

怎樣學靜坐

卡夫蓮·麥當奴原著
沙千夢·黃心嶽合譯

靜坐中常出現的另一個問題，是興奮的相反：睡眠。睡眠的冷感心境，也可以是幾乎完全昏沉的狀態。睡眠侵襲的主要原因，是因為我們閉上雙眼，放鬆身心的下一步，通常就是睡眠。

我們要把雙眼略略睜開，將視線引向面前的地上，不該眼睛緊閉。必要時還可以加手背和雙腳的內裏，也都一化成光芒，只有你的皮膚還保留一層，但這層也是一種光芒，不過比較較鬆，它包圍你完全空了的身體，就像一個汽球一樣，你把注意力集中在這個形象上面，身體自會變得鬆弛。

有一個方法，可以使身體暫時舒適，那是把注意力集中，放鬆全身。但由頭頂做起，逐步向下移。先把注意力集中在頭部，有意識的叫頭部放鬆，然後是集中注意力在頸部，讓頸部放鬆；跟着是胸部、腹部、手臂、大腿、小腿、腳等，一部位的都集中注意力，都令它們放鬆，那時全身的肉肉都不再緊張，身體自然舒適了。

另外還有一個方法，是試作深而緩慢的呼吸，並且在每一次呼吸的時候，全力想像你的緊張，正跟着二氧化碳在吐出一塊，一起消失。

但假如你依着各種方法，對付睡眠都不成功，那你就最好暫時停止靜坐，等過一會才再繼續，或者索性停了這天的練習都可以。

種籽的上半個圓週，是白色的，種籽的下半個圓週，是紅色的。這粒種籽有你的心意，位置在你胸部的正中。全力集中，在這個想像上，等到心意平靜下來，你便可以回到你靜坐的正題。

第三種方法，是簡短的一想分析種籽：如「死亡」、「不永久」和「痛苦」等等，這些點會令你的心意穩定和平靜下來。其次，這樣想像會令你的靜坐的出發點和動機。記起了出發點和動機，你的恒心也會因此加強。

如果以上的方法都改變不了你心情的興奮，那你就應該查一查你自己的靜坐姿態，看它是否正確。正確的姿態應該脊椎挺直，頭部微微向前，下巴微微收着。如果頭部的位置向後，就會導致心神不定。又房間的光線，也有關係，光線太強時，很不合適，你可以將窗簾拉起來一些，燈光減弱一些，那樣做後，或許你不穩定的思想和感受的產生，就能防止。

要應付一個忙亂不定的心意，耐性是不能缺少的。如果你不斷地嘗試了各種方法，也控制不了你的心，那也沒有什麼不正常。控制心意的起伏，有時需要一段較長的時間，即使短期內辦不到，也千萬不必擔心，不妨暫時寬容一下自己，聽其自然，切莫心急！

使那姿勢很正確，你也需要另換一個，換到你完全舒適為止。因為靜坐的主要目的，是針對心意，不是針對身體，所以身體的姿勢是次要的，不妨轉變姿勢。

有時，轉動姿勢也改變不了身體某一部分的疼痛，那就應該另行對付：把注意力集中在疼痛的地方，有意識的去觀察、感受它，更試着改變我們慣常對疼痛的恐懼，把它接受。你可以不再把疼痛看成是可怕的事，而把它看成是一種感覺，一種對你有益無害的力量。這樣做可以令你的心意，影響你的身體，使你發展出對付身體問題的控制力，對於疼痛另外，還有一種應付疼痛的辦法，就是索性專心去把疼痛擴大到無可擴大的地步。想像它一路越來越痛，越來越不能抵抗。過了一會，再回到原來的位置，你會發覺，這時的疼痛已經比先前的減弱了很多。

還有一種辦法可供試驗，那就是用慈悲的態度，去想像世界上受苦的人，你想像他們承受了衆生的痛苦，他們也就因此消滅痛苦，然後你也就因此消滅痛苦，然後你也就因此消滅痛苦，然後你也就因此消滅痛苦。

在靜坐的過程中，我們有時會見到奇異的形象，圖案出現；感覺到身體好像縮小，更或者意識離開了身體等現象。這些現象都很正常，因為你的心意正在這種靜坐這種新奇的活動中，才有這種反應，這你大可不必驚心，只要把它看成是應有的過程。

