時常會依著這種概念，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，還認為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、美與醜的標籤。我們依著這個概念，堅固的認為這才是現實，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，心意本來堅硬的概念，就會跟著軟化。平常我們都不喜歡某些「壞人」，這些所謂的「壞人」，不過是在習慣的尺度下衡量出來的，我們每每為所謂的「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。

七種布施法

徐雲霄

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、安祥的眼光，去看待他人。眼睛最易表露內在靈魂，受之者，在普門品中有一「慈眼視眾生」一語，即是觀音以慈悲之眼看護一切眾生，正因為菩薩能有慈悲之心，其

(二)言辭施：時常讚美他人，或以輕人。比如在路邊看到殘疾之人心生憐憫，默為祈禱。多為別人設身處地著想之行動與思想亦是最佳供養，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、癡。未來成佛將得一切種智，此名為心施，為第五果報。

(三)床座施：以床座施人。比如公車讓座，有機會為長輩前賢鋪床設坐而請之。莫因善小而為不為，能捨才能得，培養謙恭恭敬之態度，為無邪純淨之精神。未來成佛得尊貴之七寶床座，此為第六果報。

(四)房舍施：即以清淨房舍施人，以夜宿荒郊，或出外不便，即使簡陋，但亦誠熱忱之心，亦讓人賓至如歸。自掃門前雪的心推為親親而仁民，讓我們跟著佛陀慈悲的腳步把愛心散播在每個角落，讓人間處處有溫馨，祥和安樂，讓人間成為第二個天堂。以上七種布施，均不損財，却有無量功德，能得大果報，何樂不為！

練習方法

選擇了適當的姿勢，首先開始由鼻孔深深吸氣，把空氣一直帶到腹部；然後屏氣，約幾秒鐘，跟著，慢慢地、柔和地把氣從原先合著的嘴唇間噴出。到了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，觀察你的一切思想、感受和感覺，要一直看到它們的本性質，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。

在這個靜坐過程中，你不需要去分析什麼，也不需要有任何思想。要自然，越自然越妥當，要單純，越單純越有效。這種靜坐，是自然而然的，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，使它像一個廣闊的天空，在慢慢地向你降下來，終於包圍了你，穿過了你，你自己的心。

本文已經編集成冊，發表至此，不再刊出。

論「寬厚」

韓林

民國十七年夏天，國陽竟無門下的佛，童真入道，現在有一百歲；出生之前，活佛這一番「作略」，在寬厚慈懷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「寬厚」人我「異端」、「逆己」之心，在評斷是非善惡之前，先把你自己的「天鏡」擦亮，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