

喜與樂的不同

要了解禪定，靜坐，或者幸福，首先要區別何謂「喜」？何謂「樂」？在佛教認為，喜是依於心而生的，它是一種湧動性、躍動性的感受。樂則依於身而生，它是綿綿不動的。

用一個比喻來說明，譬如我們這一群人，在撒哈拉大沙漠發生意外了。大家陷在沙漠裡，走了兩三天都沒水喝。好不容易終於遠遠地看到一片綠洲，這時雖然還沒有喝到水，可是心裡一定很高興，這就是佛教所說的「喜」。雖然不是你親身經驗到的，可是你用過去的經驗讓它產生了，所以是「心」造成的，心想出來的。它來得很快，去得也快。

可是，假如再繼續走，真的找到綠洲了，捧起水來，親自喝到了。這時他同時享受到兩種感覺：第一是喜，因為他看到水；而且他同時有樂，因為他親口喝到了。如果你喝完水之後，有一個人將你趕走，你也不會太難過，因為你已親身嘗到了。

所以，對於自己的幸福，首先要分清楚：何謂「喜」、何謂「樂」？

幸福在哪裡？

當我們靜下來時，有沒有辦法完全不依靠任何東西就捕捉到幸福感？不依靠地位、親人、追求，你能感受到幸福嗎？或者，並不是不依靠任何東西，而是想辦法去依靠一個最基本的東西，愈基本愈好，而且這東西最好不要會讓你產生不安感，因為它會失去；或者會讓你產生盲目的追求感，因為它會在前面吊著你。

最初，也是最後的朋友——呼吸

其次，我們的心需要有一個對象才會產生作用。就好比剛才講過的例子，在沙漠之中，最誘惑人的對象就是綠洲。同樣地，請大家體會的是，大家是否能夠十二萬分地享受「現有」的一切？完全去感受自己現有「身心」的一切。你對於自己現有身心到底感覺如何呢？

特別是在靜下來的時候，身體裡面有一個可以察覺的變化。因為要注意身心、享受身心，必須先從比較容易察覺的變化去注意。

假設現在你所擁有的都失去了，工作、財產、親友，都離開了你，可是你的身體還有一個最初的朋友，也是你最老的朋友，而且是最忠實的朋友——呼吸。從一生下來，它就跟著我們，到現在依然如此，而它也是最後一個離開我們的。對於這麼一個忠實的朋友，我們卻很少去享受它。它是我們最後一個財產，也是最基本的財產，你可曾用過心，用過時間去享受它嗎？我們不禁要問這個問題。

所以很多人對自己內心裡最基本的人生的感覺，或者生命的感覺，從來不曾注意。什麼叫做「生命」？不外乎就是一口氣。我們的一切，一切，不外就是建立在這一口氣之上。我們有呼吸才有生命，有生命才有周遭的財產、地位、親友等等。

對於這麼老的朋友，我們卻未曾加以注意。能夠認識到這一點的人，他的幸福感從這根本處就可以開始建立，而不是從其次的身體或者財產、地位、親友建立。這兩個層次有很

大的差別，因為財產、地位等是會變化的，它們是來來去去的；身體也會有年少到年老的變化。但是，呼吸這個動作，只要我們活著，它都會伴隨著我們一進一出，一進一出。然而對於這麼一個基本而且忠實的財產，大家曾經用過心去享受它嗎？

我們相信很少人會去注意它。因為它太平凡，太接近了。對於這種幸福感如果不去重視，對於在這以上的東西——身體以及財產等，隱隱約約就會有一種很不安的感覺，因為它們的地基不穩固。

我們過去的訓練都是如此，當我們坐下來，要去尋找幸福時，通常不會去注意基本的、平凡的東西，而是去找外來的刺激。總覺得自己沒有什麼好玩的，沒什麼值得注意的，於是就往外找了。找過去、找未來、找周遭的事物，卻很少找尋自己最根本最平凡的東西是在什麼地方。