同時，你千萬不要對它發生興趣，以及去跟隨和玩弄這些奇異現象，或嘗試去重覆這些現象。這樣做會阻礙你正確目標的靜坐的成功。

這些奇異現象出現的時候，你完全不需要向這些現象投入，也不需要畏縮，你只要靜靜的觀察它，感受它，讓它自然而然的消失。

但是，如果有真正妨礙你的現象重覆出現，而你又沒有法子應付得了的話，你該去請教一位靜坐老師，或一位有經驗的靜坐者，把你的經驗告訴他，請他指點。在你沒找到專人指導這個問題之前，最好暫時停止靜坐。

他們的所以有這樣的問題，主要是出於他們對靜坐的期望太急，太想在短時間內得到成果。

我們大家都應該面對現實。清楚知道我們沒有太多人，一生從中都沒有對心意嚐試過了解，或去控制和明白自己的思想、感情。這個長久積下來的習慣，是沒有可能在短期內破除的。而且我們每天進行靜坐，就且已經靜坐了兩三年，但是還仍舊沒有成績（這個可能性很低），我們也不需要因此灰心失望。

積極的靜坐成績，是不會在短期內忽然實現的。它必須經過慢慢琢磨，一天接一天的練習，然後才會有一次對自己的忍耐力和刻苦精神，克服種種困難。記着，只要你在真正的心意，已經很難得，更值得。有些剛開始練習靜坐的初學者，會認為靜坐對他們的心意不單沒有幫助，反而令他們覺得心意轉得更壞。有這樣的情形一點都不稀奇，只要想想我們怎樣洗衣服。當我們剛把穿過的衣服放入清水裡的時候，衣服上的一塊塊小小的污漬，會立刻顯得更清晰，而當你開始洗滌這些衣服時，清水便變得越來越污濁，越來越黑。你會奇怪這些衣服怎麼可能帶着這麼多污垢，這簡直令你不信。如果你責怪自己，不應該洗它們，又或許你責怪肥皂、清水，那都不成理由。因為洗衣一定都會使衣服裏面帶有塵垢都落入水中，要漂洗多次才能重使衣服潔白，漂洗多次才能重使衣服潔白，漂洗多次才能重使衣服潔白，漂洗多次才能重使衣服潔白。

靜坐同樣也是如此：靜坐令我們首先發現內心裏的污物，污物跟着顯露出來，我們除掉它，我們內心原有的整潔、崇高，我們重新得到。明白這個道理，不要擔心，只要增強耐性，好成績一定會出現！

呼吸靜坐

呼吸靜坐的主要目的，是訓練我們能夠全神貫注，能夠把心意專一的集中在呼吸上；專一的集中在呼吸上，心意便既不飄蕩，也不被任何事物所紛擾，可以發展出極高的警覺力。等到警覺力成熟，任何問題，都極容易就能夠對付。

警覺力和全神貫注的能力，使我們在日常生活裏，能夠隨時警覺到、了解到心意的轉變，能夠專心認真的去應付一切。

發展全神貫注要有技巧，這種技巧有很多種，這裏暫且選出兩種，作詳細的解釋。你要小心選擇兩種技巧中，都要正確無誤。如果在數呼吸的中途數錯了，或者覺

得心意飄開了，便應該再從一呼一吸數起。這樣正確循環的數數，可以令你的注意力，加倍集中。

(二)一樣照上面的方法做，但集中力不放在鼻孔的呼吸上，而是放在腹部的起伏上。腹部一起一伏數一，再一起一伏數二，數到一定的短數後，再從頭數起。這樣做，加強集中力的功效，也會相同。

請記着：不論你選擇以上第一或第二個方法，都要讓自己自然而然的，柔和的一呼一吸，不可以故意去改變呼吸韻律，使它或快或慢。當你開始專心作呼吸靜坐的時候，如果你發覺你的思想在開始作動，腦筋在開始想東想西，你千萬不要因此被那些思想所吸引，也不要對它懷敵意的態度。對付起伏的思潮；你應該保持客觀。換句話說，你不需要去控制思潮的起伏而憎恨它，為它緊張，為它擔憂，也不需要對思想的内容，發生興趣，讓思想把你吸引去，破壞你的集中力。

