怎樣學靜坐

卡芙蓮・麥當奴原著
沙千夢・黃心嶽合譯

(一) 手和臂

兩手的手掌朝天，兩隻手的手指，上下平衡相對。手要微微彎曲，使到兩隻大姆指，能夠互相接觸，形成一個三角形。

手臂和肩膀應該放鬆，雙臂不要緊貼身體，應該離身體幾吋，使中間有空氣可以流通。這樣就能避免睡意的侵襲了。

(二) 背

你的背是最重要的。它應該是既挺直，又鬆弛，微微朝天，使你感覺到你的脊髓骨，好像疊得很直的一疊錢幣一樣。初時，你會覺得維持這姿態很難，但慢慢的，你自會習慣，而且還會覺得有一股活力，在你脊髓骨上暢流，當呆滯感完全消失，你就可以增長你的靜坐時間。

(四) 眼睛

初學靜坐的人，會覺得閉上雙眼，比較容易集中，這是可以接受的。但是正宗的靜坐方法，是應該把雙眼輕微的張開，使少量的光線進入，眼瞼下垂，望向地上。

閉上雙眼常常會引起睡意、夢幻、呆滯，阻礙靜坐。

(五) 頸

你的頸要保持鬆弛，上排的牙齒，不可以貼着下排的牙齒，應該留出一點點空隙。你的口也應該放鬆，雙唇輕輕的貼着。

(六) 舌

舌尖應該觸着比上排牙齒高一點的上顎。這樣可以減少唾液的分泌，令你不需要接連的吞唾液。唾液吞得次數太多，會妨礙靜坐的集中。

(七) 頭

你的頸部應該輕微向前，這樣你的視線便自然的放在你前面的地上。頭部不可以抬得太高或太低。適中的頭部位置，可以防止白日夢，睡意昏擾等等。

以上的坐姿七要，對準確的靜坐，有很大的價值。縱使你初學時未能一下就習慣，但如果你在每次進行靜坐前，依着這七要做去，盡力在靜坐過程中堅持着，那麼，過了一段日子，你自然會開始習慣，和感覺到它的益處。

平時做瑜珈和其他運動，對於放鬆身體，功效很大，可以令你在靜坐的時候，坐得更舒適，不妨定時進行。

靜坐的預備功夫

舒適的坐下，依着靜坐七要，或採用其他對自己適合的坐法，用幾分鐘的時間，來整理自己的身體和心意。先決定採用那種靜坐技巧，和一天裏那個時間，然後把決定的時間，完全用來靜坐，不去做任何別的事情——但假使有眞正非常重要的事，當然也可以變通暫停。

根據佛教的傳統，坐下之前，先跪拜三次。跪拜可以對消傲慢，也表示我們接受靜坐練習的誠懇，跪拜的目標，不是要我們向外界某樣力量屈服，而是準備認識能令自己身心完整的能力——它原已潛在於自己身體的裏面。這種內裏的潛能，才是我們眞實的自己，而我們正將用靜坐把這隱藏的潛力發掘出來。如果我們持着這種見解來跪拜三次，可助自己穩定心意。

靜坐動機

我們要明白自己練習靜坐的動機。明白爲什麼我要靜坐？我究竟想要得到什麼？像任何活動一樣，如果能先澄清目標，明白動機，那末，推動的動力便會加強，我們靜坐也是如此，動力加強後，成功的機會也增高。

一般靜坐者的短期目的，是爲了要自己能鎮定和鬆弛。另一些靜坐者有他們長遠的目的，他們要對世上事物增加了解，增加了解是消滅痛苦和不滿足的最好良藥。智慧的靜坐者是以得到啓迪爲靜坐的最終和最高目標，因爲人得到啓迪，才可以幫助他人也得到啓迪——這也就是大乘佛教的長遠目標，在走向這目標的遙遙道路中，我們可以靠靜坐開啓智慧，一步一步地逐漸有能力解決任何的難題。

但，無論你的動機怎樣，在每次靜坐之前，你都應該好好地運用思考，以加強成功的推動力。

你覺得靜坐前念經對你有幫助嗎？那你不妨就念整首「靜坐預備經」，就算只念第一段「慈悲救世」，也是好的。（經文在第六篇——虔敬的練習篇裏可以看到。）

有些人覺得在心裏或口中念經，可以提醒自己記得靜坐的目標是智慧與慈悲。如果你決定念經，念時應該注意經裏的意義，使它自然的在你心裏吸收進去，反映出來。

靜坐時應注意各項

假如你練習呼吸靜坐，便應該不分心的注意着自己的一呼一吸，把心意緊緊的集中在一樣事物上。假如你練習分析靜坐，就要全神貫注地研究你所選擇的分析題材，等它產生一種直覺上的感受，然後立即把心意完全投入在你的直覺感應上。直覺感應是一種直接的、強烈的感受，對事物的眞相，產生理解力。這種直覺感應，未必可以用文字來形容，或者用言語來描繪，當你忽然肯定地感應到事物的眞相，這就是所謂直覺感應了。直覺感應發展到高峯，會開始減弱，那時候你可以重新回復到另一個分析題材上面，或者暫停。