這種顛倒以及不注意，造成我們對幸福、快樂及喜悅的感受不踏實。我們不斷地往外找，而且找更特殊、更刺激的。抽菸不夠，還加上喝酒；喝酒不夠，還要加上打安非他命。總是要找更特殊、更刺激的。這種追求的方向，會影響我們對幸福感受的品質。

跟呼吸談情說愛

所以，我今天要教大家的第一個方法是，先從你自己的呼吸開始享受起，重新去認識它。體會到底它給你的生命意義是什麼。也就是，從自己最基本的財產、最初而且是最忠實的朋友開始注意。

首先從呼吸的入與出注意起，先只是注意它如何進來、如何出去。它進來的時候知道它現在是進來，出去的時候知道它現在是出去。

它的要領有二：

（1）不要亂：什麼是「亂」？它出的時候你覺得好像是入，它入的時候你覺得好像是出。出以為是入，入以為是出，這就亂了。

（2）不要斷：本來在注意呼吸，結果心裡想東想西，注意力就間斷了。

注意到以上的要領後，你就會有一種感覺：心逐漸安住於內。不會像以前一樣，心老是往外追逐。

我現在講一件好像是笑話的事情，假如大家學會這招的話，終生受用不盡。

每個人都有自己的興趣，可是你會發覺，每一種興趣都有很多的條件限制。譬如有人的興趣是下棋，可是下棋需要有對手，找不到對手就沒辦法下了。而且它有時間、空間，以及道具的限制，沒有棋盤就不能下棋了；當你臥病在床時，也不能下。有人的興趣是打高爾夫球，它也是有種種條件的限制，要天氣好，還要有錢，球伴以及工具。其它的興趣也都是如此。

可是，我們是否能培養出一種「玩呼吸」的興趣？於中若能找到「遊戲規則」，或者能看出其中玩賞的奧祕、興趣，你就會終生受用不盡。

因為你隨時隨地都可以玩、可以享受。等車的時間你也不會覺得浪費，因為你在玩呼吸，你在修身養性；生病時，你至少還有一口氣在，即使嚴重到四肢都不能動了，呼吸總是有吧！你不必叫兒女帶棋盤來，也不必找一個人陪你下棋。

所以，我說它是一個最忠實的朋友，原因就是如此，它隨時跟著你。當你傷心，或者有一天窮途潦倒，朋友都離你而去的時候，它是你最後一個朋友。可是，對於你這個最後的朋友，你不會跟它玩，不去認識它，不知道如何接近它，和它談天，真是太可惜了。所以如果你會跟呼吸談天，談情說愛，真的是會終生受用不盡。

「黏」上呼吸

事實上，一切的遊戲都蘊涵兩個要素：

（1）它有一個「不變」的規則（rule）。

（2）它有「變化」的故事（story）或劇情（drama）。

請大家注意這種產生遊戲的關係。我為什麼說它是一種「遊戲」？因為你心的注意力一定要往內，心若要往內，就必須先和它建立起一種「談話關係」或者「遊戲關係」。講「遊戲關係」或許太過於「遊戲」了，總之，要建立起一種「關係」就是了，因為你一定要「黏」上它才可以。

換句話說，我要告訴大家的規則是，首先你的注意力要注意到呼吸的出入，這是它的規則。然後，大家仔細去體會，當你注意這件事情時，自己的身體和心理會產生什麼變化？每個人、每一秒都不一樣，你要觀察、察覺出來。這是一個原則，等到大家玩會了以後，就知道其中的奧妙了。

要有耐性

其次，建議大家要以一種淘金礦的心態來修心。不要覺得目前這個心沒有用，都是石頭，亂七八糟。你要了解到它是一個金礦，裡面有很寶貴的你自己的本性。雖然它摻雜了許多石頭、沙子，可是你不要把它丟掉。心跑掉沒關係，再拉回來就是了嘛！它亂沒有關係，注意一下就好了。

