

佛教的教法非常直捷了当地指引行者去认知自己以及自己之潜力，我们的本性具足诸善，但如何认知本性，让其宛然显现呢？这种能够认知本然善性之潜力不是专属于某一个人，或具特殊背景或来历之人群，它是平等存在于每个人中，无一例外。

但是不论我们的才智如何高，对于如何获致稳定及清明心性之事，则非易于实现。强烈的欲望、推测和感应之幻觉三者并不能让我们达到人的至善境界。然而亲近法侣，逐步了解如何开展我们之潜能以及适度收回外驰之心——这些是我们能力所及之事——这些就是长久以来我们失去的条件。

我们谈及静坐的修习，而且极强调习定的重要性。虽然如此，缺乏对心及诸法实相的一些基础知识，不能真正修习禅定。等到我们获得一些知识後自能亲身去应用之。

我们的生活型态变得过分复杂，所以需要基本的静定方法来获得安宁，静坐不会立刻有效，然而如果有恒及诚心，经过一年左右，某些变化——对自他均有利的变化——一定会产生。

每天用一段时间于静坐。一到时间就专注于习定上，不要再虑及其他的事情。不要想：「或许我现在不该打坐而应该去做完某些事。」如果可能的话，选择一个不受干扰的地方。平坦舒适，不冷不热，最好（至少对初学者而言）不要太吵。地板上放块垫子（折叠的毛毯或硬实的床垫），上面加一愧卷紧的小枕头以安坐。首先以七支坐法安身：

一．双腿盘坐，能以「金刚」座姿（亦称莲花座姿，各脚放在另一脚大腿上，右小腿在上）而坐最好，不然的话，能用「萨缙」座（亦称「半莲座」左腿著地，右脚放在大腿或小腿上；或两腿著地亦可。

二．腹部内缩上提，收缩肛门括约肌肉，保持此姿势几秒，然後放松，此法可以减少精气之损耗。

三．再调整背部的姿势，确定背部下端非常挺直，在坐的时间内要保持此姿势。保持挺直的背部，非常重要！因为对应于肉身，有一「微妙身」存在，此身有气息流通之脉轮，主要的脉则沿脊柱而行，如果脊柱直的话，中脉亦直，则气能自由流转。在气息能自由流转之时，「心」的功能最佳。

四．两手置于两膝上方，手肘挺伸以支撑上身。两手大姆指尖触无名指根部（通常戴戒指的地方），轻轻握拳。此为防止精气流失之另一法要。于习惯挺脊久坐，不会紧张後，可将双手安置于脐下腹部，两手相叠左下右上，姆指微触。

五．双目凝注于面前一肘长之地面，保持注视此方向。

六．收下颚近喉，如要造成双下巴一样，下巴不可外突。

七．舌尖抵上牙床，舌部用力，封住上嘴部，此法可以控制唾液，故不必常咽口水。牙齿轻轻咬合，唇部亦轻闭。

如此坐後，你一定有一种感觉名为「妙和」(Harmonious surprise)。有此感觉，打坐必容易开始。

现在说明如何静坐。首先，数息二十一次，一呼一吸为一次。吸气时，观想气由鼻孔进入，逐步充满身体降至于脐部。呼气时，观想气由鼻孔出，以至于地面。数完二十一次後，即可停数，而观息之出入。以正常速度呼吸，出息与入息之时间一致，专注於气息之进出。

念头起伏不定，让你无法专注气息。(注意到这点，就是静坐所得的第一个好处，此是人一生继续不止之事——心之忙碌不休。)当觉得念头出现，不管其好坏，知其为妄念，而仍专注于气息之出入。

不要浪费时间於责备自己受杂念之扰而分心。因为随时可以重新开始，故不要担心，继续坐下去。如果不追寻的话，杂念自会消失，注意于出入息，可让心意集中不受念头左右。不追寻念头，并非表示你进入恍惚失神的状态，心意要很清晰的集中于呼吸。

渐渐地，你会学会找到两极端之平衡处，既不太松亦不太紧，宛如手握生鸡蛋一样，太松易落地、太紧易握碎。又如调弦一般，太松无雅音，太紧易崩断。不要对学习打坐之结果有任何特别的期望，或想著自己若以正确方式静坐後，会有何种滋味。只要作静坐的功夫，并看著发生什麼。

每天定时有规律的静坐，即使只有十五分钟，比起有时一坐一个钟头，然後数日停止不坐，来的重要。初学时，设法坐二十分或三十分钟，然後渐次增长到一个小时。稍後，可能的话，一天安排两次静坐的时间，早晨一小时，晚上一小时，但是至少一天一次。

如果坐时身体觉得痛苦，想法忘掉它；如果超过能忍受的程度，可以设法稍微调整坐姿。经过几次试验後，可以发现最合适的坐姿，慢慢地身体就会习惯，记住，精进恒毅是修习静坐必备的条件。

摘自「正法眼」

Handwritten notes in the right margin, including the characters "Bm" and "102" with some scribbles.

101 DCFC0088434-B CC: 0770 DCL: 9  
FIC: CVFG NO: 622225\*E3484\*E51 5007  
FCCN: 0088434  
1288 0788741410 (8C19-1188 078861)  
523 b\* : 34 cm  
EVLCP P22 VO ZOLLOM \ NICH4118 218K6: -- NEM 108K : C'B\* 8PC89M,8 2002\* 5007  
B18K6\* NICH4118\*