思潮來了，你只要靜靜的呼吸，不是由一呼一吸直數到百呼百吸，或千呼千吸，而是作一個短數的循環。一呼一吸數一，再呼再吸數二，直數到五呼五吸，或十呼十吸，便重新再數。你也不要因此煩躁，這是一點也不新奇，只要你有耐性和克服的能力，慢慢地，你的思潮自然會減少。(五)

睡眠

靜坐中常出現的另一個問題，是興奮的相反：睡眠。睡眠的冷感心境，也可以是幾乎完全昏沉的狀態。睡眠侵襲的主要原因，是因為我們閉上雙眼，放鬆身心的下一步，通常就是睡眠。

我們要把雙眼略略睜開，將視線引向面前的地上，不該眼睛緊閉。必要時還可以加手背和雙腳的內裏，也都一化成光芒，只有你的皮膚還保留一層，但這層也是一種光芒，不過比較較鬆，它包圍你完全空了的身體，就像一個汽球一樣，你把注意力集中在這個形象上面，身體自會變得鬆弛。

有一個方法，可以使身體暫時舒適，那是把注意力集中，放鬆全身。但由頭頂做起，逐步向下移。先把注意力集中在頭部，有意識的叫頭部放鬆，然後是集中注意力在頸部，讓頸部放鬆；跟着是胸部、腹部、手臂、大腿、小腿、腳等，一部位的都集中注意力，都令它們放鬆，那時全身的肉肉都不再緊張，身體自然舒適了。

另外還有一個方法，是試作深而緩慢的呼吸，並且在每一次呼吸的時候，全力想像你的緊張，正跟着二氧化碳在吐出一塊，一起消失。

但假如你依着各種方法，對付睡眠都不成功，那你就最好暫時停止靜坐，等過一會才再繼續，或者索性停了這天的練習都可以。

我們時常聽到有人帶着埋怨的態度，說他不能靜坐，說他又已試過多次，都不成功。他又已試過多次，都不成功。他又已試過多次，都不成功。他又已試過多次，都不成功。

對付身體痛苦，你可以用以上的各種方法作親身體驗。

中國之家族主義橫行，由來久矣；其造成的禍害，大焉者亡國滅種，小焉者身敗名裂；而中國人習焉不察，全身浸淫於「宗法人情」的烏煙瘴氣中，使自廟堂公卿，下至里巷小民，以「情」御「法」，一切的公器，全成為「人情」的工具；而今彙聚成「癌」，貪瀆如水銀瀉地，糜爛如屎池圈廁；整個「人間關係」，陷於泥淖；正如屈原所云：「君不道，小人道長；黃鐘毀棄，瓦缶雷鳴」，是非善惡混成一團，嚴格說來，甚麼叫做「小人」？「小人」的定義，就是那一群以「私情」打倒「律法與社會規範」的自私自利之徒。

淵源於儒家「尊親」思想的延伸；「尊親」固的家族主義，於是以「眾生平等」一「下之笑談，寧過於斯？」一座叢林，是一個王國；一寺院院，是一個家；此情此景，如佛陀再來，必親會哀流涕。今天白衣居士不明理，將痛哭流涕。今天白衣居士不明理，將痛哭流涕。今天白衣居士不明理，將痛哭流涕。

父子，弄成方外的「祖孫」，這是甚麼「佛法」？因此，按中國的「家族宗法主義」，混到佛門是行不通的，也是違戒的；而佛教到唐以後，感染上中國「宗法人情」，還不該趕快拔除嗎？明代滿益大師看到這種佛門混俗的景象，極為痛心疾首：「自古來知識不聞有法派之說，奈何末世，以此為親；吾聞先受戒者在前，後受戒者為師弟，既不無法派之重，必以戒法為輕，叔伯弟侄，儼然與俗無異，可羞可恥，所宜痛戒……」(靈峯宗論五之一)

弘一大師生前，不受染徒，實因佛道陵夷，如隨緣從俗，一擾清修，次亂佛戒；佛法入俗，各立山頭，分崩離析，佛門危矣；因此以自身為典範，才跳出這一圈佛教的「家族門限」！

如今禪宗的一花五葉宗風已成歷史陳迹，再執著於這種法脈的承傳，已毫無意義，只徒增世人以俗眼看待，佛門如肯定自己跳出三界外、不在五行中的性格，應該關了這扇宗法主義的門才是！