我要提醒大家的是，大家需要有這種心態，需要有這種耐性。好比教一個學生拍籃球，學習運球一樣。注意力——佛教的術語稱為「念」，與息要互相配合。呼吸好比是籃球，注意力好比是手。你練習拍球時，首先最重要的就是要注意球的「上」和「下」。讓你手的上下與球的上下動作配合得好。同樣地，讓你的注意力與呼吸的進出配合得好。而不是當它進來的時候，你以為它出去；出去的時候，你以為它進來，這樣就像把皮球拍掉了一樣。

初學拍球的時候，一是不容易拍好，拍沒兩下就掉了，不過一定要有耐性才能愈拍愈好。拍到什麼程度？拍球到很純熟時，你可以拍一百下都沒有問題。同樣地，你數呼吸：進出，數了一百次也不會亂。所以初學者一定要有這種耐性，不要因為心念不易掌握就氣餒了。

學習靜坐的步驟

接著，你必須注意到的是，你的注意力是否逐漸往內？因為靜坐是能夠使心進入到一個很集中的狀態，可以專心到與外界的干擾完全隔絕的程度。從某一個觀點來看，睡眠很類似禪定。世間人是藉著進入睡眠的世界，使體力得以恢復，身心得到調節。而現在所要教大家的是「另一種睡眠」，它比平常的睡眠更有效率。因為它不僅讓你得到休息，而且又有辦法讓你反省、學習。在一般的睡眠狀態中，整個心的力量都沒有了，而且有時還會亂作夢，不能得到充分休息。有的人睡覺的時候還很緊張，隔天醒來之後就非常疲倦。禪坐則和睡眠不同，打坐時心既能休息，又有力量，也能夠有正確的張力。睡覺時心的張力太過鬆散，平時心的張力則是太亂、太緊，而打坐時心的狀態正好是不緊不鬆的狀態。

所以，首先要求的是「心的方向」。其次要注意的是，你心的方向往內的「量」有多少？一開始心不太可能馬上就往內，等到往內之後，就要逐漸使它往內的量增加。譬如一開始，一有狀況心就跑到外面，不要緊，讓它的量增加。第三，就是要求「質」的增加。不僅要往內，而且它要愈來愈寧靜。

