

怎樣學靜坐

卡芙蓮・麥當奴 著
沙千夢・黃心嶽 譯



怎樣學靜坐

佛教教育基金委員會印贈

引言

本書是卡芙蓮·麥當奴女士所作，原著在英國出版，大受歡迎，初版不久便再版，又再版，幾乎風行全球。

作者寫這本書的原因，是因為現代人們對靜坐開始產生濃厚的興趣，而教導靜坐方法的書，却又不多。她作這本書是要替想練習靜坐的朋友作指導，也為只對靜坐有好奇心的人們，令他們了解靜坐究竟是怎麼一回事。

她指出靜坐的方法有很多種，分的派系也不少，如果大家想找尋出一種對自己個人最適合的靜坐方法，最好是對各種靜坐方法，先加以小心的研究，然後再去實習。

她這本書介紹靜坐技巧，大部份來自西藏傳統的大乘佛教，一部份來自東南亞的小乘佛教，其他部份，是她研究佛教後自己的經驗創作。

這本書以簡單和清楚的句子寫出，避免用太多的專門名詞，所以大家很容易了解。她說佛教是實際和世界性的，它不是一種乾枯的哲學，更不是只偏於一個地域的奇

異宗教。她這本書既重視靜坐的親身經驗，更教人用靜坐來實際改變自己的思想、行為和感受。

本書的第一部份——心意和靜坐：解釋人們為什麼要靜坐，和靜坐後所能得到的益處。了解靜坐，鞏固基礎。

第二部份——建立靜坐練習：給予初練習靜坐者知識和忠告。

其他所有部份，都是教導靜坐的方法。

她把靜坐方法分爲四種：(一)心意靜坐，(二)分析靜坐，(三)想像靜坐，(四)虔敬的練習。對於每一種靜坐的各種不同的技巧，她都用了流暢的文筆，寫出所有的背景，描述所有的益處，教以怎樣用最適當的方法做到。每種技巧都有很高的實用性，都經過作者的親身體驗。

我們很高興能有這樣一本好書，可以譯出來獻給對靜坐有興趣的同道，相信大家將會得益不少。

目 錄

引 言

一 心意靜坐

爲什麼要靜坐

什麼是靜坐

穩固靜坐

分析靜坐

二 建立靜坐練習——對初學者的忠告

0	0	0	0	0
1	1	0	0	0
5	0	9	5	1

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
7	6	3	3	1	0	9	8	7	6	5	5

三

靜坐前後

靜坐的頻率
 靜坐的地方
 選擇適合的練習方法
 短的課程
 要放鬆和留心
 沒有期望
 老師的需要
 不要四處報導

(1) 坐姿七要

靜坐前的預備功夫
 靜坐動機

0 5 5	0 5 5	0 4 9	0 4 4	0 3 9	0 3 9	0 3 7	0 3 6	0 3 4	0 3 2	0 3 0	0 2 8
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

四

分析靜坐

(3) 認識心意無始無終的靜坐

獲得清晰心意的靜坐

呼吸靜坐

(2) 心意靜坐

失望

奇異的形象和感受

身體的不適

睡意

靜坐時普遍遇到的問題

靜坐時應注意的事項

關於分析靜坐

1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	1	0	0	9	8	8	8	7	6	5	5
4	1	6	8	5	5	9	5	2	0	4	7	7

空的靜坐

賞識我們的人生

分析死亡的靜坐

死亡是人生的必經之路

死亡的時間是無可預測的

只有使你的精神發展，才對死亡有幫助

對「不永久」的靜坐

分析「受苦」的靜坐

對你日常生活有用的忠告

發展一視同仁的靜坐

愛的靜坐

應付消極力量

依賴和執著

1
8
1

1
8
9

1
8
9

1
9
5

1
9
6

增強熱力的靜坐

六 虔敬的練習

關於「虔敬」的練習

念經

七 附錄

一、心意靜坐

〔爲什麼要靜坐〕

我們每一個人都想要得到快樂，但是真正能得到快樂的人，實在很少。很多人爲了想要十全十美，時常更換伴侶和朋友，改變工作，轉換環境。

我們研究藝術和科學，學習專門技能，生孩子，駕汽車，種花草，練習打網球，花錢購買名牌音響器材、彩色電視錄影機、舒適的傢具，到旅遊勝地渡假，享受大自然的清新空氣，吃健康的食物，打太極，練習瑜珈……

總之，我們差不多將大部份的時間，用來找尋快樂，避免痛苦。

做些有益身心的事是不錯的，擁有物質，得到愛情，也沒有什麼不對。但有個極大的問題，出自我們的本身；那就是我們想要恒久的保持令我們滿足的一切，讓我們產生永久的快樂，事實上往往不能夠。