論「佛門宗法主義」

韓林

靜坐中常出現的另一個問題，是興奮的相反：睡眠。睡眠的冷感心境，也可以是幾乎完全昏沉的狀態。睡眠侵襲的主要原因，是因為我們閉上雙眼，放鬆身心的下一步，通常就是睡眠。

我們要把雙眼略略睜開，將視線引向面前的地上，不該眼睛緊閉。必要時還可以加手背和雙腳的內裏，也都一化成光芒，只有你的皮膚還保留一層，但這層也是一種光芒，不過比較較鬆，它包圍你完全空了的身體，就像一個汽球一樣，你把注意力集中在這個形象上面，身體自會變得鬆弛。

有一個方法，可以使身體暫時舒適，那是把注意力集中，放鬆全身。但由頭頂做起，逐步向下移。先把注意力集中在頭部，有意識的叫頭部放鬆，然後是集中注意力在頸部，讓頸部放鬆；跟着是胸部、腹部、手臂、大腿、小腿、腳等，一部位的都集中注意力，都令它們放鬆，那時全身的肉肉都不再緊張，身體自然舒適了。

另外還有一個方法，是試作深而緩慢的呼吸，並且在每一次呼吸的時候，全力想像你的緊張，正跟着二氧化碳在吐出一塊，一起消失。

但假如你依着各種方法，對付睡眠都不成功，那你就最好暫時停止靜坐，等過一會才再繼續，或者索性停了這天的練習都可以。

社會為何如此眷戀於「宗親會」、「家譜」、「子孫圖」的美夢之中？我們難道接受這把刀的剝離不夠？我們子孫孫帶着社會帶來的苦難還不夠多？社會為何如此眷戀於「宗親會」、「家譜」、「子孫圖」的美夢之中？我們難道接受這把刀的剝離不夠？我們子孫孫帶着社會帶來的苦難還不夠多？

不幸的是，以救度眾生、出世絕俗的佛門竟不能置身局外，自唐代理宗「法脈」流派興起以來，結合了中國根深蒂固的宗法主義橫行，由來久矣；其造成的禍害，大焉者亡國滅種，小焉者身敗名裂；而中國人習焉不察，全身浸淫於「宗法人情」的烏煙瘴氣中，使自廟堂公卿，下至里巷小民，以「情」御「法」，一切的公器，全成為「人情」的工具；而今彙聚成「癌」，貪瀆如水銀瀉地，糜爛如屎池圈廁；整個「人間關係」，陷於泥淖；正如屈原所云：「君不道，小人道長；黃鐘毀棄，瓦缶雷鳴」，是非善惡混成一團，嚴格說來，甚麼叫做「小人」？「小人」的定義，就是那一群以「私情」打倒「律法與社會規範」的自私自利之徒。

淵源於儒家「尊親」思想的延伸；「尊親」固的家族主義，於是以「眾生平等」一「下之笑談，寧過於斯？」一座叢林，是一個王國；一寺院院，是一個家；此情此景，如佛陀再來，必親會哀流涕。今天白衣居士不明理，將痛哭流涕。今天白衣居士不明理，將痛哭流涕。今天白衣居士不明理，將痛哭流涕。

父子，弄成方外的「祖孫」，這是甚麼「佛法」？因此，按中國的「家族宗法主義」，混到佛門是行不通的，也是違戒的；而佛教到唐以後，感染上中國「宗法人情」，還不該趕快拔除嗎？明代滿益大師看到這種佛門混俗的景象，極為痛心疾首：「自古來知識不聞有法派之說，奈何末世，以此為親；吾聞先受戒者在前，後受戒者為師弟，既不無法派之重，必以戒法為輕，叔伯弟侄，儼然與俗無異，可羞可恥，所宜痛戒……」(靈峯宗論五之一)

弘一大師生前，不受染徒，實因佛道陵夷，如隨緣從俗，一擾清修，次亂佛戒；佛法入俗，各立山頭，分崩離析，佛門危矣；因此以自身為典範，才跳出這一圈佛教的「家族門限」！

如今禪宗的一花五葉宗風已成歷史陳迹，再執著於這種法脈的承傳，已毫無意義，只徒增世人以俗眼看待，佛門如肯定自己跳出三界外、不在五行中的性格，應該關了這扇宗法主義的門才是！

身體的不適

如果你能使身體保持舒適，靜坐便會很容易流通通順，(但要保持身體舒適，通常都不容易。我們大多數的人