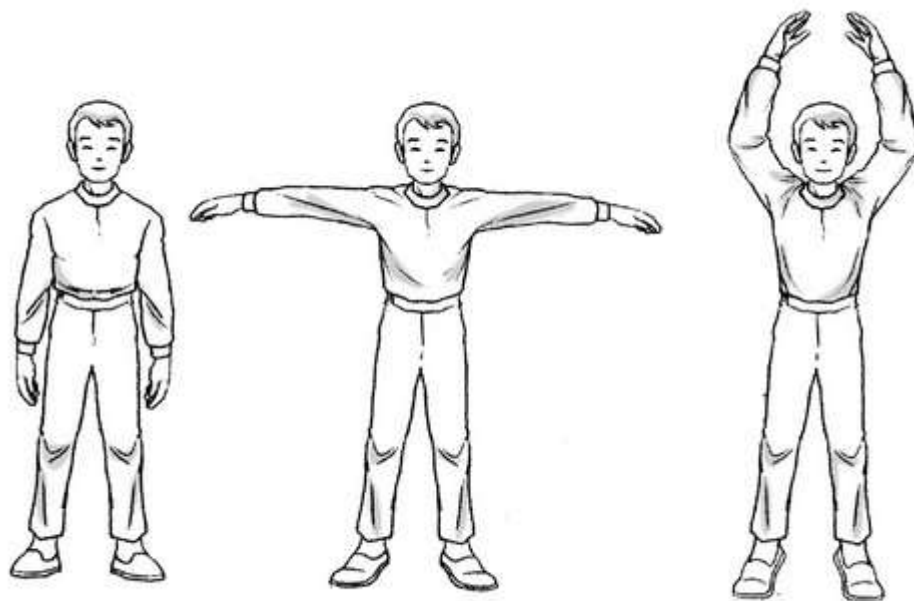
總之，以上「心向內」、「向內量增加」、「提昇向內的品質」等，是學習靜坐的步驟。

打坐的姿態

就好像運動一樣，在跑步之前，一定需要做暖身運動，否則身體很容易受傷。靜坐也是如此，在靜坐以前，先逐漸把身心靜下來。使身體靜下來，也就是讓身體放鬆，有以下幾種方法：

先站起來，雙手垂放，兩腳距離與肩同寬。然後雙手慢慢地從兩旁向上舉高，整個人好像是被水（空氣就好比水）托起來一樣。你不是特別用力的，好像很自然就讓空氣把身體浮起來一樣。雙手慢慢舉高至頭頂，腳跟也隨著提起來，然後再慢慢地放下來，也是好比從水裡飄下來一樣。

做久之後，你就可以配合呼吸，雙手上舉時吸氣，再慢慢吐氣。（如下圖所示，由左至右）



這個動作做兩三次之後，肩膀逐漸就會放鬆，身體就比較鬆了。特別是經常看書的人，肩膀比較容易酸痛，可以做做這個運動。

● 坐直

然後我們就開始打坐了。一般來說，坐墊後面高一點會比較好坐。坐下時，有的人腳比較硬，甚至過去受過傷，或是初學者不能盤腿，那也無所謂，端正地坐在椅子上也可以。不過，能夠的話，當然最好是學盤腿。

或許有人會疑惑：「清淨」和「坐」有什麼關係？其實是有些關係的。因為我們平常的坐姿，其實並不是一種很有效率的坐法。坐在椅子上的時候，常常是整個身體的背部靠著椅子，靠點很多，事實上這並不是使心清靜的良好坐法。打坐時，我們所希望的是，讓你的腰部、脊椎、頸部乃至頭部自然地擺直。很多人以為靠在椅背上最舒服，其實也不是絕對的，因為你的脊椎很自然地擺直，也是一種輕安的姿勢。

● 盤腿

其次是腳的姿勢。在打坐時，穿著寬鬆的衣服比較好。一開始也許只能「散盤」，不過已經很不錯了。可是因為散盤不是很穩固，而且一腳與另一腳互相壓著，不容易坐得持久。

這時最好把一腳放上來，左腳或右腳都可以，這就是「單盤」，這樣可以比較穩固且持久（如圖一）。有的人腳比較柔軟，可以雙腳都盤著，成為「雙盤」的坐姿，如此則可更穩固，但是初學者不宜勉強。（如圖二）



圖一



圖二

打坐時，腳部最好能以毛巾保暖，特別是天氣風寒時更需如此。因為打坐到很舒服的時候，整個毛孔都張開。如果在毛孔張開的狀態之下，被風一吹，膝蓋恐怕會受傷。所以最好不要在窗口等有風的地方打坐。當然並不是不讓空氣流通，而是不要直接吹到風。特別是腳部和腰部比較脆弱，所以要用毛巾保暖。

● 手姿

其次是手的擺法，將手掌相疊，輕靠臍下三分，不要太離開小腹部而放到雙足上。因為如果放到前面去，容易形成彎腰的姿勢；收進來的話，腰部自然就會挺直了。

手與腳都結合起來的姿勢比較能使身心穩定，因為盤腿與結手印對自己的心理有一種暗示作用。我們的心為什麼會亂想，最主要就是因為我們認為手和腳會幫忙我們，讓我們達成某件事。譬如我現在敢想：「我想吃剛才沒有吃的點心。」我敢這麼想是因為我認為我的腳會走過去，然後我的手會拿，所以我可以隨便亂想。可是，如果現在手和腳都固定起來了，你的心再怎麼想都是空想的，所以很自然地你就會死心了。