一切東西的本質都是隨時隨地在變的，遲早都要消失。我們對不永久的東西執着和依賴，但不會令我們永久得到快樂和滿足，相反的，更會令我們產生失望和痛苦。

是的，外界的事物的確可以令我們得到一時的快樂，但它們總解決不了我們內心裏的難題，這種快樂只是短暫的，它的性質可以說是不良的、不可靠的。

那我們拋棄掉擁有的物質，停止追求一切，就能得到快樂嗎？不！最主要的是我們應該改變我們對這些事物的錯誤觀念，和放棄我們對所有這一切的不現實期望。

我們的錯誤不單是把外界事物看成永久這一點，所有我們對現實的整個觀念，可以說都不正確。我們以為每一事物、每一個人，都擁有它們獨特的性質；它們或是好的、或是壞的、或是美的、或是醜的；所有這些性質，對我們來說，似乎都可以分得清清楚楚，都與我們個人的觀念無關，更不去懷疑它真正的內涵。

舉例來說：我們認為巧克力糖本身是美味的；崇高的地位和成就，確實是可以令人滿足的。且讓我們細想想吧！如果它們真是這樣，那麼它們就永遠絕對可以令人們快樂了，但每一個實際體驗者對他們的感覺是否都相同呢？為什麼有人唾棄巧克力糖？有人又會感覺名成利就，內心反而鬱鬱不歡呢？

我們常有錯誤的觀念，很多錯誤的觀念，都來自我們的習慣，它深深的藏在我們的內心裏；由於我們習慣了這樣思、這樣想，所以不再去評估它們是否正確。

我們對人、事、物的接觸，常錯誤地把它們塗上習慣的顏色。我們可能從來沒有懷疑過我們對事物的觀念究竟對與不對，相反的，我們還肯定自己能清楚地判斷事物。

但是，如果我們一朝嘗試真正研究自己對事物的觀念是否真這樣正確，我們就會很自然的、很容易的發現，我們對世上種種事物，原來都在加以誇張，都在以一面倒的思想去判斷它們。事物的好與壞，都只是我們未經思索，隨意立論，與事實不符。

根據佛教的指導，我們知道我們每一個人，其實都有潛力，能找尋到真的、永久性的快樂。這真的、永久性的快樂，來自我們自己的心意；找尋的方法，我們每一個人都能鍛鍊得到；不論我們的生活方式怎樣，即使我們在做一份每天八小時以上的工作，在繁忙的都市中忙得透不過氣，或有一家大小時刻在等我們應付，都沒有問題。

很簡單，只要我們練習靜坐，我們便可以隨時都感到愉快，甚至在遇到困難的情況下，依然能夠保持樂觀。當我們堅持練習靜坐時，我們不會再被不滿足、憤怒、憂心等問題所困擾，到後來，我們更可以把煩惱的根，從我們的內心深處完全拔出來，使它永

這也不能再萌芽。

知不知道什麼是心意？

心意——或者稱作爲精神，是佛教理論和實習的中心；二千五百年以來，佛教靜坐者便以心意爲目標，要超越出煩惱的世界，進入一個完美的、和平的境地。佛教指出，一切快樂，不論它是普遍的愉快、或者崇高的喜悅，都來自我們對心意的了解和轉化。心意是一種沒有形體的能量，它的作用是要認識世界、體驗世界。心意也叫覺察力，它的本質是清晰的，反映出它經驗的每一事實，好像一個清澈的湖，反映出它左右的山和樹。

每一時刻，心意都在變動。它是沒有開始和完結的，好像一條河流一樣，河水時刻在流轉；一刻前的心意令我們產生現在的心意，現在的心意令我們產生出下一會兒的心意，它的作用便是這樣，不斷的连接下去。

所有我們的意識，甚至潛意識裏的經驗，都來自心意。我們的思想、感覺、情緒、記憶和夢境，也都來自心意。

心意不是一個有思想感情的形體或物件，心意本身就是思想、感情。雖則心意和身

體，互相關連，因為它沒有形體，所以與我們的身體不相同。心意來自遍佈我們身體上的一種精微能量，它有很多特殊的作用，控制我們的活動，和其他重要的生理機能。由於心意和身體的這種種關係，因此可以解釋到為什麼生理疾病，會影響我們的心意，而心意又為什麼可以直接令我們產生疾病、或消退疾病。

我們可以拿心意比喻成一個海洋；海洋上起伏的浪潮，便是我們起伏的快樂、煩躁、幻想、苦悶等心情狀態。一旦海洋沒有浪潮，海洋便會一片平靜清澈，如果你探頭去望，更可以見到海洋的深底。同樣，心意在平靜時，沒有情緒的翻滾，也會顯現出它原有的清澈。

〔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，帶引它對世界有真正的了解、真正的貢獻。

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真理的讀物，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欲望，到極纖細的感覺如和平清靜，都屬於意識感覺；思想、感受、情緒、記憶和夢境等也都是意識感覺。

靜坐是一種意識感覺上的活動，它用我們心意的一個部份來觀察、分析和應付心意的其餘部份。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、有發掘心性內在的智慧等等。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尋出事物的真理。

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，我們都需要認真地去熟識。因為每一種靜坐技巧，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真正的靜坐；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、坐公共汽車時或餐餐時，進行各自的「靜坐」。有一個西藏僧人就因在砍木時「靜坐」而領悟到「空」的真理，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，不僅對東方人合適，全世界任何地方、任何種族，只要他願意，都可以從靜坐中得益；因為全世界每一個人的心意都一樣，每一個人基本潛力都一樣，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，都積極有為。