每次靜坐之前，都應該首先想一想靜坐前後的要點，尤其是分析靜坐的要點。

分析靜坐完畢以後，你應該把今天分析過的題材，根據你今天靜坐中的經驗和見解，作出一個肯定的結論。

當你對靜坐過程不太熟識時，你可以在靜坐中查看書本作引導。不妨做幾種實驗，看用什麼方法可以令你靜坐過程容易、明白和流暢。

用錄音帶來幫助靜坐，是一個很有效的方法。你也可以和一位有興趣靜坐的朋友，輪流指導雙方靜坐的程序。

不論你採用什麼方法來幫助靜坐都可以，最緊要的，是你的身心一定要鬆弛，對靜坐不可以有不切實際的期望。跟着指導，加上你自己的智慧，有耐性地，努力不懈。

你的每一次靜坐都不是白費功夫的，不論時間是長還是短，你都會在靜坐中製造出一種積極的生命力量，和發展得到某一種程度的見解力。你所培養的生命力量和見解力，在你靜坐完畢後也會仍然不散。但假若你匆匆完成靜坐，這些本來有的生命力量和見解力，可能要消失去一大部份。所以，每次你靜坐完畢，都應該有耐性地再多用兩三分鐘，來重新審核這次靜坐的經驗，這樣，你便可以維持你靜坐得來的益處了，還可以整天的保持在你的日常生活裏面呢！

因爲，靜坐和你的日常生活是互相關聯的，所以你從靜坐中得來的好經驗，會令你在日常生活中對事物產生一種有見解力的、積極的態度。

如果你在靜坐中遇到難題，那不過是非常正常的現象，你只要小心應付，小心觀察自己的心意便可以，不用混亂地跟着你的思想和感情團團轉。要鎮定，要有技巧的應付問題。當你在靜坐裏遇到問題而能夠不着急的應付，當你終於把靜坐的好經驗帶到日常生活裏面，你的靜坐練習，就接近成功了。

四、靜坐時普遍遇到的問題

在靜坐過程中心情興奮，有時候我們會發覺沒有辦法集中注意力，容易受到各種事物的紛擾。原來當我們感到快樂和興奮的時候，我們便失去了集中的力量。那時我們的思想，只是在想起我們喜愛的人，我們的得意經歷，我們玩過的地方，一些有趣的談話，幾部好看的影片等。平常，我們總是這樣放縱我們的心意，不去控制它，任它自由的四處飄蕩——這是我們長久以來所積下的習慣。

改變習慣是不容易的，但是我們應該知道，這種飄渺的心意對靜坐非常不利。如果我們繼續讓心意在意識的膚淺表層上團團亂轉，我們永遠也不能夠穿入心意的深層，永遠不能夠發展適當的集中力來認識世界。

有幾種方法，可以拿來對付心情興奮。第一種，是全神貫注地緊緊集中在呼吸上，讓心意鎮定下來，和自然的呼吸韻律調和在一起。每當你的精神開始分散，注意力跳到其他東西或思想上去的時候，你就要把意識帶回到你的呼吸上面。

你可以靜靜觀察自己的思想、感受，但不可以被它們所騷擾；你要清楚知道，它們只是你心意中起伏的浪潮，你可以把它們平定下來。

當你能夠重新把心意控制妥當，你便可以回到你靜坐的題材上去了。

第二種對付心情興奮的方法，來自西藏的瑜珈修行者。這個方法，是想像靜坐——想像自己的心意，正隱藏在一粒細小的、圓形的種籽裏。

（四）

論「天不生仲尼・萬古如長夜」

韓林

「人天長夜，宇宙黯闇」，不知是甚麼景象？

相信，沒有人有這種長埋「無光隧道」的經驗；這是「抽象的警世的假設」？還是「太陽系」終究有日要從宇宙海中消失的「必然歸程」？

沒有光，永恒無光，將使一切生物陷入「無止境的昏迷」，不再會從「輪迴的夢中」猝醒。

沒有光，一切的「色相」，將從視覺的畫面上死去。從此，再也見不到「靈山秀水，綠女紅男」；你將永遠告別「梵谷的畫，米開朗基羅的雕刻」；你將永遠忘失「喜瑪拉雅山的巍峩，尼加拉大瀑布的奔騰」；你會無盡期地活在「沒有盡頭的黑風地獄」；人間的離合悲歡，不再會從你多情的眼眸中浮現。

沒有光，從此也失去了熱；沒有光，從此也不再有「關懷、同情、噓寒問暖、魚沫相濡……」沒有光，生命到此枯竭，灰飛湮滅。

沒有光，我們這個「塵沙世界」，面臨的是一個「壞刼」。

可是，我們中國的詩人，就寫下「天不生仲尼，萬古如長夜」——這聯流傳千古的名句。我不知道，中國如果失去一個孔子，萬古是否會陷入「長夜」？但是——我們可以斷言的——中國文化，將必然以另一個面目出現。也許是類似非洲式的黑人文化；也許是猶如美洲式的印加文化；也許是猶如北歐式的冰原文化；總之，絕不是「己所不欲，勿施於人」；絕不是「夫子之道，忠恕而已」；絕不是「老者安之，朋友信之，少者懷之」的中庸之道的文化。

世界上有許多區域充滿着「羊騷氣」的那種竄鼻子腥味，到那時便會混到中國人的肺裏；此時你會舉目四顧，皆爲異類！

孔子給我們的，是以「家庭」爲中心的「夫妻、父子、昆弟」相融的倫理的「靜坐預備經」，就算只念第一段「慈悲救世」，也是好的。（經文在第六篇——虔敬的練習篇裏可以看到。）

有些人覺得在心裏或口中念經，可以提醒自己記得靜坐的目標是智慧與慈悲。如果你決定念經，念時應該注意經裏的意義，使它自然的在你心裏吸收進去，反映出來。