● 眼睛

其次是眼睛。打坐時眼鏡最好拔起來。初學者打坐時，眼睛閉起來可能比較好一點。有的人覺得閉久之後，尤其是坐得很舒服的時候，很容易就睡著了。要防止這種狀況的發生有一個好方法，就是把眼睛稍微睜開，感覺到有一絲光線從眼皮下進來，如此警覺力就會提高一些。所以，初學者打坐時，眼睛閉起來雖然是好，可是隔一陣子，如果發覺心裡昏沈，想要睡著時，稍微睜開眼睛會比較好。

一開始打坐時，有時會覺得身體還是很緊，這時可以做一個動作：左搖三圈，右搖三圈。在搖的時候，要同時感覺到筋脈從頭、脖子拉到腰，有拉筋的感覺，而不只是身體在搖來搖去而已。做完之後，如果覺得不夠，還可以再做肩膀的運動。肩膀往後畫三個圓圈，再往前畫三個圓圈。這樣能使肩膀放鬆。

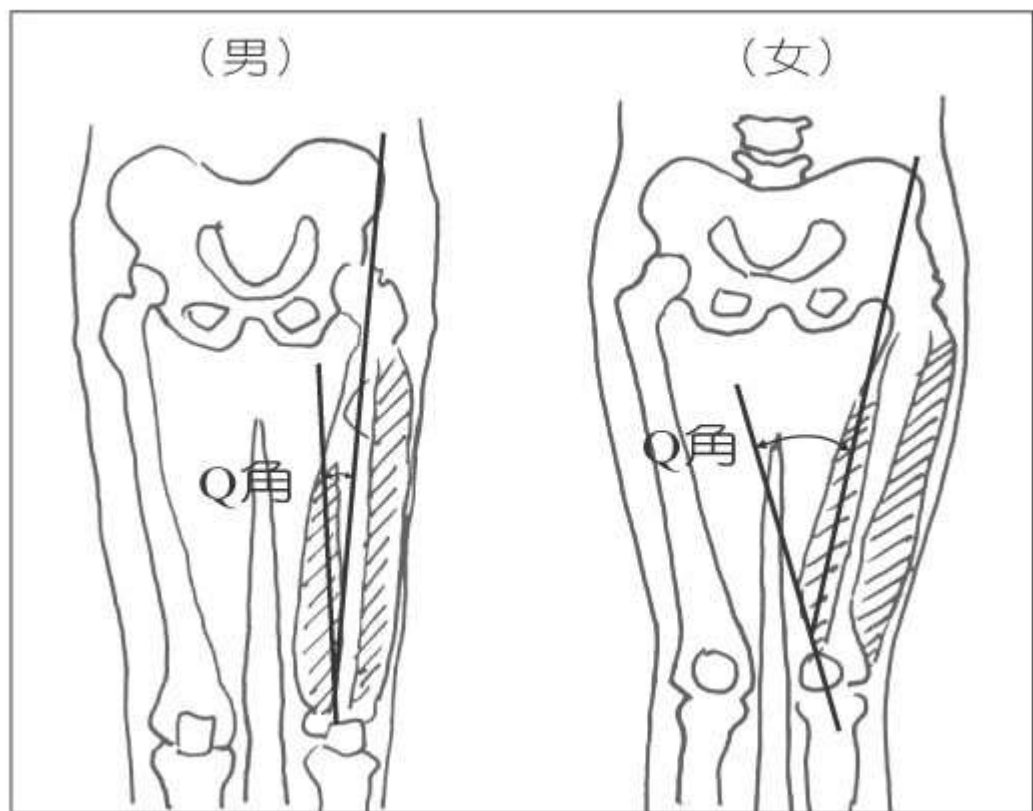


吐氣 吸氣

如果覺得身體還不是很暢快的話，還有一種吐氣，吸氣的方法。腰慢慢彎下去時，口慢慢地吐氣，感覺到身體有什麼地方不舒服，隨著這口氣吐出去。然後再把腰慢慢挺起來，並用鼻子吸氣。一共做三次。這也可以幫助你把身體的狀況調好。（如上圖，由左至右）有的人不必作彎腰的動作，直接吐氣也可以。

● 下坐

其次講到下坐。剛才起坐時，是循序入定；下坐時，也是要循序出定。首先把心散開，因為本來心是集中在呼吸，現在慢慢把心散開。然後眼睛睜開，手放開，兩手輕輕地摩擦，不要太大力而做出很大的動作。按摩眼睛、肩膀、腰部之後，再輕輕地把腿放下來。放下的時候，有時腿會很麻，這時不要立刻站起來。在腳心有一個名為「湧泉穴」的地方（如下圖），你可以用手指按摩幾次，很容易就能恢復。如果還是覺得很麻，休息一會兒，等到不麻時再站起來。



靜坐對錯方向之判斷

有人提到，有時打坐會產生一些現象。對於這些現象，大家要知道它是真，還是假。如何知道是正確或者錯誤，可以下列兩方面作為判斷的參考。

第一、從外表顯現出來的「善根」來判斷：譬如打坐久了之後，心愈來愈柔軟，愈來愈會關懷別人、幫助別人，佛教稱為「布施心」。布施心愈來愈強，這是對的。久而久之，道德觀念——佛教稱為「持戒心」愈來愈強，這是對的。乃至於孝順等善行有增強的現象，這是對的。反之，如果脾氣愈來愈古怪，愈來愈不會關心別人，愈來愈吝嗇，愈來愈兇暴，這是錯誤了。

這些雖然是很平常的道理，但是還是要提醒大家注意，否則會容易傾向追逐「不平常」的神秘現象。

第二、就內在來講：覺得身心柔軟，這是對的。「所緣」（禪定的對象）明淨，自己內心很明淨，心一境性、慈悲心、明察事理，這些都是內在的善根。

打坐時，全身有騷動的現象，這是錯誤的。這時如何克服它呢？你要注意到：「這是錯誤。」它自然而然會停止。假如太明顯、太嚴重的時候，乾脆就不要去注意它，改用吐氣納氣的方法來解決。如果還不能解決，暫時停止禪坐。相對地，假如有空明的現象，這是正確的。

假如有鎮壓的感覺，全身覺得有壓迫感，這時要將它排除。有錯誤的現象產生時，不必感到害怕，只要曉得這些錯誤的方向，注意一下，把它排除就好了。有的人靜坐是為了追求騰空浮遊，這是錯誤的。若感到身心輕安則是對的。

有的人會覺得好像被繩子綁住一樣，這是錯誤的。如果覺得喜悅，這是對的。

或者產生堅寒（寒氣）或壯熱、極喜極悲、恐懼傲慢，這些現象都是錯誤的。相對地，覺得喜悅、恭敬、安穩，這些是正確的。

所以，在打坐的過程中，大家要辨別出正確與錯誤的方向。

以念佛引發清淨光明

最後，我再跟大家講其它的方法：用你的注意力去念「息」，再去找心裡面清淨光明的東西是什麼。或者也可以用「念佛」的方法，就是直接用你的注意力、用你的心念，或配合出聲，念「南無阿彌陀佛」或者「阿彌陀佛」。因為「阿彌陀佛」的意思是「無量的光明」、「無量的清淨」，藉著念佛，可以引發內心的清淨、光明。這個方法最簡單，而且有佛在你心中，你會覺得有很強的信心與安全感，種種的善念也容易產生。

（本文摘錄自《禪定與生活》之〈靜思與靜坐〉一文。

惠敏法師的網站 <http://ge.tnua.edu.tw/~huimin/> 歡迎上網）